Oh! レガス 新宿ニュース

www.regasu-shinjuku.or.jp

公益財団法人 新宿未来創造財団

11月20日号

平成25年11月20日 第69号 次号は12月5日発行です。

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

はじめてのおんがくかい

区民割引あり

Web友割引あり

～乳幼児向け音楽体験型コンサート～

（0歳～8歳のお子さまにおすすめ）

平成26年 2/15（土）

写真はイメージです

親子で一緒にクラシック。
音楽って、たのしいね！

音楽の持つ不思議な力は
子どもたちの感性と想像力を育みます。
小さなころからクラシック音楽や楽器に
直接ふれ合う機会をつくって、
子どもの好奇心をのびのびと育てましょう。

大好評の《楽器体験コーナー》もあります！

松村秀明（指揮）

赤星啓子（歌・司会）

高橋博子（オルガン）

宮崎幸次（監修）

時間： 11時開演（10時開場）
会場： 新宿文化センター　大ホール（新宿6-14-1）
公演時間： 約45分　※終演後、《楽器体験コーナー》（約1時間）を開催します
出演： 松村秀明（指揮）　赤星啓子（歌・司会）　高橋博子（オルガン）
東京フィルハーモニー交響楽団のメンバーによるミニ・オーケストラ（管弦楽）　**監修：** 宮崎幸次（幼児音楽教育研究家）
曲目： ハチャトゥリアン　バレエ音楽「ガイーヌ」より『剣の舞』、アンダーソン『プリンク・プランク・プルンク』『クラリネット・キャンディ』『トランペット吹きの休日』『シンコペーテッド・クロック』、ジブリメドレー　ほか
※出演者および曲目などは変更となる場合があります
入場料： 全席指定　　大人（中学生以上）2,500円、子ども（小学生まで）＊1,000円
【区民＆Web友割引】大人（中学生以上）2,000円、子ども（小学生まで）＊800円
＊お子さまが座席を使用せずに抱っこされてご覧になる場合は、子ども料金はかかりません
購入：【窓口販売】新宿文化センター窓口（休館日を除く9時～19時）／
コズミックセンター（休館日を除く9時～19時）／新宿歴史博物館（休館日を除く9時30分～17時）
【電話予約】☎03-3350-1141（新宿文化センター、休館日を除く9時～19時）
【プレイガイド】チケットぴあ　☎0570-02-9999［Pコード：215-283］
※詳しくは、主催公演入場券購入方法（4面）をご覧ください
後援： 新宿区　新宿区教育委員会

Web友

問合せ：文化交流課　☎03-3350-1141

障がいのある子どもたちと、音楽好きのみんなのためのクリスマスコンサート

無料

12/14（土）

時間： 14時開演～15時45分（13時30分開場）　※途中休憩あり
会場： 新宿文化センター　3階小ホール（新宿6-14-1）
出演： ビジョンミュージックキッズ！
曲目：『ジングルベル』『赤鼻のトナカイ』『きよしこの夜』　ほか
対象： どなたでも　※特に小学生までの方におすすめです
定員： 60名　※応募多数の場合、障がいのある子どもを優先のうえ抽選
申込み： 11月27日（水）必着。**郵便はがき（50円）**に記載例（4面）のとおり記入し、文化交流課「クリスマスコンサート」係へ
※2名以上参加する場合は、必ず参加者全員の氏名と関係（親子・介助者など）を、また障がいのある方は「障がいの種類」も記入してください
問合せ： 文化交流課　☎03-3350-1141

その他： ※障がいのある子どもたちや、音楽が大好きだけれど静かに座って聴けないという子どもたちのためのコンサートです。イスや床に座って自由なスタイルで音楽を楽しめます。少し声をあげても、途中で入退場しても、かまいません。ただし、状況によっては一時的にロビーで休憩していただく場合もあります
※本公演の趣旨をご理解いただける方でしたら、どなたでもお申し込みいただけます。ただし、定員を超えた場合は障がいのある子どもを優先させていただきますので、ご了承ください

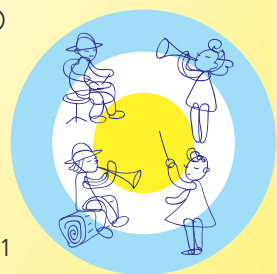
♪ 子どもの音楽会 ♪

無料

12/8（日）

合唱や吹奏楽など、たくさんの音楽がお楽しみいただけます。
子どもたちの日ごろの練習の成果をぜひご覧ください！

時間： 11時開演～16時（10時30分開場）
※途中入退場は可能ですが、演奏中の入退場はできません
会場： 新宿文化センター　大ホール（新宿6-14-1）
出演： 区内小学校、音楽団体　ほか
申込み： 不要。当日直接、会場へお越しください
問合せ： 文化交流課　☎03-3350-1141



