発行/中野区(文化振興·多文化共生推進課) ☎3228-8863

★毎月最終日曜・7万5千部発行/無料 \*無断転載を禁じます

明治大学

公開講座

帝京平成大学

します。

区民のための健康講座

【講師】鈴木 正論(薬学部 講師)

(第12回区民講座・お楽相談)

★新聞折込み、区民活動センターなど区の施設窓□、駅広報スタンドで配布中

No.232 2025年8月31日発行

月号

号に掲載されている事業は、内容などが変更となる場合がありますので、事前に各団体・施設の問合せ先、ホームページよりご確認ください。

### ~秋の大学公開講座紹介~

秋は、実りの多い季節です。自然の恵みが豊かになる この時期は、何か新しいことを始めたくなる季節でも あります。新しい学びを始めて、知識という実りを手に してみませんか?

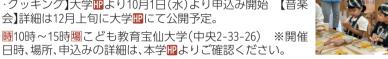
### こども教育宝仙大学

## HOSENこどもフェスティバル2025



保育者を養成して90年の「保育の宝仙」が開催する、こどもが主役のイベントで す!工作、身体遊び、クッキング、音楽会など楽しいプログラムがもりだくさん。

是非ご参加ください。【作って遊ぼう】申込み不要 【身体遊び ·クッキング】大学IIIより10月1日(水)より申込み開始 【音楽 会】詳細は12月上旬に大学№にて公開予定。



日程	イベント名		対象	申し込み
10日10日(±)	作って遊ぼう	おもちゃ制作とあそび	0歳~	不要
10月18日(土)	身体遊び	めざせ!にんじゃマスター	3歳児~	
10月19日(⊟)	クッキング	秋のおやつを作ろう	5歳児	大学HPより
令和8年 <b>1月10日</b> (土)	音楽会	ふゆのちいさなおんがくかい	0歳~	

【問合せ】こども教育宝仙大学 こども教育研究センター ☎3365-0267 図3365-0269

## リバティアカデミーで開催する講座のうち 無料で受講できる4講座をご紹介。

明治大学リバティアカデミー2025秋

9	2/12/12		
	10月4日 (土)	不自由から考える新時代の健康2.0 【人文科学研究所連携講座】	畑 一成 経営学部准教授
	11月8日 (土)	大学で学び、研究する宇宙〜大学でJAXAやNASAと一緒に宇宙の仕組みを調べてみませんか?〜	佐藤 寿紀 理工学部専任講師
	12月6日 (土)	1945年:本土決戦体制の下での登戸研究所 【平和教育登戸研究所資料館第16回企画展講演会】	山田 朗 文学部教授 他
		失中・古代の徳阜について	石川 日出志 名誉教授 他
ш			

**場**オンラインまたは明治大学駿河台キャンパス(千代田区神田駿河台1-1)<mark>対</mark>どな たでも中事前に電話、または即リバティアカデミー検索をにて。

【問合せ】明治大学リバティアカデミー事務局 ☎3296-4423 23296-4542

### 新渡戸文化短期大学。

# デフリンピックの魅力とアスリートの 挑戦~食とスポーツの融合~



△申込みは こちらから

デフリンピック・バドミントンの矢ケ部 紋可選手が講師を担当 します。デフリンピックの歴史や起源、社会的影響、アスリートの日常だけでな く、身近なスポーツであるバドミントンの現役選手から食とスポーツの関係や食 事管理にまつわるお話まで幅広く理解できる講座です。

**畸9月3日**(水)15時~16時30分開場14時45分<mark>場</mark>新渡戸文化短 期大学東高円寺キャンパス(本町6-38-1)来校のみ ※会場 は3階ですが階段のみです。対どなたでも��二次元コード より、当日申込みも可。料無料



【問合せ】新渡戸文化短期大学 短大事務課 ☎3381-0197

【内容】循環器病予防の大切さを啓発活動を中心に ご紹介します。AED体験もできます。 2中野区薬剤師会によるお薬相談





健康に関する講演と個別の相談会を開催します。リラックスした雰囲気で健康

維持・増進に関する情報を本学教員と中野区薬剤師会薬剤師が分かりやすく説明

●【講演】ハートを守る2つのチカラ~大切にしよう、自分のハート~

【問合せ】帝京平成大学中野キャンパス総務課 ☎5860-4711

### 東京工芸大学芸術学部

# 東京工芸大学芸術学部 2025年秋季公開講座





△曲込みは

本学芸術学部の教員が専門分野の話題を提供いたします。今回は アニメーション学科の教員が担当します。多くの方の受講をお待ちしています。

■13時30分~15時10分(全4回)場東京工芸大学中野キャンパス(本町2-9-5)対区 内在住·在学·在勤**里**9月12日(金)より専用ハガキまたは**Ⅲ** ※先着200名

