Nakano Art, Interesting Culture & Emotional Sports
NICES ないせす

中野区生涯学習スポーツ情報紙

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
★新聞折込み、区民活動センターなど区の施設窓口、駅広報スタンドで配布中

No.233
2025年9月28日発行

10 月号

本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。

令和7年度 第23回

中野区民 スポーツフェスティバル

10月13日（月・祝）

スポーツフェスティバルに参加してさまざまな種目を楽しみましょう！

初心者大歓迎。体験したかった競技にチャレンジできるチャンスです。
※運動のできる服装、飲料をお持ちの上ご参加ください。　※室内競技は室内用運動靴をお持ちください。

無料
対　象　区民
申込み　当日直接会場へ

中野区立総合体育館

■ メインアリーナ ■
A、B面：バレーボール　9時～12時
A面：区民体力測定　13時～16時
B面：バドミントン　13時～16時

■ サブアリーナ ■
卓球　9時～12時
パドルテニス　13時～16時

■ 武道場1・2 ■
居合道　9時～12時
なぎなた　13時～16時

■ 多目的室1 ■
太極拳　9時～12時
フォークダンス　13時～16時

平和の森公園　野外施設

■ 多目的広場 ■
ゲートボール　9時～16時

哲学堂運動施設

■ 庭球場 ■
テニス　9時～16時

上高田運動施設

■ 野球場 ■
ソフトボール　9時～12時
軟式野球　13時～16時

■ 庭球場 ■
ソフトテニス　9時～16時

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ

■ 体育館 ■
ダンススポーツ　13時～16時

■ プール ■
水泳　9時～12時

【問合せ】一般社団法人中野区体育協会（新井3-37-78）
☎3228-5543
主催：（一社）中野区体育協会　協賛：中野区、（株）伊藤園

中野区立総合体育館／スポーツ・コミュニティプラザ 一部無料開放！

中野区民スポーツフェスティバルに合わせ、一部を無料開放します。詳細は各施設へお問合せください。

■**中野区立総合体育館　トレーニングルーム**
利用時間／7時～22時15分　※15歳（高校生）以上一人1時間まで【問合せ】☎5860-0024

■**鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ　温水プール**
利用時間／13時～21時15分　※一人2時間まで【問合せ】☎3337-1771
※駐車場はありません。車・オートバイでのご来場はできません。

■**中部スポーツ・コミュニティプラザ　トレーニングルーム**
利用時間／9時30分～20時30分　※15歳（高校生）以上一人1時間まで【問合せ】☎3363-0608

■**南部スポーツ・コミュニティプラザ　トレーニングルーム**
利用時間／9時30分～22時30分　※15歳（高校生）以上一人1時間まで【問合せ】☎5340-7881

※プール利用はおむつのとれている方から。また、遊泳中は水泳帽を着用。　※トレーニングルームご利用は運動の出来る服装で必ず室内用運動靴持参。

秋のあるこう会

玉川上水って、どこからなの？

おいしい空気とウォーキングで秋の健康づくりをしませんか
時**11月1日**（土）8時30分～15時30分 8時～受付開始。

コース：区役所 ═ 中野駅 ═ 羽村駅 ═ 羽村取水堰 ═ 多摩川中央公園 ═ みずくらいど公園 ═ 拝島駅（解散）

対小学生以上で区内在住・在学・在勤（小学生は保護者同伴）
申事前**10月10日**（金）まで
①**はがき**
（〒164-8501中野区中野4-11-19 中野区スポーツ振興課スポーツ活動係宛）へ以下の内容記載の上**郵送**。
●「秋のあるこう会申込」記載　●氏名・フリガナ　●住所（区内在学・在勤の方は学校名、勤務先と所在地）の記載　●年齢　●電話番号（携帯番号）　●緊急連絡先（電話番号）
②**電子申請**
イベントの情報を掲載致しますので、詳細は区のHPをご確認ください。
③**区へ直接提出**
区役所7階へお越しいただき、「スポーツ振興課 秋のあるこう会」の参加申込で来庁した旨を受付係へお伝えください。
料無料　※定員40名　※多数時抽選　※交通費は実費負担です。混雑を避けるために、事前に交通ICカードにチャージを済ませて参加ください。

