



Oh! レガス

新宿ニュース

1月20日号

www.regasu-shinjuku.or.jp



新宿 Shinjuku City Half Marathon 第15回 シティハーフマラソン ・区民健康マラソン

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

2017年1月29日(日)

雨天決行
メイン会場：明治神宮野球場

スタート 明治神宮外苑周回路噴水前

フィニッシュ 明治神宮野球場

今回も明治神宮野球場をメイン会場に、明治神宮外苑や御苑トンネルを駆け抜ける、新宿の魅力たっぷりの大会を開催します。沿道でのあたたかい応援をよろしくお願いします。

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(構成団体：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、(一社)新宿観光振興協会、(公財)東京陸上競技協会、(一社)新宿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、(公財)東京陸上競技協会

共催：NPO法人日本知的障がい者陸上競技連盟

主管：(公財)東京陸上競技協会、(公財)新宿未来創造財団

後援：毎日新聞社、スポーツニッポン新聞社

特別協賛：丸正チェーン商事(株)

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/
Tel 03-3232-7701
IDハーフマラソンに関すること
Tel 080-4429-1672

スペシャルゲスト

君原健二さん

東京・メキシコ・ミュンヘン
オリンピック3大会連続出場
メキシコオリンピックマラソン銀メダリスト



たくさんの応援お待ちしております。



Contents

新宿シティハーフマラソン
交通規制のお知らせ

2面

ブラインドサッカー
チャレンジセミナー2017

2面

集まれ!! 未来の科学者たち
レガスサイエンスフェスタ2017

4面

会場への アクセス

- 都営大江戸線「国立競技場駅」A3またはA4出口
※A2出口は大会開催中に会場までの通行が制限されます。
- JR中央・総武線「千駄ヶ谷駅」
8:30~11:00は都営大江戸線A5出口から地下道を降り、A3出口またはA4出口よりおいでください。
- JR中央・総武線「信濃町駅」
8:30~15:10は明治神宮外苑を迂回するルートのご案内となります。
- 東京メトロ銀座線「外苑前駅」2番出口
- 東京メトロ銀座線・半蔵門線・都営大江戸線「青山一丁目駅」1番出口
大会用駐車場および駐輪場はありません。公共交通機関のご来場にご協力ください。また、大会開催中は交通規制のため通行止めとなる道路があります。



大会スケジュール

8:00	開会式
8:30	ハーフマラソンスタート
11:10	10kmスタート
11:20	スペシャルランスタート
12:20	ハーフマラソン表彰式
12:30	ひよこスタート
13:25	2kmスタート
13:45	ファミリーランスタート
13:55	ファンランスタート
14:30	3kmスタート
15:10	10km・3km・2km表彰式
15:20	閉会

トップアスリートによる小学生水泳教室

無料

オリンピックに出場したトップアスリートによる水泳教室を、新宿コスミックセンターにて開催します。当日は指導のほか、オリンピックなどの国際大会での体験談も聞くことができます。

日時：3月12日(日) ①11:30~12:30 ②13:00~14:00 指導：松村亜矢子さん
③14:30~15:30 ④16:00~17:00 指導：古賀淳也さん

会場：新宿コスミックセンター 地下1階プール 対象：小学3~6年生(泳力25m以上)

各回30人(多数抽選) ※3年生は保護者(20歳以上)のプールサイドでの同伴必須(保護者の水着は不要)

申込み：2月20日(月)必着。はがき、または新宿コスミックセンターなどで配布するチラシ兼申込書に記載例(4面)のほか、参加希望番号(①~④複数選択可)、保護者氏名、水泳歴(年数)、所属クラブ等(あれば)を記入し、新宿コスミックセンターへ。当選者のみ3月3日(金)までにご案内を郵送します。※電話番号は当日連絡可能な番号をお知らせください。 問合せ：スポーツ課 Tel 03-3232-7701

トップアスリートが
直接指導!

Web



古賀淳也さん
リオデジャネイロ五輪
競泳男子日本代表

現役トップ選手による夢のレッスン!

埼玉県出身。世界水泳2009 100m背泳金メダリスト。リオデジャネイロ五輪400mフリーリレー・ファイナリスト。世界水泳(短水路)2016 50m背泳金メダリスト、リレー3種目で銅メダリスト。スタートの反応速度は世界トップレベルで、2020年の東京五輪に向けて現役で世界を転戦中。

水泳の楽しさ、自分に負けない心を学ぼう!

