



#### TOPICS

2面 インクルーシブスポーツデー Let's!★くるすぽ 3面 小学生陸上教室 令和6年度募集 4面 レガスまつり2024 生け花体験教室

発行:公益財団法人新宿未来創造財団 令和6年2月20日 第314号 次号は3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!

# 生涯楽しめることを探しに行こう。

## 新宿区立生涯学習館のご案内

学習・趣味・芸術・文化活動など、生涯学習の場としてご利用いただけます。あなたも生涯学習館で何かを始めてみませんか?

### 戸山生涯学習館

住所 戸山2-11-101  
☎03-3207-1181 📠03-5272-8270

戸山ハイツ11号棟の1~2階に8部屋を備えた生涯学習館です。ステージ付きのホール、広々としたワークルーム、炉と水屋を備えた和室など、多岐にわたってご利用いただけます。



### 赤城生涯学習館

住所 赤城元町1-3  
☎03-3269-2400 📠03-3266-1794

神楽坂駅のすぐ近く、赤城神社に隣接したレトロな雰囲気の生涯学習館です。1年を通して手入れされている庭園も魅力の一つです。



### 住吉町生涯学習館

住所 住吉町13-3  
☎03-3351-6566 📠03-3351-6458

曙橋駅の近く、住吉公園の中にある生涯学習館です。陶芸窯のある美術工芸室、壁面鏡を備えたレクリエーションホールと学習室A、利用者がくつろげる情報・交流コーナーなど、様々な活動でご利用いただけます。



### 北新宿生涯学習館

住所 北新宿3-20-2  
☎03-3365-3541 📠03-3227-0905

北新宿公園の緑に囲まれた静かな環境にあり、図書館・子ども家庭支援センター・地域交流館併設で多目的に使える複合施設です。



#### 北新宿生涯学習館の臨時休館

設備改修工事による停電のため、以下の日時は、全館休館となります。  
☐ 3月24日(日) 9:00~14:00(予定)  
※夜間区分(18:00~22:00)は利用可能です

### 西戸山生涯学習館

住所 百人町4-7-1  
☎03-3368-3221 📠03-3227-3560

IHコンロやオープンレンジなどを備えた講習室、ダーツの的が4つ並び教養室A、壁面鏡と音響機器を備えた視聴覚室など多彩な活動にご利用いただけます。



#### 西戸山生涯学習館「弥生まつり」開催

活動団体のみなさんが日頃の活動の成果を発表します。展示: はがき絵・書道・樹脂粘土工芸 舞台発表: 新日本舞踊・うたごえ・落語 ほかに体験: ダーツ・太極拳・健康麻雀 他館からのゲスト出演あり  
☐ 3月16日(土)・17日(日) 10:00~16:00  
¥ 無料(パン・クッキー販売など一部有料)  
申 不要。当日直接会場へお越しください

うらかな春の一日を西戸山で楽しみください!

活動団体の会員募集中!!!

- #### 利用方法
- 1 施設窓口で利用団体登録
  - 2 ウェブサイトや窓口で予約
  - 3 振込や窓口でお支払い
  - 4 当日窓口で受付をしてお部屋へ!



生涯学習館のご利用案内はこちら(各館共通)

#### ジャンルの一例

- 絵画 陶芸 手工芸 音楽 コーラス 演劇 健康体操
- ヨガ 太極拳 パレエ フラダンス フォークダンス 茶道
- 書道 華道 花道 いけばな フラワーアレンジメント
- 着付け 短歌 俳句 連句 英会話 歴史 地理
- 古文書 高齢者教養 囲碁 麻雀 ダーツ 蕎麦打ち

\*団体への連絡方法については、各館にお問い合わせください

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。



東京都心のど真ん中! 国立競技場を親子や仲間と一緒に楽しもう!

