



トックス
● スポレク2018 ↓ 2面
● 親子スポーツチャレンジ2018 ↓ 5面
● 生涯学習フェスティバル ↓ 8面

oh! レガス

新宿ニュース

9月20日号

www.regasu-shinjuku.or.jp

読書の秋！食欲の秋もいいけど... 今日だけはみんなでスポーツの秋を楽しもう!!



廣瀬栄理子 (北京五輪バドミントン日本代表)



サイド横田仁奈 (ロンドン五輪新体操日本代表)



三井梨紗子 (リオデジャネイロ五輪シンクロナイズドスイミング日本代表)



平山相太 (サッカー元日本代表)



塚原直貴 (北京五輪陸上4x100m日本代表)

スポーツとレクリエーションの祭典!

新宿スポレク2018

イベントアトラクション大集合! スタンプラリーもやります!

10/8 (月祝) 体育の日 9:30~15:30

新宿コズミックセンター・新宿スポーツセンター・都立戸山公園 ほか

バドミントンや水泳、ポッチャやゴールボールなどのオリンピック・パラリンピック競技様々なイベントアトラクションが大集合!

注目イベント!!

詳細は2面以降をご覧ください

オープニングセレモニー



時 9:00~9:20
場 新宿コズミックセンター 1Fロビー
ゲスト 廣瀬栄理子、平山相太、サイド横田仁奈、三井梨紗子
MC デッカチャン(よしもと芸人)

ボルダリング体験

時 ①9:30~12:00 ②13:00~15:30
場 新宿コズミックセンター 2階大体育室



サイド横田仁奈さんの新体操教室

時 ①10:00~11:00 ②11:30~12:30
場 新宿コズミックセンター 2階多目的室

廣瀬栄理子さんのバドミントン体験会

時 10:00~12:00
場 新宿コズミックセンター 2階大体育室

三井梨紗子さんの水泳教室

時 ①10:00~11:00 ②11:30~12:30
場 新宿コズミックセンター 地下1階プール

平山相太さんのサッカー教室

時 ①10:00~11:00 ②11:30~12:30
場 新宿コズミックセンター 2階大体育室

塚原直貴さんの走り方教室

時 ①13:00~14:00 ②14:30~15:30
場 新宿コズミックセンター 2階大体育室

縄★レンジャーパフォーマンス&なわとび教室

時 ①10:00~10:45 ②12:30~13:15
場 戸山公園やくどうの広場

コズミック大相撲ランド 新宿スポレク2018場所

時 ①12:00~13:00 ②14:00~15:00
場 新宿コズミックセンター 2階大体育室



新宿スポレク2018参加にあたって

- 各プログラムの実施時間などは変更となる場合があります。
- プログラムのほとんどは、どなたでも、無料および当日参加可です。ただし、一部のプログラムは事前申込制、また、年齢などの参加制限があります。プラネタリウムは有料です。また、定員のあるプログラムでは、入場制限となる場合があります。
- どの会場も、ヒールのついた底の硬い靴では入場できません。運動しやすい靴・服装でご来場ください。

- プールプログラムに参加される方は、必ず水着・水泳帽をご用意ください。
- 安全のため、講師および指導員の指示に従い、十分に気をつけてご参加ください。参加者の不注意によるケガなどは参加者各自の責任となります。保険の適用はありません。
- ペットを連れての入場およびプログラム参加はできません。
- 当日、各施設の駐車場は使用できません。駐輪場にも限りがありますので、ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

問 スポーツ課 Tel 03-3232-7701

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 10月9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

とのおやま 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 とのおやま

神野美伽 デビュー35周年コンサート ツアーファイナル

福田こうへい コンサートツアー2018 真心伝へい

10/29 月 18:00開演
11/14 水 13:30開演 18:00開演

新宿文化センター大ホール

料金 SS席¥6,500/S席¥5,500(税込) 料金 SS席 ¥6,500(税込)

プレイガイド CN・e+でも取扱中!

●新宿文化センター(窓口販売のみ) ☎03-3350-1141
●チケットぴあ ☎0570-02-9999
●Eコード 神野美伽:118-741/福田こうへい:122-248
●ローソンチケット ☎0570-084-003
●Eコード 神野美伽:71951/福田こうへい:71532

●お問合せ: ベルワールドミュージック ☎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

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、お気軽にお聞かせください。

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
●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.	●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～改善案提案 ●etc.	●売場展開告知ツール ●購買時点メディア(POP) ●販売什器 ●etc.	●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.	●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。

スポーツとレクリエーションの祭典!

新宿スポレク2018

10月8日(月祝)体育の日

読書の秋、食欲の秋もいけど…今日だけはみんなでスポーツの秋を楽しもう!!

スポーツ施設無料開放

新宿コズミックスポーツセンター

プール・弓道場・幼児体育室……各イベント終了後～21:45無料開放

新宿スポーツセンター

プール・幼児体育室・トレーニング室……各イベント終了後～18:00無料開放

新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)