▲詳細はこちら

【問合せ】スポーツ活動係 ☎3228-5586

中野区 花と緑の祭典 2025秋

区民の実行委員が企画・運営し、毎年春と秋に開催されている「花と緑の祭典」。緑に関するさまざまな催しや家庭で緑を楽しむための教室などが盛りだくさん。花や緑を身近に感じられる祭典にぜひお出かけください。福島県田村市・群馬県みなかみ町（2自治体とも予定）の特産物や草花・植木の販売もあります。秋の祭典の詳細は、9月20日号の区報またはHPをご覧ください。
時**10月18日**（土）10時～16時、**19日**（日）10時～15時場中野四季の森公園対どなたでも
申一部教室等事前、9月20日号区報またはHPをご覧ください料無料、一部教室有料

▲詳細はこちら

【問合せ】環境・緑化推進係 ☎3228-5516

なかのZERO
公式Instagramはじめました
@nakano.zero

なかのZERO×マルタケコーヒービーンズ

コーヒーから世界をのぞいてみよう
～親子で学ぶサスティナブルのはなし～

日　時
11月3日（月・祝）10:30～12:00

会　場
なかのZERO 本館 アトリエDONGURI

参加料
無料（要事前申込）

定　員
15組（小学生と保護者2名1組）
＊中野区在住・在勤・在学の方優先

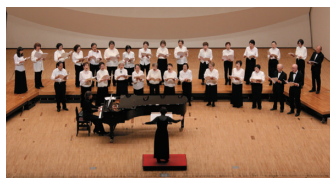
詳細・参加申込みはこちら▽

［主催］なかのZERO指定管理者
［協力］MARUTAKE COFFEE BEANS
［問合せ］なかのZERO事業課 03-5340-5011

なかのZERO　講座・イベント情報

【問合せ】なかのＺＥＲＯ事業課（中野2-9-7）☎5340-5011

■コーラス発表会



区内を中心に活動するコーラスグループ23団体による発表会。

時**11月2日**（日）14時～場ＺＥＲＯ大ホール（中野2-9-7）対どなたでも申当日**直接**会場へ料無料

■発達凸凹の子どもたちの理解と支援のための講演会―感覚統合遊び―

「子どもを1ミリも変えずに、周りの世界を変えて支援しよう」という多様性のあり方について発信されている、藤原里美氏の講演会。

時**11月9日**（日）14時～15時30分場ＺＥＲＯ学習室1（中野2-9-7）対子どもの発達に興味関心のある方（お子様連れ参加可能）申HP ないせすアカデミア 検索 にて料2,900円（テキスト不要な方は500円）　※定員60名

■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」

時**10月10日**（金）、**24日**（金）、**11月**～令和8年**1月**は各グループ毎に活動、**12月12日**（金）、令和8年**1月30日**（金）、**2月20日**（金）14時～16時内講師：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対生涯学習に興味のある区内在住・在勤・在学の方申HP ないせすアカデミア 検索 、または、往復はがき（➡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。料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（10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
10月10日（金）	13時	◎かな書道講座
	15時	◎プリザーブドフラワー講座
10月11日（土）	13時	着付け講座
	15時	スマホ講座
10月14日（火）	10時	◎魅せるハンドメイド講座
	13時	柔力球講座
	15時	◎えんぴつイラスト講座
10月16日（木）	13時	写真講座
	15時	太極拳講座　※1

日程	時間	講座名
10月18日（土）	13時	◎漢字書道講座
	15時	◎折り紙講座
10月19日（日）	13時	やさしいヨガ講座
	15時	◎英語講座
10月24日（金）	13時	ストレッチ講座　※1
	15時	全身ほぐしヨガ講座
10月25日（土）	13時	◎筆ペン画講座
	15時	筆ペン講座

