公益財団法人
新宿未来創造財団

Oh! レガス 新宿ニュース

www.regasu-shinjuku.or.jp

10月5日号
平成23年10月5日
第27号
毎月5日と奇数月20日発行

contents 目次

スポーツ 2
歴史 4
観光 5
多文化 5
学習 6
芸術 7
お知らせ 8

発行:公益財団法人新宿未来創造財団　〒169-0072 東京都新宿区大久保3-1-2 新宿コズミックセンター内　☎03-3232-7701(代表)　FAX03-3209-1833

無料

11/5は 文化センターへ!

区民の1割以上を外国籍の方が占めるなど、多様な文化が共存・共生する街「新宿」から発信する多文化共生フェスティバルです!

大ホール・小ホールでは、民族舞踊・伝統芸能のステージ、4階会議室では、茶芸体験や異国文化を体験できるブースの出展、1階エントランスに外国料理を中心としたおいしいケータリングも集結します。1階特設ステージでは音楽パフォーマンスも行われます。

当日の新宿文化センターは異文化を味わえるイベントが盛りだくさん。世界の踊りや音楽を体感してください。

日時: 11月5日(土)　11時～17時
会場: 新宿文化センター　全館
出演: 各国舞踊団体など多数
対象: どなたでも　※当日、直接文化センターにお越しください
入場料: 無料　※1階入り口付近に「東日本大震災被災地復興に向けたチャリティ募金箱」を設置しますので、ご協力をお願いします
後援: ニュージーランド大使館、ブルガリア共和国大使館、チュニジア共和国大使館、独立行政法人国際交流基金

牛込生まれの江戸のマルチ文化人
「蜀山人(しょくさんじん)」こと大田南畝(おおたなんぽ)の生涯とその文芸世界を紹介!!

新宿歴史博物館 特別展
「『蜀山人』大田南畝と江戸のまち」

「蜀山人」の号で世に知られ、狂歌師・戯作者・幕府御家人など多くの顔を持った江戸の文人、大田南畝。彼の生涯とその文芸世界を南畝自身が描いた肖像画や直筆の随筆、文人画への賛や漢詩集など、数々の貴重な資料から探っていきます。

大田南畝像(個人蔵)

開催期間: 10月15日(土)～12月4日(日)
9時30分～17時30分(入館は17時まで)
※毎週金曜日は20時(入館は19時30分)まで開館
会場: 新宿歴史博物館　地下1階企画展示室
休館日: 10月24日、11月14日・28日(いずれも月曜日)
観覧料: 300円　※中学生以下無料、20名以上の団体半額、常設展示とのセット券500円
共催: 新宿区、新宿区教育委員会
協賛: 日本通運株式会社、日本興亜損害保険株式会社
問合せ: 学芸課　☎3359-2131

特別展 記念講演会②

"天明狂歌ブーム"を巻き起こした文壇の寵児(ちょうじ)・大田南畝の文芸世界を覗(のぞ)きます。

日時: 11月23日(水・祝)　14時～16時
会場: 新宿歴史博物館　2階講堂
演題: 「大田南畝の狂歌活動―寛政改革までを中心に」
講師: 石川了(大妻女子大学文学部教授)
対象: どなたでも　定員100名(多数抽選)
料金: 無料　※ただし、特別展観覧券の半券の提示が必要となります
申込み: 11月10日(木)必着。往復はがきに、記載例(7面)のとおり記入し、学芸課へ
問合せ: 学芸課　☎3359-2131

10/13(木)9時～　新宿文化センター窓口で販売開始!

区民割引あり

新春名作狂言の会

新春吉例

新春を彩る毎年恒例の本会。狂言会の頂点に立つご両家のスーパースターたちが一堂に会し、新年の幕明けを寿ぎます!

日時: 平成24年1月27日(金)　19時開演(18時30分開場)
会場: 新宿文化センター　大ホール
出演: 茂山千五郎、茂山正邦、茂山逸平、野村万作、野村萬斎 ほか
演目: 『千鳥』『鬼瓦』『弓矢太郎』
入場料: 全席指定　A席4,000円　A席区民割引3,500円
B席3,000円　※未就学児の入場不可
購入: 主催公演入場券購入方法(7面)参照
10月13日(木)から　新宿文化センター窓口のみ　9時～
※本公演は毎年大変好評のため、今回もひとりでも多くの方にご鑑賞いただけるよう、購入可能枚数を「1回につきお一人様4枚まで」(座種不問)と制限させていただきます。5枚以上ご希望の方は、再度お並びください
10月14日(金)から
【電話予約】新宿文化センター　☎3350-1141　9時～
【窓口販売】コズミックセンター　9時～、
新宿歴史博物館　9時30分～
【インターネット予約】www.regasu-shinjuku.or.jp　10時～
【チケットぴあ】10月14日(金)　10時～　☎0570-02-9999
(Pコード:415-826)
問合せ: 文化交流課　☎3350-1141

茂山千五郎

野村万作

茂山正邦

野村萬斎

茂山逸平

体育の日(10月10日)は 新宿スポレク2011 スポーツレクリエーション体験が盛りだくさん! 2面

開校10周年 謝恩 超キャンペーン
30日間完全無料体験
パソコン入門コース
受講料:無料
入会金:無料
教材費:無料
スタート 毎日受講してもOK!
すべてが30日間無料
いっさい費用はかかりません
03-5285-0207
女性インストラクターが親切に対応します
パソコン市民くらぶ 早稲田教室
新宿区早稲田町74 夏山ビル81F　東西線 早稲田駅出口1番となり

パソカレッジは高田馬場で15年
超初心者大歓迎
パソコン教室
月4回6,000円～
8月29日、日本経済新聞夕刊に当教室が掲載されました!
辰年の年賀状講座開始いたしました。
・個別指導で安心
・プライベートレッスン、短期レッスン等もあり
・ノートパソコン持込可
まずは1回無料でご受講ください!(要予約)
03-3368-6371
平日10:00～20:30、土10:00～17:30
高田馬場駅早稲田口 徒歩1分三菱UFJ銀行先
西友手前 携帯屋さん2F 毎週日曜・祝日定休

新宿区民がお得に泊まれる八ヶ岳の宿をご存知ですか?
・露天付き温泉　・会席料理
・和室、洋室、和洋室、コテージ
お待たせしました! ウォシュレット設置完了!
平日:6,000円～
休前日:6,900円～
グリーンヒル八ヶ岳　検索

新宿団体研修 スポーツ団体 安～く使える宿ご存知ですか?
・信州素材"地産地消献立"
・36ルーム、196名収容
・研修室、体育館、近隣グランド有
大人:3,200円～
子供:2,500円～
ヴィレッジ女神湖　検索

◆八ヶ岳・女神湖共通◆
グラスワインまたはソフトドリンク1杯プレゼント!
※宿泊の際にこちらの広告をお持ち下さい。
※本券1枚で2名様まで1回限り有効 11/30迄
指定管理者:㈱フジランド　宿泊予約受付:日本通運㈱東京旅行支店
●宿泊予約受付電話番号●
03-5273-3881
※いずれも1泊2食付きの料金です
※グリーンヒル八ヶ岳は大人の方
別途150円の入湯税がかかります

Oh!レガス新宿ニュース 広告募集中!
毎月5日、隔月20日に140,000部発行です。朝日・読売・毎日・産経・日経・東京の6紙の新聞折り込みで、区内全域をカバーします。

面	表面	中面		裏面	
形態	縦型	縦型	横型	縦型	横型
規格(縦×横)	76mm×48mm	76mm×48mm	44mm×83mm	76mm×48mm	44mm×83mm
料金(1枠分)	38,850円	29,400円		37,800円	

お問い合わせ 公益財団法人新宿未来創造財団 経営課　広報担当
〒169-0072　新宿区大久保3-1-2
☎3232-7701 FAX3209-1833
kanri@regasu-shinjuku.or.jp

下段は広告スペースです。お問い合わせは直接広告連絡先まで。掲載のお申し込みは、財団ホームページの 23年度Oh! レガス広告お申し込み受付中! をクリックしてください。

新宿スポレク2011

10月10日 体育の日

スポーツが創る新宿の未来

スポレクはスポーツ＆レクリエーションのEXPOです！
会場には、ご家族で楽しめるイベント・アトラクションがいっぱい！
詳細は区内の公共施設で配布中のパンフレットをご覧ください。

※各プログラムの開催時間は変更となる場合があります。詳細は、学習・スポーツ課（☎3232-5121）へお問い合わせください
※事前申込制のプログラム以外は、どなたでも「無料＆事前申し込み不要」で体験できます
※当日は、動きやすい服装でお越しください

体 体験できます　発 発表をご覧ください　販 販売します

日時： 10月10日（月・祝）
9時～16時30分
会場： コズミックセンター（大久保3-1-2）
新宿スポーツセンター（大久保3-5-1）
都立戸山公園　（右図参照）
問合せ： 学習・スポーツ課
☎3232-5121

コズミックセンター会場（大久保3-1-2）

なでしこリーグ現役MF宮本ともみ選手による親子に向けたメッセージ
発
なでしこリーグ「伊賀FCくノー」参上☆母であると同時に元日本代表で、現在も伊賀FCくノー現役MFとしてなでしこリーグを引っ張る宮本ともみ選手による親子に届けるプログラム。

時間： 9時30分～10時
協力： 伊賀フットボールクラブくノー

花の苗無料配布　1F
時間： 9時30分～なくなり次第終了
協力： レガス・ガーデニングクラブ

フードスペース　1F
販
時間： 9時30分～16時30分
協力： 区サッカー協会、アナドルケバブ、パブラッタ（スイーツケータリング）ほか

子どもチアダンス　1F
発
時間： 10時～10時15分
協力： レガスチアリーディングクラブ

中高生ヒップホップダンス　1F
発
時間： 10時15分～10時30分
出演： 中高生体験事業参加者

カポエィラパフォーマンス　1F
発 体
時間： 11時～11時30分
協力： NPO法人カポエィラ・テンポ

古式太極拳　①体験会　②演武　1F
体 発
時間： ①9時30分～12時　②12時～12時30分
協力： 新宿水紅会

太極拳の表演　1F
発
時間： 12時30分～13時
協力： 蕾心（らいみ）タイチ

楽しく身につく護身道 ①デモンストレーション　②体験会　1F
体
時間： ①13時30分～14時
②14時20分～16時30分
協力： 日本護身道協会

ふらっと新宿　1F
販
時間： 9時30分～15時
協力： （公財）区勤労者・仕事支援センター

若狭町特産品販売　1F
販
時間： 9時30分～16時30分
協力： 福井県若狭町

①弓道色的大会　②弓道体験会　1F
体
時間： ①9時30分～12時30分
②13時20分～16時
協力： 区弓道連盟

挑戦！サムライ スポーツチャンバラ　1F
体
時間： 10時～12時、13時～15時
協力： 区スポーツチャンバラ協会

沖縄伝統空手で身を守る　演武　2F
体 発
時間： 11時30分～12時、14時～14時30分
協力： 新空会

レガス大相撲ランド「スポレク場所」　2F
体
時間： 11時～12時、13時～14時
協力： 放駒部屋、社団法人東京青年会議所新宿区委員会

体験、挑戦、ゲーゴルゲーム！　2F
体
時間： 10時～12時
協力： 区レクリエーション・インストラクターズクラブ（SRIC）

スポンジボールでエースをねらえ！　2F
体
時間： 9時30分～12時30分
協力： 区ショートテニス協会

GOGO ユニカール！　2F
体
時間： 9時30分～16時
協力： 区ユニカール協会

レガスポ！フラガールズ　2F・B1F
発 体
時間： 【発表】12時30分～13時（2F）
【体験】14時～15時（B1F）
協力： レガスポ！フラガールズ

パドルテニス　2F
体
時間： 13時～15時
協力： 新宿チャレンジスポーツ文化クラブ

①PK、キック、スピードガン ②新宿フットサルフェスティバル　2F
体 発
時間： ①9時30分～16時
②18時50分～20時
協力： 区サッカー協会フットサル委員会

