発行：公益財団法人新宿未来創造財団　平成28年10月5日 第138号　次号は10月20日発行です。
〒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) Fax 03-3209-1833

Oh! レガス

新宿ニュース

10月5日号

www.regasu-shinjuku.or.jp

10月10日(月祝)体育の日は スポーツとレクリエーションの祭典!

新宿スポレク2016

バドミントンやアーチェリー、水泳、
ボッチャやゴールボールなどのオリンピック・パラリンピック競技、
楽しいレクリエーション体験など、様々なイベントアトラクションが大集合！
体育の日は、いろいろなスポーツ・レクリエーションにチャレンジしてみよう！

日時：10月10日(月祝)9:30～15:30
(種目により開催時間が異なります)
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
問合せ：スポーツ課　Tel 03-3232-7701

プログラム一覧は 2～4面へ!

スペシャルゲスト

藤井健太さん
(元フットサル日本代表)

渡邉拓馬さん
(元バスケットボール日本代表)

佐竹美帆さん
(元NFLサンフランシスコ49ersチアリーダー)

スペシャルプログラム

話題のニュースポーツ
バブルサッカーで盛り上がろう！

新宿区成立70周年記念公演

新春名作 狂言の会

狂言界の頂点に立つ両家の
スーパースターが一堂に会し、
新春の幕開けを寿(ことほ)ぎます。

千五郎 改メ 茂山千作

正邦 改メ 茂山千五郎

茂山茂

野村万作(人間国宝)

野村萬斎

石田幸雄

大ホール
平成29年 1/25(水) 19:00開演

新宿文化センター 新春吉例

会場：新宿文化センター　大ホール
出演：千五郎 改メ 茂山千作、正邦 改メ 茂山千五郎、茂山茂、野村万作、野村萬斎、石田幸雄 ほか
演目：「トーク」　茂山千五郎　野村萬斎
軽妙、爽快な語り口で、各曲の見どころ、流儀、家風の特徴など、初心者にもわかりやすく解説する豪華ツイントーク。
『小舞 景清 後』(かげきよ のち)　野村万作
源平屋島合戦のハイライト、悪七兵衛景清の錣引(しころびき)の一節を謡い舞う、珠玉の狂言小舞。
『末広かり』(すえひろがり)　茂山千作 茂山茂 茂山千五郎
末広がりを買って来いと命じられた太郎冠者。言葉巧みな都の男に売りつけられた古傘を持ち帰ると…。
『業平餅』(なりひらもち)　野村萬斎 石田幸雄 ほか
大勢の供を連れて道中の在原業平は、餅を食べたいが持ち合わせがない。代わりに歌を詠もうと言うが…。

入場料：全席指定
[一般]S席5,000円　A席4,500円　B席3,000円
[新宿区民割引]S席4,800円　A席4,300円　B席3,000円
[友の会割引]S席4,600円　A席4,000円
友の会先行販売　10月10日(月祝)12:00～
Web web先行販売　10月15日(土)12:00～
窓 10月18日(火)9:00～新宿文化センター
10月19日(水)9:00～新宿コズミックセンター　9:30～新宿歴史博物館
10月19日(水)9:00～新宿文化センター　Tel 03-3350-1141
チケットぴあ e+ 10月18日(火)10:00～
詳しくはチケット購入方法(8面)参照
共催：新宿区(新宿区成立70周年記念公演)
問合せ：新宿文化センター　Tel 03-3350-1141

10月10日(月祝)12:00～ 友の会先行販売開始！

区民割引あり

友 Web 窓 チケットぴあ Pコード：453-715 e+

Contents

国指定史跡「林氏墓地」の公開　5面
知ってみよう！ドイツのこと　6面
生涯学習館まつり　6面
クリスマスオルガンコンサート　8面

広告内容についてのお問い合わせは、直接各ご連絡先まで。

おかげさまで開校20年
パソコン教室
高田馬場駅徒歩1分
パソカレッジ高田馬場　検索
受講生は中学生から90歳まで、50歳代以上の方が7割の教室です
パソコンで困ったこと、子どもには聞きにくいのよねぇ
そんなあなたのための、つきっきり授業！
プライベートレッスンあります
★年賀状講座開始！「今年もすてきね！」と言われましょう
★1日短期講習大人気！
ワード、エクセル、パワーポイント等を1日で習得！直前予約可
★大学3年生向け 就活SPI試験数学対策教室
併設の大人向け数学教室「大人塾」開講中。早めの準備で安心！
教室見学(無料)大歓迎! ご予約・お問い合わせはお気軽に
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

「相続対策」知っ得情報
第57回T's会計セミナー
10月17日(月)18:15～19:45
知って得する相続講座!!
『遺産分割』-弁護士編-
○親の世話をしてきたんです・・・
○決着したはずだったのに・・・
○家業と相続
○『鑑定』ってどんなもの？
<次回予告>
11月17日(木)「アパート経営の落とし穴」
●会費　無料
●講師　弁護士 内田耕司
●申込　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
T's 税理士法人T's(ティーズ)会計
高田馬場 1-24-16 内田ビル4F
TEL:03-3205-4951
FAX:03-3205-4950
ts-kaikei@tkcnf.or.jp
高田馬場駅早稲田口 3分　大丸ピーコック裏

冬季特別料金
12/1(木)～3/17(金)
※平日のみ　※1室4名以上利用時
新宿区民・区外の方ともに
(本館・コテージ共通)
大人 6,000円 小人 3,000円
さらに！上記料金適用の場合…
ポイントカードを泊数分押印します！
冬季限定 学生応援コテージプラン
【期間】12/1～3/17の 平日料金適用日
【対象】高校生以上の学生4名様から申込み
【料金】新宿区民の方、区外の方共通
1泊朝食付き 3,500円(別途入湯税150円)
【プラン詳細】※詳しくはホームページにて
●付帯施設半額(個人・貸切)●事前予約で、レンタカーをグリーンヒル配車・回収にて手配●グループ全員乗車の場合、富士見パノラマスキー場まで送迎(要予約)●夜食にカップ麺を1人1個C/I時にプレゼント
グリーンヒル八ヶ岳　検索
◆両施設共通◆　※ご自宅に届いた本広告のみ有効
≪ドリンク1杯サービス≫チェックイン時にご提示ください
本券1枚で最大6名様まで　2/15まで
ファーストドリンクサービス　有効
※宿泊数に係らず1回の宿泊につき本券1枚しか利用できません
指定管理者：㈱フジランド　宿泊予約受付：日本旅行㈱新宿区役所内
●宿泊予約受付電話番号●
03-5273-3881
※1泊2食付区民料金です
※グリーンヒル八ヶ岳は大人の方別途入湯税150円

人気の観光スポットを巡る!!らくらく♪ 新宿区発
ヴィレッジ女神湖バスツアー
11月号のお知らせ
1泊2食付！　往復交通費込！　大人1名 ¥15,300～!!
11月7日(月)発　1泊2日
富士河口湖紅葉祭りと山岳信仰の聖地！戸隠神社コース
11月14日(月)発　1泊2日
善光寺参拝と奈良井宿散策コース
【バスツアーご予約・お問合せ】0120－844－891
毎年大好評!!
ヴィレッジ女神湖のりんご風呂
11月5日／12日／19日／26日
毎週土曜日の限定4日間!!
ヴィレッジ女神湖　検索

新宿スポレク2016

問合せ スポーツ課
Tel 03-3232-7701 Fax 03-3209-1833
新宿コズミックセンター（大久保3-1-2）

10月10日（月祝）体育の日はスポーツとレクリエーションの祭典！

新宿スポレク2016

詳しくは、区内公共施設で配布中の「新宿スポレク2016」のリーフレットをご覧ください。

夜もスポーツ★　夜間無料個人開放
各プログラム終了後 最長 21:45まで
（22:00退館）

新宿コズミックセンター：武道場、弓道場
※プール・幼児体育室は終日無料開放
（ただし小プールは12:00～13:00利用不可）
新宿スポーツセンター：プール、トレーニング室、幼児体育室
※いずれも18:00まで

注目イベント!!

