

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。

2025 夏のイベント情報

この夏は楽しみながら学べる体験型イベントが充実!
 発見や驚きが、学びにつながるチャンス!

なかのZERO

こども日本舞踊講座

8月30日・9月毎週・10月4日、18日・
 11月1日、8日、15日の日 全10回

挨拶や浴衣のきかたを身に付けて、なかのZERO小ホールで踊っちゃおう!
 11月24日(月・休)の発表会にて披露します。

区内在住・在学の小・中学生 7月1日(火)10時より [ないせすアカデミア](#) 検索にて。
 ※各回定員15名 ※浴衣レンタル・足袋購入希望者は別途支払いあり
 料10,000円(教材費含む)

【問合せ】なかのZERO事業課(中野2-9-7) ☎5340-5011

歴史民俗資料館

7月22日(火)~8月31日(日)

れきみんサマーフェスタ2025

毎年恒例れきみんサマーフェスタ!
 大人気の勾玉作りをはじめ、魅力的なイベントが盛りだくさん。自由研究コーナーを設置して夏休みの学習相談も受け付けます。昔の道具のミニ展示もあります。
 この夏休みはれきみんへ!

※イベント申込み・詳細は2面をご覧ください。

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



中野区役所1階「ナカノバ」

8月6日(水)

IMAGINUS サイエンスショー

奇想天外なNutty Scientistsが中野区役所に登場!
 無人島に漂流した博士がペットボトルロケットやドライアイスなどを使って無事に脱出できたのか、助手と一緒に博士の再現実験に立ち会いましょう。

13時/14時/15時(各回30分) ※全席自由、入場無料

【問合せ】なかのZERO事業課(中野2-9-7) ☎5340-5011



▲詳細はこちら

7月6日(日)

哲学堂公園

遊び心の写真塾

プロ写真家による写真撮影に関する講座

10時30分~12時 無料 ※定員12名



7月13日(日)

コルキット工作・使い方教室

自分でつくる手作り望遠鏡「コルキット」の工作教室を開催します。

3,500円(保険料・材料費含む) ※定員15名

いずれも哲学堂公園(松が丘1-34-28)などなでも。(小学3年生以下は保護者同伴で参加可)事前に電話、または直接 ※空きがあれば当日参加も可能。

【問合せ】哲学堂公園(松が丘1-34-28) ☎3951-2515 (9時~17時)



なかのZEROプラネタリウム

夏休み星空ガイド

7月29日(火)、30日(水)、31日(木)

夏の星座の探し方や、おすすめの天文現象、天体の見どころなど、夏の星空の楽しみ方をくわしく解説します。

15時~(各50分)当日直接会場へ(30分前開場)
 料大人200円・子ども100円 ※その他のイベント、
 放映プログラムは2面・4面をご覧ください。

【問合せ】なかのZEROプラネタリウム ☎5340-5045

プラネタリウムの
 入場方法はここから▶



図書館

七夕会

七夕にあわせて、区立図書館ではおはなし会と子ども向けイベントを行います。
 会場では短冊を飾る笹を展示しています。
 詳細は2面をご覧ください。



習い事に通う小学生を応援!

こども送迎サービス「こどもび」

キャンペーン実施中!
 (2025年8月末迄)

詳しくはこちら▶



- スマートフォンだけで予約・運行確認・決済まで
- タクシーの相乗りによる送迎
- 安心・安全のサポート

初回利用月
 月会費 **0円**
※通常¥1,000/月

初回利用
 送迎利用料 **0円**
※往復利用の場合も初回は0円です。

企画・運営 TOPPAN株式会社 子ども送迎サービス事務局
 childcare-info@toppan.co.jp
 お問い合わせ 0120-128-168 | 受付時間(土日祝日除く)15:00~22:00

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!

0才から参加できる!