愛知県出身。世界水泳2大会で6つのメダルを獲得。北京五輪チーム5位入賞。現役引退後、早稲田大学大学院スポーツ科学研究科を修了し、大学教員として活躍中。現役時代の経験をもとにした教室や講演を全国で積極的に行っている。



松村亜矢子さん
北京五輪シニアロンドン
スイミング日本代表

ブラインドサッカー チャレンジセミナー2017



アイマスクと音の鳴るボールを使用するブラインドサッカー(ブラサカ)。音と一緒にプレーする仲間の声を頼りに、みんなで一緒に体を動かしてみませんか。“ブラサカ”を通じて、障がい者スポーツへの理解やコミュニケーションの大切さ、ボランティア精神などを知る体験型セミナーです。



日時: 3月15日(水) 19:30~21:00
会場: 新宿コズミックセンター 2階大体育室
定員: 30名(多数抽選) ※中学生以下は保護者(20歳以上)と、また介助が必要な方は同伴者と一緒に参加のこと。
協力: 特定非営利活動法人日本ブラインドサッカー協会
申込み: 2月28日(火)必着。申込書、または52円はがきに記載例(4面)のほか、付き添いの有無と人数、障がいのある方は障がいの種類と車いすの有無(電動・手動)を記入し、新宿コズミックセンターへ。※申込書は窓口で配布のほか、新宿未来創造財団ウェブサイトからもダウンロード可。



新宿コズミックセンター・障がい者スポーツデー フットサル&卓球交流クラブ(初級)

障がいのあるなしにかかわらず、「フットサル」「卓球」を楽しんでみませんか? 指導者がいるので未経験でも安心して参加できます。趣旨に賛同いただけるフットサル・卓球経験者の参加もお待ちしております。

日時: 1月26日、2月23日、3月23日 毎月第4木曜
①17:00~18:30 ②19:00~20:30 ※①と②、両方に参加することもできます。
会場: 新宿コズミックセンター 2階大体育室
講師: 新宿区スポーツ推進委員
対象: 障がいのある方、リハビリ目的の方、障がいのある方とスポーツを楽しみたい方
※フットサルは、おひとりですべて軽い運動ができる高校生以上の方。
※2種目ともに、介助が必要な方は介助者と一緒に参加のこと。
定員: 各種目15名
料金: 100円(介助者の方は無料)。新宿コズミックセンター1階券売機でチケットをお買い求めください。
申込み: 事前登録制。新宿コズミックセンターなどで配布しているチラシ兼登録用紙をスポーツ課まで郵送、もしくは窓口持参。



初心者ゲートボール講習会

老若男女だれでも楽しめる「ゲートボール」は、もともとは若い人向けのスポーツで、囲碁・将棋のような作戦を練る“知的スポーツ”です。スティック1本ですべて楽しめるので、高齢者や障がい者にも親しまれています。あなたもゲートボールを楽しみませんか?

日時: ①3月10日(金)、13日(月)、15日(水)、17日(金)、20日(月祝)、22日(水)、24日(金)、27日(月)、29日(水)、31日(金) 9:30~12:00
②3月12日(日)、19日(日)、26日(日) 10:00~12:00
会場: ①戸山公園いきいき広場(箱根山地区、戸山3-2)
②清水川橋公園(下落合1-1)およびよつや運動広場(四谷1-1)
対象: 区内在住・在勤・在学の方 各日10名(先着順)
料金: 各日200円 **主催:** 新宿区ゲートボール協会 **その他:** 日時・内容などは予告なく中止・変更となることがあります。参加・見学を問わず、必ず申し込み先へお電話ください。
申込み・問合せ: 各日の3日前までに電話にてお申し込みください。
新宿区ゲートボール協会 嘉藤愛子 Tel 03-3203-1425



