

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・施設の間合せ先、ホームページよりご確認ください。

生涯学習スポーツ情報紙「ないせす」の 37年間の歩み

生涯学習スポーツ情報紙「ないせす」は、1988年から37年間にわたり、区内の公的機関や区立施設が主催する生涯学習やスポーツに関する情報を、月1回発信してきました。しかし、情報発信の方法が多様化する中で、今月号をもって最終号とし、今後は区ホームページや地域コミュニティアプリ「ピアッツァ」を活用し、情報を発信することになりました。今月号では、生涯学習スポーツ情報紙「ないせす」の37年間のあゆみを当時の紙面とともに振り返ります。



～発行元：財団法人中野区文化・スポーツ振興公社～

第1号(1988年8月)

創刊号です。誌名は、「Nakano Interesting Culture & Emotional Sports」の頭文字を取って「NiCES」と名付けられ、隔月20日に発行していました。創刊号では、7月に開館したばかりの鷺宮体育館のオープニングセレモニーの様子を紹介しています。プールの初泳ぎは、整理券がすぐになくなるほどの大人気でした。



号外(1988年)

7月にオープンする「なかのZERO」をPRするため、号外として配布されたものです。なかのZEROは「紅葉山」と呼ばれていたところに誕生する緑と水の文化空間として紹介されています。なお、この号外の次号にあたる第33号(1988年5月号)より、隔月20日発行から毎月1日発行へと変更されます。



第38号(1993年10月)

第38号では、10月22日にオープンする「野方区民ホール」について紹介しています。オープン記念として、行われたホールのこけら落としは、能と狂言が上演されました。



第180号 (2006年2月・3月合併号)

第180号は、中野区文化・スポーツ振興公社が発行した最後の「ないせす」です。中野区文化・スポーツ振興公社が1988年の設立以来、さまざまな事業を展開していましたが、2006年3月31日をもって解散することが記載されています。



～発行元：中野区～

2006年4月臨時号

本臨時号から、発行元が中野区になり、「NAiCES (ないせす)」として生まれ変わりました。「NAiCES」は、「Nakano Art Interesting Culture & Emotional Sports」の頭文字を取って名付けられました。本号では、「2006年4月より、体育館・文化施設・運動施設・公園が指定管理による運営となること」をお知らせしています。



第168号 (2020年6月)

本号では、3月に国名勝に指定された哲学堂公園について紹介しています。新型コロナウイルスの影響により、2面以降に掲載された催し物の多くが中止や延期になったことが記載されています。



第174号特別号 (2020年11月)

本特別号は、なかのZERO区民フェスタ2020秋と区民文化祭についてのお知らせのために発行されました。



第218号 (2024年7月)

5月にオープンした中野区役所の1階にあるアートを軸にしたパブリックスペースである「ナカノバ」、「ナカノナカノワ」、「シェアノマ」について紹介しています。

長きに渡り、ご愛読いただきありがとうございました。

今後は区HPまたは、地域コミュニティアプリ「ピアッツァ」をご確認ください。



▲中野区役所ホームページ



▲地域コミュニティアプリ「ピアッツァ」

マンガ/イラスト/絵本/児童書イラスト
 の描き方が学べる!
 小学3年生から社会人対象
 1クラス6人までの少人数
 個別指導
 チケット制

マンガスクール 中野
 MSN
 JR 中野駅北口より北へ徒歩10分

パソコンでお困りの方
 電話1本でお伺いします

- ◆ 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

中野区内からすぐにお伺いいたします。
 高齢者や初心者にも優しく丁寧に対応致します。

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。
 ☆店舗への持ち込みもOK!

