



TOPICS

2面 新宿シティハーフマラソン ジョイントイベント 3面 初級卓球教室 4面 新宿カパワーアップ講座

発行:公益財団法人新宿未来創造財団 令和6年1月20日 第312号 次号は2月5日発行です。〒169-0072 東京都新宿区大久保3-1-2 新宿コスミックセンター内 ☎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

1月28日

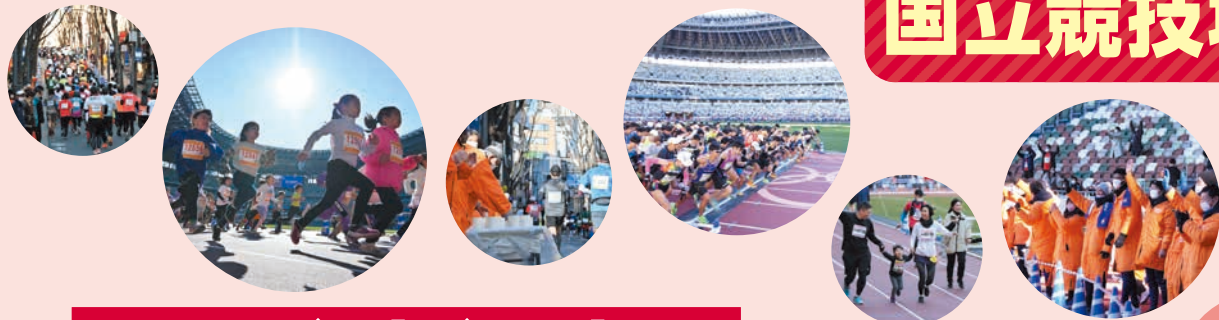
2024年

実行委員会事務局
(新宿未来創造財団)
03-3232-7701



第21回新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン

国立競技場をメイン会場に、神楽坂や御苑トンネルを駆け抜ける、新宿の魅力たっぷりの大会です。沿道でのあたたかい応援をよろしくお願いいたします。



雨天決行
スタート・フィニッシュ
国立競技場

8:00	開会式 ファンファーレ 新宿区吹奏楽団
8:30	ハーフマラソンスタート
9:00	3kmスタート
9:35	ハーフマラソン先頭フィニッシュ 応援パフォーマンス チアクリエーション
10:30	ハーフマラソン・3km表彰式
11:10	10kmスタート
11:20	スペシャルランスタート
12:20	10km表彰式
12:35	ひよこスタート
13:20	2kmスタート
14:00	1kmスタート
14:15	ファミリーランスタート
14:40	ファンランスタート
15:00	2km・1km表彰式

大会スケジュール

ジョイントイベント

新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソンをよりいっそう楽しんでいただくために、ジョイントイベントを開催します。地域で活動している団体によるパフォーマンスや、物販コーナー、観光コーナー、体験コーナーなど、楽しいイベント盛りだくさん。ぜひおこしください。

ランナー
以外のご来場も
大歓迎!

スペシャル
ゲスト
猫ひろしさん



11:30~12:00
@パフォーマンスエリア
お笑い芸人の猫ひろしさんが、ジョイントイベントに参加! トークショーを行います。ぜひご来場ください!

パフォーマンスエリア(司会:朝妻久実)

10:00	Show the moment
10:30	CheeRing School 「Golden WAVES」
11:00	余丁町小学校 和太鼓愛好会
11:30	猫ひろし トークショー
12:00	LOICX☆チアダンススクール (新宿校/西新井校/赤羽校)
13:30	ダンスサークル「Partida」
13:50	なんくるイイサー
14:10	東京ヴェルディ チアパフォーマンスチーム「VENUS」
14:30	サニーサイド ゴスペルクラブ新宿
15:00	三宅太鼓新宿

タイムスケジュール

詳細は2面へ

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。

東京都心のだ真ん中! 国立競技場を親子や仲間と楽しく走ろう!