くノーと遊ぼう in 新宿　2F
体
時間： 10時～14時30分
協力： 伊賀フットボールクラブくノー

雑誌バックナンバー無料配布　2F
時間： 9時～なくなり次第終了
早い者勝ち！

みんなでダブルダッチ！　2F
体
時間： 10時～13時40分
協力： キッズ英会話スポーツ教室 e-kids

チャレンジ輪投げ　2F
体
時間： 9時30分～15時
協力： 区青少年団体連合会

ダーツ体験コーナー　3F
体
時間： 10時～16時
協力： 新宿ダーツアミティ

プールで浮き♪浮き♪　B1F
体
①自由遊泳
②自由ウォーキング
③浮き浮きワンダーランド
④水中ウォーキング
⑤親子で水遊び
⑥飛び込み初級編
⑦水中リズム体操
⑧泳法別ー背泳ぎ、平泳ぎ
⑨泳法別ークロール、バタフライ
⑩スイムクリニック
時間： ①②9時～15時30分
③　9時30分～11時
④⑤11時～12時
⑥⑦12時～13時
⑧　13時10分～14時20分
⑨　14時20分～15時30分
⑩　13時30分～15時30分
協力： 区水泳連盟

フォークダンス　B1F
体
時間： 9時15分～12時15分
協力： 区フォークダンス連盟

夢の気球を飛ばそう!!　B1F
体
時間： 10時～16時
協力： 遊美術倶楽部

0才から100才までの健康体操　B1F
体
時間： 10時～16時
協力： 3B体操新宿

1万歩体験ウォーキング・約8km
体
時間： 8時40分～9時受付　正午解散予定
※雨天決行
集合： 新宿コズミックセンター前（運動靴で）
解散： 新宿スポーツセンター前
主催： NPO法人新宿区ウオーキング協会
コース： 甘泉園～下落合～スポーツセンター

ミュージック部門
時間： 10時～16時
出演者： abe gakk、LITTLE SISTER、なかじまよしお with ゆかわよしまさ、TUMA銃ゴロウ、MYU　ほか
会場： コズミックセンター屋外特設ステージ

ダンス部門
時間： 11時～12時
出演者： Tiare Tahiti、N&M sO.　ほか
会場： コズミックセンター2階大体育室特設ステージ

戸山公園（戸山2・3、大久保3）

ノルディックウォーキング無料体験会
体
時間： 10時30分～12時、13時30分～15時
協力： ノルディックウォーキング　イースト

駅伝を体験しよう
体
時間： 9時30分～12時
協力： 区陸上競技協会

体験コーナー「グラウンド・ゴルフ」
体
時間： 9時30分～14時30分
協力： 区グラウンド・ゴルフ協会

みんなでフラッグフットボール！
体
時間： 9時30分～14時30分
協力： キッズ英会話スポーツ教室 e-kids

新宿スポーツセンター会場（大久保3-5-1）

少林寺気功　演武　正面玄関前
体
時間： 9時30分～10時、11時～11時30分
協力： 全日本少林寺気功協会

中高生ヒップホップダンス　正面玄関前
発
時間： 13時45分～14時
出演： 中高生体験事業参加者

太極拳の表演　正面玄関前
発
時間： 14時～14時30分
協力： 蕾心（らいみ）タイチ

カポエィラ ①パフォーマンス　正面玄関前 ②体験教室　3F
発 体
時間： ①12時30分～13時、14時30分～15時　②13時～14時
協力： NPO法人カポエィラ・テンポ

マイ箸作り体験　1F
体
時間： 10時～16時
協力： 群馬県沼田市交流推進課

和みのヨーガ 親子で楽しむ動物体操 おとな向け和みのヨーガ　1F
体
時間： 9時～16時
協力： 和みのヨーガインストラクターグループ

骨密度測定、血管年齢チェック　2F
体
時間： 10時～16時
協力： NPO法人日本治験推進機構（JCPO）

はじめてのバレエ（事前申込制）　2F
体
時間： 10時～16時
協力： 法元バレエスタジオ

ソフトバレーボール　3F
体
時間： 13時～16時
協力： 区バレーボール連盟

バドミントン体験会＆親子交流会　3F
体
時間： 9時30分～12時30分
協力： 区バドミントン連盟

ドッチビーで日本記録にチャレンジ！　3F
体
時間： 10時～15時
協力： 区スポーツ推進委員協議会

身体を動かそう!! 健康美容ダイエット～少林拳　3F
発
時間： 10時～11時、11時30分～12時30分
協力： 全日本少林寺気功協会

なぎなた体験会　4F
体
時間： 9時～12時
協力： 区なぎなた連盟

沖縄伝統空手で身を守る　体験会　4F
体
時間： 13時～13時30分、15時～15時30分
協力： 新空会
体験会では、空手の基礎や護身術を簡単にお教えします。当日お気軽に会場にお越しください。お問い合わせはshinkukai1912@gmail.comへ。

アーチェリー体験コーナー スポーツ講習会　5F
体
時間： 【体験コーナー】10時～11時30分、13時～15時　【講習会】10時～・11時～・13時～・14時～・15時～の各30分間　計5回
協力： 区アーチェリー協会

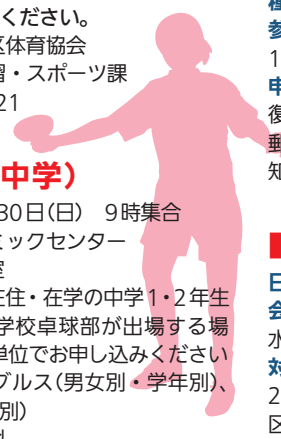
バランス感覚をつくろう！ローラースポーツ　5F
体
時間： 9時30分～15時10分
協力： 区ローラースポーツ連盟

シンクロナイズド・スケーティング　5F
発
時間： 11時30分～12時30分（正面玄関前）
13時～13時30分、15時～15時30分
協力： ローリングミニッツ

自分の消費カロリーをズバリ知ろう！　5F
体
時間： 9時～16時
協力： オムロンヘルスケア（株）

参加者・チーム募集! 区民総合体育大会

詳細は、コズミックセンター、スポーツセンターで配布中の各競技要項(財団ホームページからダウンロード可)をご覧ください。
協力：新宿区体育協会
問合せ：学習・スポーツ課
☎3232-5121



■卓球(中学)
日時：10月30日(日)　9時集合
会場：コズミックセンター
2階大体育室
対象：区内在住・在学の中学1・2年生
※区内の中学校卓球部が出場する場合、学校単位でお申し込みください
種目：シングルス(男女別・学年別)、団体戦(学校別)
参加料：無料
申込み：10月13日(木)締め切り。申込書に必要事項を記入のうえ、直接コズミックセンター窓口へ　※窓口受付は9時～19時。休館日の10月11日(火)は17時まで

■なぎなた
日時：10月30日(日)　9時30分～
会場：新宿スポーツセンター
4階第二武道場(大久保3-5-1)
対象：区内在住・在勤の15歳(平成23年4月1日現在)以上の方もしくは区なぎなた連盟登録者
種目：演技競技、団体戦
参加料：200円／名(別途連盟経費1,000円)　※大会当日に集金
申込み：10月11日(火)締め切り。往復はがきに必要事項を記入のうえ、郵送で区なぎなた連盟事務局射手矢知子(〒169-0072 大久保1-3-8)へ

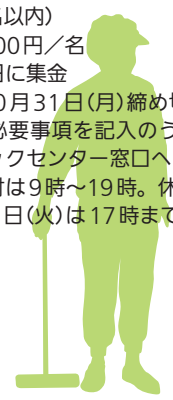
■ゴルフ
日時：11月6日(日)　9時～
会場：浅見カントリー倶楽部(茨城県水戸市杉崎町1916-1)
対象：区内在住・在勤の15歳(平成23年4月1日現在)以上の方もしくは区ゴルフ連盟会員
種目：個人競技(男子・女子総合)
参加料：200円／名(別途プレー代など19,000円)　※大会当日に集金
申込み：10月25日(火)締め切り。往復はがきに必要事項を記入のうえ、郵送で公和ゴルフセンター内区ゴルフ連盟　柳澤省三(〒162-0056　若松町28-5)へ

■バドミントン
日時：【男女各ダブルス】
11月6日(日)　9時～
【男女混合ダブルス】
11月20日(日)　9時～
会場：新宿スポーツセンター
3階大・小体育室(大久保3-5-1)
※11月20日は大体育室のみ
対象：区内在住・在勤の18歳以上の方もしくは区バドミントン連盟登録者
種目：【男女各ダブルス】1部16組、2部32組、3部32組、4部32組
【混合ダブルス】1部20組、2部40組、3部40組、4部40組
※いずれも先着順
参加料：400円／ペア
申込み：10月25日(火)締め切り。申込書に必要事項を記入のうえ、参加料を添えて直接、コズミックセンター窓口へ　※窓口受付は9時～19時。休館日の10月11日(火)は17時まで

■アーチェリー
日時：11月6日(日)　10時受付開始
会場：新宿スポーツセンター
5階洋弓場(大久保3-5-1)
対象：区内在住・在勤の15歳(平成23年4月1日現在)以上の方もしくは区アーチェリー協会登録者
種目：1部、2部、3部
参加料：200円／名
※大会当日に集金
申込み：10月28日(金)締め切り。申込書に必要事項を記入のうえ、郵送で㈱清原光学内　区アーチェリー協会(〒160-0022 新宿6-23-2)へ、もしくは毎週火曜日の19時30分～21時の間に、新宿スポーツセンター5階洋弓場へ直接、お持ちください

■合気道
日時：11月13日(日)　13時～
会場：新宿スポーツセンター
3階第一武道場(大久保3-5-1)
対象：区内在住・在勤の15歳(平成23年4月1日現在)以上の方もしくは区合気道連盟登録者
種目：一般男子、一般女子、有段の部
参加料：200円／名
※大会当日に集金
申込み：11月12日(土)締め切り。申込書に必要事項を記入のうえ、毎週金曜日の19時～21時30分の間に、新宿スポーツセンター3階第一武道場へ直接、お持ちください　※大会当日、会場で直接申し込むこともできます

