# rt, Interesting Culture & Emotional Sports ないせす

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・8万部発行/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□、駅広報スタンドで配布中

No.221 2024年9月29日発行

月 号

【掲載記事内容変更のお知らせ】令和6年8月25日に発行した「ないせす」9月号、1面に掲載のこども教育宝仙大学のイベントについて一部日程及びイベント内容が変更となっております。 (本イベントに関する問合せ)こども教育宝仙大学 こども教育研究センター☎3365-0267

# 令和6年度

を楽しみましょう!

初心者から経験者、子どもから大人まで、誰でも楽しめる充実のラインナップです!

初心者のための指導でもあるので、体験したかった競技にチャレンジできるチャンスです。

※運動のできる服装、飲料をお持ちの上ご参加ください。 ※室内競技は室内用運動靴をご持参ください。

申込み当日直接会場へ



中野区立総合体育館

メインアリーナ A、B面:バレーボール 9時~12時 A面:区民体力測定 13時~16時

サブアリーナ

なぎなた 9時~12時 居合道 13時~16時 B面:パドルテニス 13時~16時

■ 多目的室1 ■

武道場1·2

太極拳 9時~12時 フォークダンス 13時~16時 ゲートボール 9時~16時 上高田運動施設

平和の森公園

多目的広場 🗾

庭球場 🗾

ソフトテニス 9時~16時

哲学堂運動施設 野球場

ソフトボール 9時~12時 軟式野球 13時~16時

プール

9時~12時 水泳



中野区民スポーツフェスティバルに合わせ、一部を無料開放します。詳細は各施設へお問合せください。

9時~12時

13時~16時

■中野区立総合体育館 トレーニングルーム 利用時間/7時~22時15分 ※15歳(高校生)以上一人1時間まで 【問合せ】☎5860-0024

■鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 温水プール 利用時間/13時~21時30分 ※一人2時間まで【問合せ】☎3337-1771 ※駐車場はありません。車・オートバイでのご来場はできません。

■中部スポーツ・コミュニティプラザ トレーニングルーム 利用時間/9時30分~20時30分 ※15歳(高校生)以上一人1時間まで 【問合せ】☎3363-0608

■南部スポーツ・コミュニティプラザ トレーニングルーム・温水プール 利用時間/トレーニングルーム9時30分~22時30分 ※15歳(高校生)以上一人1時間まで 温水プール10時~21時50分 ※一人2時間まで 【問合せ】☎5340-7881

※プール利用はおむつのとれている方から。また、遊泳中は水泳帽を着用。 ※トレーニングルーム利用は運動の出来る服装で必ず室内用運動靴持参。

【問合せ】 一般社団法人中野区 体育協会(新井3-37-78) **2**3228-5543

主催:一般社団法人 中野区体育協会 協賛:中野区

### 歴史民俗資料館·企画展

10月1日(火)~

昨年7月、惜しまれながら閉館した中野サンプラザ。 旧労働省所管施設として昭和48年「全国勤労青少年会館」 (愛称:サンプラザ)として開館し、平成16年の民営化に伴 い「中野サンプラザ」と名称を変更。

巨大な三角形を立てたような特徴的な建築で、宿泊施設、 結婚式場やコンサートホール、スポーツ施設などを備え

た中野サンプラザは、中野 の顔として長年親しまれ てきました。

本展では、その50年の歩み を写真や公演記録などの 貴重な資料でたどります。 場歴史民俗資料館 対となたでも 料無料

山﨑記念









【問合せ】歴史民俗資料館(江古田4-3-4) ☎3319-9221(9時~17時)



【問合せ】環境・緑化推進係 ☎3228-5516

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。

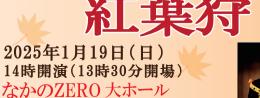


抽選でご招待します

申し込みは1回(4枚)まで

同合せ liberal.ensemble.orchestra@gmail.com

応募フォームはこちら



素謡 神歌 観世喜正 狂言 清水 野村萬斎 紅葉狩 小島英明 能

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 オンライン https://nicesacademia.jp

