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27年6月20日 第107号　次号は7月5日発行です。

Oh! レガス

新宿ニュース

6月20日号

www.regasu-shinjuku.or.jp

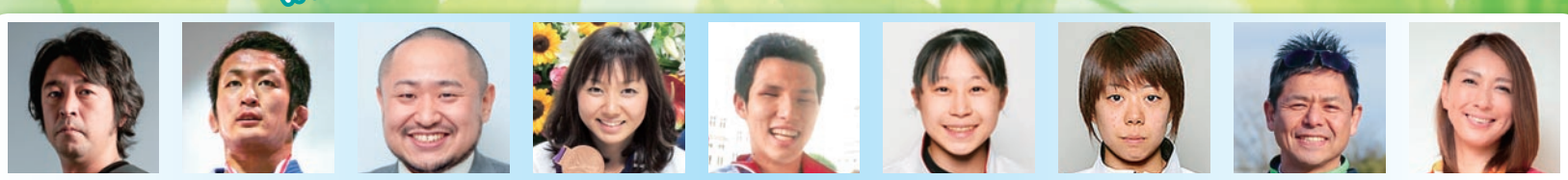
7/24(金) 10:00～13:00 (受付9:20～)

集まれ、未来のオリンピアン達！
～2020年　未来のオリンピアンへ託すバトン～

GTFキッズスポーツサミット

各競技トップアスリートによる一日限りの“夢のクリニック”。
オリンピック・パラリンピック競技7種目の中から、好きな種目にチャレンジしてみよう！

無料



遠藤彰弘　秋本啓之　初瀬勇輔　加藤ゆか　木村敬一　上村美揮　藤沼亜衣　村田亙　小椋久美子

新宿コズミックスポーツセンターにて全体開会式。開会式終了後、サッカーとラグビーは送迎バスで落合中央公園野球場へ移動(保護者は各自移動・駐車場なし)

会場：新宿コズミックセンター（大久保3-1-2）、落合中央公園野球場(上落合1-2)

対象：小学4年生～中学2年生(区内在住・在学の方優先)
※サッカー、柔道、水泳(泳力25m以上)、バドミントンの4種目は、それぞれ経験のある方
※サッカーはサッカーボールを、柔道は道着・帯を、バドミントンはラケットをご用意できる方

定員：各30名(いずれも多数抽選)

協力：日本赤十字社　東京都赤十字血液センター
日本ブラインドサッカー協会
アゼリーグループ
ヒーローズエデュテイメント株式会社
Support Our Kids実行委員会

主催：GTFグレーター トウキョウ フェスティバル実行委員会

共催：新宿区、公益財団法人新宿未来創造財団

問合せ：スポーツ課　**Tel** 03-3232-7701

その他：※屋外種目のサッカー・ラグビーは雨天中止となる場合があります。
※当日は混雑緩和のため、一般の観覧をお断りする場合があります。

申込み：7月1日(水)必着。往復はがきに記載例(4面)のほか、第1希望・第2希望種目(ともに①～⑦)のいずれか)、学校名、保護者名、競技歴、所属クラブ・スクール名(あれば)、水泳のみ泳力(25m・50m・100m)を記入し、スポーツ課へ。

Web

講師			
①	サッカー	遠藤彰弘	アトランタオリンピック出場
②	柔道	秋本啓之	グランドスラム2011･2014、世界選手権2010　73kg級優勝
		初瀬勇輔	北京パラリンピック出場
③	水泳	加藤ゆか	北京/ロンドンオリンピック出場
		木村敬一	北京/ロンドンパラリンピック出場
④	体操	上村美揮	北京オリンピック出場
⑤	卓球	藤沼亜衣	シドニー/アテネオリンピック出場
⑥	ラグビー	村田亙	元7人制ラグビー日本代表監督、専修大学ラグビー部監督
⑦	バドミントン	小椋久美子	北京オリンピック出場
特別講師	体操	塚原光男	メキシコ / ミュンヘン / モントリオールオリンピック出場、ロンドンオリンピック日本選手団総監督

Contents

新宿区民水泳大会 参加者・チーム募集！　2面
子ども未来講座　3面
外国人・帰国子女のための高校進学ガイダンス　4面

プロ野球公式戦

中学生以下無料招待 & 区民優待観戦
燃えろ！ナイター2015

東京ヤクルトスワローズ VS 中日ドラゴンズ

© Tokyo Yakult Swallows

日時：7月24日(金)～26日(日)　いずれも18:00試合開始
対象：区内在住・在勤・在学の方とその家族　※中学生以下は要保護者同伴
席種・料金：外野自由席　一般1,100円(中学生以下無料)
※荒天等による試合中止あるいは途中ノーゲーム以外は払い戻しできませんのでご了承ください。
※チケットは3日間共通券です。(いずれか1試合でご利用いただけます)
申込み：7月1日(水)～7月26日(日)の間に、申込書(新宿コズミックセンターで配布、財団ウェブサイトからダウンロード可)に必要事項を記入のうえ、区内在住・在勤・在学が確認できる証明書(運転免許証・健康保険証・社員証・学生証など)を添えて新宿コズミックセンター窓口で観戦チケットと引き換えまたは購入ください。
※受付時間は9:00～19:00　ただし休館日の7月13日(月)は9:00～16:30

東京ヤクルトスワローズの本拠地を見学しよう！

明治神宮野球場バックヤード見学ツアー

無料

日時：7月25日(土)
14:10集合～15:40終了予定
対象：区内在住・在学の小学生とその保護者
定員：親子ペア25組(多数抽選)
申込み：7月1日(水)必着。往復はがきに「明治神宮野球場バックヤード見学ツアー」と記載例(4面)のほか、学校名、学年、保護者名を記入し、スポーツ課へ。

