



トックス

出張レガスポー/レガスポー10/2面

多言語対応



親子日本語教室(2学期)3面

区民プロデューサー支援事業4面

oh!レガス

新宿ニュース

8月20日号

www.regasu-shinjuku.or.jp

8/23(水)~ 先行エントリー!

新宿区民 被災地在住者 エントリー協賛者



新宿第16回 ハーフマラソン Shinjuku City Half Marathon ・区民健康マラソン

RUN as ONE - Tokyo Marathon 2019
(準エリート)提携大会
同時開催 第3回日本IDハーフマラソン選手権大会

2018年
1/28日

全国各地から1万人を超えるランナーが集結し、新宿のまちを駆け抜けるこの大会。前回に引き続き、明治神宮野球場をメイン会場とし、大都会新宿を存分に楽しめるコースで開催します。

大会概要

種目・部門	参加料(税込)	支払手数料	スタート時間(祝)	定員	
ハーフマラソン	陸連登録・一般の部	294円	8:30	4,330名	
	IDの部	6,000円		50名	
	エントリー協賛 下記参照	30,000円		1,470円	120名
10km	陸連登録・一般の部	220円	11:10	2,450名	
	IDの部	4,500円		50名	
健康マラソン	3km	一般の部	14:40	800名	
		中学生の部	14:30		
	2km	小学1~3年生の部	13:25	1,100名	
		小学4~6年生の部	13:35		
	ファミリーラン(小学生以下1名+保護者1名)	1組1,500円	190円	13:45	800組
	ファンラン(小学生以上)	1,000円	13:55	200名	
	スペシャルラン(小学生・70歳以上・障がい者)	500円	11:20	100名	
ひよこ(未就学児1名+保護者1名)	1組 500円	12:30	400組		

※別途支払手数料が発生します。
※IDの部は、NPO法人日本知的障がい者陸上競技連盟主催大会として実施します。(ID:知的障がい)

スタート 明治神宮外苑周回路 → フィニッシュ 明治神宮野球場

ランナーエントリー — 全種目先着順、定員になり次第締切 —

- ①先行エントリー 8月23日(水)12:30~9月7日(木)
※新宿区・岩手県・宮城県・福島県・熊本県在住の方およびエントリー協賛者の方が対象です。エントリー協賛は定員(120名)に達するまで、または一般エントリー終了日まで申し込み可。
- ②一般エントリー
●ハーフマラソン 一次受付:9月13日(水)12:30~ 定員1,200名
二次受付:9月14日(木)12:30~10月13日(金)
定員を振り分け、2回にわたり受付を行います。
- 10km・健康マラソン 9月13日(水)12:30~10月13日(金)
※各エントリーは参加料および支払手数料を入金いただいた時点で完了となります。入金いただいた参加料および支払手数料は、過入金・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.shinjukucity-halfmarathon.jp/
- 申 スポーツエントリー http://spoen.net/ Tel 0570-550-846(平日10:00~17:30)
IDの部 NPO法人日本知的障がい者陸上競技連盟事務局(Tel 080-4429-1672 平日9:00~17:00)



大会協賛者募集

たくさんのお問い合わせをお待ちしております。

1. 協賛企業・団体

大会の運営にご協力をお願いします。全国から多くのランナーが集まるこの機会を、商品PRや広告宣伝にご活用いただけます。

◇プログラムへの広告掲載料(税込)

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

◇チラシ・サンプル配布

A4サイズまで
1件あたり10.8円(税込)
2,000~12,000部
※その他の協賛メニューもあります。

54,000円につき1名を協賛ランナーとして招待します。

2. エントリー協賛

協賛金30,000円をご支援いただきます。協賛者はハーフ一般または陸連登録の部に別枠でエントリーが可能です。別途参加賞あり。先着120名です。

3. 個人協賛金

個人の皆様からのご支援を募ります。2,000円からご協賛いただけます。ご協力をお願いいたします。(税法上の寄付金控除の対象にはなりません)ハーフ・10kmで配付の参加賞を記念品として差し上げます。

詳しくは大会実行委員会事務局まで。

ボランティアスタッフ募集

WEB
活動日時 平成30年1月28日(日)6:30頃~最長16:00頃
※活動場所・内容によって異なります。お弁当と記念品をお渡しいたします。

対 15歳以上の方(定員1,100名で締切・中学生不可)

応募資格 ①大会目的に賛同できる方 ②チームワークを大切に活動に取り組むことができる方 ③ランナーや歩行者等に対して丁寧に対応することができる方 ④1日を通して従事できる方 申 10月20日(金)必着。新宿コズミックセンター窓口、Fax、または新宿地域人材ネットにて、氏名(ふりがな)・生年月日・性別・年齢・郵便番号・住所・電話・Fax番号・メールアドレス(メール連絡希望の場合)を記入し大会実行委員会事務局まで。Fax 03-3209-1833

ボランティアリーダー同時募集!