うたのお姉さんとルークのコンサート

“ひなたお姉さん&ルーク” ファーストコンサート2025



ルーク ひなたお姉さん
 (元しまじろうのお姉さん)
 YouTube登録者10,000人記念

歌ダンス生バンド色とりどりの光が降り注ぐ
 エンターテインメントショー

8/3(日)開演15:30 開場15:00
 【子ども・おとなチケット】
 指定席 ¥3,500 特典付き (税込) 指定席
 【なかのZEROチケットセンター】TEL.03-3382-9990
 お問い合わせ info@zexceed.com

パソコンでお困りの方

電話 1本でお伺いします

- ◆ パソコンが立ち上がらない
- ◆ インターネットにつながらない
- ◆ プリンターが動かない

Windows10の
 サポートが終了します
 パソコンの買い替え
 お手伝いします

購入から設置、データ移行、
 古いパソコンの処分まで
 すべてお任せください。

★店舗への持ち込みもOK!

PCヘルプセンター 町のパソコン修理屋さん

070-6638-6191
 050-3556-6660 中野区鷹宮 3-9-20 (担当 大野)

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

■こども科学教室 後期クラス
フレッシュコース
時10月5日、11月9日、12月14日(日)全3回 対
小学1年生(区内在住・在学優先)
チャレンジコース
時9月28日、10月26日、11月30日(日)全3回 対
小学2年生(区内在住・在学優先)

■ステップアップコース
時9月21日、10月19日、11月23日(日)全3回 対
小学3年生(区内在住・在学優先)
アドバンスコース
時9月7日、10月12日、11月16日(日)全3回 対
小学4~6年生(区内在住・在学優先)

全コース時10時30分~14時 申8月1日(金)~7日(木) HP ないせすアカデミア 検索にて。
応募多数の場合は抽選。料3,000円(教材費含む) ※各約90分

■大人のための陶芸教室 秋期コース
時9月11日~11月27日の(木)全10回(10月9日、11月13日を除く)13時30分~16時 申
7月1日(火)10時より HP ないせすアカデミア 検索にて。定員20名 料23,000円(粘土代・焼成代含む)

■なかの文化フォーラム公開講座(7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
7月8日(火)	10時	◎魅せるハンドメイド講座	7月19日(土)	13時	◎漢字書道講座 ※1
	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		7月20日(日)	13時
13時	◎写真講座	15時	◎英語講座		
15時	◎太極拳講座 ※1	7月25日(金)	13時		◎ストレッチ講座 ※1
7月11日(金)	13時		◎かな書道講座 ※1	15時	◎全身ほぐしヨガ講座
	15時		◎プリザーブドフラワー講座	7月26日(土)	13時
	7月12日(土)	13時	◎着付け講座		15時
15時		◎スマホ講座 ※1			

※1は現在キャンセル待ち
場 Z E R O 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)

■れきみんサマーフェスタ2025 イベントスケジュール

実施日	時間	イベント名	実施日	時間	イベント名
7月30日(水)	13時30分~15時	勾玉作り①	8月7日(木)	13時30分~15時30分	カラフルペン立て
7月31日(木)	15時	勾玉作り②		8月9日(土)	13時30分~15時
8月1日(金)	13時30分~15時	型染めDEマイパップ	8月19日(火)		13時30分~15時
8月3日(日)	13時30分~15時	紙ストローでヒンメリ	8月20日(水)	13時30分~15時	勾玉作り④
8月5日(火)	13時30分~15時	むかしのくらし体験	8月21日(木)	13時30分~15時	勾玉作り⑤ ★
8月6日(水)	13時30分~15時	ふわふわクマさん	8月23日(土)	13時30分~15時	紙独楽作り

対小・中学生(中野区在住・在学優先)★は中学生のみ。その他は小学校1年生以上 申~7月8日(火)。Googleフォーム(右記、二次元コード)からお申込みください。 ※定員:勾玉作り25名、その他20名。多数時抽選。 ※保護者は同席できません。
▲こちらから

■企画展「中野区の戦後80年」
太平洋戦争終了直前から戦後の高度経済成長期をへて発展してきた中野区の姿をたどります。
時8月16日(土)まで
※6月29日(日)、7月26日(土)は14時から45分程度、担当学芸員によるギャラリートークを実施します。ぜひご参加ください。

■企画展「中野区の戦後80年」関連講演会
「平和の折り返しと中野区」
講師:佐々木祐滋氏(「原爆の子の像」モデル・佐々木禎子さんの甥)
時7月27日(日)14時~15時30分 対小学生以上(区民優先) 申~7月11日(金) 締切必着。Googleフォーム(インターネット):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講演会、②③④⑤を明記。返信用面にも②③を記入し、歴史民俗資料館へ郵送。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: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。※定員30名。多数時抽選。
▲こちらから

■地域展「本町」
まちの歴史や文化財を紹介し、写真でまちの移り変わりをたどるシリーズ。今回は「本町」をとりあげます。
時7月1日(火)~8月31日(日)
十貫坂上(昭和39年)
いずれも場歴史民俗資料館 料無料

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

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!