元バスケットボール日本代表 渡邉拓馬さんバスケ体験会

渡邉拓馬さん

元男子日本代表シューティングガード渡邉拓馬さんが直接教えてくれる体験会です。トップアスリートのすごさを近くで見て、みんなもフリースローなどにチャレンジしてみよう！　会場ではテレビに出ているアノ人にも会えるかも…。
時間：①10:00～10:50　②13:00～13:50
会場：新宿コズミックセンター　2階大体育室
講師：渡邉拓馬（元日本代表、現トヨタアルバルクGM補佐）
協力：(株)よしもとクリエイティブ・エージェンシー

元フットサル日本代表 藤井健太さん特別レッスン！

藤井健太さん

当日はフットサル・シュート力測定参加者の皆さんにアドバイスしてくれたり、実際のプレーを見せてくれたりする予定です。
時間：10:00～11:00
会場：新宿コズミックセンター　2階大体育室
講師：藤井健太（元フットサル日本代表主将、JFA こころのプロジェクト夢先生）
協力：(株)ザ・ファースト

元NFL　チアリーダー 佐竹美帆さんのキッズチア教室

佐竹美帆さん

ポンポンを使ってチアダンスに挑戦してみましょう！　元気に☆楽しく☆美しく☆
カラダを動かすたのしさをお伝えします。
<参加対象>3歳～中学生　各回20名（先着順）
時間：①13:00～13:30　②14:00～14:30
③15:00～15:30　※各回30分前～受付
会場：新宿コズミックセンター　2階多目的室
講師：佐竹美帆（元NFLサンフランシスコ49ers チアリーダー）
協力：オリンピック・パラリンピック等経済界協議会

パラスポーツを体験してみよう！

ゴールボール

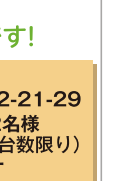
アイシェード（目隠し）をして、視覚以外の感覚を使いながら鈴の入ったボールを転がしてゴールを狙います。
時間：①9:30～12:00　②13:00～15:30
会場：新宿スポーツセンター　3階小体育室

ボッチャ

赤または青のボールを投げ、白いボール（目標球）に、いかに近づけるかを競います。

車いすバスケ

会場で気軽に特製の車いすに乗ってみよう！
選手のすごさがわかるよ。
時間：①11:00～11:50
②14:00～14:50
会場：新宿コズミックセンター
2階大体育室



コズミック大相撲ランド「スポレク場所」

お相撲さんの取組を見たり、
土俵の上でお相撲さんに挑戦しよう！
時間：①11:30～12:30　②14:00～15:00
会場：新宿コズミックセンター　2階大体育室
協力：芝田山部屋、
（公社）東京青年会議所 新宿区委員会

新宿スポレク2016参加にあたって

・各プログラムの実施時間などは変更となる場合があります。
・プログラムのほとんどは、「どなたでも」、「無料」および「当日参加可」です。ただし、一部のプログラムは「事前申込制」、また、年齢などの参加制限があります。プラネタリウムは有料です。また、「定員」のあるプログラムでは、入場制限となる場合があります。
・どの会場も、ヒールのついた底の硬い靴では入場できません。運動しやすい靴・服装でご来場ください。
・プールプログラムに参加される方は、必ず水着・水泳帽をご用意ください。
・安全のため、講師および指導員の指示に従い、十分に気をつけてご参加ください。参加者の不注意によるケガなどは参加者各自の責任となります。保険の適用はありません。
・ペットを連れての入場およびプログラム参加はできません。
・当日、各施設の駐車場は使用できません。駐輪場にも限りがありますので、ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

主催：新宿スポレク2016実行委員会（一般社団法人新宿区体育協会／新宿区スポーツ推進委員協議会／NPO法人新宿区レクリエーション協会／新宿区青少年団体連合会）、新宿区、公益財団法人新宿未来創造財団
協賛：株式会社ロッテ、FVイーストジャパン株式会社、公益財団法人合気会、山崎製パン株式会社 杉並工場、株式会社ジャパンビバレッジ東京、日清食品ホールディングス株式会社、タリーズコーヒージャパン株式会社早大理工店、新宿バッティングセンター（順不同）
問合せ：スポーツ課　**Tel** 03-3232-7701

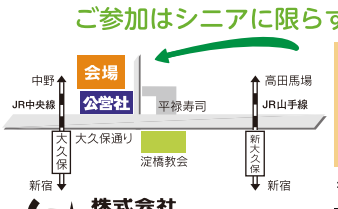
■ 新宿コズミックセンター 新宿区大久保 3-1-2（TEL 03-3232-7701）
■ 新宿スポーツセンター　新宿区大久保 3-5-1（TEL 03-3232-0171）
高田馬場駅（JR/東京メトロ東西線/西武新宿線）下車　A会場 徒歩15分、B会場 徒歩10分
西早稲田駅（東京メトロ副都心線）下車　A会場 徒歩3分、B会場 徒歩5分

都立戸山公園（大久保3丁目）

会場	プログラム名	企画・運営	時間・定員など
ジョギング広場B	**駅伝を体験しよう！（タスキリレー競争）** 元気のいい小学生、ジョギング広場Bに集まれ！ 対象：小学生	新宿区ジョギングクラブ	9:30～12:00
戸山多目的運動広場A面	**グラウンド・ゴルフ体験** 体育の日、家族そろってラウンドしましょう！	新宿区グラウンド・ゴルフ協会	9:30～15:30
戸山多目的運動広場B面	**ジャイアンツアカデミー in新宿スポレク** 対象：小学1～4年生	(株)読売巨人軍振興部 ジャイアンツアカデミー	10:00～12:00 ※参加申し込みは締め切りました
箱根山地区	新宿区指定無形民俗文化財 **高田馬場流鏑馬（やぶさめ）** 徳川吉宗が世嗣（よつぎ）の疱瘡平癒（ほうそうへいゆ）を祈願して奉納したことが起源の神事　※詳しくは7面参照	高田馬場流鏑馬保存会	14:00～15:30 ※無料、ただし立見のみ

広告内容についてのお問い合わせは、直接各ご連絡先まで。

パソコン市民くらぶ　早稲田教室
東西線 早稲田駅出口1番となり
活用講座 1時間 無料体験 実施中
パソコン 活用 講座
インターネット・メール・タブレット
ワード・エクセル・パワーポイント
デジカメ・はがき・脳活性化
※ 入会金　2,000円（税別）
※ 学習し放題 得々コース　4,000円（税別）／1ヶ月（別途コース料金が掛かります）
新設 認知症予防講座
誰でも作れる ホームページ作成講座
新宿区早稲田町74 夏山ビル81F　03-5285-0207
30日間完全無料体験 実施中
入門講座 毎日受講してもOK

シニアのための 無料 iPhone スマートフォン体験会
平成28年10月23日（日）
◆午前の部 10:00～12:00 12人
◆午後の部 14:00～16:00 12人
ご参加はシニアに限らずどなたでもOK、無料です！


【会　場】公営社第2ビル
東京都新宿区百人町2-21-29
【参加人数】午前＆午後　各12名様
（iPhone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　FAX 03-3361-4460
電子メール　k-info@koueisha.co.jp

かづきれいこの トーク&メイクセミナー
たるみ・ほうれい線が気になる方必見！
キレイの秘訣や、毎日を元気に過ごすコツ、驚きの若返りメイク実演など内容満載のセミナーを開催。
会場のお客様をからモデルを選出し、メイクデモンストレーションを東京サロンで実施。
テープ美容の元祖・かづきれいこによる、最新のテープテクニックをぜひ、間近でご覧くださいませ。

フェイシャルセラピスト かづきれいこ
開催日 10月21日（金） 13:30～15:30（開場13:00）
※終了が多少延長する場合がございます。
定　員 60名
参加料 2,700円（税込）
2名様のお申し込みで お一人様 2,160円（税込）
四谷三丁目駅から徒歩1分！

ご予約・お問い合せ
レイコカヅキ東京サロン
Tel.03-3350-6500
月～土・祝/10:00～18:00
日/10:00～17:00
東京都新宿区左門町3-1
左門イレブンビル4階
かづきれいこ 東京サロン
その他、多数レッスンをご用意しております。お気軽にお問い合わせください。

新宿コズミックセンター (大久保3-1-2)

