



トピックス

●出張レガスポ！、レガスポ！10▼2面

●コスミックセンタープラネタリウムイベント▼3面

●レガスイ泳クラブ▼4面

# oh! レガス

新宿ニュース

5月20日号

www.regasu-shinjuku.or.jp

子ども未来講座

## 宇宙の学校

宇宙のことはもちろん、身近な不思議を実験や工作で楽しく学ぼう！  
コスミックセンターのプラネタリウムを鑑賞したり、  
広いグラウンドで自作のペットボトルロケットを飛ばしたり、  
普段はできない体験をお楽しみいただけます。



実施プログラム予定(全4回)

	日時	Aコース	Bコース	会場
1	6月24日(日) 9:30~11:30	開校式・プラネタリウムの世界		新宿コスミックセンター 8階プラネタリウム
2	8月26日(日) A / 9:30~11:30 B / 13:30~15:30	ペットボトルロケット製作・試射 (荒天の場合、スポイトロケットづくり)		戸山生涯学習館(戸山2-11-101) ※試射は戸山多目的運動広場 (戸山3-2)
3	10月14日(日) 9:30~11:30	バランスとは?	紙飛行機をとばそう	新宿コスミックセンター
4	12月2日(日) 9:30~11:30	熱気球をとばそう ※A・Bコースともに、レポート発表・閉校式あり	飛ぶ種をつくろう	

※天候等の状況により、やむを得ず変更する場合があります

対 Aコース：小学1・2年生(要保護者同伴)、Bコース：小学3~6年生  
※区内在住または区内の小学校に通う小学生優先

定 A、Bコース合計80名(多数抽選) ￥全4,100円(材料費込み)

共催 (一社)東京四谷理科実験クラブ NPO法人子ども・宇宙・未来の会  
国立研究開発法人宇宙航空研究開発機構(JAXA)宇宙教育センター

申 6月4日(月)必着。往復はがきに記載例(4面)のほか、希望コース・学年・学校名・保護者氏名・緊急連絡先を記入し、新宿コスミックセンターへ。WEB 問 子ども支援課 Tel.03-3232-5122

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

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  
6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

香西かおり  
コンサート2018

6/29(金)  
新宿文化センター 大ホール

昼の部 14:00開演 夜の部 18:00開演  
料金 SS席 ¥6,500 (税込) 好評発売中!

プレイガイド  
新宿文化センター ☎03-3350-1141 (窓口販売のみ)  
チケットぴあ [P3-106-779] ☎0570-02-9999  
ローソンチケット [L3-75112] ☎0570-084-003  
●お問合せ・お申込み CN・e\*でも取扱中!  
ベルワルドミュージック ☎03-3222-7982

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

あらゆるニーズにお応えできます。ご要望など、お気軽にお聞かせください。

### ローコスト/ハイスピード/ハイクオリティ を実現します!

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"> <li>商品カタログ、ポスター、リーフレット</li> <li>会社案内、採用案内</li> <li>ノベルティ、記念品</li> <li>映像コンテンツ</li> <li>デジタルサイネージ</li> <li>etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Web制作</li> <li>ランディングページ制作</li> <li>SEO施策の実施</li> <li>コンテンツマーケティングの運用</li> <li>Web解析レポート作成～改善案提案</li> <li>etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>売場展開告知ツール</li> <li>購買時点メディア(POP)</li> <li>販売什器</li> <li>etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>各種キャンペーン企画の立案</li> <li>告知ツール等の企画・制作</li> <li>景品提案</li> <li>事務局運営</li> <li>イベントプロモーション (AR)</li> <li>etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>イベントの企画・運営</li> <li>ブースデザイン・設営</li> <li>配布ツール企画・制作</li> <li>スタッフ派遣</li> <li>ディスプレイ、サイン等の企画・制作</li> <li>etc.</li> </ul>

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)

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

# 新宿区サクスマッチ

今年はW杯イヤー！Jリーグに区民招待！



2018明治安田生命 J2リーグ 第19節  
**東京ヴェルディ VS 京都サンガF.C.**  
**6/16(土) 18:00キックオフ** 味の素スタジアム(調布市西町376-3)



## 1 無料観戦デー！

対 区内在住・在勤・在学の小・中・高校生、シルバーの方 ※一般区民の方は、区民優待価格(1,000円)になります。 **座席** ホーム自由席 ※車いすの方で、車でご来場の方は、必ず試合の前々日正午までに下記の東京ヴェルディお問合せまでご連絡ください。(座数や駐車スペースには限りあり)



選手と手をつないで入場できるエスコートキッズを募集!!

