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　Tel 03-3232-7701(代表)
平成26年9月20日 第89号　次号は10月5日発行です。

Oh! レガス 新宿ニュース

9月20日号
www.regasu-shinjuku.or.jp

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 2014

‖ 新宿区共催 ‖

みなさんの作品が《新宿の秋》を彩ります！

問合せ：学習・スポーツ課　Tel 03-3232-5121

『いけ花展』展示作品募集

期間中展示する作品を募集します。

展示期間：11月14日(金)　11:00～18:00
15日(土)　9:00～18:00
16日(日)　9:00～16:00
いけ込み：11月13日(木)　17:00～21:00
14日(金)　9:00～11:00
展示会場：新宿コズミックセンター2階多目的室
対象：区内在住・在勤・在学および区内施設で活動している方
協力：新宿区花道茶道協会
申込み：10月26日(日)必着。封書に所定の申込書を同封のうえ、学習・スポーツ課へ。
※Fax 03-3209-1833、または新宿コズミックセンターおよび各生涯学習館窓口でも受け付け可。
※所定の申込書は、新宿コズミックセンター、新宿文化センター、各生涯学習館で配布、新宿未来創造財団ウェブサイトからダウンロード可

『茶の湯の会』茶券 販売開始

裏千家、表千家、表千家古竹流、煎茶道静風流 各流派の方々がお席を持ちます。初心者の方も気軽にご参加いただけます。都会の喧騒(けんそう)を忘れ、日本の古き良き文化に触れてみませんか。

日時：11月8日(土)　10:00～15:00
会場：茶道会館(高田馬場3-39-17)
料金：点茶席3席と点心(お弁当)付　1枚2,500円　450名
お茶席(明々軒)1席のみ　1枚500円　200名
協力：新宿区花道茶道協会
申込み：9月22日(月)から新宿コズミックセンター（9:00～17:00)で販売(売り切れ次第終了します)

『書の展』

開催　無料

漢字、かな、篆刻(てんこく)、刻字、近代詩など、区民および区内で活動するアマチュアの皆さんの素晴らしい作品を多数展示します。

展示期間：10月8日(水)～12日(日)10:00～18:00(最終日は15:00まで)
展示会場：エコギャラリー新宿(区民ギャラリー)（西新宿2-11-4　新宿中央公園内）
協力：新宿区書道連盟

Contents

初心者フットサル&弓道教室　2面
相続税や確定申告についての学習講座　3面
戸山&北新宿生涯学習館まつり　4面

長距離走中心 小学生陸上教室

参加者募集

平成27年1月25日(日)に開催される新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン(2kmの部)の完走をめざし、長距離走を中心に練習します。オリンピック3大会連続出場の経験を持つ伝説のランナー宇佐美彰朗さんが、基礎からわかりやすく指導します。(マラソンへの参加は自由です)

講師：宇佐美彰朗

日時：10月28日～平成27年1月27日の毎週火曜日
全10回 16:30～18:00
(12月9日・23日・30日、平成27年1月13日を除く)
会場：新宿コズミックセンター　地下1階小体育室
講師：宇佐美彰朗(東海大学名誉教授)
対象：区内在住・在学の小学1～6年生　30名(多数抽選)
料金：全2,000円(マラソン参加料は別途必要)
協力：新宿レガス陸上クラブ
申込み：10月8日(水)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（2面）のほか、学校名・学年、マラソン参加希望の有無と、参加希望の場合は申し込み済みかどうかも記入し、学習・スポーツ課へ。

広告のお問い合わせは、直接各ご連絡先まで。

高田馬場で１７年開校の実績。駅徒歩1分
パソコン教室
パソカレッジ高田馬場駅前教室
超初心者大歓迎　趣味コース　受講生の7割が50歳以上
パソコン・タブレットの基本からインターネット
今年は超オリジナル年賀状作成!
仕事コース
復職や転職に最適。現状スキルと目的に合わせて１日短期習得や通学コースも
SPI対策にも。大人のための数学塾
趣味の算数・数学、昇進、就職試験対策にも。
こちらも人気です♪
Mac講座　プライベートレッスン
教室見学・体験授業（無料）予約はいますぐ
03-3368-6371
10時～20時30分 土10時～17時日祝休
高田馬場3-3-1 ユニオン駅前ビル2F 早稲田口１分

