

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。

なかの

ポッチャフェスタ

2025

ポッチャは、初心者、経験者問わず、誰でもすぐに楽しめるスポーツです。

ぜひ、みなさまの参加をお待ちしております。

●開催日●

9月20日(土) 10時～16時

●場 所●

中野区立総合体育館(新井3-37-78)

小学生大会

時10時～12時

場メインアリーナ半面

オープン大会(幼児から大人まで)

時13時～15時30分

場メインアリーナ全面

※小学生大会へ出場した方も参加可能です

ニュースポーツ体験コーナー(モルック等)

時10時～12時

場メインアリーナ半面

用不要 図となたでも

●対 象●

区内在住・在学・在勤のいずれかを満たす方

●申込み●

事前申込制 8月1日(金)～29日(金)まで。

①申込用紙の郵送

〒164-8501中野区中野4-11-19中野区スポーツ振興課宛へ

所定書式に内容記載の上、郵送。

(区HPからダウンロード可、区内運動施設等で配布予定)

②申込用紙の提出

区役所7階スポーツ振興課へ来庁し提出。

※窓口にて大会担当者「渡邊または菱沼」を

お呼びください

③電子申請(二次元コードから読取)

区HPより、イベントの情報を掲載

致しますので、そちらから申請も

可能です。

※ポッチャフェスタへの参加申込は事前申込制としま

すが、当日参加枠も設けております。

無料

ポッチャは、パラリンピックの正式種目にもなっている

スポーツです。ルールはとてもシンプルで、子どもから大

人まで、誰でもすぐに楽しめます。でも実は、相手のボール

をはじいたり、コースを読んで投げたりと、作戦がとても

大事な奥深い競技でもあります。毎年恒例の「なかのポッ

チャフェスタ」では、そんなポッチャの楽しさをみんなで

体験できます。はじめての方も大歓迎！お友だちやご家族

と一緒に、笑顔いっぱいのプレーを楽しんでみませんか？

会場には、ポッチャ以外にもいろいろなニュースポーツ

を体験できるコーナーがあります。体を動かして、みんな

で楽しい時間を過ごしましょう！そして、今年2025年は、

耳が聞こえにくい人たちの国際大会「デフリンピック」が

開かれる特別な年です。スポーツを通じて、いろいろな

人とつながるきっかけに。ポッチャを通じて、やさしさと

笑顔の輪を広げていきましょう。

なかのポッチャフェスタ2025実行委員長 金子 裕昭

中野区スポーツ推進委員会会長 日比 久

【問合せ】スポーツ活動係 ☎3228-5586

なかの生涯学習大学

公開講座

後 期

なかの生涯学習大学の講義のうち3つの講義を受講生以外の区民の方に公開します。(卒業生の方も参加できます。)ご興味のある方はぜひご応募ください。

時10月1日(水)14時～16時、11月6日(木)9時30分～11時30分、11月19日(水)14時～16時

場なかのZERO小ホール

図大人向け(区民のみ) 用事前 電話、FAXまたはHPなかの生涯学習大学 検索にて。 ※定員20名

※詳細は左記、二次元コードにてご確認ください。

【問合せ】公益活動推進係 ☎3228-3251 FAX3228-5620

イラスト 体験 ワークショップ

作品展示

なかの ZERO

メディア芸術プログラム 2025

8月30日～9月1日

イベント内容・スケジュール等はホームページをご確認ください。

◆主催・お問合せ◆

なかのZERO ☎03-5340-5043

https://nicesacademia.jp/

ないせすアカデミア 検索

イラスト ワークショップ

作品展示

なかの ZERO

メディア芸術プログラム 2025

8月30日～9月1日

イベント内容・スケジュール等はホームページをご確認ください。

◆主催・お問合せ◆

なかのZERO ☎03-5340-5043

https://nicesacademia.jp/

ないせすアカデミア 検索

いよいよ8月3日開催！

“ひなたお姉さん&ルーク”