テーマ:アニメーションの開拓者たち

	日程	講座名	担当講師名
第1回 <b>10月25日</b> (土) 音楽ア		音楽アニメーションの開拓者	権藤 俊司 准教授
第2回     11月1日(土)       第3回     11月8日(土)       第4回     11月29日(土)		映像時代の開拓者	山中 幸生 准教授
		デジタル世代の開拓者	藤津 亮太 教授
		人形アニメーションの開拓者	細川 晋 准教授

【問合せ】東京工芸大学中野キャンパス庶務課 ☎5371-2670 23372-1330

### 国際短期大学

# 国際短期大学公開講座 「KJC Kids English」

10月のイベントといえばハロウィン、そして国際短期大学の「中野祭」(学園祭) です。今年も公開講座「KJC Kids English」を同時開催します。 ネイティブ・スピーカーの講師によるゲームやクイズで、楽し

く英語を学びましょう。 **晒10月25日**(土)①10時15分~②11時30分~③12時45分~(各 30分) 場国際短期大学本館2階(江古田4-8-8) 対10歳以下のお 子様(保護者の付き添い可) 中不要(当日先着順)

【問合せ】国際短期大学教務学生支援室 ☎3385-2225



学園祭

同時開催

ジェームズ・トーマス先生

# 手結びのきもの着付教室 (2ヶ月全8回)

通常 12,000円

国称一の 数价を 目指す

初心者

■カリキュラム 主催 彩きもの学院

ゆかたの着方と半幅帯、普段着の着方、名古屋帯のお太鼓結び、 フォーマルの着方、袋帯の二重太鼓結び(全て手結びで行います。) ※着物・長襦袢・帯の貸し出し有り (全8回3,500円)



www.saikimonogakuin.co.jp/

9月生 10月生 校 J-ス 開講日 J-ス 開講日 時間 会 新宿 金曜 9/26 火曜 10/14 A 新宿駅西口歩5分 池袋 金曜 9/26 火曜 10/14 B 池袋駅西口歩4分 銀座 木曜 9/25 水曜 10/15 C 銀座駅C2歩3分 ■ A(10:30~12:00) B(14:00~15:30) C(19:00~20:30)

■受講料/無料 但し教材費として期間中6,900円(税込)必要。 ■定員/各時間5名 少人数制での開講になります 応募者には、開講日の1週間位前に受講券を送付

お申し込みは「彩きもの学院申し込み」係まで oo 0120-073005







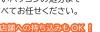
◆ パソコンが立ち上がらない

◆ インターネットにつながらない ◆ プリンターが動かない





購入から設置、データ移行、 古いパソコンの処分まで すべてお任せください。







(ô)

⑥ 在 勤

の方は勤務先名

所在地、

在学の方は学校名・

学年を明記.

各申込み先

\*

ハガキの種類をご確認のうえ、

お申込みください

### なかのZERO - 講座・イベント情報

【問合せ】なかのΖΕRO事業課(中野2-9-7)☎5340-5011

### ■生涯学習サポーター養成講座

テーマごとに分かれて地域を探求し、体験や実践を重ね、学び合いを深めます。

【テーマ】防災「歩いて探る防災スポット」、平和「わがこととして平和を考える」、居場所 「私が行きたい居場所は?」、中野のみどり「緑の大切さを知ろう」

**晒10月10日、24日**の(金)、11月~令和8年1月は各グループ毎に活動、**12月12日**、令和8年 1月30日、2月20日の(金)14時~16時四講師: 倉持伸江氏(東京学芸大学准教授)、林大輔 氏(真岡市地域交流センター責任者)、なかの生涯学習サポーターの会園生涯学習に興 味のある区内在住·在勤·在学の方申間 ないせすアカデミア 検索★または、往復ハガキ(◆紙 面中央折り目参照)でなかの Z E R O 事業課(〒164-0001中野2-9-7)へ。 网500円(保険 料含む) ※先着40名

### ■なかの文化フォーラム公開講座(9月分・現在募集中の講座)

### 【年間講座(月1回の定期講座)】

日程	時間	講座名	日程	時間	講座名
	10時	◎魅せるハンドメイド講座	9月20日(土)		◎漢字書道講座 ※1
9月9日(火)		柔力球講座	3 <b>月20日</b> (上)	15時	◎折り紙講座
	15時	◎えんぴつイラスト講座	9月21日(⊟)		やさしいヨガ講座 ※1
9月12日(金)		◎かな書道講座 ※1	3 <b>/1210</b> (0)	15時	◎英語講座
<b>9月12日</b> (亚)	15時	◎プリザーブドフラワー講座 ※1	9月26日(金)	13時	ストレッチ講座
9月13日(土)		着付け講座	9月20日(並)	15時	全身ほぐしヨガ講座
		スマホ講座 ※1	9月27日(土)		◎筆ペン画講座 ※1
9月18日(木)	13時	写真講座	3 <b>H</b> 21 <b>G</b> (1)	15時	筆ペン講座 ※1
	15時	太極拳講座 ※1	※1は現在=	キャン	セル待ち

