

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

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。



福蔵院節分会

△鷺宮囃子の演奏会△

中野区登録無形民俗文化財

鷺宮囃子は江戸の末期頃から鷺宮の地域に伝わるもので、笛・大太鼓・締太鼓・鉦の5人で演奏する中野区登録無形民俗文化財です。

福蔵院(白鷺1-31-5)節分会の中で獅子舞や大黒舞とともに演奏をご覧になれます。
開催につきましては鷺宮囃子保存会の公式インスタグラムよりご確認ください。
https://www.instagram.com/saginomiya_bayashi/

令和8年1月31日(土) 場所:福蔵院(白鷺1-31-5) 対象:どなたでも

【問合せ】文化財担当 ☎3228-8731



@SAGINOMIYA_BAYASHI

令和7年度平和のつどい

ウクライナの音色×ヒロシマの記憶～今、平和を考える～

無料

ロシアによるウクライナ侵攻から間もなく4年が経とうとしています。この間、紛争は終息することなく、多くの命が奪われてきました。今年の平和のつどいでは、ウクライナ出身のプロチェリストであるグリブ・トルマチョフ氏を招き、平和コンサートを開催します。

グリブ氏はウクライナで著名な楽団で主席チェロ奏者を務めていましたが、ロシアによる侵攻を受け、2023年に親族を頼り避難のため来日しました。

祖国への思いと平和への願いを込め、病院・学校・福祉施設などでチャリティーコンサートも積極的に行ってています。当日はコンサートに加え、グリブ氏へのインタビューも予定しています。

また、広島での平和学習事業である「平和の旅」に参加した中学生による報告会も行います。参加者たちが「平和の旅」を通じて学んだこと、考えたことを平和メッセージとして込めた思いとともに発表します。



▲平和のつどい
区HP

参加者たちの思いを、ぜひ受け取りに来てください。今年の平和のつどいは、過去の戦争を学び、現代における世界の戦争の実態を感じ取り、次世代が自ら平和を考え、平和を未来へつなげるために私たち一人一人が何ができるのかを、改めて考えることができるイベントです。ぜひご来場ください！

令和8年1月25日(日) 場所:なかのZERO小ホール 対象:どなたでも

申込み不要(一時保育希望の方は1/5~1/14までに電話で要申し込み ※先着9名)

【問合せ】平和・人権・男女共同参画係 ☎3228-8229



無料

〈ないせずご覧の方〉
なかのZERO 大ホール
チケットプレゼント

2月11日(祝)18時開演
ラフマニノフ / ショスタコーヴィチ

和田一樹 (指揮・中野区出身)
京増修史 (ピアノ)

西浦詩織 (ソロアーティスト)
リバーラン・アンサンブル・オーケストラ (管弦楽)

和田一樹
吉澤修史
西浦詩織
高田馬場

抽選でご招待します
応募フォームはこちら

(申し込み期間・席数には限りがございます)

申し込みは1回(4枚)まで

問合せ liberal.ensemble.orchestra@gmail.com

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、野方公民ホール、
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！

2026年
1月25日(日)
14時開演(13時30分開場)
なかの ZERO 大ホール



能狂言
素謡
三木柱
神歌
鶴亀

狂言
能
鶴亀
小島英明
野村萬齋
鶴世喜正

新春能
鶴亀

チケット料金【全席指定・税込】
一階席 5,600円(会員 5,100円・小中学生 4,600円)
二階席 3,600円(会員 3,300円・小中学生 2,600円)
※未就学児はご入場いただけません。

大人のための
音楽教室

自分のペースでゆっくり学べる

～ピアノコース～

・月2回～・1回30分

・6,930円/月～

無料体験レッスン実施中

詳しくは下記へお問い合わせ下さい
松栄楽器店 ☎03-3382-0666

中野坂上センター ☎03-3384-8353

ミュージックセンター中野 ☎03-3383-7381

高田馬場センター ☎03-3200-6150



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

■消しゴムハンコワークショップ

中野にゆかりのある棟方志功に思いを馳せながら、消しゴムハンコをつくってみよう！
令和8年2月7日(土)①10時～／②13時～(各120分)場 中野区役所
 シェアノマ対小学生以上(小学生は保護者同伴必須)申 HP ないせすアカデミア 検索 にて。
12月22日(月)より申込み開始。先着順。料 1,500円(材料費含む) ※各回定員10名



