



Oh!レガス

新宿ニュース
www.regasu-shinjuku.or.jp

8月20日号
No.302



TOPICS

2面 新宿スポレク2023参加者事前募集 3面 日本語ボランティアスタートアップ講座 4面 子ども演劇クラブ

発行:公益財団法人新宿未来創造財団 令和5年8月20日 第302号 次号は9月5日発行です。〒169-0072 東京都新宿区大久保3-1-2 新宿コズミックセンター内 ☎03-3232-7701(代表) 📠03-3209-1833

マークがついているイベントは、QRコードからもお申し込み可能です！

SHINJUKU CITY 21st

新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン

HALF MARATHON

2024.1.28.Sun.
START & FINISH 国立競技場

神楽坂を駆けあがるハーフマラソンや10kmの公認競技に、小中学生・ファミリー・未就学児対象「ひよこ」を加えバラエティーに富んだ大会です。

エントリー開始!!

エントリーは「スポーツエントリー」へ

- ①インターネット……「スポーツエントリー」で検索
- ②電話……☎0570-039-846(平日10:00~17:00)

新宿区民ほか優先エントリーの方はコチラ

エントリー協賛の方はコチラ

ハーフマラソン・その他種目の方はコチラ

種目	ランナーエントリーについて															
<ul style="list-style-type: none"> ●ハーフマラソン ●10km ●3km(中学生・一般) ●2km(小学3~6年生) ●1km(小学1~2年生) ●ファミリーラン(1km) ●ファンラン(1km) ●ひよこ(未就学児と保護者 競技場内 42.195m) ●スペシャルラン(障がい者・70歳以上 など 競技場内 約200m) 	<p>※本大会のエントリーは「スポーツエントリー」(株)アプロード…東京都千代田区にて行います。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エントリー期間 ※いずれも先着順</th> <th>エントリー方法</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>新宿区民ほか優先エントリー</td> <td>8月22日(火) 12:30~ 8月31日(木)</td> <td rowspan="2">①インターネット ②電話</td> </tr> <tr> <td>エントリー協賛(ハーフマラソン)</td> <td>8月22日(火) 12:30~10月31日(火)</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">ハーフマラソン</td> <td>第1次受付 9月3日(日) 12:30~23:59</td> <td rowspan="2">①インターネット</td> </tr> <tr> <td>第2次受付 9月4日(月) 12:30~10月31日(火)</td> </tr> <tr> <td>その他種目</td> <td>9月4日(月) 12:30~10月31日(火)</td> <td>①インターネット ②電話</td> </tr> </tbody> </table>		エントリー期間 ※いずれも先着順	エントリー方法	新宿区民ほか優先エントリー	8月22日(火) 12:30~ 8月31日(木)	①インターネット ②電話	エントリー協賛(ハーフマラソン)	8月22日(火) 12:30~10月31日(火)	ハーフマラソン	第1次受付 9月3日(日) 12:30~23:59	①インターネット	第2次受付 9月4日(月) 12:30~10月31日(火)	その他種目	9月4日(月) 12:30~10月31日(火)	①インターネット ②電話
	エントリー期間 ※いずれも先着順	エントリー方法														
新宿区民ほか優先エントリー	8月22日(火) 12:30~ 8月31日(木)	①インターネット ②電話														
エントリー協賛(ハーフマラソン)	8月22日(火) 12:30~10月31日(火)															
ハーフマラソン	第1次受付 9月3日(日) 12:30~23:59	①インターネット														
	第2次受付 9月4日(月) 12:30~10月31日(火)															
その他種目	9月4日(月) 12:30~10月31日(火)	①インターネット ②電話														

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。

外壁・屋根の塗装業者は どうやって選ぶ??

▼参加者5000名突破!
【失敗しない屋根・外壁塗装セミナー】

- ①信頼できる業者の選び方
- ②正しい見積書の内容と費用相場
- ③最新おすすすめ塗料

などを分かりやすく解説する人気講座。
次回は9月3日(日)10時~11時半
場所:新宿文化センター(新宿区新宿6-14-1)
参加無料、先着10名。ご予約はお早めに。

☎0120-101019

受付:9時~19時(土日祝OK)
主催:新宿でグループ創業96年
ISO9001&14001ダブル認証取得
ユー・コミュニケーション(株)

東京新宿区西新宿6-1-2 新宿国際ビルディング6F

スマホで簡単予約!

