

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。

# 中野和太鼓フェスタ2024

第1部 14時～

第2部 16時～

1 オープニング大太鼓



9 和太鼓朱雀

2 白桜小学校&どんどこ会



5 塚本隼也



7 輝鼓会



10 三宅太鼓中野

3 中野東中学校和太鼓部



6 中野太鼓21



8 都立鷺宮高等学校和太鼓部



11 中野打越太鼓

4 集プロジェクト

12 合同曲「郷ノ音」



と  
め  
お  
と

12月22日(日)

開場 13時30分 開演 14時

場所 なかのZERO大ホール(中野2-9-7)

申込み 当日直接会場へ

※演奏中の許可のない撮影はお断りいたします。  
 ※小学生対象の和太鼓体験コーナーあり当日会場にて申込み  
 ※記載時間はあくまで目安となります。

無料



▲詳細はこちら

【問合せ】中野和太鼓フェスタ実行委員会 nakanowadaikofesta@gmail.com

\*主催 中野和太鼓フェスタ実行委員会 \*共催 なかのZERO指定管理者 \*特別協賛 ジェイコム東京 杉並・中野局

## アトリエPangaea展2024

社会福祉法人愛成会が主催する、アトリエPangaeaの参加者の皆さんによる自由で楽しい絵画や造形作品などを展示します。どうぞお立ち寄りください。

日時 12月3日(火)～16日(月)10時～18時

場所 アトリエDONGURI (なかのZERO本館2階)

対象 どなたでも 料金 無料(申込不要)



写真提供:アトリエぱんげあ(社会福祉法人愛成会)

▼ここからアクセス



## なかのZERO 区民フェスタ 参加者募集



区民芸能祭

日時 令和7年4月19日(土)、20日(日)時間未定

文化展

日時 令和7年4月25日(金)～27日(日) 11時～17時(予定)

いずれもHP ないせすアカデミア 検索にて。



フレッシュ名曲コンサート  
 東京フィルハーモニー交響楽団  
 メモリアルイヤーを飾る なかのZERO ニューイヤーコンサート2025  
 生誕200年 J. シュトラウスII 生誕150年 ラヴェル 初演から150年 チャイコフスキーピアノ協奏曲  
 和田一樹 東京フィルハーモニー交響楽団 佐川和芽  
 2025年1月5日(日) 15:00 開演  
 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)  
 【お申込み・お問合せ】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/(24時間受付)  
 共催:公益財団法人東京都歴史文化財団 東京文化会館 企画協力:東京オーケストラ事業協同組合

なかのZERO新春能  
 もみじがり  
**紅葉狩**  
 2025年1月19日(日) 14時開演(13時30分開場)  
 なかのZERO大ホール  
 素謡 神歌 観世喜正  
 狂言 清水 野村萬斎  
 能 紅葉狩 小島英明  
 全席指定  
 1階席5,600円(ホールメイト会員5,100円)  
 2階席3,600円(ホールメイト会員3,300円)  
 ※小中学生は各1,000円引き \*未就学児入場不可  
 【お申込み・お問合せ】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/(24時間受付)

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。  

 なかのZERO、野方区民ホール、なかの芸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

■**子ども店長をやってみよう! TeensTownなかの**  
~自由に働く! みんなのまち~  
子どもたちが自ら店長となり、まちを模したブ  
ースで働き、遊び、社会の仕組みを学びます。  
■事前ワークショップ: 令和7年2月15日(土)、16日  
(日)、22日(土)13時~16時/本番: 2月23日(日・祝)、  
24日(月・休)10時~15時 区内在住・在学の小学生。  
■11月24日(日)10時~HP [ないせすアカデミア](#) [検索](#)にて。  
料2,000円 ※定員10名。 ※先着順。

■**子ども陶芸教室**  
■令和7年2月8日(土)、9日(日)  
10時~13時30分(各90分) 区内在住・在学の小・中学生  
※小学1・2年生は要保護者同伴。  
■12月1日(日)10時~7日(土) HP [ないせすアカデミア](#) [検索](#)にて。  
料1,500円(材料費・焼成費含む) ※応募多数時抽選。