現場でのボランティアのとりまとめ等、リーダーとして活躍していただける「マラソンボランティアリーダー」を同時募集します。詳しくは大会ウェブサイトをご覧ください。※ボランティアリーダーは送受信可能なEメールアドレスが必要です。

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、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)、(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 後援 毎日新聞社、スポーツニッポン新聞社

問 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 エントリーに関すること(スポーツエントリー) ☎ 0120-711-951

ハーフマラソンに60歳以上を対象とした
君原健二杯を新設しました!
ふるってご参加ください!

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

鳥羽一郎
35周年記念イベント
9/29(金)
時間 昼の部14:00開演
夜の部18:00開演(2回公演)
料金 SS席 ¥6,500(税込)

Mika Shinno in 2017
2017年の神野美伽
10/23(月)
時間 昼の部14:00開演/夜の部18:00開演(2回公演)
料金 SS席 ¥6,500(税込)

新宿文化センター大ホール

フリーガイド 好評発売中!
新宿文化センター(窓口販売のみ) ☎03-3350-1141
チケットぴあ [Pコード:329-771] ☎0570-02-9999
ローソンチケット [Lコード:72181] ☎0570-084-003
CN・e+でも取扱中!

フリーガイド 好評発売中!
新宿文化センター(窓口販売のみ) ☎03-3350-1141
チケットぴあ [Pコード:330-614] ☎0570-02-9999
ローソンチケット [Lコード:71784] ☎0570-084-003
CN・e+でも取扱中!

●お問合せ・お申込み: ベルコールドミュージック ☎03-3222-7982

みんな集まれ!

無料

ジャイアンツ
アカデミー
IN 新宿スポレク

GIANTS ACADEMY

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

日 10月9日(月祝)10:00~12:00
場 戸山多目的運動ひろばB面(戸山3-2)

対 ①小学生1・2年生と保護者のペア 20組40名
②小学生3・4年生 40名

協力 読売巨人軍

申 9月8日(金)必着。往復はがきに記載例(3面)のほか、学校名、学年、保護者名を記入し、スポーツ課へ。

無料

新宿区サックスマッチ 参加者募集中!

「リーグ&なでしこリーグ」に無料招待!

東京ヴェルディ対松本山雅FC戦 9/10(日)18:30キックオフ
日テレ・ベレーザ対INAC神戸レオネッサ戦 9/23(土祝)18:00キックオフ

同日開催、「ハイタッチキッズ」と「障がい者無料招待」の参加者募集の締切を延長します!

「ハイタッチキッズ&ピッチ見学ツアー」と「障がい者無料招待」は8月28日(月)締切
「ハイタッチキッズ」と「障がい者無料招待」は9月11日(月)締切 ※定員になり次第締切

問 スポーツ課 Tel 03-3232-7701
申 詳しくは新宿未来創造財団ウェブサイトをご覧ください。
http://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=128406

出張レガスポ!
短期スポーツプログラムをお近くの施設で!

短期スポーツプログラム
出張レガスポ! 10
in新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)

- 1 男性限定 筋トレ**
in大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)
骨格を支える筋肉を鍛え、瞬時に動けるしなやかな身体を目指します。身体が変われば洋服の着こなしにも自信が!
日 10月4日～12月6日の毎週水曜日(全10回) ※19:15～20:15 場 3階和室 講 Kayoko(レガスポ!登録講師) 水曜/夜のコース
- 2 骨盤ヨガ**
in大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)
骨盤まわりの筋肉をほぐし全身のバランスを整え、姿勢を正す。肩こりや腰痛の改善を目指すプログラム。
日 10月4日～12月6日の毎週水曜日(全10回) ※20:30～21:30 場 3階和室 講 長友珠紀(水曜通年レガスポ!講師) 水曜/夜のコース
- 3 脂肪燃焼パワーヨガ**
in住吉町生涯学習館(住吉町13-3)
ダイナミックなポーズやハードな動きが多いパワーヨガ。有酸素運動のように呼吸を深め、動と静の動きを連動させながら代謝をあげていきます。
日 10月4日～12月6日の毎週水曜日(全10回) ※19:30～20:30 講 足立かおり(木・土曜通年レガスポ!講師) 水曜/夜のコース
- 4 体幹ストレッチ**
in大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)
体幹部のエクササイズで安定性を、ストレッチでしなやかさを身に付け、姿勢の改善、腰痛の不安や痛みの軽減、疲れにくい身体づくりを目指します。バランスの整った身体で毎日をより快適に!
日 10月17日～12月26日の火曜日(全10回) ※12月12日を除く 12:30～13:30 場 地下1階小体育室 講 長友珠紀(水曜通年レガスポ!講師) 火曜/午後のコース
- 5 はじめてのサルサ**
in大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)
ドミニカ発祥のラテンダンスで人気のサルサ。基本のステップに始まり、テンポに合わせて全身を使うので有酸素運動にもなります。老若男女問わず、初心者歓迎のダンスプログラムです。
日 10月17日～12月26日の火曜日(全10回) ※12月12日を除く 12:50～13:50 場 2階多目的室 講 セルツァー正美(火・木曜通年レガスポ!講師) 火曜/午後のコース
- 6 リラクゼーションヨガ**
in大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)
ヨガの正しいポーズと呼吸法を学び、凝り固まった腰や肩回りなど、全身の筋肉と心をほぐしましょう。就寝前のゆったりとした運動は、安眠につながります。翌朝はさわやかな目覚めと活力を!
日 10月11日～12月20日の水曜日(全10回) ※12月13日を除く 20:20～21:20 場 2階多目的室 講 今田智子(水曜通年レガスポ!講師) 水曜/夜のコース
- 7 ボディメイク**
in大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)
デスクワークの方、体型・メタボが気になる方を対象に、レベルに合わせたグループで楽しく行う運動量が多めの筋肉トレーニングプログラムです。
日 10月5日～12月21日の木曜日(全10回) ※11月23日、12月14日を除く 20:30～21:30 場 2階多目的室 講 セルツァー正美(火・木曜通年レガスポ!講師) 木曜/夜のコース
- 8 筋力アップリズム体操**
in大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)
楽しい音楽によって行う筋力アップトレーニング。運動不足を感じている方、ストレス発散したい方、初めての方でも安心して参加いただけます。音楽に合わせて踊りながら、筋力アップで一石二鳥!
日 10月6日～12月22日の金曜日(全10回) ※11月3日、12月15日を除く 12:30～13:30 場 2階多目的室 講 岡田由紀子(木・金・土曜通年レガスポ!講師) 金曜/午後のコース

