



WEB マークがついているイベントは、ウェブサイトからもお申し込み可能です！

# SHINJUKU CITY 22nd 新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン HALF MARATHON

START & FINISH  
2025年1月26日(日) 国立競技場

## 新宿アルタ前を折返し、 ハーフマラソンは新たな時代へ！



ハーフマラソンや  
10kmの公認競技と、  
小中学生対象種目、  
未就学児対象「ひよこ」など、  
バラエティに富んだ大会です。

### 種目

- ハーフマラソン (公認)
- 10km (公認)
- 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)
- スペシャルラン  
(小学生・小学生以上の障がい者・70歳以上  
競技場内200m)
- ひよこ  
(未就学児+保護者 競技場内42.195m)

### 参加エントリーについて

※本大会エントリーは「スポーツエントリー」(株)アプロードにて行います。☎0570-039-846(平日10:00～17:00)

対象	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(全種目)	8月22日(木)12:30～8月31日(土)	①インターネット ②電話
エントリー協賛・ふるさと納税(ハーフマラソン)	8月22日(木)12:30～10月18日(金)	
ハーフマラソン ※宿泊付きプランあり	第1次受付 9月1日(日)12:30～23:59 第2次受付 9月2日(月)12:30～10月18日(金)	①インターネット
その他種目	9月2日(月)12:30～10月18日(金)	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。

シルバー人材センターの紹介と著名人の講演

入場無料

これからシルバーフェスタ 応援

令和6年 10月9日(水)

開演 13:30 (受付開始13:00～) 終了 16:00 (予定)

【会場】新宿区立産業会館(BIZ新宿)1階多目的ホール

【参加資格】都内在住の60歳以上(令和7年3月31日時点)でシルバー人材センター未入会の方・入会して働く意欲のある方

※定員80名(先着順・事前予約制) お申込開始日:8月28日\*

講演 フリーアナウンサー 宮本隆治氏

お問合わせ お申込みは Tel. 03-5211-2571 (平日:午前9時～午後5時)

※詳しくはHPをご覧ください。これからシルバー 検索

厚生労働省 高齢者活躍人材確保育成事業  
主催:公益財団法人 東京しごと財団 共催:東京都

**ボランティアスタッフ募集**  
10月31日(木)締め切り

**ボランティアリーダー募集**  
9月30日(月)締め切り  
※選考あり

大会ウェブサイトをご確認のうえ、専用申込フォーム等で、お申し込みください。

**ジョイントイベントパフォーマンス団体募集**

国立競技場外構スペースにて、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？

**ご協賛募集(団体・個人)**

大会運営のサポートをお願いします。お名前・広告掲載、優先エントリーなどの特典があります。

エントリー方法など、詳しくは大会ウェブサイトをご覧ください。

☎ 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/



SPORTS スポーツ

新宿区民総合体育大会 参加募集

柔道

日 11月10日(日) 場 新宿スポーツセンター(大久保3-5-1) 3階第一武道場
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
¥ 中学生以下700円/名 高校生以上1,000円/名 ※大会参加料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(火) 主催 新宿区柔道会

クレー射撃

日 9月22日(日祝) 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 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
¥ 10,000円/名(参加料200円+連盟経費9,800円)
申 ①電話にてお申し込みください。9月10日(火)~17日(火)に下記連絡先に連絡してください。MIトレード明治銃砲店 渡辺 ☎03-3354-0531
②大会当日8時30分までに、直接会場でお申し込みください。主催 新宿区クレー射撃連盟

ライフル射撃

日 10月14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・在勤の令和6年4月1日時点で16歳以上で銃砲所持許可証をお持ちの方、または新宿区ライフル射撃連盟登録者 ¥ 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(月) 主催 新宿区ライフル射撃連盟

サッカー(シニア)

日 12月~令和7年2月 場 落合中央公園(上落合1-2)
対 ①区内在住・在勤の令和6年4月1日時点で38歳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
¥ 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ください。
新宿区シニアサッカー連盟 ✉wrathchild2011@outlook.jp 締 9月23日(月休)
代表者会議 10月26日(土)19:00~予定 詳しくは申し込みチームにご案内します。
主催 (一社)新宿区サッカー協会 新宿区シニアサッカー連盟

