



中野市のイベント・講座・サークル情報が満載！

中野市

生涯学習情報

令和8年4月～6月号

春号



★掲載情報(もくじ)★

イベント	...	1
講座・教室	...	6
展示会	...	12
北信州能力開発センター講座	...	14
ミニジョブカフェ「個別相談会」	...	18
おはなしマップ 春号	...	19
中野まなびい塾	...	21
団体・サークル	...	24
人材	...	29
学習施設など	...	30

この冊子は皆さんに
市内で行われる生涯学習
情報を提供するために
年4回発行しています



生涯学習のマスコット
「マナビィ」

掲載内容は、令和8年3月6日現在のものです。
事情により、内容が変更される場合もありますがご容赦ください。

☆☆☆ 最新の情報はこちらのホームページをご覧ください ☆☆☆

中野市	https://www.city.nakano.nagano.jp
一般財団法人 信州中野ふるさと公社	https://furusato-nakano.info/
社会福祉法人 中野市社会福祉協議会	https://www.nakanoshi.net
北信州能力開発センター	https://www.nakanotc.ac.jp



イベント情報



対象:どなたでも

○ 第21回なかの子ども読書週間 4月23日(木) ~ 5月10日(日)

・わたしの好きな本

日時	4/23(木)~5/10(日)
場所	市立図書館 1階
内容	専用の用紙に好きな本のタイトルを記入してもらい館内に展示します。

・おいしいものの絵本

日時	4/23(木)~5/10(日)
場所	市立図書館 1階
内容	絵本の紹介と展示



・としょかんスタンプラリー

日時	イベントに参加してスタンプを集める期間:4/23(木)~5/10(日)
場所	市立図書館
内容	スタンプを集めると景品がもらえます。

○ なかのしこどものとしょかんまつり 5月9日(土)、10日(日)

・おはなし会—スペシャル—

日時	5/9(土) 10:00 ~ 11:00、10(日) 9:30 ~ 11:30
場所	市立図書館
内容	図書館で活動しているボランティアと学生及び一般の方によるおはなし会



・出張! 日本土人形資料館絵付け体験

日時	5/9(土) 9:00~14:30
場所	市立図書館 2階 ロビー
内容	土人形の絵付け体験 材料費:600円、1,000円(絵付けする人形により材料費が異なります) ※当日受付
講師	日本土人形資料館職員

・手話で遊ぼう この指と~ま~れ!!

日時	5/9(土) 11:00~11:30
場所	市立図書館 2階 AVホール
内容	手話で会話をしたり、自己紹介をしたり、カードを使ってゲームをします。定員:20名 ※事前申込不要
出演	中野手話サークル・中野市聴覚障害者協会の皆さん



・太鼓演奏会

日時	5/9(土) 11:30~12:00
場所	信州中野オアシス公園
内容	太鼓の演奏会
出演	豊田もみじ太鼓の皆さん




・三味線演奏会


日時	5/9(土) 12:00~12:30
場所	信州中野オアシス公園
内容	三味線の演奏会
出演	津軽三味線愛好会




・ホーボースの人形劇がやってくる！

日 時	5/9(土) 14:00~14:40	
場 所	市立図書館 2階 AVホール	
内 容	人形劇の上演 演目「三つのねがい」 定員:50名 申込期間:4/9(木)9:00~ ※電話申込可。定員になり次第終了します。	
出 演	ホーボースパペットシアターの皆さん	


・点字教室

日 時	5/10(日) 9:30~11:00	
場 所	市立図書館 2階 会議室	
内 容	点字で名前を書いてみましょう。	
講 師	中野点字友の会の皆さん	


・マジックショー

日 時	5/10(日) 11:30~12:00	
場 所	信州中野オアシス公園	
内 容	マジックショー	
出 演	中野マジックサークルの皆さん	


・倍増戦士ロゼヒーローショー

日 時	5/10(日) 12:30~13:00	
場 所	信州中野オアシス公園	
内 容	倍増戦士ロゼによるヒーローショー。写真撮影会や握手会があります。	


・映画上映会

日 時	5/10(日) 14:00~15:30	
場 所	市立図書館 2階 AVホール	
内 容	「ふしぎ駄菓子屋銭天堂2」を上映します。定員:50名 ※当日先着順	

・中野市内小中学校ベストテン

日 時	4/23(木)~5/10(日)	
場 所	市立図書館 1階	
内 容	市内の小中学校の図書室で人気の本の一覧を展示します。	


・にゃんこまなぼう！いっしょにくらそう！

日 時	5/9(土)、10(日) 9:00 ~ 17:00	
場 所	市立図書館 1階	
内 容	ねこクイズや譲渡会の案内の展示をします。	

・こどもの本のリユース

日 時	5/9(土)、10(日) 9:00 ~16:00 ※なくなり次第終了
場 所	信州中野オアシス公園
内 容	事前に利用者から提供を受けた児童書を1人5冊までお持ち帰りできます。

・ミニ工作「こいのぼりけん玉を作ろう！」


日 時	5/9(土)、10(日) 13:00~16:00	
場 所	市立図書館 1階 ソロワークスペース	
内 容	紙コップを使って、こいのぼりと吹流しをモチーフにしたけん玉を作ります。 定員:各日30名 ※当日受付(13:00~15:30)	

※こどものとしょかんまつりに関するお問合わせは、市立図書館(Tel.26-5841)へ。


○としょかんフキ☆キネマ

上映スケジュール	4/1(水) 10:00～	落語紙芝居 鮑のし/文違い	
	4/15(水) 10:00～	真田幸村 日本一の兵	
	4/19(日) 14:00～	アルプスの少女ハイジ	
	5/6(水) 10:00～	おくりびと	
	5/17(日) 14:00～	映画すみっコぐらし とびだす絵本とひみつのコ	
	5/20(水) 10:00～	NHK特集 コンコルド	
	6/3(水) 10:00～	ドルフィン・ブルー	
	6/17(水) 10:00～	プロフェッショナル仕事の流儀/宮崎駿の仕事	
	6/21(日) 14:00～	ダンボ	
上映場所	市立図書館 2階 AVホール		
備考	水曜日:成人向け 日曜日:子ども、親子向け		
問合せ	市立図書館 TEL 26-5841		


○プラネタリウム 一般投影

日時	土曜日、日曜日、祝日 (1日3回投影) ①11:00～ ②13:30～ ③15:00～	
場所	市立博物館 プラネタリウム室	
内容	土曜・日曜・祝日は投影時間により番組が異なります。詳細は博物館HPをご覧ください。	
費用	一般600円、高校生以下300円、未就学児無料 ※中野市在住の小中学生及び70歳以上、各種障がい者手帳等提示者及び付添人1名まで無料	
問合せ	市立博物館 TEL 22-2005	


○水曜プラネ 一般投影

日時	①11:00～【ママ&ベビーTime】②13:30～【ゆったり癒しTime】③15:00～【がつつり天文Time】	
場所	市立博物館 プラネタリウム室	
内容	①お子様が泣いても大丈夫! 小さなお子様連れご家族向けの回です。 ②映像と音楽のヒーリング番組、ゆったり癒しの回です。 ③一般向けの天文番組と星空生解説の回です。 ※番組の詳細は博物館HPをご覧ください。	
費用	一般600円、高校生以下300円、未就学児無料 ※中野市在住の小中学生及び70歳以上、各種障がい者手帳等提示者及び付添人1名まで無料	
問合せ	市立博物館 TEL 22-2005	

○令和8年度 中野市二十歳を祝う会

日時	5/4(月・祝) 受付:正午 開会:13:00	
場所	ソラホール(中野市市民会館)	
内容	式典、思い出ビデオ上映、記念事業、記念撮影	
備考	平成17(2005)年4月2日～平成18(2006)年4月1日生まれの方	
問合せ	中央公民館 TEL22-2691	

○「シンペイ歌こそすべて」映画上映会

日時	4/25(土) 13:00～	
場所	中山晋平記念館	
内容	生涯3,000曲を作曲した晋平の生涯を描いた映画上映会を開催します。	
備考	入館料:一般1,000円 高校生以下500円 ペアチケット:1,800円	
問合せ	中山晋平記念館 TEL 22-7050	

○ 中山晋平記念館 グリーンコンサート



日 時	5/23(土) 14:00 ~
場 所	中山晋平記念館
内 容	新緑の午後のひと時をチェロとピアノ演奏を中山晋平記念館でお楽しみください。
出 演	チェロ奏者: 外山 賀野さん ピアニスト: 小林 夏実さん
備 考	入館料: 一般1,000円 高校生以下500円 ※未就学児はご遠慮ください。
問 合 せ	中山晋平記念館 TEL 22-7050

○ 高野辰之生誕150周年記念「故郷」のふるさと音楽会

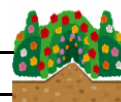


日 時	4/29(水・祝)
場 所	高野辰之記念館
内 容	ヴァイオリンとピアノによるコンサートです。辰之の唱歌を中心に演奏します。
出 演	但馬 有紀美さん 田中 英明さん
備 考	入館料: 一般1,200円 高校生以下600円 定員: 70名 ※要事前申込み
問 合 せ	高野辰之記念館 TEL 38-3070

○ 高野辰之生誕150周年記念 ハーモニカとトークで綴る高野辰之と彼を巡る人々

日 時	6/28(日)
場 所	高野辰之記念館
内 容	高野辰之と彼を巡る人々と題して、軽妙なトークとハーモニカでお届けします。
出 演	武田 徹夫妻
備 考	入館料: 一般800円 高校生以下400円 定員: 70名 ※要事前申込み
問 合 せ	高野辰之記念館 TEL 38-3070

○ 2026信州なかのバラまつり



日 時	5/23(土)~6/14(日)
場 所	一本木公園
内 容	約850種3,000株のバラが咲き誇り、バラの開花に合わせてバラの苗木販売や、飲食ブース、ステージイベント等が行われる。
備 考	開催協力金(駐車料金)1,000円
問 合 せ	中野市バラまつり実行員会事務局 一本木公園バラの会 TEL23-4780

