

なかのZERO区民フェスタ

入場
無料

区民芸能祭

日時 4月20日(土)・21日(日)
14時開演 (13時30分開場)

〈出演部門〉

ウクレレ演奏、講談、民謡、朗読劇、和楽器演奏、
アカペラコーラス、着付け舞、キッズダンス、フラダンス、
アクロバット・男子新体操パフォーマンス、群舞パフォーマンス



中野の芸能と文化が輝く区民の祭典!



文化展

日時 4月26日(金)~28日(日)
11時~17時 (最終日は16時まで)

主に中野区を中心に文化活動を行う16の個人・団体による作品発表会です。期間中、バザーや体験コーナーも実施。なかのZERO西館が文化と芸術でにぎわう3日間、お気軽に遊びに来てください!

〈出品部門〉

陶芸、手工芸、絵画、書道、茶道、華道

バザーや
体験コーナーも!
※一部有料

場所 **なかのZERO西館**(中野2-9-7)

参加団体等の詳細は右記二次元コードまたは
HP [ないせすアカデミア](#) 検索にて。



【問合せ】なかのZERO生涯学習課(中野2-9-7) ☎5340-5011 ☎5340-5016

障害者文化スポーツ事業参加者募集!

無料

地域で健康にいきいきと暮らしていくため、軽体操、音楽、ダンス、ゲーム、文化活動など、多様な活動を仲間とともに体験できる事業を実施します。

日時 4月7日~令和7年3月23日の(日)

※原則、日曜日に開催。全120回予定

場所 各スポーツ・コミュニティプラザ(中部・南部・鷺宮)
中部・南部すこやか福祉センターおよび中野区立総合体育館

対象 区内在住・在勤・在学で愛の手帳を所持する小学生以上もしくは身体障害者手帳を所持する18歳以上(会場間での往復が可能な方)

申込 事前に各施設窓口(各スポーツ・コミュニティプラザ(中部・南部・鷺宮)、中野区立総合体育館)へ直接申込み。申込書が必要です。詳細は各施設へ問合せまたは右記二次元コードより。



▲詳細はこちら
4月1日に更新されます。

【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 南部スポーツ・コミュニティプラザ(弥生町5-11-26) ☎5340-7881 ☎5340-7882
鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ(白鷺3-1-13) ☎3337-1771 ☎3337-3280 中野区立総合体育館(新井3-37-78) ☎5860-0024 ☎3386-6525

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。

THE NEWSPAPER

社会風刺コント集団

ザ・ニューズペーパー LIVE2024



5月25日(土)

①13:30 / ②17:00 開演

5月26日(日)

①11:30 / ②15:00 開演

なかのZERO 小ホール

全席指定 4,800円

*未就学児入場不可

取り扱い **なかのZEROチケットセンター**

☎03-3382-9990 (10:00~19:00) オンライン<https://nicesacademia.jp/>

出演者募集! パフォーマンスキッズ・トーキョー
ダンスワークショップ&公演

詳細はホームページにて
ご確認ください

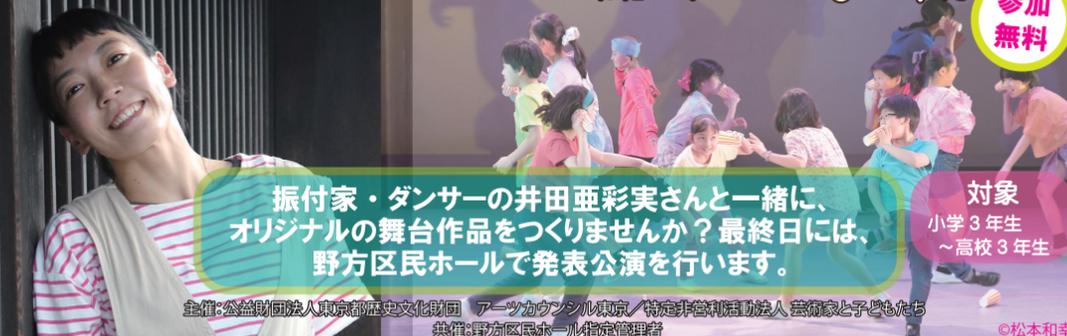


「まいにちのカケラ、おどっておしえて?」

井田亜彩実(振付・構成)

