

教 養

生涯学習

中野まなびい塾

お問い合わせ ☎ 生涯学習課生涯学習推進係 shogai@city.nakano.nagano.jp

市が行っている仕事を講座メニューにして、市の職員が講師となって次の講座を開催します。

■主催講座

塾が市民の方を対象に開催します。

■講師派遣講座

市民の方からの申し込みにより、講座メニューの中から開催します。

※講座メニューは、年度ごとに変更する場合があります。

番号	講座名	番号	講座名	番号	講座名
1	もしものときに備えて	20	認可地縁団体について	39	考えてみよう！空き家問題
2	マイ・タイムラインを作るう	21	悪質商法・特殊詐欺にあわないために	40	下水道のあらまし
3	中野市総合計画	22	スポーツで育む豊かな時間	41	水道事業について
4	国・県・市の役割について	23	マイナンバー制度について	42	普通救命講習会
5	使いこなそう！便利な公共交通	24	国民健康保険のしくみ	43	防火講話
6	DXってなあに？	25	後期高齢者医療制度のしくみ	44	学校のICTの今！GIGAスクール構想について
7	中野市の台所状況	26	差別のない明るいまちづくり	45	学ぶための援助制度
8	市税のあらまし	27	男女共同参画について	46	生涯学習って何だろう？
9	いつまでも健康でいたい	28	中野市の農業の概要	47	子どもたちに本の楽しさを
10	こころの健康を保つために	29	森林のもつ役割について	48	子どもと楽しむ読み聞かせ
11	子どもの健康づくり	30	観光施設と観光宣伝	49	図書館のしごと
12	介護保険制度について	31	商業活性化について	50	中野市の文化財
13	高齢者のための保健福祉サービス	32	中野市内の道路と河川	51	中野市をもっと知ろう
14	はじめましょう！介護予防 守りましょう！自分の権利	33	地籍調査とは？	52	公民館の仕事と分館活動
15	「なかのなっちょ隊」って？～支え合いの地域づくりに向けて～	34	都市計画マスタープランと立地適正化計画について	53	議会の仕組みと役割
16	障がいのある方への総合支援	35	中野市の街路事業	54	農地の売買・賃借はどうすればいいの
17	子育て支援	36	中野市の公園づくり	55	選挙制度と選挙管理委員会の仕事
18	ごみと資源物の正しい分け方	37	花のまちづくり	56	監査委員の役割
19	交通事故ゼロをめざそう	38	うるおいのあるまちなみ景観づくり	57	固定資産評価審査委員会の役割

■申込方法

①申し込み対象

中野市民で参加者が5人以上必要です。

※学習したいメニューを選び、お申し込みください。

②申し込み

所定の申請書もしくは電話で講座開催日の約1カ月前までに、中野まなびい塾(教育委員会事務局生涯学習課)へお申し込みください(市公式ホームページから電子申請も可能です)。

③通知書

講座開催日の約1週間前までに申込者あてに通知します。

④講座開講会場

公民館、公会堂などの会場は、申込者において用意してください。

※講座終了後、3日以内に実施報告書を提出してください。

【おすすめサイクリングコース】信州中野果樹園とバラ園のパノラマルート

所要時間：約1時間30分(見学時間は除く)

距離：約13.5km

【スタート】中野陣屋前広場→一本木公園→一本木・交差点→専福寺付近→平岡・交差点→高社大橋→十三崖(チョウゲンボウ繁殖地)→たかやしろ・見晴らし街道→谷蔵寺→赤岩・交差点→果樹園の広がる風景(中野市笠原・間長瀬地区付近)→高社中学校東・交差点→新井工業団地・交差点→新井・交差点→中野駅入口・交差点→郵便局前・交差点→【ゴール】中野陣屋前広場

