



Oh!レガス

新宿ニュース

2月20日号

www.regasu-shinjuku.or.jp

にほんぶんかたの 日本の文化を楽しもう!

ひとりえん いろいろ にほんぶんか たいけん
一人500円で色々な日本の文化を体験できます。
ひなだんかざ てんじ
雛壇飾りの展示もあります。
おとな こ にほんじん がいこく
大人も子どもも、日本人も外国にルーツがある
かたさんか
方も参加できます。
にほんぶんか たいけん
みんなで日本の文化を体験してみよう!

ひなまつり

こくさいこうりゅうくみん
国際交流区民のつどい



Hina Doll Festival

2/23±

うけつけ
受付: 9:30~14:30

たいけん
体験コーナー開催: 10:00~15:00(先着順)
※終了時刻に近くなると、終了している体験もあります。

500円 ※小学生以下無料
Participation fee 500yen
Elementary school children and under are free

- 4F**
 - 着付け**
Kimono Dressing / 穿和服 / 기모노입기
※持ち物不要 / Just bring yourself. / 不能携帯 / 소지품 불필요
 - 華道**
Japanese Flower Arrangement / 花道 / 꽃꽂이
 - 書道**
Calligraphy / 書道 / 서예
 - 水墨画**
Suiboku-ga (Indian ink painting) / 水墨画 / 수묵화
- 3F**
 - 茶道**
Japanese Tea Ceremony / 茶道 / 다도
 - 公演**
Dance Performance / 上演 / 댄스 공연
10:10~ ●阿波踊り / Awa Odori dancing / 阿波舞 / 아와오どり
13:30~ ●箏 / koto (13-stringed Japanese zither) / 箏 / 정
 - お祈りのスペース / Prayer Space / 折叠空间 / 기도 스페이스
- B1**
 - ティーコーナー(無料)**
Tea corner (Free of charge) / 午茶处 (免费) / 티 코너 (무료)
 - 日本の遊び**
Japanese Traditional Play / 日本传统游戏 / 일본의 놀이
 - パンとおにぎりの販売**
Rice balls and bread will be sold. / 销售面包和饭团 / 빵과 주먹밥 판매

Come and enjoy Japanese culture!
"HINAMATSURI (Hina Doll Festival)" - An International Exchange Get-Together in Shinjuku Ward
Traditional HINA dolls will be on display, in addition to workshops held on tea ceremony, flower arrangement, calligraphy, ink painting, Japanese traditional games, the ever-popular kimono dressing, and more.
Date: February 23 (Sat.) Reception: 9:30 to 14:30
Location: Shinjuku Bunka Center 3F 2nd Hall / B1 Exhibition Room / 4F Meeting Room
Eligibility: Anyone
To Apply: Please come directly to the venue on the day of the event. Please consult website for details.

感受日本文化!
国际交流区民的集会“女儿节”
除了可体验茶道、花道、书道、水墨画等日本的休闲活动, 以及每年都极具人气的帮穿和服活动外, 还将举办偶人装扮展览。
日期: 2月23日(周六)
接待时间: 9:30~14:30
会场: 新宿文化中心 三楼小厅・地下一楼展览室・四楼会议室
对象: 任何人均可前来咨询
申请: 请当日直接前来申请。
详细情况请咨询官网

일본 문화를 즐겨보자!
국제교류 구민들의 모임 '히나마쯔리'
다도·꽃꽂이·서도·수묵화·일본의 놀이 체험, 매년 큰 인기를 얻고 있는 복식 체험의, 히나단 장식 전시를 실시합니다.
일시: 2월 23일(토) 접수: 9:30~14:30
장소: 신주쿠문화센터 3층 소홀·지하 1층 전시실·4층 회의실
대상: 누구나 가능
신청: 당일 행사장으로 직접 오시면 됩니다.
자세한 내용은 웹 사이트를 참조하십시오.



URL: https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?page_id=117977

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
3月12日(火) 15時~17時

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
〒169-0051 東京都新宿区西早稲田3-27-24
税理士法人 とのおやま

いろいろな思いを、「伝わる」カタチにします。

伝えたい!
ツタえたい!
つたえたい!
TSUTAETAI!