Ts 税理士法人T's(ティーズ)会計
《相続・遺言セミナー》
4回シリーズ　第1回目
●10月3日(金) 19:00~20:30
「相続税額の計算」

【詳細】
●会費　無料
●講師　税理士 吉田浩三
●参加ご希望の方は、TEL、FAX、メールにて
●会場　税理士法人T's会計セミナールーム
＜無料相談受付中＞
〒169-0075
新宿区高田馬場1－24－16 内田ビル4F
TEL：03-3205-4951
FAX：03-3205-4950
メール：ts-kaikei@tkcnf.or.jp
HP：http://www.ts-kaikei.net/

新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン 第13回

Shinjuku City Half Marathon

2015年1月25日(日)開催

ランナー募集
すべてインターネットによるエントリー
◆ハーフマラソンの部
抽選エントリー　9月26日(金)17:00まで
◆10kmの部・健康マラソンの部・個人協賛(ハーフ優先エントリー)
先着順　10月31日(金)17:00まで
※先着順の種目は、期間内に定員に達した時点で締め切ります。
詳しくは、区内各施設に設置の大会パンフレットをご覧ください。大会ウェブサイトからもダウンロードできます

ハーフ抽選　そのほか種目
ランネット　http://runnet.jp

ボランティアスタッフ募集
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、下記大会ウェブサイトにて記載例(2面)のとおり記入し大会実行委員会事務局まで。
大会協賛団体募集
◆ランナー向け当日配布プログラムへの広告掲載　1枠10,800円～
◆ランナー向けチラシの配布　1部あたり10.8円　最大約12,000部予定
※すべて先着順となります。まずは下記までお問い合わせください。

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

新宿歴史博物館特別展『高須四兄弟』好評開催中!　激動の幕末を生き抜いた徳川慶勝・一橋茂栄・松平容保・松平定敬、新宿・荒木町ゆかりの四兄弟を紹介。
詳しくは新宿歴史博物館 Tel 03-3359-2131 http://www.regasu-shinjuku.or.jp/rekihaku/　「新宿歴史博物館」で検索。

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丁寧に指導します。これからフットサルを始めたい方やひとりでの参加も大歓迎！ミニゲームなども行いながら、みんなで楽しくプレーしましょう。

日時：11月7日(金)・21日(金)、12月5日(金)、平成27年1月16日(金)・30日(金)、2月13日(金)・27日(金)、3月20日(金)　20:00～21:30　全8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・在学(高校生以上)の方　25名(多数抽選)
料金：全4,000円 ※欠席時の返金なし　**協力**：新宿区サッカー協会フットサル委員会
申込み：10月20日(月)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へに記載例(下段)のとおり記入し、学習・スポーツ課へ。 Web

初心者弓道教室

日本の伝統武道である「弓道」は、心と技から成り立ちます。技に従い、道に進むといわれるように、まずは正しい技術の習得から始めてみませんか！

日時：11月11日(火)・13日(木)・15日(土)・18日(火)・20日(木)・22日(土)　19:00～21:00　全6回
会場：新宿コズミックセンター　1階弓道場
対象：区内在住・在勤・在学(高校生以上)の健康で運動する体力のある方　15名(多数抽選)
※指導の性質上、全6回必ず出席できる未経験者に限ります
料金：全3,000円(別途、下がけ代200円実費負担)　**協力**：新宿区弓道連盟
申込み：10月27日(月)必着。往復はがきに記載例(下段)のとおり記入し、学習・スポーツ課へ。

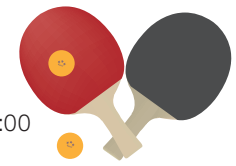
10月　障がい者卓球教室

みんなでピンポン!

初心者から上級者まで、レベルに合わせた指導で、どなたでも楽しめる教室です。ひとつの卓球台を3～4名で使用するので、仲間づくりにもピッタリ！

日時：10月11日(土)・18日(土)・25日(土)　10:00～11:30　全3回
会場：新宿コズミックセンター　2階大体育室
対象：心身に障がいのある方　15名　※介助者の同伴可
料金：全300円(介助者無料)
協力：新宿区卓球連盟
申込み：9月30日(火)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へ記載例（下段）のほか、「障がいの種類」、「車イス利用の有無」、「介助者の有無と人数」を記入し、学習・スポーツ課へ。※電話での申し込みは平日9:00～17:00