会場	プログラム名	時間・対象・定員など	団体名
8階 プラネタリウム	星時間～秋～ 「ワクドキ! 探検☆大宇宙 アインシュタインとめぐる銀河の旅」 秋の夜空を彩る星座の中から「やぎ座の物語」を紹介します。 ¥300円(中学生以下無料) ※次回は10月21日(日)・27日(土)	①10:30～ ②13:30～ ③14:50～ ※各回約50分、受付・開場は 開演30分前	 (公財)新宿未来創造財団
3階 大会議室	ダーツにチャレンジ! 本物のダーツに挑戦! 老若男女、子どももエイヤア! さあ何点?	①10:00～12:30 ②13:00～15:30 ※各時間内随時受付	新宿ダーツアミティ
大体育室	平山相太さんのサッカー教室 サッカー元日本代表・平山相太さんがやってくる! 平山さんと一緒に楽しくサッカーしよう!	①10:00～11:00 ②11:30～12:30 対小学生	(株)よしもとクリエイティブ・エージェンシー
	廣瀬栄理子さんのバドミントン教室 北京五輪バドミントン女子シングルス日本代表・廣瀬栄理子さんとバドミントンしよう!	10:00～12:00(受付9:30～) ※先着30名 対小学生以上	新宿区バドミントン連盟
	塚原直貴さんの走り方教室 北京五輪陸上4×100m銅メダリスト塚原直貴さんに走り方を教えてもらおう	①13:00～14:00 ②14:30～15:30 11:00より受付整理券 対小学生 各回30名	(株)ザ・ファースト
	ボルダリング体験コーナー 2020東京五輪種目のボルダリングを体験してみませんか!	①9:30～12:00 ②13:00～15:30 対小学生以上	(株)スポーツビズ
	ヴェルディ君とキックターゲット! ヴェルディ君と一緒にシュートしよう!	13:00～15:30	東京ヴェルディ(株)
2階 多目的室	コズミック大相撲ランド『新宿スポレク2018場所』 芝田山部屋の力士さんに挑戦しよう!	①12:00～13:00 ②14:00～15:00	芝田山部屋 (公社)東京青年会議所新宿区委員会
	サイド横田仁奈さんの新体操教室 体をやわらかくしたい子集合! ロンドン五輪出場のサイド横田さんがやさしく教えてください!	①10:00～11:00 ②11:30～12:30 ※各回先着20名 30分前から受付 対小学生	(株)フリースタイル
休憩コーナー	ゲートボール体験コーナー 老若男女だれでも楽しめる「ゲートボール」。あなたもゲートボールを楽しみませんか?	13:00～15:30	新宿区ゲートボール協会
	『スポレク参加記念しおり』をつくろう! 幸せを呼ぶ『ヒイラギ』の葉っぱを使ってつくるよ! 上手にできるかな?	①10:00～12:00 ②12:45～14:45 ※各時間内随時受付	NPO法人東京児童文化協会
第一武道場	『願い風』をつくろう! みんなのおもいを込めてつくろう…みんなの願い! 天までとどけ!!	①10:00～12:00 ②12:45～14:45 ※各時間内随時受付	NPO法人新宿区レクリエーション協会
	キッズ体幹トレーニング&鉄棒教室 体操のおにいさん、おねえさんと一緒にトレーニング!	①10:00～10:50 ②11:00～11:50 ③13:30～14:20 ④14:30～15:20 対年長～小学生 各回15名	①②トレーニング ③④鉄棒 体育指導のスタートライン
第二武道場	3B体操 子どもから高齢の方まで、楽しく体を動かしましょう!	①10:00～10:30 ②11:00～11:30 ③13:00～13:30 ④14:00～14:30	3B体操 新宿
	新宿いきいき体操 音楽に合わせて楽しく気軽にカラダを動かしましょう!	①10:30～11:00 ②11:30～12:00 ③13:30～14:00 ④14:30～15:00	新宿区福祉部地域包括ケア推進課
弓道場	弓道色の大会 事前申込制 直径1mの色的めがけて矢を放て! 的中した色で点数を競ってみよう!	9:30～12:00 受付9:00～ 対12歳以上の経験者	新宿区弓道連盟
	弓道体験会 牽引、離す練習をした後、大的を使って弓道を体験してみよう!	13:30～15:30 対中学生以上(初心者) ※靴下又は足袋(たび)を持参のこと	
1階 ロビー ステージ	オープニングセレモニー ゲスト: 平山相太、三井梨紗子、サイド横田仁奈、廣瀬栄理子 司会: デッカチャン(よしもと芸人)	9:00～9:20	(公財)新宿未来創造財団
	太極拳パフォーマンス 私たちの古式太極拳をお楽しみください!	9:30～10:00	水江会
	カポエイラパフォーマンス 格闘技と音楽、ダンスの要素が合わさったブラジルの文化『カポエイラ』を紹介します。	11:00～11:30	カポエイラ・テンポ
	エアロビックパフォーマンス 躍動感あふれるエアロビックをお楽しみください。	13:00～13:30	新宿区エアロビック連盟
	ダンスパフォーマンス レガスポ! に参加して磨きあげたダンスを皆さんにお見せします。	13:30～14:00	SDC(Shinjuku Dance Crew)
	太極拳の演武パフォーマンス 陳式太極拳、剣、扇など、いろいろな種類の太極拳をお楽しみください。	14:00～14:30	蓄心タイチ(らみたいち)
ロビー物販	区内福祉作業所の手づくり商品販売コーナー 焼き菓子やトートバックなどの物販、手づくり商品をお楽しみください。	9:30～15:30	(公財)新宿区勤労者・仕事支援センター
	真田の里 沼田市農産物直売 新鮮で美味しい野菜や果物などの農産物をお届けします。	9:30～15:30	群馬県沼田市
	タリーズコーヒー・軽食販売コーナー コーヒーや軽食を販売します。	9:30～15:30	タリーズコーヒージャパン(株)早大理工店
正面玄関前	コズミックフードスペース	9:30～15:30	ケータリングカー(予定)
	レガスガーデニングクラブ 花苗を無料配布します。新宿を花いっぱい!	10:00～(先着100名)	(公財)新宿未来創造財団

新宿コスミックセンター(大久保3-1-2)

会場	プログラム名	時間・対象・定員など	団体名	
小体育室	レガスボ! 無料体験 コンディショニングストレッチ	10:00~11:00(受付9:40~9:55) 講 高橋優美 定 70名	(公財)新宿未来創造財団	
	レガスボ! 無料体験 ゆったり骨盤体操	11:30~12:30(受付11:10~11:25) 講 あかり 定 50名		
	レガスボ! 無料体験 リラクゼーションヨガ	13:00~14:00(受付12:40~12:55) 講 長友珠紀 定 50名		
	レガスボ! 無料体験 ウェルネスボクシング ※室内運動靴が必要です	14:30~15:30(受付14:10~14:25) 講 里見昌斗 定 50名		
多目的広場	チャレンジ輪投げ 誰でも挑戦できるチャレンジ輪投げ! 特別なルールでビッグチャンス!	9:30~15:30	新宿区青少年団体連合会	
幼児体育室	マクドナルド・ドナルドショー あのドナルドがスポレクに遊びに来るヨ~! ドナルドに会いにスポレクに行こう!	①9:30~10:30、 ②11:00~12:00 ※開場20分前~受付開始	日本マクドナルド(株)明治通り新宿ステパ店	
	幼児体育室『無料開放』 お絵かきボード、ボールプールがみんなを待ってるヨ!	13:00~15:30 対 未就学児、付添の大人	(公財)新宿未来創造財団	
B1階 プール	三井梨紗子さんの水泳教室 リオデジャネイロ五輪で活躍した三井さんから、水の捉え方や泳ぎ方を教えてもらおう!	①10:00~11:00 ②11:30~12:30 対 ①小学生、②中・高生 各回30名 各回30分前から受付	(株)フリースタイル新宿区水泳連盟	
	泳法別(クロール&背泳ぎ) クロールに背泳ぎ! 二つの泳法を徹底指導します!!	12:30~13:30 対 成人		新宿区水泳連盟
	飛び込み&ターン初級編 25m以上泳げる人限定! 飛び込みとターンのコツをしっかりと覚えちゃおう!	12:45~13:45 対 25m以上泳げる小学生~成人		
	親子で自由遊び!! オムツのとれた幼児と保護者限定20組! プールでジャブジャブ遊んじやおう!!	13:30~14:30 ※指導はありません		
	泳法別(平泳ぎ&バタフライ) 平泳ぎにバタフライ! 二つの泳法を徹底指導します!!	13:30~14:30 対 成人		
	ビデオクリニック 小学生から大人まで泳ぎ方をビデオでフォームCheck!	14:30~15:30 対 小学生~成人		
	ワンポイントスイム この機会に泳ぎ方をマスターしよう!	14:30~15:30 対 25m以上泳げる小学生~成人		
	水中運動&ウォーキング 水の浮力・抵抗の力を借りて水の効用を楽しもう!	14:30~15:30 対 成人		

新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)