広告のお問い合わせは、直接各ご連絡先まで。

超初心者大歓迎
パソコン教室
Windows8,iPad対応
年賀状駆け込み作成歓迎
年末パソコン1日短期習得
年内資格取得ｷｬﾝﾍﾟｰﾝ(12/10迄)
パソカレッジ高田馬場駅前教室
［開講中］就職・転職活動のSPI対策に
大人のための算数教室 大人塾
まずはお気軽に教室見学
ご予約は ☎03-3368-6371
10時～20時30分 土10時～17時日祝休
開校17年。高田馬場駅早稲田口徒歩1分
高田馬場3-3-1　ユニオン駅前ビル2F

マンションは厳しく選んだのに管理会社は選ばないのですか？
参加費無料 マンション管理セミナー
●西新宿　11/23（土・祝）
1 ある管理組合の活動から
2 管理費等未収金回収と対策について
3 管理サービスの考え方について
4 省エネサッシと耐震玄関ドアについて
●横　浜　12/7（土）
1 マンション管理会社の見極め方
2 大規模修繕工事と瑕疵保険について ～災害から学ぶマンション保険について～
3 管理サービスの考え方について
セミナー参加者、資料請求された方へ『管理組合運営ガイド』を進呈します！
※講演テーマはいずれも予定です。変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
※各講演の詳しい内容・講師・会場・時間などは、弊社ホームページ（下記参照）をご覧ください。
CLASSITE
当セミナーでは、みなさまのマンション管理の状況をご自身で簡単にチェックできます。
管理状況を客観的に評価し、問題点の整理と解決へのヒントを得る機会としてお役立てください。
●セミナーへのお申し込みおよび資料請求は、下記フリーダイヤル・FAX・弊社ホームページへ
0120-09-8966　FAX 03-5229-8655
クラシテ 検索　www.daiward.co.jp
管理状況の無料診断サービスや無料相談会（予約制）も随時開催中。ご希望の方はEメールで！
soudan@daiward.co.jp
※マンション管理士、建築士、管理業務主任者が対応します。
SUN NEXTA GROUP ダイワード株式会社
〒162-0833 東京都新宿区箪笥町35番地 日米TIME24ビル
マンション管理業者登録番号 国土交通大臣(3)第030534号

InCROM 人と薬を治験で結ぶ会社
コレステロール値が気になる方を募集します。
ご存知ですか？おくすりボランティア。
年齢20歳以上75歳以下（男女不問）で、以下のいずれかに該当する方
◎未治療で、LDL（悪玉）コレステロール値が160mg/dL以上
◎脂質降下薬（1種類）で治療中
※指定の医療機関（東新宿）へ通院していただきます。
※その他条件により、参加いただくことができない場合もあります。
通年性アレルギー性鼻炎の方も募集中！
インクロム ボランティアセンター（9:00～18:00）
0120-196-189（インクロム イヤク）　www.196189.com
インクロム株式会社 ○東京事業所 東京都新宿区新宿5-15-5 新宿三光町ビル2F

区民総合体育大会「スキー競技」参加者募集!

※詳細は、コズミックセンター、新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)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も可)をご覧ください

種目:【男子回転】1部(35歳未満)・2部(35歳以上45歳未満)・3部(45歳以上55歳未満)・4部(55歳以上65歳未満)・5部(65歳以上)
【女子回転】1部(30歳未満)・2部(30歳以上40歳未満)・3部(40歳以上50歳未満)・4部(50歳以上)
※年齢はいずれも平成26年1月1日現在
日時: 平成26年1月12日(日)　9時集合　※現地集合
会場: 尾瀬岩鞍スキー場チャレンジコース(群馬県利根郡)
参加資格: 区内在住・在勤の15歳(平成25年1月1日現在)以上の方もしくは区スキー連盟登録者
参加料: 1名200円
申込み: 11月20日(水)～12月15日(日)の間に、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
※窓口受付は平日9時～19時、土日・祝日9時～16時30分、休館日〔12月9日(月)～11日(水)〕9時～17時
その他: 区スキー連盟によるジュニアの部(小中学生)も同時開催。参加希望者はFAXで、氏名、住所、年齢、電話番号、保護者名を明記のうえ、区スキー連盟　小林(FAX03-5310-2881)まで
主管: 区スキー連盟
問合せ: 学習・スポーツ課　☎03-3232-5121

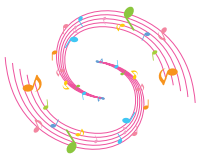
1月 卓球教室

日時: 平成26年1月9日～30日の毎週木曜日　各クラス全4回
【初級コース】〈午前クラス〉10時30分～12時　〈昼クラス〉13時30分～15時
【実践応用コース】〈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・在勤で全4回参加できる方
※夜間の実践応用コースは、ラケットをお持ちで卓球経験のある方
定員: 各クラス12名(多数抽選)
料金: 全2,000円(欠席時の返金なし)
協力: 区卓球連盟
申込み: 12月12日(木)必着。所定の申込書(コズミックセンター窓口で配布)もしくは往復はがきに記載例(4面)のほか、「希望クラス名」と「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
当落: 抽選後、返信はがきを送付または12月19日(木)にコズミックセンター窓口に掲示します
※当落についての電話での問い合わせは、平日9時～17時に学習・スポーツ課へ
その他: ※夜間クラスでは、ラケットの貸し出しはありません
※小学生の参加者は、教室への往復時とレッスン中に保護者の付き添いが必要です
問合せ: 学習・スポーツ課　☎03-3232-5121