■ゲートボール
日時：11月19日(土)　9時～
※予備日　11月20日(日)
会場：戸山公園(箱根山側)
いきいき広場(ゲートボール場)
対象：区内在住・在勤・在学の方(年齢・性別不問)で構成されたチーム(5名以上7名以内)
参加料：200円／名
※大会当日に集金
申込み：10月31日(月)締め切り。申込書に必要事項を記入のうえ、直接コズミックセンター窓口へ
※窓口受付は9時～19時。休館日の10月11日(火)は17時まで



一歩一歩、健康づくり♪　健康ウォーキング情報

レガス健康ウォーキング 秋の明治神宮から椿山荘へ　約7km

日時：10月19日(水)　8時40分～9時受付　正午解散予定　※雨天決行
コース：明治神宮(北参道口)→千駄ヶ谷駅前→四谷ひろば(トイレ休憩)→若松地域センター(トイレ休憩)→東京メトロ東西線早稲田駅前→江戸川公園(ゴール)
集合：代々木公園　原宿口(JR原宿駅下車)
解散：江戸川公園(文京区関口2-1　東京メトロ有楽町線江戸川橋駅下車)
対象：どなたでも　定員なし
料金：400円
協力：NPO法人新宿区ウオーキング協会
申込み：不要。受付時間内に、直接集合場所にお越しください
その他：手が自由になるように、当日は運動しやすい服装(スカート不可)・運動靴でお越しください。飲み物・帽子・雨具などは各自でご用意ください

初級卓球教室　11月コース

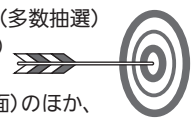
少人数制であなたの上達をサポートします。楽しく練習して、いい汗流そう!
日時：11月10日～12月1日の毎週木曜日　全4回
【午前クラス】10時30分～12時
【昼クラス】13時30分～15時
【夜間クラス】19時～20時30分
会場：コズミックセンター　2階大体育室
対象：区内在住・在勤の方
各クラスとも10名(多数抽選)
料金：全2,000円
協力：区卓球連盟
申込み：10月30日(日)必着。
コズミックセンター窓口で配布中の所定申込書もしくは往復はがきに記載例(7面)のほか、希望クラス・卓球歴を記入し、学習・スポーツ課へ(1名1応募のみ)　※返信を希望する場合は必ず往復はがきでお申し込みください
その他：参加希望者には返信はがきを送付するか、または11月2日(水)にコズミックセンター窓口に掲示しますので、忘れずにご確認ください　※電話でのお問い合わせはご遠慮ください

グラウンド・ゴルフ初心者教室

ゴルフをアレンジしたスポーツで、高度な技術は必要なし。障がいのある方も健常者も、気軽にプレーできます。道具の貸し出しもあります。
日時：10月26日(水)　8時45分～12時
会場：戸山多目的運動広場(戸山3-2)
対象：どなたでも　30名
料金：500円
協力：区グラウンド・ゴルフ協会
申込み：10月19日(水)必着。電話またはFAXで区グラウンド・ゴルフ協会川上(〒160-0022 新宿6-13-10-704　FAX3352-9664)まで

お待たせしました!
「弓道初心者教室」の開催です。

日本の伝統武道である弓道を体験してみませんか? 講師からの丁寧な指導を受けながら、"日本の心"を学びましょう。激しい動きがないので、初めての方も安心してご参加いただけます!
日時：11月15日(火)・17日(木)・19日(土)・22日(火)・24日(木)・26日(土)　いずれも19時～21時　全6回
会場：コズミックセンター　1階弓道場
対象：区内在住・在勤・在学で15歳以上の方　15名(多数抽選)
料金：全3,000円(別途、下がけ代約150円実費負担)
協力：区弓道連盟
申込み：11月4日(金)必着。往復はがきに記載例(7面)のほか、弓道歴を記入し、学習・スポーツ課へ



フットサル・エンジョイ&ビギナーズレッスン
初心者フットサル教室

フットサル委員会のコーチのもと、ボールを蹴り始めたばかりの方や、楽しく蹴りたい方を対象とした教室です。フットサル未経験の方も、女性フットサル愛好者のみなさんも、お気軽にご参加ください。
日時：11月11日・25日、12月2日・9日、平成24年1月13日・27日、2月10日・24日(いずれも金曜日)　20時～21時30分　全8回
会場：コズミックセンター　2階大体育室
講師：中村哲(関東フットサルリーグ1部アルティスタ埼玉キャプテン)、アトレチコ新宿選手　ほか
対象：区内在住・在勤・在学(16歳・高校生以上)の方　25名(多数抽選)
料金：全4,000円(欠席時の返金はありません)
協力：区サッカー協会　フットサル委員会
申込み：11月2日(水)必着。往復はがきに記載例(7面)のほか、スポーツ経験の有無を記入し、学習・スポーツ課へ

レガスポ!20 大人気の講座を再び!

①一日の終わりに心と体の疲れを取り除きましょう! リラクゼーション・ヨーガ

ヨーガの正しいポーズと呼吸法を覚え、凝り固まった腰や肩まわりなど、緊張した全身の筋肉と心をほぐしリラックス。就寝前のゆったりとした運動は安眠にもつながります。翌朝は爽やかな目覚めを!
日時：11月2日～12月21日の毎週水曜日
20時15分～21時15分　全6回
※11月23日と12月14日は除く
会場：コズミックセンター　地下1階多目的広場
講師：今田智子(水曜通年レガスポ担当講師)

②お勤め帰りの方にもぴったり! 下半身に効くピラティス

ピラティスとは、身体の内側の筋肉を使い、骨格を調整・安定させるエクササイズ。下半身を中心に無理なくトレーニングすることで代謝を上げ、「むくみのないすらっとした脚」「すっきりとした腰まわり」を目指します。
日時：11月10日～12月22日の毎週木曜日
20時30分～21時30分　全6回　※12月15日は除く
会場：コズミックセンター　2階多目的室
※11月17日は地下1階多目的広場
講師：山本行宏(火・木曜通年レガスポ担当講師)

①②とも
対象：区内在住・在勤の方優先　30名(多数抽選)
※最少催行20名
料金：全2,400円(欠席時の返金なし)
申込み：10月24日(月)必着。往復はがきに記載例(7面)のとおり記入し、学習・スポーツ課へ
※区内在勤の場合は勤務先の名称・所在地も明記のこと

生命保険の相談・見直し

「高い保険料をなんとかしたい」「今の保障内容でいいのか不安」など、保険の悩みってつきませんね。でも、誰に相談していいかわからない、そんな方のために、今話題の『保険クリニック新宿店』を紹介します。

中立的な立場の専門家がアドバイス

『保険クリニック』は、特定の保険会社に偏らない中立的な立場でアドバイスをしてくれる、保険の相談窓口です。
相談ではまず、今加入している保険の内容をチェック。専門用語を使わないわかりやすい説明で、難しいと思っていた保険が、とても簡単なものに!
もしも、加入している保険にムダや問題点がある場合には、家族構成や希望に合った見直し方法を一緒に考えてくれるので、心強いですよ。
また、今の保険が一目でわかる「分析シート」や、あなたに合った「処方箋プラン」など、独自のシステムで作成してくれる資料も好評。資料はすべて持ち帰れるので、自宅でゆっくり検討することができます。
「そのうちに」と先送りしている間にも、保険料は毎月引き落とされているはず。無料で相談できるこの機会に、あなたも一度相談してみては。

■読者限定の無料相談■
10月20日(木)までに「oh!レガスを見た」と予約すると、来店相談料が無料に(通常3,150円)。
相談日は10月21日以降でもOKです。
2回目以降の相談も無料ですので、納得いくまで相談できます。

保険クリニック新宿店

フリーコール 0120-227-929
■営業時間：10時～18時
■定休日：日曜・祝日
新宿区西新宿1-13-12
西新宿昭和ビル6F(1階三国一が目印)
新宿駅西口徒歩3分
保険クリニック　検索

下段は広告スペースです。お問い合わせは直接広告連絡先まで。掲載のお申し込みは、財団ホームページの 23年度Oh! レガス広告お申し込み受付中! をクリックしてください。

新宿の歴史と文化にふれよう!!

問合せ：新宿歴史博物館　学芸課　☎3359-2131

3日間限定　無料

国指定史跡「林氏墓地」の公開

儒学思想の一つである朱子学をもって徳川幕府に仕えた儒学者・林羅山とその一族の墓の、年に1度の特別公開です。8代述斎から11代復斎までの4基の墓は「儒葬」の形式を留めていて、貴重な文化遺産です。

※新宿歴史博物館史跡ガイドボランティアによる解説付き

日時： 11月3日(木・祝)・5日(土)・6日(日)
いずれも10時～15時
会場： 林氏墓地(市谷山伏町1-15　都営地下鉄大江戸線牛込柳町駅下車徒歩5分)
申込み： 不要。公開日当日、直接会場へお越しください

江戸時代儒学思想の跡をたどる 林氏墓地公開関連史跡めぐり

湯島聖堂から徳川幕府の永代祈願所・霊雲寺などを見学し、林氏墓地まで歩きます。

日時： 11月5日(土)　9時～12時
コース： JR御茶ノ水駅(集合)→湯島聖堂(国指定史跡)→霊雲寺→藤田東湖護母致命の処→小石川後楽園展示コーナー→寒泉精舎跡→林氏墓地　総距離約4km

「大成殿」(湯島聖堂内)

解説： 新宿歴史博物館史跡ガイドボランティア
定員： 80名(多数抽選)
料金： 400円
申込み： 10月20日(木)必着。往復はがきに記載例(7面)のとおり記入し、学芸課へ

新宿区指定無形民俗文化財　無料

高田馬場流鏑馬の公開

高田馬場流鏑馬は、享保13(1728)年に徳川幕府8代将軍吉宗が、疱瘡を病んだ世嗣の平癒祈願のために行ったことが始まりとされています。

走る馬の上から矢で的を射る流鏑馬は、勇壮かつ古式ゆかしい神事です。年に1度開催されるこの伝統行事をぜひご覧ください。

日時： 10月10日(月・祝)　14時～15時30分
※当日の馬場の状態により中止となる場合があります
会場： 都立戸山公園箱根山地区(戸山3丁目)
東京メトロ東西線早稲田駅下車徒歩約8分
東京メトロ副都心線西早稲田駅下車徒歩約10分
都営バス学02系統早大正門前行「馬場下町」下車徒歩約5分
※会場は立見のみです
主催： 高田馬場流鏑馬保存会
後援： 新宿区、新宿区教育委員会、東京都教育委員会
協力： 穴八幡宮、新宿歴史博物館(公益財団法人新宿未来創造財団)
申込み： 事前申し込み不要。当日、直接会場へお越しください

新宿歴史博物館　常設展示特設コーナー

江戸狂歌の資料

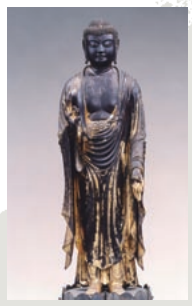
特別展「『蜀山人』大田南畝と江戸のまち」(1面参照)では紹介しきれない、当館所蔵の江戸狂歌関係の資料を展示しています。特別展と一緒にご覧になれば、「江戸狂歌」の世界がより理解できます。

展示期間： 開催中～12月20日(火)　9時30分～17時30分(入館は17時まで)　※特別展開催中は、毎週金曜日は20時まで開館(入館は19時30分まで)
会場： 新宿歴史博物館　1階常設展示室
休館日： 毎月第2・4月曜日　※ただし、10月10日(月・祝)は開館、10月11日(火)は振り替え休館
料金： 一般300円、小中学生100円、特別展とのセット券500円

宿屋飯盛屏風

法然上人八百回忌・親鸞聖人七百五十回忌
東京国立博物館特別展　無料

「法然と親鸞 ゆかりの名宝」関連文化講演会開催!