令和6年(2024年)6~7月

参加
無料



振付家・ダンサーの井田亜彩実さんと一緒に、
オリジナルの舞台作品をつくりませんか? 最終日には、
野方区民ホールで発表公演を行います。

対象
小学3年生
~高校3年生

主催:公益財団法人東京都歴史文化財団 アーツカウンシル東京/特定非営利活動法人芸術家と子どもたち
共催:野方区民ホール指定管理者

©松本和幸

小学生が申込み対象の場合、新学年となります。

なかのZERO 講座・イベント情報

【問合せ】なかのZERO生涯学習課(中野2-9-7) ☎5340-5011 ☎5340-5016

こども科学教室 前期クラス フレッシュコース

時5月6日(月・休)、6月2日、30日の(日)全3回14時～(90分) 区内在住・在学の小学1年生 申し込み ないせすアカデミア 検索にて。料1,500円(教材費含む) ※先着30名



こども陶芸教室

手回しろくろを使って、自由な発想で作品を作しましょう。 時6月1日(土)、2日(日)10時～/13時30分～ 区内在住・在学の小学生(1・2年生は要保護者同伴) 申し込み ないせすアカデミア 検索にて。応募多数の場合は抽選。料1,500円(材料費・焼成費含む)



なかの文化フォーラム公開講座(4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
4月9日(火)	10時	◎クラフトバンド講座	4月20日(土)	13時	◎漢字書道講座
	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	4月21日(日)	13時	やさしいヨガ講座
4月12日(金)	13時	◎かな書道講座		15時	◎英語講座
	15時	◎プリザーブドフラワー講座	4月26日(金)	13時	ストレッチ講座
4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	4月27日(土)	13時	◎筆ペン画講座
4月18日(木)	13時	写真講座		15時	筆ペン講座
	15時	太極拳講座			

なかのZERO西館申往復ハガキ(→紙面中央折り目参照)で、なかのZERO生涯学習課(〒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1時間40分

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 ☎5340-5017

〈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			

有料=大人(高校生以上) 230円
子ども(3歳以上) 110円
入場券発売および開場は投映開始30分前
投映途中の入退場はできません。

■一般投映

季節の星空案内とトピックのご紹介。
4月「2024年の天文現象」
流星群や惑星の見え方、一等星や惑星の食など、2024年に起こる主な天文現象をご紹介します。(50分)



■ちびっこプラネ(幼児向け)

お星さまをむすんで、お絵かきしよう！お星さまのお話を聞こう！小さなお子様向けの、星や宇宙のやさしいおはなし。(40分)



4月「はるの おほしさま」

■こども星空探偵団(小学中学年以上向け)
いろいろな宇宙のナゾを調査しよう！一般投映のトピックを、さらにやさしく解説します。(50分)



4月「2024年の天文現象」

■観望会つき特別投映「月と春の星空を見よう」(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4月20日(土)18時～ 電話にて。料大人300円、子ども200円 ※先着80名 ※未就学児入場不可

■こどもの日スペシャル「スペース・アドベンチャー2024」(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。今年は何も冒険が待っているかな？ちょっとドキドキ、そしてワクワク。ご家族でどうぞ!!