ファーストコンサート2025

ルーク ひなたお姉さん

(元しまじろうのお姉さん)

当日券は15時より入口横で販売開始！

エンターテインメントショー

8/3 なかのZERO小ホール

(日)開演15:30 開場15:00

【こども・おとなチケット】

指定席 ¥3,500 特典付き

(税込) 指定席

【なかのZEROチケットセンター】TEL03-3382-9990

お問い合わせ info@zexceed.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。

LINE

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！

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

■令和7年区民が作る「なかのユニバーサルデザインマップ」作成講座

地域を知り、誰もが暮らしやすいまちづくりにつながるユニバーサルデザインマップを、講義と実践で作成する講座です。

時10月17日、31日、11月14日、12月19日、令和8年1月16日、2月27日、3月20日の(金)14時～16時(3月20日のみ13時～16時30分) ※この他、10月～11月にチームごとに相談して区内を実踏予定対地域学習に関心のある方(区内在住・在勤・在学の方優先)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。またはHPないせすアカデミア 検索にて。料500円(保険料含む) ※先着30名

■なかの文化まつり-ふれる藝(わざ)、にっぽんの心-

心躍る日本の「伝統芸能」にふれてみましょう！(①日本舞踊のみ事前申込制)

①日本舞踊ははじめの一步

時9月14日(日)11時～/14時～(各120分)場中野区役所1階シアノマ他対どなたでも(中学生以上)申事前HPないせすアカデミア 検索にて。料無料 ※参加決定者は当日浴衣をご持参ください。 ※各回定員15名先着順

②どなたでも参加できる和楽器体験

時9月14日(日)11時～(120分)場中野区役所1階ナカノバ対どなたでも(小学生以上)申当日直接会場へ料無料

③民謡にふれる芸術の秋

時9月14日(日)14時～(120分)場中野区役所1階ナカノバ対どなたでも(小学生以上)申当日直接会場へ料無料

いずれも詳細は、HPないせすアカデミア 検索にて。

■「絵本作りのはじめの一步」こどものために作る絵本ワークショップ

こどもに読んで聞かせたい、そんなオリジナルストーリーの作り方を絵本作家の藤本ともひこ氏から学びます。

時全7回場中野区役所1階シアノマ(11月9日(日)のみミーティングルームB)対18歳以上(区内在住・在学・在勤の方優先)申詳細はHPないせすアカデミア 検索にて。料10,000円(材料費含む) ※定員15名 ※講座で制作した絵本を中野区役所1階パーゴラで展示予定12月7日(日)～20日(土)

9月6日(土)	10時～12時
9月13日(土)	
9月19日(金)	18時30分～20時30分
9月27日(土)	
10月12日(日)	10時～12時
10月13日(月・祝)	
11月9日(日)	

※9月6日(土)はオリエンテーション有。

■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
9月9日(火)	10時	◎魅せるハンドメイド講座	9月20日(土)	13時	◎漢字書道講座 ※1
	13時	柔力球講座		15時	◎折り紙講座
	15時	◎えんぴつイラスト講座	9月21日(日)	13時	やさしいヨガ講座
9月12日(金)	13時	◎かな書道講座 ※1		15時	◎英語講座
	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)	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 ※1	9月27日(土)	13時	◎筆ペン画講座 ※1
9月18日(木)	13時	写真講座		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

場ZERO西館往復ハガキ(→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。

■アトリエpangaea(ぱんげあ)創作活動

所属や年齢、障害の有無を問わず参加できるアトリエです。様々な画材を使い、思い思いに絵を描いたり創作したり、自由に過ごせる活動の場です。

時8月24日、9月28日、10月26日の(日)11月23日(日・祝)13時～16時場8月・9月はZERO西館学習室、10月・11月はZERO本館アトリエDONGURI申詳細、申込みは社会福祉法人愛成会まで。対どなたでも料1,000円(小学生以下500円)【問合せ】社会福祉法人愛成会 ☎5942-7259(平日10時～17時)

