

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。

秋の到来!

学びで出会う新しい自分

夏が終わり、葉が色づき、新しい季節

日本の秋は学びの季節。学びを通じて新しい自分を見つけてみませんか?
 中野区内の大学では魅力あふれる学習機会がたくさん。本号では大学公開講座のご紹介です!

新渡戸文化短期大学

知られざる海藻のパワー! ~健康なカラダを保つために~



▲詳細はこちら

私達の食卓に並び海藻はコンブ、ワカメ、ヒジキ、ノリなどですが、海に囲まれた我が国にはまだまだ利用されていない海藻がたくさんあります。そして、海藻の持つミネラル、水溶性食物繊維、ポリフェノールなどの特徴的な成分は、生活習慣病対策など健康に役立つことが知られており、美容分野でも活躍しています。そのような海藻のパワーについてご説明し、テレビ番組やインターネットでご紹介した海藻に関する耳寄りな情報を交えて、皆さんに日常的にもっと海藻を楽しんでいただくための工夫についてもお話しします。



時9月3日(火)15時~16時30分開場14時45分 新渡戸文化短期大学 東高円寺キャンパス HAPPINESS HALL (来校のみ) 函どなたでも 8月25日(日)より二次元コードよりお申込みください。当日申込み可。無料 ※会場は3階ですが階段のみです。ご了承ください。

【問合せ】新渡戸文化短期大学 短大事務課 ☎3381-0197

帝京平成大学

区民のための健康講座(第11回区民講座・お薬相談)

学園祭同時開催

健康に関する講演とお薬に関する個別の相談会を開催します。リラックスした雰囲気の中で健康維持・増進に関する情報を本学教員と中野区薬剤師会薬剤師が分かりやすく説明します。

①【講演】認知症について考えよう

【講師】建部 卓也(薬学部助教)

【内容】アルツハイマー型認知症を含めた認知症全般や治療薬について

②中野区薬剤師会によるお薬相談

中野区中野地域包括支援センターによる介護・医療相談

共催:中野区薬剤師会

時11月10日(日)13時30分~ 帝京平成大学中野キャンパス(中野4-21-2)

函どなたでも 申当日直接会場へ(出入り自由) 無料

【問合せ】帝京平成大学 中野キャンパス総務課 ☎5860-4711



明治大学

明治大学リバティアカデミー2024秋 公開講座

リバティアカデミーで開講する講座のうち、無料で受講できる4講座をご紹介します

10月30日(水)	美術館と展覧会がつくる美術史-鳥取県立美術館開館に寄せて-【鳥取県連携講座】	井上由佳 文学部准教授
10月31日(木)	社会に出てから法学を【法学研究科連携講座】	横田明美 法学部教授
11月16日(土)	表現の科学:小説・漫画・映画・ゲームにおける、楽しさを伝える技法の原理	福地健太郎 総合数理学部教授
	健康寿命の延伸を実現するために【徳島大学・徳島県連携講座】	宮脇 梨奈 文学部講師

函オンラインまたは駿河台キャンパス 函どなたでも

申事前に電話または 申リバティアカデミー 検索にて。無料

【問合せ】明治大学 リバティアカデミー事務局

(平日・土曜10時30分~15時30分/日・祝 休業) ☎3296-4423 3296-4542

東京工芸大学芸術学部

東京工芸大学芸術学部 2024年秋季公開講座

本学芸術学部の教員が専門分野の話題を提供いたします。今回はデザイン学科です。多くの方の受講をお待ちしています。



テーマ「デザインで読み解く」

開催日	講座名	講師名
10月26日(土)	詩画集ができるまで	宮後 優子 教授
11月2日(土)	美術と金魚	上田 風子 准教授
11月23日(土・祝)	空間や家具デザインの仕事について	木下 陽介 助教
11月30日(土)	情報と、つき合うデザイン・触れ合うデザイン	水谷 元 准教授

※内容は一部変更する場合があります。

時全4回ですが、回数を選択できます。東京工芸大学 中野キャンパス(本町2-9-5) 区内在住・在勤・在学 専用ハガキに必要事項を記入の上、東京工芸大学中野キャンパス庶務課「公開講座」係(〒164-8678本町2-9-5)まで郵送、または 東京工芸大学 検索にて。9月13日(金)より申込開始、10月10日(木)必着 無料 ※先着200名

