



トークセッション

● 短期スポーツプログラム レガスポ10 ↓ 2面
● クリスマス☆プラネタリウムライブ 3rd ↓ 3面
● ライフアップ講座「つくって弾こう！ウクレレ講座」 ↓ 4面

Oh! レガス

新宿ニュース

11月20日号

www.regasu-shinjuku.or.jp

第10回を迎える今年は、全国から過去最多の3,089点ものデザイン画のご応募をいただき、9月の第一次審査で、デザイン画部門4名と、作品制作部門20名の入賞者を決定いたしました。
本番当日は、作品制作部門の入選者が約2か月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、来場者にプレゼントが当たる抽選会も実施します！
未来に羽ばたくデザイナーたちによる、華やかなファッションショーにぜひご来場ください！

新宿文化センター 大ホール

11/23 (金・祝)

13:30開場 >> 14:00開演 >> 17:00終演

入場無料
入退場自由



SHINJUKU Fashion Field 2018 SINCE 2010

新宿ファッションフィールド 2018

今年のテーマ

The graffiti town

落書きから生まれた世界

戦が終わった時 街は焼け焦げた落書きのようでした
数日後 黒煙に煤けた駅の周りに
落書きのようなヤミ市が出来て街は再び動き出します
数十年後 戦後の記憶が薄れた街には 落書きのような平和が張り付きました
焼け跡を知らない世代も増えましたが
戦は相変わらず国々を渡り歩き果てる気配はありません
やがて 戦を嫌う若者たちが 落書きのようなLOVE&PEACEを発明しました
彼らは兵士の銃口に花を挿し
花片から零れた片隅の文化は華やかな落書きに孵化しました
街は密やかに祈りました
路上を覆い地下に根付いた
不思議な落書きの力が永遠に続くことを
デザイナーは「落書きから始まる世界」の
お伽話を紡ぎます

- 共催 新宿区
- 協賛 アッシュ・ペー・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、シブス、ジュングループ、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、東京アナウンス学院、東京モード学園、文化服装学院、東京ビューティーアート専門学校、目白大学
- 問 新宿文化センター Tel 03-3350-1141



業界の生の声！
トークセッションで情報収集



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50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！



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
無料 相続セミナー & 相談 12月11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





- ① 男性限定 筋トレ** 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!
in大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42) 日 平成31年1月9日～3月13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 脂肪燃焼パワーヨガ**
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。
in住吉町生涯学習館(住吉町13-3) 日 平成31年1月9日～3月13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
- ③ ゆったり体幹ストレッチ** 軸を整えアクティブな身体に!
体幹部のエクササイズを行い、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31年1月9日～3月20日の水曜日(全10回) ※1/16を除く 20:30～21:30 場 2階多目的室
講 長友珠紀(月・水曜通年レガスポ! 講師) 水曜/夜のコース
- ④ 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。
日 平成31年1月9日～3月13日の水曜日(全10回)20:20～21:20 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
- ⑤ 笑顔になるボイストレーニング** 身体の構造に基づいたボイスノウハウを学ぶ～歌唱基礎編～
高音、低音の発声ポイントを習い課題曲を練習します。発声のコツを掴み、歌唱力アップを目指しましょう!
日 平成31年1月10日～3月14日の木曜日(全10回)14:15～15:15 場 地下1階多目的広場
講 田上千重(金曜通年レガスポ! 講師) 木曜/午後のコース
- ⑥ はじめてのラテンダンス** ダンスで新たな自分を発見してみませんか?
ラテンの音楽に合わせて楽しく踊ってみましょう! 初心者歓迎の講座になります。性別は問いません。
日 平成31年1月12日～3月23日の土曜日(全10回) ※3/2を除く 10:45～11:45 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 ※最少催行15名、区内在住・在勤の方優先、多数抽選 料 4,100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7日(金)必着。窓口、はがきにて記載例(下段)のとおり記入し、新宿コズミックセンターへ。※在勤の場合は勤務先名称・所在地を記入 ※当選者のみ、12月14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)

ボールの蹴り方、止め方などの基本をていねいに指導します。新年はフットサルでリフレッシュ! 初めての方、女性の方大歓迎。みんなで楽しくプレーしましょう。

日 平成31年1月11日～3月29日の金曜日(全10回) ※1/18、3/1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
講 新宿区サッカー協会フットサル委員会
対 区内在住・在勤・在学(高校生以上)の方
定 25名(多数抽選)
料 全5,100円 ※欠席時の返金なし
申 12月14日(金)必着。
はがきにて記載例(下段)を記入し、新宿コズミックセンターへ。
※当選者のみ、12月21日(金)までに郵送にて返信 WEB
※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適用の保険へ各自でご加入されることをおすすめします。

新しい年から始める
フットサル!