平成29年度 新宿区小学生野球大会 参加チーム募集

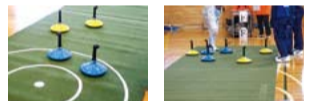


日頃の練習で鍛えた成果を発揮する大会です。優勝目指して頑張りましょう!
日時: 4月2日(日)・9日(日)・15日(土)・16日(日)・23日(日)・29日(土祝)・5月3日(水祝)・4日(木祝) 全8日間 予備日:4月8日(土)・22日(土)・5月5日(金祝)・7日(日)
会場: 戸山多目的運動広場(戸山3-2) / 西落合公園少年野球場(西落合2-19)
対象: 区内在住・在学の小学生で構成されたチームまたは新宿区少年軟式野球連盟登録チーム
高学年の部(新6年生以下)・低学年の部(新4年生以下)・女子ソフトの部 計45チーム
主管: 新宿区少年軟式野球連盟、新宿区軟式野球連盟
申込み: 3月10日(金)必着。所定の申込書に必要事項を記入し、新宿コズミックセンター窓口へ持参。受付時間9:00~19:00 休館日の2月13日(月)は9:00~16:30 ※詳しくは、新宿コズミックセンター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もダウンロード可。
代表者会議: 3月25日(土) 14時開始(13時30分受付開始) 戸山生涯学習館 1階ホール(戸山2-11-101) ※参加チームは必ず出席してください。

新宿区民総合体育大会 フットサル競技 参加チーム募集

日時: 3月11日(土) 10:00~22:00(予定) **会場:** 新宿スポーツセンター 3階大体育室
参加資格: 区内在住・在勤の平成28年4月1日現在15歳以上の男性または女性で構成されたチームまたは新宿区サッカー協会登録チーム
定員: 一般クラス(オープンクラス)24チーム、レディースクラス8チーム(各先着順)
料金: 2,000円/チーム(協会経費別途3,000円) ※申し込み後、指定口座に振り込みのこと。
主管: 新宿区サッカー協会フットサル委員会
主催: 新宿区、新宿区教育委員会
申込み: 1月22日(日)~3月4日(土)に、新宿コズミックセンターで配布の競技要項または新宿区サッカー協会フットサル委員会ウェブサイト(<http://shinjukufu.com/futsal/>)で詳細を確認し、Eメールにて新宿区サッカー協会フットサル委員会へ(✉shinjuku_fa@yahoo.co.jp)。競技要項は、新宿未来創造財団ウェブサイトからもダウンロード可。
※募集チーム数に達した場合、先着順でのキャンセル待ち。
※上記期間外および郵送・Faxなどでの申し込みは不可。

第7回ユニカール新宿区大会 参加チーム募集



「ユニカール」は、氷上スポーツ「カーリング」をオフシーズンでも楽しめるように考案されました。カーペット上でストーンを滑らせ、シンプルでありながらも奥が深く、チームワークが要求されるニュースポーツです。子どもから高齢者まで誰もが気軽に楽しむことができます。
日時: 3月5日(日) 14:00~18:00(受付13:30~)
会場: 新宿コズミックセンター 地下1階小体育室
対象: 区内在住・在勤・在学(小学4年生以上)の方 3名1チーム 40チーム(先着順)
料金: 1,500円/チーム(新宿区ユニカール協会加盟チームは1,000円/チーム)
主催: 新宿区ユニカール協会
申込み: 1月22日(日)~先着順。Faxにて、記載例(4面)のほか、チーム名・Fax番号を記入し、新宿区ユニカール協会事務局へ。最終締切は2月17日(金)。
問合せ: 新宿区ユニカール協会事務局 Tel/Fax 03-3368-7538

新宿 Shinjuku City Half Marathon 第15回

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

2017年1月29日(日)

交通規制のお知らせ

約12,000人のランナーが新宿区内を駆け巡ります。ご迷惑をおかけしますが、大会実施中の交通規制にご理解・ご協力をお願いします。交通規制地域および主要幹線道路上で、横断幕・立看板などによりご案内いたします。



主な車両通行止	
① 甲州街道・上り(御苑トンネル)	8:25~ 9:25 頃
② 甲州街道・下り(御苑トンネル)	9:00~10:50 頃
③ スタジアム通り(仙寿院→日本青年館前→神宮球場前)	8:15~15:20 頃
④ 首都高速4号新宿線(外苑出口)	8:20~12:20 頃
⑤ 新宿通り(四谷四丁目→四谷三丁目)	8:25~ 9:25 頃
⑥ 新宿通り(四谷三丁目→四谷四丁目)	8:25~10:00 頃
⑦ 新宿区道(本塩町→市谷本村町)	8:35~ 9:45 頃
⑧ 外苑西通り(富久町西⇄四谷四丁目)	8:25~10:00 頃
⑨ 御苑大通り(新宿五丁目東→新宿二丁目南)	8:40~10:00 頃
⑩ 新宿通り(新宿二丁目⇄四谷四丁目)	8:25~10:00 頃
⑪ 四谷角筈線(北参道→外苑橋)	8:45~11:10 頃
⑫ 四谷四丁目交差点(外苑橋方面から直進・右折・左折不可)	8:25~10:50 頃
⑬ 四谷第六小学校南側道路(信濃町駅前→大京町)	8:25~12:30 頃

