

国名勝

哲学堂公園



野球場でのイベント

- 時11月23日(木・祝) ※一部有料。
- バザー 10時～16時
  - 芝生ヨガ 15時～1時間程度
  - 「うたと絵本と音楽と」 11時/14時(各回45分程度)
  - モルック体験 10時～12時/13時～15時
  - サイバーホイール体験 10時～12時/13時～15時

**哲学堂公園**  
 松が丘1-34-28 (新井薬師前駅北口から徒歩12分)  
 ☎3951-2515 ☎3951-2280  
 8時～17時  
 入園料:無料(入園は閉門30分前まで)  
 ※時期によって、開園時間が異なります。詳しくは、HPをご確認ください。

◀ここからアクセス▶  
 哲学堂公園 検索

震災復興支援チャリティーイベント

震災復興支援を目的としたチャリティーイベント。被災地の今・復興活動を伝えるパネル展示のほか、絶対城ではインドネシアのバリ島でバリ・ヒンドゥーの儀式や冠婚葬祭の際に演じられる「バリ舞踊」、南米の民族音楽「folklore」のミニコンサート、インドネシアの伝統芸能「ワヤン・ベベル」の上演をします。また野球場にてバザーや芝生ヨガなどを行います。

南三陸町パネル展

時11月5日(日)～26日(日)  
 場哲学堂公園管理棟1Fピロティ  
 ※入場無料



チャリティーコンサート

南米の民族音楽

folklore

時11月18日(土)11時/14時(各回50分程度)  
 場絶対城料中学生以上200円



インドネシアの伝統芸能

バリ舞踊

時11月12日(日)13時/15時(各回30分程度)  
 場絶対城料中学生以上200円



ワヤン・ベベル

時11月23日(木・祝)13時/15時(各回1時間程度)  
 場絶対城料中学生以上200円



※音楽イベントは収容人数に限りがございますので、予めご了承ください。

いずれも同公園事務所窓口にて直接。 ※詳細は同公園事務所窓口まで

東京文化財デー  
 秋の古建築物公開

時11月3日(金・祝)10時～15時 場時空間  
 対どなたでも 申当日直接会場へ 料無料



スポーツ情報は  
2面へ

なかのエコフェア2023を開催します!

無料

見て!知って!未来へつなぐecoのバトン  
**nakano ECO fair 2023**  
 なかのエコフェア2023



区民団体や事業者・公共団体などが一丸となり、環境に配慮した取組や製品の紹介、自然や森林保護に関する環境学習や木とふれ合う体験などを通じ、大人から子どもまで地球にやさしいエコライフを楽しく学んでいただけます。

- 日時 11月11日(土) 10時～15時 ※小雨決行  
 場所 中野四季の森公園イベントエリア(中野4-12)  
 対象 どなたでも 申込み 当日直接会場へ

来場者には  
 「なかのエコポイント」  
**50ポイント**  
 さし上げます!  
 (1ポイント=1円相当)



▲詳細はこちら

【問合せ】環境・緑化推進係(区役所8階10番) ☎3228-5554 ☎3228-5673

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。

中野発・若きパフォーマーたちの集い!  
**LIVE FESTIVAL** なかのZERO  
 中野区を中心に様々なジャンルで活動する  
 10～30代の若い世代によるステージイベント!  
**2023.11.5 SUN.**  
 15:30開演(15:00開場)  
 なかのZERO大ホール  
**入場無料**  
 お問い合わせ なかのZERO生涯学習課  
 ☎03-5340-5011(9:00～18:00)

なかのZERO  
**舞台作り体験**  
**ワークショップ**  
 ～フレイメンの音楽隊～  
 お芝居、歌、舞台メイク、舞台セット  
 舞台作りを体験しよう!  
**参加者大募集**  
**対象:小学生**  
 ▲詳細はこちら  
 【お問合せ】なかのZERO生涯学習課  
 ☎03-5340-5011(9:00～18:00)

なかのZERO新春能  
**ふなべんけい**  
**船辨慶**  
 2024年1月21日(日)  
 13時開演(12時30分開場)  
 なかのZERO大ホール  
 素謡 神歌 小島英明  
 狂言 成上り 野村萬斎  
 能 船辨慶 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  
 小島英明 野村萬斎  
 【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://www.nicesacademia.jp/ (24時間受付)

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

なかの文化フォーラム公開講座(11月分・現在募集中の講座)

【年間講座(月1回の定期講座)】

Table with 2 columns: 日程 (Date) and 講座名 (Lecture Name). Includes dates like 11月10日(金) and 11月18日(土).