※信州なかの産業・観光公社のホームページで詳しく紹介しています。



生涯学習

お問い合わせ ☎生涯学習課生涯学習推進係 shogai@city.nakano.nagano.jp

学習情報が知りたい「生涯学習情報」

生涯学習情報誌による生涯学習情報の提供を行っています。情報誌は3カ月ごとに発行し、中央・北部・西部・豊田公民館、図書館、博物館などに置いてあります。

情報の主な内容は次のとおりです。

- 講座や講演会、イベントのお知らせ
- 趣味やスポーツサークルの紹介
- 講師や指導者の紹介

学びたいとき

☎中央公民館 ☎22-2691 ☎北部公民館 ☎26-0677 ☎西部公民館 ☎23-1024
☎豊田公民館 ☎38-2922 ☎博物館 ☎22-2005

中央公民館、北部公民館、西部公民館、豊田公民館、博物館では、生涯学習活動の拠点として、さまざまな講座や文化事業を開催しています。また、公民館では各分館が実施する講座について、講師紹介等の支援を行っています。公民館、博物館での主な講座や活動は次のとおりです。

- 地域学習講座
- 生きがづくり講座
- 教養講座
- 作品展、発表会
- 文化祭
- 文化教養講座
- シニア大学
- 子ども育成講座
- 博物館講座「みんなで研究コース」
- 博物館講座「学芸員と学ぶコース」
- キッズアカデミー
- ワークショップ

ボランティアのすすめ

多くの方々の中野市社会福祉協議会に登録して、ボランティア活動を行っています。活動は決して難しいものではありません。自分のできる範囲内で無理をしないことが大切です。自分自身の人生をいきいきと輝かせるためにも皆さんの積極的な参加をお願いします。

●地域でできる活動

お年寄りや障がいがある方たちの話し相手になったり、家事、買い物、外出などの手伝い、点訳・朗読奉仕、手話通訳などがあります。また、子どもたちには、子ども会の育成指導や遊びの伝承などがあります。

●施設での活動

老人ホーム、デイサービスセンター、病院、障がい者施設、児童センターなどで、話し相手や遊び相手になったり、趣味の演芸を披露したり、車いす散歩の介助、各種行事に参加するなどの活動が行われています。

窓口は、**中野市社会福祉協議会内のボランティアセンター（☎26-3111）**です。

※詳細は、中野市社会福祉協議会のホームページ（<https://www.nakanoshi.net/>）をご覧ください。

【おすすめサイクリングコース】唱歌「故郷」のふるさとコース

所要時間：約3～4時間（施設見学時間は除く）

距離：約29.0km

【スタート】温室・昆虫館→JR上今井駅～JR替佐駅（飯山線沿線）→中野市豊田庁舎前・交差点→高野辰之記念館→真宝寺→道の駅ふるさと豊田→伍位野・交差点→古牧橋→七瀬・交差点→信州なかのいきいき館→【ゴール】温室・昆虫館

※信州なかの産業・観光公社のホームページで詳しく紹介しています。



歴史と文化

ふるさとの文化財

お問い合わせ ☎ 生涯学習課文化財係 bunkazai@city.nakano.nagano.jp

中野市には、国や県、市の指定を受けた文化財が69件（国3件、県8件、市58件）、国登録文化財が10件あります。

■中野市の指定および登録文化財一覧 (令和5年2月1日現在)