【問合せ】東京工芸大学 中野キャンパス庶務課 ☎5371-2670 3372-1330

こども教育宝仙大学

HOSEN こどもフェスティバル2024



▲詳細はこちら

学園祭に合わせて、学生教員の総力をあげて、こどものためのイベントを実施します。【音楽劇】【身体遊び】【クッキング】【作ってあそぼう】などワクワクがたくさん!! お好きなイベントにご参加ください。

時10月19日(土)、20日(日)10時~15時 ども教育宝仙大学(中央2-33-26)1号館(音楽劇)、4号館(あそび・身体遊び)、5号館(クッキング) 身体遊びと【クッキング】は幼児(年少~年長)のみ 身体遊び・クッキング 大学にて 10月1日(火)より申し込み開始、【音楽劇・作ってあそぼう】申し込み不要 ※開催の詳細は本学 をご確認ください。



日程	イベント名	対象	申込み
10月19日(土)	作ってあそぼう 音楽劇	作ってあそぼう(おもちゃ制作) 3びきのこぶた	0歳~ 不要
10月20日(日)	身体遊び おやつ作り	虫になり切ってあそぼう 秋のおやつを作ろう	3歳~5歳 大学HPより

【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 3365-0269

なかのZERO ライブ・フェスティバル

9月21日(土)、22日(日・祝) 14時開演
 なかのZERO小ホール(中野2-9-7)

【問合せ】なかのZERO事業課(中野2-9-7) ☎5340-5011

江古田獅子舞

(巡行コース)



東京都指定無形民俗文化財
 江古田獅子舞

江古田獅子舞は、毎年江古田氷川神社の例大祭(10月第1土曜日)の翌日・日曜日で奉納されています。

時10月6日(日)【巡行】12時ごろ~13時30分ごろ【奉納舞】14時ごろ~22時ごろ
 場【奉納舞】江古田氷川神社(江古田3-13-6)



【問合せ】文化財担当 ☎3228-8731

初心者
 対象
 9・10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

■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・長襦袢・帯の貸し出し有り(全8回3,500円)

校	9月生		10月生		時間	会場
	コース	開講日	コース	開講日		
新宿	火曜	9/24	木曜	10/31	A	新宿駅西口歩5分
池袋	火曜	9/24	金曜	10/25	B	池袋駅西口歩4分
銀座	金曜	9/27	木曜	10/31	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 3密を避け少人数・コロナ対策の上で開催致します。

応募者には、開講日の1週間前に受講券を送付

お申し込みは「彩きもの学院申し込み」係まで
 ☎0120-073005

www.saikimonogakuin.co.jp/

なかのZERO メディア芸術プログラム 2024

日本が世界に誇る「メディア芸術」を体験できる4日間!

戯曲音劇
 「ロミオとジュリエット」
 人気声優やアーティストによる一夜限りの特別朗読劇。

全天周ドーム映像体験
 視界いっぱいにはひろがる360°のフルスクリーン投映! なかのZEROプラネタリウムで味わえる圧倒的没入感の映像体験をお届けします。

諏訪道彦講演会
 「アニメプロデューサーの仕事とは?」
 あの人気アニメを手掛けた読売テレビの名プロデューサー 諏訪道彦氏が、ベテランならではの経験から、アニメ制作の裏側を語ります。

メディア芸術展覧会
 中野区内でメディア芸術に携わる大学・専門校の展覧会を開催!

【開催日】8月29日(木)~9月1日(日) 【会場】なかのZERO
 ※詳細は右記二次元バーコードより、ホームページにてご確認ください。



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

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」
時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)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 地域学習に興味のある区内在住・在勤・在学の方 料500円(保険料含む)

いずれも 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。

アートな学び~レジョエミリア・アプローチ~
日本のレジョエミリア・アプローチ100のことば~想像と創造が生まれる教育のために~DVD上映会と、「赤・青・黄」の3原色の絵の具で自分だけの色をつくる、色づくりワークショップ。
①DVD上映会
時9月29日(日)10時15分~(105分) 料 どもなたでも 料無料
②色づくりワークショップ
時9月29日(日)14時~(60分) 料 椅子に座って作業ができる満3歳~小学生とその保護者 ※小学1年生までは要保護者同伴、DVD上映会の参加者優先 料 親子1組500円
いずれも 往8月25日(日)10時~31日(土)の間 HP ないせすアカデミア 検索にて。応募多数時抽選。