【場】なかのZERO本館(中野2-9-7) 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(この講座は別途実費が必要) ※各講座とも約1時間40分

子ども科学教室 冬休み実験室

12月26日(火)「化学反応で絵を描こう」12月27日(水)「たねを作るとばそう」12月28日(木)「本物の化石からレプリカを作ろう」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11月1日(水)～7日(火)、HPにて。応募多数の場合は抽選。定員各30名。参加1名につき1講座800円(教材費含む)



化学反応で絵を描こう

本物の化石からレプリカを作ろう

舞台作り体験ワークショップ～ブレイメンの音楽隊～

歌、演技体験から舞台メイク、舞台セット作り、影アナウンスなど、舞台を作る過程を体験！成果はなかのZERO小ホールにてお披露目します。

令和6年1月6日(土)より全8回/リハーサル3月9日(土) / 本番3月10日(日) 区内在住・在学の小学生。定員30名。10月29日(日)10時よりHPにて。料10,000円



目指せ！「SNSマスター」～SNSの使い方を学ぼう！！～

SNSのノウハウを、Z世代である明星大学学生と一緒に学びましょう！ 11月1日(水)、7日(火)各17時～(60分) 区内在住・在学の小学5・6年生。定員各20名。無料

なかのZEROライブ・フェスティバル

ダンス、演劇、バンドなど、多彩なジャンルのパフォーマンスを無料でお楽しみいただけます。 11月5日(日)15時30分～ 中野のZERO大ホール(中野2-9-7) どなたでも当日直接会場へ無料



昨年のライブ・フェスティバルの様子

ピアノマラソンコンサート

なかのZERO大ホールのヤマハ・スタインウェイ・ベーゼンドルファーの3台のピアノを公募の皆さんとゲストの都筑小百合さんが弾きつないでいきます。 12月3日(日)13時30分～ 中野のZERO大ホール(中野2-9-7) どなたでも当日直接会場へ無料



都筑小百合

いずれも詳細は、HP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 ㊟5340-5090

快眠へとつながる食事法

日本成人病予防協会管理栄養士の高橋志歩氏を講師に迎え、睡眠の役割、睡眠不足が引き起こす病気、快眠へとつながる食事法について講演します。

11月19日(日)14時～15時30分 中央図書館 どなたでも11月5日(日)9時より電話、または直接同館へ無料 ※先着20名

区立図書館の特別休館

蔵書点検のため、中野東図書館は、11月13日(月)～17日(金)まで休館します。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) ☎5937-3559 ㊟5937-3627

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

<プラネタリウム休館のお知らせ>

なかのZEROプラネタリウムは、西館改修工事のため令和6年1月31日(水)まで休館します。休館期間は予定となります。プラネタリウムの改修は行いません。 ※詳細はHPにて。または直接お問合せください。

特別プログラム

プラネタリウム休館中は、なかのZERO視聴覚ホールにて特別プログラムを開催します。 ※プラネタリウムの投映はありません。プロジェクターを使用した星や宇宙のお話です。

ちびっこ☆ほしぞら教室(幼児向け) 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話し。

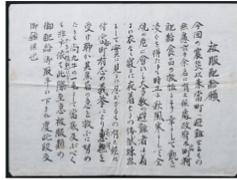
子ども星空探偵団(小学中学年以上向け) いろいろな宇宙のナゾを調査しよう！星や宇宙についてわかりやすく解説します。もう一度学びなおしたい大人の方にもおすすめです。

「あきの おほしさま」 11月11日、18日(土)11時～(30分) ※20分前開場、当日先着80名無料

「秋の星座ものがたり」 11月11日、18日(土)14時～、15時30分～(40分) ※20分前開場、当日先着80名無料

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



被服配給願

企画展「発生から100年 記録された関東大震災」

本展では、被害の状況を記録したイラスト、絵葉書、写真や地図に加え、「給興米券」「被服配給願」(いずれも新規収蔵品)、体験談など被災者の生活を知ることができる資料を展示。発生から100年となる関東大震災について紹介します。 12月3日(日)まで どなたでも

コーナー展旧豊多摩監獄表門関連展示2023

曳家の技術で移設予定の、旧豊多摩監獄表門(中野区指定文化財)を紹介するシリーズ展示です。 11月28日(火)～令和6年1月14日(日) どなたでも



旧豊多摩監獄表門

しめ飾り作り

稲わらで自宅に飾るしめ飾りと、参加者全員で資料館の玄関に飾る大きなしめ飾りを作ります。

12月16日(土)13時30分～15時30分 小学生以上(区民優先) 11月15日(水)～29日(水) 締切必着。往復ハガキで歴史民俗資料館「しめ飾り作り係」へ郵送。往信面に①しめ飾り作り、②③④⑤を明記。返信用面にも②③を記入。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。または②③を記入のうえ郵便ハガキ持参で同館に直接。 ※定員24名 ※多数時抽選



