



コンテンツ

●8月初級卓球教室 ▼2面
●2泊3日 信州伊那市交流体験 ▼3面
●プラネタリウム「夏休み特集2019」 ▼4面

Oh!レガス

新宿ニュース

6月20日号

www.regasu-shinjuku.or.jp

7/27(土)・28(日)

無料

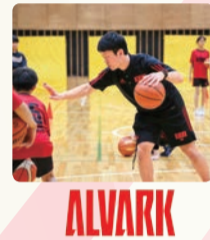
東京2020 オリンピック・パラリンピック 開催まであと1年!! 記念イベント in 新宿

～アスリートのスゴさを体感!～

アスリート交流体験プログラム

観覧自由

事前申込制

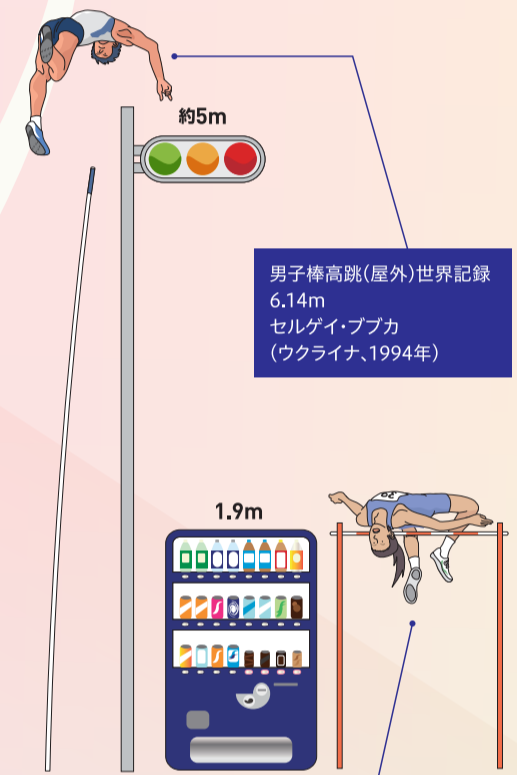


写真提供:空手道マガジン月刊KFan

日程	内容	時間	対象ほか
27日(土)	ALSOK空手道部による護身術体験教室 & 空手道デモンストレーション	① 13:00~14:00	4歳~小学生と保護者 空手道デモ&護身術体験
		② 14:00~15:00	小中学生 空手道セミナー
		③ 15:00~16:00	中学生以上(大人含む) 空手道デモ&実践護身術
28日(日)	東京ヤクルトスワローズ元選手 河端龍さん・徳山武陽さんの投げ方教室 北京オリンピック陸上4x100mリレー銀メダリスト 塚原直貴さんの走り方教室 城西大学 陸上競技部による 走り高跳び・ハードル走のデモンストレーション	④ 17:30~20:00	小学5年生~中学生
		⑤ 10:00~11:00	5歳~小学3年生と保護者
		⑥ 11:00~12:00	小学4年生~中学生
		⑦ 13:00~14:00	5歳~小学3年生
		⑧ 14:30~15:30	小学4年生~中学生
		14:00~14:30	どなたでも

※①~⑧は事前申込が必要です

この高さを
実感できるか!?



東京2020大会パートナー企業によるお楽しみ体験コーナー

コカ・コーラボトラーズジャパン株式会社、JXTGエネルギー株式会社、富士通株式会社、総合警備保障株式会社 株式会社朝日新聞社

日程	内容	時間	対象
27日(土)	棒高跳び・BMXレーシング・車いすレーサーのVR体験や	10:00~18:00	どなたでも参加できます
28日(日)	トリックアートなどをお楽しみください。	10:00~16:00	

当日参加OK!

きみもアスリートになれる!? スポーツを科学する

7/27(土) 10:00~18:00
28(日) 10:00~16:00まで

同時開催

●事前申込不要 ●入場無料 ●会場でクイズにチャレンジ!正解者には素敵なプレゼントがあります(先着順)

- ・スポーツの起源とルールの変遷(展示)
- ・「ボルダリング」フリークライミングに挑戦(体験)
- ・「バランスボード」キミのバランス感覚は?(体験)
- ・「100m走に挑戦」キミの記録は何秒?(体験)
- ・「動体視力とは...?(体験)
- ・「魔球の秘密」キミはフォークボールを打てるか?(体験)
- ・アスリートからのメッセージ(展示) ほか



ボルダリング



魔球の秘密

当日参加OK!