を
「伝わる!」に。

広告・カタログ等を制作する会社です。
ご相談など、お気軽にお聞かせください。

タクトシステム株式会社
Tel. 03-3200-0490
〒169-0051 東京都新宿区西早稲田3-27-24

新宿文化センター 3階小ホール・地下1階展示室・4階会議室

対 どなたでも
共催 新宿区女性海外研修者の会 後援 新宿区
甲 当日直接ご来場ください。
※本事業において、記録用・広報用に写真撮影を行います。撮影した写真は、新宿未来創造財団ウェブサイト、その他に掲載することがあります。
問 地域交流課 Tel 03-3232-5121

Facebook(フェイスブック)、始めました!

公益財団法人新宿未来創造財団公式アカウントです。
施設やイベントの情報を発信していきます。
ぜひチェックしてみてください!
右のQRコードもしくは「新宿未来創造財団Facebook」で検索!

2019年度登録のお知らせ

ハンディキャップスイムデー

さまざまな障がいのある方が、各自のペースで水中ウォーキングや泳ぎを楽しんでいます。広い温水プールで気軽にリフレッシュしませんか。(プール全面貸切) ※水泳教室ではありません。
日 4月14日・28日、5月12日・26日、6月9日・23日、9月22日、10月13日・27日、11月10日・24日、12月8日・22日、2020年1月12日・26日、2月9日・23日、3月8日・22日 いずれも日曜日
時間 9:00~11:00(更衣室の利用時間含む。10:00までに受付、10:40までに退水のこと。途中入退場可)
場 新宿コズミックセンター 地下1階プール **対** 心身に障がいのある方とその介助者
料 100円(介助者は無料) **申** ご利用の前に登録が必要です(利用当日の登録は不可)
【登録受付日時】 2月24日(日)、3月10日(日)・24日(日)の9:00~11:30
【登録場所】 新宿コズミックセンター 地下1階プール受付前
 ※上記日程のご来館が難しい場合は、必ず事前にご連絡のうえお越しください。
 ※平成30年度にご登録されている方には登録書類を郵送します。

事前登録制(年度ごと)

募集 4月初級卓球教室

すべての時間帯が、初心者や初級の方向けの教室です。仕事帰りなどに、気軽に卓球を始めてみませんか?
日 4月4日・11日・18日・25日 いずれも木曜日
時間 (午前クラス)9:30~11:00 (午後クラス)13:30~15:00
夜間クラス19:00~20:30
場 新宿コズミックセンター 2階大体育室
対 区内在住・在勤で全回参加できる方 **定** 各クラス12名(多数抽選) ※初めての方優先
料 全2,000円 **協力** 新宿区卓球連盟
申 3月14日(木)必着。
 所定の申込書(新宿コズミックセンター窓口で配布)、もしくは「はがき」に記載例(3面)のほか、「希望クラス名」と「卓球歴」、在勤の方は「勤務先住所」を記入し、新宿コズミックセンターへ(1名1応募のみ)。 ※3月21日(木祝)に新宿コズミックセンター窓口で当選者番号を掲示しますので、ご確認ください。 ※電話での当落の問い合わせは、平日9:00~17:00にスポーツ課へ。



募集 ちびっこ野球教室

野球初心者の低学年児童を対象に、「投げる・打つ・走る」ことの楽しさに触れてもらい、野球を始めるきっかけをつくるための教室です。
日 3月17日(日)13:30~15:30(受付13:00~)
 ※雨天延期: 予備日3月24日(日)時間同じ
場 戸山多目的運動広場(戸山3-2)
対 新年長児~概ね新小学2年生(4月からの新学年)までの男女 **定** 100名(先着順)
主催 新宿区少年軟式野球連盟
申 3月11日(月)必着。Eメールにて記載例(3面)のほか、学校名、学年(4月からの新学年)、保護者氏名を記入し、下記問い合わせ先へ。 ※応募者全員(落選者含む)に3月15日(金)までにメール返信。 ※運動しやすい服装を着用のこと(スカート不可)。グローブを所有している方はお持ちください(貸し出しあり)。 ※中止の場合は、当日開催2時間前までに主催者より連絡します。
問 新宿区少年軟式野球連盟 ☎ssnbb89@yahoo.co.jp