浄土宗蔵「阿弥陀如来立像」
木造、漆箔、玉眼　鎌倉時代
建暦2年(1212)

10月25日(火)～12月4日(日)の間、東京国立博物館で開催される特別展「法然と親鸞ゆかりの名宝」にあわせ、関連講演会を開催します。法然と親鸞の子弟の関係性や鎌倉時代の浄土教について紹介します。

日時： 10月29日(土)　10時～11時40分
会場： 新宿歴史博物館　2階講堂
講師： 浅見龍介(東京国立博物館学芸研究部調査研究課東洋室長)
定員： 100名(多数抽選)
申込み： 10月20日(木)必着。往復はがきに記載例(7面)のとおり記入し、学芸課へ(はがき1枚につき1名のみ応募可)　※受講者には上記展覧会の招待券を1枚進呈します

古文書講座　秋期コース開催!

～黄表紙本を読み解く～

江戸の文芸世界に親しみましょう!

恋川春町『悪抜正直曽我』

『曽我物語』をベースに江戸の風俗や庶民の生活ぶりを興味深く描いた、当館所蔵の黄表紙本を読み解きます。

日時： 10月29日～11月26日の毎週土曜日　14時～16時　全5回
会場： 新宿歴史博物館　2階講堂
講師： 龍澤潤(東洋大学講師)
定員： 80名(多数抽選)
料金： 全2,000円
申込み： 10月20日(木)必着。往復はがきに記載例(7面)のとおり記入し、学芸課へ

10月のミュージアムツアー　無料

江戸の遊び 泥面子

出土品をもとに作ったシリコン型を使って、江戸時代に盛んだった"泥面子"を作ります。

日時： 10月8日(土)　14時～15時30分
会場： 新宿歴史博物館　地下1階ホワイエ
対象： どなたでも　定員なし
申込み： 不要。当日、直接会場へお越しください

10・11月のミュージアムツアー
特別展「『蜀山人』大田南畝と江戸のまち」

狂文ギャラリートーク

特別展「『蜀山人』大田南畝と江戸のまち」担当学芸員による展示解説です。

日 時： 10月22日、11月12日・26日(いずれも土曜日)14時～15時
会場： 新宿歴史博物館　企画展示室
料金： 入館料(大人300円)もしくは「特別展」(1面参照)の入場券の半券が必要となります
申込み： 不要。直接会場へお越しください

第2回 伝統芸能フェスティバル

稔の祭と粋と華

本祭典では、新宿区指定無形民俗文化財の「萩原社中 里神楽」や「戸塚囃子」、また新宿区外の民俗・伝統芸能団体が出演するほか、新宿区名誉区民を中心とした伝統芸能保持者の洗練された技の数々を幅広く紹介します。

出演
- ■萩原社中 里神楽
- ■戸塚囃子
- ■江戸太神楽 丸一仙翁社中
- ■鶴賀若狭掾
- ■八王子車人形 西川古柳座
- ■花柳貴比

日時： 11月26日(土)　13時開演(12時30分開場)
会場： 牛込箪笥区民ホール(箪笥町15)
定員： 390名
料金： 一般300円、中学生以下無料
主催： 公益財団法人新宿未来創造財団　新宿歴史博物館
共催： 新宿区・新宿区教育委員会
申込み： 不要。当日、直接会場へお越しください

林芙美子記念館庭園鑑賞と落合散策

仏師"円空"渾身の『不動明王と二童子』特別観覧

秋の花が見ごろを迎える林芙美子記念館の庭園を鑑賞した後、都内では唯一ここでしか観ることの出来ない仏師"円空"渾身の『不動明王と二童子』を特別に見学します。好評を博している林芙美子記念館ガイドボランティアがご案内します。

円空作
「中井出世不動尊像」

日時： 10月17日(月)　10時～12時
※雨天決行
会場： 林芙美子記念館(中井2-20-1)
見学地： 林芙美子記念館(約1時間)→中井出世不動尊→目白学園遺跡(解散)
定員： 30名(多数抽選)
料金： 400円(入館料・資料代)
申込み： 10月13日(木)必着。往復はがきに記載例(7面)のほか、同伴者(2名まで)の氏名、年齢を記入し、学芸課へ

レガスパーク
レガスパークは広告スペースです。
お問い合わせは直接広告連絡先まで。

掲載のお申し込みは財団ホームページの 23年度Oh! レガス広告お申し込み受付中! をクリックしてください。
掲載行事は財団の主催ではありません。日時・会場などは予定です。各主催者に内容を確認されたうえ、ご自分の責任で参加してください。

外国語・外国文化

NHK講師他の英会話,スペイン語,フランス語
ロシア語,韓国語クラス！50～70代の方中心 1回¥1575～新宿と池袋 03(3984)1180 WinG

ベテランの外国人講師が楽しく教えます。
英語、仏語、西語、伊語、独語、中・韓国語　他 幼児から上級まで　マンツーマン3150円～ グループ可　曙橋駅A4より徒歩1分　ＬＩＧ 0333554471 http://home.att.ne.jp/air/lig/

一快楽中国語教室　生徒募集　入門～上級一
中国人講師　千葉大卒　講師歴13年　3人制 月4回で6千円　四ツ谷駅2分　☎5368-2138

英検英語　大学受験対応力養成　設立1991
中卒時2～準1レベル 聴反復集中¥2500～/回 1～2名クラス女性講師 3954-8721 ICCE目白

大人の初級英会話　無料体験
四谷地域センター　土曜午後　¥2,200／月 ０４８－４４４－５７０７　ハローフレンズ

新宿・早稲田　英検・ＴＯＥＩＣ専門塾
英検５級～準１級／ＴＯＥＩＣ 500～800 基礎学力アップ・受験対策／上質な英会話 ホームページは英会話サロンアオキで検索を 下落合・高田馬場駅３分　TEL3365-1265

スポーツ・健康

やさしく楽しいフラメンコでリフレッシュ！
初級クラスよりていねいに指導します。 高田馬場駅徒歩5分☎03-3369-2008寺島yuka

ＹＯＧＡ ～色と香りのゆったりヨガ～
隔週水曜10:00～11:00　10/5,19　11/2,16 目白駅３分　http://iroyoga.com/

音　楽

♪0才からの知育音楽教室@高田馬場
6ヶ月～の個人レッスン♪４才以上はピアノ ご住所・お名前・年令ご記入の上FAXのみで受付 資料をお送り致します。 FAX 03-3369-7510

ピアノ教室♪百人町社保付近 080-2065-3162
幼児から大人まで楽しく丁寧に指導致します 月¥6000～　http://kumakipiano.com/ 熊木

内山ピアノ教室☆生徒募集　☎3952-6225
レベルに合わせた個人指導で実力アップ♪ 幼児～大人　初心者大歓迎　ソルフェージュ 無料体験有！　落合南長崎・中井駅７分

♪ピアノ教室生徒募集♪ 3358-1162　平野
シニアのピアノ始めました。まずは１曲いかがですか？ 片手だけでも、譜読みだけでも。 お友達もご一緒に。女性のみ。牛込柳町２分

観光

問合せ：観光課　☎3359-3729

フレンチランチ付き

神楽坂プチパリ散歩

伝統芸能と花柳界の雰囲気が息づく「粋なまち 神楽坂」と、「フランスのパリ」。2つのまちは、路地や石畳、坂、下町というキーワードで多くの共通点があります。

神楽坂を歩くことで感じられる「フランス・パリの裏まち風景」を、地元在住のガイドさんと一緒に探しに出かけませんか？

おすすめポイント

①日本らしい雰囲気で人気の神楽坂の中にある、意外なフランス的風景を見つけよう
②気分はおしゃれなパリジャン？パリジェンヌ?! ビストロで優雅にフレンチ・ランチ
③ここがこだわり！地元の人たちが語る「神楽坂自慢」

日時： 11月9日(水)　11時15分～15時予定　※雨天決行
集合： JR飯田橋駅西口改札　※参加者には地図を送付します
解散： 神楽坂善國寺毘沙門天境内(神楽坂5-36)予定
対象： どなたでも　定員40名(多数抽選)
料金： 2,500円(参加料400円＋食事代など実費2,100円)
協力： アグネスホテル東京、東京日仏学院 ラ・プラスリー
申込み： 10月21日(金)必着。往復はがき、Eメール(✉kanko@regasu-shinjuku.or.jp)または受信可能なFAXがある場合はFAX3359-5036へ記載例(7面)のとおり記入し、観光課へ

神楽坂まち飛びフェスタ2011
講談とまち歩きで楽しむ神楽坂

神楽坂ゆかりの伝統芸能の息吹に触れながら、まちの歴史をひも解いていく、ちょっと贅沢なまち歩きツアー。今回は本年9月に真打に昇進した神田織音さんによる講談の名調子を楽しんだ後、神楽坂のまちを散策します。

日時： 10月28日(金)　【午前開始の回】10時～12時
【午後開始の回】13時30分～15時30分
見どころ：
①神楽坂が舞台となる講談『百姓譽(ほまれ)の仇討』*
②神楽坂まち歩きツアー…講談の舞台である行元寺跡(寺内公園)ほか、兵庫横丁、かくれんぼ横丁、芸者新道など、神楽坂の路地や横丁をベテランガイドがご案内！
集合： 東京理科大学森戸記念館(神楽坂4-2-2)
対象： どなたでも
定員： 各回50名(多数抽選)　※各回とも最少催行人数30名
料金： 1,000円(参加費400円＋その他実費600円)
主催： 新宿まち歩きガイド運営協議会
申込み： 10月18日(火)必着。往復はがき、Eメール(✉kanko@regasu-shinjuku.or.jp)または受信可能なFAXがある場合はFAX3359-5036へ記載例(7面)のとおり記入し、観光課へ　※午前・午後の希望がある場合はその旨明記してください
問合せ： 新宿まち歩きガイド運営協議会事務局(公益財団法人新宿未来創造財団　観光課内)　☎3359-3729

＊江戸市中の評判を呼んだ神楽坂の『行元寺の仇討』に取材した山口則彦氏の新作講談（当日は山口氏の解説もあります）

「しんじゅくナビ」イベント情報

秋の新宿が劇場に変わる！～元気つなげよう～
新宿芸術天国2011

10月1日から区内各地で開催されている「第32回大新宿区まつり」のうち、最大のイベント「新宿芸術天国2011」が10月9日(日)、新宿駅周辺を会場に行われます。新宿駅の東西を結ぶパレードで幕が開き、音楽や踊りのステージ、大道芸で、秋の新宿は華やかな劇場に変わります。