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	夏期特別投映	夏期特別投映
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
※8月は一般投映が夏期特別投映になります。8月30日(土)、31日(日)はイベントのため定例投映は休止します。

■夏期特別投映

8月「とことん星空案内」(50分)



毎月テーマを変えてお贈りしている一般投映のトピックを、8月はあえてなくします。今夜の星空解説を、いつもよりたっぷりとお楽しみください。

■ちびっこプラネ(幼児向け)

8月「なつのおほしさま」(40分)

■こども星空探偵団(小学中学年以上向け)
8月「とことん星空案内」(50分)

時8月23日(土)11時～

■夏休み星空ガイド

夏の星座の探し方や、おすすめの天文現象、天体の見どころなど、夏の星空の楽しみ方をくわしく解説します。

時7月29日(火)、30日(水)、31日(木)15時～(各50分)

■観望会つき特別投映「月と夏の星空を見よう」(申込み制)

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8月2日(土)18時30分～申電話にて受付。先着80名料大人300円、子ども200円 ※未就学児入場不可

■実験工作プラネタリウム「月の模型を作ろう！」(申込み制)

プラネタリウムで月について学び、月の模型を制作します。9月に起こる皆既月食のお話もします。

時8月21日(木)〈午前コース〉10時～、〈午後コース〉14時～(各120分)対区内在住・在学の小・中学生 ※小学1～3年は要保護者同伴申7月27日(日)10時から電話にて。先着各20組料500円+工作キット材料費500円



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

時8月3日、17日の(日)10時～15時
場時空岡対どなたでも申当日直接会場へ料無料

■哲学堂七十七場ガイドツアー

時8月3日(日)10時～11時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可。料420円(ガイドマップ料含む) ※先着10名

■第6回哲学堂公園フォトコンテスト

9月1日(月)～9月30日(火)応募受付期間！

応募作品はプリントされたものに限りです。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HP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。

対どなたでも。令和6年10月1日(火)～令和7年9月30日(火)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。)申サイズが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。

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)

■ママフィット

時8月4日、18日の(月)11時～12時場哲学堂弓道場料800円 ※保険料・用具使用料含む ※先着20名 ※託児対応はありません。 ※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教室です。ご高齢の方でも気軽にご参加いただけます。

時8月13日(水)9時～10時30分場哲学堂野球場申事前に電話、または直接、空きがあれば当日参加可。料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

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9月5日(金)10時～11時 ※毎月第1金曜場哲学堂野球場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可。料1,000円 ※定員15名

Baby Boo
ベビーブーコンサート2025
～日本列島「歌で旅めぐり」～
10/11(土) 開演 13:30 開場 13:00
全席指定 6,000円 一般発売 7/25(金)
小中学生*:1,000円(*Ro-Onチケットのみ取扱い)
会場 なかのZERO 小ホール
予約・Ro-Onチケット 047-365-9960
問合せ なかのZERO チケットセンター 03-3382-9990 https://nicesacademia.jp/

佐々木秀実
コンサート2025
10/24(金) 開演 15:00 開場 14:30
全席指定 6,500円 一般発売 8/1(金)
小中学生*:1,000円(*Ro-Onチケットのみ取扱い)
会場 なかのZERO 小ホール
予約・Ro-Onチケット 047-365-9960
問合せ なかのZERO チケットセンター 03-3382-9990 https://nicesacademia.jp/

IMAGINUS サイエンスショー
Castaway ～無人島からの脱出～
8/6(水) 13:00-/14:00-/15:00-(各回 30分)
中野区役所1階「ナカノバ」
全席自由・入場無料
詳細はこちら