対 高校生以上の方 定 ①～③ 25名、④～⑧ 30名 ※最少催行15名、区内在住・在勤の方優先、多数抽選 料 4,100円(欠席時の返金なし、郵便振込にて支払い) 申 9月8日(金)必着。窓口、はがき(往復はがき不要)にて記載例(3面)のとおり記入し、新宿コズミックセンター スポーツ課へ。※在勤の場合は勤務先名称・所在地を記入 ※当選者のみ、9月15日(金)までに郵送にて通知 WEB

参加者・チーム募集
新宿区民総合体育大会
申 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11日(月)は9:00～16:30 ※ハンドボール・卓球・柔道・クレ射撃・ゴルフ・バドミントンは申し込み先が異なります。※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)で配付の各競技要項・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。

競技種目	日程	対象	申込受付期間	備考
ハンドボール	10/1(日) U-18男子 11/5(日) 成人男子 時 いずれも8:45集合	U-18男子 18歳以下 成人男子 18歳以上	8月21日(月)～9月18日(月祝) 9月21日(木)～10月23日(月)	申 申込受付期間までに、申込書と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)
卓球	10/29(日) 時 9:00受付 9:30開始 場 新宿コズミックセンター 大体育室(大久保3-1-2)	(1)男女別。3ダブルスによる団体戦 ※当日の選手変更は受け付けません。 (2)個人戦(シングルスのみ)	申 9月5日(火)～10月4日(水) 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 高田馬場1-28-18和光ビル1階)へ持参	団体戦1,200円/チーム・個人戦200円/名 中学生は無料
柔道	11/5(日) 時 9:30開始	区内在住・在勤・在学の小学生以上の方または新宿区柔道会登録者	申 9月1日(金)～16日(土)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)	200円/名※連盟経費別途800円、中学生以下500円
クレ射撃	9/10(日) 時 8:30開始 場 ぐんまジャイアント総合クレ射撃場(群馬県岡岡市桑原604)	トラップA・B、スキートA・B A=参加者数の上位から半数、B=参加者数の下位半数の技能者	申 8月22日(火)～9月5日(火)までに、新宿区クレ射撃連盟 MITロード 明治銃砲店 渡辺あて電話(Tel 03-5656-5331)、もしくは大会当日に直接会場にて(8:30まで)。	200円/名※連盟経費別途8,800円、大会当日集金
硬式庭球	9/17(日) ※予備日9/24(日)	男子ダブルス 大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42) 女子ダブルス 甘泉園公園庭球場(西早稲田3-5)	申 8月23日(水)～31日(木)に新宿コズミックセンターへ持参 ※先着順	400円/ペア※大会当日集金。未使用ボール1缶を持参のこと
ゴルフ	9/15(金) 男子・女子・総合 場 日本カントリークラブ(埼玉県入間郡越生町大谷138)	区内在住・在勤・在学の平成29年4月1日現在15歳以上の方または新宿区ゴルフ連盟会員	申 8月22日(火)～9月7日(木)までに、新宿区ゴルフ連盟事務局あて、往復はがき、電話、Fax、Eメールにて申し込み(〒162-0043 早稲田南町20 公和ビル3階 Tel 03-6302-1571 Fax 03-6302-1572 ㊚(sgr@dream.ocn.ne.jp))※新宿区ゴルフ連盟ホームページより申込書ダウンロード可。	200円/名※別途、プレー代12,000円と参加費5,000円あり。連盟会員1,000円引き、大会当日集金
バドミントン	11/5(日) 男女別ダブルス 11/12(日) 混合ダブルス	区内在住・在勤・在学の平成29年4月1日現在15歳以上の方または新宿区バドミントン連盟登録者	申 8月31日(木)～10月5日(木)までに参加費の振込が確認できる書類のコピーを添え新宿区バドミントン連盟望月あて郵送(〒161-0034上落合1-20-2)※先着順	400円/ペア※連盟経費別途1,600円指定口座へ振込