時5月5日(日・祝)11時～、14時～、16時～(50分) 電話にて。4月4日(木)10時から受付開始。料500円、小学生以下無料 ※先着各160名

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) ☎3951-2280

■哲学堂辻講釈

若手講談師による講談読み。哲学堂公園古建築物内で開催するため雰囲気も楽しめます。

時4月27日(土)11時～最大1時間30分程度 場時空岡 対どなたでも 申事前に電話、または直接。料1,000円 ※先着30名

■春の古建築物月例公開

区の有形文化財で、普段は非公開の古建築物の内部公開を行います。 ※觸躰庵(鬼神窟・霊明閣)は建物外からの観覧となります。

時4月29日(月・祝)～5月6日(月・休)9時～17時 場時空岡 対どなたでも 申当日直接会場へ 料無料

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 ☎5340-5090

■春の子ども会

子ども読書の日にあわせ、幼児・児童を対象にした子ども向けイベントを行います。詳しくは各図書館に直接お問合せください。申事前に電話、または直接料無料

図書館名	日時	問合せ	図書館名	日時	問合せ
野方図書館 (野方3-19-5)	4月20日(土) 14時～15時	☎3389-0214 ☎3389-0238	鷲宮図書館 (鷲宮3-22-5)	4月27日(土) 14時30分～15時30分	☎3337-1044 ☎3337-7397
上高田図書館 (上高田5-30-15)	4月20日(土) 14時～15時	☎3319-5411 ☎3319-5472	江古田図書館 (江古田2-1-11)	4月27日(土) ①15時～15時45分 ②16時～16時45分	☎3319-9301 ☎3319-9302
中野東図書館 (中央1-41-2)	4月24日(水) 15時30分～16時30分	☎5937-3559 ☎5937-3627	中央図書館 (中野2-9-7)	5月3日(金・祝) 14時～15時	☎5340-5070 ☎5340-5090
南台図書館 (南台3-26-18)	4月27日(土) 11時～11時45分	☎3380-2661 ☎3380-2662			

■プロカメラマンに学ぶスマホ写真の撮り方

プロカメラマン・宅間國博氏を講師に迎え、スマートフォンで綺麗な写真を撮るコツをご紹介します。ご自身のスマートフォンをお持ちください。

時4月14日(日)14時～15時30分 場中央図書館 対どなたでも 申3月31日(日)9時～事前に電話、または直接同館へ 料無料 ※先着30名

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) ☎3319-9119

■館蔵品展「食べる」の道具

古代から現代にいたる、食べ物を得るための道具・調理する道具・食卓の道具等、食することに使用する道具の数々を紹介し、その歴史を探ります。



時4月23日(火)～6月15日(土)

■「天狗像・幽霊像」の公開

哲学堂・哲理門に安置されていた「天狗像・幽霊像」のオリジナル像(1909年作、2018年度復元修理)を期間限定で特別公開します。年に一度の公開となりますのでお見逃しなく。



時4月14日(日)まで

いずれも 場歴史民俗資料館 対どなたでも 料無料

呉服専門店の「着方教室」

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89年の呉服専門店「武蔵屋 中野本店」では、令和6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6年4月29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
初回はそれぞれ 木曜日クラス新設
5月14日(火)・16日(木)・18日(土)

創業89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/



◆30畳のお部屋で少人数の開催。ゆったりしたお教室です

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前結びを習う事も出来ます(別途11,000円の帯帯が必要です)。

※ご購入、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。

心配ですね あなたの相続

直近実例
1.相続人4人で1000万円
2.相続人3人で1100万円
3.相続人2人で400万円
あなたの不安・心配をお聞かせします。

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

文化施設で働きませんか♪

まずはお気軽にお電話ください!

＜仕事内容＞ 専用システムを使って施設貸出の受付・支払、電話対応、その他業務 *未経験者OK

＜勤務時間＞ 17時15分～22時00分 週3～4日(土・日・祝日含む)

■募集概要■

【勤務地】 なかの芸能小劇場
【時給】 1,310円
【資格】 パソコン操作
【待遇】 交通費支給(当社規定による)
【雇用形態】 パートタイム社員

株式会社 JTBコミュニケーションデザイン ☎03-5340-5036
中野区中野2-9-7 なかのZERO (平日9時～17時/採用担当まで)

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。

小学生が申込み対象の場合、新学年となります。

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) ㊟3951-2280

■ママフィット ㊟4月1日、15日(月)11時~12時 料各800円 ※先着20名 ※託児対応はありません。	■楽しい健康体操教室 ㊟4月1日、15日(月)9時30分~10時30分 料各1,000円 ※先着20名	■スポーツウェルネス吹き矢体験教室 ㊟4月27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㊟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