場 新宿コズミックセンター
申 アスリート交流体験プログラム①~⑧は事前
申込制です。
7月15日(月祝)必着。窓口または **はがき** に
て記載例(4面)のほか、希望プログラム(①~
⑧)、学校・学年を記入の上、
新宿コズミックセンターへ。多数抽選。WEB
主催 新宿区、(公財)新宿未来創造財団
問 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

糖尿病保険

1型糖尿病・2型糖尿病・妊娠糖尿病
いずれの方もご加入できます。

- 合併症の治療中でも入れます。
- 0歳3ヶ月~89歳まで入れます。
- 糖尿病以外の病気・けがの入院・手術・通院も保障。

お問い合わせ・資料請求はこちら
0120-307-133

エクセルエイド少額短期保険株式会社
関東財務局長(少額短期保険)第3号

検索
http://www.excelaid.co.jp
東京都新宿区早稲田鶴巻町534番地

前川清 & クール・ファイブ

コンサート 2019

Next Stage

クール・ファイブ

9/26(土) 14:30開演 18:00開演
10/15(火) 14:00開演 18:00開演

新宿文化センター大ホール

料金 SS席¥6,500(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
●前川清:148-909 / 神野美伽:151-909
●ローソンチケット ☎0570-084-003
●前川清:74052 / 神野美伽:70985

●お問合せ: ベルワールドミュージック ☎03-3222-7982

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。
ご予望など、お気軽にお問い合わせください。

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
<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 売場展開告知ツール 購買時点メディア(POP) 販賣什器 etc. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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
お見積りのご依頼やご相談など、お気軽にお問い合わせください。



募集 8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 8月1日・8日・15日・29日 いずれも木曜日
〈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 7月11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 **往復はがき** に記載例(4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)。
※返信を希望する場合は必ず往復はがきでお申し込みください。抽選後、返信はがきを送付または7月18日(木)に新宿コズミックセンター窓口にて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の間にTel 03-3232-7701へ。
※安全上、小学生の方と夜間クラスに参加される中学生の方は教室へ往復時および教室時間中、保護者(20歳以上)の付き添いが必要です。

参加チーム大募集 新宿区小学生サッカー大会2019 **無料**

日 8月31日(土)、9月7日(土)・16日(月祝)・22日(日)・23日(月祝)の全5日間

場 戸山多目的運動広場(戸山3-2) **種目** 8人制サッカー大会

対 以下の条件を満たすチームであること
新宿区内在住・在学の小学生で構成されるチームおよび新宿区少年サッカー連盟登録チーム。
1部(小学6年生以下)、2部(小学4・5年生以下)、3部(小学3年生)で構成されるチーム
※ただし、3部において、3年生だけでチームを構成できない場合のみ、2年生の参加を認める。
※女子については、当該学年より1学年下の部に参加できる。

定 合計50チーム(先着順) **主管** 新宿区サッカー協会 新宿区少年サッカー連盟

代表者会議 8月4日(日)17:50集合 18:00開始 新宿コズミックセンター 3階 大会議室
※大会参加チームは、代表者会議に要出席。組合せ抽選会は選手が行うため同伴すること。

申 6月22日(土)から7月31日(水)必着。所定の申込書を記入し、新宿コズミックセンター窓口へ。受付時間9:00～19:00 ただし休館日7月8日(月)は9:00～16:30
※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

中学生以下無料招待 & 区民優待観戦 東京ヤクルトスワローズ

2019 燃えろナイター！プロ野球公式戦 対 阪神タイガース3連戦

開催期間中は、300発の花火や、来場した小学生全員に、スワローズ特製漢字ドリルのプレゼントもあるよ！

日 8月6日(火)～8日(木)18:00試合開始 **場** 明治神宮野球場(霞ヶ丘町3-1)

料 中学生以下無料
引率者：内野指定席(1塁側/3塁側)2,000円、内野応援指定席(1塁側)2,000円
外野指定席(スワローズ側/ビジター側)1,500円
※必ず引率者(20歳以上)が必要で、引率者1名につき中学生以下の方は4名まで
※大人(高校生以上)および中学生以下のみでの申し込みはできません

申 7月5日(金)～各試合3日前まで。先着順。新宿未来創造財団ウェブサイト(https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=140447)か、QRコードよりあらかじめ登録が必要です。登録後にメールにて申込専用URLをお知らせします。
※8月6日は入場券の引換後、小学生以下、先着3,500名に2019TOKYO燕パワーユニフォームのプレゼントもあり