【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、中学生、高校生
◆座席数 20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
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

なかのZERO本館改修工事に伴う休館のお知らせ

なかのZERO本館は、改修工事のため、令和7年9月30日(火)まで休館いたします。(休館期間は予定となります。)休館期間中、なかのZERO本館施設は、利用できませんので、ご注意ください。西館は、通常どおりご利用いただけます。
施設利用の手続きは、なかのZERO西館1階事務室で行います。
【問合せ】なかのZEROお客様カウンター 中野区中野2-9-7 ☎03-5340-5000

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			

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

※7月5日(土)、6日(日)は特別プログラム(事前申込制)のため定例投映は休止します。

■一般投映
7月「食の話」(50分)
ある天体が他の天体などに隠される現象を「食」と呼びます。日食や月食がよく知られていますが、他にも「食」があります。さまざまな食現象についてご紹介します。
時14時~、16時~ 料有料

■ちびっこプラネ(幼児向け)
7月「あまのがわは どこ?」(40分)
時11時~ 料有料

■こども星空探偵団(小学中学年以上向け)
「食のはなし」(50分)
時7月26日(土) 料有料

■大人のための天文教室「夏の星空徹底解説」
今回は、当館初代解説員、佐藤教仁氏による特別投映。今の時期に見える星座や星の見つけ方、まつわる神話や伝説、天文現象など、さまざまな話題で星空を楽しみ尽くします。講師:佐藤教仁氏(なかのZEROプラネタリウム初代解説員、天文同好会中野星の会会長)
時7月12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
※夏休み星空ガイドの詳細は1面、七夕特別投映、観望会つき特別投映の詳細は4面をご覧ください。

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。 ※観覧席(鬼神窟・霊明窟)は建物外からの観覧となります。
時7月6日(日)10時~15時 場時空岡 対どなたでも 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)

■楽しい健康体操教室
時7月7日(月)、21日(月) 対 7月7日(月)、21日(月) 対
・祝)9時30分~10時30分 料各1,000円 ※先着20名
・祝)11時~12時 料各800円 ※先着20名
※託児対応はありません。

■ママフィット
時7月7日(月)、21日(月) 対 7月7日(月)、21日(月) 対
・祝)9時30分~10時30分 料各1,000円 ※先着20名
・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7月26日(土)9時~11時30分 申事前
に電話、または直接料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
時7月9日(水)9時30分~11時 場哲学堂野球場 申事前に電話、または直接料1,000円 ※専用ボールをご持参される方は900円 ※先着20名

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

■七夕会
7月7日の七夕にあわせて、区立図書館でおはなし会と子ども向けイベントを行います。詳細は各図書館に直接お問い合わせください。皆さまのご参加をお待ちしております。(中央図書館は工事休館のため七夕会の実施はありません。上高田図書館の七夕会は終了しました。)
対幼児・児童 申事前に電話、または直接。料無料

図書館名	日時	問合せ
野方図書館(野方3-19-5)	7月5日(土)14時~15時	☎3389-0214
鷲宮図書館(鷲宮3-22-5)	7月5日(土)14時30分~16時	☎3337-1044
江古田図書館(江古田2-1-11)	7月5日(土)15時~16時	☎3319-9301
中野東図書館(中央1-41-2)	7月5日(土)15時30分~16時30分	☎5937-3559
南台図書館(南台3-26-18)	7月6日(日)14時~14時45分	☎3380-2661

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、HP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

■ノルディックウォーキング&スロー教室開催

ポールを使用することで、上半身の運動が加わり、水泳やトレジムマシンクロストレーナーと同様に身体の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。