ゲートボール

日 10月13日(日) ※予備日10月19日(土) 場 戸山公園(箱根山)多目的運動広場(戸山3-2)
対 区内在住・在勤・在学の方 ¥ 200円/名
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。
〒161-0032 新宿区中落合2-12-14 新宿区ゲートボール協会 杉山あて
締 9月30日(月) 主催 新宿区ゲートボール協会

ハンドボール

日 U-18男子 9月23日(月休) U-15男子 9月29日(日) 成人男子 11月4日(月休)
場 新宿コスミックセンター 2階大体育室 対 ①区内在住・在勤・在学の令和6年4月1日時点で13歳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
¥ 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
申込期間 U-18男子 9月8日(日)~9月15日(日) U-15男子 9月15日(日)~9月22日(日祝)
成人男子 10月6日(日)~10月13日(日) 主催 新宿区ハンドボール協会

なぎなた

日 10月27日(日) 場 新宿スポーツセンター(大久保3-5-1) 4階第二武道場
対 区内在住・在勤・在学の令和6年4月1日時点で15歳以上の方または新宿区なぎなた連盟登録者 ¥ 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25日(水) 主催 新宿区なぎなた連盟

グラウンド・ゴルフ

日 10月11日(金) ※予備日10月18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 ¥ 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にて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25日(水) 主催 新宿区グラウンド・ゴルフ協会

バドミントン(ダブルス)

日 男女別ダブルス 11月10日(日) 混合ダブルス 12月1日(日)
場 新宿スポーツセンター(大久保3-5-1) 3階大・小体育室
対 区内在住・在勤・在学(高校生以上)の方または新宿区バドミントン連盟登録者
¥ 会員 3,000円/ペア 会員以外の方は追加で500円/名(高校生は追加なし)
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。
〒171-0033 豊島区高田1-10-6 新宿区バドミントン連盟 糸井あて
締 男女別ダブルス 10月17日(木) 混合ダブルス 11月7日(木) 主催 新宿区バドミントン連盟

共通 いずれも申し込み先着順。新宿未来創造財団ウェブサイト掲載、新宿コス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。
問 スポーツ推進第一課 ☎03-3232-7701 ☎03-3209-1833
要項はこちら

新宿スポレク2024参加者事前募集! 無料 FREE

元水泳世界王者古賀淳也の泳ぎ方教室

新宿区スポーツ栄誉賞受賞の古賀淳也さんによる泳ぎ方教室を開催します。
トップアスリートの指導で、楽しくレベルアップしよう。
日 10月14日(月祝) ①10:00~11:20 ②12:40~14:00
場 新宿コスミックセンター 地下1階プール 講 古賀淳也
対 小学生以上の25m泳ぐことができる方(泳法は問いません) ※小学3年生以下は要保護者同伴
定 ①②各40人 ※多数抽選、区内在住・在勤・在学の方優先
申 ウェブサイト、または(はがき)に 記載例 (4面)のほかメールアドレスを記入し、WEB
新宿コスミックセンターへ。 ※1通につき1名のみ ※締切後1週間程度で抽選結果を通知
締 9月10日(火)



古賀淳也(こがじゅんや)
1987年7月19日、埼玉県熊谷市出身。
50m背泳ぎ 24秒24 日本記録保持者。
2006年、2010年、2014年のアジア大会にて50m背泳ぎ優勝。
2009年 世界水泳選手権ローマ大会100m背泳ぎ優勝(大会新記録)
2016年 リオデジャネイロオリンピック出場 4×100mフリーリレー8位入賞
2016年 世界水泳選手権カナダ・ウィンザー大会 50m背泳ぎ優勝
以降も数々の大会にて輝かしい成績を収め、2024年3月に競技選手としての活動を引退。
2016年に新宿区スポーツ栄誉賞を受賞。イベントや水泳教室を中心に、自身の経験や技術、泳ぐことの楽しさを伝える活動を積極的に行っている。

弓道色的大会

36cmの色的に矢を離した中した色で得点を楽しもう!
日 10月14日(月祝) 9:30~12:00 場 新宿コスミックセンター 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(月)までに、メールにて 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 shinjukuq10@outlook.jpまでお申し込みください。

