



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7月～9月号

夏号



★掲載情報(もくじ)★

イベント	・・・	1
講座・教室	・・・	4
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 夏号	・・・	19
中野まなびい塾	・・・	20
団体・サークル	・・・	23
人材	・・・	28
学習施設など	・・・	29

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6月5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>

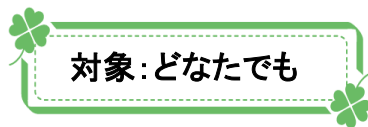
<https://furusato-nakano.info/>

<https://www.nakanoshi.net>

<https://www.nakanotc.ac.jp>



イベント 情報



○としょかんフチ☆キネマ

上映スケジュール	7/1(水) 10:00～	陽炎の辻 完結編～居眠り磐音 江戸双紙～	
	7/15(水) 10:00～	荒野に希望の灯をともし	
	7/19(日) 14:00～	映画 どんねんないきもの事典	
	8/5(水) 10:00～	風が吹くとき	
	8/16(日) 14:00～	リトルパイレーツ	
	8/19(水) 10:00～	リンゴ畑の四日間	
	9/2(水) 10:00～	神谷玄次郎捕物控Vol.1	
	9/16(水) 10:00～	神谷玄次郎捕物控Vol.2	
	9/20(日) 14:00～	大集結！！日本の消防車両	
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		

○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		7月	8月	9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			

○夏休み期間 プラネタリウム 一般投影

日 時	7/24(金)～8/23日(日)①11:00～②13:30～③15:00～ (1日3回投影) ※火曜日休館日を除く		
場 所	市立博物館 プラネタリウム室		
内 容	期間中の投影番組は博物館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		

○「シルバーウィーク秋の大型連休」期間特別メニュー

日 時	9/19(土)～23(水・祝)①11:00～②13:30～③15:00～(1日3回投影) ※9/22(火)開館
場 所	市立博物館 プラネタリウム室
内 容	①クレヨンしんちゃん 宇宙からの来訪者 ②ヒーリング番組「地球の風景」 ③超大質量ブラックホール
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



○中山晋平記念館 サマーコンサート

日 時	7/11(土) 14:00～
場 所	中山晋平記念館 第一展示室
内 容	地元中野市出身の中村詞文さんと北海道出身の渡邊航平さんの息の合った 素敵な演奏をお楽しみください。
備 考	入館料:一般1,000円 高校生以下500円
問合せ	中山晋平記念館 Tel 22-7050



○中山晋平記念館 中山晋平の生涯を映像と共に巡る旅&ハーモニカミニコンサート

日 時	8/1(土) 14:00～
場 所	中山晋平記念館 第一展示室
内 容	中野市立豊田中学校校長 須山千才先生の晋平への熱い想いの講話と北信 を中心に活動されているレインボーズ中野のみなさんによるハーモニカミニ コンサートを開催します。
出 演	豊田中学校校長 須山 千才さん、レインボーズ中野のみなさん
備 考	入館料:一般500円 高校生以下250円
問合せ	中山晋平記念館 Tel 22-7050



○高野辰之生誕150周年記念 サマーコンサート ムシカアレグレ2026 in 長野

日 時	8/23(日) 13:30～
場 所	高野辰之記念館
内 容	長野市出身の荒井雅至先生とその門下生により構成されたムシカアレグレ による弦楽合奏の演奏会
出 演	荒井 雅至さん、小宮 康裕さん、ムシカアレグレ
備 考	入館料:一般1,000円 高校生以下500円 定員70名 ※要申込
問合せ	高野辰之記念館 Tel 38-3070



○2026信州なかの環境フェア

日 時	9/12(土) 10:00～15:00
場 所	中野市市民会館 ソソラホール
内 容	環境に関するイベント
備 考	来場無料
問合せ	生活環境課 Tel 22-2111(内線247)



○第50回 中野ションションまつり～踊り継がれる伝統・受け継がれる想い～

日 時	7/25(土)おまつり広場・企業の広場16:00～ アトラクション16:10～ 踊り18:15～
場 所	中野市街地
内 容	市民祭
備 考	16時から21時30分まで市街地の一部で交通規制があります。
問合せ	中野ションションまつり推進会事務局(商工観光課 Tel 22-2111(内線258))