ボランティアスタッフ募集

☎10月31日(火)

ボランティアリーダー募集

☎9月30日(土) ※選考あり

ご協賛いただける方・団体募集

大会のサポートをお願いいたします。
詳しくは大会ウェブサイトをご確認ください。

ジョイントイベント パフォーマンス団体募集!

国立競技場外周スペースにて開催予定のジョイントイベントで、ダンスや楽器演奏などのパフォーマンスを披露しませんか?

☎大会実行委員会事務局(新宿未来創造財団) ☎03-3232-7701

Web <https://www.shinjukucity-halfmarathon.jp/>



詳細、申し込みは
コチラから





SPORTS
スポーツ

新宿区民総合体育大会 参加募集

柔道

日 11月12日(日) 場 新宿スポーツセンター 3階第一武道場(大久保3-5-1) 対 区内在住・在勤・在学の小学生以上の方または新宿区柔道会登録者 料 中学生以下 700円/名 高校生以上 1,000円/名(参加料200円+連盟経費) 申 所定の申込書に必要事項を記入のうえ、下記の住所へ郵送してください。〒160-0018 新宿区須賀町9-3 新宿区柔道会 芦川あて 締 10月1日(日) 主 新宿区柔道会

クレー射撃

日 9月24日(日) 場 ぐんまジャイアント総合クレー・ライフル射撃場(群馬県富岡市桑原604) 対 銃砲所持許可証および火薬類等譲受許可証を持つ、次のいずれかの方 ①区内在住・在勤で20歳以上 ②新宿区クレー射撃連盟登録者 種 目 トランプ、スキート 料 10,000円/名(参加料200円+連盟経費9,800円) 申 9月12日(火)~19(火)にMITロード明治銃砲店 渡辺 ☎03-3354-0531へ電話で申し込み。または、大会当日8:30までに、直接会場で申し込み。主 新宿区クレー射撃連盟

サッカー(シニア)

日 12月2日(土)~令和6年1月28日(日) 場 落合中央公園(上落合1-2) 対 ①区内在住・在勤の38歳(令和5年4月1日現在)以上の方で構成されたチーム ②新宿区シニアサッカー連盟登録チーム 料 1チーム7,000円(参加料2,000円+連盟経費5,000円) 申 所定の申込書に必要事項を記入し、Eメールに添付して下記アドレスにお申し込み。新宿区シニアサッカー連盟 ☐ wrathchild2011@outlook.jp 締 9月25日(月) 代表者会議 10月9日(月祝) 19:00 詳しくは別途ご案内します。主 (一社)新宿区サッカー協会 新宿区シニアサッカー連盟

総合武道 空道

日 10月29日(日) 場 新宿スポーツセンター 3階第一武道場(大久保3-5-1) 対 区内在住・在学の方または新宿区空道協会登録者 料 1,000円/名(参加料200円+協会経費800円) 申 新宿区空道協会登録者以外の方は氏名・年齢・性別・保護者連絡先(携帯電話)をEメールに記載し、下記アドレスへ送信してください。新宿区空道協会 大会事務局 金子 ☐ kudo.shinjuku@gmail.com 締 10月6日(金) 主 新宿区空道協会

グラウンド・ゴルフ

日 10月13日(金)※予備日10月20日(金) 場 西戸山公園野球場(百人町4-1) 対 区内在住・在勤の方または新宿区グラウンド・ゴルフ協会登録者 料 200円/名 申 参加団体名、代表者連絡先、年齢、電話番号を下記あて電話またはFAXにてお申し込みください。新宿区グラウンド・ゴルフ協会 桑島 ☎03-3203-4808 締 9月20日(水) 主 新宿区グラウンド・ゴルフ協会

卓球

日 10月22日(日) 場 新宿スポーツセンター 3階大体育室(大久保3-5-1) 対 区内在住・在勤・在学の方または新宿区卓球連盟登録者 料 中学生以下 無料 高校生以上 200円/名 申 所定の申込書に必要事項を記入のうえ、8月21日(月)~9月5日(火)17:00までに下記住所へ参加料とともに持ちください。〒169-0075 新宿区高田馬場1-28-18和光ビル1F 新宿区卓球連盟事務局 国際卓球(株)高田馬場店 主 新宿区卓球連盟