募集 区民初心者ゲートボール教室

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本で誰でも気軽に楽しめます。あなたも一緒にゲートボールを楽しみませんか?

日 ①9:30～12:00: 12月3日(月)・5日(水)・7日(金)・10日(月)・12日(水)・14日(金)・17日(月)・19日(水)・21日(金)・26日(水)
②10:00～12:00: 12月2日(日)・9日(日)・16日(日)・23日(日祝)

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
定 各日先着10名 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・見学をされる方は、必ず申込先までお電話ください。
申 新宿区ゲートボール協会 田林真代 Tel 03-3362-1357
※各日の3日前までに電話にてお申し込みください。

楽しいチームスポーツ
「ゲートボール」♪

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31年1月6日(日)9:00現地集合 場 ホワイトワールド尾瀬岩鞍ファミリーコース上部(群馬県利根郡)

参加資格 区内在住・在勤の方、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31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(火)～12月10日(月)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 ただし休館日12月10日(月)～12日(水)は9:00～16:30
主管 新宿区スキー連盟 ※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)で配布の競技要項をご覧ください。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	

新宿 Shinjuku City Half Marathon 第17回
区民健康マラソン

同時開催 第4回日本IDハーフマラソン選手権大会
RUN as ONE - Tokyo Marathon 2020(準エリート) 提携大会

2019年1月27日(日)

個人協賛金を募集しています

2,000円からご協賛いただけます。(税法上の寄付金控除の対象にはなりません)。ハーフ・10kmのランナー向け参加賞を、記念品として差し上げます。(写真は前回記念品)

問 大会実行委員会事務局(新宿未来創造財団)
https://www.shinjukucity-halfmarathon.jp/
Tel 03-3232-7701

個人協賛金実績(前回大会)

- ★協力者数 68名
- ★協賛総額 190,000円

生涯スポーツ、グラウンド・ゴルフを楽しもう

グラウンド・ゴルフ初心者教室

グラウンド・ゴルフはゴルフをアレンジしたスポーツです。ルールは簡単で、どなたでもいつでも、どこでも、いつまでも参加できる生涯スポーツです。楽しく健康づくりができます。初めての方もお気軽にご参加ください。

日 ①12月3日(月)、10:00～12:00
②12月17日(月)、10:00～12:00

場 戸山多目的運動広場(戸山3-2) 対 どなたでも
定 20名(多数抽選) 料 200円
主催 新宿区グラウンド・ゴルフ協会

申 記載例(右記)のほか、経験年数(経験者の方のみ)を記載の上、電話・Fax・Eメールにて各開催日の3日前までにお申し込みください。中止の場合は参加者全員に開催2週間前までに連絡します。用具貸し出し有。動きやすい服装でご参加ください。

問 〒160-0022 新宿区新宿6-13-10-907 新宿区グラウンド・ゴルフ協会 伊藤 Tel 03-3341-8649(Fax同)、mrjnj366@ybb.ne.jp

申込方法

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。
- 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。

申し込みにあたって取得する個人情報、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。

郵送 はがき 往復はがき

記載例

①申し込み講座名・公演名
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(在勤・在学の場合)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)

① お申し込みいただく講座によって **はがき**(62円)の場合と、**往復はがき**(124円)の場合があります。

インターネット WEBのマークのついた講座が対象です <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/>

あて先

- 〒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 新宿区四谷三栄町12-16
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