■**子ども科学教室 冬休み実験室**  
■12月28日(土)「葉脈標本をつくろう」10時30分~14時(各90分) 区内在住・在学の小  
・中学生 ※小学1・2年生は要保護者同伴 12月1日(日)10時~7日(土) HP [ないせすアカデミア](#)  
[検索](#)にて。料参加1名につき1講座800円(教材費含む) ※応募多数時抽選。

■**なかの文化フォーラム公開講座(12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
12月10日(火)	10時	クラフトバンド講座	12月15日(日)	13時	やさしいヨガ講座
	13時	柔力球講座		15時	英語講座
	15時	えんぴつイラスト講座		12月19日(木)	13時
12月13日(金)	13時	かな書道講座	15時		太極拳講座
	15時	プリザーブドフラワー講座	12月21日(土)		13時
12月14日(土)	13時	着付け講座		15時	折り紙講座
	15時	スマホ講座	12月27日(金)	15時	全身ほぐしヨガ講座

■Z E R O 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 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。

## 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

■**クリスマス会**

12月25日のクリスマスにあわせて、区立図書館では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。対象は幼児・小学生です。詳しくは図書館HPまたは各館へ直接お問い合わせください。

図書館名	日時	問合せ
中央図書館(中野2-9-7)	12月8日(日) 14時~15時	☎5340-5070
上高田図書館(上高田5-30-15)	12月14日(土) 14時~14時45分	☎3319-5411
江古田図書館(江古田2-1-11)	12月21日(土) 11時~12時	☎3319-9301
南台図書館(南台3-26-18)	12月21日(土) 14時~14時45分	☎3380-2661
野方図書館(野方3-19-5)	12月21日(土) 14時~15時	☎3389-0214
鷺宮図書館(鷺宮3-22-5)	12月21日(土) 14時30分~16時	☎3337-1044
中野東図書館(中央1-41-2)	12月25日(水) 15時30分~16時30分	☎5937-3559

■**子どもの見えない力を育てる~乳幼児期に大切にしたいこと~**

帝京平成大学児童学科保育・幼稚園コース松田聖子氏と大学生による、乳幼児と保護者向けイベント。子ども工作会は大学生と一緒に別室で工作、保護者の方と一緒にいたい子は講演会参加可。

■**地域展示「中野をめぐる道」**  
現在の区内主要道である新青梅街道、青梅街道、中野通り、環七通り、早稲田通り、山手通り、方南通り、大久保通りなど、それぞれの変遷と歴史を取り上げます。

■**クリスマス特別上映(申込み制)**  
「月と惑星を見よう」  
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。  
■12月14日(土)18時~11月28日(木)10時から電話にて受付開始。  
料大人300円、子ども200円 ※未就学時入場不可 ※先着80名

■**クリスマス特別上映(申込み制)**  
ファミリー向け「プラネタリウムでクリスマス☆」  
小さいお子様向けのプログラム。プラネタリウムでクリスマスのお星さまを見ましょう! サンタさんは遊びに来てくれるかな? ご家族でどうぞ!  
■12月21日(土)、22日(日)11時~14時~  
一般向け「クリスマスの星空めぐり」  
クリスマスの星空と、クリスマスにまつわる様々なお話をご紹介します。  
■12月21日(土)、22日(日)16時~、24日(火)19時~  
いずれも11月28日(木)10時~電話にて受付開始。料大人300円、子ども200円 ※先着160名

いずれも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 その名は「中野サンプラザ」**

50年の長きにわたり、中野のシンボルだった中野サンプラザ。本展ではその歩みを貴重な資料でたどるとともに、皆様の思い出を募集し、「あなたのなかのサンプラザ」として紹介しています。日々増えていく思い出のエピソードや写真もお楽しみください。その他、中野サンプラザの舞台イメージを背景に写真が撮れる撮影スポット「なりきりオンステージ」など、イベントも盛りだくさんです。

■12月22日(日)まで 対どなたでも



▲大ホール 小ホール

## 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。

■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

2 なかのZERO(中野区もみじ山文化センター)の情報は、なかのZERO公式SNS(X・Twitter・YouTube・Facebook)で随時発信中!

