



トピックス
●出張レガスポ! ↓2面
●クリスマス☆プラネタリウムライブ2019 ↓3面
●おとなのやさしい経済・金融入門講座 ↓4面

oh! レガス

新宿ニュース

11月20日号

www.regasu-shinjuku.or.jp

第11回を迎えた今年の新宿ファッションフィールドは、全国から2,916点ものデザイン画のご応募をいただきました。その中から9月の第1次審査で、デザイン画部門4名、作品制作部門20名の入選者を決定しました。
本番当日は、作品制作部門の入選者20名が約2か月かけて制作した力作をファッションショー形式で発表し、グランプリを競います。そのほかにも、来場者にプレゼントが当たる抽選会やアパレル審査員によるトークショー、手づくり雑貨店の出店など楽しいイベントが盛りだくさんです。ぜひご来場ください!



入場無料
入退場
自由

新宿文化センター 大ホール

11/23 (土祝)

13:30開場 >> 14:00開演 >> 17:00終演



SHINJUKU Fashion Field 2019 SINCE 2010



新宿ファッションフィールド2019

今年のテーマ

40年目のオートクチュール

1979年に開館した新宿文化センターは今年で40周年を迎えました
長いようで 短くて
近いようで 遠い時代を
もう一度 懐かしむように
それでいて
見たこともないような一着を
針と糸を使って
表現してください
あなたの作り出す その作品が
わたしたちの
40年目のオートクチュールです



※ここで言う「オートクチュール」は、モード界における「オートクチュール」の概念のみではありません。
誰もがイメージできる「オートクチュール」という概念を覆すような作品をお楽しみください。

- 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、シップス、ジュン、ビームス
- 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、東放学園/東京アナウンス学院、東京ビューティーアート専門学校、東京モード学園、文化服装学院、目白大学
- 問 新宿文化センター Tel 03-3350-1141



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』を開催します。
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!



短期スポーツプログラムをお近くの施設で!

出張
レガスポ!

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**
筋トレでなりたいたい身体を手に入れよう
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 令和2年1月8日～3月11日の毎週水曜日(全10回)19:15～20:15 場 3階和室 講 Hikari(レガスポ!登録講師)
水曜/夜のコース
- ② 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!
in大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)
日 令和2年1月8日～3月11日の毎週水曜日(全10回)20:30～21:30 場 3階和室
講 長友珠紀(月・水曜通年レガスポ!講師)
水曜/夜のコース
- ③ 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 令和2年1月8日～3月18日の毎週水曜日(全10回)19:30～20:30 ※2月12日除く 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
- ④ 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 令和2年1月7日～3月24日の毎週火曜日(全10回)12:45～13:45 ※1月14日・2月11日除く 場 地下1階小体育室 講 長友珠紀(月・水曜通年レガスポ!講師)
火曜/午後のコース
- ⑤ 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 令和2年1月8日～3月18日の毎週水曜日(全10回)20:20～21:20 ※3月4日除く 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
- ⑥ チューブdeトレーニング**
自分に合った強度で無理なくトレーニング ゴムチューブの伸縮を利用した筋肉トレーニングです。強度を調節できるため、無理のないトレーニングができます。代謝をUPし健康な身体づくりを! ※チューブの無料貸し出しあり
日 令和2年1月9日～3月12日の毎週木曜日(全10回)14:15～15:15 場 地下1階多目的広場 講 尾崎伊奈(レガスポ!登録講師)
木曜/午後のコース
- ⑦ 筋力アップリズム体操**
リズムに合わせて心と身体を元気に 足腰に負担をかけない、椅子を使ったエクササイズです。運動不足を感じている方、ストレス発散したい方、初めての方でも安心して参加いただけます!
日 令和2年1月10日～3月13日の毎週金曜日(全9回)12:30～13:30 ※3月6日除く 場 2階多目的室 講 岡田由記子(木・金・土曜通年レガスポ!講師)
金曜/午後のコース
- ⑧ 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? 流行のダンスで人気のヒップホップ。基本のステップを覚えながら簡単な振り付けで踊ってみましょう! 老若男女問わず、初心者歓迎のダンスプログラムです。
日 令和2年1月11日～3月14日の毎週土曜日(全10回) 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 ①～③ 25名、④～⑧ 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 ⑦のみ9回実施で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)
 締 12月4日(水) 申 窓口、はがきにて記載例(3面)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、締切後2週間程度で郵送にて返信 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丁寧に指導します。フットサルが初めての方、女性の参加者も大歓迎です。みんなで一緒に楽しくプレーしましょう。