募集 NPO法人つばめスポーツ振興協会連携事業 第9回つばめ野球教室

ヤクルトスワローズのOBが「心・体・技」をテーマに楽しく指導します!
日 3月21日(木祝)9:00~12:15
場 落合中央公園野球場(上落合1-2)
対 区内在住・在学の小学4・5年生(新5・6年生)で、野球チーム(部)に所属している選手 **定** 200名(多数抽選)
 ※原則経験者の参加とします。
申 3月4日(月)必着。
往復はがきにて、記載例(3面)の内容を記入し、新宿コズミックセンターへ。
 ※窓口で申し込みも可。返信用にはがきをお持ちください。
主催 新宿区少年軟式野球連盟 **共催** (公財)新宿未来創造財団
協力 NPO法人つばめスポーツ振興協会((株)ヤクルト球団、(株)ヤクルト本社)



募集 初心者アーチェリー教室

日 4月16日~5月7日の毎週火曜日 19:30~21:00
 および5月11日(土)13:00~15:00 全5回
場 新宿スポーツセンター 5階洋弓場(大久保3-5-1)
対 区内在住・在勤で、15歳以上の初心者の方
 ※用具は貸与、運動靴持参
定 20名
料 4,000円(全5回)
主催 新宿区アーチェリー協会
申 3月10日(日)必着(先着順)。
 往復はがきに記載例(3面)のとおり記入し、下記新宿区アーチェリー協会へ。
 ※新宿区アーチェリー協会ウェブサイトでも、3月9日(土)から受付開始
問 新宿区アーチェリー協会(〒161-0033 新宿区下落合2-2-912 近藤洋子)
 URL: <http://shinjuku-archery.com/>



募集

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種目の基本ステップを楽しく学べます。
日 4月3日~6月26日の毎週水曜日
 (5月1日・15日を除く)
 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 50歳以上 **定** 30名
料 5,000円(全11回)

ジュニアのサルサ&チャチャチャ教室

サルサ、チャチャチャの基本ステップを楽しく学べます。
日 4月3日~6月26日の毎週水曜日
 (5月1日・15日を除く)
 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 **定** 30名
料 4,500円(全11回)

社交ダンス入門講座

ブルース、ワルツ、タンゴ、ジルバ、ルンバ、チャチャチャ6種類の基礎ステップなど、社交ダンスを基礎から学びます。
日 4月4日~6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 どなたでも
定 50名
料 8,000円(全12回)



キッズスタディ&ダンスラボ

ABCの歌を歌いながら、体を動かしてリズムをとったり、アクションをしながら英語を覚えたりします。基礎体力、能力を積極的にのばし、子どもたちが未来に向かって羽ばたいていけるようにサポートします。
日 4月14日(日)、5月12日(日)、6月16日(日)
 10:00~11:00
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 3~8歳
定 20名
料 1回1,000円(大人の同伴者1名は無料)

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 9:30~12:00: 3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)
 ② 10:00~12:00: 3月3日(日)・10日(日)・17日(日)・24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 **定** 各日10名(先着順) **料** 各200円
主催 新宿区ゲートボール協会
その他 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。
申問 新宿区ゲートボール協会 田林真代 Tel 03-3362-1357
 ※各日3日前までに、電話にてお申し込みください。

主催 新宿区ダンススポーツ連盟 **申** 3月20日(水)必着。**往復はがき**に記載例(3面)のとおり記入し、下記新宿区ダンススポーツ連盟へ。応募者多数の場合、抽選となることがあります。
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 Tel 03-5348-2951 〒169-0075 新宿区高田馬場4-35-13 カルムB-101

健康ウォーキング情報

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** 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169回例会 漁師町浦安の今昔を歩く 約10km