IMAGINUS

初回相談 無料!!
今年中に!
補助金活用 リフォーム
今年は『先進的窓リノベ事業』の最終年。
補助金をうまく活用して人にも地球にも優しいecoで快適な省エネ住宅を目指しましょう!
その他住宅省エネ機器の各種補助金もご案内できます。細かなご要望や、難しく面倒な手続きもサンの女性設計士にご相談下さい!
生活デザイン設計室 一級建築士事務所
株式会社 サンク
中野区上高田2-58-11 西山ガーデンハウス 女性強仕方が強いです!
0120-72-5039 www.cinq-sd.co.jp
AM10:00-PM18:00(日・祝休み) 詳細はHPをご覧ください

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。

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)

■地域展「本町」

江戸時代以来、青梅街道に沿って栄えた「本町」の移り変わりを写真等でたどります。
時8月31日(日)まで



鍋屋横丁通り 昭和39年(1964)

■館蔵品展「広重三代一館蔵品でみる浮世絵の世界」

「東海道五十三次」「名所江戸百景」で知られる初代広重。堅実な作風を買われて「広重」の名跡を継ぎながらその名を捨てた二代広重。明治期に横浜や東京の名所を描き、派手な色使いで人気を博した三代広重。浮世絵の伝統の中でそれぞれが工夫を凝らし、個性的な作品を残した「広重」の系譜を館蔵品約70点でたどります。
時8月19日(火)～9月28日(日)



二代広重「浅草寺」(江戸名勝図会)

いずれも場歴史民俗資料館対どなたでも料無料

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ

スポーツ情報

【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

■区立プール案内

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ

採光の工夫で、地下でも明るく気持ちの良いプール。25m×7コースのプールと深さ0.6mの幼児用プールがあります。
開館時間:月～土 9時～22時45分、日・祝休日 9時～21時45分。 ※7月19日(土)～8月31日(日)は7時～早朝営業します。休館日:毎月第4月曜日(祝休日にあたる場合はその翌日) ※8月24日(日)中野区民水泳大会のため、17時より一般開放いたします。

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

場南部スポーツ・コミュニティプラザ体育館申二次元コード料無料

イベント名	開催日	時間	対象	定員
～元プロ選手の浦田聖子さんとバレーボールを楽しもう！～ママさんバレー上達講座 ドッチビーを楽しもう！	8月10日(日)	10時～12時30分 14時～15時30分	中学生以上 小学生以上	30名 20名

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。

区民合同ラジオ体操会時8月3日(日)午前6時15分～午前7時、雨天の場合は8月10日(日)の同時刻に順延場平和の森公園草地広場申当日料無料連ラジオ体操会連盟

第27回中野区エンジョイテニスフェスティバル時9月28日(日)9時～15時場哲学堂公園庭球場申事前料1,500円連テニス連盟

ソフトテニス秋季大会会一般女子・ジュニア女子8月31日(日)、シニア男子・シニア女子9月7日(日)、一般男子・ジュニア男子10月5日(日)いずれも各部9時～17時場哲学堂公園庭球場申FAXで(ア)大会名(イ)郵便番号・住所(ウ)氏名(フリガナ)(エ)年齢(学年)(オ)電話番号(カ)出場種目を記入し、窪寺(☎3381-2903)へ。8月20日(水)必着。料1組一般・シニア2,200円/中学生800円/高校生1,200円連ソフトテニス連盟

秋季バドミントン大会時9月21日(日)9時場総合体育館申事前料1名1,800円/高校生1,000円/小・中学生600円連バドミントン協会

第150回秋季中野区民バレーボール大会会【家庭婦人2部】9月13日(土)9時～20時【一般男子6人制・女子9人制】9月14日(日)9時～20時【家庭婦人1部】9月27日(土)9時～20時【一般男子9人制・女子6人制】9月28日(日)9時～20時場総合体育館申8月29日(金)18時30分～19時30分に参加費を持って総合体育館会議室2へ料1チーム6,000円ただし、新規登録の場合は別に登録費10,000円が必要連バレーボール協会