## 2 エスコートキッズ(小学生限定)

対 区内在住・在学の小学生で本試合を観戦する方 **定** 11名(多数抽選)



選手とハイタッチ&ピッチ見学ツアーの参加者募集!!

## 3 ハイタッチキッズ&ピッチ見学ツアー

対 区内在住・在学の小学生とその保護者で本試合を観戦する方。ハイタッチは小学生本人のみ。  
**定** 50名(多数抽選)

審判と選手を先導するフェアプレーフラッグベアラーを募集!!

## 4 フェアプレーフラッグベアラー(小学生限定)

対 区内在住・在学の小学生で本試合を観戦する方  
**定** 6名(多数抽選)



申 **1**~**4**下記URLまたは上記QRコードから申し込み可。 ※申し込みは、5月20日(日)から開始。締切は、**1**試合前日まで **2**~**4**6月11日(月)まで  
東京ヴェルディ URL [https://f.msgs.jp/webapp/form/20146\\_wudb\\_34/index.do](https://f.msgs.jp/webapp/form/20146_wudb_34/index.do) 申し込み完了メール、またはそれを印刷したものと代表者の区内在住・在勤・在学が確認できる証明書(運転免許証・健康保険証・学生証・社員証など)を当日会場にあるサクスマッチ受付ブースまでお持ちください。確認のうえ、チケットとお引換します。※チケット引換は、試合開始2時間前から後半キックオフまで。※車いすの方で、車でご来場の方は、別途受付になります。※**2**~**4**は同時申し込みはできませんが、同時開催のため、当選はいずれかにさせていただきます。  
※安全上**1**~**4**いずれも中学生以下の方は必ず保護者が同伴してください。 **連携協力** 東京ヴェルディ株式会社 **問** スポーツ課 Tel 03-3232-7701 東京ヴェルディ株式会社 Tel 03-3512-1969

## 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** 7月18日~9月26日の毎週水曜日(全10回)  
19:15~20:15 ※8月15日休講

**場** 3階和室  
**講** Kayoko(レガスポ!登録講師)

水曜/夜のコース

### 3 ハワイアンフラ

アロハの心で楽しく踊りませんか?  
ゆったりとしたハワイアンのリズムにのって、心も身体もすこやかに!初心者歓迎の女性限定フラダンスプログラム。

**日** 7月31日~10月2日の火曜日(全9回)12:50~13:50  
※8月14日休講

**場** 地下1階 小体育室  
**講** 丸山和子(水曜通年レガスポ!講師)

火曜/午後のコース

### 4 ヨーガで筋力アップ

ヨガでなりたい身体を手に入れよう  
夏バテ防止とスポーツの秋に向けてヨガで体力作りませんか? やや強度の高い動きもご紹介します。心と身体をリフレッシュして、翌朝の爽やかな目覚めと活力を!

**日** 7月25日~10月3日の水曜日(全10回)20:20~21:20  
※8月15日休講 **場** 地下1階 多目的広場

**講** 今田智子  
(水曜通年レガスポ!講師)

水曜/夜のコース

### 2 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** 7月18日~9月26日の毎週水曜日(全10回)  
19:30~20:30 ※8月15日休講

**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

### 5 はじめてのバレエ

バレエでしなやかな身体を目指しませんか?  
憧れのバレエを基礎からゆっくり学びます。身体が硬くても、リズム感がなくても大丈夫。性別は問いません。健康にもよいバレエがどのようなものか体験してみましょう!

**日** 7月26日~10月4日の木曜日(全10回)14:00~15:00  
※8月16日休講 **場** 地下1階 多目的広場

**講** 法元美都子(木曜通年レガスポ!講師)

木曜/午後のコース

### 6 はじめてのヒップホップ

ダンスで新たな自分を発見してみませんか?  
流行のダンスナンバーで、楽しく踊りませんか?基本ステップと簡単な振付を覚えながら、リズムに合わせて踊ってみましょう!  
誰でも踊れる初心者歓迎の講座になります!年齢、性別は問いません。今年の夏は、踊って汗をかいてスッキリ過ごしましょう!