好評につき再び開催!! 社交ダンス初心者教室(新宿区体育協会主催講習会)

参加者募集

はじめての方でも楽しく、ジルバ・ブルース・ルンバなどの社交ダンスが学べます。



日時: 平成26年1月10日～3月28日の毎週金曜日
(2月28日・3月21日を除く)
19時15分～20時45分(19時受付開始)　全10回
会場: コズミックセンター　2階多目的室
講師: 公益社団法人日本ダンススポーツ連盟公認指導員　ほか
対象・定員: どなたでも　30名程度　**料金:** 全6,000円(欠席時の返金なし)
主催: 一般社団法人新宿区体育協会　**協力:** 公益財団法人新宿未来創造財団
申込み: 12月24日(火)必着。往復はがきに記載例(4面)のとおり記入し、学習・スポーツ課へ
問合せ: 学習・スポーツ課　☎03-3232-5121

初心者フットサル教室

ボールの蹴り方・止め方などの基本からコーチがていねいに指導します。フットサルを始めてみたい方や初心者の方にピッタリ! ひとり参加も大歓迎です。ゲームなども行いながら、みんなで一緒に楽しくプレーしましょう。

日時: 平成26年1月17日～3月14日の毎週金曜日(2月14日・28日を除く)
20時～21時30分　全7回
会場: コズミックセンター　2階大体育室
講師: 区サッカー協会 フットサル委員会所属チーム
対象: 区内在住・在勤・在学(高校生以上)の方
定員: 25名(多数抽選)
料金: 全3,500円(欠席時の返金なし)
協力: 区サッカー協会 フットサル委員会
申込み: 12月16日(月)必着。往復はがきに記載例(4面)のとおり記入し、学習・スポーツ課へ。
受信可能なFAXがある場合は、FAX03-3209-1833へ
問合せ: 学習・スポーツ課　☎03-3232-5121

レガスポ!10

仕事帰りに筋肉を鍛えて男を磨く
①初めての筋トレ

男性限定

骨格を支えている筋肉が衰えると、「瞬時に動けない」「走るのがきつい」だけでなく、洋服の着こなしにも影響が表れます。スーツやTシャツ、パンツをかっこよく着こなすために、簡単でダイレクトに効果を感じられる筋トレで、本来の男らしさを取り戻しましょう。

日時: 平成26年1月8日～3月12日の毎週水曜日
20時15分～21時5分　全10回
講師: Kayoko(レガスポ! 登録講師)

一日の終わりに心と体の疲れを取り除く
②リラクゼーション・ヨーガ

ヨーガの正しいポーズを学び、呼吸を整えて、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しましょう。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と活力を!

日時: 平成26年1月8日～3月12日の毎週水曜日
20時～21時　全10回
講師: 今田智子(水曜通年レガスポ! 講師)

呼吸力を高めて燃焼ボディに　託児サービスあり
③ブレス・エクササイズ(呼吸体操)

鼻呼吸や腹式呼吸、ロングブレスやショートブレスなど様々な呼吸で、身体を内側から活性化させ、基礎代謝を上げて、太りにくい身体をつくります。おなかや背中、骨盤を引き締めることで姿勢がよくなります。性別・年齢を問わず、ご参加いただけます。

日時: 平成26年1月17日～3月14日の毎週金曜日
(2月28日を除く)　13時～14時　全8回
講師: 岡田由記子(木・金・土曜通年レガスポ! 講師)

通年レガスポ! で人気の講座を基本から　託児サービスあり
④初めてのラテン・コアダンス

ダンスは苦手…と気おくれしている方もレッツダンス! ラテンの動きを使って、体幹や深層筋、骨盤周辺の筋肉を刺激し、引き締まったボディラインを目指します。楽しいリズムにのって、気分もリフレッシュしましょう。

日時: 平成26年1月17日～3月14日の毎週金曜日
(2月28日を除く)　14時20分～15時10分　全8回
講師: セルツァー正美(火・木曜通年レガスポ! 講師)

自分で身体をメンテナンス
⑤ルーシーダットン(自己整体)

比較的シンプル&わかりやすいポーズで代謝をアップさせながら、体の歪みを矯正し、柔軟性・筋力アップなどの効果を、トータルで得られる自己整体法です。年齢を問わず、お楽しみいただけます。

日時: 平成26年1月20日～3月24日の毎週月曜日(2月10日・3月10日を除く)　9時30分～10時30分　全8回
講師: 松永良恵(レガスポ! 登録講師)

