



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10月～12月号

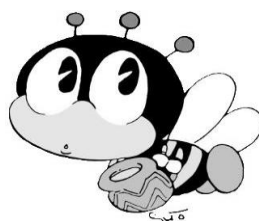
秋号



★掲載情報(もくじ)★

イベント	...	1
講座・教室	...	7
展示会	...	18
北信州能力開発センター講座	...	20
ミニジョブカフェ「個別相談会」	...	24
おはなしマップ 秋号	...	25
中野まなびい塾	...	26
団体・サークル	...	29
人材	...	34
学習施設など	...	35

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9月4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。

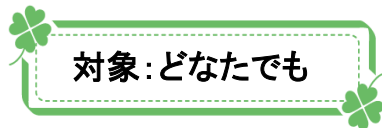
☆☆☆ 最新の情報はこちらのホームページをご覧ください ☆☆☆

中野市
一般財団法人 信州中野ふるさと公社
社会福祉法人 中野市社会福祉協議会
北信州能力開発センター

<https://www.city.nakano.nagano.jp>
<https://furusato-nakano.info>
<https://www.nakanoshi.net>
<https://www.nakanotc.ac.jp>



イベント 情報



○ 第22回中野市図書館まつり 10月31日(土)、11月1日(日)

・ 点字教室

日 時	10/31(土) 9:30~10:30
場 所	市立図書館 2階 会議室
内 容	初心者向けの点字教室
講 師	中野点字友の会のみなさん



・ 絵本の読み聞かせとパネルシアター上演

日 時	10/31(土) 10:30~11:00
場 所	市立図書館 2階 AVホール
内 容	絵本の読み聞かせとパネルシアターの上演
出 演	中野子どもの本研究会のみなさん



・ 講演会

日 時	10/31(土) 11:00~12:00
場 所	市立図書館 2階 AVホール
内 容	「書簡に見る作曲家中山晋平をめぐる親族女性たち」についての講演会
出 演	「くずし字の手紙」を読む会のみなさん

・ パズルで俳句〜俳句であそぼう〜

日 時	10/31(土) 11:00~12:00
場 所	市立図書館 2階 会議室
内 容	あらかじめ用意してある句を組み合わせる楽しい俳句をつくりまします。子どもから大人まで楽しめる俳句イベントです。
講 師	ことらぼのみなさん
備 考	材料費:100円



・ 演奏会

日 時	10/31(土) 13:00~13:30
場 所	市立図書館 2階 AVホール
内 容	サクソとギターの演奏会
出 演	小林 純一さん(サクソ)、保科 智幸さん(ギター)

・ 甘えん坊おぼけのやさしい時間

日 時	11/1(日) 9:30~10:00
場 所	市立図書館 1階 おはなし室
内 容	ハンドパンの演奏と絵本「ねえねえおしえて」の読み聞かせ
出 演	イラストレーター・絵本作家 ひろたんさん
備 考	定員:15名(当日先着順)



・ 朗読劇

日 時	11/1(日) 10:00~10:30
場 所	市立図書館 2階 AVホール
出 演	朗読ボランティアの会せせらぎのみなさん
内 容	朗読劇「パンどろぼうとフランスパン」



・ 朗読会

日 時	11/1(日) 10:30~11:30
場 所	市立図書館 2階 AVホール
出 演	朗読の会ほおずきのみなさん
内 容	「遠野物語のこと」「納豆合戦」「はな・三しゅ」「北信濃物語より 兎追いし彼の山」

・チアダンス

日 時	11/1(日) 11:30~12:00	
場 所	市立図書館 2階 AVホール	
出 演	CHEVYSのみなさん	
内 容	チアダンス	

・映画上映会

日 時	11/1(日) 13:30～15:30	
場 所	市立図書館 2階 AVホール	
内 容	「ある閉ざされた雪の山荘で」(原作:東野圭吾)を上映します。(上映時間:109分) 定員:50名(当日先着順)	

※図書館まつりに関するお問い合わせは、市立図書館(Tel.26-5841)へ。

◎としょかんぷち☆キネマ

上映スケジュール	10/7(水) 10:00～	駒田蒸留所へようこそ
	10/18(日) 14:00～	映画 すみっこぐらし 青い月夜のまほうのコ
	10/21(水) 10:00～	NHKスペシャル こうしてベルリンの壁は崩壊した
	11/4(水) 10:00～	はじまりの歌
	11/15(日) 14:00～	トムとジェリー4
	11/18(水) 10:00～	思い出のアン
	12/2(水) 10:00～	幻の巨大空母“信濃”
	12/16(水) 10:00～	紅白が生まれた日
	12/20(日) 14:00～	フランダースの犬
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、家族向け	
問合せ	市立図書館 Tel 26-5841	

◎中野市図書館まつり in 豊田分館

日 時	10/24(土)、10/25(日) 9:00~17:00
場 所	市立図書館 豊田分館
内 容	古本市、ミニ工作、絵本「ねえねえおしえて」原画とパネル展、2025年度ベストリーダー本の展示、おはなし会など
問 合 せ	市立図書館 Tel. 26-5841

◎文化講演会「谷街道を歩くと、中野の歴史が見えてくる」

日 時	10/31(土) 13:30~14:30	
場 所	市立図書館 2階 AVホール	
内 容	谷街道と中野市についての講演会	
講 師	高井地方史研究会 会長 寺島 正友さん	
備 考	来場無料 定員:40名 ※申込受付開始:9/25(金)9:00~(参加申込書を中野市立図書館のカウンターへ提出、もしくは電話で申し込んでください)	
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）			
場 所	市立博物館 プラネタリウム室			
内 容		10月	11月	12月
	土・日・祝	11:00、15:00 クレヨンしんちゃん 宇宙からの来訪者		
		13:30 投影番組が異なります。博物館HP「プラネタリウム投影案内」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 ※但し、中野市在住の小中学生及び70歳以上は無料			
問 合 せ	市立博物館 Tel 22-2005			

○ 平日の昼間にまったり「水曜プラネ」



日 時	毎週水曜日①11:00～②13:30～③15:00～（1日3回投影）
場 所	市立博物館 プラネタリウム室
内 容	①ママ＆ベビーTime: 小さなお子様とご家族が対象です。 ②まったり癒しTime: 「地球の風景」音楽(BGM)を聴きながら、まったりと映像を眺めるヒーリング番組です。 ③がっつり天文Time: 天文番組の投影とプラネタリウム解説員(星のソムリエ®)が季節ごとの星空を生解説します。 ※①③は月毎に番組が変わります。博物館HP「プラネタリウム投影案内」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 ※但し、中野市在住の小中学生及び70歳以上は無料
問合せ	市立博物館 Tel 22-2005