ライフル射撃

日 10月9日(月祝) 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) 対 区内在住・在勤の16歳(令和5年4月1日現在)以上で銃砲所持許可書をお持ちの方、または新宿区ライフル射撃連盟登録者 料 1,000円/名(参加料200円+連盟経費800円) 申 電話にてお申し込みください。新宿区ライフル射撃連盟 河田 ☎090-4915-3517 締 9月30日(土) 主 新宿区ライフル射撃連盟

ハンドボール

日 U-18男子 9月18日(月祝) U-15男子 10月1日(日) 成人男子 11月12日(日) 場 新宿コズミックセンター 2階大体育室 対 ①区内在住・在勤・在学の13歳(令和5年4月1日現在)以上の方で構成されたチーム ②新宿区ハンドボール協会登録チーム 料 1チーム5,000円(参加料2,000円+連盟経費3,000円) 申 所定の申込書に必要事項を記入のうえ、下記の住所へ郵送してください。〒179-0072 練馬区光が丘2-7-3-1207 新宿区ハンドボール協会 白石あて 締 U-18男子 9月3日(日)~9月10日(日) U-15男子 9月1日(金)~9月8日(金) 成人男子 10月1日(日)~10月8日(日) 主 新宿区ハンドボール協会

なぎなた

日 10月22日(日) 場 新宿スポーツセンター 4階第二武道場(大久保3-5-1) 対 区内在住・在勤の15歳(令和5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 料 1,000円/名(参加料200円+連盟経費800円) 申 新宿区なぎなた連盟未登録の方は、往復はがきに必要事項を記入のうえ、下記の住所へ郵送してください。〒169-0073 新宿区百人町3-15-6 新宿区なぎなた連盟 藤井あて 締 9月20日(水) 主 新宿区なぎなた連盟

いずれの申し込みも先着順。新宿未来創造財団ウェブサイト掲載、新宿コズミックセンターおよび新宿スポーツセンターで配布の実施要項を確認してください。
☎ スポーツ推進第一課 ☎03-3232-7701 ☎03-3209-1833

新宿スポレク2023参加者事前募集!

弓道色の大会

色的を使用し、中り所による得点を競います。
日 10月9日(月祝) 9:30~12:00 場 新宿コズミックセンター 1階弓道場 対 13歳~70歳の有段者(年齢は申込時点)
申 9月30日(土)までに、FAXにて 記載例 (4面)のほか、「段位」「所属支部」を記入し、新宿区弓道連盟 小野田 ☎03-3953-6007)までお申し込みください。

ジャイアンツアカデミー

読売巨人軍OB、ジャイアンツアカデミー認定コーチが野球の楽しさを教えます!
日 10月9日(月祝) 10:00~12:00(受付9:30)
場 戸山公園(箱根山)多目的運動広場 B面(戸山3-2)
講 ジャイアンツアカデミーコーチ
対 ①未就学児(4歳以上)とその保護者 ②小学1~3年生とその保護者
定 ①②各20組40名(多数抽選)※区内在住・在学の方優先
申 往復はがきに 記載例 (4面)のほか、保護者名をご記入のうえ 新宿コズミックセンターへ。
締 9月15日(金) 協力(株)読売巨人軍、新宿区少年軟式野球連盟
問 スポーツ推進第一課 ☎03-3232-7701



区民初心者ゲートボール教室

だれでも楽しめる「ゲートボール」。簡単なルールを覚えればすぐにゲームに参加できます。皆さん、ゲートボールを楽しみましょう!
日 ①9月4日(月)・6日(水)・8日(金)・11日(月)・13日(水)・15日(金)・18日(月祝)・20日(水)・22日(金) 9:30~12:00
②9月3日(日)・10日(日)・17日(日) 10:00~12:00
場 ①戸山公園(箱根山)いきいき広場(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 各回5名(先着順) 料 200円/回
申 下記問い合わせ先にお申し込みください。 締 各開催日の3日前まで
主 新宿区ゲートボール協会 問 新宿区ゲートボール協会 杉山 ☎090-3804-8231