時7月25日(金)9時30分~11時30分 場平和の森公園 対平和の森公園を歩くことのできる方 申7月1日(火)から電話または直接。 ※ポールレンタル100円 ※先着20名 ※熱中症対策が必要な場合は屋内コースにて実施。

■宿題やっつけるタイムと夏のキッズカレッジスクエアのイベント2025SUMMER

夏休み宿題やっつけタイム キッズカレッジスクエア
体育館の会議室を利用し 放課後や長期休暇の学童預かりプログラムとして、運
て、学校の宿題を自主勉強タ 動プログラム(かけっこ)、教養プログラム4種類(知育、
イムとして行います。 ※基 作文特訓等)を実施します。
本的には宿題を教えること 時①11時15分~12時5分②12時15分
はありません。 ~13時5分③13時30分~14時20分 料
時9時~10時:宿題やっつけ 1プログラム3,800円、2プログラム
タイム、10時~11時:レクリ 7,600円、3プログラム11,400円、4プ
エーションタイム 料1人1回 7,600円、3プログラム11,400円、4プ
600円~ ※定員20名 由。 ※定員次第締切。 ▲詳細はこちら

いずれも時7月29日(火)~8月7日(木)土・日除く 場総合体育館 対小学1~6年生 申7月1日(火)から電話または、直接。

■長崎先生(公認健康運動指導士)による「健康づくり相談室」と「初めての運動教室」

健康づくり相談室 初めての健康運動教室
公認健康運動指導士による 健康相談後、どんな運動をすれば良い? など不
運動初心者向け、トレーニング 安がある方、全4回連続の運動教室に参加し、あなた
経験者向けの運動相談、プログ に適した運動の習慣を身につけましょう。
ラム作成アドバイス等を行いま 時毎週水曜①11時15分~12時15分②12時15分~13時
す。 15分 場多目的室2 対健康づくり相談を受けた方 料4回
時毎週月曜9時~12時 料1回30 3,000円、8回5,500円、12回7,800円 ※先着各12名
分300円 ※予約制

■ジョギング教室

ウォーキングの美しい姿勢からランニングの理想的なフォームを身につけよう。
時7月21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
7月1日(火)から電話または窓口にて直接。7月20日(日)締切。 料1,200円 ※先着20名

■平和の森公園BBQのご案内

青空の下でランチタイム!手ぶらで気軽にバーベキューを楽しめるバーベキューサ
イトが利用できます。1区画あたり小学生以上6名でグループアウトドアを満喫できま
す。
時11月30日(日)まで。(前日までの予約制) 料1区画あたりバーベキューセット1式4000
円 ※食材持ち込み可。

いずれも場総合体育館

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ スポーツ情報

【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7年度第2期フロア

番号	教室名	初回	時間
F01	初めてのピラティス	9月14日(日)	9時45分~11時
F02	ヨガ	9月1日(月)	10時45分~13時30分
F03	ピラティス	9月1日(月)	10時45分~13時30分
F04	コアトレーニング	9月2日(火)	10時10分~11時30分
F05	骨盤ストレッチ	9月2日(火)	11時30分~19時40分
F06	ZUMBA	9月3日(水)	9時45分~11時
F07	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	9月3日(水)	20時15分~19時
F08	燃焼系ボクシング	9月4日(木)	14時~20時15分
F09	リズム&トレーニング	9月5日(金)	9時45分~11時
F10	ヨガ ※1	9月6日(土)	12時30分~19時
F11	アロマヨガ	9月1日(月)	15時30分~9時30分
F12	クラシックバレエ ※1	9月4日(木)	10時30分~10時30分
F13	フラダンス	9月4日(木)	14時~16時30分
F14	ヨガ	9月4日(木)	15時30分~14時10分
F15	コアローラー	9月6日(土)	15時20分~16時30分
F16	ラテンエアロ	9月6日(土)	16時30分~
F17	初めてのヨガ	9月1日(月)	15時
F18	ピラティス	9月3日(水)	14時
F19	初めての幼児体操(3歳~5歳児と保護者) ※2	9月3日(水)	16時30分~
F20	のびのび(2歳4カ月~3歳児と保護者) ※2	9月4日(木)	14時
F21	親子体操(3歳~6歳の未就学児と保護者) ※2	9月6日(土)	14時10分
F22	リトルバレエ(4歳~6歳未就学児)	9月1日(月)	15時
F23	幼児体操(4歳~6歳未就学児)	9月3日(水)	14時
F24	小学生体操(小学1~6年生)	9月3日(水)	16時30分~
F25	ちびっこフラダンス(4歳~6歳未就学児)	9月4日(木)	15時30分~
F26	幼児体操①(4歳~6歳未就学児)	9月6日(土)	14時10分
F27	幼児体操②(4歳~6歳未就学児)	9月6日(土)	15時20分
F28	小学生体操(小学1~6年生)	9月6日(土)	16時30分
F29	小学生体操(小学1~6年生)	9月6日(土)	16時30分