日 3月12日(火)受付: 8:40~9:00(解散12:45頃予定)
集合 東京メトロ東西線「浦安駅」南口
 *コースにトイレが少ないので車で済ませる事
コース 浦安駅南口(スタート)▶境川西水門▶堀江ドック▶清滝弁財天▶東水門▶浦安市郷土博物館見学(WC)▶豊受神社▶旧大塚家住宅▶清瀧神社▶満世公園(ゴール)
解散 満世公園(千葉県市川市南行徳2-16)
 最寄駅: 東京メトロ東西線「南行徳駅」 **料** 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 哲学堂公園と落合文士村めぐり 約8km

日 3月20日(水)受付: 8:40~9:00(解散12:00頃予定)
集合 戸山公園(大久保3 ※新宿スポーツセンター前)
 最寄駅: 東京メトロ副都心線「西早稲田駅」3番出口
コース 戸山公園(スタート)▶神田川▶おとめ山公園▶聖母病院▶哲学堂公園▶林美英子記念館▶妙正寺川▶大正橋▶せせらぎの里公園(ゴール)
解散 せせらぎの里公園(上落合1-1)
 最寄駅: 西武新宿線「下落合駅」
料 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 鉄砲組百人隊ゆかりの地から 新たな歌舞伎町へ 約4km

日 3月22日(金)受付: 9:10~9:30(解散12:00頃予定)
集合 大久保地域センター(大久保2-12-7)
 最寄駅: JR「新大久保駅」、東京メトロ副都心線・都営大江戸線「東新宿駅」
コース 大久保地域センター(スタート)▶戸山公園▶新宿コズミックセンター▶稲荷鬼王神社▶歌舞伎町▶西武新宿駅(ゴール)
解散 西武新宿線「西武新宿駅」
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

春休み しんじゆく 子ども日本語クラス
 日本語を勉強したいと思っている新宿区内の外国人ルーツのある子どもたちに、「日本語子ども支援ボランティア養成講座」の修了生が教えます。
日時：3月23日(土)～3月29日(金)
 ※27日(水)を除く 全6回 9:30～11:00
会場：新宿コズミックセンター 3階大会議室(大久保3-1-2)
対象：①新宿区立の小中学校在学中で、日本語が十分でない児童・生徒
 ②平成31年4月から新宿区立の小中学校に編入する児童・生徒
定員：18名程度
料金：全500円(途中から参加しても金額は変わりません。)
協力：(公社)国際日本語普及協会
申込み：Eメール、郵送のいずれかで新宿コズミックセンターへ。子どもの名前(要ふりがな)、性別、生年月日、よく使う言語(いくつでも)、国籍、保護者の名前、住所、電話番号、学校名、学年、来日時期、日本語学習歴を明記してください。
 ☒chiiki@regasu-shinjuku.or.jp

Spring break Shinjuku Children's Japanese Class
 The graduates of the Japanese Language volunteer training provides teaching instruction to all the kids in Shinjuku with foreign roots who want to study Japanese.
Date and time : March 23 (Sat) to March 29 (Fri), 9:30 a.m. to 11:00 a.m. (6 times)※No class on March 27
Location : Shinjuku Cosmic Center 3F Large Meeting Room (3-1-2 Ookubo)
Eligibility : 1.Children and students with insufficient Japanese attending a public elementary or junior high school in Shinjuku.
 2. Children and students that will begin to attend a public elementary or junior high school in Shinjuku from the first semester of the 2019 academic year.
Capacity : Around 18 people
Fee : 500 yen for all (the fee will be the same even if you start partway through)
Assistance : Association for Japanese-Language Teaching
To Apply : Contact the Shinjuku Cosmic Center by e-mail or post, : Child's name (with furigana), the gender, date of birth, language(s) spoken, nationality, name of guardian, address, telephone number, name of school, grade, date of entry to Japan, and Japanese Study History. ☒chiiki@regasu-shinjuku.or.jp