**日** 7月21日~9月29日の土曜日(全10回)10:45~11:45  
※8月11日休講 **場** 地下1階 多目的広場

**講** セルツアー正美  
(火・木曜通年レガスポ!講師)

土曜/午前のコース

対 高校生以上の方 **定** **1**・**2** 25名、**3**~**6** 30名(区内在住・在勤の方優先、多数抽選) ※最少催行15名 **¥** **1**・**2**・**4**~**6** 4,100円、**3** 3,700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** 6月8日(金)必着。窓口、はがき(往復はがき不要)にて記載例(4面)のとおり記入し、新宿コズミックセンターへ。 **WEB**  
※在勤の場合は勤務先名称・所在地を記入 ※当選者のみ、6月15日(金)までに郵送にて返信 **問** スポーツ課 Tel 03-3232-7701

## パラリンピックをみんなで応援して盛り上げよう!

### パラスポーツ体験教室 ブラインドサッカー体験とアスリートの講演

2020年8月25日から始まる東京2020パラリンピック競技大会では22競技が実施され区内では新国立競技場でパラ陸上競技の各種目が実施される予定です。本イベントは、パラリンピック競技の体験と出場経験者の講演を通じて、パラリンピック競技の魅力に触れていただくものです。

**日** 6月2日(土)13:00~16:00 **場** 新宿コズミックセンター 大体育室

**内容** 第一部ブラインドサッカー体験、第二部講演『共に世界へ!』

**講** 第一部 寺西一(ブラインドサッカー日本代表強化指定選手(写真上))、第二部 中田崇志・ガイドランナー(2004アテネパラリンピック男子マラソン[視覚障害]金メダル高橋勇市選手の伴走(写真下/右)、2012ロンドンパラリンピック陸上5000m[視覚障害]銅メダル和田伸也選手の伴走など)

対 区内在住・在勤・在学の方(未就学児を除く) **定** 60名 **共催** 日本労働組合総連合会 東京都連合会

**申** Tel 03-5273-4220または受信可能なFaxがある場合はFax 03-5273-3931へ ①講座名・催し名 ②〒・住所 ③氏名(ふりがな) ④Telを記入し、新宿区東京オリンピック・パラリンピック開催等担当課へ。先着順。

**問** 新宿区東京オリンピック・パラリンピック開催等担当課 Tel 03-5273-4220



無料

## 新宿区民総合体育大会

### 軟式野球大会(兼・第2回軟式野球連盟大会)

**日** 7月中旬~12月の日曜日および祝日(予定)

**場** 西戸山公園野球場(百人町4-1)ほか

対 区内在住・在勤の中学生を除く15歳以上(平成30年4月1日現在)で構成されたチーム、または、新宿区軟式野球連盟登録チーム

**定** 約180チーム(1チーム:監督・代表者含め9~20名)

**¥** 1チーム2,000円 ※別途連盟経費11,000円 **主管** 新宿区軟式野球連盟

**申** 6月2日(土) 18:00~20:00に新宿コズミックセンター 3階大会議室へ①参加料②申込書③参加者名簿(代表者名とチーム全員の氏名・生年月日・住所記載)をお持ちください。

※新宿区軟式野球連盟登録チームは連盟所定の方法で申し込むこと

※大会要項・申込書は、新宿コズミックセンターで配布のほか、新宿未来創造財団ウェブサイトからダウンロード可。※新規加入希望チームは下記の電話番号まで必ず事前にご連絡ください。