## 開催 第2回 国立競技場 Enjoyリレーマラソン 2024.3.31(sun)

Supported by ぴあ

種目	● A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)
	● B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)
	● C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	● A親子マラソン	①未就学児の部 ②小学1~3年生の部 ③小学4~6年生の部
	● B・Cリレーマラソン共通	①男子の部 ②女子の部 ③ミックスの部 ④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  
ランネット、チケットぴあスポーツエントリーで エントリー締切:2024年3月10日(日) <http://kokuritsu-run.jp/>





SPORTS

# スポーツ・お知らせ

## 初級卓球教室(4月)

初心者や初級者向けの卓球教室です

日 4月4日・11日・18日・25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回出席できる方  
 定 12名(多数抽選。本教室が初めての方優先)  
 費 2,100円 ※事前振込制  
 申 **はがき** に **記載例** (3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。  
 ※当選者におき参加案内を締切後約1週間後までに郵送  
 締 3月8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



## 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。スティック1本で楽しめます。皆さん、ゲートボールを楽しみましょう!

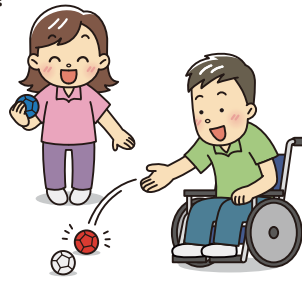
日 ①3月1日(金)・4日(月)・6日(水)・8日(金)・11日(月)・13日(水)・15日(金) 9:30~12:00  
 ②3月3日(日)・10日(日)・17日(日)・24日(日) 10:00~12:00  
 場 ①戸山公園(箱根山)いきいき広場(戸山3-2)  
 ②清水川橋公園(下落合1-1)および、よつや運動広場(四谷1-1)  
 対 区内在住・在勤・在学の方 定 各回5名(先着順)  
 費 200円/回  
 申 下記問い合わせ先に電話でお申し込みください。  
 締 各開催日の3日前まで  
 主催 新宿区ゲートボール協会  
 問 新宿区ゲートボール協会 杉山 ☎090-3804-8231



## インクルーシブスポーツデーLet's!★くるすぽ

運動すると気分がスッキリしたという経験はありませんか?運動は身体だけではなく、心にも良い影響を与えてくれます。障がいの有無にかかわらず参加した誰もがスポーツを楽しめる!それがインクルーシブスポーツ!!

日 4月1日~令和7年3月31日 ①毎月第4木曜日 ②奇数月第2土曜日  
 ①17:00~18:30、19:00~20:30 ②10:00~11:30  
 場 新宿コズミックセンター 2階大体育室 新宿区スポーツ推進委員ほか  
 対 障がいの有無にかかわらず、スポーツを楽しみたい方  
 定 ①卓球15名 ②卓球15名、ポッチャ25名  
 費 100円/名(介助者は1名のみ無料) ※区内在住の方は、登録時に身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれかを提示すれば参加費無料  
 申 不要。当日、新宿コズミックセンター1階の券売機で「Let's!★くるすぽ」のチケットをご購入のうえ、直接ご来場ください。  
 持ち物 運動ができる服装、室内用の運動靴、タオル・飲み物など  
 その他 介助者はありません。各年度初回に登録用紙を記入していただけます。館内工事等により、中止となる場合があります。  
 事前に新宿未来創造財団ウェブサイトをご確認ください  
 問 スポーツ推進第一課 ☎03-3232-7701



くわしくはコチラ



## 初心者アーチェリー教室開催

日 4月2日・9日・16日・23日のいずれも火曜日 19:30~21:00および4月27日(土) 13:00~15:00  
 場 新宿スポーツセンター 5階洋弓場(大久保3-5-1) 新宿区アーチェリー協会  
 対 区内在住・在勤で、15歳以上(令和6年4月現在)の初心者の方(中学生を除く) ※区内在住の方優先 定 25名程度 費 全5回 4,000円  
 申 **往復はがき** に **記載例** (3面) のとおり記入し、新宿区アーチェリー協会 近藤洋子(〒161-0033 下落合2-2-912)へ。  
 ※締め切り後、参加者数に空きがあれば、新宿区アーチェリー協会ウェブサイトで3月7日(木)以降に受け付けます  
 ※1通につき1名のみ  
 締 3月5日(火) 主催 新宿区アーチェリー協会  
 持ち物 運動靴(アーチェリー用具は貸し出します)  
 問 新宿区アーチェリー協会(https://shinjuku-archery.com/)



# レガス健康ウォーキング

1

### レガス健康ウォーキング 早春の柏の葉公園ウォーク

約 8km

日 3月27日(水) 受付:9:00~9:20  
 場 **集合** つくばエクスプレス線「柏の葉キャンパス駅」改札口  
**解散** つくばエクスプレス線「柏の葉キャンパス駅」12:30頃予定  
**コース** 柏の葉キャンパス駅(スタート) → こんぶくろ池自然博物館公園一号近隣公園エリア → 弁天池 → こんぶくろ池 → 柏の葉公園 → 柏の葉キャンパス駅(ゴール)  
 費 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法人新宿区ウォーキング協会第229回例会 新宿シティハーフマラソン コースを歩く②