会場	プログラム名	時間・対象・定員など	団体名
多目的コート	楽しんで滑ろう! ローラースケート体験 初心者でも大丈夫! 滑り方を教わって、この機会に友達に差をつけちゃおう!	9:30~15:00 実演12:30~12:45 ※スケート靴・ヘルメットは持参のこと。	新宿区ローラースポーツ連盟
5階 洋弓場	アーチェリー体験コーナー 初心者でも大丈夫! この機会にアーチェリーの魅力を体験しよう!	①10:00~12:00、②13:00~15:00 対 身長120cm以上の方	新宿区アーチェリー協会
	アーチェリーミニ講習会 中学生以上の方でアーチェリーに関心のある方気軽にご参加ください。	①10:00~10:30、②11:00~11:30、③13:00~13:30、 ④14:00~14:30 対 身長120cm以上の方 各回6名	
4階 第二武道場(板床)	なぎなた体験教室 なぎなたは年齢・性別関係なくできる武道です。是非この機会に体験してみてください。	9:30~12:00	新宿区なぎなた連盟
大体育室	体力テストコーナー 大人も子どもも体力テストやっています! 6~7種目の体力テスト及び判定、血圧測定	①9:30~12:00、 ②13:00~15:30	新宿区スポーツ推進委員協議会
	パラリンピック競技・ゴールボール体験 実際にアイマスクをして鈴の入ったボールを投げたり、受けたりしてみませんか!	①9:30~12:00、②13:00~15:30	新宿区地域振興部生涯学習スポーツ課
	パラリンピック競技・ボッチャ体験 ルールを学びながらゲームを行います。年齢、体力、障がいの有無なく楽しめます。	①9:30~12:00、②13:00~15:30	
	ユニカール体験コーナー カーリングを床の上で!	①9:30~12:00、②13:00~15:30	新宿区ユニカール協会
小体育室	初めてでも大丈夫! ソフトバレーボールを体験 子どもから大人まで楽しめるソフトバレーボールをやってみよう!	9:30~12:00 ※11:40に受付終了	新宿区バレーボール連盟
	ショートテニス体験コーナー スポンジボールでスマッシュ!	13:00~15:30	新宿区ショートテニス協会
	パドルテニス体験コーナー 体育館で行う硬式テニスのミニ版です。年齢に関係なく楽しめます。	13:00~15:30	新宿区パドルテニス協会
第一武道場(畳床)	スポーツチャンバラ体験会 スポーツチャンバラのルール、技を覚えれば、今日から立派な『サ・ム・ラ・イ(侍)』だ!	9:30~15:30	新宿区スポーツチャンバラ協会

新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)

会場	プログラム名	時間・対象・定員など	団体名	
2階	トレーニング室 トレーニング室無料開放! スポーツの秋到来!新しい事始めるにはここからしかない!!	9:30~15:30 ※持ち物...運動できる服装、室内履き		
	Sスタジオ	幼児(年中・年長)体操教室 マット・鉄棒・跳び箱のコツをつかんで楽しい体験をしましょう!	10:00~10:55 ※9:30から1階フロントで受付(先着順)	新宿スポーツコミュニティ共同事業体
		小学生体操教室 マット・鉄棒・跳び箱のコツをつかんで楽しい体験をしましょう!	11:00~11:55 ※10:30から1階フロントで受付(先着順)	
	Aスタジオ	健脚度測定会 日頃の運動でどの程度、体力、筋力が付いたかを実際に数値化!今後の運動の参考に!!	13:00~14:30 ※12:30から2階トレーニング室で受付(先着順)	
大会議室	古式太極拳 初めてでも大丈夫!古式太極拳で太極拳の初歩を体験してみよう!	10:00~12:00	水江会	
	みんなで踊ろう世界のおどり(フォークダンス) 踊りながらみんなでいろいろな国へ行ってみましょう!	13:00~15:30	新宿区フォークダンス連盟	
1階	プール	プール無料開放! この秋からカラダにいいこと始めてみませんか!	9:30~15:30 ※持ち物...水着、スイミングキャップ	新宿スポーツコミュニティ共同事業体
		プール人気アトラクション プール遊具アクアロールで遊んじゃおう	①10:05~10:45、②14:05~14:45	
	幼児体育室	幼児体育室無料開放! 今日だけは皆で思いっきり遊んじゃおう!	9:30~15:30	
	ロビー	からだにいいことはじめよう!健康チェックコーナー 血管年齢測定、口腔機能チェック、乳がん触診モデル体験、健康づくりパネル展、健康クイズ	9:30~15:30	
映像に合わせてカラダを動かそう! どこまで映像の動きについていけるか挑戦だア!!		9:30~15:30	宝塚大学東京メディア芸術学部 デザイン表現研究室	
ボトルフラワーづくり体験と手づくり作品販売 15分程度でできるボトルフラワーをつくりましょう!		①9:30~12:00、②13:00~15:30	(公社)新宿区シルバー人材センター	
正面玄関前	ウォーキング活動紹介コーナー ウォーキング活動を紹介するチラシを配布します。	①10:30~12:00、②13:00~14:30	NPO法人新宿区ウォーキング協会	
	10,000歩ウォーク(約4km×2コース)8km 新宿スポレク2018ウォーキング!集った仲間と楽しく歩こう!!	9:00~12:00 ※受付8:40~9:00(解散12:00予定)		

都立戸山公園(大久保3丁目・戸山3丁目)

会場	プログラム名	時間・定員など	団体名
箱根山	標高44.6mの頂き目指して!箱根山へGO!! 山手線内で一番高い人造の山『箱根山』を制覇して登頂証明をGETしよう!	9:30~15:30 ※山頂で登頂証明、ガイドブック「尾張戸山荘今昔めぐり」をお渡しします。	(公財)東京都公園協会 戸山公園サービスセンター
やくどうの広場	「縄★レンジャー」のパフォーマンス&なわとび教室 やくどうの広場でアクロバティックロープパフォーマンスを体感しよう!	①10:00~10:45、②12:30~13:15 ※なわとび要持参、雨天の場合はコズミックセンターでパフォーマンス実施予定	(公財)新宿未来創造財団 (株)読売巨人軍
戸山多目的運動広場	ジャイアンツアカデミー in 新宿スポレク2018 事前申込制 野球大好きっ子は元プロ野球選手からスゴ技を伝授してもらおう!	10:00~12:00	新宿区グラウンド・ゴルフ協会
	グラウンド・ゴルフ体験会 戸山多目的運動広場でラウンドを楽しもう!	9:30~15:30	
ジョギング広場B	駅伝を体験しよう!(タスキリレー競争) 元気のいい小学生!ジョギング広場Bに集まれ!!	9:30~12:00	新宿区ジョギングクラブ

神宮外苑軟式野球場(霞ヶ丘町2-3)

会場	プログラム名	時間・定員など	団体名
日の出グラウンド	小P連ソフトボール教室 事前申込制 2020東京オリンピック種目のソフトボールを体験してみませんか!	8:15~9:50	新宿区小学校PTA連合会 新宿区ソフトボール連盟

募集 心を磨き技を鍛える 初心者弓道教室(後期)

日本の伝統武道である「弓道」は、心と技から成り立ちます。技に従い、道に進むといわれるように、まずは正しい技術の習得から始めてみませんか?
日 11月6日(火)・8日(木)・10日(土)・13日(火)・15日(木)・17日(土) 全6回 19:00~21:00
場 新宿コズミックセンター 1階弓道場
対 区内在住・在勤・在学の高校生以上で健康な運動をする体力のある方
 ※指導の性質上、全6回必ず出席できる未経験者に限ります
 ※教室受講後、新宿区弓道連盟に加入される方大歓迎!
定 15名(多数抽選) **料** 全3,000円(別途、下がけ代200円実費負担) **協力** 新宿区弓道連盟
申 10月20日(土)必着。往復はがきに記載例(右記)のとおり記入し、新宿コズミックセンターへ。

広告スペース

レガスパーク

お問い合わせは直接ご連絡先まで >>>>

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。9月28日文京区民センター要予約 ☎5962-7704 片山

のびのび楽しく美しく!基礎から学ぶ新体操クラブ生募集! 3歳~中学生・見学体験OK
西早稲田、大久保地区。火水15:40~
ナニカイ新体操 nanikaig1025@gmail.com

ピアノ・音楽教室 子供~大人 音楽科卒
初心者歓迎 30分月2回5千円から
musicnote115@gmail.com ☎03-3360-6067

英会話サークル募集大久保地域センター
日本語のできるイギリス人と楽しみましょう
毎金午前、TEL090-4836-7914 中山

- 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

往信(表)	返信(裏)
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 申込先	記入しない
返信(表)	往信(裏)
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ お名前 住所 お客様の	

