



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7年4月～6月号

春号



★掲載情報(もくじ)★

イベント	...	1
講座・教室	...	5
展示会	...	9
北信州能力開発センター講座	...	11
ミニジョブカフェ「個別相談会」	...	15
おはなしマップ 春号	...	16
中野まなびい塾	...	18
団体・サークル	...	22
人材	...	26
学習施設など	...	27

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7年3月7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 ☆☆☆

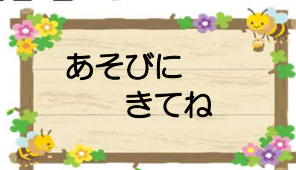
中野市	http://www.city.nakano.nagano.jp/
一般財団法人 信州なかの産業・観光公社	https://www.nakanokanko.jp/
社会福祉法人 中野市社会福祉協議会	https://www.nakanoshi.net/
北信州能力開発センター	http://www.nakanotc.ac.jp/



イベント 情報



対象:どなたでも



あそびに
きてね



○ なかのし子ども読書週間 4月23日(水) ~ 5月11日(日)

・ わたしの好きな本

日 時	4/23(水)~5/11(日)
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展示する。

・ たのしいキモチになる絵本

日 時	4/23(火)~5/11(日)
内 容	絵本の紹介と展示。



・ としょかんスタンプラリー--スタンプを集めてとしょかんガチャを回そう!!-

日 時	スタンプを集める期間:4/23(水)~5/11(日) としょかんガチャを回せる期間:5/10(土)、11日(日)
内 容	スタンプを集めるとガチャを回せます。ガチャは数量限定でなくなり次第終了。

○ なかのしこどものとしょかんまつり 5月10日(土)、11日(日)

・ おはなし会--スペシャル--

日 時	5/10(土) 10:00 ~ 11:30 11(日) 9:30 ~ 10:30
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

・ 映画上映会

日 時	5/10(土) 14:00~14:50
内 容	「おしりたんてい コズミックフロント」を上映します。定員50名。当日先着順。

・ 点字教室

日 時	5/10(土) 10:00~11:00
内 容	文を点字で書いてみます。
講 師	中野点字友の会の皆さん



・ 太鼓演奏会

日 時	5/10(土) 13:00~13:30
内 容	太鼓の演奏会
出 演	東吉田夢太鼓の皆さん



・ 出張! 日本土人形資料館絵付け体験

日 時	5/10(土) 9:30~15:00
内 容	土人形の絵付け体験 材料費:400円~600円
講 師	日本土人形資料館

・ 絵本の世界をのぞいてみませんか?~みんなで楽しめる絵本の魅力発信!!~

日 時	5/11(日) 10:00~正午
内 容	絵本の読み聞かせ効果や絵本を読むことでの効果などをお話しいたします。
講 師	清水 幸美さん

・ マジックショー

日 時	5/11(日) 10:30~11:00
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



・ 倍増戦士ロゼによる読み聞かせとヒーローショー

日 時	5/11(日) 正午~12:30
内 容	倍増戦士ロゼによる読み聞かせとヒーローショー。写真撮影と握手会あります。

・ やりたいことをやってみよう！みんなのあそびば！

日 時	5/11(日) 10:00～15:00
内 容	こま、めんこ、お絵かきや皿回しなどで遊びましょう。

・ 吹奏楽演奏会

日 時	5/11(日) 11:00～11:30
内 容	吹奏楽の演奏会
出 演	やまびよカリーズの皆さん



・ こどもの本のリユース

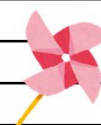
日 時	5/10(土)、11(日) 9:00～16:30 ※なくなり次第終了
内 容	事前に来館者から集めた児童書を1人5冊までお持ち帰りできます。