なかのZERO新春能

み じ が り



# 学年を明記. 各申込み先 \*ガキの 種類をご確認のうえ、

お申込みください

© '24年10月号

# なかのZERO

# - 講座・イベント情報

■日本伝統芸能大会

【問合せ】なかのΖΕRO事業課(中野2-9-7)☎5340-5011

①民謡民舞大会

**晒10月5日**(土)10時30分開演

**晒10月5日**(土)12時30分開演

②第70回邦楽演奏会

③第72回日本舞踊大会

**晒10月6日**(日)11時30分開演 ④中野区吟剣詩舞道連盟秋季大会

**晒10月6日**(日)13時30分開演

場①③ Z E R O 大ホール、②④ Z E R O : **週10月5日**(土)、**6日**(日)13時30分~16時30分 どなたでも甲当日直接会場へ圏無料

#### ■コーラス発表会

区内を中心に活動するコーラスグループ による発表会。

**晒11月4日**(月·休)14時~場ZERO大ホー ル対となたでも甲当日直接会場へ料無料

■組み立てて作ろう!~ダンボールでまち づくり~

ダンボールを組み立てて、アトリエDON GURIにみんなで特別なまちを作ります。

小ホール(住所はいずれも中野2-9-7)**対:対**小学1~2年生**申Ⅲ** ないせすアカデミア 検索 ★

にて。料各500円(材料費含む)

### ■生涯学習サポーター養成講座

テーマごとに分かれて地域を探求し、体験や実践を重ねることで学び合いを深めます。 【テーマ】①防災「今、地震が起きたら…!!」②平和「現場を見て、平和を語ろう」③居場 所「多様な人々と共に暮らす」

**晒10月11日、18日**(金)、11月~令和7年1月は各グループ毎に2~3回程度、令和7年1月16 日(木)、2月21日(金)14時~(120分)四講師: 倉持伸江氏(東京学芸大学准教授)、廣瀬隆 人氏(元宇都宮大学教授)、なかの生涯学習サポーターの会対生涯学習に興味のある区 内在住·在勤·在学の方**匣往復ハガキ(→**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IPI ないせすアカデミア 検索 ★にて。IPI 500円(保険料含む)

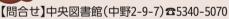
### ■なかの文化フォーラム公開講座(10月分・現在募集中の講座)

#### 【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
	10時	◎クラフトバンド講座	10月17日(木)	13時	写真講座
10月8日(火)	13時	柔力球講座		15時	太極拳講座
	15時	◎えんぴつイラスト講座		13時	◎漢字書道講座
10月11日(金)	13時	◎かな書道講座	107 190 (土)	15時	◎折り紙講座
	15時	◎プリザーブドフラワー講座	10月20日(日)	13時	やさしいヨガ講座
10月12日(土)	13時	着付け講座	10/3200 (0)	15時	◎英語講座
10/3120(1)	15時	スマホ講座	10月25日(金)	15時	全身ほぐしヨガ講座

場なかの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、Ⅲ 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。先着順門各講座1回1,000円(◎の講座は別途実費が必 ※各講座とも約100分 要)