日本伝統芸能大会
①民謡民舞大会
時10月5日(土)10時30分~
②第70回邦楽演奏会
時10月5日(土)12時30分~
③第72回日本舞踊大会
時10月6日(日)11時30分~
④中野区吟剣詩舞道連盟秋季大会
時10月6日(日)13時30分~
場①③ZERO大ホール、②④ZERO小ホール(住所は ずれも中野2-9-7) どもなたでも 申当日直接会場へ 料無料

なかの文化フォーラム公開講座(9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
9月10日(火) 10時 ◎クラフトバンド講座
13時 柔力球講座
15時 ◎えんぴつイラスト講座
9月13日(金) 13時 ◎かな書道講座
15時 ◎プリザーブドフラワー講座
9月14日(土) 13時 着付け講座
15時 スマホ講座
9月15日(日) 13時 やさしいヨガ講座
15時 ◎英語講座
9月19日(木) 13時 写真講座
9月21日(土) 13時 ◎漢字書道講座
15時 ◎折り紙講座
9月27日(金) 15時 全身ほぐしヨガ講座

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
■話してみよう・聴いてみよう~傾聴・傾聴され体験~
全日本カウンセリング協議会認定カウンセラー 富井絵美氏ほか、カウンセラーの皆さんを講師に迎え、「自分の話を聴いてもらう体験・人の話を聴く体験」の傾聴ワークショップを行います。イベント終了後にカウンセラーによる個別相談も行います。
時9月8日(日)14時~15時30分 場 中央図書館 どもなたでも 往8月26日(月)9時~事前に電話、または直接。 ※先着30名

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】中野東図書館(中央1-41-2)9月2日(月)~6日(金) ☎5937-3559 FAX5937-3627
南台図書館(南台3-26-18)9月18日(水)~20日(金) ☎3380-2661 FAX3380-2662

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)
■新収蔵展~中野に伝わった資料~
昨年度までに寄贈された多数の新収蔵資料の中から初公開の資料を中心に紹介します。
時~9月29日(日)まで。 沼袋町会旗
■ミニ企画「江古田獅子舞」
都内最古と言われ、3代将軍徳川家光、8代将軍徳川吉宗も上覧したと伝わる、江古田氷川神社「江古田獅子舞」を映像やパネルでご紹介します。
時9月12日(木)~10月8日(火)まで。
いずれも 往歴史民俗資料館 どもなたでも 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〉
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。
※9月1日(日)はイベント「メディア芸術プログラム」のため定例投映は休止します。
(日曜・祝休日)

一般投映
季節の星空案内とトピックのご紹介。
9月「ほうき星の話」(50分)
その形が箒の様に
見えることから「ほうき星」と呼ばれる
彗星。その不思議な
姿はどのような構造
なのか、どこからやってくるのか。
彗星の謎に迫ります。
■ちびっこプラネ(幼児向け)
星や宇宙のやさしいおはなし。
9月「おつきさま みえるかな?」(40分)
子ども星空探偵団(小学校中学年以上向け)
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。
9月「ほうき星のはなし」(50分)
時9月28日(土)11時~
■大人のための天文教室
「南半球の星空」
じっくりと学んでみたい大人の方向けのプログラム。今回は、赤道を越えて南半球に出かけましょう。東京の星空との見え方の違いや北半球では見えない南半球の星座をご紹介します。地球が丸い事をプラネタリウムで感じてみましょう。
時9月7日(土)18時~(60分) 料500円 ※未就学児入場不可、小学生は保護者同伴 ※30分前開場、先着180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)

