

# Shinjuku City Half Marathon 第13回 ニュースターフィフライト ~ 新宿区民先行エントリー! **・ 区民健康マラリン**

## ランナーTントリー

フンノ エンドン					
種目			参加料		
71	ーフマラソ:	5,000円			
10	Okmの部	4,000円			
	3kmの部	一般	1,500円		
/7:ta		中学生	1,000円		
健康	2kmの部	小学1~3年生 小学4~6年生	1,000円		
健康マラソンの部		ファミリー 小学生以下1名+保護者1名	1組1,000円		
		ファンラン 小学生以上	1,000円		
	スペシャルラン(明治神宮野球場内約150m) 小学生・70歳以上・障がい者対象		500円		
	ひよこの部(明治神宮野球場内42.195m) 未就学児1名+保護者1名		1組500円		
個	個人協養(ハーフマランバの部) 30,000				

※ハーフマラソンの部、10kmの部は、参加料のうち500円を、東日本大震災被 災地支援事業に活用します。

①新宿区民先行エントリー ※新宿区在住の方のみ 全種目先着順 8月29日(金)~9月12日(金)

区内各施設などで配布の専用「払込取扱票」による郵便振込エントリー

●ハーフマラソンの部 抽選エントリー 9月13日(土)9:00~9月26日(金)17:00 インターネットによるエントリーのみ ●10kmの部・健康マラソンの部 先着順 9月13日(土)9:00~10月31日(金)17:00 インターネットによるエントリーのみ

③個人協賛ランナーエントリー 先着順(200名) 9月13日(土)~10月31日(金) インターネットによるエントリーのみ

※先着順の種目は、期間内に定員に達した時点で締め切りとなります。 各エントリーはエントリー料を入金いただいた時点でエントリー完了となります。 入金いただいた参加料および諸手数料は、過剰入金・重複入金を含め返金できません。 エントリー後の種目変更・出走者の変更はできません。 詳しくは、区内各施設に設置の募集要項をご覧ください。

大会ウェブサイトからもダウンロードできます。 (http://www.regasu-shinjuku.or.jp/schm/)



ランネット http://runnet.jp

ハーフ抽選

回数据回

## 大会協賛企業・団体募集

大会の運営にご協力いただける企業・団体を募集 します。全国から多くのランナーが集まるこの機 会を、商品PRや広告宣伝に活用しませんか。

## **◆ランナー向け当日配布プログラムへの広告掲載**

1/8ページ		54,000円
1/4ページ	モノクロ	108,000円
1/2ページ		162,000円
1ページ		270,000円
ハージ	カラー	432,000円

## Contents

各種スポーツ教室参加募集

プラネタリウム 秋の番組

一般教養ほか各種学習講座

◆ランナー向けチラシの配布 最大A4サイズ

1部あたり 10.8円 最大約12,000部予定

※すべて先着順です。出展内 容はご相談ください。まず は下記までお問い合わせく ださい。

## ボランティアスタッフ募集

コース沿道の安全管理や荷物預かりなど、大会運営をサポートいただける方を募集します。ご家族やご友人と一 緒に、新宿の"華"であるこの大会を、スタッフとして楽しみませんか。

活動時間: 7:30頃~最大15:00頃 ※活動場所・内容によって異なります。 お弁当と記念品の支給あり

対象: 16歳以上の方(基準日 平成27年4月1日) **申込み**: 11月15日(土)までに **Tel** または**Fax**にて、氏名(ふりがな)・

性別・年齢・郵便番号・住所・電話・FAX番号・メールアドレス (ある場合)を記入し大会実行委員会事務局まで。

主催: 新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン実行委員会

新宿区、新宿区教育委員会、四谷交通安全協会、牛込交通安全協会、戸塚交通安全協会、 新宿交通安全協会、東京商工会議所新宿支部、新宿区町会連合会、新宿区商店会連合会、 (一社)新宿区体育協会、新宿区四谷地区町会連合会、新宿区戸塚地区町会連合会、 新宿区スポーツ推進委員協議会、新宿区陸上競技協会、

NPO法人日本スポーツボランティア・アソシエーション、(公財)新宿未来創造財団

主管:新宿区陸上競技協会、(公財)新宿未来創造財団

後援: (一社)新宿観光振興協会、(公財)東京陸上競技協会、毎日新聞社、スポーツニッポン新聞社

問合せ: 大会実行委員会事務局(新宿未来創造財団) http://www.regasu-shinjuku.or.jp/schm/ 競技に関すること**Tel** 03-3232-3993 ボランティアに関すること**Tel** 03-3232-5122 そのほか大会全般**Tel** 03-3232-5121 Fax 03-3209-1833