PCヘルプセンター 町のパソコン修理屋さん
070-6638-6191
 050-3556-6660 中野区鷺宮 3-9-20 (担当 大野)

2026年春 無料体験レッスン受付中♪

子どもから大人のための
ヤマハ音楽・英語教室

《入会金半額キャンペーン実施中》

通常 **11,000円(税込)** → **5,500円(税込)** (4/30まで)

詳しくは下記へお問い合わせ下さい

松栄楽器店 東京都中野区本町2-51-10 ☎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事業グループ(中野2-9-7) ☎5340-5011

なかのZEROで開催する「なかの文化フォーラム公開講座」(全17講座)の受講生を募集します。初心者の方も大歓迎です！春の訪れと共に、新しい学びを始めてみませんか？

■なかの文化フォーラム公開講座(4月開講)

【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
4月3日(金)	13時	ストレッチ講座	4月11日(土)	13時	着付け講座
	15時	全身ほぐしヨガ講座		15時	スマホ講座
4月4日(土)	13時	漢字書道講座	4月12日(日)	13時	やさしいヨガ講座
	15時	折り紙講座		15時	英語講座
	13時	筆ペン画講座		10時	初心者のための造花講座
4月10日(金)	15時	筆ペン講座	4月14日(火)	13時	柔力球講座
	13時	かな書道講座		15時	俳句入門講座
	15時	プリザーブドフラワー講座		13時	写真講座
			4月16日(木)	15時	太極拳講座

いずれも場なかのZERO西館HP申込み・問合せは4月1日から電話または郵送にて。往復ハガキに①講座名②氏名・フリガナ③郵便番号・住所④電話番号⑤メールアドレスを記載し、なかのZERO事業グループ(〒164-0001中野2-9-7)へ。ハガキ1枚につき1講座まで、申込みは開催日3日前まで。先着順料各講座1,300円/回(一部講座は別途実費が必要となる場合があります)

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) HP▶

■館蔵品展「絵図でみる江戸-人々は絵図になにを求めたか」

絵図・地図の必要性が飛躍的に高まった江戸時代。江戸では多種多様な江戸図が作られました。人々は絵図・地図に何を求め、作り手はそれにどう応えたのか、館蔵品約70点でたどります。

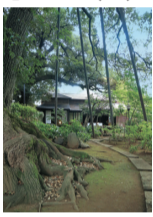


遠近道印画「江戸大絵図」宝永2年版

4月21日(火)~6月20日(土)

■「山崎家庭園・茶室」の公開(春)

山崎家の庭園と茶室を期間限定で公開します。風薫る季節の庭園をお楽しみください。



4月21日(火)~5月6日(水・休)9時~16時 ※雨天・荒天時は公開中止

いずれも場歴史民俗資料館HP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) HP▶

■春の古建築物月例公開

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。4月の月例公開は本催事に変わります。※饗饗庵(鬼神窟・霊明閣)は建物外からの観覧となります。

4月29日(水・祝)~5月6日(水・休)9時~17時 場時空岡HP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。ツアー内では、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。

4月5日(日)10時~11時 場哲学堂公園(松が丘1-34-28)HP事前に電話、または直接料420円(ガイドマップ料含む) ※先着10名

いずれもHP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 HP▶

■春の子ども会

子ども読書の日にあわせて、区立図書館(ライブラリーをのぞく)で子ども向けイベントを行います。皆さまのご参加をお待ちしております。

対幼児・小学生 ※詳しくは各図書館に直接お問い合わせください。

図書館名	日時	問合せ
南台図書館(南台3-26-18)	4月18日(土) 14時~14時45分	☎3380-2661
上高田図書館(上高田5-30-15)		☎3319-5411
野方図書館(野方3-19-5)	4月18日(土) 14時~15時	☎3389-0214
鷺宮図書館(鷺宮3-22-5)	4月25日(土) 14時30分~16時	☎3337-1044
江古田図書館(江古田2-1-11)	4月26日(日) 15時~16時	☎3319-9301
中野東図書館(中央1-41-2)	4月29日(水・祝) 15時30分~16時	☎5937-3559
中央図書館(中野2-9-7)	5月3日(日・祝) 14時~15時	☎5340-5070

社会風刺コント集団 ガニュースーパーライブ2026

5/30(土)開演13:00/16:30 (各回30分前開場)
5/31(日)開演11:30/15:00 (各回30分前開場)

全席指定 5,800円(税込)
会場 なかのZERO 小ホール
予約・問合せ ※未就学児の入場不可
Ro-Onチケット 047-365-9960

中野区民合唱団 第30回記念演奏会

G. F. ヘンデル **MESSIAH**

2026年4月18日(土)13:15開演

なかのZERO 大ホール

全席自由
入場料 一般3,000円/学生1,000円
チケットぴあPコード 310495 http://t.pia.jp

問い合わせ
中野区民合唱団 HP▶
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

現在の施設予約システムは2026年4月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際には新予約システムへの利用登録をお願いします。

