



トランス

● 体感！ロービジョンフットサル&電動椅子サッカーin新宿 ▼ 2面
● 第16回新宿シテイハーフマラソン大会協賛者募集 ▼ 3面
● レガスマつり2018出展&出演団体募集 ▼ 4面

oh! レガス

新宿ニュース

11月20日号

www.regasu-shinjuku.or.jp

今年も全国から合計2,697点のデザイン画のご応募がありました。
9月に実施された第一次審査では、デザイン画部門4名と、
作品制作部門20名の入選者を決定しました。
当日は、作品制作部門の入選者が約2カ月間かけて制作した個性豊かな
20作品をファッションショー形式で発表し、グランプリをはじめとした各賞を決定します。
観客賞の投票や来場者に素敵なプレゼントが当たる抽選受付もあります！
ぜひご家族やお友達と一緒にご来場ください！

入場無料
入退場
自由

11/25 [土]

13:30開場 ● 14:00開演 ● 17:00終演
会場／新宿文化センター 大ホール



観客賞の投票、
素敵なプレゼントが
当たる抽選受付も
あります！



ファッション
業界の生の声が
聞ける
トークセッションは
必聴です！



SHINJUKU Fashion Field 2017 SINCE 2010

入選作品20点がファッションショーでグランプリを競う！

新宿ファッションフィールド2017

今年のテーマ

あしたと出会う街

～キミとボク、ふたりで夜を渡ろう。～

ビルの森が黄昏に染まり、今日が眠りました。
草臥れた太陽は地平線に吞まれ、街角に夜が湧き出ます。
新宿にネオンの瞬く時間が訪れました。
喧噪。紫煙。怒鳴り声。サイレン。
浮かれる大人たちを流星が照らします。
夜の世界は理不尽に満ち、ボクラはとも無能力です。

キミとボク。

十代のボクラは月影の路地裏に潜み、夢と、希望と、
ロックンロールに包まっています。
ボクラは手を繋ぎ、ふたりで夜を駆け抜けます。
都会に朝陽が戻る頃、ボクラはあしたと出会うでしょう。
ふたりのあしたを知りたくて、あしたのふたりを知りたくて、
ボクラは夜を蹴飛ばします。
デザイナーは、ランウェイを貫く
“十代の寓話”を創出します。



手づくり雑貨店

大ホールのホワイエでは、
色々な手づくり小物を販売
する『手づくり雑貨店』
約40店舗が、にぎやかに出
店します！自分だけの1点も
のを見つけてください。(出店時間：13:30～17:00)

同時開催！
(入場自由)



共催 新宿区

協賛 アッシュ・パー・フランス、アパハウスインターナショナル、
伊勢丹新宿本店、オカダヤ新宿本店、シッパス、ジングループ、ビームス(50音順)

後援 織研新聞社、新宿観光振興協会

協力 東京都服飾学校協会、青山ファッションカレッジ、イーエスピー学園、東京ビューティーアート専門学校、東京モード学園、文化服装学院、目白大学

問 新宿文化センター Tel 03-3350-1141

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分

無料 相続セミナー & 相談
12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
税理士法人

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
東京都新宿区高田馬場1-31-18 高田馬場センタービル6F
税理士法人 とおやま



体感! ロービジョンフットサル & 電動車椅子サッカー in新宿

ブラインドサッカー東日本リーグ第6節 ロービジョンフットサル(弱視クラス) 3試合 開催!!