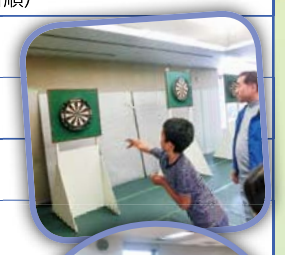
※写真は昨年の開催の様子です

会場		プログラム名	企画・運営	時間・定員など
8階	プラネタリウム	**プラネタリウム秋番組**　太陽系の旅と秋の星空 料金：300円(中学生以下無料)		各回約50分　①10:30～　②13:30～　③14:50～ ※途中入退場不可　定員：150名(先着順)
3階	大会議室	**ダーツにチャレンジ！** 本物のダーツでファイブスローにチャレンジ！	新宿ダーツアミティ	①10:00～12:00　②12:30～15:30
	小会議室	**背中快適！「リュックの背あて」をつくろう** 料金：500円(材料費)	NPO法人新宿区ウオーキング協会	①10:30～12:00　②12:30～15:30 定員：各20名(先着順)
2階	多目的室	**みんなで踊ろう世界のおどり(フォークダンス)** 踊りながらいろいろな国へ行ってみましょう	新宿区フォークダンス連盟	9:30～12:30
		元NFL チアリーダー　佐竹美帆さんのキッズチア教室 (2面　注目イベントをご確認ください)	オリンピック・パラリンピック等経済界協議会	①13:00～13:30　②14:00～14:30 ③15:00～15:30
	大体育室	**なぎなた演武(ステージ上)** なぎなたは年齢・性別関係なくできる武道です	新宿区なぎなた連盟	13:10～13:30
		元フットサル日本代表　藤井健太さん特別レッスン！ (2面　注目イベントをご確認ください)	(公財)新宿未来創造財団 (株)ザ・ファースト	10:00～11:00
		新宿フットサルフェスティバル		
		シュート力測定！	新宿区サッカー協会フットサル委員会	①11:00～12:00　②13:00～15:30
		フットサル体験会		17:00～18:30　※事前申し込み
		エキシビジョンマッチ		18:30～20:30
		ショートテニス スポンジボールでテニスの王子様	新宿区ショートテニス協会	①9:30～12:30 ②13:00～15:30
		元バスケットボール日本代表　渡邉拓馬さんバスケ体験会& よしもとふるさとアスリート　齋藤祐介さん車いすバスケ体験会 (2面　注目イベントをご確認ください)	(公財)新宿未来創造財団 (株)よしもとクリエイティブ・エージェンシー	バスケ体験 ①10:00～10:50　②13:00～13:50 車いすバスケ体験 ①11:00～11:50　②14:00～14:50
		ゲーゴルゲーム ゴルフスタイルのスポーツに挑戦しませんか?	新宿区レクリエーション・インストラクターズクラブ(SRIC)	10:00～12:00 (受付時間　9:50～11:00)
		サッカーボウリング　ヴェルディ君来場！ ヴェルディ君とサッカーボウリングで盛り上がろう！	東京ヴェルディ1969フットボールクラブ(株)	13:00～15:30
		「願い凧とストローとんぼ」づくり 私の願い、みんなの願い、天までとどけ	NPO法人新宿区レクリエーション協会	①10:00～12:00 ②12:45～15:00
		「スポレク記念しおり」づくり スポレク参加記念！幸せを呼ぶヒイラギのしおりづくり	NPO法人東京児童文化協会	①10:00～12:00 ②12:45～15:00
		コズミック大相撲ランド「スポレク場所」 (2面　注目イベントをご確認ください)	芝田山部屋 (公社)東京青年会議所新宿区委員会	①11:30～12:30 ②14:00～15:00
	大体育室前ミニギャラリー	**パラリンピック競技種目紹介パネル展示**	(公財)新宿未来創造財団	9:30～15:30
1階	第一武道場(畳)	**古式太極拳**　太極拳の初歩を体験しませんか?	日本太極拳法一楽庵　新宿水江会	9:30～12:30
		ティーボール教室　対象：小学生以下 初心者でも楽しめるティーバッティングを体験しよう！	オリンピック・パラリンピック等経済界協議会	13:00～15:30
	第二武道場(木床)	**3B体操** 音楽に合わせて、気軽にからだを動かそう！	3B体操　新宿	①10:00～10:30　②11:00～11:30 ③13:00～13:30　④14:00～14:30
		新宿いきいき体操 体力と健康を維持しよう!!	新宿いきいき体操	①10:30～11:00　②11:30～12:00 ③13:30～14:00　④14:30～15:00
	弓道場	**①弓道色的(いろまと)大会**　対象：有段者	新宿区弓道連盟 ※①は事前申し込み	9:00受付開始　9:30～12:00
		②弓道体験会　対象：初心者 ※足袋または靴下持参		13:30～15:30 (受付時間13:20～15:00)
		無料開放	(公財)新宿未来創造財団	15:30～21:45(22:00退館)
	ロビー	**オープニングセレモニー**	(公財)新宿未来創造財団	9:20～9:40
		ロビーパフォーマンス		
		古式太極拳	日本太極拳法一楽庵　新宿水江会	10:30～11:00
		一輪車	牛込一輪車クラブ	11:00～11:20
		カポエイラ　ブラジル生まれのダンスと格闘技が混ざった演舞	カポエィラ・テンポ	13:00～13:30
		ダンスパフォーマンス	SDC(Shinjuku Dance Crew)	13:30～14:00
		太極拳演武	蕾心(うみ)タイチ	14:00～14:30
		ロビー内軽食等販売コーナー		
		ヤマザキパン　パン・おにぎりなど(予定)	山崎製パン(株)杉並工場	9:30～15:30
		ふらっと新宿 新宿区内の福祉作業所の手づくり商品(ラスク、マフィン、クッキー等)	(公財)新宿区勤労者・仕事支援センター	9:30～15:30
		タリーズコーヒー	タリーズコーヒージャパン(株)早大理工店	9:30～15:30
	玄関前	**花の苗無料配布**	レガスガーデニングクラブ・ 大久保スポーツプラザガーデニングクラブ	10:00～(なくなり次第終了)
		コズミックフードスペース	ケータリングカー(予定)	9:30～15:30
B1階	小体育室	**GOGOユニカール**　床の上でカーリング	新宿区ユニカール協会	①9:30～12:00　②13:00～15:30
		ゲートボール体験 ボールを打って、3つのゲートに通してみよう	新宿区ゲートボール協会	9:30～12:00
	幼児体育室	**無料開放**　※対象：未就学児とその保護者	(公財)新宿未来創造財団	9:00～21:45(22:00退館)
	多目的広場	**チャレンジ輪投げ**　誰でも楽しめる特別ルールでチャレンジだ！	新宿区青少年団体連合会	9:30～15:30
	プール	**プールで浮き♪浮き♪**	新宿区水泳連盟	

自由遊泳・自由ウォーキング	9:00～15:30	(12:00～13:00は小プールが使用できません)
浮き浮きワンダーランド	9:30～10:50	10m以上泳げる小学生
水中運動&ウォーキング	11:00～12:00	成人
リズム体操&リラクゼーション	12:00～13:00	中学生～成人
親子で水遊び	12:00～13:00	オムツのとれた幼児と保護者
飛び込み・初級編	13:00～14:00	25m泳げる小学生～成人
ビデオクリニック	14:00～15:30	小学生～成人(ビデオでフォームをチェック)
泳法別教室①クロール	11:00～12:00	成人
泳法別教室②背泳ぎ	12:00～13:00	成人
泳法別教室③バタフライ	13:00～14:00	成人
泳法別教室④平泳ぎ	14:00～15:00	成人

利用上の注意
- 水着・帽子は各自持参のこと
- 小学3年生以下の方は、20歳以上の水着を着用した保護者の付き添いが必要です(保護者1名に対して、子ども2名まで入場可)
- オムツがとれた幼児から利用できます
- 安全上、混雑時は入場制限を行います

無料開放	(公財)新宿未来創造財団	15:30～21:45(22:00退館)



問合せ スポーツ課
Tel 03-3232-7701 Fax 03-3209-1833
新宿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)

会場		プログラム名	企画・運営	時間・定員など
5階	多目的コート	**笑顔になって滑ってみよう！ローラースケート体験** 初心者からアスリートまで楽しく滑りましょう	新宿区ローラースポーツ連盟	9:30～15:30　実演12:30～12:45 ※スケート靴・ヘルメットは持参。多少貸し靴あり
5階	洋弓場	**アーチェリー** A.体験コーナー　対象：身長120cm以上の方 B.ミニ講習会　対象：中学生以上の方(予約整理券配布)	新宿区アーチェリー協会	A.体験コーナー ①10:00～12:00　②13:00～15:00 B.ミニ講習会 ①10:00～10:30　②11:00～11:30 ③13:00～13:30　④14:00～14:30
4階	第二武道場(木床)	**なぎなた体験教室** なぎなたは年齢・性別関係なくできる武道です	新宿区なぎなた連盟	9:30～12:00
4階	第二武道場(木床)	**話題のニュースポーツ　バブルサッカーで盛り上がろう↑↑** ノルウェー生まれの楽しい新スポーツ！	(公財)新宿未来創造財団 日本バブルサッカー連盟	12:30～15:30
3階	小体育室	**ゴールボール・ボッチャ体験** 年齢・体力・障がいに関係なく楽しめる競技です	新宿区地域振興部生涯学習スポーツ課	①9:30～12:00　②13:00～15:30
3階	大体育室	**バドミントン** 体験会と親子交流会で汗を流そう！ A.ワンポイントレッスン・体験会 B.親子ペア交流大会(10時集合！)	新宿区バドミントン連盟	9:30～12:30
3階	大体育室	**ソフトバレーボール** はじめてでもできる！ソフトバレーボール	新宿区バレーボール連盟	13:00～15:30
3階	大体育室	**大人も子どもも体力テストやっています！** 6～7種目の体力テスト及び判定、血圧測定、握力測定	新宿区スポーツ推進委員協議会	9:30～15:30
3階	第一武道場(畳)	**スポーツチャンバラ体験** 今日からあなたも勇者になれるよ！	新宿区スポーツチャンバラ協会	①9:30～12:00 ②13:00～15:30
2階	トレーニング室	**無料開放**　持ち物：運動できる服装、室内履き	新宿スポーツセンター	9:00～18:00
2階	Sスタジオ	**幼児向け体験体操教室**		11:00～12:00(当日先着15名、30分前～受付)
2階	Sスタジオ	**小学生向け体験体操教室**		13:30～14:30(当日先着15名、30分前～受付)
2階	Aスタジオ	**健康体操教室**		10:00～10:50(15歳以上、当日先着30名、30分前～受付)
2階	Aスタジオ	**ステップエクササイズ**		11:00～11:50(15歳以上、当日先着30名、30分前～受付)
2階	大会議室	**バブルサッカーミニ体験**　まずはバブルに入ってみよう！	(公財)新宿未来創造財団 日本バブルサッカー連盟	10:00～12:00
1階	プール	**無料開放**　持ち物：水着、キャップ	新宿スポーツセンター	9:00～18:00
1階	幼児体育室	**無料開放**　持ち物：運動できる服装		9:00～18:00
1階	ロビー	**組みひもストラップづくりと手づくり作品の販売** 自分だけのストラップをつくろう!!	(公社)新宿区シルバー人材センター	①9:30～12:00 ②13:00～15:30
1階	ロビー	**からだにいいことはじめよう！健康チェック✓コーナー** 血管年齢や血圧、口腔機能のチェックなど	新宿区健康部	9:30～15:30
1階	玄関前	**1万歩体験ウォーキング　約4km×2コース** ※下記「健康ウォーキング情報」参照	NPO法人新宿区ウオーキング協会	8:40受付開始　9:00出発