■第5回哲学堂公園フォトコンテスト
9月1日(日)~30日(月)応募受付期間 応募作品はプリントされたものに限り。データ応募は受付いたしません。応募の詳細は哲学堂公園HPまたは、応募チラシをご確認ください。入賞作品は、11月~12月頃に、なかのZERO、ケンコー・トキナーギャラリーにて展示いたします。
料 どもなたでも。令和5年10月1日~令和6年9月30日の間に哲学堂公園内で撮影された写真(他コンテストなどで発表されていないもの)人物が被写体の際は了承を得ているもの。※サイズが2L(キャビネ判)、A4、4つ切りのいずれかであり、元データが1600万画素以上のもの。
■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。 ※饅頭庵(鬼神窟・霊明閣)、四聖堂は回廊へは上がれません。
時9月1日(日)10時~15時 場 時空岡 どもなたでも 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。ツアー内では、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9月1日(日)10時~11時 どもなたでも 申空きがあれば当日参加可。 料410円(ガイドマップ料含む) ※先着10名
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、講談だけではなく、雰囲気も楽しめます。
時9月21日(土)11時~12時30分 場 時空岡 どもなたでも 申当日直接会場へ 料無料

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)

■たのしい健康体操教室
時9月2日(月)、16日(月) 祝)9時30分~10時30分 料 各1,000円 ※先着20名
■ママフィット
時9月2日(月)、16日(月) 祝)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9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

哲学堂公園管理事務所電気設備工事に伴う休場について
時9月5日(木)~11日(水) 場 哲学堂公園運動施設(野球場、庭球場、弓道場)
【問合せ】哲学堂公園 ☎3951-2515(9時~17時)

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

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!

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。

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
フォームレッスン ※健康相談室推奨
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アウトドアワークで効果倍増⑤メトロノームで脳トレウォーク

■9月10日、24日、10月8日、22日の(火)9時30分~11時30分
■中野区平和の森公園内トラック
■16歳以上の健康で歩くことに支障のない方
■9月1日(日)~11月1日(日)約5kmを歩ける方
■9月1日(日)~11月1日(日)約1,500円 ※先着20名 ※各回先着15名

■あおぞら P I L A T E S

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)
■9月4日、18日の(水)9時30分~11時 / 9月11日、25日の(水)11時~12時30分
■総合体育館1F空が見えるテラスデッキ
■料各1,250円
■料金当日 ※各回先着15名

■佐藤先生と行く! なかの歴史探訪ウォーク

中野の歴史、名物や名所などの街並みを4~5kmみんなでウォーキング! 公園ではストレッチやウォーキングレッスンも。
■9月29日(日)9時30分~11時30分
■約5kmを歩ける方
■9月1日(日)~11月1日(日)約1,500円 ※先着20名

いずれも事前電話、または直接

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【馬橋公園経由高円寺コース開催】

コース概要: ノルディックウォーキングで杉並区内各所めぐりを楽しむ。平和の森公園~大和町八幡神社~馬橋公園~高円寺駅
■9月23日(月・休)9時30分~11時30分
■16歳以上の健康で、歩くことのできる方
■事前電話、または直接
■1,200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。
■毎月第1金曜日10時~11時
■平和の森公園内
■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
■事前電話、または直接
■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

中部・南部スポーツ・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 ☎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

■子ども教室/通年制(会員・一般)

Table with columns: 教室名, 初回, 時間. Includes activities like 新体操教室, 屋外テニス, 小学生バドミントン, 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, こどもキックボクシング.

■子ども・成人教室/通年制(会員・一般)

Table with columns: 教室名, 初回, 時間. Includes activities like カントレ, 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, リラクゼーションヨガ, ストレッチ&体幹トレーニング.

■成人教室/通年制(会員・一般)

Table with columns: 教室名, 初回, 時間. Includes activities like ボクシング教室, 個人開放, 屋外テニス, 卓球, 子ども運動広場.

■10~12月成人プール教室/3ヶ月制(会員・一般)

Table with columns: 種目, 開始日, 時間. Includes activities like 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кваビクス.

~成人水泳教室泳力基準~
成人水泳ビギナー、水慣れ~クロール・背泳導入
成人水泳ミドル、3泳法をランダムに泳ぎ/パタフライ導入

■10~12月成人フロア教室/3ヶ月制(会員・一般)

Table with columns: 種目, 開始日, 時間. Includes activities like 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.

【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

■2024年度個人開放 各2時間

Table with columns: 種目, 曜日, 時間. Includes activities like パドルテニス, バスケットボール, バドミントン, 卓球.