日 令和2年1月10日～3月27日の毎週金曜日20:00～21:30(3月6日・20日を除く全10回)
 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所属チーム
 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 ※事前振込制、別途振込手数料がかかります
 締 12月6日(金)
 申 はがきにて記載例(3面)のとおり記入し、新宿コズミックセンターへ。
 受信可能なFaxがある場合は、Fax 03-3209-1833へ。 WEB
 ※新宿区在勤・在学の方はその名称と住所をご記入ください。
 ※当選者のみ、締切後2週間程度で郵送にて返信します。



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: 12月2日(月)・4日(水)・6日(金)・9日(月)・11日(水)・13日(金)・16日(月)・18日(水)・20日(金)・23日(月)
 ② 10:00～12:00: 12月1日(日)・8日(日)・15日(日)・22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・変更となる場合があります。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。



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 令和2年1月5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部は令和2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。 締 11月22日(金)から12月10日(火)まで 申 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9日(月)～10日(火)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18回
区民健康マラソン

同時開催 第5回日本IDハーフマラソン選手権大会
RUN'as ONE-Tokyo Marathon2021(準エリート)
提携大会

2020年1月26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)

個人協賛金実績(前回大会)
 ★協力者数 80名
 ★協賛総額 251,000円

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 03-3232-3993

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178回例会 師走の豊洲から築地市場へ 約10km

日 12月10日(火) 受付8:40～9:00(解散12:00頃予定)
 集合 豊洲シビックセンター前(江東区豊洲2-2-18) 最寄駅: 東京メトロ有楽町線「豊洲駅」7番出口

豊洲シビックセンター前(スタート)▶豊洲ぐるり公園▶豊洲市場▶豊洲大橋▶晴海ターミナル▶勝鬃橋▶はとば公園▶波除稲荷神社▶築地市場(ゴール)

解散 築地市場(中央区築地4-16-2) 最寄駅: 都営地下鉄大江戸線「築地市場駅」 料 会員無料、一般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 冬のイルミネーションの街を巡り赤坂へ 約8km

日 12月18日(水) 受付14:00～14:20 (解散17:00頃予定)
 集合 新宿中央公園・水の広場(西新宿2-11) 最寄駅: 都営地下鉄大江戸線「都庁前駅」

新宿中央公園・水の広場(スタート)▶原宿▶国立新美術館▶東京ミッドタウン▶赤坂氷川公園▶赤坂サカス(ゴール)

解散 赤坂サカス(港区赤坂5-3) 最寄駅: 東京メトロ千代田線「赤坂駅」 料 会員200円、一般400円 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

新宿区小学生サッカー大会2019結果報告

1部
 優勝 SKFC
 準優勝 落四サッカークラブ
 第3位 アトレチコ新宿FCとんぼ

2部
 優勝 SKFC
 準優勝 新宿FC5年
 第3位 FCとんぼ YotsurokuSC

3部
 優勝 戸山SCプリメーラ
 準優勝 スポーツクラブシクス
 第3位 FC WASEDA アトレチコ新宿



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」と
「ジュニアのサルサ&チャチャチャ教室」

内容 ①タンゴ、チャチャチャの基本ステップ
②サルサ、チャチャチャの基本ステップ
日 令和2年1月8日～3月25日の毎週水曜日
全12回 ①15:40～16:40 ②17:00～18:00
場 新宿コズミックセンター 2階多目的室
講 ①(公社)日本ダンススポーツ連盟特定指導員
②(公社)日本ダンススポーツ連盟ジュニア指導員
対 ①50歳以上 ②小学生程度 **定** ①、②各30名
料 ①5,000円(スポーツ安全保険別 加入は任意)
②4,500円(スポーツ安全保険別 加入は任意)
主催 新宿区ダンススポーツ連盟

社交ダンス上級講座

WDSFダンススポーツ教本に添ったステップを学ぼう！
内容 スローフォックストロット、サンバ
日 令和2年1月9日～3月26日毎週木曜日
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
PD指導員
対 社交ダンスの経験年数5年程度
定 50名程度
料 10,000円
(スポーツ安全保険別 加入は任意)
主催 新宿区ダンススポーツ連盟

