



みんなで創る!  
みんなのお祭り!

# レガスマツリ

## 2018

4/7  
(土)  
9:30~

無料  
入退場  
自由

\*一部有料プログラムも  
ございます。

毎年恒例のレガスマツリでは、  
「レきし」「カクしゅう」「スポーツ」など、  
様々なジャンルの体験コーナーやステージ発表がもりだくさん!  
新宿で暮らし、活動しているあなたの、  
新しい趣味や興味のきっかけを、  
見つけに行きませんか?



### 新宿文化センター

Tel 03-3350-1141

ワセオケ避難訓練コンサート  
新宿文化センター落語会

### 新宿 コズミックセンター

Tel 03-3232-7701

プラネタリウム  
いけ花・抹茶体験  
ステージパフォーマンス  
軽食販売など

### 新宿歴史博物館

Tel 03-3359-2131

展示観覧無料  
勾玉づくり  
星ノートづくり  
カフェサービスなど

林芙美子記念館  
佐伯祐三アトリエ記念館  
中村舜アトリエ記念館

### 大久保 スポーツプラザ

Tel 03-5285-1477

落語  
社交ダンス体験  
テニス教室  
軽食販売など

### 漱石山房記念館

Tel 03-3205-0209

ギャラリートーク  
講座室で見てつくろう!  
①しおりづくり  
②DVD上映など

無料  
巡回バス  
あり!

時刻表などの詳細は4ページをご覧ください。

pick up!

#### 春の落語めぐり

#### 大久保プラザ寄席 「四季寄席」特別編

場所:大久保スポーツプラザ3階和室  
故・立川談志師匠が生前直々に昇進を認めた最後の真打、立川談修の大好評寄席! 詳しくは4ページをご覧ください。

#### 新宿文化センター落語会 柳亭小痴楽・雷門音助 二人会

場所:新宿文化センター小ホール  
人気実力ともに上昇中のニツ目きつての本格派2人が2席ずつ口演する、二人会をお届けします。初めての方も、通の方も、お楽しみいただけます。詳しくは4ページをご覧ください。



柳亭小痴楽 雷門音助

#### レガスマツリ「特別企画」

#### プラネタリウム☆フェスタ

場所:新宿コズミックセンター8階プラネタリウム  
プラネタリウムドームの満天の星の下でお楽しみください。  
①イーザーリスニング☆星空CDコンサート  
②ダンス&パントマイム「おとめ座のおともの」  
③~天空に舞うオーロラの光~ピアノ♪コンサート  
※春の星空解説あり! 詳しくは3ページをご覧ください。



パーツイシバ



安保美希

#### お子様のわくわくイベント

#### LaQ(ラキュー)で遊ぼう

場所:新宿コズミックセンター  
1階第二武道場  
球体もつくれちゃう  
日本生まれのパズルブロックで  
いろいろなものをつくろう。  
詳しくは2ページをご覧ください。



#### スライムをつくろう

場所:新宿コズミックセンター1階第二武道場  
みんな大好き! 不思議な感触が面白いスライムをつくって遊ぼう。詳しくは2ページをご覧ください。

このほかにもお子様が楽しめる  
イベントがもりだくさん!





# 新宿コスミックセンター (大久保3-1-2)

Tel 03-3232-7701

## オープニングセレモニー

●時間 9:30～  
●(公財)新宿未来創造財団



## ロビーステージパフォーマンス

- 新宿チアケースエメラルズ**  
時間 9:45～10:00  
チアリーディング
- カボエイラ・テンポ**  
時間 10:00～10:30  
ブラジル生まれのカボエイラ演奏
- 桜中会**  
時間 10:30～11:00  
華の演奏
- スコットホールゴスペルクワイア**  
時間 11:00～11:30  
ゴスペル
- (特非)あそびと文化のNPO新宿子ども劇場 鼓舞太の会**  
時間 11:30～12:00  
和太鼓
- 昭和ロマンを楽しむ会**  
時間 12:00～12:30  
ヴァイオリン・ウクレレ演奏
- かっぱれ新宿駒乃会**  
時間 12:30～13:00  
江戸伝統芸の踊り
- NPO法人 舞はんど舞らいふ**  
時間 13:00～13:30  
手話とダンスのコラボ
- SDC**  
時間 13:30～14:00  
ダンスパフォーマンス
- 神楽坂サウスゴスペルクワイア**  
時間 14:00～14:30  
ゴスペルやダンス
- クロマチック新宿合奏団**  
時間 14:30～15:00  
ハーモニカの合奏