対象:子ども

○ こわいはなしのおはなし会

日 時	8/7(金) 午前の部10:30~11:00 午後の部14:00~14:30
場 所	市立図書館 2階 AVホール
内 容	暗い部屋でのおはなし会
備 考	参加無料 定員:各回20名 ※当日受付
問合せ	市立図書館 Tel 26-5841



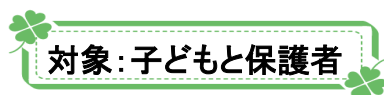
○ 夏休みの図書館と体育館の開放

日 時	7/27(月)~8/21(金)の平日 9:00~16:00
場 所	北部公民館 図書室 体育館
内 容	北部公民館の図書室と体育館を開放します。
備 考	体育館使用の際は運動靴を持参してください。
問合せ	北部公民館 Tel 26-0677



○ 公民館開放事業 夏休みの図書室と多目的ホールを開放します

日 時	7/27(月)~8/21(金)の平日 9:00~16:00
場 所	西部文化センター 1階 図書室 多目的ホール
内 容	夏休みの期間中、図書室と多目的ホールを開放します。予約があるときは使えない場合もあります。使用するときには事務室に声をかけてください。
備 考	市内在住の小中学生とその保護者 ※多目的ホール利用の場合は上履きをお持ち下さい。
問合せ	西部公民館 Tel 23-1024



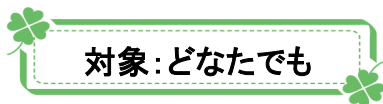
対象:子どもと保護者



○ 0~3歳のおはなし会

日 時	7月	2日、9日、16日、23日、30日	いずれも木曜日 11:00～
	8月	6日、13日、20日、27日	
	9月	3日、10日、17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※7/2、9/17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		

講座・教室 情報



○ 郷土に伝わる味 おやき作り

日 時	8/5(水) 9:30~12:00
場 所	中央公民館 206料理実習室
内 容	郷土食のおやきを作ります。
講 師	中野市食生活改善推進協議会のみなさん
備 考	材料費:350円 定員:20名 ※申込受付開始:7/14(火)午前9時~
問合せ	中央公民館 Tel22-2691



○ 写経体験講座

日 時	7/3(金) 10:00~12:00
場 所	谷厳寺
内 容	紫陽花咲くお寺で心を静めましょう。
講 師	谷厳寺住職 菊池 伸一さん
備 考	参加無料 定員:市内在住の方20名 ※申込受付開始:6/12(金)9:00~
問合せ	北部公民館 Tel26-0677



○ デコルテケア&化粧水づくり

日 時	7/12(日) 10:30~12:00
場 所	北部公民館 会議室
内 容	夏に気になるデコルテのケアとすっきり化粧水を作ります。
講 師	リフレクソロジストふみさん
備 考	参加費:1,300円 定員:市内在住の方15名 ※申込受付開始:6/16(火)9:00~
問合せ	北部公民館 Tel26-0677



○ ヨガ&瞑想

日 時	7/21、8/4、18、9/1、15 毎回火曜日 19:00~20:30
場 所	北部公民館 研修室
内 容	心も体もヨガでリフレッシュしましょう。
講 師	鈴木 美喜さん
備 考	参加無料 定員:市内在住の方10名 ※申込受付開始:6/24(水)9:00~
問合せ	北部公民館 Tel26-0677



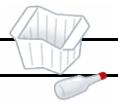
○ 生きがいつくり講座「うた声のひびき前編」

日 時	7/15、8/5 いずれも水曜日 全2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。
講 師	片山 みやこさん ほか
備 考	参加無料 定員:市内在住の方20名 持ち物:飲み物 ※申込み随時受付中
問合せ	西部公民館 Tel 23-1024



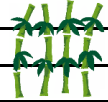
○健康長寿は“おしっこ”から始まる～排尿から読み取る体のサイン～

日 時	7/7(火) 13:30～15:00
場 所	豊田文化センター
内 容	尿の状態や回数から分かる体のサイン、上手な水分摂取の方法などについて学びます。
講 師	清泉大学 看護学部 教授 山崎 章恵さん
備 考	定員:市内在住の方30名 ※申込受付開始:6/10(水)9:00～
問合せ	豊田公民館 Tel38-2922



