

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。

令和8年度

なかの生涯学習大学

新

受講生募集

～55歳以上の方が参加できる学びの場です～

なかの生涯学習大学は、みなさんの豊かな経験を生かして仲間づくりや地域・社会活動をスタートできるよう、中野の歴史や特色などのほか、地域での活動に向けた知識や心構えを学びます。(学校教育法等で定める正規の大学ではありません)

グループワーク×講義

仲間づくりをしたい方には最適です



グループ討議などで
課題(テーマ)を
深掘り



区内の伝統芸能に
触れる受講生

なかの生涯学習大学の
3つの目的

- 自己啓発をととして、生きがい
をもち、地域の中で新しいライ
フスタイルを創造する。
- 自らの豊かな経験を活かして、
ともに学びあいながら、地域の
ために活動する意欲を培う。
- 地域で活躍できるよう、必要な
知識・技術を高め、地域社会へ
の社会的参加の促進を図る。

第1学年 新受講生募集要項

- 日時:5～12月の原則火曜日(全21回)14時～16時
※講義により、曜日及び時間が異なる場合も複数
日程ございます。
※第2・3学年に進級されると、選択ゼミにより曜日
が変動いたします。
- 会場:なかのZ E R O(中野2-9-7)、中野区役所ほか
※開講式、5月下旬(予定)
- 受講料:5,000円/年(3年間で計15,000円)
- 対象:55歳以上の中野区在住で、地域での暮らしや活動に関心があり、
他の受講生と協力して運営に携わることができる方。
- 定員:200名(多数時抽選)
- 問合せ:公益活動推進係 ☎3228-3251

申込受付中!

3/13(金)
必着!

■「なかの生涯学習大学」の申込みについて

区のHP [なかの生涯学習大学新受講生募集](#) [検索](#)の電子申請またはハガキ
(下記参照)

〒164-8501 (区役所専用郵便
番号につき住所記入不要)
中野区 地域活動推進課
なかの生涯学習大学担当行

郵便ハガキに、必要事項①～
⑦を記入の上、お申込みくだ
さい。 ※3月13日(金)必着

〒164-8501
中野区
地域活動推進課
なかの生涯学習
大学担当 行
(おもて)

- ①なかの生涯学習大学申込み
- ②郵便番号・住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④生年月日
- ⑤電話番号
- ⑥メールアドレス
- ⑦何を見て申込みしたか(うら)

区民活動センター・図書館などで
募集案内配布中

中野区ホームページでも掲載!



▲申込みはこちら

【問合せ】公益活動推進係(区役所4階) ☎3228-3251

れきみん
企画展

おひなさま展

日時 2月10日(火)～3月14日(土)
月曜・第三日曜休館 会場:歴史民俗資料館

入場
無料

対 象
どなたでも

毎年恒例、れきみんの「おひなさま展」。
中野区指定文化財の山崎家の段飾りを中心に、江戸時代から昭和時代にかけての
約40組のおひなさまを展示します。
7段飾りのおひなさまを飾る体験ができるコーナーなど関連企画も盛りだくさん!
都内屈指の質・量を誇るれきみんの「おひなさま展」をお楽しみください。



企画展「おひなさま展」関連ワークショップ

稲わらを使って流し雛を作ります。

時 2月28日(土) 13時30分～15時30分 場 歴史民俗資料館 対 小学生以上(区民優先)

申 事前2月10日(火)～19日(木) 締切必着。

Googleフォーム:右記二次元コードから申込み。

往復ハガキ(➡紙面中央折り目参照):往信面に①流し雛作り、②③④⑤を明記。返信用面にも②③を記入し、歴史民
俗資料館「流し雛作り係」へ郵送。連名(2名まで)の場合は③④に代表者1名、②⑤に全員の情報进行明記。