## プール

- コスミック浮き浮きパニック2018**  
時間 9:30～12:00  
●(公財)新宿未来創造財団 スポーツ課 楽しい浮き輪がフカフカたくさん! おもいきり遊んでください ※水着・水泳帽をご用意ください ※浮き輪のお持込はできません

## 幼児体育室

- 手遊び・絵本・紙芝居など**  
時間 ①11:00～12:00  
②13:30～14:30  
●新宿よむよむ会 幼児から大人までを対象とした手遊び・絵本・紙芝居・パネルシアターなど

## 小体育室

- レガスポ!プログラム無料体験**  
●(公財)新宿未来創造財団 スポーツ課 新宿コスミックセンターで人気のスポーツプログラムを無料で体験できます  
◇ご参加にあたって◇  
1. 事前申し込み不要、直接受付へお越しください 2. 講座開始後の入場はご遠慮ください 3. 先着順で定員まで受け付けます  
4. 高校生以上対象 5. 男性は1F武道場更衣室、女性はB1プール横更衣室をご利用ください 6. 受付はB1小体育室前です

講座名	定員	講座内容	受付時間	講座時間	講師
1 コンディショニングストレッチ	70名	体重を利用し、全身の筋肉トレーニングとコンディショニングをアップするストレッチです。	9:40～9:55	10:00～11:00	高橋優美
2 骨盤体操 ※幼児同伴可	55名	骨盤底筋群を引き締めて、明るくはつらつボディメイクを! ~生後2か月から1歳までのお子さま同伴可~ ※お子さまの同伴は安全上、保護者の方から離れないようお願いいたします。	11:10～11:25	11:30～12:30	岡田由紀子
3 リラクゼーションヨガ	50名	ゆっくりとした呼吸法と無理のないポーズで、心身の緊張をほぐします。また、日常から生まれた身体のゆがみを調整しバランスを整えます。	12:40～12:55	13:00～14:00	長友珠紀
4 ウェルネスボクシング ※室内運動靴持参	50名	ノリの良い曲に合わせて、ボクシングの動きにキックをプラスしてアクティブに動く脂肪燃焼プログラム。爽快な汗をかきながらシャワーでしなやかな身体に!	14:10～14:25	14:30～15:30	里見昌斗

- ……講座・活動紹介
- ……体験
- ……ステージ発表
- ……作品販売
- ……飲食販売
- ……その他

## スポーツ施設無料開放

プール・弓道場・武道場・幼児体育室……各イベント終了後～21:45無料開放  
●プール注意事項 ※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、子ども2名まで入場可)。※オムツが完全に取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。

## 弓道場

- 弓道体験**  
時間 ①10:00～12:00  
②13:00～15:30  
●新宿区弓道連盟 中学生以上対象 靴下着用 直径100cmの大的への的中を楽しむ

## 第一武道場

- 放課後子どもひろば体験**  
・わなげ  
・将棋、囲碁、マンカラ  
・工作(びゅんびゅんゴマ)  
(毛糸のマスコット)  
・プラバン  
・ぬりえ、おりがみ  
・ステンドグラス風工作  
・レクリエーションポッチャ  
・どうぶつしょうぎ  
●(公財)新宿未来創造財団 子ども支援課 放課後子どもひろばで人気の遊びを体験してみよう

## ロビー

- カレーパンの販売**  
●男子厨房に入ろう会 毎日好評! 売切れ御免! 絶品カレーパンをどうぞ
- クッキー・パウンドケーキの販売**  
●新宿第2あした作業所 おいしい手作りのクッキー、パウンドケーキをぜひご賞味ください!
- そば打ちの実演・販売**  
●群馬県沼田市 そば打ち実演、そば販売(先着200パック)
- 内藤とうがらしのPR・販売**  
●新宿内藤とうがらしプロジェクト 新宿伝統の野菜を、加工品を通して皆様に広めます
- 人気の福祉商品の販売**  
●(公財)新宿区勤労者・仕事支援センター 焼き菓子・ラスク・ポップコーンや雑貨・小物等の販売