募集 区民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」。元々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本で誰でも楽しめるので、高齢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 ① 9月6日(水)・8日(金)・11日(月)・13日(水)・15日(金)・20日(水)・22日(金)・25日(月)・27日(水)・29日(金) 9:30～12:00 ② 9月10日(日)・17日(日)・24日(日) 10:00～12:00
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 区内在住・在勤・在学の方 各日10名(先着順)
料 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 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 田林真代 Tel 03-3362-1357

募集 ダンスの殿堂「大久保社交ダンス教室」
初めての方でも、スタンダードダンスの基礎を無理なく楽しく学べます。
日 10月5日～12月21日の毎週木曜日 全12回 10:00～12:00
場 大久保スポーツプラザ 3階多目的ホール 講 (公社)日本ダンススポーツ連盟公認指導員ほか 対 社交ダンス初心者 どなたでも 28名(多数抽選)
料 全12回 6,000円※初回時徴収・欠席時の返金なし 協力 新宿区ダンススポーツ連盟
※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 9月20日(水)必着。往復はがきに記載例(3面)のとおり記入し、新宿コズミックセンターへ。

募集 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!
日 10月21日(土) 9:00～17:00(予定) 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、中学生は性別を問わず) ②【レディースの部】 ③【ファミリーの部】(小学生を含むチーム) ※いずれも4人制で、1チーム8名までエントリー可 対 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、ソフトバレーボール教室(inコズミックセンター)参加者、小中学生ファミリー参加も歓迎。定 団体参加20チーム(先着順) 料 1チーム1,000円 ※大会当日に集金いたします。主催 新宿区バレーボール連盟
申 8月22日(火)～9月21日(木)必着。先着順のため、申込時に定員に達している場合のみ別途ご連絡します。新宿コズミックセンターにて配布の申込書(新宿未来創造財団ウェブサイトからもダウンロード可)に必要事項を記入し、Eメールまたは直接新宿コズミックセンター窓口へ。※窓口受付は9:00～19:00(休館日の9月11日(月)は9:00～16:30) ㊚sports@regasu-shinjuku.or.jp
その他 毎週火曜日19:00～21:45(祝日等除く)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

募集 グラウンド・ゴルフ初心者教室
ゴルフをアレンジしたスポーツで、高度な技術は必要ありません。どなたでも一緒にプレーできます。道具の貸し出しもあります。
日 9月11日(月)13:00～16:00 場 戸山多目的運動広場(戸山3-2) 対 どなたでも 20名(先着順)
料 300円 主催 新宿区グラウンド・ゴルフ協会 申 8月28日(月)～9月6日(水)に電話またはFaxで問い合わせ先へ。問 新宿区グラウンド・ゴルフ協会 伊藤 Tel 03-3341-8649(Fax同)

健康ウォーキング情報

レガス健康ウォーキング 隅田川河岸を千住大橋から浅草へ 約8km

日 9月20日(水) 受付8:40~9:00(解散12:00頃予定)
 集合 大橋公園(足立区千住橋戸町) 最寄駅...京成本線「千住大橋駅」
 コース 大橋公園(スタート)▶千住大橋▶隅田川遊歩道▶汐入公園▶水門跡▶白髭橋▶白髭神社▶牛島神社▶吾妻橋▶隅田公園(ゴール)
 解散 隅田公園(台東区花川戸1-1) 最寄駅...東京メトロ銀座線、都営地下鉄浅草線、東武伊勢崎線「浅草駅」
 料 400円 問 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)

いきいきウォーク新宿 太田道灌の山吹の里伝説を訪ねて 約4km

日 9月22日(金) 受付9:10~9:30(解散12:00頃予定)
 集合 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1) 最寄駅...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 戸塚地域センター(スタート)▶新宿スポーツセンター前▶新宿コズミック通り▶戸山ハイツ出口▶早大南門通り▶大隈通り▶甘泉園公園(ゴール)
 解散 甘泉園公園(西早稲田3-5) 最寄駅...東京メトロ東西線「早稲田駅」
 問 新宿区健康部健康づくり課健康づくり推進係 Tel 03-5273-3047