無料

体験メニュー

- ①ブラインドサッカー(ブラサカ)&ロービジョンフットサル(LVF)を体験してみよう! (先着50名様)
- ②電動車椅子サッカーを体験してみよう! (先着20名様)

日 12月17日(日)10:00~ **場** 新宿コズミックセンター 大体育室
対 体験メニュー → 区内在住・在学 小中学生(当日整理券配布)
 観覧 → どなたでも ※室内用運動靴をご用意の上、お越しください。
主催 NPO法人 日本ブラインドサッカー協会、新宿区
協力 東京都電動車椅子サッカー協会
申 ①ブラインドサッカー&ロービジョンフットサル体験会11:30~(先着50名様)
 ②電動車椅子サッカー体験会14:30~(先着20名様)
 体験メニューの参加は会場入口にて配布する整理券が必要。9:30より整理券を配布。
 ※観覧、体験に当たっては上靴、体育館履き等をご用意ください。



提供: NPO法人 日本ブラインドサッカー協会

■ ブラインドサッカーとは?

フットサルを基にルールが考案され、選手はアイマスクを着用してプレーします。フットサルボールと同じ大きさですが、転がる音が出る特別なボールを使用します。このボールを使用することで、アイマスクをした選手たちもボールの位置や転がり方がわかります。

■ ロービジョンフットサルとは?

弱視の選手による5人制フットサルです。ブラインドサッカーとは違いアイマスクは装着せず、音の出ない普通のフットサルボールを使用しますが、障がいの程度によって見え方の異なる選手同士がプレーする難しさがあります。

■ 電動車椅子サッカーとは?

電動車椅子の前にフットガードを取り付け、直径32.5cmのボールを使い、自立した歩行ができないなど、比較的重度の障がいを持った選手がジョイスティック型のコントローラーを手や顎などで操り、ボールをコントロール。「足で蹴らない」サッカーです。



	開始時刻
1 【観覧①】ブラインドサッカー東日本リーグ第6節 第1試合	10:20
2 【体験メニュー①】ブラサカ体験&LVF体験 ※先着50名様	11:30
3 【観覧②】ブラインドサッカー東日本リーグ第6節第2試合	12:45
4 【観覧③】電動車椅子サッカーデモ試合	13:55
5 【体験メニュー②】電動車椅子サッカー体験会 ※先着20名様	14:30
6 【観覧④】ブラインドサッカー東日本リーグ第6節第3試合	15:40

※観覧頂く試合はいずれもロービジョンフットサル(弱視クラス)となります。

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
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)

男性限定
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 平成30年1月10日~3月14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)

代謝を上げてアクティブな身体づくりを
骨盤まわりの筋肉をほぐし全身のバランスを整え、姿勢を正します。
肩こりや腰痛の改善を目指すプログラム。

日 平成30年1月10日~3月14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)

動きのあるヨガで代謝アップ!
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 平成30年1月10日~3月14日の毎週水曜日(全10回) 19:30~20:30
場 2階レクリエーションホール
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

軸を整えアクティブな身体に!

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 平成30年1月16日~3月13日の火曜日(全8回) ※2月13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 はじめてのバチャータ

ダンスで新たな自分を発見してみませんか?

ドミニカ発祥のラテンダンスで親しまれるバチャータ。
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 平成30年1月16日~3月13日の火曜日(全8回) ※2月13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

1日の終わりに心と体の疲れを取り除く

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 平成30年1月10日~3月14日の水曜日(全10回) 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 筋力アップリズム体操

リズムに合わせて心と身体を元気に

楽しい音楽に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 平成30年1月12日~3月16日の金曜日(全10回) 12:30~13:30
場 2階多目的室
講 岡田由記子(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、④~⑦ 30名 ※最少催行15名、区内在住・在勤の方優先、多数抽選 **料** ①~③・⑥・⑦ 4,100円、④・⑤ 3,300円 ※入金後のキャンセル、欠席時の返金なし、郵便振込にて支払い(振込手数料は申込者のご負担となります) **申** 12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、12月15日(金)までに郵送にて返信 **WEB**

募集 初心者フットサル教室(第3期)