※1は現在キャンセル待ち

場ＺＥＲＯ西館申**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、HP 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。先着順料各講座1回1,000円（◎の講座は別途実費が必要）　※各講座とも約100分

いずれも詳細は、HP ないせすアカデミア 検索 にて。

図書館　講座・イベント情報

【問合せ】中央図書館（中野2-9-7）☎5340-5070

■ハロウィンイベント

中野区立図書館全館で、**10月31日**（金）のハロウィンにあわせておはなし会や工作会、プレゼントの配布などのイベントを行います。対象は幼児・小学生です。

詳しくは図書館HPまたは各館へ**直接**お問い合わせください。

図書館名	日時	問合せ
みなみのライブラリー（弥生町4-27-11）	10月2日（木）～30日（木）10時～19時	☎3381-7261
美鳩ライブラリー（大和町4-26-5）	10月2日（木）～30日（木）10時～19時	☎3330-8160
中野第一ライブラリー（本町3-16-1）	10月2日（木）～30日（木）10時～19時	☎3372-8501
中央図書館（中野2-9-7）	10月12日（日）14時～15時	☎5340-5070
上高田図書館（上高田5-30-15）	10月18日（土）、19日（日）9時～20時	☎3319-5411

図書館名	日時	問合せ
中野東図書館（中央1-41-2）	10月19日（日）①14時～14時30分 ②15時～15時30分	☎5937-3559
南台図書館（南台3-26-18）	10月25日（土）、26日（日）9時～20時	☎3380-2661
鷺宮図書館（鷺宮3-22-5）	10月25日（土）～30日（木）9時～20時	☎3337-1044
江古田図書館（江古田2-1-11）	10月25日（土）～11月3日（月・祝）9時～20時	☎3319-9301
野方図書館（野方3-19-5）	10月26日（日）14時30分～15時	☎3389-0214

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

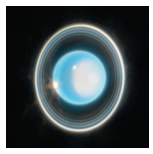
＜定例投映＞

	11時	14時	16時
第4土曜	こども星空探偵団	一般投映	一般投映
上記以外の土曜	ちびっこプラネ		
日曜・祝休日			

料金＝大人（高校生以上）200円
子ども（3歳以上）　100円
※イベント・特別投映を除く
※30分前開場、チケット販売
※先着180名　※投映途中の入退場はできません

■一般投映

10月「環のある惑星」（50分）



©NASA,ESA,CSA,STScI

環のある惑星といえば土星を思い浮かべる方が多いでしょう。しかし、太陽系には他にも環のある惑星があります。太陽系の環のある惑星をめぐってみましょう。

■ちびっこプラネ（幼児向け）

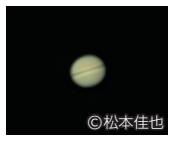
10月「おほしさまの さんかく しかく」（40分）

■こども星空探偵団（小学校中学年以上向け）

時**10月25日**（土）**「環のあるわく星」**11時～（50分）

■観望会つき特別投映

「環のない？土星を見よう」（申込み制）



©松本佳也

プラネタリウム投映後、屋上で実際の星空を観望します。

※悪天候の場合はプラネタリウム解説のみ。

時**10月25日**（土）18時～申**9月28日**（日）10時から**電話**にて受付開始。料大人300円、子ども200円　※未就学時入場不可　※先着80名

■プラネタリウムライブ「宮沢賢治の星めぐりinプラネタリウム」

時**10月31日**（金）19時～詳細は4面へ。

歴史民俗資料館　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）

■企画展「絵馬展」

2000点を超える当館の絵馬コレクションの中から、江戸時代から平成時代にかけての絵馬の数々を紹介します。絵馬に込められた様々な願いや祈り、バラエティ豊かな図柄をお楽しみください。

時**9月30日**（火）～**11月30日**（日）

■「山﨑家庭園・茶室」の公開（秋）

将軍が鷹狩りをする際、下見のために役人が立ち寄ったとされる、天保12年（1841）築の茶室・書院。樹齢500年といわれる、中野区指定記念物の「スダジイ」が枝を広げる庭園。歴史ある山﨑家の庭園・茶室をお楽しみください。