事前登録はこちらから！

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 9:30～12:00：7月1日(月)・3日(水)・5日(金)・8日(月)・10日(水)・12日(金)・17日(水)・19日(金)・22日(月)・24日(水)
② 10:00～12:00：7月7日(日)・14日(日)・21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)・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** 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。

新宿区民総合体育大会

水泳大会(中学生・一般)

日 8月18日(日) **場** 新宿スポーツセンター 1階プール(大久保3-5-1)

対 【中学生の部】区内在住・在学の中学生 ※区内中学生は、原則学校単位で申し込み
【高校生区分】区内在住・在学の高校生
【一般の部】区内在住・在勤・在学または新宿区水泳連盟登録者で平成31年4月2日現在15歳以上の方

種目 1人2種目まで(リレーを除く) ※中学生のリレーは学校単位のみ。リレーのみのエントリー不可、高校生・一般のリレーは1団体2チームまで。

料 1種目200円(中学生は無料)

主管 新宿区水泳連盟

申 7月15日(月祝)締切り。大会要項をお読みのうえ、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。郵送不可。
※大会要項・申込書は新宿コズミックセンター、新宿スポーツ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閲覧、ダウンロード可
※受付時間9:00～19:00、土日・祝日9:00～16:30、休館日7月8日(月)9:00～16:30
※区外の中学生は申込時に学生証を提示してください。
※高校生・一般の方は、参加者本人の同意署名が必要です。

区分	自由形	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ	個人メドレー	リレー	
						メドレー	フリー
中学生 男女 13種目	25m 50m 100m 200m	25m 50m 100m	50m 100m	50m	100m	200m	200m
男子種目	高校生	50m 100m	50m 100m	50m	100m	200m	200m
	一般	50m	50m	50m			
	30歳以上	50m	50m	50m			
	40歳以上	25m 50m	50m	25m 25m			
	50歳以上	25m	50m	50m			
女子種目	高校生	50m 100m	50m 100m	50m	100m	100m	100m
	一般	50m	50m	50m			
	30歳以上	50m	50m	25m			
	40歳以上	25m 50m	25m	25m			
	50歳以上	25m	50m	25m			

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、下表の日程で、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、全コース個人開放となる日があります。

利用時間 9:00～21:45(8月は8:00～21:45)

月	2時間までの利用となる日	全コース個人開放となる日
6月	土日	—
7月	土日祝日と22日以降の全日	—
8月	全日	—
9月	土日祝日	土日祝日(23日まで)

料 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あります。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。)



8月は毎日朝8時から！

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173回例会 [定番]初夏の武蔵野散策

ゴールのあとはビールで乾杯！

日 7月9日(火) 受付：8:40～9:00(解散13:30頃予定)
集合 殿ヶ谷戸庭園脇の公園(国分寺市南町2)
最寄駅：JR中央線・西武国分寺線「国分寺駅」南口

コース 殿ヶ谷戸庭園脇の公園(スタート) ▶ 栄町交番 ▶ 府中駅 ▶ ケヤキ並木 ▶ 大國魂神社(休憩) ▶ サントリー武蔵野工場 ▶ 府中本町駅(ゴール)

その他 工場見学は2班に分かれて行きます。
1班 定員40名(約6km)、2班 定員40名(約8.5km)
定員を超えた場合、超えた方は工場見学ができません。

解散 JR武蔵野線「府中本町駅」
料 400円
問 NPO法人新宿区ウォーキング協会 Tel 090-3217-4109

対 どなたでも **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

レガス健康ウォーキング 豊洲市場を探索してみよう 約8km

日 7月17日(水) 受付：8:40～9:00(解散12:00頃予定)
集合 森下公園(江東区森下2-5-16)
最寄駅：都営新宿線「森下駅」

コース 森下駅(スタート) ▶ 森下公園 ▶ 清澄庭園 ▶ 木場公園(WC) ▶ 平木橋 ▶ 朝風橋 ▶ 市場前駅 ▶ 晴海大橋南詰(ゴール)

解散 晴海大橋南詰(江東区豊洲6-3)
最寄駅：ゆりかもめ「市場前駅」

問 スポーツ・マラソン課 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)

新宿区小学生野球大会結果報告 令和元年優勝おめでとうございます。

高学年の部
優勝 淀四ライオンズ 準優勝 西戸山パワーズ
第3位 戸塚エコーチャイルド、落三ジュニアファイターズ



低学年の部
優勝 いちがやチーターズ 準優勝 戸塚エコーチャイルド
第3位 四谷フェニックス、淀四ライオンズ