■アトリエDONGUR!季節のワークショップ

「二足歩行ロボットを組み立てて歩かせよう！」
令和8年1月24日(土)①10時30分～／②13時30分～(各90分)場 ZERO本館 アトリエDONGUR!(中野2-9-7)内自分だけのロボットをつくろう！最後には、自分で作ったロボットで“押し相撲”にチャレンジできるかも？「作る」「動かす」「競わせる」すべてを体験できる楽しいプログラムです。申 HP ないせすアカデミア 検索 にて。**12月20日(土)**より申込み開始。料 1,000円 ※先着順。各回定員20名 ※掲載時点受付を終了している場合があります
 詳細は、HP ないせすアカデミア 検索 にて。



■なかの文化フォーラム公開講座(令和8年1月分・現在募集中の講座)

【年間講座(月1回の定期講座)】※1は現在キャンセル待ち

日程	時間	講座名
1月8日(木)	13時	写真講座
	15時	太極拳講座 ※1
1月9日(金)	13時	○かな書道講座
	15時	○プリザーブドフラワー講座
1月10日(土)	13時	着付け講座
	15時	スマホ講座
1月13日(火)	10時	○魅せるハンドメイド講座
	13時	柔力球講座

日程	時間	講座名
1月23日(金)	13時	ストレッチ講座
	15時	全身ほぐしヨガ講座
1月24日(土)	13時	○筆ペン画講座
	15時	筆ペン講座
1月25日(日)	13時	やさしいヨガ講座
	15時	○英語講座
1月31日(土)	13時	○漢字書道講座
	15時	○折り紙講座

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。



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)

■館蔵品展「商いと商店街」

中野の個人商店や商店街の今昔写真、商いに使われた道具、看板、広告類、包装紙類、商店広告が掲載された地図、商売繁盛の縁起物やミニチュア等、約150点で、中野の「商い」について展覧します。

■令和8年2月8日(日)まで

※年末年始**12月28日(日)**～令和8年**1月4日(日)**休館、**5日(月)**は定期休館日



■館蔵品展「商いと商店街」関連イベント「チンドン芸と物売り口上」

宣伝のためのチンドン芸やバナナのたたき売り(模擬)の物売り口上など、今では見ることが少なくなった、商いにまつわる芸能をお楽しみいただけます。

ゲスト:浅草雑芸団

■令和8年**1月25日(日)**14時～15時30分申 不要、当日1階ロビーにお集まりください。



いずれも場 歴史民俗資料館(江古田4-3-4)どなたでも料 無料

■運動施設定期整備のお知らせ

運動施設の定期整備を実施します。期間中は運動施設のご利用ができませんので、予めご了承ください。

【哲学堂運動施設】

■令和8年**1月19日(月)**～**25日(日)**終日場 野球場

■令和8年**1月14日(水)**、**15日(木)**場 庭球場

【問合せ】哲学堂公園☎3951-2515(9時～17時)

【上高田運動施設】

■令和8年**1月26日(月)**～**30日(金)**終日場 野球場

■令和8年**2月5日(木)**、**19日(木)**終日場 庭球場

【問合せ】上高田運動施設☎3385-8900

中野区民合唱団 第30回記念演奏会

G.F.Handel
MESSIAH

2026年4月18日(土)13:15開演

なかのZERO大ホール

チケット前売中

一般 3,000円 / 学生 1,000円

なかのZEROチケットセンター(2月28日迄)

チケットぴあPコード 310495 http://t.pia.jp

中野区民合唱団ホームページ



TEL 090-8495-5424(宇佐美)

新施設予約システムの
利用者登録を受け付けています

日頃より、文化施設をご利用いただきありがとうございます。

現在の予約システムは2026年4月末日をもって、ご利用いただけなくなります。

2026年5月以降も文化施設をご利用の方は、新予約システムへの利用者登録をお願いいたします。

利用者登録は、以下のいずれかの方法で申請できます。

・施設予約システムによるオンライン申請

・窓口での申請(なかのZERO、野方区民ホール)