・ 書庫開放

日 時	5/10(土)、11(日) 9:00～16:30
内 容	閉架書庫にはいってみよう！

・ ミニ工作 あそべる・かざれる！ くるくるかざぐるまづくり

日 時	5/10(土)、11(日) 13:00～16:00
内 容	かざぐるまを作ります。両日とも定員30名。



・ 撮影会痛公用車と写真を撮ろう！

日 時	5/10(土)、11(日) 9:00～15:00
内 容	「信州なかの」ちゃんの「痛公用車」とパネルの前で写真撮影ができます。

※こどものとしょかんまつりに関するお問い合わせは、市立図書館(Tel26-5841)へ。

○ としょかん7千☆キネマ

上映スケジュール	4/2(水) 10:00～	吟選・大落語名人会 4
	4/16(水) 10:00～	イミテーション・ゲーム～エニグマと天才数学者の秘密～
	4/20(日) 14:00～	サクラカプセル
	5/18(日) 14:00～	ピーターパン
	5/21(水) 10:00～	次郎長三国志
	6/4(水) 10:00～	天使のいる図書館
	6/15(日) 14:00～	タニケン のりものすごいぞ！こうじのくるま
	6/18(水) 10:00～	父の詫び状
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	



○ 映画上映会「リンゴ畑の四日間」

日 時	4/26(土) 10:00～10:50
上映場所	市立図書館 2階 AVホール
備 考	約60年前の中野市で撮影された映画です。エキストラで当時の中野市民が出演しています。
問 合 せ	市立図書館 Tel 26-5841

○ 斑尾ふるさと祭り

日 時	5/25(日)
場 所	まだらおの湯周辺
内 容	餅つき体験、キーホルダー作りなど各種体験、地元特産品や飲食物の販売
備 考	入場無料
問 合 せ	商工観光課 Tel22-2111(内線259)

○令和7年度中野市二十歳を祝う会

日 時	5月4日(日・祝)
場 所	ソソラホール(中野市市民会館)
内 容	式典、二十歳を祝うビデオ上映、記念事業、記念撮影
備 考	詳しくは中野市公式ホームページをご覧ください。
問 合 せ	中央公民館 Tel22-2691



○高野辰之記念館 「故郷」のふるさと音楽会

日 時	4/27(日) 13:30開演
場 所	高野辰之記念館
内 容	ソプラノ・フルート・ピアノの演奏会です。
出 演	ソプラノ:萩原 のり子さん フルート:景山 敬子さん ピアノ:青木 佳子さん
備 考	入館料:一般500円 高校生以下250円 定員:70名 ※要事前申込み
問 合 せ	高野辰之記念館 Tel 38-3070

○グリーンコンサート

日 時	5/18(日) 14:00 ~ (予定)
場 所	中山晋平記念館 第一展示室
内 容	マリンバとピアノによるコンサート
出 演	マリンバ奏者:佐藤 美和さん ピアニスト:高久 史子さん
備 考	入館料:500円 ※要申込み 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



○北信濃ふるさとの杜文化公園スプリングフェア

日 時	5月中旬 ※詳細はお問い合わせください
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



○2025信州なかのバラまつり

日 時	5/24(土)~6/15(日)
場 所	一本木公園
内 容	約850種3,000(株)のバラが咲き誇る一本木公園。コンサートやステージイベントも開催されます。
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都市計画課 Tel22-2111(内線270) 一本木公園バラの会 Tel23-4780

○日本土人形資料館まつり

日 時	4/6(日) 10:00 ~ 15:00
場 所	日本土人形資料館
内 容	中野人形の絵付け実演会と土人形の販売、キッチンカーの出店があります。
備 考	当日入館料無料
問 合 せ	日本土人形資料館 Tel26-0730



○フラッとまち巡り 五福のへびをあつめよう

日 時	4/6(日)～6/15(日) ※木曜日は休館日
場 所	日本土人形資料館、中野陣屋・県庁記念館、まちなか交流の家、善光寺酒店、原豆腐店
内 容	今年の干支であるへびの土人形「五福のへび」を市内3施設と2店舗で販売します。
備 考	五福のへびは1個500円。各施設入館料等別途。まち巡りをして購入できます。
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 3日、10日、17日、24日	いずれも木曜日 11:00～
	5月 1日、8日、15日、22日、29日	
	6月 5日、12日、19日、26日	
場 所	市立図書館 1階 おはなし室	
内 容	手遊びと絵本の読み聞かせ	
問 合 せ	市立図書館 TEL 26-5841	