車線規制	
⑭ 外苑東通り(信濃町駅前→四谷三丁目)	8:25~10:40 頃
⑮ 外苑東通り(四谷三丁目→合羽坂)	8:25~ 9:25 頃
⑯ 靖国通り(住吉町→合羽坂下)	8:30~ 9:30 頃
⑰ 外苑東通り(合羽坂→四谷三丁目)	8:30~ 9:40 頃
⑱ 新宿通り(四谷三丁目→四谷見附)	8:30~ 9:40 頃
⑲ 外堀通り(四谷見附→本塩町)	8:35~ 9:45 頃
⑳ 靖国通り(市谷本村町→新宿五丁目東)	8:35~10:00 頃
㉑ 明治通り(新宿四丁目→北参道)	8:45~11:00 頃
㉒ 外苑西通り(外苑橋→仙寿院)	8:15~12:30 頃

路線バスの運行変更について
交通規制中、印のバス停については、時間によりご利用できません。詳細は停留所等でご確認ください。
※白61・高71・高75・黒77・早81・池86・品97系統・ハチ公バス・新宿WEバスは、休止・迂回・短絡運行となります。



一歩一歩、健康
健康づくり ウォーキング情報

NPO法人新宿区ウォーキング協会第144回例会
都心の梅と戦没者霊苑を訪ねる 約10km

日時：2月14日(火)受付8:40~9:00(解散12:30頃予定)
集合：桜田門時計台前(千代田区皇居外苑1-1)
最寄駅…東京メトロ有楽町線「桜田門駅」3番出口

コース：桜田門(スタート)→皇居東御苑→北の丸公園→千鳥ヶ淵戦没者墓苑→靖国神社→東京大神宮→後楽公園→牛天神北野神社→東京都戦没者霊苑(ゴール)

解散：東京都戦没者霊苑(文京区春日1-14-4)
最寄駅…都営地下鉄三田線・大江戸線「春日駅」/東京メトロ丸ノ内線・南北線「後楽園駅」/JR中央・総武線「水道橋駅」

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



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。
料金：400円 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法人新宿区ウォーキング協会

レガス健康ウォーキング
梅便りの湯島天神へ 約8km

日時：2月22日(水)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(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：新宿スポーツセンター(スタート)→駒塚橋→神田川沿い→江戸川公園→安藤坂→伝通院→善光寺坂→春日通り→切通公園→湯島天神(ゴール)

解散：湯島天神(文京区湯島3-30-1)
最寄駅…東京メトロ千代田線「湯島駅」/東京メトロ銀座線「上野広小路駅」/都営地下鉄大江戸線「上野御徒町駅」

問合せ：スポーツ課 Tel 03-3232-7701
(当日連絡先：NPO法人新宿区ウォーキング協会 Tel 090-3217-4109)



3月初級卓球教室

すべての時間帯が初心者や初級の方向けの教室です。仕事帰りなどに、気軽に卓球を始めてみませんか?

日時：3月2日・9日・16日・23日

いずれも木曜日

〈午前クラス〉9:30~11:00

〈午後クラス〉13:30~15:00

〈夜間クラス〉19:00~20:30

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・在勤で全回参加できる方
定員：各クラス12名(多数抽選) ※初めての方優先
料金：全2,000円 協力：新宿区卓球連盟
申込み：2月9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(4面)のほか、「希望クラス名」と「卓球歴」、在勤の方は「勤務先住所」を記入し、新宿コズミックセンターへ(1名1応募のみ)。

※返信を希望する場合は必ず往復はがきでお申し込みください。抽選後、返信はがきを送付または2月16日(木)に新宿コズミックセンター窓口で抽選結果を掲示しますので、ご確認ください。
※電話での当落の問い合わせは、平日9:00~17:00間にスポーツ課へ。
※安全上、小学生の方と夜間クラスに参加される中学生の方は教室へ往復時および教室時間中、保護者(20歳以上)の付き添いが必要です。