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。

中野区前期チーム卓球大会(一般男子1~4部・一般女子1~2部・中学生以下の部)6月2日(日)9時~19時(一般女子3~5部)6月29日(土)9時~19時 ㊟総合体育館 ㊟事前料 一般1チーム5,000円、中学生以下の部1チーム2,000円 ㊟卓球連盟

中野区ラジボール卓球大会㊟5月18日(土)9時~㊟総合体育館 ㊟事前料1,000円 ㊟卓球連盟

テニススクール水曜ナイターコース【1期】㊟4月3日~6月26日(水)19時~21時(祝日:コート使用不可能日を除く9回以上を予定) ㊟上高田運動施設庭球場 ㊟事前料 ㊟テニス連盟

テニススクールサンデーナイターコース【1期】㊟4月7日~6月30日(日)19時~21時(祝日:コート使用不可能日を除く9回以上を予定) ㊟上高田運動施設庭球場 ㊟事前料 ㊟テニス連盟

テニススクール月例コース㊟毎月1回日曜 自由練習9時~9時30分、レッスン9時30分~13時 ㊟上高田運動施設庭球場 ㊟事前料 ㊟テニス連盟

第27回ゴールデンウィークダブルステニス大会㊟上高田運動公園庭球場:4月29日(月・祝)、5月3日(金・祝)、4日(土・祝) 予備日5月12日(日)、6月9日(日) 哲学堂公園庭球場:4月29日(月・祝)、5月3日(金・祝)、予備日5月19日(日) いずれも9時~17時 ㊟事前料 ㊟テニス連盟

ソフトテニスママさんおよび初心者教室㊟4月5日~6月28日(金)9時~13時(5月3日金・祝日を除く) ㊟上高田運動施設庭球場 ㊟当日料1回500円 ㊟ソフトテニス連盟

ソフトテニスナイター初級・中級教室㊟4月2日~6月25日(火)全13回 17時~21時 ㊟上高田運動施設庭球場 ㊟当日料6,000円、ビジターは1回600円 ㊟ソフトテニス連盟

第147回春季中野区民バレーボール大会(一般男子・女子9人制)5月5日(日・祝)9時~20時(家庭婦人2部)5月6日(月・休)9時~20時(家庭婦人1部)5月11日(土)9時~20時(一般男子・女子6人制)5月12日(日)9時~20時 ㊟総合体育館 ㊟事前料1チーム6,000円 ㊟バレーボール協会

パドルテニス教室月例コース(前期)㊟4月24日、5月29日、6月26日、7月31日、8月28日、9月25日(水)全6回 19時~21時 ㊟総合体育館 ㊟事前料6,000円、非会員7,200円 ㊟パドルテニス連盟

パドルテニスサンキ会(団体戦)シニアカップパドルテニス大会㊟5月18日(土)9時~17時 ㊟総合体育館 ㊟事前料個人戦800円、団体戦1名500円 ㊟パドルテニス連盟

夏季軟式野球大会㊟7月7日以降の(日)(祝)9時~19時 ㊟上高田運動施設野球場 ㊟事前料1チーム17,000円 ㊟軟式野球連盟

柔道スポーツクラブ㊟4月1日~令和7年3月の(月)(水)(金)(祝日:第2月曜を除く)18時30分~21時40分 ㊟総合体育館武道場 ㊟当日料3,000円(入会金5,000円) ㊟柔道会

第116回中野区春季柔道大会㊟5月12日(日)10時~㊟総合体育館武道場 ㊟事前料1,200円、小・中学生700円 ㊟柔道会

中野区テコンドー教室㊟4月1日~令和7年3月31日の(月)(第2月曜および祝日は火曜に変更) ㊟総合体育館第二武道場 ㊟事前料3,000円(別途入会金3,000円、年間登録費3,500円必要) ㊟テコンドー協会

春季剣道大会㊟5月19日(日)9時~17時 ㊟総合体育館 ㊟事前料4月19日(金)まで ㊟小学生・男子中学生・男子一般の各部><女子中学生・男子高校生・女子高校生・一般の各部>団体戦(1チーム3名)5,400円 ㊟剣道連盟