時**10月1日**（水）～**11月2日**（日）9時～16時
※雨天・荒天時は中止

いずれも場歴史民俗資料館対どなたでも料無料

哲学堂公園　講座・イベント情報

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

■秋の古建築物公開

国の有形文化財で、普段は内部非公開の古建築物の内部公開を行います。　※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。

時**10月の土日祝**9時～16時（全9回）申当日**直接**会場へ料無料

■哲学堂辻講釈

若手講談師2～6名による講談読み。哲学堂公園古建築物内で開催するため、講談だけではなく、雰囲気も楽しめます。

時**10月18日**（土）11時～12時30分場時空岡申事前に**電話**、または**直接**料1,000円
※先着30名

■哲学堂と民族芸能のひびき「ワヤン・クリ」

閉園後の哲学堂公園で、インドネシアの伝統芸能「ワヤン・クリ（革人形を使った影絵芝居）」を上演します。

時**10月5日**（日）18時30分～20時場時空岡申事前に**電話**、または**直接**　※空きがあれば当日参加も可能。料1,000円
※先着70名　※雨天順延**10月12日**（日）

いずれも対どなたでも

FAX申込み方法
⑥在勤の方は勤務先名・所在地、在学の方は学校名・学年を明記し、各申込み先へ　＊ハガキの種類をご確認のうえ、お申込みください。

結成59周年記念公演
ザ・ワイルドワンズ
～お楽しみはこれからだ！ 2025 秋～

残席僅少
11／22（土）
開演　17:00（16:30開場）
全席指定　7,000円（税込）
会場　なかのZERO 大ホール
予約・問合せ　※未就学児の入場不可
Ro-Onチケット 047-365-9960
なかのZERO チケットセンター 03-3382-9990

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、なかの芸能小劇場についての イベント・講座、施設予約の情報を配信します！

日本伝統芸能大会
11/22（土）中野区吟剣詩舞道連盟 秋季大会
11/23（日）民謡民舞大会 第71回邦楽演奏会
11/24（月・祝）第73回日本舞踊大会
会場　なかのZERO　東京都中野区中野2-9-7
入場無料（事前予約不要）
アクセス　JR・東京メトロ東西線 中野駅南口より徒歩8分
※駐車場はございませんので、公共の交通機関をご利用ください。
主催　中野区吟剣詩舞道連盟／中野区民謡連盟／中野区邦楽連盟／中野区日本舞踊連盟
共催　なかのZERO指定管理者
くわしくは ないせすアカデミア HPにて

第6回　その外反母趾 あきらめないで！
外反母趾 改善セミナー
次回開催 12月11日（木）
2025年 10月13日（月・祝）
①11:00～12:30（受付10:00～）
②15:00～16:30（受付14:00～）
参加費 2,000円　ペア参加費 3,600円
足測定をし、足のお悩みを聞いて歩き方、ストレッチを行います。
開催場所　ailee スタジオ ailee【エレ】
新宿区上落合3-23-17ユニーブル落合B1F
（東西線「落合駅」2番出口より徒歩2分）
03-5783-9598 rise.p.net@gmail.com

往復・郵便ハガキ ①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（ファクシミリも）⑤年齢

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

哲学堂公園　スポーツ情報

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

■楽しい健康体操教室
時**10月6日、20日**の（月）9時30分～10時30分料各1,000円　※先着20名

■ママフィット
時**10月6日、20日**の（月）11時～12時料各800円
※先着20名　※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
時**10月25日**（土）9時～11時30分料1,500円（2回目以降1,200円）、小・中学生700円　※先着20名