**代表者会議** 6月16日(土)受付18:00~、会議開始18:30~

新宿コズミックセンター 3階大会議室 ※欠席の場合は棄権とみなします。

**問** 新宿区軟式野球連盟 金子 Tel 090-8348-1692



## お知らせ 新宿コズミックセンター夏期プール利用時間のお知らせ

6月~9月の間、プールはお一人1回につき2時間までの利用となります。また、混雑緩和のため、全面開放となる日があります。

**利用時間** 9:00~21:45

2時間までの利用となる日	全面開放となる日
6~7月の土日祝日	7月の土日祝日
	7月21日~8月31日
9月の土日祝日	9月1日~24日の土日祝

**¥** 大人400円 中学生以下100円(超過料金:1時間毎に大人200円 中学生以下50円)  
障がい者の方は手帳のご提示で割引となります。

①身体障害者手帳 ②愛の手帳 ③精神障害者保健福祉手帳

大人200円 中学生以下50円(超過料金:1時間毎に大人100円 中学生以下20円)

※左表の日程に加え、イベントや新宿区事業などでの貸切によりご利用いただけないコースや日程がございます。詳しくは毎月25日発行のプール予定表をご覧ください。(ウェブサイトからも閲覧可。)

**問** スポーツ課 Tel 03-3232-7701

8月は  
毎日朝8時から!



# 一步一步、健康づくり 健康ウォーキング情報

## NPO法人新宿区ウォーキング協会第160回例会 神田川沿いの遊歩道を歩く 約10km

日 6月12日(火) 受付8:40~9:00(解散12:00頃予定)

集合 新宿中央公園(西新宿2-11)  
最寄駅…「都庁前駅」(都営地下鉄大江戸線)

コース  
新宿中央公園(スタート)▶青梅街道▶淀橋▶  
神田川遊歩道▶せせらぎ公園▶辰巳橋▶おと  
め山公園▶戸塚地域センター▶肥後細川庭園  
▶江戸川橋▶戸山公園(ゴール)

解散 戸山公園(戸山1・2・3丁目)  
最寄駅…「早稲田駅」(東京メトロ東西線)

¥ 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 文京区の学園・坂・緑の公園を巡る 約9km

日 6月20日(水) 8:40~9:00(解散12:00頃予定)

集合 鶴巻南公園(早稲田町78)  
最寄駅…「早稲田駅」出口1(東京メトロ東西線)

コース  
鶴巻南公園(スタート)▶江戸川公園▶コクリコ  
坂▶新大塚公園▶教育の森公園▶小石川植物  
園▶六義園▶動坂下▶西日暮里駅(ゴール)

解散 「西日暮里駅」(JR山手線/京浜東北線・東京メトロ千代田線)

¥ 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 新宿区健康づくりウォーキングマップを歩く コースNo.1 新宿御苑から新宿の発祥 内藤新宿をめぐる 約4km

日 6月22日(金) 受付9:10~9:30(解散12:00頃予定)

集合 新宿区役所第二分庁舎(新宿5-18-21)  
最寄駅…「新宿三丁目駅」(東京メトロ丸の内線/副都心線・  
都営地下鉄新宿線)

コース  
新宿区役所第二分庁舎(スタート)▶花園神社  
▶新宿一丁目北▶太宗寺▶玉川上水▶内藤新  
宿分水散歩道▶新宿御苑大木戸門▶四谷地域  
センター(座学)▶信濃町駅(ゴール)

解散 「信濃町駅」(JR中央線・総武線)

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

### 募集

## 初めての方でも踊れます！ シニアの社交ダンス初心者教室

タンゴ、チャチャチャの2種目を楽しく学べます。

内容 タンゴ、チャチャチャの基本ステップ

日 7月4日~9月19日の毎週水曜日 全12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 50歳以上 定 30名 ¥ 5,000円

主催 新宿区ダンススポーツ連盟 申 6月23日(土)必着。往復はがきに記載例(4面)のとおり記入し、下記新宿区ダンススポーツ連盟へ  
問 〒169-0075 新宿区高田馬場4-35-13 カルムB-101 Tel 03-5348-2951 新宿区ダンススポーツ連盟

## 踊りの基礎ステップを学ぶ！ (続)社交ダンス入門講座

(公社)日本ダンススポーツ連盟技術認定会を目指す!