○竹細工入門

日 時	8/28、9/4、11 毎回金曜日 全3回 13:30～15:30
場 所	豊田文化センター
内 容	長野県の伝統工芸品である須賀川竹細工の竹かご作り体験です。
講 師	須賀川竹細工 田中 久夫さん、高相 修一さん
備 考	材料費:2,500円 定員:市内在住の方10名 ※申込受付開始:8/10(月)9:00～8/17(月)正午 ※申し込み多数の場合は抽選、定員に達しない場合は期間を延長します。
問合せ	豊田公民館 Tel38-2922



○薬の話あれこれ

日 時	9/30(水) 13:30～15:00
場 所	豊田文化センター
内 容	北信総合病院の薬剤師より薬についての正しい使い方と注意点などをお話します。
講 師	北信総合病院 薬剤師 岡澤 香津子さん
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 Tel38-2922



○創作教室 トロピカルグラスで作る水辺アレンジメント

日 時	7/25(土) 10:00～12:00
場 所	市立図書館 2階 会議室
内 容	水草を使ってグラスにアレンジメントを作ります。
講 師	やましち山野草店 笹岡 陽子さん
備 考	材料費:2,200円 定員:15名(小学3年生以下は保護者同伴) 持ち物:エプロン、ビニール手袋、持ち帰り用袋、筆記用具 申込期間:7/10(金)午前9時～7/18(土) ※定員になり次第締切
問合せ	市立図書館 Tel 26-5841



○信州の名水・秘水スポット巡り！～長野県の豊かな水を知る～

日 時	8/1(土) 14:00～15:00
場 所	市立図書館 2階 AVホール
内 容	「信州の名水・秘水」に選ばれた15か所を中心に、長野県の豊かな水環境について講演いただきます。
講 師	長野県環境部水大気環境課 馬島 貴教さん
備 考	定員:40名 申込期間:7/10(金)午前9時～ ※定員になり次第締切
問合せ	市立図書館 Tel 26-5841



○創作教室 木の家の貯金箱づくり

日 時	8/8(土) 10:00～10:45、10:30～11:15、11:00～11:45、11:30～12:15
場 所	市立図書館 2階 会議室
内 容	貯金箱の家を組み立てた後に、飾り付け材料を使って自由にデコレーションをします。
講 師	(株)ミズケン 常務 水野 晃次さん
備 考	材料費:700円 定員:各回3～4名(小学3年生以下は保護者同伴) 申込期間:7/23(木)午前9時～7/30(木) ※定員になり次第締切
問合せ	市立図書館 Tel 26-5841



○働く女性のための時短メイク

日 時	7/4(土) 13:30～
場 所	中野市人権センター(パブリックビューイング会場)
内 容	ヘアメイクアップアーティストによるトークと時短メイクのオンラインセミナー
講 師	小椋 ケンイチさん
備 考	参加無料
問合せ	人権・男女共同参画課 Tel 26-2287



○身近な植物から考える中野市の自然

日 時	7/10、8/7、9/11 いずれも金曜日 9:30～12:00
場 所	博物館周辺
内 容	北信濃ふるさと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



○古文書講座

日 時	7/15、8/19、9/16 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



○銅戈・銅鐸の研究(2)～信濃にとって青銅器とは？

日 時	7/17、8/21、9/18 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	7/19、8/23、9/20 いずれも日曜日 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



○天文学講座「見えない宇宙が見えてくる～身近な道具で体験する星空の冒険～」

日 時	8/15(土) 18:00～19:30
場 所	市立博物館 研修室
内 容	身近な方法や道具を使いながら、宇宙の地図づくりを体験します。
講 師	信州大学教授 三澤 透さん
備 考	参加無料 定員:30名 ※要申込
問合せ	市立博物館 Tel 22-2005

○夏のほしぞらをみよう！

日 時	8/15(土) 19:40 ~ 21:00
場 所	市立博物館 プラネタリウム室および庭
内 容	博物館の庭で大型望遠鏡を使い夏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。 ※当日に限り、最上階「夜の展望室」を特別開放します(17:30~20:00)
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

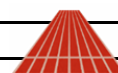


○夏の星空さんぽ

日 時	8/11(火・祝) 18:30~20:30
場 所	タカギセイコーふるさとパーク
内 容	夏の星空を解説します。また、望遠鏡やアプリを使って、星空を観察したり、ワークショップをします。
講 師	星のソムリエ® 関 まゆみさん
備 考	材料費:300円~ 持ち物:レジャーシート、あれば双眼鏡、望遠鏡
問合せ	タカギセイコーふるさとパーク Tel 38-0472

