



スポーツだけじゃない！

会議も、茶話会も、子ども向けも！

公共施設を

気軽に貸切利用

会議なら

コスミックセンター 大・小会議室



360°ビュー



打合せから研修まで人数に合わせて選べます！
※受講料の徴収、物品販売など営利目的の利用はできません

子どもといっしょに

コスミックセンター 幼児体育室 (未就学児対象)



詳しくは
コチラ



360°ビュー

ひろびろスペースで大はしゃぎ！
親子体操やリトミックにもおすすめ

大久保スポーツプラザ 児童遊戯室 (小学生以下対象)



詳しくは
コチラ



360°ビュー

ほっこりスペースでママ会や
小規模イベントなどにぴったり

飲食OK!

大久保スポーツプラザ 和室



360°ビュー

やわらか武道畳で
くつろぎながら
茶話会♪
舞台もあるので
発表会もできます！

小学生の野球場

西落合公園 少年野球場



無料で使える野球場！
女性ソフトボールも
可能です。



貸切利用は、かんたん3ステップ

窓口で団体登録

WEBや窓口で予約

事前支払・当日利用

(屋外施設は当日支払)

※登録の要件などは右記二次元コードからウェブサイトをご確認いただくか、お問い合わせください。☎ 施設管理課 ☎ 03-3232-7701

団体登録の
詳細はコチラ



INFORMATION
お知らせ

1 レガス健康ウォーキング
「**気象神社にお参り**
(荻窪三庭園、阿佐ヶ谷、高円寺界隈を歩く)」

約 8km

日 令和8年1月28日(水) 受付8:40~9:00
場 荻窪駅北口駅前広場
最寄駅:JR線・東京メトロ丸の内線「荻窪駅」
解散 氷川神社 12:30頃予定
最寄駅:JR線「高円寺駅」
コース 荻窪駅北口駅前広場(スタート) → 大田黒公園 → 角川庭園 → 荻外荘公園 → 善福寺川緑地 → 南阿佐ヶ谷、天桂寺 → 高円寺北、馬橋公園 → 高円寺 → 氷川神社(気象神社) (ゴール)
¥ 会員:200円、一般:400円
問 スポーツ推進第一課 ☎03-3232-7701
協力 (特非)新宿区ウォーキング協会 当日 ☎090-3217-4109

2 (特非)新宿区ウォーキング協会
第251回例会
「**千寿七福神初詣**」

約 7km

日 令和8年1月13日(火) 受付9:00~9:20
場 千住ほんちょう公園(北千住駅西口)
最寄駅:JR線、東京メトロ日比谷線・千代田線、東武スカイツリーライン「北千住駅」
解散 千住ほんちょう公園 12:00頃予定
コース 千住ほんちょう公園(スタート) → 氷川神社 → 稲荷神社 → 八幡神社 → 千住神社 → 元宿神社 → 氷川神社 → 千住本氷川神社 → 千住ほんちょう公園(ゴール)
¥ 会員:無料、一般:400円
主催 問 (特非)新宿区ウォーキング協会
当日 ☎090-3217-4109

3 **無料** FREE **事前申込制** 約 6km
いきいきウォーク新宿
「**新宿山ノ手七福神めぐり**」

日 令和8年1月23日(金) 受付9:15~9:30
場 四谷特別出張所
最寄駅:東京メトロ丸の内線「新宿御苑前駅」
解散 牛込神楽坂駅(都営地下鉄大江戸線) 12:30頃予定
コース 四谷特別出張所(スタート) → 太宗寺(布袋尊) → 稲荷鬼王神社(恵比寿神) → 永福寺(福祿寿) → 巖嶋神社・抜弁天(弁財天) → 法善寺(寿老人) → 経王寺(大黒天) → 善國寺(毘沙門天) → 牛込神楽坂駅(ゴール)
主催 問 新宿区健康部健康づくり課健康づくり推進係
☎03-5273-3494 ☎03-5273-3930
協力 (特非)新宿区ウォーキング協会
当日 ☎090-3217-4109