いずれも歴史民俗資料館無料

哲学堂公園 スポーツ情報

【問合せ】哲学堂公園(松ヶ丘1-34-28) ☎3951-2515(9時～17時) ㊟3951-2280

ママフィット

11月6日、20日(月)11時～12時 料800円 ※先着20名 ※託児対応はありません。

たのしい健康体操教室

11月6日、20日(月)9時～10時30分 料各1,000円 ※先着20名

ノルディックウォーキング教室

11月8日(水)9時～10時30分 料1,000円(専用ポール持参の方は900円) ※先着30名

スポーツウェルネス吹き矢体験教室

11月25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

いずれも事前に電話、または同公園事務所窓口にて直接 ※空きがあれば当日参加可

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

空き教室情報

Table with 6 columns: 教室名 (Class Name), 開催日 (Date), 時間 (Time), 対象 (Target), 場所 (Location), 定員 (Capacity). Includes entries for ヨガ (Yoga) and 空教室 (Empty Classroom).

【場】南部スポーツ・コミュニティプラザ 同施設窓口にて直接 料詳細は施設まで

文化施設で働きませんか♪ 株式会社JTBコミュニケーションデザイン 中野区中野2-9-7 なかのZERO 03-5340-5036

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。

プロのオーケストラ・ソリストと歌う 中野区民合唱団 第28回定期演奏会 K. Jenkins The Armed Man 2024年1月27日(土) 13時30分開演 なかのZERO大ホール チケット前売り中！ 全自由席 一般3,000円 学生1,000円

FAX申込み方法 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。

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

### 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1月スタート定期教室募集案内

| 教室番号 | 教室名               | 開催日・曜日・回数               | 時間     | 料金     |
|------|-------------------|-------------------------|--------|--------|
| F01  | おかあさんといっしょ ※      | 令和6年<br>1月15日(月)<br>8回  | 9時30分  | 7,600円 |
| F02  | ルーシーダットン(タイ式ヨガ)   |                         | 10時45分 | 7,200円 |
| F03  | ピラティス             |                         | 12時15分 |        |
| F04  | 幼児体操(4歳~未就学児)     |                         | 15時30分 | 7,600円 |
| F05  | 小学生体操(低学年)        |                         | 16時45分 |        |
| F06  | なわとび(年長~小学6年) ※   |                         | 18時    | 7,200円 |
| F08  | シェイプアップヨガ         | 令和6年<br>1月16日(火)<br>9回  | 19時45分 | 7,200円 |
| F09  | 燃焼系トレーニング ※       |                         | 21時    |        |
| F10  | 50歳~の筋力体操(50歳以上)  |                         | 9時30分  |        |
| F11  | コアトレーニング          | 18時15分                  |        |        |
| F12  | 燃焼系ボクシング          | 19時30分                  | 8,550円 |        |
| F13  | リラクソヨガ            | 20時45分                  |        |        |
| F14  | ヨチヨチ ※            | 令和6年<br>1月10日(水)<br>9回  | 9時     | 8,550円 |
| F15  | ママ&ベビーヨガ          |                         | 10時    |        |
| F16  | バレトン ※            |                         | 10時10分 | 8,100円 |
| F17  | 燃焼系ボクシングEX        |                         | 13時30分 |        |
| F18  | ビューティーヨガ          |                         | 14時45分 |        |
| F19  | 放課後★キッズ(小学1~3年)   |                         | 16時30分 | 8,550円 |
| F20  | 60歳~の健康づくり(60歳以上) | 令和6年<br>1月11日(木)<br>9回  | 9時     | 8,100円 |
| F21  | モーニングヨガ           |                         | 9時30分  |        |
| F22  | ヨチヨチ ※            |                         | 10時15分 | 8,550円 |
| F23  | エアロ&トレーニング        |                         | 10時30分 |        |
| F24  | ピョピョ ※            |                         | 11時    |        |
| F25  | フラダンス初級           |                         | 12時15分 | 8,100円 |
| F26  | 姿勢改善運動            | 13時45分                  |        |        |
| F27  | いきいきスポーツ(球技) ※    | 令和6年<br>1月12日(金)<br>9回  | 13時45分 | 8,100円 |
| F28  | シェイプアップトレーニング     |                         | 14時15分 |        |
| F29  | 幼児体操(4歳~未就学児)     |                         | 15時30分 | 8,550円 |
| F30  | 小学生体操(低学年)        |                         | 16時45分 |        |
| F31  | 小学生体操(小学1~6年)     |                         | 18時    |        |
| F32  | 燃焼系ボクシングEX        |                         | 19時30分 | 8,100円 |
| F33  | 夜ZUMBA            | 20時45分                  |        |        |
| F34  | はじめてのボクササイズEX     | 令和6年<br>1月13日(土)<br>10回 | 9時30分  | 8,100円 |
| F35  | かんたんエアロ           |                         | 10時45分 |        |
| F36  | コンディショニングヨガ       |                         | 12時15分 | 9,000円 |
| F37  | 目覚ましヨガ            |                         | 8時30分  |        |
| F38  | モーニングピラティス        |                         | 10時    |        |