○ 第38回中山晋平記念館まつり



日 時	10/4(日) 9:00～16:30
場 所	中山晋平記念館
内 容	県内外の25団体の音楽愛好家・個人の皆さまの様々な演奏をお楽しみください。
備 考	イベント時入館料無料
問合せ	中山晋平記念館 Tel 22-7050

○ 中山晋平記念館クリスマスコンサート



日 時	12/6(日) 14:00～15:30
場 所	中山晋平記念館
内 容	晋平の楽曲やクラシック、クリスマスソングでお楽しみいただきます。
出 演	フルート: 景山 敬子さん、ピアノ: 宮下 静香さん
備 考	観覧料: 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 オータムコンサート



日 時	10/17(土) 13:30開演
場 所	高野辰之記念館
内 容	シャンソンや世界の名曲、辰之の唱歌など、ボーカル&アコーディオン、ピアノ、ドラムスのトリオでお届けします。
出 演	汐入 規予さん、新村 邦明さん、山田 和矢さん
備 考	入場料: 一般1,200円、高校生以下600円 定員70名 ※要申込
問合せ	高野辰之記念館 Tel 38-3070

○ 高野辰之生誕150周年 ミュージックジャーニーコンサート 秋から冬へ～心おどる音楽のひととき～



日 時	11/22(日) 13:30開演
場 所	高野辰之記念館
内 容	ピアノ・マリンバ・打楽器からなるトリオユニット“アビエーション”の華やかな演奏をお届けします。
出 演	ピアノ: 田中 知子さん、マリンバ: 三浦 咲さん、打楽器: 遠藤 真治さん
備 考	入場料: 一般1,200円、高校生以下600円 定員70名 ※要申込
問合せ	高野辰之記念館 Tel 38-3070

○ 2026健康づくりフェスティバル

日 時	10/17(土) 12:30～15:30	
場 所	中野市市民会館 ソソラホール	
内 容	・12:30～15:30 【健康コーナー】 各種健康相談、骨密度・体脂肪・血糖値など健康測定、キッズコーナー、eスポーツ体験 ・13:00～14:00 【認知症講演会】 「認知症になっても人生は続く～ディメンシアギフト～」(対談形式) 講師:下坂 厚さん 聞き手:大澤 智恵子さん ・14:15～14:50 【セレモニー】 健康づくり実践賞贈呈式、空みあげて体操、中野市消防団音楽隊による演奏 ・15:00～15:30 【倍増戦士ロゼヒーローショー】	
備 考	参加無料 ※来場者用駐車場は中野市役所駐車場、ソソラホール臨時駐車場(南宮)、中野保健センター駐車場、中野市防災広場駐車場をご利用ください。	
問合せ	健康づくり課 Tel 22-2111(内線368)	

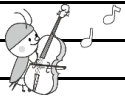
○ 歩いて健康フェスタ

日 時	11/3(火・祝) 10:00～14:00	
場 所	子育て支援拠点施設HUBLIC	
内 容	・10:00～14:00 【コーナー】 各種健康チェック(血管年齢測定、骨密度測定等)、親子遊びコーナー、eスポーツ体験等 ・10:15～11:45 【ノルディックウォーキング講座】 ・「ハブリックまつり」と同時開催	
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	参加無料 ※要申込	
問合せ	健康づくり課 Tel 22-2111(内線242)	

○ 信州痛車フェスinなかの

日 時	10/25(日)	
場 所	中野市防災広場	
内 容	痛車展示・働く車展示、特産品等や飲食物の物販、ワークショップを行います。	
備 考	来場無料	
問合せ	商工観光課 Tel 22-2111(内線256・405)	

○ 北信濃ふるさとの森文化公園 オータムフェア

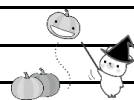
日 時	10/17(土) 予定	
場 所	北信濃ふるさとの森文化公園	
内 容	フリーマーケット、マルシェ、コンサート、ビンゴ大会等	
備 考	入園無料	
問合せ	北信濃ふるさとの森文化公園指定管理者:(株)岩野商会 Tel 23-1021	

○ 2026一本木公園 秋のバラまつり

日 時	10/24(土)～11/1(日) 予定	
場 所	一本木公園	
内 容	園内に秋バラが咲き誇り、バラの開花に合わせてバラの苗木販売や物品販売、ステージイベント等が行われます。	
備 考	入園無料	
問合せ	一本木公園指定管理者:(一社)一本木公園バラの会 Tel 23-4780	

○ 2026中央公民館利用団体発表会

日 時	11/8(日) 10:00~16:15 ※詳細はお問い合わせください。
場 所	中央公民館
内 容	楽しい歌やダンスの発表会です。
備 考	来場無料
問合せ	中央公民館 Tel 22-2691



○ 2026中央公民館利用団体作品展

日 時	11/14(土)、15(日) 10:00~16:00 ※詳細はお問い合わせください。
場 所	中央公民館
内 容	手作り作品等の展示をします。
備 考	来場無料
問合せ	中央公民館 Tel 22-2691



○ 第40回北部公民館文化祭

日 時	10/17(土)~18(日) 9:00~16:00
場 所	北部公民館
内 容	市民の皆様の作品を展示します。もったいない市では、不用品を無料でお持ち帰りいただけます。18日の午後は音楽や演武の芸能祭があります。
備 考	来場無料
問合せ	北部公民館 Tel 26-0677



○ 第36回西部公民館文化祭

日 時	10/31(土) 9:00~15:00、11/1(日) 9:00~14:00
場 所	西部文化センター
内 容	各種作品展示、芸能発表を行います。
備 考	来場無料
問合せ	西部公民館 Tel 23-1024



○ 第22回豊田公民館文化祭

日 時	【作品展】10/24(土)9:00~15:00 10/25(日)9:00~14:00 【体験交流広場】10/24(土)10:00~14:00 【音楽祭】10/25(日)9:00~12:00
場 所	豊田文化センター
内 容	各種作品展示・体験交流広場・音楽祭などを行います。
備 考	来場無料※体験交流広場は一部有料あり
問合せ	豊田公民館 Tel 38-2922