# 講座・イベント情報



### ■ハロウィンイベント

中野区立図書館全館では、10月31日(木)のハロウィンにあわせておはなし会や工作 会などのイベントを行います。

詳しくは図書館**聞**または各館へ**直接**お問い合わせください。<mark>対</mark>幼児·小学生

図書館名	日時	問合せ	図書館名	日時	問合せ
<b>みなみのライブラリー</b> (弥生町4-27-11)	10月1日(火)~31日(木) 10時~19時	<b>☎</b> 3381-7261	<b>上高田図書館</b> (上高田5-30-15)	<b>10月26日</b> (土) 14時~15時	<b>☎</b> 3319-5411
<b>美鳩ライブラリー</b> (大和町4-26-5)	10月1日(火)~31日(木) 10時~19時	<b>☎</b> 3330-8160	<b>南台図書館</b> (南台3-26-18)	<b>10月26日</b> (土)∼ <b>27日</b> (日) 9時∼20時	<b>☎</b> 3380-2661
<b>中野第一ライブラリー</b> (本町3-16-1)	10月1日(火)~31日(木) 10時~19時	<b>☎</b> 3372-8501	<b>鷺宮図書館</b> (鷺宮3-22-5)	10月26日(土)~31日(木) 9時~20時	<b>☎</b> 3337-1044
<b>中央図書館</b> (中野2-9-7)	<b>10月13日</b> (日) 14時~15時	<b>☎</b> 5340-5070	<b>江古田図書館</b> (江古田2-1-11)	10月26日(土)~31日(木) 9時~20時	<b>☎</b> 3319-9301
<b>中野東図書館</b> (中央1-41-2)	10月20日(日) ①14時~14時30分 ②15時~15時30分	<b>☎</b> 5937-3559	<b>野方図書館</b> (野方3-19-5)	10月27日(日) 14時30分~15時	<b>☎</b> 3389-0214

### ■区立図書館の特別休館

蔵書点検のため、下記期間休館します。ほかの図書館は通常どおり利用できます。 【問合せ】野方図書館(野方3-19-5)10月2日(水)~4日(金)☎3389-0214四3389-0238 鷺宮図書館(鷺宮3-22-5)10月15日(火)~17日(木)☎3337-1044四3337-7397 上高田図書館(上高田5-30-15)10月15日(火)~17日(木)☎3319-5411図3319-5472

# 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〉

正例按哦/				
	11時	14時	16時	
第4土曜	こども 星空探偵団	<sub>南</sub> 几	óЛ	
上記以外の 土曜	ちびっこ プラネ	一般 投映	投映	
3曜・祝休日				
60.40.00				

#### 一般投映

季節の星空案内とトピックのご紹介。

### **10月「土星の素顔」**(50分)

土星が見頃を迎えています。天体望遠鏡など で観察すると美しい環のある姿が人々を魅了し ます。土星とはどのような惑星なのか、詳しくご 紹介します。 ■ちびっこプラネ(幼児向け)

**10月「わっかの おほしさま」**(40分)

■こども星空探偵団(小学校中学年以上向け)

**10月「土星のすがお」**(50分)

**時10月26日**(土)11時~

### 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。

※イベント、特別投映を除く

料金=大人(高校生以上) 200円 子ども(3歳以上)100円

#### ■観望会つき特別投映(申込み制) 「月と秋の星空を見よう」

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

**時10月12日**(土)18時~**甲9月30日** (月)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 児入場不可 ※先着80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)

### 文化財ウォッチング・秋

「山手通りを北へ行く~中野長者伝説ゆかりの地と近代の 史跡~」

山手通りを北上しながら、中野長者伝説ゆかりの地と近 代の史跡をめぐります。

**晒11月3日**(日·祝)13時30分~15時30分<mark>國</mark>一般(区民優先) **■10月4日**(金)~18日(金)締切必着。LoGoフォーム(イン ターネット)で申込み:詳細はⅢ、チラシを参照。**往復ハガ** 

キ(→紙面中央折り目参照)で申込み: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** ※多数時抽選 ※定員20名



### ■山﨑家庭園・茶室の公 開·秋

旧江古田村名主家で あった山﨑家の庭園・茶 室を期間限定で公開しま

**時10月1日**(火)~11月3日 (日·祝)9時~16時雨天 荒天時は公開中止陽歴史 民俗資料 館対どな たでも料 無料



# 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)

■秋の古建築物月例公開

時10月の土日祝9時~16時(全9回) 申当日直接会場へ料無料

■哲学堂辻講釈

**時10月19日**(土)11時~12時30分場宇宙館**甲**事前に 電話、または直接圏1,000円 ※先着30名

### 星空観察会

夜の哲学堂公園で、星空案内人の解説による天体観測を行います。パソコンによる投 影で月や夏の星座などを観察するほか、天体や星座にまつわる楽しいお話を紹介しま す。親子参加大歓迎。曇天時は内容を変更して実施する場合もあります。