○夏休み無料開放DAY

日 時	8/13(木) 9:00~15:00
場 所	タカギセイコーふるさとパーク
内 容	用具を無料で貸し出します(バドミントン、卓球、スラックライン) 有料ゲームコーナー※景品あり(ストラックアウト、水てっぽう的当て、ミニボウリング)
備 考	景品あり※有料ゲーム:1回100円~
問合せ	タカギセイコーふるさとパーク Tel 38-0472



○市民公開講座「病態編」

日 時	7/9(木) 14:00~15:30
場 所	中央公民館 3階講堂
内 容	糖尿病について知ろう。
講 師	北信総合病院 糖尿病・内分泌内科医長 佐藤 友香医師
備 考	参加無料 申込不要
問合せ	健康づくり課 Tel 22-2111(内線241)



○ウォーキング教室

日 時	9/1、8、15、10/6、13、20 毎回火曜日 18:00~19:30
場 所	中央公民館およびソラホール(日程により会場が異なります)
内 容	ウォーキングの基礎を学び、実践します。
講 師	服部 正秋さん
備 考	参加無料 ※要申込(申込者には詳細通知をお送りします。)
問合せ	健康づくり課 Tel 22-2111(内線242)



対象:子ども

○夏の思い出♪キラキラレジンづくり

日 時	7/29(水) 14:00~15:30
場 所	中央公民館 205教室
内 容	レジンを使って、世界にひとつだけのキラキラのキーホルダーを作ります。
講 師	中村 智弥さん
備 考	材料費:1,000円 定員:市内小学生8名(小学3年生以下は保護者同伴) ※申込受付開始:7/10(金)9:00~
問合せ	中央公民館 Tel 22-2691



○ 和太鼓演奏会と体験教室

日 時	8/4(火) 9:30~11:00
場 所	豊田文化センター
内 容	豊田もみじ太鼓のみなさんによる、迫力満点の和太鼓演奏会と和太鼓の体験教室です。
講 師	豊田もみじ太鼓のみなさん
備 考	定員:市内小・中学生、高校生20名(小学3年生以下は保護者同伴) ※申込受付開始:7/10(金)9:00~
問合せ	豊田公民館 Tel38-2922



○ 親子生け花教室

日 時	7/5(日) 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てみましょう。
講 師	中野華道会のみなさん
備 考	参加無料 定員:市内小学生・保護者30名(1~3年生は原則保護者同伴) ※申込受付開始:6/10(水)~
問合せ	中央公民館 Tel22-2691



○ 家庭教育学級～楽しんで子育て～

日 時	7/16(木)~11/12(木) 毎回木曜日 全8回 10:00 ~11:30
場 所	中央公民館 301講堂ほか
内 容	乳幼児の発達段階と子どもの個性にあった子育てについて学習します。 リフレッシュの場、仲間同士での交流しあう場となっています。
備 考	一部実費あり 定員:市内親子20組(未就園児とその保護者)
問合せ	中央公民館 Tel22-2691

○ トンちゃんの理科実験工作

日 時	8/2(日) 13:30 ~15:00
場 所	中央公民館 301講堂
内 容	理科の原理を使った楽しい実験や工作をします。
講 師	子育て課青少年未来係放課後子ども総合プラン指導員 頓所 文明さん
備 考	材料費:100円 定員:市内小学生30名(小学校1~3年生は原則保護者同伴) ※申込受付開始:7/13(月)~
問合せ	中央公民館 Tel22-2691



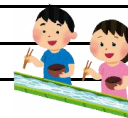
○ 親子切り絵教室

日 時	8/4(火) 10:00~12:00
場 所	中央公民館 301講堂
内 容	楽しい切り絵の作品を作成します。
講 師	中野きりえの会のみなさん
備 考	参加無料 定員:20名 ※小学4年生以上のお子様へのみの参加も可能です。
問合せ	中央公民館 Tel22-2691



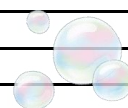
○夏休み子ども教室 流しそうめん食堂

日 時	7/26(日) 11:00～14:00
場 所	北部公民館
内 容	おかってカフェとコラボします。夏と言えば流しそうめんですね！
講 師	おかってカフェのみなさん
備 考	参加無料 申込不要
問合せ	北部公民館 Tel26-0677