初心者弓道教室㊟5月9日(木)~27日(月)(木)(土)19時~21時 全9回 ㊟哲学堂公園弓道場 ㊟事前料8,000円 ㊟弓道連盟

中野区空手道教室(松濤館流)㊟4月~9月の(土)(日):土曜15時45分~17時45分、日曜18時~20時 ㊟総合体育館 ㊟当日料5,000円、親子割引4,000円 ㊟空手道連盟

春季中野区空手道大会㊟4月7日(日)9時~17時 ㊟総合体育館 ㊟事前料1種目1,500円/連盟会費半年分1,000円が別途必要 ㊟空手道連盟

中野区合気道教室【中野教室】㊟4月2日~6月28日(火)(木)(金)<火曜・木曜> ㊟総合体育館第1武道場 年少の部:18時15分~19時15分、一般の部:19時15分~20時45分<金曜> ㊟中野区小学校小体育館 年少の部:19時15分~20時30分【江古田教室】㊟4月12日~6月28日(水)(金)年少の部:19時30分~20時、一般の部:19時30分~20時30分 ㊟江古田小学校小体育館【本町教室】㊟4月3日~6月30日(日)(水)第二中学校小体育館 年少の部:19時15分~20時、一般の部:19時15分~20時45分【江原教室】㊟4月2日~6月30日(日)(火)<日曜> 年少の部:10時~11時、一般の部:10時15分~11時30分<火曜> 年少の部:19時30分~20時30分、一般の部:19時15分~20時30分 ㊟江原小学校 ㊟当日料9,000円 ㊟合気道連盟

中野区剣道教室(年間行事)㊟<毎週日曜>18時~21時30分<毎週木曜>19時~21時 ㊟総合体育館 ㊟事前料 一般:月4,000円、小・中・高校生:月3,000円(入会費別途必要) ㊟剣道協会

なぎなた初心者講習会㊟5月毎週(金)(土)午後の部 ㊟総合体育館武道場 ㊟事前料 ㊟無料 ㊟なぎなた連盟

なぎなた教室㊟毎週(金)(土)午後の部 ㊟総合体育館武道場 ㊟事前料 一般2500円、高校生以下2000円 ㊟なぎなた連盟

中野区居合道連盟 居合道教室(夢想神伝流)㊟4月~令和7年3月までの(水)20時15分~22時15分 ㊟総合体育館武道場 ㊟事前料1回500円(入会費・年会費別途必要) ㊟居合道連盟

第77周年フォークダンス区民大会㊟5月4日(土・祝)10時30分~16時10分 ㊟総合体育館 ㊟当日料500円 ㊟フォークダンス連盟

障害者向け水泳教室㊟5月25日~令和7年3月22日毎月第4土曜日(8月と12月の第3土曜日休講)10時~11時30分全10回(身体障害の方5回、知的障害の方5回隔月開催) ㊟第二中学校プール ㊟小学生以上 ㊟事前料 ㊟無料(一社)中野区体育協会

新日本スポーツ連盟火曜夜間水泳教室㊟短期水泳(火)19時~21時(祝日、プール使用不可能日を除く) ㊟鷹宮スポーツ・コミュニティプラザ温水プール ㊟事前料 ㊟体験水泳1回1,000円/入会後月会費4,000円 ㊟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金曜水泳教室Aコース(通年教室)㊟毎週金曜11時~13時(祝日、プール使用不可能日を除く) ㊟鷹宮スポーツ・コミュニティプラザプール ㊟事前料 ㊟体験水泳1回1,000円/入会後月会費3,000円 ㊟新日本スポーツ連盟

新日本スポーツ連盟金曜水泳教室Bコース(通年教室)㊟毎週金曜13時~15時(祝日、プール使用不可能日を除く) ㊟鷹宮スポーツ・コミュニティプラザプール ㊟事前料 ㊟体験水泳1回無料/入会後月会費3,800円 ㊟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もえぎ日本大会㊟5月12日(日)予備日5月26日(日) ㊟哲学堂公園庭球場 ㊟事前料1チーム4,000円 ㊟新日本スポーツ連盟