約 10km

日 3月12日(火) 受付:8:40~9:00  
 場 **集合** 白銀公園(白銀町3)  
 最寄駅:東京メトロ東西線「神楽坂駅」1b出口  
**解散** 国立競技場(千駄ヶ谷駅前広場) 12:30頃予定  
 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」  
**コース** 白銀公園(スタート) → 飯田橋 → 市ヶ谷 → 曙橋 → 富久町 → 新宿五丁目 → 新宿御苑側道 → 外苑西通り → 神宮外苑 → 銀杏並木 → 国立競技場(ゴール)  
 費 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 新宿区銭湯巡り ~遠くの温泉より近くの銭湯~

約 5.5km

日 3月22日(金) 受付:10:00~10:15 **無料 FREE**  
 場 **集合** 大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42) **事前申込制**  
 最寄駅:JR山手線「新大久保駅」、  
 「高田馬場駅」より徒歩約10分  
**解散** JR線・西武新宿線「高田馬場駅」13:00頃予定  
**コース** 大久保スポーツプラザ(スタート) → 柏湯(北新宿4丁目) → 松の湯(上落合3丁目) → ゆーざ中井(中落合1丁目) → 世界湯(高田馬場3丁目) → 高田馬場駅(ゴール)  
 ※区内銭湯を巡るウォーキングです。銭湯内での入浴などはありません  
 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  
 申 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) ③3月7日(木)~3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  
 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

「頭のてっぺんから足の爪先まで」  
 全身のトータルケアを目指して

足と爪  
 お困りことはございませんか?

診療時間 月 火 水 木 金 土 日  
 8:30~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ▲  
 14:00~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ■

※受付は診察終了時間の30分前までとなります。  
 ▲ 8:30~12:00 ■ 13:30~15:30  
 (休診日) 金曜・日曜・祝日

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-1-1 メトロシティ西早稲田3F  
 TEL:03-6709-6721  
 https://nishiwaseda-lifecare.com/  
 一般内科、糖尿病、生活習慣病、フットケア外来

西早稲田  
 ライフケアクリニック

急募 清掃スタッフ募集  
 年齢不問・未経験者可

正社員	月給205,000円以上
パート	時給1,250円以上

屋内の簡単な清掃作業です  
 午前中に終わり午後自由(パート)  
 長く勤められる方歓迎(最長75歳)

[時間] 正社員 基本6:30~15:30  
 (現場により若干の前後有り)  
 パート 6:30~3時間以上応相談  
 [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、正社員登用制度有(パート)賞与有(正社員)、誕生日お祝い制度再雇用制度(最長75歳)有、社宅有(正社員)皆勤手当(週5日以上勤務・パート)有り  
 [応募] お気軽にお問い合わせください。

新栄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  
 ☎03-5287-1007 メール:info@s-rmt.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?

発行日 毎月5日・20日発行  
 発行部数 85,000部(新聞折込配布約75,000部) 予定  
 配布場所 新宿区内を中心に各新聞への折込み配布のほか、スポーツセンター、図書館などの区立施設や、スーパー、郵便局などで配布中。

Oh!レガス新宿ニュース 概要・広告のお申し込みはこちら

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行から 4,840円~

問 企画経営課 ☎03-3232-7701



# つばめ野球教室

無料 FREE

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!

日 3月20日(水祝) 9:00~12:15 場 西戸山公園野球場(百人町4-1)  
 調 NPO法人つばめスポーツ振興協会 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)に所属している児童 ※スポーツ安全保険に加入していること  
 定 200名(多数抽選) 申 往復はがき に 記載例 (下段)のとおり記入し、  
 新宿コズミックセンターへ。 ※窓口で申し込み可。返信用はがきを持参ください  
 締 3月4日(月) 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  
 問 スポーツ推進第一課 ☎03-3232-7701



# 小学生陸上教室 令和6年度募集

毎年人気の小学生陸上教室は、9月の新宿区民陸上競技大会と1月の新宿シティハーフマラソンを目標として実施します。

### ポイント!

- ①今回は春からスタート! 運動会に向けて走るコツをつかもう!
- ②年間を通して、スポーツの楽しさ、体を動かすコツを伝えます。
- ③陸上競技に現役でチャレンジしているコーチたちが、子どもたちのチカラを芽吹かせます。スペシャルアドバイザーはオリンピック3大会連続出場のマラソンランナー宇佐美彰朗さん