※「おかあさんといっしょ」「なわとび」「ヨチヨチ」「ピョピョ」は45分  
※「バレトン」「燃焼系トレーニング」は50分  
※「いきいきスポーツ(球技)」は75分

往復ハガキ(🏠中野区立総合体育館 検索)または当施設配布チラシ参照)で同施設「教室担当」へ。返信用にも氏名・住所を明記。または郵便ハガキ持ち込みにて。 ※11月1日(水)より受付開始 ※11月20日(月)必着/結果通知は11月29日(水)以降郵送。 ※ハガキ1枚につき、ひとり1教室 ※インクジェットハガキ不可。 ※電話・ファクシミリでの受付は行っていません。

■ノルディックウォーキングイベント 紅葉山公園を巡りながら、全長約3.5kmのコースを散策します。 11月17日(金)9時30分~12時30分 高校生以上の健康で、4km程度の距離を歩くことのできる方1,200円 ※総合体育館集合

■佐藤先生と行く! 川越さんぽ 時の鐘、喜多院などの川越の名所や街並みを4~5kmみながらウォーキング!公園ではストレッチやウォーキングレッスンも♪ 11月23日(木・祝)9時30分~11時30分 約5kmを歩ける方3,000円

いずれも11月1日(水)から事前に電話、または直接 ※先着20名

### 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 📠3337-3280

令和6年1月スタート定期教室募集案内

| 【教室番号】教室名<br>(フロア) ※1回60分   | 開催日・回数                    | 開始時間   | 料金      |         | 【教室番号】教室名<br>(プール) ※1回55分 | 開催日・回数                    | 開始時間   | 料金      |         |  |
|---|---------------------------|--------|---------|---------|---------------------------|---------------------------|--------|---------|---------|--|
|   |                           |        | 一般      | 会員      |                           |                           |        | 一般      | 会員      |  |
| 【F01】初めてのピラティス  | 令和6年<br>1月14日(日)~<br>全8回  | 9時45分  | 8,000円  | 7,200円  | 【P01】親子水中運動               | 令和6年<br>1月15日(月)~<br>全7回  | 11時    | 7,000円  | 6,300円  |  |
| 【F02】ヨガ   | 令和6年<br>1月15日(月)~<br>全7回  | 11時    | 7,000円  | 6,300円  | 【P02】親子水中運動               | 令和6年<br>1月16日(土)~<br>全12回 | 11時    | 12,000円 | 10,800円 |  |
| 【F03】ピラティス  | 令和6年<br>1月15日(月)~<br>全7回  | 10時45分 | 7,000円  | 6,300円  | 【P03】幼児水泳                 | 令和6年<br>1月15日(火)~<br>全7回  | 14時30分 | 7,000円  | 6,300円  |  |
| 【F04】コアバランス   | 令和6年<br>1月9日(水)~<br>全11回  | 13時30分 | 11,000円 | 9,900円  | 【P04】幼児水泳                 | 令和6年<br>1月10日(水)~<br>全10回 | 15時30分 | 10,000円 | 9,000円  |  |
| 【F05】骨盤ストレッチ  | 令和6年<br>1月10日(水)~<br>全10回 | 10時10分 | 10,000円 | 9,000円  | 【P05】初めて幼児                | 令和6年<br>1月10日(水)~<br>全10回 | 13時30分 | 10,000円 | 9,000円  |  |
| 【F06】ZUMBA  | 令和6年<br>1月11日(木)~<br>全11回 | 11時    | 13,000円 | 12,000円 | 【P06】幼児水泳                 | 令和6年<br>1月11日(木)~<br>全11回 | 14時30分 | 11,000円 | 9,900円  |  |
| 【F07】ルーシーダットン(タイ式ヨガ)  | 令和6年<br>1月11日(木)~<br>全11回 | 20時15分 | 10,000円 | 9,000円  | 【P07】幼児水泳                 | 令和6年<br>1月6日(土)~<br>全9回   | 15時30分 | 9,000円  | 8,100円  |  |
| 【F08】燃焼系ボクシング   | 令和6年<br>1月5日(金)~<br>全11回  | 19時40分 | 14,300円 | 13,200円 | 【P08】幼児水泳                 | 令和6年<br>1月5日(金)~<br>全11回  | 12時    | 11,000円 | 9,900円  |  |
| 【F09】リズム&トレーニング   | 令和6年<br>1月6日(土)~<br>全12回  | 14時    | 11,000円 | 9,900円  | 【P09】初めて幼児                | 令和6年<br>1月6日(土)~<br>全9回   | 13時    | 9,000円  | 8,100円  |  |
| 【F10】ヨガ   | 令和6年<br>1月6日(土)~<br>全12回  | 20時30分 | 12,000円 | 10,800円 | 【P10】幼児水泳                 | 令和6年<br>1月6日(土)~<br>全9回   | 14時    | 9,000円  | 8,100円  |  |
| 【F11】アロマヨガ  | 令和6年<br>1月6日(土)~<br>全12回  | 11時    | 12,000円 | 10,800円 | 【P11】幼児水泳                 | 令和6年<br>1月6日(土)~<br>全9回   | 16時30分 | 10,000円 | 9,000円  |  |
| 【F12】クラシックバレエ ※1  | 令和6年<br>1月11日(木)~<br>全11回 | 19時    | 14,300円 | 13,200円 | 【P12】小学生 水慣れ              | 令和6年<br>1月10日(水)~<br>全10回 | 16時30分 | 7,000円  | 6,300円  |  |
| 【F13】フラダンス  | 令和6年<br>1月11日(木)~<br>全11回 | 14時    | 11,000円 | 9,900円  | 【P13】小学生 クロール基礎           | 令和6年<br>1月11日(木)~<br>全11回 | 16時30分 | 11,000円 | 9,900円  |  |