パソコン短期講習人気

v中学生コースも充実

タブレット講座も充実

資格も最短10日で取得 ♦Mac講座♦プライベートレッスン

教室見学・体験授業(無料)予約1 **2** 03- 3368-6371

高田馬場3-3-1 ユニオン駅前ビル2F



誰でも参加できるスポーツ大会です。優秀な成績の方は新宿区中央大会に参加できます。

四谷地区	10月19日(日)	四谷中学校
箪笥地区	11月30日(日)	牛込第一中学校
榎地区	10月12日(日)	鶴巻小学校
若松地区	11月2日(日)	余丁町小学校
大久保地区	11月3日(月祝)	大久保小学校
戸塚地区	10月26日(日)	戸塚第二小学校
落合第一地区	11月3日(月祝)	落合中学校
落合第二地区	10月19日(日)	落合第五小学校
柏木地区	10月26日(日)	西新宿中学校
角筈地区	11月9日(日)	西新宿小学校

種目: ユニカール、輪投げ、ビーチボールバレー、そのほか お楽しみ種目

※参加資格など、詳しくは下記までお問い合わせください。 問合せ: 子ども・地域課 Tel 03-3232-5122

## 「ユニカール」とは

「ユニカール」は、氷上スポーツ「カーリング」をオフ シーズンにも楽しもうと、カーペット上でストーンを 投げるように考案されたもので、子どもから高齢者 まで誰もが気軽に楽しめるニュースポーツです。

シンプルながらも奥が深く、チームワークが要求さ れるユニカールに参加して、

ストーンを走らせて みませんか。



## スポーツ

## **通年プログラムとは別に、短期のプログラムを開催します! 💜**

## in 新宿コズミックセンター

-日の終わりに、 心と体の疲れを 取り除く

**①リラクゼーション・ヨーガ** 日時:10月1日~12月3日 毎週水曜日·全10回 20:10~21:10

会場:新宿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!講師)

「反る・曲げる・ひねる」 曲線的な動きと呼吸を組み **④ジャイロキネシス** 合わせたボディワーク

**日時**:10月3日~12月5日 毎週金曜日·全8回 12:50~13:50 ※11月14・28日を除く

会場:新宿コズミックセンター 2階多目的室 講師:あかり(月曜通年レガスポ!講師)

### ②男性限定 筋トレ

日時:10月1日~12月3日 毎週水曜日·全10回 20:15~21:05

会場:新宿コズミックセンター 2階多目的室

**講師**: Kayoko(レガスポ! 登録講師)

ダンス系

仕事帰りに

運動の習慣を・

## レガスポ!スタイル

#### 第3弾! ⑤初めてのジャズダンス

### **日時**:10月4日~12月20日 毎週土曜日·全10回 10:40~11:30 ※11月15日·12月13日 を除く ※12月13日は発表会を予定

会場:新宿コズミックセンター 2階多目的室

講師: セルツァー正美(火・木曜通年レガスポ!講師)

## ③ボディコンディショニング

翌日に備える 身体作りを・

日時: 10月2日~12月18日 毎週木曜日·全10回 20:15~21:05 ※11月13日・12月11日を除く

会場: 新宿コズミックセンター 2階多目的室

講師: 水田美由紀(火・水曜通年レガスポ!講師)

#### ①~⑤共通事項

対象: 高校生以上の方 定員: ①34530名 ②男性の方25名 ※最少催行20名(区内在住・在勤・在学の方優先、多数抽選)

料金: ①235全10回 4,000円 ④全8回 3,200円 (全講座、欠席時の返金なし)

申込み: 9月10日(水)必着。往復はがきに記載例(3面)のほか、区内在勤・在学 の場合は勤務先・通学先名称・所在地を記入し、学習・スポーツ課へ。

## 新宿コズミックセンターで人気の通年プログラムを、お近くの施設で! 出張

## in 住吉町生涯学習館(住吉町13-3)

## ⑥ポップス・ボイストレーニング

声帯に負担をかけず自然な呼吸でポップス、ロック、歌謡曲、演歌、 ジャズ、シャンソンなどを歌います。

日時: 10月15日~12月17日 毎週水曜日·全10回 19:00~20:00

会場: 2階レクリエーションホール

講師: Chie (金曜通年レガスポ!講師)

## **⑦シェイプボクシング**

日時: 10月15日~12月17日 毎週水曜日・全10回

20:15~21:05 会場:2階レクリエーションホール

講師: 里見昌斗(月・木通年レガスポ! 講師)

### **⑧リラックスヨガ**

日時:10月21日~12月9日 毎週火曜日・全8回 19:00~20:00

講師: MIWA(金曜通年レガスポ!講師)

会場:地下1階学習室A

## in 戸山生涯学習館(戸山2-11-101)

## 9ポップス・ボイストレーニング

日時:10月16日~12月18日

毎週木曜日・全10回 10:00~11:00

**会場:** 2階ワークルーム

講師: Chie (金曜通年レガスポ!講師)



## in 北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)

## ⑩女性限定 骨盤ヨーガ

日時:10月24日~12月12日 毎週金曜日・全7回 10:00~11:00

初心者は

※11月21日を除く

### 11健康ストレッチ 日時:10月24日~12月12日

毎週金曜日・全7回 11:15~12:15 ※11月21日を除く

会場: 3階視聴覚室 講師: 長友珠紀(水曜通年レガスポ!講師)