ジュニア育成地域推進事業
レッツダンス！キッズラボ

ABCの歌を歌いながら、体をうごかしてリズムをとってみよう！アクションをしながら英語を覚えます。3歳から8歳の時期に基礎体力、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 令和2年1月12日(日)・26日(日)、2月9日(日)・23日(日祝)、3月1日(日)・22日(日)の10:00～11:20
場 新宿コズミックセンター 2階多目的室 ほか
講 (公社)日本ダンススポーツ連盟PD指導員および英会話講師
対 3歳～8歳 **定** 20名
料 全6回 3,000円(大人の同伴者1名は無料)
主催 新宿区ダンススポーツ連盟

楽しく、正しく華麗に踊る！
社交ダンス初心者教室

4種目を基本から学び正しく楽しく美しく踊る！タンゴ、ワルツ、ルンバ、チャチャチャの4種目
日 令和2年1月7日～3月31日毎週火曜日
(2月11日(火祝)を除く全12回)16:00～18:00
場 大久保スポーツプラザ 3階多目的ホール
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 30名程度
料 6,000円(スポーツ安全保険別 加入は任意)
協力 新宿区ダンススポーツ連盟
主催 (一社)新宿区体育協会

後援 (公社)日本ダンススポーツ連盟・東京都ダンススポーツ連盟 **締** 12月10日(火) **申** 往復はがき に記載例(下段)のとおり記入し、新宿区ダンススポーツ連盟へ。
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

お知らせ

12月の臨時休館と年末年始の休館のお知らせ

12月29日(日)～令和2年1月3日(金)は年末年始休館となります。

その他の休館日は以下のとおりです。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	問合せ
新宿コズミックセンター	12月9日(月)～13日(金) ※1階事務所は、9:00～17:00の営業です。	Tel 03-3232-7701 新宿コズミックセンター
大久保スポーツプラザ 屋外スポーツ施設	12月16日(月)	
新宿歴史博物館	12月9日(月)・16日(月)～令和2年3月13日(金) ※工事のため休館	Tel 03-3359-2131 新宿歴史博物館
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2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)	
漱石山房記念館	12月2日(月)・10日(火)・16日(月)・23日(月)	Tel 03-3205-0209 漱石山房記念館
新宿文化センター	12月10日(火)	Tel 03-3350-1141 新宿文化センター
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9日(月)	
戸山生涯学習館、北新宿生涯学習館	12月23日(月)	
新宿スポーツセンター	12月23日(月)	

江戸川河川敷グラウンドのご案内

所在地 埼玉県三郷市市助地先
利用期間 4～12月および3月の土日祝日
夏期：4月～9月 6:00～18:00 冬期：10月～12月・3月 6:30～16:30
利用可能種目 サッカー(80m×50m)、小中学生硬式野球、軟式野球、ソフトボール など
利用料金 1時間 2,500円
利用対象 満20歳以上の方を代表とする以下の団体
①一般(区民)団体…新宿区内在住または在勤者で構成される10名以上の団体
②その他の団体…上記に当てはまらず5名以上で構成される団体
申 団体登録後、電話にて空き状況をご確認ください。
利用5日前まで新宿コズミックセンター窓口で申し込みを受け付けます(先着順)。
団体登録方法 新宿コズミックセンター窓口にて登録申請書をご提出ください。代表者の住所・生年月日が確認できる公的な身分証明書の原本と団体全員の名簿が必要です。なお、既に屋外スポーツ施設登録団体の場合は名簿提出不要です。
詳しくは新宿未来創造財団ウェブサイトをご確認ください。
問 施設課 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・マラソン課 Tel 03-3232-7701

プラネタリウム上映会&講演会
サイエンスレクチャー～巨大加速器LHCで探る宇宙～
Phantom of the Universe-The Hunt for Dark Matter

ピクバンから銀河の形成まで宇宙の歴史について、プラネタリウムの全天周映像で学びます。また、この実験に参加している早稲田大学の寄田先生が、世界最先端の実験を幻想的な映像でわかりやすく解説します。

日 12月14日(土)
17:00開演(開場16:45)(約75分予定)

内容 第1部 解説&全天周映画上映会(約45分)
第2部 質問タイム(約30分)

講 寄田浩平(早稲田大学先進理工学部 物理学教授、先端基礎物理学研究所代表)