| 【F14】ヨガ   | 令和6年<br>1月11日(木)~<br>全11回 | 20時30分 | 11,000円 | 9,900円  | 【P14】小学生 クロール基礎           | 令和6年<br>1月11日(木)~<br>全11回 | 17時30分 | 11,000円 | 9,900円  |  |
| 【F15】コアローラー   | 令和6年<br>1月11日(木)~<br>全11回 | 9時45分  | 11,000円 | 9,900円  | 【P15】小学生 初級               | 令和6年<br>1月11日(木)~<br>全11回 | 16時30分 | 9,000円  | 8,100円  |  |
| 【F16】ラテンエアロ   | 令和6年<br>1月11日(木)~<br>全11回 | 11時    | 12,000円 | 10,800円 | 【P16】小学生 初級               | 令和6年<br>1月11日(木)~<br>全11回 | 17時30分 | 9,000円  | 8,100円  |  |
| 【F17】初めてのヨガ   | 令和6年<br>1月11日(木)~<br>全11回 | 12時30分 | 12,000円 | 10,800円 | 【P17】小学生 中級               | 令和6年<br>1月11日(木)~<br>全11回 | 16時30分 | 9,000円  | 8,100円  |  |
| 【F18】ピラティス  | 令和6年<br>1月11日(木)~<br>全11回 | 19時    | 12,000円 | 10,800円 | 【P18】小学生 中級               | 令和6年<br>1月11日(木)~<br>全11回 | 17時30分 | 9,000円  | 8,100円  |  |
| 【F19】お母さんといっしょ(2~3歳)  | 令和6年<br>1月15日(月)~<br>全7回  | 15時    | 7,000円  | 6,300円  | 【P19】小学生 上級               | 令和6年<br>1月11日(木)~<br>全11回 | 17時30分 | 9,000円  | 8,100円  |  |
| 【F20】ヨチヨチ(1歳半~3歳未満) ※2  | 令和6年<br>1月11日(木)~<br>全11回 | 9時30分  | 11,000円 | 9,900円  | 【P20】小学生 水慣れ              | 令和6年<br>1月11日(木)~<br>全11回 | 16時30分 | 11,000円 | 9,900円  |  |
| 【F21】ピョピョ(1歳~1歳半未満) ※2  | 令和6年<br>1月11日(木)~<br>全11回 | 10時30分 | 11,000円 | 9,900円  | 【P21】小学生 クロール基礎           | 令和6年<br>1月10日(水)~<br>全10回 | 16時30分 | 10,000円 | 9,000円  |  |
| 【F22】親子体操(3~6歳未就学児)   | 令和6年<br>1月6日(土)~<br>全12回  | 9時30分  | 12,000円 | 10,800円 | 【P22】小学生 初級               | 令和6年<br>1月10日(水)~<br>全10回 | 16時30分 | 10,000円 | 9,000円  |  |
| 【F23】リトルバレエ(4~6歳未就学児)   | 令和6年<br>1月15日(月)~<br>全7回  | 15時    | 7,000円  | 6,300円  | 【P23】小学生 初級               | 令和6年<br>1月10日(水)~<br>全10回 | 17時30分 | 10,000円 | 9,000円  |  |
| 【F24】幼児体操(4~6歳未就学児)   | 令和6年<br>1月10日(水)~<br>全10回 | 14時    | 10,000円 | 9,000円  | 【P24】小学生 中級               | 令和6年<br>1月10日(水)~<br>全10回 | 17時30分 | 10,000円 | 9,000円  |  |
| 【F25】小学生体操(小学1~6年生)   | 令和6年<br>1月10日(水)~<br>全10回 | 16時30分 | 10,000円 | 9,000円  | 【P25】小学生 中級               | 令和6年<br>1月10日(水)~<br>全10回 | 16時30分 | 10,000円 | 9,000円  |  |
| 【F26】ちびっこダンス(4~6歳未就学児)  | 令和6年<br>1月11日(木)~<br>全11回 | 15時30分 | 11,000円 | 9,900円  | 【P26】小学生 上級               | 令和6年<br>1月10日(水)~<br>全10回 | 17時30分 | 10,000円 | 9,000円  |  |
| 【F27】幼児体操①(4~6歳未就学児)  | 令和6年<br>1月6日(土)~<br>全12回  | 14時10分 | 12,000円 | 10,800円 | 【P27】小学生 水慣れ              | 令和6年<br>1月10日(水)~<br>全10回 | 16時30分 | 10,000円 | 9,000円  |  |
| 【F28】幼児体操②(4~6歳未就学児)  | 令和6年<br>1月6日(土)~<br>全12回  | 15時20分 | 12,000円 | 10,800円 | 【P28】小学生 水慣れ              | 令和6年<br>1月10日(水)~<br>全10回 | 17時30分 | 10,000円 | 9,000円  |  |
| 【F29】小学生体操(小学1~6年生)   | 令和6年<br>1月6日(土)~<br>全12回  | 16時30分 | 12,000円 | 10,800円 | 【P29】小学生 クロール基礎           | 令和6年<br>1月11日(木)~<br>全11回 | 16時30分 | 11,000円 | 9,900円  |  |
| 往復ハガキ(🏠鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 検索)または当施設配布チラシ参照)で同施設「教室担当」へ。返信用にも氏名・住所を明記。または郵便ハガキ持ち込みにて。11月8日(水)必着/結果通知は11月27日(月)以降郵送。 ※各教室の開催日は、毎週開催日と同じ曜日となります。 ※申込枚数は、フロア・プール各1枚ずつとさせていただきます。 ※ハガキ1枚につき、ひとり1教室 ※電話・ファクシミリでの受付は行っていません。 |                           |        |         |         |                           |                           |        |         |         |  |