はがきに記載例(3面)のほ か、区内在勤・在学の場 合は勤務先・通学先名称・ 所在地を記入し、学習・ス ポーツ課へ。

⑥~⑪共通事項

※最少催行15名(区内在

住・在勤・在学の方優先、

対象: 高校生以上の方 定員:600925名 80115名

⑩女性の方15名

多数抽選)

料金: 679全10回 4,000円 ⑧全8回 3,200円

⑩⑪全7回 2,800円 (全講座、欠席時の返金なし) 申込み: 9月17日(水) 必着。往復

## 初・中級者向け

□時:10月18日~11月15日(毎週土曜日 全5回)13:40~15:10

会場:新宿コズミックセンター 地下1階プール

対象: 区内在住・在勤・在学の18歳以上の初・中級者 40名(多数抽選)

料金:5,000円(欠席時の返金なし) 主催:(一社)新宿区体育協会 主管:新宿区水泳連盟 申込み: 10月2日(木)必着。往復はがきに記載例(3面)のとおり記入し、学習・スポーツ課へ。

## 25m完泳を目標 とします。

#### バドミントン教室 初・中級者向け

バドミントンでリフレッシュ! 初めてラケットを握る方から経験のある方まで楽しく指導します。

□時:10月17日(金)·20日(月)·24日(金)·27日(月)·31日(金) 全5回 19:15~21:00

会場:新宿コズミックセンター 2階大体育室 定員:60名(多数抽選)

料金:一般4,000円 中学生以下2,000円(欠席時の返金なし) 主催:新宿区バドミントン連盟 申込み: 10月1日(水)必着。 往復はがきに記載例(3面)のほか、バドミントン経験の有無、ラケットの有 無(貸し出しあり)を記入し、下記問合せ先へ。Eメール(naoyo-i@tiara.ocn.ne.jp)での申し込みも可。 問合せ: 新宿区バドミントン連盟飯塚(〒162-0052 新宿区戸山1-17-8)Tel 03-3203-5557

## 10月 卓球教室

□時:10月2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木)

〈午前クラス〉10:30~正午 〈昼クラス〉13:30~15:00 【初級コース】

【実践応用コース】 〈夜間クラス〉19:00~20:30 各クラス 全4回

会場:新宿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 講師: 新宿区卓球連盟

申込み: 9月11日(木)必着。所定の申込書(新宿コズミックセンターで配布)もしくは往復はがきに記 載例(3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)。抽選後、返信はがきを送付ま たは9月18日(木)に新宿コズミックセンターに当選番号を掲示 しますので、ご確認ください。※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。※電話での当落問い合わせは、

平日9:00~17:00に学習・スポーツ課へ。 ※夜間クラスのラケット貸し出しはありません。※安全上、小 学生は往復時とレッスン時間中の保護者付き添いが必要です。



## 新宿区民総合体育大会参加者・チーム募集

申込み: 各競技所定の申込書に必要事項を記入のうえ、各競技指定の方法にて申込み。 (小学生サッカー大会は新宿コズミックセンターへ。受付時間9:00~19:00

休館日の9月8日(月)は9:00~16:30) ※詳しくは新宿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)で配布の 各競技要項・申込書をご覧ください。新宿未来創造財団ウェブサイトからダウン ロード可。(8月20日(水)より、なぎなた、卓球(中学の部)も要項配布開始)

## ハンドボール

日時・会場: ①U-18男子 9月28日(日) 新宿 コズミックセンター 2階大体育室 ②成人男子 10月26日(日) 新宿スポーツセンター 3階大 体育室(大久保3-5-1) いずれも9:30集合

参加資格: 区内在住・在勤・在学の平成26年 4月1日現在15歳以上の方で構成されたチーム または新宿区ハンドボール協会登録チーム

参加料: 2,000円/チーム ※別途協会経費 3,000円(大会当日集金)

申込み: ①8月20日(水) ~9月 12日(金) ②10月1日(水) ~ 17日(金)までに、申込書を新 宿区ハンドボール協会白石哲三 あて郵送 (〒179-0072練馬区 光が丘2-7-3-1207)



男子 無段、初段(A·B)、弐段、参段 女子 無段、有段(A·B)

上記ほか、小学生・中学生(A·B)同時開催 日時:11月2日(日) 9:30開始

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)

参加資格: 区内在住・在勤・在学または新宿区 柔道会登録者で小学生以上の方 参加料: 200円/名 ※別途連盟経費一般800

円、中学生以下500円 申込み: 9月1日(月) ~29日(月)までに、申込 書と参加料および連盟経費を新宿区柔道会松 本洋二あて現金書留または持参(〒112-0002 文京区小石川5-33-6)

主管:新宿区柔道会

## 少林寺拳法

3段以上の部、初・2段の部、 男子個人 級・見習の部、単演(有段の部、 女子個人

級・見習の部) 日時:10月5日(日) 9:00開始

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)

参加資格:区内在住・在勤・在学または新宿 区少林寺拳法連盟登録者で平成26年4月1日 現在15歳以上の方 参加料: 200円/名

申込み: 8月20日(水) ~9月20日(土)までに、 申込書と参加料を新宿区少林寺拳法連盟小林 裕昌あて現金書留(〒153-0051目黒区上目黒 4-12-6-101)