一歩一歩、健康づくり♪ 健康ウォーキング情報

新宿スポレク2016 ウォーキング

1万歩体験ウォーキング　約8km(約4km×2コース)

無料

日時：10月10日(月祝)受付8:40～9:00(解散12:00頃予定)　**集合**：新宿スポーツセンター前(大久保3-5-1)
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」

コース：【前半】新宿スポーツセンター (スタート)→小滝橋→百人町ふれあい公園→西戸山公園→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 (スタート)→箱根山→甘泉園→インド大使官邸→諏訪神社→新宿スポーツセンター (ゴール)

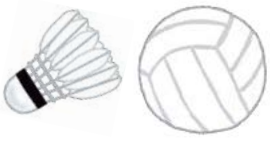
解散：新宿スポーツセンター前
対象：どなたでも　定員なし　**持ち物・服装**：手が自由になるように、また運動しやすい服装（スカート不可）・運動靴でお越しください。なお、飲み物・帽子・雨具などは各自でご用意ください。
申込み：不要。当日受付時間内に直接、集合場所までお越しください。※雨天決行
企画・運営：NPO法人新宿区ウオーキング協会　**問合せ**：スポーツ課　**Tel** 03-3232-7701(当日連絡先：NPO法人新宿区ウオーキング協会　**Tel** 090-3217-4109)

当日、券売機でチケットを購入するだけで気軽に参加できる1回制の教室です。

新宿コズミックセンター スポーツフリー教室

事前申し込み・手続き不要！おひとりでの参加大歓迎！

種目：①バレーボール教室　毎週火曜日　9:30～12:00
②ソフトバレーボール教室　毎週火曜日　19:00～21:45
③バドミントン教室　午前：第1・3水曜日　10:00～12:00
夕方：第2・4金曜日　16:30～18:30
夜間：第2・4水曜日　19:00～21:00
会場：新宿コズミックセンター　2階大体育室
料金：①～③とも中学生以下100円/回、高校生以上400円/回
当日、新宿コズミックセンター1階ロビー券売機にて種目ごとのチケットを購入し、直接会場へ。
※毎月の詳しい日程や利用方法は、新宿未来創造財団ウェブサイトをご確認ください。
問合せ：スポーツ課　**Tel** 03-3232-7701



レガス新宿×よしもと 親子スポーツチャレンジ2016

目指せ未来のオリンピック選手！　締切間近！

スポーツとお笑いでおもいっきり楽しもう！

4～6歳のお子さまと保護者の皆さまにおくる「1日限りの夢のスポーツイベント！」
一流アスリートたちの指導のもと、よしもとのお笑い芸人と一緒に体を動かそう！
日時：11月23日(水祝)　午前の部10:30～12:00　午後の部13:00～14:30　**会場**：新宿コズミックセンター　2階大体育室ほか　**対象**：4～6歳(未就学児)と保護者　※お子さま1名につき保護者1名の参加が必須です。**定員**：午前(5種目)・午後(5種目)ともに各教室30組(多数抽選) ※新宿区民の方優先。**料金**：(1種目につき) 1,100円　**申込み**：10月17日(月)必着。所定の申込書兼チラシに必要事項のほか、希望時間(午前・午後)、希望教室(①～⑤)を第1～3希望まで記入し、新宿コズミックセンター窓口へ。(申込書は窓口にて配布のほか、新宿未来創造財団ウェブサイトからもダウンロード可)　または、はがきにて記載例(7面)と「希望時間と教室番号の第1～3希望」を記入し、新宿コズミックセンターへ。※午前・午後の両方参加も可能です。※当選者のみ10月31日 (月) までに郵送にて返信　**問合せ**：スポーツ課　**Tel** 03-3232-7701

Web

※午前・午後ともに下記5種目を同じ内容で実施します。

	教室名	講師	内容
①	**親子基礎トレーニング教室**	岡崎朋美(元スピードスケート選手・長野オリンピック銅メダル)	子どもの成長に合わせた、運動をするために有効的なトレーニングの基礎を学びます
②	**親子体操教室**	田中光(元体操選手・アトランタオリンピック出場・民放テレビ解説)	バランス、柔軟といった基礎体操を中心に、身体を動かす楽しさを体感します
③	**親子ラグビー教室**	大西将太郎(元ラグビーワールドカップ日本代表選手・同志社大学バックスコーチ)	今注目のラグビー。年少者でも安心してできるタグラグビーを元ラグビー日本代表選手が指導
④	**親子キャッチボール教室**	浜田典宏(元カリフォルニアエンゼルスと契約し、アメリカなどでプレー経験あり)	キャッチボールは野球の基本。幼少期の身体に合った無理のない投げ方を学びます
⑤	**親子かけっこ教室**	寺田克也(2000年インターハイ400m優勝)	走ることはスポーツの基本。足の上げ方から腕の振り方まで正しい走り方の基礎を経験豊富な講師が伝授

問合せ 新宿歴史博物館(三栄町22)
Tel 03-3359-2131　Fax 03-3359-5036
http://www.regasu-shinjuku.or.jp/rekihaku/

新宿区−伊那市友好提携10周年記念特別展

信州高遠藩 歴史と文化

秘仏「夕顔観音」初出展 お見逃しなく！

好評開催中!

内藤頼卿公御初入行列之図(部分)
(伊那市立高遠町歴史博物館蔵)

千手十一面夕顔観音菩薩立像
伊那市指定文化財
(伊那市高遠町・樹林寺蔵)

新宿の地名のもととなった「内藤新宿」は、甲州街道の宿場に由来し、もともと江戸時代の信州高遠藩内藤家の江戸屋敷があったところから来ています。内藤家は3万石という小藩ながら譜代藩であり、現在の新宿御苑にあたる広大な土地を、江戸藩邸の下屋敷として幕末まで保有していました。
保科正光が慶長5年(1600年)に信州高遠藩に入部して以来271年の歴史と文化を、**保科家、鳥居家、内藤家**の3家12人の藩主ゆかりの貴重な品々とともにご覧ください。

開催中~11月20日(日)

時間:9:30~17:30(最終入館は17:00)
休館日:10月11日(火)・24日(月)、11月14日(月)
会場:新宿歴史博物館　地下1階企画展示室
観覧料:一般300円(常設展とのセット券は500円)、中学生以下無料
※団体割引:20名以上で150円
共催:新宿区、新宿区教育委員会、伊那市、伊那市教育委員会
協力:日本通運株式会社、損害保険ジャパン日本興亜株式会社

朗読会 無料

新宿と信州伊那の昔話
特別展に合わせて、朗読の会を開催。新宿や信州伊那に伝わる昔話の世界に誘います。
日時:10月9日(日)・16日(日)各日11:00~、13:00~ (各40分)
会場:新宿歴史博物館　地下1階ホワイエ
協力:ふみのしおり(新宿歴史博物館ボランティア朗読の会)

ギャラリートーク 無料

展示について担当学芸員が解説します。
日時:期間中毎週土曜日　13:00~13:30
会場:新宿歴史博物館　地下1階企画展示室
料金:無料(ただし、特別展の観覧券または半券が必要)

れきはくカフェ 無料

展示をご観覧のあとは、ほっとひと息。
珈琲とお菓子をお楽しみください。
日時:10月15日(土)、11月12日(土)各日10:00~15:00
会場:新宿歴史博物館 地下1階ホワイエ
定員:各日先着100名
料金:無料。ただし特別展観覧券または半券が必要です。

内藤家の江戸藩邸　再現！

内藤家の江戸屋敷である神田小川町の上屋敷、内藤新宿のそばの中屋敷(通称下屋敷)を、伊那市出身の空間デザイナー池上典(のり)氏がイラストで再現展示しています。江戸時代の大名藩邸をお楽しみください。

信州高遠藩クイズ

特別展にかかわるクイズを出題します。クイズに答えて展示会をもっともっと楽しんでください！　回答者に絵はがきをプレゼント(なくなり次第終了)

おいでな伊那 伊那市物産品販売

リンゴ、信州そば、高遠まんじゅうなど、伊那市ならではの物産品を販売します。
日時:11月12日(土)、13日(日)　10:00~15:00
会場:新宿歴史博物館
主催:伊那市観光協会

記念講演会 2

戦国時代の高遠

笹本正治

信濃中世史研究の大家で、戦国大名武田氏や中世の職人、山の民など歴史学のみならず民俗学分野も研究テーマとする講師が、戦国時代の高遠について語ります。
日時:10月29日(土)14:00~16:00　**会場**:新宿歴史博物館　2階講堂
講師:笹本正治(長野県立歴史館長、伊那市ふるさと大使、元信州大学教授)
定員:100名(多数抽選)　**料金**:500円(特別展招待券付)
申込み:10月15日(土)必着。往復はがきに記載例(7面)のとおり記入し、新宿歴史博物館へ。 Web

『信州高遠藩　歴史と文化』展示会図録
定価:1,000円　**販売場所**:新宿歴史博物館
関連書籍:平成20年度特別展『内藤清成と高遠内藤家展』図録(定価:1,200円)も発売しています。
好評発売中!