対 中学生以上 ※特に、高校生以上が対象。

定 140名 ※中学生は要保護者同伴 **料** 100円 中学生の方は無料

主催 早稲田大学理工学術院総合研究所

申 事前申込不要。当日先着順。定員になり次第締切
※公演中の入退場や飲食はご遠慮ください。



詳しくは
QRコードへ！

SHIZEN with Friends Presents
クリスマス☆プラネタリウムライブ2019

クリスマスムード一色！ 満天の星空の下、冬の星座の物語とともに、ピアノとヴォーカル、ヴァイオリン、ギターとの、贅沢な癒しのコラボレーションをお楽しみください。

※途中、冬の星空生解説あり

日 12月21日(土)16:00開演(開場15:30)(約80分予定)

演 SHIZEN: Rina Suzuki(Violin)
Ben Haworth(Piano and Vocal)
NewIS(Flute&String Ensemble)
Guest: Raphael Scinia(Guitar)ほか

曲 1.クリスマスソングメドレー、2.情熱大陸、3.ジングルベルロック
4.T-SQUAREメドレー、5.星に願いを ほか

定 140名 ※事前申込、多数抽選、全席自由、小学三年生以下は要保護者同伴

料 1,600円 ※事前振込 **締** 12月10日(火)

申 はがき にて、記載例(下段)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、12月16日(月)までに郵送にて返信。



QRコードから
お申し込みできます！

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 >>>>

合気道スクール ワセダクラブ会員募集!
シニアクラス 毎週火曜10時半～12時
中学生～社会人クラス毎週木曜19～21時
早稲田大学17号館地下1階 ☎03-3301-5930
ブリザードフラワー X'masアレンジメント
12/7(土)①10時半②14時 ¥3500申込締切11/28
早稲田・若松河田5分 平野080-5674-4187

歌個人指導(超苦手～)生徒募集! 健康に◎
音程、声域、声量や歌の悩みを最先端のボイス
トレーニングで解消!話し声にも対応。無料体験
有!高田馬場駅徒歩2分。フェザー☎3362-1920
コールパステル合唱団員募集! 中高年男女
表情豊かに歌い健康に!初心者歓迎、見学OK
柏木地域センター月3回(土) ☎09074008136

毎月開催♪

新宿コズミックセンター ロビーコンサート

無料

秋空に歌う♪ゴスペルコンサート

台風19号により10月から延期しての開催です。
あらためて皆様のご来場を心よりお待ちしております。

日 11月30日(土)12:00～13:00

場 新宿コズミックセンター 1階ロビー 椅子80席程度

演 神楽坂サウスゴスペルクワイア **曲** Joyful Joyful, Make Us One ほか

申 当日直接ご来場ください。 **問** スポーツ・マラソン課 Tel 03-3232-7701



申込方法

郵送

はがき 往復はがき

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)

①お申し込みいただく講座によって、**はがき**(63円)の場合と、**往復はがき**(126円)の場合があります。
※10月1日以降のお申し込みは、郵便料金の改定によりはがきは63円、往復はがきは126円となります。

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。
申し込みにあたって取得する個人情報は、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。

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**
(地域交流課、子ども支援課、施設課、スポーツ・マラソン課)
- 〒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)	返信(表)	往信(裏)
〒 〇〇〇〇〇〇	記入しない	〒 〇〇〇〇〇〇	記載例
申込先		お名前住所	お客様の住所

WEBから
お申し込み

本紙に載っているイベントの詳細は、WEBサイトでも
ご覧いただけます! WEB マークがついているイベント
も、右記QRコードからお申し込み画面にご案内します!
<https://www.regasu-shinjuku.or.jp/>



金融機関OBによる

おとなのやさしい経済・金融入門講座

経済・金融の基本的な知識を学び、資産形成や金融商品の利用法や心構えを身に付けませんか。

日 別表のとおり

※各日2講座開催。全てテーマは異なります。日単位の申し込み可。

場 新宿文化センター 4階第1会議室

対 どなたでも ※新宿区内在住・在勤・在学の方優先

定 各日50名(多数抽選)

料 各日700円(資料代含)

協力 NPO法人金融と証券を学習する会

締 12月25日(水)