主管:新宿区少林寺拳法連盟

## 卓球

男女別。3ダブルスによる団体戦

日時: 10月5日(日) 9:00受付 9:30開始

会場:新宿コズミックセンター 2階大体育室 参加資格:区内在住・在勤の方または新宿区

卓球連盟登録団体・者

参加料: 1,200円/チーム

申込み: 8月20日(水) ~9月21日(日)9:00~ 17:00までに、申込書と参加料を新宿区卓球連 盟事務局(国際卓球(株)高田馬場店 新宿区高 田馬場1-28-18和光ビル1階)へ持参

主管:新宿区卓球連盟



## **官区小学生サッカー大会**

**□時**:10月19日(日)·25日(土)·26日(日)、11月1日(土)·2日(日) 全5日間 予備日:11月9日(日) 会場: 戸山多目的運動広場(戸山3-2)

対象: 1部(小学6年生以下)、2部(小学4・5年生以下)、3部(小学3年生) 区内在住・在学または 新宿区少年サッカー連盟登録チーム。 3部については3年生のみでチームを構成できない場合に かぎり2年生の参加可。 女子については該当する学年の1学年下の部で参加可。

**定員**:計50チーム(先着順) **参加料**:無料 **申込み**:9月30日(火)必着。

主管:新宿区サッカー協会、新宿区少年サッカー連盟

代表者会議: 10月10日(金) 19:00開始 新宿コズミックセンター ※要出席

※実習ではありません。

## 

## 春まで楽しめる ベランダ野菜づくり講座

プランターや鉢で手軽に育てられるイチゴとスティッ クブロッコリーを取り上げます。(苗のお土産付)

日時:9月25日(木) Aコース 13:00~14:30 Bコース 15:00~16:30

会場:新宿コズミックセンター 3階大会議室 講師: 髙橋孝文(種苗管理士、サカタのタネ・ガーデ ンセンター横浜 園芸相談員)

対象: 区内在住・在勤・在学の方優先、各40名(多数抽選) 料金: 1.300円(教材費込) **申込み**: 9月10円(水)必着。

**申込み**: 往復はがきまたは受信可能なFAXがある場合はFax 03-3209-1833へ記載例(下段)のほか、希望

## 明るく豊かな表情のための

## シニアメイクアップ講座

「かづきメイク」を学んで、笑顔あふれるいきいきライフを 過ごしましょう。

□時:10月17日(金)·24日(金)·31日(金) 全3回 午前コース(60歳以上対象)10:00~12:00 午後コース(60歳未満対象)14:00~16:00

会場: リハビリメイク.協会 REIKO KAZKI 東京サロン (左門町3-1左門イレブンビル4階)

講師: (一社)リハビリメイク.協会所属講師

対象:区内在住・在勤の方優先、各20名(多数抽選) 料金: 2,800円(メイク教材費込) 申込み: 9月25日(木)必着。 ※「かづきメイク」は(有)かづきれいこの登録商標です。

コース名を記入し、学習・スポーツ課へ。



# だれでもわかる



会場: 新宿コズミックセンター 3階大会議室

講師: NPO法人エイプロシス 定員: 各回60名(先着順)

対象: ①60歳以上の方 ②③④どなたでも 定員なし 持ち物・服装: 手が自由になるように、ま た運動しやすい服装(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: 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

申込み: エイプロシス東京ウェブサイト内 「初心者向け無料証券セミナー」のペー ジ http://www.aprosis.com/、または**Fax** 03-3667-8464か **Tel** 03-3667-8183で、希望講座番号(⑰~⑳)、氏名、住所、電話番号を、エイプロシス東 京本部へ。

17)	9月13日 (十)	10:00~12:00	セカンドライフ充実を願う方のマネープラン 〜あなたの年齢・性格・生活水準に適した方策 を考える〜			
18	(上)	13:00~15:00	NISA(少額投資非課税制度)の留意点と上手 な利用法			
19	9月27日	10:00~12:00	意外と知らない投資信託の仕組み			
20	(土)	13:00~15:00	投資信託を選ぶポイントと投資の実際			

## ウォーキング情報

①東京都体育協会 シニアスポーツ振興事業

## 日影濃い新宿のみどり 10,000歩ウォーク 約7km

日時:8月26日(火) 受付8:40~9:00(解散12:00予定)

●コース/四谷見附公園(スタート)→神宮外 苑 →都立明治公園 →大木戸門・新宿分水 散歩道・新宿門 →新宿御苑(ゴール) ※解散後は昼食や散策などゆっくりお過ごしください。

対象:60歳以上の方

集合: 四谷見附公園(最寄駅: JR中央線・東京 メトロ丸ノ内線・南北線「四ツ谷駅」)