○ 北信濃ふるさとの森文化公園スプリングフェア



日 時	5/30(土)
場 所	北信濃ふるさとの森文化公園
内 容	フリーマーケットやマルシェ、コンサート、ビンゴ大会など開催します。
備 考	入場無料
問 合 せ	北信濃ふるさとの森文化公園指定管理者 (株)岩野商会 TEL23-1021

○ 日本土人形資料館まつり



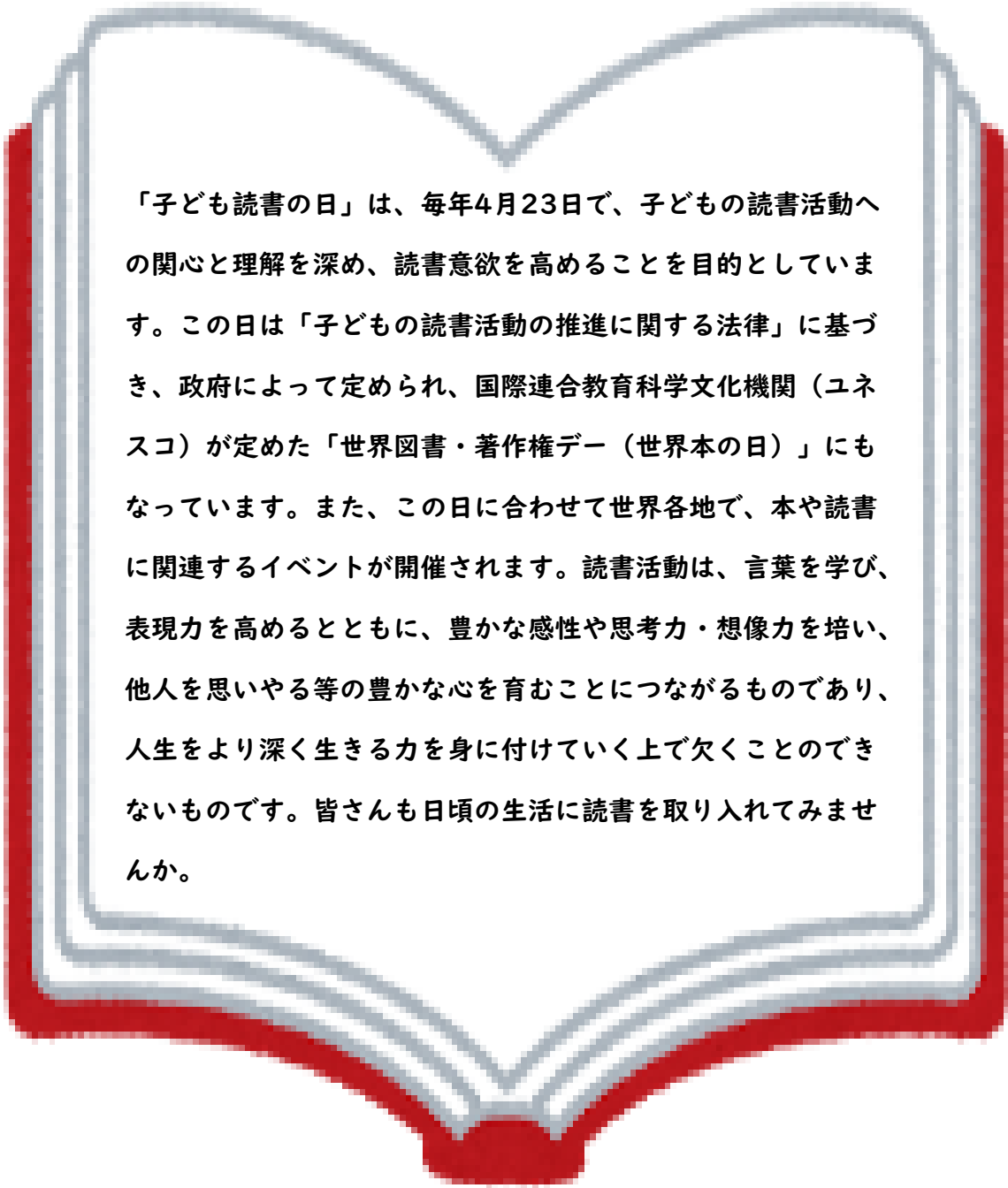
日 時	4/5(日) 10:00~15:00
場 所	日本土人形資料館内、駐車場
内 容	新発売土人形「倍增戦士ロゼ」の絵付け体験とロゼショー
備 考	絵付け体験用土人形の代金がかかります。
問 合 せ	日本土人形資料館 TEL26-0730

対象：子どもと保護者



○ 0～3歳のおはなし会

日 時	4月	2日、9日、16日、23日、30日	毎回木曜日 11:00～11:15
	5月	14日、21日、28日	
	6月	4日、11日、18日、25日	
場 所	市立図書館 1階 おはなし室		
内 容	図書館職員による手あそびと絵本の読み聞かせ※5/14は読み聞かせの他に健康づくり課から栄養やお口についてのお話があります。		
問 合 せ	市立図書館 TEL 26-5841		



講座・教室 情報



対象:どなたでも

○リアルめり絵教室

日時	4/11、18、25 毎回土曜日 全3回 9:30 ~ 11:30
場所	中央公民館 205教室
内容	写真のように見えるリアルな塗り方を学びます。
講師	田中 健太郎さん
備考	材料費:600円 小学4年生以上の方 定員:10名 ※要申込み(3/12(木)~受付開始) 持ち物:消しゴム
問合せ	中央公民館 TEL22-2691



○はじめての色鉛筆画教室

日時	5/16、23、30、6/6、13、20 毎回土曜日 全6回 9:30 ~ 11:30
場所	中央公民館 205教室
内容	色鉛筆でリアルな静物画を描きます。
講師	田中 健太郎さん
備考	材料費:600円 中学生以上の方 定員:10名 ※要申込み(4/15(水)~受付開始) 持ち物:鉛筆(2B)、24色以上の色鉛筆、30cmの定規
問合せ	中央公民館 TEL22-2691

○ハズ鉢講座

日時	4/22(水) 13:30 ~ 15:00
場所	北部公民館
内容	蓮を鉢に植えて育ててみましょう。7月には花が咲きます。
講師	やまもと農園 山本 泰士さん
備考	材料費:5,000円 定員:10名 ※要申込み(4/10(金)~受付開始)
問合せ	北部公民館 TEL26-0677



○笑いヨガ講座

日時	5/12(火)~7/7(火) 隔週火曜日 13:30 ~ 15:00
場所	北部公民館
内容	笑って心身の健康を目指しましょう。スッキリしますよ!
講師	清水 順子さん
備考	受講無料 定員:20名 ※要申込み(4/21(火)~受付開始)
問合せ	北部公民館 TEL26-0677



○草津道トレッキング

日時	5/13(水)、20(水) 8:30 ~ 12:00
場所	湯田中駅~一本木公園
内容	江戸時代の旅人になった気持ちで道標をめぐりながら歩きましょう。
講師	府川 公広さん
備考	受講無料(別途電車代が1回につき410円必要) 定員:20名 ※要申込み(4/14(火)~受付開始)
問合せ	北部公民館 TEL26-0677



○生きがいつくり講座「ゆったり楽しむ太極拳」



日時	4/23、5/7、21、6/4 毎回木曜日 全4回 10:00～11:30
場所	西部文化センター 1階 多目的ホール
内容	老若男女どなたでも負担なく動けます。まずは基本の姿勢と手順から始めてみましょう。
講師	山崎 ちよ子さん
備考	受講無料 市内在住 定員:25名 ※要申込み(4/10(金)～受付開始) 持ち物:動きやすい服装、上履き
問合せ	西部公民館 TEL23-1024



○生きがいつくり講座「うた声のひびき」前編

日時	5/13、6/17、7/15、8/5 毎回水曜日 全4回 13:30～15:00
場所	西部文化センター 1階 会議室
内容	懐かしの童謡唱歌や季節の歌をみんなで歌いましょう♪
講師	片山 みや子さんほか
備考	受講無料 市内在住 定員:20名 ※要申込み(4/14(火)～受付開始) 持ち物:飲み物
問合せ	西部公民館 TEL23-1024

○生きがいつくり講座「初夏のフォト散歩」



日時	5/23(土) 9:30～12:00
場所	浜津ヶ池公園
内容	浜津ヶ池公園を散歩しながら、お持ちのスマホやカメラで自由に撮影します。 小雨決行、雨天時は西部文化センターで屋内撮影をします。
講師	松島 美晴さん
備考	受講無料 市内在住 定員:10名 ※要申込み(4/15(水)～受付開始) 持ち物等:散歩しやすい服装、雨具、スマホまたはカメラ
問合せ	西部公民館 TEL23-1024



○生きがいつくり講座「リラックスヨガ 春夏の部」

日時	5/27、6/10、24、7/8、22 毎回水曜日 全5回 10:00～11:30
場所	西部文化センター 2階 研修室
内容	季節の変わり目、体をヨガでリフレッシュしましょう。
講師	黒岩 あずささん
備考	受講無料 市内在住 定員:25名 ※要申込み(5/12(火)～受付開始) 持ち物:ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
問合せ	西部公民館 TEL23-1024

○手相を学ぶ



日時	4/16(木) 13:30～15:00
場所	豊田文化センター
内容	基本的な手相の見方を学びましょう。
講師	手相リーディングマスター 清水 幸美さん
備考	受講無料 市内在住の方 定員:30名 ※要申込み(3/11(水)9:00～受付開始) 持ち物:筆記用具
問合せ	豊田公民館 TEL38-2922

○豊田deノルディックウォーキング～春期～

日時	4/24、5/8、22、6/5(全4回) いずれも金曜日 9:00～10:30
場所	豊田文化センター及びタカギセイコーふるさとパーク
内容	ポールを使い、全身を効率よく動かしながら豊田地域を歩きましょう。
講師	日本ノルディックフィットネス協会 ナショナルトレーナー 服部 正秋さん
備考	受講無料 市内在住の方 定員:20名 ※要申込み(4/10(金)9:00～受付開始) 持ち物:タオル、飲み物、雨具、上履き(5/8のみ)
問合せ	豊田公民館 TEL38-2922