日時： 10月9日(日)　11時～17時
※小雨決行
会場： 新宿駅および新宿通り周辺
【オープニングセレモニー】11時～
【パレード】11時10分～
〈見どころ〉小学生から大学生までのマーチングバンド、民俗芸能団体、新宿芸術天国イメージキャラクターなど、約600名が出演する大パレード
【新宿芸術天国フェスタ】13時～17時
〈見どころ〉吹奏楽、阿波踊り、よさこい、大道芸など 、さまざまなジャンルの演奏と演技
【ヘブンアーティスト イン 新宿】13時30分～16時30分
〈見どころ〉海外から招いたパフォーマー・東京都公認ヘブンアーティストがバラエティ豊かな大道芸を披露、中国雑技芸術団も登場
〈特別出演〉行山流舞川鹿子躍保存会(岩手県指定無形民俗文化財)
※詳しくは「しんじゅくナビ」(新宿シティプロモーション推進協議会運営)　しんじゅくナビ　検索　でご確認ください
主催： 新宿芸術天国運営委員会
問合せ： ☎0180-993-054(自動音声案内)

多文化

問合せ：文化交流課　☎3350-1141

amazing THAILAND
Always Amazes You
www.thailandtravel.or.jp

微笑みの国・タイを知ろう
タイ国政府観光庁とタイ国際航空による
タイの魅力

アユタヤ遺跡

日時： 10月23日(日)　18時30分～20時
会場： 新宿文化センター　小ホール
対象： どなたでも　定員60名(先着順)
料金： 700円
協力： タイ国政府観光庁、タイ国際航空
申込み： 10月21日(金)必着。往復はがき、または受信可能なFAXがある場合はFAX3350-4839へ記載例(7面)のとおり記入し、文化交流課へ

微笑みの国・タイを味わおう
タイ料理体験

辛い中に深い味わいのある「タイ料理」。今回はガパオ炒めに挑戦します。

日時： 10月23日(日)　11時30分～13時30分
会場： 大久保地域センター　3階調理室(大久保2-12-7)
対象： どなたでも　定員25名(多数抽選)
料金： 1,500円
申込み： 10月14日(金)必着。往復はがき、または受信可能なFAXがある場合はFAX3350-4839へ記載例(7面)のとおり記入し、文化交流課へ

日本語ボランティア養成講座
受講者募集

新宿区日本語教室に参加する意欲のある方、この講座を受講して活動の輪に加わってください。　※資格を取得できる講座ではありません

日時： 【前半】11月17日～12月19日の毎週月・木曜日　10時～12時　【後半】平成24年1月16日～3月19日の毎週月曜日　9時15分～12時
会場： 新宿文化センター　4階第1会議室
対象： 原則として全回出席でき、講座修了後、新宿区日本語教室をはじめとするボランティア日本語教室で活動する意欲がある方
定員： 30名(多数抽選)
受講料： 全10,000円
申込み： 10月20日(木)必着。はがき、またはEメール(✉bunka@regasu-shinjuku.or.jp)で、記載例(7面)のとおり記入し、文化交流課へ

異文化体験チャリティ・ライヴ inプラネタリウム
～ブルガリアの星空と音楽～

多文化交流プログラム 番外編

ブルガリア人の父と日本人の母を持つ奏者によるクラシックピアノの名曲を聴きながら、ブルガリアの星空を観て異文化を体感します。

日時： 11月6日(日)
17時開演(16時30分開場)
出演： 赤津ストヤーノフ樹里亜
共催： ブルガリア共和国大使館
定員： 140名　※未就学児の同伴不可
入場料： 全席自由　800円
※入場料のうち400円を東日本大震災被災地復興に向けたチャリティ募金に寄付します
購入： 10月7日(金)　9時から販売開始
【電話予約】☎3350-1141
※電話予約後、チケットは1週間以内にお引き換えください
【窓口】コズミックセンター・新宿文化センター　9時～19時

冬休み海外派遣事業(ホームステイ)
小学3年生～高校生のための国際交流
派遣先：オーストラリア・サイパン・フィジー・カンボジアなど
期　間：平成23年12月24日(土)～平成24年1月4日(水)
7～9日間　＊事業により異なります
内　容：ホームステイ・クリスマスホリデー・異世代交流・野外活動・文化交流等
締切日：平成23年11月4日(金)
参加者募集　はじめてでも安心　引率リーダーが同行
お問合せ資料請求
文部科学省所管 財団法人 国際青少年研修協会
〒108-0073 東京都港区三田5-7-8-921
TEL●03-6459-4661　E-mail●info@kskk.or.jp
URL●http://www.kskk.or.jp

ここは広告スペースです。お問い合わせは直接広告連絡先まで。
掲載のお申し込みは、財団ホームページの
23年度Oh! レガス広告お申し込み受付中！ を
クリックしてください。

たるみ・しみレーザー
しわ ¥36,750
しみ・ほくろ ¥10,500
たるみ ¥21,000
女性医師による
グレースクリニック
☎03-3366-6933
●新大久保駅徒歩3分
●11:00～18:00
●休診日:木・日
●自由診療
美容外科　形成外科　皮膚科

♪桐朋音大講師のレッスン♪　☎3952-5055
初歩～受験まで　気軽に相談を　中井駅7分「志村ピアノ・ソルフェージュ教室」で検索

ピアノレッスン♪ 早稲田・西早稲田駅6分
音楽を楽しみながら指導致します。初心者・大人の方歓迎☆　☎090-3917-4054　間中

歌個人指導（超苦手～プロ）生徒募集！
音程、声域、声量や歌の悩みを最先端のボイストレーニングで解消！話声にも対応。無料体験有！高田馬場駅徒歩2分。フェザー☎3362-1920

スコットホールでゴスペルを歌おう！
赤レンガ造りのスコットホールでクリスマスソングを歌いましょう！プロシンガーの講師が初心者も丁寧に指導。歌う楽しさと元気を伝えます。10月13日より木曜　14:00～15:30　早稲田奉仕園　☎03-3205-5403

雅楽を歌う　極上の嗜みの会
対象：女性　日本文化琴線の源を格調の女声で復唱します　国風3954-8721　区内施設

親子リトミック♪　☎090-3916-6199
月3回(火) 西戸山生涯学習館 ムジカフィオーレ
http://musicafiore-rythmique.com/

あなたの声を優しく変身　☎3353-1338 福田
ロマン歌謡曲他 自分の声が好きですか？歌う様に話せますか？いい声で歌ってみましょう

アート・工芸

パッチワーク・キルト教室　初心者歓迎♪
日本手芸普及協会カリキュラム　火・木・土　¥3000/月3回　早稲田7分　☎090-7282-0950

若葉の会いけ花　茶の湯　3565-2378 村田
花月2回費2000円　茶月1回1500円花代雑別(場)若松センターで土曜又は日曜　13時～

西新宿で、水彩画・日本画を始めませんか？
個々のご希望に添って指導します。火曜14時～16時、1回2500円でご都合に合わせて受講可。問合せは山口(090-1736-6758)まで。

プリザーブドフラワーの500円レッスン登場
レッスン料500円でプリザーブドフラワーのアレンジが楽しめます。東新宿徒歩2分　プリザ＊プラザ　森下　☎090-5199-8215

シルバーアクセサリー　サロンドフルール
純銀の指輪やペンダントを自分で作れる喜び、銀粘土はそれを可能にしました。とってもたのしいおけいこ、あなたもはじめませんか。月2回¥3000 材料銀10g¥1900 場所高田馬場2丁目☎03-3200-9048電話でお申込み下さい。

フラワーアレンジメント　生徒募集
花を扱う事で心をいやして下さい。子供連れ歓迎です。　☎03-3268-4518　アート大橋

―和紙ちぎり絵・新宿教室―
世界に一つだけの素敵なアート作りができる初心者対象指導者の道あり　毎週　水・金　体験随時可 案内ハガキご郵送　☎3342-5069

その他

演劇・朗読　新しい発見
親切な個人指導で楽しく上達　月2回2千円　新宿　年齢経験不問
鈴木督代　☎3368-3315

文章添削通信教室　大学生程度の文章まで
まずは書いてみませんか。法律を除く。¥1,600/400字　FAX03-3358-8815　町田一幸

♥心に届く会話力セミナー　3261-5885
家族・ご近所付合いをスムーズにする話し方をプロが伝授。11月16日(水) 14時－15時　¥2,000(お茶・菓子付)　新宿御苑前駅3分

レガスで学ぼう！

問合せ：学習・スポーツ課
☎3232-5121 FAX3209-1833

新宿力パワーアップ講座 スポーツ・学習の秋にスキルアップ！

あなたの“新宿力”を地域で活かしてみませんか？
テーマに興味がある方ならどなたでも参加できます。

	日時	テーマ／内容	講師	定員	受講料	申込締切日
①	11/12(土) 14:00～16:00	**思いを伝える話し方講座** 相手に思いを伝えるためにもうひと声！呼吸法や滑舌、発声法をフリーのアナウンサーから学び、あなたの話し方を「相手に思いを伝える話し方」に変えてみませんか？	岩田理加子（フリーアナウンサー）	30名（先着順）	無料	11/2(水)
②	11/19(土) 10:00～12:30	**いざというときのAED講習会** スポーツ活動中はもちろん、日常でもいつ出合うかわからないその瞬間！いざ！というときのために、AEDの使用方法を学びましょう。座学だけでなく、実演を伴う講習会です。	日本赤十字社東京都支部	50名（先着順）	200円（教材費）	10/28(金)

会場：コズミックセンター
対象：どなたでも
※新宿区生涯学習指導者・支援者バンク登録者優先
申込み：締め切り日までに、電話もしくは郵便はがき、または受信可能なFAXがある場合はFAX3209-1833へ記載例(7面)のとおり記入し、学習・スポーツ課へ

おとなの経済・証券講座

無料

金融や証券に関するトラブルを防ぐための講座です。

講座名／テーマ	日時
証券投資入門⑦「決算書の見方」	10/29(土) 10:00～12:00
証券投資入門⑧「投資指標の見方」	10/29(土) 13:30～15:30
証券投資入門⑨「投資信託のしくみと上手な利用法」	11/5(土) 10:00～12:00
証券投資入門⑩「震災後の経済情勢と証券投資」	11/5(土) 13:30～15:30

会場：いずれもコズミックセンター　5階中研修室
講師：NPO法人投資と学習を普及・推進する会
定員：いずれも90名(先着順)
申込み：事前に電話またはFAX(FAX3209-1833)で、参加希望講座名を学習・スポーツ課までお知らせください

文化・芸術・生涯学習 区民の文化祭 新宿区生涯学習フェスティバル

共催：新宿区
問合せ：学習・スポーツ課　☎3232-5121

区内3会場に力作を展示！

無料

絵画展

会場：新宿文化センター（新宿6-14-1）

油絵・パステル画・水彩画・日本画・版画など、みなさんの自信作を展示しています。
展示期間：10月19日(水)～23日(日) 10時～18時(最終日は13時まで)　※10月20日・21日は20時まで延長
協力：区美術学習グループ連合会