— 第2回 —
国立競技場 開催

Enjoyリレーマラソン

2024.3.31(sun)

Supported by ぴあ

種目	親子マラソン 1組	5,000円 (親子ペア1組2名/制限時間20分)
	ハーフリレーマラソン 1名	5,000円 (1チーム2~10名/制限時間2時間30分)
	フルリレーマラソン 1名	5,000円 (1チーム2~15名/制限時間4時間)
部門	親子マラソン	未就学児の部 小学1~3年生の部 小学4~6年生の部
	リレーマラソン共通	男子の部 女子の部 ミックスの部 会社の部

エントリー受付! 国立競技場リレーマラソン 検索
エントリー締切:2024年3月10日(日) <http://kokuritsu-run.jp/>

無料 10名様限定

失敗しない 外壁塗装マニュアル 7つのチェックポイント

写真や事例が多
くとも読みや
すいと好評。
この一冊で見極
めのポイントが簡
単にわかります。

▼お申し込みは今すぐ

☎03-3342-1073

受付時間 平日9:00~19:00

(株)原瀬建設工業
東京都新宿区西新宿6-6-2
新宿国際ビルディング6階

スマホなら
24時間
ご予約可能!

「そろそろ塗り替え?」とお考えの方へ

失敗しない外壁塗装ガイドブック

~7つのチェックポイント~

冬は塗装や屋根の心配が増える季節です。しかし、「見積もりの費用相場は?」などの不安が後を絶ちません。そこで西新宿で創業96年の原瀬建設工業が、業者選びで抑えるべきポイントをわかりやすく本にまとめました。信頼できる業者の見極め方や、工事の金額相場など、一般の書籍や雑誌では入手できない情報が満載です。

冬は塗装や屋根の心配が増える季節です。しかし、「見積もりの費用相場は?」などの不安が後を絶ちません。そこで西新宿で創業96年の原瀬建設工業が、業者選びで抑えるべきポイントをわかりやすく本にまとめました。信頼できる業者の見極め方や、工事の金額相場など、一般の書籍や雑誌では入手できない情報が満載です。

読者の声の一部

「工事終了した後、この本を知ったので、もっと早く読めばよかった。」(M・A様)

「どの会社が良いか困っていたので、業者選びの参考になった。」(Y・K様)

数量限定のため、今回この本を先着10名様に無料プレゼント。
お申し込みはお早め!





JOINT イベント



観光コーナー

新宿発・伝統の内藤とうがらし

新宿内藤とうがらしプロジェクト

内藤とうがらしを使用した加工品を販売します。新宿発の内藤とうがらしで心もからだもHOTに。



しんじゅQualityみつばちプロジェクト

(公財)新宿区勤労者・仕事支援センター & 東京新都心ロータリークラブ

新宿産天然はちみつ「新宿しQハニー」を販売します。疲れた体に甘いのはちみつはいかがでしょうか。ぜひご賞味ください。



真田の里 上州沼田

群馬県沼田市

沼田市は四方を日本百名山に挙げられる山々に囲まれた自然豊かなまちです。そんな沼田市のおいしい物産品を販売します。ぜひお立ち寄りください。
※沼田市と新宿区は「地球環境保全協定」を締結しています。



新宿の観光紹介

(一社) 新宿観光振興協会

新宿の観光情報誌や観光案内マップ等を配布します。マラソン帰りに足を延ばして新宿のまちをお楽しみください！



新宿の老舗 新宿 中村屋

新宿 中村屋

レトルトカレーやお菓子を販売します。お得な限定セットも販売予定です。

新宿 中村屋

実行委員会事務局(新宿未来創造財団) ☎03-3232-7701

物販コーナー

ランニングウェアの販売

JINGER

Runnerが作るRunnerのためのウェアをコンセプトに、幅広いロケーションに対応できるウェアを取り揃えています。



スマートウォッチの販売・展示

株式会社 アースリポーン

アマズフィットブランドのランニングウォッチを始め、人気スマートウォッチを一挙に販売・展示。プチギフトも配布！



体験コーナー

似顔絵缶バッジのプレゼントとお絵描き缶バッジワークショップ

宝塚大学東京メディア芸術学部

参加者のみなさんの似顔絵を描いた缶バッジをプレゼント！また、ハーフマラソンのロゴが入った台紙に自由にお絵描きした缶バッジも作成できます(対象:小学生以下)!! ※材料がなくなり次第終了します