○ 豊田公民館 文化講演会

日 時	12/6(日) 13:30~15:00 開場13:00
場 所	豊田文化センター
内 容	ハーモニカと語りで綴る「昭和歌謡を支えた金の卵たちとその礎を築いた辰之・晋平らの物語」
出 演	武田 徹さん、武田 芳子さん
備 考	入場無料 定員:400名 申込受付:10/15(木)9:00~11/30(月)※電話または電子申請(右のQRコードから申込み)
問合せ	豊田公民館 Tel 38-2922



○ ウォークフェス信州なかの

日 時	11/7(土) 9:30スタート
場 所	スタート:中野市多目的サッカー場、ゴール:タカギセイコーふるさとパーク
内 容	ウォーキング20kmのコースにチャレンジ!秋の美しい自然、素晴らしい景色を眺めて、おいしい食べ物を堪能しながら新たな中野市の魅力を発見しよう!
備 考	大人:3,000円、子ども(高校生以下):1,500円 ※未就学児、犬は無料 ※申込期限:9/30(水)
問合せ	文化スポーツ振興課 Tel 22-2111(内線364)



○ こころの講演会

日 時	12/11(金) 14:00～15:30
場 所	中野保健センター
内 容	不登校、ひきこもりの当事者が語る生きにくさへの考え方について
講 師	ひきこもり当事者団体hanpoのみなさん
備 考	参加無料
問 合 せ	健康づくり課 Tel 22-2111(内線242)

○ 差別をなくす市民集会



日 時	11/1(日) 13:30～15:00(開場:13:00)
場 所	中央公民館
内 容	言葉の責任 ネットの被害者・加害者にならないために～命の大切さ、人生の大切さ、あきらめない心～
講 師	スマイリーキクチさん
備 考	参加無料 定員:200人 ※申込方法:電話または電子申請
問 合 せ	人権・男女共同参画課 Tel 22-2111(内線254)

○ 令和8年度 中野市社会福祉大会



日 時	10/3(土) 13:30～
場 所	豊田文化センター
内 容	中野市心身障がい者共同作業訓練施設 竹馬のみなさんによる太鼓演奏、手話歌、記念映画上映「父と僕の終わらない歌」
備 考	入場無料、手話通訳あり、映画字幕あり
問 合 せ	中野市社会福祉協議会 Tel 26-3111

○ 第21回 土人形絵付けコンテスト



日 時	10/1(木)～1/17(日)
場 所	日本土人形資料館、創作土人形工房まちなか交流の家
内 容	土人形絵付けコンテストを実施します。
備 考	応募は無料。ただし、土人形代として小学生までは200円、中学生以上は500円がかかります。
問 合 せ	日本土人形資料館 Tel 26-0730



○ 0～3歳のおはなし会

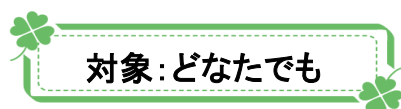
日 時	10月	1日、8日、15日、22日、29日	いずれも木曜日 11:00～11:15
	11月	5日、12日、19日、26日	
	12月	3日、10日、17日、24日	
場 所	市立図書館 1階 おはなし室		
内 容	手あそびと絵本の読み聞かせ※11/5は読み聞かせの他に、健康づくり課から栄養やお口の話があります。		
問 合 せ	市立図書館 Tel 26-5841		

○ 冬のおはなし会



日 時	12/5(土) 10:30～11:00
場 所	市立図書館 2階 AVホール
内 容	寒さを楽しむおはなし会
備 考	定員:30名 ※当日先着順
問 合 せ	市立図書館 Tel 26-5841

講座・教室 情報



○平和教育講座「ピアニストの兵隊さん」

日 時	10/4(日) 14:00～15:30
場 所	中央公民館
内 容	戦時中から終戦直後の平岡国民学校(現・高社小学校)を舞台とした、ピアノが育んだ友情の物語を朗読とトークセッションで紐解きます。
講 師	【第1部 朗読とピアノ演奏】今井 理恵子さん、上野 純子さん【第2部 トークセッション】古畑 博子さん、今井 理恵子さん、中村 仁志さん
備 考	参加無料 申込み不要
問合せ	中央公民館 Tel 22-2691



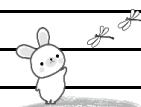
○万葉集を読み味わう

日 時	10/9(金)、16(金)、11/19(木)、12/3(木)、11(金)、18(金) 全6回 14:30～16:15
場 所	中央公民館 301講堂
内 容	万葉集から講師が選んだ歌を詠みながら、日本文化や生活様式を学びます。
講 師	信州大学教育学部 西 一夫さん
備 考	参加無料 定員:市内在住の方40名 申込:随時
問合せ	中央公民館 Tel 22-2691



○シニア大学【一般公開講座】ツキノワグマの生態と対策

日 時	10/21(水) 14:00～15:30
場 所	中央公民館 301講堂
内 容	クマの被害にあわないために知っておきたいことを学びます。
講 師	NPO法人信州ツキノワグマ研究会 瀧井 暁子さん
備 考	参加無料 定員:市内在住の方40名 持ち物:筆記用具
問合せ	中央公民館 Tel 22-2691



○シニア大学【一般公開講座】善光寺～四人の句碑をめぐる～

日 時	11/11(水) 14:00～15:30
場 所	中央公民館 301講堂
内 容	善光寺東庭にある山頭火、一茶、漱石、井月の句碑を通してそれぞれの人生、旅の様子をお話していただきます。
講 師	近代文学研究者 堀井 正子さん
備 考	参加無料 定員:市内在住の方40名 持ち物:筆記用具
問合せ	中央公民館 Tel 22-2691

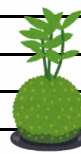
○絵手紙講座

日 時	11/18、25、12/2 毎回水曜日 全3回 13:30～15:00
場 所	中央公民館 106会議室
内 容	絵手紙の描き方を学びます。
講 師	市川 典子さん
備 考	材料費:150円 定員:市内在住の方10名 申込:随時
問合せ	中央公民館 Tel 22-2691



○ 冬を彩るお正月の苔玉のアレンジ

日 時	12/15(火) 13:30～15:00
場 所	中央公民館 205教室
内 容	お正月の苔玉を作成し、アレンジを楽しみましょう。
講 師	やましち山野草店 笹岡 陽子さん
備 考	材料費:2,500円(予定) 定員:市内在住の方10名 ※申込受付開始:11/12(木)9:00～
問 合 せ	中央公民館 Tel 22-2691