※現施設予約システムに登録されている方も、新たに登録が必要です。

お問合せ:なかのZERO お客様カウンター 03-5340-5000

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		
上記以外の土曜	ちびっこプラネ	一般 投映	一般 投映
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

※12月29日(月)～令和8年1月3日(土)は年末年始休館。プラネタリウムは令和8年1月4日(日)より投映開始

■一般投映

1月「星の一生」(50分)

星座を形作る星は永遠に輝き続けるのではありません。人間よりはるかに長い時間をかけて、その一生を歩んでいます。ただし生命体ではない恒星の進む道は物理法則に従って大体決まっています。そんな星々の一生についてご紹介します。

■こども星空探偵団(小学校中学年以上向け)

いろいろな宇宙のナゾを調査しよう！わかりやすく解説します。もう一度学びなおしたい大人の方にもおすすめです。

■令和8年1月24日(土)11時～「星の一生」(50分)

■ちびっこプラネ(幼児向け)

おほしさをむすんでおえかきしよう！おほしさのお話を聞こう！小さなお子さまへの、星や宇宙のやさしいおはなし。

1月「おほしさま なにいろ？」(40分)

大人のための天文教室の詳細は4面をご覧ください。



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)

■古建築物月例公開

区の有形文化財で、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・靈明閣)は建物外からの観覧となります。

■令和8年1月4日、18日の(日)10時～15時場時空岡申当日直接会場へ料無料

■哲学堂七十七場ガイドツアー

井上円了の著書「哲学堂一人案内」に沿って巡る公園ガイドツアー。古建築物公開日限定で実施します。ツアー内で、古建築物群の内部(一部を除く)もご覧いただけます。研修中ガイドによる案内になるため、ガイド時間は1時間となります。

■令和8年1月4日(日)10時～11時場哲学堂公園料420円(ガイドマップ含む)申事前に電話、または同公園事務所窓口にて直接 ※空きがあれば当日参加も可 ※先着15名

いずれも申どなたでも



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

■中野税務署連携「今年こそはスマホで確定申告！」

中野税務署の方を講師にお迎えし、税務署に行かなくても、いつでもどこでも、確定申告ができる便利な方法をお教えします！今年こそはスマホで確定申告してみませんか？

■令和8年1月28日(水)【午前の部】10時～11時30分【午後の部】14時～15時30分場中央図書館(中野2-9-7)地下2階セミナールーム申一般(給与・年金所得者向け)申令和8年1月4日(日)9時～ウェブ・電話・カウンターにて受付料無料 ※定員各20名 ※持ち物:ご自身のスマートフォン、マイナンバーカード(おもちの方は)

・本講習は、あくまで事例を使った体験であり、ご自身の個別具体的な申告指導や代理送信等をするものではありません。

■哲学堂公園野球場の正月一般開放

正月遊びに限定した自由開放を実施します。凧あげ、羽根突きなどにご利用ください(スポーツ利用、バットなどのスポーツ用具の使用、ペットの入場は禁止)

■令和8年1月2日(金)、3日(土)9時～16時場哲学堂公園野球場



中野区文化施設からお知らせ

18歳未満の登録区分新設、及び利用料金の減額について

中野区の文化施設(なかのZERO、野方区民ホール、なかの芸能小劇場)では、子どもの文化芸術活動の活性化を図るために、「18歳未満の区民(個人)」「18歳未満の区民の団体」の登録区分『18歳未満の登録区分』を設けました。▲大ホール
 こちらの区分で登録、ご利用いただきますと、施設利用料金が減額となりますので、是非ご利用ください。

■登録要件■

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

HP

【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

時令和8年1月5日、19日の(月)9時30分~10時30分 料各1,000円 ※先着各20名

■ママフィット

時令和8年1月5日、19日の(月)11時~12時 料各800円 ※先着各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

時令和8年1月24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30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

■ノルディックウォーキング教室

2本のポールを使って歩行運動を行うウォーキングエクササイズの教室です。ご高齢の方でも気軽にご参加いただけます。

時令和8年1月14日(水)9時30分~11時 料1,000円(専用ポール持参の方は900円) 場哲学堂公園へ電話または直接。

※先着20名

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ
スポーツ情報

HP

【問合せ】鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ(白鷺3-1-13) ☎ 3337-1771

■スポーツ情報 鷺スポ 健康Week!!