記載例

- ① 申し込む講座名・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)

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
<https://www.regasu-shinjuku.or.jp/>

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。

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。



一歩一歩、健康づくり **健康ウォーキング情報**

レガス健康ウォーキング(約4km×2コース)約8km
新宿スポレク2018 10,000歩ウォーク

対 どなたでも 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 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

コース 【前半】新宿スポーツセンター(スタート)▶新宿コズミック通り▶新宿ここ・から広場▶抜弁天▶新大久保駅前▶都立戸山公園(前半ゴール)
【後半】都立戸山公園(スタート)▶高田馬場駅前▶薬王院▶下落合野鳥の森公園▶おとめ山公園▶高田橋▶新宿スポーツセンター(ゴール)

解散 新宿スポーツセンター前(大久保3-5-1) 最寄駅:東京メトロ副都心線「西早稲田駅」
開 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)

NPO法人新宿区ウォーキング協会第164回例会
平成の青梅街道を歩く その4 約8km

対 10月9日(火) 受付8:40~9:00(解散12:00頃予定)
集合 立野西公園(東大和市立野2-6-3) 最寄駅:多摩モノレール「上北台駅」1番出口

コース 立野西公園(スタート)▶芋窪街道▶公民館北▶青梅街道▶大曲り▶武蔵村山市役所▶峰▶宿▶箱根ヶ崎▶狭山池公園(ゴール)

解散 JR八高線「箱根ヶ崎駅」12:00頃予定 ￥400円
開 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
お隣り中野を歩こう! 約7km

対 10月17日(水) 受付8:40~9:00 (解散12:00頃予定)
集合 氷川公園(中野区東中野1-11) 最寄駅:JR「東中野駅」で案内します。徒歩7分

コース JR東中野駅西口(スタート)▶氷川公園▶宮下▶宝仙寺▶鍋屋横丁▶本五ふれあい公園▶南台三丁目公園▶南台いちよう公園▶川島通り(商店街)▶中野新橋駅(ゴール)

解散 東京メトロ丸ノ内線「中野新橋駅」 ￥400円
開 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
神田川沿いの遊歩道と甘泉園 約4km

対 10月26日(金) 受付9:10~9:30(解散12:00頃予定)
集合 榎町地域センター(早稲田町85) 最寄駅:東京メトロ東西線「早稲田駅」1番出口徒歩7分

コース 榎町地域センター(スタート)▶鶴巻南公園▶大滝橋▶豊橋▶甘泉園公園▶水稲荷神社▶高戸橋▶高田馬場駅(ゴール)

解散 JR山手線・西武新宿線・東京メトロ東西線「高田馬場駅」
開 新宿区健康部健康づくり課健康づくり推進係 Tel 03-5273-3047

新宿コズミックセンター★プラネタリウム「バリアフリースプラネタリウム」 開 スポーツ課 Tel 03-3232-7701

対 心身に障がいのある方とその同伴者および、開催趣旨に賛同する一般の方 ※先着順、定員になり次第締切り ※小学3年生以下は、要保護者(20歳以上)同伴 定 各70名 ￥100円(全回分)(同伴者と中学生以下は無料) 協力 @字幕サークル

対 心身に障がいのある方と、どなたでも気兼ねすることなく、人気の映画を大型スクリーンでお楽しみください。
※音声ガイド、字幕、ヒアリンググループ付

文化の日 プラネタリウム特別企画「シネマ鑑賞会」

内容 『東野圭吾ドラマシリーズ“笑”』
①『モテモテ・スプレー』 主演:濱田岳
②『あるジーサンに線香を』 主演:笹野高史
③『誘拐電話網』 主演:三上博史

対 11月3日(土祝) ①15:00開演~ ②15:40開演~ ③16:20開演~
(各30分 開場は開演①15分前 ②③10分前)※各作品間での入退場可

上映途中の入退場と声や音を出しても大丈夫

「わくわくプラネタリウム」
秋番組 星時間~秋~「やぎ座の話」
「ワクドキ!探検☆大宇宙
アイシユタインとめぐる銀河の旅」
※字幕、ヒアリンググループ付

対 9月30日(日)
11:00開始(10:30開場)
(投影時間約50分)

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。

対 土曜クラス:11月17日、12月1日 全2回 10:00~11:30
月曜クラス:11月19日・26日 全2回 16:30~18:00

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。

対 各クラス全200円(全回申込可)(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

対 10月29日(月)必着。申込書(新宿コズミックセンターほかで配布)または、はがきに記載例(4面)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、新宿コズミックセンターへ WEB

開 スポーツ課 Tel 03-3232-7701

募集 小学生陸上教室(冬季)

来年1月27日(日)に開催される新宿シティハーフマラソン(2kmの部)の完走をめざして、長距離中心の練習を行います。オリンピック3大会連続出場の伝説のランナー・宇佐美彰朗さんが、基礎からわかりやすく指導します!(大会への参加は自由)

内容 長距離走中心 対 11月6日・13日・20日・27日、12月4日・18日・25日、平成31年1月8日・22日・29日 全火曜日 16:45~18:00 全10回 場 新宿コズミックセンター 地下1階小体育室

対 区内在住・在学的小学1~6年生 定 30名(多数抽選)

対 全10回2,100円(欠席時の返金なし、郵便振込にて支払い。マラソン大会小学生の部の参加希望者は別途申込が必要)

対 新宿レガス陸上クラブ 対 10月13日(土)必着。窓口、はがきにて記載例(4面)のほか、性別・学校名・学年・大会参加希望の有無・大会申込済かどうかを記入し、新宿コズミックセンターへ。
※当選者の方にのみ、10月23日(火)までに郵送にて返信 WEB

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、どなたでも気軽に楽しめるスポーツです。

対 ①10月12日(金)10:00~12:00
②10月26日(金)8:30~12:00

場 ①戸山多目的運動広場(戸山3-2)
②西戸山公園野球場(百人町4-1)

対 どなたでも 定 20名(多数抽選) ￥200円

主催 新宿区グラウンド・ゴルフ協会

対 ①講座名②〒・住所③氏名(ふりがな)④電話(Fax)⑤年齢⑥性別⑦その他(趣味のスポーツ)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。用具貸し出し有。動きやすい服装でご参加ください。

対 〒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

楽しいチームスポーツ「ゲートボール」♪

区民初心者ゲートボール教室

ゲートボールは、スティック1本で誰でも楽しめる知的スポーツです。

対 ①9:30~12:00:10月1日(月)・3日(水)・5日(金)・10日(水)・12日(金)・15日(月)・17日(水)・19日(金)・22日(月)・24日(水)
②10:00~12:00:10月7日(日)・14日(日)・21日(日)・28日(日)

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

対 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、各日3日前までに申し込み先までお電話ください。

対 新宿区ゲートボール協会 田林真代 Tel 03-3362-1357

毎年大好評のスポーツ教室☆トップアスリートに教えてもらおう!

親子スポーツチャレンジ 2018 4~6歳のお子様と保護者の皆様におくる1日限りの夢のスポーツイベント!

アジア大会2連覇達成!