対 どの年代でも 定 112なし 330名(先着順) 申 112不要。当日受付時間までに直接集合場所へ。(雨天決行) 3 令和8年1月7日(水)~1月22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。

第18回新宿区小学生百人一首かるた大会

「五色かるた」を使用する「百人一首かるた」の小学生大会です。大会後半には東京東会による競技かるたの模範演技もあります。奮ってご参加ください。

日 令和8年2月23日(月祝) 10:00~12:30(9:30~受付開始)
場 新宿コズミックセンター 1階第一武道場 ¥700円
申 ウェブサイト、または(往復はがき)に(記載例)(下段)のほか、参加部門(1部・2部)を記載し新宿コズミックセンターへ。
細 令和8年2月2日(月) 協力 東京東会
その他 ●新宿区外からの参加はオープン参加とし、表彰対象外となります。
●会場への入場は参加児童のみ(保護者は模範演技以降入場可)。
●実施要項は、二次元コードのリンク先からダウンロード、または新宿コズミックセンターで配布します。
問 子ども支援課 ☎03-3232-5122



詳しくは
コチラ

部門	対象	定員	※多数抽選(区内在住・在学の方優先) ※申し込み状況により、3年生を2部(高学年)へご案内する場合がありますのでご了承ください
1部	小学1~3年生	各25名	
2部	小学4~6年生		

トヨタ自動車(株) × レガス 共催事業
科学のびっくり箱! なぜなにレクチャー

トヨタ自動車のエンジニアのみなさんと楽しく実験!
究極のエコカー「燃料電池自動車」の仕組みを学ぶ!
実験を通じて燃料電池の発電を学び、水素で走るラジコンカーの操縦を体験しよう!

日 令和8年2月28日(土) 14:00~16:00
場 新宿コズミックセンター 3階大会議室 調 協力 トヨタ技術会
対 小学4~6年生(区内在住・在学の方優先) 定 20名(多数抽選)
申 ウェブサイト、または(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。
細 令和8年1月15日(木) 共催 トヨタ自動車(株)
問 子ども支援課 ☎03-3232-5122



身近なもので水素を発生



詳しくは
コチラ

※当日撮影した写真等を財団・トヨタ自動車(株)のSNSやウェブサイト、地方紙等に掲載する場合があります。

サイエンス教室
子ども宇宙たいけん

宇宙を体感する2日間! 宇宙空間での生活について
宇宙専門家の先生とたくさん学ぼう!

日 令和8年2月21日(土) 宇宙すごろく
22日(日) ローバーミッション体験 全2回
①小学1~2年生 13:00~14:00 ②小学3~6年生 14:30~15:30
場 新宿コズミックセンター 3階大会議室 調 (株) amulapo
定 各コース 30名(多数抽選/区内在住・在学の方優先)
¥ 2,000円 ※2日間連続講座
申 ウェブサイト、または(往復はがき)に(記載例)(下段)のほか、希望コース(①または②)を記入し子ども支援課へ。
細 令和8年1月26日(月) 問 子ども支援課 ☎03-3232-5122



※イメージ



詳しくは
コチラ

**年末年始にかかる施設利用取消
返金手続き期限のお知らせ**

年末年始の休館期間(12月29日~令和8年1月3日)に利用取消の返金手続き期限を迎える予約については、令和8年1月5日まで期限を延長します。

手続き期限 令和8年1月5日(月) 問 施設管理課 ☎03-3232-7701

**大久保スポーツプラザ
エレベーター工事のお知らせ**

工事のため、下記期間について、1~3階の移動は階段をご利用ください。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

日 令和8年1月19日~27日(予定) 問 施設管理課 ☎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、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
※消せるボールペンで書かないようお願いいたします

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・友好都市交流課、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 (文化振興・学習課)

! 講座によって(はがき)(85円)の場合と、(往復はがき)(170円)の場合があります。

往復(表) 返信(裏) 返信(表) 往信(裏)
記入しない 記入しな
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/>