申 往復はがき に記載例(3面)のほか、受講希望日を記入し、新宿文化センターへ。 WEB

※申し込みの際、お預かりした個人情報、主催者であるNPO法人金融と証券を学習する会へ提供します。

問 新宿文化センター Tel 03-3350-1141

実施日	時間	テーマ・内容
令和2年 1月18日(土)	13:20~14:50	知って得！セカンドライフ充実のためのお金の方策 ・退職後の不安を取り除き、充実させるための基礎知識、マネープランの考え方、資産形成での税制優遇制度の活用方法、など
	15:05~16:35	知って得！生命保険の基礎知識と必要な保険とは ・生命保険整理の考え方、人生ステージ別、保障・医療・相続・資産運用など目的別に必要な保険とは、など
令和2年 1月25日(土)	13:20~14:50	資産運用のための経済ニュース、経済指標の読み方 ・知っておきたい経済の基本事項、景気・金利・為替・企業業績と株価との関係、株価変動への対応策、など
	15:05~16:35	どうなる？2020年～日本と世界の経済・金融情勢 ・オリンピック後の日本経済、消費税増税の影響、米大統領選挙と米国経済、世界経済の不安定化要因と金融市場、など
令和2年 2月15日(土)	13:20~14:50	金融商品のいろいろと自分に合った選び方 ・預金、株式、債券、投資信託の違いと特徴、各自の生活スタイルなどに沿った金融商品の選び方、など
	15:05~16:35	やさしい投資信託～そのしくみと選ぶポイント ・投資信託のメリットと利用の際の留意点、目論見書の読み方、投資信託の種類と目的に応じた選び方、など

募集 子ども支援員養成講座

無料

外国につながりをもつ子どもたちの日本語・教科支援。新宿区には、言葉や文化の異なる国から多くの子どもたちがやってきます。子どもたちは言葉がわからず、学校や生活で苦労をしている現状にあり、手助けを必要としています。この講座を受講して支援員として活動しませんか？

日 12月19日～令和2年3月19日の毎週木曜日(ただし1月2日・23日を除く)

全12回 13:00～15:00

場 新宿コズミックセンター 3階大会議室

講 新宿区教育委員会・(公社)国際日本語普及協会他

対 ①子どもへの学習支援をする意欲がある方

②原則として全回出席可能な方

③講座終了後、支援員(放課後の日本語・教科支援)として活動できる方

※令和2年3月26日(木)から全6回で、子どもを直接支援する実習クラスの開催を予定しています。

定 30名(多数抽選) 締 12月6日(金)

申 Eメール、はがき のいずれかで記載例(3面)のほか「応募理由」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 ちいき@regasu-shinjuku.or.jp



消費者講座 新宿消費生活センター委託講座

～材料の生産と流通～

ホンモノの手作りチョコレート

原料のカカオからホンモノのチョコレートをつくります。

またカカオの産地(インドネシア・バブア州)と生産者や流通問題の現状について学びます。

日 令和2年2月1日(土)13:30～15:45

場 新宿区立新宿消費生活センター分館(新宿区高田馬場1-32-10)

講 特定非営利活動法人APLA

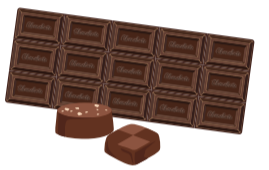
対 区内在住・在勤者・在学者で18歳以上の方 25名(多数抽選)

料 500円(材料費含)

締 1月6日(月)

申 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



新宿カパワーアップ講座

無料

理想的なカラダ作りのための、栄養とトレーニング

今回のテーマは、「栄養学」です。指導経験豊富な講師が、すぐに実践できるようわかりやすく伝えます。生涯学習活動に活かしたい方はもちろん、テーマに興味のある方ならどなたでも参加できます。

内容 世界で活躍するアスリートも、部活の中高生も、健康のために運動する人も、食事や栄養はとても大切。なにをどんなふうに食べれば理想的なカラダ作りのための栄養とトレーニングなカラダ作りをすることができるのか。最新のスポーツ栄養学とともに、サプリメントやドーピングについて、また障がい者アスリートの栄養サポートの現状などを分かりやすく解説します。 ※学座です。

日 12月4日(水)19:00～21:00

場 新宿コズミックセンター 3階 大会議室

講 小池ゆみえ(公認スポーツ栄養士・健康運動指導士)

対 どなたでも

※新宿区生涯学習指導者・支援者バンク登録者と区内在住・在勤の方、および初めて受講の方優先

定 50名(多数抽選)

締 12月3日(火)