書の展

会場：区民ギャラリー（西新宿2-11-2）

作品募集中！（右記囲み参照）

区内小中学生と一般の部（高校生以上）からそれぞれ出展された漢字・かな・篆刻（てんこく）・刻字・近代詩文など、さまざまな書道作品を展示します。
展示期間：10月26日(水)～30日(日)　10時～18時(最終日は15時まで)
協力：区書道連盟

手工芸展

会場：コズミックセンター（大久保3-1-2）

作品募集中！（右記囲み参照）

陶芸品・木彫・パッチワーク・木目込み人形など、手作りの力作を展示します。
展示期間：11月18日(金)～20日(日)　9時～18時(最終日は15時まで)

短歌・俳句・川柳受賞作品展

日々の生活の中で感じる歌や句を作品集にします。
※作品集の配布は、コズミックセンターで11月18日(金)から
展示期間：11月18日(金)～12月11日(日)　9時～22時

写真展

作品募集中！（右記囲み参照）

光と動きをとらえた人物・景色・植物など、みなさんの自信作を展示します。
展示期間：11月18日(金)～12月11日(日)　9時～22時

いけ花展

作品募集中！（右記囲み参照）

新宿区花道茶道協会・花道部会員および子どもいけ花教室の生徒、一般の方がいけた作品を展示します。また、開催2日目には「添え釜」(無料お茶席)をお楽しみいただけます。
日時：【展示期間】11月18日(金)　11時～18時／19日(土) 9時～18時／20日(日)　9時～16時
【添え釜(無料お茶席)】11月19日(土)　11時～15時
※先着100名

いけ花体験教室

新宿区花道茶道協会・花道部の講師に指導していただきながらいけますので、初心者の方も安心してご参加ください。
日時：11月20日(日)　11時～12時、13時～14時の1日2回
会場：コズミックセンター
定員：各回とも15名
参加料：800円(花代実費)　※いけた花はお持ち帰りください
申込み：11月17日(木)必着。電話もしくはFAX(FAX3209-1833)で、記載例(7面)のとおり記入し、学習・スポーツ課へ

吟剣詩舞（ぎんけんしぶ）のつどい

出演者募集！

日ごろの成果を発表してみませんか？
日時：11月27日(日)　11時開演
会場：牛込箪笥区民ホール(箪笥町15)
対象：区内在住・在勤の方
申込み：10月19日(水)必着。電話(平日9時～17時)、または受信可能なFAXがある場合はFAX3209-1833へ記載例(7面)のとおり記入し、学習・スポーツ課へ

茶の湯の会

晩秋の一日、都会の喧騒を忘れて日本の古き良き文化に触れてみませんか？
裏千家・表千家・不昧流・表千家不白流の席主5人がお点前を披露します。初心者の方も、お気軽にご参加いただけます。
※昨年まで入席無料だった呈茶席（ていちゃせき）(明々軒)は今年から300円です
日時：11月27日(日)　10時～15時
会場：茶道会館(高田馬場3-39-17)
入場料：前売り・1枚2,000円〔点茶席3席と点心(お弁当)付き〕、当日売り・呈茶席1席300円
購入：10月5日(水)からコズミックセンター1階窓口(取り扱い時間は9時～17時)でチケット販売開始　※売り切れ次第、終了となります

作品募集

締切間近

募集：詳細は、生涯学習館、コズミックセンター、新宿文化センターで配布中の募集要項をご覧ください
※募集要項および申込書は財団ホームページからダウンロード可
対象：区内在住・在勤・在学の方および区内で活動している方の自作・未発表作品。いずれもアマチュアに限る

書の展	**募集内容：**【小中学生の部】半紙縦書き 【一般の部】漢字・かな・篆刻など　※両部門とも1人1点のみ **申込みと作品搬入：**10月18日(火)～24日(月)の9時～17時の間に、申込書とあわせて作品を直接、コズミックセンター窓口へ　表彰あり
手工芸展	**募集内容：**1人2点まで。手芸・工芸品など **申込みと作品搬入：**10月20日(木)必着。 事前に出展の申し込みをし、作品を11月17日(木)に直接会場へ
写真展	**募集内容：**1人2点まで。自由題。サイズは四切(ワイド)まで **申込みと作品搬入：**10月21日(金)までに作品(額装なし)を直接、コズミックセンター窓口へ(受付時間は9時～17時)　表彰あり
いけ花展	**募集内容：**1人1点まで **申込み：**10月28日(金)までに事前申し込みのうえ、11月17日(木)の17時～21時／18日(金)の9時～11時に会場で直接いけ込み

ライフアップ講座

問合せ：学習・スポーツ課　☎3232-5121

①～⑤共通　**対象：**区内在住・在勤・在学の方　**申込み：**①各開催日の7日前までに締め切り、②10月17日(月)・③10月25日(火)・④⑤10月28日(金)各必着。往復はがき、または受信可能なFAXがある場合はFAX3209-1833へ記載例(7面)のほか、希望回がある場合はその旨明記し、学習・スポーツ課へ

①「パソコン講習会」学びたいときがやりどき！

●Windows 7・Vista対応
●パワーポイント・ワードはOffice 2007・2010
●ノートパソコンの持ち込み可（ただし、Windows 2003・XPは対象外）

講座名	内容	日時	受講料
パワーポイント一日でまるわかり	大人気講座です。基本的な操作方法から解りやすいスライドやアニメーションの作り方まで学びます。	10/29(土) 10:00～16:00 ※休憩1時間あり	5,000円
ワードまるわかり中級その1～招待状編～	オートシェイプ、ワードアート、タブとインデントを利用しておしゃれなハガキサイズの招待状を作ってみませんか。この機能を覚えれば、他のなんにでも使えます。	11/12(土) 10:00～12:30	3,000円
ワードまるわかり中級その2～サークル新聞編～	段組、オートシェイプ、図の挿入を利用して、サークル活動の新聞やお知らせを作成します。	11/12(土) 14:00～16:30	3,000円

会場：パソカレッジ高田馬場校（高田馬場3-3-1 ユニオン駅前ビル2階　JR山手線高田馬場駅下車徒歩2分）
受講料：右表参照
※各回ともテキスト代は別料金
定員：各回とも16名(先着順)
※最少催行はいずれも7名

②カンタン！毛糸であったかぼうし作り

男女問わず、初心者でもカンタンにステキなベレー帽を編むことができます。自分の作った帽子で、この冬はぬくぬくして過ごしませんか？

日時：10月31日(月)　13時～15時
会場：コズミックセンター　3階小会議室
講師：中山黎子(黎アトリエ主宰)
定員：30名(多数抽選)
料金：900円(毛糸など材料費含む)
※かぎ針(5～6号)のみ各自でご用意ください

③ごはんに合う！おかず料理教室～男の料理ビギナーズ～

女性も大歓迎！

包丁の持ち方や食材の扱い方など料理の基礎を習得しながら、だれにでも好まれる“ごはんに合うおかず”の作り方を学びます。

日時：11月5日(土)「肉じゃが」
11月19日(土)「スペアリブ」
ともに10時～14時
会場：北新宿生涯学習館　3階講習室(北新宿3-20-2)
講師：長谷川寅(NPO法人サークルみんなの寅さん食堂)
定員：各24名(先着順)
料金：各2,000円(食材費込み)

④和歌山はフルーツ王国 かつらぎの柿を使って、かんたんアレンジレシピ

柿が赤くなれば医者が青くなる

柿の効能と魅力あふれる食べ方を、生産者自らがお伝えします。
ちょっと思いつかないレシピかも？
日時：11月11日(金)　14時30分～16時30分
会場：コズミックセンター　3階大会議室
講師：西林美津子(元かつらぎ町役場職員、生活研究グループ会員)
定員：30名(先着順)
料金：1,000円(食材費込み)　※うれしいおみやげ(富有柿数個)付き
協力：和歌山県観光連盟

⑤食べ物ってなんだろう？その時なにを食べていたのか

全3回

カラダによい食材を昔の人から学びましょう

1 江戸の食文化
～日本人は何を口にしていたのか？ 食文化の変遷
2 器から見る食文化のしくみ
～食器の使い方から 見えてくるメニュー
3 考古学からひもとく～江戸前の魚介や獣肉料理

日時：1 11月12日(土)　2 11月26日(土)　3 12月3日(土)
いずれも14時～16時
会場：コズミックセンター　大会議室
講師：1 原田信男(国士舘大学21世紀アジア学部教授)
2 水本和美(東京藝術大学教育研究助手)
3 阿部常樹(國學院大學研究開発推進機構共同研究員)
定員：各回とも30名(先着順)
料金：各回とも500円

バラエティ豊富! 聴くレガス

問合せ：文化交流課　☎3350-1141

注目のコンダクターが新宿文化センターに登場！

ニューイヤーコンサート

三ツ橋敬子 in 新宿文化センター

10/12(水) 9時～ 新宿文化センター窓口販売開始！

区民割引あり

新進気鋭の指揮者が率いる、2012年最初のクラシックコンサートです。

日時： 平成24年1月7日(土)
15時開演(14時30分開場)
会場： 新宿文化センター　大ホール
出演： 三ツ橋敬子(指揮者)
東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団
曲目： J・シュトラウス作曲『皇帝円舞曲』『美しく青きドナウ』、ロッシーニ作曲『ウィリアム・テル序曲』　ほか　※曲目は変更になることがあります
入場料： 全席指定　一般3,000円　区民割引2,000円
※未就学児の入場は、チケット購入のうえ、保護者の責任で静かに鑑賞できることを条件に可。膝上鑑賞は禁止
購入： 10月12日(水)　新宿文化センター窓口のみ9時～、10月13日(木)から主催公演入場券購入方法(下段)参照
【チケットぴあ】10時～　Pコード：142-407

はじめての おんがくかい

託児　楽器体験コーナーあり！

幼い頃から良質な音楽に触れさせることで子どもの感性を育ててみませんか？聴きなじみのある名曲や子ども向けのリズミカルな曲を、お話とプロの演奏でお届けします。

日時： 平成24年1月21日(土)
【午前の部】「ほのぼのクラシック」(0歳～未就学児向け)　11時開演(10時開場)
【午後の部】「わくわくクラシック」(小学生向け)　14時30分開演(13時30分開場)
会場： 新宿文化センター　大ホール
出演： 東京フィルのメンバーによるミニオーケストラ、宮松重紀(指揮)、宮崎幸次(お話)、鵜木絵里(歌・司会)
曲目： ビゼー作曲『カルメン』前奏曲、童謡メドレー、人気アニメソングメドレー　ほか
※曲目は変更となることがあります
入場料： 全席指定　小学生以下500円、中学生以上1,000円、障がいのある方300円(購入時窓口で障害者手帳の提示が必要です。介助者2名まで無料)
※座席不要の乳幼児は無料です
購入： 10月12日(水)　新宿文化センター窓口のみ　9時～
10月13日(木)から主催公演入場券購入方法(下段)参照