イメージ

東京2025世界陸上・東京2025デフリンピックPR

東京都生活文化スポーツ局

2025年に東京で開催される世界陸上・デフリンピックに関する情報発信ブースです。両大会を紹介するパネル展示や会話をサポートする技術体験等を実施します。



レガス健康ウォーキング



1

レガス健康ウォーキング 都電荒川線コース 目白駅から飛鳥山公園まで

約 8km

日 2月21日(水) 受付: 8:40~9:00

場 集合 JR線「目白駅」駅前広場

解散 飛鳥山公園(北区王子1-1-3) 12:00頃予定
最寄駅: JR線・東京メトロ南北線「王子駅」

コース 目白駅前(スタート) → 花のはし → 鬼子母神堂 → 雑司ヶ谷霊園 → 大塚台公園 → 折戸通り → 庚申塚 → 妙行寺(お岩さん墓) → 飛鳥山公園(ゴール)

¥ 会員: 200円、一般: 400円

協力 NPO法人新宿区ウォーキング協会

問 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

NPO新宿区ウォーキング協会第228回例会 新宿シティハーフマラソン コースを歩く①

約 10km

日 2月13日(火) 受付: 8:40~9:00

場 集合 国立競技場(千駄ヶ谷門前広場)

最寄駅: 都営地下鉄大江戸線「国立競技場駅」、JR線「千駄ヶ谷駅」

解散 白銀公園(白銀町3) 12:30頃予定
最寄駅: 東京メトロ東西線「神楽坂駅」

コース 国立競技場千駄ヶ谷門前広場(スタート) → 明治神宮外苑 → 外苑西通り → 新宿御苑トンネル → 明治通りバイパス → 靖国通り → 外堀通り → 大久保通り → 白銀公園(ゴール)

¥ 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 西新宿で大人な街あるき

約 5km

日 2月9日(金) 受付: 10:00~10:15

無料 FREE

場 集合 柏木地域センター(北新宿2-3-7)

最寄駅: 東京メトロ丸ノ内線「西新宿駅」

解散 Suicaのペンギン広場(渋谷区千駄ヶ谷5-24)

13:00頃予定 最寄駅: JR線「新宿駅」

コース 柏木地域センター(スタート) → 成子天神社 → 新宿中央公園 → 熊野神社 → 東京都庁 → 新宿アイランドタワー → 玉川上水千駄ヶ谷橋跡 → Suicaのペンギン広場(ゴール)

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

問 新宿区健康部健康づくり課健康づくり推進係

☎03-5273-3047 ☎03-5273-3930

当日 NPO法人新宿区ウォーキング協会 ☎090-3217-4109

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) ③1月17日(水)~2月8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)は各自でご用意ください。※事前の体調管理に十分に注意してご参加ください。

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
相続預貯金が使いこまれていた
遺留分の請求をしたいされた
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

急募 清掃スタッフ募集 (未経験者歓迎・年齢不問)

新卒は貴方の能力・技術を必要としています。長く勤められる方歓迎
屋内の簡単な清掃作業、午前中に終わり午後は自由(パート)
長く勤められる方歓迎(最長75歳)

	給与	勤務時間
正社員	月給205,000円以上	基本6:30~15:30 等
パート	時給1,250円以上	基本6:30~ 3時間以上

※勤務時間は現場により若干の前後あり
【休日】基本: 土日祝(現場により異なります)
【待遇】社保完備、制服貸与、有給休暇(6ヶ月後)、昇給有り、正社員登用制度有り(パート)
賞与有り(正社員)、誕生日お祝い制度有り、再雇用制度(最長75歳)有り、社宅有り(正社員)
皆勤手当(週5日以上勤務・パート)有り

急募 正社員同時募集

1. 管理人・設備員.....月給25万円~27万円 休日・勤務時間: シフトによる
2. 設備員(沙留・麹町、50歳未満).....月給30万円~35万円 休日・勤務時間: シフトによる
3. 設備技術者(新宿本社).....月給30万円~33万円 休日: 土日、時間: 8時30分~17時30分
4. 不動産営業.....月給30万円~33万円 休日: 土日、時間: 8時30分~17時30分
5. 事務員(総務・労務・不動産等).....月給25万円~28万円 休日: 土日、時間: 8時30分~17時30分

【資格】年齢不問・経験あれば尚可
【待遇】社保完備、制服貸与、有給休暇(6ヶ月後)
昇給有り、賞与有り、誕生日お祝い制度有り
再雇用制度(最長75歳)有り、社宅有り
【応募】まずはお気軽にお問い合わせください

新築不動産ビジネス株式会社
新宿区新宿6-24-16新宿6丁目ビル6階
☎03-5287-1029 ✉info@s-mt.co.jp
(採用担当、受付9:00~17:00 ※土日祝除く)

レガスパーク

お問い合わせは直接各ご連絡先まで

シニア婚活応援! 真剣に将来を考えている方
お互いを大切に充実した人生を一人より二人
個人情報厳守・年金内婚活お気軽にご相談を
プライダルスワン ☎03-5962-7704 片山

Oh!レガス新宿ニュースに 広告を掲載しませんか?