**踼**ZERO西館**則往復ハガキ**(➡紙面中央折り目参照)で、なかのZERO事業課(〒 164-0001中野2-9-7)へ。ハガキ1枚につき1講座まで。または、田 ないせすアカデミア 検索 🔭 にて。申込みは開催日3日前まで。先着順圏各講座1回1,000円(◎の講座は別途実費が必 ※各講座とも約100分

いずれも詳細は、かないせすアカデミア検索して。

【問合せ】哲学堂公園(松が丘1-34-28)☎3951-2515(9時~17時)

••••••

### ■古建築物月例公開

**鬪9月7日、21日(日)**10時~15時場時空岡対どなたでも匣当日**直接**会場へ圏無料 ※髑髏庵(鬼神窟・霊明閣・六賢台)は建物外からの観覧となります。

### ■第6回哲学堂公園フォトコンテスト

9月1日(月)~30日(火)応募受付期間!

画応募作品はプリントされたものに限ります。データ応募は受付いたしません。応募の 詳細は哲学堂公園記または、応募チラシをご確認ください。入賞作品は、11月~12月頃 に、なかのZERO、ケンコー・トキナーギャラリーにて展示いたします。令和6年**10月1** 日~令和7年9月30日の間に哲学堂公園内で撮影された写真(他コンテストなどで発表 されていないもの)人物が被写体の際は了承を得ているもの。サイズが2L(キャビネ 判)、A4、4つ切りのいずれかであり、元データが1600万画素以上のもの。

### スポーツ情報 哲学堂公園

【問合せ】哲学堂公園(松が丘1-34-28)☎3951-2515(9時~17時)

■たのしい健康体操 教室

**時9月1日**(月)、15日 (月·祝)9時30分~

10時30分|| 10時

名

■ママフィット **時9月1日**(月)、15日 (月·祝)11時~12時 料800円 ※先着20

※託児対応はありません。

### ■スポーツウェルネス吹き矢体験教室

**﨑9月27日**(土)9時~11時30分匣事前に**電話**、または**直接**圏1,500円(2回目以降1,200円)、 小·中学生700円 ※先着20名

......

いずれも圆哲学堂弓道場 ※保険料・用具使用料含む ※素足・履物禁止。靴下必須

### ■ノルディックウォーキング教室

**時9月10日**(水)9時30分~11時**場**哲学堂野球 場里事前に電話、または直接 ※空きがあれ ば当日参加も可。圏1,000円 ※専用ポール をご持参される方は900円 ※先着20名

### ■フレイル予防+ノルディックウォー キング教室(新規)

**ு 9月5日**(金)~毎月第1金曜。10時~11 時里事前に電話、または直接。图1,000 円 ※定員15名

# なかのZEROプラネタリウム

【問合せ】なかのZEROプラネタリウム(中野2-9-7)☎5340-5045

<定例投映>

\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\					
	11時	14時	16時	子ども(3歳以上) 100	
第4土曜	こども星空探偵団		ėn.	※イベント·特別投映を除く   ※30分前開場、チケット販売	
上記以外の土曜	ちびっこプラネ	一般 华岫	一般 投映	一般 投映	※ 先着180名
日曜・祝休日		3×4×	3×4×	※途中の入退場はできません	
6/V+/VIIII					

有料=大人(高校生以上)200円 子ども(3歳以上) 100円

※途中の入退場はできません

### ■一般投映

**9月「月のふしぎ」**(50分)

私たちにとって最も身近な天体・月。月はどのような天体なのか。 そして、どのようにして誕生したのか。月の謎に迫ります。

■ちびっこプラネ(幼児向け)

9月「おつきさま みえるかな?」(40分)

■こども星空探偵団(小学中学年以上向け)

**9月27日(土) 「月のふしぎ」**(50分)

■大人のための天文教室 [**緯度による星空の違い**](60分)

地球上のさまざまな場所から見える星空の違いについて。北極や 赤道、南半球など、プラネタリウムで各地に行って星座の見え方や 天体の動きを体験しましょう。

**畴9月20日**(土)18時~(60分)**暦**500円 ※未就学児入場不可、小学生

は保護者同伴 ※30分前開場 ※先着180名



HP >

HP ▶

時間

0時30分

2時45分

8時30分

0時30分

2時45分

11時45分

0時30分

# 講座・イベント情報

【問合せ】中央図書館(中野2-9-7)☎5340-5070



講師は至誠館大学教授 中国古典文学(詩歌)専門の鎌田出氏。日本全国には千以上 の「八景」が存在し、中野区にもかつて「哲学堂八景」が存在していました。「萩八景」を通 して、江戸時代の人びとが愛でた景勝の風景を今に蘇らせます。

**鷗9月6日**(土)14時~15時30分**」**どなたでも甲事前。図書館**Ⅲ**より申込み操作が不安な方 は中野区立中央図書館(5340-5070)か、各図書館のカウンターにてお問い合わせくださ い。料無料 ※先着30名

## 中部スポーツ・コミュニティプラサ スポーツ情報

【問合せ】中部スポーツ・コミュニティプラザ(中央3-19-1)☎3363-0608図5937-3183 ■子ども教室/通年制(会員·一般) ■成人教室/3ヶ月制(会員・一般)