**時10月27日**(日)18時~20時**場**哲学堂公園**対**中学生以下の方は保護者同伴で参加可**里**事 前に電話、または直接 ※空きがあれば当日参加も可能。料大人(中学生以上)700円、小 学生300円 ※未就学児無料 ※コルキットを持参された方(哲学堂公園でのコルキッ ト工作教室に限る)はご本人と同伴者1名まで参加費計200円割引。 ※先着30名

**いずれも**図どなたでも。

HP >

### その他 講座・イベント情報

### ■三井家野方墓所の公開事業

三井家墓所は、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。

**晒10月19日**(土)10時~12時、13時~15 ※入退場自由場三井家野方墓所 (上高田5-16-1) 対となたでも料無料 【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-mail:nogata-bosho@mitsui.foundation





上高田中通りバス停から4分

# 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:登録をする年度の4月1日時点で18歳未満であること。

- ■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 | 名) 以上の保護者の氏名、連絡先の 提出が必要。
- 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

## 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。



(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



(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!

空手道 10月21日(月) 無料体験会

競技スポーツではなく 健康法として型の稽古です。

稽古日 月2回月曜日 稽古時間 9時50分~10時50分

会費 1,800円/月

### 連絡先

TEL: 080-5184-6501 e-mail: meikyo@jeans.ocn.ne.jp

ホームページ: 日本空手道明鏡塾

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 I□Twitter · YouTube · Facebook)で随時発信中!

ハガキ

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

ŧ

(5)年

詳細や申込みは各施設の右側の二次元コード、四または電話よりご確認ください。

### 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)

#### ■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。 野球経験者はもちろん、初心者の方も大歓迎です。

**圈11月24日**(日)9時~16時、雨天順延日:12月1日(日)**陽**哲学堂公園野球場<mark>对</mark>区内在住: 在学小学5~6年生 理事前10月31日(木)~往復ハガキ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)のチームでの守備位置(投手・捕手・内野手・外野 手) ⑩経験年数を明記し、返信用にも②③を明記 ※初心者歓迎 ※先着100名 ※多 数時抽選

### ■楽しい健康体操教室 **時10月7日、21日**(月)

1,000円 ※先着20名

#### ■ママフィット **時10月7日、21日**(月)

はありません。

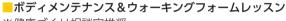
### ┊■スポーツウェルネス吹き矢 体験教室

**時10月26日**(土)9時~11時30分 ※先着20名 ※託児対応: **图**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

### 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



※健康づくり相談室推奨

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 **晒10月8日、22日、11月5日、19日**の(火)9時30分~11時30分場平和の森公園内トラック<mark>対</mark> 16歳以上の健康で歩くことに支障のない方**里10月1日**(火)~**料**各1,300円 ※熱中症防 止のため、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 ※先着 20名 ※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)

**晒10月2日、9日、16日、23日**の(水)9時30分~11時(90分) **圆**総合体育館1F空が見えるテラ スデッキ|||各1,250円料金当日。 ※各回先着15名

いずれも甲事前に電話、または直接

•••••

### 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(公認健康運動指導士) ※初回の方は、健康づくり相談室で相談後、希望日時を予約 **閩**毎週月曜日①13時30分~15時②15時30分~17時**申**当日、**窓口**にて**圏**45分4,000円/60 分5,500円

### 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】

**晒10月9日**(水)9時~10時30分**回**哲学堂公園へ**電話**または**直接。**№1,000円(専用ポール持 参の方は900円)

【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。

**晒10月18日**(金)9時30分~11時30分<mark>國</mark>16歳以上の健康で、歩くことのできる方**里**事前に総 合体育館へ電話、または直接<br/>
四1,000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。