枠広告 掲載面 サイズ(縦76mm×横48mm)
1枠料金(税込) 1枠 30,800円~

文字
広告 行数 料金(税込) 3行より 4,840円~

Oh!レガス新宿ニュース概要・広告のお申し込みはこちら

PERFORMANCE **公演情報** 新宿文化センター仮事務所 (文化振興・学習課) (新宿5-18-14 新宿北西ビル2F) 03-3350-1141 03-3350-4839 平日9:00~17:00 (土日祝日を除く) https://www.regasu-shinjuku.or.jp/bunka-center/

2/3 **14:00開演** **新宿PIT INN** **ピットイン朝の部** **ジャズピアニスト・エレジー** **南博Special 白鍵と黒鍵の間にライブアット新宿ピットイン** **チケット販売中**


南博氏の自伝小説『白鍵と黒鍵の間に』が映画化され注目されています。原作者南博氏とゲストプレイヤーの魚返明未氏の演奏はもちろん、映画に携わった方々との制作秘話対談も楽しめるスペシャル企画です。

日 2月3日(土) 14:00開演(13:30開場) 新宿ピットイン(新宿2-12-4アコード新宿 B1)

演奏・対談 南博(ピアニスト・作曲家・文筆家)
 ゲストプレイヤー 魚返明未(ピアニスト・作曲家)
 対談ゲスト 村井康司(評論家・編集者)・富永昌敬(映画監督・脚本家)
 魚返明未(ピアニスト・作曲家)、
 菊地成孔(音楽家・作曲家・大学講師)

全席自由 3,500円 入場整理番号付き(別途当日ドリンク代500円)
 ※未就学児入場不可 協力(株)ピットインミュージック

web 窓 チケット購入方法 参照 ※窓口販売については電話にてお問い合わせ



南博 ©Moto Uehara

チケット購入方法


窓口販売
 窓 電話にて新宿文化センター仮事務所にお問い合わせください。
 03-3350-1141 お支払いは現金のみ

WEB予約(チケットWeb会員)
 web ①オンライン即時決済(クレジットカード)
 ②セブン-イレブン引換 ※ご予約後1週間以内

振込先 加入者名(振込先): 新宿文化センター
 口座番号: 00180-0-263305

ご購入の際のお願い
 ●申す用の鑑賞券は、新宿文化センター(電話)にてお求めください。 ※枚数限定販売 ●出演者・曲目・演目などは、様々な事情により変更となる場合がございます。 ●公演中止の場合以外のチケット代の払い戻しはできません。また、紛失の場合も再発行はできませんので、ご注意ください。

公演は、中止および変更等になる場合があります。新宿文化センターウェブサイトをご確認のうえ、ご来場ください。 [詳しくはこちら](#)




LIFELONG LEARNING **生涯学習**

奇術をたのしむ in 和室マジック★ワークショップ

講師によるデモンストレーションと参加者が実際に奇術にチャレンジするワークショップの2本立てでお届けします! 講習用のタネを使って学校や職場で披露しよう!

日 3月10日(日) 10:30~12:00 大久保スポーツプラザ 3階和室(大久保3-7-42)
 講 わか葉 対 小学4年生以上 ※小学生は保護者の申し込み・参加が必須です
 定 30名(多数抽選) 料 1,100円(教材費 500円含)
 申 はがき に 記載例 (3面)のほか、小学生の場合は一緒に参加する保護者の氏名・年齢も記入し、新宿コズミックセンターへ。
 締 2月5日(月) 協力(公社)日本奇術協会 問 スポーツ推進第一課 03-3232-7701




わか葉

第20回 新宿区男女共同参画フォーラム **手話通訳あり** **無料 FREE**

笑顔で行こう!~応援してくれる人は必ずいる~

オープニング...新宿区少年少女合唱団
 第1部...新宿区ワーク・ライフ・バランス推進優良企業表彰式
 第2部...講演 山田邦子(お笑いタレント)