申 はがきに記載例(3面)のとおり記入し、地域交流課へ。 WEB

問 地域交流課 Tel 03-3232-5121



NHK展覧会 関連文化講演会

無料

神話の国の伝たち(仮)
～出雲の古寺と伝像～

令和2年1月15日(水)～3月8日(日)まで、東京国立博物館にて開催される、日本書紀成立1300年特別展「出雲と大和」について、みどころを紹介いたします。

日 12月15日(日)14:00～15:45(13:30開場)

場 新宿歴史博物館 2階講堂

講 的野克之(島根県立古代出雲歴史博物館参与)

定 100名(多数抽選)

※新宿歴史博物館メンバーズ倶楽部会員、区内在住の方優先

共催 NHK

締 12月6日(金)

申 往復はがき に記載例(3面)のとおり記入し、新宿歴史博物館へ。

はがき1枚につき、1名のみ申し込み可。

問 新宿歴史博物館 Tel 03-3359-2131



新宿歴史博物館の臨時休館のお知らせ

給排水管の改修工事等のため、新宿歴史博物館は下記の日程で全館休館します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

休館期間 12月16日(月)～令和2年3月13日(金)

※工事期間の変更により、休館の日程を変更する場合があります。

問 新宿区文化観光課 Tel 03-5273-4126(工事工程について)

新宿歴史博物館 Tel 03-3359-2131(事業等について)

(公財)新宿未来創造財団契約職員募集

新宿未来創造財団では、一緒に働く仲間を募集しております。業務を通して、地域の振興と交流を支えてくれる熱意のある方を歓迎します。

業務内容 ①法人運営スタッフ(総務・庶務) ②文化施設管理運営スタッフ ③生涯学習館館長

勤務場所 ①新宿コズミックセンター ②漱石山房記念館、新宿文化センター、新宿歴史博物館 ③生涯学習館

雇用形態 ①②③契約職員 定員 ①②③若干名

採用予定日 令和2年3月1日

問 経営課 Tel 03-3232-7701 詳細は、新宿未来創造財団ウェブサイトをご覧ください。

いろんな思いを、「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

広告内容についてのお問い合わせは、直接各連絡先まで

イベントと一緒に盛り上げませんか!

レガスマつり2020参加団体大募集!!

来春、4月4日(土)に、新宿コズミックセンター、大久保スポーツプラザ、新宿文化センター、新宿歴史博物館、漱石山房記念館を巡回バスで結び、老若男女を問わず誰でも気軽に参加し、楽しめるイベント「レガスマつり2020」を開催します。

実施会場のうち新宿コズミックセンターおよび大久保スポーツプラザで一緒にレガスマつり2020を盛り上げてくれる団体を募集します。

団体の活動紹介や体験ブース、ロビーパフォーマンスなど、日ごろの活動の成果をアピールしましょう。

日 令和2年4月4日(土)9:30～15:30 ※雨天決行

場 ①新宿コズミックセンター ②大久保スポーツプラザ

料 飲食物の販売は1ブース2,500円、手工芸品販売などは1ブース売上の10%をご負担いただきます。

締 12月20日(金)

申 参加希望団体は、コズミックセンターにて配布のレガスマつり2020企画申込票(新宿未来創造財団ウェブサイトからもダウンロード可)に必要事項を記入し、持参、郵送、Fax、メールのいずれかで新宿コズミックセンターへ。

問 スポーツ・マラソン課 Tel 03-3232-7701

募集内容

1	新宿コズミックセンター1階・ロビーパフォーマンス*
2	新宿コズミックセンター1階・ロビー物販スペース
3	新宿コズミックセンター3階・大会議室活動紹介、参加体験型ブース
4	大久保スポーツプラザ3階・ロビー物販スペース
5	大久保スポーツプラザ3階・集会所参加体験型ブース

*持ち時間は入退場等を含めて30分間

12月休館日のお知らせ 新宿コズミックセンター全施設9日(月)～13日(金) / 大久保スポーツプラザ16日(月) / 生涯学習館(赤城・住吉町・西戸山)9日(月) / 戸山・北新宿)23日(月) / 新宿文化センター10日(火) / 新宿歴史博物館9日(月)・16日(月)～(3月まで休館) / 29日(日)～1月3日(金)は全館年末年始休館です / 漱石山房記念館2日(月)・10日(火)・16日(月)・23日(月) / 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2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)