解散:新宿御苑内(最寄駅:東京メトロ丸ノ内線 「新宿御苑前駅」) 料金:300円

問合せ: NPO法人新宿区ウオーキング協会 **Tel** 090-3217-4109

②NPO法人新宿区ウオーキング協会 第115回例会

## 川シリーズその1 善福寺川ウォーク 善福寺公園下の池~中野れんげ公園 約11km

**日時**:9月9日(火) 受付8:40~9:00(解散12:00予定)

●コース/ 善福寺公園下の池(スタート) → 井荻小学校 →関根文化公園 →神明橋 →環 八通り →善福寺川緑地公園 →和田掘公園 →済美教育研究所 →和田掘橋 →神田川合 流点 →中野区立れんげ公園(ゴール)

集合: 善福寺公園下の池 (最寄駅: JR中央線 「西 荻窪駅」北口より約1.5km バスの便あり)

解散: 中野区立れんげ公園(最寄駅: 東京メトロ丸 ノ内線「中野富士見町駅」) 料金:400円

問合せ: NPO法人新宿区ウオーキング協会 Tel 090-3217-4109

企画・運営:新宿区ウオーキング協会 ③レガス健康ウォーキング

## 浜離宮まで歩いてみませんか 外濠公園~浜離宮庭園前 約8km

**日時**:9月17日(水) 受付8:40~9:00(解散12:00予定)

■コース/外濠公園(スタート) →赤坂見附 →赤坂区民 センター →赤坂通り →国会議事堂前 →内幸町 →増上寺 前 →芝商高前 →海岸通り →浜離宮恩賜庭園前(ゴール)

集合: 外濠公園 (最寄駅: JR中央線・東京メト ロ丸ノ内線・南北線「四ツ谷駅」)

解散:浜離宮恩賜庭園前(最寄駅: JR山手線・京浜東北 線・東京メトロ銀座線・都営地下鉄浅草線・ゆり かもめ 「新橋駅」 /都営地下鉄大江戸線・ゆりかも め「汐留駅」/都営地下鉄大江戸線「築地市場駅」)

料金:400円

**問合せ**: 学習・スポーツ課 **Tel** 03-3232-5121

一般の方向け

日時: 10月4日(土) 17:00開演(16:30開場)

申込み: 【電話予約】 Tel 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

【窓口購入】新宿コズミックセンター・新宿文化

に新宿コズミックセンター窓口で引換えください

センター(電話および窓口9:00~17:00)

定員: 140名(先着順・未就学児不可)

料金: 1,500円(全席自由)

④いきいきウォーク新宿

#### 無料 落合第二地区を楽しく歩こう 地域センター~清水川橋公園 約4km

**日時**:9月25日(木) 受付9:10~9:30(解散12:00予定)

●**コース**/落合第二地域センター (スタート) →西落合公園 →北原橋 →落合公園 →妙正 寺川 →染の里二葉苑 →昭和橋 →清水川橋 公園(ゴール)

集合: 落合第二地域センター (最寄駅: 都営 地下鉄大江戸線「落合南長崎駅」)

解散:清水川橋公園(最寄駅:JR山手線・東京 メトロ東西線・西武新宿線「高田馬場駅」)

料金:無料

問合せ: 新宿区健康部健康推進課健康事業係 (第二分庁舎分館1階) **Tel** 03-5273-3047

#### プラネタリウム 新宿コズミックセンター

問合せ 学習・スポーツ課 Tel 03-3232-5121

## 秋番組

## 古代遺跡 の謎と 秋の星空



星や太陽などを見るために、古代に建造され た遺跡についてのお話と、宮沢賢治作「よだか のほし」のお話を投影します。

**投影日**:9月13日(土)·21日(日)·27日(土)、 10月1日(水・都民の日)・11日(土)・ 13日(月祝)・19日(日)・25日(土)、 11月8日(土)・16日(日)・22日(土) 時間:1回目10:30~ 2回目13:30~

3回目14:50~(投影時間は各約50分) ※開場は各回投影開始の30分前

定員: 150名(当日先着順)

料金:300円(全席自由・中学生以下無料) 購入: 観覧券は投影開始30分前から会場受付

で販売 ※途中入退場不可

## 星空コンサート「星月夜とギターの優しい時間」

アコースティックギターのアンサンブルとプラネタリウムが融合。豊かな情景と癒しの時間をお届けします。

出演: HealingArt(倉前太郎・矢崎数馬)

**曲目**: 『蒼い希節』 『流れ星のように』ほか(予定) 協力: オフィス Art of Music

## 障がいのある方とともに楽しむ

日時: 10月4日(土) 14:00開演(13:30開場) 対象: 心身に障がいのある方と付き添いの方 定員:70名(要事前予約・先着順)

料金: 100円(全席自由)

※中学生以下および付き添いの方無料

申込み: 9月26日(金)必着。電話、郵便はがき (52円)、受信可能なFAXがある場合は**Fax** 03-3209-1833、新宿コズミックセンター1階 窓口のいずれかで記載例 (下段) のほか、障が いの種類、車いすの使用の有無、付き添いの 方の有無とその人数も記入し、学習・スポー ツ課へ。(電話および窓口9:00~17:00)