みんなで楽しくプレーしよう! 障がい者卓球教室

初心者から上級者まで、どなたでも楽しめる教室です。レベルに合わせた丁寧な指導をおこないます。
 日 10月14日、11月4日・18日、12月2日 いずれも土曜日 全4回 10:00~11:30
 場 新宿コズミックセンター 2階大体育室 対 心身に障がいのある小学生以上の方 15名(多数抽選。区内在住・在勤・在学者で全回参加できる方優先)※介助が必要な場合は付添いの方とご参加ください。小学生は保護者(20歳以上)の付添い必要。料 全400円(付添い無料) 協力 新宿区卓球連盟、新宿区スポーツ推進委員協議会 申 9月20日(水)必着。申込書(新宿コズミックセンターほかで配布)または、62円はがきに記載例(下段)のほか、卓球歴、障害者手帳の種類、車いす使用の有無、付添いの有無と氏名、在勤・在学者はその名称を記入し、スポーツ課へ。※申込書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 問 スポーツ課 Tel 03-3232-7701

募集 10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 10月5日・12日・19日・26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 場 新宿コズミックセンター 2階大体育室
 料 全2,000円 協力 新宿区卓球連盟 対 区内在住・在勤で全回参加できる方 各クラス12名(多数抽選)※初めての方優先 日 9月14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」、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9月21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。問 スポーツ課 Tel 03-3232-7701

誰でも参加できるスポーツ大会

新宿区コミュニティスポーツ大会 地区大会

優秀な成績を収めたチームは12月10日(日)に新宿コズミックセンターで開催される中央大会に参加できます。

四谷地区	10月15日(日) (四谷中学校)	戸塚地区	10月22日(日) (戸塚第二小学校)
笹塚地区	11月19日(日) (牛込第一中学校)	落合第一地区	11月 3日(金祝) (落合中学校)
榎地区	10月 8日(日) (鶴巻小学校)	落合第二地区	10月15日(日) (落合第五小学校)
若松地区	10月29日(日) (余丁町小学校)	柏木地区	11月 5日(日) (西新宿中学校)
大久保地区	10月29日(日) (大久保小学校)	角筈地区	11月12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、その他お楽しみ種目※参加資格や申し込み方法などはお問い合わせください。問 地域交流課 Tel 03-3232-5121

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)

親子日本語教室(2学期)

お子さんのいるお父さん、お母さんのための託児付きの教室です。
 日時: 9月23日~11月25日
 毎週土曜日 全10回 10:00~12:00
 会場: 大久保小学校 3階つづじルーム(大久保1-1-21)
 対象: 日本語入門~初級レベルの親子20組、親のみ参加もOK
 料金: 全500円(託児無料) 共催: 新宿虹の会
 申込み: 8月22日(火)~先着順。
 問い合わせ: chiiki@regasu-shinjuku.or.jp、郵送のいずれかで新宿コズミックセンターへ。①お名前(ふりがな)、②子の名前(ふりがな)、性別、年齢、③よく使う言葉(いくつでも)、④国籍、⑤住所、⑥電話番号(Fax)を明記してください。

Family Japanese Language Class(Semester 2)

Class with free childcare for parents of small children.
 Date and Time: September 23 to November 25
 Every Saturday 10 times 10:00 to 12:00
 Location: Okubo Elementary School 3FL Tsutsuji Room (1-1-21 Okubo)
 Eligibility: 20 parent-and-child pairs with introductory to beginner level Japanese (parents may also attend without their children)
 Fee: 500 yen for all childcare is free
 Co-host: Shinjuku Niji-no-kai
 To Apply: August 22(Tue) ~ First come, first served.
 Contact The Shinjuku Cosmic Center by chiiki@regasu-shinjuku.or.jp or post. Write ①name (with furigana), ②child's name (with furigana), the gender and age, ③language(s) used, ④nationality, ⑤address, and ⑥telephone number (fax).

親子日本語培训班(2学期)

为有孩子的父母准备的附带托儿服务的培训班。
 日期: 9月23日~11月25日
 每周六 共10次
 10:00~12:00开班
 会场: 大久保小学3层杜鹃花教室(大久保1-1-21)
 对象: 日语入门~初级水平的亲子组20组, 仅家长参加亦可
 费用: 共500日元 免费托儿
 共同举办: 新宿区虹之会
 申请: 8月22日(周二)~按先后顺序。
 通过chiiki@regasu-shinjuku.or.jp、邮寄等任何一种方式发送至新宿阔兹密库中心申请。①请填写好姓名(假名注音)、②小孩的姓名(假名注音)、性别、年龄、③熟悉的语言、④国籍、⑤地址、⑥电话号码(传真)。

부모와 아이를 위한 일본어 교실(2학기)

자녀가 있는 부모를 위한 탁아를 겸한 교실입니다.
 일시: 9월 23일~11월 25일
 매주 토요일 총 10회
 10:00~12:00개최
 장소: 오오쿠보 초등학교 3층 초츄지룸(오오쿠보1-1-21)
 대상: 일본어 입문~초급 레벨의 부모와 자녀 20쌍, 부모만 참가도 가능
 비용: 500엔 탁아 무료
 공동주최: 신주쿠쿠 니지노카이
 신청: 8월 22일(화)~선착순. chiiki@regasu-shinjuku.or.jp, 또는 우편으로 신주쿠코스믹센터에 보내 주십시오. ① 이름(발음표기), ②자녀 이름(발음표기), 성별, 연령, ③가능한 언어, ④국적, ⑤주소, ⑥전화번호(팩스)를 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: 地域交流課 03-3232-5121
 汉语: 03-5272-5070