11月　卓球教室



日時：11月6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)
【初級コース】　〈午前クラス〉10:30～12:00　〈昼クラス〉13:30～15:00
【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　**協力**：新宿区卓球連盟
申込み：10月16日(木)必着。所定の申込書(新宿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(下段)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10月23日(木)より新宿コズミックセンター窓口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、参加料を添えてコズミックセンター窓口へ
受付時間：9:00 ～19:00　休館日10月14日(火)、11月10日(月)は9:00～16:30
※なぎなた、ライフル射撃、空手道、ハンドボール、アーチェリーは申込先が異なりますので、必ず要項でご確認ください。
※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。

なぎなた

演技競技、団体戦、個人戦
日時：10月26日(日)　13:00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・在勤で平成26年4月1日現在15歳以上の方または新宿区なぎなた連盟登録者　**参加料**：200円/名　※別途連盟経費800円あり(大会当日集金)
申込み：9月30日(火)までに、往復はがきに参加種目、住所、氏名（ふりがな）、年齢、性別、電話番号、在勤者は勤務先名と住所を記入し、新宿区なぎなた連盟事務局 射手矢知子(いてやちこ)(〒169-0072新宿区大久保1-3-8)あて郵送
主管：新宿区なぎなた連盟

弓道

1部（初心者・初段以下）、2部（二段・三段）、3部(四段・五段)、4部(称号者)
日時：10月26日(日)　9:30開始
会場：新宿コズミックセンター　1階弓道場
参加資格：区内在住・在勤・在学で平成26年4月1日現在15歳以上の方または新宿区弓道連盟登録者　**参加料**：200円/名　※別途昼食代等1,000円あり(大会当日集金)
申込み：10月16日（木）までに、新宿コズミックセンターへ持参または新宿区弓道連盟（新宿コズミックセンター1階弓道場内）で直接申し込み　**主管**：新宿区弓道連盟

卓球(中学の部)

無料

シングルス(男女別・学年別)、団体戦(学校別)
日時：10月26日(日)　9:00集合
会場：新宿コズミックセンター　2階大体育室
参加資格：区内在学・在住の中学1・2年生
※新宿区内中学校卓球部については、学校単位で申し込み
申込み：9月29日（月）までに、新宿コズミックセンターへ持参　※身分証明書（生徒手帳）を持参のこと　※個人申し込みは保護者の承諾印が必要　**主管**：東京都中学校体育連盟新宿支部卓球専門部

ライフル射撃

エアーライフル、ハンドライフル、エアピストル
日時：10月13日(月祝)　9:00開始
会場：中央区立総合スポーツセンター（中央区日本橋浜町2-59-1）
参加資格：区内在住・在勤の平成26年4月1日現在16歳以上で銃砲所持許可書を持つ方または新宿区ライフル射撃連盟登録者
参加料：200円/名
※別途使用料など1,300円あり(大会当日集金)
申込み：9月28日（日）～10月6日（月）に、新宿区ライフル射撃連盟　河田(**Tel** 090-4915-3517)まで電話申し込み
主管：新宿区ライフル射撃連盟

空手道

【組手】男子、女子　【形】男子、女子
※いずれも、高校生・シニア・一般有級・一般有段
※シニアは男子40歳以上、女子35歳以上
※形のシニアは男女混合
日時：10月19日(日)　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・在勤の平成26年4月1日現在15歳以上の方または新宿区空手道連盟登録者
参加料：200円/名　※別途連盟経費1,800円あり
申込み：10月3日(金)までに、申込書と参加料・連盟経費を新宿区空手道連盟　石橋克彦(〒161-0033新宿区下落合3-21-18)あて現金書留にて郵送
主管：新宿区空手道連盟

バドミントン

男女各ダブルス	1部16組、2部32組 3部32組、4部32組	11月2日(日) 9:00開始
混合ダブルス	1部20組、2部40組 3部40組、4部40組	11月16日(日) 9:00開始

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)
参加資格：区内在住・在勤の平成26年4月1日現在18歳以上の方または新宿区バドミントン連盟登録者
参加料：400円/ペア　※当日未使用の試合用検定球一種（水鳥球・メーカー問わず）を1人2球持参のこと
申込み：9月22日（月）～10月17日（金）に新宿コズミックセンターへ持参　※先着順
主管：新宿区バドミントン連盟