①～⑤共通

会場: コズミックセンター
①③④⑤2階多目的室　②地下1階多目的広場
対象: 区内在住・在勤・在学(高校生以上)の方優先
※ただし、①は男性限定です
定員: ①25名　②③④⑤30名(いずれも多数抽選)　※最少催行20名
料金: ①②全4,000円　③④⑤全3,200円 (いずれも欠席時の返金なし)
申込み: 12月6日(金)必着。往復はがきに記載例(4面)のとおり記入し、学習・スポーツ課へ
※区内在勤(在学)の場合は勤務先の名称(学校名)とその所在地も明記してください
問合せ: 学習・スポーツ課　☎03-3232-5121

託児サービス ③④は生後6カ月からの未就学児を対象とした託児サービスあり(定員10名)。1名全2,400円(欠席時の返金なし)。ご希望の方は申込時に、お子さまの氏名(ふりがな)、年齢(○歳○カ月)も記入してください

広告スペース
レガスパーク
お問い合わせは、直接各ご連絡先まで。

募集

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

内山ピアノ教室☆生徒募集　☎3952-6225
幼児～大人　初心者歓迎　上級者まで対応
お気軽に無料体験♪落合南長崎・中井駅7分

♪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」で検索を

＊クリスマスいけ花体験＊　TEL080-5674-4187
12月2日13時/3日10時・16時　¥1500(花材込)
初めての方もお気軽に。早稲田・若松河田5分

NHK講師他の英会話/仏/西/露/韓TOEICクラス
50～70代クラス/小中高クラス1回¥1575～
新宿/西早稲田/池袋教室 03(3984)1180 WING

やさしく楽しいフラメンコでリフレッシュ!
ヨガ・ストレッチ体操あり! 初心者大歓迎!
高田馬場駅徒歩5分☎03-3369-2008寺島yuka

TOEIC・英検　聴取集中から実践力強化へ
女子中学～35才支援割引8000/月8～戸塚
地域Center他 39548721 info@kuniburi.com

レガスパーク掲載行事は財団主催ではありません。各主催者に内容をお確かめのうえ、ご自分の責任でご参加ください。

レガスパーク 掲載申込:財団Web　レガスパーク広告募集

一歩一歩、健康づくり♪ 健康ウオーキング情報

①新宿区ウオーキング協会　第106回例会
区境ウォークその3(最終回) 約10km

日にち: 12月10日(火)
コース: 新宿御苑新宿門(スタート)→甲州街道→東京オペラシティ(トイレ休憩)→山手通り→神田川→神田上水公園(トイレ休憩)→早稲田通り→落合斎場→落合公園→哲学堂公園(ゴール)
集合: 新宿御苑新宿門(東京メトロ丸ノ内線・副都心線、都営地下鉄新宿線「新宿三丁目駅」)
解散: 哲学堂公園(都営地下鉄大江戸線「落合南長崎駅」)
主催・問合せ: NPO法人新宿区ウオーキング協会
☎090-3217-4109

②レガス健康ウォーキング
クリスマスウォーク教会めぐり　約9km

日にち: 12月18日(水)
コース: 外濠公園(スタート)→四谷(聖イグナチオ教会)→信濃町(信濃町教会)→坂町(東京教会・千代田教会)→若松町(東京信愛教会)→東新宿(大久保バプテスト教会)→百人町(淀橋教会)→JR大久保駅(ゴール)
集合: 外濠公園(JR中央線・総武線、東京メトロ丸ノ内線・南北線「四ツ谷駅」)
解散: JR中央線・総武線「大久保駅」前
協力: NPO法人新宿区ウオーキング協会
問合せ: 学習・スポーツ課　☎03-3232-5121

①②とも

時間: 8時40分～9時受付　正午解散予定
対象: どなたでも　定員なし　**料金:** 400円
持ち物・服装: 手が自由になるように運動しやすい服装(スカート不可)・運動靴でお越しください。なお、飲み物・帽子・雨具などは各自でご用意ください
申込み: 不要。当日受付時間内に直接、集合場所までお越しください　※雨天決行

お知らせ 赤城生涯学習館(赤城元町1-3)は耐震補強工事により、平成26年3月31日(月)まで休館しています。ご了承ください。　**問合せ:** 学習・スポーツ課　☎03-3232-5121

プラネタリウム

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　☎03-3232-5121

一般公開のご案内

冬番組「消えた恐竜と冬の星空」

地球への巨大隕石（いんせき）の衝突と恐竜の滅亡についてと、冬の星座の中から「おおいぬ座」のお話を投影します。

投影日： 11月30日(土)、12月7日(土)・14日(土)・22日(日)・23日(月・祝)
時間： 1回目10時30分～・2回目13時30分～・3回目14時50分～の1日3回（投影時間は各約50分）　※各回、投影開始の30分前に開場
定員： 150名(全席自由)
料金： 300円(中学生以下無料)
購入： 鑑賞券は各回投影開始30分前から会場受付で販売

星空コンサート ～ 夜空に響く　星とギターのアンサンブル ～

アコースティックギター2本の音色とアンサンブルで豊かな情景を描くHealing Artが、プラネタリウムに登場！ 満天の星と癒（いや）しの音楽の融合をお楽しみください。