4月23日は「子ども読書の日」と「サン・ジョルディの日」

「子ども読書の日」は、日本政府が「子どもの読書活動の推進に関する法律」に基づき制定されました。

「サン・ジョルディ」の日は、スペインカタルーニャ地方で、キリスト教の聖人であるサン・ジョルディの命日（4月23日）にバラや本を送りあう風習があります。

本をプレゼントし合うって、素敵ですね。

この日は市内でも本にちなんだイベントが盛りだくさんです。



講座・教室 情報



対象:どなたでも



○生きがいつくり講座「うた声のひびき」前編

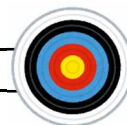
日 時	4/23、5/28、6/25、7/16 いずれも水曜日 全4回 13:30 ~ 15:00
場 所	西部文化センター 1階 会議室
内 容	懐かしの童謡唱歌や季節の歌をみんなで歌いましょう♪
講 師	片山 みや子さん他
備 考	受講無料 定員:20名 ※要申込み
問 合 せ	西部公民館 Tel23-1024

○深沢さくらウォーク

日 時	4/15(火) 9:00 ~ 正午
場 所	高社大橋~深沢
内 容	絶景の深沢集落を歩き、桜の古木を目指します。途中野鳥の観察もします。
講 師	生涯学習課 学芸員 本村 健
備 考	参加費:150円(保険料) 定員:20名 ※要申込み(3/18(火)~受付開始)
問 合 せ	北部公民館 Tel26-0677

○はじめてのアーチェリー

日 時	5/14(水)~6/25(水) 毎週水曜日(全7回) 9:00 ~ 11:30
場 所	信州中野アーチェリーセンター
内 容	アーチェリーやってみませんか? 初心者大歓迎です。どなたにでもできます。
講 師	信州中野アーチェリーセンター 関 浪さん
備 考	参加費:700円(初回、レンタル代) 定員:10名 ※要申込み(4/17(木)~受付開始)
問 合 せ	北部公民館 Tel26-0677



○鉢バラを育てよう

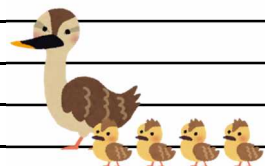
日 時	5/7、6/25、9/3、11/12 いずれも水曜日 9:30~※少雨決行
場 所	一本木公園 屋外ステージ
内 容	鉢バラを楽しみながら、バラの育て方を学びましょう。苗木は以下の三種類です。 ①ジャルダン・ドウ・フランス②フレグラント・アプリコット③チャールストン
講 師	荒井バラ園 荒井 健悟さん
備 考	受講料:2,500円 市内在住在勤の方 定員:15名 ※原則全4回の受講ができる方 要申込み(4/10(木)~受付開始)
問 合 せ	豊田公民館 Tel38-2922

○ 身近な植物から考える中野市の自然

日 時	4/26、5/24、6/28 毎月第4土曜日 9:30 ~ 正午
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、直物の調査を行います。
講 師	清水 照雄さん
備 考	参加無料 ※要申込み(途中申込み可)
問 合 せ	市立博物館 Tel 22-2005

○ 中野市の野鳥を科学する

日 時	4/20、5/18、6/15 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(途中申込み可)
問 合 せ	市立博物館 Tel 22-2005

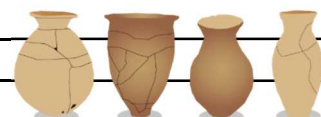


○ 古文書にみる江戸時代の中野

日 時	4/16、5/21、6/18 毎月第3水曜日 14:00 ~ 15:30
場 所	市立博物館 研修室
内 容	古文書の基礎となる「くずし字」について、実際の古文書の画像を見ながら解説を行います。古文書初心者も、読んだことのある経験者も大歓迎です。
講 師	学芸員 大滝 敦士
備 考	参加無料 ※要申込み(途中申込み可)
問 合 せ	市立博物館 Tel 22-2005

○ 銅戈・銅鐸の研究～柳沢遺跡から列島へ、そして大陸へ～

日 時	4/18、5/16、6/20 毎月第3金曜日 14:00 ~ 15:30
場 所	市立博物館 研修室
内 容	柳沢遺跡の銅戈と銅鐸について、国内の弥生青銅器や海外の青銅器と比較しながら、マニアックに追及します。
講 師	学芸員 柳生 俊樹
備 考	参加無料 ※要申込み(途中申込み可)
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	5/14、21、28、6/4、11 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14日 学芸員 柳生 俊樹 5月21日 高木 元治さん 5月28日 寺島 正友さん 6月4日 学芸員 大滝 敦士 6月11日 土屋 積さん
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: 4/14(日)～16日(水)午後5時。申込多数の場合、抽選 定員に達しない場合は期間を延長します。
問 合 せ	中央公民館 Tel 22-2691