※会費は1ヶ月毎の支払い

※会費は3ヶ月一括での支払い

~ 五見は1771時の又近01			水五貝(65777) 11 Cの文章	401	
教室名	初回	時間	教室名	初回	
小学生バドミントン ※2	10月1日(水)	16時15分~	ボディメンテナンスヨガ	10月1日(水)	
キッズダンス		17時15分~	成人バドミントン		
幼児新体操	10月2日(木)	170±15/\	ヨガ教室	10月2日(木)	
小学生卓球	10月2日(小)	11日 15万~	筋トレ&ストレッチ	10日2日(会)	
親子体操 ※1		15時~	リラックスヨガ ※1	10月3日(金)	
キッズバレエ ※1		160±154>	ストレッチ&体幹トレーニング ※1	10月5日(⊟)	
小学生フットサル ※2 10月3日(金)		16時15分~	メノポーズヨガ	10月7日(火)	
ジュニアバレエ ※1	10月3日(並)	17時15分~	筋トレ&ストレッチ ※1		
小学生体育			■成人教室/通年制(会	·員·一般)	
器械体操 ※1※2		18時30分~	※会費は1ヶ月毎の支払い		
幼児サッカー①		9時30分~	教室名	初回	
幼児サッカー②	10月4日(土)	10時30分~	ボクシング教室① ※1	10月5日(⊟)	
子どもキックボクシング ※1		16時15分~	■個人開放(会員·一般	) ※会費は都	į
屋外テニス低学年 ※1		17時15分~	教室名	曜日	
幼児体育 ※1	10月7日(火)	16時15分~	屋外テニス ※1※2	火	
新休操教室(初級) ※1		18時30分~	自球 ※1※2	7k	

■子ども・成人教室/通年制(会員・一般) ※会費は1ヶ月毎の支払い

教室名 時間 初回 10月2日(木) 18時30分~ カン・トレ ※1

J	教室名	初回	時間
~	ボクシング教室① ※1	10月5日(⊟)	18時20分~
~	■個人開放(会員·一般	) ※会費は都	都度払い
~	教室名	曜日	時間
~	屋外テニス ※1※2	火	14時~
~	卓球 ※1※2	水	18時30分~
	子ども運動広場 ※1※2	月	16時15分~
_	丁乙も連動広場 ※1※2	土	9時30分~
	各教室60分 ※1は一般参加	□可 ※2は120	0分

※教室内容については申し込み状況等により変更になる場合がございます。予めご了承ください。 ※抽選申込みは3ヶ月制教室(成人教室)のみとなります。

### ■なかのZERO休館のおしらせ

なかのZER〇全館停電のため下記期間休館いたします。詳細は、即ないせすアカデミア 検索にて。

**閏9月3日**(水)~5日(金)

【問合せ】お客さまカウンター☎5340-5000







教室または講座名②氏名

フリ

ガナ③郵便

番号

住所④電話

番号

ŧ

5年

# 詳細や申込みは各施設の右側の二次元コード、即または電話よりご確認ください。

講座・イベント情報 【問合せ】歴史民俗資料館(江古田4-3-4)☎3319-9221(9時~17時)

# 

# ■館蔵品展「広重三代-館蔵品でみる浮世絵の世界」

「豊国の似顔、広重の名所」と賞され、多くの優れた風景画を残した初代 広重。二代広重を継いだ重宣も、三代広重を名のった重政も、偉大な師に 近づこうと努力を重ねます。変わりゆく時代の波に抗いながら浮世絵の 伝統を守ろうとした三人の画業を、約70点の館蔵品でたどります。9月7日 (日)14時より担当学芸員によるギャラリートークを行います。申込み不 要ですので展示室にお集まりください。(所要時間約30分)



二代広重 「本所の勝景」より

・明~9月28日(日) 場歴史民俗資料館 対どなたでも 料無料 中野区立総合体育館 スポーツ情報

【問合せ】中野区立総合体育館(新井3-37-78)☎5860-0024

# 

### キッズカレッジスクエア(放課後学童クラブ)

放課後や長期休暇の学童預かりプログラムとして、絵画・書道・かけっ このプログラムを選び、組み合わせが自由な時間割を受講できます。 ■10月~12月の火曜15時~17時
■9月9日(火)より
直接受付。詳細は二次 元コードをご覧ください。 ※オータムシーズン(10月クラス)よりスタ ートします。



### ノルディックウォーキングクラブ

**時9月5日**(金)10時~11時**場**総合体育館 **団**ノルディックウォーキングに教室参加さ れた方圏登録制で参加費1回500円 ※ポー ルレンタル(100円) ※雨天時館内ランニ ングコース100円別途必要。

ノルディックウォーキング&スロー教室 **闘9月19日**(金)9時30分~11時30分陽平和の<mark>・闘9月23日</mark>(火·祝) **陽総合体育館 多目的** 森公園圏1,000円(ポールレンタル料含む) 室1圏600円 ※定員30名

### ■ジョギング教室

**時9月13日**(土)9時30分~11時30分陽平 和の森公園対16歳以上の健康で歩くこ とに支障ない方圏1,200円 ※先着20名

■[昭和風エアロ]スペシャルイベント あの懐かしいエアロビクスを始めたこ ろを思い出す…そんなレッスンです!!