Web

会場：明治神宮野球場(霞ヶ丘町3-1)
協力：東京ヤクルトスワローズ、明治神宮野球場

神宮球場の風を体感しよう！

東京ヤクルトスワローズ障がい者招待デー

無料

日時：7月25日(土)　18:00試合開始
対象：区内在住・在勤・在学で障がいのある方。(本人1名・同伴者2名まで)
定員：49名(同伴者含む・多数抽選)
申込み：7月15日(水)必着。新宿コズミックセンターなどにて配布の申込書に記入し、新宿コズミックセンター窓口へ。また、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(4面)のほか、「障がいの種類」「同伴者の有無と氏名・年齢・人数」「車いすの利用」を記入し、スポーツ課へ。
※車いすご利用の方は、車いす専用席(3席)へのご応募となります。

問合せ：スポーツ課　**Tel** 03-3232-7701

Jリーグ公式戦

東京ヴェルディ VS カマタマーレ讃岐

無料招待デー！

①新宿区サンクスマッチ

無料

日時：8月1日(土)　18:00キックオフ
当日、試合開始2時間前から試合開始まで（正面受付ブースにて）※競技場収容人数に達した時点で受付を終了します
対象：区内在住・在勤・在学の方
定員：競技場収容人数に達した時点で受付を終了します
席種：ホーム自由席
申込み：申込書（新宿コズミックセンターで配布、財団ウェブサイトからダウンロードも可)に必要事項を記入のうえ、代表者は区内在住・在学・在勤が確認できる証明書（運転免許証・健康保険証・学生証・社員証など）を当日会場でご提示ください。チケットとお引き換えします。
※ 代表者1名につき、代表者を含め4名まで引き換え可

今年は味の素スタジアム！

試合開始時に選手と手をつないで入場しよう！

②エスコートキッズ（小学生限定）

無料

日時：当日、試合開始30分前に集合
対象：区内在住・在学の小学生で本試合を観戦する方
定員：11名(多数抽選)
申込み：7月17日(金)必着。往復はがきに記載例(4面)のほか、学校名・学年、本人を除いた同伴者の人数を記入し、スポーツ課へ
※当日①などの方法でチケットをご用意ください
※「エスコートキッズ」「ハイタッチキッズ&ピッチ見学ツアー」は同時申し込みはできますが、同時間帯開催のため当選はどちらか一方にさせていただきます。

Web

ピッチサイドで試合前の練習風景を見学しよう！

③ハイタッチキッズ&ピッチ見学ツアー

無料

日時：当日、試合開始1時間前に集合
対象：区内在住・在学の小学生とその保護者で本試合を観戦する方(ハイタッチキッズは小学生のみ)
定員：50名(多数抽選)
申込み：7月17日(金)必着。往復はがきに記載例(4面)のほか、参加者全員の氏名と、代表者が区外在住の場合は学校名もしくは勤務先の名称と所在地も記入し、スポーツ課へ。
※当日チケットは①などの方法でご用意ください

Web

障がいのある方をご招待！

④障がい者招待デー

無料

日時：8月1日(土)　18:00キックオフ
対象：区内在住・在勤・在学で障がいのある方。(本人1名・同伴者3名まで)
定員：50名(同伴者含む・多数抽選)
申込み：7月21日(火)必着。新宿コズミックセンターなどにて配布の申込書に記入し、新宿コズミックセンター窓口へ。また、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(4面)のほか、「障がいの種類」「同伴者の有無と氏名・年齢・人数」「車いすの利用」を記入し、スポーツ課へ。

© TOKYO VERDY

安全上、①～④のいずれも中学生以下の方は必ず保護者が同伴してください

会場：味の素スタジアム(調布市西町376-3)　**連携協力**：東京ヴェルディ1969 フットボールクラブ株式会社　**問合せ**：スポーツ課　**Tel** 03-3232-7701

スポーツ

問合せ　スポーツ課　Tel 03-3232-7701
新宿コズミックセンター（大久保3-1-2）

新宿区民総合体育大会 水泳大会(中学生・高校生・一般)参加者・チーム募集！

日時：8月23日(日)　**会場**：新宿スポーツセンター　1階プール(大久保3-5-1)
対象：【中学生の部】区内在住・在学の中学生　※区内中学生は、原則学校単位で申込み
【高校生区分】区内在住・在学の高校生
【一般の部】区内在住・在勤・在学の平成27年4月1日現在15歳以上の方または新宿区水泳連盟登録者
種目：1人2種目まで(リレーを除く)　※中学生のリレーは学校単位のみ。リレーのみのエントリー不可、高校生・一般のリレーは1団体2チームまで。
参加料：1種目200円(中学生は無料)　**主管**：新宿区水泳連盟
※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で配布、または財団ウェブサイトの大会要項をご覧ください
申込み：7月20日(月祝)必着。申込書（新宿コズミックセンター、新宿スポーツセンターで配布、または財団ウェブサイトからダウンロード可）を記入し、参加料を添えて新宿コズミックセンター窓口へ。
※受付時間9:00～19:00、ただし休館日7月13日(月)は9:00～16:30　※区外の学校にかよう中学生は申込時に学生証を提示してください。※高校生・一般の方は、参加者本人の同意署名が必要です。

区分		自由形		平泳ぎ		背泳ぎ	バタフライ	個人メドレー	リレー メドレー	リレー フリー
中学生　男女13種目		25m	100m	25m	100m	50m	50m	100m	200m	200m
		50m	200m	50m		100m				
男子種目	高校生	50m	100m	50m	100m	50m	50m	100m	200m	200m
	一　般	50m	100m	50m	100m	50m	50m			
	30歳以上	50m		50m		50m	50m			
	40歳以上	25m	50m	50m		25m	25m			
	50歳以上	25m	50m	50m		25m	25m			
	60歳以上	25m		25m						
	70歳以上	25m		25m						
女子種目	高校生	50m	100m	50m	100m	50m	50m	100m	200m	200m
	一　般	50m		50m		50m	50m		100m	100m
	30歳以上	50m		50m		50m	25m			
	40歳以上	25m	50m	25m		25m	25m			
	50歳以上	25m	50m	25m		25m	25m			
	60歳以上	25m		25m						
	70歳以上	25m		25m						