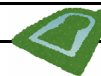
○ シニア大学【一般公開講座】クリスマスコンサート「ハーモニーとともに楽しみましょう」

日 時	12/23(水) 14:00～15:30
場 所	中央公民館 301講堂
内 容	ピアノ、チェロ、フルート、バリトンのハーモニーを楽しみましょう。
講 師	ハーモニーのみなさん
備 考	参加無料 定員:市内在住の方40名 持ち物:筆記用具
問 合 せ	中央公民館 Tel 22-2691



○ 厚貝田寒古墳歩き

日 時	10/23(金) 9:00～12:00
場 所	北部公民館
内 容	学芸員の解説を聴きながら、長嶺丘陵の古墳を巡ります。
講 師	中野市生涯学習課 柳生学芸員
備 考	参加無料 定員:市内在住の方20名 ※申込受付開始:9/29(火)9:00～
問 合 せ	北部公民館 Tel 26-0677



○ 大人のギター教室

日 時	10/30～11/27 (いずれも金曜日) 10:30～12:00
場 所	北部公民館
内 容	懐かしい青春の響きを、ギターで奏でましょう。初心者から経験者までOKです。
講 師	保科 智幸さん
備 考	参加無料 定員:市内在住の方10名 ※申込受付開始:10/9(金)9:00～
問 合 せ	北部公民館 Tel 26-0677



○ はじめての中国語

日 時	11/10～12/8 (いずれも火曜日) 13:30～15:00
場 所	北部公民館
内 容	中国語を習ってみませんか。あいさつから楽しく始めます。
講 師	吉谷 美和さん
備 考	参加無料 定員:市内在住の方10名 ※申込受付開始:10/20(火)9:00～
問 合 せ	北部公民館 Tel 26-0677



○ きのこと肉まん講座

日 時	11/11(水) 10:00～12:00
場 所	北部公民館
内 容	中野市産キノコが入った肉まんを作ります。
講 師	中野市食生活改善推進協議会のみなさん
備 考	参加費:500円 定員:市内在住の方12名 ※申込受付開始:10/21(水)9:00～
問 合 せ	北部公民館 Tel 26-0677



○しめ縄づくり講座

日 時	12/15(火) 13:30～15:00	
場 所	北部公民館	
内 容	お正月飾りを作ります。ごぼう締めかしめ飾りを選べます。	
講 師	佐藤 武重さん、浅野 光政さん	
備 考	参加費:200円 定員:市内在住の方15名 ※申込受付開始:11/17(火)9:00～	
問合せ	北部公民館 Tel 26-0677	

○生きがいつくり講座「大人の空手エクササイズ」

日 時	10/7(水) 10:00～11:30	
場 所	西部文化センター 1階 多目的ホール	
内 容	空手の動きを取り入れた体幹トレーニングです。立っても座ってもできる体操で、気持ち良く体を動かしましょう。(裸足で行います)	
講 師	中野市空手道スポーツ少年団 山本 啓太さん	
備 考	参加無料 定員:市内在住の方20名 持ち物:飲み物、手拭きタオル ※申込受付開始:9/14(月)9:00～	
問合せ	西部公民館 Tel 23-1024	

○生きがいつくり講座「お花で創る癒し空間」

日 時	10/13、11/24、12/22 いずれも火曜日 18:30～20:00	
場 所	西部文化センター 1階 会議室	
内 容	10/13 清々しく秋を演出する寄せ植え	
	11/24 聖夜の時を数えるクリスマスデコレーション	
	12/22 新年を晴れやかに彩るお正月飾り	
講 師	フローリスト花物語 瀧澤 郁子さん	
備 考	参加費:各回2,500円 定員:市内在住の方20名(各回) ※申込受付開始:9/16(水)9:00～	
問合せ	西部公民館 Tel 23-1024	

○生きがいつくり講座「はじめてのチョークアート」

日 時	10/22(木) 13:30～16:00	
場 所	西部文化センター 1階 会議室	
内 容	クリスマスをかわいく華やかに。下書きがあるのではじめての方でも安心です。※作品は10月末の文化祭終了後にお渡しします。	
講 師	チョークアート講師 清道 祐子さん	
備 考	材料費:2,000円 定員:市内在住の方20名 持ち物:色鉛筆(12色)、ハンドタオル ※申込受付開始:9/15(火)9:00～	
問合せ	西部公民館 Tel 23-1024	

○生きがいつくり講座「日常で活きる筆ペン文字」

日 時	11/16、11/30、12/7、12/21 いずれも月曜日 全4回 13:30～15:00	
場 所	西部文化センター 1階 会議室	
内 容	美しい文字を楽しく学びながら書きましょう。	
講 師	五岳館 田端 智子さん	
備 考	材料費:650円(筆ペン、ノート代) 定員:市内在住の方20名 ※申込受付開始:10/16(金)9:00～	
問合せ	西部公民館 Tel 23-1024	

○生きがいつくり講座「うた声のひびき・後編」

日 時	11/18、12/16、1/20、2/17 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一緒に歌いましょう。合唱経験は問いません、どなたでもご参加ください。
講 師	片山 みや子さん、保科 智幸さん(12月、2月出演)、山浦 未夢さん(12月)
備 考	参加無料 定員:市内在住の方20名 ※1回の申込ですべての日程に参加できます。※申込受付開始:10/13(火)9:00～
問合せ	西部公民館 Tel 23-1024



○生き・いき教室

日 時	11/20、12/4、1/8、2/5、3/5 いずれも金曜日 全5回 13:30～15:30
場 所	西部文化センター 1階 会議室、2階 研修室
内 容 講 師	11/20(金) 茶道のたしなみ
	講師 市川 久子さん
	12/4(金) 幸せな年輪残しませんか
	講師 松島 美晴さん、安田 佳子さん
	1/8(金) 新春音楽会
	講師 保科 智幸さん、竹内 清美さん
	2/5(金) バレンタイン・コンサート
	講師 中野クラシック音楽クラブのみなさん
備 考	3/5(金) 立って座って懐メロダンス
	講師 AI(中山 愛)さん
備 考	受講料無料(11月のみ参加費300円) 定員:市内在住の方 各回20名(12月のみ10名) 持ち物等:上履き(3月のみ) ※申込受付開始:10/15(木)9:00～
問合せ	西部公民館 Tel 23-1024



