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.234
2025年10月26日発行

11 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。

施設予約システムをリニューアルします！

無料

説明会を実施します

2026年5月1日（金）以降も施設を利用するには、必ず利用者登録が必要です

2026年5月1日以降に施設を利用する方は、新しい予約システムを利用していただく必要があります。
新しい予約システムの利用者登録から予約手順などの説明会を開催します。
施設の分野ごとに説明会を実施しますので、ぜひ、ご参加ください。

文化施設・庁舎施設

日　時	場　所
11月1日（土）10時30分～	なかのＺＥＲＯ 学習室1
11月4日（火）18時30分～	中野区役所1階 ナカノバ

【問合せ】
文化施設に関すること▶文化振興・多文化共生推進係 ☎3228-8863
庁舎施設に関すること▶シティプロモーション係 ☎3228-5467

▲詳細はこちら

公園・スポーツ施設・学校開放

日　時	場　所
11月8日（土）17時～	総合体育館　第2会議室
11月12日（水）19時～	中野区役所6階　601・602会議室

【問合せ】
公園に関すること▶公園管理係 ☎3228-8849
スポーツ施設に関すること▶スポーツ環境整備係 ☎3228-8864
学校開放に関すること▶スポーツ活動係 ☎3228-5586

▲詳細はこちら

産業振興センター

日　時	場　所
11月1日（土）10時30分～	産業振興センター
11月5日（水）18時30分～	

【問合せ】中小企業支援係 ☎3228-8729

▲詳細はこちら

中部すこやか福祉センター

日　時	場　所
11月8日（土）14時～	中部すこやか福祉センター

申込締切：11月6日（木）申込方法：下記、電話番号まで
定員：先着40名、1団体につき2名まで。

要申込み

【問合せ】中部すこやか福祉センター ☎3367-7788

▲詳細はこちら

「ピアッザ」で文化芸術や産業振興の情報を交換しませんか？

無料

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、地域の情報をユーザー同士で交換できるアプリです。アプリを登録の上、中野区エリアを選択することで中野区に関する情報の交換を行うことができます。みなさんもぜひアプリをダウンロードして、中野区エリアをチェックしてください！

詳しくはこちらから

【問合せ】文化振興・多文化共生推進係 ☎3228-8863

なかのエコフェア2025を開催します！

無料

区民団体や事業者・公共団体などが一丸となり、環境に配慮した取組や製品の紹介、自然や森林保護に関する環境学習や木とふれ合う体験などを通じ、大人から子どもまで地球にやさしいエコライフを楽しく学んでいただけます。

日時　11月8日（土）10時～15時
場所　中野区役所庁舎（中野4-11-19）
対象　どなたでも　申込み　不要

【問合せ】環境・緑化推進係 ☎3228-5516

なかのZERO公式SNS開設しました！

LINE

Instagram

NAKANO.ZERO

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！

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

Windows10のサポートが終了します
パソコンの買い替えお手伝いします

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）

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

■珠算競技大会　出場者募集
時**12月7日**（日）11時～16時15分対区内在住・在勤・在学の方優先申事前に中野区珠算教育振興会（☎3398-6830／090-4728-8260）まで**電話**にて。**10月31日**（金）締切。

■舞台作り体験ワークショップ～ミニオペラ《よだかの星》～
昨年8月に世界初演され大好評を博したミニオペラ《よだかの星》を、なかのＺＥＲＯで再演！
プロと一緒に歌ったり、演技したり、小道具を作ったり、さまざまな角度から「舞台作り」を体験してみよう！
成果はなかのＺＥＲＯ小ホールにてお披露目します。
時令和8年**1月11日**（日）より全8回、リハーサル：令和8年**3月21日**（土）／本番：令和8年**3月22日**（日）対区内在住・在学の小学生。料参加費12,000円　※定員40名