文化・芸術・生涯学習
区民の文化祭

令和7年度新宿区生涯学習フェスティバル受賞者発表

(いずれも敬称略順不同)

書の展(一般)		書の展(小中学生)		写真展		俳句展		絵画展	
賞名	氏名	賞名	氏名	賞名	氏名	賞名	氏名	賞名	氏名
区長賞	浅野 康代	区長賞	渡部 玄人	区長賞	藤田 禮子	区長賞	岡崎 久子	区長賞	友部 政義
特選	金 錦綉	金賞	松井 友華	金賞	石田 雅章	特選	岡本 育子	金賞	YICHU YANG
	大海 元嗣		松井 美樹		仲村 正二郎		岡本 万寿子		大谷 みち江
	土島 陽恵		高林 千花		本間 百合子		柳生 緑		大井 邦江
	阿南 葉子		小川 聖奈		黄塚 さかえ		荒井 司雄		友部 美奈子
	佐藤 貴子		丸尾 優晴		福島 舞		友部 美奈子		原沢 みのり
秀作	谷 恵美子	銀賞	高田 明日香	銀賞	丸子 留佳	秀逸	中川 富子	銅賞	原沢 はるか
	齋藤 博子		田中 らら		佐々木 昌茂		花井 葉子		池谷 佳乃
	砂澤 晶子		村田 茜		青木 長二		峯岸 誠		金子 良子
	西垣 裕子		水野 可奈子		内藤 恵子				野原 勉
	東 栄翠		水谷 駿仁		吉田 廣正				呉 聖恵
	武田 道子		北原 梨華		金澤 義幸				中川 富子
	佐野 幸子		手塚 希美		花島 日向子				藤本 博史
	宮内 淳子		岡田 芽衣紗		平川 巧				佐藤 美夢
	伊藤 秀子		神谷 優月		花島 達也				竹中 弘
	福田 弘嘉		林 朋花						尾形 静香
奨励賞	古泉 文洋	銅賞	高木 倅	奨励賞	阿部 毅一郎				藤井 茂徳
	北村 妙子		富樫 陽奈		岩見 京子				首藤 正治
	白根 瑤春		清水 紬生		近藤 ケイ子				石丸 健
	六川 蒼彩		篠崎 詩		友部 美奈子				森 敦樹
	大越 妙舞		原口 大輝		矢川 浩子				
	関口 精流		南保 颯佑		岡本 万寿子				
	亀井 靖子		笹尾 小柚		金澤 誠				
	渡辺 文子		末盛 ことは		久保田 尚代				
			佐久間 芽以		阿部 毅一郎				
					若見 京子				
					近藤 ケイ子				
					友部 美奈子				
					矢川 浩子				

共催 新宿区 企画 文化振興・学習課 ☎03-3350-1141

おめでとうございます



表彰式(11月23日) 区長賞受賞のみなさま

新宿文化センター ジョイントオルガンコンサート

12/21 @ 10:00 ~ チケット販売開始!

15:00開演 大ホール

ちょっとだけお化粧直しを経たケルン・オルガンの音色と共に今回は、4人の作曲家によるプログラムをお届けします。

日 令和8年3月1日(日) 15:00開演(14:30開場)

場 新宿文化センター(新宿6-14-1) 大ホール 未就学児入場不可

出 早島万紀子、高橋博子(共に新宿文化センター専属オルガニスト)

曲 近藤 岳「花の歌(献花偈)」、「ロンドンデリーの歌」ほか、シャルル・トゥルヌミール「大オルガンのための組曲」(抜粋)、柿沼 唯「光 Lumière」(新作初演)、ヨハネス・ブラームス「11のカラー前奏曲」(遺作) ほか