○脳トレ&健康体操講座

日 時	5/13、27、6/3、10、17、24 毎回火曜日 全6回 14:00～15:30
場 所	中央公民館 301講堂
内 容	簡単で楽しい脳トレと健康体操を行います。
講 師	春原 輝明さん
備 考	受講無料 定員:30名 ※要申込み(4/10(木)～受付開始) 持ち物:運動が出来る支度、飲料水、汗ふきタオル、筆記用具
問 合 せ	中央公民館 Tel22-2691

○はじめての色鉛筆画教室

日 時	4/16、23、5/7、14、21、28 毎回水曜日 全6回 18:30～20:30
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(3/12(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

○色鉛筆画教室・中級編

日 時	6/18、25、7/2、9、16、23 毎回水曜日 全6回 18:30～20:30
場 所	中央公民館 205教室
内 容	複雑なモチーフに挑戦し、高度な色鉛筆のテクニックを学びます。
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(5/13(火)～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



対象:親子

○親子生け花教室

日 時	6/28(土) 9:30～11:30
場 所	中央公民館 301講堂
内 容	季節の花を自由に生けましょう。
講 師	中野華道会のみなさん
備 考	参加無料 市内小学生とその保護者(低学年は保護者同伴) 定員:30名 持ち物:持ち帰り用のマチの広いビニール袋 ※要申込み(5/13(火)～受付開始)
問 合 せ	中央公民館 Tel22-2691



○家庭教育学級「すくのび学級」

日 時	5/12、6/9 いずれも月曜日 10:30～11:30
場 所	西部文化センター 1階 会議室、研修室
内 容	5/12 音楽と楽しく遊ぼうリトミック 小林 寿美さん
講 師	6/9 ベビー&キッズマッサージ 丸山 奈美さん
備 考	参加無料 未就園児とその保護者 定員:20組 ※要申込み ベビー&キッズマッサージのみバスタオル持参
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	6/4(水)～毎週水曜日 全12回 10:00～11:30
場 所	中野人権センター
内 容	仲間と楽しみながら運動や脳トレを行う教室
講 師	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)



○さんさん講座

日 時	6/10(火)、26(木) 全2回 10:00～11:30
場 所	中央公民館
内 容	6/10 ぴんぴんキラリの健康術 佐久平総合リハビリセンター理学療法士 関口 憲治さん
講 師	6/26 歌って健康づくり 第一興商音楽健康指導士 浜 沙弥香さん
備 考	受講無料
問 合 せ	高齢者支援課 Tel22-2111(内線366)

○わかがえり教室

日 時	6/25(水) 10:00～正午
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や脳トレ等を、仲間づくりをしながら楽しく学びます。
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)



【展示会】



○ 春のテーマ展中野市生誕20周年記念「アーカイブスで見る明治前期の豊津村」

日 時	4/12(土)～5/19(月)
場 所	市立博物館 常設展示室
内 容	1871(明治4)年の廃藩置県のと、新しい地方政治のしくみが全国にひろがり、各地のようすや人びとの意見が役場を通じて郡や県へ報告されました。本展示では、役場に残された記録(アーカイブス)を展示します。明治前期の豊津村(中野市豊津)の議会・小学校の開設、産業や災害の様子をご覧ください。
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、各種障がい者手帳当提示者及び付添人1名は無料
問 合 せ	市立博物館 TEL 22-2005

○ 湯本祐一写真展

日 時	4/9(水)～4/28(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



○ 宮澤芳一日本画展「ふるさと山河」

日 時	4/30(水)～5/5(月・祝) 10:00～17:00 ※火曜日は休館日
場 所	中野陣屋・県庁記念館
内 容	日本画展
問 合 せ	中野陣屋・県庁記念館 TEL23-2718

○ 貴子&孝子展

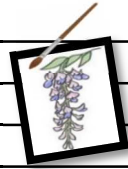
日 時	5/8(木)～5/19(月) 10:00～17:00 ※火曜日は休館日
場 所	中野陣屋・県庁記念館
内 容	絵画、陶芸
問 合 せ	中野陣屋・県庁記念館 TEL23-2718

○ 和紙とはぎれ「布」の創作人形展

日 時	5/22(木)～6/9(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	創作人形展
問 合 せ	中野陣屋・県庁記念館 TEL23-2718