WEB

フットサルが初めての方、ボールの蹴り方、止め方などの基本を丁寧に指導します。女性の参加者も大歓迎です。さあ、みんなで一緒に楽しくプレーしましょう!
日 平成30年1月5日~3月16日の毎週金曜日(全10回)
 ※3月2日(金)を除く 20:00~21:30
場 新宿コズミックセンター 2階大体育室 **新年からフットサルで熱くならう!**
講 新宿区サッカー協会フットサル委員会所属チーム
対 区内在住・在勤・在学(高校生以上)の方 25名(多数抽選)
料 全5,100円 ※欠席時の返金なし
申 12月5日(火)必着。はがきに記載例(3面)のとおり記入し、スポーツ課へ。
 ※新宿区在勤・在学の方はその名称と住所をご記入ください。
 ※当選者のみ、12月15日(金)までに郵送にて返信。
 ※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。



新宿区民総合体育大会

参加者募集

スキー (男子回転、女子回転)

日 平成30年1月7日(日)9:00集合 **場** ホワイトワールド尾瀬岩鞍チャレンジAコース(群馬県利根郡)
参加資格 区内在住・在勤・在学の小学生以上の方、または新宿区スキー連盟登録者 ※小・中学生の部は現在の学年、1~5部は平成30年1月1日現在の年齢により区分 **料** 小・中学生の部 無料、1~5部 200円/人 ※参加料は現地でお支払いください。 **申** 11月20日(月)~12月10日(日)までに、所定の申込書に記入のうえ、新宿コズミックセンター窓口へ持参 ※受付時間9:00~19:00 ※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。

	小・中学生の部	1部	2部	3部	4部	5部
男子回転	小学1~3年生 小学4~6年生 中学生	35歳未満	35歳以上 45歳未満	45歳以上 55歳未満	55歳以上 65歳未満	65歳以上
女子回転	小学1~3年生 小学4~6年生 中学生	30歳未満	30歳以上 40歳未満	40歳以上 50歳未満	50歳以上	



一歩一歩、健康づくり **健康ウォーキング情報**

対 どのたでも 定員なし 持ち物・服装 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 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

NPO法人新宿区ウォーキング協会第154回例会
将軍のお鷹狩りをたどって目黒へ 約11km

日 12月12日(火) 受付8:40~9:00(解散12:30頃予定)
集合 皇居外苑桜田門前広場(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出口)

コース 皇居外苑桜田門前広場(スタート)▶虎ノ門ヒルズ▶東京タワー▶^{まみあな}狸穴公園▶有栖川宮記念公園▶白金棧道橋▶新茶屋坂▶田道広場公園▶目黒駅(ゴール)

解散 目黒駅(JR山手線・東京メトロ南北線・東急目黒線) ¥400円
問 NPO法人新宿区ウォーキング協会 Tel 090-3217-4109

レガス健康ウォーキング
冬の野火止用水沿いを歩こう・北風を背に受けて! 約9km

日 12月20日(水) 受付8:40~9:00(解散12:00頃予定)
集合 新座駅南口公園 最寄駅…JR武蔵野線「新座駅」徒歩5分

コース 新座駅南口公園(スタート)▶野火止用水公園▶伊豆殿橋▶隅屋敷橋▶新座市民総合体育館▶本多緑道▶史跡公園▶西堀・新堀コミュニティセンター▶小山第4緑地(ゴール)

解散 小山第4緑地(清瀬駅まで誘導あり) 最寄駅…西武池袋線「清瀬駅」 ¥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)

募集 シニアの社交ダンス
初心者教室

初めての方でもジルバ、ブルースの2種目を楽しく学べます。
内容 ジルバ、ブルースの基本ステップ
日 平成30年1月10日~3月28日の毎週水曜日
※3月21日(水祝)を除く 全11回 15:40~16:40
場 新宿コズミックセンター 2階多目的室
講 (公社)日本ダンススポーツ連盟特定指導員
対 60歳以上 20名
¥ 5,000円