# 子ども未来講座

## 皆既月食を観測しよう!

10月8日は全国で皆既月食が観察できま す。天体望遠鏡で皆既月食を観測しよう! 観測の前にはプラネタリウムで月食の仕組 みを学びます。

日時:10月8日(水) 18:30~20:30 会場:新宿コズミックセンター

8階プラネタリウム

定員:区内在住・在学の小学1年~6年生 50名(多数抽選) ※なるべく保護者 の同伴をお願いします

料金:500円 協力:コスモス8の会 申込み: 9月22日(月)必着。

## マヨネーズをつくっちゃおう!

マヨネーズをつくり、水と油がむすびつく乳化を科学します。つくったマヨネーズは、最後にみ んなでいただきま~す!※卵の使用および試食あり

日時: 10月25日(土) 【Aコース】10:00~11:30 区内在住·在学の小学1·2年生30名(保護者同伴可) 【Bコース】13:00~14:30 区内在住·在学の小学3~6年生30名

会場: 新宿コズミックセンター 8階科学教室 料金: 600円(材料費込み) 協力: (一社)ディレクトフォース 申込み: 10月9日(木)必着(多数抽選)

申込み: 往復はがきまたは受信可能なFAXがある場合はFax 03-3209-1833で記載例(下段左) のほか、学校名・学年・保護者氏名(同伴の場合)・緊急連絡先を記入し、 子ども・地域課へ。 **問合せ**:子ども・地域課 **Tel** 03-3232-5122

## 申込先 (往復はがきの場合) 大人のための

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 新宿歴史博物館 往信(表)

52 H

申込先名

〒160-0008 新宿区三栄町22 新宿文化センター T160-0022 新宿区新宿6-14-1

返信(表) 52 □□□□□□□ 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

※在学・在勤の場合は、名称 所在地をご記入ください。 ※4月1日から、往復はが きは104円になりまし

返信(裏)

記入しない

Veb マークの付いた講座は、インターネットから申し込み可



フラメンコの独特なリズムで体も脳も活性化 シニアクラスあり!体験無料!初心者歓迎! 高田馬場駅徒歩5分☎03-3369-2008寺島yuka

広告スペース

内山ピアノ教室☆生徒募集 ☎3952-6225 幼児~大人 初心者歓迎 レベル別に丁寧な 指導♪無料体験有!落合南長崎・中井駅7分

歌個人指導(超苦手~)生徒募集! 健康に◎ 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

NHK講師他の英会話/仏/西/露/伊/TOEICクラス 50~70代クラス/小中高クラス1回¥1620~ 新宿/西早稲田/池袋教室 03(3984)1180 WING

真剣な婚活を応援! 誠実で家庭的な新宿の相談所です。

㈱日本仲人協会 家族くらぶ 0120-953-326

カラオケ・新曲・勉強会 ☎3339-6166(本間) 会員募集!毎週金曜日 夜6時~月3回6千円 主会場:柏木地域センター(北新宿2丁目)

## この秋、新しいことを始めたり、体験してみませんか!

### 区民プロデュース支援事業参加者募集

区民プロデュース支援事業とは、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。申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。

申込み: 各締切日必着。往復はがきまたは受信可能はFAXがある場合はFax 03-3209-1833へ記載例(3面)のとおり記入し、学習・スポーツ課へ。



## 親子陶芸教室

### ~ NPO法人市民の芸術活動推進委員会

親子で楽しみましょう(単独参加可)。

講師は陶芸家です。

日時: 10月5日~2月15日の日曜日 10:00~12:00 全10回

**対象**:5~80歳 25名

会場: CCAAアートプラザ 図工室(四谷4-20

四谷()ろば) 料金:1回900円(教材費込) **申込締切**:9月25日(木)

## お父さんのための陶芸教室

~ Shin jukuイカすおやじ塾 技術習得とともに仲間と交流。

健康で有意義な生活を楽しみましょう。 日時: 10月11日~2月28日の第2・4土曜日

9:30~11:30 全10回 対象: 概ね50歳以上 15名 会場: 住吉町生涯学習館(住吉町13-3)

料金:全12,000円(教材費込) **申込締切**:9月30日(火)

## 何でも歌う楽しい仲間!

#### ~新宿えのき合唱団

楽譜が読めなくても大丈夫です。おなじみの 曲や童謡・唱歌などを混声合唱で歌います。 日時: 10月4日~3月21日の土曜日

9:30~12:00 全10回 対象: どなたでも 35名

会場: 榎町地域センター (早稲田町85) 料金: 月2回1,500円 申込締切: 9月25日(木)

## 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や親子リズム体操を行いな がら、一人ぼっちの子育てにさよなら!

日時: 10月3日~2月27日の金曜日 10:30~12:00 全20回

対象: 0歳~3歳とその保護者 15組 会場: 北新宿第一児童館(北新宿2-3-7) 料金:1回 300円 申込締切:9月25日(木)

## 入門 中国語会話

#### ~中国語講習会

初めての方大歓迎!中国人女性教師による講習

です。(見学も可)

日時: 10月4日~12月6日の土曜日 13:00~15:00 全10回 **対象**: 20歳以上 17名

会場: 四谷保健センター (三栄町25) 料金: 全10,000円(教材費別) **申込締切**:9月25日(木)

## 健康体操 自彊術

#### ~戸山自彊の会

体力に自信のない方でも大丈夫! 31の動作で 整体効果と有酸素効果をもたらす健康体操。

日時: 10月1日~2月18日の水曜日 13:30 ~15:00 全10回 **対象**:成人 15名 **会場**: 戸山生涯学習館(戸山2-11-101)

料金: 4回分 2,000円 申込締切: 9月24日(水)

## ストレッチ&太極拳(入門・24式)

~下落合公園太極拳倶楽部(SPTC) 運動による漢方薬「太極拳」を楽しみましょう♪

心身ともに軽やかに!