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。



トリムの集い 10月26日(土)13時~15時 総合体育館 当日料200円 トリム体操連盟
中野区PTAチーム総合卓球大会 11月17日(日)9時~19時 総合体育館 事前に卓球連盟公式ホームページの大会より申込み受付は9月26日(木)~10月10日(木)まで 1チーム6,000円/小学生以下の部500円 卓球連盟

テニススクール土曜A・Bコース【後期】 10月~令和7年3月までの第2・4土曜日(コート使用不可能日を除く9回以上を予定) Aコース(初級)13時10分~15時, Bコース(初中級)15時10分~17時 上高田運動施設庭球場 事前料各コース12,000円 連テニス連盟

テニススクールEコース【3期】 10月2日~12月25日の(水)全11回9時30分~11時30分 総合体育館 事前料15,400円 連テニス連盟

テニススクールLコース【3期】 10月2日~12月25日の(水)全11回12時~15時30分 総合体育館 事前料17,600円 連テニス連盟

テニススクール木曜インドアコース【3期】 10月~12月までの第2・第4木曜日全7回13時30分~17時45分 総合体育館 事前料11,200円 連テニス連盟

テニススクール女性月曜コース【3期】 10月7日~12月23日の(月)(祝日、コート使用不可能日を除く各9回以上を予定) レッスン9時~13時 上高田運動施設庭球場 事前料12,000円 連テニス連盟

テニススクール水曜ナイターコース【3期】 10月2日~12月25日の(水)19時~21時(祝日、コート使用不可能日を除く各9回以上を予定) 上高田運動施設庭球場 事前料12,000円 連テニス連盟

テニススクールジュニアコース【3期】 10月~12月の(水)17時~18時30分(祝日、コート使用不可能日を除く各9回以上を予定) 上高田運動施設庭球場 事前料9,000円 連テニス連盟

テニススクールサンデーナイターコース【3期】 10月6日~12月22日の(日)19時~21時(コート使用不可能日を除く各9回以上を予定) 上高田運動施設庭球場 事前料13,000円 連テニス連盟

ソフトテニスママさんおよび初心者教室(3期・4期) 第3期10月・11月・12月の(金)9時~13時, 第4期令和7年1月・2月・3月の(金)9時~13時(1月3日を除く) 上高田運動施設庭球場 事前料6,000円/ビジター参加は1回700円 連ソフトテニス連盟

パドルテニス教室秋期コース 9月30日、10月7日、21日、28日、11月18日、25日の(月)全6回14時30分~16時30分 総合体育館 事前料会員6,000円・非会員7,200円 連パドルテニス連盟

パドルテニス教室月例教室(後期コース) 10月30日、11月27日、12月25日、令和7年1月29日、2月26日、3月26日の(水)全6回19時~21時 総合体育館 事前料会員6,000円・非会員7,200円 連パドルテニス連盟

中野区ジュニアバドミントン講習会 10月27日(日)13時30分~ 総合体育館 事前、申込書に必要事項を記入の上郵送。送付先〒165-0032中野区鷺宮5-14-6 柏谷晴美10月18日(金)必着 料無料 連バドミントン協会

第148回 秋季中野区民バレーボール大会【一般男・女6人制】10月12日(土)9時~20時【家庭婦人2部】9月28日(土)9時~20時【家庭婦人1部】10月13日(日)9時~20時【一般男・女9人制】9月29日(日)9時~20時 総合体育館 事前料1チーム6,000円ただし、新規登録の場合は別に登録費10,000円が必要 連バレーボール協会

中野区なぎなた教室 9月1日~令和7年3月30日の(金)(土)午後の部 総合体育館 事前にE-mail:nakano.naginata@gmail.comまで 月額2,500円 連なぎなた連盟

秋季中野区空手道大会 10月27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 連空手道連盟

初心者弓道教室 10月3日~24日の(月・木・土)全9回19時~21時(10月14日を除く) 哲学堂公園弓道場 事前ハガキ郵送〒171-0051豊島区長崎4-32-8事務局、森真弓宛9月24日(火)必着。料8,000円(テキスト代含む) 連弓道連盟

中野区秋季弓道大会 10月6日(日)9時30分~17時 哲学堂公園弓道場 事前8月30日(金)~9月6日(金)郵送または直接〒171-0051豊島区長崎4-32-8 事務局 森真弓宛500円参加費当日持参。連弓道連盟