【利用登録】いずれか
・オンライン申請 ・窓口申請(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。

問合せ: なかのZERO お客さまカウンター 03-5340-5000

生活デザイン設計室 **cinq**

女性設計士の **リフォーム相談**

一級建築士・インテリアコーディネーターのブロ集団が生活者目線で提案。

空き家活用 リノベーション デザイン照明
壁紙張替え オーダーカーテン オーダー家具

生活デザイン設計室 一級建築士事務所
株式会社 サンク 0120-72-5039
www.cinq-sd.co.jp

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>

プログラム名	投映日	投映時間
一般投映	土・日・祝休日	14時/16時(各50分)
ちびっこプラネ(幼児向け)	第1・2・3・5土曜日	11時(40分)
こども星空探偵団(小学校中学年以上向け)	第4土曜日	11時(50分)

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

4月「北極星を探そう」

夜空の星の回転の中心にある北極星は、真北の空に輝き、私たちに方角を教えてください。北極星や北の空に見える星座を探してみましょう。

時14時~、16時~ 料有料

■ちびっこプラネ(幼児向け)

4月「はるの おほしさ」

時11時~ 料有料

■こども星空探偵団(小学校中学年以上向け)

「北極星をさがそう」

時4月25日(土)11時~ 料有料

■観望会つき特別投映(事前申込み制)

「月と春の星空を見よう」

プラネタリウム投映後、晴れていれば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4月25日(土)18時~HP電話にて4月3日(金)10時から受付開始。料大人300円、子ども200円 ※未就学児入場不可 ※先着80名

こどもの日スペシャル「スペース・アドベンチャー2026」(事前申込み制)

こどもの日はプラネタリウムが宇宙船になるよ！宇宙旅行に出かけよう。今年はどんな冒険が待っているかな？ご家族でどうぞ!!

時5月5日(火・祝)11時~、14時~、16時~(各50分)
HP電話にて4月3日(金)10時から受付開始。料500円、小学生以下無料 ※小学校低学年以下は保護者同伴 ※先着160名



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。

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。

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2026.4-6期

4月から新学年がスタート!手ぶらで参加できる学童プログラム、自由に時間割を選んで受講できます。体験イベント教室も開催します!!
時火・金曜日の16時30分~19時20分 直接、受付にて。 ※各定員12名



▲詳細はこちら

■公園バーベキューサイトオープン

時4月25日(土)より今シーズンの利用開始をいたします。時4月、5月の予約受付は4月1日(水)9時より直接、窓口へ。または11時より電話にて。

■ノルディックウォーキング&スロー教室・クラブ

教室	クラブ
時4月18日(土)9時30分~11時 平和の森公園を歩くことのできる方 時4月1日(水)から電話もしくは直接。 ※先着20名 ※雨天時は屋内コースにて実施予定。	教室へ参加された方は、お仲間と一緒に気軽にご参加ください。楽しく公園周辺を散策しましょう! 時毎月金曜日10時~11時 教室参加された方 当日、直接会場へ 時参加費月額1,000円/1回500円+スポーツ障害保険に加入いただけます。

いずれも 場平和の森公園 ※ポールレンタル100円

■あおぞらピラティス

時4月1日、8日、15日の(水)9時30分~11時 事前に電話または直接。 ※先着15名

■レズミルズプログラム

スポーツの春、楽しくたくさん汗をかきましょう。都度教室で好評開催中!



▲詳細はこちら

ボディバンプ

音楽に合わせてバレルエクササイズを繰り返して、全身をシェイプアップ。
料1回600円

ボディコンバット

エネルギッシュな音楽に合わせて格闘技の動きを繰り返して行うシェイプアップに効果的なプログラム。
料1回600円

ポールストレッチ

カラダをほぐし柔軟性を高めます(都度ハーフ教室30分)
料1回350円

■空手キッズ新規(4月定期教室)募集中

目標は「明るく・楽しく・元気よく」。空手入門として、伝統ある武道を通じて体力の向上を目指します。また、挨拶や礼儀、ルールやマナーを大切にしながら、集中力や忍耐力を養い、さまざまな能力を習得します。教室の体験受講を受付中!!