芥川龍之介、種田山頭火が絶賛！

上映会 無料

伊那谷に漂泊した俳人「井上井月」
安政5年頃伊那谷を訪れて30年、酒を好み放浪と漂泊の俳句を詠んだ井上井月(せいげつ)。風狂に生きた井月を描いた映画「ほかいびと~伊那の井月~」(短縮版)の上映と監督・北村皆雄によるトークをお楽しみください。
日時:11月13日(日)14:00~16:00
会場:新宿歴史博物館　2階講堂
講師:北村皆雄(映画監督)　**定員**:90名(先着順)
主催:伊那市　**申込み**:当日直接ご来場ください。

映画「ほかいびと」より
井月を演ずる
田中泯

ミュージアムショップだより

ミュージアムグッズ　10月5日(水)

「漱石と猫」発売開始！

夏目漱石没後100年を記念し、かわいい一筆箋とクリアファイルを新発売。『吾輩は猫である』にちなんだ新宿歴史博物館のオリジナルデザインです。
価格:一筆箋　300円(税込)、クリアファイル　300円(税込)
販売場所: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)、新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)

年に一度の特別公開 国指定史跡「林氏墓地」の公開

無料

徳川幕府に儒学思想の一つである朱子学をもって仕えた儒学者林羅山とその一族の墓81基が保存されています。八代述斎から十一代復斎までの4基の墓は儒葬の形式を留めており、貴重な文化遺産です。※博物館ボランティアガイドによる解説付き。
日時:11月3日(木祝)・5日(土)・6日(日)　10:00~15:00(雨天決行・荒天中止)
会場:国史跡「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」から徒歩5分
申込み:当日直接ご来場ください。

歴史・文化探訪

林氏墓地公開関連史跡めぐり 江戸儒学のルーツを訪ねて

儒学の殿堂「湯島聖堂」から、公開中の国指定史跡「林氏墓地」まで歩きます。
日時:11月6日(日)9:00~12:00(雨天決行・荒天中止)
集合:JR線「御茶ノ水駅」
コース(予定):湯島聖堂→藤田東湖護母致命の処→小石川後楽園→寒泉精舎跡→林氏墓地　約4km　**解散**:林氏墓地　最寄駅…都営地下鉄大江戸線「牛込柳町駅」
解説:新宿歴史博物館　史跡ガイドボランティア
定員:60名(多数抽選)　**料金**:500円
申込み:10月20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・年齢を記載し、新宿歴史博物館へ。 Web

落ち葉で楽しむ秋の染色体験

染料を塗った落ち葉や枯れ枝などをシルク(60cm×60cm)の布にのせ、あなただけのデザインのスカーフをつくります。神楽坂に工房を持つ模様師(手描友禅職人)である講師と一緒に、秋の思い出を光沢のある美しいスカーフに閉じ込めてみませんか。
日時:11月12日(土)14:00~16:00
会場:新宿歴史博物館　2階講堂
講師:工藤博(藤彩染色工房、新宿ものづくりマイスター)
定員:30名(多数抽選)
料金:2,000円(材料費込み)
申込み:10月25日(火)必着。往復はがきに記載例(7面)のとおり記入し、新宿歴史博物館へ。 Web

佐伯祐三アトリエ記念館
(中落合2-4-21)

下落合の文化財展 無料 ―落合秋艸堂―

落合秋艸堂跡

今年は會津八一生誕135年、没後60年の記念年です。平成26年に新宿区指定史跡になった落合秋艸堂(しゅうそうどう)を紹介します。
日時:展示中~12月28日(水)　10:00~16:00
会場:佐伯祐三アトリエ記念館　ミニギャラリー

林芙美子記念館
(中井2-20-1)

絵の中の芙美子展

林芙美子は、作家にならなければ画家になっていたかもしれないというほど、絵に親しんでいました。また、芙美子をモデルとした作品も残されています。このたびの展示では、芙美子と絵についてご紹介します。
日時:10月5日(水)~平成29年1月9日(月祝)10:00~16:30(入館は16:00まで)
会場:アトリエ展示室、石蔵ギャラリー　**料金**:大人150円、小・中学生50円

林芙美子記念館 建物内部特別公開

和の空間に親しむ

「東京文化財ウィーク」にちなみ、普段立ち入ることのできない林芙美子記念館(東京都選定歴史的建造物)の建物内部を特別に公開いたします。建物の中では、外観からはうかがい知れない数寄屋風の細やかな配慮を感じることができます。
日時:11月13日(日)・14日(月)10:00~、13:00~　各日2回(各回70分)
会場:林芙美子記念館　**定員**:各回とも20名(多数抽選)
料金:300円(入館料含む)

申込み:10月28日(金)必着。往復はがきに記載例(7面)のほか、希望日・希望時間を記入し新宿歴史博物館へ。※はがき1枚で2名まで(同伴者名を必ず記載のこと) Web

多文化

問合せ 地域交流課
Tel 03-3232-5121　Fax 03-3209-1833
新宿コズミックセンター（大久保3-1-2）

知ってみよう！ドイツのこと

ドイツと言えば、ビール？ 自動車？ ベルリンの壁？　知っているようで知らないドイツの魅力を、ドイツ出身の講師がポップな目線でやさしく解説します。

	日時	内容	会場	定員（多数抽選）
1	10月22日（土） 13:00～15:00	**日本人が知りたい ドイツ人の当たり前**	新宿コズミックセンター 3階大会議室	70名
2	12月3日（土） 14:00～16:00	**映画でみるドイツ ～プラネタリウムで解説～**	新宿コズミックセンター 8階プラネタリウム	110名

対象：15歳以上の方（中学生不可）
※「多文化共生café2016」（詳しくは本紙9月20日号に掲載）のプログラムと同内容です。
講師：鎌田タベア（公財）日独協会
料金：各500円　**協力**：（公財）日独協会
申込み：①10月10日（月祝）、②11月14日（月）必着。チラシの応募用紙に必要事項を記入し、Eメールか、郵送のいずれかで新宿コズミックセンターへ。✉chiiki@regasu-shinjuku.or.jp　※当選者のみ①10月14日（金）、②11月25日（金）までに郵送にて返信　Web

鎌田タベア

お知らせ

問合せ 新宿文化センター（新宿6-14-1）
Tel 03-3350-1141　Fax 03-3350-4839
http://www.regasu-shinjuku.or.jp/bunka-center/

文化・芸術・生涯学習 区民の文化祭 ‖ 新宿区共催 ‖ 無料

新宿区生涯学習フェスティバル2016 開催！

会場：新宿文化センター（新宿6-14-1）
直接会場へお越しください

大ホールで開催

音楽・コーラスのつどい

アマチュアの演奏・合唱団体による、唱歌・ポピュラー・クラシックなどの発表会です。
日時：11月3日（木祝）11:30～17:30（予定）
協力：新宿区合唱連盟

小ホールで開催

邦楽のつどい

和楽器や唄による、心に響く“邦楽”をお楽しみいただけます。
日時：11月3日（木祝）13:15～16:00（予定）
協力：新宿区邦楽三曲連盟

和楽器体験開催！
時間：12:00～13:00

吟剣詩舞のつどい

「詩吟」、そして詩吟と舞が融合した「剣詩舞」。日本の伝統芸能をお楽しみください。
日時：11月27日（日）10:30～16:30（予定）
協力：新宿区吟剣詩舞道連盟

剣詩舞体験教室開催！
時間：12:00集合　1時間30分予定（先着10名程度）

エントランスロビーで開催

写真展

期間：10月29日（土）～11月6日（日）9:00～22:00（最終日は15:00まで）

いけ花展

期間：12月2日（金）～12月4日（日）9:00～22:00（最終日は15:00まで）
協力：新宿区花道茶道協会

地下1階展示室で開催

絵画展

期間：10月4日（火）～10月9日（日）10:00～18:00（最終日は14:00まで）
協力：新宿区美術学習グループ連合会

書の展

期間：10月19日（水）～10月23日（日）10:00～18:00（最終日は15:00まで）
協力：新宿区書道連盟

手工芸展 陶芸展

期間：11月28日（月）～12月4日（日）10:00～18:00（最終日は15:00まで）

『短歌・俳句・川柳展』『絵画展』『書の展』受賞作品展

期間：11月28日（月）～12月4日（日）10:00～18:00（最終日は15:00まで）
※『短歌・俳句・川柳展』の全応募作品を収録した「作品集」を配布します。