太極拳教室【2期】 10月6日以降の(日)10時~12時<富鳴教室>10月7日以降の第1・3月曜日、第4水曜日10時~11時30分<千光前教室>10月5日以降の(土)(月)2回9時30分~11時30分<野方教室>10月1日以降の(火)10時~12時<新井教室>10月1日以降の(火)19時~20時30分<桃園教室>10月2日以降の(水)13時30分~15時30分<東部教室>10月2日以降の(水)18時30分~20時30分(気功) <もみじ山教室>10月5日以降の(土)13時~15時

中野区太極拳協会 事前にnakanokutaikyokuken17@gmail.comまで 月額(雑費含む)4,000円(千光前教室は、2,000円) 連太極拳教室

フォークダンス初心者教室第77期 10月9日・16日・23日・30日の(水)全4回 桃園会館(中野区中野3-35-1) 9月30日(月)必着で下記のいずれかに申込み下さい。

ハガキ 〒164-0001 中野2-22-2足立方「中野区フォークダンス初心者教室」係 ☎ ☎3381-8812メールfdc.sumi@nifty.com 9月30日(月)必着 連フォークダンス連盟

少林寺拳法中野区大会 10月20日(日)9時30分~12時 総合体育館 事前料500円先着50名 連少林寺拳法連盟

新日本スポーツ連盟中野スポーツ祭典卓球大会 団体戦:9月16日(月・祝)個人戦:10月20日(日) 総合体育館 事前料有料 ※詳細は要問合せ 連新日本スポーツ連盟

新日本スポーツ連盟第37回東京中野秋季混合ダブルスバドミントン大会 11月9日(土) 総合体育館 事前料有料 ※詳細は要問合せ 連新日本スポーツ連盟

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

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

CINQの講座
ミドルエイジのための夏の疲れをいたわるがんたんレシピ
9/9(月) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00
快速キッチンで
定員各回先着5名様 材料・試食費特別価格 ¥2,000
健康で過ごすには食と住まいが大切。夏の疲れをいたわるレシピを調理科学をもとに解説、料理の実演をしていただき、試食します。
特別講師 前田量子さん
TV、雑誌などメディアで活躍中!
料理家、管理栄養士
お申込み・お問合せ 詳細はHPをご覧ください
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

きものお手入れキャンペーン!
お手入れ期間 8/25(日)~9/23(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 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。
税込3,850円 (税抜価格3,500円) 丸洗い シミ・黄変などは丸洗いで落ちない為、別途お見積り致します。
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。タンズ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。
税込2,200円 (税抜価格2,000円) 消臭 タバコや、タンスの臭い等、ついで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。
武蔵屋のお手入れは、国家資格一級染色補正技能士のいる工房で行います。
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
9/3(火)からの着方教室、秋クールのスタート直前申し込みも受付中。詳しくは、お電話または2次元コードからお店のサイトをご確認ください。 募集 呉服店のお仕事に興味のある方、募集中です。詳しくは店長・樓戸まで

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)

会員割引 **ZERO大ホール** オンライン

令和7年 1月5日(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

2025年に共にアニバーサリーイヤーを迎える作曲家、J・シュトラウスII世(生誕200年)、M.ラヴェル(生誕150年)の名曲を中心としたスペシャルプログラム。中野区出身の指揮者・和田一樹と第21回東京音楽コンクール(2023)ピアノ部門 第1位のピアニスト佐川和牙、東京フィルハーモニー交響楽団による流麗な演奏をお楽しみください。

▶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」、J.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「亡き王女のためのパヴァーヌ」、「ボレロ」▶全席指定/1階席3,600円(ホールメイト会員3,100円)、2階席2,600円(ホールメイト会員2,100円、U25 1,000円) *未就学児入場不可



和田一樹 ©RINZO 佐川和牙 ©tetsuya okukawa



東京フィルハーモニー交響楽団 ©上野隆文

会員優先 10月6日(日) 10時~ 区民優先 10月6日(日) 13時~ 一般発売 10月7日(月) 10時~

大人のための音楽講座~クラシック~

令和7年1月5日(日)のフレッシュ名曲コンサートのプログラムをより深く学ぶため、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▶12月3日、10日、17日、24日(火)、各回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

一般発売 10月6日(日) 10時~ オンライン

11月9日(土) 15時開演
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。さまざまなジャンルの演奏をお楽しみいただけます。▶全席自由/500円 *未就学児入場不可