## 南部スポーツ・コミュニティプラザ スポーツ情報

HP▶ ÖÄ

【問合せ】南部スポーツ・コミュニティプラザ(弥生町5-11-26) ☎5340-7881

■10~12月成人フロア教室/3ヶ月制(会員·一般) ※会費3ヶ月一括現金支払い

種目	開始日	時間	
スポーツウエルネス吹矢		9時30分~11時15分	
筋トレ&ストレッチ	10月1日(水)	10時~11時	
エアロビクス		19時30分~20時30分	
初めてピラティス	10月2日(木)	10時30分~11時30分	
フラダンス		10時~11時	
成人卓球		11時45分~13時15分	
初めてピラティス 太極拳	10月3日(金)	12時30分~13時30分	
		14時~15時	
筋トレ&ストレッチ	1	19時~20時	
ヨガ①	10日4日(十)	9時30分~10時30分	
ヨガ②	10月4日(土)	10時35分~11時35分	
リズム体操①		9時30分~10時15分	
ヨガ	10月7日(火)	10時~11時	
リズム体操②		10時30分~11時15分	

抽選で落選した場合は、自動的に優先キャンセル待ちになります。 ※順ランダム

イベント名	開催日	時間	対象
オリンピアン水泳教室	9月14日(⊟)	①10時15分~11時15分 ②11時30分~12時30分	

場南部スポーツ·コミュニティプラザー二次元コード料無料 ※先着各32名

### ■南部スポーツ・コミュニティプラザプール施設休場のお知らせ

プール施設休場の予定につき、第3期教室の開催は、見送らせていただきます。休場の詳 細につきましては決まり次第、区報や当施設の皿等でお知らせいたします。なお、第4期水 泳教室の募集は11月以降を予定しております。ご迷惑をおかけいたしますがご理解のほど よろしくお願い申し上げます。

### スポーツ団体主催大会・教室

トリムの集い時10月18日(土)13時~15時團総合体育館匣当日图200円連トリム体操連盟 中野区総合PTAチーム卓球大会時11月9日(日)9時~19時 場総合体育館 甲事前に卓球連盟公式 PDよ り。申込み受付は9月25日(木)~10月2日(木)图1チーム6,000円/小学生以下の部500円2卓球連盟 テニススクール土曜A·Bコース【後期】 週10月~令和8年3月までの第2·4土曜日(コート使用不可 能日を除く9回以上を予定) A コース (初級) 13時10分~15時、B コース (初中級) 15時10分~17時<mark>團</mark> 上高田運動施設庭球場甲事前圏各コース12,000円厘テニス連盟

テニススクール E コース [3期] 閏10月1日~12月24日の(水)9時30分~11時30分 場総合体育館 甲事 前料16.800円連テニス連盟

テニススクール L コース [3期] 晒10月1日~12月24日の(水)12時~15時30分 團総合体育館 里事前 圏 19.200円連テニス連盟

テニススクール木曜インドアコース【3期】 晒10月~12月の第2·4木曜日。13時30分~17時45分 場総 合体育館車事前圏11,200円連テニス連盟

テニススクール女性月曜コース【3期】題10月6日~12月22日の(月)(祝日、コート使用不可能日を除 く各9回以上を予定)9時~13時場上高田運動施設庭球場甲事前四12,000円厘テニス連盟

テニススクール水曜ナイターコース【3期】間10月1日~12月24日の(水)19時~21時(祝日、コート使 用不可能日を除く各9回以上を予定)場上高田運動施設庭球場甲事前料12,000円運テニス連盟 テニススクールジュニアコース【3期】間10月1日~12月24日の(水)17時~18時30分(祝日、コート使

用不可能日を除く各9回以上を予定)場上高田運動施設庭球場甲事前圏9,000円週テニス連盟 **テニススクールサンデーナイターコース【3期】** 闘10月5日~12月28日の(日)19時~21時(コート使 用不可能日を除く各9回以上を予定)場上高田運動施設庭球場 申事前 23,000円 連テニス連盟 ソフトテニスママさんおよび初心者教室(3期·4期) 厨第3期10月~12月の(金)全13回。9時~13時、

第4期令和8年1月~3月の(金)全11回。9時~13時(但し1月2日、3月20日除く)場上高田運動施設庭球 場画事前暦6,000円/ビジター参加は1回700円厘ソフトテニス連盟

パドルテニス教室秋期コース闘9月22日、29日、10月6日、20日、27日の(月)全5回 14時30分~16時30 分場総合体育館車事前圏会員7,200円·非会員8,400円連パドルテニス連盟