■令和7年度第2期プール

番号	教室名	初回	時間
P01	親子水中運動	9月1日(月)	11時~
P02	親子水中運動	9月6日(土)	11時~
P03	幼児水泳①	9月1日(月)	14時30分~
P04	幼児水泳②	9月1日(月)	15時30分~
P05	初めて幼児	9月3日(水)	13時30分~
P06	幼児水泳①	9月3日(水)	14時30分~
P07	幼児水泳②	9月4日(木)	15時30分~
P08	幼児水泳	9月4日(木)	12時~
P09	初めて幼児	9月6日(土)	13時~
P10	幼児水泳①	9月6日(土)	14時~
P11	幼児水泳②	9月1日(月)	16時30分~
P12	小学生①	9月1日(月)	17時30分~
P13	小学生②	9月1日(月)	18時30分~
P14	小・中学生 上級	9月3日(水)	16時30分~
P15	小学生A	9月3日(水)	17時30分~
P16	小学生B	9月4日(木)	16時30分~
P17	小学生①	9月4日(木)	17時30分~
P18	小学生②	9月4日(木)	18時30分~
P19	小・中学生 上級	9月6日(土)	15時~
P20	小学生①	9月6日(土)	16時~
P21	小学生②	9月6日(土)	17時~
P22	小・中学生 上級	9月6日(土)	17時~

※1は90分 ※2は45分 ※初めて幼児クラスは2回目以降も申込可。
申7月14日(月)まで。結果郵送:7月28日(月)以降。詳細はHPをご覧ください。

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

場南部スポーツ・コミュニティプラザ 対①小・中学生②18歳以上 申WEB 料無料 ※先着各16名

イベント名	開催日	時間(1時間)	場所
オリンピック水泳教室	7月13日(日)	①10時15分~ ②11時30分~	プール

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

ソフトテニス早起き教室時7月21日(月・祝)~27日(日)(全7回)コート不良日を除く。7時~9時 場上高田運動施設庭球場 対中学1年生~60代 申7月20日までにFAXで『(ア)ソフトテニス早起き教室(イ)住所、(ウ)氏名、(エ)連絡先』を書いて加藤(FAX3993-2750)へ 料3,000円/ビジター1回500円。参加費は当日会場で 連ソフトテニス連盟

正しいラジオ体操講習会時【桃園区民活動センター多目的室】7月5日(土)19時~20時30分 場【野方区民活動センター多目的室】7月12日(土)19時~20時30分 申当日 料無料 連ラジオ体操会連盟

秋季卓球大会時10月5日(日)前半9時~後半13時~ 場総合体育館 申事前8月21日(木)~28日(木)に中野区卓球連盟 大会申込サイトより 料シングルス1種目1,000円、中学生以下の部500円 連卓球連盟

ジュニアダブルスバドミントン大会時8月30日(土)9時開場 場総合体育館 申事前7月4日(金)必着。郵送で粕谷晴美(〒165-0032中野区鷺宮5-14-6)へ 連バドミントン協会

中野区秋季軟式野球大会時10月5日(日)以降の日曜・祝休日8時~19時。令和8年3月29日(日)終了予定 場上高田運動施設野球場・緑野中学校校庭ほか 申事前8月10日(日)9時~15時