時①幼児クラス(4~6歳)火曜日15時45分~16時30分 ※定員8名 ※キャンセル待ち
時②小学生クラス(年長~小学3年生)火曜日16時45分~17時45分 料12回/11,400円 ※定員10名

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

■“健脚度”測定会

自分の脚の状態を客観的に知り、転倒予防の運動を始めるきっかけとした、簡単な体力測定です。

時4月27日(月)14時~17時(各20分程度) 時10m全力歩行、最大一步幅、踏み台昇降、つぎ足歩行 時電話または直接窓口へ 料無料(別途トレーニングルームの利用料会員50円/一般100円) ※各時間5名程度 ※持ち物:室内履き、動きやすい服装

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

椅子でできる転ばぬ先の **足裏ヨガ**

参加費 2,000円
ペア 3,600円

次回開催 足セミナー 6/21

ヨガインストラクター:川井乃史子(のり)

足裏から巡りを整え、しっかり歩ける自信と心のサポートをします!
ヨガが初めての方もお気軽にご参加ください。
・ヨガ指導歴10年

日程 2026. 5. 1 8 月

時間 ①11:00~12:30 ②15:00~16:30

場所 スタジオailee(エレ) 定員 各回先着10名

住所 新宿区上落合3-23-17B1F(落合駅徒歩2分)

持ち物 ・動きやすい服装 ・好きな飲み物

今後の予定

- 6/21 足セミナー
- 7/26 子供向けセミナー
- 9/27 無料相談会
- 11/29 足セミナー

~健康に歩き続けるためのサポートをしています~

足と姿勢の健康塾

WEBにて24H受付中(简单1分)
お問い合わせ 03-5783-9598
※お電話に出られないことがあります。
※WEBご予約をご利用下さい。

お申込み

呉服専門店の「着方教室」 令和8年5月スタート 全10回 受講料無料

正しくきれいな着方をマスターして、着物美人を目指しませんか。創業91年の呉服専門店「武藏屋 中野本店」では、令和8年5月スタート「手結び着方教室」(無料)の受講生を募集中。「自分で着られること」を目的にした10回完結の基礎コースです。熟練の講師が初心者にも分かりやすく丁寧に指導。手持ちの着物や帯でお稽古するので、この機会にお気軽にご参加ください。教材費2,000円のみです。申し込み・問い合わせは、電話またはWEBから。応募締め切りは令和8年4月26日(日)。

<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5月12日(火)・14日(木)・16日(土)

応募多数の場合は抽選とさせていただきます。

創業91年 武藏屋 中野本店

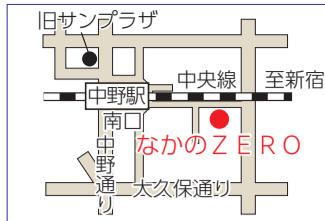
TEL. 03-3381-6348
中野区南台2-24-11
「南台三丁目」バス停徒歩2分
10:00~18:30、水曜定休
https://www.musashiya.co.jp/

30畳のお部屋で少人数の開催。ゆったりしたお教室です

着付けの技術だけでなく、着物を着る方法も併せて学び、自分一人でも着物を着て出掛けられるようになるのが教室です。

少人数での講習なので、しっかり身に付ける事が出来ます。手が上がらない方は、前で結んで後ろに回す結びを習う事も出来ます(別途14,000円の帯板が必要です。)

※ご利用、お問い合わせもお電話、公式サイトでお待ちしております。



なかのZERO チケットセンターのご案内

なかのZERO主催・共催公演および一部のお取り扱い公演は、2026年4月以降も引き続き「なかのZEROチケットセンター」にて販売いたします。

なかのZEROチケットセンター ※4月1日以降

- 電話予約:03-3382-9990
- 窓口販売:なかのZERO本館事務所(受付)
- 受付時間:10時~19時
- オンライン予約:後日、なかの応援パートナーズ 公式サイトよりご案内

〈重要〉今後のチケット販売サービスについて

中野区文化施設の指定管理者変更に伴い、2026年2月28日(土)をもって「ホールメイト会員制度」は終了となりました。同年4月1日以降、公演チケットの販売およびチケットセンターでのお取り扱いサービス内容は、今後変更となる場合があります。最新情報は、新指定管理者(なかの応援パートナーズ)公式サイト等にてお知らせします。