ジャイアンツアカデミー in 新宿スポレク2024

ジャイアンツアカデミーコーチが野球の楽しさを教えます!
日 10月14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
申 ウェブサイト、または(往復はがき)に 記載例 (4面)のほか、学年・保護者名をご記入のうえ
新宿コスミックセンターへ。(多数抽選、区内在住・在学の方優先)
締 9月10日(火) 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



© YOMIURI GIANTS WEB

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3日・10日・17日・31日のいずれも木曜日 全4回19:00~20:30
場 新宿コスミックセンター 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。本教室初めての方優先) ¥ 2,100円 ※事前振込制
申 ウェブサイト、または(はがき)に 記載例 (4面)の他、メールアドレスを記入し、新宿コスミックセンターへ。新宿コスミックセンター窓口での申し込みも可。 ※抽選結果を締切後1週間程度で通知
締 9月13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(貸出用もあります)・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 ブルース、ワルツ、ジルバ、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。
様々なダンスの基礎をじっくり学べます。
日 10月4日~12月27日の金曜日 ※11月1日を除く 9:30~11:30 全12回
場 大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42) 3階多目的ホール
内容 ブルース、ワルツ、ジルバ、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) ¥ 全12回 6,100円 申 ウェブサイト、または(往復はがき)に
記載例 (4面)のほか性別を記入し、新宿コスミックセンターへ。
締 9月17日(火) 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



# 短期レガスポ! ~秋~

## 出張レガスポ! 短期スポーツプログラムをお近くの施設で!

### 水曜/夜のコース 体幹鍛えるベリーダンス!

住吉町生涯学習館(住吉町13-3)

古代エジプト発祥のベリーダンス! 楽しく踊りながら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!

日 10月16日~12月25日の毎週水曜日(全10回)  
19:10~20:10 ※12月11日を除く  
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

### 木曜/午後のコース やさしいヨガ

落合第一地域センター(下落合4-6-7)

忙しい日常から離れ、自分の身体を大切に作る時間とってみませんか? 凝り固まった身体をゆっくりていねいに動かしましょう。ヨガが初めての方や身体が硬いと思っている方でも、気軽に参加できる講座です。

日 10月10日~12月12日の毎週木曜日(全10回) 13:30~14:30  
場 4階ホール 講 鈴木菊 持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、スポーツタオル、飲み物 定 30名

### 金曜/夜のコース はじめてのサルサダンス!

赤城生涯学習館(赤城元町1-3)

一人で踊るサルサダンス! オシャレでエレガントな基本ステップを覚え、簡単な振り付けを踊りましょう! サルサダンス初心者向けの講座です。

日 10月4日~12月27日の毎週金曜日(全10回)  
19:15~20:15 ※10月18日・25日、11月15日を除く  
場 2階レクリエーションホール 講 セルツァー 持ち物 室内運動靴 定 23名

## 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

### 火曜/午後のコース ベリーダンスde 体幹強化

お腹まわりを動かして体幹を鍛え、健康的な身体づくりへ! 中東の音楽、文化をベリーダンスを通じて感じましょう!

日 10月8日~12月24日の毎週火曜日(全10回)  
12:45~13:45 ※10月15日、12月10日を除く  
場 地下1階多目的広場 講 なつみ  
持ち物 靴下(必要な方) 定 30名

### 火曜/午後のコース 体幹ストレッチ

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8日~12月24日の毎週火曜日(全10回)  
12:45~13:45 ※10月15日、12月10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 60名

### 火曜/夜のコース おやすみ前のストレッチ

一日の終わりに身体のメンテナンスをしませんか? 今日の疲れを癒やします。

明日の朝、心地よく目覚めるためのストレッチです。  
日 10月8日~12月24日の毎週火曜日(全10回) 20:30~21:30  
※10月15日、12月10日を除く 場 2階多目的室 講 長友珠紀  
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、スポーツタオル 定 35名

### 水曜/午前のコース 24式太極拳

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16日~12月25日の毎週水曜日(全10回) 9:30~10:30 ※12月11日を除く  
場 1階第二武道場 講 栗小平 定 45名

### 水曜/夜のコース リラクゼーションヨガ

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周りなど、全身の筋肉と心をほぐしましょう。

日 10月9日~12月18日の毎週水曜日(全10回) 20:20~21:20 ※12月11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