右代啓祐 大山加奈 沖口誠 U-GE O-IWA 川崎衣美子

番号	教室名	内容	講師
①	親子かけっこ教室	キング・オブ・アスリートといわれる十種競技の現役アスリートが、脚の上げ方や腕の振り方など速く走るコツを教えます。	右代啓祐(リオデジャネイロ五輪十種競技日本代表、日本記録保持者)
②	親子ソフトバレー教室	「パワフル・カナ」の愛称で一世を風靡した大山氏による、親子で楽しむボール遊びのクラスです。	大山加奈(アテネ五輪バレーボール女子日本代表)
③	親子体操教室	北京五輪では体操団体銀メダルの獲得に貢献した沖口氏によるマット運動を中心とした体操教室。柔軟、前転、側転、倒立などを楽しくレクチャー。保護者の方に正しい補助の仕方も教えます。	沖口誠(北京五輪体操競技団体銀メダリスト)
④	親子ダンス教室	経験豊富なダンサーが基本的なダンスの動きをレッスンします。「Choo Choo TRAIN」に合わせてみんなで楽しく踊ります!	U-GE(J.S.B Underground, EXPGインストラクター) O-IWA(NEXT URBAN LEGEND BEST8, EXPGインストラクター)
⑤	親子空手教室	空手道現役選手の川崎氏による空手教室。礼、姿勢、立ち方、突き、受け、蹴りを続けてできるように練習します。	川崎衣美子(全日本空手道剛柔会全国大会「女子型の部」3年連続優勝)

対 11月23日(金祝)
午前の部:10:30~12:00 午後の部:13:30~15:00
場 新宿コズミックセンター(大体育室ほか)

対 4~6歳(未就学児)と保護者 ※お子様1名につき保護者1名の参加が必須。

対 午前・午後とも30組×5種目(150組) 計300組(多数抽選)
※午前・午後は同じ内容です。

対 1種目につき1,100円 ※事前振込。欠席時の返金なし。

対 10月15日(月)必着。窓口またははがきに記載例(4面)のほか希望時間(①全日2種目 ②午前 ③午後)、希望教室(①~⑤)の第1~第3希望を記入し、新宿コズミックセンターへ。希望なしは⑥を記入。(午前・午後の同一種目の申し込みは不可)
※当選者の方にのみ、10月31日(水)までに郵送にてご連絡します。 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、各競技申し込み先まで。※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。

アーチェリー
11/4(日)

1部(男女)・2部・3部 ※全ての部ともコンパウンドボウは除く
時 10:00受付 場 新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)5階洋弓場
参加資格 区内在住・在勤の平成30年4月1日現在15歳以上の方、または新宿区アーチェリー協会登録者

¥ 200円/名 ※大会当日集金 申 9月30日(日)～10月28日(日)までに、申込書を新宿区アーチェリー協会あて郵送(〒160-0022 新宿区新宿6-23-2 (株)清原光学内)または毎週火曜日17:00～21:00に新宿スポーツセンター5階洋弓場(大久保3-5-1)へ持参 主管 新宿区アーチェリー協会

弓道
10/20(土)

1部 初心者(初段まで)、2部 三段以下、3部 四段・五段、4部 称号者
時 9:30開始 場 新宿コズミックセンター 1階弓道場
参加資格 区内在住・在勤・在学で平成30年4月1日現在15歳以上の方または新宿区弓道連盟登録者

¥ 200円/名(別途昼食代等1,000円) ※大会当日集金
申 9月20日(木)～10月13日(土)に申込書を新宿区弓道連盟 鶴ノ澤あて郵送(〒169-0074 北新宿2-15-10)または新宿区弓道連盟(新宿コズミックセンター1階弓道場内)へ直接申し込み 主管 新宿区弓道連盟

ライフル射撃
10/8(月祝)

エアライフルS-60、ハンドライフル、エアピストル60
時 9:00～12:00 場 中央区立総合スポーツセンター(中央区日本橋浜町2-59-1)
参加資格 区内在住・在勤の平成30年4月1日現在16歳以上で銃砲所持許可書を持つ方または新宿区ライフル射撃連盟登録者

¥ 200円/名(別途使用料800円) ※大会当日集金
申 9月22日(土)～10月6日(土)に、新宿区ライフル射撃連盟 河田(Tel 090-4915-3517)あて電話で申し込み
主管 新宿区ライフル射撃連盟

空手道
10/28(日)

【組手】男子、女子【形】男子、女子 ※いずれも、高校生・シニア*・一般有級・一般有段 *シニアは男子40歳以上、女子35歳以上 *形のシニアは男女混合
時 9:30開始 場 新宿コズミックセンター 2階大体育室 参加資格 区内在住・在勤の平成30年4月1日現在15歳以上の方、または新宿区空手道連盟登録者

¥ 200円/種目(別途連盟経費1,800円)
申 9月20日(木)～10月1日(月)に、申込書と参加料を新宿区空手道連盟 石橋克彦あて現金書留にて郵送(〒161-0033 新宿区下落合3-21-18)
主管 新宿区空手道連盟

ダンススポーツ
(社交ダンス)
11/4(日)

平成30年度区民大会ダンススポーツ種目表

区分	略称	競技名	種目	条件・資格
1	BST	ニューフェイス	タンゴ	初心者または初級程度
2	BLJ		ジルバ	
3	RSW	ライジングスター	ワルツ	経験5年程度
4	RLR		ルンバ	
5	SSW	シャドー	ワルツ	経験10年程度以上
6	SST		タンゴ	

区分	略称	競技名	種目	条件・資格
7	GST	ゴールドスター	タンゴ	カップルの合計年齢100歳程度以上
8	GLR		ルンバ	
9	DSF	ダイヤモンドスター	スローフォックストロット	条件・資格制限なし
10	DLS		サンバ	

時 9:30～10:00受付 場 コズミックセンター 地下1階小体育室
参加資格 区内在住・在勤の方または区ダンススポーツ連盟会員でアマチュアの方

※条件をみたせば複数種目出場可
¥ 200円/名 ※大会当日集金 申 9月23日(日祝)～10月21日(日)に、申込書を新宿区ダンススポーツ連盟事務局 宮原教子あて郵送(〒169-0075新宿区高田馬場4-35-13カルムB101号) 主管 新宿区ダンススポーツ連盟

ゲートボール
11/24(土) 予備日12/1(土)

時 9:00開始 場 戸山多目的運動広場(戸山3-2) ※12/1に順延の場合は戸山公園いきいき広場(箱根山地区 戸山3-2) 参加資格 区内在住・在勤・在学の方(年齢・性別不問) ※1～4人でも申し込み可(チーム編成は主管団体が行います)

¥ 200円/名 ※大会当日集金 申 10月22日(月)～11月17日(土)に、新宿区ゲートボール協会 亀山あて、直接持参(西早稲田2-4-5)またはFax (03-3202-5231)にて申し込み 主管 新宿区ゲートボール協会

ハンドボール
11/4(日)

成人男子
時 8:45集合 場 新宿コズミックセンター 2階大体育室
参加資格 区内在住・在勤の平成30年4月1日現在18歳以上の方で構成されたチームまたは新宿区ハンドボール協会登録チーム

¥ 2,000円/チーム (別途協会経費3,000円) ※大会当日集金
申 10月6日(土)～10月20日(土)に、申込書を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) ※9月30日(日)開催「U-18男子の部」の申し込みは締め切りしました 主管 新宿区ハンドボール協会

中学卓球
10/21(日)

シングルス(男女別・学年別)、団体戦(学校別)
時 9:00集合 場 新宿コズミックセンター 2階大体育室
参加資格 区内在学・在住の中学1・2年生 ※新宿区内中学卓球部については学校単位で申し込み。