ハンドボール

成人男子
日時：10月26日(日)　9:30集合
会場：新宿スポーツセンター　3階大体育室(大久保3-5-1)
参加資格：区内在住・在勤の平成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円あり(大会当日集金)
申込み：10月1日(水)～17日(金)に、申込書を新宿区ハンドボール協会　白石哲三（〒179-0072練馬区光が丘2-7-3-1207)あて郵送
※9月28日(日)開催「U-18男子の部」の申し込みは締め切りました
主管：新宿区ハンドボール協会

アーチェリー

1部・2部・3部
日時：11月2日(日)　10:00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)
参加資格：区内在住・在勤の平成26年4月1日現在15歳以上の方または新宿区アーチェリー協会登録者
参加料：200円/名　※大会当日集金
申込み：10月24日（金）までに、申込書を新宿区アーチェリー協会（〒160-0022新宿区新宿6-23-2㈱清原光学内)あて郵送または毎週火曜日19:30～21:00に新宿スポーツセンター5階洋弓場(大久保3-5-1)へ持参
主管：新宿区アーチェリー協会

ゲートボール

日時：11月16日(日)　9:00開始
※予備日　11月23日(日祝)
会場：戸山公園いきいき広場(戸山3-2)
参加資格：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）　※1～4人でも申し込み可（主管団体がチームを編成します）
参加料：200円/名
申込み：10月1日（水）～11月12日（水）に新宿コズミックセンターへ持参
主管：新宿区ゲートボール協会

ダンススポーツ(社交ダンス)

区分	競技名	種目	条件・資格
1	ニューフェイス	ブルース	初心者または、カップルの合計年齢130歳以上
2		タンゴ	
3		ジルバ	
4	ライジングスター	ワルツ	経験5年以上
5		ルンバ	
6	ゴールドスター	タンゴ	カップルの合計年齢110歳以上
7		ルンバ	
8	ダイヤモンドスター	スローフォックストロット	条件・資格なし
9		サンバ	

※条件を満たせば複数種目出場可
日時：11月2日(日)　9:00～9:30受付
会場：新宿コズミックセンター　地下1階小体育室
参加資格：区内在住・在勤の方または新宿区ダンススポーツ連盟会員でアマチュアの方
参加料：200円/名
申込み：10月20日（月）までに、申込書と参加料を新宿コズミックセンターへ持参または新宿区ダンススポーツ連盟　宮原教子(〒169-0075新宿区高田馬場4-35-13カルムB101号)あて現金書留にて郵送
主管：新宿区ダンススポーツ連盟

広告のお問い合わせは、直接各ご連絡先まで。

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

新宿歴史博物館
〒160-0008
新宿区三栄町22

新宿文化センター
〒160-0022
新宿区新宿6-14-1

往信（表）　返信（裏）
52円 □□□□□□□□
申込先名　申込先所在地
記入しない

返信（表）　往信（裏）
52円 □□□□□□□□
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

※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円になりました。

Web マークの付いた講座は、インターネットから申し込み可

ライフアップ講座

明るく楽しい“しゃべる”講座　～秋の巻～

はっきりと、大きな声で話したり笑ってみましょう。
簡単なストレッチと、台本を使った正しい発声法や模擬演技で、健康づくりをしてみませんか！
日時：11月14日～12月19日の毎週金曜日　13:15～15:15　全6回
会場：大久保スポーツプラザ　3階集会室(大久保3-7-42)
講師：岡田由記子(劇団鳥獣戯画出身、通年レガスポ！講師)
対象：どなたでも(区内在住・在勤・在学の方優先)　30名(多数抽選)　**料金**：全3,600円
申込締切：10月27日(月)必着

未経験者・初心者向け

7路盤から始めるはじめての囲碁教室

日本棋院所属棋士に学ぶ！
奥の深い思考ゲームである囲碁で頭の体操を！基本ルールを学び、自由な創造力を発揮しませんか。
日時：10月21日～11月25日の毎週火曜日　13:15～14:45　全6回
会場：大久保スポーツプラザ　3階和室(大久保3-7-42)
講師：公益財団法人日本棋院東京本院　桑原陽子　六段
対象：どなたでも(区内在住・在勤・在学の方優先)　30名(多数抽選)　**料金**：全4,200円
申込締切：10月6日(月)必着