新宿区ソフトバレーボール大会

初心者やお子さまでも楽しめます。小・中学生やファミリーでの参加大歓迎！

やわらかいバレーボールを使うので痛くない！

日時：8月2日(日)9:00～17:00(予定)　**会場**：新宿コズミックセンター　2階大体育室
種目：①【男女混合の部】　コート内男子2名以内(ただし、小中学生は性別を問わず)
②【レディースの部】
③【個人参加の部】　大会当日、個人参加者同士でチームを編成します
※いずれも4人制で、1チーム8名までエントリー可
対象：区内在住・在勤・在学で小学生以上の方または新宿区バレーボール連盟登録者
定員：団体参加20チーム(個人参加チーム含む)
参加料：1チーム1,000円 、個人参加1名200円　※大会当日に集金します。　**主管**：新宿区バレーボール連盟
申込み：7月17日(金)必着。申込書(新宿コズミックセンターで配布、財団ウェブサイトからダウンロード可)を記入し、窓口、FAX、Eメールのいずれかで新宿コズミックセンターへ（先着順）　窓口受付時間　9:00～19:00、ただし休館日7月13日(月)は9:00～16:30　**Fax** 03-3209-1833　✉jigyou@regasu-shinjuku.or.jp
※毎週火曜日夜間(19:00～21:45)にソフトバレーボールのフリー教室を開催中(室内用運動靴を必ず持参)。お気軽にご参加ください。＊高校生以上1名 400円、中学生以下1名100円

ヨガトポ！ 夏の短期講座

ヨーガで筋力アップ

夏バテ防止とスポーツの秋にむけてヨーガで体力作りしませんか?
やや強度の高い動きもご紹介します。
心と体をリフレッシュして、翌朝の爽やかな目覚めと活力を！
日時：8月19日(水)、26日(水)、9月2日(水)、9日(水)、16日(水)、30日(水)　全6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)　**対象**：高校生以上(区内在住・在勤・在学の方優先)
定員：30名(多数抽選)　※最少催行20名　**料金**：全6回分　2,500円(欠席時の返金なし)
申込み：7月15日(水)必着。窓口、はがき(52円)、FAXのいずれかで、記載例(4面)のほか、在勤の場合は勤務先名・所在地を記入し、新宿コズミックセンターへ。**Fax** 03-3209-1833　※当選者にのみ、7月24日(金)までに返信します。

Web

一歩一歩、健康づくり♪ 健康ウォーキング情報

対象：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**：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
料金：各400円　**問合せ**：①NPO法人新宿区ウオーキング協会　**Tel** 090-3217-4109　②③新宿コズミックセンター　**Tel** 03-3232-7701(当日連絡先:NPO法人新宿区ウオーキング協会　**Tel** 090-3217-4109)

NPO法人新宿区ウオーキング協会　第125回例会
①長禅寺・利根川小堀の渡しとキリンビール取手工場へ 取手駅東口～取手駅　約7km

日時：7月7日(火)　受付9:00～9:10
(解散13:30頃予定)
集合：取手駅東口前
最寄駅…JR常磐線「取手駅」
コース：取手駅（スタート)→長禅寺→小堀の渡し→本願寺→キリンビール取手工場→取手駅(ゴール)
解散：取手駅
最寄駅…JR常磐線「取手駅」

レガス健康ウォーキング
②品川区の商店街(武蔵小山・戸越銀座)ウォーク 白金台どんぐり児童遊園～五反田南公園　約8km

日時：7月15日(水)　受付8:40～9:00　(解散12:00予定)
集合：白金台どんぐり児童遊園(港区白金台5-19-1)
最寄駅…東京メトロ南北線・都営地下鉄三田線「白金台駅」
コース：白金台どんぐり児童遊園（スタート)→JR目黒駅→目黒不動尊→林試の森公園→武蔵小山商店街→戸越銀座商店街→わかば児童遊園→五反田南公園(ゴール)
解散：五反田南公園(品川区東五反田2-1-14)
最寄駅…JR山手線・都営地下鉄浅草線「五反田駅」

レガス健康ウォーキング
③蘇った東京の川をめぐる その2　目黒川から北沢川緑道へ 白金台どんぐり児童遊園～羽根木公園　約9km

日時：7月22日(水)　受付8:40～9:00　(解散12:00予定)
集合：白金台どんぐり児童遊園(港区白金台5-19-1)
最寄駅…東京メトロ南北線・都営地下鉄三田線「白金台駅」
コース：白金台どんぐり児童遊園（スタート)→権之助坂→中目黒公園→菅刈公園→玉川通り→北沢川緑道→代沢せせらぎ公園→羽根木公園(ゴール)
解散：羽根木公園(世田谷区代田4-38-52)
最寄駅…小田急電鉄小田原線「梅ヶ丘駅」

お知らせ

問合せ　スポーツ課　Tel 03-3232-7701
新宿コズミックセンター（大久保3-1-2）

新宿コズミックセンタープール 夏季利用時間のお知らせ

6月～9月の期間、以下の日程はお一人1回につき最長2時間までの利用となります。
料金：大人400円　中学生以下100円　**超過料金**：1時間ごとに大人200円、中学生以下50円
プール2時間制

月	対象日	25mプール 時間	25mプール コース数	幼児用プール
6月	土日	9:00～21:45	4コース以上	一部団体貸切あり
	※ただし28日は11時まで貸切			
7月	・土日祝日 ・21日～31日の毎日	9:00～21:45	全コース ※木曜を除く	開放
	※ただし12日は11時まで貸切、24日は13時まで貸切　※13日は休館日のため休業			
8月	毎日	8:00～21:45	全コース ※木曜を除く	開放
	※10日は休館日のため休業			
9月	土日祝日	9:00～21:45	4コース以上	一部団体貸切あり
	※ただし27日は11時まで貸切　※14日は休館日のため休業			