一般発売 8月25日(日) 10時~

ZEROアトリエDONGURI

10月25日(金) 14時開演
避難訓練コンサート

いつ発生するかわからない災害。コンサート鑑賞中に火災が発生したら…。実際にコンサートを鑑賞中に、突然災害に見舞われたらどうしますか?そんなときの心構えや、実際の行動について体験してみましょう。

▶出演/崎山菜緒(ユーフォニアム)、平田侑(ピアノ) ▶全席自由/無料▶申込み/☎5340-5043 *要事前予約 *未就学児入場不可



崎山菜緒

東京佼成ウインドオーケストラ 第166回定期演奏会

日本が世界に誇るプロ吹奏楽団の定期演奏会。世界最高峰の演奏をご堪能ください。▶ZERO大ホール▶9月28日(土)18時30分開演▶出演/大井剛史(指揮)、東京佼成ウインドオーケストラ(吹奏楽) ▶予定曲/J.B.チャンス「朝鮮民謡の主題による変奏曲」、J.バーズ「交響曲第1番」、C.ウィリアムズ「交響組曲」、周天「シンフォニア」▶全席指定/5,000円、U25 2,500円 *未就学児入場不可



大井剛史

ZERO小ホール オンライン

9月25日(水) 13時30分開演
東京演歌ライブなかの Vol.233
 ~錦秋!歌謡パレード!!~

▶出演/北川裕二、川野夏美、こおり健太、朝比奈あきこ、伊達悠太、おかゆ、里野鈴妹▶全席指定/2,500円



北川裕二 川野夏美 こおり健太



朝比奈あきこ 伊達悠太 おかゆ 里野鈴妹

東京演歌ライブなかのVol.235 ▶ZERO小ホール▶

11月27日(水)13時30分開演▶全席指定/2,500円 オンライン

会員優先 9月17日(火) 10時~ 区民優先 9月17日(火) 13時~ 一般発売 9月18日(水) 10時~

アトリエDONGURI アフタヌーン・コンサート

なかのZERO登録アーティストによる「アトリエDONGURI」でのコンサート。今回はil cieloの3人の登場です。▶ZERO本館 アトリエDONGURI▶9月27日(金)13時開演▶出演/il cielo(イル・チェロ) 重泉杏佳(ヴァイオリン)、鈴木桃奈(チェロ)、鈴木愛(ピアノ) ▶全席自由/無料 *座席数40席程度 *事前申込不要。直接会場へお越しください。



重泉杏佳 鈴木桃奈 鈴木愛

桂宮治 全国ツアー 2024
 ~Remember Miyaji~

2024年 9月5日(木) 開演 19時30分 全席指定 3,600円
 好評発売中!
 Pコード: 526-925 Lコード: 35223

【会場】なかのZERO・小ホール

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。

気になる三人会

三遊亭 萬橘 柳家 喬太郎 田辺 いちか

2024年 10月19日(土) 開演 19時30分 全席指定 3,800円
 好評発売中!
 Pコード: 527-854 Lコード: 31819

なかのZEROチケットセンター 03-3382-9990 https://nicesacademia.jp/

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

歌ネタ四銃士 歌ネタライブ 爆笑浪漫飛行 2025



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)

★8/30(金)より発売★・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

男女の声をノーブレスで歌い分けろ! 驚異の両声ボーカリスト! マリアセレン コンサート

衝撃の平行ワールド
 予定 曲目 アヴェ・マリア、オペラ座の怪人、オーソレ・ミオ、Time To Say Goodbye、他
 ▶2024年 10月10日(木) ▶開演 18時30分 ▶全席指定 6,000円(税込) 好評発売中!

会場 なかのZERO 大ホール Pコード: 274-480 / Lコード: 34695

チケットのお求めは なかのZEROチケットセンター tel 03-3382-9990(10時~19時) *未就学児の入場不可 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

有馬徹 ノーチェ・クバーナ

2024年 11月8日(金) 開演 15時 全席指定 6,000円(税込) 好評発売中!
 スペシャルゲスト 山本リンダ

会場 なかのZERO 大ホール Pコード: 276-320 / Lコード: 73861

チケットのお求めは なかのZEROチケットセンター tel 03-3382-9990(10時~19時) *未就学児の入場不可 チケットぴあ、ローソン 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

佐々木秀実 コンサート 2024

2024年 11月8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 発売日 9月5日

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