いずれも場哲学堂公園弓道場　※保険料・用具使用料含む　※素足・履物禁止。靴下必須

■フレイル予防+ノルディックウォーキング教室（新規）
低体力の方でも無理なくできるフレイル予防運動（ストレッチ、ヨガ、体操…etc）を取り入れた、ノルディックウォーキング体験教室。
時**10月3日**（金）10時～11時場哲学堂公園野球場（松が丘1-34-28）対どなたでも申事前に**電話**または**直接**、空きがあれば当日参加も可能。料1,000円　※定員15名

■中野区・東洋大学連携事業「少年少女野球教室」参加者募集
国指定名勝哲学堂公園の野球場で、東都リーグ優勝などの実績を持つ強豪・東洋大学硬式野球部の選手たちからの実技指導を受けたり、参加者同士の交流試合を行います。野球経験者はもちろん、初心者の方も大歓迎です。
時**11月30日**（日）9時～16時、雨天順延日**12月7日**（日）場哲学堂公園野球場対区内在住・在学小学5～6年生申事前**10月31日**（金）～**往復ハガキ**（←紙面中央折り目参照）①少年少女野球教室②氏名・フリガナ③郵便番号・住所④電話FAX番号⑤年齢・性別⑥学校名・学年⑦保護者氏名⑧所属チーム（所属なしの方は「なし」と記載）⑨チームでの守備位置（投手・捕手・内野手・外野手）⑩経験年数を明記し、返信用にも②③を明記料無料　※初心者歓迎　※先着100名　※多数時抽選

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

■あおぞら　ＰＩＬＡＴＥＳ
澄んだ空気の下、テラスで体を動かしましょう！
時**10月22日**（水）9時30分～10時30分　※先着15名

■ランニング教室
「ハーフマラソンで2時間切れ達成」を目指せ！
時**10月18日**（土）9時30分～11時30分対16歳以上で現在10kmを56分40秒程度で走れる方申**10月1日**（水）～**17日**（金）まで料1,200円　※先着20名

いずれも場総合体育館申事前に**電話**、または**直接**。

■プレミアムケアトレーニング
専門指導士がマンツーマンでトレーニングプログラムを作成、ジムでのマシンの使い方、ポイントもご指導します。　※11月はデフリンピック開催のため休みとなります。
時毎週月曜日①13時30分～15時②15時30分～17時場総合体育館申当日、**窓口**にて料45分4,000円／60分5,500円　※初回の方は、健康相談室で相談後、希望日時を予約下さい。

■ノルディックウォーキング＆スロー教室
時**10月17日**（金）9時30分～11時30分場平和の森公園対16歳以上の健康で、歩くことのできる方申総合体育館へ**電話**、または**直接**。料1,000円　※ポールレンタルは100円　※熱中症対策が必要な場合は屋内コースにて実施。　※先着20名

■ノルディックウォーキングクラブ
仲間と楽しく歩きながら、継続的な運動習慣をつくっていきましょう
時**10月3日**（金）10時～11時場平和の森公園内対ノルディックウォーキング教室に参加したことのある方申事前に**電話**、または**直接**料500円＋スポーツ障害保険に加入いただきます。　※ポールレンタルは100円
※先着20名

■キッズカレッジスクエア
時**10月7日**（火）スタート（10月～12月期）詳細は二次元コードをご確認ください。TOKYOクールシェアスポットで安心と本格的学びをお子様に。

（放課後学童クラブ）

南部スポーツ・コミュニティプラザ スポーツ情報

【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

■公認クラブDay
ダンス・フットサル・バスケットボールなど色々な体験ができます。
時**10月12日**（日）10時30分～18時申WEB料無料　※詳細はHP、又は施設にお問合せください。

中野区スポーツ・コミュニティプラザ施設運営情報

■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
修繕工事のため**10月1日**（水）～令和8年**1月31日**（土）までの期間はご利用いただけません。
なお、第4期水泳教室の募集につきましては、11月以降を予定いたしております。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

■鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ休場のお知らせ
【多目的ルーム】
修繕工事の為、**10月14日**（火）～**26日**（日）までの期間はご利用できません。
【プール】
水入れ替えの為、**10月28日**（火）～**31日**（金）までの期間はご利用いただけません。
※尚、10月27日（月）は休館日となります。