日 4月16日~令和7年3月18日の毎週火曜日 全39回  
 ※5月14日・7月30日~8月20日・10月15日・  
 12月10日・12月31日・令和7年1月14日・2月11日を除く  
 低学年クラス(小学1~3年生) 16:30~17:30  
 高学年クラス(小学4~6年生) 17:40~18:40



宇佐美彰朗

場 新宿コズミックセンター 2階大体育室 調 新宿区陸上競技協会  
 対 区内在住・在学の小学生 定 各クラス30名(多数抽選) ¥19,600円  
 申 はがき に 記載例 (下段)のほか、E-mailアドレスを記入し、  
 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への申し込み可。  
 3月29日(金)までに抽選結果をメールでお知らせします。  
 締 3月22日(金) 問 スポーツ推進第一課 ☎03-3232-7701



# 令和6年度 新宿区民総合体育大会参加団体募集

## 新宿区小学生野球大会

無料 FREE

日 4月7日(日)~5月6日(月休) 場 戸山公園(箱根山)多目的  
 運動広場(戸山3-2)、西落合公園少年野球場(西落合2-19)ほか  
 種目 学童高学年の部(新6年生以下) 学童低学年の部(新4年生以下)  
 対 ①区内在住・在学の小学生で構成されたチーム  
 ②新宿区少年軟式野球連盟登録チーム  
 申 所定の申込用紙に必要事項を記入し、新宿コズミックセンター窓口にお持ちいただくか、Eメールに申込用紙を添付のうえ、新宿未来創造財団(sports@regasu-shinjuku.or.jp)まで。 ※詳しくは実施要項をご確認ください  
 締 3月9日(土) 主催 新宿区少年軟式野球連盟  
 問 スポーツ推進第一課 ☎03-3232-7701



## 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) 11:00~16:00(予定) 場 角筈区民ホール(西新宿4-33-7)  
 定 25団体程度 ¥2,000円/団体  
 申 所定の申込書に必要事項を記入の上、参加料を添えて  
 新宿コズミックセンター1階受付窓口(受付時間9:00~17:00)にお申し込みください。  
 締 3月29日(金)  
 参加資格 踊り手が2人以上で、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主に新宿区内で活動する団体  
 ③新宿区民踊連盟加盟団体  
 その他詳細は、新宿コズミックセンター等で配布中の実施要項をご参照ください。  
 代表者会議 代表者会議 4月9日(火) 10:00~ 新宿コズミックセンター 3階大会議室  
 ※演舞の順番を決める抽選を行います。各団体1名以上出席願います  
 ※欠席の場合は主管団体が演舞の順番等を決定します

主催 新宿区/新宿区教育委員会  
 (一社)新宿区体育協会  
 (公財)新宿未来創造財団  
 主管 新宿区民踊連盟  
 問 スポーツ推進第一課 ☎03-3232-7701



# 申込方法

●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。

### 講座申し込み時のお願い

※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)

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-仮事務所 〒160-0022 新宿区新宿5-18-14 新宿北西ビル2F  
 (文化振興・学習課)

! 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。

往復はがきの記入例	往信(表)	返信(裏)	返信(表)	返信(裏)
	申込先	記入しない	お客様の住所をお名前	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/>

# 子ども好き集まれ!! 「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。  
 採用期間 4月1日~令和7年3月31日  
 ※3月中に採用前研修予定



時給 **1,282円**  
 ※業務調整手当含む  
 ※採用前研修1,113円

問 子ども支援課 ☎03-3232-5122

くわしくはこちら!



# PERFORMANCE 公演情報

問い合わせ

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/>

# レガス出張落語会

3/9

## 13:30開演 朝之助と一刀と一猿

チケット販売中

人気者揃いの春風亭一朝一門の中から、次世代を担う注目の三兄弟が登場! 同じ一門でありながら、芸風も性格も個性的で自由な3人。笑いの春一番が吹き抜けます!