日時: 10月19日~2月15日の日曜日

9:15~10:45 全10回 対象: どなたでも 30名

会場: 戸塚地域センター (高田馬場2-18-1)

料金: 全4,000円 申込締切: 9月20日(土)

## シニアのためのエアロビック ~ダイヤビック新宿教室

シニア世代が安心して楽しめる動きや速さのエ アロビック。青春を思い出す曲も使用。

日時: 10月2日~3月19日の木曜日 13:30~14:45 全12回

**対象**:60歳以上 15名

会場: 大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42) 料金: 全4,800円 申込締切: 9月20日(土)

## お子さま連れ歓迎 ピラティス&ダンス

#### ~サラヒラママ

前半はピラティス、後半は聞き覚えのある和・

洋ポップスで踊ります♪

日時: 10月9日~3月19日の木曜日 13:00~15:00 全20回

対象:成人女性 20名

会場: 牛込箪笥地域センター (箪笥町15) 料金: 全20,000円(2回分割可)

**申込締切**:9月20日(土)

## ·般教養講座

## 戸山水曜コース ~戸山みのり会

幅広く学び教養を高めるとともに、健康を増進 させ、会員相互の親睦を図りましょう。

日時: 10月1日~2月18日の水曜日 10:00~12:00 全10回

**対象**:50歳以上 85名

会場: 戸山生涯学習館(戸山2-11-101) 料金: 全3,000円

**申込締切**:9月25日(木)

## ·般教養講座

## 戸山木曜コース~戸山平成会

歴史や文学に親しみ、江戸の旧跡などを訪ね、 会員との交流を楽しみましょう。

日時: 10月9日~2月19日の木曜日 10:00~12:00 全10回

対象:50歳以上 80名

**会場**: 戸山生涯学習館(戸山2-11-101)

**料金**: 全3,000円 **申込締切**: 9月25日(木)

## 般教養講座

## 木曜午後コース~木曜会

身近なテーマを中心に各分野の講師を招きま す。幅広い話題で楽しく学習しましょう。

日時:10月9日~2月26日の木曜日 13:00 ~15:00 全10回 **対象**:55歳以上 35名 会場: 落合第二地域センター (中落合4-17-13)

料金: 全4,000円 申込締切: 9月29日(月)

### 火曜日が楽しくなる教養講座 ~さつき会

文学・歴史・時事問題・金融・健康・古典芸 能など幅広いテーマの講座や史跡を訪ねます。 日時: 10月7日~2月17日の第1・3火曜日 13:30

~15:30 全10回 対象:55歳以上 30名 会場: 四谷保健センター (三栄町25)

料金: 全3,000円 申込締切: 9月16日(火)

## 百人のれん―みんなで染めて 飾る「のれん」作り体験

### ~ 「染の小道」実行委員会

プロに教わる本格的な染色体験。

一枚ののれんをつくり染の小道当日に展示。

日時: A: 木曜・紅型コース 10月9日~30日 10:00~12:00 全4回

B: 火曜・友禅コース 10月7日~28日 10:00~12:00 全4回

**対象**: 18歳以上 各15名

会場: Aコース おかめ工房 楓庵(上落合2-17-3) Bコース 東京信用金庫中井駅前支店

2階(上落合2-22-23)

料金: 全5,000円(教材費込) 申込締切: 10月1日(水)先着順

## 「どうぞ」「ありがとう」の心地よさでユニバーサル社会を目指すイベント

## 第13回ピポ・ユニバーサル駅伝 選手&ボランティア募集!

障がいの有無や年齢、国籍、性別を超えて支え合い、交流するレクリエーションイベント! 選手、チームマネージャー、伴走ボランティアが10人1チームとなって歩いたり、走ったりしなが ら全5区間(1区間約1km)をタスキでつなぎます。

速さを競うのではなく、事前に設定した「予想タイム」にいちばん近いチームにはステキな賞品も あります。また、駅伝の後は交流会(昼食付)で楽しみましょう。

日時: 9月28日(日) 9:30受付(11:00スタート)

会場:明治神宮外苑絵画館前広場周辺(霞ヶ丘町1-1) ※交流会会場は四谷第六小学校(大京町30) 当日受付後、小学生・65歳以上・障がい者・車イス利用者・フリースタイルでチーム編成

※選手5人とサポーター5人の10人1チーム 料金: 選手・ボランティアともに 一般1,000円 小中学生500円 いずれも昼食代込

申込み: 9月10日(水)必着。出場希望部門(小学生・65歳以上・障がい者・フリースタイル・ボ ランティアのいずれか)、氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、電話番号、FAX番号、メー ルアドレス、年齢、性別を記入し、FAXまたはEメールにて下記問合せ先まで。※障が いのある方で支援が必要な場合は、支援希望内容も記入。※視覚障がい・車イス体験 を希望する方はその旨も記入。