○ 出愛の会作品展

日 時	5/22(木)～6/29(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	絵手紙展
問 合 せ	中野陣屋・県庁記念館 Tel23-2718



○ 中野人形五代目 奈良久雄の世界

日 時	開催中 ～ 6/29(日) ※木曜日は休館日
場 所	日本土人形資料館
内 容	収集家牧基之さん所蔵の奈良久雄さん作品を展示。
備 考	入館料:一般300円 高校生以下150円 未就学児無料※市内中学生以下無料
問 合 せ	日本土人形資料館 Tel26-0730

MEMO

2025/04-2025/06

講座 あんない

2025 / 4 April

~

2025 / 6 June

nakanotc.ac.jp



北信州能力開発センター



0269-23-3005



パソコン入門

まずは電源のオン、オフからやってみましょう
基本の文字入力、

受講料 14,000円
テキスト代込

全5回

午前

9:00～12:00

- 4/10(木)、14(月)、17(木)、23(水)、25(金)
- 6/5(木)、10(火)、13(金)、17(火)、27(金)



USBメモリを
お持ちください

夜

18:00～21:00

- 4/18(金)、25(金)、5/2(金)、9(金)、16(金)



初心者のためのワード

マウス操作、文字の入力ができたり文書作成の基本を学ぶ

受講料 14,000円
テキスト代込

午前

9:00～12:00

- 5/9(金)、12(月)、19(月)、28(水)、6/6(金)

全5回



USBメモリを
お持ちください

ワード基礎

受講料 17,500円
テキスト代込

ワードの奥深き機能を知り、スマートな文書作成とファイル管理

午後

13:00～16:00

- 4/22(火)、5/2(金)、8(木)、13(火)、20(火)、28(水)

全6回

ワード応用B

便利なヘッダー、フッターの設定など実務的なワードを

受講料 13,500円
テキスト代込

夜

18:30～21:00

- 5/23(金)、30(金)、6/6(金)、12(木)、17(火)

全5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学ぶ

午後

13:00～16:00

・ 5/9(金)、16(金)、19(月)、26(月)、6/2(月)

受講料

14,000円

テキスト代込

全5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

午前

9:00～12:00

・ 5/2(金)、8(木)、13(火)、20(火)、27(火)、6/4(水)

全6回

夜

18:30～21:00

・ 4/8(火)、11(金)、15(火)、21(月)、24(木)、5/1(木)、7(水)

全7回

パワーポイント基礎

ワードができれば基本は同じ、資料づくりの幅が広がる

午前

9:00～12:00

・ 4/11(金)、15(火)、18(金)、22(火)

全4回

夜

18:30～21:00

・ 5/13(火)、20(火)、27(火)、6/3(火)、10(火)

全5回

受講料

13,500円

テキスト代込

基礎
初心者
エクセル
のための
ポイント
基礎
基礎
エクセル
初心者

駐車場完備



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

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。
メールもOKです！



お申込み締切は講座初日の一週間前まで

プラス5,000円で託児付きもできます！



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

・ 4/7(月)、11(金)、14(月)、17(木)、21(月)、25(金)

全6回

午後

13:00~16:00

・ 6/9(月)、13(金)、16(月)、20(金)、23(月)、27(金)

全6回

基礎
イラストレーター
基礎
フォトショップ



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

・ 6/9(月)、13(金)、16(月)、20(金)、23(月)、27(金)

全6回

午後

13:00~16:00

・ 4/7(月)、11(金)、14(月)、17(木)、21(月)、25(金)

全6回

ビジネス応援割引

受講料

¥2,000割引！

受講料の割引制度があります。



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

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

★相談無料
★要予約

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！

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」、「自分はどんな仕事に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 (2025年8月は第1火曜日)

2025年4月8日、5月13日、6月10日、7月8日、8月5日、9月9日、10月14日
11月11日、12月9日

2026年1月13日、2月10日、3月10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7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7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	・手遊び ・絵本の読み聞かせ	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 よみかせ会	4月12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
	6月14日(土)					