第1回混合6人制・混合9人制バレーボール大会会10月11日(土)9時～17時45分場総合体育館対区内在住・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。(但し、当日個人参加も可)※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nakanovolley@yahoo.co.jpへ申10月11日(土)9時20分～当日受付料1人1,000円連バレーボール協会

中野区サッカー大会会令和8年3月までの(日・祝)9時～17時場妙正寺川公園グラウンドほか申事前料1チーム10,000円(登録費10,000円が別途必要)連サッカー協会

新日本スポーツ連盟火曜夜間水泳教室時短期水泳(火)19時～21時場鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ温水プール申事前料体験水泳1回:1,000円/入会後:月会費4,000円連新日本スポーツ連盟(エンゼルフィッシュ)

新日本スポーツ連盟水泳教室フライデー会通年教室毎週(金)11時～13時場鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ温水プール申事前料体験水泳1回:1,000円/入会後:月会費3,000円連新日本スポーツ連盟(鷺水会コーラル)

新日本スポーツ連盟中野スポーツ祭団体戦卓球大会会9月6日(土)9時受付9時30分試合開始場総合体育館申事前、支払い当日料加盟クラブ員4,000円非加盟クラブ員4,500円連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中野区連盟杯時9月13日(土)予備日9月27日(土)場哲学堂テニスコート申事前料1ペア4,000円連テニス協議会

新日本スポーツ連盟第12回東京中野団体戦バドミントン大会会10月4日(土)場総合体育館料有料※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

【問合せ】中野区立総合体育館(新井3-37-78) ☎5860-0024

■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「初めての運動教室」

健康づくり相談室

初めの健康運動教室

時毎週月曜日9時～12時 時毎週水曜日①11時15分～12時15分②12時15分～13時15分

料1回30分300円 ※予約 場多目的室2対健康づくり相談を受けた方料4回3,000円、制 8回5,500円、12回7,800円 ※先着12名

■プレミアムケアトレーニング

時①13時30分～15時②15時30分～17時

料(各回)45分4,000円/60分5,500円

※初回の方は、健康相談室で予約ください。

■ジョギング教室

時8月9日(土)ひとり1回料1,200円

■平和の森公園BBQのご案内

時11月30日(日)まで。料1区画あたりバーベキューセット1式4,000円 ※食材持ち込み可 ※熱中症に注意しましょう。

■ノルディックウォーキング&スロー教室

時8月22日(金)ひとり1回料1,000円

いずれも場総合体育館

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お客様カウンター
中野区中野2-9-7
☎03-5340-5000

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

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

呉服専門店の「きもの着方教室」

令和7年9月スタート
全10回
受講料無料

9月スタート「手結び着方教室」(講習代無料・教材費2,000円のみ)の受講生を募集中。「自分で着られること」を目的とした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指導いたします。持ち物は、ご自分の体に合ったお手持ちの着物と長襦袢、袋帯など、その他必要な小物類などです。詳しくは、二次元コードで、武蔵屋サイトをご確認ください。

応募締め切りは令和7年8月11日(月・祝)。

<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 9月2日(火)・4日(木)・6日(土)
応募多数の場合は抽選とさせていただきます。

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
8/13(水)から8/18(月)は
夏季休業致します。
https://www.musashiya.co.jp/

お申し込みは お電話・webでご希望の教室とお名前・ご連絡先をお知らせください。

夏のお着物のお手入れキャンペーン(期間7/27(日)～9/8(月))

この夏にお召しになったゆかたや着物、またタンスの中にしまったままで気になっているお着物などこの機会に点検してみてください。着物の丸洗いは通常8,800円のところ4,950円とさせていただきます。※ゆかた・着物・帯・長襦袢等一律の料金です。汗のかいたものは「汗抜き加工3,300円」の追加加工がおススメです。タンスの中の着物は、殺菌・消臭が出来る「着物オゾン消臭加工3,300円のところ2,200円」がおススメ。