新日本スポーツ連盟第36回東京中野春季バドミントン大会㊟6月1日(土)8時開場 ㊟総合体育館 ㊟事前料 ㊟有料 ※詳細は要問合わせ ㊟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 ㊟3386-6525

■令和6年度障がい者向けスポーツ教室
知的障がい者の方、身体障がい者の方を対象とした運動教室です。
㊟毎月第1土曜日(7・8月は休講、令和7年1月は第2土曜日)①13時30分~15時30分(知的障がい者対象)②18時~20時(身体障がい者対象) ㊟総合体育館2Fサブアリーナ ㊟同館へ直接 ㊟無料 ※各先着30名 ※初めての方は障がい者手帳、持参。

■STT(サウンドテーブルテニス)体験会
STTとは、通常の卓球で使用するボールの中に金属の粒が入っているものを使って、ラバーのないラケットで打ち合い、ネットの下を転がして行うスポーツです。視覚に障がいのある方たちを中心に楽しんでいます。
㊟4月14日、5月5日、6月30日、7月28日、8月25日、9月29日、10月27日、11月24日、12月22日、令和7年1月26日、3月30日(日)10時~12時30分 ㊟総合体育館1F多目的室1 ㊟どなたでも ㊟事前にNPO法人中野区視覚障害者福祉協会まで ㊟電話または ㊟メールにて。☎3383-4774(E-mail:nakashikyoku-ikoi408@eagle.ocn.ne.jp) ㊟無料 ※先着30名

■プレミアムケアトレーニング
専門指導士がマンツーマンで運動方法とポイントを指導します。担当講師:長崎康之氏(健康運動指導士)
㊟毎週月曜①13時30分~15時②15時30分~17時 ㊟当日、窓口に。料45分4,000円、60分5,500円 ※初回の方は健康相談室で相談後、希望日時を予約 ㊟事前に ㊟電話または ㊟直接 ㊟各回1,250円当日払下さい。

■あおぞら PILATES
澄んだ空気の下で、体を動かしましょう。ピラティスレッス担当講師:横関陽香氏(産業カウンセラー)
㊟4月3日、17日、5月1日、15日(水)9時30分~11時、4月24日、5月8日、22日(水)11時~12時30分 ㊟総合体育館1F空が見えるテラスデッキ ㊟事前に ㊟電話または ㊟直接 ㊟各回1,250円当日払下さい。 ※各回先着15名

■音楽&ストレッチ
4月より特別教室になり、毎週定期開催となります。
㊟毎週水曜13時30分~14時30分 ㊟総合体育館 ㊟当日30分前受付

■ノルディックウォーキング教室
ノルディックウォーキングとは、ポールを使用することで、上半身の運動が加わり、身体の約90%の筋肉を動かす全身運動です。足腰への負担が少なく、どなたにもやさしいスポーツです。
【哲学堂公園開催】
㊟4月10日(水)9時~10時30分 ㊟哲学堂公園へ直接 ☎3951-2515 料1,000円(専用ポール持参の方は、900円) ※先着30名
【平和の森公園開催】
㊟4月19日(金)9時30分~11時30分 ㊟高校生以上の健康で、歩くことのできる方 ㊟4月1日(月)9時~事前に ㊟電話または ㊟直接。料1,000円 ※先着20名

■ノルディックウォーキングクラブ
仲間と楽しく歩きながら、継続的な運動習慣をつくっていきましょう。
㊟毎週第1金曜10時~11時 ㊟平和の森公園 ㊟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 ㊟事前に ㊟電話または ㊟直接 ㊟500円(ポールレンタルは100円) ※各回先着20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 ㊟5340-7882

■スポコミDAY

イベント名	開催日	時間	対象	参加料
初めてのエンジョイバスケットボール	4月14日(日)	①10時~11時	①小学1,2年生	無料
		②11時15分~12時30分	②小学3~6年生	