ジュニアの
サルサ&チャチャ教室

初めての方でもサルサ、チャチャチャを楽しんで学べます。
内容 サルサ、チャチャチャの基本ステップ
日 平成30年1月10日~3月28日の毎週水曜日
※3月21日(水祝)を除く 全11回 17:00~18:00
場 新宿コズミックセンター 2階多目的室
講 (公社)日本ダンススポーツ連盟ジュニア指導員
対 小学生程度 20名
¥ 4,500円

社交ダンス上級講座

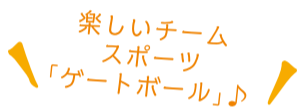
WDSFダンススポーツ教本に沿ったステップを学ぼう!
内容 ワルツ・サンバ
日 平成30年1月11日~3月29日毎週木曜日 全12回
18:30~20:30
場 新宿コズミックセンター 地下1階小体育室
講 (公社)日本ダンススポーツ連盟PD指導委員
対 社交ダンスの経験年数5年以上程度 50名程度
¥ 10,000円
後援 東京都ダンススポーツ連盟、(公社)日本ダンススポーツ連盟



主催 新宿区ダンススポーツ連盟 申 12月23日(土祝)必着。往復はがきに記載例(下段)のとおり記入し、下記新宿区ダンススポーツ連盟へ。
その他 スポーツ安全保険への加入をおすすめします。問 新宿区ダンススポーツ連盟 〒169-0075 高田馬場4-35-13 カルムB-101 Tel 03-5348-2951

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 12月1日(金)・4日(月)・6日(水)・8日(金)・11日(月)・13日(水)・15日(金)・18日(月)・20日(水)・22日(金) 9:30~12:00 ② 12月3日(日)・10日(日)・17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 各日先着10名 ¥ 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。申問 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



おめでとうございます 新宿区小学生サッカー大会2017結果報告

8月26日(土)~10月8日(日)のうち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サッカー大会。大会結果は以下のとおりです。

 1部 優勝 FCとんぼブルー 準優勝 FC落合 第3位 SKFC 落四サッカークラブ	 2部 優勝 FCとんぼ 準優勝 落一小ドリームス 第3位 FC OCHISAN 新宿FC U11	 3部 優勝 クラブアトレチコ新宿IPD 準優勝 FCとんぼピンク 第3位 FCとんぼブルー SKFC
---	---	---

新宿 Shinjuku City Half Marathon 第16回
区民健康マラソン

大会協賛者募集中 2018年1月28日(日)

◆協賛企業・団体を募集しています
プログラムへの広告掲載(1/8ページ 54,000円~(税込))やチラシ配付などで、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。その他協賛メニューについては大会ウェブサイトをご覧ください(申込時期により協賛ランナーの招待不可の場合があります)。
◆個人協賛金を募集しています
2,000円から(税法上の寄付金控除の対象にはなりません)。ハーフ・10kmのランナーと同じ、大会参加賞を記念品として差し上げます。

個人協賛金実績(前回)

★協力者数	54名
★協賛総額	137,000円

問 大会実行委員会事務局(新宿未来創造財団)
http://www.shinjukucity-halfmarathon.jp/
協賛・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
その他大会全般 Tel 03-3232-7701
IDハーフマラソンに関すること Tel 080-4429-1672

新宿コズミックセンター★プラネタリウム 問 スポーツ課 Tel 03-3232-7701

SHIZEN with Friends Presents **The Christmas♪星空コンサート**

クリスマスムード一色! プラネタリウムドームの「満天の冬の星空」の下、冬の星座の物語とともに、ピアノ・世界一のウクレレ・フルート、ボーカリストたちの歌声、そしてストリングス…、贅沢で楽しいひとときをお過ごしください! 途中、冬の星空解説があります!

日 12月10日(日)16:00開演(開場15:30) (約80分)
対 小学生以上の方 140名(多数抽選) ※全席自由 ※小学1~3年生は要保護者同伴、未就学児不可
¥ 1,600円 ※事前振込
※公演中の入退場など、ほかのお客様のご迷惑となる行為はご遠慮ください。
※途中、休憩時間はございませんので、あらかじめご了承ください。

締切間近!