問合せ: NPO法人コミュニケーション・スクエア21

**Tel** 03-3350-1388(平日のみ) **Fax** 03-5360-3633 図staff@npocs21.com

## 新宿区中学生野球大会 結果報告

新宿オールナイン 準優勝 牛込神楽坂

優 勝 オール落合A

牛込第二中学校

問合せ: 学習・スポーツ課 Tel 03-3232-5121



みるうく

靖国通り

新宿駅 東京メトロ 丸ノ内線

新宿西口駅

西武 歌舞伎町 新宿駅 新宿区役所

スタジオ アルタ 新宿通り 伊勢丹

## ギャラリーオーガード

展示中~8月21日(木)「真夏の芸術祭」/「海外ボランティア活動写真」 8月22日(金) ~9月25日(木) 「新宿クリエイターズ・フェスタ2014」 展示場所: ギャラリーオーガード"みるっく"(歌舞伎町1-30)

## 問合せ: 学習・スポーツ課 Tel 03-3232-5121 出展募集(平成27年3月度分)

展示期間: 【平成27年2月27日(金) ~3月26日(木) ※新宿大ガード下・北側歩道(歌舞伎町1-30) 対象:区内在住の個人、または会員数が5名以上で、うち8割以上が区内在住・在勤者で構成されている団体。 定員:1名または1団体(多数抽選) 料金:無料

申込み: 9月25日(木)必着。往復はがきまたは受信可能なFAXがある場合はFax 03-3209-1833へ 「みるっく出展申し込み」と明記のうえ、出展者氏名(団体の場合は団体名と代表者氏名)、郵便番号、 住所、電話・FAX番号、出展予定作品の種類と点数を記入し、学習・スポーツ課へ。

## 文化・芸術・生涯学習 区民の文化祭

## 新宿区共催 新宿区生涯学習フェスティバル2014

日時: 9月17日(水) ~21日(日) 10:00~18:00(最終日は14:00まで)

**会場**: 新宿文化センター 地下1階展示室(新宿6-14-1)

作品募集 写真展 展示期間: 11月14日(金) ~12月7日(日) 9:00~21:30 会場:新宿コズミックセンター 2階ギャラリー

組み写真は1組3枚(1人1組)まで。作品サイズは四切(ワイド含む)、六切、

A4 ※画像処理を施したものはその旨を申込書に明記。 申込み: 10月10日(金)までに、所定の申込書と作品(額装なし)を新宿コズ ミックセンターへ持参。郵送の場合は申込書と作品のほか、返信用切手を貼っ

## 対象: 区内在住・在勤・在学または区内施設で活動しているアマチュアの方 (専門家をのぞく)。テーマ自由。カラー、白黒、セピアなど。1人2点まで、

た封筒を同封し、学習・スポーツ課へ。※募集要項・申込書は新宿コズミッ クセンターで配布のほか新宿未来創造財団ウェブサイトからダウンロード可 作品返却: 12月11日(木)9:00~17:00に新宿コズミックセンターにて返却。

## 吟剣詩舞のつどい 出演者募集

日本の伝統芸能である吟詠・剣舞・詩舞の稽古をされている出演者を募集します。

日時:11月30日(日) 10:30~16:30

会場: 新宿文化センター 小ホール(新宿6-14-1) 対象:区内在住・在勤・在学または区内施設で活動しているアマチュアの方 申込み: 9月19日(金)必着。往復はがきまたは受信可能なFAXがある場合は Fax 03-3209-1833へ記載例(3面)のとおり記入し、学習・スポーツ課へ。

## 運営ボランティア募集

各展示会での展示や音楽・コーラスのつどいの運営ボランティアを募集。 QUOカードを贈呈。

活動内容(予定): ①絵画展 9月15日(月祝)11:00~17:00 新宿文化セン ター (新宿6-14-1) ②書の展 10月6日 (月) 13:00~18:00 区民ギャラ リー(西新宿2-11-4新宿中央公園内エコギャラリー) ③音楽・コーラスの つどい 10月18日(土) 11:00~17:00 新宿文化センター ④写真展 10

月31日(金)13:00~17:00 新宿コズミックセンター 対象: 区内在住・在勤・在学の方優先 各5名程度(多数抽選)

申込み: 9月5日(金)必着。往復はがきまたは受信可能なFAXがある場合は Fax 03-3209-1833へ記載例 (3面) のほか、希望活動内容 (①~④) を記入 し、学習・スポーツ課へ。



井草地域区民センター 第3集会室(2F) (最寄駅:西武新宿線 井荻駅) ●8月24日(日)

高円寺地域区民センター第6集会室(3F) (最寄駅:東京メトロ丸ノ内線 東高円寺駅) その他の日程や送迎については、ご相談下さい

株式会社チャーム・ケア・コーボレーション TEL:03-5923-1391 担当:小林 チャームケア 検索