※1は90分 ※2は45分

### スポーツ団体主催大会・教室

📅日時 📍場所 📄申込み方法(事前は右側の二次元コードよりご確認ください。日程等詳細は各担当者連絡先へ) 📄料金(一般の料金を記載。詳細は問合せを) 📄連絡先

🏠NAKANO SPORTS 検索

📅11月14日(日)全11回(Aコース)9時10分~10時20分(Bコース)10時20分~11時30分(Cコース)11時30分~12時40分 📍中野中学校プール 📄事前料9,450円、中学生以下7,800円 📄水泳協会 鈴木 ☎080-2742-5548

📅11月9日(火)全12回 19時~21時 📍中野中学校プール 📄事前料13,300円、中学生10,900円 📄水泳協会 下拂(しもばらい) ☎090-8031-9674

📅11月9日(火)全12回(Aコース)10時~11時30分(Bコース)11時30分~13時 📍鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 📄事前料13,300円 📄水泳協会 宮崎 ☎090-7833-3422

📅11月5日(金)全12回(モーニング教室(Aコース・水泳コース))9時30分~10時30分(子ども教室(Aコース))17時~18時 📍鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 📄事前料(モーニング教室(Aコース・水泳コース))9,700円(子ども教室(Aコース))8,500円 📄水泳協会 米谷 ☎090-8720-2546

📅11月14日(日)各9時~19時 📍総合体育館 📄事前料1チーム5,000円、中学生以下1チーム2,000円 📄卓球連盟 E-mail:nakanottf@gmail.com

📅12月28日(木)~30日(土)の2泊3日 📍湯の丸高原ホテル/湯の丸高原スキー場 📄事前料http://www.nakano-ski.com/に必要事項を記入し11月12日(日)午前9:00~15日(水)にEメールにて上記連絡料20,000円程度 📄スキー協会 岡崎 ☎090-9961-3549

📅12月3日(日)9時~17時、予備日12月17日(日) 📍上高田テニスコート 📄事前料1組4,000円 📄新日本スポーツ連盟 大関 ☎090-2302-4690

CINOのワークショップ

2023 12/5 TUE. 10:30-12:00

季節を味わう 設計事務所の デザイン タイルアート

タイルをセンス良く活用するには?施工事例もご紹介。コーディネーターが色彩やデザインのアドバイスをします。季節飾りに使えるモザイクタイルアートを作りましょう。 定員:先着10名様 参加費:¥500

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 サク www.cino-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

“野沢菜”食べた〜い!

今年も入荷 しました!

中野新井薬師にある 味噌の老舗、坂本商店

魂を込めてオススメする 究極の秋の味覚です! スジがなく、色つけもしていない 本場、信州奥信濃より直送の 野沢菜。大好評販売中!