## 玄関前広場

- カレーやおしるこの販売**  
●健康倶楽部チアーズ おいしいカレーとおしるこをご用意してお待ちしております
- 軽食販売**  
●YeeDining 塩レモン唐揚げ・フランクフルト・クラムチ ヲウダーをご用意します
- レガスマつりと桜めぐりウォーク 約8km**  
時間 9:00～12:00頃(受付8:40～)  
●NPO法人新宿区ウォーキング協会 参加料400円 2階大体育室で活動紹介もします  
コース 新宿コスミックセンター(スタート) →箱根山→甘泉園公園→面影橋→江戸川公園 →矢来町→浄瑠璃坂→外濠公園→新宿歴史博物館(ゴール) ※現地解散
- 他 花苗無料配付(先着100名)**  
時間 10:00～  
●レガスマツリウォーキングクラブ 新宿を花いっぱい!



## プラネタリウム

- レガスマつり2018「特別企画」『プラネタリウム☆フェスタ』**  
プラネタリウムドームの満天の星の下でお楽しみください 途中、「星の星空解説(10分)」もあります  
①イージーリスニング星空CDコンサート 時間 10:00～10:45  
●プラネタボランティア  
②ダンス&パントマイム「おもて産のおとも」 時間 12:00～12:45  
●パーツ・パフォーミングアーツ(PPA) (主宰はNHKこども番組や宝塚歌劇団を手がける人気演出家「パーツ・イシ」氏)  
③～夜空に舞うオーロラの光～ピアノコンサート 時間 14:00～14:45  
●安保美希 曲目: 銀河巡礼 北半球の星空より「エクストラ」ほか

## 小会議室

- 管理栄養士によるミニセミナー**  
時間 ①10:30～11:00  
②13:00～13:30  
③14:30～15:00  
**栄養相談・血圧測定**  
時間 10:00～15:00  
●管理栄養士 小池ゆみえ 管理栄養士がみなさんの栄養相談を行います。健康に欠かせない栄養のことを、もっと知ってませんか?

## 多目的室

- いけ花体験教室(事前募集)**  
●新宿区花道連協 各流派の先生が指導! いけ花経験のある方ももちろん、初めての方も安心して参加できます。事前申込制(当日空きがある場合のみ参加可)
- 抹茶でホットと一息 抹茶体験**  
時間 ①10:30～12:00  
②13:30～15:00  
●新宿区花道連協 気軽に茶道を体験してみませんか? 暑熱緩和(じょうよまんじゅう)ともにお楽しみください 料金300円 各先着50名様 直接会場へお越しください

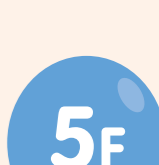
## 多目的室前廊下

- 生涯学習館と活動団体紹介**  
●(公財)新宿未来創造財団 文化学習課 区内に5館ある生涯学習館(戸山・赤城・北新宿・住吉町・西戸山)と活動団体の紹介
- 国際交流事業の紹介**  
●(公財)新宿未来創造財団 地域交流課 国際交流事業の紹介
- 支援者バンクや人材ネットの紹介**  
●(公財)新宿未来創造財団 地域交流課 新宿区生涯学習指導者・支援者バンク制度 & 地域人材ネットの紹介