体育の日・10月12日(月祝)はスポーツ・レクリエーションの祭典

“新宿スポレク2015”出展（出店）団体・個人を募集中！

あなたが活動するスポーツやレクリエーションをPRしませんか?
体験ブースでの出展(出店)団体・個人(共同出展可)を募集しています。
日時：10月12日(月祝)
会場：新宿コズミックセンター、新宿スポーツセンター、都立戸山公園ほか
対象：スポーツやレクリエーション活動に意欲のある団体・個人ならどなたでも。
※応募多数の場合は、実行委員会にて調整のうえ出展団体を決定します。
料金：ケータリング出店の場合は、出店料がかかります。
主催：新宿スポレク2015実行委員会・公益財団法人新宿未来創造財団
共催：新宿区
申込み：7月21日(火)必着。申込書(新宿コズミックセンターで配布、財団ウェブサイトからダウンロード可)を記入し、郵送、FAX、Eメールのいずれかでスポーツ課へ。
Fax 03-3209-1833　✉jigyou@regasu-shinjuku.or.jp

夏休み短期アルバイト募集！

①プール監視員

期間：7月～9月の土日祝日
※7月21日～8月は平日も
時間：7:30～22:00の間のシフト制
場所：新宿コズミックセンター　プール
資格：救命救急法の心得のある方
時給：940円 市販の履歴書に記入のうえ、新宿コズミックセンターまで。最初に面接および現場見学があります。
問合せ：スポーツ課
Tel 03-3232-7701

②小学校放課後子どもひろば

夏休みの小学生が学校で安心して遊べるように、責任者とスタッフで子どもたちの安全管理や遊びのサポートをしていただくお仕事です。
期間：7月21日(火)～8月24日(月)の月～金曜日
時間：9:50～19:10のうち4時間～8時間程度
※勤務状況が良好な場合は雇用期間の延長あり
場所：区内放課後子どもひろば実施校19校　※勤務校・勤務日は応相談
対象：年齢、国籍、学歴不問。児童教育や子どもの健全育成に興味のある方。
時給：940円～　交通費実費支給(1日500円まで)
応募：まずは下記へご連絡をお願いいたします。面接日をお知らせいたします。
問合せ：子ども支援課　**Tel** 03-3232-5122

新宿区小学生野球大会結果

おめでとうございます

4月12日(日)～5月2日(土)の5日間にわたり連日白熱した試合が繰り広げられた小学生野球大会。今年度の大会結果は以下のとおりです。

高学年の部

優勝　市谷ブラザーズ
準優勝　淀四ライオンズA
第3位　新宿ドリーム
早稲田ジュニア

低学年の部

優勝　四谷フェニックス
準優勝　淀四ライオンズB
第3位　ヤングノーブルズ
鶴巻ジャガーズ

学習

区民プロデュース支援事業　夏から始める講座 参加者募集

基礎からしっかり学び直すパソコン

～NPO法人テラ・ガーデン新宿～

自己流でパソコンを使っていると、思わぬところでつまずくことも。もう一度基本から体系的に学んでみませんか！

日時：7月29日～8月26日の毎週水曜日(全5回)19:00～20:30
会場：テラ・ガーデン新宿(百人町3-1-6)　**料金**：全7,000円(教材費含む)
定員：50歳以上の方　15名
申込み：7月15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** 03-3350-4839にて記載例(4面)のとおり記入し、新宿文化センターへ。
問合せ：新宿文化センター　**Tel** 03-3350-1141

区民プロデュース支援事業とは、運営団体（サークル）が新宿未来創造財団から事業支援を受け自主的に企画する事業です。申し込みに際しお預かりした個人情報は、新宿未来創造財団から運営団体（サークル）に提供させていただきます。

「夏の食育セミナー」 たのしく おいしく 食べ物から健康に！

無料

①じょうずに食べて元気に長生き ～介護予防のカギは「食べること」～

健康不安の予防と熱中症の予防にも効果的な牛乳のお話しをお届けします！
※明治おいしい牛乳の試飲あり！
日時：8月5日(水)14:00～15:30　**会場**：新宿コズミックセンター　5階中研修室　**協力**：(株)明治　**対象**：シニア世代やシニア世代の食事に関心のある方

②食物繊維の王様 ～かんてんのチカラ～

手軽にアレンジ!　食物繊維で体スッキリ！“食物繊維の王様”かんてんの効能や、手軽な活用術をお伝えします。※かんてん食品の試食あり！
日時：8月6日(木)14:00～16:00
会場：新宿コズミックセンター　3階大会議室
協力：伊那食品工業(株)　**対象**：どなたでも

定員：各50名(多数抽選)　※最少催行人数各25名　区内在住･在勤の方優先
申込み：7月16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** 03-3350-4839にて、記載例(4面)のほか、希望日(両日、①、②のいずれか)を記入し、新宿文化センターへ。
問合せ：新宿文化センター　**Tel** 03-3350-1141

だれでもわかる経済・金融講座

7月講座　無料

さまざまなライフステージに合わせたマネープランや資産運用を考え、金融や証券に関するトラブルを防ぐための講座です。
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

⑪	7月4日(土)	10:00～12:00	証券基礎知識⑤ やさしい決算書の見方	会社が発信する多くの情報の中で、株価に影響を及ぼす可能性の高い決算書の見方について
⑫		13:00～15:00	証券基礎知識⑥ 主な投資指標の見方	投資対象の会社の業績･資産状況や株価水準を分析し、株価の妥当性を判断する指標の見方について
⑬	7月25日(土)	10:00～12:00	証券基礎知識⑦ やさしい株価チャートの基本	過去の株価の値動きを図表にしたチャートの基本的な見方について
⑭		13:00～15:00	証券基礎知識⑧ 株価の変動要因	市場全体を動かす要因と個々の株価を動かす要因について

申込み：インターネット・FAX・TELにて　※講座開催一週間前に受講票をお送りします。
協力・問合せ：NPO法人エイプロシス　中央区日本橋茅場町1-5-8
ホームページhttp://www.aprosis.com/　**Tel** 03-3667-8183　**Fax** 03-3667-8464