に参加費を持って上高田運動施設野球場へ 料1チーム17,000円/新規チームは連盟会費など別途必要 連軟式野球連盟

中野区秋季剣道大会時9月15日(月・祝)9時~17時 場総合体育館 申事前8月8日(金)までに中野区剣道連盟 からメールで 料2,000円 連剣道連盟

中野区居合道連盟 居合道教室時4月~翌年3月(毎週水曜日)午後8時15分~午後10時15分 場総合体育館武道場 申事前 料毎回500円(二段以下) ※三段以上は毎回1,000円(入会金・年度登録費別途必要) 連居合道連盟

第24回家庭婦人シニアバレーボール大会時8月3日(日)9時~21時30分、抽選日7月18日(金)18時30分~19時30分 場総合体育館 申事前 料10,000円(1チーム) 連バレーボール協会

新日本スポーツ連盟第63回中野スポーツ祭典ダブルスバドミントン大会時9月23日(火・祝) 場総合体育館 申事前 料有料 ※詳細は要問合せ 連新日本スポーツ連盟

第51回秋季少年軟式野球大会時8月31日(日)~ 場平和の森公園多目的運動場、本五ふれあい公園、白鷺せせらぎ公園 対区内在住・在学の小学1年生~中学生 申事前 料1チーム15,000円 連少年野球連盟

バリアフリーを探してみよう!

in 中野区役所



車いすに乗りながら、まちを見てみたら、いままで見えなかった景色が見えてくるかもしれません。

車いすに乗って見えるわたしたちのまちは、どんなところでしょう。

中野区役所を起点に、みんなでバリアフリーを探してみよう。

■問合せ■ なかのZERO 事業課(中野2-9-7) ☎5340-5043

8月8日(金) 9:30~ ※約2時間半予定

対象:小学4年~6年生 ※中野区在住・在学
料金:500円

【要事前申込み】



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

呉服専門店の「きもの着方教室」

令和7年9月スタート全10回 受講料無料

9月スタート「手結び着方教室」(講習代無料・教材費2,000円のみ)の受講生を募集中。「自分で着られること」を目的とした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指導いたします。持ち物は、ご自分の体に合ったお手持ちの着物と長襦袢、袋帯など、その他必要な小物類などです。詳しくは、二次元コードで、武蔵屋サイトをご確認ください。

応募締め切りは令和7年8月11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 9月2日(火)・4日(木)・6日(土)

応募多数の場合は抽選とさせていただきます。

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/

お申し込みは お電話・webでご希望の教室とお名前・ご連絡先をお知らせください。

特別体験教室 浴衣の着方教室

7月13日(日)・27日(日) 13時~15時 先着10名限定

- ◆参加費◆ 1回2,000円 ※ご参加は18歳以上の方とさせていただきます。
- ◆持ち物◆ ゆかた・ゆかた帯・ゆかた肌着・ゴム付きの帯板・コーリンベルト・ウエストベルト・腰紐・伊達締め(1本)・補正用タオル(3枚)等

【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)

オンライン は24時間ご予約可能

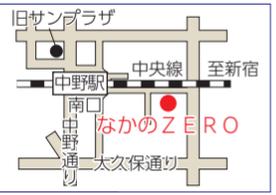
<https://nicesacademia.jp/>

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eplus.jp

⑤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

7月水 23日 東京演歌ライブなかのVol.243

13時30分開演 ~夏盛り!歌謡パレード!!~

恒例の演歌ライブ!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、懐かしの歌謡曲など、さまざまなジャンルの曲を披露します。

▶全席指定/2,500円



東京演歌ライブVol.245▶ZERO小ホール▶9月17日(水)

13時30分開演▶全席指定/2,500円

会員優先	7月15日(火) 10時~	区民優先	7月15日(火) 13時~	一般発売	7月16日(水) 10時~
------	---------------	------	---------------	------	---------------

ZEROプラネタリウム オンライン

9月日 1日 なかのZEROメディア芸術プログラム

19時開演 思い出の空 ~井上侑プラネタリウムLIVE~

満天の星の下でお届けする、シンガーソングライター井上侑の生演奏をお楽しみください。一般募集から選ばれた「思い出の空」の写真映映コラボや解説員による星空解説もあります。