## 大体育室

- カボエイラ体験**  
時間 10:40～11:40  
●カボエイラ・テンポ ブラジル生まれのダンスと格闘技が混ざったカボエイラを体験
- カンフー体験会**  
時間 14:00～15:00  
●全日本少林寺気功協会 少林寺気功とカンフーを楽しむ体験
- ユニカールの説明・体験**  
●新宿区ユニカール協会 氷上ではなくカーペットの上で行うカーリング「ユニカール」を気軽に楽しく体験できます
- ストレスチェックとセルフケア紹介**  
時間 ①11:00～ ②13:30～  
●ストレスケアサロン 相談室 簡単なストレスチェックを行います
- 工作体験・動物愛護の展示**  
●(一社)人と動物の共生をすすめる会・サイレントビバリウム ドングリ・マツボックリなどで動物を工作
- 万華鏡や多面体の工作**  
●数学教育研究会 2枚の鏡の万華鏡、多面体などの工作
- きもの着用体験・和製小物の販売**  
●NPO法人 日本文化支援普及協会 きもの着用および手づくり体験コーナー・和製小物の販売
- ソープカービング作品の販売**  
●わんぷっと ワークショップ1回500円。小さなお子様でもできますよ! 石けんで遊ばせよう
- ハンドメイド作品の販売**  
●M FLORIA/No.723 インテリア雑貨のハンドメイド作品の販売
- ウォーキング活動紹介・チラシ配布**  
●NPO法人新宿区ウォーキング協会 ウォーキング活動の紹介。当日、桜めぐりウォークも開催。
- 万華鏡や多面体の工作**  
●数学教育研究会 2枚の鏡の万華鏡、多面体などの工作
- 笑いや音楽でおしゃべりを楽しむ 多文化交流**  
●いつでも笑い音楽を～Laugh&Music24/7 笑い音楽を媒介に気軽にしゃべりを楽しむ交流コーナー
- 遊びやAED体験**  
時間 12:00～15:30  
●野外教育事業所ワンバク大学 自然のものを使った遊び体験
- 体カテスト・ポッチャ体験**  
●新宿区スポーツ推進委員協議会 バラリンピック正式種目「ポッチャ」を体験してみよう
- 肩こりのセルフケア・ハンドリフレ**  
●ハッピーケア 肩こり予防、リラクゼーションなどの自力整体プチ体験。各1回500円
- 木組み取外・組立体験**  
●木組み博物館(新宿区三博物館) 釘・金物を使わない木組みの取り外し・組み立ての体験

- 布小物販売・ワークショップ**  
●ANJI 小さなお子様でもできる手形バッグづくりのワークショップ
- 古い・アクセサリー販売**  
●天塚宮～サロン・ドゥ・スコピオン～ 御苑で話題のサロンの鑑定イベントメニューでお試しいただけます
- きのえね会の活動紹介**  
●きのえね会 中高年のための一般教養講座の活動紹介
- NPO団体の活動紹介・相談会**  
●(一社)新宿NPOネットワーク協議会 “NPO”ってなに? NPO団体の活動紹介パネル展示
- 耐震診断・補強の相談受付**  
●新宿区都市計画防災都市づくり課 耐震アンケートに答えて啓発グッズをもらおう
- 薬と栄養講座 キャンドル・バスボムづくり**  
●薬師薬局 販店橋 薬剤師と管理栄養士が健康に関わるご相談や役立つ講座を行います。また体験イベントとしてエコキャンドル・バスボム作りを行います。



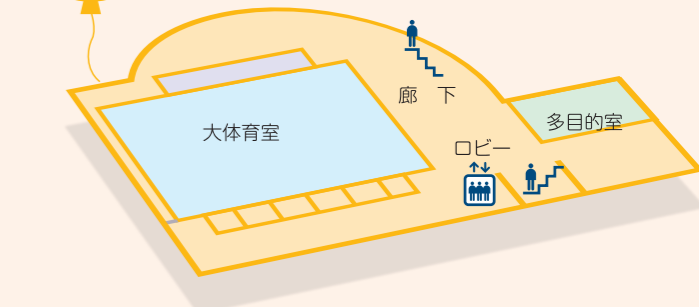
## 中研修室

- 健康生活と東洋医学で健康提案**  
●(公社)東京都鍼灸師会新宿支部 公開講座 ①解剖学者が語る「姿勢のはなし」河野俊彦先生 時間 12:00～13:20 ②家庭でできる指圧「肩こり解消術」! 古海博子先生 時間 13:40～15:00 ③温灸のサンプル先着200名様へ配付