## 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	子ども 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)**  
12月「2025年の天文現象」  
流星群や惑星の見え方、食現象など、2025年に起こる主な天文現象をご紹介します。



Shigeki Tsubouchi

■**観望会つき特別上映(申込み制)**  
「月と惑星を見よう」  
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。

■**クリスマス特別上映(申込み制)**  
ファミリー向け「プラネタリウムでクリスマス☆」  
小さいお子様向けのプログラム。プラネタリウムでクリスマスのお星さまを見ましょう! サンタさんは遊びに来てくれるかな? ご家族でどうぞ!  
■12月21日(土)、22日(日)11時~14時~  
一般向け「クリスマスの星空めぐり」  
クリスマスの星空と、クリスマスにまつわる様々なお話をご紹介します。  
■12月21日(土)、22日(日)16時~、24日(火)19時~  
いずれも11月28日(木)10時~電話にて受付開始。料大人300円、子ども200円 ※先着160名

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  
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。  
※12月29日(日)は年末休館

■**子ども星空探偵団(小学校中学年以上向け)**(50分)  
12月「2025年の天文現象」  
■12月28日(土)11時~  
■**ちびっこプラネ(幼児向け)**(40分)  
12月「しましまのおほしさま」

## 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)

■**哲学堂七十七場ガイドツアー**  
■12月1日(日)10時~11時 料410円(ガイドマップ料含む) ※先着10名

■**哲学堂辻講釈**  
■12月21日(土)11時~12時30分 料1,000円 ※先着30名

■**第5回哲学堂公園フォトコンテスト**  
入賞作品発表  
大賞(1作品)「サクラを愛でる」  
フォトアート賞(1作品)「カンカンカン」  
緑と文化の公園賞(2作品)  
「桜のとんねる」・「静かに佇む筆塚」  
とっておきの風景賞(2作品)  
「哲学堂の夏」・「20年ぶりの帽子」  
哲学と自然の円了賞(2作品)  
「この先も続く幸せ」・「絶対城の飾り梁」  
入選(10作品): 作品は哲学堂公園HP特設ページでも掲載しています。

## 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)

■**楽しい健康体操教室**  
■12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**  
■12月2日、16日(月)11時~12時 料800円 ※先着20名 ※託児対応はありません。

いずれもHP [ないせすアカデミア](#) [検索](#)にて。

## その他 スポーツ情報

■**東京2025デフリンピックボランティア募集**

東京2025デフリンピックボランティアを募集しています。興味のある方はぜひ参加をご検討ください。活動内容は下記の通りです。  
①選手、観客、関係者の誘導・案内。各会場の運営サポート。広報メディアサポート。手話言語を活かした各種業務サポート。②令和7年4月1日時点で満18歳以上③活動期間中(令和7年11月10日(月)~28日(金))において、日本国籍又は日本に滞在資格を有する④各種研修への参加が可能であること。研修は、原則オンデマンド形式で令和7年6月以降配信予定。また、手話言語技能は必須ではありません。■令和7年1月31日(金)まで二次コードから申込。 ※電話、ハガキ、E-mail、Faxでの受付はできません。 ※定員(選考or先着): 希望する活動場所等を踏まえ抽選。抽選結果は令和7年3月頃応募時のメールアドレスに通知予定。  
【問合せ】東京都生活文化スポーツ局国際スポーツ事業部事業調整第二課 (E-mail: S1120906@section.metro.tokyo.jp)

■**哲学堂公園野球場の正月一般開放** 令和7年1月2日(木)、3日(金)9時~16時 哲学堂公園野球場【問合せ】哲学堂公園(9時~17時) ☎3951-2515

## なかのZERO青少年コーナーのご案内

勉強したり、集中して作業をしたり、グループワークや友達と会話を楽しんだりできるスペースです。学校帰りや休日など、お気軽にお立ち寄りください!



場所 中野区中野2-9-7 なかのZERO 西館入口横 青少年コーナー

- 【青少年コーナーご利用について】
- ◆利用時間 9:00~21:00
  - ◆休館日 2、6、11月の第4月曜 (休日にあたる場合はその翌日) 年末年始(12/29~1/3)
  - ◆利用対象 小学生、中学年、高校生
  - ◆座席数 18席
  - ◆Wi-Fiご利用いただけます ※アンケート回答の必要があります
  - ◆ゴミはお持ち帰りください