スティック1本で楽しめます

初級卓球教室(10月)

初心者や初級者向けの卓球教室です

日 10月5日・12日・19日・26日のいずれも木曜日 全4回 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・在学の高校生以上で全日出席できる方 定 12名(多数抽選。本教室が初めての方優先) 料 2,100円※事前振込制
申 はがきに 記載例 (4面)のとおり記入し、新宿コズミックセンターへ。
新宿コズミックセンター窓口での申し込みも可。※当選者には参加案内を9月25日(月)までに郵送
締 9月15日(金) 協力 新宿区卓球連盟 持ち物 運動できる服装・ラケット・室内履き
問 スポーツ推進第一課 ☎03-3232-7701



大久保スポーツプラザ 初めての社交ダンス ワルツ・ルンバ

音楽に合わせて、楽しくステップを踏んでみましょう。
日 10月6日・13日・20日・27日、11月10日・17日のいずれも金曜日 全6回 9:30~11:30
場 大久保スポーツプラザ 多目的ホール(大久保3-7-42) 内容 ワルツ、ルンバの基礎
対 どなたでも(区内在住・在勤の方優先) 定 24名(多数抽選) 料 3,100円※事前振込制
申 往復はがきに 記載例 (4面)のほか、性別を記入し、新宿コズミックセンターまでお申し込みください。
締 9月18日(月祝) 協力 新宿区ダンススポーツ連盟 問 スポーツ推進第一課 ☎03-3232-7701



手軽に運動!スローエアロビック®

運動は苦手という方も、気軽に始めてみませんか?
日 10月18日・25日、11月1日・8日・15日・22日のいずれも水曜日 全6回 11:00~12:00
場 大久保スポーツプラザ 多目的ホール(大久保3-7-42)
対 区内在住・在勤・在学の高校生以上の方 定 20名※最少催行人数10名 料 3,100円※事前振込制
申 はがきに 記載例 (4面)のとおり記入し、新宿コズミックセンターまでお申し込みください。
新宿コズミックセンター窓口での申し込みも可。※当選者には参加案内を10月4日(水)までに発送します
締 9月27日(水) 協力 新宿区エアロビック連盟 持ち物 上履きシューズ(底がすべらないもの・室内履きは不可)、動きやすい服装、タオル、水分補給用飲み物(水またはお茶)
問 スポーツ推進第一課 ☎03-3232-7701

グラウンド・ゴルフ初心者教室

初めてでも大丈夫!日本グラウンド・ゴルフ協会がサポートします。
日 9月11日(月)・13日(水)・15日(金) 8:45~11:30 中止の場合は主催者より開催日当日2時間前までに参加者全員へ連絡します。 場 戸山公園(箱根山)多目的運動広場(戸山3-2) 対 どなたでも
定 10名(初参加者優先・多数抽選) 料 初回時に200円※2回目以降無料(単回参加可)
申 ①講座名②氏名(ふりがな)③電話④年齢⑤経験年数を電話またはFAXにて、下記宛にお申し込みください。
締 各開催日の3日前まで 主 新宿区グラウンド・ゴルフ協会
持ち物 用具貸出有(無料)。動きやすい服装・運動靴でご参加ください。(スカート不可)
問 新宿区グラウンド・ゴルフ協会 桑島恵美子 ☎03-3203-4808

出張レガスポ! 短期レガスポ! ~秋~

短期スポーツプログラムをお近くの施設で!

ちょっと頑張る!筋トレ!

水曜/夜のコース

「きつい」と感じる講座も参加者のみなさんと一緒にならちょっと頑張れる!初心者でもOKな筋トレ講座です。筋力アップで毎日元気に過ごしましょう!

大久保スポーツプラザ (大久保3-7-42)

日 10月25日~12月27日の毎週水曜日 全10回 19:10~20:10 場 3階和室 講 ムラタ

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル 定 23名 料 5,100円

体幹鍛えるベリーダンス!

水曜/夜のコース

古代エジプト発祥のベリーダンス!楽しく踊りながらもダイエットに効果が期待できます。健康的な身体を目指しましょう!