문의: 日本語: 地域 교류과 03-3232-5121
 한국어: 03-5272-5080

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

申込先 (往復はがきの場合) 記載例

●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

●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

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

講座申し込み時のお願ひ

・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。
 ・講座参加料金後のキャンセルおよび欠席時の返金はいたしません。
 ・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。※レガスポ! 10・出張レガスポ!のお申し込みは往復はがきは不要です。62円はがきにてお申し込みください。

カタログ、パンフレット制作やデザインならタクトシステム TACT SYSTEM

30年の実績を紡いだ技術力で
 ローコスト/ハイスピード/ハイクオリティ
 を実現します!

あらゆるニーズにお応えできます。ご要望など、お気軽にお問い合わせください。

企画・制作 ●商品カタログ、ポスター、リーフレット ●会社案内、採用案内 ●ノベルティ、記念品 ●映像コンテンツ ●デジタルサイネージ ●etc.	プロモーション ネット ●Web制作 ●ランディングページ制作 ●SEO施策の実施 ●コンテンツマーケティングの運用 ●Web解析レポート作成 ●改善策提案 ●etc.	プロモーション 店頭 ●売場展開告知ツール ●購買時点メディア(POP) ●販売什器 ●etc.	キャンペーン ●各種キャンペーン企画の立案 ●告知ツール等の企画・制作 ●景品提案 ●事務局運営 ●イベントプロモーション(AR) ●etc.	展示会 ●イベントの企画・運営 ●ブースデザイン~設置 ●配布ツール企画・制作 ●スタッフ派遣 ●ディスプレイ、サイン等の企画・制作 ●etc.
--	--	---	--	---

タクトシステム株式会社 〒169-0051 東京都新宿区西早稲田3-27-24
 Tel. 03-3200-0490 【受付時間】 9:00~18:00(平日)

タクトシステム 検索
 お見積りもりのご依頼やご相談など、お気軽にお問い合わせください。

広告スペース レガスパーク

桐朋音大元講師のピアノ教室 ☎03-3952-5055
 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
 健康マージャン初心者教室 早稲田松竹そば
 全く初めての方点数を覚えたい方優しく
 お教えます火木10時~12時1100円
 0362338612 健康麻将ガラパゴス
 未婚の子供さんを持つ親御様の無料相談会
 経験豊富な仲人が橋渡し。8月29日文京区民
 センター要予約 ☎5962-7704 片山

お問い合わせは直接各ご連絡先まで >>>>

講座参加者募集

WEB

新しいことを始めてみませんか 区民プロデュース支援事業

区民プロデュース支援事業・高齢者教養講座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。申し込みの際はお預かりした個人情報、新宿未来創造財団から運営団体に提供させていただきます。

甲 各締切日必着(多数抽選)。往復はがきに記載例(3面)のとおり記入し、新宿文化センターへ。

趣味

はじめての人のための健康マージャン講座
～健康マージャンサークルらくじゃん～
毎回大好評! マージャンが初めての人のための講座です。知識ゼロでも大丈夫。プロ講師が優しく指導します。
日 10月5日～11月30日 木曜日 全5回 A 13:10～14:55、B 15:05～16:50、C どちらでも可
※希望時間A～Cのいずれかを明記(Cの方優先)
場 赤城生涯学習館(赤城元町1-3)
対 どなたでも A・Bとも各20名
¥ 全(5回)3,500円 申込締切 9月20日(水)

趣味

赤城陶芸教室～赤城陶芸会～
世界でたった一つの茶碗をつくってみませんか。
日 10月12日～平成30年2月22日 木曜日10:00～12:00 全10回
場 赤城生涯学習館(赤城元町1-3)
対 成人の方 18名
¥ 全(10回)15,000円※粘土代別途
申込締切 9月5日(火)

スポーツ

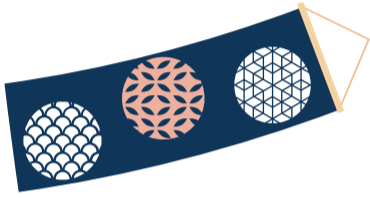
らくらくエアロで健康づくり
～シニアのエアロビ神楽坂～
らくらくエアロで健康づくりをしませんか。高齢者が楽しく無理なくできる有酸素運動で、今よりも疲れにくい身体になりましょう。
日 10月5日～12月21日 木曜日13:30～14:30 全10回
場 赤城生涯学習館(赤城元町1-3)
対 概ね60歳以上の方 10名
¥ 全(10回)3,000円 申込締切 9月20日(水)

スポーツ

コスモス・ダンス講座～コスモス～
社交ダンスを通して、毎日の生活にリズムを取り入れ、健康の増進と、会員相互の親睦を図りましょう。
日 10月17日～平成30年2月20日 火曜日10:00～11:00 全10回
場 牛込筆筍地域センター(筆筍町15)
対 どなたでも 15名
¥ 新規全(10回)6,000円 会員全(10回)9,000円
申込締切 9月20日(水)