<del>随</del>毎月第1金曜日10時~11時陽平和の森公園内<mark>対</mark>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<u>申</u>事前に**電話**、または**直接**四500円 ※ポールレンタルは100円 ※先 着20名

【問合せ】総合体育館(新井3-37-78)☎5860-0024

### 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		
オリンピアン	10月13日(日)	①10時15分~11時15分平泳ぎ(Step Upレッスン)	①小·中学生	クロールで50M	
水泳教室		②11時30分~12時30分 バタフライ(フォームレッスン)	②18歳以上	以上泳げる方	

#### スポーツ情報 その他

【問合せ】スポーツ活動係☎3228-5586

#### ■秋のあるこう会体と脳の筋トレーン武蔵野台地を踏みに行きませんか~

都会に残された貴重な緑地帯、玉川上水沿いを歩きます。途中、江戸時代の古民家と 薬用植物園にも立ち寄ってみましょう。

時場11月9日(土)8時30分から受付開始。9時出発(予定):総合体育館(集合)-玉川上水 ·在勤·在学のいずれか(小学生は保護者同伴) **|**事前9月24日(火)~10月21日(月)まで ①ハガキに〒164-8501中野4-11-19 中野区スポーツ振興課スポーツ活動係宛へ以下の 内容記載の上、郵送。「秋のあるこう会申込」記載、氏名・フリガナ、住所(参加条件が、在 学もしくは在勤のみに当てはまる方は学校名、勤務先と所在地)の記載、年齢、電話番号 (携帯番号)②電子申請。イベントの情報を掲載しますので、詳細は区の₩をご確認くだ さい③区へ直接提出。区役所7階へ「スポーツ振興課秋のあるこう会」の参加申込で来庁 した旨を受付係へお伝えください。料無料 ※交通費は実費負担。事前に交通ICカード にチャージを済ませて参加ください ※定員40名 ※多数時抽選

### 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。

中野区卓球選手権大会時12月15日(日)前半9時30分~、後半13時30分~陽総合体育館匣事前 WEB申込み10月24日(木)~11月7日(木)圏シングルス1,000円、ダブルス2,000円、中学生以 下の部500円運卓球連盟 E-mail:nakanottf@gmail.com

秋季中野区民パドルテニス大会闘11月10日(日)9時~19時陽総合体育館甲事前圏会員2,000 円、ジュニア500円、88歳以上無料、障がい者1人1,500円運パドルテニス連盟

第52回家庭婦人バレーボール大会闘11月23日(土·祝)、24日(日)9時~20時 場総合体育館 ■事前≥1チーム10,000円(新規は登録費10,000円別途必要)
■バレーボール協会

秋季会長杯少年サッカー大会闘10月~12月までの(日)(祝) 陽本五ふれあい公園·南台い ちょう公園・白鷺せせらぎ公園中事前料有料連少年サッカー連盟

秋季バスケットボール大会闘11月2日(土)、3日(日·祝)、4日(月·休)、9日(土)、10日(日)、16 日(土)9時~20時 場合体育館 申事前 門1チーム10,000円(登録費5,000円別途必要) 連バス ケットボール協会

シニアゲートボール大会闘11月8日(金)9時~16時、予備日11月15日(金)陽妙正寺川公園運 動広場

・
動広場

・

・

・

ボール

連盟 第117回中野区秋季柔道大会閱11月10日(日)10時~16時30分團総合体育館匣事前图1,200

円、中学生以下700円運柔道会 **柔道スポーツクラブ**闘令和7年3月までの(月)(水)(金)(祝日·第2月曜除く)**〈小·中学生〉**18

時30分~20時15分**〈高校生以上〉**20時15分~21時40分團総合体育館**申**当日**四**月3,000円(入会 金5.000円別途必要) 運柔道会