■なかの文化フォーラム公開講座（11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
11月1日（土）	13時	◎漢字書道講座
	15時	◎折り紙講座
11月8日（土）	13時	着付け講座
	15時	スマホ講座
11月11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
11月14日（金）	13時	◎かな書道講座
	15時	◎プリザーブドフラワー講座
11月16日（日）	13時	やさしいヨガ講座
	15時	◎英語講座
11月20日（木）	13時	写真講座
	15時	太極拳講座　※1
11月22日（土）	13時	◎筆ペン画講座
	15時	筆ペン講座
11月28日（金）	13時	ストレッチ講座
	15時	全身ほぐしヨガ講座

※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。

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」
2,000点を超える当館の絵馬コレクションの中から、江戸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、そしてバラエティ豊かな図柄をお楽しみください。
時**11月30日**（日）まで対どなたでも

■企画展「絵馬展」関連イベント「紙絵馬作り」
和紙と割竹で絵馬の形を作り、絵の具で絵を描いていきます。
時**11月23日**（日・祝）13時30分～15時30分対小学生以上（区民優先）申**10月28日**（火）～**11月11日**（火）締切必着。●**Googleフォーム**（インターネット）：右記二次元コードから申込み。●**往復ハガキ**：往信面に①紙絵馬作り、②③④⑤を明記。返信面にも②③を記入し、歴史民俗資料館「紙絵馬作り係」へ**郵送**。連名（2名まで）の場合は③④に代表者1名、②⑤に全員の情報を明記。●**直接**：②③を記入した**郵便ハガキ**（85円）持参で、**直接**資料館で申込み。
※定員20名　※多数時抽選

申込みはこちら▲

■コーナー展「旧豊多摩監獄表門関連展示2025」
2022年から続くシリーズ展示。本年は、いわゆる五大監獄と比較し、共通点や相違点を探ります。
時**11月18日**（火）～令和8年**1月11日**（日）対どなたでも

■伝統文化体験講座「将棋の世界」
簡単に見えて実は奥深いのが将棋。講師に女流棋士・島井咲緒里氏を迎え、講義と実戦を楽しみます。
時**11月30日**（日）13時30分～15時30分対小学生以上で基本的なルールを習得されている方（区民優先）申**11月4日**（火）～**18日**（火）締切必着。●**Googleフォーム**（インターネット）：右記二次元コードから申込み。●**往復ハガキ**：往信面に①将棋の世界、②③④⑤を明記。返信面にも②③を記入し、歴史民俗資料館「将棋の世界係」へ**郵送**。連名（2名まで）の場合は③④に代表者1名、②⑤に全員の情報を明記。●**直接**：②③を記入した**郵便ハガキ**（85円）持参で、**直接**資料館で申込み。　※定員30名　※多数時抽選

島井咲緒里
女流二段

申込みはこちら▲

■しめ飾り作り
稲わらで各家に飾るしめ飾りと、参加者全員で資料館の玄関にかける大きなしめ飾りを作ります。
時**12月14日**（日）13時30分～15時30分対小学生以上（区民優先）申**11月18日**（火）～**12月2日**（火）締切必着。●**Googleフォーム**（インターネット）：右記二次元コードから申込み。●**往復ハガキ**：往信面に①しめ飾り作り、②③④⑤を明記。返信面にも②③を記入し、歴史民俗資料館「しめ飾り作り係」へ**郵送**。連名（2名まで）の場合は③④に代表者1名、②⑤に全員の情報を明記。●**直接**：②③を記入した**郵便ハガキ**（85円）持参で、**直接**資料館で申込み。　※定員22名　※多数時抽選

申込みはこちら▲

いずれも場歴史民俗資料館（江古田4-3-4）料無料

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

11月15日（土）はイベント開催のため定例投映は休止します

■一般投映
11月「アンドロメダ銀河」（50分）

■こども星空探偵団（小学校中学年以上向け）
時**11月22日**（土）「アンドロメダ銀河」11時～（50分）

■ちびっこプラネ（幼児向け）
11月「あきの　おほしさま」（40分）

■大人のための天文教室「宇宙を測る ～星の距離はなぜわかるのか～」
星はすべて大きな球体に貼りついていて同じ距離にある。昔の人はそう考えていました。しかし、実際には星には近いものもあれば遠いものもあり、宇宙には奥行きがあります。星の距離はどのように測るのか、考えてみましょう。
時**11月22日**（土）18時～（60分）料500円　※先着180名
※未就学児入場不可、小学生は保護者同伴