Healing Art

日時： 12月8日(日)　14時開演(13時30分開場)
出演： Healing Art(倉前太郎・矢崎数馬)
曲名： 『星のオルゴール』『流れ星のように』　ほか
対象・定員： どなたでも　140名　※未就学児の入場不可
料金： 全席自由　1,500円
購入： 【電話予約】☎03-3232-5121(学習・スポーツ課)
※チケットは電話予約後1週間以内にお引き換えください
【窓口購入】コズミックセンター・新宿文化センター(ともに休館日を除く9時～17時)

区民プロデュース事業

新年からの講座・イベント参加者募集

区民プロデュース事業とは…
企画運営団体が当財団から事業助成を受けて自主的に行う事業です。お申し込みに際してお預かりした個人情報は、当財団から企画運営団体に提供させていただきます。ご了承ください。

ダンス

社交ダンス基本・中級講座

SDダンスサークル

目から鱗（うろこ）！ プロの指導で美しい表現力、ダンスの基本及び中級ステップを学び、第二の人生を楽しみましょう。

①平成26年1月6日～3月17日の月曜日　17時30分～19時30分／全10回　②15名(どなたでも)　③戸塚地域センター　7階ホール(高田馬場2-18-1)　④全6,000円　⑤12月20日(金)

趣味

囲碁教室

盤友囲碁クラブ

みんなで楽しく囲碁を学び、趣味の世界を広げよう。
頭を鍛え、仲間をふやそう。

①平成26年1月11日～3月15日の土曜日　13時～15時／全10回　②30名(5歳以上)　③榎町地域センター　大会議室A・B(早稲田町85)　④全5,000円　⑤12月13日(金)

健康・スポーツ

親子で遊ぼう！赤ちゃんマッサージと親子リズム

新日本婦人の会 新宿支部 子育てチーム

赤ちゃんマッサージ・親子リズム体操、体験にきてね。
いっしょに子育てしようよ～！ 一人ぼっちの子育てバイバイ。

①平成26年1月10日～3月17日の月・金曜日　10時30分～12時／全20回　②16名(0歳～3歳)　③【月曜日】榎町地域センター多目的ホール(早稲田町85)　【金曜日】北新宿第一児童館　ホール(北新宿2-3-7)　④1回300円　⑤12月25日(水)

「ゆる体操」でココロもカラダもリフレッシュ！

高田馬場ゆる体操教室

軽い運動と優しい発声で慢性的な疲れやコリをゆるめます。
体の内側を鍛え、運動不足解消、ダイエットに効果的！

①平成26年1月21日(火)　10時30分～11時45分／1回　②10名(10歳～80歳くらい)　③戸塚地域センター　和室(高田馬場2-18-1)　④500円　⑤平成26年1月15日(水)

講　座　名
企画運営団体

①実施日時／回数　②定員(対象)　③会場　④参加料　⑤申込み締切日
※いずれの講座も、往復はがき、FAX、財団ホームページのいずれかでお申し込みください

申込み： 全講座とも申込み締切日必着(各⑤参照)。往復はがきに記載例(4面)のとおり記入し、学習・スポーツ課へ。受信可能なFAXがある場合は FAX03-3209-1833へ
問合せ： 学習・スポーツ課
☎03-3232-5121

Web

春から始める、区民を対象とした講座やイベントを企画・実施してみませんか？

みなさんの思いをカタチにする支援をします！
平成26年度 第1回 区民プロデュース支援事業実施団体募集

募集内容： 区民(おもに初心者)の方を対象とした各種講座・イベントの企画と運営計画
募集対象： 区内で自主的に活動している生涯学習のグループ
助成対象となる事業期間： 平成26年4月1日(火)～平成27年3月31日(火)
助成対象となる回数・上限額： 【講座型】年間20回まで・年間最大15万円まで
【イベント型】年間2回まで・年間最大7万5,000円まで
※講座型とイベント型の重複申請はできません
申込み： 12月19日(木)必着。募集要項・申請用紙(財団ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入のうえ、コズミックセンター窓口(平日9時～17時)へ直接お持ちください　※要事前予約　※平成26年度の実施団体の募集は、年間4回から2回に変更します

教養講座をはじめ趣味、生活、スポーツ、家庭教育や子育て、国際交流など、区民を対象として実施する優れた講座・イベントに対して助成します。詳しくは、財団窓口および各生涯学習館・地域センターなどで配布中の募集要項をご覧ください。

事前説明会

応募される団体を対象に説明会を実施します。
参加を希望される団体は、開催前日までに電話またはFAX(FAX03-3209-1833)で希望時間帯(①または②)を学習・スポーツ課までお知らせください。

日時： 11月26日(火)　①13時30分～15時　②19時～20時30分
※上記日程でご都合がつかない場合は、別途個別に調整します
会場： コズミックセンター　3階①大会議室・②小会議室