パドルテニス教室月例教室(後期コース) 闘10月29日、11月26日、12月24日、令和8年1月28日、 2月25日、3月25日の(水)全6回、19時~21時 場総合体育館 甲事前 圏会員7,200円・非会員8,400円 運パ

中野区ジュニアバドミントン講習会闘11月3日(月・祝)13時30分~陽総合体育館甲事前、バドミン トン協会記にある申込書に必要事項を記載し、郵送。粕谷晴美(〒165-0032中野区鷺宮5-14-6)へ。 10月24日(金)必着料無料運バドミントン協会

第150回 秋季中野区民バレーボール大会闘【家庭婦人2部】9月13日(土)【一般男子6人制・女子9人制】 9月14日(日)【**家庭婦人1部】**9月27日(土)【**一般男子9人制・女子6人制】**9月28日(日)いずれも9時~20時 場総合体育館圏観戦無料。当日直接会場へ。参加申込みは終了運バレーボール協会

詳細は右側の二次元コードまたは NAKANO SPORTS 検索★よりご確認ください。



第1回混合6人制・混合9人制バレーボール大会闘10月11日(土)9時~17時45分陽総合 体育館

| 区内在住・在勤・在学(中学以上卒業者含む)の男女。ならびに男女で構成さ

れたチーム。(当日個人参加も可)10月11日(土)9時20分から個人参加の当日受付。※チームで参加 される場合のみ10月8日(水)までに、メールで①参加種目6人制/9人制②チーム名③代表者氏名④ 代表者連絡先を中野区バレーボール協会 (nakanovolley@yahoo.co.jp)へ。週バレーボール協会

中野区なぎなた教室闘9月5日~令和8年3月28日(金)(土)午後の部團総合体育館匣事前にメールで nakano.naginata@gmail.comまで圏月額一般2,500円、高校生以下2,000円週なぎなた連盟

秋季中野区空手道大会圆10月19日(日)9時~17時團総合体育館匣事前图1種目1,500円/連盟会費半 年分1,000円が別途必要運空手道連盟

初心者弓道教室闘10月2日(木)~18日(土)の(月·木·土)19時~21時(全8回)場哲学堂公園弓道場甲 ハガキに住所·氏名(フリガナ)·性別·年齢·連絡先電話番号を書いて伊倉功(〒165-0027中野区野方 5-31-9)へ。9月22日(月)必着。応募は1人1枚。先着25人運弓道連盟

中野区秋季弓道大会园10月5日(日)9時30分~17時場哲学堂公園弓道場里9月5日(金)9時~17時(正 午~13時30分除く)まで専用申込書(詳細は右上二次元コードより確認)に記入し郵送:森真弓(〒 171-0051豊島区長崎4-32-8)へ。もしくは直接弓道場連盟会員へ。圏無料運弓道連盟

太極拳教室闘【鷺宮教室】10月5日以降の(日)10時~12時【富鳴教室】10月6日以降の第1、3(月)、第4 (水)10時~11時30分【千光前教室】10月1日以降の(水)(月2回)・(土)(月2回)9時30分~11時30分【野 方教室】10月7日以降の(火)10時~12時【新井教室】10月7日以降の(火)19時~20時30分【桃園教室】 10月1日以降の(水)13時30分~15時30分【東部教室】10月1日以降の(水)18時30分~20時30分【気功】

【もみじ山教室】10月4日以降の(土)13時~15時場太極拳協会へ問合せ甲事前にnakanokutaikyoku ken17@gmail.comまで圏月額(雑費含む)4,000円(千光前教室は、各曜日2,000円) 週太極拳協会

少林寺拳法中野区大会鬪10月12日(日)9時30分~12時團総合体育館匣事前鬥500円先着50名團少林 寺拳法連盟

フォークダンスステップアップ講習会(中級) 510月8日、11月12日、12月10日の(水)全3回 5個株園会 館(中野3-35-1) 19月30日(火)必着で下記のいずれかに申込み。ハガキ〒164-0001(中野2-22-2足立 方) 「フォークダンスステップアップ講習会」係☎: M3381-8812メールfdc.sumi@nifty.com連 フォークダンス連盟

秋季バスケットボール大会闘11月1日(土)~3日(月·祝)、8日(土)、12月6日(土)、7日(日)9時~20時 場総合体育館
■事前
№1チーム10,000円(登録料5,000円別途必要)
■バスケットボール協会

新日本スポーツ連盟中野スポーツ祭典卓球大会闘団体戦:9月6日(土)個人戦:10月12日(日) 場総合 体育館料有料※詳細は要問合わせ運新日本スポーツ連盟中野卓球協議会

新日本スポーツ連盟第38回東京中野秋季混合ダブルスバドミントン大会闘11月15日(土) 陽総合体 育館※詳細は要問合せ運新日本スポーツ連盟

## なかのZERO 本館改修工事に 伴う休館の お知らせ

なかの ZERO 本館は、改装工事のため、 令和7年9月30日(火)まで 休館いたします。(休館期間は予定となります。) 休館期間中、なかの ZERO 本館施設は、 利用できませんので、ご注意ください。 西館は、通常どおりご利用いただけます。