## 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

詳細や申込みは各施設の右側の二次元コード、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



■ボディメンテナンス&ウォーキング

①動画撮影で姿勢チェック②ウォーキングストレッチでケガリスク軽減③基礎を学び効率良い体作り④アウトドアウォークで効果倍増⑤メトロノームで脳トレウォーク

12月3日、17日、令和7年1月7日、21日、2月4日、18日の(火) 圃平和の森公園内トラック 圃16歳以上の健康で歩くことに支障のない方 圃12月1日(日)~事前に電話、または直接 圃各1,300円 ※各回先着20名 ※天候の状況により、インドアコースの場合があります。 ※レンタルシューズあり200円 ※イベント割引クーポンと健康づくり相談室無料クーポンを発行します。

■あおぞら PILATES

澄んだ空気の下で、体を動かしましょう。ピラティスレッスン担当講師:横関 陽香氏(産業カウンセラー)

12月4日、11日、18日、25日(水)9時30分~11時 圃総合体育館1F空が見えるテラスデッキ 圃事前に電話、または直接 圃各1,250円当日払い ※各回先着15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 圃当日、窓口に。 圃45分4,000円、60分5,500円 ※初回の方は健康づくり相談室で相談後、希望日時を予約。

中部スポーツ・コミュニティプラザ スポーツ情報

【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 圃5937-3183

■子ども教室/通年制(会員・一般) ※会費は1ヶ月毎の支払い

Table with columns: 教室名, 開催日, 時間, 回数(1ヶ月), 会費(1ヶ月), 回数(1ヶ月), 会費(1ヶ月). Rows include: 新体操教室(初級), キッズダンス, 親子体操, ジュニアバレエ, 小学生体育, 幼児サッカー①, 幼児サッカー②, 子どもキックボクシング.

■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

カン・トレ 令和7年1月9日(木)~18時30分~19時30分

■成人教室/3ヶ月制(会員・一般) ※会費は3ヶ月一括での支払い

Table with columns: 教室名, 開催日, 時間, 回数(1-3ヶ月), 会費(1-3ヶ月), 回数(1-3ヶ月), 会費(1-3ヶ月). Rows include: メンポーズヨガ, 筋トレ&ストレッチ, ボディメンテナンスヨガ, 成人バドミントン, ヨガ教室, 筋トレ&ストレッチ, リラックスヨガ, ストレッチ&体幹トレーニング.

■個人開放(会員・一般) ※会費は都度払い

Table with columns: 施設名, 曜日, 時間, 回数, 会費. Rows include: 屋外テニス, 卓球 ※1, 子ども運動広場 ※2.

\*1小・中学生は保護者同伴 \*2幼児は保護者同伴 \*教室内容については申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。

ノルディックウォーキング

■ノルディックウォーキング教室【哲学堂公園開催】

12月11日(水)9時~11時30分 圃1,000円(専用ポール持参の方は900円) 圃哲学堂公園へ電話または直接。

【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【平和の森公園開催】

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。

12月20日(金)9時30分~11時30分 圃16歳以上の健康で、歩くことのできる方 圃事前に電話、または直接 圃1,000円 ※先着20名

■ノルディックウォーキングクラブ

毎月第1金曜日10時~11時 圃平和の森公園内 圃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 圃事前に電話、または直接 圃500円 ※先着20名 ※ポールレンタルは100円

【問合せ】総合体育館(新井3-37-78) ☎5860-0024

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。



テニススクールEコース【4期】 圃令和7年1月8日~3月26日の(水)全12回9時30分~11時30分 圃総合体育館 圃事前料 圃16,800円 圃テニス連盟

テニススクールCコース【4期】 圃令和7年1月8日~3月26日の(水)全12回12時~15時30分 圃総合体育館 圃事前料 圃19,200円 圃テニス連盟

テニススクール木曜インドアコース【4期】 圃令和7年1月9日、23日、30日・2月13日、27日・3月13日、27日の(木)全7回 13時30分~17時45分 圃総合体育館 圃事前料 圃11,200円 圃テニス連盟

テニススクール女性月曜コース【4期】 圃令和7年1月6日~3月31日の(月)レッスン9時~13時(祝日、コート使用不可能日を除く9回以上を予定) 圃上高田運動施設庭球場 圃事前料 圃12,000円 圃テニス連盟