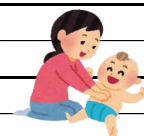
○夏休み子ども教室 はずむシャボン玉&スライムにチャレンジ

日 時	8/4(火) 10:00～12:00
場 所	北部公民館
内 容	今年も実験にチャレンジしてみよう！
講 師	塚田 秀人さん、荻原 保儀さん
備 考	参加無料 申込不要
問合せ	北部公民館 Tel26-0677



○家庭教育学級 すくのみ学級

日 時	7/6、7/27、8/17、9/7、9/28 毎月月曜日 10:30～11:30
場 所	西部文化センター 1階 会議室
内 容 講 師	7/6、9/7 親子ダンス
	講 師 AIさん
	7/27 リトミック
	講 師 小林 寿美さん
	8/17 音楽リフレッシュ(出張講座)
	講 師 清泉大学 山崎 浩教授
備 考	9/28 英語遊び
	講 師 馬屋原 未育さん
備 考	参加無料 定員:市内在住の未就学児とその保護者20組 ※申込み随時受付中
問合せ	西部公民館 Tel 23-1024



○子ども教室 楽器をつくろう～空き缶でドレミ♪～

日 時	7/29(水) 10:00～11:30
場 所	西部文化センター 1階会議室
内 容	家で出た缶詰の空き缶を使って、ドレミの音を作ります。最後はみんなで楽しく演奏しましょう
講 師	スティールパン奏者 たかがわ いづみさん
備 考	参加無料 市内在住の小中学生10名(小学校低学年は保護者同伴) 持ち物:軍手、飲み物、空き缶の缶詰(丸いスチール缶) ※足りない場合は公民館で用意します。 ※申込受付開始:7/10(金)～
問合せ	西部公民館 Tel 23-1024



○子ども教室 わくわくサマーイングリッシュ

日 時	8/6(木)	①小学校低学年の部 9:30～10:30
		②小学校高学年の部 11:00～12:00
場 所	西部文化センター 2階研修室	
内 容	英語ってこんなに楽しい！遊んで笑って夏だけのスペシャルレッスン。	
講 師	広瀬 ダニエルさん	
備 考	参加無料 市内在住の小学生 各回20名 持ち物:飲み物 ※申込受付開始:7/14(火)～	
問合せ	西部公民館 Tel 23-1024	





○色鉛筆画教室・中級編

日 時	7/4、11、18、25、8/1、8 毎回土曜日 全6回 9:30～11:30
場 所	中央公民館 205教室
内 容	写真のような絵を描きましょう。複雑なモチーフに挑戦します。
講 師	田中 健太郎さん
備 考	材料費:600円 定員:10名(中学生以上) ※申込受付開始6/15(月)～ 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



○脳トレ&健康体操講座

日 時	7/21、28、8/4、18、9/1、8 毎回火曜日 全6回 14:00～15:30
場 所	中央公民館 301講堂
内 容	楽しく脳トレと軽運動をします。
講 師	春原トレーニングセンター所長 春原 輝明先生
備 考	参加無料 定員:30名 持ち物:筆記用具、動きやすい服装、飲み物
問合せ	中央公民館 Tel22-2691



○教養講座「源氏物語を読み味わう」

日 時	8/10、17、21、31、9/7、14、18、25 全8回 14:30～16:00
場 所	中央公民館 301講堂
内 容	日本の古典文学「源氏物語」にふれ、古の日本文化を学ぶ機会をつくれます。
講 師	長野工業高等専門学校 小池 博明教授
備 考	参加無料 定員:40名 持ち物:第一学習社発行「カラー版新国語便覧」
問合せ	中央公民館 Tel22-2691