㊟総合体育館 ㊟事前に ㊟電話または ㊟同施設窓口にて ㊟直接

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

ないせすに広告を掲載しませんか

「ないせす」では広告ご掲載を募集中です。イベントの告知、サークルの会員募集、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。中野区外の方でももちろんご掲載いただけます。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枠(縦76mm×横48mm) ■ 4色:30,200円/枠~
- 10万部発行(毎月最終日曜発行予定)

※広告の内容が、中野区公共施設をご利用のイベント告知等の場合は基本料金から3割引きとなります。

ないせす担当
☎5340-5035 [Fax]5340-5017
✉nicesacademia@nakanozero.jp

FUJITSU パソコン教室

Windows 11 講座 春期生募集
無料体験授業 & 説明会

授業内容
◆写真やイラストを使った小物作り
◆インターネット体験など
※初心者向けの内容です。
5月からの本講座には経験者向けのコースもご用意しております。

初心者・シニアの方大歓迎!
4/8(月) 4/10(水) 4/12(金)
①10:00~ ②13:00~ ③15:30~
【おひとり様1回限り2時間の講座です。】

富士通オープンカレッジ中野校
お申込みは: 03-6680-0504
【受付時間】10時~16時(月~金)
空席がある場合は開催期間中も受付いたします。ご希望日の前営業日14時までにお問合せください。

【感染防止対策を徹底して運営しております】
(中野駅北口徒歩3分)
中野5-32-5神谷ビル302

春満開!

味噌屋の福袋販売中

毎年恒例味噌屋のワンコイン福袋
500円!!
限定100袋、なくなり次第終了です

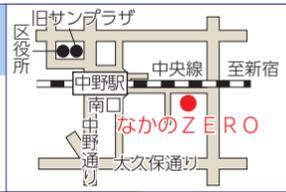
165-0026 中野区新井1-29-8
お菓師さんより徒歩2分(日曜定休)
03-3386-2862 商坂店本

チケット情報 【販売】なかのZERO本館1階お客さまカウンター

【問合せ】なかのZERO ☎5340-5043 FAX5340-5017

*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)

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
 ◎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。



ZERO大ホール オンライン

しまじろうコンサート
しまじろうとわくわくドーナツフェスティバル

5月11日(土)11時/14時/17時開演 5月12日(日)11時/14時開演

大人気キャラクター、しまじろうとその仲間たちのコンサート! いっしょに参加して楽しもう!
 ▶全席指定/3,480円(会館特別価格)
 来場者全員に応援アイテムのプレゼントあり。(こどもちゃれんじ)で人気のまねおねえさんが特別ゲストで登場
 *最新の公演情報は公式HPをご確認ください。(しまじろうコンサート 検索) *3歳未満ひざ上無料(保護者1名につきお子さま1名まで。席が必要な場合は有料)



©Benesse Corporation 1988-2024/しまじろう

◎◎◎・楽天チケットは5月1日(水)~
 3,580円(一般価格)で販売開始

会館 4月15日(月) 10時~
 先行

ZERO大ホール オンライン

東京佼成ウインドオーケストラ
第164回定期演奏会
 自然、神、地球

日本が世界に誇るプロ吹奏楽団の定期演奏会!

▶出演/横山奏(指揮)、東京佼成ウインドオーケストラ(吹奏楽)▶予定曲/真島俊夫「地球」-美しき惑星-(2011年委嘱作品)、S.ランセン「水の交響曲」、I.ゴトコフスキー「交響詩『炎の詩』」、P.スパーク「交響曲第1番『大地、水、太陽、風』」▶全席指定/5,000円(U25:2,500円)
 *未就学児入場不可 ◎◎◎



横山奏



東京佼成ウインドオーケストラ

<出演者募集>ユニバーサルデザインオペラ「忘れられた少年-天正遣欧少年使節」 2024なかの公演(合唱/村人など)▶ZERO大ホール▶本公演8月3日(土)▶練習4月20日(土)より12回程度▶参加費/小学生10,000円、中学生・高校生15,000円、一般20,000円