消費者講座

新宿消費生活センター委託講座　無料

今、知っておきたい相続税と遺言書の話

相続の基本と平成27年税制改正のポイント、相続開始前後にできること、トラブル事例と留意点、遺言書について学びます。
日時：10月23日(木)・30日(木)　9:30～11:30　全2回
会場：新宿コズミックセンター　5階大研修室　**講師**：遠山順子(税理士)
対象：どなたでも(新宿区在住・在勤の方優先)　※2日間とも出席できる方　40名(多数抽選)
申込締切：10月6日(月)必着

確定申告 HOW TO 講座

確定申告の基本と、申告書の作成ポイント(よくある間違い事例と留意点)について学びます。
日時：11月8日(土)　10:00～12:00　**会場**：新宿コズミックセンター　5階大研修室
講師：大林公認会計事務所
対象：どなたでも(新宿区在住・在勤の方優先)　40名(多数抽選)
申込締切：10月20日(月)必着

申込み：各締切日必着。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(2面)のとおり記入し、学習・スポーツ課へ。　Web

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自主的に行う事業です。申し込みに際し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(2面)のとおり記入し、学習・スポーツ課へ。　Web

やさしいパソコン&インターネット

～NPO法人テラ・ガーデン新宿
インターネットを使いこなして日々の生活を楽しく便利に！基礎から学ぶ初心者向け講座。
日時：10月22日～11月19日の水曜日
19:00～20:30　全5回
対象：50歳以上　20名
会場：テラ・ガーデン新宿(百人町3-1-6)
料金：全4,000円(教材費込)
申込締切：10月12日(日)必着

中高年向けストレッチとジャズダンス

～K&Kパッション
ヨガやピラティスを行い、腰痛や更年期症状を和らげながら、楽しく踊って健康維持と若返りを！
日時：10月14日～2月24日の第2・4火曜日
14:30～16:00　全10回
対象：主に中高年女性　15名
会場：住吉町生涯学習館(住吉町13-3)
料金：全8,000円
申込締切：9月25日(木)必着

楽しい！初めての社交ダンス

～新宿きずなサークル
どなたでも参加できます。基礎的なステップを繰り返し練習します。
日時：10月14日～2月24日の火曜日
17:45～19:45　全10回
対象：どなたでも　10名
会場：戸山生涯学習館(戸山2-11-101)
料金：全5,000円(資料代込)
申込締切：10月4日(土)必着

抒情歌を歌う～抒情歌を歌う会

「花」「旅愁」など、なじみのある日本・世界の抒情歌を楽しく歌いませんか。発声練習あり。男性・初心者歓迎。
日時：10月21日～2月17日の火曜日
14:00～16:00　全9回
対象：中高年世代　37名
会場：住吉町生涯学習館(住吉町13-3)
料金：全9,000円
申込締切：10月9日(木)必着

子どものための合唱講座

～落合少年少女合唱団
歌の好きな子あつまれ!!　練習や発表会で仲間と素敵なハーモニーを奏でよう！
日時：10月25日～2月14日の土曜日
10:00～12:00　全11回
対象：小中学生　28名
会場：落合地区小学校　**料金**：1回300円
申込締切：9月30日(火)必着

少年少女合唱教室～神楽坂で歌おう!～

～新宿区少年少女合唱団
学校・学年を超えた仲間と一緒に、発声の基本から楽しい歌・懐かしい歌まで楽しく練習。初心者歓迎！
日時：10月25日～3月14日の土曜日
14:00～16:00　全12回
対象：小学生～高校生　20名
会場：赤城生涯学習館(赤城元町1-3)
料金：1回500円　別途保険料800円
申込締切：10月18日(土)必着

中高年のための一般教養講座 住吉月曜コース

～三栄きのえね会
文学、歴史、法律、経済、時事問題、健康問題など幅広いジャンルを学習し、友を得て、心豊かに生きよう！
日時：10月6日～2月23日の月曜日
13:30～15:30　全10回
対象：50歳以上　60名
会場：住吉町生涯学習館(住吉町13-3)
料金：全3,000円
申込締切：10月1日(水)必着

中高年教養講座 北新宿新水会

～北新宿新水会
一流講師による楽しく変化に富んだ講義や、課外研修を行います。仲間との絆で暮らしを安心に！
日時：10月8日～2月18日の水曜または木曜日
13:30～15:30　全10回
対象：55歳以上　70名
会場：北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)
料金：全3,500円
申込締切：10月2日(木)必着