○さんさん講座

日 時	7/7(火)、24(金)、8/20(木)、9/11(金)、29(火) いずれも10:00～11:30
内 容	7/7(火) 「空みあげて体操」&有酸素運動はこんなにいいことが！
	講 師 エフバイエー健康運動指導士 駒村 和哉さん
	場 所 中央公民館
	7/24(金) アーチェリーの魅力(アーチェリー&ニュースポーツ体験)
	講 師 信州中野アーチェリーセンター 早川 浪さん
	場 所 中央公民館
	8/20(木) 重だるい夏の足腰をフワッと軽くする！転倒予防+姿勢リセット体操
	講 師 理学療法士 森田 浩庸さん
	場 所 豊田文化センター
	9/11(金) ゆるーく 減塩にチャレンジ～減塩のはなしと適塩の試食～
	講 師 北信保健福祉事務所 管理栄養士
	場 所 中央公民館
備 考	参加無料 ※申込不要
	問合せ 高齢者支援課 Tel22-2111(内線366)





対象:65歳以上

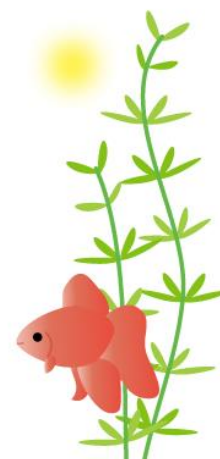
○ 熟年男の部活動

日 時	8/25(火)～11/24(火) 10:00～11:30 ※毎週火曜日
場 所	中野保健センター
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)



○ 脳元気！体らくらく教室

日 時	9/10(木) 10:00～11:30 全12回
場 所	西部公民館
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
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】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の屏風や掛軸を展示します。 ※7/11(14:00～14:20)にギャラリートークを開催します。(申込不要・要入館料)
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



○「ふるさとの記憶」西沢今朝夷水彩画展

日 時	6/20(土)～11/29(日)
場 所	市立博物館 2階展示室
内 容	2006年に故・西沢今朝夷氏より寄贈いただいた120点の作品を順次展示公開。北信濃の風土をよく知る画家の目線でとらえた作品を展示します。
費 用	無料
問合せ	文化スポーツ振興課 Tel 22-2111(内線394)

○Cno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 Tel 23-2718



○江口君男写真百選2

日 時	7/8(水)～7/22(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	写真展
問合せ	中野陣屋・県庁記念館 Tel 23-2718



○湯本静江写真展

日 時	7/25(土)～8/3(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 Tel 23-2718

○平和のための信州・戦争展 in 中野

日 時	8/7(金)～8/16(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	戦争遺品等の平和資料を展示し、次世代に平和の大切さを語り継ぎます。
問合せ	中野陣屋・県庁記念館 Tel 23-2718



○第7回つながりのクラフト作家四人展

日 時	8/19(水)～8/31(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	布、木、藁などの作品展
問合せ	中野陣屋・県庁記念館 Tel 23-2718

○三澤忠企画展

日 時	9/2(水)～9/14(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	絵画展
問合せ	中野陣屋・県庁記念館 Tel 23-2718



○みずあ会展

日 時	9/17(木)～9/30(水) 10:00～17:00 ※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	絵手紙展
問合せ	中野陣屋・県庁記念館 TEL23-2718



○【企画展】来る福招き猫展

日 時	9/4(金)～9/30(水) 9:00～17:00 ※木曜日は休館日
場 所	日本土人形資料館
内 容	9月29日(来る福)“招き猫の日”に合わせて、資料館所蔵の猫の土人形を展示します。また、売店特設コーナーでは中野市内の工房等で製作された猫をモチーフにした土人形を販売します。
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 TEL26-0730



MEMO

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 / 7
~
2026 / 9

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

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
7/3(金)、8(水)、15(水)、17(金)、23(木) 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

午前 9:00～12:00
9/8(火)、10(木)、15(火)、17(木)、28(月)、30(水) 全6回

ワード応用A

「差し込み印刷」を使うと宛名印刷がスピーディーに

受講料 13,500円
テキスト代込

夜 18:30～21:00
7/1(水)、8(水)、15(水)、23(木)、29(水) 全5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
8/20(木)、26(水)、9/2(水)、9(水)、16(水) 全5回

● 申込書のダウンロードはこちら →



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

13:00~16:00

午後

8/18(火)、19(水)、25(火)、26(水)、9/1(火)、2(水)

全6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

9:00~12:00

午前

8/28(金)、31(月)、9/4(金)、8(火)、11(金)、14(月)

全6回

“ お申込み締切は講座初日の一週間前まで ”