## 2Fロビー・廊下

- ウォールアートづくり**  
●(社福)新宿障害者福祉協会 好きにペイントして楽しもう! みんなでつくるダイバーシティウォールアート



## 大体育室ステージパフォーマンス

- 西戸山トワラズ**  
時間 9:30～9:50  
バトントワリング演技
- Angels**  
時間 12:40～13:00  
チアダンス
- 藤貴会**  
時間 9:50～10:10  
日本舞踊
- NANI KAI RG**  
時間 10:30～11:00  
新体操
- やさしいフラ**  
時間 11:00～11:30  
フラダンス
- ひまわり**  
時間 11:30～12:00  
手話・ダンス
- 四谷フラダンスの会**  
時間 14:30～15:00  
フラダンス
- 全日本少林寺気功協会**  
時間 15:00～15:20  
カンフー演武
- レガスポ! フラガールズ**  
時間 13:00～13:30  
フラダンス
- ワールド・ダンス**  
時間 13:30～14:00  
ジャズ・民族舞踊など世界のダンス
- フラサークル ナーマヌオハイイカラー**  
時間 14:00～14:30  
フラダンス
- Little Angels**  
時間 12:30～12:40  
キッズチアダンス







# 新宿歴史博物館 (三栄町22)

Tel 03-3359-2131 時間 9:30~17:30

## B1F 常設展示室

他 常設展 観覧無料

## 企画展示室

他 企画展示室 観覧無料  
所蔵資料展「写真展 天空(そら)から見た新宿風景」の学芸員による解説

## ギャラリートーク

所蔵資料展「写真展 天空(そら)から見た新宿風景」の学芸員による解説  
時間 13:00~13:30

## ホワイエ

他 甲冑(かっちゅう)体験  
甲冑・袴・町娘の衣裳の試着  
時間 10:00~15:00

## カフェ(先着100名)

お茶のサービス  
時間 10:00~15:00

## 1F ピロティ(正面入口横)

他 勾玉づくり(先着100名)  
滑石を削って、勾玉づくりを体験  
時間 10:00~15:00

## 他 花苗無料配付(先着200名)

展示観覧者へ花苗をプレゼント  
時間 10:00~

## 受付

## 他 刊行物2割引

新宿歴史博物館・漱石山房記念館発行の刊行物を2割引で販売

## 2F 閲覧室

## 他 図書閲覧

## 会議室

## 他 星ノートづくり(先着30名)

折本の技術を用いて自分だけのノートを作成  
時間 10:00~15:00



# 大久保スポーツプラザ (大久保3-7-42 新宿中継・資源センター3階)

Tel 03-5285-1477

## テニスコート

他 テニス体験教室  
時間 ①9:30~12:00  
②13:00~15:30

●新宿区硬式庭球連盟  
各回20名(要運動靴)初心者・初級者の方を対象にワンポイントレッスンを行います  
※雨天中止、ラケットをお持ちの方は要持参

## 和室

## 他 「四季寄席」特別編

時間 13:30開演(13:00開場)  
●立川談修  
料金:500円 先着70名  
※椅子席ではありません  
※通常公演の回数券は利用できません

## 集会室

## 30分でわかるマージャン教室

時間 11:00~15:30  
●健康マージャンサークルらくじゃん  
30分でわかるマージャン教室 はじめてでもOK、楽しく脳トレ!

## 多目的ホール

他 ダンス(ジルバ)体験  
時間 ①10:00~12:00  
②13:00~15:00

●ダンススポーツ連盟  
室内運動靴持参 1人でも参加できる楽しい体験会です

## ロビー

## 他 軽食販売

●ぷっぷぷっ  
フランクフルトや焼き菓子をご用意します

## 他 花苗無料配付(先着100名)

●大久保ガーデニングクラブ  
時間 10:00~  
新宿を花いっぱい!

## 児童遊戯室

## 他 無料開放

●(公財)新宿未来創造財団 スポーツ課  
お子様を自由に遊ばせることができますスペースです。ぬいぐるみなどもあります



# 林芙美子記念館 (中井2-20-1)

Tel 03-5996-9207 時間 10:00~16:30

## 他 観覧無料

協働企画展「太宰と芙美子」開催中

## 他 刊行物2割引

新宿歴史博物館・漱石山房記念館発行の刊行物を2割引で販売

## 他 花苗無料配付(先着100名)

展示観覧者へ花苗をプレゼント  
時間 10:00~

## アトリエ

## 朗読会

朗読ボランティアによる林芙美子作品の朗読  
時間 ①13:00 ②14:00  
(各回20~30分程度)