坂本商店 (日曜定休日) 165-0026 中野区新井1-29-8 03-3386-2862

武蔵屋呉服店・秋の御草履お手入れご相談&販売会

11月3日(金・祝)・4日(土)・5日(日)・6日(月) 4日間開催 10時~18時

浅草の草履職人が来場、皆様のお草履の点検を致します。仕舞ったままのお草履、沢山履いて、もうダメかもと思っているお草履などなど、この機会に点検してみてください。かかとのゴムの張替え、鼻緒の調整または鼻緒の交換など、草履の状態に合わせてメンテナンスのご提案をさせていただきます。

鼻緒の調整・かかとのゴム交換 通常価格1,000円のところ お1人様1足まで各500円 (2足目からは800円)

※新しいお誂えのお草履も特別価格にて販売致します。鼻緒と台を選んで、その場で、職人が足に合わせてお挿げ致します。お着物のバッグ類もご覧頂けます。

好評開催 着物お手入れキャンペーン 10月29日(日)~12月4日(月) 着物丸洗い 7,700円~のところ 1点 3,850円。殺菌・消臭・虫干加工 2,200円

その他、七五三・成人式等 お着物の相談は 武蔵屋・中野本店まで

創業88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) https://www.musashiyu.co.jp

あなたの相続税はいくらですか?

直近実例・払えますか!

- 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
- 4.相続人2人で0円

安心を早く!

TEL 090-6477-8254 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5分 中野区中野4-5-1 K.Iビル6F 営業時間:9時~18時

【問合せ】なかのZERO ☎ 5340-5043 5340-5017

\*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) \*11月27日(月)は、なかのZERO休館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/>

①は野方区民ホール ☎ 3310-3861、☎ 3310-3860、  
 ②はなかの芸能小劇場 ☎ 5380-0931、☎ 5380-0932、  
 ③はチケットぴあ ☎ t.pia.jp、④はeplus.jp、  
 ⑤はローンチケット ☎ 0570-084-003  
 ※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

11月水 22日 13時30分開演

**東京演歌ライブなかのVol.223**  
 クラウンスターパレード~歌う王冠~

恒例の演歌ライブを大ホールで盛大に開催します!  
 ▶全席指定/2,500円



山川豊 北川大介 はやぶさ 松尾雄史 二見楓一 原田波人

東京演歌ライブなかのVol.225 恒例の演歌ライブ!▶Z  
 ERO大ホール▶令和6年1月24日(水)13時30分開演▶出  
 演/未定▶全席指定/2,500円

会員 11月14日(火) 10時~ 区民 11月14日(火) 13時~ 一般 11月15日(水) 10時~

ZERO大ホール オンライン

令和6年 1月5日 18時30分開演

**新春特選落語会**  
**林家たい平・春風亭一之輔 with ロケット団**

お茶の間でお馴染みの人気者ふたりが織りなす、爆笑のひととき。今年も春から縁起がいい!!

▶出演/林家たい平、春風亭一之輔、ロケット団ほか▶全席指定/3,800円 \*未就学児入場不可



林家たい平 春風亭一之輔

東京佼成ウインドオーケストラ 第163回定期演奏会 日本が世界に誇るプロ吹奏楽団!▶ZERO大ホール▶令和6年1月26日(金)19時開演▶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/福丸光詩「大井剛史・TKW0共同委嘱作品(世界初演)」ほか▶全席指定/5,000円(U25:2,500円) \*未就学児入場不可



大井剛史

会員割引 ZERO大ホール オンライン

11月土 25日 16時開演

明治大学マンドリン倶楽部  
**オータムコンサート2023 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。世代を超えて愛される名曲の数々を、明治大学マンドリン倶楽部が鮮やかに奏でます。

▶出演/明治大学マンドリン倶楽部▶予定曲/「丘を越えて」、「影を慕いて」、「津軽組曲より『夏』」ほか▶全席自由/1,500円(区民・会員1,000円) \*未就学児入場不可



ZERO大ホール オンライン

**しまじろうときらきらぼしのクリスマス**

12月19日(火)14時30分/18時開演  
 12月20日(水)11時/14時30分/18時開演

最高の笑顔に出会う特別なクリスマスを「しまじろうコンサート」で! \*なかのZEROチケットセンターでご購入いただくと特典シールを公演当日にお客さまカウンターでプレゼント。 \*来場者全員に応援アイテムのプレゼントあり。 \*4枚以上のご購入で「コンサートループタオル2枚」プレゼント。特典商品は公演当日に会場でのお引き換えとなります。 \*「しまじろうとハイタッチ公演」を実施。(しまじろう以外のキャラクターになる場合もございます。)

▶全席指定/3,080円(会館特別価格) \*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) @@@・楽天チケットは3,180円(一般価格)で販売



クリスマスオペラ「アメールと夜の訪問者」 プロの音楽家の演奏に、公募の合唱隊(子ども~シニア)が加わり、プロとアマチュアが共に舞台を創り上げます。▶野方区民ホール▶12月16日(土)17時開演、12月17日(日)14時開演▶指揮/仲田淳也 演出/三浦奈綾 出演/赤星啓子(アメール)ほか▶全席自由/4,500円(当日5,000円)、子ども(中学生以下)1,500円 \*2歳以下ひざ上無料