● 申込み方法 ●

- メール nakanotc@nakanotc.ac.jp
- FAX 0269-23-3835
- 窓口受付 (8:30~17:30)
- LINE 下記QRコードより



line



Mail



Instagram

“ 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！

- ✓ 再就職のためにスキルアップしたい！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)
- ✓ 産後のブラソクを埋めて復職したい未就学児のママさん

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？



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

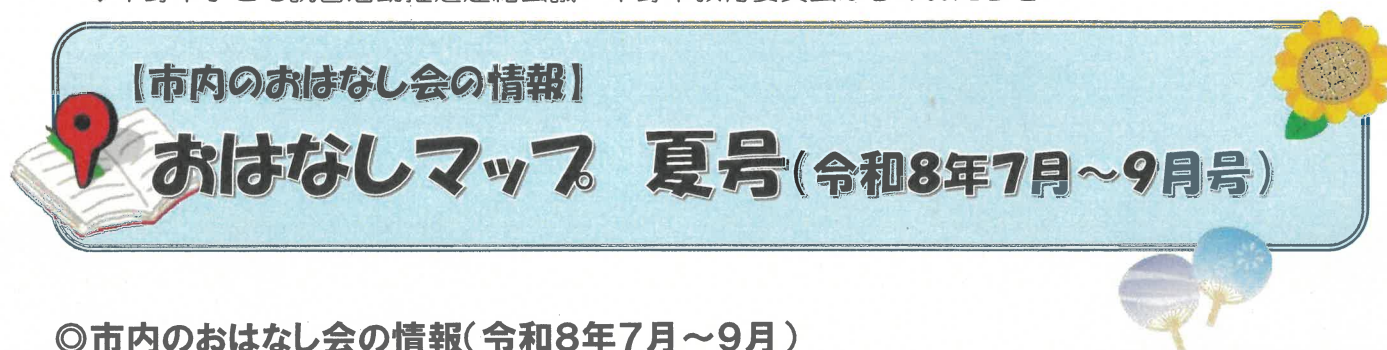
●費 用

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(令和8年7月～9月)

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	7月11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
	8月8日(土)					
	9月12日(土)					
	8月25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 っこ」	
0歳～3歳の おはなし会	毎週木曜日 (9月24日を 除く)	午前11時～ 午前11時15分	手あそびと絵本の読み聞かせ (7月2日、9月17日は、お はなし会の後に健康づくり課か ら栄養とお口の話をあります)	0歳～3歳の お子さんとそ の保護者	市立図書館 1階 おはなし室	市立図書館
こわいはなしの おはなし会	8月7日(金)	午前10時30分～ 午前11時 午後2時～ 午後2時30分	・暗い部屋でのおは なし会	小学生以上 (未就学児は 要相談)	市立図書館 2階 AVホール	

※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。

◎読み聞かせボランティアの紹介

ボランティアの名前	どんなことをやっているの？
おはなし♡びっくりばこ (おとこぐみ)	◎勉強会(毎月第2水曜日)午後7時～午後9時【代表者の自宅】 ◎児童センター、子育て支援センター、小学校などで活躍中。 ◎おとこぐみは、お父さんの読み聞かせです。《男性の仲間募集中》 ◎本について知りたい人、読み聞かせをしてみたい人は、ぜひご参加ください。
中野子どもの本研究会	◎勉強会(毎月第1月曜日)午後7時～午後9時【中央公民館】 ◎よみきかせ会(毎月第2土曜日)午前10時30分～午前11時【市立図書館】 ◎図書館、子育て支援センターなどで読み聞かせ会をしています。 ◎随時会員募集中
小島 佐和子 さん	◎読み聞かせ、紙芝居の実演、ブックトーク、パネルシアター ◎読み聞かせについての講演会(子どもから大人まで) ◎ご希望があれば、気軽にお問い合わせください。

※今回紹介した読み聞かせボランティアのほかにも、「おはなし会の情報」や「ボランティアの紹介」に掲載を希望される個人または団体がありましたら、お手数ですが生涯学習課までご連絡ください。

◎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6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-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	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
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	北部公民館	8	阿部 磨弥 hoopunipuamakani25 @gmail.com
		第1・3金曜日 13:30 ~ 15:00			
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	西部公民館 北部公民館	40	土屋 みどり 090-8826-1958
		月曜日(中学生以上) 19:00 ~ 20:15	南宮中学校		
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「氣功太極拳講座」 「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/>

《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： <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