演 SHIZEN:
Ben Haworth(Piano and Vocal)、Rina Suzuki(Piano & Violin)、ゲストミュージシャン Rio(Ukulele)、Yuhei Meguro(Flute)
曲 「White Christmas」「Christmas Song」「Bon Voyage」「Winter Wonderland」「Hard To Say I'm Sorry」「Night Birds」「ふるさと(嵐)」「リベルタンゴ」ほか
申 11月24日(金)必着。62円はがき(往復はがき不要)にて、記載例(下段)のほか、同伴者の人数と年齢を記入し、新宿コズミックセンターへ。窓口での申し込みも可(返信用はがきは不要) ※当選者のみに、11月30日(木)までに郵送にて通知します。



レガスパーク

内山ピアノ教室☆生徒募集 ☎3952-6225
初心者歓迎 幼児~大人 楽しいレッスン♪
無料体験実施中! 落合南長崎・中井駅7分
未婚の子供さんを持つ親御様の無料相談会
経験豊富な仲間が橋渡し。11月30日文京区民センター要予約☎5962-7704 片山
パソコン倶楽部 ☎080-4950-0077 田中
パソコン・スマホを始めたい方わかりにくい事など教えます木10時半~12時1000円神楽坂

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術にも対応。無料体験有!高田馬場駅徒歩2分。フェザー☎3362-1920
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 健康麻将カラパゴス

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
●新宿歴史博物館 〒160-0008 新宿区三栄町22
●漱石山房記念館 〒162-0043 新宿区早稲田南町7
●新宿文化センター 〒160-0022 新宿区新宿6-14-1

WEB 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/

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。

ライフアップ講座 WEB

つくって弾こう♪
ウクレレ講座

♪～前半で世界にひとつだけのウクレレをつくり
後半はウクレレを弾く基礎的な技術を身に付けます～♪

日 平成30年1月8日～2月26日の毎週月曜日(全8回)
18:30～20:00

場 新宿文化センター 4階第2会議室

講 方喰浩 クロサワ楽器ウクレレ音楽教室講師

対 どなたでも 15名(多数抽選、区内在住・在勤・在学の方優先)

料 全18,000円(全8回分・材料費教材費含む)

締 12月5日(火)必着。

オリジナルの楽器を「つくる楽しみ」と「音を奏でる喜び」を味わいませんか?



大人向け
はじめての囲碁教室

集中力を磨き、相手の立場で考える力を育むことができる囲碁。当講座では、通常の19本×19本の格子が描かれた19路の碁盤を使わずに、初心者向けに7路盤を使って囲碁のキホンの「キ」から、やさしく解説します。

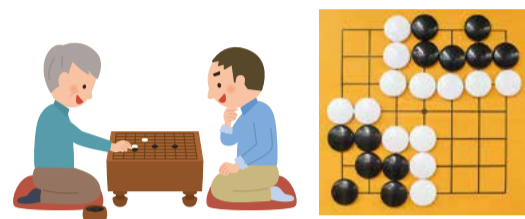
日 平成30年1月23日・30日、2月6日・20日・27日、3月6日(全6回) いずれも火曜日 19:00～20:30

場 新宿コズミックセンター 3階大会議室ほか

講 水間俊文 七段 (公財)日本棋院東京本院

対 どなたでも 30名(多数抽選、区内在住・在勤・在学の方優先)

料 全4,800円 締 平成30年1月5日(金)必着。



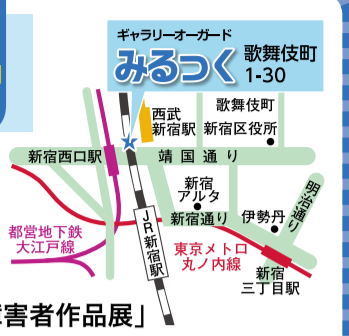
申 往復はがきに記載例(3面)のとおり記入し、新宿文化センターへ。 問 新宿文化センター Tel 03-3350-1141

未経験でも大丈夫!
お勤め帰りや家事の後に、気軽に一局打ちにいらしゃいませんか!