会員割引 ZERO大ホール オンライン

令和6年 1月21日 13時開演

**なかのZERO新春能 船辨慶**

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。

▶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



小島英明 野村萬斎

能のてほどき 本公演に先立ち、小島英明による講座「能のてほどき」を開催。なかのZERO新春能「船辨慶」の見どころを解説します。▶なかの芸能小劇場▶12月9日(土)10時30分/14時開演▶講師/小島英明▶全席自由/1,000円、小中学生500円 \*未就学児入場不可

赤ちゃんといっしょに聴ける♪リラックスタイム・コンサート

子育て中のパパ・ママに贈るクラシック音楽が聴けるミニコンサート。生演奏をお子さまとご一緒に。癒しのひとときをお楽しみください。▶野方区民ホール▶12月23日(土)11時30分/13時30分開演▶出演/il cielo(ヴァイオリン・チェロ・ピアノ)▶予定曲/チャイコフスキー「くるみ割り人形」より「花のワルツ」ほか▶全席自由/500円(チケット1枚につき小学生以下2名まで無料) \*場内は暗くなりません \*途中入退場OK \*各回30分程度



重泉杏佳 鈴木桃奈 鈴木愛

野方WIZランチタイム・コンサート

若手アーティストによるお昼のミニコンサート。今回はピアノソロをお楽しみください。▶野方区民ホール▶令和6年1月12日(金)12時開演▶出演/牧野彩花(ピアノ)▶予定曲/モーツァルト「ピアノ・ソナタ ニ長調 K.311」、ショパン「バラード第4番 短調 Op.52」、ラフマニノフ「前奏曲集 Op.23より抜粋」▶全席自由/500円 \*未就学児入場不可

**林家たい平 独演会**  
 27年目の芝浜

2023年 12月14日(木) 開演 19時 全席指定 3,700円

有楽町朝日ホール

新春特選落語会  
**林家たい平・春風亭一之輔 withロケット団**

2024年1月5日(金) 開演 18時30分 全席指定 3,800円

なかのZERO大ホール

**ピアノマラソンコンサート**

なかのZERO大ホールの3種のピアノを、公募の皆さんとゲストの都筑小百合さんが弾きつなげていきます。

日時 12月3日(日) 13:30開演 (13:00開場)

会場 全席自由 無料・申込不要 (当日直接お越し下さい)

ゲスト 都筑小百合(ピアノ)

**桂文珍 独演会**  
 JAPAN TOUR “一期一笑”

好評発売中!

2023年12月10日(日) 開演 11時30分/15時30分 全席指定 4,500円(税込)

会場 なかのZERO 大ホール

参加無料・要予約 中野セントラルパークカンファレンス

11月土 11日 10時~13時30分

**“不動産を売るとき”って、どうしたらいいの? 女性税理士に学ぶ「土地と空き家の売り方セミナー」開催**

日本では相続財産の半数以上の割合を占めるのが不動産だそう。いざ、相続が発生してから不動産を売却しようとしても、思い通りにいかなかったり、時間がかかってしまうケースも。最近では、住む予定のない実家などの空き家や空き地の売却について悩んでいる人も多いそう。事前にできる準備で労力を軽減、早めの対策を考えておきたいものです。

そこで三井住友信託銀行グループの「三井住友トラスト不動産」では、11月11日(土)に、不動産売買の悩みや不安を解決するための「土地と空き家の売り方セミナー」を開催。セミナーでは、実務経験豊富な税理士法人スマートシンの税理士・宿谷紫さん(写真)が不動産売却の契約の流れ、進め方のポイントや注意点、売却にかかる諸経費など、不動産を売るときに事前に知っておきたい知識をわかりやすく解説。さまざまなケースを踏まえ、不動産売却の基礎からノウハウを伝授してくれます。今や土地や建物の売却は土地活用の選択肢のひとつ。多くの不動産売買に関わった専門家から、得する売却・損する売却を学んでみませんか?不動産の売却について悩んでいる人や知識を得たい人は、この機会に参加を。不動産の無料価格査定相談にも応じてくれます。

▶会場/中野セントラルパークカンファレンスルーム2A(中野4-10-2中野セントラルパークサウス1F)▶交通/各線「中野」駅北口徒歩5分▶時間/11月11日(土)午前の部10時~12時(受付9時30分から)・午後の部13時30分~15時30分(受付13時から)※各部終了後に個別相談会(要予約)▶特典/不動産売買ガイドブック(写真)を進呈▶予約・申し込み/セミナー事務局(わかば企画内)tel0120-661-339(10時~17時)※応募者の個人情報は受付と会場案内に利用



WEBの申し込みはこちら