日 3月9日(土) 13:30開演(13:00開場)  
 場 新宿サンパークビル 7階サンホール(新宿3-22-12)  
 ※靖国通り沿い三平ストアの看板が目印です

出 春風亭朝之助、春風一刀、春風亭一猿(オープニングトークあり)

¥全席自由 2,000円(入場整理番号付き)

※未就学児入場不可

協力 (一社)落語協会



春風亭朝之助 (2024年秋 眞打昇進決定)



春風一刀



春風亭一猿

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要問い合わせ

# 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

### 友の会

友 窓口・電話・Web(先行予約あり)

チケットを窓口で購入される際は、必ずメンバーズカードをお持ちください。  
 ※1公演4枚まで(一部公演を除く)  
 ※ご利用には事前に入会登録が必要です  
**11月1日から新規入会受付を中止しています**

### プレイガイド ※お取り扱いのない公演もあります

チケットぴあ <https://t.pia.jp/>  
 ※予約にはPコードが必要です

イープラス <https://eplus.jp/>  
 (24時間受付)

### 電話予約

新宿文化センター仮事務所 ☎03-3350-1141  
 受付時間 平日9:00~17:00(土日祝日を除く)

- ご予約後、指定の期間内にお申し込みください。  
 ①窓口引換:新宿文化センター仮事務所  
 ②郵便振替:予約済み公演名・枚数・席種・予約者の住所・氏名・電話番号を明記のうえ、下記振込先へ。

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

※チケット発行手数料、振込手数料などは、お客様のご負担となります  
 ※チケットの郵送を希望される場合、別途送料84円をご負担いただきます

### ご購入の際のお願い

- 区民割引チケットを窓口で購入される際は、ご住所のわかる公的機関発行の証明書をお持ちください。窓口と電話予約のみの取り扱いです。 ※証明書1通で4枚まで(一部公演を除く) ●Y席は公演当日25歳以下対象。 ※販売(新宿文化センターのみ)時に引換券を発行し、当日チケットと引き換え(要証明書【学生証・保険証・免許証】) ●車いす用の鑑賞席は、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 ●未就学児の入場はご遠慮ください(一部公演を除く)。 ●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

### ★ 区民プロデュース広報支援事業 運営団体活動紹介 ★

区民プロデュース広報支援事業とは、運営団体(サークル)が新宿未来創造財団から広報支援を受け、自主的に企画する事業です

※各団体に直接申し込み、お問い合わせください。※内容は変更になる可能性があります

#### 手打ちそば教室【新宿鶴の会】

手打ちそば 打ちましょ!

日 第1土曜日・第3日曜日 12:00~16:00

場 北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2) 定 2,500円/1回(そば粉代含む)

問 新宿鶴の会(担当:山田) ☎080-4838-1109 ✉sam62610@kyo.good.sc



#### 抒情歌を歌う【抒情歌を歌う会】

日本・世界の抒情歌や、よく知られたポピュラー曲を楽しく歌いませんか。発声練習あり。初心者、男性、高齢者歓迎。

日 原則第1・第3火曜日 14:00~15:45 場 住吉町生涯学習館(住吉町13-3)

対 どなたでも 定 11,000円/10回分前納 ※1回ごとの参加 1,500円/回

問 抒情歌を歌う会(担当:平林) ☎080-4373-2128 ✉akiko.hira.music@gmail.com

#### マージャンやりたい人集まれ! 【健康マージャンサークルらくじゃん】

健康マージャンで楽しく脳トレ、仲間作りしよう! 難しくないから大丈夫! 未経験者もOK!

日 原則第1・3・4・5月曜日 ①10:00~12:00 ②13:00~15:00 ほか応相談

場 住吉町生涯学習館(住吉町13-3) 対 どなたでも 定 1,000円/1回

問 らくじゃん(担当:三上) ☎090-8176-4662

✉mikami.class@gmail.com https://note.com/rakujan/



#### 書道の学習【書を楽しむ】

子どもから大人まで学べ師範取得を目指せます。書道を一生の宝に。初心者から上級の方までどうぞお気軽に。

日 原則火曜日(日曜日午前振替可) ①15:00~17:00 ②19:00~21:00 ほか応相談

場 北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2) 対 子ども、大人 定 4,500円/月2回

5,500円/月3回(教材費・道具代別) 問 書を楽しむ(担当:森田) ☎090-1215-0766

✉morita.shunkei@gmail.com https://shunkeimorita.com



#### 神楽坂で歌おう! 子どもの合唱教室 【新宿区少年少女合唱団】

学校や年齢の枠を超えて、先生の丁寧なご指導の下、みんなで楽しく歌を歌います。ぜひ一緒に歌いませんか。

日 原則土曜日(月2回不定期/8月除く) 14:00~16:00

場 赤城生涯学習館(赤城元町1-3) 対 小学生~高校生(未就学児は応相談)