屋外スポーツ施設・学校校庭スポーツ開放
小学生区分・中学生区分の団体登録更新

有効期限が平成29年3月31日までの「小学生区分」「中学生区分」の団体登録更新受付中です。期限間近になると窓口が大変混み合いますので、余裕をもってお越しください。

対象：①【屋外スポーツ施設】小学生区分・中学生区分
②【学校校庭スポーツ開放】小学生区分・中学生区分

その他：代表者の本人確認書類(運転免許証・健康保険証などの公的な証明書)を必ずお持ちください。代理人による申請の場合は、代表者の本人確認書類(コピー可)のほか、代理人の本人確認書類および代表者・代理人それぞれの団体登録申請用紙への署名が必要です(代理人は団体メンバーの成人保護者に限ります)。団体登録申請用紙は新宿コズミックセンターで配布および新宿未来創造財団ウェブサイトからダウンロード可。

問合せ：①スポーツ課 Tel 03-3232-7701
②地域交流課 Tel 03-3232-5121

新宿コズミックセンタープラネタリウム
新宿トラッドジャズ バレンタイン 星空コンサート

バレンタインという特別な日にプラネタリウムドームの満天の星の下、大切な方とお過ごしになりませんか? 冬の星座の物語とともに、本格的な「冬の星空ジャズライブ」をお楽しみください。(冬の星空解説あり)



菅野淳史(トランペット) 白石幸司(クラリネット) 後藤千香(ピアノ) 阿部寛(ギター) 田野重松(ベース)

日時：2月12日(日)16:00開演
(開場15:30) ※約90分予定

出演：新宿トラッドジャズインテット 曲目：マイファニーバレンタイン、恋の気分で、スターダスト、星に願いを
定員：小学生以上 140名(多数抽選) ※要事前申込み ※小学1~3年生は保護者同伴

料金：1,500円(当日支払い)

申込み：1月30日(月)必着。往復はがきにて、記載例(4面)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。
※窓口で申し込みも可。返信用に52円はがきをお持ちください。

締切間近!

Web

消費者講座 新宿消費生活センター委託講座 無料

老後の暮らし~考え方と選び方~

高齢期を迎えた時、どこで、どんな暮らし方をしたいと思いますか? 自宅での暮らしでしょうか? 老人ホームなどの施設でしょうか? 安心して老後を過ごすための、住まいの選択について考えていきましょう。

日時：3月12日(日)10:00~11:30

会場：新宿文化センター 地下1階展示室

講師：(公社)全国有料老人ホーム協会講師

定員：80名(多数抽選) ※区内在住・在勤の方優先

申込み：2月24日(金)必着。往復はがきに記載例(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



Web

日本語ボランティア研修会 地域で活躍する方募集! 無料

ボランティア活動に役立つ教材の著者による講演のほか、日本語教材の即売もあります。これから日本語ボランティア活動を始めたい方の参加も歓迎します!

日時：2月11日(土祝)13:30~17:25 会場：新宿文化センター 小ホール

講師：「日本語教師のための入門言語学」原沢伊都夫(静岡大学国際交流センター教授)

「言語習得研究から見た「言葉の学び」」和泉伸一(上智大学外国語学部英語学科教授)

「絵で導入・絵で練習」足立章子(国際交流基金日本語試験センター)

対象：日本語ボランティアとして活動中の方

またはこれから日本語ボランティアとして活動に参加したい方

定員：200名(先着順) 協力：(株)アルク、(株)スリーエーネットワーク、(株)凡人社

申込み：往復はがきまたはEメールにて記載例(4面)のほかグループで活動の方は「グループ名」を必ず記入し、新宿コズミックセンターへ。✉ chiiki@regasu-shinjuku.or.jp

問合せ：地域交流課 Tel 03-3232-5121



Web

第13回新宿区男女共同参画フォーラム 無料

がんばりすぎず あきらめず ほどよく生きる

オープニング…阿波踊り 神楽坂 かぐら連

第1部…新宿区ワーク・ライフ・バランス優良企業表彰

第2部…講演「自分らしく生きる」吉永みち子(ノンフィクション作家)

日時：2月18日(土)13:30~16:00 会場：四谷区民ホール(内藤町87)