▶予定曲/井上侑「時を越えて」、坂本九「見上げてごらん夜の星を」、作曲者不詳「きらきら星」他▶全席自由/1,500円 *未就学児入場不可



ZERO小ホール オンライン

10月日 5日 なかのお笑いコンテスト

18時開演

“お笑いの街・中野”発お笑いコンテスト!エントリーした芸人を観客がジャッジ。上位入賞者はなかの芸能小劇場でライブ出演予定。

▶全席自由/1,000円

一般発売 8月2日(土) 10時~

ZERO大ホール オンライン

10月土 4日 MYSTERY NIGHT TOUR 2025

17時開演、19時開演 稲川淳二の怪談ナイト

今年もあいつがやってくる…。日本を代表する怪談師、稲川淳二がおおくりする、本当にあった怖い話の数々。

▶出演/稲川淳二▶全席指定/6,600円(当日券7,000円) *未就学児入場不可



ZERO大ホール オンライン

世界は、いま、“火”のなか。僕らはここにいる。

HINOTORI 火の鳥・山の神篇/海の神篇

10月11日(土)~14日(火)

世界の混沌と戦争を超えて、未来を描き出す壮大なスペクタクル。

▶作・演出・構成・振付/小池博史▶出演/LEE SWEE KEONG (マレーシア)、今井尋也(能役者、小鼓演奏家)、奥澤秀人(サーカスパフォーマー)ほか

【チケット料金(全席指定・税込)】*()内は山の神篇・海の神篇セット価格

S席10,000円(17,000円)A席7,000円(12,000円)B席4,500円(8,000円)U-25(B席セットのみ)6,000円(25歳以下対象・要身分証)

*子ども割(3歳~小学生)各席より2,000円(5,000円)引き *中野区民割各席より500円(1,000円)引き(在任・在勤・在学/要証明) *各種割引併用不可 *当日券は各席+500円(1,000円) *3歳未満入場不可

一般発売 7月21日(月・祝) 10時~



野方区民ホール オンライン

10月土 11日 野方WIZガラ・コンサート

14時30分開演

中野区にゆかりのある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 一般発売 7月11日(金) 10時~

*2歳以下膝上無料



アトリエpangaea(ばんげあ)創作活動

アトリエpangaea(ばんげあ)は所属や年齢、障がいの有無を問わず参加できるアトリエです。様々な画材を使い、思い思いに絵を描いたり創作したり、自由に過ごせる活動の場です。

▶7月27日(日)13時~16時▶場所/ZERO西館 学習室。要事前申込。詳細は社会福祉法人愛成会までお問合せください。

【問合せ】社会福祉法人愛成会 ☎ 5942-7259(平日10時~17時)

プラネタリウム 七夕特別放映(事前申込み制)

七夕の特別プログラムをお贈りします。

ファミリー向け「七夕のおほしさま」▶7月5日(土)、6日(日)11時~、14時~(各50分)

一般向け「七夕の星空めぐり」▶7月5日(土)、6日(日)16時~(各50分)

▶申込方法/電話にて。先着各160名▶料金/大人300円、子ども200円

【問合せ】なかのZEROプラネタリウム ☎ 5340-5045



プラネタリウム 観望会つき特別放映

「月と夏の星空を見よう」(事前申込み制)

プラネタリウム放映後、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。

▶8月2日(土)18時30分~▶申込方法/電話にて。6月29日(日)10時から受付開始。▶料金/大人300円、子ども200円 *先着80名 *未就学時入場不可

【問合せ】なかのZEROプラネタリウム ☎ 5340-5045

柳亭市馬 三遊亭兼好 二人会

2025年8月16日(土) 開演 13:00 全席指定 3,900円

2025年9月19日(金) 開演 19:00 全席指定 3,800円

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/>

主催/おまめ映画菜 <https://omameiga.mameshibori.net>

おまめ映画菜 魅惑の短編17本

7月5日(土) 19時開演

全席指定 前売 当日1000円

なかのZEROチケットセンター TEL03-3382-9990(URL) <https://nicesacademia.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 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

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(1,292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、落語や奇席、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!