新宿コズミックセンタープラネタリウム

問合せ Tel 03-3232-7701

字幕付き
障がいがある方のための“わくわくプラネタリウム”

どなたでも気兼ねすることなく、プラネタリウムの一般投影をお楽しみいただけます。上映途中の入退場は自由。声や音を出しても大丈夫です。（上映内容は、現在の一般投影夏番組「いのちの星・地球と夏の星空」です。投影は約50分。）　※字幕協力：バックコート@
日時：7月18日(土)　11:00開始(10:30開場)　**定員**：70名(先着順)
料金：100円(同伴者の方は無料)
申込み：7月10日 (金) 必着。新宿コズミックセンター窓口などにて配布の申込書に記入し、新宿コズミックセンター窓口へ。また、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(4面)のほか、「障がいの種類」「車いす使用の有無」「同伴者の有無とその人数」を記入し、スポーツ課へ。※当日は、定員の関係上お受けできない場合がございます。

新宿区友好都市交流プログラム 2泊3日 信州伊那市交流体験

農家に泊まろう

新宿区友好都市である長野県伊那市の農家に宿泊し、都会では味わえない生活体験プログラムを通して地元の方々との交流を深めます。「伊那まつり」にも参加し、伊那の”夏”を堪能できます。
日時：7月31日(金)7：30集合～8月2日(日)17:00頃解散
※集合・解散=新宿コズミックセンター
宿泊先：1泊目=伊那市西箕輪地区の農家(予定)　2泊目=ゼロ磁場の宿「入野谷」
定員：40名(多数抽選)
他のご家族と同じ農家での宿泊となる可能性もあります。
対象：①新宿区内で活動している文化団体・スポーツ団体
②今後の伊那市交流事業に積極的にご協力頂ける区内在住・在学・在勤の方
料金：大人16,000円、子ども(小学生以下)12,000円
※小学生未満は3,000円(要保護者同伴)2朝食、3昼食、1夕食　付
申込み：7月9日 (木) 必着。はがきまたはFAXにて記載例 (4面) のほか、団体名 (団体の場合。全員分の情報を記入。) を記入し、新宿コズミックセンターへ。
問合せ：地域交流課　**Tel** 03-3232-5121　**Fax** 03-3209-1833

〈子ども未来講座〉

夏休みの自由研究にもぴったりです！

エタノールで船を走らせよう

スチロール紙で作った船を水槽に浮かべて、エタノールをかけると、あら不思議！元気よく走り出します。表面張力や比重を学びつつ、科学をわかりやすく体験しよう。

日にち	コース	時間	対象
7月29日(水)	A	10:00～11:30	小1・2年生
	B	13:00～14:30	小3～6年生

会場：落合第三小学校　理科室(西落合1-12-20)
定員：各コース30名(多数抽選　区内在住・在学の方優先)　**料金**：640円(材料費込み)
協力：一般社団法人ディレクトフォース、落合第三小学校　**申込み**：7月13日(月)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にて、記載例(4面) のほか学校名・学年・**保護者氏名（Aコースはいずれも要同伴）**・緊急連絡先・参加対象コースを記入し、子ども支援課へ。
問合せ：子ども支援課　**Tel** 03-3232-5122

ペットボトルロケット体験会

日にち	コース	時間	対象
8月16日(日)	A	9:30～11:30	小1・2年生
	B	13:30～15:30	小3～6年生

今年は夏にもやるよ！ ペットボトルでロケットを作って、遠くまで飛ばそう！　※雨天の場合は熱気球を予定
会場：四谷中学校　校庭(四谷1-12)　**定員**：各コース30名(多数抽選　区内在住・在学の方優先)
料金：600円(材料費込み)　**協力**：シリウスの会、四谷中学校　**申込み**：7月22日(水)必着。

少年少女ロボットセミナー in 新宿

一日目はロボットを組み立てて、二日目は完成したロボットのデザインコンテストと競技をしよう！　※AコースとBコースは作るロボットが異なります。

日にち	コース	時間	料金(材料費込)	対象
8月5日(水)・9日(日)	A	10:00～17:00	6,300円	小1～3年生
	B		8,225円	小4～6年生

※両コースとも全2日の講座です。要両日参加。
協力：学校法人芝浦工業大学地域連携・生涯学習センター
会場：新宿コズミックセンター 3F 大会議室　ほか
定員：各コース15名（多数抽選　区内在住・在学の方優先　各コース最少催行10名）
申込み：7月18日(土)必着。

小学生陸上教室 夏季

短距離走中心

9月27日(日) に開催される新宿区民総合体育大会陸上競技大会小学生の部への参加を目標に、短距離中心の練習を行います。オリンピック3大会連続出場の“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！(大会への参加は自由です)
日時：7月21・28日、8月4・11・25日、9月1・8・15・29日、10月6日の火曜日　16:45～17:45　全10回
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　**定員**：30名(多数抽選)　**料金**：全10回2,000円（区民陸上競技大会小学生の部の参加希望者は別途申込が必要）　**協力**：新宿レガス陸上クラブ　※陸上競技大会については、7月20日号でお知らせします。
申込み：7月6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へ記載例(4面)のほか、学校名･学年を記入し、スポーツ課へ。　**問合せ**:スポーツ課　**Tel** 03-3232-7701

小中学生限定 なぎなた初心者教室

なぎなたは生涯スポーツです。年齢や性別に関係なく取り組むことが出来る武道です。
日時：7月29日(水)13:30～15:00、8月1日(土)10:00～11:30、8月5日(水)13:30～15:00、8日(土)10:00～11:30　全4回　**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・在学の小中学生　**定員**：10名(多数抽選)　**料金**：800円　**その他**：なぎなた貸し出しあり、動きやすい服装(スカート・タイツ不可)、裸足で参加のこと。　**申込み**：7月15日(水)必着。Eメールに記載例(4面)の必要事項を記入し、下記問い合わせ先まで。　**問合せ**：新宿区なぎなた連盟　富澤　✉sinka82@yahoo.co.jp