講師：吉永みち子(ノンフィクション作家) 定員：450名 主催：新宿区

企画運営：新宿区男女共同参画フォーラム実行委員会

申込み：当日直接ご来場ください。託児サービスは1月27日(金)から2月3日(金)までに(日曜日を除く)、下記問合せ先までお電話ください。手話通訳あり。

問合せ：新宿区子ども家庭部男女共同参画課 Tel 03-3341-0801



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 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

大人も子どもも一度ハマるカポエイラ!
ブラジル生まれの楽しい全身運動 キックだ!
カポエイラ・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

マージャン教室・健康麻雀 女性・シニア中心
ほのぼの無料体験! ドリンク付3時間1000円
高田馬場1分麻雀OZ(オズ)☎03-5285-8666

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

奥の細道を読む会 会員募集中
国文学者斎藤先生の解説で楽しく勉強します
第2第4木10時~12時落合第二地域センター
2月4000円 ☎08055247053 二四木会野呂

見てさわってつくる 教科書がいない科学のあそび場 レガスサイエンスフェスタ 2017

要事前
申し込み
1月20日(金)から

集まれ!! 未来の科学者たち

3/4 [土]
10:00-16:00 (終了予定)
会場: 新宿コスミックセンター

1階
ロビー
肉食恐竜
ティラノサウルスと
角竜トリケラトプス
を体感しよう!
協力: (株)ココロ

2階 注目プログラム①

科学実験ショー サイエンスバトル

科学の得意技をもつサイエンスバトル
たちが科学実験で対決。わくわくです!
時間: ①10:00~10:50
②13:00~13:50
※観覧自由。大人数の場合規制あり。

協力: ソニー・
エクスプローラ
サイエンス



5階 注目プログラム②

アマタツさんと考える 『異常気象〜地球おんだん化』

お天気がこのごろ何かおかしい? TV番組で活躍中のアマタツ
さん(気象予報士 天達武史さん)と一緒に考えてみましょう。
時間: ①11:00~11:50 ②14:00~14:50
各回50名

協力:
NPO法人気象
キャスターネットワーク



3階

絵の中を探検! 美術鑑賞入門

デジタル技術を用いて、まるで絵の中に入ったかのような体感
をしたり、タブレットを使って絵の中から新たな
発見ができます。
時間: ①10:00~10:30 ②11:00~11:30
③13:00~13:30 ④15:00~15:30
各回20名

協力:
大日本印刷(株)



人型ロボットで はじめてのプログラミング!

簡単なプログラミングで
人型ロボットとお話してみよう!
時間: ①11:00~12:00
②14:00~15:00
各回12名
対象: 小学3年生以上

協力:
大日本印刷(株)



小会議室

ロボットセミナー ボクサー・ビートル操縦体験

競技ルールに基づいて対戦型で行う
小型ロボット操縦体験。
時間: 随時受付可(※ただし調整
等のため休憩あり)
最終受付15:40
各回5分程度

協力:
芝浦工業大学



2階

目で感じる 映像の科学

実験ショー。カメラや映画の仕組みを実験を交えながら、
理解しましょう。
時間: ①10:00~10:15 ②10:30~10:45 ③11:00~11:15
④11:30~11:45 ⑤13:00~13:15 ⑥13:30~13:45
⑦14:00~14:15 ⑧14:30~14:45 ⑨15:00~15:15
⑩15:30~15:45 各回20名

協力: 東京理科大学
サイエンスコミュニケーション
サークル chibi lab.



見てビックリ! 3Dプリンターのスゴ技!

3Dプリンターってどうやって出力するの?
3Dペンで装飾もできます。
時間: 10:00~16:00 各回15分程度
随時観覧可(昼休憩あり)
最終受付15:30

協力: 新金寶グループ
XYZプリンティング
ジャパン(株)



化学実験なぜなに 化学クイズショー

見てびっくりの実験ショー。
クイズに挑戦しながら化学の
不思議を目撃しよう。
時間: ①11:00~12:00
②14:00~15:00
※観覧自由。大人数の場合規制あり。

協力:
(公社)日本化学会



風船で 遊んでみよう!

風船を使って、空気や静電気などを題材にした
実験ショーや工作を行います。
時間: ショー: ①10:30~11:00 ②13:00~13:30
③14:30~15:00 各回20名 工作: 時間内随時受付
(最終受付は各回終了10分前) ①11:00~12:00
②13:30~14:30 ③15:00~16:00

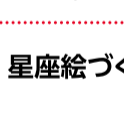
協力: 東京大学
サイエンスコミュニケーション
サークルCAST



7色に変わるLEDの ミニ多面体ランプを作ろう!