ギャラリーオーガード
みるつく

11月
12月の展示

展示中～11月23日(木祝)
新宿フィールドミュージアム
宝塚大学東京メディア芸術学部
「コミック・イラスト作品展」
11月24日(金)～12月21日(木)
「平成29年度 第37回新宿区障害者作品展」



作品出展募集

① 2月展示 平成30年1月26日(金)～2月21日(水)、3月展示 平成30年2月23日(金)～3月28日(水)、4月展示 平成30年3月30日(金)～4月26日(木)

② 5月展示 平成30年4月27日(金)～5月24日(木)、6月展示 平成30年5月25日(金)～6月28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カ所 縦120cm横90cm奥行85cm程度 展示ケース(主に平面作品)…5カ所 縦120cm横85cm奥行8cm程度 対 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 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 ①12月25日(月)必着。②平成30年1月31日(水)必着。はがきまたはEメール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メールアドレスまたは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 新宿文化センター Tel 03-3350-1141 問 bunka@regasu-shinjuku.or.jp

知ればきっとためになる!

新宿力パワーアップ講座 無料 WEB

①スポーツのための食事と栄養

ベストコンディションをつくるため、いつ・何を・どれくらい食べれば良いのかなど、競技力アップや成長期のポイントを、最新のスポーツ栄養学を取り入れて具体的に解説します。スポーツを頑張る青少年を、食事や栄養面で支えたい保護者の方などにおすすめです。

日 12月2日(土)14:00～16:00 場 新宿コズミックセンター 3階大会議室

講 小池ゆみえ(管理栄養士・公認スポーツ栄養士) 申込締切 11月29日(水)必着。

②地域スポーツ活動における
安全管理と指導のポイント

子どもから大人まで参加するレクリエーションなどの現場で、ケガなく安全に指導・活動する「スポーツ安全(スポーツセイフティー)」の考え方を学びます。地域スポーツクラブなどで青少年の指導支援に携わっている方などにおすすめです。

日 12月16日(土)14:00～16:00 場 新宿コズミックセンター 5階中研修室

講 宮本大輔(リーフラス(株)執行役員・日本体育協会公認アスレティックトレーナー) 申込締切 12月11日(月)必着。

定 各50名(多数抽選) ※新宿区生涯学習指導者・支援者バンク登録者と新宿区内在住・在勤の方優先 申 はがきに記載例(3面)のほか、希望講座①・②・両講座の申し込みも歓迎、新宿区生涯学習指導者・支援者バンク登録者は登録番号を記入し、新宿コズミックセンターへ。問 地域交流課 Tel 03-3232-5121