直接申込み:②③を記入した郵便ハガキ(85円)持参で、同館に直接。 ※定員20名 ※多数時抽選

「流し雛作り」

無料

▲申込みはこちら



【問合せ】歴史民俗資料館(江古田4-3-4) ☎3319-9221

中野区生涯学習スポーツ情報紙「ないせす」は令和8年4月号をもって廃刊します

1988年に創刊した中野区生涯学習スポーツ情報紙「ないせす」は、令和8年4月号をもちまして廃刊させていただくこととなりました。
長きにわたりご愛読いただきました皆さまに、心より感謝申し上げます。
今後は、中野区HP等を通じて、生涯学習やスポーツに関する情報発信を行ってまいりますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

初心者
対象
2・3 月生募集

手結びのきもの着付教室 (2ヶ月全8回)

通常 12,000円
[1,500円×8回]

➡ 受講料0円

主催 彩きもの学院

日本一の
技術を目指す



www.saikimonogakuin.co.jp/

■カリキュラム

ゆかたの着方と半幅帯、普段着の着方、名古屋帯のお太鼓結び、
フォーマルの着方、袋帯の二重太鼓結び(全て手結びで行います。)
※着物・長袖袴・帯の貸し出し有り(全8回3,500円)

校	コース	開講日	コース	開講日	時間	会 場
新宿	火曜	2/17	金曜	3/27	A	新宿駅西口歩5分
池袋	月曜	2/16	木曜	3/19	B	池袋駅西口歩4分
銀座	水曜	2/18	木曜	3/19	C	銀座駅C2歩3分

■ A(10:30～12:00) B(14:00～15:30) C(19:00～20:30)

■ 受講料:無料 但し教材費として期間中6,900円(税込)必要。

■ 定員/各時間5名 少人数制での開講になります。

応募者には、開講日の1週間位前に受講券を送付

お申し込みは「彩きもの学院申し込み」係まで
☎0120-073005



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

2026.2.6 (Fri.) 19.00start

【指 揮】和田一樹
【出 演】平井美羽(ヴァイオリン)
有富萌々子(ヴィオラ)

【管弦楽】新日本フィルハーモニー交響楽団

—Program—

W.A. モーツァルト

歌劇《フィガロの結婚》序曲

ヴァイオリンとヴィオラのための協奏交響曲

変ホ長調K.364

P.I. チャイコフスキー

交響曲第6番「短調」op.74「悲愴」

【料 金】1階席:一般3,600円(会員3,100円)

2階席:一般2,600円(会員2,100円/25 1,000円)

【発売日】一般:10月27日(月)10:00～

会員:10月26日(日)10:00～

区民:10月26日(日)13:00～

詳細・チケット購入は二次元コードより



大人のための
音楽教室

入会金半額
キャンペーン実施中
11,000～5,500円

4月末
まで

- ピアノ ● バイオリン ● ウクレレ
- オカリナ ● リコーダー 他にも開講中

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 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！

時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。先着順。料1,500円(材料費含む) ※各回定員10名



■第14回 歩いて探るなかの学「青梅街道今昔物語パート2」

「みんなで」地域を学ぶ交流イベント。

時3月14日(土) 13時30分 中野坂上交差点交番裏 集合 対18歳以上(区内在住・在学・在勤優先) 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。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) ※定員20名(応募多数の場合は抽選)

■アトリエ・ピアノ

おとなも子どもも、だれでも自由に弾けるピアノがアトリエDONGURIに戻ってきました！事前予約不要で、だれでも自由に弾くことができます。どうぞお気軽にご参加ください。

時2月27日(金)・3月27日(金) 10時～18時(最終受付17時30分) 場ZERO本館 アトリエDONGURI(中野2-9-7) 申会場にて受付 料無料

■なかの文化フォーラム公開講座(2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
2月10日(火)	10時	◎魅せるハンドメイド講座	2月19日(木)	13時	写真講座
	13時	柔力球講座		15時	太極拳講座
2月13日(金)	13時	◎かな書道講座	2月21日(土)	13時	漢字書道講座
	15時	◎プリザーブドフラワー講座		15時	折り紙講座
2月14日(土)	13時	着付け講座	2月27日(金)	13時	ストレッチ講座
	15時	スマホ講座		15時	全身ほぐしヨガ講座
2月15日(日)	13時	やさしいヨガ講座	2月28日(土)	13時	筆ペン画講座
	15時	◎英語講座		15時	筆ペン講座