中野合気道教室初心者講習会【中野教室】 ا 回陽 10月1日~12月27日の<火曜・木曜>総合体育 館 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>中野中学校小体 育館 年少の部:19時15分~20時30分【江古田教室】 間10月2日~12月27日の<水曜・金曜>年 少の部:19時30分~20時、一般の部:19時30分~20時30分陽江古田小学校体育館【本町教室】 週10月2日~12月25日の<水曜・日曜>年少の部:19時15分~20時、一般の部:19時15分~20 時45分陽第二中学校小体育館【江原教室】 間10月1日~12月27日の<日曜>年少の部:10時~ 11時、一般の部:10時15分~11時30分<火曜・金曜>年少の部:19時30分~20時30分、一般の 部:19時15分~20時30分場江原小学校、各教室町当日料9,000円(3カ月分) ※保険料別途必 要連合気道連盟

第49回中野区なぎなた大会園11月3日(日・祝)12時~16時場総合体育館 里事前 料無料 連なぎ なた連盟 E-mail:nakano.naginata@gmail.com

中野区躰道教室(年間行事)間(毎週日曜)18時~21時30分(毎週木曜)19時~21時場総合体育 館甲事前四月4,000円、小中高生3,000円 ※入会金6,000円別途必要運躰道協会

### きものお手入れキャンペーン!

お手入れ期間 9/29(日)~11/4(月・休) ※ご不明なところございましたら03-3381-6348

通常税込価格7,700円~ 税込3,850円

(税抜価格3.500円)

着物丸洗い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 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 洗い 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 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 通常税込価格3,300円のところ お手入れに最適です。

税込2,200円 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。 (税抜価格2,000円)

※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 |11/1(金)・2(土)・3(日・祝)の3日間|

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89年 武藏屋 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.musashiva.co.ip



中野区生涯学習スポーツ情報紙ないせす

に広告を掲載しませんか

- ◆オールカラー、発行部数8万部
- ◆区全地域に新聞折り込みで配布
- ◆区内公共施設・主要駅・一部の商業施設にも設置
- ◆区内の情報が盛りだくさん!

### イベント告知や地域・サークル活動の情報発信にご利用ください

お店や商品などのPR、教室の生徒募集、イベント・コンサートの告知などを 読者の皆様ヘアピールしてみませんか?中野区外の広報・事業所様も歓迎です!

> ■広告掲載料金 1コマ 30.200円~(税込) ※1コマ(サイズ) タテ76mm×ヨコ48mm 毎月最終日曜日(1月号除く) ■発行日

【問合せ】なかのZERO「ないせす」担当 ☎ 03-5340-5036 Mail: 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



フリーダイヤル Ծ 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

## **「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

'24年10月号

【販売】なかのZERO本館1階お客さまカウンター

**3382-999** 

https://nicesacademia.jp/ 働は野方区民ホール☎3310-3861 23310-3860

オンライン は24時間ご予約可能

豊はなかの芸能小劇場☎5380-0931 25380-0932 ®はチケットびあ⊒t.pia.jp ◎は⊒eplus.jp ◎はローソンチケット⊒I-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。



【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)

令和7年 (三) 1月19日 14時開演

### なかのZERO新春能 紅葉狩

(会員割引) ZERO大ホール (オンライン)

▶出演/小島英明(能)、野村萬斎 (狂言)ほか▶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 谜 @

10時~

\*未就学児入場不可 豊



優先





10時~

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時開講▶講師/小島英明(能楽師)▶全 席自由/1,000円、小中学生500円 一般 10月6日(日)

ZERO小ホール (オンライン

オンライン

# 東京演歌ライブなかの Vol.235

キング霜月の陣-ここに集う歌好きたち-

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。

▶全席指定/2,500円

1月 🐼

**27** ⊟



野方WIZガラ・コンサート 中野区ゆかりのアーティストた ちによる音楽会。▶野方区民ホール▶11月9日(土)15時開演 ▶出演 / Ensemble d'amour (ピアノ・フルート・オーボエ)、 神山恒(声楽)、Philia(声楽アンサンブル)、まな先生 りほ先 生 ゆき先生(フルート・ヴァイオリン・ピアノ) \*五十音 順▶全席自由/500円 \*未就学児入場不可 野 オンライ