※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 よみかせ会	4月15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12日(月)	午前11時～ 午前11時20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10日(土)	午前10時～ 午前11時30分	・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	2階 AVホール 信州なかのオ アシス公園	中野市立図書館
	5月11日(日)	午前9時30分～ 午前10時30分			1階 おはなし室 2階 AVホール	
倍増戦士ロゼによ る読み聞かせとヒ ーローショー	5月11日(日)	正午～ 午後0時30分	・倍増戦士ロゼによ る読み聞かせ ・ヒーローショー、撮 影会、握手会	どなたでも	信州なかのオ アシス公園	中野市立図書館
絵本の世界をのぞ いてみませんか？ ～みんなで楽しめ る絵本の魅力発 信！！～	5月11日(日)	午前10時～正午	・絵本の読み聞かせ と、読み聞かせの 効果のお話。質問 タイムもあり。 講師：清水幸美	どなたでも	1階 おはなし室	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

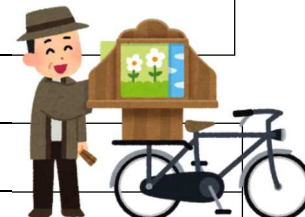
毎年4月23日は「子どもの読書活動の推進に関する法律」で、子どもが積極的に読書活動をする意欲を高めるため「子ども読書の日」とされています。そこで市立図書館では「第20回なかのし子ども読書週間」を開催します。

📖 なかのし子ども読書週間 4月23日(水)～5月11日(日) 市立図書館

内 容		
① わたしの好きな本	② たのしいキモチになる絵本	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10日(土)・11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「くるくるかざぐるまづくり」	⑤ 映画上映会「おしりたんてい」	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てただけのように、「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7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20日(日)～4月26日(土)	10月	10月19日(日)～10月25日(土)
5月	5月18日(日)～5月24日(土)	11月	11月23日(日・祝)～11月29日(土)
6月	6月22日(日)～6月28日(土)	12月	12月21日(日)～12月27日(土)
7月	7月20日(日)～7月26日(土)	1月	1月18日(日)～1月24日(土)
8月	8月17日(日)～8月23日(土)	2月	2月22日(日)～2月28日(土)
9月	9月21日(日)～9月27日(土)	3月	3月22日(日)～3月28日(土)

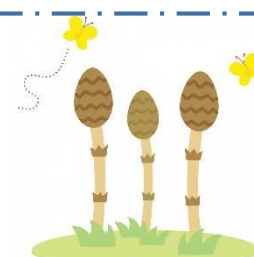
◎お問い合わせ先

◆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7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、電話、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7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	副市長 （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	D X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	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 図書館
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	血圧を測ってみよう	正しい血圧の測り方体験と高血圧予防について ※参加者に持ち物があります。	30～60分	健康づくり課
33	こころの健康を保つために～自身の心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

番号	講座名	概要	時間（目安）	担当課
34	こころの健康を保つために～身近な人へ私ができるこころのサポート～（ゲートキーパー養成講座）	身近に悩んでいる人への声かけや寄り添い方について ※～自身の心の健康を保つために～と併用可	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ツ コツ「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
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ついて	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	お口のわかがえり講座	「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	マイ・タイムラインをつくらう	マイ・タイムラインに関する説明とマイ・タイムラインの作成 ※参加者に対し持ち物があります。	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

番号	講座名	概要	時間（目安）	担当課
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	16	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 いずれも13:30～17:00	豊田文化センター	9	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	15	越 栄子 eiko37320@gmail.com
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	16	出川 貴久美 22-6148
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	20	清水 文江 080-5140-5288
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 13:30～15:30	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 19:00～21:45	豊田文化センター ホール	8	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	23	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 19:00～21:30	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 19:30～21:00	中央公民館 104音楽室	7	中村 幹夫 y5i3kd@hb.tpl.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	27	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	9	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	代表へ問合せくだ さい	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 9:00～12:00	中央公民館	4	栗林 千枝 26-5223

【芸術・文化・書道・工芸】

団体・サークル名	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
長元坊俳句会	俳句の勉強	第1火曜日 10:00～12:00	中央公民館	5	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	15	藤澤 新浩 070-5550-4560
菜の花短歌会	短歌会	第2火曜日 13:00～16:00	中央公民館	14	柴本 恵美子 23-0734
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	北村 清子 26-3816
ふるさと句会	講師による俳句勉強会	第1月曜日 13:00～16:00	豊田文化センター 101会議室	6	渋谷 ひろ子 090-5816-6832
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	7	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 4～9月 19:30～21:00 10～3月 19:00～20:30	北部公民館 図書館	7	小嶋 紀子 22-5082
和窯会	陶芸	毎月第2・4月曜日 19:00～22:00	西部公民館 工作室	9	北沢 吉信 26-6279