全席自由 一般：2,000円 区民割引：1,000円 友の会：800円

申 12月21日(日) 10:00~

問 文化振興・学習課 ☎03-3350-1141



早島万紀子 高橋博子

新宿区民ご招待 新宿交響楽団 第70回定期演奏会

無料 FREE

日 令和8年1月18日(日) 14:00開演(13:00開場) 新宿文化センター(新宿6-14-1) 大ホール

出 小林雄太(指揮)、竹田理琴乃(ピアノ) ※第93回日本音楽コンクール ピアノ部門第1位

曲 ベルリオーズ「幻想交響曲」、ラフマニノフ「ピアノ協奏曲第2番」 100名 ※未就学児入場不可

申 往復はがき(記載例)(2面)のほか、公演名、氏名、希望人数(2名まで)を記入し、新宿文化センター(〒160-0022新宿6-14-1)へ。多数抽選。

※一人につき往復はがき1枚まで応募可能。2枚以上は無効。 ※記載漏れがあった場合は無効。

※往復はがき(170円)が料金不足の場合は受付不可。 ※区内在勤・在学は対象外。

問 令和8年1月5日(月)必着 文化振興・学習課 ☎03-3350-1141

第8回新宿演劇祭

文化芸術創造のまち新宿

12/20 @ 9:00 ~ チケット販売開始!

今回で、8回目を迎える新宿演劇祭。個性豊かな4団体が、思い思いに、舞台を創作します。目の前で繰り広げられる生の舞台の役者たちの息遣いと情熱を、ぜひご堪能ください!

場 新宿文化センター(新宿6-14-1) 小ホール

申 12月20日(土) 9:00~

新宿文化センター窓口にて販売開始

問 文化振興・学習課 ☎03-3350-1141

公演日(令和8年)	開演時間	団体名	内容 or テーマ	入場料
2月20日(金)	18:00	紀葉会	朗劇「とりつくしま」~歌人・東直子の心温まるファンタジー~ 別れの先にもう一度出逢いの奇跡があった! 「とりつくしま」は未来へ希望を灯す物語です。大切な人を思い、ぜひご覧ください。構成・演出：葉月のりこ ほか	2,000円
2月21日(土)	18:00	NarrativeStyle	ハルシオン・デイズ インターネットの自殺系サイトで、3人の男女が知り合う。妄想に導かれた彼らは、「平穏無事な日々」を求め、暴走を始めた。脚本：瀧上尚史	1,500円
2月22日(日)	15:00	かたりの会	二月に怪談 其の二~新宿にゆかり深い文人 小泉八雲・夏目漱石の怪しき世界 琵琶演奏と共にお届けする。情緒あふれる怪談朗読。怖さだけではなく怪談の世界をお楽しみください。小泉八雲「耳なし芳一」など。作：小泉八雲・夏目漱石/演出：神 由紀子	3,000円
2月23日(月祝)	15:30	早稲田漱石座	「嬢ちゃん2026~それから~」 早稲田漱石座のオリジナルミュージカル! こどもたちとプロフェッショナルな俳優が生きてきたみなさまのハートを動かします! 脚本・演出：清水洋子	大人 2,500円 小学生以下 1,000円

新宿文化センター再開特別企画 新宿文化センター落語会 ~話芸八景~ 其の二

世代と流派を超えて、演芸界を牽引する人気者が集結! 話芸八景、どこから見ても絶景です!

日 令和8年3月7日(土)【昼の部】13:30開演(13:00開場)【夜の部】18:00開演(17:30開場)

場 新宿文化センター(新宿6-14-1) 小ホール

出 【昼の部】瀧川鯉昇、立川談笑、瀧川鯉八、立川吉笑

【夜の部】春風亭昇太、春風亭昇々、玉川太福(浪曲)、柳亭信楽

対 未就学児入場不可 全席指定 昼・夜 各回3,800円

申 12月22日(月) 10:00~ 友 12月24日(水) 10:00~web 12:00~窓

協力(公社)落語芸術協会 問 文化振興・学習課 ☎03-3350-1141

【昼の部】瀧川鯉昇 瀧川鯉八 立川談笑 立川吉笑

【夜の部】春風亭昇太 春風亭昇々 玉川太福 柳亭信楽

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 80,000部(新聞折込配布約70,000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、スポーツ施設、図書館などの区立施設などで配布中。