スポーツ団体主催大会・教室

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。

中野区卓球選手権大会
時12月13日（土）前半9時30分～、後半13時30分～場総合体育館申10月23日（木）～30日（木）に卓球連盟HPからWEB申込み料シングルス1,000円、ダブルス2,000円、中学生以下の部500円連卓球連盟 メール:nakanottf@gmail.com

秋季中野区民パドルテニス大会
時11月16日（日）9時～19時場総合体育館申事前料会員2,000円、ジュニア500円、88歳以上無料、障がい者1人1,500円連パドルテニス連盟 メール:nakanokupaddle@gmail.com

第26回パパさんマスターズバレーボール大会
時11月8日（土）9時～21時30分場総合体育館申事前料1チーム10,000円連バレーボール協会

第53回家庭婦人バレーボール大会
時11月29日（土）、30日（日）9時～20時場総合体育館申事前料1チーム10,000円（新規は登録費10,000円別途必要）連バレーボール協会

中野区民ソフトボール秋季大会
時11月2日・9日の（日）9時～17時、予備日11月24日（月・休）場上高田運動施設申事前料1チーム6,000円連ソフトボール連盟

シニアゲートボール大会
時11月6日（木）9時～16時、予備日11月13日（木）場妙正寺川公園運動広場申事前料1チーム2,000円連ゲートボール連盟

第119回中野区秋季柔道大会
時11月9日（日）10時～16時30分場総合体育館申事前料1,200円、中学生以下700円連柔道会

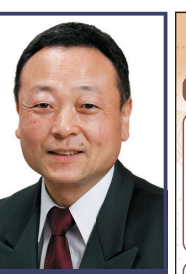
柔道スポーツクラブ
時令和8年3月までの（月）（水）（金）（祝日・第2月曜を除く）**〈小・中学生〉**18時30分～20時15分**〈高校生以上〉**20時15分～21時40分場総合体育館申当日料月3,000円（入会金5,000円別途必要）連柔道会

中野合気道教室初心者講習会
【中野教室】時場10月2日～12月26日の＜火曜・木曜＞総合体育館 年少の部18時15分～19時15分、一般の部19時15分～20時30分＜金曜＞中野中学校小体育館 年少の部19時15分～20時45分**【江古田教室】**時10月1日～12月26日の＜水曜・金曜＞年少の部19時30分～20時、一般の部19時30分～20時30分場江古田小学校体育館**【本町教室】**時10月1日～12月24日＜日曜・水曜＞年少の部19時15分～20時、一般の部19時15分～20時45分場第二中学校小体育館**【江原教室】**時10月3日～12月26日＜日曜＞年少の部10時～11時、一般の部10時15分～11時30分＜火曜、金曜＞年少の部19時30分～20時30分、一般の部19時15分～20時30分場江原小学校申各教室いずれも当日料9,000円（3か月分）※保険料別途必要連合気道連盟

第50回中野区なぎなた大会
時11月2日（日）11時～15時場総合体育館申事前料無料連なぎなた連盟 メール:nakano.naginata@gmail.com

中野区躰道教室（年間行事）
時**〈毎週日曜〉**18時～21時30分**〈毎週木曜〉**19時～21時場総合体育館申事前料月4,000円、小中高生3,000円　※入会金6,000円別途必要（但し現在無料期間実施中）連躰道協会

2026 なかの
区民がつくる UNIVERSAL DESIGN MAP
ユニバーサルデザインマップ 作成講座
10月17日（金）スタート！ユニバーサルデザインについて学び、地域を探索し、誰かのためになるマップを作成する全7回の講座です。
会場：なかのZERO西館など
参加費：500円
詳しい日程や申込方法などは、なかのZEROホームページにて発信中！➡
共催：なかの生涯学習サポーターの会／なかのZERO指定管理者

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 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
木村税理士事務所
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