内容 ワルツ、タンゴ、ルンバ、チャチャチャのグレードコース6・

グレードコース5の基礎ステップ 日 7月5日~9月20日の毎週木

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特定指導員

対 区内在住、在勤の方 定 50名 ¥ 8,000円

その他 スポーツ安全保険への加入をおすすめします。

### 募集 なぎなた初心者教室

なぎなたは生涯スポーツです。年齢や性別に関係なく、どなたでも取り組むことができる武道です。講師がていねいに指導しますので、お気軽にご参加ください。

日 7月14日・21日・28日の土曜日 10:00~11:30 全3回 場 新宿スポーツセンター 第二武道場(大久保3-5-1) 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 10名(多数抽選) ¥ 全2,000円(保険料¥800含む)

主催 新宿区なぎなた連盟 その他 なぎなたの貸し出しあり。動きやすい服装(スカート・タイツ不可)、道場では裸足になっていただきます。

申 6月20日(水)必着。往復はがきまたはEメールで、記載例(4面)のとおり記入し、新宿区なぎなた連盟へ。応募者全員に6月25日(月)までに返信。※当選後、振込締切7月6日(金)まで。

問 新宿区なぎなた連盟 荒川(はがき申込担当) 〒161-0033 新宿区下落合1-4-18 彰文ビル601 Tel 03-3360-2189

✉ sinka82@yahoo.co.jp (✉ 申込担当: 富澤)

### 東京都体育協会シニアスポーツ振興事業

## 新宿区シニア「ダーツ講習会」

ダーツにチャレンジ!自宅でもできる楽しい室内生涯スポーツです。基本から指導しますので、初めての方もお気軽にご参加ください。大勢の仲間が楽しくプレーしています。

日 7月7日・14日・21日・28日の土曜日 18:30~20:30 全4回

場 西戸山生涯学習館(百人町4-7-1)

対 区内在住・在勤の60歳以上の方10名、60歳未満の方5名(ともに多数抽選)

¥ 全1,000円(当日集金)

主催 (一社)新宿区体育協会、(公財)東京都体育協会、東京都

主管 新宿ダーツアミティ

申 6月20日(水)必着。往復はがきに記載例(4面)のほか、区内在勤の場合は勤務先名称・所在地を記入し、新宿ダーツアミティへ。

問 新宿ダーツアミティ 進藤 〒161-0032 新宿区中落合2-11-21 Tel 03-3954-3881 または Tel 080-6551-5001

### 募集 区民初心者ゲートボール講習会

楽しいチームスポーツ「ゲートボール」♪

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 ①6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

②6月3日(日)、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)およびつや運動ひろば(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・内容等は予告なく中止・変更となることがあります。参加・見学を問わず、必ず申込先までお電話ください。 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

## 新宿区民踊大会

無料

区内で活動するみなさんが、全国各地の伝統民踊を披露します。新宿区の友好都市である長野県伊那市からも愛好団体が出演します。日本の伝統民踊を是非ご観覧ください。

日 6月10日(日)10:30~16:00(開場10:00)

場 新宿文化センター 大ホール

主管 新宿区民踊連盟 問 スポーツ課 Tel 03-3232-7701



## 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

### 夏休み コズミック特別企画 わかりやすい 宇宙と星空のふしぎ 2018

「宇宙のバーチャルドライブ」を体験しながら、旬で最新のトピックスなど、国立天文台の県先生が、どなたにもわかりやすく解説する大人気プログラムです。途中、夏の星空解説あります!

日 7月15日(日) ※受付・開場は開演30分前

公演	時間	対象	内容
第1回	13:30~14:55	5歳以上の親子	(第1部)火星大接近! 火星に生き物はいるか? (第2部)はやぶさ2が小惑星リュウグウに到着! どんな謎がとけるのか?
第2回	16:00~17:25	小学生以上	

講 縣秀彦(国立天文台 天文情報センター准教授) 対 第1回公演 5歳以上の親子、第2回公演 小学生以上どなたでも ※小学3年生以下は保護者同伴のこと 定 140名(多数抽選、全席自由)

¥ 子ども(中学生以下)無料、大人(高校生以上)600円 ※事前振込み制

申 6月18日(月)必着。窓口にて指定の用紙で申込みか、はがきにて、記載例(4面)のほか、同伴者(おとなと子どもの人数)とご希望の回を記入し、新宿コズミックセンターへ。 WEB ※当選者のみに、6月25日(月)までに郵送。