施設利用の手続きは、なかの ZERO 西館 1 階事務室で行います。

【問合せ】なかの ZERO お客様カウンタ・ 中野区中野 2-9-7 **8**03-5340-5000

# なかの ZERO LINE 公式アカウント はじめました! 友だち 募集中 /

LINE アプリの"友だち追加"より "二次元コード"から下の 二次元コードを撮影してください。



なかの ZERO、野方区民ホール、 ベント・講座、施設予約の情報を配信します

### やらないと大変 やれば安心 相続対策

まだ間に合うかな? まず相談

安心を早く

フリーダイヤル 000,0120-688-870 FAX 03-3387-8004(24時間) 不安・心配を早く解消 今すぐ予約 相談1時間 5千円 土日・祝日もOK

# **卜村税理士事務所**

税理士 木村具成(きむらともなり) JR中野駅北口徒歩3分 中野区中野5-67-7 プラザ中野803

営業時間:9時~18時

# 着物丸洗い 通常税込価格8.800円~

お手入れ期間 8/31(日)~9/29(月)まで 着物・帯・長襦袢・コートの丸洗いを特別価格でご提供いたし

きものお手入れキャンペーン!

税込**4,950円** (税抜価格4,500円)

ます。(留袖・振袖はキャンペーン価格7,700円となります) 卒業式・入学式・成人式・七五三等々のお着物を点検ください。

丸 いわゆる着物のドライクリーニングです。時間の経過した古い 洗い シミ・黄変などは丸洗いでは落ちない為、別途お見積り致します。 ※通常60日ほどお時間を頂きます。納期応相談

通常税込価格3,300円のところ

着物オゾン消臭加工。虫干しをして、専用機器によりオゾン消臭殺菌を致します。 タンスに長期間しまったままで気になっているお着物・帯の お手入れに最適です。

税込2,200円 (税抜価格2,000円)

消臭 タバコや、タンスの臭い等、しつこい臭いにも消臭効果が有ります。 但し、場合によっては完全な消臭出来ない場合もございます。

創業90年 武藏屋 中野本店 他店では、落ちなかった シミやその他、 ご相談などお気軽に ご来場ください。 期間中でおき お見積りは無料です

TEL. 03-3381-6348 中野区南台2-24-11 | | 目]バス停徒歩2分 | 18:30、水曜定休 https://www.musashiya.co.jp



中野区施設予約システムと生涯学習・スポーツ情報は、中野区127内から「生涯学習・スポーツ情報」検索 で

25年9月号

**₹ 23382-9990** 

【販売】なかのZERO西館事務所(受付)

HP 🔺

オンライン は24時間ご予約可能 https://nicesacademia.jp/

鰯は野方区民ホール☎3310-3861 3310-3860 豊はなかの芸能小劇場☎5380-0931 25380-0932 ®はチケットびあ⊒t.pia.jp ◎は⊒eplus.jp ◎はローソンチケット⊒I-tike.com ※チケットは本紙発行時に完売している場合があります。



【問合せ】なかのZERO☎5340-5043

\*会員優先日は、なかのZEROチケットセンターで電話、オンライン予約受付のみ(区民は電話予約のみ)

ZERO小ホール (オンライン)

東京演歌ライブなかのVol.245 ~錦秋!歌謡パレード!!~

若手から中 堅まで、実力 派揃いのライ ブをお見逃し なく! ▶全席指定/

13時30分開演

2,500円



山口ひろみ



東京演歌ライブなかのVol.247▶ZERO小ホール▶ 11月26日(水)13時30分開演▶全席指定/2,500円 オンライン

9月9日(火)





ZERO小ホール (オンライン

# なかのお笑いコンテスト

"お笑いの街・中野"発お笑いコンテスト!エントリーし た芸人を観客がジャッジ。上位入賞者はなかの芸能小劇場 でライブ出演予定。

▶全席自由/1,000円

ZERO 小 ホ ー ル

# ライブ・フェスティバル

**9月13日€・14日**□両日14時開演

中野区を中心に様々なジャンルで活動する10~30代の若 い世代によるステージイベント!

▶入場無料、年齢制限なし、全席自由

## **11**⊟ 14時30分開演

# 野方WIZガラ・コンサート

野 方 区 民 ホ ー ル ( オンライン)

中野区にゆかりのあるアーティストたちによる音楽会。 さまざまなジャンルの演奏をお楽しみいただけます。

▶出演/Ukulele Fantastic Orchestra、 時田高宏、Don't Give Up Tokyo 中野支部、 メンターオ&YCRタンゴ▶全席自由/500 円 \*3歳未満入場不可 野



しまじろうコンサート 「しまじろうと クリス マスのねがいごと」感 動と興奮のクリスマス を体感できる参加型コ ンサート▶ZERO大ホ ール▶12月6日(土)14 時/16時40分 開演、7日