(オンライン ΖΕRO大ホール

フレッシュ名曲コンサ-東京フィルハーモニ 1月5日 └\_15時開演 J 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

中野区出身の指揮 者・和田一樹と東京音 楽コンクール入賞のピ アニスト・佐川和冴、 東京フィルハーモニー

交響楽団を迎えてお届

けします。



©tetsuya okukawa

▶出演/和田一樹(指 揮)、佐川和冴(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 || 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」ほか▶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 砂色





**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学習室1►12月3日 10日、17日、24日(火)19時~(60分)▶講師/和田一樹(指 揮者)▶参加費/5,000円 \*未就学

児入場不可

10月6日(日)

しまじろうコンサート[しまじろうと サンタのくにの ふしぎなプレゼント! 応援アイテムや、体をつかって楽 しめる参加型コンサート▶ZERO大ホール▶12月7日

(土)、8日(日)11時/14時/ 16時40分開演▶全席指定/ 3,480円(会館特別価格)

\*2歳以下膝上無料 💖 😉 🗇 ・楽天チケットは10月9日 (水)~3,580円(一般価格)で 販売開始





©Benesse Corporation 1988-2024

### ZERO大ホール (オンライン)

#### 牧阿佐美バレヱ団が贈る 23⊟ こどものためのバレエ公演 11時/15時開演

創立68年を迎える牧阿佐美バレヱ団が、こどもたちへ贈 るバレエ公演。

▶出演/牧阿佐美バレヱ団▶第一部「アンナ クレタ島のプ リンセス(新作初演)」、第二部「くるみ割り人形第二幕"お菓 子の国"ハイライト」▶全席指定/S席:大人6,000円、子ども (4歳~中学生以下)3,000円、A席:大人4,000円、子ども(4歳~ 中学生以下)2,000円 \*3歳以下入場不可(お子さまも1人 1枚チケットをお求めください) **②** · 楽天チケット



「くるみ割り人形 | ⑥ 鹿摩降司

こどものためのバレエ公演~出演子役募集~ 第一部 [アンナ クレタ島のプリンセス]に出演してみません か? \*事前リハーサルあり 詳細・申込みは₩ ないせすアカデミア 検索 ▶にて近日公開

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▶全席 自由/2,000円 \*未就学児入 場不可 一般 10月11日(金)



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(太神楽)

10時~

▶ZERO大ホール▶令和7年 1月10日(金)13時開演▶全席指 定/3,800円 \*未就学児入場 不可 砂色回



三遊亭小遊三

会員 10月13日(日) 区民 10月13日(日) 優先 13時~

なかのZEROをぜひご利用ください!







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) ローソンチケット https://eplus.jp/ ■チケットびあ https://t.pia.jp/ \*未齢学旧のできまり ■ e<sup>+</sup> イープラス https://eplus..ip/ \*未就学児のご入場はお断りいたします。

【会場】なかのZERO・小ホール

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 野々書 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) ᠓ 5340-5016 ← 中野 2-9-7 JR・東西線中野駅南口から徒歩8分

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)

\* 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)

実力派ボーカルグループ!

 $\sim$ Song for you $\sim$ 

2024年12月18日 3

開演 18時30分

好評発売中!

全席指定 6,800円(税込)

K4





なかのZEROチケットセンター tel 03-3382-9990(10時~19時) CNプレイガイド tel 0570-08-9999(全日10時~18時)

※未就学児童の 入場不可 | お問い合わせ | MIN-ONインフォメーションセンター tel 03-3226-9999 主催: MIN-ON

チケットぴあ、ローソン、イープラス CNプレイガイド tel **0570-08-9999**(全日10時~18時) お問い合わせ MIN-ONインフォメーションセンター tel 03-3226-9999 主催: MIN-ON



※未就学児童の 入場不可

チケット委託販売 のご案内 なかのZERO

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