からだ うごかす たのしい Enjoy！ 体操教室

無料

エアトランポリンや鉄棒など、楽しく体を動かす体操を体験してみよう！
日時：7月23日(木)、24日(金)、25日(土)のうち、いずれか1回
会場：神宮外苑アイススケート場2階(霞ヶ丘町11-1)

時間	クラス	対象年齢	定員	内容
10:00～10:50	親子	満2～3歳と保護者	15組	サーキット(鉄棒・前転・平均台など) エアトランポリン(ダッシュ・ジャンプなど)
11:10～12:00	キッズⅡ	年中～小2	15名	鉄棒(前まわり・逆上がりなど) マット(前転・後転・側転など) エアトランポリン(ダッシュ・ジャンプなど)
13:00～13:50	キッズⅠ	年少～年中		
14:10～15:00	キッズⅡ	年中～小2		
15:20～16:10	ジュニア	小1～小6		鉄棒(逆上がり・空中逆上がりなど) マット(前転・後転・側転など) エアトランポリン(ダッシュ・ジャンプなど)

主催：(株)プラスワン教育　トーマス体操スクール
申込み：7月16日 (木) 必着。 TELまたはFAXで、記載例 (4面) のほか、希望クラスを記入し、トーマス体操スクール事務局へ。(多数抽選)
問合せ：トーマス体操スクール事務局
Tel 0120-80-1759(月～土曜日10:00～20:00)　**Fax** 03-3363-0633

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

(株)日本仲人協会　家族くらぶ
有資格者が誠実なお世話を心掛けています
新宿結婚相談所　☎0120-953-326

楽しいフラメンコと健康体操の生徒募集中！
シニアクラスあり！体験無料！初心者歓迎！
☎0333692008　スタジオフローラ　寺島由香

キッズダンス！バレエとダンスの基礎を楽しく！
第1.2.3火曜日 15時15分～16時 ☎08035507335
目白駅徒歩3分 杉並ダンススクール 月謝5000円

痩せる！ 骨盤ダンスエクササイズ　1回2000円
第1.2.3火曜日 10時～11時 ☎08035507335竹澤
目白駅徒歩3分 杉並ダンススクール(子一緒可)

NHK講師他の英会話/フランス語/スペイン語
50～70代クラス/小中高クラス/TOEICクラス
1回￥1620～新宿/池袋教室03(5738)8783WING

内山ピアノ教室☆生徒募集　☎3952-6225
幼児～大人　初心者歓迎　楽しく丁寧なレッスン♪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

広告のお申し込み http://www.regasu-shinjuku.or.jp/ad/

多文化

問合せ 地域交流課 Tel 03-3232-5121
新宿コズミックセンター（大久保3-1-2）

問合せ・外国人相談コーナー Tel 03-5291-5171 しんじゅく多文化共生プラザ(歌舞伎町2-44-1ハイジア11階) ■Foreign Resident Consultation Corner Tel 03-5291-5171 Shinjuku Multi Cultural Plaza (Hygeia 11FL., 2-44-1 Kabukicho, Shinjuku-ku) (1st,3rd & 5th Wednesdays, 3rd Fridays 10:00a.m. ～12:00, 1:00～5:00p.m). ■နိုင်ငံခြားသား များအတွက်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရာဌာန။ တယ်လီဖုန်း ၀၃-၅၂၉၁-၅၁၇၁။ ရုင်ဂျကုဘွန်းကခရောဆေးပလာဇာ (ကာဘုဒိရော ၂-၄၄-၁ ဟအိဂျိအ ၁၁ထပ်) မြန်မာ-အပတ်စဉ်ကြာသပတေးနေ့။ (၁၀း၀၀နာရီ-၁၇း၀၀နာရီ) ■외국인상담 코너 Tel 03-5291-5171 신주쿠다문화공생프라자(가부키쵸2-44-1하이지아11층)매주 월(오후1시-5시) 금(오전10시-12시 오후1시-5시) ■外国人咨询中心 电话 03-5291-5171 新宿多文化共生广场 (歌舞伎町2-44-1海基亚11楼)每周星期二和星期四 上午十点到晚上五点 ■รับปรึกษาปัญหาสำหรับชาวต่างชาติ โทรศัพท์ 03-5291-5171 ชินจูกุเคียวเซพลาซ่า (คะบุคิโจ 2-44-1 ตึกไฮเซีย ชั้นที่ 11) (บริการทุกวันอังคาร เวลา 10.00-12.00น. บ่าย 13.00-17.00น.) ■ बिदेशी सल्लाह केन्द्र फोन ०३-५२९१५१७१ शिन्ज्युकु मल्ती कल्चरल प्लाजा (खाबुकी च्यो २-४४-१ हाइजिया ११ तल्ला) (हरेक हफ्ता १ बजेबाट ५ बजे सम्म)

外国人・帰国子女のための高校進学ガイダンス

外国人の進学についての入試動向や進路指導・体験談など、多方面からの話を聞く絶好の機会です。お知り合いの外国籍の方、帰国子女の方にぜひご紹介ください。

日時：7月19日(日)　13:00～17:00(予定)
会場：新宿コズミックセンター　5階中研修室
対象：母語が外国語の生徒・保護者および日本語が不自由な帰国子女
※外国人（生徒）の進学や学習活動に携わる機会がある方、興味のある日本人の方も可
定員：35名　**料金**：300円(テキスト代)
申込み：当日直接、会場へお越しください。通訳希望*の方は事前に必ずご連絡ください　*通訳対象言語（予定）：英語、中国語、韓国語、タイ語、タガログ語、ミャンマー語
持ち物：1学期の成績表

High School Preparation Counseling for Foreign and Returnee Students

This is a great opportunity to hear a multifaceted discussion about foreign high school preparation, including entrance examination trends, advancement counseling and testimonials. Please let foreign nationals and returnee students know about this event.