住吉町生涯学習館 (住吉町13-3)

日 10月18日~12月20日の毎週水曜日 全10回 19:10~20:10

場 2階レクリエーションホール 講 なつみ 持ち物 靴下(必要な方) 定 18名 料 5,100円

レガスポ!パック 短期集中型講座でレベルアップを実感!! in 新宿コズミックセンター

リラクゼーションヨガ

水曜/夜のコース

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 10月11日~12月20日の毎週水曜日 全10回 20:20~21:20*12月13日を除く 場 地下1階多目的広場 講 今田智子 持ち物 ヨガマットまたはバスタオル 定 30名 料 5,100円

全身筋力トレーニング

月曜/午前のコース

筋トレは体にいいことだらけ!継続することで、姿勢改善やストレス軽減等、身体は大喜び!この秋から始めて、健康的な体を手に入れましょう!今の自分からレベルアップしてみませんか?

日 10月23日~12月25日の毎週月曜日 全8回 10:55~11:55*11月13日、12月11日を除く

場 地下1階小体育室 講 田中和幸 持ち物 ヨガマット、室内運動靴 定 60名 料 4,100円

お腹すっきりピラティス

火曜/午前のコース

骨盤底筋を鍛えてお腹周りを引き締めます。肩こり、腰痛予防に、初めての方も楽しく姿勢改善をしましょう。

日 10月17日~12月26日の毎週火曜日 全10回 9:30~10:30*12月12日を除く 場 1階第二武道場 講 chiyo 持ち物 ヨガマットまたはバスタオル 定 40名 料 5,100円

体幹ストレッチ

火曜/午後のコース

体幹エクササイズで安定性を、ストレッチで柔軟性を身につけます。姿勢を整え日常生活をより快適に!

日 10月17日~12月26日の毎週火曜日 全10回 12:50~13:50*12月12日を除く 場 地下1階小体育室 講 長友珠紀 持ち物 ヨガマットまたはバスタオル 定 55名 料 5,100円

24式太極拳

水曜/午前のコース

24式太極拳の基本に従い、緩やかと伸びやかな動きをゆっくり繰り返し、転倒を防げる筋力を増強させます。

日 10月11日~12月20日の毎週水曜日 全10回 9:30~10:30*12月13日を除く 場 1階第二武道場 講 栗小平 定 40名 料 5,100円

バレエ入門とトレーニング

木曜/午後のコース

PBTという新しいメソッドを取り入れて、バレエの姿勢や身体の使い方の基礎を学びます。初心者・経験者も大歓迎です。

日 10月12日~12月28日の毎週木曜日 全10回 12:50~13:50*11月23日、12月14日を除く

場 地下1階多目的広場 講 法元美都子 持ち物 バレエシューズ、ヨガマットまたはバスタオル 定 30名 料 5,100円

共通 高校生以上※各プログラムに最少催行人数を設定しています。応募者多数の場合は抽選します。(区内在住・在勤・在学の方優先) 締 9月8日(金) 申 はがき に 記載例 (4面) のとおり記載し、新宿コズミックセンターへ。新宿コズミックセンター窓口での申し込み可。※事前振込制 ※申し込み時にいただいた電話番号やメールアドレスにご連絡することがあります。つながる連絡先を登録してください ※当選者にも、締め切り後2週間程度でご案内を郵送します ※申し込みに際しお預かりした個人情報、講師に一部共有 します 関 スポーツ推進第一課 03-3232-7701 WEB

レガス健康ウォーキング

1 レガス健康ウォーキング 旧都電 12番系コース 新宿駅~両国駅

約 9.5km

日 9月27日(水) 受付:8:40~9:00

場 集合 西武新宿駅 駅前広場(靖国通り沿い)

最寄駅:西武新宿線・JR線・東京メトロ丸ノ内線「新宿駅」

解散 両国駅前広場 12:30頃予定

最寄駅:JR総武線「両国駅」

コース 新宿(スタート)→四谷→市ヶ谷→神保町→岩本町→馬喰町→両国(ゴール)