テニススクールジュニアコース【4期】 圃令和7年1月8日~3月26日の(水)17時~18時30分(祝日、コート使用不可能日を除く9回以上を予定) 圃上高田運動施設庭球場 圃事前料 圃9,000円 圃テニス連盟

第54回中野区インドアダブルステニス大会 圃令和7年1月18日(土)、19日(日)各9時~18時 圃総合体育館 圃事前料 圃1組6,000円 圃テニス連盟

第28回中野NTAクラブ対抗テニス大会 圃令和7年2月22日、3月1日(土)各9時~17時 圃哲学堂公園庭球場 圃事前料 圃1組12,000円 圃テニス連盟

令和6年度中野区新春バドミントン大会 圃令和7年2月2日(日)9時~ 圃総合体育館 圃事前料 圃1,500円、高校生1,000円、小・中学生600円 圃バドミントン協会

野沢温泉スキー教室 圃令和7年1月11日(土)~13日(月・祝)の2泊3日 圃野沢温泉スキー場 宿泊「ピュア長坂」 圃事前料 圃36,000円程度(宿泊費、講習費含む) 圃スキー協会

第45回中野区民スキー大会(兼東京都民スキー大会選手選考会) 圃令和7年1月19日(日)8時30分~(1月18日(土)事前練習会) 圃長野県菅平高原スキー場 裏太郎ゲレンデ カモシカコース 圃事前料 圃5,000円(中学生以下3,000円) 圃スキー協会

新日本スポーツ連盟ニューイヤー・テニス交流会 圃令和7年1月12日(日)予備日1月26日(日) 圃哲学堂庭球場 圃事前料 圃2,000円 ※詳細は要問合せ 圃新日本スポーツ連盟

新日本スポーツ連盟第11回東京中野団体戦バドミントン大会 圃令和7年2月15日(土) 圃総合体育館 圃事前料 圃有料 ※詳細は要問合せ 圃新日本スポーツ連盟

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

■成人プール教室/3ヶ月制(会員・一般) ※会費は3ヶ月一括での支払い

Table with columns: 教室名, 開催日, 時間, 回数(1-3ヶ月), 会費(1-3ヶ月), 回数(1-3ヶ月), 会費(1-3ヶ月). Rows include: 水中運動, 成人水泳(ビギナー), 水中運動, 成人水泳(ミドル), 成人水泳(ミドル), アクアビクス.

・成人水泳ビギナー:クロール、平泳ぎ、背泳ぎの習得を目指します。浮き具なしで、バタ足を1人で12.5M以上泳げる方。

・成人水泳ミドル:3泳法をランダムに泳ぎ、バタフライ導入をします。

■成人教室/3ヶ月制(会員・一般) ※会費は3ヶ月一括での支払い

Table with columns: 教室名, 開催日, 時間, 回数(1-3ヶ月), 会費(1-3ヶ月), 回数(1-3ヶ月), 会費(1-3ヶ月). Rows include: リズム体操, ヨガ, リズム体操, スポーツウエルネス吹矢, 筋トレ&ストレッチ, エアロビクス, 初めてピラティス, フラダンス, 成人卓球, 初めてピラティス, 太極拳, 筋トレ&ストレッチ, ヨガ.

■個人開放(会員・一般) ※会費は都度払い ※中学生未満の18時30分以降の利用は保護者同伴

Table with columns: スポーツ, 曜日, 時間, 回数, 会費. Rows include: パドルテニス, バスケボール, バドミントン, 卓球.

■スポコミDAY ※④障害者スポーツ体験会の種目/開催時間は 圃 をご覧ください。

Table with columns: イベント名, 開催日, 内容, 時間. Row: スポコミDay ~クリスマスイベント~ 12月8日(日).

圃南部スポーツ・コミュニティプラザ(弥生町5-11-26) 圃①小学生②幼児(年中、長)③小中学生/年長④どなたでも 圃事前に電話、または同施設窓口にて直接 圃①有料、②、③、④無料

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) ユーザー名: @nakano\_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!