7/7(土)  
18:00開演

## 星空ごこち 七夕 プラネタリウムライブ

プラネタリウムドームの満天の星の中で、アコースティックギターとピアノ演奏による癒しのひとときを過ごしませんか? 魅力的なアーティストが特別に集まった七夕の夜、綺麗な星空と落ち着いた音楽のリラックスタイムをお楽しみください。~途中、夏の星空解説があります!~

日 7月7日(土)18:00開演(開場17:30) (約90分)

演 ギター paniyolo(高坂宗輝)、ギター 中村大史、ピアノ zmi(湯泉里映)

曲 「たなばたさま」「星に願いを」「Orion」「夏音」ほか

定 小学生以上の方 140名(多数抽選) ※全席自由 ※中学生以下は要保護者同伴 ¥ 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。 日 6月11日(月)必着。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。窓口で申し込み可 ※当選者のみに、6月18日(月)までに郵送にて返信。 WEB



(お知らせ)6月17日(日)開催の「サマージャズ 2nd 星空コンサート」締切りを延長しました。定員に成り次第、締切ります! 詳しくはスポーツ課へ。

問合せ・外国人相談コーナー Tel 03-5291-5171 しんじゅく多文化共生プラザ(歌舞伎町2-44-1ハイジア11階) Foreign Resident Consultation Corner Tel 03-5291-5171 Shinjuku Multi Cultural Plaza (Hygeia 11FL., 2-44-1 Kabukicho, Shinjuku-ku) (1st,3rd & 5th Wednesdays, 3rd Fridays 10:00a.m. ~12:00, 1:00~5:00p.m).

外国人による 日本語のスピーチコンテスト 聞きにきませんか 「しゃべれおん'18」

日本で勉強し、生活している、外国にルーツのあるみなさんが自分の体験や考えを話します。熱のこもったスピーチをお楽しみください。日時：6月16日(土)12:30~17:00頃 会場：新宿文化センター 3階 小ホール(新宿6-14-1) 共催：東京新宿東ライオンズクラブ 東京隅田川ライオンズクラブ 後援：新宿区



Japanese speech contest by foreigners Would you like to ask? "Shabelion '18"

Non-native-Japanese people who are studying and living in Japan may use this contest to express their own experiences and thoughts. Come enjoy the passionate speeches. Date and time : June 16 (Sat) 12:30p.m. to 5:00p.m. Location : 3F 2nd Hall, Shinjuku bunka Center (6-14-1 Shinjuku) Co-hosts : Tokyo Shinjuku Higashi Lions Club Tokyo Sumidagawa Lions Club Backing : Shinjuku City

外国人日本語演讲比赛 大家一起分享一下吧! "演讲之音'18"

在日本学习和生活的各位非日语母语人士畅谈在日本自己的体验和想法, 请您尽情欣赏这场热情洋溢的演讲。日期：6月16日星期六 12点30分~17点 地点：新宿文化中心-3 楼小礼堂 (新宿6-14-1) 联合主办：东京新宿东狮子会 东京隅田川狮子会 赞助：新宿区

外国人에 의한 일본어 스피치 콘테스트 들으러 오지 않을까요? 「샤베레온'18」

일본에서 공부하면서 생활하는 외국인 여러분들의 경험과 생각을 이야기 해 주세요. 열정이 담긴 스피치 기대합니다. 일시：6월 16일(토) 12시 30분~17시 00분 장소：신주쿠 문화센터 3층 소홀(신주쿠6-14-1) 공동개최：도쿄 신주쿠 히가시 라이온즈클럽 도쿄 스미다가와 라이온즈클럽 후원：신주쿠구

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：지역 교류과 03-3232-5121 한국어：03-5272-5080

募集 新宿区災害時通訳ボランティア

災害時に、新宿区内の避難所などで、日本語でのコミュニケーションが難しい方に対して、主に語学面で外国籍の方をサポートする「災害時通訳ボランティア」を募集します。 ※災害が発生した際の活動義務が生じるものではありません。 以下の条件をすべて満たす方(国籍・住所・資格不問)。(1)すぐに確認ができるEメールアドレスを有していて、その情報を登録できること。(2)通訳の場合、自身で指定場所(新宿区内)に行き、的確な通訳ができること。 ※新宿区内在住・在勤以外の方もボランティア登録できます。 ※どの言語でも登録できます(語学資格証明などの提出不要) 新宿未来創造財団ウェブサイトにて申込書をダウンロードし、必要事項を記入の上、Eメールにて新宿コズミックセンターへ。 chiiki@regasu-shinjuku.or.jp 地域交流課 Tel 03-3232-5121