料 会員200円、一般400円

協力 NPO法人新宿区ウォーキング協会

関 スポーツ推進第一課 03-3232-7701

当日 NPO法人新宿区ウォーキング協会 090-3217-4109

2 第223回例会 大使館めぐりウォーク

約 10km

日 9月12日(火) 受付:8:40~9:00

場 集合 港区立芝公園

最寄駅:都営三田線「芝公園駅」4番出口

解散 榎町公園

最寄駅:東京メトロ日比谷線・都営大江戸線「六本木駅」

12:00頃予定

コース 芝公園(スタート)→平和の灯→伊能忠敬測地遺功表→各大使館(12か所)→光林寺(ヒュースケン墓)→有栖川公園→六本木ヒルズ側→榎町公園(ゴール)

料 会員:無料、一般:400円

主催 NPO法人新宿区ウォーキング協会

当日 NPO法人新宿区ウォーキング協会 090-3217-4109

3 いきいきウォーク新宿 新宿御苑 苑内を巡る特別回

約 5km

日 9月22日(金) 受付:10:00~10:15

場 集合 新宿御苑新宿門前

最寄駅:東京メトロ丸ノ内線「新宿御苑前駅」

解散 新宿御苑新宿門 12:00頃予定

コース 新宿門(スタート)→旧洋館御休所→玉藻池→整形式庭園→風景式庭園→擬木橋→新宿門(ゴール)

料 無料(入園料は自己負担となります)

主催 新宿区健康部健康づくり課

協力 NPO法人新宿区ウォーキング協会

当日 新宿区健康部健康づくり課健康づくり推進係 03-5273-3047

無料 FREE 事前申込制 入園料別

対 どなたでも 定 ①②なし ③30名(先着) 申 ①②不要、当日受付時間までに直接集合場所へ。(雨天決行) ③9月7日(木)~9月21日(木)の間に、電話またはFAXにて、氏名・住所・年齢・電話番号のほか、「いきいきウォーク新宿」に参加の旨お伝えください。 服装・持ち物 歩きやすい服装(スカート不可)・運動靴(普段から履きなれた靴)。飲み物・帽子・雨具(レインコート等)は各自で用意ください。※事前の体調管理に十分に注意してご参加ください。集合場所では参加者の体調確認後、準備ができた方から、小グループ(10名程度)に分けて間隔をあけて歩いていただきます

日本語ボランティア スタートアップ講座

無料 FREE

講座を受講して、日本語を母語としない方々の日本語習得と一緒に支援してみませんか?

※資格を取得するための講座ではありません。

日 9月13日(水)~11月17日(金)のうち、週2回(全18回)※詳細な日程や内容は新宿未来創造財団ウェブサイトに掲載されているチラシをご覧ください。

場 新宿コズミックセンター 3階大会議室

講 (公社)国際日本語普及協会(AJALT)所属講師

対 ①新宿区日本語教室などでボランティア活動をする意欲がある方。 ②原則として全回出席可能な方。

定 30名(多数抽選)

申 新宿未来創造財団ウェブサイトよりお申し込みください。 WEB

※申込内容確認画面の「ご質問等はこちらへ」欄に、応募理由をご記入ください。

締 8月31日(木) 関 地域交流課 03-3232-5121

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。

遺産分割がまとまらない
相続預貯金を使いこまれていた
遺留分の請求をしたいとされた
相続問題は相続を得意分野にする
弁護士にご相談ください。

吉口総合法律事務所
03-6382-4640

弁護士:吉口直希
第一東京弁護士会所属

週刊エコノミストでの相続に関する記事の掲載歴あり

- JR中央・総武線「東中野駅」西口より徒歩1分
- 東京メトロ「落合駅」2B出口より徒歩7分

東京都中野区東中野4-4-3 山内ビル2階

終活講座

入場参加 無料

2023年 9月30日(土) 午後2時~3時

お話し 「墓じまいと屋内墓苑」

事前予約をお願いします

お申込・お問合せは公営社まで
電話 0120-556-847
メール k-info@koueisha.co.jp
〒169-0073 東京都新宿区百人町2-21-1

会場 新宿区百人町2-21-29 公営社第2ビル2階



LIFELONG LEARNING

生涯学習

文化・芸術・生涯学習 区民の文化祭 **令和5年度新宿区生涯学習フェスティバル**

無料 FREE

新宿区民や区内で活動するみなさんから寄せられた秀作・力作が「新宿の秋」を華やかに彩ります。

場 新宿文化センター 地下1階展示室※いけ花展:1階ロビーと地下1階展示室前エレベーターホール
 申 不要。直接会場へお越しください。 共催 新宿区 同 新宿文化センター ☎03-3350-1141