呉服専門店の「着方教室」

令和7年2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89年の呉服専門店「武蔵屋 中野本店」では、令和7年2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7年1月13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 令和7年2月4日(火)・6日(木)・8日(土)
応募多数の場合は抽選とさせていただきます。

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」バス停徒歩2分 10:00~18:30、水曜定休 12月30日(月)~令和7年1月4日(土) 年末年始休業致します。

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、前で精進で後ろに回す前結びを習う事も出来ます(別途11,000円の帯板が必要です。) ※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。

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

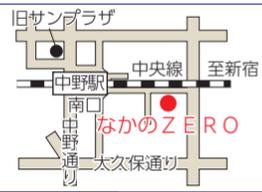
税理士 木村具成(きむらともなり) JR中野駅北口徒歩3分 中野区中野5-6-7 プラザ中野803 営業時間:9時~18時

**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

\*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(月)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/>  
 ☎は野方区民ホール ☎3310-3861 ☎3310-3860  
 ☎はなかの芸能小劇場 ☎5380-0931 ☎5380-0932  
 ☎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小ホール** オンライン

令和7年 1月25日 16時開演  
**明治大学マンドリン倶楽部**  
**ウィンターコンサートinなかのZERO**

中野区内にもキャンパスを持つ明治大学。公認サークルの「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を開催します。  
 ▶出演/明治大学マンドリン倶楽部 ▶予定曲/「明治大学校歌」「丘を越えて」「ロミオとジュリエットより愛のテーマ」「ヘッドライト・テールライト」ほか ▶全席自由/1,500円 \*未就学児入場不可



一般 11月24日(日) 10時~  
 発売

**ZERO小ホール** オンライン

令和7年 1月26日 15時開演  
**なかのZERO登録アーティスト**  
**ジョイントコンサート**

未来を担う若手アーティストのフレッシュな演奏をどうぞお楽しみください。  
 ▶全席自由/1,000円 \*未就学児入場不可



一般 11月24日(日) 10時~  
 発売

**ZERO小ホール** オンライン

令和7年 2月1日 11時開演  
**世界一楽しめる名曲アレンジコンサート**  
**inなかの**

クラシックの名曲を、ピアノ・ヴァイオリン・ヴィオラ・チェロ・オーボエの特別編成でお届けします。  
 ▶全席指定/大人2,000円、子ども(3歳~中学生)500円 \*2歳以下膝上無料



一般 11月24日(日) 10時~  
 発売

**ZERO大ホール** オンライン

**しまじろうコンサート**  
**しまじろうとサンタのくんにのふしぎなプレゼント**

応援アイテムで歌って踊って楽しめる、参加型コンサート!  
 ▶全席指定/3,480円(会館特別価格) \*2歳以下膝上無料(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) ◎◎◎・楽  
 天チケットは3,580円(一般価格)で販売



© Benesse Corporation 1988-2024 /しまじろう

新春スペシャル公演三遊亭小遊三・春風亭小朝二人会with柳貴家雪之介  
 ▶ZERO大ホール▶令和7年1月10日(金)13時開演▶出演/三遊亭小遊三、春風亭小朝、柳貴家雪之介▶全席指定/3,900円 \*未就学児入場不可 ◎◎◎

東京佼成ウインドオーケストラ第167回定期演奏会 ▶ZERO大ホール▶令和7年1月11日(土)18時30分開演▶出演/大井剛史(指揮)、鈴木慎崇(ピアノ)▶予定曲/伊福部昭「ブレスク風 rond (1972年委嘱作品)」/D.マスランカ「交響曲第9番」▶全席指定5,000円、U25 2,500円 \*未就学児入場不可 ◎◎◎

**ZERO大ホール** オンライン

令和7年 1月5日 15時開演  
**フレッシュ名曲コンサート**  
**東京フィルハーモニー交響楽団**  
**メモリアルイヤーを飾るなかのZEROニューイヤーコンサート2025**

▶出演/和田一樹(指揮)、佐川和牙(ピアノ)、東京フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)▶予定曲/チャイコフスキー「バレエ組曲「眠れる森の美女」より「ワルツ」」「ピアノ協奏曲第1番 変ロ短調 作品23」、J.シュトラウスII世「美しく青きドナウ」、シュトラウスII世&ヨーゼフ・シュトラウス「ピツィカート・ポルカ」、ラヴェル「ボレロ」▶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 ◎◎



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13日(金)19時開演▶予定曲/ジングルベル、ウィンターワンダーランドほか▶全席自由/2,000円 \*未就学児入場不可 ◎