申込みはこちら 詳細はこちら

ZERO大ホール オンライン

リアル恐竜ショー
恐竜パーク

7月20日 12時/15時開演

オーストラリアからみんなの街にやってくる! 赤ちゃん恐竜から、人気ティラノサウルスまで登場! 夏休みに遊んで学べる恐竜ショー!
 ▶全席指定/3,800円
 *2歳以下膝上無料
 *一般販売はその他プレイガイドにて4月13日(土)12時~販売開始 ◎◎◎



会館 4月12日(金) 10時~
 先行

<出演者募集>パフォーマンスキッズ・トーキョー
ワークショップ&公演「まいにちのカケラ、おどっておしえて?」 振付家・ダンサーの井田亜彩実さんと一緒に、オリジナルの舞台作品をつくりませんか? 最終日には野方区民ホールで発表公演を行います。▶野方区民ホール▶6~7月の土日、全10日間 ※詳細はHPにてご確認ください。▶講師/井田亜彩実(振付・構成)▶参加費/無料▶対象/小学3年生~高校3年生▶定員/15名(抽選)▶募集締め切り/5月29日(水)



井田亜彩実(振付・構成) 詳細はこちら

気軽に♪クラシックコンサート
 リーズナブルな価格で気軽にクラシック音楽を楽しめるコンサート。▶野方区民ホール▶6月14日(金)14時開演▶出演/都筑小百合(ピアノ)▶予定曲/お楽しみに▶全席自由/500円
 *未就学児入場不可 オンライン



都筑小百合

会員割引 **ZERO小ホール** オンライン

社会風刺コント集団
ザ・ニュースペーパー LIVE 2024

5月25日 13時30分/17時開演 5月26日 11時30分/15時開演

政治、経済、事件、芸能...etc. タイムリーな社会問題を「笑い」と「批判」に変える! ライブにこだわり続けるザ・ニュースペーパーの、ライブでしか見られないコントをお楽しみに!!
 *都合により出演者が変更になる場合がございます。予めご了承ください。
 ▶出演/ザ・ニュースペーパー▶全席指定/4,800円(会員4,300円) *未就学児入場不可 ◎◎◎



ザ・ニュースペーパー

ZERO小ホール オンライン

東京ホテイソン
第3回単独公演「銀鼠」

4月27日 13時30分/17時開演 4月28日 13時30分開演

多数のメディアで活躍する、中堅お笑いコンビ!
 ▶出演/東京ホテイソン▶全席指定/3,800円
 *未就学児入場不可 ◎◎◎



東京ホテイソン

ZERO小ホール オンライン

東京演歌ライブなかの Vol.229
 ~薫風!歌謡パレード!!~

5月22日 13時30分開演

恒例の演歌ライブ!!
 ▶出演/湯原昌幸、タブレット純、松阪ゆうき、一条貴太、華MEN組(KAMENGUMI)
 ▶全席指定/2,500円



湯原昌幸 タブレット純 松阪ゆうき 一条貴太 華MEN組(KAMENGUMI)

支川志らく 独演会
 2024年5月21日(火) 19時 全席指定 3,800円
 Pコード: 524-836 Lコード: 34597
 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/>

桃月庵白酒 独演会
 白酒むふふ~ Vol.28
 2024年6月6日(木) 19時 全席指定 3,800円
 Pコード: 525-387 Lコード: 33525
 発売日 4月4日(木)
 練馬文化センター 小ホール
 「練馬駅」北口徒歩1分

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/> *未就学児のご入場はお断りいたします。

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) 詳細はお問合せください。

なかのZERO事業課 委託チケット担当
 ☎ 5340-5043 FAX 5340-5017

佐々木秀実
 コンサート2024
 人生は美しい

2024年5月31日(金) 開演15時
 会場 **なかのZERO** 小ホール
 全席指定(税込) **6,500円** 好評発売中!
 予約・問合せ *未就学児のご入場はお断りいたします。
 Ro-Onチケット ☎047-365-9960
 なかのZEROチケットセンター ☎03-3382-9990

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(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)

手ごころな広さで、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。

◀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。音響可変装置、残響時間の調整も可能

◀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!