新宿文化センター公演 区民招待のご案内

①新宿トパーズ　ファンタスティックショー
☆150名様ご招待
日時： 11月19日(土)　14時開演(13時30分開場)

②新宿フィルハーモニー管弦楽団
第66回定期演奏会　☆200名様ご招待
日時： 11月20日(日)　14時開演(13時30分開場)

①②とも
会場： 新宿文化センター　大ホール
申込み： 10月31日(月)必着。郵便はがきに記載例(下段)のほか、希望日と招待希望人数(1通につき2名まで)を記入し、文化交流課へ(多数抽選)
※発表は発送をもって代えさせていただきます

落語 in 和室

落語をもっと身近に！もっと気軽に！

10・11月の開催

未来の名人候補が続々出演！落語芸術協会所属の落語家・講談師が魅せるプロの話芸をぜひお楽しみください。

昔昔亭笑海

三遊亭小曲

時間： いずれも10時30分開演(途中入場可)
入場料： 400円
協力： 公益社団法人落語芸術協会
申込み： 当日、直接会場へお越しください

新宿文化センター
10月14日(金)
会場： 4階和会議室
問合せ： 文化交流課
☎3350-1141

大久保スポーツプラザ
11月7日(月)
会場： 3階和室
問合せ： 施設課
☎3232-7701

おトクな共通回数券もあります

開催せまる

新宿文化センター　主催公演情報　問合せ：☎3350-1141

ヴァイオリニスト松本蘭を迎えておくる ～津軽三味線とクラシックのマリアージュ～ 吉田兄弟コンサート『弦奏』

区民割引あり　当日券あり

日時： 10月6日(木)　19時開演(18時30分開場)
会場： 大ホール
出演： 吉田兄弟、松本蘭(ヴァイオリン)
入場料： 全席指定　一般4,000円　区民割引3,500円(先着400枚)　※未就学児の入場不可
Pコード： 142-407(チケットぴあ　☎0570-02-9999)

新宿ユース・ブラスフェスティバル 2011

無料

若きマイスターたちが、新宿文化センターに集結！
多彩なブラスサウンドをお楽しみください。

日時： 10月8日(土)　13時開演(12時30分開場)
会場： 大ホール
申込み： 不要。当日、直接会場へお越しください

ハクエイ・キムトライソニーク Live 2011

区民割引あり　当日券あり

日時： 10月27日(木)　19時開演
会場： 小ホール
出演： ハクエイ・キム(ピアノ)、杉本智和(ベース)
大槻"KALTA"英宣(ドラムス)
入場料： 全席指定　一般3,500円　区民割引3,000円(先着100枚)　※未就学児の入場不可

新宿文化センター専属オルガニストが奏でる パイプオルガン 設置20周年記念公演

区民割引あり

①高橋博子リサイタル「リスト　官能と信仰の振幅」
②早島万紀子リサイタル「ジャン・アランの空中庭園」
日時： ①10月14日(金)　②11月15日(火)
ともに19時開演(18時30分開場)
会場： 大ホール
出演： ①高橋博子、上杉清仁(アルト)　②早島万紀子
入場料： 各回とも全席指定　一般3,000円
区民割引1,000円　※未就学児の入場不可
当日券あり

フレッシュ名曲コンサート「オール・チャイコフスキー・プログラム」 東京交響楽団が贈るチャイコフスキーの世界

好評発売中!
日時： 11月13日(日) 15時開演　**会場：** 大ホール　**出演：** ロッセン・ゲルゴフ(指揮)、安部まりあ(ピアノ)、東京交響楽団
入場料： 全席指定　一般2,500円　※未就学児の入場不可　※好評につき区民割引は完売しました

障がいのある子どものための『ふれあいコンサート』

受付中!
日時： 11月23日(水・祝)　13時開演(12時30分開場)
会場： 小ホール　**出演：** 今西仁美(ソプラノ)、木口雅史(バス)、酒井早苗(マリンバ)、倉木るいこ(ピアノ)　**対象：** 障がいのある子どもとその家族・関係者　**入場料：** 全席自由　100円　※未就学児は無料。ただし、席を使う場合は有料　**申込み：** 11月10日(木)必着。郵便はがき、またはFAX 3350-4839へ記載例(下段)のほか、希望人数(子ども・大人別)と席数を記入し、文化交流課へ

第九　絆のシンフォニー

好評発売中!　区民割引あり
日時： 12月4日(日) 15時開演　**会場：** 大ホール　**出演：** ヤクブ・フルシャ(東京都交響楽団プリンシパル・ゲスト・コンダクター)、澤畑恵美(ソプラノ)、中島郁子(メゾソプラノ)、小原啓楼(テノール)、成田博之(バリトン)、東京都交響楽団、新宿文化センター第九合唱団　**入場料：** 全席指定　一般3,000円　区民割引2,000円
※未就学児の入場不可

主催公演入場券購入方法

窓口購入　※休館日を除く
①新宿文化センター　9時～19時
②コズミックセンター　9時～19時
③新宿歴史博物館　9時30分～17時
お支払方法：いずれも現金のみ

電話予約
①新宿文化センター　☎3350-1141
受付時間：9時～19時(休館日を除く)
②チケットぴあ　☎0570-02-9999
※音声案内に従い、希望公演のPコードを入力してください
※お取り扱いのない公演もあります

インターネット予約
https://yoyaku.cultos-y.jp/regasu-shinjukuc/reserve/gin_init
Web マークが付いている公演は、財団ホームページ内の「インターネットチケット販売」からお申し込みいただけます。
※窓口販売開始日の翌日10時からご利用いただけます
※チケットの郵送をご希望の場合は、公演3週間前までにご予約ください
※インターネットでのご予約・ご購入には、会員登録(無料)が必要です

お支払方法(窓口購入以外の場合)
ご予約後1週間以内に、下記のいずれかの方法でお支払いください。
①窓口引換
新宿文化センター窓口にお越しください。
②郵便振替
ご予約後、下記のゆうちょ銀行口座にチケット代と**送料(80円)**をお振り込みください。
ご入金の際、郵便局備え付けの青色の振込用紙に「予約済み公演名、枚数、席種、予約者の住所・氏名・電話番号」を明記してください。入金確認後、チケットを発送します。
※振込手数料はお客様のご負担となります

振込先　加入者名(振込先)：新宿文化センター
口座番号：00180-0-263305

③ネットバンキング
インターネット予約の場合のみ、ネットバンキングでのお支払い(マルチペイメントサービス)が可能です。
※ご利用には、会員登録(無料)が必要です
※別途手数料(予約1件につき150円～300円)が加算されます
※入金確認からチケット発送までに約1～2週間かかります。お早めにご入金ください

購入の際のお願い
- **区民割引は、窓口とインターネットで購入できます。窓口購入の際は、住所のわかる公的機関発行の証明書をお持ちください。**
※1通の証明書で4枚まで。
詳しくはホームページ参照
- 電話予約では、座席番号のご指定はお受けできませんのでご了承ください。
- 車椅子用の鑑賞席は、新宿文化センターでお求めください。
※枚数限定。電話予約のみ
- 特定の公演以外では、未就学児の入場・同伴はご遠慮ください。入場券は年齢に関係なく、お一人様1枚必要です。
- 出演者、曲目、演目などは、さまざまな事情により変更となる場合があります。
- 公演中止の場合以外はチケット代の払い戻しはいたしません。また、紛失の場合も再発行はできませんのでご注意ください。

申込先

記載例

学習・スポーツ課、子ども・地域課、経営課、施設課
〒169-0072 新宿区大久保3-1-2
新宿コズミックセンター内　○○課

学芸課、観光課
〒160-0008
新宿区三栄町22
新宿歴史博物館内
○○課

文化交流課
〒160-0022
新宿区新宿6-14-1
新宿文化センター内
文化交流課

返信用にもご自分の住所・氏名を書いてください。
※特に記載のないものは、応募多数の場合は抽選になります
※申込先、所在地の記載がある場合は、各あて先へ

往信(表)　返信(裏)

□□□□□□□□ 申込先名 / 申込先所在地	記入しない

返信(表)　往信(裏)

□□□□□□□□ 申込者氏名 / 申込者住所	①講座名など ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④電話・FAX番号 ⑤年齢 ⑥性別

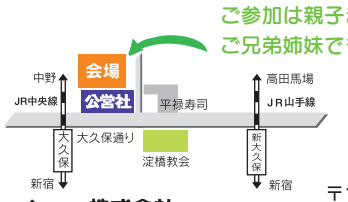
Web は、財団ホームページ内の「講座予約サービス」から申し込み可

iPad無料体験会

シニアのための無料ipad体験会 開催
共催：NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹 iPad研究会

平成23年10月30日(日)
◆午前の部10:00～11:30 10人
◆午後の部13:00～14:30 10人

ご参加は親子またはおじいちゃん・おばあちゃんとご兄弟姉妹でも、シニアの方お一人でもOK



参加人数：午前&午後　各10名様(ipadの台数限り)
★予約はお電話でお受けします

株式会社 公営社
〒169-0073　東京都新宿区百人町2-21-1
TEL0120-556-847 FAX03-3361-4460
電子メール　k-info@koueisha.co.jp

電子書籍の時代になりましたが、まだまだ紙の本を愛する人がおります。大量歓迎、全国出張いたします。
おじいさん、おばあさんの 本 買います!
学術書・稀覯本から文庫、絵本まで
歴史・思想・哲学・芸術・科学などあらゆる分野の本や趣味の印刷物
日本の古本屋　KOSHO KIJINDO
Japan Association of Dealers in Old Books
古書 畸人堂(きじんどう)
03-3361-3107
(店舗)新宿区百人町2-9-14ミズホアルファビル
info@kijin.com

成増塾は東大、国立大医学部等難関大学をめざす中高生の進学塾
平成20・21・22年度合格実績【生徒数126名】
東京大学(文Ⅱ3名、文Ⅲ2名、理Ⅰ5名、理Ⅱ2名)　京都大学(医学部1名、農学部1名)　千葉大学7名(医学部3名、薬学部2名、工学部2名)　一橋大学(5名)　東京工業大学(10名)　防衛医大(2名)　信州大学(医学部1名)　早稲田大学(40名)　慶応大学(35名)　上智大学(17名)　東京理科大学(28名)　順天堂大医学部(1名)　慈恵医大(1名)　その他

★入塾金 31,500円
授業料 1科目月額21,000円
(教材費別途3,150円)
【授業回数】週1回、月4回、1回2時間授業(授業料の支払いは4カ月からなるターム単位となります。)
★指導教科　英・数・国・理
★実際の授業を体験することができます。(予約が必要です。)
★英語・数学は授業体験の前に学力診断テストをお受けいただきます。

★お問い合せは 受付時間：月曜日～土曜日 PM5:00以降 ★ホームページは「成増塾」で検索してください。

難関大学受験 成増塾
■成　増　校 TEL.03-5997-7512
■高円寺校 TEL.03-5305-8180
■下高井戸校 TEL.03-3324-6466
■高田馬場校 TEL.03-5285-0554
■西 葛 西 校 TEL.03-3804-4584

下段は広告スペースです。お問い合わせは直接広告連絡先まで。掲載のお申し込みは、財団ホームページの 23年度Oh! レガス広告お申し込み受付中! をクリックしてください。

※各募集の詳細は各問合せ先へ　**新宿シティハーフマラソン大会実行委員会事務局**　〒169-0072大久保3-1-2　☎3232-5121(代表)

NEW 新宿 Shinjuku City Half Marathon シティハーフマラソン 第10回 ・区民健康マラソン　ランナーエントリー受付中!