Date/time: July 19 (Sun) 13:00 to 17:00 (tentative)
Location: Middle Seminar Room, 5F, Shinjuku Cosmic Center
Eligibility: Students and parents whose native language is not Japanese and returnee students with Japanese language difficulties
※Participation by persons with opportunity to connect with foreign student advancement/studies and interested in Japanese are also welcome.
Capacity: 35　**Fees**: 300 yen(the textbook fee)
To Apply: Come to the venue on the day of the event. but contact us in advance if you would like interpretation*.*(Tentative) Languages with interpretation available: English, Chinese, Korean, Thai, Tagalog ,Burmese
Stuff: First semester's report

面向外国人和归国子女的《高中升学指导》

这次为外国人举办的高中升学指导，不仅对外国人升学的动向，升学指导，经验会谈等都是一次极好的机会。
请相互转告。并希望大家介绍从海外归来的归国子女也来参加

日期：7月19日(周日)下午1点～5点(预定)
会场：新宿宇宙中心 5楼中研修室
对象：母语不为日语的外国学生，家长以及不能流利使用日语的归国子女。对从事升学和教学活动者，并对此感兴趣的都可以参加。※对从事升学和教学活动者，并对此感兴趣的都可以参加。
定员：35名　**费用**：300日元(文本费)
申请：请于当天直接来会场。但需要翻译*者请事前联系。
＊翻译对象语言(预定):英语、中文、韩语、泰语、塔加禄语、缅甸语
携带物品：第一学期的成绩表

외국인, 해외교포 자녀를 위한 "고교진학안내"

외국인의 진학에 대한 입시 동향 또는 진로 지도 및 체험담 등, 다방면에서 이야기를 들을 수 있는 절호의 기회입니다. 친분이 있는 외국인이나 해외교포 자녀에게 꼭 소개 바랍니다.

일시：7월19일(일) 13시～17시(예정)
장소：신주쿠코즈믹센터　5층　중 연수실
대상：외국어가 모국어인 학생과 보호자 및 일본어가 서투른 해외교포 자녀. ※외국인(학생)의 진학 및 학습활동에 종사할 기회가 있는 분, 흥미가 있는 일본인도 가능.
정원：35명
요금：300엔(텍스트값)
신청：당일 회장으로 직접 오시기 바랍니다. 통역 희망*자는 사전에 연락 바랍니다.
*통역 대상 언어(예정): 영어, 중국어,한국어, 태국어, 타갈로그어,미얀마어
준비물：1학기 성적표

無料日本語クラス学習者募集！

日本語の教え方を勉強しているボランティアが、入門の日本語を教えます。

日時：6月25日(木)～9月3日(木)毎週木曜日(8月6日は休み)　全10回　10:10～11: 30
会場：新宿文化センター　4階第1会議室（新宿6-14-1）
対象：日本語が全くわからない人、日本語が少しだけわかる人。
定員：20名　**料金**：無料
申込み：**Fax** 03-3209-1833、✉sjc@regasu-shinjuku.or.jp、郵送のいずれかで、地域交流課へ。名前（要ふりがな）、よく使う言葉（いくつでも）、国籍、住所、電話番号を明記してください。

Now Recruiting Students for Free Japanese Classes

Volunteers learning how to teach Japanese will teach introductory Japanese.

Date and Time: Thursdays 10:10 to 11:30, June 25 to September 3 (no class on August 6). Total of 10 classes.
Location: Conference Room #1 on the 4th floor, Shinjuku Bunka Center (6-14-1 Shinjuku)
Eligibility: Total beginners, or those who understand only a little Japanese.
Capacity: 20 people　**Fee**: Free
To Apply: **Fax** (03-3209-1833), ✉(sjc@regasu-shinjuku.or.jp), or by post. Indicate your message is about the "Free Japanese Class" : name (with furigana), language(s) spoken, nationality, address, telephone number.

免费日语班招收学生！

正在学习日语教授法的志愿者，教你"入门"日语。

时间：6月25日(周四)—9月3日(周四)每周四(8月6日休息)　共10次　上午10点10分—11点30分
会场：新宿文化中心4层第1会议室（新宿6-14-1）
对象：完全不会日语的人、只会一点日语的人。
定员：20名　**参加费**：免费
报名：以传真(03-3209-1833)、电子邮件(sjc@regasu-shinjuku.or.jp)、邮寄中的任何一种方式，发送到"免费日语班"办公室。请写清"姓名(带假名注音)、熟练的语言(复数也可)、国籍、地址、电话号码。

무료 일본어교실 학습자 모집！

일본어 교육법을 공부하고 있는 자원봉사자가 입문 일본어를 가르칩니다.

일시：6월 25일(목)~9월 3일(목) 매주 목요일 (8월 6일은 쉼)　총 10회　10:10~11:30
장소：신주쿠문화센터 4층 제1회의실(신주쿠 6-14-1)
대상：일본어를 전혀 모르시는 분, 일본어를 조금 아시는 분.
정원：20명　**요금**：무료
신 청：팩 스(03-3209-1833), 이 메 일(sjc@regasu-shinjuku.or.jp),우편 중에서 "무료 일본어교실" 담당 앞으로 보내 주십시오. 이름(발음표기), 가능한 언어(있는 대로), 국적, 주소, 전화번호, 을 적어 주십시오.

夏休み　しんじゅく子ども日本語クラス

夏休みの宿題や苦手な日本語を一緒に勉強しましょう。

日時：7月19日(日)～7月28日(火)の毎日　全10回　10:00～12:00
会場：しんじゅく多文化共生プラザ　多目的スペース（歌舞伎町2-44-1　ハイジア11階）
対象：①新宿区立の小中学校に通い、まだ日本語が十分でない児童・生徒
②平成27年度2学期から新宿区立の小中学校に編入する児童・生徒
定員：20名程度
料金：全500円(途中から参加しても金額はかわりません。)
申 込 み：先 着 順。**Fax** 03-3209-1833、✉jigyou@regasu-shinjuku.or.jp、郵送のいずれかで地域交流課へ。子どもの名前(要ふりがな)、性別、生年月日、よく使う言葉（いくつでも）、国籍、親の名前、住所、電話番号、学校名、学年、来日時期を明記してください。

Shinjuku Japanese Lessons for Kids

Let's study Japanese together, finishing your summer homework and clearing up difficult points.