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 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)

■文化財ウォッチング②「鷺宮タテあるき」

鷺ノ宮駅から北上し、上鷺宮から南下。願かけ地蔵、つげの木地蔵、鷺宮八幡神社、福蔵院など、道筋の文化財・神社・仏閣をたどります。

時3月7日(土) 13時30分～15時30分 対一般(区民優先) 申2月6日(金)～20日(金) 締切必着。Googleフォーム：右記二次元コードから申込み。往復ハガキ(➡紙面中央折り目参照)：往信面に①文化財ウォッチング、②③④⑤を明記。返信用面にも②③を記入し、歴史民俗資料館「文化財ウォッチング係」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。直接申込み：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 料無料 ※定員20名 ※多数時抽選



▲申込みはこちら

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。 ※觸腰庵(鬼神窟・霊明閣)四聖堂は建物外からの観覧となります。

時2月1日、15日(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。

時2月1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 対どなたでも

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			

■一般投映(50分)

2月「月食を見よう」

3月3日に月食が起こります。月食とはどんな現象なのか、見え方、見どころ、月食観察のコツなど、詳しくお話しします。

時14時～、16時～

■こども星空探偵団

2月「月食を見よう」(50分)

時2月28日(土) 11時～

観望会つき特別投映は4面をご覧ください

■ちびっこプラネ(幼児向け)

2月「ふゆの おおしさま」(40分)

時2月28日(土) 11時～

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



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2月2日、16日(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2月2日、16日(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2月28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

■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2月4日(水) 9時30分～11時 申事前に電話、または直接 料1,000円 ※先着20名

※空きがあれば当日参加も可。 ※専用ポールを持参される方は900円

■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2月6日(金) 10時～11時 場哲学堂公園野球場 対どなたでも 申事前に電話、または直接。 料1,000円 ※定員15名

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

■体験教室

定期教室のプログラムを体験できます。

申当日30分前に総合受付にて。 料子ども950円・大人1人1回900円

教室No.	教室名	日程	時間	教室No.	教室名	日程	時間
1	ルーシーダットン	2月2日、16日(月)	10時45分～11時45分	16	60歳～の健康づくり	2月5日、12日(木)	9時～10時
2	ピラティス		12時15分～13時15分	18	エアロ&トレーニング		10時15分～11時15分
3	幼児体操		15時30分～16時30分	20	フラダンス(初級)		10時45分～11時59分
4	小学生体操(低学年)		16時45分～17時45分	21	かんたん筋トレ		11時～12時
6	燃焼系トレーニング	2月3日、10日(火)	21時～21時50分	23	オリジナルボディコンシャス	2月6日、13日(金)	12時30分～13時15分
8	フレイル予防体操		11時～12時	27	燃焼系ボクシングEX		19時30分～20時30分
9	コアトレーニング		18時15分～19時15分	28	夜ZUMBA		20時45分～21時45分
13	バレトン		10時10分～11時	32	かんたんエアロ		10時45分～11時45分
14	ビューティーヨガ	2月4日、18日(水)	10時45分～11時54分	33	コンディショニングヨガ		12時15分～13時15分

※詳細はHPをご覧ください 対子ども向け

■後藤先生の「ジョギング教室」

時2月23日(月・祝) 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2月1日(日)～電話または窓口にて直接。2月22日(日) 締切。 料1,200円 ※先着20名

■あおぞら PILATES

時2月18日(水) 9時30分～10時30分 場総合体育館 申事前に電話、または直接。 料1,200円 ※先着15名

■ノルディックウォーキング&スロー教室・クラブ

ポールを使用することで、上半身の運動が加わり、水泳やトレジムクロストレーナーと同様の身体の90%の筋肉を動かす全身運動です。足腰の負担が少なく公園のコースで安全に運動ができます。

教室

時2月21日(土) 9時30分～11時 申2月1日(日) から電話もしくは直接。 料1,000円 ※各回先着20名 ※雨天は屋内コースにて実施。

クラブ

毎週土曜日 時10時～11時 対教室参加され方。 料参加費月額1,000円(1回500円) ※雨天時館内ランニングコース別途100円。

いずれも 場平和の森公園 ※ポールレンタル100円

おにはそと!ふくはうち!
せつぶん おはなしかい

なかのZERO 本館 アトリエ DONGURI で
節分のお話や手遊び、お歌を楽しもう!