展示名	展示期間	時間 (最終日は14:00まで)	内容
書の展	9月20日(水)～ 9月24日(日)	10:00～17:00	小・中学生の作品、書道愛好家による漢字・かな・篆刻・刻字・近代詩などの作品を展示。
写真展	9月27日(水)～ 10月1日(日)	10:00～17:00	光と動きをとらえた人物・景色・植物・建造物など、パリエティに富んだ魅力あふれる作品を展示。
絵画展	10月4日(水)～ 10月8日(日)	10:00～17:00	油彩画・水彩画・パステル画・日本画・水墨画・版画などの作品展示(予定)。
短歌・俳句・ 川柳展	10月11日(水)～ 10月15日(日)	10:00～17:00	受賞作品の展示と全応募作品掲載の「作品集」を配布します。
手工芸・ 陶芸展	10月11日(水)～ 10月15日(日)	10:00～17:00	手編み・キルティング・刺繍・和裁・洋裁・魚拓・七宝・木彫り・ちりめん細工・陶芸などの作品展示(予定)。
いけ花展	10月13日(金)～ 10月15日(日)	9:00～22:00	新宿区花道茶道協会・花道部会員、主に新宿区内で活動する方の作品展示。



「邦楽のつどい」 和楽器の音色に連れられて、遙かなる時代を旅してみませんか？
 和楽器体験もあります。区内で活動するみなさまによる渾身の演奏をお楽しみください。

日 9月23日(土祝) [第1部]和楽器体験 12:00～13:00 [第2部]邦楽演奏会 13:15～15:00 場 新宿文化センター 小ホール 出 新宿区邦楽連盟
 対 どなたでも 申 不要。当日直接会場にお越しください。 共催 新宿区 協力 新宿区邦楽連盟 同 新宿文化センター ☎03-3350-1141

高齢者教養講座支援事業 講座参加者追加募集

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、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。

申 往復はがき に 記載例 (下段)のとおり記入し、新宿文化センターへ。※内容は変更等になる可能性があります。 同 新宿文化センター ☎03-3350-1141 WEB



講座名(団体名)	内容	日時	会場	対象	定員	料金	締め切り	
中高年の為の一般教養講座 住吉月曜コース (きのえね会)	10名の講師陣、文学・歴史・時事問題・自然科学・健康問題などを幅広く楽しく学習し、友を得る。“出会い、ふれ合い、学び合い”。	10月2日～ 令和6年3月4日 の月曜日	全10回	戸山生涯学習館 (戸山2-11-101)	概ね 50歳 以上	45名 (多数抽選)	半期(10回) 4,000円	9月15日(金)
一般教養講座 戸山水曜コース (戸山みのり会)	幅広く学び教養を深めると共に、健康の増進と会員相互の親睦を図り、第2の人生を楽しんでみませんか。	10月11日～ 令和6年2月14日 の水曜日	全10回	戸山生涯学習館 (戸山2-11-101)	概ね 50歳 以上	49名 (多数抽選)	半期(10回) 3,500円	9月20日(水)
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作りましょう。	10月5日～ 令和6年2月15日 の木曜日	全10回	戸山生涯学習館 (戸山2-11-101)	50歳 以上	50名 (多数抽選)	半期(10回) 3,000円 ※別途テキスト代 250円	9月21日(木)
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！	10月6日～ 令和6年2月16日 の金曜日	全10回	戸山生涯学習館 (戸山2-11-101)	55歳 以上	49名 (多数抽選)	半期(10回) 3,000円 ※別途テキスト代 200円	9月18日(月祝)
高齢者教養講座 (北新宿新水会)	仕事や子育てを卒業した方にぴったり。年間を通して時事、歴史、文学、医学、法律、音楽等の一流講師が来講します。新しい友人もできてスキルアップ。ぜひ入会を！	10月4日～ 令和6年2月28日 の水曜日	全6回	北新宿生涯学習館 (北新宿3-20-2)	55歳 以上	50名 (多数抽選)	半期(6回) 3,000円 ※別途テキスト代 500円	9月22日(金)