¥ 無料 申 9月27日(木)必着。所定の申込書に必要事項を記入し、新宿コズミックセンターへ。受付時間9:00～19:00 ※身分証明書(生徒手帳)を持参のこと。申込書には保護者の承諾印が必要。
主管 東京都中学校体育連盟新宿支部卓球専門部

なぎなた
10/28(日)

演技競技、団体戦、個人戦
時 12:00開始 場 新宿スポーツセンター 4階第二武道場(大久保3-5-1)
参加資格 区内在住・在勤の15歳(平成30年4月1日現在)以上の方または新宿区なぎなた連盟登録者

¥ 200円/名(別途連盟経費800円) ※大会当日集金
申 9月20日(木)～10月10日(水)までに、往復はがきで新宿区なぎなた連盟事務局 荒川澄子(〒161-0033新宿区下落合1-4-18彰文ビル601)※連盟登録者は直接連盟へお申し込み下さい。 主管 新宿区なぎなた連盟

グラウンド・ゴルフ
10/26(金) 予備日11/9(金)

個人戦、団体戦
時 9:00～ 場 西戸山公園野球場(百人町4-1)
参加資格 区内在住・在勤の方または区グラウンド・ゴルフ協会登録者

¥ 200円/名(別途協会経費500円) ※大会当日集金
申 10月3日(水)～10月19日(金)までに 新宿区グラウンド・ゴルフ協会 安藤 映男あて電話にてお申し込み Tel 03-3209-4317
主管 新宿区グラウンド・ゴルフ協会

新宿 Shinjuku City Half Marathon 第17回
シティハーフマラソン・区民健康マラソン

大会へのご支援
よろしく願っています。

別枠でハーフに申し込み
～エントリー協賛～

ハーフマラソンに協賛すれば、別枠でハーフに申し込みます。協賛金として30,000円いただきます。参加費は不要です。別途エントリー協賛用の参加賞を差し上げます。定員に達し次第締め切りとなりますのでご了承ください。

定員
120名
(先着順)

個人協賛金募集中 一口2,000円

ボランティアは難しい、という方でも、個人で大会にご協力いただけます。前回第16回大会では68名の皆様からお力添えをいただきました。御協賛いただいた方のお名前は大会のプログラム上に掲載させていただきます(希望者のみ)。また、協賛記念品として、ハーフと10キロで配付する参加賞を差し上げています(2,000円ごとに1件となります)。



前回記念品

申 大会ホームページ(<http://www.shinjukucity-halfmarathon.jp/>)からご案内・申込書がダウンロードできます。お電話でもお申込みをお受けいたしますので、ご希望の場合は下記事務局あてご連絡ください。
※税法上の寄付金控除の対象にはなりませんのでご了承ください。
問 大会実行委員会事務局(新宿未来創造財団) Tel 03-3232-3993

【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、一緒に働きますか?
業務内容 ワードやエクセルなどでの書類作成およびデータ入力集計のほか大会運営に必要な業務補助 応募資格 年齢・国籍・学歴不問
雇用期間 平成30年11月1日～平成31年3月31日(試用期間1カ月)
勤務日数・時間など 週4日間9:00～17:00
待遇 時給990円(採用前研修を実施する場合は960円)交通費実費支給(1日500円上限)
選考 面接試験
申 問 新宿コズミックセンター Tel 03-3232-3993

クリスマスダンスパーティーで踊ろう!
社交ダンス初心者教室

内容 ワルツ、タンゴ、ルンバ、チャチャチャの4種目
日 10月2日～12月25日の毎週火曜日 全11回 16:00～18:00
場 大久保スポーツプラザ3階 多目的ホール他(大久保3-7-42)
講 (公財)日本ダンススポーツ連盟 公認指導員
対 どなたでも 30名(多数抽選)
¥ 6,000円
申 9月29日(土)必着。はがきに記載例(4面)の通り記入し、新宿コズミックセンターへ。



新宿コズミックセンター ロビーコンサート

クラシック名曲コンサート
byピアノデュオKUMIFUMI

日 10月6日(土)12:00～13:00
場 新宿コズミックセンター 1階ロビー
演 ピアノデュオKUMIFUMI
曲 モーツァルト:「アイネ・クライネ・ナハトムジーク 作品525」より第1楽章、パッヘルベル:「カノン」、バッハ:「主よ、人の望みの喜びよ」、ドヴォルザーク:「スラブ舞曲」など
申 当日直接ご来場ください。



毎月のお楽しみ!!

落語 in 和室

大久保スポーツプラザ
(大久保3-7-42)

四季寄席「秋」 年5回の大粋寄席

立川談修が皆さんの心を躍らせる噺を披露します。
日 10月21日(日) 13:30開演(13:00開場)
場 大久保スポーツプラザ 3階和室 ※全いす席
演 立川談修
¥ 600円
※「落語in 和室」通常公演の回数券を利用される場合は、差額200円を現金でお支払いください。
協力 (公社)落語芸術協会
申 当日直接ご来場ください。※満席時はお断りする場合がございます。



立川談修



お知らせ

子ども未来講座 ★ レガス サイエンスクラブ ...5

土の中の生き物ってすごい！
土の中の生き物をのぞいてみよう

土の中には何が住んでいるの？ダンゴムシ？ワラジムシ？トビムシ？ さあみんなで観察してみよう！公園などの土から色々な方法で土壌生物を採取し、顕微鏡などで観察しながら生態環境を学びます。

コース	日にち	時間	対象
A	11月17日(土)	10:00~12:00	新宿区在住・在学の小学1・2年生
B	(土)	13:30~15:30	新宿区在住・在学の小学3~6年生

場 新宿コズミックセンター 3階大会議室
定 各コース30名(多数抽選) ¥1,100円(教材費含)
協力 NPO法人ネイチャーリーダー江東
その他 学校行事を確認の上、ご応募ください！
申 10月29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、新宿コズミックセンターへ。 WEB
問 子ども支援課 Tel 03-3232-5122

募集 初心者向け バレーボール教室 無料

スミセイ“Vitality Action”
～たいせつな人とカラダ動かそう～

元女子バレーボール日本代表 大林素子さんを講師にお迎えし、小学生親子向け初心者スポーツ教室を開催します。

日 10月27日(土)
第1部13:00~14:30 第2部15:30~17:00
場 新宿コズミックセンター 2階大体育室
講 大林素子(元女子バレーボール日本代表)
対 小学生親子(初心者向け)
定 各回30組60名(第1部・2部同内容)
主催 住友生命保険相互会社 後援 新宿区
申 詳しくは当イベントウェブサイト
http://www.sumitomolife.co.jp/sva/family/をご覧ください。
問 スミセイバイタリティアクション イベント事務局
Tel 03-3238-1174
スポーツ課 Tel 03-3232-7701

ギャラリーオーガー
みるっく
9月 10月の展示

展示中~9月27日(木) 新宿クリエイターズ・フェスタ2018
宝塚大学東京メディア芸術学部 広報誌連載マンガ「ツカまんっ！」
9月28日(金)~10月25日(木) 河合塾美術研究所新宿校 優秀作品展「みるっく作品展」

作品出展募集
2月展示 平成31年1月25日(金)~2月20日(水) 3月展示 平成31年2月22日(金)~3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、複数の団体個人で合同展示も可能。 申 11月30日(金)必着。はがきまたはE-mailにて新宿文化センターまで。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。 問 新宿文化センター Tel 03-3350-1141 〓 bunka@regasu-shinjuku.or.jp

芸術

問合せ 新宿文化センター(新宿6-14-1) Tel 03-3350-1141 Fax 03-3350-4839
https://www.regasu-shinjuku.or.jp/bunka-center/