種別		名称	所在地等
国指定	重要文化財	柳沢遺跡出土品	中野市立博物館
	天然記念物	十三崖のチョウゲンボウ繁殖地	深沢、竹原
	史跡	高梨氏館跡	小館
県指定	県宝	鉦鼓	中野市立博物館
		高遠山古墳出土品	中野市立博物館
	県史跡	栗林遺跡	栗林
		中野県庁跡（中野陣屋）	中町
		高梨氏城跡（山城）	鴨ヶ嶽
		七瀬双子塚古墳	七瀬
		内堀館跡	上今井
		高遠山古墳	新野、更科
市指定	市指定有形文化財	弥生式土器	中野市立博物館
		屋台（囃子を含む）	上今井（上今井諏訪社）
		社家片山文書	安源寺（個人）
		中野小学校旧西校舎	一本木公園
		金井の延宝水論裁許状	金井（金井区）
		ナウマン象の臼歯	中野市立博物館
		算額	田上（観音寺）
		振文鏡	更科（高井舟着神社）
		高札	北大熊（北大熊区）
		土偶	中野市立博物館
		小内八幡神社本殿	安源寺（小内八幡神社）
		常楽寺文書	栗和田（常楽寺）
		西条村新田開発免許状	西条（個人）
		常楽寺本堂の欄間	栗和田（常楽寺）
		間長瀬新田年貢・諸役免許状	間長瀬（個人）
		栗林村大久保新田開発免許状	栗林（個人）
		高井大富神社の俳額	大俣（高井大富神社）
		天王神輿	諏訪町（王日神社）
		上今井諏訪社本殿	上今井（上今井諏訪社）
		埋納銭および埋納銭容器	中野市立博物館ほか
		中野町製糸場水車機械略図	中野市立博物館
		如法寺観音堂	普代（如法寺）
		如法寺弘法堂	普代（如法寺）
		大草稻荷	西江部（西江部区）
		山田松斎資料一括	（仮称）山田家資料館
		綿貫家文書一括	中野市立図書館
		白井家文書一括	中町（個人）
		小林家文書一括	下小田中（個人）
		尾張高梨家史料一括	中野市立博物館
		憲徳学校扁額	若宮（若宮区）
		王日神社幕絵	諏訪町（王日神社）

種別		名称	所在地等
市指定	市指定無形文化財	中野土人形（中野人形）	一本木（保持者 奈良久雄）
	市指定有形民俗文化財	七ツ鉢	赤岩
		七瀬の五輪塔	七瀬
		間山の双立道祖神像	間山
		釜上地藏	桜沢
		北ムラのお地藏さん	上今井
		小内八幡神社青獅子	安源寺（小内八幡神社芸能保存会）
		日和山神社鬼獅子	草間（日和山神社芸能保存会）
		上今井諏訪社太々神楽	上今井（上今井伶人会）
		赤岩の宣澄踊り	赤岩（高社講）
		餅かえ行事	小沼（小沼区）
		赤岩の太々神楽	赤岩（高社講）
		新野の式三番叟	新野（式三番保存会）
		松川の川崎踊り	松川（松川川崎踊り保存会）
		大俣の水神祭	大俣（大俣区）
	市指定史跡	蟹沢古墳	桜沢
		替佐城跡	替佐
		林畔1号古墳	田麦
		山の神古墳	厚貝
		建応寺跡	間山
		金鐘山古墳	新野
	市指定天然記念物	永江諏訪神社巨樹	永江（永江諏訪神社）
		柳沢のエドヒガン	柳沢
		如法寺のイチョウ	普代（如法寺）
		小内八幡神社社叢	安源寺（小内八幡神社）
		高井大富神社のエノキ	大俣（高井大富神社）
		盛隆寺のイチイ	間山（盛隆寺）
国登録	登録有形文化財（建造物）	旧山田家住宅奥座敷ほか6棟	（仮称）山田家資料館
		小崎家住宅土蔵ほか1棟	栗林（個人）
		旧片山家住宅主屋（小内八幡神社社務所）	安源寺（個人）