### 木曜/午後のコース バレエ入門とトレーニング

ボールを使ってバレエの姿勢や体幹を学ぶためのエクササイズ「PBT」を取り入れた入門編の講座です。

日 10月17日~12月26日の毎週木曜日(全10回) 12:50~13:50 ※12月12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、飲み物 定 30名

### 金曜/午後のコース 背骨コンディショニング

脊柱管狭窄症・すべり症などの症状を予防・改善へ! 「ゆるめる」、「矯正する」、「筋力アップ」の3つのプログラムで背骨を整え、健康なカラダへリセットしましょう。

日 10月11日~12月20日の毎週金曜日(全10回) 12:50~13:50 ※12月13日を除く 場 2階多目的室 講 高野典子  
持ち物 ヨガマット、バスタオル、長めのタオル 定 35名

対 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、区内在住・在勤・在学の方優先で抽選となります。 全10回 5,100円 締 8月30日(金)  
申 ウェブサイト、または「はがき」に「記載例」(4面)のほかメールアドレスを記載し、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も可。※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 ※締め切り後2週間程度で抽選結果を通知 ※申し込み  
に際しお預かりした個人情報は、講師に一部共有します 問 スポーツ推進第一課 ☎03-3232-7701

## レガス健康ウォーキング

### 1 レガス健康ウォーキング 神田川を歩く (第3回/全3回) 約10km

日 9月18日(水) 受付:8:40~9:00  
場 集合 清水川橋公園(下落合1-1)  
最寄駅: JR線・西武新宿線・東京メトロ東西線「高田馬場駅」  
解散 江戸東京博物館(墨田区横網1-4-1) 12:00頃予定  
最寄駅: JR線・都営地下鉄大江戸線「両国駅」  
コース 清水川橋公園(スタート) → 高戸橋 → 面影橋 → 江戸川公園 → 目白通り → 飯田橋 → 外堀通り → 水道橋 → 元町公園 → 万世橋 → 柳橋 → 江戸東京博物館(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法人新宿区ウォーキング協会第235回例会 山手線一周ウォーク② 約14km

日 9月10日(火) 受付:8:40~9:00  
場 集合 日暮里駅西口(北改札口を出て左側)  
最寄駅: JR線・京成線・日暮里舎人ライナー「日暮里駅」  
解散 田町駅前 13:30頃予定  
最寄駅: JR線「田町駅」、都営地下鉄三田線・浅草線「三田駅」  
コース 日暮里駅(スタート) → 鶯谷 → 上野公園 → 御徒町 → 秋葉原 → 神田 → 東京 → 有楽町 → 新橋 → 浜松町 → 田町駅(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  
問 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27日(金) 受付:9:15~9:30 **無料 FREE**  
場 集合 新宿御苑新宿門前  
最寄駅: 東京メトロ丸の内線「新宿御苑前駅」  
解散 新宿御苑新宿門前 12:15頃予定  
コース 新宿門前(スタート) → 温室 → 擬木橋 → 千駄ヶ谷門(WC) → 母と子の森 → 旧御涼亭 → 新宿門前(ゴール)  
¥ 無料(入園料は自己負担となります)  
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  
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 ③60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9日(月)~9月26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

## 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2日(月)・4日(水)・6日(金)・9日(月)・11日(水)・13日(金) 9:30~12:00  
②9月8日(日)・15日(日)・22日(日祝) 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) ¥ 200円/回  
申 下記問い合わせ先にお申し込みください。  
編 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



## グラウンド・ゴルフ初心者教室

グラウンド・ゴルフは、ゴルフをアレンジしたスポーツです。生涯スポーツとして、どなたでも気軽に楽しめます。健康づくりに、仲間づくりに、初めての方でもお気軽にご参加ください。

日 9月9日(月)・11日(水)・13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 20名(多数抽選) ¥ 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・FAX番号 ④年齢 ⑤経験年数を電話またはFAXにて、下記あてにお申し込みください。  
編 各開催日の3日前まで 主催 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 事務局 桑島恵美子 ☎03-3203-4808