来て、見て、参加して、神楽坂は楽しみが盛りだくさん！ 無料

赤城生涯学習館まつり

日ごろの学習・稽古の成果を披露。合唱、演奏、ダンスの発表や作品展示、食べもの販売など、楽しさ盛りだくさん。
日時：10月15日（土）・16日（日）10:00～17:00　**会場**：赤城生涯学習館（赤城元町1-3）
内容：・舞台発表（小唄、合唱、ゴスペル、八重山民謡、カラオケ、楽器演奏、朗読、フラダンス、スコティッシュダンス、フォークダンスなど）　・展示（陶芸、書道、水墨画、水彩画、絵手紙、版画、鎌倉彫、水引工芸、折り紙、手編み、キルト、刺繍など）　・体験参加（囲碁、フラワーアレンジメント、刺繍など）　・販売（カレーパン、陶芸作品など）
料金：入場無料　※体験コーナーは一部有料　**問合せ**：赤城生涯学習館　**Tel** 03-3269-2400

歌あり！踊りあり！みんなで参加して楽しむおまつり 無料

北新宿生涯学習館まつり

合唱、ダンス、書画など多彩な活動成果をご覧いただけます。またフラワーアレンジメント、組紐、ヨガなどの体験教室も開催します。
日時：10月15日（土）・16日（日）10:00～16:30　**会場**：北新宿生涯学習館（北新宿3-20-2）
内容：・舞台発表（合唱、楽器演奏、踊り〈フラダンス、フォークダンス、コアダンス〉など）　・展示（彩色水墨画、書、川柳、鳥木彫り、生花など）　・体験参加（フラワーアレンジメント、組紐、ヨガ、茶席、太極拳など）　・手打ち蕎麦実演・試食会（15日のみ、65歳以上の区民優先※先着40食、無料）
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

笑顔がいっぱい！　今年で第10回 無料

住吉町生涯学習館まつり

あけぼのフェスタ 2016

舞踊や合唱の発表、体験、作品展示、バザー、模擬店など楽しさいっぱい。地域の皆さまもぜひご来館ください。
日時：10月29日（土）・30日（日）10:00～17:00
会場：住吉町生涯学習館（住吉町13-3）
内容：・舞台発表（舞踊〈日本・中国・バリ〉、三重奏、フラダンス、コーラス、社交ダンス、太極拳、空手など）　・展示（陶芸、七宝、木彫、絵手紙、水彩色えんぴつ画、水彩画）　・体験参加（空手、太極拳、社交ダンス、絵手紙、占い）　・販売（産直ジャガイモ、皿うどん、ちまき、菓子パン、クッキー、パウンドケーキ、コーヒー）
料金：入場無料　※体験コーナーは一部有料　**問合せ**：住吉町生涯学習館　**Tel** 03-3351-6566

生涯学習館　利用者懇談会

日ごろご利用いただいている団体の皆さまとの意見交換や、相互の親睦を深めます。
登録館以外での参加も可能です。ぜひご参加ください。
※事前申し込み不要
問合せ：新宿文化センター
Tel 03-3350-1141

北新宿生涯学習館（北新宿3-20-2）	11月15日（火）14:00～16:00	3階 学習室A
西戸山生涯学習館（百人町4-7-1）	11月18日（金）10:00～12:00	2階 視聴覚室
赤城生涯学習館（赤城元町1-3）	11月18日（金）14:00～16:00	2階 レクリエーションホール
住吉町生涯学習館（住吉町13-3）	11月22日（火）10:00～12:00	地下1階 学習室A
戸山生涯学習館（戸山2-11-101）	11月22日（火）14:00～16:00	1階 ホール

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

桐朋音大元講師の個人レッスン ☎3952-5055
初歩～受験　桐朋音楽教室講師 中井駅7分
「志村ピアノ・ソルフェージュ教室」で検索を

M'sパッチワーク・キルト m667.blog.fc2.com
火木土 早稲田7分 ¥3000/月2回　入会金¥5000
日本手芸普及協会指導員☎09072820950見学可

生きた英語を外国人講師が楽しく教えます
英仏西独伊中韓国語他体験個人40分￥1500円
初歩～上級ＬＩＧ曙橋駅A4 1分 0333554471

大人も子どもも一度でハマるカポエィラ!
ブラジル生まれの楽しい全身運動 キックだ!
カポエィラ・テンポ大久保 capoeira.or.jp

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￥1500～新宿/池袋教室03(5738)8783WING

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

ギター・ウクレレ作曲教室 ☎6382-8082長谷部
高田馬場・新宿御苑・大久保・四谷・中野
生徒募集♪楽譜は読めなくても大丈夫です

フィットネス合気道 ワセダクラブ 会員募集！
毎週火曜日10:30～12:00 早稲田大学17号館B1
シニア世代歓迎　見学体験OK☎03-3301-5930

☆立花眞理ピアノ教室☆　☎5229-4408
ピアノ個人レッスン　幼児～一般　初心者から専門レベルまで　火～金　市谷加賀町2

太極拳教室会員募集！ 03-3368-5003丸山京子
散歩の延長がテーマの楽しい教室　月¥3,000
毎水曜13時～西戸山生涯学習館　無料体験有

モアニレフアフラ サークルメンバー募集
夜クラス 19:30～、昼クラス 10:30～
高田馬場 戸山口よりすぐのスタジオで
申込み・問合せ　☎080-3364-1630

お知らせ

新宿コズミックセンタープラネタリウム

問合せ スポーツ課 Tel 03-3232-7701 Fax 03-3209-1833

秋番組 太陽系の旅と秋の星空

太陽の周りをまわる8つの惑星を宇宙船に乗って航海し、惑星探査機の成果を巡る旅と、古代エチオピア王家アンドロメダ姫のお話を投影します。

投影日：10月10日(月祝)・16日(日)、11月12日(土)・20日(日)
時間：1回目10:30～ 2回目13:30～ 3回目14:50～（投影時間は約50分）
※開場は各投影開始の30分前。投影開始後の入退場はできません。
定員：150名(各回先着順・全席自由)
料金：300円(中学生以下無料)
申込み：各投影開始の30分前から8階受付にて観覧券を販売。

星の旋律・宇宙のリズム♪ 星空コンサート

締切間近！

プラネタリウムドームのスクリーンいっぱいに描き出される満天の星の下、だれもが気軽に楽しめる「イージーリスニングミュージック」と、宇宙空間を浮遊するような「空間音楽」のコンサートを開催いたします。秋の星座の物語とともに、ピアノ・チェロ・ギター・ベース・パーカッションの音色とボーカリストたちの歌声による、ひとときの幻想的な宇宙旅行をお楽しみください。(秋の星空解説あり)

日時：10月15日(土)16:00開演(15:30開場)※約90分予定
出演：Kharites(カリテス) of Life Garden、khat(カット) feat. よしうらけんじ ※本公演において、khatはタカスギケイとサポートベーシスト田原キヨの出演となります。
曲目：「Moon River」、「A Whole New World」、映画「天空の城ラピュタ」より「君をのせて」ほか
定員：140名（多数抽選）※全席自由
※未就学児入場不可、小学1～3年生は保護者同伴。
料金：1,500円(当日支払い)
申込締切：10月8日(土)必着。

新宿トラッドジャズ オータムジャズ♪星空コンサート

プラネタリウムドームの満天の星の下、お馴染みの「ジャズの名曲」をお届けします。秋の星座の物語とともに、新宿トラッドジャズクインテットとボーカルの豪華なミュージシャンたちによる、本格的な「秋の星空ジャズライブ」をお楽しみください。(秋の星空解説あり)

菅野淳史(トランペット)　白石幸司(クラリネット)　古川奈都子(ピアノ&ボーカル)　阿部寛(ギター)　田野重松(ベース)

日時：11月6日(日)16:00開演(15:30開場)※約90分予定
出演：新宿トラッドジャズクインテット
曲目：「スターダスト」「ムーンライトセレナーデ」「ブルームーン」ほか
定員：140名（多数抽選）※全席自由 ※未就学児入場不可、小学生は保護者同伴。
料金：1,500円(当日支払い) **申込締切**：10月28日(金)必着。

申込み：往復はがきにて、記載例(下段)のほか同伴者の人数を記入し、新宿コズミックセンターへ。※窓口で申込みも可。返信用に52円はがきをお持ちください。 Web

平成29年度「区民プロデュース支援事業」企画運営団体募集

区民の方々を対象とした趣味・教養・スポーツ・芸術・音楽などの生涯学習講座やイベントを企画運営してみませんか。
優れた講座やイベントへ支援します。

募集内容：区民を対象とした講座・イベントの企画と運営 **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
支援対象となる事業期間：平成29年4月1日(土)～平成30年3月31日(土) **支援対象となる回数・上限額**：講座：年間20回・支援金最大10万円まで イベント：年間2回・支援金最大5万円まで ※講座とイベントの重複申請はできません。**応募方法**：11月22日(火)17:00必着。所定の申請様式に必要書類を添付し、電話で事前予約の上、新宿文化センターまで持参。募集要項および申請様式は新宿文化センター、新宿コズミックセンター、各生涯学習館、各地域センターで10月20日(木)から配布。新宿未来創造財団ウェブサイトからダウンロード可。