うた：せんごく たまき
だがつき：ほった はるあ

おはなし：中野区立中央図書館スタッフ

2026年2月1日(日) 11:00-14:00 (各回40分)
赤ちゃん～小学生と保護者(各回20組程度/要事前申込)
☆お申込み・イベントの内容は「ないせすアカデミア」HPをチェック!

CINQのワークショップ&講座

設計事務所の
カーテン生地
お雛様

2026
2/6 FRI.
①10:30-12:00
②13:30-15:00

各回先着
5名様
材料費込
¥500

画像はイメージです。
高さ18cm程度。
当日は全く同じ材料を
使用するとは限りません。

カーテンの生地サンプルを使って雛飾りを作りますか?
コーディネーターによるカーテンの役に立つお話も。

お申込み・お問合せ
生活デザイン設計室 一級建築士事務所
株式会社 サンク www.cinq-sd.co.jp
中野区上高田2-58-11 西山ガーデンハウス
AM10:00-PM18:00(日・祝休み) 0120-72-5039

新施設予約システムの
利用者登録を受け付けています

現在の予約システムは2026年をもって
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登録をお願いいたします。

【利用登録】いずれか

- ・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。

問合せ：なかのZERO お客さまカウンター 03-5340-5000

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。

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

令和8年4月～新教室のご案内
■親子向け ■子ども向け

	参加形態	教室名	開催初日・曜日	時間
フロア教室	定期教室	1種目限定体操（鉄棒）	4月6日(月)	16時30分～
	定期教室	ナイトピラティス	4月7日(火)	19時40分～
	ハーフレッスン教室	健康体操30	4月8日(水)	12時30分～
		骨盤ストレッチ		20時15分～
	定期教室	クラシックバレエ(基礎)	4月9日(木)	18時30分～
	特別教室	よくばりシェイプ	4月3日(金)	11時15分～
定期教室	初めての太極拳	4月4日(土)	11時～	
プール教室	通年教室	親子水中運動	4月4日(土)	11時～
			4月6日(月)	
			4月8日(水)	
		初めての親子水泳	4月6日(月)	14時～

※上記教室以外にも、多種、多数の教室をご用意しております。申込み・詳細は施設HPをご参照ください。
定期教室…3カ月を1クールとする教室です。
ハーフレッスン…都度参加できる30分教室です。
特別教室…都度参加できる55分～60分の教室です。
通年教室…一度入会すると、退会するまで続けて通うことのできる教室です。