7色に変化するLEDのライトをつくり、身近な名刺
サイズの紙で作った多面体のランプシェードをかぶ
せ、オシャレな多面体ミニランプを作ります。
(電子工作+多面体工作)
時間: ①10:00~10:45 ②11:00~11:45
③13:00~13:45 ④14:00~14:45 各回20名

協力:
野老実験クラブ



ロボットで ボールあそび

プログラミングの操作でロボットがボール
を動かします。うまくできるかな。
時間: 随時受付
(昼休憩あり)
最終受付15:40
各回5分程度

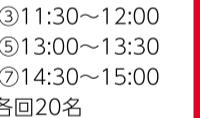
協力:
(株)ジャコム



ストロー温度計 を作ってみよう

空のペットボトルとストローを使って温度
計を作ります! 時間: ①10:00~10:30
②10:45~11:15 ③11:30~12:00
④12:15~12:45 ⑤13:00~13:30
⑥13:45~14:15 ⑦14:30~15:00
⑧15:15~15:45 各回20名

協力:
長岡技術科学大学
TEC



冷却パック を作ろう

たたくと冷たくなる冷却パック。どうして冷た
くなるんだろう? 仕組みを学んで作ってみよう!
時間: ①10:00~10:45 ②11:00~11:45
③14:00~14:45 ④15:00~15:45 各回24名

協力:
(一社)ディレクトフォース



星座絵づくり

星座が描いてある紙を使って、照明や窓に貼ると穴から
光が透ける綺麗な星座絵を作ります。
時間: ①10:00~10:50 ②11:00~11:50
③13:00~13:50 ④15:00~15:50 各回30名

協力: KU-MA
(NPO法人子ども・
宇宙・未来の会)



偏光シート で万華鏡

偏光シートで色の変化する様子を確認し
ながらオリジナルの万華鏡を作ります。
時間: ①10:00~10:30
②13:00~13:30 各回30名

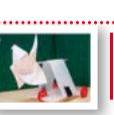
協力:
東工大
ScienceTechno



ウインド カー作り

風が吹いてくる方向に向かって進む不思議
な車です。その秘密も教えてもらおう!
時間: ①11:00~11:30
②14:00~14:30 各回30名

協力:
東工大
ScienceTechno



コピー機に なってみよう!

コピー機になったつもりで、様々なコピーの仕組みの行程を体験してみよう!
時間: ①10:10~10:50 ②10:50~11:30 ③11:30~12:10
④12:40~13:20 ⑤13:20~14:00 ⑥14:00~14:40
⑦14:40~15:20 ⑧15:20~16:00 各回25名

協力: (株)リコー
サステナビリティ推進本部
社会環境室CSRグループ



熱闘! 紙バトル

自分が描いたモンスターがスクリーン上でバトルを繰り
広げるゲーム感覚の実験プログラムです。
時間: 10:00~16:00 随時受付
最終受付15:30

協力: (株)リコー
サステナビリティ推進本部
社会環境室CSRグループ



うごく! シャッフルぬりえ

iPadを使って組み合わせたオリジナルぬり
えが、大型スクリーンの中で動き出します。
時間: 10:00~16:00 随時受付(※ただし調整等のため
休憩あり) 最終受付15:30

協力:
(株)ピコトン



地下 1階

永遠に飛ぶ紙飛行機をつくってみよう!

ずっと飛び続ける紙飛行機なんて本当にできるのかな?
みんなで作ってみよう!
時間: 10:00~16:00 随時受付(昼休憩あり) 最終受付15:30

協力:
NPO法人共育塾



申込先 (往復はがきの場合)
新宿コスミックセンター
(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
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

往復(表) 返信(裏)
申込先 記入しない
お名前 住所
お客様の

- 記載例
- ① 申し込む講座名
 - ② 郵便番号・住所
 - ③ 氏名(ふりがな)
 - ④ 電話番号 ⑤ 年齢・性別
 - ⑥ (在学・在勤の場合) 名称と所在地
 - ⑦ 会員番号(新宿歴史博物館メンバーズ会員のみのみ)

マークのついた講座は、インターネットから申し
込め可 <http://www.regasu-shinjuku.or.jp/>

申し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。

講座申し込み時のお願い

- ・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、学校名・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。