※一部の種目は締め切っています

大会日時: 平成24年1月15日(日)
ハーフマラソンの部は9時スタート(予定)
※種目によって出走時間は異なります
会場: 国立霞ヶ丘競技場(霞ヶ丘町10-2)
種目・対象:
【健康マラソンの部】
国籍を問わず健康な方
①3km…一般男女・中学男女
②2km…小学生男女・親子・ファンラン(ファンランは計測なし)
③スペシャルラン(競技場300m)…障がい者・70歳以上
④ひよこの部(42.195m)…未就学児と保護者
先行受付: エントリー要項(区内公共施設などで配布)にとじ込みの申込用紙(郵便振替用紙)で参加料をご入金ください
一般受付: 上記に加え、下記からエントリーをしてください
※先着順。参加定員になり次第閉め切ります

ランネット　runnet.jp
スポーツエントリー　www.sportsentry.ne.jp

問合せ: 学習・スポーツ課　☎3232-5121

新宿人 on ステージ　パフォーマー大募集!

バンドやダンスチームなど、表現ジャンルは問いません。
大勢の観客が見守る舞台で、練習の成果を爆発させよう!

時間: 9時30分～14時30分(予定)
会場: 明治公園特設ステージ
申込み: 10月31日(月)必着。所定の申込用紙(財団ホームページからダウンロード可)に必要事項をご記入のうえ、郵送で新宿シティハーフマラソン大会実行委員会事務局(学習・スポーツ課)へ。その際、あわせてデモCD(DVD・MD可)もお送りください
※応募多数の場合、出演者の選定を行う場合があります
問合せ: 学習・スポーツ課　☎3232-5121

ボランティアスタッフ大募集!

ランナーのみなさまに安全に走行してもらえるよう、大会当日の沿道の安全管理、参加者の受け付けなど、大会運営に欠かせない業務のお手伝いをしていただける方を募集します。私たちと一緒に大会を作りましょう!

活動時間(予定): 7時30分(集合)～14時30分(解散)
※担当場所によって活動時間は異なります
対象: 16歳以上の方
申込み: 10月28日(金)までに郵便はがきまたは☎3232-5122か、FAX3209-1833で、①氏名(ふりがな)②住所③電話番号④年齢を明示し、新宿シティハーフマラソン大会実行委員会事務局(子ども・地域課)へお申し込みください
その他: 記念QUOカードの謝礼・お弁当の支給あり
問合せ: 子ども・地域課　☎3232-5122

協賛団体(企業)大募集!

全国から集まるランナーにアピール。
安全な大会運営のため、多くの協賛をお願いします。

○パンフレット広告掲載　10,500円～
そのほか、ランナー向けチラシ配布、競技場内での広告・出展などもあります。詳細は直接お問い合わせください。
問合せ: 文化交流課　☎3350-1141

プラネタリウム　秋は宇宙も近くなる

会場: コズミックセンター　8階プラネタリウム
問合せ: 学習・スポーツ課　☎3232-5121

秋プログラム「古代遺跡の謎と秋の星空」

世界各地に点在する古代文明の遺跡たち…謎のベールは少しずつはがされています。超古代の天文台かも?

投影日:

	月	土	日
10月	10日(祝)	8日、22日	16日
11月	―	12日	20日

時間: いずれも10時30分～、13時30分～、14時50分～の1日3回(1回の投影時間は約50分)
※途中入退場はご遠慮ください
対象: どなたでも　定員150名
入場料: 高校生以上300円、中学生以下無料
購入: 投影当日、開始30分前からプラネタリウム受付にて販売開始

星空コンサート

小嶋康子 遥かな時間(とき)を越えて ～癒(いや)しの歌声～

好評発売中!

日時: 10月29日(土)　17時開演(16時30開場)
出演: 小嶋康子(東京二期会メゾソプラノ会員)
曲目: カッチーニ作曲『アヴェ・マリア』
いずみたく作曲『見上げてごらん夜の星を』 ほか
対象: どなたでも　※未就学児の同伴不可
入場料: 全席自由　1,500円
【電話予約】☎3232-5121　※電話予約後、チケットは1週間以内にお引き換えください
【窓口】コズミックセンター・新宿文化センター　9時～19時

無料

サックスの甘い音色に酔いしれてみませんか?

コズミックセンター・ロビーコンサート

サックス独特の"澄んだ高音と深い低音"とピアノとのハーモニーをぜひお楽しみください。

日時: 10月19日(水)　正午～13時
会場: コズミックセンター　1階ロビー
曲目: ディズニーメドレー　ほか
申込: 不要。当日、直接会場へお越しください
問合せ: 施設課　☎3232-7701

ご意見・ご要望をお聞かせください!

当財団では、みなさまからの財団へのご意見・ご要望を、コズミックセンター窓口・手紙・はがき・FAX・財団ホームページにより、おうかがいしています。
また、本紙『Oh! レガス新宿ニュース』に対するご感想・ご要望も随時、受け付け中です。詳しくは、経営課(☎3232-7701 FAX3209-1833)までお問い合わせください。

レガス新宿　検索

窓口共通受付サービスのご案内

ご存知ですか? レガスの3大施設は一つの窓口でまとめてご予約いただけます!

レガス新宿が管理しているコズミックセンター、新宿歴史博物館、新宿文化センター(会議室)については、「窓口共通受付サービス」を実施しています。例えば、文化センターの窓口でコズミックセンターの体育室の貸出がご予約いただけます。どうぞご利用ください。

■共通サービスでのお取り扱い

お手続きの内容	利用者登録	抽選申込	空き施設予約	料金支払
お取り扱いの可否	○	○	○	○

※新宿文化センターの施設では、会議室のみ共通サービスが利用可能です
大・小ホール、展示室、リハーサル室は共通サービス対象外となります
※予約の変更・取り消しと料金の還付は、ご利用施設でのみ取り扱います

来て・見て・楽しい　新宿フィールドミュージアム

新宿フィールドミュージアム事業は、10月から11月までを「文化月間」として多くの文化芸術団体の参加のもと、文化芸術活動のネットワークの構築、新宿の魅力をまちぐるみで発信・創造し、多くの人を惹きつけることを目的として実施しています。
※このマークが付いた事業は新宿フィールドミュージアム対象事業です。詳細は区内施設で配布されているパンフレットをご参照ください

休館日の美術館で名画に囲まれる

「モーリス・ドニ展」

対話式美術鑑賞会

19世紀末のフランス画家モーリス・ドニの作品と"対話"し、芸術家の素顔を掘り下げます。

日時: 10月31日(月)　【1回目】14時～　【2回目】16時～
会場: 損保ジャパン東郷青児美術館(西新宿1-26-1 損保ジャパン本社ビル42階)
対象: 区内在住・在勤・在学もしくは区内で活動している方
定員: 各回20名(多数抽選)
入場料: 800円／名／回
連携: 公益財団法人損保ジャパン美術財団
申込み: 10月24日(月)必着。往復はがき、または受信可能なFAXがある場合はFAX3209-1333へ記載例(7面)のほか、希望回を記入し、学習・スポーツ課へ
問合せ: 学習・スポーツ課　☎3232-5121

第5回生涯学習館まつり

あけぼのフェスタ

住吉町生涯学習館まつり

親子で楽しめる陶芸や絵手紙、コーラス、ダンスの体験教室、占い、バザー、食べ物販売、フリーマーケットもあります。
「芸術の秋」にふさわしく、オペラや室内楽、仏像の鑑賞などで一日を楽しくお過ごしください。

日時: 10月15日(土)　10時～16時30分／16日(日)　10時～16時
内容:
【展示】木彫仏像、陶芸、七宝焼、絵手紙、水彩画、水彩色鉛筆画、手芸、占い
【発表】フォークダンス、中国古典舞踊、フラダンス、太極拳、ストレッチ、社交ダンス、コーラス、オペラ、室内楽
会場・問合せ: 住吉町生涯学習館(住吉町13-3)　☎3351-6566

無料

損保ジャパン
今月お届けする文化イベント

モーリス・ドニ いのちの輝き、子どものいる風景
2011年9月10日(土)～11月13日(日)
●月曜定休(ただし、10月10日は開館)
●午前10時～午後6時(11月4日(金)・11日(金)は午後8時まで)
損保ジャパン東郷青児美術館
〒160-8338 東京都新宿区西新宿1-26-1 損保ジャパン本社ビル42階
美術館利用案内 TEL.03-5777-8600(ハローダイヤル)
http://www.sompo-japan.co.jp/museum/

初心者対象　手結びのきもの着付教室(2ヵ月全8回)

無料受講券プレゼント!

■カリキュラム　主催　彩きもの学院
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)

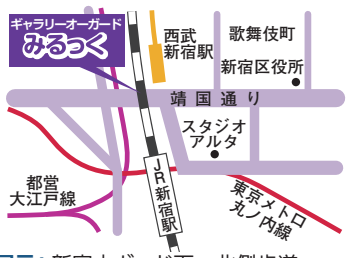
校	10月生 コース	10月生 開講日	11月生 コース	11月生 開講日	時間	会場
新宿	火曜	10/11	水曜	11/30	A・B・C	新宿駅歩5分
渋谷	木曜	10/6	火曜	11/29		渋谷駅歩2分
池袋	月曜	10/17	金曜	11/25		池袋駅歩3分

■受講料／無料　但し教材費として期間中5,900円(税込)必要。
■定員／各時間20名
応募者には開講日の1週間位前に受講券を送付

■ A(10:00～12:00)　B(13:30～15:30)　C(18:30～20:30)
【お申し込み】0120-073005「レガス」係へ
www.saikimonogakuin.co.jp/

ギャラリーオーガード　みるっく　10月の展示

展示中～10月27日(木)
生涯学習館まつり展～絵画・手工芸など～
10月28日(金)～11月24日(木)
新宿文化ロード2011
みるっく作品展



展示: 新宿大ガード下・北側歩道
問合せ: 学習・スポーツ課　☎3232-5121

下段は広告スペースです。お問い合わせは直接広告連絡先まで。
掲載のお申し込みは、財団ホームページの 23年度Oh! レガス広告お申し込み受付中! をクリックしてください。

10月の休館日のお知らせ
コズミックセンター　11日(火)／大久保スポーツプラザ　17日(月)／新宿歴史博物館　11日(火)・24日(月)／林芙美子記念館・佐伯祐三アトリエ記念館　毎週月曜日
※ただし、10日(月・祝)は開館、翌11日(火)が休館日／新宿文化センター　11日(火)／生涯学習館〈赤城・住吉町・西戸山〉　10日(月・祝)・〈三栄町・戸山・北新宿〉　24日(月)

R70 古紙パルプ配合率70%再生紙を使用