南部スポーツ・コミュニティプラザ

スポーツ情報

HP

【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

■子どもプール教室／通年制(会員) ■4～6月成人プール教室／3ヶ月制(会員・一般)
※会費1ヶ月毎現金支払い ※会費3ヶ月一括現金支払い

教室名	曜日	時間(各50分)	教室名	曜日	時間(各50分)
幼児水泳	4月1日(水)	15時～	水中運動	4月2日(木)	10時～
小学生水泳(水慣れ)		16時～	成人水泳(ミドル)		11時～
小学生水泳		17時～	成人水泳(ミドル)	4月3日(金)	10時～
小学生水泳(アドバンス)	18時～	アクアビクス	11時～		
幼児水泳	4月2日(木)	15時～	水中運動	4月7日(火)	10時～
小学生水泳(水慣れ)		16時～	成人水泳(ビギナー)		11時～
小学生水泳		17時～	～成人水泳教室泳力基準～		
幼児水泳	4月3日(金)	15時～	※成人水泳ビギナー：浮き具を使用せず、パタ足で12.5M以上泳げる方～クロール・背泳・平泳ぎ導入。 ※成人水泳ミドル：3泳法を25M以上泳げる方。パタフライ導入。		
小学生水泳(水慣れ)		16時～	■4～6月成人フロア教室／3ヶ月制(会員・一般)		
小学生水泳		17時～	※会費3ヶ月一括現金支払い		
幼児水泳①	4月4日(土)	10時～	スポーツウエルネス吹矢		9時30分～
幼児水泳②		11時～	筋トレ&ストレッチ	4月1日(水)	10時～
幼児水泳③		12時～	エアロビクス		19時30分～
幼児水泳	4月7日(火)	15時～	ピラティス	4月2日(木)	10時30分～
小学生水泳(水慣れ)		16時～	サーキットEX		19時30分～
小学生水泳		17時～	フラダンス		10時～
～子ども水泳教室泳力基準～ 幼児水泳：水慣れ～クロール・背泳導入。小学生水泳：水慣れ～クロール・背泳導入・完成。小学生水泳：クロール・背泳ぎを25M以上泳げる。平泳ぎ導入・完成小学生アドバンス：クロール・背泳ぎを50M以上泳げる。パタフライ導入～完成 4泳法のフォームチェック。		成人卓球		11時45分～	
※子どもプール教室へは、お1人様1教室(はがき1枚)の申込とさせていただきます。 ※小学生教室は異性の更衣室での着換えはできません。注：保護者が同伴でも、異性の子どもとの入室はできません。 ※抽選で落選した場合は、自動的に優先キャンセル待ちになります。 ※順ランダム ※未就学児の場合は保護者の会員登録、小学生以上は本人の会員登録が必要です。		はじめてのピラティス	4月3日(金)	12時30分～	
■子どもフロア教室／通年制(会員)		太極拳		14時～	
※会費1ヶ月毎現金支払い ※1は90分		筋トレ&ストレッチ	19時～		
		ヨガ①	4月4日(土)	9時30分～	
		ヨガ②		10時35分～	
		リズム体操①	4月7日(火)	9時30分～	
		ヨガ		10時～	
		リズム体操②	10時30分～		
		ピラティス	12時～		

その他注意事項 ※抽選で落選した場合は、自動的に優先キャンセル待ちになります。 ※順ランダム

■個人開放
※1 小・中学生は保護者同伴

種目	曜日	時間
ピックルボール	水	14時～
パドルテニス	木	
バスケットボール ※1	火	18時30分～
バドミントン ※1	金	
卓球 ※1	土	

中部スポーツ・コミュニティプラザ

スポーツ情報

HP

【問合せ】中部スポーツ・コミュニティプラザ(中央3-19-1) ☎3363-0608 ☎5937-3183

■子ども教室／通年制(会員・一般) ■成人教室／3ヶ月制(会員・一般)
※会費は1ヶ月毎の支払い ※会費は3ヶ月一括での支払い

教室名	開催日	時間(各1時間)	教室名	開催日	時間(各1時間)
小学生バドミントン ※1	4月1日(水)	16時15分～	ボディメンテナンソヨガ	4月1日(水)～	10時30分～
キッズダンス		17時15分～	成人バドミントン		12時45分～
幼児新体操	4月2日(木)	17時15分～	ヨガ教室	4月2日(木)～	18時30分～
小学生卓球		15時～	筋トレ&ストレッチ		10時30分～
親子体操	4月3日(金)	15時～	リラックスヨガ	4月3日(金)～	12時45分
キッズバレエ		16時15分～	ストレッチ&体幹トレーニング		11時45分～
小学生フットサル ※1		17時15分～	メノポーズヨガ	4月7日(火)～	10時30分～
ジュニアバレエ		18時30分～	筋トレ&ストレッチ		12時45分～
小学生体育	4月4日(土)	18時30分～	■成人教室／通年制(会員・一般)		
器械体操 ※1		9時30分～	※会費は1ヶ月毎の支払い		
幼児サッカー①		10時30分～	ボクシング教室①	4月5日(日)～	18時20分～
幼児サッカー②		16時15分～	■個人開放(会員・一般)	※会費は都度払い	
こどもキックボクシング	4月4日(土)	17時15分～	屋外テニス ※1	火	14時～
屋外テニス低学年		16時15分～	卓球 ※2	水	18時30分～
幼児体育	4月7日(火)	16時15分～	子ども運動広場 ※3	月	16時15分～
新体操教室(初級)		18時30分～		土	9時30分～