春假 新宿儿童日语教室
 由【日语志愿者讲座】的课程毕业生为各位新宿区内想学日语的外国小朋友进行教学指导。
日期：3月23日(周六)～3月29日(周五) 共6次 9:30～11:00 ※3月27日(周三)休息
会场：新宿阔兹密库中心 3楼大会议室(大久保3-1-2)
对象：①在新宿区立中小学上学，还不擅长日语的中小學生
 ②2019年从四月转入新宿区立中小学学习的中小學生
定员：18名左右
参加費：共500日元(中途参加也为同样金額)
协助：(公益社団)国際日本語普及協
申請：通过电子邮件、邮寄等任何一种方式发送至新宿阔兹密库中心申请。写清楚参加的儿童姓名(带假名注音)、性别、出生日期、熟练的语言(复数也可)、国籍、保护者姓名、地址、电话号码、学校名、学年、来日本的时间、日语学历。
 ☒chiiki@regasu-shinjuku.or.jp

봄방학 신주쿠 어린이 일본어반
 일본어지원자강좌과정에 졸업생으로 일본어 학습을 희망하는 신주쿠 구내 외국어린들에게 지도를 해 준다.
일시：3월 23일(토)～3월 29일(금) 총6회 9:30～11:00※3월 27일(수)은 쉼
장소：신주쿠 코즈믹센터 3층 대회의실(오쿠보3-1-2)
대상：①신주쿠구립 초·중학교에 다니며 아직 일본어가 서투른 아동 또는 학생
 ②2019년도 4월부터 신주쿠구립 초·중학교에 편입할 아동 또는 학생
정원：18명 정도
요금：총 500엔(도중에 참가하셔도 금액은 동일함)
협력：(공사)국제일본어보급협회
신청：이메일, 또는 중에서 신주쿠코즈믹센터로 보내 주십시오. 어린이 이름(발음표기), 성별, 생년월일, 가능한 언어(있는 대로), 국적, 부모 이름, 주소, 전화번호, 학교명, 학년, 일본에 온 시기, 일본어 학습이력을 적어 주십시오.
 ☒chiiki@regasu-shinjuku.or.jp

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：
 일본어：지역 교류과 03-3232-5121
 한국어：03-5272-5080

お知らせ

出演団体募集！平成31年度 新宿区民総合体育大会新宿区民踊大会

区内で活動するみなさんが、全国各地の民踊を披露する大会です。ご参加をお待ちしております。
日 6月9日(日)10:00～16:00(予定) **場** 新宿文化センター 大ホール
参加資格 下記演目条件を満たし、以下のいずれかに該当する団体
 ①区内在住・在勤・在学者が在籍する団体 ②主に区内で活動する団体 ③新宿区民踊連盟加盟団体
演目 1団体2曲以内(1曲5分以内) ※2曲のうち1曲は民踊とし、もう1曲は新舞踊も可(1人演舞は不可)
料 2,000円/1団体 **主管** 新宿区民踊連盟
申 3月31日(日)必着。所定の申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて新宿コズミックセンター窓口へ。
 受付時間9:00～19:00 休館日の3月11日(月)は9:00～16:30 詳しくは、新宿コズミックセンターで配布の大会要項・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ダウンロード可。
代表者会議 4月4日(木)10:00～ 新宿コズミックセンター 3階大会議室にて。
 ※演舞の順番を決める抽選を行うため、必ず出席してください。欠席の場合は主管団体が順番などを決定します。
問 スポーツ課 Tel 03-3232-7701



平成31年度利用のご案内

上智大学真田堀運動場(千代田区紀尾井町7-1)
 大生使用時を除く4月～12月の日曜祝日にご利用いただけます。
対 新宿区・港区・千代田区内在住または在勤の団体(在学は対象外)
料 【野球場(硬式野球可)】1時間1,400円 【サッカー・ラグビー場】1時間1,800円(時間帯により別途照明料1時間2,200円) 利用日の5日前までに、上智大学発行の振込依頼書でお振り込みください。
申 毎月抽選会にて、翌月の利用を決定します。
抽選会日時：対象月の前月の第4水曜日10:00抽選開始。9:30開場。(抽選開始後は入室できません) **会場**：新宿コズミックセンター 3階大会議室 **持ち物**：団体代表者の対象区内在住・在勤が確認できる書類(運転免許証・健康保険証など) ※代理人が参加される場合は、代表者の在住・在勤確認(コピー可)と代理人ご本人の確認が必要です。
問 スポーツ課 Tel 03-3232-7701