○歴史講座「村びとたちの妙高山信仰」

日時	①5/12(火) 13:30～15:30 ②5/19(火) 8:50～15:00
場所	①豊田文化センター ②集合:豊田文化センター、行き先:旧関山宝蔵院庭園(妙高市など)
内容	①江戸時代、北信濃の人々の篤い信仰を集めた妙高山。その実態をひも解く学習会です。 ②第1回講座を深めるフィールドワークです。バスでゆかりの地を巡ります。
講師	郷土史研究家 樋口 和雄さん
備考	①市内在住の方 定員:30名 持ち物:筆記用具 ②定員22名(第1回学習会を受講される方) 持ち物:参加費:500円(関川関所道の歴史館入館料)、飲み物、昼食または昼食費 ※要申込み(4/10(金)9:00～受付開始)
問合せ	豊田公民館 TEL38-2922

○鉢バラを育てよう

日時	5/13、7/1、9/9、11/18(全4回) いずれも水曜日 9:30～11:00
場所	一本木公園 屋外ステージ
内容	1年を通してバラの育て方を学びましょう。苗木は以下の3種類から一つ選んで下さい。 ①ゴールドバニー②プラスバンド③パーガンディー・アイスバーグ
講師	荒井バラ園 荒井 健悟さん
備考	材料費:2,500円 市内在住の方 定員:15名 ※要申込み(4/13(月)9:00～受付開始) 持ち物:手袋、移植ゴテ、鉢持ち帰り用袋、筆記用具
問合せ	豊田公民館 TEL38-2922



○大人のピアノ/講座

日時	5/29、6/12、26、7/10、24(全5回) いずれも金曜日 13:30～15:00
場所	豊田文化センター
内容	チャレンジする曲を選びましょう。 ①證城寺の狸囃子(入門・初級)②朧月夜(初級・中級)
講師	Joyride Music 片山 みや子さん
備考	受講無料 市内在住の方 定員:10名 ※要申込み(5/11(月)9:00～13(水)17:00) 持ち物:筆記用具 ★申し込み多数の場合は抽選、定員に達しない場合は期間延長。
問合せ	豊田公民館 TEL38-2922




○音楽で脳がイキイキ!


日時	6/30(火) 14:00～15:30
場所	豊田文化センター
内容	音楽療法を取り入れた脳と体の体操です。
講師	音楽療法士 山崎 みや子さん
備考	受講無料 市内在住の方 定員:20名 ※要申込み(6/10(水)9:00～) 持ち物:ハンカチ
問合せ	豊田公民館 TEL38-2922



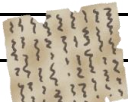
○ノルディックウォーキング

日 時	5/26(火)、6/23(火) 18:30～	
場 所	市役所周辺	
内 容	市役所周辺でノルディックウォーキング教室を行います。	
講 師	服部 正秋先生	
備 考	100円/回 ※小学生以下は保護者同伴	
問 合 せ	文化スポーツ振興課 TEL22-2111(内線364)	


○身近な植物から考える中野市の自然

日 時	4/10、5/8、6/12 毎月第2金曜日 9:30～11:30	
場 所	博物館周辺	
内 容	北信濃ふるさとの森文化公園内を回り、季節の変化を感じながら、植物の調査を行います。	
講 師	湯本 明雄さん	
備 考	参加無料 ※要申込み	
問 合 せ	市立博物館 TEL 22-2005	

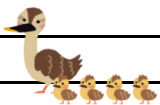
○古文書講座

日 時	4/15、5/20、6/17 毎月第3水曜日 14:00～15:30	
場 所	市立博物館 大研修室	
内 容	古文書を読むための基礎となる「くずし文字」と、古文書に記載されている内容について古文書の写真を見ながら読み解いていきます。初心者の方も大歓迎です。	
講 師	学芸員 大滝 敦士	
備 考	参加無料 ※要申込み	
問 合 せ	市立博物館 TEL 22-2005	

○考古学講座

日 時	4/17、5/15、6/19 毎月第3金曜日 14:00～15:30	
場 所	市立博物館 大研修室	
内 容	柳沢遺跡の銅戈と銅鐸について、長野県内や列島内の青銅器と比較しながら研究し、信濃の弥生人にとっての青銅器文化とは何だったのかを考えます。	
講 師	学芸員 柳生 俊樹	
備 考	参加無料 ※要申込み	
問 合 せ	市立博物館 TEL 22-2005	

○中野市の野鳥を科学する

日 時	4/19、5/17、6/21 毎月第3日曜日 8:30～11:00	
場 所	市内各所	
内 容	中野市周辺の野鳥たちの姿や暮らしぶりを観察しよう！	
講 師	学芸員 本村 健	
備 考	参加無料 ※要申込み	
問 合 せ	市立博物館 TEL 22-2005	

対象：成人

○ふるさと歴史探訪～春～



日時	5/13、20、27、6/3、10 毎回水曜日 全5回 9:30～11:30	
場所	市内各地(一部市外も有)	
内容	地域に残る文化財等を実際に見て歩き、歴史的背景を学びます。	
講師	5月13日 土屋 積さん	5月20日 学芸員 柳生 俊樹
	5月27日 高木 元治さん	6月3日 寺島 正友さん
	6月10日 学芸員 大滝 敦士	
備考	受講無料 定員:23名 持ち物:飲料水、散策に適した服装 申込期間:4/13(月)9:00～15日(水)17:00 ★申込多数の場合、抽選となります。	
問合せ	中央公民館 TEL22-2691	

○100歳まで歩けるためのセルフケア体操

日時	5/26、6/2、9、16、23、30 毎回火曜日 全6回 10:00～11:30	
場所	中央公民館 208和室・209和室	
内容	身体の不調を改善したり、予防をするための体操をします。	
講師	鍼灸師・認定ヨーガ療法士 清水 結子さん	
備考	受講無料 定員:15名 ※要申込み(5/11(月)～受付開始) 持ち物:ヨガマットもしくはバスタオル、動きやすい服装、 ★申し込み多数の場合は抽選となります。	
問合せ	中央公民館 TEL22-2691	

対象：親子



○家庭教育学級「すくのみ学級」

日時	5/11～12/14 毎月曜日(全10回) 10:30～11:30	
場所	西部文化センター 1階 会議室	
内容	リトミック、親子ダンス、英会話など親子で楽しく学びましょう。	
講師	小林 寿美さんほか	
備考	参加無料 市内在住未就園児とその保護者 定員:20組 ※要申込み(4/13(月)～受付開始)	
問合せ	西部公民館 TEL 23-1024	

対象：65歳以上

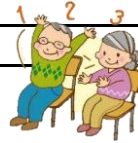
○脳元気！体らくらく教室

日時	5/25(月)～8/17(月) 10:00～11:30 (全12回)	
場所	中野市市民会館(ソソラホール)	
内容	仲間と楽しみながら運動や脳トレを行う教室	
講師	理学療法士または作業療法士	
備考	参加無料 ※要申込み	
問合せ	高齢者支援課 TEL22-2111(内線366)	



○わかがえり教室

日時	6/3(水)～9/2(水) 10:00～12:00
場所	中野保健センター
内容	自宅で行える転倒予防の運動・脳トレ・栄養・口腔ケアを仲間づくりをしながら楽しく学べる教室
講師	健康運動指導士
備考	参加無料 ※要申込み
問合せ	高齢者支援課 Tel22-2111(内線366)



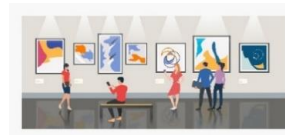
○さんさん講座

日時	6/12(金) 10:00～12:00
場所	中央公民館
内容	人生100年時代を楽しく充実して生きるには～趣味・特技・キャリアを活かして地域づくり～
講師	内山 二郎さん
備考	受講無料 ※申込み不要
問合せ	高齢者支援課 Tel22-2111(内線366・367)



MEMO

【展示会】



○ 第44回 中野市民書道展

日 時	3/31(火) 9:00~17:00、4/1(水) 9:00 ~ 16:00
場 所	中央公民館301講堂
内 容	書道展公募作品等の展示
費 用	無料
備 考	主催: 中央公民館、書道如水会
問 合 せ	中央公民館 TEL22-2691



○ 【特別公開】 南大原遺跡の新発見

日 時	3/8(日)~5/10(日)
場 所	市立博物館 エントランス
内 容	中野市上今井で調査中の南大原遺跡で発掘された弥生時代の玉作り関連資料など、最新の成果を展示します。
費 用	無料
問 合 せ	市立博物館 TEL 22-2005



○ 水彩画展

日 時	開催中~6/7(日)
場 所	市立博物館 2階展示室
内 容	中野市ゆかりの作家・西沢今朝夷氏の水彩画を展示しています。中野市所蔵の約120点の中から選別し、年2回入替をしています。柔らかな水彩画のタッチと精密なスケッチをお楽しみください。
費 用	無料
問 合 せ	市立博物館 TEL 22-2005



○ 【テーマ展示】 市指定有形文化財「中野町製糸場水車機械略図」から暮らしを読み取る

日 時	4/1(水)~5/31(日)
場 所	市立博物館
内 容	現在の中野市松川生まれの関長年が、1973(明治)6年に制作した縦185cm・横256cmの大作。描かれた景観や輸送手段、人物の服装や髪型から時代の大転換期を生きる中野町の人びとの息遣いが感じられます。
費 用	一般300円、高校生以下150円、未就学児無料 ※但し、中野市在住の小中学生及び70歳以上、各種障がい者手帳等提示者及び付添人2名は無料
問 合 せ	市立博物館 TEL 22-2005