問合せ： 学習・スポーツ課　☎03-3232-5121

宇宙教育指導者セミナー 参加者募集

無料

宇宙教育に取り組んでいる方や、これから取り組んでいきたい方にぴったりの宇宙教育活動の基礎知識を学ぶセミナーです。

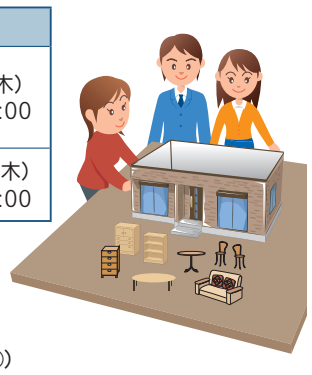
日時： 12月21日(土)　13時～16時
会場： コズミックセンター　5階大研修室
対象： 18歳以上(高校生を除く)で宇宙教育に興味のある方
(区民の方優先)
定員： 30名(先着順)
協力： 公益財団法人新宿未来創造財団
申込み： 独立行政法人宇宙航空研究開発機構(JAXA)宇宙教育センターのホームページ内の応募者専用フォームから申し込み(https://edu.jaxa.jp/event/337/)　※定員に達し次第、締め切ります
問合せ： 宇宙教育指導者育成事務局　☎03-5408-0096
✉leader-edu@onestepworkshop.co.jp

心地よく暮らすための「インテリア講座」

無料

インテリアコーディネーターによる暮らしに活かせるヒントの講座2回シリーズです。

No.	テーマ／おもな内容	日　時
①	「ミニチュア家具でインテリアコーディネーター・プチ体験」 1/12サイズのミニチュア家具を使ったリビングルームのコーディネート体験	H26.1/9(木) 13:00～15:00
②	「リフォームが秘めている暮らしアップの住まい術」 五感をくすぐるリフォームのコツと暮らしアップの事例紹介	H26.1/16(木) 13:00～15:00



会場： コズミックセンター　3階大会議室
連携・協力： 日本フリーランスインテリアコーディネーター協会
公益社団法人インテリア産業協会
対象・定員： どなたでも(区内在住・在勤・在学の方優先)　各回50名
申込み： 12月13日(金)必着。往復はがきに記載例(4面)のほか、参加希望回(①または②)を記入し、学習・スポーツ課へ。受信可能なFAXがある場合は FAX03-3209-1833へ
問合せ： 学習・スポーツ課　☎03-3232-5121

Web

「おとなのやさしい経済・証券講座」開催のご案内

無料

No.	テーマ／おもな内容	日　時
①	今さら聞けない証券基礎知識 その3 「債券投資の基本と実際」 国債や社債について、その仕組みや預貯金との相違などについて	12/7(土) 10:00～12:00
②	新聞の経済記事の読み方 ～ 資産運用に役立てるために～ 資産運用に役立てるためには、どんな経済記事に注目すればよいのか	12/7(土) 13:00～15:00
③	世界の金融・経済の現状を知る 世界の経済・金融の現状とその理由、先進国と新興国との比較など	12/21(土) 10:00～12:00
④	あなたに合った金融商品の選び方 各自の生活スタイルに合った金融商品の選び方について	12/21(土) 13:00～15:00

会場： コズミックセンター
3階大会議室
対象： どなたでも
定員： 各回60名(先着順)
連携・協力： NPO法人投資と学習を普及・推進する会
申込み： 各開催前日までに、電話もしくはFAX(FAX03-3209-1833)で、受講希望番号(①～④)、住所、氏名、連絡先を学習・スポーツ課までお知らせください
※電話受付は平日9時～17時
※定員に余裕のある場合に限り前日まで受け付けます
問合せ： 学習・スポーツ課
☎03-3232-5121

大好評につき追加開催!!　消費者講座

無料

シニア向け楽しいスマートフォン教室

「スマートフォンで何ができるの？」「私でも使えるかしら？」そんな疑問や心配を解消しましょう。スマートフォンの基本操作、文字入力、電話のかけ方、インターネットやアプリケーションの便利な活用法など、使い方の基本を実際に機器に触れながら学びます。
※今年8月に開催した教室の内容と同じです
※1名1台貸し出しあり。持ち込みは不要です
※本講座は、販売を目的とした講座ではありません

日時： 12月19日(木)　13時～15時
会場： コズミックセンター　3階大会議室
講師： KDDI株式会社 携帯電話アドバイザー
対象： おおむね50歳以上の方(区内在住・在勤の方優先)
定員： 24名(多数抽選)　※最少催行8名
申込み： 12月2日(月)必着。往復はがきに記載例(4面)のとおり記入し、学習・スポーツ課へ。受信可能なFAXがある場合は FAX03-3209-1833へ
問合せ： 学習・スポーツ課　☎03-3232-5121

お知らせ　三栄町生涯学習館は、平成26年1月31日(金)をもって閉館します。これまでの運営について、みなさまのご協力に感謝申し上げます。

地域の指導者と区民をつなぐ ネットワークサービス 【新宿地域人材ネット】

【新宿地域人材ネット】は、新宿区で活動する生涯学習の指導者と、区内で「講師を探している」「活動団体に参加したい！」方をつなぐネットワークサービスです。

活動の仲間や講座の講師を探したり、気になるボランティアに登録したり、ご自身やサークルの生涯学習活動にぜひご活用ください。

★こんなことができます★
- 活動する講師や指導者の検索
- 生涯学習館の活動団体紹介と会員募集情報の検索
- 新宿シティハーフマラソン／通訳・翻訳／日本語支援・日本語教室／博物館などの各ボランティアについてのご案内