© NASA,ESA, and S.Beckwith (STScI) and the HUDF Team

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）

■東京文化財ウィーク　秋の古建築物月例公開
時**11月2日**（日）、**3日**（月・祝）10時～15時（全2回）場哲学堂公園（松が丘1-34-28）申当日**直接**会場へ

■第6回哲学堂公園フォトコンテスト入賞作品展
時**11月15日**（土）～**23日**（日・祝）場なかのＺＥＲＯアトリエＤＯＮＧＵＲＩ（中野2-9-7）

いずれも対どなたでも料無料

■震災復興支援チャリティーイベント
時**11月9日**（日）10時～場哲学堂公園（松が丘1-34-28）　※音楽イベントは収容人数に限りがございますので、予めご了承ください。　※演奏や劇の公演は別途料金を頂戴いたします。　※詳細は右上の二次元コードより、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）

■ノルディックウォーキング教室
時**11月12日**（水）9時～10時30分　※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
時**11月7日**（金）～毎月第1金曜。10時～11時　※定員15名

いずれも場哲学堂野球場申事前に**電話**、または**直接**料1,000円　※空きがあれば当日参加も可。

■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。
時**11月30日**（日）9時30分～16時、雨天順延日**12月14日**（日）場哲学堂公園野球場（松が丘1-34-28）対区内在住・在学の小学5・6年生申**往復ハガキ**に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・保守・内野手・外野手）⑩経験年数を明記し返信用にも②③を明記。　※先着100名
※多数時抽選

その他　講座・イベント情報

■三井家野方墓所の公開事業
大正年間に上高田に開基され、文化的・歴史的に重要な境内地として知られています。この機会に、日本の近世・近代の歩みをしのぶ場所をお訪ねになりませんか。
時**11月15日**（土）10時～12時、13時～15時　※入退場自由場三井家野方墓所（上高田5-16-1）対どなたでも料無料
【問合せ】一般社団法人 三井家同族会
中央区日本橋室町2-1-1三井本館504号　☎3241-1594
E-メール:nogata-bosho@mitsui.foundation

新井薬師前駅から徒歩8分
上高田中通りバス停から4分

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。

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

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。

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

時**11月5日**、**26日**（水）9時30分～10時30分場総合体育館申**電話**、または**直接**。料1回1,200円　※先着15名

■健康づくり相談室

時毎週①月曜9時～12時②水曜9時～11時場健康相談室料1回300円／30分　※予約制

■初めての運動教室

時毎週水曜①11時15分～12時15分②12時15分～13時15分場総合体育館多目的室2対健康づくり相談を受けた方料3, 000円4回、5,500円8回、7,800円12回　※先着12名

■後藤先生の「楽しいジョギング教室」

時**11月15日**（土）9時30分～11時30分対16歳以上の健康で歩くことに支障のない方申**11月1日**（土）から**電話**または**窓口**にて**直接**。**11月14日**（金）締切。料1,200円　※先着20名

■ノルディックウォーキング&スロー教室【平和の森公園開催】

時**11月21日**（金）9時30分～11時対平和の森公園を歩くことのできる方申事前に**電話**、または**直接**料1,000円　※先着20名　※雨天の場合は屋内コースにて実施

■ノルディックウォーキングクラブ

時毎週金曜日（教室のない日）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料1回500円／月1,000円　※ポールレンタルは都度100円　※屋内コース使用の場合100円