令和8年1月18日(日)~24日(土)の期間、当施設で開催されている「特別教室・ハーフレッスン」の一部を無料または施設使用料のみでご参加いただけます。初めての方でも大歓迎です！お気軽にご参加ください。

【参加方法】1回制の教室となっており、事前申込み等は不要です。教室開始15分前より受付開始。施設使用料が必要な教室は券売機にてチケットをお買い求めの上、1階受付までお越しください。(定員になり次第締切)

※対象クラスについては、1月上旬に当施設HPの「イベント」をご確認ください。

場鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 料高校生以上

スポーツ団体主催大会・教室

HP

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。

春季軟式野球大会

時令和8年3月8日~7月5日の(日)(祝)9時~19時 場上高田運動施設野球場 申事前 料1チーム17,000円 連軟式野球連盟

学童軟式野球大会(第46回全日本大会予選)

時令和8年3月1日~29日の(日)(祝)9時~17時 場上高田運動施設野球場、平和の森公園多目的運動広場 申事前 料1チーム10,000円 連軟式野球連盟

第58回会長杯バレーボール大会

時家庭婦人1日目令和8年2月28日(土)9時~20時(一般男子9人制女子6人制)令和8年3月1日(日)9時~20時(家庭婦人2日目)令和8年3月14日(土)9時~20時(一般男子6人制女子9人制)令和8年3月15日(日)9時~20時 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

シニアスポーツ振興事業シニアスキー教室

時令和8年2月6日(金)夜出発~9日(月)夜帰着予定 場志賀高原スキー場(熊の湯ホテル) 申事前 料59,000円(宿泊費・保険料含む) 連スキー協会

ボル練習会

時令和8年2月14日(土)~15日(日) 場菅平高原スキー場 申事前 料一般5,500円 ジュニア3,000円(予定) 連スキー協会

新日本スポーツ連盟男女ミックスダブルスリーグ卓球大会 場令和8年2月11日(水・祝) 場総合体育館 申事前 料有料 ※詳細は要問合せ 連新日本スポーツ連盟

新日本スポーツ連盟春季団体戦卓球大会 場令和8年3月8日(日) 場総合体育館 申事前 料有料 ※詳細は要問合せ 連新日本スポーツ連盟

中野区立総合体育館 スポーツ情報

HP

【問合せ】中野区立総合体育館(新井3-37-78) ☎ 5860-0024

■健康づくり月間イベント

新年を都度教室からスタートしよう！在籍に空きのあるプログラムの体験を開催します。

申当日参加のみ。教室30分前から受付開始。料1回1人600円 ※開始30分前に定員を超えた場合抽選。 ※「声楽ストレッチ」「大人のサッカースクール」は1回／1名1,200円

教室名	開催日 令和8年	時間
ZUMBA ※1	1月5日、19日、26日(月)	9時30分~10時30分
姿勢メンテナンス		14時~15時
はじめてのエアロビクス ※1	1月6日、20日、27日(火)	12時15分~13時15分
モーニングヨガ	1月7日、14日、21日、28日(水)	9時30分~10時30分
エアロビクス初級 ※1		11時15分~12時15分
声楽＆ストレッチ	1月7日、14日、21日(水)	13時30分~14時30分
ペルヴィス®ワーク	1月7日、14日、21日、28日(水)	18時50分~19時50分
ゆがみ改善		9時30分~10時30分
やさしいヨガ	1月8日、15日、22日、29日(木)	10時45分~11時45分
リズム＆ストレッチ初級 ※1		11時30分~12時15分
ジャストピラティス		15時45分~16時45分
大人のサッカースクール ※1	1月15日、22日、29日(木)	19時45分~20時55分
リズム＆ストレッチ中級 ※1		9時30分~10時30分
ZUMBA ※1	1月9日、16日、23日、30日(金)	10時45分~11時45分
骨盤改善ストレッチ		12時~13時