○歴史講座 地形図に見る長野県100年の大変貌

日 時	10/7(水) 13:30～15:00
場 所	豊田文化センター
内 容	読図にチャレンジしてみましょう。100年あまり前と現在、新旧の地形図を比較すると、地域の変貌が驚くほどよく分かります。
講 師	畔上 不二男さん
備 考	参加無料 定員:市内在住の方30名 ※申込受付開始:9/10(木)9:00～
問合せ	豊田公民館 Tel 38-2922



○いま！知っておきたい空き家のこと

日 時	11/4(水) 13:30～15:00
場 所	豊田文化センター
内 容	中野市の空き家について学びましょう。空き家を活用したお店などの紹介もします。
講 師	中野市地域おこし協力隊 近藤 真由さん
備 考	参加無料 定員:市内在住の方30名 持ち物:筆記用具 ※申込受付開始:10/13(火)9:00～
問合せ	豊田公民館 Tel 38-2922



○健康ストレッチ講座

日 時	11/17(火) 13:30～15:00
場 所	豊田文化センター
内 容	いつまでも動かせる体を目指して健康ストレッチをしましょう。
講 師	AACAボディストラクチャースペシャリスト 山崎 美津子さん
備 考	参加無料 定員:市内在住の方15名 持ち物:ヨガマットまたは大判のバスタオル、フェイスタオル、飲み物 ※申込受付開始:10/13(火)9:00～
問合せ	豊田公民館 Tel 38-2922



○健康長寿は“うんち”から始まる～排便から読み取るカラダのサイン～

日 時	11/25(水) 13:30～15:00
場 所	豊田文化センター
内 容	排便のしくみ、脳と腸の関係、無理なく実践できる腸活などについて、分かりやすくお話しします。
講 師	清泉大学 看護学部 教授 山崎 章恵さん
備 考	参加無料 定員:市内在住の方30名 ※申込受付開始:11/10(火)9:00～
問合せ	豊田公民館 Tel 38-2922



○やさしい太極拳

日 時	11/25(水)、12/9(水)、12/23(水)、1/13(水)、1/27(水)、2/9(火) 全6回 10:00～11:30
場 所	豊田文化センター
内 容	ゆったりとした動作と深い呼吸で心と体を整える、健康気功太極拳の入門教室です。
講 師	楊名時・八段錦太極拳 師範 小島 和英さん
備 考	参加無料 定員:市内在住の方15名 持ち物等:運動できる服装、タオル、飲み物 ※申込受付開始:11/10(火)9:00～
問合せ	豊田公民館 Tel 38-2922



○音楽で脳がイキイキ！

日 時	12/1(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	参加無料 定員:概ね60歳以上の市内在住の方20名 ※申込受付開始:11/10(火)9:00～
問合せ	豊田公民館 Tel 38-2922



○足裏健康法～冬の温活リフレ～

日 時	12/2、16 いずれも水曜日 全2回 13:30～15:00
場 所	豊田文化センター
内 容	足裏リフレクソロジーで足裏セルフケアとふくらはぎのケアについて学びましょう。
講 師	リフレクソロジスト 山崎 美津子さん
備 考	参加費:500円 定員:市内在住の方12名 ※申込受付開始:11/16(月)9:00～
問合せ	豊田公民館 Tel 38-2922



○ ガラス乾板のタイムマシーンに乗って～写真で見る豊田の暮らし～



日 時	12/3(木) 13:30～15:00
場 所	豊田文化センター
内 容	大正～昭和初期の豊田地域、当時の写真から、ふるさとの文化、風俗、地域の様子をひも解きます。
講 師	市立博物館 水橋学芸員
備 考	参加無料 定員:市内在住の方30名 ※申込受付開始:11/10(火)9:00～
問 合 せ	豊田公民館 Tel 38-2922

○ さんさん講座

日 時	①10/9(金)、11/19(木)、12/18(金) 10:00～11:30 ②10/22(木) 13:30～15:00	
場 所	中央公民館	
内 容	10/9(金)	人生100時代のセルフケア～動いて守る私の未来～
	講師	理学療法士 宮尾 敏明さん
	10/22(木)	クイズ! 高齢者とくすり
	講師	中高薬剤師会 薬剤師 益満 健雄さん
	11/19(木)	地域で支える元気づくり～動いて食べて、みんなでフレイル予防～
	講師	長野県立大学大学院 教授 新井 武志さん
備 考	12/18(金)	よく噛んで食べて健康に!
	講師	松本歯科大学 教授 増田 裕次さん
備 考	参加無料 ※申込み不要	
問 合 せ	高齢者支援課 Tel 22-2111(内線366)	

○ 創作教室 木の実のスワッグ

日 時	11/28(土) 10:00～12:00
場 所	市立図書館 2階 会議室
内 容	秋の木の实を使って、部屋の空間を彩る壁飾りを作ります。
講 師	丸山 真一郎さん
備 考	材料費:800円 定員:20名(小学3年生以下は保護者同伴) 申込期間:11/13(金)～11/20(金)
問 合 せ	市立図書館 Tel 26-5841

○ 創作教室 グラスサンドアートをつくろう!～砂でつくる小さな冬の世界～

日 時	12/12(土) 10:00～12:00
場 所	市立図書館 2階 会議室
内 容	小瓶の中にカラフルな砂を積み重ねて、オリジナル作品を作ります。
講 師	今井 トモコさん
備 考	材料費:1,000円 定員:15名(小学3年生以下は保護者同伴) 申込期間:11/26(木)～12/3(木)
問 合 せ	市立図書館 Tel 26-5841

○ 旧山田家住宅講座

日 時	10/25(日) 14:00～15:00
場 所	旧山田家住宅
内 容	山田庄左衛門家と女流歌人岩井貞子の関係を中心に幕末から明治にかけての山田庄左衛門家の女性たちと女子教育について解説します。
講 師	高井地方史研究会 顧問 樋口 和雄さん
備 考	観覧料:300円 定員:25名 申込期間:10/10(土)～10/23(金) 申込方法:電話
問 合 せ	旧山田家住宅 Tel 23-2955

○姿勢を整えるストレッチ教室

日 時	10/8(木) 10:00～11:00
場 所	中野市人権センター
内 容	体全体を使ってストレッチを行います。
講 師	理学療法士 山埜井 達也さん
備 考	参加無料 持ち物:ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、フェイスタオル
問合せ	中野市人権センター TEL 26-2287