事前説明会
日時：10月26日(水) ①13:30～ ②19:00～
会場：新宿文化センター
①4階第2会議室 ②4階第3会議室
※開催日前日までに新宿文化センターへ電話にて申し込み。(説明会に参加できない場合は別途個別説明いたします)

新宿コズミックセンター ロビーコンサート 無料

秋によせる歌曲とアリア

美しい歌声で芸術の秋を感じましょう！
日時：10月18日(火)12:00～13:00 **会場**：新宿コズミックセンター 1階ロビー
出演：田崎敏子・佐藤富貴子・愛宕結衣(ソプラノ)、笹山真司(テノール)、遠藤眞幸・藪美郎(バリトン)、渡辺真理(ピアノ) **講師**：佐藤一昭
曲目：オペラ「愛の妙薬」より「人知れぬ涙」、シューベルト「鱒」、唱歌「赤とんぼ」ほか
申込み：当日直接ご来場ください。 **問合せ**：スポーツ課 **Tel** 03-3232-7701

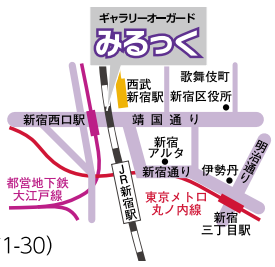
毎月のお楽しみ!! 落語in和室 大久保スポーツプラザ

柳家蝠よし(二ツ目)

瀧川あまぐ鯉(前座)

日時：11月7日(月)10:30開演(10:00開場)
会場：大久保スポーツプラザ 3階和室(大久保3-7-42) **定員**：60名(先着順)
入場料：400円 お得な回数券もあります
申込み：当日直接ご来場ください。
協力：公益社団法人落語芸術協会
問合せ：スポーツ課 **Tel** 03-3232-7701
※開演中、他のお客様のご迷惑となる行為はご遠慮ください。

ギャラリーオーガード みるっく 10月の11月 展示



展示中～11月24日(木)
新宿フィールドミュージアム
ギャラリーオーガード"みるっく"(歌舞伎町1-30)

作品出展募集

2月展示：平成29年1月27日(金)～2月23日(木) **3月展示**：平成29年2月24日(金)～3月23日(木)
展示場所概要：展示ボックス(立体作品および平面作品)…10ヵ所 縦120cm横90cm奥行85cm程度
展示ケース(主に平面作品)…5ヵ所 縦120cm横85cm奥行8cm程度
対象：グループ…会員数が5名以上で8割以上が区内在住・在勤の方で構成されていること 個人…区内在住の方
定員：原則1団体または個人ですが、複数の団体および個人で合同展示も可能。応募多数の場合は調整のうえ抽選します。
申込み：10月31日(月)必着。はがき(52円)またはE-mailにて新宿文化センターまで以下をお知らせください。
・出展者名(団体の場合団体名と代表者名) ・日頃の活動場所 ・郵便番号住所 ・電話番号
・E-mailアドレスまたはFax番号 ・出展希望月 ・出展予定作品の内容および点数見込み
問合せ：新宿文化センター **Tel** 03-3350-1141 bunka@regasu-shinjuku.or.jp

新宿区指定無形民俗文化財 高田馬場流鏑馬（やぶさめ）

無料

高田馬場流鏑馬は享保13年(1728)、徳川八代将軍吉宗が世嗣（よつぎ）の疱瘡平癒祈願（ほうそうへいゆ）のために奉納したことが始まりとされています。年に一度開催される神事をこの機会にぜひご覧ください。

日時：10月10日(月祝)14:00～15:30 **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、副都心線「西早稲田駅」下車徒歩約10分
※公共交通機関をご利用ください。自転車でのご来場もできません。
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：当日直接ご来場ください。**その他**：立ち見での観覧となります。
問合せ：新宿歴史博物館 **Tel** 03-3359-2131

来て・見て・楽しい 新宿フィールドミュージアム2016

新宿のまちでは、年間を通して多彩なイベントが開催されています。特に、10月～11月は「来て・見て・楽しい 新宿フィールドミュージアム2016 しんじゅく くくく リンクするアート&カルチャー」として、新宿の秋を彩るイベントが区内全域で繰り広げられます。
観て、聴いて、体験して、感じて、新宿のまちの新しい魅力を見つけませんか。

日にち：10月1日(土) ～11月30日(水)
ガイドブック配布：新宿区役所文化観光課(本庁舎1階)・特別出張所・新宿文化センターほか
主催・問合せ：新宿フィールドミュージアム協議会(新宿区文化観光産業部文化観光課内)
Tel 03-5273-4069
http://www.sfm-shinjuku.jp/ 来て・見て・楽しい 新宿フィールドミュージアム

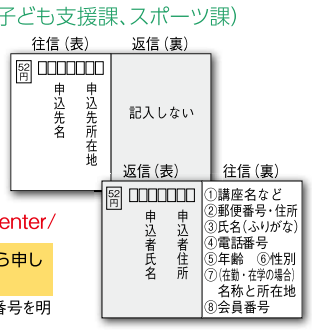
記載例

申込先（往復はがきの場合）

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/



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
※新宿歴史博物館メンバーズ倶楽部会員の方は必ず会員番号を明記してください。

講座申込み時のお願い
・応募人数が最少催行人数に満たない場合、開催しないことがあります。
・在学・在勤の場合は、通学・勤務先名とその所在地をご記入ください。
・講座参加料入金後のキャンセルおよび欠席時の返金はいたしかねます。
・講座・イベントの参加にあたっては、万一の事故の発生に備えて、スポーツ安全保険などの傷害保険へ加入されることをおすすめします。

申込みにあたって取得する個人情報は、当該講座・イベントに係る諸連絡の目的で利用するものとし、それ以外の利用はいたしません。

新宿シティハーフマラソン Shinjuku City Half Marathon 第15回

2017年1月29日(日)

同時開催 第2回日本IDハーフマラソン選手権大会・区民健康マラソン
RUN as ONE - Tokyo Marathon2018(準エリート)の提携大会

10月14日(金)まで！

ランナーエントリー受付中！ 全種目先着順。期間内に定員に達した時点で締め切りとなります。
詳しくは大会ウェブサイトをご覧ください。※定員に達している種目もあります。
申込み：スポーツエントリー **Tel** 0570-550-846 http://www.sportsentry.ne.jp

大会協賛者募集 ◆プログラムへの広告掲載 1／8ページ 54,000円～(税込)
◆個人協賛 2,000円から。大会参加賞を差し上げます。※詳しくは大会実行委員会事務局までお問い合わせください。
◆協賛エントリー 協賛金30,000円でハーフ一般に別枠エントリー（先着120名）

ボランティアスタッフ募集
対象：15歳以上の方(中学生は参加不可) **申込み**：10月31日(月)必着。新宿コズミックセンター窓口、Fax、または大会ウェブサイトにて、大会実行委員会事務局まで。**Fax** 03-3209-1833

問合せ：大会実行委員会事務局(新宿未来創造財団) http://www.shinjukucity-halfmarathon.jp/
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** 03-3232-5121
そのほか大会全般 **Tel** 03-3232-7701 IDハーフマラソンに関すること **Tel** 080-4429-1672
エントリーに関すること(スポーツエントリー) 0120-711-951

新宿文化センター公演

http://www.regasu-shinjuku.or.jp/bunka-center/webtomo/

Webの公演・講座は、新宿文化センターウェブサイトから予約可

問合せ 新宿文化センター（新宿6-14-1）
Tel 03-3350-1141　Fax 03-3350-4839

大ホール
12/3(土) 15:00開演

クリスマスオルガンコンサート　神秘的オルガン

10月6日(木)9:00～販売開始！

今年の冬の訪れは、パイプオルガンの音色とともに…
新宿文化センター自慢のフランス製パイプオルガンが奏でる、神秘的な音色のノエルを味わうひとときをお楽しみください。

パイプオルガン演奏：久野将健　**曲目**：C.フランク「Pastorale」、J.ラングレ「Te Deum」、C.トゥルヌミール「Extraits de "L'Orgue mystique" Noël」ほか
入場料：全席自由　2,000円　［友の会割引&新宿区民割引］1,000円
友の会予約　10月6日(木)9:00～　区民割引あり
Web予約　10月6日(木)9:00～
窓口 10月6日(木)9:00～新宿文化センター、新宿コズミックセンター、9:30～新宿歴史博物館
電話 10月6日(木)9:00～新宿文化センター　**Tel** 03-3350-1141

チケット販売中

大ホール
10/10(月祝) 15:00開演

新宿フォークソングが流れる街

新宿には今日もフォークソングが流れている

出演：なぎら健壱、六文銭'09(小室等・及川恒平・四角佳子・こむろゆい)、カルメン・マキ、あがた森魚、高田漣
入場料：全席指定　S席 4,000円　［新宿区民割引］3,800円　［友の会割引］3,500円
A席 3,000円　［友の会割引］2,800円
協力：全労済ホール/スペース・ゼロ、「Sharing ～シェアリング～2016 in 新宿」
(公財)江東区文化コミュニティ財団/ティアラこうとう
助成：(一財)地域創造
友 Web 窓 電 チケットぴあ Pコード：297-143 イープラス　区民割引あり