Webはこちら☞ http://regasu-shinjuku-jinzai.jp/

問合せ： 学習・スポーツ課 ☎03-3232-5121

まつりを盛り上げる 参加団体大募集！

来て×見て×体験＝新発見☆ レガスまつり2014

レガスまつりは、新宿で元気に活動している団体や新宿未来創造財団（レガス新宿）のさまざまな事業を紹介するイベントです。

今回、来春の開催に向けて、コズミックセンター会場への参加団体・個人を募集します。

募集対象： ①PRパンフレットの設置 ②活動紹介（実演などを交えたPR活動も可） ③作品などの販売（自ら作成した作品など） ④体験ブース（簡易スポーツや手工芸など、短時間でできる催し） ⑤ステージ発表（楽器演奏・ダンスなど） ⑥飲食物販売 ⑦その他まつりを盛り上げるための企画
※区内で活動している団体優先
※新宿文化センター会場での参加団体募集はありません
申込み： 12月10日（火）必着。募集要項（コズミックセンター・新宿文化センターで配布、財団ホームページからダウンロードも可）にとじ込みの「申込書」に必要事項を記入のうえ、施設課（コズミックセンター1階）へ直接お持ちください
問合せ： 施設課 ☎03-3232-7701

レガスまつり2014
日時： 平成26年4月5日（土）
9時30分～16時（予定）
会場：
- コズミックセンター
- 新宿文化センター（新宿6-14-1）
- 新宿歴史博物館（三栄町22）
- 林芙美子記念館（中井2-20-1）
- 佐伯祐三アトリエ記念館（中落合2-4-21）
- 中村彝アトリエ記念館（下落合3-5-7）

落語 in 和室 四季寄席シリーズ“冬”

年4回の大好評寄席

立川談修師匠の巧みな話芸に、どっぷりと浸かりましょう！「落語って難しそう」「なんか聴きに行きづらい」という方にもぴったり！

日時： 12月15日（日） 13時30分～14時20分（開場13時）
会場： 大久保スポーツプラザ 3階和室（大久保3-7-42）
出演： 立川談修（立川流・真打） **対象・定員：** どなたでも 60名
料金： 600円 ※「落語 in 和室」通常公演の回数券を利用される場合は、差額200円を現金でお支払いください
申込み： 不要。当日直接、会場へお越しください
問合せ： 施設課 ☎03-3232-7701

お客様の声
- 初めて落語を見たがテンポよく楽しめた（30代・女性）
- 寄席まで近くて、臨場感が楽しめました（30代・男性）

立川談修

新宿ミュージカル講座修了発表会 開催報告

今年9月23日、四谷区民ホールで「新宿ミュージカル講座修了発表会」を開催しました。小学生から社会人まで総勢37名の受講生が舞台に立ち、378名のお客様にご来場いただきました。また、衣装管理のための募金箱を設置したところ、合計4,100円のご厚志を賜りました。

ご協力ありがとうございました。

問合せ： 子ども・地域課 ☎03-3232-5122

ギャラリーオーガード みるっく 出展者・団体募集

平成26年度4～6月度 展示分

展示場所： 新宿大ガード下 北側歩道（歌舞伎町1-30）
展示期間： 【4月度】3月28日（金）～4月24日（木）
【5月度】4月25日（金）～5月22日（木）
【6月度】5月23日（金）～6月26日（木）
募集対象： 会員の8割以上が区内在住・在勤で5名以上の団体および区内在住の個人
募集定員： 各月度とも1名または1団体（多数抽選） **料金：** 無料
申込み： 12月25日（水）必着。往復はがきに「みるっく出展申し込み」と明記のうえ、出展者の氏名（団体の場合は団体名と代表者名）、郵便番号、住所、電話・FAX番号、出展予定作品と点数を記入し、学習・スポーツ課へ。受信可能なFAXがある場合はFAX 03-3209-1833へ
問合せ： 学習・スポーツ課 ☎03-3232-5121