【 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 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会議室ほか	10	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 夜）第2・4金曜日 19:00	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	長瀬 冬嵐 090-2259-3519

【 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
キンカオルーヤン 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	8	生涯学習課 22-2111
豊田写真倶楽部	撮影した写真を持ち寄り話 し合う。撮影旅行あり	第2水曜日 4～9月 19:30～20:30 10～3月 19:00～20:00	豊田文化センター	7	小林 伸健 ko-nob@icloud.com
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	8	生涯学習課 22-2111

【 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	20	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
ケアサークル	心身の健康に関する お話やセルフケア	毎月第3日曜日 10:00～14:00	北部公民館 視聴覚室	5	小林 富美子 fumi3500isis@gmail.com
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	遠藤 隆 090-1433-7524
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	30	石川 松幸 takaoka.fc@gmail.com
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	12	小林 達治 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	13	望月 英雄 26-7698
中野スマイルス ポーツクラブ	軽運動とプチ筋トレ ※体験希望の方は要事前相 談	毎月第1・3月曜日 19:30～20:30 ----- 毎月第2・4水曜日 19:30～20:30	豊田文化センター ----- 中央公民館 101体育室 (冬期: 和 室)	20	大宮 真実 oomiya1957@gmail.com
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	20	高木 学 takagi.m@gmail.com
中野吹き矢愛好会	スポーツ吹矢の実践	第1・3火曜日 (冬は休 み) 19:30～20:30	西部公民館 第1、2会議室	5	中野 園造 22-5597
フォルテ	ソフトバレー	第1・3・5木曜日、毎週土曜日 20:00～22:00	西部公民館 多目的ホール	20	館林 かおる kaoru3816@gmai.com

北部空手クラブ	空手	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	毎週火曜日	山の会事務所	25	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	10	生涯学習課 22-2111

【 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	8	生涯学習課 22-2111
サクラ フラレア	フラダンス	第1・3・4金曜日 18:30～21:00	豊田公民館和室	10	丸山 晴美 maruchansign@yahoo.co.jp
CHEVYZ (チェ ビーズ)	チアダンスチーム	金曜日 16:30～19:00	西部公民館	25	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
ハワイアン 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・3・4・5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	7	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	30	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 https : //www.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います。

《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/profileshodo	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
佐藤 正智 未経験者のためのプログラミング体験 (ScratchもしくはPythonを使用)	070-5646-6892	応相談(平日夕方、土日祝日)	中学生以下は保護者同伴
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
スポーツ爪のアドバイザー 鈴木 あき 「爪は健康のパロメーター」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
スタンキー 真由子 保育園、小学校生徒への英会話、英語でクッキング、英語で歌おう、日常英語	080-6935-5709	平日 土・日曜日は応相談 (Email) tickledpink338@yahoo.co.jp	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 ケアリングヨガ、介護ヨガ (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(数内流)	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！成功するためのブ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

《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
SASSEN 信州中野教室 次世代チャンバラで基礎体力向上 柔道整復師が体の使い方の指導	080-3583-8055	応相談	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
(公益社団法人自衛術指導員) 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/>

《西部公民館（西部文化センター）》

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/>

《豊田公民館（豊田文化センター）》

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、新聞雑誌コーナー、レファレンスコーナー、こども開架コーナー（おはなし室）、AVコーナー、閲覧室、AVホール、郷土資料室、PTA親子文庫室、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/>

《北信濃ふるさとの森文化公園》

所 在 地： 大字片塩1221番地 連 絡 先： 23-1021 (FAX38-1131)

併設施設： 冒険の丘、オートキャンプ場、サマーボブスレー、信州中野アーチェリーセンター
こどもの国、デイキャンプ場、マレットゴルフ場

施設HP： <https://www.city.nakano.nagano.jp/docs/2014011700406/>

《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、多目的利用室、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、調理実習室



《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：市役所 文化スポーツ振興課 22-2111 (内線 395)

施設：ち亜ホール、小ホール、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 : <http://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30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
URL <http://www.city.nakano.nagano.jp/city/shogai/>