定 2,500円/月2回 問 新宿区少年少女合唱団(担当:小松)

✉shinjyuku.junior.choir@gmail.com https://gassho.kotoru.com/



#### 歌って、踊って、元気になるコーラス 【わせたシャインズ】

ゴスペルを始め、ロック、ポップス、歌謡曲まで幅広いレパートリーをもつパワーコーラスグループです。(体験無料)

日 原則第2・4木曜日 14:00~15:30 場 戸山生涯学習館(戸山2-11-101)ほか

対 老若男女どなたでも 定 17,000円/9回(教材費別途)

問 わせたシャインズ(担当:小国) ☎090-8431-3956 ✉50102inugok3@ezweb.ne.jp

### 高齢者教養講座支援事業 講座参加者募集

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。申し込みの際し、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。

※内容は変更になる可能性があります。☎文化振興・学習課 ☎03-3350-1141

#### 中高年の為の一般教養講座 住吉月曜コース 【きのえね会】

きのえね会は令和6年、設立40周年を迎えます。20名の講師陣を迎え、文学・歴史・時事問題・自然科学・音楽・健康・伝統芸能などを幅広く、楽しく学習し、友を得る場を提供しています。“出会い、ふれあい、学び合い”。

日 4月8日~令和7年2月17日の月曜日 13:30~15:30 全20回

場 戸山生涯学習館(戸山2-11-101) 対 おおむね50歳以上

定 45名(多数抽選) 定 半期(10回)4,000円 締 3月15日(金)

#### 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・古典芸能・健康等幅広いテーマの講座です。皆さんの参加をお待ちしています。

日 4月9日~令和7年2月18日の火曜日 13:30~15:30 全20回

場 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)

対 おおむね55歳以上 定 50名(多数抽選)

定 半期(10回)3,000円 締 3月13日(水)



#### 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。

日 4月10日~令和7年2月12日の水曜日

10:00~12:00 全20回

場 戸山生涯学習館(戸山2-11-101)

対 おおむね50歳以上 定 49名(多数抽選)

定 半期(10回)3,500円 締 3月20日(水祝)



#### 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学習し、名所・旧蹟を訪ね、会員相互の親睦を深め、共に健康ファーストでよい思い出を作りましょう。

日 4月18日~令和7年2月20日の木曜日 10:00~12:00 全20回

場 戸山生涯学習館(戸山2-11-101) 対 原則50歳以上

定 50名(多数抽選) 定 半期(10回)3,000円※別途テキスト代 250円 締 3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!

日 4月19日~令和7年2月14日の金曜日 13:30~15:30 全20回

場 戸山生涯学習館(戸山2-11-101) 対 55歳以上

定 59名(多数抽選) 定 半期(10回)3,000円※別途テキスト代 200円 締 3月20日(水祝)

### 新宿力 パワーアップ講座

#### 健康的なカラダ作り、時間栄養学で生活習慣を考える

無料 FREE

体の中に時計があるって知っていますか? 体内時計に合わせた食事のとり方を時間栄養学といいます。いつ、どのような食事をとれば、より効果的に健康につながるかをわかりやすく解説します。

日 3月16日(土) 10:00~12:00

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)

定 30名(多数抽選)

申 ながき に 記載例 (3面)のとおりに記入し、地域交流課へ。WEB

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 3月3日(日) 問 地域交流課 ☎03-3232-5121



小池ゆみえ

## レガスまつり 2024

新しい自分に出会う春

4月13日(土) 開催!

事前募集プログラムのお知らせ

### 生け花体験教室

生け花が初めてでも大丈夫! 気軽に体験してみませんか?

日 4月13日(土) ①11:00~12:00 ②13:30~14:30

場 新宿コズミックセンター 3階大会議室 講 新宿区花道茶道協会

対 どなたでも 定 各10名(多数抽選) 定 1,200円

申 ながき に 記載例 (3面)のほか、希望の時間(①または②)を記入し、WEB

新宿コズミックセンターへ。

締 3月11日(月) 問 スポーツ推進第一課 ☎03-3232-7701