※1は120分
■子ども・成人教室／通年制(会員・一般)
※会費は1ヶ月毎の支払い

※2は120分、小・中学生は保護者同伴。 ※3は120分、幼児は保護者同伴

カン・トレ 4月2日(木)～ 18時30分～

※教室内容については申し込み状況等により変更になる場合がございます。予めご了承ください。

イベント名	開催日	時間	対象
オリンピック水泳教室	2月8日(日)	①10時15分～11時15分 ②11時30分～12時30分 ③12時45分～13時45分	①小・中学生 ②③高校生以上

場 体育館 申 WEB 料 無料 ※①②各先着16名、③先着10名 ※詳細はHPをご覧ください。

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【1期】

時4月12日～7月12日の(日)(5月3日休み)全13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 場中野中学校プール 申事前 料大人13,650円、中学生以下11,700円(障がいのある方を除く) 連水泳協会

中野区夜間水泳教室(火曜)【1期】

時4月7日～7月14日の(火)(5月5日休み)全14回19時～21時 場中野中学校プール 申事前 料大人18,300円、中学生15,500円 連水泳協会

鷺宮火曜水泳教室【1期】

時4月7日～7月14日の(火)(5月5日休み)全14回10時～11時30分 場鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 申事前 料15,500円 連水泳協会

パドルテニスミックスダブルス100歳大会

時3月22日(日)9時～19時 場総合体育館 申事前 料会員2,000円、非会員2,500円 連パドルテニス連盟

中野区長杯パドルテニスジュニア大会

時3月22日(日)9時～12時 場総合体育館 申事前 料1組1,000円 連パドルテニス連盟

令和7年度中野区混合バドミントン大会

時3月20日(金・祝)9時開場 場総合体育館 申事前 料1,800円(年度登録費1,000円別途必要)、高校生1,000円、小・中学生600円 連バドミントン協会

第58回(2025年度)会長杯バレーボール大会

時2月28日(土)・3月1日(日)、14日(土)、15日(日)9時～20時 場総合体育館 申事前 料1チーム10,000円／新規登録の場合は登録費10,000円別途必要 連バレーボール協会

志賀高原スキー教室

時3月7日(土)朝出発～9日(月)夜帰着予定 場志賀高原スキー場(ホテルー乃瀬) 申事前 料42,000円(宿泊費・保険料含む) 連スキー協会

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。▲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■

- 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

“野沢菜”食べた～い!



中野新井薬師にある味噌の老舗、坂本商店

立春待ち遠しい今が旬! 魂を込めてオススメするスジがなく、色つけもしていない本場、信州奥信濃より直送の野沢菜。大好評販売中!

坂本商店 (日曜定休日) 165-0026 中野区新井1-29-8 03-3386-2862

きものお手入れキャンペーン!

お手入れ期間 1/25(日)～2/23(月・休) ※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・袖等何でも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。 丸洗いは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あります。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。

2/6(金)・7(土)・8(日)の3日間 丁寧な仕事で評判 着物ドクター栄場 (一級染色補正技師)

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店ください。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」バス徒歩2分
10:00～18:30 水曜定休
https://www.musashiya.co.jp

2月スタートの着方教室のご参加もお待ちしております。

中野区施設予約システムと生涯学習・スポーツ情報は、中野区HP内から 生涯学習・スポーツ情報 検索 で

3

Nakano

NICES

ないせす

'26年2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

*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)2月24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。