○ 【テーマ展示】 町田曲江~信州中野ゆかりの日本画家~

日 時	6/6(土)~7/26(日)
場 所	市立博物館 常設展示室・エントランス
内 容	中野市出身の日本画家町田曲江(1879-1967)の屏風や掛軸を展示します。エントランスにて無料でご覧いただける作品もあります。
費 用	一般300円、高校生以下150円、未就学児無料 ※但し、中野市在住の小中学生及び70歳以上、各種障がい者手帳等提示者及び付添人2名は無料
問 合 せ	市立博物館 TEL 22-2005



◎ 中野小学校6年2組学習発表展

日時	4/5(日)～4/19(日) 10:00～17:00 ※火曜日は休館日
場所	中野陣屋・県庁記念館
内容	授業で学んだ土人形の展示
問合せ	中野陣屋・県庁記念館 Tel23-2718



◎ 中野写真クラブ写真展

日時	4/6(月)～4/19(日) 10:00～17:00 ※火曜日は休館日
場所	中野陣屋・県庁記念館
内容	写真展
問合せ	中野陣屋・県庁記念館 Tel23-2718

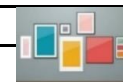


◎ 湯本祐一写真展

日時	4/22(水)～5/18(月) 10:00～17:00 ※火曜日は休館日
場所	中野陣屋・県庁記念館
内容	写真展
問合せ	中野陣屋・県庁記念館 Tel23-2718

◎ 故小黒三郎追悼 池田憲一郎制作 組み木作品集展

日時	4/22(水)～5/18(月) 10:00～17:00 ※火曜日は休館日
場所	中野陣屋・県庁記念館
内容	組み木展示
問合せ	中野陣屋・県庁記念館 Tel23-2718



◎ 小林茂延作品展

日時	5/20(水)～5/31(日) 10:00～17:00 ※火曜日は休館日
場所	中野陣屋・県庁記念館
内容	絵画展
問合せ	中野陣屋・県庁記念館 Tel23-2718

◎ ひろたんの甘えん坊展

日時	5/21(木)～6/14(日) 10:00～17:00 ※火曜日は休館日
場所	中野陣屋・県庁記念館
内容	畠山寛子さんによるパネル、絵本展示
問合せ	中野陣屋・県庁記念館 Tel23-2718



◎ 大きな絵手紙展

日時	6/12(金)～6/29(月) 10:00～17:00 ※火曜日は休館日
場所	中野陣屋・県庁記念館
内容	絵手紙展
問合せ	中野陣屋・県庁記念館 Tel23-2718



◎ Cno絵画展

日時	6/17(水)～7/5(日) 10:00～17:00 ※火曜日は休館日
場所	中野陣屋・県庁記念館
内容	絵画展
問合せ	中野陣屋・県庁記念館 Tel23-2718

2026

講座 あんない

初心者さんもブラッシュアップしたいひとも

2026 / 4

~

2026 / 6

nakanotc.ac.jp

北信州能力開発センター



中野市中野1457-1 中野地域職業訓練センター内
職業訓練法人 中高職業訓練協会 北信州能力開発センター
TEL: 0269-23-3005 / FAX: 0269-23-3835
MAIL: nakanotc@nakanotc.ac.jp



パソコン入門

全5回

まずは電源のオン、オフから
基本の文字入力、ファイルやフォルダの管理も

受講料

14,000円
テキスト代込

午前

9:00~12:00
4/10(金)、13(月)、17(金)、22(水)、24(金)

夜

18:00~21:00
5/14(木)、21(木)、28(木)、6/4(木)、10(水)

各講座USBメモリを
お持ちください



● 申込書のダウンロードはこちら →



申込書をFAXにてお送り
いただくか、窓口へお出
しください。

● お申込み締切は講座初日の一週間前まで

初心者のためのワード

マウス操作、文字の入力ができたら文書作成の基本を学ぶ

受講料

14,000円
テキスト代込

夜

18:30~21:00
5/11(月)、15(金)、18(月)、22(金)、25(月)、29(金) 全6回

各講座USBメモリを
お持ちください



ワード基礎

ワードの奥深き機能を知り、スマートな文書作成を

受講料

17,500円
テキスト代込

夜

18:30~21:00
6/5(金)、8(月)、15(月)、19(金)、22(月)、26(金)、29(月) 全7回

初心者のためのエクセル

マウス操作、文字の入力ができたらエクセルの便利機能を知る

受講料

14,000円
テキスト代込

夜

18:30~21:00
4/10(金)、13(月)、17(金)、20(月)、24(金)、27(月) 全6回



エクセル基礎

実務に活かす表計算、関数をじっくり学ぶ



受講料

17,500円
テキスト代込

午前

9:00~12:00

4/10(金)、13(月)、17(金)、20(月)、24(金)、27(月) **全6回**



エクセル応用A

関数、条件付き書式、グラフィックの利用、エクセル機能を使いこなす

受講料

13,500円
テキスト代込

午前

9:00~12:00

5/18(月)、25(月)、26(火)、6/1(月) **全4回**



エクセル応用B

データベースの活用はピボットテーブルやマクロで

受講料

13,500円
テキスト代込

午前

9:00~12:00

6/5(金)、8(月)、18(木)、22(月) **全4回**



イラストレーター基礎

名刺や地図を作ったり、オリジナル作品にも挑戦



受講料

26,000円
テキスト代込

午前

9:00~12:00

6/1(月)、4(木)、9(火)、18(木)、22(月)、29(月) **全6回**

午後

13:00~16:00

4/9(木)、10(金)、13(月)、17(金)、22(水)、24(金) **全6回**

各講座USBメモリをお持ちください



フォトショップ基礎

はじめてフォトショップを学ぶ方対象、パソコンの基本操作ができる方向け



受講料

26,000円
テキスト代込

午前

9:00~12:00

6/2(火)、10(水)、15(月)、17(水)、23(火)、25(木) **全6回**

“ビジネス応援割引”

以下の対象の方は受講料が2,000円割引になります！

- 再就職のために勉強したい！45歳以上の方
- パート、アルバイト歴が長いけれどスキルアップして就職したい方(45歳未満)
- 産後のブランクを埋めて復職したい未就学児のママさん

エクセル基礎/エクセル応用A/エクセル応用B/イラストレーター基礎/イラストレーター応用

中野地域職業訓練センターは
商工会議所ネット試験施行機関。



だから

いつでも

簿記検定2級・3級を
受験できます。

学校がお休みの土日に。

平日の夕方に。

都合に合わせて申込できます

受験料は、

2級 5,500円

(2024年3月末までは4,720円)

3級 3,300円

(2024年3月末までは2,850円)

日商 簿記検定

0269-23-3005

北信州能力開発センター

就職活動の進め方について
アドバイスがほしい！
応募書類の書き方や面接の
指導をしてほしい！

自分に向いている仕事は
何があるだろう？
どんな会社や仕事が
あるのだろう？

ミニジョブカフェで就職活動の悩みを解決しませんか

中野市

ミニジョブカフェ『個別相談会』

毎月開催しています！

★相談無料
★要予約

ミニジョブカフェ
って何するの？

「将来のキャリアプランについて不安がある」、「自分はどんな仕事が向いているか知りたい」、「応募書類の書き方を見てほしい」、「面接が苦手なので面接対策をしてほしい」、「自分の就活に自信がない」などといった悩みを抱えていませんか。

ミニジョブカフェ『個別相談会』では、こうした就職活動についての悩みや相談に対し、ジョブカフェ信州から派遣されるキャリアコンサルタントによる個別相談を実施します。
(「ジョブカフェ信州」と共催)

- 開催日 毎月第2火曜日（2026年8月は第1火曜日）
2026年 4月14日、5月12日、6月9日、7月14日、8月4日、9月8日、10月13日
11月10日、12月8日
2027年 1月12日、2月9日、3月9日 ※申込みがない場合は開催しません。
- 時間
①13時30分～ ②14時30分～ ③15時30分～ 1人1回50分程度
※定員は1日3名
- 会場
中野市役所 ※ 開始時刻の5分前に3階の商工観光課にお越しください。
- 対象
概ね45歳までの若年求職者
- 申込方法
相談希望日の3開庁日前までにお電話でお申し込みください。
- アドバイザー
ジョブカフェ信州から派遣されるキャリアコンサルタント
- 費用
無料（費用はかかりません。）

!相談内容に応じ、エントリーシートや履歴書をお持ちください!



【市内のおはなし会の情報】



おはなしマップ 春号 (令和8年4月～6月)

さむかった冬もようやく終わる時期となりました。だんだんあたたかくなってきましたね。進級・進学、おめでとうございます。今まで読んでいた本と、少し違う分野の本を読んでみてはいかがでしょうか？



◎市内のおはなし会の情報(令和8年4月～6月)

【中野市立図書館】

イベント名	開催日	開催時間	イベント内容	参加対象	開催場所	開催団体
0歳から3歳のおはなし会	毎週木曜日	午前11時～ 午前11時15分	手あそびと絵本の読み聞かせ (5月14日はおはなし会の後に健康づくり課から栄養とお口の話があります)	0歳～3歳児とその保護者	1階 おはなし室	中野市立図書館
子どもの本よみきかせ会	4月11日(土) 6月13日(土)	午前10時30分～ 午前11時	・絵本の読み聞かせ ・紙芝居の上演	0歳～ 小学校低学年	1階 おはなし室	中野子どもの本研究会

※掲載しているイベントは、諸事情により中止や延期などになることがありますのでご承知おきください。

【その他施設】

イベント名	開催日	開催時間	イベント内容	参加対象	開催場所	開催団体
子どもの本よみきかせ会	4月21日(火)	午前11時～ 午前11時30分	・絵本の読み聞かせ	0歳～3歳	豊田子育て支援センター「うさぎっ子」	中野子どもの本研究会
	5月11日(月)	午前11時～ 午前11時30分	・絵本の読み聞かせ	0歳～3歳	中央子育て支援センター「りんごっこ」	