金融機関OBによる

おとなのやさしい経済・金融入門講座

初めての方にも
わかりやすい

基本的な経済・金融の知識を学び、資産形成や金融商品の利用法や心構えを身に着けませんか。

実施日	時間帯	テーマ・内容
1月13日(土)	13:20～14:50	知って得! セカンドライフのお金の知識とNISA 保険、年金、相続について、退職後の不安を取り除き、充実させるための基礎知識、NISAをはじめ資産運用に関する税制優遇制度の紹介
	15:05～16:35	投資情報の宝庫「新聞」の上手な読み方 金融・証券関連用語の解説、証券市場のしくみ、資産運用のための証券欄、経済欄を読むポイント
1月20日(土)	13:20～14:50	初心者のための証券基礎知識①これだけは知っておきたい投資信託のしくみ 投資信託はポピュラーな金融商品の一つ。投資信託を選ぶ前に知っておきたい商品のしくみや商品分類、その特性や最近の状況について
	15:05～16:35	初心者のための証券基礎知識②ETFってなあに?失敗しない投資信託の選び方 金融機関で販売している約5000ある投資信託の自分に合った選び方と上手な利用法について
2月3日(土)	13:20～14:50	初心者のための証券基礎知識③聞いて安心!株式投資の魅力とリスク 株式投資の意義・役割、魅力とリスク、望ましい投資方法、株式投資に向かない人について
	15:05～16:35	初心者のための証券基礎知識④鬼に金棒!銘柄選びのための「会社四季報」活用術 会社の経営状況、財務状況を理解するのに便利な会社情報誌の見方について
2月17日(土)	13:20～14:50	最強の節税制度「iDeCo」ってなあに? 加入した方が得なの? 個人型確定拠出年金の仕組み、加入のメリット・注意点、提供商品について
	15:05～16:35	いったいどうなる?これからの日本と私たちの生活 日本経済のいまと今後を占う上での着目点、私たちの生活を守るには?

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、在学の方、各日50名(多数抽選。全日程参加の方優先) 料 各日500円(資料代含む) 主催 NPO法人金融と証券を学習する会

申 12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。日単位の申し込み可。その場合は希望日を明記ください。※申し込みに際し、お預かりした個人情報、主催者へ提供します。

問 新宿文化センター Tel 03-3350-1141

日テレ・ベレーザ なでしこリーグ優勝!

日テレ・ベレーザ 中里優選手が
来館されました!

9月に開催した新宿区サックスマッチ(区民無料観戦デー)にご協力いただいた日テレ・ベレーザに所属する、サッカー日本女子代表中里優選手がなでしこリーグ優勝のご報告のため新宿コズミックセンターに来館されました。



サイン入りボールを渡す中里選手(写真右)と新宿未来創造財団永木理事長(写真左)

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

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	プロモーション ネット	プロモーション 店頭	キャンペーン	展示会
<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 売場展開告知ツール 購買時点メディア(POP)制作 販売什器 etc. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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)

お見積りものご依頼やご相談など、お気軽にお問い合わせください。

12月の臨時休館と年末年始の休館のお知らせ

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。

施設名	臨時および定期休館	12月				1月		問合せ
		25月	26月	27月	28月	29～3月	4月	
新宿コズミックセンター	平成30年3月31日(土)まで 12月11日(月)～13日(水)							Tel 03-3232-7701 新宿コズミックセンター
大久保スポーツプラザ 屋外スポーツ施設	12月18日(月)							通常開館
新宿スポーツセンター	12月25日(月)							Tel 03-3232-0171 新宿スポーツセンター
しんじゅく多文化共生プラザ	12月13日(水) 27日(水)							Tel 03-3232-5121 新宿コズミックセンター
新宿歴史博物館	12月11日(月) 22日(金)～平成30年1月3日(水)							年末年始休館 通常開館 Tel 03-3359-2131 新宿歴史博物館
林美美子記念館、佐伯祐三アトリエ記念館、中村彝アトリエ記念館	12月4日(月) 11日(月) 18日(月) 25日(月)							Tel 03-3205-0209 漱石山房記念館
漱石山房記念館	12月12日(火)							通常開館
新宿文化センター	12月12日(火)							Tel 03-3350-1141 新宿文化センター
赤城生涯学習館、住吉町生涯学習館	12月11日(月)							
西戸山生涯学習館	12月11日(月)							
戸山生涯学習館、北新宿生涯学習館	12月25日(月)							

4 12月休館日のお知らせ 新宿コズミックセンター11日(月)～13日(水) / 大久保スポーツプラザ18日(月) / 生涯学習館(赤城・住吉町・西戸山)11日(月) <戸山・北新宿>25日(月) / 新宿文化センター12日(火) 29日(金)～1月3日(水)は 新宿歴史博物館11日(月)・22日(金)～28日(木) / 漱石山房記念館・林美美子記念館・佐伯祐三アトリエ記念館・中村彝アトリエ記念館4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月) 全館年末年始休館です