Date and Time: Every day on July 19 (Sun) to July 28 (Tue) 10:00 to 12:00 (10 times total)
Location: Shinjuku Multicultural Plaza, Multipurpose Space (Hygeia 11F, 2-44-1 Kabuki-cho)
Eligibility: 1. Children and students with insufficient Japanese attending a public elementary or junior high school in Shinjuku.
2. Children and students that will begin to attend a public elementary or junior high school in Shinjuku from the second semester of the 2014 academic year.
Capacity: Around 20 people
Fee: 500 yen for all (the fee will be the same even if you start partway through)
To Apply: First come, first served. Send the following by **Fax** (03-3209-1833),✉(jigyou@regasu-shinjuku.or.jp), or post: Child's name (with furigana), the gender, date of birth, language(s) spoken, nationality, name of guardian, address, telephone number, name of school, grade, and date of entry to Japan.

暑假 新宿儿童日语教室

让我们一起来做暑假作业和学习不擅长的日语吧。

日期：7月19日(周日)—7月28日(周二)的每天　共10次　上午10：00—12：00
会场：新宿多文化共生广场　多目的空间(歌舞伎町2-44-1海基亚大厦11层)
对象：①在新宿区立中小学上学，还不擅长日语的中小学生
②2014年度第二学期开始转入新宿区立中小学学习的中小学生
定员：20名左右
参加费：共500日元(中途参加也为同样金额)
申请：按报名顺序。以传真(03-3209-1833)、电子邮件(jigyou@regasu-shinjuku.or.jp)、邮寄中的任何一种方式，写清要参加的儿童姓名(带假名注音)、性别、出生日期、熟练的语言(复数也可)、国籍、家长姓名、地址、电话号码、学校名、学年、来日本的时间，向地域交流课申请。

여름방학 신주쿠 어린이 일본어교실

여름방학 숙제와 아직은 서투른 일본어를 함께 공부합시다.

일시：7/19(일)~7/28(화) 의 매일 총 10회 10:00~12:00
장소：신주쿠다문화공생플라자 다목적 공간(가부키초 2-44-1 하이지아 11 층)
대상：①신주쿠구립 초·중학교에 다니며 아직 일본어가 서투른 아동 또는 학생
②2014년도 2학기부터 신주쿠구립 초·중학교에 편입할 아동 또는 학생
정원：20명 정도
요금：총 500엔(도중에 참가하셔도 금액은 동일함)
신청：선 착 순. 팩 스(03-3209-1833),이 메 일(jigyou@regasu-shinjuku.or.jp),우 편 중에서 지역 교류과로 보내 주십시오. 어린이 이름(발음표기), 성별, 생년월일, 가능한 언어(있는 대로), 국적, 부모 이름, 주소, 전화번호, 학교명, 학년, 일본에 온 시기를 적어 주십시오.

問合せ：**日本語**：地域交流課　03-3232-5121
英語：03-5272-5060　**中国語**：03-5272-5070
韓国語：03-5272-5080

For more information: in **Japanese**:
Regional Exchange Division 03-3232-5121
English: 03-5272-5060

咨询电话：
日语：地域交流课　03-3232-5121
汉语：03-5272-5070

문의：
일본어：지역 교류과　03-3232-5121
한국어：03-5272-5080

日本語ボランティア研修講座

日本語ボランティアとして活動中の方対象のブラッシュアップ講座です。ベテラン講師が日本語ボランティアのコツや心構えをお教えします。

日時：①7月22日(水)　②7月24日(金)　③7月28日(火)　④7月29日(水)　⑤7月31日(金)　⑥8月12日(水)　⑦8月18日(火)　⑧8月19日(水)　⑨8月25日(火)　⑩8月26日(水)　10:00～12:00
会場：新宿文化センター　第1会議室　**対象**：日本語ボランティアとして活動中の方
定員：各回先着30名(複数日程の申し込み可)　**料金**：1回500円
申込み：Eメールにて記載例(右記)を記入し、地域交流課へ。締め切りは各回7日前。
問合せ：地域交流課　**Tel** 03-3232-5121　✉sjc@regasu-shinjuku.or.jp

申込先

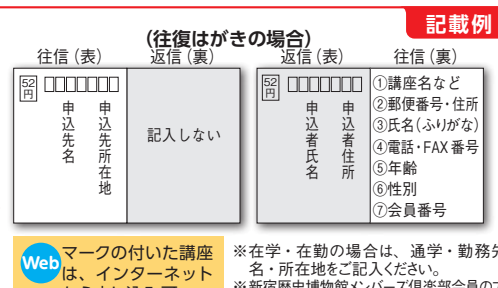
新宿コズミックセンター
(地域交流課、子ども支援課、スポーツ課)
〒169-0072 新宿区大久保3-1-2
http:// www.regasu-shinjuku.or.jp/

新宿歴史博物館
〒160-0008 新宿区三栄町22
http://www.regasu-shinjuku.or.jp/rekihaku/

新宿文化センター
〒160-0022 新宿区新宿6-14-1
http://www.regasu-shinjuku.or.jp/bunka-center/

記載例

(往復はがきの場合)



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

※在学・在勤の場合は、通学・勤務先名・所在地をご記入ください。
※新宿歴史博物館メンバーズ倶楽部会員の方は必ず⑦として会員番号を明記してください。

《7月休館日のお知らせ》新宿コズミックセンター13日(月)　／大久保スポーツプラザ21日(火)　／新宿文化センター14日(火)　／新宿歴史博物館13日(月)・27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6日(月)・13日(月)・21日(火)・27日(月)　／生涯学習館〈赤城・住吉町・西戸山〉13日(月)　〈戸山・北新宿〉27日(月)