○男女共同参画セミナー



日 時	11/12(木) 13:30～15:00
場 所	中野市人権センター
内 容	「わたしにやさしい、ひとにやさしいコミュニケーション」をテーマに自分の日常のコミュニケーションを見つめてみませんか。
講 師	指導員 小田切 重雄さん
備 考	参加無料 申込方法:電話または電子申請
問合せ	人権・男女共同参画課 TEL 22-2111(内線404)

○身近な植物から考える中野市の自然

日 時	10/9(金)、11/13(金)、12/11(金) 毎月第2金曜日 9:30～12:00
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
問合せ	市立博物館 TEL 22-2005



○秋の星空と中野市の夜空を楽しもう！

日 時	10/10(土) 19:00～21:00
場 所	市立博物館 プラネタリウム室および庭(展望室)
内 容	博物館の庭で大型望遠鏡を使い秋の星空を観望します。 ※天候不順の場合はプラネタリウム室で天文に関するお話を聞きます。 なお、最上階の展望室では夜景を楽しみながら星のソムリエ®と語る「ほしぞら対話会」(19:30～20:30)を開催します。
講 師	信州中野天文同好会のみなさん
備 考	参加無料 定員:100名 ※要申込
問合せ	市立博物館 TEL 22-2005



○銅戈・銅鐃の研究(2)～信濃にとって青銅器とは？

日 時	10/16、11/20、12/18 毎月第3金曜日 14:00～15:30
場 所	市立博物館 大研修室
内 容	柳沢青銅器への理解を深めながら、県内の青銅器、列島内の事例との比較、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
問合せ	市立博物館 TEL 22-2005



○中野市の野鳥を科学する

日 時	10/18、11/15、12/6 毎月第3日曜日(12月のみ第1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ます。
講 師	学芸員 本村 健
備 考	参加無料 ※要申込
問合せ	市立博物館 TEL 22-2005



○ 古文書講座

日 時	10/21、11/18、12/16 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。初心者の方も歓迎です。
講 師	学芸員 大滝 敦士
備 考	参加無料 ※要申込
問 合 せ	市立博物館 Tel 22-2005



○ ゲートキーパー養成講座

日 時	10/20(火) 14:00～15:30
場 所	中野保健センター
内 容	はじめてみよう！メンタルヘルスケア～ライフステージに応じたメンタルヘルスケア～
講 師	医療法人聖峰会 佐藤病院 精神科医師 浅井 由佳さん
備 考	参加無料
問 合 せ	健康づくり課 Tel 22-2111(内線242)



○ 市民公開講座（食事編）

日 時	10/27(火) 10:00～13:00
場 所	豊田文化センター
内 容	食事前のウォーキング、栄養講座・お弁当実食、お口のケアについて
講 師	健康づくり課 管理栄養士
備 考	参加費:1,000円程度(お弁当代) ※要申込
問 合 せ	健康づくり課 Tel 22-2111(内線393)



○ ゲートキーパー養成講座②

日 時	11/17(火) 14:00～15:30
場 所	中野保健センター
内 容	こころの健康を保つためのリラックス方法や考え方について学びましょう！
講 師	からだところのメンテナンススペース 庸 森田 浩庸さん
備 考	参加無料
問 合 せ	健康づくり課 Tel 22-2111(内線242)



○ お正月用「ミニ門松」づくり講習会

日 時	12/20(日) 10:00～
場 所	日本土人形資料館 絵付け体験室
内 容	来年の干支である小さな羊の土人形に絵付けをし、制作したミニ門松に飾ろう！
講 師	おもしろ工房のみなさん
備 考	1個1,000円 定員:10名 持ち物:エプロン、ハサミ ※要事前予約
問 合 せ	日本土人形資料館 Tel 26-0730





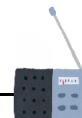
対象：子ども



○ラインストーンで、わくわくキラキラ♪マグネット作り

日 時	11/3(火・祝) 14:00～15:30
場 所	中央公民館 301講堂
内 容	ラインストーンでデコレーション、キラキラのマグネットを作ります。
講 師	石沢 優花さん
備 考	参加費:500円 定員:市内小学生15名(小学3年生以下は保護者同伴) ※申込受付開始:10/15(木)9:00～
問 合 せ	中央公民館 Tel 22-2691

○キッズアカデミー「電子工作電波ってなあに?FMラジオをつくろう!」



日 時	10/3(土) 13:30～16:30
場 所	博物館 研修室
内 容	電波が作られる仕組みや情報の伝わり方について学びながら自分だけのFMラジオをつくろう!
講 師	電子工作支援サークルDC60Hzのみなさん
備 考	材料費:1,200円 定員:10名(小学生以上) ※要申込
問 合 せ	市立博物館 Tel 22-2005



対象：子どもと保護者

○家庭教育学級 すくのび学級

日 時	10/19、11/9、12/14 いずれも月曜日 全3回 10:30～11:30
場 所	西部文化センター 1階 会議室、2階 研修室
内 容	10/19、12/14 音楽と楽しく遊ぼう!リトミック
講 師	小林 寿美さん
講 師	11/9 親子でスキンシップダンス
講 師	AIさん(中山 愛)
備 考	参加無料 定員:市内在住の未就園児とその保護者20組
問 合 せ	西部公民館 Tel 23-1024



○ベビーヨガ教室

日 時	10/7(水)、14(水)、21(水) 10:00～11:00
場 所	中野市人権センター
内 容	赤ちゃんと一緒にヨガを楽しみます。マタニティの方も参加できます。
講 師	日本マタニティ・ヨーガ協会 認定ヨーガ指導者 酒井 麻美さん
備 考	参加無料 持ち物:ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
問 合 せ	中野市人権センター Tel 26-2287



対象: 成人

◎ 第2回リアルめり絵教室

日 時	10/10、24、31 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色鉛筆の塗り方を学びます。下書きがあるので絵が描けない人も大歓迎です。
講 師	田中 健太郎さん
備 考	材料費:600円 定員:10名(市内在住小学4年生以上) 持ち物:消しゴム ※申込受付開始:9/14(月)~
問合せ	中央公民館 Tel 22-2691



◎ 第2回100歳まで歩けるためのセルフケア体操

日 時	11/17、24、12/1、8、15、22 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	膝や腰の痛みを改善したり、予防するための体操をしましょう。
講 師	鍼灸師・認定ヨーガ療法士 清水 結子先生
備 考	参加無料 定員:15名 持ち物:ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装、飲み物 ※申込受付開始:10/13(火)9:00~ 10/15(木)17:00(申込み多数の場合は抽選になります)
問合せ	中央公民館 Tel 22-2691