きものお手入れキャンペーン！
お手入れ期間 9/28(日)～11/10(月) ※ご不明なところございましたら03-3381-6348まで
着物丸洗い
通常税込価格8,800円～のところ
税込4,950円（税抜価格4,500円）
着物の種類は問いません。留袖・振袖・紬等何でもOK。袋帯・長襦袢・コート等も承ります。七五三・卒業式・入学式・成人式のお着物点検してください。
丸洗い 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。
着物オゾン消臭加工
通常税込価格3,300円のところ
税込2,200円（税抜価格2,000円）
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。
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。
※近隣の方で、20点以上ある場合は回収にお伺いすることも可能です。スタッフにお問い合わせください。
11/7(金)・8(土)・9(日)の3日間 丁寧な仕事で評判 着物ドクター来場（一級染色補正技能士）
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。期間中ご相談・お見積りは無料です。

創業90年 武蔵屋 中野本店
TEL. 03-3381-6348
中野区南台2-24-11
「南台三丁目」バス停徒歩2分
10:00～18:30、水曜定休
https://www.musashiya.co.jp

なかのZEROチケットセンター/10時～19時

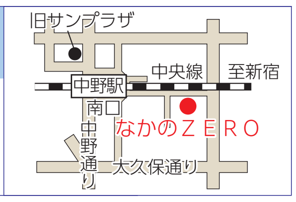
予約▶☎3382-9990

【販売】10月よりなかのZERO本館事務所（受付）

【問合せ】なかのZERO☎5340−5043

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

㊮は野方区民ホール☎3310-3861 FAX3310-3860
㊫はなかの芸能小劇場☎5380-0931 FAX5380-0932
ⓟはチケットぴあ t.pia.jp ⓔは eplus.jp
ⓛはローソンチケット l-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。



＊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）9月までの販売は西館事務所（受付）

会員割引　ZERO大ホール　オンライン

なかのZERO新春能「鶴亀」

令和8年1月25日（日）14時開演

なかのZERO20回記念公演。
▶出演／小島英明（観世流シテ方）、野村萬斎（和泉流狂言方）他▶全席指定／1階席5,600円（会員5,100円　小中学生4,600円）2階席3,600円（会員3,300円　小中学生2,600円）
＊未就学児入場不可　ⓔ

会員優先 10月12日（日）10時～　区民優先 10月12日（日）13時～　一般発売 10月13日（月・祝）10時～

新春能事前講座～能の手ほどき～
本公演に先立ち、能楽師の小島英明氏による講座「能の手ほどき」を開催。なかのZERO新春能「鶴亀」の見どころを解説します。
▶ZERO本館 視聴覚ホール▶12月13日（土）10時30分／14時開演▶講師／小島英明（能楽師）▶全席自由／一般1,000円、小中学生500円　＊未就学児入場不可　オンライン
一般発売 10月12日（日）10時～

ZERO小ホール　オンライン

なかのお笑いコンテスト

10月5日（日）18時開演

“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▶ゲスト審査員：ふかわりょう、リンダカラー∞ Den

ふかわりょう　リンダカラー∞ Den

HINOTORI 火の鳥・山の神篇／海の神篇
世界は、いま、“火”のなか。僕らはここにいる。▶ZERO大ホール▶10月11日（土）～14（火）▶作・演出・構成・振付／小池博史▶全席指定／S席10,000円、A席7,000円、B席4,500円、U-25（B席セットのみ）6,000円（25歳以下対象・要身分証）＊山の神篇・海の神篇セット割引あり　＊こども割引、区民割引あり　＊3歳未満入場不可　オンライン

ZERO大ホール　オンライン

牧阿佐美バレヱ団 こどものためのバレエ公演「シンデレラ」

11月9日（日）11時開演／15時開演

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・ファンタジー
▶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　ⓟⓔ楽天チケット バレエ団オフィシャルサイト

牧阿佐美バレヱ団新作公演～「シンデレラ」出演子役募集～
11時・15時各回8名定員。小学生以上（身長120～140㎝）対象、先着順。　＊事前リハーサルあり
詳細・申込み／右記の二次元コードより