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。

旧サンパラザ

中野駅

中央線

至新宿

南口

中野通

太久保通

なかのZERO

会員割引 Z E R O 大 ホール オンライン

2月 金 6日

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

19時開演

愛と哀しみの作曲家 チャイコフスキーとモーツァルト

中野区出身・在住の指揮者 和田一樹、第22回東京音楽コンクール弦楽部門第2位の平井美羽(ヴァイオリン)、ウィーン・フィルハーモニー交響楽団をはじめ国内外で活躍する有富萌々子(ヴィオラ)、そして常に新しい音楽性を探求する新日本フィルハーモニー交響楽団とともに送るコンサート。

▶出演/和田一樹(指揮)、平井美羽(ヴァイオリン)、有富萌々子(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 口短調 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



なかの芸能小劇場 オンライン

3月 日 1日

お笑いコンテスト

入賞者ライブ

14時開演

昨年10月のお笑いコンテストで上位となった芸人3組によるお笑いライブ! 観客投票により選ばれた中野発のお笑いをお楽しみください。



Z E R O 小 ホール オンライン

3月 日 15日

なかのZEROこどもカーニバル

和太鼓 暁コンサート

14時開演

迫力・聴きごたえ満点の和太鼓コンサート!

▶全席指定/一般4,000円、小中学生2,000円、親子セット5,000円
当日券は+500円



Z E R O 小 ホール

3月 土 14日

和太鼓ワークショップ発表会

14時15分開演

和太鼓ワークショップに参加した小学生たちによる和太鼓の発表会。講師は、和太鼓 暁の鷹-TAKA-。練習の成果をぜひご覧ください。

▶入場無料、当日直接会場へ

Z E R O プラネタリウム オンライン

3月 金 13日

星とベルの癒しのコンサート

twinkle²

19時開演

きらきら光る星の瞬き、キラキラ響くベルの音色。2つのtwinkleが溶け合う幻想的な星のコンサート、開幕です。

▶出演/ハンドベルデュオ Belly Love、菊池美奈子▶予定曲/MISIA「アイノカタチ」、竹内まりや「いのちの歌」ほか▶全席自由/500円 *未就学児入場不可



Belly Love

Z E R O 小 ホール オンライン

3月 水 25日

東京演歌ライブなかのVol.251

13時30分開演

オリジナル曲から耳なじみのある歌謡曲まで、若手・中堅の演歌歌手を中心としたボリュームたっぷりのライブ!

▶全席指定/2,500円



Z E R O 小 ホール

3月 日 22日

舞台づくりワークショップ発表会

14時開演

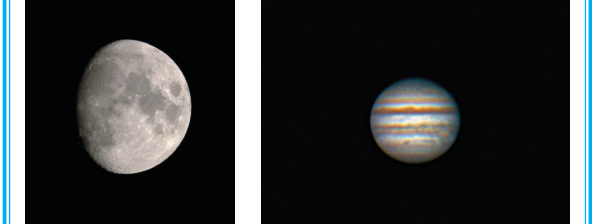
昨年8月に世界初演され大好評を博したミニオペラ《よだかの星》を、なかのZEROで再演!

▶入場無料、当日直接会場へ

プラネタリウム 観望会つき特別投映(申込み制)

「月と木星を見よう」
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。
▶2月28日(土)18時~▶申込方法/1月26日(月)10時から電話にて受付開始。料金/大人300円、子ども200円 *未就学時入場不可 *先着80名

【問合せ】☎5340-5045なかのZEROプラネタリウム



落語教育委員会

柳家 三遊亭 三遊亭

喬太郎 歌武蔵 兼好

三人会

2026年2月19日(木)

開場18:30 開演19:00

全席指定 3,900円

好評発売中! Pコード:538-249 Lコード:35984

練馬文化センター・小ホール

練馬文化センター 窓口販売(10時~20時)

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/

桃月庵白酒 独演会

白酒むふふ~ Vol.32

2026年3月23日(月)

開場18:30 開演19:00

全席指定 3,800円

好評発売中! Pコード:538-657 Lコード:35184

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/

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 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。

(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 公式 SNS 開設しました!

LINE

Instagram

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(1292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)

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

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

なかのZEROの施設詳細案内・ご予約は「なかのZERO」検索から!