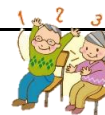


対象: 60歳以上



◎ 中野市中央公民館シニア大学

日 時	10/14(水)~2/3(水) 全11回 14:00~15:30
場 所	中央公民館 301講堂
内 容	毎回、いろいろな分野でシニアの仲間づくりや健康づくりに役立つ講座です。
備 考	参加無料 定員:市内在住の方50名 持ち物:筆記用具
問合せ	中央公民館 Tel 22-2691



対象: 65歳以上

◎ みんないきいき! 北部生きがい大学

日 時	11/19~3/4 毎回木曜日 全10回 13:30~15:00
場 所	北部公民館
内 容	第1回(11/19) 映画観賞会 第2回(11/26) 豊かな老後のために知っておきたいお金の話 第3回(12/3) 土づくりのはなし 第4回(12/17) 高社郷開拓団に見る満蒙開拓団の実態
備 考	参加無料 定員:市内在住の方30名程度 ※申込受付開始:10/27(火)9:00~ ※講師は各回ごとに異なります。
問合せ	北部公民館 Tel 26-0677



○さんさん講座

日 時	10/28(水) 10:00～12:30	
場 所	中野保健センター	
内 容	減塩！塩分2.5g未満の食事を作ってみよう！	
講 師	中野市食生活改善推進協議会のみなさん、高齢者支援課 管理栄養士	
備 考	材料費:400円 ※要申込	
問 合 せ	高齢者支援課 Tel 22-2111(内線366)	

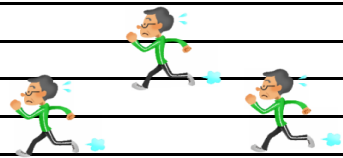
○フレ！フレ！介護予防サポーター養成教室

日 時	12/1(火)～3/16(火) 全14回 14:00～16:00 ※詳細はお問い合わせください。	
場 所	中央公民館	
内 容	介護予防について学び、楽しく体を動かしながら、地域や自主グループ等で活躍する「フレ！フレ！介護予防サポーター」を目指します。	
講 師	理学療法士	
備 考	参加無料 ※要申込	
問 合 せ	高齢者支援課 Tel 22-2111(内線366)	

○わかがえり教室

日 時	12/10(木)～3/11(木) ※詳細はお問い合わせください 全12回 10:00～12:00	
場 所	西部文化センター	
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びます。	
講 師	健康運動指導士	
備 考	参加無料 ※要申込	
問 合 せ	高齢者支援課 Tel 22-2111(内線366)	

○熟年男の部活動～運動の時間ですよ～

日 時	12/15(火)～3/16(火) 全12回 10:00～11:30 ※詳細はお問い合わせください。	
場 所	中央公民館	
内 容	男性のための「男の健康教室」	
講 師	理学療法士	
備 考	参加無料 ※要申込	
問 合 せ	高齢者支援課 Tel 22-2111(内線366)	

【展示会】



○【テーマ展示】「くろがねの腕輪と瑠璃の玉 ～弥生時代のアクセサリー～」

日 時	10/2(金)～12/21(月)
場 所	市立博物館 常設展示室
内 容	昨年、保存処理をおこなった吉田宮脇遺跡(五里原遺跡)の鉄製ブレスレットを展示します。併せて、碧玉の菅玉にかわって有力な人々のアクセサリーになったガラス小玉(西条・岩船遺跡群ほか)も展示します。
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歳以上は無料
問合せ	市立博物館 Tel 22-2005

○高野辰之生誕150周年 夢さち特別展 ～秋の実り～

日 時	9/10(木)～11/23(月・祝) 9:00～17:00(入館は閉館30分前まで) ※火曜日は休館日(祝日を除く)
場 所	高野辰之記念館
内 容	『夢さち』信州中野つるしかざりの会の皆さんがつくられた「秋の実り」をテーマにした作品を展示します。
費 用	一般300円、高校生以下150円
問合せ	高野辰之記念館 Tel 38-3070

○高橋由一油彩画特別公開

日 時	10/28(水)～11/3(火・祝) 10:00～16:00
場 所	旧山田家住宅
内 容	高橋由一が描いた11代山田莊左衛門顕善の肖像画2点を特別公開します。 【展示解説】11/3(火・祝) 14:00～14:30 定員:10名 申込期間:10/21(水)～11/1(日) 申込方法:電話
費 用	観覧料:300円
問合せ	旧山田家住宅 Tel 23-2955

○山田寿幸油彩画展

日 時	10/1(木)～10/19(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	油彩画展
問合せ	中野陣屋・県庁記念館 Tel 23-2718

○陶芸とペーパークラフト展

日 時	10/2(金)～10/18(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	陶芸、ペーパークラフトの展示
問合せ	中野陣屋・県庁記念館 Tel 23-2718

○小古井嘉幸えびす大黒展

日 時	10/21(水)～11/9(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	各種えびす大黒の展示
問合せ	中野陣屋・県庁記念館 Tel 23-2718

○「おさんぽなかの」の写真とレコードジャケットの展示会

日 時	10/24(土)～11/1(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	写真とレコードジャケットの展示
問合せ	中野陣屋・県庁記念館 TEL 23-2718



○朗読スタジオアトリエA&Rレッスン生 朗読発表会

日 時	11/3(火・祝) ※火曜日は休館日(但し、火曜日が祝日の場合は開館)
場 所	中野陣屋・県庁記念館
内 容	朗読発表会
問合せ	中野陣屋・県庁記念館 TEL 23-2718



○中野・下高井特別支援学級「ほほえみ展」

日 時	11/6(金)～11/9(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	各種作品の展示
問合せ	中野陣屋・県庁記念館 TEL 23-2718



○石黒直子メアリーアンテコパージュの魅力「和の美・洋の美」

日 時	11/11(水)～11/30(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	デコパージュ作品の展示
問合せ	中野陣屋・県庁記念館 TEL 23-2718



○本間美紀切り絵展～MY KIRIE STILE～

日 時	12/4(金)～12/9(水) 10:00 ～ 17:00 ※火曜日は休館日
場 所	中野陣屋・県庁記念館
内 容	切り絵の展示
問合せ	中野陣屋・県庁記念館 TEL 23-2718



○中野広域シルバー人材センター互助会会員作品展

日 時	12/10(木)～12/14(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	各種作品の展示
問合せ	中野陣屋・県庁記念館 TEL 23-2718