往復はがきの場合


往信(表)	返信(裏)
〒 〇〇〇〇〇	〒 〇〇〇〇〇
申込先	記入しない
返信(表)	往信(裏)
〒 〇〇〇〇〇	〒 〇〇〇〇〇
お名前住所	記載例など

12/8(土) 高橋博子クリスマスオルガンコンサート チケット 販売中
16:00開演
大ホール

新宿文化センターでも度々登場する19世紀パリの人気作曲家、トゥルヌミール。彼の金字塔である「神秘的オルガン」より「クリスマスのサイクル」をお届けします。

場 新宿文化センター
演 高橋博子(新宿文化センター専属オルガニスト)
曲 Ch.トゥルヌミール「神秘的オルガン クリスマス編op.55」よりNo.2無原罪の御宿り ほか
料 全席自由 一般2,000円、区民割引1,000円、友の会割引800円
※未就学児入場不可

友 Web 窓 区民割引あり



高橋博子

12/16(日) はじめてのおんがくかい チケット 販売中
14:30開演
大ホール

クリスマスコンサート 推奨年齢0歳児～8歳児

場 新宿文化センター
演 指揮：松村秀明、歌/司会：赤星啓子、オルガン：高橋博子、監修：宮崎幸次、管弦楽：東京フィルハーモニー交響楽団ミニオーケストラ
料 全席指定 中学生以上 一般3,000円 区民割引2,800円 友の会割引2,700円
小学生以下 一般1,000円 区民割引 800円 友の会割引 700円
※2歳までで保護者の膝上で鑑賞する場合は無料。ただし、2歳まででも席を使う場合、および3歳以上は有料。
※車いす・ヒアリンググループ席をご希望の方は、チケット購入前に新宿文化センターにお問い合わせください。
※区民割引は、窓口販売(要証明書)・電話予約のみ。

松村秀明 赤星啓子 高橋博子 宮崎幸次

13:00～14:15
楽器とおもちゃの演奏・打楽器体験
ホワイエ・展示室にて
途中入退場自由

友 Web 窓 区民割引あり



平成31年 **1/15(火)** 新宿文化センター開館40周年記念
19:00開演
大ホール


特別企画「異流共演のタベ」新春名作狂言の会 チケット 販売中

新宿文化センターでしか見られない
両家共演の「蝸牛」

場 新宿文化センター
演 茂山千作、茂山千五郎、茂山茂、野村万作(人間国宝)、野村萬斎、石田幸雄、野村太一郎、野村裕基ほか
演目 「トーク」茂山千五郎 野村萬斎
『福の神』(ふくのかみ)〈異流地謡による〉茂山千作 茂山茂 茂山千五郎
『舟渡聲』(ふなわたしむこ) 野村万作 石田幸雄 野村裕基
異流共演『蝸牛』(かぎゅう) 茂山千五郎 野村萬斎 野村太一郎
※出演者・演目は変更となる場合があります。
料 全席指定 S席5,000円 A席4,500円 B席3,300円
その他、区民割引、友の会割引、Y席(25歳以下)割引あり
※未就学児入場不可

野村万作(人間国宝) 野村萬斎 石田幸雄
茂山千作 茂山千五郎 茂山茂

友 Web 窓 区民割引あり



平成31年 **2/6(水)～11(月祝)** 文化芸術創造のまち 新宿
6日間 小ホール

第3回 新宿演劇祭

1960年代、新宿はアートとハプニングのまちでした。エネルギーあふれる若者たちのアピールは、演劇という形でも深く強くそして衝撃的に形作られました。そして時代は変わり、現代の新宿は元気がなくなったのか? いや、そんなことはないはず。様々な小劇場やスペースで、アートは繰り広げられています。その一部を、「新宿演劇祭」として発信していきます。今年はその3回目。新宿に刻まれている演劇の歴史は、新たな時代へと進みます。お見逃しなく!

日 2月6日(水)創造集団gクラウド 2月7日(木)みけねこ企画
2月8日(金)朗読劇「もう一人の私」 2月9日(土)乙戯社、TEAM909、平成五年組
2月10日(日)劇団メリケンギョウ、表現集団蘭舞、あくたあらふてえる
2月11日(月祝)芝居塾、劇団ヤリイカの会、Hackman(ハックマン)

場 新宿文化センター
料 1,000～3,000円程度
窓 12月20日(木)より新宿文化センター窓口にてチケットを販売
詳しくは、新宿文化センターウェブサイトをご覧ください