◎なかのしこどものとしょかんまつり

イベント名	開催日	開催時間	イベント内容	参加対象	開催場所	開催団体
おはなし会-スペシャル-	5月9日(土) 5月10日(日)	午前10時～午前11時(5/9) 午前9時30分～午前11時30分(5/10)	・図書館で活動するボランティアと学生及び一般の方によるおはなし会	未就学児とその保護者	中野市立図書館	中野市立図書館
倍増戦士ロゼによるヒーローショー	5月10日(日)	午後0時30分～ 午後1時	・ヒーローショー、撮影会、握手会	どなたでも	信州中野オアシス公園	中野市立図書館
ホーボーズの人形劇がやってくる!	5月9日(土)	午後2時～午後2時40分	・人形劇の上演 講師：ホーボーズパペットシアター	どなたでも	2階 AVホール	中野市立図書館
出張! 日本土人形資料館 絵付け体験	5月9日(土)	午前9時30分～ 午後3時	・土人形の絵付け体験 材料費：600～1,000円 ※事前申込み必要	どなたでも	2階 ロビー	中野市立図書館

市からのお知らせ

①「子ども読書の日」のお知らせ

毎年4月23日は「子どもの読書活動の推進に関する法律」で、子どもが積極的に読書活動をする意欲を高めるため「子ども読書の日」とされています。そこで市立図書館では「第21回なかのし子ども読書週間」を開催します。

📖 なかのし子ども読書週間 4月23日(木)～5月10日(日) 市立図書館

内 容	
①わたしのすきな本	②おいしいものの絵本 ③としょかんスタンプラリー



👦 こどものとしょかんまつり 5月9日(土)・10日(日)

内 容	
①おはなし会—スペシャル—	②こどもの本のリユース(再利用) ③点字教室
④ミニ工作「こいのぼりけん玉を作ろう!」	⑤映画上映会「ふしぎ駄菓子屋銭天堂2」⑥マジックショー
⑦太鼓演奏会	⑧三味線演奏会 ⑨手話で遊ぼう など



② 市では「家庭読書週間」を実施しています

市では、家族で本に親しむ時間を持っていただけるように、「家庭読書週間」を実施しています。「家庭読書週間」の実施期間は、毎月23日を含む日曜日から土曜日までの1週間です。

「家庭読書週間」の期間中は、家族で読書や読み聞かせをとおして、本に触れる習慣を作りましょう。

◆令和8年度の「家庭読書週間」実施期間(予定)

	実施期間		実施期間
4月	4月19日(日)～4月25日(土)	10月	10月18日(日)～10月24日(土)
5月	5月17日(日)～5月23日(土)	11月	11月22日(日)～11月28日(土)
6月	6月21日(日)～6月27日(土)	12月	12月20日(日)～12月26日(土)
7月	7月19日(日)～7月25日(土)	1月	1月17日(日)～1月23日(土)
8月	8月23日(日)～8月29日(土)	2月	2月21日(日)～2月27日(土)
9月	9月20日(日)～9月26日(土)	3月	3月21日(日)～3月27日(土)

◎お問い合わせ先

◆中野市教育委員会事務局生涯学習課 生涯学習推進係

【住所】〒383-8614 中野市三好町一丁目3番19号 【電話】22-2111(内線423)

◆中野市立図書館

【住所】〒383-0042 中野市大字西条1000番地 【電話】26-5841



(発行：令和8年3月)

中野まなびい塾 [講師派遣講座]

「中野まなびい塾」は、市がおこなっている仕事を講座のメニューとした学習会です。研修会に、学習会に、会合に、お気軽にご利用ください。



- ・皆さんが、『知りたい、聞きたい』内容をメニューから選んでお申込みいただくと、市の職員が講師として伺ってお話しします。
- ・講師料は無料ですので、会合などでお気軽にご利用ください。
- ・受講後、実施報告書の提出をお願いします。

対象者：中野市にお住まいの方の参加が5人以上あれば、ご利用いただけます。

派遣期日：ご希望の開催日を申請いただきますが、都合により調整させていただく場合があります。

派遣時間：午前10時から正午まで、午後1時から9時までの間で、2時間以内でお願いします。

会場：公共施設またはこれに準ずる場所とし、申込者の方に準備していただきます。

〔開催時のお願い〕

- ①講義終了後、質疑応答を行いますが、講座内容以外のご意見はお受けできませんのでご協力ください。
- ②公序良俗に反することのないようお願いいたします。
- ③講座の本来の目的に反することのないようお願いいたします。
- ④質問内容によって、その場でお答えできない場合もありますのでご了承ください。
- ⑤開催時間は、決められた時間内でお願いします。
- ⑥湯茶などの手配は不要です。

〔お申し込み方法〕

1 メニューから学習したい講座を選択してください。



2 所定の申請書、もしくは中野市ホームページからの電子申請により講座開催希望日の約1ヶ月前までに、中野まなびい塾事務局(教育委員会事務局生涯学習課)へお申込みください。



3 講座開催日の約1週間前までに申込者あてに通知いたします。



4 講座開講(市の職員が講師として出向きます)



5 講座終了後、3日以内に実施報告書を提出してください。



【主催講座】の御案内

生涯学習課では、市が行う新規事業や市民の皆さんにぜひ知っていただきたいことなどについて、講座を開催する『主催講座』があります。詳細につきましては、お問い合わせください。

《令和8年度 中野まなびい塾講師派遣講座メニュー》

番号	講座名	概要	時間（目安）	担当課
1	中野市総合計画	総合計画、総合戦略、計画の概要	30分	企画財政課
2	国・県・市の役割について	国・県・市の役割分担とそれぞれの役割りのどこが違うの？ （例）国道、県道、市道の違いとは	応相談	企画財政課
3	公共交通について学ぼう	市内公共交通の現状・活用方法の説明。コミュニティバスの利用方法の紹介	30～60分	企画財政課
4	DXってなあに？	日々の生活をデジタルの活用でちょっと楽にする、「DX（デジタルトランスフォーメーション）」の取組	60～120分	企画財政課
5	中野市の台所状況	①令和6年度の歳入歳出予算の状況 ②令和5年度の決算状況（10月以降）	30分	企画財政課
6	市税のあらまし	①市の予算②市税の種類、制度③各酒税の推移④収納実績の推移	50分	税務課
7	中野市の農業の概要	中野市の農業の現状と市の取組	60分	農業振興課
8	森林のもつ役割について	中野市の森林の現状と市の取組について	30分	農業振興課
9	観光施設と観光宣伝	中野市の魅力再発見のため、当市の観光施設や伝統文化についての紹介と、その宣伝方法に関する取り組みについて	40～60分	商工観光課
10	商業活性化について	中野市の商工業振興についての概要と、市内中小企業等への支援策（補助金等）のメニューについて	40～60分	商工観光課
11	都市計画マスタープランと立地適正化計画について	都市計画マスタープランとは何か、立地適正化計画とは何か	45～60分	都市建設課
12	中野市の街路事業	街路計画や計画街路内の建築申請の手続き方法（都市計画法第53条関係）について	45～60分	都市建設課
13	中野市の公園づくり	①既存施設の概要②都市公園の種類・目的③まちづくりと公園計画④今後の計画	30分	都市建設課
14	花のまちづくり	道沿いの花壇整備、花植えについて	30分	都市建設課
15	うるおいのあるまちなみ景観づくり	屋外広告物条例に関する規制内容や、住民規程の策定の仕方、景観行政団体について	30～60分	都市建設課
16	考えてみよう！空き家問題	市内の空き家状況や空き家対策、空き家バンクの掲載までの流れについて	30～60分	都市建設課
17	議会の仕組みと役割	地方議会制度や市議会の役割、定例会の流れ	30分	議会事務局
18	選挙制度と選挙管理委員会の仕事	選挙制度のあらましと、選挙管理委員会の仕事について	60分	選挙管理委員会事務局
19	監査委員の役割	監査制度のあらましと監査委員の仕事について	60分	監査委員事務局
20	固定資産評価審査委員会の役割	固定資産評価審査制度と委員会の仕事について	60分	固定資産評価審査委員会
21	スポーツで育む豊かな時間	ニュースポーツの体験会・講師派遣事業やスポーツ大会など、市のスポーツ振興事業の取組等について	30分	文化スポーツ振興課
22	学校ICTの今！GIGAスクール構想について	GIGAスクール構想と学校のICTの現状について	30～60分	学校教育課
23	学ぶための援助制度	就学支援制度とその手続きについて	30分	学校教育課
24	生涯学習って何だろう？	①中野市の生涯学習の取り組みや中野まなびい塾の紹介について	30分	生涯学習課
25	文化財ってなあに	文化財とは何か、中野市内の文化財について理解を深めます	60分	生涯学習課
26	子どもたちに本の楽しさを	中野市子ども読書活動推進計画の内容や取り組みについて	30分	生涯学習課
27	子どもと楽しむ読み聞かせ	読み聞かせの大切さや子どもの成長への影響および実演をまじえた読み聞かせで楽しめる絵本の紹介	30～60分	図書館 生涯学習課
28	図書館のしごと	図書館の役割や利用方法について	30～60分	図書館
29	中野市をもっと知ろう	中野市をより広く深く知っていただくための、歴史・自然・美術の観点からの紹介	60分	博物館
30	博物館のしごと※会場博物館	現地（博物館）において博物館の機能や学芸員の役割について	60分	博物館
31	公民館のしごとと分館活動	①公民館の役割 ②分館の役割 ③公民館の使い方 ④分館の活動状況	30分	中央公民館
32	健康づくりは若々しい血管から	血管年齢と血圧を測ってみましょう。生活習慣病予防と血管を若々しく保つヒントをお話します。	30～60分	健康づくり課
33	自身のこころの健康を保つために	安心して相談できる先や日頃のストレス対処法について	30～60分	健康づくり課
34	ゲートキーパー養成講座（自殺対策）	身近に悩んでいる人への声かけや寄り添い方について ※自身のこころの健康を保つために併用可	30～60分	健康づくり課
35	子どもの健康づくり	子どもの健康や成長発達・子育て・予防接種について	60分	健康づくり課
36	備えて安心！健康習慣で将来へのコソコソ「貯筋」	体組成計による「体重」「体脂肪量」「筋肉量」計測体験と生活習慣病について	30～60分	健康づくり課