○清水康雄遺作展

日 時	12/21(月)～1/14(木) 10:00 ～ 17:00 ※火曜日は休館日
場 所	中野陣屋・県庁記念館
内 容	日本画の展示
問合せ	中野陣屋・県庁記念館 TEL 23-2718

○【企画展】馬の土鈴展

日 時	1/4(日)～12/2(水) 9:00 ～ 17:00 ※木曜日は休館日
場 所	日本土人形資料館 第4展示室
内 容	今年の干支である馬の「土鈴」を展示します。
費 用	一般300円、高校生以下150円、未就学児無料
問合せ	日本土人形資料館 TEL 26-0730



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 / 10
~
2026 / 12

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



講座スケジュール

基礎基礎
パソコン入門/ワード/エクセル

各講座USBメモリをお持ちください



申込書をFAXやメールにて
お送りいただくか、窓口
へお出しください。

● 申込書のダウンロードはこちら →



パソコン入門

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
11/13(金)、20(金)、27(金)、12/4(金)、12/11(金) 全5回

夜 18:00～21:00
10/9(金)、16(金)、23(金)、30(金)、11/6(金) 全5回

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
10/2(金)、7(水)、14(水)、21(水)、28(水)、11/4(水)、11(水) 全7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

夜 18:30～21:00
11/13(金)、20(金)、27(金)、12/4(金)、11(金)、18(金)、23(水) 全7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ために

受講料

13,500円
テキスト代込

午後

13:00～16:00

10/5(月)、7(水)、14(水)、16(金)

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

午後

13:00～16:00

10/21(水)、26(月)、28(水)、11/4(水)

全4回

各講座USBメモリを
お持ちください

📖 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

10/29(木)、11/5(木)、12(木)、19(木)、26(木)、12/3(木)

全6回

📖 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

午後

13:00～16:00

10/1(木)、7(水)、8(木)、19(月)、20(火)、26(月)

全6回

午後

13:00～16:00

11/11(水)、18(水)、25(水)、12/2(水)、9(水)、16(水)

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

エクセル応用/イラストレーター基礎
フォトショップ基礎

パソコン実務初級科

受講料
無料!

※テキスト代
15,950円

日商PC検定 (文書作成・データ活用) 3級を目指そう! ※任意受験

一般事務やパソコンを活かせる仕事を目指そう!

訓練期間 令和8年10月23日(金)～令和9年1月22日(金)

訓練時間 平日 9時～16時

募集期間 令和8年7月31日(金)～令和8年9月24日(木)

訓練会場 中野地域職業訓練センター

選考会 令和8年10月5日(月)

選考会場 長野技術専門学校

住所: 長野市篠ノ井布施五明3537 TEL: 026-292-2341

申込方法 ハローワークにて申込書を提出

募集人数 10名(開催最少人数8名)

対象者 パソコン初心者の求職者の方。主に60歳以上の方
を対象とした訓練です。50歳以上の方もお相談ください。



パソコン科目は予習復習時間を定期的に設けます

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？



中野市
令和8年度

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 !

【お申し込み・お問い合わせ】 中野市役所 商工観光課 商工労政係 電話 0269-22-2111(内線 258)



【市内のおはなし会の情報】

おはなしマップ 秋号(令和8年10月~12月号)

◎市内のおはなし会の情報(令和8年10月~12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~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 (11月5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	市立図書館1階 おはなし室	市立図書館
冬のおはなし会	12月5日(土)	午前10時30分~ 午前11時	寒さを楽しむおはなし会	どなたでも	市立図書館2階 AVホール	市立図書館
子どもの本よみきかせ会	11月14日(土) 12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	市立図書館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	10月5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」	中野子どもの本研究会

◎第22回図書館まつり(10月31日~11月1日)

開催日	開催時間	イベント内容	主催・出演団体	場所
10月31日(土)	午前9時30分~ 午前10時30分	・初心者向けの点字教室	中野点字友の会	市立図書館 2階 会議室
10月31日(土)	午前10時30分~ 午前11時	・絵本の読み聞かせとパネルシアターの上演	中野子どもの本研究会	市立図書館 2階 AVホール
10月31日(土)	午前11時~正午	・「書簡に見る作曲家中山晋平をめぐる親族女性たち」についての講演会	「くずし字の手紙」を読む会	市立図書館 2階 AVホール
10月31日(土)	午前11時~正午	・句を組み合わせて楽しい俳句をつくりま。	ことらぼ	市立図書館 2階 会議室
11月1日(日)	午前10時~ 午前10時30分	・朗読劇「パンどろぼうとフランスパン」	朗読ボランティアの会せせらぎ	市立図書館 2階 AVホール
11月1日(日)	午前10時30分~ 午前11時30分	・朗読「遠野物語のこと」「納豆合戦」ほか	朗読の会ほおずき	市立図書館 2階 AVホール

※掲載しているイベントは、一部です。また、諸事情により中止や延期などになることがあります。

◎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】0269-22-2111(内線423)
【FAX】0269-22-5901

◆中野市立図書館
【住所】〒383-0042 中野市大字西条1000番地
【電話】0269-26-5841

(発行: 令和8年9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、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・活用方法の説明と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）」の取組について	60～120分	企画財政課
5	中野市の台所状況	①令和8年度の歳入歳出予算の状況 ②令和7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各種税の推移④収納実績の推移	50分	税務課
7	中野市の農業の概要	中野市の農業の現況と市の取組について	60分	農業振興課
8	森林の持つ役割について	中野市の森林の現況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組について	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、住民協定の策定の仕方、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	空き家の現状と空家等対策特別措置法について説明します。	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、定例会の流れについて	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？	生涯学習の定義と中野市での取組について	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組について	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説明します。	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と併用可	30～60分	健康づくり課
35	こどもの健康づくり	こどもの健康や成長発達・子育て・予防接種について	15～60分	健康づくり課
36	備えて安心！健康習慣で将来へのコッ コッ「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
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	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や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や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ための手続き方法について	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 (岳南広域消防組合)
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 103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	戸谷 公子 22-3351
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-webjimdosite.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
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	酒井 昌宏 080-4162-3845
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 ----- 毎月第2・4月曜日 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 nakano2023.naganoblog.jp
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
パレエサークル ル・リス	クラシックパレエレッスン	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/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
(公益社団法人自衛衛指導員) 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/>

《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/>

《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/>

《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： <https://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 :<https://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、趣味や教養、生きがいづくりのための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