日 2月17日(土) 14:00~16:30 四谷区民ホール(内藤町87)
 講 山田邦子(お笑いタレント) 対 どなたでも 定 390名(先着順)
 申 不要。当日12:30から四谷区民センター1階で入場券を配布します
 主催 新宿区 企画運営 男女共同参画フォーラム実行委員会
 問 新宿区男女共同参画課 03-3341-0801



山田邦子

子ども好き! 「小学校放課後子どもひろば」 **パートスタッフ大募集**

新宿区立小学校で、放課後や春休みなど授業のない時間に活動室や校庭で遊ぶ子どもたちの安全を見守るお仕事です。

平日の放課後 原則 14:00頃~18:00頃
 長期休業期間中 原則 10:00頃~18:00頃
 日数、曜日(月~金)等、応相談。
 問 子ども支援課 03-3232-5122

時給 **1,238円**
 ※業務調整手当含む
 ※採用前研修1,113円



くわしくはこちら!

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。

駅近のリラックススポット

ヘレン・ケラー治療院
 鍼灸・あん摩マッサージ指圧

お問い合せ **03-3200-0585**
 東京都新宿区大久保3-14-20

ホームページもご覧ください →

ご優待券
 広告み方で 初回の方限定 **¥1,000** Special Coupon
 あん摩マッサージ指圧60分コース 1000円にて施術させていただきます



新宿カパワーアップ講座 **無料 FREE**

カードゲームで学ぶ「外国人と防災」

過去の災害では、外国人も言葉や習慣の違いで困難なことがありました。避難所の運営をカードゲームで疑似体験し、自分たちが災害時にどのようなサポートができるか、考えてみましょう。

日 2月24日(土) 9:30~12:00
 場 新宿コズミックセンター 3階大会議室
 講 鈴木光((一社)減災ラボ 代表理事)
 対 どなたでも 定 30名(多数抽選)
 申 はがき に 記載例 (3面)のとおり記入し、地域交流課へ。新宿コズミックセンター窓口での申し込みも可。
 ※1通につき1名のみ
 締 2月8日(木) 問 地域交流課 03-3232-5121




鈴木光

障がい者理解講座


①障がい者差別解消法の推進~障害平等研修を通して考える~
 ②疑似体験から学ぶ障がいのある方とのコミュニケーション
 ③新宿青年教室見学(サポーター体験)

新宿青年教室 サポーターも募集中!

講座を通して障がい者に対する、理解を深めませんか。思ったようにできない時や不安な時にはどんな言葉をかけて欲しいか、見え方や聞こえ方はどう違うのかを知り、コミュニケーションや支援についてのヒントが得られます。

No.	講師	日時	場所
1	谷内孝行 (桜美林大学 准教授)	2月17日(土) 10:00~12:00	新宿コズミックセンター 3階大会議室
2	新宿区手をつなぐ親の会 疑似体験キャラバン隊「Winds」	2月25日(日) 10:00~12:00	新宿コズミックセンター 3階大会議室
3	新宿青年教室	3月10日(日) 10:00~11:00 3月24日(日) 10:00~11:00 (どちらか1日。両日参加可)	西新宿小学校内・西新宿児童館 2階・3階 (西新宿4-35-28)

対 どなたでも 定 30名(多数抽選) 申 はがき に 記載例 (3面)のとおり記入し、地域交流課へ。新宿コズミックセンター窓口での申し込みも可。
 ※1通につき1名のみ 申し込みは1つの講座だけでも可
 締 2月8日(木) 問 地域交流課 03-3232-5121



新宿青年教室 サポーター募集!

新宿青年教室は、知的障がいのある方が、仲間と一緒に休日を楽しく過ごすことを目的とした余暇活動支援事業です。受講生の皆さんのスポーツ活動や創作、絵画、調理、レクリエーション活動を補助していただけるサポーターを募集しています。

日 月2回程度の日曜日(8月、年末年始はお休みです) 9:30~15:30
 場 西新宿小学校内・西新宿児童館 2階・3階(西新宿4-35-28)
 対 どなたでも
 申 地域交流課青年教室担当までご連絡ください。
 その他 交通費として、1回につき3,000円支給します。
 問 地域交流課 03-3232-5121