番号	講座名	概要	時間（目安）	担当課
37	歯周病について知ろう！	顕微鏡による歯周病菌の観察、歯周病の進行や予防方法について	30～60分	健康づくり課
38	元気な身体を維持するための食生活	健康づくりにつながる食事のポイントを中心に、食事の目安量やバランス等について	30～60分	健康づくり課 高齢者支援課
39	出張測定！野菜（ベジ）チャレンジ	野菜摂取量（推定値）の機械測定体験と食生活改善のポイントについて	40～60分	健康づくり課 高齢者支援課
40	自分の権利を守るためにできること	高齢者に起きる可能性のある権利侵害や財産を守るために活用できる制度について	30分	高齢者支援課
41	介護保険制度について	介護保険制度の概要について	30分	高齢者支援課
42	高齢者のための保健福祉サービス	在宅高齢者福祉サービスや高齢者の社会参加について	30分	高齢者支援課
43	支え合いの地域づくりに向けて	高齢者を取り巻く中野市の現状と安心して暮らせる地域づくりに関して	30～60分	高齢者支援課
44	“フレイル” 予防で介護予防～人生100年時代！いつまでも元気に！～	『フレイル』状態を予防するために、フレイルチェックやフレイル予防について	30～60分	高齢者支援課
45	お口のわかがり講座	「口は元気の源！」かむ力や飲み込む力の鍛え方について	30～60分	高齢者支援課
46	認知症について知ろう！～認知症サポーター養成講座～	認知症の正しい理解、対応について	60分	高齢者支援課
47	認知症について知ろう！	認知症予防について必要な知識について	30～60分	高齢者支援課
48	障がいのある方への総合支援	障害者総合支援法の制度や、日常サービスや各種制度の概要について	60～90分	福祉課
49	子育て支援	子育て支援制度の概要と紹介	60分	子育て課 子ども相談室
50	もしものときに備えて	くらしと防災ガイドブック等を用いた防災に関する講座 ※参加者に対し持ち物があります。	60分	危機管理課
51	自主防災組織について	自主防災組織の設立方法や設立後の訓練や活動内容について、市内設立済みの区の状況等を踏まえながら、理解を深めます。	60分	危機管理課
52	ごみと資源物の正しい分け方	ごみと資源物の分別について説明し、ごみの減量とリサイクルについて	30分	生活環境課
53	交通事故ゼロをめざそう	交通事故の最近の傾向について説明し、事故件数が多い高齢者を対象に、事故を起こさない、被害にあわないための対策について	30分	生活環境課
54	悪質商法・特殊詐欺にあわないために	①悪質商法の被害防止と対応策の啓発 ②特殊詐欺の被害防止と対応策の啓発	60分	消費生活センター 生活環境課
55	認可地縁団体について	地縁団体（区）が法人格を取得する目的、手法について	30～60分	市民協働推進室
56	マイナンバーカードについて	マイナンバーカードの申請から交付までの流れの説明、マイナンバーカードの出張申請	30～60分	市民課
57	国民健康保険のしくみ	国民健康保険制度の仕組みや申請手続きについて	30分	市民課
58	後期高齢者医療制度のしくみ	後期高齢者医療制度のしくみや、保険料の計算および納付方法、保険証を使用した際の給付申請や各種手続きについて	30分	市民課
59	差別のない明るいまちづくり	本市人権問題の現状と課題、市の取組について	60分	人権・男女共同参画課
60	男女共同参画について	中野市男女共同参画推進条例及び第4次中野市男女共同参画計画の内容と、女性の登用・参画状況に関する市の現状について	20分	人権・男女共同参画課
61	地籍調査とは？	地籍調査の必要性和方法について	30分	都市建設課
62	中野市内の道路と河川	道路及び河川の種類と現状、管理の方法について	30分	都市建設課
63	下水道のあらまし	仕組みと効果、下水道の歴史などについて	60～120分	上下水道課
64	水道事業について	水道の現状や水道水の水質などについて	60～120分	上下水道課
65	普通救命講習会	①心肺蘇生法・AED使用方法 ②止血法 (受講時間3時間または事前eラーニングの場合は2時間で受講者に修了証)	120～180分	消防課 (岳南広域消防組合)
66	防火講話	火災発生事例をもとにした火災予防の知識と住宅火災警報器の設置のすすめについて	60分	消防課
67	農地の売買・賃借はどうすればいいの	農地の売買・賃借に関する許可制度等について	30分	農業委員会事務局

～ 申し込み・問い合わせ ～
中野まなびい塾事務局
(中野市教育委員会事務局 生涯学習課 生涯学習推進係)
TEL 0269-22-2111

団体・サークル

主に市内の公共施設等で活動している団体を紹介しています。

【音楽・芸能】

団体・サークル名	内容	日時等	場所	人数	問い合わせ
ヴォイスサークル	女声合唱	毎月第2・3・4土曜日 10:00～12:00	中央公民館 201会議室	15	山田 百合子 090-4629-2206
大人のピアノ・パートⅡ	ピアノ練習	4月～11月 月曜日4回 12月～3月 月曜日2回 13:30～17:00	豊田文化センター	10	生涯学習課 22-2111
クール・ド・ソレイユ	女性合唱	毎週木曜日(月により変更あり) 19:30～21:30	中央公民館 104音楽室	16	小林 享子 kgt-ssr.2k@ezweb.ne.jp
コーラス・ビリーブ	合唱	11～4月 第3金曜日 5～10月 第1、3金曜日 19:30～20:30	北部公民館 会議室	15	小林 乙枝 090-7220-8335
コールなかの	合唱	第2・3土曜日 13:30～15:00	中央公民館 104音楽室	17	樋口 実代子 26-2671
信州スパパラダイスオーケストラ	吹奏楽	毎週金曜日 20:30～22:00	北部公民館 視聴覚室	10	生涯学習課 22-2111
信州中野木笛クラブ	木笛の練習	第2・4火曜日 10:00～12:00	中央公民館 104音楽室	10	大森 正代 23-5041
信州中野三曲会	三曲(尺八、箏、三味線)の研修と演奏	第2・4木曜日 18:00～21:30 ※第4木曜は尺八の体験稽古有	中央公民館 106会議室	7	高橋 登志雄 0269-54-0332
豊田歌の会	カラオケ	毎月第2・4月曜日 13:00～15:00	豊田文化センター 2階会議室	15	出川 清司 26-6095
豊田ふるさと会	カラオケ	毎月第1・3金曜日 13:30～15:30	豊田文化センター 2階会議室	7	平野 正隆 yiu56659@nifty.com
豊田もみじ太鼓	和太鼓練習、市内のイベント出演、ボランティア活動	毎週火曜日 19:00～21:30	豊田文化センター ホール	11	清水 尚之 080-3939-3408
中野シニア・コーラス	斉唱・合唱	第1・3水曜日 13:30～15:00	中央公民館 104音楽室	20	中静 勤 26-6229
中野市民合唱団 コール・ヴェルデ	混声合唱団	毎週金曜日 19:00～22:00	中央公民館 104音楽室	30	鈴木 良春 26-5865
中野スカイ	小・中学生のコカリナの演奏	第1・3金曜日 19:00～20:30	中央公民館 201会議室	20	山本 朝子 33-1685
中野青年合唱団	合唱、和太鼓	毎週月曜日 19:00～21:00	中央公民館 104音楽室	12	中村 幹夫 y5i3kd@hb.tp1.jp
中野童謡・唱歌を歌う会	斉唱・合唱	主として毎月第4土曜日 14:00～16:00	中央公民館 201会議室	24	金井 保 26-5860
ハーモニカすみれ	ハーモニカ(アンサンブル)	第2・3・4木曜日 9:30～11:30	中央公民館 音楽室	7	岩本 清子 22-6734
ふるさとコーラス	斉唱・合唱	毎週水曜日 20:00～21:30	豊田文化センター 会議室	16	城本 早月 38-2209
やまびよカラーズ	吹奏楽	不定期	中央公民館 音楽室	10	関口 久美子 syogai_yamapiyo@yahoo.co.jp
レインボーズ中野	ハーモニカカルテット	第1・3水曜日 9:30～11:30	中央公民館	5	栗林 千枝 26-5223
中野市落語研究会	落語、マジック、漫談、踊り、コーラス他	不定期	中央公民館	13	畔上 忠治 cmni2935@yahoo.co.jp

【 芸術・文化・書道・工芸 】

	内容	日時等	場所	人数	問い合わせ
白萩の会	陶芸	第1・3金曜日 13:00～16:00	北部公民館 陶芸室	7	黒岩 君衣 090-4918-4593
信州中野子ども劇場	演劇鑑賞、自主活動	不定期	西部公民館	93	信州中野子ども劇場事務局 080-4442-5632
長元坊りんご俳句会	俳句の勉強	第1火曜日 10:00～12:00	中央公民館	7	大塚 茂子 26-5418
中野絵画サークル	デッサン、色鉛筆画、アクリル画など	第2・4土曜日 9:00～12:00	中央公民館 205教室	10	田中 健太郎 grfezdadff@i.softbank.jp
中野きりえの会	切り絵の制作	第1・3火曜日 13:30～15:30	中央公民館	8	生涯学習課 22-2111
中野みずゑ会	絵画の制作	第2・4火曜日 9:00～15:00	中央公民館 201会議室	13	藤澤 玲子 080-3172-2761
菜の花短歌会	短歌会	第2火曜日 13:00～16:00	中央公民館	14	武田 晴子 26-3814
日本画 萌芽会	日本画の制作	毎月第1月曜日 19:00～21:00	中央公民館	5	北原 昭夫 22-5344
ふるさと句会	講師による俳句勉強会	第1月曜日 13:30～16:00	豊田文化センター 101会議室	6	生涯学習課 22-2111
ペーパークラフトりぼん	手工芸	毎月第3日曜日 9:00～12:00	西部公民館 図書室	9	生涯学習課 22-2111
墨雲会	書道	第2・4火曜日 13:30～15:30	中央公民館	10	生涯学習課 22-2111
北部水彩画クラブ	水彩画	第2、4火曜日 19:00～20:30	北部公民館 図書館	7	武田 一恵 26-5602
中野陶友会	陶芸	毎週水曜日 15:00～17:00 毎週木曜日 13:00～15:30	中央公民館110講習室	8	清野 友幸 22-3497