LIFELONG LEARNING

# 生涯学習・お知らせ

## 文化・芸術・生涯学習 区民の文化祭 令和6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。今年には区民ギャラリーで開催！

■新宿区立区民ギャラリー（エコギャラリー新宿 1階）(西新宿2-11-4 新宿中央公園内) ■不要。直接会場へお越しください。 共催 新宿区 協賛 文化振興・学習課 ☎03-3350-1141 (平日9:00~17:00)

展示名	展示期間	時間 (最終日は14:00まで)	内容
書の展	9月18日(水)~9月22日(日祝)	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。協力：新宿区書道連盟
写真展	10月16日(水)~10月20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16日(水)~10月20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	11月6日(水)~11月10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	11月6日(水)~11月10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(予定)。
いけば花展	11月8日(金)~11月10日(日)	10:00~17:00	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。協力：新宿区花道茶道協会



## 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。

■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、新宿文化センター仮事務所へ。\*内容は変更になる可能性があります。 WEB

■文化振興・学習課 ☎03-3350-1141 (平日9:00~17:00)

### 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。半期10名の講師陣を迎え、文学・歴史・時事問題・自然科学・音楽・健康などを幅広く、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 10月7日~令和7年2月17日の月曜日 13:30~15:30 全10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) 半期(10回)4,000円 締 9月15日(日)

### 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 10月2日~令和7年2月12日の水曜日 10:00~12:00 全10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)  
半期(10回)3,500円 締 9月20日(金)



### 中高年者教養講座 [北新宿新水会]

仕事や子育てを卒業した方にぴったり。時事、歴史、文学、医学、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！

日 10月2日~令和7年2月12日の水曜日 13:30~15:30 全6回  
場 北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2) 対 55歳以上 定 50名(多数抽選)  
半期(6回)3,000円 ※別途テキスト代 500円 締 9月20日(金)

### 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 9月19日~令和7年2月20日の木曜日 10:00~12:00 全10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) 半期(10回)3,250円 締 9月12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 10月11日~令和7年2月14日の金曜日 13:30~15:30 全10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) 半期(10回)3,000円 ※別途テキスト代 200円 締 9月19日(木)

## 文化・芸術・生涯学習 区民の文化祭 新宿区生涯学習フェスティバル 『茶の湯の会』茶券販売

販売中 ※売り切れ次第終了

裏千家、表千家、煎茶道など各流派の方々がお席を持ちます。初心者の方も気軽にご参加いただけます。都会の喧騒を忘れ、日本の古き良き文化に触れてみませんか。

日 10月13日(日) 10:00~16:00 茶道会館(高田馬場3-39-17)

¥ ①選べるお茶席3席と点心(お弁当)が付いた茶券 3,000円  
②明々軒のみ入席できる茶券 800円

■新宿文化センター仮事務所窓口 (新宿5-18-14 新宿北西ビル2階)で茶券を販売中(売り切れ次第終了)。

\*営業時間は平日9:00~17:00

共催 新宿区 協力 新宿区花道茶道協会

■文化振興・学習課 ☎03-3350-1141 (平日9:00~17:00)



## 戸山生涯学習館 9月の休館日について

戸山生涯学習館は毎月第4月曜日が休館日ですが、9月は第4月曜日が振替休日のため24日(火)が休館日となります。  
\*令和7年2月の休館日も、第4月曜日ではなく25日(火)です。

■戸山生涯学習館 ☎03-3207-1181

## 新宿力パワーアップ講座 **無料 FREE**

### アウトドアに学ぶ! 身近な防災講座

アウトドアの技術を防災に活かす方法を実技を通じて学びます。また、災害ボランティア活動の体験談を通じ、災害に備える意識を高めましょう。

日 9月14日(土) 10:00~12:00 新宿コズミックセンター 3階大会議室

■三好利和(野外教育事業所ワンバク大学代表)

対 中学生以上どなたでも(区内在住・在勤の方優先) 定 40名(多数抽選)

■ウェブサイト、または(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  
締 9月2日(月) ■地域・友好都市交流課 ☎03-3232-5121



## 申込方法

### 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 (新宿区内在勤・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(はがき)の場合と、(往復はがき)場合があります。10月1日より郵便料金が改定されますのでご注意ください。

往復はがきの記入例	往信(表) 返信(裏) 記入しない	返信(表) 往信(裏) お客様のご住所お名前	往信(裏) 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/>