▶なかの応援パートナーズ 公式サイト (<https://www.nakano-empowerment.com/>)



なかの応援パートナーズ
公式サイト

【問合せ】なかのZEROチケットセンター ☎03-3382-9990 (受付時間10時~19時) ※4月以降

「ピアッザ」でおしえて！あなたの活動やイベント情報

地域の情報交換ができる地域コミュニティアプリ「ピアッザ」は、地域のイベントや教室、講座などの情報発信、行政情報の閲覧、不要品の譲り合いなど、地域の情報をアプリ利用者同士で交換できる無料アプリです。

アプリをダウンロードして「中野区エリア」をホームエリアに登録すると、「ご近所さん」(アプリ利用者)が投稿した中野区や近隣エリアの地域情報が、いつでもどこでもスマホで見られるようになります！

区内で活動をしている方へ

中野区内で活動している団体・個人の方は、イベントのお知らせや日々の活動情報の紹介、ボランティア募集の場として、ピアッザをご活用いただけます。あなたの活動やイベント情報をぜひご近所さんに教えてください！

さらに、ピアッザに投稿されたイベント情報は、ピアッザのイベント専用Webサイトにも自動で掲載されるので、効率よくイベント情報発信ができるのも嬉しいポイント。ぜひご活用ください！

〈実際の投稿〉



中野新橋商店街振興組合さん



りかりんさん



地域コミュニティアプリ
「ピアッザ」のダウンロードはこちらから

【問合せ】なかのZERO新指定管理者(なかの応援パートナーズ) ☎03-4500-8609 (受付時間9時~18時) ※4月以降

落語教育委員会
柳家 三遊亭 三遊亭 喬太郎 歌武蔵 兼好

2026年5月14日(木)
 開演 19:00
 全席指定 **3,900円**

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/>

林家たい平 独演会
 ~中野のオトコ唄~

2026年5月15日(金)
 開演 19:00
 全席指定 **3,900円**

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/>

2026年度 なかのZERO区民フェスタ

なかの芸能祭

うた、演奏、踊りの多彩なステージパフォーマンスを中野区内で活動する全10団体が披露！

日時 4.18(土) 4.19(日)
 13:30開場、14:00開演 (予定)

会場 なかのZERO 西館 小ホール

入場無料

共催:なかの芸能祭実行委員会、なかのZERO(指定管理者:なかの応援パートナーズ)
 お問い合わせ:なかのZERO区民フェスタ係 ☎03-5340-5011 (9:00~18:00)

カフェぐり〜ん
 なかのZERO01階、どなたも気軽に寄って頂けるカジュアルなカフェです。
 ~ menu ~ かつろぎのひとつときをお過ごしください。

●コーヒーマスター
 豆に拘っているサザコーヒーマスターを使用。現地農園で天日干しの香り高く胃にやさしいコーヒーマスターです。店内でも挽き売っています。

●紅茶
 ドバイのセツ星のホテルで使用されているロンネフェルトの紅茶を使用しています。

●トースト(ビザ・メープル・シナモン・ガーリック・チャバタ・ハニー)
 イタリアのパン・チャバタを使ったトーストは大人気です。

●ホットサンド
 中味が選べて人気のホットサンド。

●ケーキセット
 ※ほかにもドリンクやデザートなどをご用意してお待ちしています。

☎ 03-3382-0771 11:00~18:00 (ラストオーダー 17:30) 定休日毎週月曜日

2026年度 なかのZERO区民フェスタ

なかの文化展

陶芸・手工芸・書道・絵画... 中野区内で活動する全19組による作品展 親子で楽しめるワークショップも開催！ (一部有料)

日時 4.24(金) ~ 4.26(日)
 11:00~17:00 (予定) 最終日は16:00まで

会場 なかのZERO 西館
 美術ギャラリー、学習室、美術工芸室

入場無料

共催:なかの文化展運営委員会、なかのZERO(指定管理者:なかの応援パートナーズ)
 お問い合わせ:なかのZERO区民フェスタ係 ☎03-5340-5011 (9:00~18:00)