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

イベント名	開催日	時間	対象
障がい児・者サッカー教室	**11月9日**（日）	未定	未定

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　※先着各30名

南部スポーツ・コミュニティプラザ
公認クラブ　仲間募集！

Nakatch知的障がい者サッカークラブ
開催日：①第1.3（水）② 第1.2.3（土）
時間：①18時30分～20時
②16時15分～18時15分

NakatchANTダンスクラブ
開催日：毎週火曜日
時間：18時30分～20時
対象：小学生

NFCナカッチフットサルクラブ
開催日：毎週水曜日
時間：16時30分～18時
対象：小学生

Nakatch南部スポコミバスケクラブ
開催日：①第1.2（水）② 第1.3.4（土）
時間：①20時45分～22時45分②14時～18時
対象：15歳以上（高校生以上）

※各詳細はHPでご確認ください

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）☎3337-1771FAX3337-3280

令和8年1月スタート定期教室募集案内

□大人向け　□子ども向け　□親子向け

教室名（フロア）　※1回60分「番号」　※1 90分　※2 45分	開催日・回数	開始時間
初めてのピラティス「F01」	令和8年**1月11日**（日）～全8回	9時45分
ヨガ「F02」		11時
ピラティス「F03」	令和8年**1月5日**（月）～全8回	10時45分
コアトレーニング「F04」		13時30分
骨盤ストレッチ「F05」	令和8年**1月6日**（火）～全9回	10時10分
ZUMBA「F06」		11時30分
ルーシーダットン（タイ式ヨガ）「F07」		
燃焼系ボクシング「F08」		19時40分
リズム＆トレーニング「F09」	令和8年**1月7日**（水）～全9回	9時45分
ヨガ「F10」　※1		11時
アロマヨガ「F11」		20時15分
クラシックバレエ「F12」　※1	令和8年**1月8日**（木）～全10回	19時
フラダンス「F13」	令和8年**1月9日**（金）～全10回	14時
ヨガ「F14」		20時15分
コアローラー「F15」	令和8年**1月10日**（土）～全10回	9時45分
ラテンエアロ「F16」		11時
初めてのヨガ「F17」		12時30分
ピラティス「F18」		19時
初めての幼児体操（3～5歳児と保護者）「F19」　※2	令和8年**1月5日**（月）～全8回	15時30分
ヨチヨチ（1歳3カ月～2歳4カ月未満と保護者）「F20」　※2	令和8年**1月8日**（木）～全10回	9時30分
のびのび（2歳4カ月～3歳児と保護者）「F21」　※2		10時30分
親子体操（3～6歳未就学児と保護者）「F22」	令和8年**1月10日**（土）～全10回	9時30分
リトルバレエ（4～6歳未就学児）「F23」	令和8年**1月5日**（月）～全8回	15時
幼児体操（4～6歳未就学児）「F24」	令和8年**1月7日**（水）～全9回	14時
小学生体操（小学1～6年生）「F25」		16時30分
小人数レッスン！チャレンジ体操（年長～小学2年生）「F26」　※2	令和8年**1月8日**（木）～全10回	15時40分
幼児体操①（4～6歳未就学児）「F27」	令和8年**1月10日**（土）～全10回	14時10分
幼児体操②（4～6歳未就学児）「F28」		15時20分
小学生体操（小学1～6年生）「F29」		16時30分

教室名（プール）　※1回55分「番号」	開催日・回数	開始時間
親子水中運動「P01」	令和8年**1月5日**（月）～全8回	11時
親子水中運動「P02」	令和8年**1月10日**（土）～全10回	
幼児水泳①「P03」	令和8年**1月5日**（月）～全8回	14時30分
幼児水泳②「P04」		15時30分
初めて幼児「P05」	令和8年**1月7日**（水）～全9回	13時30分
幼児水泳①「P06」		14時30分
幼児水泳②「P07」		15時30分
幼児水泳「P08」	令和8年**1月8日**（木）～全10回	15時30分
初めて幼児「P09」	令和8年**1月10日**（土）～全8回	12時
幼児水泳①「P10」		13時
幼児水泳②「P11」		14時
小学生①「P12」	令和8年**1月5日**（月）～全8回	16時30分
小学生②「P13」		17時30分
小・中学生　上級「P14」		18時30分
小学生A「P15」	令和8年**1月7日**（水）～全9回	16時30分
小学生B「P16」		17時30分
小学生①「P17」	令和8年**1月8日**（木）～全10回	16時30分
小学生②「P18」		17時30分
小・中学生　上級「P19」		18時30分
小学生①「P20」	令和8年**1月10日**（土）～全8回	15時
小学生②「P21」		16時
小・中学生　上級「P22」		17時