趣味

百人暖簾～みんなで染めて飾る「暖簾」作りを体験しよう
～「染の小道」実行委員会
のれん製作班～
プロに教わる本格紅型体験。参加者全員で一枚の暖簾をつくり、「染の小道」当日、店舗入口に飾ります。イベント終了後はお持ち帰りできます。
日 10月15日～平成30年1月21日 日曜日10:00～12:00 全7回
場 おかめ工房(中落合1-17-12 清水ビル1階)
対 18歳以上の方 20名
¥ 全(7回)8,000円※材料費別途全2,000円
申込締切 9月22日(金)



スポーツ 【追加募集】

中高年向けストレッチとジャズダンス
～K&Kパッション～
十分なストレッチとマッサージ、脳トレも交え、簡単な振り付けのダンスを踊り、心身の若返りを目指しましょう。
日 10月10日～平成30年2月27日 火曜日14:30～16:00(原則) 全10回
場 住吉町生涯学習館(住吉町13-3)
対 主に中高年女性の方 15名
¥ 全(10回)8,000円 申込締切 9月22日(金)

スポーツ 【追加募集】

体が硬い方でも大丈夫! 楽ちゃんストレッチ!
～ひとまちネット神楽坂～
体が硬く、ストレッチが痛くて続かない...そんな方でも大丈夫! 楽にできるストレッチを行います。
日 10月10日～平成30年3月13日 火曜日10:00～11:30 全10回
場 牛込筆筍地域センター(筆筍町15)
対 20歳代～70歳代の方 5名
¥ 全(10回)5,000円 申込締切 9月20日(水)

語学

入門中国語会話
～中国語講習会～
中国人女性教師が親切に教えます。あなたもきれいな発音で中国語を話しましょう。
日 10月7日～12月9日 土曜日13:00～15:00 全10回
場 四谷保健センター(三栄町25)
対 20歳以上の方 18名
¥ 全(10回)10,000円 ※教材費別途全1,500円(税抜き)
申込締切 9月22日(金)

音楽 【追加募集】

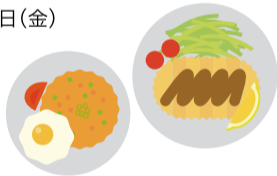
少年少女合唱教室
～神楽坂で歌おう!～
～新宿区少年少女合唱団～
学校・学年を超えた仲間と、実績ある先生の指導のもと、発声の基本から様々な歌を神楽坂で楽しく練習しています! 合唱が初めてのお子さまも大歓迎です。
日 9月16日～平成30年1月27日 土曜日14:00～16:00 全11回
場 赤城生涯学習館(赤城元町1-3)
対 小学生～高校生(未就学児応相談) 5名
¥ 1回500円(会員は月2,500円)
申込締切 9月9日(土)

音楽 【追加募集】

何でも歌う楽しい仲間!
～新宿えのき合唱団～
楽譜が分からなくても大丈夫! 予習・復習用音取りCDで楽々♪唱歌、童謡、馴染みの歌、クラシックを楽しく一緒に♪
日 10月7日～平成30年3月3日 土曜日9:30～12:00 全10回
場 榎町地域センター(早稲田町85)
対 18歳以上の方 15名
¥ 月(2回)1,500円 ※教材費別途全1,000円
申込締切 9月22日(金)

料理 【追加募集】

手作り料理教室～かえで会～
素材を活かしたお料理を基礎から学びませんか! 参加者全員の共同作業で家庭料理(和洋中・製菓)の作り方が身に付きます。
日 10月22日～平成30年2月25日の第2・4日曜日(10月は22・29日、12月は10・17日、2月は4・25日)13:30～16:30 全10回
場 北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)
対 30歳以上の方 5名程度
¥ 全(10回)12,000円(材料費含む)
申込締切 9月22日(金)



高齢者教養 【追加募集】

中高年の為の一般教養講座
住吉月曜コース～きのえね会～
文学、歴史、法律、経済、時事問題、健康問題などを幅広く楽しく学習し、友を得、心豊かに生きよう。
日 10月2日～平成30年2月19日 月曜日13:30～15:30 全10回
場 住吉町生涯学習館(住吉町13-3)
対 概ね50歳以上の方 10名
¥ 全(10回)3,000円 申込締切 9月15日(金)

高齢者教養 【追加募集】

高齢者一般教養講座(金曜コース)
～赤城新生二期会～
歴史・文学・時事などわかりやすく、楽しい講座です。ご参加をお待ちしています。
日 10月20日～平成30年3月9日 金曜日13:30～15:30 全10回
場 赤城生涯学習館(赤城元町1-3)
対 概ね55歳以上の方 30名
¥ 全(10回)4,000円 申込締切 9月17日(日)