10/14(日) 新宿ユース・ステージパフォーマンス
10:30開演 大ホール

新宿区内の吹奏楽団や金管バンド、児童合唱団などによるパフォーマンスが盛りだくさん！



場 新宿文化センター 大ホール
ゲスト Buzz Five(金管五重奏団)
長野県伊那市立長谷中学校合唱団
協力 新宿区吹奏楽団
共催 新宿区
後援 新宿区教育委員会

12/16(日) ちいさな子どもたち・障がいがある子どもたち
みんなへ音楽のクリスマスプレゼント
14:30開演 大ホール
はじめてのおんがくかい
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 大ホール
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

¥ 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。 ※車いす席・ヒアリング席を希望の場合、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。

出店者大募集！
「新宿ファッションフィールド2018」手づくり雑貨店

新宿ファッションフィールド2018の会場で、一日だけの手づくり雑貨店を出店してみませんか？

日 11月23日(金祝) 13:30~17:00 場 新宿文化センター 大ホールホワイエ・屋内、床面カーペット敷(赤)、長机半分のスペース(90cm×60cm)、椅子(4脚まで)を貸し出します。店舗設置場所は、主催者が各店舗ごとに指定します(選択不可)。 ¥1,000円(出店料) 対 満18歳以上の個人またはグループ(1店舗4名まで)、最大40店舗募集(多数抽選) 申 新宿文化センターウェブサイトの「手づくり雑貨店」申込フォームからお申し込みください。10月10日(水)必着 WEB

目指せ100人集結！その名も「イデ団」！ 井手茂太ダンスワークショップ×「国際都市新宿・踊りの祭典2018」ショーイング

振付家でありダンスカンパニー「イデビアン・クルー」を主宰。NODA・MAP、さいたまゴールドシアター、三谷幸喜などの演劇作品への振付。星野源や椎名林檎などのMVでの独特な存在感。井手茂太の手にかかると、誰もが不思議な空間を描き出す。その井手が、初心者でも身体表現を楽しみながら踊れるダンスワークショップを開催！そして、新宿文化センター大ホールの舞台上でその片鱗を見せる！

日時と会場 [ワークショップ]
※下記①~③から1枠(定員各回30名程度)を選択し受講(会場：新宿文化センター 小ホール)
①11月3日(土祝)14:00~16:00 ②11月3日(土祝)18:00~20:00
③11月4日(日)18:00~20:00
[全員集結日]※①~③ワークショップ参加者全員
11月8日(木)19:00~21:00(会場：新宿文化センター 小ホール)
[リハーサル]11月9日(金)19:00~19:30(会場：新宿文化センター 大ホール)
[本番日]11月10日(土) (会場：新宿文化センター 大ホール)

講師 井手茂太 対 18歳以上(高校生不可) ※ダンス経験不要
※ワークショップから本番を含め計4日間参加が可能
¥ 一般3,000円 区民割引2,800円 大学生・専門学生2,300円
※学生として参加される方は、ワークショップ当日に、学生証をご提示ください。
※車いすで参加希望の方は、新宿文化センターへご連絡ください。
応募方法 往復はがきに記載例(4面)のほか、希望日時①~③と申込動機を記入し、新宿文化センターへ。
締 10月3日(水) (多数抽選) ※はがきは当日消印有効 ※10月10日(水)までに、応募者全員に参加可否をメールまたははがきにてご連絡いたします。



9/30(日) イルカほのぼのファミリーコンサート
17:00開演 大ホール

息子でありシンガーソングライターとして活躍している神部冬馬とともに お届けする心穏やかであたたかなイルカのステージ！

場 新宿文化センター 大ホール
演 イルカ 神部冬馬
¥ 全席指定 5,000円 区民割引4,500円 友の会割引4,000円
Y席(25歳以下)2,500円 ※未就学児入場不可
提供 イルカオフィス
企画制作 MSエンタテインメント・プランニング
協力 IUCN国際自然保護連合/日本クラウン



開催中 ブルース・オズボーンと親子写真展

日 9月12日(水)~10月5日(金)
開館時間9:00~22:00 ※最終日17:00まで
場 新宿文化センター エントランス
企画制作 Ozone Inc.
※『ブルース・オズボーン写真展「親子の日2018」に出会った親子』は9月19日までオリンパスギャラリー東京で開催



10/28(日) 大野和士×都響コンサート
14:00開演 大ホール
「ワーグナー・スペシャル」

場 新宿文化センター 大ホール
演 指揮：大野和士 ソプラノ：アウシュリネ・ストウンディーテ*
バリトン：アルマス・スヴィルパ* 管弦楽：東京都交響楽団
曲 ワーグナー：1. 歌劇『タンホイザー』序曲(ドレスデン版)
2. 楽劇『トリスタンとイゾルデ』より「前奏曲と愛の死」
3. 楽劇『ワルキューレ』より第3幕第3場(最終場面)
*は、3曲目のみ出演
¥ 全席指定 SS席7,000円 S席6,000円 A席5,000円 区民割引 SS席6,500円 S席5,500円
A席4,000円 友の会割引 SS席6,300円 S席5,300円 Y席(25歳以下)2,000円
※未就学児の入場はご遠慮ください。



平成31年1/19(土) フレッシュ名曲コンサート
17:00開演 大ホール
マーラー 交響曲第8番「千人の交響曲」

アンドレア・パッティストーニ 新宿文化センター公演第3弾
場 新宿文化センター 大ホール 演 指揮：アンドレア・パッティストーニ、
ソプラノ：木下美穂子 今井実希 安井陽子、アルト：中島郁子 小林由佳、
テノール：福井敬、バリトン：青山貴、バス：ジョン・ハオ、管弦楽：東京フィル
ハーモニー交響楽団、合唱：新宿文化センター合唱団、花園小学校合唱団、
西新宿小学校合唱団、関北みどりの風合唱団、マーガレット少年少女合唱団
¥ 全席指定 SS席9,000円 S席8,000円 A席6,000円 Y席(25歳以下)3,000円
区民割引 SS席8,500円 S席7,000円 A席5,000円
友の会割引 SS席8,300円 S席6,500円 ※未就学児の入場はご遠慮ください。
共催 公益財団法人 東京都歴史文化財団(東京文化会館)
企画協力 東京オーケストラ事業協同組合



新宿区生涯学習フェスティバル開催!

新宿文化センター(新宿6-14-1) 直接会場へお越しください
新宿区共催 新宿文化センター Tel 03-3350-1141
入場無料 ※ただし「茶の湯の会」を除く



絵画展

油彩画・水彩画・パステル画・日本画・水墨画・版画などの力作をご覧ください。
 日 10月2日(火)～10月8日(月祝) 10:00～18:00 ※最終日は14:00まで
 場 新宿文化センター 地下1階展示室
 協力 新宿区美術学習グループ連合会

写真展

光と動きを捉えた人物・景色・植物・建造物など、バラエティに富んだ魅力あふれる作品をお楽しみください。
 日 10月27日(土)～11月4日(日)9:00～22:00
 場 新宿文化センター エントランスロビー

音楽・コーラスのつどい

アマチュアの合唱団体による発表会です。唱歌・ポピュラー・クラシックなどの楽曲をお楽しみください。
 日 11月3日(土祝)11:30～17:30(予定)(開場:11:00)
 場 新宿文化センター 大ホール
 協力 新宿区合唱連盟

書の展

小中学生作品および書道愛好家による漢字・かな・篆刻・刻字・近代詩など、書的美をご堪能ください。
 日 10月24日(水)～10月28日(日) 10:00～18:00 ※最終日は15:00まで
 場 新宿文化センター 地下1階展示室
 協力 新宿区書道連盟