【 人文科学・社会科学・自然科学・教育一般 】

団体・サークル名	内容	日時等	場所	人数	問い合わせ
NPO法人 信州ふるさと郷育ネットワーク	農業体験(浜津ヶ池体験農場)、中野市ふるさとジュニア検定作成、など	第1・3日曜日 8:00～10:00	浜津ヶ池体験農場	14	佐藤 栄美 sydtokuma@ymail.ne.jp https://www.shinshufurusato.net
おはなし♡ びっくりばこ	おはなし会の勉強会	第2水曜日 19:00～21:00	代表者宅	5	生涯学習課 22-2111
音訳ボランティア の会せせらぎ	視覚障がいのある方に広報等を録音し、声の情報を届けます	①第1水曜日 13:00～15:30 ②毎月15日かその前後の平日 9:30～11:30	①市立図書館 ②福祉ふれあいセンター	12	生涯学習課 22-2111
ガールスカウト 長野県第12団	少女の健全育成	月2回 9:00～12:00頃	中央公民館	22	保科 美千代 gsnagano12@gmail.com
くらしを考える会	廃油石けん作り及び学習会	毎月第3月曜日(祝日の場合第4月曜日) 9:30～11:30	中央公民館 106会議室	8	生涯学習課 22-2111
新おはなし塾	おはなし会、読み聞かせをする人の勉強会	年5回奇数月 第3木曜日 15:30～17:00	市立図書館	11	小島 佐和子 22-3774
信州中野 天文同好会	天体観望、観望会のサポート	不定期	市立博物館ほか	8	吉澤 徹夫 c.m.procyon@gmail.com https://shinten-web.jimdosite.com
たかやしろ古文書 愛好会	近世(江戸時代)の古文書の学習(読む・理解する)	第4火曜日 19:00～20:30	北部公民館 会議室	5	生涯学習課 22-2111

地域の歴史と文化を学ぶ会	地域の歴史と文化を学ぶ	第3土曜日 10:00～12:00	中央公民館 106会議室	10	畔上 尚子 090-9359-9594
中野手話サークル	手話学習、聴覚障がい者との交流など	毎週木曜日 19:00～21:00	中央公民館 201会議室	16	小林 利江子 26-7066
中野点字友の会	点字点訳学習、情報誌等書籍の点訳と読者への送付	昼)第1・3木曜日10:00～12:00 夜)第2・4金曜日19:00～21:00	昼)図書館 夜)中央公民館	10	生涯学習課 22-2111
中野俳句教室	俳句の研究	第3木曜日 9:30～12:30	中央公民館 106会議室	6	松本 直子 080-5109-1825
なかのみらいラボ	子育てや教育に関する学習会、交流会	月1回程度(不定期)	西部公民館	5	岩本 多津子 090-4620-3214
てのひらの会	初心者向けの手話勉強会	毎週水曜日 10:00～12:00	中央公民館	6	斉藤 文子 080-5109-0487

【 家庭生活・趣味・料理 】

団体・サークル名	内容	日時等	場所	人数	問い合わせ
絵手紙サークル コデマリ	絵手紙の作成	第3金曜日 4～11月 9:30～11:30 12～3月 10:00～12:00	中央公民館 106会議室	10	中島 武久 take-203@circus.ocn.ne.jp
キラキラカフェ高丘	子ども食堂の開催	毎月第2土曜日 9:00～16:00	西部公民館 研修室	60	樋口 美代子 26-5583
キンカオールヤンの会	市内在住の外国の方と一緒に調理し、交流する	不定期 日中	中央公民館 料理実習室	8	今井 多恵子 26-3925
手芸の会	マスコット、ブローチ、ストラップ等の製作	第3月曜日 13:00～16:00	中央公民館 106会議室	8	武田 紀代子 22-5473
そそら句会	月1回の句会を実施する	第3木曜日 13:00～16:00	豊田文化センター 101会議室他	6	生涯学習課 22-2111
フラワーフレンド	生花・フラワーアレンジメント	毎週木曜日 10:00～17:00	中央公民館 102講習室	8	生涯学習課 22-2111
脳トレ雀の会	①麻雀(男女)②麻雀(男性のみ)③麻雀教室	①毎週木曜日 13:00～18:00 ②毎週火曜日 13:00～18:00 ③その都度 13:00～18:00	中央公民館 103会議室	20	遠藤 隆 090-1433-7524
中野市国際交流 実行委員会	市内在住、在勤の外国人と市民の親睦を深めるため、お互いの歴史、文化を紹介し合い、知識の向上に努める	不定期	中央公民館	12	小林 崇徳 22-5403

【 体育・スポーツ・レクリエーション・体操 】

団体・サークル名	内容	日時等	場所	人数	問い合わせ
青空クラブ	体操、脳トレ	毎週水曜日 10:00～12:00	中央公民館 210体育室	17	森川 浩幸 22-5274
きさらぎ会	筋トレ、脳トレ、レクリエーション	毎週水曜日 10:00～12:00	西部公民館 会議室	6	堀内 秀明 080-5109-8973
スポーツ吹矢 同好会	健康講座と吹矢による体力アップ	毎週月曜日 10:00～12:00	北部公民館 2F講堂	20	小林 臣弥 26-0203
すみれの会	ソフトバレー	毎週火曜日 10:00～12:00	西部公民館 多目的ホール	15	生涯学習課 22-2111
太極拳を楽しもう会	太極拳の練習	第2・4月曜日 10:00～11:30	中央公民館 101体育室	11	小池 市子 22-6496
高丘FC	サッカー、フットサル	水曜日 15:30～18:00 ----- 土・日曜日 8:00～11:00 13:00～16:00(冬期)	高丘小学校グラウンド・体育館	32	石川 松幸 takaoka.fc@gmail.com Instagram:TAKAOKA.FC_1988

高丘卓球クラブ	卓球	毎週金曜日 19:00～21:00	西部公民館 多目的ホール	14	小林 達治 090-4369-8486 tatsuji.0503@gmail.com
高丘ゆるゴミ拾い部	ゴミ拾い活動、イベント企画	不定期	西部公民館	12	湯出川 恵里子 080-6930-0138
たかやしろ	ストレッチ、ダンスなどの軽運動	第2、4木曜日 9:00～10:30	北部公民館	11	武田 一恵 26-5602
中野山岳会	登山	第2金曜日 18:00～21:30	中央公民館 205会議室	10	森 匡代 090-3537-3544
中野スマイルスポーツクラブ	軽運動とプチ筋トレ(ゆがみとりエクササイズ) ※体験希望の方は要事前相談	毎月第1・3水曜日 19:30～20:30	豊田文化センター	20	大宮 真実 oomiya1957@gmail.com nakano2023.naganoblog.jp
		毎月第2・4月曜日 19:30～20:30	中央公民館 101体育室(冬期:和室)		
中野スマイルスポーツクラブ 陸上教室	陸上教室	毎週土曜日 9:00～11:00	西部公民館 多目的ホール	15	高木 学 takagi.m@ymail.ne.jp
フォルテ	ソフトバレー	第1・3・5木曜日 20:00～22:00 毎週土曜日 19:30～22:30	西部公民館 多目的ホール	20	館林 かおる kaoru3816@gmail.com
北部空手クラブ	空手道	毎週月、水曜日 19:00～21:00	北部公民館 講堂	27	山本 啓太 090-5332-5268
まみくとい山の会	登山計画、報告、山の学習会、自然観察会	毎週火曜日	山の会事務所	38	金井 光正 080-5145-9494
YOGA(ヨガ)	ヨガ	火曜日 19:00～21:00	中央公民館 208・209和室	11	頓所 陽子 tonyouko@gmail.com
ヨガクラブ	ヨガ	毎月第3木曜日 13:30～15:00	中央公民館 208・209和室	12	生涯学習課 22-2111
ラーラ・ヨーガ	ヨガ	毎週火曜日 13:00～15:00	西部公民館 研修室1・2・3	15	生涯学習課 22-2111
北部スーリヤ	ヨガ	隔週火曜日(不定期金曜日) 19:00～20:45	北部公民館	10	鈴木 美喜 info.yogaclass.surya@gmail.com
デイズ	バドミントン	毎週月曜日※利用できる場合は土日もあり 19:00～20:45	西部公民館 多目的ホール	10	町田 直之 080-4716-7087

【舞踊・ダンス・リトミック】

団体・サークル名	内容	日時等	場所	人数	問い合わせ
Apala(アーパラ)	ハワイアンフラ	毎月第1・3・5土曜日 9:30～13:00	中央公民館210体育室	8	生涯学習課 22-2111
サクラ フラレア	フラダンス	第1・3・4木曜日 18:30～21:00	中央公民館210体育室	7	小池 節子 090-5774-5896
CHEVYZ(チェビーズ)	チアダンスチーム	金曜日 16:30～18:30	西部公民館	19	生涯学習課 22-2111
ハイビスカス	フラダンス	毎週木曜日 10:30～12:00	中央公民館	10	生涯学習課 22-2111
花房流日本舞踊の会	日本舞踊	毎週木曜日 13:00～17:00	豊田文化センター 日本間	7	高橋 とみ子 090-2677-9023
バレエサークルル・リス	クラシックバレエレッスン	毎週月曜日 18:30～19:45	中央公民館 西部公民館	8	村松・北澤 naoko11kt@yahoo.co.jp
Hawaiian OHANA	フラダンス	不定期	西部公民館	15	神田 宏美 aloha.2020.mahalo.27@gmail.com