ギャラリーオーガード みるっく 11・12月の展示

展示中～11月21日（木）
フィールドミュージアム みるっく作品展Ⅱ

11月22日（金）～12月26日（木）
平成25年度 第33回障害者作品展

展示場所： 新宿大ガード下 北側歩道（歌舞伎町1-30）
問合せ： 学習・スポーツ課 ☎03-3232-5121

12月の臨時休館と年末年始の休館日のお知らせ

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

施設名		12月 臨時および定期休館日	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月	31 火	1月 1 水	2 木	3 金	4 土	問合せ先
コズミックセンター	プール以外	9日(月)～11日(水)*1								年末年始休館						通常開館	☎03-3232-7701 コズミックセンター
	プール	9日(月)～13日(金)															
大久保スポーツプラザ		16日(月)															
屋外スポーツ施設																	
新宿スポーツセンター		24日(火)			休館					年末年始休館							☎03-3232-0171
新宿歴史博物館		9日(月)	燻蒸作業休館							年末年始休館							☎03-3359-2131 新宿歴史博物館
林芙美子記念館 佐伯祐三アトリエ記念館 中村彝アトリエ記念館		2日(月)・9日(月)・16日(月)・24日(火)			休館												
新宿文化センター		10日(火)								休館	←*2→			休館			☎03-3350-1141 新宿文化センター
しんじゅく多文化共生プラザ		11日(水)・25日(水)				休館				年末年始休館							
三栄町生涯学習館 戸山生涯学習館 北新宿生涯学習館		23日(月・祝)		休館						年末年始休館							☎03-3232-5121 学習・スポーツ課
住吉町生涯学習館 西戸山生涯学習館		9日(月)															
赤城生涯学習館		※耐震補強工事のため休館中 平成26年4月再開予定															

*1：12月9日（月）～11日（水）の休館中、事務所窓口の営業時間は9時～17時です。
*2：12月31日（火）・1月1日（水・祝）の催し開催中は、ロビーのみ開館します。
ただし、チケット販売や施設の貸し出し受付などの窓口業務は休止します。

新宿文化センター主催公演 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
お支払い方法：いずれも現金のみ

●電話予約
①新宿文化センター ☎03-3350-1141
⇒受付時間：9時～19時（休館日を除く）
〈各種プレイガイド〉 ※お取り扱いのない公演もあります
②チケットぴあ（24時間受付）
☎0570-02-9999［Pコード：×××-×××］
③ローソンチケット（24時間受付）
☎0570-084-003［Lコード：×××××］
⇒②③を利用される際は、音声案内に従って、PコードまたはLコードを入力してください
④イープラス（24時間受付）
http://eplus.jp/［PC・携帯電話共通］

●インターネット予約
Web友は、新宿文化センター友の会（通称Web友）のマークです。財団ホームページ「新宿文化センター友の会」からお申し込みいただけます。
※要入会（入会金・年会費無料）
⇒http://www.regasu-shinjuku.or.jp/webtomo/

●お支払い方法
■電話予約の場合
ご予約後1週間以内に、次のどちら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（新宿6-14-1）に直接お越しください。
②郵便振替：ご予約後、下記「ゆうちょ銀行口座」にチケット代をお振り込みください。ご入金の際、郵便局に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

■Web友 Web友割引あり の場合
①オンライン即時決済（クレジットカード）
：UC・VISA・Master Card が使用できます。セブン-イレブンでチケットをお受け取りください。
②セブン-イレブン窓口
：ご予約後、1週間以内にセブン-イレブンでお支払いの際、チケットをお受け取りください。

購入の際のご注意
- 区民割引を窓口で購入される際は、住所のわかる公的機関発行の証明書（運転免許証・健康保険証など）をお持ちください。
※証明書1通で4枚まで購入可。詳しくは、財団ホームページをご覧ください
- 電話での座席指定も可能になりました。（電話予約初日を除く）
- 車イス用の鑑賞席は、新宿文化センターでお求めください。
※枚数限定販売。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のチケット代の払い戻しはできません。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。

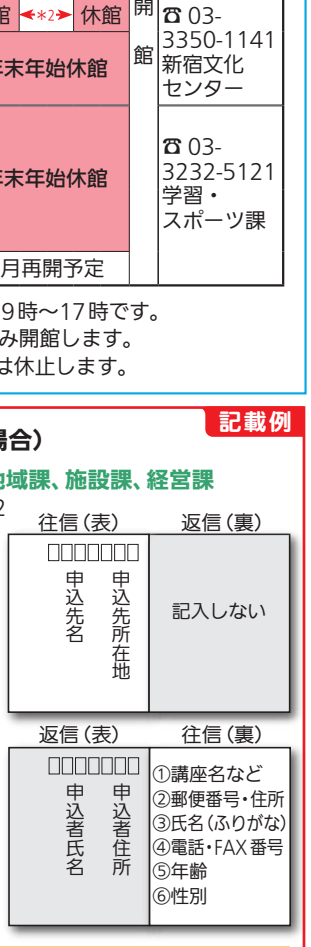
申込先（往復はがきの場合）

記載例

学習・スポーツ課、子ども・地域課、施設課、経営課
〒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、ご自分のご住所とお名前をお書きください。
※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

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

11月の休館日のお知らせ 新宿歴史博物館 25日（月）／林芙美子記念館・佐伯祐三アトリエ記念館・中村彝アトリエ記念館 25日（月）／新宿文化センター 27日（水）／生涯学習館〈三栄町・戸山・北新宿〉25日（月）
各施設の12月の休館日については、上記「12月の臨時休館と年末年始の休館日のお知らせ」をご覧ください。

R70 古紙パルプ配合率70%再生紙を使用