【おすすめサイクリングコース】土人形と名曲コース

所要時間：約1～2時間（施設見学時間は除く）

距離：約11km

【スタート】中野陣屋前広場→鈴泉寺→高梨館跡公園→泰清寺→霊閑寺
→日本土人形資料館→中山晋平記念館→陣屋稲荷大明神→陣屋井戸→

【ゴール】中野陣屋・県庁記念館

※信州なかの産業・観光公社のホームページで詳しく紹介しています。



文化芸術活動

文化芸術活動支援

お問い合わせ ☎文化スポーツ振興課文化振興係 bunshin@city.nakano.nagano.jp

■ときめき手づくりコンサート補助金

市内に在住・在勤または在学する人で構成されたコンサートを開催する団体に対し補助金を交付します。補助金の詳細については文化振興係までお問い合わせください。

- 補助金の対象…外部から招いた演奏家への謝礼および旅費
- 補助金交付額…1グループ5万円以内

■中野市アーティストバンク

市内で音楽、美術、演劇、舞踊などの芸術活動を行うアーティストの情報を登録し、市民の皆さんと共有することで、市民、企業等とアーティストをつなぎます。

登録対象者は中野市で芸術活動を行っているまたは行いたい団体・個人です（プロ・アマチュア、居住地は問いません。）。その他の登録条件など詳細については文化振興係までお問い合わせください。

スポーツ

スポーツの振興

お問い合わせ ☎文化スポーツ振興課スポーツ振興係 sports@city.nakano.nagano.jp

■スポーツ教室

基本を学び、楽しみながら、年齢や体力に応じて学ぶことができます。

- ノルディックウォーキング
- ニュースポーツ など

■スポーツ大会

各スポーツ団体などと連携し、開催しています。

- ソフトバレーボール大会
- 新春走り初め大会
- 小学生ロードレース大会

■総合型地域スポーツクラブの活動推進

誰もがそれぞれの体力や年齢、技術、興味、目的に応じて、いつでも、どこでも、いつまでも、スポーツ・レクリエーションを親しむことができるよう、総合型地域スポーツクラブの活動を推進しています。

■トップアスリートの育成

2028年に長野県で開催される予定の国民スポーツ大会に向けて、市出身選手を育成するため、競技力の向上につながるセミナーや講演などを行います。

■スポーツ専任コーチ講習会等実施事業補助金

本市のスポーツの普及および競技力の向上を図るため、市内のスポーツ団体が、国内または国際的な場で指導実績のある指導者（スポーツ専任コーチ）による講習会または実技指導を実施する事業に要する経費に対し、補助金を交付します。

●補助金の対象

コーチの謝礼・旅費および宿泊費

●補助金交付額

補助対象経費の2分の1以内とし、上限は30万円以内で予算の範囲内

■学校開放

社会体育振興のため、市内小中学校の体育館を開放しています。照明使用料は1時間あたり200円です。申込方法など詳しくは、スポーツ振興係までお問い合わせください。スポーツを身近に感じ、仲間と共に楽しく健やかな生活を目指して、大いに利用し、体力づくり、体力維持などを図りましょう。

季節を彩る果樹の花々

果樹栽培の盛んな中野市では、市内各地に果樹園が広がり、春から初夏にかけてリンゴ、モモ、プラムなどが秋の実りに向けて一面に花を咲かせる様子も美しい景観の一つとなっています。



シックナカノ

一本木公園にバラを植えた黒岩喜久雄さんが交配して育てたバラ。薄紫色の可憐な花を咲かせる。

なかの小町

バラ育種家の河合伸志さんが作出し、ばらサミット開催（平成26年）を記念し一般公募により「なかの小町」と名付けられた。



集い・学び・スポーツの広場

市民会館（ソソラホール） [地図ページ](#) P122 A-1

リノベーション工事中【～令和6年2月末】（リニューアルオープンの日程等は検討中）



市立図書館 [地図ページ](#) P121 E-1



蔵書数は約27万冊。木立に囲まれた緑豊かな図書館です。館内には郷土資料室や朗読サービス室、調査相談コーナー、子ども開架コーナー、AVホールなどがあります。

住 西条1000 ☎26-5841

開 火～金曜日 午前9時～午後7時、土・日曜日・祝日 午前9時～午後5時

休 月曜日（祝日を除く）、館内整理日（毎月最終金曜日）、12月29日～1月3日、蔵書整理期間
※図書館には市内に3つの分館があります。北部分館（北部公民館）、西部分館（西部公民館）、豊田分館（豊田公民館）は開館時間、休館日が異なりますので、お問い合わせください。