一般教養　新生大学院 高齢者学習戸山金曜コース

～新宿区高齢者学級連合会
時事解説や歴史・文学など、楽しい学習会です。
日時：10月10日～2月6日の金曜日
13:30～15:30　全9回
対象：55歳以上　70名
会場：戸山生涯学習館(戸山2-11-101)
料金：月500円/1回300円
申込締切：10月3日(金)必着

だれでもわかる経済・金融講座

10月講座　Web　無料

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)
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(㉑～㉔)、氏名、住所、電話番号を、NPO法人エイプロシス東京本部事務局へ。

㉑	10月11日(土)	10:00～12:00	証券基礎講座①　株式投資の魅力とリスク、株式投資の手続等の実際
㉒		13:00～15:00	証券基礎講座②　株価の変動要因
㉓	10月25日(土)	10:00～12:00	証券基礎講座③　新聞の株式欄の見方
㉔		13:00～15:00	証券基礎講座④　株価チャートの見方

新宿コズミックセンター プラネタリウム

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建造された古代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

障がいがある方のための“わくわくプラネタリウム”（字幕付き）

どなたでも気兼ねなくプラネタリウムをお楽しみいただけます。
上映途中の入退場や、声や音を出しても大丈夫です。お気軽にご参加ください。
※一般投影「古代遺跡の謎と秋の星空」と同内容です。
日時：11月15日(土)　10:30開演(10:00開場)
対象：心身に障がいのある方と付き添いの方　70名(先着順)
料金：100円(中学生以下および付き添いの方は無料)　**協力**：字幕サークル「バックコート@」
申込み：11月7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(2面)のほか、「障がいの種類」、「車いす使用の有無」、「付き添いの方の有無とその人数」を記入し、学習・スポーツ課へ。(電話および窓口受付9:00～17:00)

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

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

♪木蓮の会♪　☎３３５３－１３３８　米澤
プロ指導のボイストレーニングで歌謡ポップス･シャンソン･ジャズを歌いましょう。今までの歌が素晴らしくなります。個人指導あり

英字新聞読解クラス(青山一丁目駅前)
月1回5,000円～月4回13,000円(少人数)
http://minagaku.com/english/
mail@minagaku.com 03-3505-5191
講師: 谷口純子 (東大博士課程満期)

百万人の山と自然　公開講座のお知らせ
（公社）日本山岳ガイド協会は、医師・登山家の今井通子氏と運動生理学の山本正嘉氏を迎え公開講座を開催します。10月7日（火）18時30分開演。四谷区民ホールにて。入場無料・予約不要。問合03-3358-9806平井まで

古代和琴と楽箏「絹紘の奏房」女性教養講座
女性最高教養として源氏物語に語られる箏楽入門編区内地域センター問合39548721info@kuniburi.com外務省国際交流基金在外公館後援文化プロジェクト多数実績　他音大施設奏房

中高年のための初級英会話
「マイ・ウェイ」を一歩一歩進んでいきましょう。年のことなど気にせずに。
電話3226-3477　岩崎 四谷地域センター集会室４　土曜日10:30～12:00

やさしく楽しいフラメンコでリフレッシュ！
ストレッチあり、シニア初心者OK。体験無料
高田馬場駅徒歩5分☎03-3369-2008寺島yuka

来て、見て、Let's Enjoy！
戸山生涯学習館まつり

昨年の様子

舞台発表…江戸伝統芸能、琉球伝統舞踊、殺陣（たて）、合唱、朗読、日舞、ダンス、楽器演奏 など
体験・参加…ダンス、太極拳、体操、手芸、茶席 など
作品展示…絵画、書、俳句、手工芸、陶芸、生花、フラワーアレンジメント など
縁日コーナーでは焼きソバ、カレーライス、パン、クッキーなどの販売もあります。
日時：10月4日(土)・5日(日)　10:00～16:30　**会場**：戸山生涯学習館(戸山2-11-101)
料金：入場無料。茶席(菓子付)300円、体験コーナーは一部有料
問合せ：戸山生涯学習館　**Tel** 03-3207-1181

歌あり、踊りあり！みんなが参加して楽しむ館まつり
北新宿生涯学習館まつり

昨年の様子

舞台発表…合唱、踊り(フラダンス、フォークダンス、ジャズダンス) など
体験・参加…組みひも、フラワーアレンジメント、太極拳、歌、ダンス など
作品展示…彩色水墨画、書、絵手紙、鳥木彫り など
日時：10月18日(土)・19日(日)　10:00～16:00
会場：北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)
料金：入場無料。体験コーナーは一部有料
問合せ：北新宿生涯学習館　**Tel** 03-3365-3541