東京演歌ライブなかのVol.237 クラウンスターパレード~歌う王冠~ ▶ZERO小ホール▶令和7年1月22日(水)13時30分開演▶全席指定/2,500円



**ZERO大ホール** オンライン

令和7年 1月19日 14時開演  
**なかのZERO新春能**  
**紅葉狩**

中野区在住の能楽師・小島英明と、日本を代表する狂言方・野村萬斎による公演。長野県戸隠山の鬼女伝説を題材とした人気曲「紅葉狩」をお届けします。  
 ▶出演/小島英明(能)、野村萬斎(狂言)ほか▶全席指定/1階席:大人5,600円(会員5,100円)、小中学生4,600円、2階席:大人3,600円(会員3,300円)、小中学生2,600円 \*未就学児入場不可 ◎◎



能のてほどき「紅葉狩」なかのZERO新春能「紅葉狩」の見どころを解説します。▶なかの芸能小劇場▶12月15日(日)10時30分/14時開演▶講師/小島英明(能楽師)▶全席自由/1,000円、小中学生500円 \*未就学児入場不可

大人のための音楽講座~クラシック~ フレッシュ名曲コンサートのプログラムを、マエストロの和田一樹氏が直々に楽曲解説します! ▶ZERO西館学習室1▶12月3日、10日、17日、24日(火)19時~(60分) \*全4回▶講師/和田一樹(指揮者)▶参加費/5,000円 \*未就学児入場不可

新春スペシャル公演  
**三遊亭小遊三・春風亭小朝**  
 二人会 with 柳貴家雪之介(水戸大神楽)  
 2025年 1月10日(金) 開演 13時 全席指定 3,900円  
 Pコード: 529-508 Lコード: 32347  
 なかのZERO・大ホール  
 なかのZEROチケットセンター  
 03-3382-9990 <https://nicesacademia.jp/>  
 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。

新春スペシャル公演  
**桃月庵 春風亭 柳家**  
**白酒 小朝 三三**  
 with タブレット純  
 2025年 2月12日(水) 開演 18時30分 全席指定 3,800円  
 Pコード: 530-029 Lコード: 34415  
 練馬文化センター・大ホール  
 西武池袋線・西武有楽町線・都営地下鉄大江戸線・練馬駅北口徒歩1分

**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 ☎ 5340-5017

歌ネタ四銃士 歌ネタライブ  
**爆笑浪漫飛行 2025**  
 AMEMIYA どぶろっく 嘉門タツオ テツandトモ  
 2025年(令和7年) 1月25日(土) なかのZERO  
 ■1回目 13:00 開演 ■2回目 16:00 開演  
 ◆全席指定 5,500円(税込) ◆ホールメイト会員 4,950円(税込)  
 ★好評発売中★ ・会場・ぴあ・ローソン・イープラスでも販売  
 【お申込み・お問合せ】アイエス 03-3355-3553

**明治大学マンドリン倶楽部**  
**ウィンターコンサート**  
 in なかのZERO  
 予定曲:「丘を越えて」「ヘッドライト・テールライト」ほか  
 2025 1.25(土) 16:00 開演(15:15 開場)  
 会場: なかのZERO 小ホール  
 料金: 全席自由 1,500円 \*未就学児入場不可  
**チケット** なかのZEROチケットセンター  
 【電話】03-3382-9990(10:00~19:00)  
 チケットの購入はこちら

和太鼓 暁 コンサート 2025  
 わがくきょうそう  
**和楽響奏**  
 令和7年2月24日(月・休)  
 14:00 開演 13:30 開場  
 全席指定 \*当回券は500円増  
 一般3,000円 小中学生1,500円  
**なかのZERO小ホール**  
 【お申込み・お問合せ】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/> (24時間受付)

**辰巳**  
**ゆうと**  
**パースデー**  
**コンサート**  
 2025  
 2025年 1月9日(木) 15:30 開演(15:00 開場)  
**なかのZERO大ホール**  
 料金 S席 ¥7,000 / A席 ¥5,000  
 なかのZEROチケットセンター  
 チケットぴあ<Pコード: 284-796>  
 ローソンチケット<Lコード: 70870>  
 e+(イープラス)  
 【お申込み・お問合せ】ベルエディタミュージック ☎03-3222-7982