9/18(月祝) 2023 ザ・ジャパン・バレエ21
 15:00開演 新宿文化センター大ホール
**「夢の王国」より「シンデレラ」より
 グランド・セレクション「ザ・ジャパン・バレエ21」版**

どんな境遇でもまわりの人を愛し、感謝をもって生き、自分の仕事を通じて魂をみがいてゆく「シンデレラ」の生き方を描いた物語

日 9月18日(月祝) 15:00開演(14:00開場) 場 新宿文化センター 大ホール
 出 森下洋子・松山バレエ団・松山バレエ学校生徒・松山バレエ学校教師会
 演目 「夢の王国」より「シンデレラ」より

グランド・セレクション「ザ・ジャパン・バレエ21」版
 全席指定 A席6,000円、B席4,000円、C席2,000円
 ※3歳以上入場可(ただし、入場券が必要です)

申 同 松山バレエ団公演事務局 ☎03-3408-7939(10:00～18:00)
 主催 (公財)松山バレエ団 共催 (公財)新宿未来創造財団



新宿文化センター公演「2023 ザ・ジャパン・バレエ21」新宿区民ご招待

申 往復はがき に 記載例 (下段)のほか、公演名と日時、希望人数(2名まで/多数抽選)を記入し、新宿文化センターへ(1人1通のみ)。
 ※往復はがき(126円)が料金不足の場合は受け取れません。また、記入漏れは無効となります。あらかじめご了承ください。



締 8月30日(水) 同 新宿文化センター ☎03-3350-1141

中野・新宿3施設をめぐるクイズラリー
 クイズ正解者にはオリジナルコラボしおりを差し上げます

期間 8月27日(日)～11月18日(土)
 各施設休館日を除く ※しおりがなくなり次第終了
 場 林芙美子記念館(中井2-20-1)
 中野区立哲学堂公園(中野区松が丘1-34-28)
 中野区立歴史民俗資料館(中野区江古田4-3-4)
 ※林芙美子記念館は入館料(一般150円、小中学生50円)がかかります
 同 新宿歴史博物館 ☎03-3359-2131



個性を伸ばす！ 感性を磨く！
短期子どもクラブ 子ども演劇クラブ

令和4年度「セルフプロデュース講座」として開講し、参加者から「人前で発表するときも自信がついた」「積極的になれた」と好評だった講座がバージョンアップ！セリフを話したり役になりきって演じたり、表現する楽しさを味わおう！

日 10月18日～12月6日の水曜日 全8回 17:30～18:30 場 新宿コズミックセンター 地下1階小体育室 同 岡田由記子 対 小学生

定 20名(多数抽選/区内在住・在学の方優先) ¥4,900円
 申 右記QRコードから(推奨)。または

往復はがき に 記載例 (下段)のほか、WEB 緊急連絡先を記入し、新宿コズミックセンターへ。

締 10月2日(月) 同 子ども支援課 ☎03-3232-5122



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。●振込等にかかる手数料は、ご負担ください。●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に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

- 郵送 往復はがき 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
 - ⑥名称と所在地(新宿区内在住・在学の場合)
 - ⑦会員番号(新宿歴史博物館メンバーズ倶楽部会員のみ)
 - ⑧学校名・学年・保護者氏名(子ども対象のイベントのみ)

あて先

新宿コズミックセンター (地域交流課、子ども支援課、施設管理課、スポーツ推進第一課)
 〒169-0072 新宿区大久保3-1-2
 新宿歴史博物館 〒160-0008 新宿区四谷三栄町12-16
 漱石山房記念館 〒162-0043 新宿区早稲田南町7
 新宿文化センター 〒160-0022 新宿区新宿6-14-1

！講座によって

往復はがき (63円)の場合と、	往復 (表)	返信 (裏)	返信 (表)	返信 (裏)
往復はがき (126円)の場合があります。	申込先	記入しない	お客様の住所お名前	記入例など

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/>

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

相談無料！シニアパートナー探しをお手伝い
 充実した人生の後半を勇気を出してスタート
 気軽にお友達作り。茶話会、食事会開催あり
 まずは相談。スワンの会080-5980-1896 片山

『Oh!レガス新宿ニュース』に広告を掲載しませんか？
 詳しくは **レガス 広告** 検索 で検索！