(日)10時30分/13時10分/15時50分 開演▶全席指定/ 3,480円(会館特別価格) \*3歳未満膝上無料 砂@回ア ソビュー!、会館以外のチケットは10月15日(水)~3,580 円(一般価格)で販売開始

会館 9月25日(木)

### **ZEROプラネタリウム (ォンライン**



# 宮沢賢治の星めぐりinプラネタリウム

プラネタリウムの星空の下、歌と朗読にピアノやマリン バなどの演奏を加え、皆さまを宮沢賢治の世界へと誘いま す。当館プラネタリウム解説員によるサイエンストークと あわせてお楽しみください。

▶出演/ステラマリーノ(坪内重樹・おのまり)、里紗 -risa-、渡邉響▶全席自由/1,500円 \*未就学児入場不可

### ZERO大ホール (オンライン

牧阿佐美バレヱ団 9 ⊟ こどものためのバレエ公演「シンデレラ」

新作バレエ公演。少女 シンデレラの心の軌跡 を描くバレエ・ファンタ

▶全席指定/高校生以上 S席8,000円、A席6,000円 /4歳~中学生S席4,000 円、A席3,000円/親子セ ットS席11.000円 \*4歳



未満入場不可 砂@楽天チケット バレエ団オフィシャル サイト

野方WIZ クリスマス・ジャズ・ コンサート ▶野方区民ホール ▶12月12日(金)19時開演▶全席 自由/2,000円 \*未就学児入 場不可 野







### ZERO大ホール (オンライン

世界は、いま、"火"のなか。僕らはここにいる。 HINOTORI 火の鳥・山の神篇/海の神篇

(10月11日⊕~14日必

世界の混沌と戦争を超えて、未来を描き出す壮大なスペ クタクル。

▶作·演出·構成·振付/小池博史▶出演/LEE SWEE KEONG (マレーシア)、今井尋也(能役者、小鼓演奏家)、奥澤秀人(サ ーカスパフォーマー)ほか▶全席指定S席10,000円(17,000 円)/A席7,000円(12,000円)/B席4,500円(8,000円)/U-25(B 席セットのみ)6,000円(25歳以下対象・要身分証) \*()内 は山の神篇・海の神篇セット価格 \*こども割(3歳~小学 生)各席より2,000円(5,000円)引き \*中野区民割各席より 500円(1,000円)引き(在住・在勤・在学/要証明) \*各種 割引併用不可 \*当日券は各席+500円(1,000円) \*3歳未 満入場不可



開演18時30分 全席指定 4,300円 好評発売中! Pコード:535-430 Lコード:32653 銀座ブロッサム 中央会館

独演会 2025年11月6日(木) 開演19時15分 全席指定 3,800円 好評発売中! Pコード:536-351 Lコード:33072 なかのZERO・小ホール

03-3382-9990 https://nicesacademia.jp/

予約・問合せ 夢空間 0570-06-6600 https://yume-kukan.net(平日11時~18時)

■ e<sup>+</sup> イーブラス https://eplus.jp/ ■チケットびあ https://t.pia.jp/ ■ローソンチケット https://l-tike.com/ \*未就学児のご入場は \*未就学児のご入場はお断りいたします。

## なかのZERO チケット委託販売 のご案内

なかのZERO 大ホール・小ホールで 催される公演に限り、 なかのZEROでチケットの 委託販売が可能です (手数料別途。条件等あり)。 詳細はお問合せを。

なかのZERO事業課 委託チケット担当

**☎** 5340-5042 **№** 5340-5017

# 稲川淳二の怪談ナイト 10月4日 (土) なかの ZERO 大ホール



## なかのZERO 公式Instagramはじめました



# なかの ZERO 公式 SNS を 開設しました!

なかの ZERO、野方区民ホール、なかの芸能小劇場の 最新情報をお届けしていきます。



(中野区もみじ山文化センター) ユーザー名:@nakano\_ZERO\_



**Facebook** 



たかの ZERO なかの ZERO 公式 YouTube 中野区もみじ山文化センター) ユーザー名:@nakanozero

皆さまのフォロー、 チャンネル登録をお待ちしております!

コンサートや講演会が開かれる大ホール (1,292 席)をはじめ、小ホール(501 席) や視聴覚ホール、美術ギャラリー、美術工芸室、 学習室、バンド練習ができる音楽練習室、ダン ス練習向きのリハーサル室などに加え、プラネ タリウムを備えた生涯学習の複合施設です。 また生涯学習相談にお応えする

「生涯学習活動・支援コーナー」もあります。 ☎ 5340-5000(代) 🐼 5340-5016

← 中野 2-9-7 JR・東西線中野駅南口から徒歩8分 \* 駐車場:主催者および身障者専用の駐車場のみ

※要事前申込み \*休館日:2・6・11月の第4月曜日(祝日の場合は翌日) と年末年始(12月29日から1月3日まで)

\* 利用時間: 9時~22時(事務受付は19時まで)



ご予約は「なかの ZERO」検索、から!