10月13日(体育の日)はスポーツ&レクリエーションの祭典！
新宿スポレク2014「体験プログラム」事前募集！

無料

当日参加可能なプログラムなど、詳しくは区内公共施設で近日配布のリーフレットおよび本紙10月5日号をご覧ください　※事前募集プログラムは区内在住・在勤・在学の方優先

キッズ初心者レスリング教室
はじめてでも大丈夫。たのしくチャレンジしてみよう!
時間：①10:00～10:45 ②10:45～11:30　いずれも開始15分前集合
会場：新宿コズミックセンター　地下1階小体育室　**対象**：未就学児～中学生　各回20名
申込み：10月8日(水)必着。Eメールで記載例(2面)のほか参加希望時間、保護者名を記入し新宿区レスリング協会(✉info@mca.jp)へ。
※外ポケット・ファスナー・ボタンのない上・下運動着・上履きを着用してください。

ジャイアンツアカデミー in 新宿スポレク
GIANTS ACADEMY

© YOMIURI GIANTS

読売巨人軍OB、ジャイアンツアカデミー認定コーチが楽しく指導する野球教室です。
時間：10:00～12:00　**会場**：戸山多目的運動広場　B面(戸山3-2)
講師：読売巨人軍選手OB、ジャイアンツアカデミー認定コーチ
対象：①小学1・2年生と保護者のペア　20組40名
②小学3・4年生　40名(ともに多数抽選)
申込み：10月2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、記載例(2面)のほか、学校名・学年・保護者名を記入し、学習・スポーツ課へ。
※各自グローブをご持参ください。
Web

親子フットサル体験会
時間：17:00～18:00
会場：新宿コズミックセンター　2階大体育室
講師：新宿区サッカー協会フットサル委員会
対象：小学生～中学生とその保護者
20組40名(先着順)
申込み：開催前日までに、Eメールで記載例(2面)のほか、学年、参加保護者名を記入し、新宿区サッカー協会フットサル委員会(✉shinjuku_fa@yahoo.co.jp)へ。

弓道色的（いろまと）大会
色的を使用し、中り所（あたどころ）による得点を競う弓道大会です。
時間：9:30競技開始(9:00受付)　12:00終了
会場：新宿コズミックセンター　1階弓道場
対象：有段者の方ならどなたでも
※未経験者(中学生以上)は、午後の体験会(当日参加)にご参加ください(靴下か足袋（たび）を持参)。
申込み：10月3日(金)必着。受信可能なFAXで記載例(2面)のとおり記入し、新宿区弓道連盟担当　小野田**Fax** 03-3953-6007へ

英語でスポーツを楽しもう!
A 英語でチアダンス!!
時間：①10:30～11:15　②12:30～13:15

B 英語で空手!!
時間：①11:30～12:15　②13:30～14:15

会場：新宿コズミックセンター　2階大体育室　**対象**：5歳～12歳　各回15名(多数抽選)
申込み：10月9日(木)必着。Eメールで記載例(2面)のほか希望種目(A・B)と希望時間(①・②)を記入し、キッズ英会話スポーツ教室e-kids(✉info@e-kidsjapan.com)へ。前日までに実施団体よりEメールにて連絡あり。

一歩一歩、健康づくり♪ 健康ウォーキング情報

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　**企画・運営**：NPO法人新宿区ウオーキング協会

NPO法人新宿区ウオーキング協会　第116回例会　無料
新宿スポレク2014 1万歩体験ウォーキング 約8km(約4km×2コース)
日時：10月13日(月祝)　受付8:40～9:00(解散12:00予定)
●**コース**／【前半】新宿スポーツセンター(9:20スタート)→箱根山→甘泉園→インド大使館邸→諏訪神社→新宿スポーツセンター(前半ゴール)
【後半】新宿スポーツセンター(10:50スタート)→小滝橋→神田川→百人町ふれあい公園→西戸山公園→新宿スポーツセンター(ゴール)　※前半または後半のみの参加も可
集合・解散：新宿スポーツセンター(最寄駅：東京メトロ副都心線「西早稲田駅」／JR山手線・西武新宿線・東京メトロ東西線「高田馬場駅」)　**料金**：無料
問合せ：NPO法人新宿区ウオーキング協会
Tel 090-3217-4109