## 他 お茶のサービス(先着順)

利用者へのドリンクサービス  
時間 10:00~

## 他 絵手紙体験

画材はご用意します  
時間 10:00~12:00

## 他 記念館ガイド

記念館の解説  
時間 10:00~16:00



# 新宿文化センター (新宿6-14-1)

Tel 03-3350-1141

## 大ホール

## 他 ワセオケ避難訓練コンサート

時間 13:30開演(13:00開場)  
開演中に災害が発生したと想定して避難訓練!  
訓練後は再び演奏をお楽しみいただけます  
●早稲田大学交響楽団  
●東京消防庁新宿消防署  
曲目:ベートーベン 交響曲第6番「田園」ほか  
全席自由 入場無料 ※未就学児入場不可

## 小ホール

## 他 新宿文化センター落語会

柳亭小痴楽・雷門音助 二人会  
時間 17:30開演(17:00開場)  
落語芸術協会二ツ目演者きつての本格落語がハメモノ入りの演目交えてお贈りします  
●柳亭小痴楽・雷門音助ほか  
●(公社)落語芸術協会  
全席自由 800円 ※未就学児入場不可



# 佐伯祐三アトリエ記念館 (中落合2-4-21)

Tel 03-5988-0091 時間 10:00~16:00

## 他 アトリエガイド

アトリエの解説  
時間 10:00~16:00

## 他 花苗無料配付(先着100名)

花苗をプレゼント  
時間 10:00~

## 他 刊行物2割引

新宿歴史博物館・漱石山房記念館発行の刊行物を2割引で販売

## 他 お茶のサービス(先着順)

利用者へのドリンクサービス  
時間 10:00~

## 他 絵手紙体験

画材はご用意します  
時間 10:00~12:00



# 中村彝アトリエ記念館 (下落合3-5-7)

Tel 03-5906-5671 時間 10:00~16:30

## 他 アトリエガイド

アトリエの解説  
時間 10:00~16:00

## 他 花苗無料配付(先着100名)

花苗をプレゼント  
時間 10:00~

## 他 刊行物2割引

新宿歴史博物館・漱石山房記念館発行の刊行物を2割引で販売

## 他 お茶のサービス(先着順)

利用者へのドリンクサービス  
時間 10:00~

## 他 絵手紙体験

画材はご用意します  
時間 10:00~12:00



# 漱石山房記念館 (早稲田南町7)

Tel 03-3205-0209 時間 10:00~18:00

## 1F・2F

## 他 再現展示室・2階展示室

【観覧無料】  
《通常展》テーマ展示「漱石山房」から漱石山房記念館へ

## 他 ギャラリートーク

当館学芸員が2階展示室で解説  
時間 ①11:00~11:30  
②14:00~14:30

## 他 ボランティアガイド

ボランティアガイドが再現展示室(書齋)を解説  
時間 10:00~17:00

## ミュージアムショップ

## 他 刊行物2割引

刊行物を2割引で販売

## 1F 身障者用駐車場前

## 他 花苗無料配付(先着100名)

展示観覧者へ花苗をプレゼント  
時間 10:30~

## ブックカフェ CAFE SOSEKI

## 他 羽根さめぎ(和三盆)プレゼント

利用者先着100名

## B1F 講座室

## 他 講座室で見てつくろう!

①オリジナルしおりづくり  
時間 10:30~15:00  
②DVD上映「新宿をふるさとにした作家たち」  
時間 11:30~ (3回上映予定)

## レガスマツリ特別無料巡回バス

新宿コスミックセンター	各発時間	新宿コスミックセンター	大久保スポーツプラザ	漱石山房記念館	新宿歴史博物館	新宿文化センター
約10分	9時	00 30	10 40	30	00 45	15
大久保スポーツプラザ	10時	15 45	25 55	00 45	15 00	00 30
約20分	11時			15	30	45
漱石山房記念館	12時	00 30	10 40	30	00	15
約15分	13時	45	55	00	15 45	30
新宿歴史博物館	14時	15	25	15 45	30	00 45
約15分	15時	00 30	10 40	30	00 45	15
新宿文化センター	16時	15 45★	25	00 45★	15	00 30
約15分						
新宿コスミックセンター						

※乗車定員を超える場合は、次の便のご案内となります。  
※交通状況により、運行に遅れが生じる場合があります。  
※★印の便は新宿歴史博物館止まりです。