『全日本フォークジャンボリー写真展』
日時：開催中～10月27日(木)
場所：新宿文化センター　エントランス(観覧無料)

大ホール
11/6(日) 10:00開演

新宿ユース・ステージ パフォーマンス2016

無料

「新宿ユース・ブラスフェスティバル」と「子どもの音楽会」が一つのイベントになりました。新宿区内の小学校からユース世代の合唱・吹奏楽・金管バンドなどのグループが発表します。ゲストにはシエナ・ウインド・オーケストラの金管五重奏も出演！
日時：11月6日(日)10:00～17:00　**協力**：新宿区吹奏楽団

大ホール
11/12(土) 11:00開演

国際都市新宿・ 踊りの祭典2016

無料

世界各国の踊りや音楽パフォーマンス、ワークショップや展示、飲食販売など、40を超えるプログラムが展開される多文化交流のフェスティバルです。
日時：11月12日(土)11:00～17:00
会場：新宿文化センター全館

チケット販売中

早稲田大学小野記念講堂にて開催！

大ホール
12/7(水) 18:30開演

新宿JAZZ喫茶

萩原健太

山下洋輔
©Jimmy & Dena Katz

麿赤兒

60年代～70年にかけて新宿という町を中心に文化が花開いてきましたが、特にジャズにおいて主導的な役割を果たしてきたのが、新宿ピットインでした。「シアターピットイン」として演劇の場としても注目され、状況劇場など先鋭的な劇団がピットインを足掛かりに羽ばたいていきました。「新宿カウンターカルチャーシリーズ」今回はジャズと演劇のお話。当時のジャズの真っただ中で活躍し、最もヴィヴィッドな証言者でもあるピアニスト、山下洋輔氏、また、状況劇場の設立メンバーでもあり、早稲田大学にも縁が深い舞踏家、麿赤兒氏(大駱駝艦主宰)をゲストスピーカーに迎えます。
司会には音楽評論家の萩原健太氏を配してのトークショーとなります。
会場：早稲田大学小野記念講堂(西早稲田1-6-1 27号館地下2階)
司会：萩原健太　**出演**：山下洋輔(ピアニスト)、麿赤兒(舞踏家)
入場料：2,500円　［区民在住・在学割引］2,300円　［友の会割引］2,000円
助成：(一財)地域創造
区民割引あり
友 Web 窓 電

チケット販売中

大ホール
12/23(金祝) 14:30開演

ちいさなこどもたち　みんなへ　音楽のクリスマスプレゼント

はじめてのおんがくかい クリスマスコンサート

推奨年齢 0歳～8歳 入退場自由

クラシックコンサートには、なかなか小さなお子さまや障がいがあるお子さまを連れて行きにくいものです。このコンサートは「音楽はすばらしい！本物の音楽を聴かせたい！」というパパ、ママ、そしてお子さまを対象とした本格的音楽体験プログラムです。聴いたことがあるクラシックから誰もが知っているクリスマスソングなど、ウキウキたのしいクリスマスのひとときをファミリーで観て・聴いて・歌って・触れて・体験しましょう！
指揮：松村秀明　**歌・司会**：赤星啓子　**オルガン**：高橋博子　**監修**：宮﨑幸次
管弦楽：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
入場料：おとな(中学生以上)3,000円　［新宿区民割引］2,800円　［友の会割引］2,700円
こども(小学生以下)500円　※ただし保護者の膝上で鑑賞する乳児は無料です。
※公演の趣旨をご理解いただける方なら、どなたでもお気軽にご来場いただけます。
※車いす席をご希望の方は、チケット購入前に新宿文化センターまでお問い合わせください。
後援：新宿区
友 Web 窓 電 チケットぴあ Pコード：308-241 イープラス　区民割引あり

13:30～14:20 楽器とあそぼう　ホワイエにて 弦・打楽器体験！

新宿文化センター公演　新宿区民招待のご案内

無料

東京シティ・フィルのドラゴンクエストベストセレクション

会場：大ホール　**指揮とお話**：井田勝大
日時：11月13日(日)　①昼=14:00開演(13:00開場)　②夜=18:00開演(17:00開場)
☆昼夜2公演　各回50名様ご招待
ロトの伝説シリーズよりベストセレクション
天空シリーズよりベストセレクション

申込み Web　10月20日(木)必着。新宿文化センターウェブサイト内専用応募フォームから応募、またははがき(往復はがき不可)に公演名と日時(いずれか一つ)、希望人数(1名または2名)、氏名、郵便番号、住所、電話番号を記入し、新宿文化センター(〒160-0022 新宿6-14-1)へ。招待者の発表は招待券の発送をもって代えさせていただきます。

新宿ファッションフィールド2016「手づくり雑貨店」出店者募集

洋服の制作はできないけれど、ちょっとしたアクセサリーや雑貨ならつくれるかも…
自分の作品を買ってくれる人っているのかな?と思っているあなた。
新宿ファッションフィールド2016の会場で一日だけの手づくり雑貨店を出店してみませんか?
日時：11月26日(土)14:00～17:00　**会場**：新宿文化センター　**出店料**：1,000円
申込み：10月20日(木)必着。募集要項および申込用紙は、新宿文化センター窓口に設置。新宿文化センターウェブサイトよりダウンロード可。※詳しくは新宿文化センターウェブサイトをご確認ください

チケット購入方法 新宿文化センター公演

窓口販売
窓
①新宿文化センター　9:00～19:00
②新宿コズミックセンター　9:00～19:00
③新宿歴史博物館　9:30～17:00
※休館日を除く。　お支払いは現金のみ。

電話予約
電 新宿文化センター　**Tel** 03-3350-1141
⇒受付時間：9:00～19:00(休館日を除く)

Web予約
友 Web ①友の会会員 ②チケットWeb会員
新宿文化センターウェブサイトから申込み可。

プレイガイド
※お取り扱いのない公演もあります。
チケットぴあ　http://t.pia.jp/　Tel 0570-02-9999　[Pコード：×××-×××]
ローソンチケット　Tel 0570-084-003　[Lコード：×××××]
イープラス　http://eplus.jp/(24時間受付)　[PC・携帯電話共通]

ご予約後の流れ
友 Web ①オンライン即時決済(クレジットカード) ②セブン-イレブン引換　※ご予約後1週間以内
電 電話予約
ご予約後1週間以内に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(新宿6-14-1)
②郵便振替：予約済み公演名・枚数・席種・予約者の住所・氏名・電話番号を明記のうえ、下記振込先へ
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
※振込手数料はお客様のご負担となります。

ご購入の際のお願い
●区民割引チケット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をお持ちください。※証明書1通で4枚まで。
●友の会割引チケットを窓口で購入される際は、必ずメンバーズカードをお持ちください。※1公演4枚まで。
●車いす用の鑑賞席は、新宿文化センター(電話)にてお求めください。※枚数限定販売。
●未就学児の入場はご遠慮ください。※一部公演を除く。
●出演者・曲目・演目などは、様々な事情により変更となる場合がございます。
●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。

広告内容についてのお問い合わせは、直接各ご連絡先まで。

損保ジャパン日本興亜
今月お届けする文化イベント
Eugène Carrière – 170ème anniversaire de sa disparition
2016 9.10(土)～11.20(日)
没後110年
カリエール展
《手紙》1887年頃 個人蔵
●月曜定休(ただし10月10日は開館)
●午前10時～午後6時 ※入館は閉館30分前まで
東郷青児記念 損保ジャパン日本興亜美術館
〒160-8338 東京都新宿区西新宿1-26-1 損保ジャパン日本興亜本社ビル42階
美術館利用案内 TEL.03-5777-8600(ハローダイヤル)
http://www.sjnk-museum.org/

相続税の専門家　30分相談無料
相続税
申告 対策 相続手続代行 20万円より
無料 相続セミナー＆相談 11月1日(火) 15時より開催
どの専門家に相談すれば良いのか、困っている方もお気軽にご相談ください
ご相談は☎03-5285-4123
税理士法人 とおやま
高田馬場駅より徒歩3分
税理士／公認会計士／社会保険労務士／行政書士
税理士法人 とおやま　橋番

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！
日本一の技術を目指す
■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	金曜	10/14	木曜	11/17	A・B・C	新宿駅歩5分
銀座	月曜	10/17	火曜	11/15		銀座駅歩3分
渋谷	火曜	10/11	木曜	11/17		渋谷駅歩5分
池袋	月曜	10/17	火曜	11/15		池袋駅歩4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/

《10月休館日のお知らせ》新宿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)　／生涯学習館〈赤城・住吉町・西戸山〉10日(月祝)　〈戸山・北新宿〉24日(月)　／新宿文化センター11日(火)
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・中村彝アトリエ記念館11日(火)・17日(月)・24日(月)・31日(月)