友 Web 窓 区民割引あり

お知らせ

知ればきっとためになる! **新宿地域活動力** **パワーアップ講座** 無料

疑似体験から学ぶ 障がいのある方とのコミュニケーション

自閉症や知的障がいのある方の特性を、ワークショップを通して体感してみませんか。思ったようにできない時や不安な時にはどんな言葉をかけて欲しいか、見え方や聞こえ方はどう違うのかを知り、コミュニケーションや支援についてのヒントを得ることを目的とします。

日 12月8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 新宿区手をつなぐ親の会 疑似体験キャラバン隊『Winds』
定 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 11月29日(木)必着。はがき に記載例(2面)のほか、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。 WEB
問 地域交流課 Tel 03-3232-5121

消費者講座 新宿消費生活センター委託講座 無料

チョコレートづくりで楽しく学ぶフェアトレード-フェアトレードと倫理的消費-

チョコレートを楽しみながら、カカオの産地(インドネシア・パプア州)と生産者や流通問題の現状を知り、「倫理的消費」という観点からフェアトレードについて学びます。

日 平成31年2月2日(土)13:30～15:45
場 新宿区立消費生活センター分館(高田馬場1-32-10)
講 特定非営利活動法人 APLA
対 区内在住・在勤者・在学者で小学校4年生以上の方
定 25名(多数抽選)
申 平成31年1月5日(土)必着。
往復はがき に記載例(2面)のとおり記入し、新宿文化センターへ。 WEB
問 新宿文化センター Tel 03-3350-1141



是非ご参加ください 生涯学習館 利用者懇談会

生涯学習館の運営について、日頃ご利用いただいている団体の皆さまとの意見交換や、相互の親睦を深めます。登録館以外での参加も可能です。是非ご参加ください。
※事前申し込み不要
問 新宿文化センター Tel 03-3350-1141

北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)	11月27日(火)10:00～12:00	3階 学習室A
住吉町生涯学習館(住吉町13-3)	11月27日(火)14:00～16:00	地下1階 学習室A
戸山生涯学習館(戸山2-11-101)	11月28日(水)14:00～16:00	1階 ホール
西戸山生涯学習館(百人町4-7-1)	11月30日(金)14:00～16:00	2階 視聴覚室
赤城生涯学習館(赤城元町1-3)	12月 3日(月)10:00～12:00	2階 教養室A

ライフアップ講座 問 新宿文化センター Tel 03-3350-1141

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～♪



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♪

日 平成31年1月7日～2月25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(クロスウクレレ音楽教室講師)
対 どなたでも(ただし、区内在住・在勤・在学の方優先) 定 15名(多数抽選)
料 全18,000円(全8回分/材料費含)
申 12月5日(水)必着。往復はがき に記載例(2面)のとおり記入し、新宿文化センターへ。 WEB

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てることができる囲碁は、カリキュラムに導入する大学も増えています。当講座では、19本×19本の格子が描かれた通常の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。お仕事帰り、家事を終えた後や、毎週1回の夜のお散歩を兼ねて、ぜひお気軽にご参加ください。

日 平成31年1月22日・29日、2月5日・19日・26日、3月5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)
料 4,800円(全6回分) 対 どなたでも(区内在住・在勤・在学の方優先) 定 30名(多数抽選)
申 12月28日(金)必着。往復はがき に記載例(2面)のとおり記入し、新宿文化センターへ。 WEB

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 火	26 水	27 木	28 金	29～31 土～木	4 金		
新宿コズミックセンター	プール	12月10日(月)～14日(金)						通常開館	Tel 03-3232-7701 新宿コズミックセンター
	プール以外	12月10日(月)～12日(水) ※1階事務所は、9:00～17:00の営業です。							
大久保スポーツプラザ	屋外スポーツ施設	12月17日(月)						通常開館	Tel 03-3232-0171 新宿スポーツセンター
新宿歴史博物館		12月10日(月)、12月25日(火)～28日(金)							
林芙美子記念館、佐伯祐三アトリエ記念館、中村彝アトリエ記念館		12月3日(月)・10日(月)・17日(月)・25日(火)							
漱石山房記念館		12月11日(火)							
新宿文化センター		12月10日(月)							
赤城生涯学習館、住吉町生涯学習館、西戸山生涯学習館		12月24日(月休)							
新宿スポーツセンター		※工事のため休館 12月1日(土)～平成31年3月31日(日)予定 (プール、トレーニング室は平成31年2月28日(木)まで)							