※当日は参加料の他、運動できる服装、館内履き、タオル、水分補給用ドリンクを持ち物としてご用意ください。 ※1 運動シューズをご用意ください

■長崎先生(公認健康運動指導士)による「健康づくり相談室」と「初めての健康運動教室」

健康づくり相談室

公認健康運動指導士による運動初心者向け、トレーニング経験者向けの運動相談、プログラム作成アドバイス等を行います。

時毎週月曜9時~12時 料1回30分300円

※予約制

初めての健康運動教室

健康相談後、どんな運動をすれば良いか不安がある方、初めての健康運動教室にご参加ください。あなたに適した運動習慣を身につけましょう。

時毎週水曜①11時15分~12時15分②12時15分~13時15分全4回連続 場多目的室2回 健康づくり相談を受けた方 料4回3,000円、8回5,500円、12回7,800円

※先着12名

■キッズカレッジ1~3月期

放課後は、手ぶらで学童プログラムを受講できる充実した時間をお過ごす。運動・教養・芸術プログラムの時間割を選べます。

時火・金曜日の16時30分~18時30分 場直接、窓口にて。 ※各定員10名 ※組み合わせ自由



▲詳細はこちら

年末年始 文化・スポーツ施設休業日のお知らせ

下記期間は各施設において窓口および電話対応ともに休業となります。 ※詳細は各施設へお問合せください。

◆文化施設 ◆スポーツ施設

施設名	休業日	問合せ	施設名	休業日	問合せ
なかのZERO	12月29日(月)~令和8年1月3日(土)	☎ 5340-5000	中野区立総合体育館	12月29日(月)~令和8年1月3日(土)	☎ 5860-0024
野方区民ホール			中央図書館 ☎ 5340-5070		
なかの芸能小劇場	12月28日(日)~令和8年1月4日(日)	☎ 3319-9221	平和の森公園多目的運動広場	12月29日(月)~12月31日(水)	☎ 3385-8900
区立図書館			上高田運動施設		
歴史民俗資料館 ※4			妙正寺川公園運動広場		
			哲学堂公園		
			野球場 ※2		
			庭球場 ※1		
			弓道場		
			学校開放(小・中学校)		
			中部スポーツ・コミュニティプラザ		
			南部スポーツ・コミュニティプラザ ※3		
			鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ		

※「施設予約システム」は年末年始も利用できます。

ただし、各施設の利用者端末および予約システムに関するお問合せは、休業日の期間利用できません。

※令和8年1月2日(金)の抽選結果発表、および抽選対象だった月の空き施設予約受付開始は

令和8年1月4日(日)9時からとなります。

※1 令和8年1月1日(木・祝)11時~15時、2日(金)および3日(土)は9時~15時使用可(休日料金)

※2 令和8年1月2日(金)、3日(土)9時~16時は正月遊びに限定して一般開放

※3 工事期間中の為、令和8年1月31日(土)まで休場 ※4 令和8年1月5日(月)は定期休館日



なかのZERO青少年コーナーのご案内

勉強したり、集中して作業をしたり、グループワークや友達と会話を楽しんだりできるスペースです。

学校帰りや休日など、お気軽にお立ち寄りください！



【青少年コーナーご利用について】	
◆利用時間	9:00~21:00
◆休館日	2、6、11月の第4月曜 (休日にあたる場合はその翌日) 年末年始(12/29~1/3)
◆利用対象	小学生、中学生、高校生
◆座席数	20席
◆Wi-Fi	ご利用いただけます ※アンケート回答の必要があります
◆ゴミ	はお持ち帰りください

場所 中野区中野2-9-7 なかのZERO西館入口横 青少年コーナー

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

●お問い合わせ●
ないせす 担当☎ 5340-5035 Fax 5340-5017
nicesacademia@nakanozero.jp

呉服専門店の「着方教室」

令和8年2月スタート
全10回

受講料無料

<きもの着方教室(無料・全10回)>

◆火曜・木曜・土曜(午前クラス)…10時~12時

◆火曜(夜クラス)…19時~21時

初回の開催日 令和8年2月3日(火)・5日(木)・7日(土)