フラダンス・ビュー ティーフラ	フラダンス	第2・4火曜日 10:30 ~ 12:00 ----- 第1・3金曜日 13:30 ~ 15:00	北部公民館	8	阿部 磨弥 hoopunipuamakani25 @gmail.com
マーラプア	フラダンス	月2~3回 土曜日 18:00~20:00	西部公民館	8	島貫 美佳 090-8813-9231
MIDORIトワール メイツ	バトントワリング	土曜日(小学生まで) 15:30 ~ 16:45 17:15 ~ 18:30 ----- 月曜日(中学生以上) 19:00 ~ 20:15	西部公民館 北部公民館 ----- 南宮中学校	40	土屋 みどり 090-8826-1958
ルアナ	フラダンス	第2、4木曜日 13:30 ~ 16:00	中央公民館 210体育室	6	高橋 祐子 nalehuamamo@gmail.com nalehuamamo.com

市内で活躍されている団体・サークルの情報は随時募集、掲載をしています。

掲載を希望される方は生涯学習課(TEL 22-2111)までご連絡ください。



人材

指導を希望される方は、直接講師連絡先へお問い合わせください。
また、指導者として掲載を希望する方のご連絡もお待ちしております。

《学術・芸術・趣味》

講師・指導項目	電話	活動しやすい曜日・時間等	指導対象
小澤 みなみ ネイル講座 ネイルの基礎知識や塗り方の指導	070-8475-3732	応相談 (Email) aimo.foryou@gmail.com	不特定
小島 和英 健康づくりのための「気功太極拳講座」 「俳句入門講座」「中上級俳句講座」	生涯学習課へ	随時	不特定
小林 青山 書道を通じて頭を活性化しませんか 正筆会の教材を使う予定ですが、他の教材 も可能です。お気軽にご相談ください	生涯学習課へ	随時(いつでもご連絡ください) (Email) rowanne@mbr.nifty.com https://www.facebook.com/profleshodo	不特定
小林 正翠 生け花、着付け	生涯学習課へ	応相談	不特定
桜井 幸 ネットを使用した集客や販路拡大・ マーケティングなど	080-2594-3121	応相談 (Email) miyu3saku@gmail.com	不特定
佐藤 澄夫 ハーモニカ	生涯学習課へ	月～金(応相談)	不特定
佐野 至鳳 武家茶道である石州流を知って いただき、お茶を楽しんでほしい	22-2357 (FAX兼用)	曜日、時間等は応相談 第1・3月曜は中央公民館でお茶の会実施	不特定
清水 結子 ヨガを基本とした体操 (腰痛改善、ゆる筋トレ、マインドフルネス)	080-3173-8181	平日(月～金) sowaka.hariyoga@gmail.com	女性・成人・ 高齢者
アンガーマネジメント キッズインストラクター 信州なかのママ アンガーマネジメント キッズ講座 風船などを使って、楽しく心のトレーニング	生涯学習課へ	随時 (Email) nakanomama1222@gmail.com	不特定
スポーツ爪師®アドバイザー 鈴木 あき 「爪は健康のバロメーター」老若男女問わ ず世代にあった爪を知って自身の健康向 上へつなげてみませんか	生涯学習課へ	応相談	不特定
(日本棋院アマ六段) 田子 隆一 囲碁指導全般	生涯学習課へ	応相談	不特定
(山野流着装) 中山 恭子 着付及び着付け指導	生涯学習課へ	応相談(一回2時間程度)	不特定
西浜 三奈 羊毛フェルトで癒しの時間を 一緒に…	生涯学習課へ	随時 (Email)youmou.2009@gmail.com	不特定
馬場 洋泰 初心者向けに、スマートフォンなどの使い 方を教えます。分からない事には、何度 でもお答えします	080-5144-2316	随時(応相談)	青少年・成人・ 高齢者
原澤 奈美 ケアリングヨーガ、介護ヨーガ (中高年者、障がい者向け)	080-3129-3909	平日、土曜日14:00以降 他は応相談。 (Email)nsys-cure_0315@yahoo.co.jp	成人・高齢者
堀内 啓予 茶道(藪内流)	38-6016 (FAX26-1845)	月曜日(月2回)	青少年 成人
山崎 美津子 リフレソロジー(手足マッサージ)、 タッチケア	生涯学習課へ	応相談	乳幼児・女性
アクセサリ作家 lilynco(リリンコ) ハンドメイドを副業に！成功するためのプ ランディングと価格設定などを指導します	生涯学習課へ	応相談 (Email) lilynco@gmail.com Instagram:@lilynco515	不特定
小林 美佐子 健康相談(しなやかなメンタルを保つために)	26-3833 (FAX兼用)	土、日、祝日以外	不特定

《スポーツ・野外活動》

講師・指導項目	電話	活動しやすい曜日・時間	指導対象
AI(アイ) HIP HOP DANCE、親子で簡単ダンス、 大人の音楽ダンス(シニアまで)	080-3028-7273	応相談	不特定
小野澤 誠 マレットゴルフ、吹き矢、花火	26-3715 (FAX兼用)	随時	不特定
(日本ヨーガ療法学会会員) 黒岩 あずさ ヨガ・シニア体操	生涯学習課へ	平日(祝日・休日も相談可) 定期レッスン、月1回、年1回の講座も可	不特定
春原 輝明 レクリエーション全般、体力づくり	22-6177 (FAX兼用)	E-mailアドレス stc888@agate.plala.or.jp	青少年・女性・ 成人・高齢者
(公益社団法人自彊術指導員) 関崎 純子 健康体操	090-4618-4399	平日祝日、休日可 定期レッスン、月1回、年1回の講座も可	不特定

学習施設など

《中央公民館》

所在地：三好町一丁目4番27号 連絡先：22-2691 (FAX 26-2342)

主な施設：講堂、音楽室、会議室、視聴覚室、料理実習室、体育室、講習室、和室、図書室、講習室、教室

公民館HP：<https://www.city.nakano.nagano.jp/categories/kouminkan/chuou/>

《西部文化センター（西部公民館）》

所在地：大字安源寺666番地1 連絡先：23-1024 (FAX 38-1524)

主な施設：多目的ホール、図書室、視聴覚室、会議室、教養室、研修室、料理教室、多目的コート、ミニ遊園地

公民館HP：<https://www.city.nakano.nagano.jp/categories/kouminkan/seibu/>

《北部公民館》

所在地：大字赤岩1447番地 連絡先：26-0677 (FAX 26-2211)

主な施設：図書室、視聴覚教室、講堂、料理教室、会議室、研修室

公民館HP：<https://www.city.nakano.nagano.jp/categories/kouminkan/hokubu/>

《豊田文化センター（豊田公民館）》

所在地：大字豊津2509番地 連絡先：38-2922 (FAX 38-3499)

主な施設：多目的ホール、会議室

公民館HP：<https://www.city.nakano.nagano.jp/categories/kouminkan/toyoda/>

《市立図書館》

所在地：大字西条1000番地 連絡先：26-5841 (FAX 23-2885)

主な施設：開架コーナー、ブラウジングスペース、レファレンスコーナー、児童開架コーナー（おはなし室）、ソロワークスペース、閲覧室、会議室、AVホール、郷土資料室、朗読サービス室

分館：北部分館（北部公民館内）、西部分館（西部文化センター内）、豊田分館（豊田文化センター内）

図書館HP：<http://www.nakano-lib.jp/>

《市立博物館》

所在地：大字片塩1221番地 連絡先：22-2005 (FAX38-1290)

主な施設：常設展示室、プラネタリウム、研修室

観覧料：常設展示室 一般300円 高校生以下150円、プラネタリウム 一般600円 高校生以下300円

博物館HP：<https://www.city.nakano.nagano.jp/categories/hakubutukan/>

《市民体育館》

所在地：大字一本木590番地1 連絡先：26-3572 (FAX 26-3566)

主な施設：アリーナ、観覧席、会議室

併設施設：テニスコート、武道館、市営野球場、市営運動場、弓道場、コミュニティスポーツセンター

《B & G 海洋センター》

所在地：大字穴田3697番地2 連絡先：38-3800 (FAX兼用)

主な施設：アリーナ、第2体育館 (トレーニングルーム)、会議室 (ミーティングルーム)、プール

併設施設：野球場、テニスコート、マレットゴルフ場

《人権センター》

人権センター

所在地：三好町一丁目4番27号 連絡先：26-2287

主な施設：会議室、生活改善保健衛生室、調理実習室

豊田人権センター

所在地：大字豊津2555番地1 連絡先：38-3522

主な施設：会議室、和室、料理講習室



《市民会館 ソソラホール》

所在地：三好町一丁目3番12号

連絡先：38-6250 HP :<http://sosora-hall.jp>

施設：大ホール、小ホール、リハーサル室、スタジオ、会議室、楽屋

《北信州能力開発センター (中野地域職業訓練センター)》

所在地：大字中野1457番地1

連絡先：23-3005 (FAX 23-3835) HP :<https://www.nakanotc.ac.jp>

主な施設：多目的ホール、視聴覚室、OA研修室×2 (パソコン40台)、研修室(5室)、実技室、調理実習室、和・洋室実習室

～趣味や特技を活かして～

地域には、スポーツやレクリエーションを楽しみたい人、昔の遊びを体験したい人、詩吟をやってみたい人など、学ぶ意欲を持った人がたくさんいます。

自分の得意分野や趣味などをいかし、指導者として能力を発揮してくださる方はいませんか？

中野市教育委員会では、指導者として能力を発揮してくださる方の情報を集め、冊子「中野市生涯学習情報」に掲載して、市民の方々にお知らせしています。また、指導者の情報は年間を通じて収集しております。

併せて、市内で活躍する団体・サークルの情報も随時募集・掲載をしています。

興味のある方、掲載を希望される方は下記までご連絡ください。

中野市教育委員会事務局 生涯学習課 生涯学習推進係
〒383-8614 中野市三好町一丁目3番19号 電話 0269-22-2111
E-mail shogai@city.nakano.nagano.jp