NICES

なかのZEROチケットセンター/10時~19時

25年8月号

チケット情報

【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)

予約

☎3382-9990

【販売】なかのZERO西館事務所(受付)

QRコード

QRコード

オンライン は24時間ご予約可能

https://nicesacademia.jp/

①は野方区民ホール☎3310-3861 ②はなかの芸能小劇場☎5380-0931 ③はチケットぴあt.pia.jp ④はeplus.jp ⑤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。

旧サンバラザ

中野駅

中央線

至新宿

なかのZERO

太田保通

ZERO大ホール

オンライン

10月4日

MYSTERY NIGHT TOUR 2025

稲川淳二の怪談ナイト

今年もあいつがやってくる…。日本を代表する怪談師、稲川淳二がおおくりする、本当にあった怖い話の数々。

▶出演／稲川淳二▶全席指定／6,600円(当日券7,000円) *未就学児入場不可

⑤⑥⑦



稲川淳二

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(土)~14日(火)

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)

*①(内)は山の神篇・海の神篇セット価格 *子ども割(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



©Hiroshi Koike

ZEROプラネタリウム

オンライン

9月1日

なかのZEROメディア芸術プログラム

思い出の空

~井上侑プラネタリウムLIVE~

満天の星の下でお届けする、シンガーソングライター井上侑とチェロ井上真那美の生演奏をお楽しみください。一般募集から選ばれた「思い出の空」の写真投映コラボや解説員による星空解説もあります。

▶予定曲／井上侑「時を越えて」、坂本九「見上げてごらん夜の星を」、作曲者不詳「きらきら星」他▶全席自由／1,500円 *未就学児入場不可



井上侑

井上真那美

ZERO小ホール

ライブ・フェスティバル

9月13日(土)・14日(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代の若い世代を中心としたステージイベント！

▶入場無料、年齢制限なし、全席自由

ZERO小ホール

オンライン

10月5日

なかのお笑いコンテスト

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

一般発売 8月2日(土) 10時~

野方区民ホール

オンライン

10月11日

野方WIZガラ・コンサート

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 ⑧

“Tatekawa Blood”

立川談笑

立川志らく

二人会

2025年9月27日(土)

開演13:00

全席指定4,200円

有楽町よみうりホール

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

④ https://eplus.jp/ ⑤ ぴあ https://t.pia.jp/ ⑥ ローソンチケット https://l-tike.com/

柳亭小細楽

全国ツアー

2025年9月19日(金)

開演19:00

全席指定3,800円

なかのZERO・小ホール

なかのZEROチケットセンター

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

「読書」「言葉」「本」好き、集まれ！

ナカノバブックフェス

GUEST: トクマルシューゴ・シーナアキコ

8月20日

時間 11:00~16:00

会場 ナカノバ

対象 どなたでも、年齢制限なし

料金 無料

共催: なかのZERO指定管理者 学校法人新渡戸文化学園 VIVISTOP NITOBE

都民講演会

入場無料

明日につながる

お金と健康と未来の話

講師 荻原博子氏

日時 令和7年10月22日(水) 14時30分~16時30分

会場 なかのZERO小ホール

対象 都内在住の方(応募多数の場合は抽選)

申込方法 東京税務協会Webサイトから

申込期限 9月23日(火)までに

申込先 東京税務協会Webサイト https://www.zeikyo.or.jp

お申し込みはこちら▶

【問合せ先】(公財)東京税務協会 企画広報課 ☎03-3228-7998

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)

YouTube

Facebook

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

なかのZERO公式YouTube (なかのZERO)

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) 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)

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、落語や奇席、ピアノの発表会、映画会にもご利用いただけます。

大ホール

クラシック、オペラ、バレエ、ダンス、落語や能など幅広いジャンルにご利用いただけます。音響可変席で、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。

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！