東京の"おもてなし"に参加しませんか

外国人おもてなし 語学ボランティア育成講座

街中で困っている外国人を手助けしたいと思ったことはありませんか? 日常生活の中で困っている外国人に積極的に声をかけ、道案内等の手助けを行うボランティアを育成します。 7月7日(土)13:00~16:30 新宿コズミックセンター 大研修室 新宿区内在住、在勤、在学の15歳以上(中学生を除く)の「実用英語技能検定2級以上」「TOEIC500点以上」「英語で日常会話可能」のいずれかに該当する方 ※新宿区内在住者、新宿区生涯学習指導者・支援者バンク登録者を優先。 定 60名(多数抽選) 主催 東京都 6月25日(月)必着。はがきに記載例(下段)のとおり記入し、新宿コズミックセンターへ。 WEB 地域交流課 Tel 03-3232-5121



ダンスと英語とリズム感を同時に学べる英語リトミック

Kid'sえいごリトミック

ダンスで体を動かし、英語の発音や読み書きの基礎を楽しく学んでいこう。 7月3日~10月30日 毎週火曜日16:45~17:30 (但し、休館日(7/17・9/18)・お盆(8/14)を除く)全15回 大久保スポーツプラザ 3階 児童遊戯室 受付は講座開始15分前から(16:30~) セルツアー正美 5歳~6歳の未就学児 17名(多数抽選) 全15回 7,500円(税込)(単回受講不可)(欠席時の返金なし) その他 保護者(20歳以上)の付き添いが必要です。 6月12日(火)必着。はがきに記載のとおり記入し、新宿コズミックセンターへ。当選者にのみ郵送にて通知いたします。 WEB スポーツ課 Tel 03-3232-7701



レガス子どもクラブ

泳げるって楽しいよ!! 自分のペースで水泳にチャレンジ! レガス水泳クラブ

泳ぎの基礎が身につきます。 7月6日~平成31年3月1日 金曜日 全25回 16:15~17:45 新宿コズミックセンター 地下1階 プール 小学3~6年生(区内在住、在学者優先) 30名(多数抽選) 12,600円 協力 新宿区水泳連盟 その他 泳力に合わせ、3グループ程度に分けて指導します。 6月15日(金)必着。往復はがきに記載例(下段)のほか、学年・学校名・保護者氏名・緊急連絡先・現在の泳力(①~③)を記入し、新宿コズミックセンターへ。 WEB 子ども支援課 Tel 03-3232-5122



- 泳力表 ① 頭まで水に潜ることができる、水に浮いて進むことができる ② 息継ぎしながら1つの泳法で15m泳ぐことができる ③ 1つの泳法で25m泳ぐことができる

パート職員募集 新宿シティハーフマラソン業務補助

毎年1月に明治神宮野球場をメイン会場に開催しているマラソン大会の事務局です。 全国から約1万人が集まる人気のマラソン大会を、一緒に創り上げていただくパート職員を募集します。 条件など 7月1日~平成31年3月31日(試用期間1カ月) 週4日間9:00~17:00 時給990円 面接試験あり。指定日時に実施。要履歴書持参。 詳しくは、新宿未来創造財団ウェブサイトをご確認の上、お申し込みください。 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事務局 新宿コズミックセンター内 Tel 03-3232-3993

申込先 (往復はがきの場合) 〒169-0072 新宿区大久保3-1-2 新宿コズミックセンター (申込先の課名を記載してください。) 〒160-0008 新宿区三栄町22 新宿歴史博物館 〒162-0043 新宿区早稲田南町7 漱石山房記念館 〒160-0022 新宿区新宿6-14-1 新宿文化センター

レガスパーク お問い合わせは直接各ご連絡先まで >>>> 生きた英語を外国人講師が楽しく教えます 英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