高齢者教養 【追加募集】

一般教養講座・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、健康の増進と会員相互の親睦を図り、第二の人生を楽しんでみませんか。
日 10月4日～平成30年2月7日 水曜日10:00～12:00 全10回
場 戸山生涯学習館(戸山2-11-101)
対 概ね50歳以上の方 20名
¥ 全(10回)3,000円 申込締切 9月22日(金)

高齢者教養 【追加募集】

一般教養講座 戸山木曜コース
～戸山平成会～
歴史・文学・時事問題など広いジャンルを学び、名園・旧蹟を訪ね、会員相互の懇親を通じ、ともに健康ファーストでよい思い出をつくりましょう。
日 9月28日～平成30年2月22日 木曜日10:00～12:00 全10回
場 戸山生涯学習館(戸山2-11-101)
対 原則50歳以上の方 10名
¥ 全(10回)3,000円 申込締切 9月20日(水)

高齢者教養 【追加募集】

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～
歴史・文学・時事問題などを楽しく学ぶとともに、仲間との交流を深めて、新鮮な生き甲斐と健康を追究していこう!
日 10月6日～平成30年2月2日 金曜日13:30～15:30 全10回
場 戸山生涯学習館(戸山2-11-101)
対 55歳以上の方 20名
¥ 全(10回)3,000円 申込締切 9月23日(土祝)

募集

第16回ピポ・ユニバーサル駅伝 選手&ボランティア募集!

障がいのある無や年齢、国籍を超えて支えあい交流するイベント!
選手、チームマネージャー、ボランティア10人で1チームとなり、タスキをつなぎます。主催者が用意した予想タイムが一番近いチームには賞品もあります。駅伝の後は交流会(昼食付)で楽しみましょう。
※当日、小学生・65歳以上・障がい者、フリースタイル、ボランティアでチームを編成(選手とチームマネージャー・ボランティアの10人1チーム)
日 9月24日(日)9:30受付(11:00駅伝スタート)
場 集合: 明治神宮外苑絵画館前広場 会場: 明治神宮外苑周回コース 交流会会場: 四谷第六小学校(大京町30)

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

¥ 一般1,000円 小中学生500円 ※選手・ボランティアともに ※いずれも昼食代含む
日 9月7日(木)必着。はがき、Eメール、Faxのいずれかで、記載例(3面)のほか、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)を記入し、NPO法人コミュニケーション・スクエア21へ。※支援を必要とする方は内容も記入。
申 問 NPO法人コミュニケーション・スクエア21 ピポ駅伝事務局
〒160-0011 若葉2-5-16 向井ビル3F (株)ヒューマンリサーチ内
Tel 03-3350-1388(平日のみ) Fax 03-3358-4002
Eメール staff@npcs21.com



消費者講座

新宿消費生活センター委託講座

無料 WEB

慌てず・円満・遺産相続

残したい人にきちんと財産を渡せる遺言書、エンディングノートについてなど、家族の将来も考えた遺産相続が行える生活管理ノウハウを学びます。
日 9月17日(日)10:00～12:00
講 佐藤雄樹 (東京都相続相談センター理事)
申込締切 9月4日(月)必着。

①「老後の暮らしと介護保険」講座
②「老後の住まい 老人ホームの選び方」講座

やすらぎある安心した老後のための、様々な暮らし方や介護保険の基礎知識、希望の施設や老人ホームを選ぶポイントなどを解説します。
日 10月8日(日) 10:00～11:30 灰藤誠
日 10月14日(土) 五十嵐さち子
※片方のみ参加も可
申込締切 9月20日(水)必着。
協力 (公社)全国有料老人ホーム協会

場 新宿文化センター 4階 第1会議室(新宿6-14-1) 対 区内在住・在勤の方 各60名(多数抽選) 申 往復はがきに希望の講座名(遺産相続/①介護保険・②老人ホーム/締切日ごとに1枚)と記載例(3面)のとおり記入し、新宿文化センターへ。

人生100年時代

WEB

生涯現役キャリアデザイン講座
～不安・孤独・寝たきりの長生きではなく、天寿満喫・健康長寿のために～

平均寿命と健康寿命、日本の現状や近未来を学びます。自分らしい後半人生のために、ライフテーマや将来展望について、考える一歩。小さな日常の変化はやがて大きく人生を変えていきます。
日 9月24日(日) 13:30 法政大学 教室(千代田区富士見2-17-1)
日 10月1日(日) 市谷 大学院棟201号室
日 10月22日(日) 16:00 キャンパス (市谷田町2-15-2)
対 50歳前後～60歳前後 50名(多数抽選) ¥ 3,000円(全3回分) 申 9月15日(金)必着。往復はがきに記載例(3面)のとおり記入し、新宿文化センターへ。主催 法政大学大学院笹川研究室キャリアデザイン開発ラボ

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
無料 相続セミナー & 相談 9月12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
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
東京都目黒区高田馬場1-31-18 高田馬場センタービル6F
税理士法人 とおやま

広告内容についてのお問い合わせは、直接各社連絡先まで