市立博物館 [地図ページ](#) P135 F-5



北信濃ふるさとの森文化公園内にあり、柳沢遺跡出土銅戈・銅鐸（重要文化財）、土偶姥ヶ沢ビーナス（中野市指定有形文化財）などの展示をはじめ、プラネタリウムのドームが併設されています。

主な施設：常設展示室、2階展示室、大研修室、研修室、展望室、プラネタリウム室（観覧席100、土・日・祝一般投影）

住 片塩1221 ☎22-2005

開 午前9時～午後5時（3月～11月）、午前10時～午後4時（12月～2月）

休 火曜日（祝日を除く）、12月29日～1月3日

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

中央公民館 [地図ページ](#) P121 F-2



生涯学習や文化活動の拠点であり、北部・西部・豊田公民館と集落単位の分館などの連絡調整を行う公民館です。

主な施設：講堂、音楽室、会議室、教室、料理実習室

住 三好町1-4-27 ☎22-2691 **開** 午前9時～午後10時 **休** 12月29日～1月3日

北部公民館 [地図ページ](#) P132 B-4



長丘・平岡・科野・倭地区を対象にした北部地域の生涯学習の拠点です。住民票の発行などを行う窓口サービスステーションと図書館分館が併設されています。

主な施設：講堂、会議室、研修室、視聴覚教室、料理教室、図書室

住 赤岩1447 ☎26-0677 **開** 午前9時～午後10時 **休** 12月29日～1月3日

西部公民館・西部文化センター [地図ページ](#) P139 D-2



平野・高丘地区を対象にした西部地域の生涯学習の拠点です。住民票の発行などを行う窓口サービスステーションと図書館分館が併設されています。

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

住 安源寺666-1 ☎23-1024 **開** 午前9時～午後10時 **休** 12月29日～1月3日

豊田公民館・豊田文化センター [地図ページ](#) P134 D-1



豊井・永田地区を対象にした豊田地域の生涯学習の拠点です。図書館分館が併設されています。

主な施設：多目的ホール（移動式観覧席405、補助椅子102）、会議室、図書室

住 豊津2509 ☎38-2922 **開** 午前9時～午後10時 **休** 12月29日～1月3日

北公園（中野市運動公園）

住 一本木590-1他

☎26-3572（市民体育館）

休 月曜日

地図ページ P137 D-4

市民体育館

バスケットボールやバレーボールなどの練習や各種大会に利用され、社会体育活動の中心施設です。毎週、水・金・土曜日に無料開放時間が設けられています。



コミュニティスポーツセンターアリーナ、トレーニングルームなどを備えた市民のスポーツレクリエーション施設です。



市営野球場

夜間照明完備



市営運動場

夜間照明完備



市営テニス場（オムニコート8面）、弓道場、武道館

市民プール

競泳プール、流水プール、スライダー、幼児プールを備えています。

住 岩船51-8 ☎26-7720

開 7月中旬～8月下旬

料 大人200円、中学生以下100円

地図ページ P139 F-2



多目的サッカー場

サッカーやフットサルが楽しめるナイター設備が整った人工芝の施設です。

住 西条116 ☎26-3572（市民体育館）

開 日の出～午後10時

地図ページ P140 A-3



屋内運動場

浜津ケ池に隣接し、床面に人工芝を張った屋内運動施設です。フットサル1面、テニスコート1面、ゲートボール1面、球技等練習場を備えています。

住 栗林857-10 ☎26-3572（市民体育館）

開 午前8時30分～午後10時

地図ページ P135 E-5



B&G海洋センター

住 穴田3697-2他 ☎38-3800

休 月曜日

地図ページ P130 D-5

プールや体育館を備えた体育施設です。施設内に会議室を備えているほか、テニスコートや野球場も隣接しており、市民の健康づくりの場となっています。

市営豊田テニス場（3面）、市営豊田野球場、市営豊田マレットゴルフ場（18ホール）



※特に記載のないものは、年末年始12月29日～1月3日は休館します。