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。HP▶

日曜水泳教室【3期】
時令和8年1月11日～3月22日の（日）全11回**〈Aコース〉**9時10分～10時20分**〈Bコース〉**10時20分～11時30分**〈Cコース〉**11時30分～12時40分・各コース75名場中野中学校プール申事前料9,450円、中学生以下7,800円連水泳協会

中野中夜間水泳教室（火曜）【3期】
時令和8年1月13日～3月24日の（火）19時～21時全11回場中野中学校プール申事前料大人12,200円、中学生10,000円連水泳協会

鷺宮火曜水泳教室【3期】
時令和8年1月13日～3月24日の（火）（2月24日除く）全10回時10時～11時30分**〈Aコース〉**60人**〈Bコース〉**40人場鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ申事前料各11,100円連水泳協会

鷺宮金曜水泳教室【3期】
時令和8年1月9日～3月13日の（金）全10回**〈モーニング教室（高校生以上の区民、Aコース・水泳コース）〉**9時30分～10時30分**〈子ども教室（小・中学生の区民、Aコース初心者）〉**17時～18時小学生以上の初心者40名、モーニング教室各コース60名、子ども教室各コース50名場鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ申事前料**〈モーニング教室（Aコース・水泳コース）〉**8,100円**〈子ども教室（Aコース）〉**7,100円連水泳協会

後期中野区チーム卓球大会
時**〈男子1～5部・女子1～2部・中学生以下の部〉**令和8年1月18日（日）**〈女子3～5部〉**2月7日（土）各9時～19時場総合体育館申事前料1チーム5,000円、中学生以下1チーム2,000円連卓球連盟メール：nakanottf@gmail.com

第17回中野区小中学生スキー教室
時12月28日（日）～30日（火）の2泊3日場湯の丸高原ホテル／湯の丸高原スキー場申スキー協会HPにある申込書に必要事項を記入し11月9日（日）9時から15日（土）17時までにメールでスキー協会へ。料20,000円程度連スキー協会☎090-9961-3549、メールjunior-nsk1@nakano-ski.com

クリスマスミックステニストーナメント
時12月6日（土）9時～17時、予備日12月20日（土）場哲学堂庭球場申事前料1組4,000円連新日本スポーツ連盟

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、「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。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。

▲大ホール

小ホール▶

■登録要件■
■18歳未満の区民（個人）：18歳未満の区内在住・在勤・在学であること
■18歳未満の区民の団体：2名以上でその7割以上が18歳未満の区内在住・在勤・在学であること
※18歳未満のみで登録する場合、緊急連絡先として、2名（個人の場合は1名）以上の保護者の氏名、連絡先の提出が必要。
※18歳未満：登録をする年度の4月1日時点で18歳未満であること。
他、登録要件有り。

【問合せ】なかのＺＥＲＯお客様カウンター　☎ 03-5340-5000

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 12/8（月）まで　好評につき期間延長いたしました！
※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

Nakano Art, Interesting Culture & Emotional Sports
NICES ナイセス

'25年11月号

チケット情報

なかのZEROチケットセンター/10時～19時

予約▶☎3382-9990

【販売】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
ぴはチケットぴあ 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）11月25日（火）は、なかのZEROの休館日のためチケットセンターはお休みです。