邦楽のつどい

和楽器や唄による、心に響く“邦楽”をお楽しみください。
 日 11月11日(日) 13:15～16:00 (開場:12:00)
 場 新宿文化センター 小ホール (楽器体験)鳴らしてみよう
日本の楽器
 時 12:00～13:00開催
 協力 新宿区邦楽三曲連盟

吟剣詩舞のつどい

“吟詠”そして詩吟と舞が融合した“剣詩舞”をお楽しみください。
 日 11月18日(日)10:00～16:30 (開場:9:30)
 場 新宿文化センター 小ホール
剣詩舞体験教室
 時 12:00集合(先着10名程度)
 協力 新宿区吟剣詩舞連盟

茶の湯の会

都会の喧騒を忘れ、日本の古き良き文化に触れてみませんか。
 日 11月17日(土)10:00～15:00
 場 茶道会館(高田馬場3-39-17)
 ￥ お茶席3席と点心(お弁当)付 1枚2,500円 450名
 お茶席(明々軒)1席のみ 1枚500円 200名
 協力 新宿区花道茶道協会
 販 10月5日(金)から新宿文化センター(9:00～19:00)で販売(なくなり次第終了)

10/4(木) 18:30開演 大ホール

毎年恒例! 第十一回 新宿文化寄席「夢の四人会」

笑福亭鶴光 三遊亭小遊三 林家たい平 柳家三三

新宿文化センター 大ホール
 ￥ 全席指定 S席5,000円 A席4,500円 B席3,300円 Y席(25歳以下)2,000円
 区民割引 S席4,800円 A席4,300円 友の会割引 S席4,600円 A席4,000円
 ※未就学児の入場はご遠慮ください。

チケット 販売中

新宿文化センター吉例公演
「新宿文化寄席」
 +
新春名作狂言の会
 セット券(S席セットで9,200円)を
 新宿文化センター窓口・電話にて
 販売中。

来て、見て、Let's Enjoy!

戸山生涯学習館まつり

多くの団体が日頃の学習の成果を披露します。緑日コーナーでは焼きソバ、カレー、パン、クッキーなども販売します。
 舞台発表: 江戸伝統芸能、合唱、朗読、日舞、ダンス、楽器演奏など 体験・参加: ダンス、太極拳、体操、手芸、茶席など 作品展示: 絵画、書、手工芸、陶芸、いけ花、フラワーアレンジメントなど
 日 9月29日(土)・30日(日)10:00～16:30 場 戸山生涯学習館(戸山2-11-101)
 ￥ 入場無料。茶席(菓子付300円)、体験コーナーは一部有料。
 問 戸山生涯学習館 Tel 03-3207-1181

歴史講演会
 「大名庭園から皇室庭園へ」開催
 (29日13:00～)

歌あり、踊りあり。皆で参加して楽しむおまつり!

北新宿生涯学習館まつり

合唱、ダンス、書画など多彩な活動成果をご覧ください。フラワーアレンジ、組紐などの体験教室も開催します。
 舞台発表: 合唱、楽器演奏、踊り(フラダンス、フォークダンス、コアダンス)など 体験・参加: フラワーアレンジ、組紐、太極拳など
 作品展示: 彩色水墨画、書、川柳、鳥木彫り、いけ花など 手打ち蕎麦実演・試食会(13日のみ、先着40食、無料、65歳以上の区民優先)
 日 10月13日(土)・14日(日)10:00～17:00 場 北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)
 ￥ 入場無料。体験コーナーは一部有料。 問 北新宿生涯学習館 Tel 03-3365-3541

消費者講座 新宿消費生活センター委託講座

確定申告How To講座 大幅改定の配偶者控除や相続・贈与と確定申告

今年大幅に改正された配偶者控除。世帯の収支や働き方にも関わる改正事項。給与や年金だけでなく、相続や贈与も含んだ確定申告についての最新知識を学ぶとともに、確定申告の方法を知り、正しい納税の知識を身に付けましょう。
 日 11月24日(土)10:00～11:45 場 新宿文化センター 4階第1会議室
 講 中島典子(東京都金融広報委員会 金融広報アドバイザー)
 対 区内在住・在勤・在学の方 40名(多数抽選)
 申 11月10日(土)必着。
 往復はがきに記載例(4面)のとおり記入し、新宿文化センターへ。 WEB

笑顔がいっぱい! 第12回 住吉町生涯学習館まつり

あけぼのフェスタ 2018

舞踊やコーラスの発表、体験、作品展示、パズル、模擬店など楽しさいっぱい。地域の皆様もぜひご来館ください。
 舞台発表: 舞踊(日本・中国・バリ)、フラダンス、コーラス、太極拳など 体験・参加: 太極拳、陶芸 展示作品: 陶芸・手工芸、七宝、木彫、水彩色えんぴつ画、水彩画 販売: 産直ジャガイモ、菓子パン、クッキー、パウンドケーキ
 日 10月20日(土)・10月21日(日)10:00～16:30 場 住吉町生涯学習館(住吉町13-3)
 ￥ 入場無料。体験コーナーは一部有料。 問 住吉町生涯学習館 Tel 03-3351-6566

講座参加者募集

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・高齢者教養講座支援事業

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。申し込みの際しお預かりした個人情報は、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。

申 各締切日必着(多数抽選)。往復はがきに記載例(4面)のとおり記入し、新宿文化センターへ。 WEB

趣味 【新規】 赤城陶芸教室 赤城陶芸会

自作の湯のみ茶碗で飲むお茶は格別です。世界でたった一つの茶碗やお皿をつくってみませんか。
 日 11月8日～平成31年3月21日の木曜日 全10回 10:00～12:00
 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 ※別途粘土代全1280円
 締 10月5日(金)

合唱 【追加募集】 抒情歌を歌う 抒情歌を歌う会

日本・世界の抒情歌や、よく知られたポピュラー曲を楽しく歌いませんか。発声練習あり。初心者、男性、高齢者歓迎!
 日 11月6日～平成31年2月19日の火曜日 全8回 14:00～16:00
 場 住吉町生涯学習館(住吉町13-3)
 対 中高年の方 10名
 ￥ 全8回8,000円
 締 10月25日(木)

高齢者教養講座 【追加募集】 一般教養講座 木曜午後コース 木曜会

さまざまな分野の身近なテーマを中心に各分野の講師を招き、月2回程度楽しく勉強しています。
 日 10月11日～平成31年2月28日の木曜日 全10回 13:00～15:00
 場 落合第二地域センター(中落合4-17-13)
 対 55歳以上の方 5名
 ￥ 全10回4,000円
 締 9月30日(日)

高齢者教養講座 【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

週末の金曜日を神楽坂の赤城生涯学習館で時事問題や和洋の歴史、シニアの健康など一緒に学習しましょう!
 日 10月5日～平成31年3月8日の金曜日 全10回 13:30～15:30
 場 赤城生涯学習館(赤城元町1-3)
 対 50歳以上の方 30名
 ￥ 全10回4,000円
 締 9月28日(金)

高齢者教養講座 【追加募集】 高齢者教養講座 北新宿新水会

定年後や子育て卒業者が楽しく充実感ある講義や課外研修に参加。一流講師の変化に富んだ内容。絆が暮らしを明るく。
 日 10月3日～平成31年2月27日の水曜日 全10回 13:30～15:30
 場 北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)
 対 55歳以上の方 20名
 ￥ 全10回4,000円
 締 9月28日(金)