野方区民ホール　オンライン

野方WIZガラ・コンサート

10月11日（土）14時30分開演

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　㊮

ZEROプラネタリウム　オンライン

宮沢賢治の星めぐりinプラネタリウム

10月31日（金）19時開演

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

東京演歌ライブVol247　▶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

岡ゆう子　千葉一夫　岩出和也　椎名佐千子　ミスタートロットジャパンTOP5

野方WIZ クリスマス・ジャズ・コンサート　毎年恒例のクリスマス・ジャズ・コンサート。クリスマスをジャズで彩ります。▶野方区民ホール▶12月12日（金）19時開演▶予定曲「野方・ブルース」「ジングル・ベルズ」▶全席自由／2,000円　＊未就学児入場不可　㊮　オンライン

リック・オヴァトン

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
ⓟⓔⓛ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　オンライン

©Benesse Corporation 1988-2025/しまじろう

新春スペシャル公演　春風亭昇太・柳家喬太郎withウクレレえいじ（ウクレレ漫談）
お茶の間でお馴染みの人気者たちが織りなす、爆笑のひととき。今年も春から縁起が良い！！
▶ZERO大ホール▶令和8年1月6日（火）14時開演▶出演／春風亭昇太、柳家喬太郎、ウクレレえいじほか▶全席指定／3,900円　＊未就学児入場不可ⓟⓔⓛ　オンライン

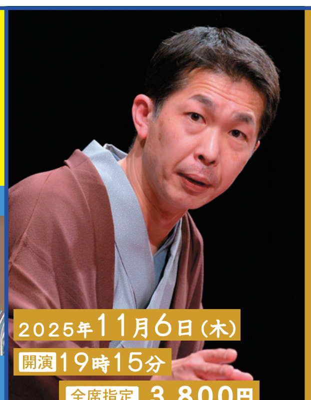
春風亭昇太　柳家喬太郎　ウクレレえいじ

会員優先 10月5日（日）10時～　区民優先 10月5日（日）13時～　一般発売 10月6日（月）10時～

落語教育委員会
柳家喬太郎　三遊亭歌武蔵　三遊亭兼好
三人会

2025年11月26日（水）
開演19時15分　全席指定 3,900円
好評発売中！　Pコード：536-352　Lコード：35732
なかのZERO・小ホール

柳家三三 独演会「秋」



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チケットセンター
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+ イープラス https://eplus.jp/　■チケットぴあ 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お断りいたします。

ないせす に広告を掲載しませんか？
「ないせす」では広告のご掲載を募集中です。
イベントや催し物の告知、
お店の広告、クーポン券として……など
各種ご利用いただけます。
お気軽にお問合せください！
詳しい資料をお送りします。
■1コマ（76ミリ×48ミリ）
30,200円～
※中野区施設で中野区民を対象に行われる事業広告の場合割引あり
●お問合せ● ないせす担当
☎5340-5035 Fax5340-5017
nicesacademia@nakanozero.jp

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）
詳細はお問合せください。

なかのＺＥＲＯ事業課 委託チケット担当
☎ 5340−5043　FAX 5340−5017

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。

X（旧 Twitter）
なかの ZERO
（中野区もみじ山文化センター）
ユーザー名：@nakano_ZERO_

YouTube
なかの ZERO 公式 YouTube
（なかの ZERO）

Facebook
なかの ZERO
（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！

なかのZEROをぜひご利用ください！

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）Fax 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）

◀大ホール
クラシック、オペラ、バレエ、ダンス、落語や能狂言など幅広いジャンルにご利用いただけます。
音響可変幕で、残響時間の調整も可能。
※本館は、令和7年2月1日から9月30日（予定）まで、改修工事のため休館となります。

手ごろな広さで、講演会、演劇公演などに適しています。
また、落語や寄席、ピアノの発表会、映画会にもご利用いただけます。

小ホール▶

なかのＺＥＲＯの施設詳細案内・
ご予約は「なかの ZERO」検索から！