平成31年度受講生募集 新宿青年教室
 新宿青年教室は、知的障がいのある方を対象に、日曜日に仲間と一緒にスポーツや趣味を広げる活動を行い、休日を楽しく過ごすことを目的としています。4月からの受講生を募集します。スポーツ、クラフト、音楽など、希望の班に分かれて活動します。
日 4月～2020年3月(8月は休み)10:00～15:00(全21回・予定)
場 西新宿児童館(旧淀橋第二中学校)2・3階 新宿青年教室(西新宿4-35-28)
対 次のすべてに該当する方
 ①15歳以上(中学生を除く)の知的障がいがある方で、区内在住・在勤の方、または新宿区内の学校の特別支援学級を卒業した方
 ②愛の手帳をお持ちの方 ③一人で教室に通えて、身の回りのことができる方
新規受講生募集 若千名 **料** 年間15,000円(別途、交通費など自己負担あり)
申 3月1日(金)までに、電話で、住所・氏名・年齢・性別・電話番号をお知らせください。新規受講の場合は、事前に面談、審査を行います。(面談日時は事前予約制) ※入室をお断りする場合があります。
その他(サポーターも同時募集!)新宿青年教室では、受講生の活動を補助していただけるサポーターも募集しています。
 ※詳しくは下記問い合わせ先までお問い合わせください。
問 地域交流課 Tel 03-3232-5121

3/14(木) 18:30開演 大ホール **新宿文化センター開館40周年×YMO40周年記念 Yellow Magic Children**
 ～40年後のYMOの遺伝子～
 YMO誕生40周年を記念して、YMOの遺伝子を受け継ぐ音楽家たちによる祝祭の音楽会。
 高野寛 高田漣 ゴッド外ヒコ 沖山優司 白根賢一 網守将平 宮沢和史 野宮真貴 カジヒデキ 坂本美雨
場 新宿文化センター **料** 全席指定 一般 6,500円、区民割引 6,300円、友の会割引 6,000円 ※Y席(25歳以下)予定枚数終了
 ※未就学児入場不可
企画・構成 高野寛、牧村憲一、吉村栄一 **制作** ヒンツ・ミュージック **制作協力** ホットスタッフ・プロモーション
問 新宿文化センター Tel 03-3350-1141 **友 Web 窓** Pコード：136-253 **ロード**：70356 **区民割引あり**

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/>
往復はがきの場合
 返信(表) 返信(裏)
 記入しない
 記載例
 お客様の住所など

新宿地域活動力パワーアップ講座 新宿フレンドシップ交流会
 ～ボッチャを楽しもう～
 大人も子どもも、障がいのある方も外国の方も、パラリンピック正式種目であるボッチャを通して交流しませんか？障がい者スポーツコーナーや、楽しい体験ブース、スポーツや地域ボランティアに関するパネル展示もあります。
日 3月23日(土)14:00～17:00 **場** 新宿コズミックセンター 2階大体育室
定 20チーム60名(多数抽選)。体験ブースは、どなたでも当日直接ご来場ください。
申 3月7日(木)必着。**はがき**に記載例(右記)のほか、チーム(最大3人、2人組や個人の申し込みも可)全員の氏名(ふりがな)、障がいがある方はその種類を記入し、新宿コズミックセンターへ。
問 地域交流課 Tel 03-3232-5121

来て、見て、参加して、楽しみいっぱい神楽坂！

赤城生涯学習館 館まつり

合唱、演奏、ダンスの発表や、作品展示、食べもの販売など楽しさ盛り沢山。フラワーアレンジメント・囲碁などの体験教室も開催します。

日 3月16日(土)・17日(日)
10:00~17:00

場 赤城生涯学習館(赤城元町1-3)

内容 舞台発表：合唱、ゴスペル、小唄、端唄、八重山民謡、カラオケ、朗読、フラダンス、フォークダンス、スコティッシュダンスなど

体験・参加：フラワーアレンジメント、囲碁など

作品展示：水墨画、水彩画、書道、絵手紙、鎌倉彫、水引工芸、手編み、キルト、刺繍など

販売：カレーパン、陶芸作品など

¥ 体験コーナーは一部有料。

問 赤城生涯学習館 Tel 03-3269-2400



桜より一足早く、まつりの花が満開です！

西戸山生涯学習館 弥生まつり

もうすぐ春を迎える三月に、西戸山生涯学習館に集い活動されている団体の皆さんが、日頃の学習の成果を披露します。

日 3月16日(土)・17日(日)
10:00~16:00

場 西戸山生涯学習館(百人町4-7-1)