会員割引 ＺＥＲＯ大ホール オンライン

令和8年2月6日（金）19時開演
フレッシュ名曲コンサート
新日本フィルハーモニー交響楽団
愛と哀しみの作曲家 チャイコフスキーとモーツァルト

▶出演／和田一樹（指揮）、平井美羽（ヴァイオリン）、有冨萌々子（ヴィオラ）、新日本フィルハーモニー交響楽団（管弦楽）▶予定曲／W.A.モーツァルト「歌劇《フィガロの結婚》序曲」、W.A.モーツァルト「ヴァイオリンとヴィオラのための協奏交響曲」、P.I.チャイコフスキー「交響曲第6番 ロ短調 op.74『悲愴』」▶全席指定／1階席3,600円（会員3,100円）、2階席2,600円（会員2,100円、U25 1,000円）
＊未就学児入場不可 ぴⓔ

和田一樹©RINZO　平井美羽　有冨萌々子

会員優先 10月26日（日）10時～　区民優先 10月26日（日）13時～　一般発売 10月27日（月）10時～

大人ための音楽講座～クラシック～
フレッシュ名曲コンサートのプログラムを、和田一樹マエストロが直々に解説します。この機会をお見逃しなく！
▶中野区役所1階ミーティングルームA・B▶令和8年1月13日、27日、2月3日、10日の（火）いずれも19時～20時（予定）▶講師／和田一樹（指揮者）▶参加費／5,000円
＊未就学児入場不可
オンライン　一般発売 10月26日（日）10時～

明治大学マンドリン倶楽部 クリスマスコンサートin なかのZERO

© TES MUSICA

中野区内にもキャンパスを有する明治大学の公認サークル「明治大学マンドリン倶楽部」による"マンドリンオーケストラ"のコンサート。
▶ZERO大ホール▶12月20日（土）16時開演▶全席指定／一般1,500円／U25 1,000円　＊未就学児入場不可 オンライン

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時開演予定曲「野方・ブルース」「ジングル・ベルズ」他▶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

会員割引 ＺＥＲＯ大ホール オンライン

令和8年1月25日（日）14時開演
なかのZERO新春能「鶴亀」

▶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 ⓔ

小島英明　野村萬斎

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。▶なかのZERO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

ＺＥＲＯ大ホール オンライン

令和8年1月6日（火）14時開演
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成す爆笑のひとと き。今年も初笑いは中野から！！
▶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

春風亭昇太　柳家喬太郎　ウクレレえいじ

ＺＥＲＯプラネタリウム オンライン

10月31日（金）19時開演
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-、渡邊響▶全席自由／1,500円　＊未就学児入場不可

ＺＥＲＯ小ホール オンライン

11月26日（水）13時30分開演
東京演歌ライブなかのVol.247

▶全席指定／2,500円

岡ゆう子　千葉一夫　岩出和也　椎名佐千子　ミスターロッドジャパンTOP5

東京演歌ライブなかのVol.249　若手・中堅の演歌歌手を中心に、自身のオリジナル曲だけでなく、さまざまなジャンルの曲を披露します。▶ZERO小ホール▶令和8年1月28日（水）13時30分開演▶全席指定／2,500円　＊未就学児入場不可
オンライン

会員優先 11月18日（火）10時～　区民優先 11月18日（火）13時～　一般発売 11月19日（水）10時～

ＺＥＲＯ大ホール オンライン

11月9日（日）11時開演／15時開演
牧阿佐美バレエ団
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 ぴⓔ楽天チケット バレエ団オフィシャルサイト

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
ぴⓔⓛ アソビュー！は3,580円（一般価格）で販売中。
オンライン

©Benesse Corporation 1988-2025/しまじろう

なかのZERO・小ホール

なかのZERO・大ホール

予約・問合せ ■夢空間 0570-06-6600 https://yume-kukan.net（平日11時～18時）
■なかのZEROチケットセンター（10時～19時）03-3382-9990 https://nicesacademia.jp/
■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/

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　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！

明治大学マンドリン倶楽部 クリスマスコンサート in なかのZERO

【日　時】12月20日（土）16:00開演
【会　場】なかのＺＥＲＯ大ホール
【料　金】全席指定　一般1,500円／U25 1,000円
【プログラム】「戦場のメリークリスマス」、「シェルブールの雨傘」他

《チケット好評発売中》詳細は二次元コードより

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！