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

文字広告 行数 料金 3行から 4,840円(税込)~

各発行日の2カ月前同日必着。所定の申込書に記入し、新宿コスミックセンターへ。申込書は、新宿未来創造財団ウェブサイトよりダウンロード可。新宿コスミックセンター等にも設置。 企画経営課 ☎03-3232-7701

チケット購入方法

窓口販売 新宿文化センター 9:00~19:00 ※休館日を除く。お支払いは現金のみ

WEB予約(チケットWeb会員) 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 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

電話予約 新宿文化センター事務所 ☎03-3350-1141 受付時間 9:00~19:00(休館日を除く) ご予約後、指定の期間内にお振込みください。 ①窓口引換:新宿文化センター1階窓口(新宿6-14-1) 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

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・マイナンバーカード・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。

新宿シティハーフマラソン

交通規制のお知らせ

2026年
1月25日 日

ご迷惑をおかけしますがご理解ご協力をお願いします。

交通規制内容は変更する場合があります。
最新情報はウェブサイトでご確認ください。
<https://www.shinjukucity-halfmarathon.jp/traffic-control>



実行委員会事務局 (新宿未来創造財団)
03-3232-7701



通行止時間・場所

7:30~14:45頃

- ① 明治神宮外苑周辺およびスタジアム通り

8:00~13:00頃

- ② 国立競技場周辺
- ③ 外苑西通り (四谷四丁目→仙寿院)
- ④ 慶應病院南側新宿区道 (大京町⇄信濃町駅前)
- ⑤ 首都高速道路4号新宿線 (上り線 外苑出口)
※上り線 外苑入口 通行可 (北参道方向から)
下り線 外苑入口 通行可 (仙寿院方向から)
下り線 外苑出口 通行可

8:00~11:00頃

- ⑥ 外苑西通り (四谷四丁目交差点)
※仙寿院より通行規制
- ⑦ 甲州街道 (御苑トンネル) 下り
- ⑧ 新宿通り (新宿二丁目交差点)
※四谷三丁目より通行規制
- ⑨ 御苑大通り (新宿五丁目東→新宿二丁目南)
- ⑩ 千駄ヶ谷ぎよえんトンネル
(千駄ヶ谷五丁目→新宿二丁目南)
- ⑪ 靖国通り上り (住吉町→市谷八幡町)
靖国通り下り (市谷八幡町→新宿五丁目東)

8:00~10:00頃

- ⑫ 新宿通り (新宿大ガード東⇄新宿二丁目)
- ⑬ 明治通り (新宿三丁目)
※新宿四丁目・新宿五丁目より通行規制

8:15~10:30頃

- ⑭ 外堀通り (市谷見附→飯田橋)

8:15~10:15頃

- ⑮ 神楽坂通り (神楽坂上⇄神楽坂下)
- ⑯ 大久保通り (飯田橋→神楽坂上)
※新隆慶橋西詰より通行規制

路線バス

都営バス 白61・飯62・橋63・高71・宿75・黒77・早81・池86・品97 系統は、
時間により休止・う回・短縮運行いたします。
詳しくは停留所でご確認ください。

◆上り方向(東向き)は甲州街道へ、下り方向(西向き)は青山通りまたは大久保通りへ、南北方向へは外苑東通りまたは山手通りへ、う回をお願いします。

◆交通規制中は、コースへの立ち入り・横断できません。
ランナー通過時は、歩行者・自転車等の横断も制限します。
歩道橋や地下道のご利用をお願いします。

◆自転車・電動キックボード等は、コース沿道では降車して歩道を移動してください。

◆コース上の路上パーキングは、
大会前日令和8年1月24日(土)
19:00以降利用できません。
車両はレッカー移動の対象とします。

◆コース周辺の大会準備作業は、大会前日より行います。



特殊詐欺にご注意ください。
カード預かります これはサギ!
街とともに。人とともに。 けいしちょう
FOR MORE COMMUNICATION