内容 舞台発表：新日本舞踊、太極拳、ボイストレーニング、ハーモニカ合奏、ベリーダンス、合唱、フォークソング、落語など

作品展示：はがき絵、版画、書道、水彩画など

体験コーナー：太極拳、ダーツ、健康麻雀など

販売：焼きたてパン、クッキーなどを予定

・10年ぶりに「お茶席」を開催

¥ お茶席300円(和菓子付き)

問 西戸山生涯学習館 Tel 03-3368-3221



新宿コスミックスポーツセンター パートタイム職員募集

私たちと一緒に、スポーツ施設で働いてみませんか？

業務内容 ①受付
②施設管理、設営補助
③プール監視

勤務場所 新宿コスミックスポーツセンター(大久保3-1-2)

応募資格 国籍・学歴不問。

時給 990円(研修時は985円)。

交通費支給(1日500円上限)

勤務時間 8:30から22:00の間で時間応相談、週2~3日(土日祝含む)

休暇 年次有給休暇(規則に基づく休暇発生月から所定労働日に基づき給付)

採用 若干名

選考 面接試験を実施。電話連絡の上、履歴書(写貼)をお持ちください。

問 スポーツ課 Tel 03-3232-7701

レガスマツリ2019事前申込プログラム

いけ花体験教室

各流派の先生が指導！
初めての方でも安心して参加できます。

日 4月6日(土)
①11:00~12:00 ②13:30~14:30

場 新宿コスミックセンター 2階多目的室

講 新宿区花道茶道協会 花道部

定 各10名(多数抽選)

¥ 1,200円(生花代金)

申 3月20日(水)必着。

往復はがき に記載例(3面)のほか、希望時間(①または②)を記入し、新宿文化センターへ。 WEB

問 新宿文化センター Tel 03-3350-1141



新宿コスミックセンター★プラネタリウム

問 スポーツ課 Tel 03-3232-7701

春番組 星時間~春~と

「未来はボくらがつくるんだ! 22世紀のものがたり」

春の夜空を彩る星座の中からうみへび座の話を紹介します。

一般公開

日 3月9日(土)・17日(日)・23日(土)・26日(火)
4月4日(木)・13日(土)・21日(日)・27日(土)

5月11日(土)

1回目10:30~ 2回目13:30~ 3回目14:50~(各約50分)

定 150名 ¥ 300円(中学生以下無料)

バリアフリー「わくわくプラネタリウム」

投影途中の入退場は自由、声や音を出しても大丈夫。どなたでも気兼ねなくお楽しみください。

日 3月16日(土)11:00開始 対 どなたでも 定 70名 ¥ 100円

※中学生以下と障がいのある方の同伴者無料、障がいのある方は障害者手帳などを所持

協力 @字幕サークル

申 新宿コスミックセンター8階にて、開演30分前から先着順で受付。全席自由。小学3年生以下は要保護者同伴。



~ご協力ありがとうございました~
区民の皆様をはじめ、多くの企業・団体様から多大なご支援をいただき、また関係各機関からのご協力のおかげをもちまして、第17回大会も無事終了することができました。皆様のお力添えに深く感謝申し上げます。

講座参加者募集

春から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。申し込みの際にお預かりした個人情報、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。

語学

入門中国語会話

~中国語講習会~

中国人教師と中国語会話を楽しく学びましょう。初めての方大歓迎。きれいな発音をマスター。気軽に参加。見学可。

日 4月6日~6月15日の土曜日
全10回 13:00~15:00

場 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)

対 20歳以上の方 18名

¥ 全期(10回)10,000円

※別途教材費全1,500円

締 3月27日(水)



スポーツ

ストレッチ&太極拳(入門・24式)

~SPTC(下落合公園太極拳倶楽部)~
深くゆったりとした呼吸と太極拳の動きで、心身の緊張をほぐし、しなやかなカラダを目指しましょう！

日 4月14日~2020年2月23日の日曜日
全20回 9:10~10:10

場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

対 どなたでも 30名(先着順)

¥ 半期(10回)3,000円

締 3月20日(水)

料理

江戸流手打ち蕎麦講座

~江戸流手打ち蕎麦 新宿鶴の会~

手打ち蕎麦を極める! 石臼挽きのそば粉、厚削り鰹節の汁、そばを茹で、洗い、締め、盛り、そばを味わいましょう!