レガス健康ウォーキング
都電荒川線に沿って　その2 飛鳥山公園～三ノ輪橋　約8km
日時：10月21日(火)　受付8:40～9:00(解散12:00予定)
●**コース**／飛鳥山公園(スタート)→王子駅前→栄町→梶原→荒川車庫前→荒川遊園地前(トイレ休憩)→小台→宮ノ前→熊野前→東尾久三丁目→町屋二丁目→町屋駅前→荒川七丁目→荒川二丁目→荒川公園(クールダウン)→荒川区役所前→荒川一中前→三ノ輪橋(ゴール)
集合：飛鳥山公園多目的広場噴水前(最寄駅：都電荒川線「飛鳥山駅」／JR京浜東北線・東京メトロ南北線・都電荒川線「王子駅」)
解散：三ノ輪橋(最寄駅：都電荒川線「三ノ輪橋駅」)
料金：400円
問合せ：学習・スポーツ課　**Tel** 03-3232-5121

いきいきウォーク新宿　無料
柏木地区楽しく、いきいきウォーク 歴史と文化の町 柏木に平将門の足跡を訪ねて 柏木地域センター～新宿スポーツセンター 約4km
日時：10月29日(水)　受付9:10～9:30(解散12:00予定)
●**コース**／柏木地域センター(スタート)→蜀江坂公園→大久保通り→円照寺→鎧神社→百人町ふれあい公園→新宿スポーツセンター(ゴール)
集合：柏木地域センター(最寄駅：東京メトロ丸ノ内線「西新宿駅」)
解散：新宿スポーツセンター(最寄駅：東京メトロ副都心線「西早稲田駅」／JR山手線・西武新宿線・東京メトロ東西線「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

広告のお問い合わせは、直接各ご連絡先まで。

介護付有料老人ホーム　東京都指定特定施設入居者生活介護事業者(一般型)申請予定
チャームスイート新井薬師 さくらの森　87室 全室個室

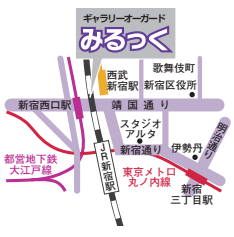
2014年 12月1日OPEN予定
完成予想図　土地・建物／賃借

所在地：中野区沼袋1丁目(工事中)
西武新宿線「沼袋」駅より徒歩約6分(約480m)
系列ホーム　チャームスイート石神井公園　9月オープン
株式会社チャーム・ケア・コーポレーション
開設準備室直通：03-5912-0253　担当：小林
■お気軽にお問合せください　チャームケア　検索

◆入居相談会開催中◆
受付時間　各日 10:00～16:00
9/20土　井草地域区民センター 第5集会室　西武新宿線 井荻駅 徒歩約7分
9/21日　阿佐谷地域区民センター 第4集会室　JR中央本線 阿佐ヶ谷駅 徒歩約2分
9/23火　高円寺地域区民センター 第10集会室　東京メトロ丸ノ内線 東高円寺駅 徒歩約5分

【東京都有料老人ホーム設置運営指導指針による表示】●類型：介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)●居住の権利形態：利用権方式●利用料の支払方式：選択方式●入居時の要件：混合型(自立除く)入居時要支援・要介護●介護保険：東京都指定特定施設入居者生活介護事業者(一般型)●介護居室区分：定員1人(全室個室)●介護にかかわる職員体制：2.5:1以上　※2014年9月現在

ギャラリーオーガード
みるっく 9月10月の展示
展示中～9月25日(木)まで　新宿クリエイターズ・フェスタ2014
9月26日(金)～10月23日(木)　フィールドミュージアム
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



新宿区小学生将棋大会2014 結果報告

8月10日(日)に白熱した勝負が行われました。
高学年の部：優勝(三代目新宿こども将棋王)　大出大造(4年生)
準優勝　八木直子(6年生)　第3位　武井天成(4年生)
低学年の部：優勝　熊田晃大(3年生)
準優勝　河合潔人(2年生)　第3位　遠田直季(1年生)
おめでとうございます

《10月休館日のお知らせ》新宿コズミックセンター　14日(火)／大久保スポーツプラザ　20日(月)／新宿歴史博物館　14日(火)・27日(月)／生涯学習館〈赤城・住吉町・西戸山〉　13日(月祝)〈戸山・北新宿〉　27日(月)／新宿文化センター　14日(火)／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　6日(月)・14日(火)・20日(月)・27日(月)