日 4月6日~2020年3月7日の土・日曜日
全20回 13:00~17:00

場 北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)

対 成人の方 20名

¥ 1回900円 ※材料費別途1回1,100円

締 3月20日(水)

趣味

陶芸・ビーズ・水引など楽しい教室

~手作りART~

陶芸(茶碗・皿・雛人形)、水引(クリスマスマストリー)、編み物・ビーズ・バッグなど色々習えて満足な作品が完成。大人一人参加、親子参加歓迎。

日 4月7日~2020年2月16日の日曜日
全20回 9:00~12:00

場 住吉町生涯学習館(住吉町13-3)

対 小学生以上

(ひとりでの参加は小学4年生以上) 18名

¥ 1回1,300円(材料費含)

締 3月20日(水)

申 各締切日必着(多数抽選。ただし「ストレッチ&太極拳(入門・24式)」は先着順。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。 WEB
問 新宿文化センター Tel 03-3350-1141

教養

中高年の為の一般教養講座 住吉月曜コース

~きのえね会~

文学、歴史、法律、経済、時事問題、健康問題などを幅広く楽しく学習し、友を得、心豊かに生きよう。

日 4月1日~2020年3月2日の月曜日
全20回 13:30~15:30

場 住吉町生涯学習館(住吉町13-3)

対 概ね50歳以上の方 60名

¥ 半期(10回)3,000円 締 3月15日(金)

教養

新生大学院(高齢者学習 戸山金曜コース)

~新宿区高齢者学級連合会~

歴史・文学・時事問題などを楽しく学ぶとともに、仲間との交流を深めて、新鮮な生き甲斐と健康を追究していこう!

日 4月26日~2020年2月7日の金曜日
全20回 13:30~15:30

場 戸山生涯学習館(戸山2-11-101)

対 55歳以上の方 59名

¥ 半期(10回)3,000円

※別途資料代半期(10回)100円

締 3月20日(水)

教養

一般教養講座 戸山木曜コース

~戸山平成会~

歴史・文学・時事問題など広いジャンルを楽しみ、名園・旧蹟を訪ね、会員相互の懇親を通じ、共に健康ファーストでよい思い出をつくりましょう。

日 4月18日~2020年2月20日の木曜日
全20回 10:00~12:00

場 戸山生涯学習館(戸山2-11-101)

対 原則50歳以上の方 60名

¥ 半期(10回)3,000円 締 3月20日(水)

教養

火曜日が楽しくなる教養講座

~さつき会~

文学、歴史、時事問題、金融、古典芸能、健康など幅広いテーマの講座です。皆さまのご参加をお待ちしています。

日 4月2日~2020年3月3日の火曜日
全20回 13:30~15:30

場 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)

対 概ね55歳以上の方 37名

¥ 半期(10回)3,000円 締 3月11日(月)

教養

一般教養講座・戸山水曜コース

~戸山みのり会~

幅広く学び教養を高めると共に、健康の増進と会員相互の親睦を図り、第二の人生を楽しんでみませんか。

日 4月10日~2020年2月12日の水曜日
全20回 10:00~12:00

場 戸山生涯学習館(戸山2-11-101)

対 概ね50歳以上の方 55名

¥ 半期(10回)3,000円 締 3月20日(水)

教養

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 4月11日~2020年2月27日の木曜日
全20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 35名

¥ 半期(10回)4,000円 締 3月25日(月)

広告スペース

レガスパーク

お問い合わせは直接各ご連絡先まで>>>>

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。2月26日文京区民センター要予約 ☎ 5962-7704 片山