



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!

発行 公益財団法人新宿未来創造財団 令和6年9月20日 第328号 次号は10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 ※ 聴覚に障がいがある方で「FAX番号のない記事」へのお問い合わせは、こちらのFAX番号をご利用ください。

# 新宿スポレク2024

スポーツ・レクリエーションの祭典を開催! 体を動かして1日中楽しもう。

10/14(月)祝  
9:30~15:30

場 新宿コズミックセンター  
新宿スポーツセンター  
四谷スポーツスクエア  
戸山公園(箱根山)多目的運動広場  
主催 新宿スポレク2024 実行委員会  
協賛 (株)ロッテ、(株)天塩  
問 スポーツ推進第一課 ☎03-3232-7701

新宿コズミックセンター・新宿スポーツセンター・四谷スポーツスクエアで2箇所以上のスタンプをあつめ、景品をゲットしよう! 3箇所のスタンプを揃えると景品がちよっと豪華になるかも!  
※景品はなくなり次第終了(先着順)

無料  
FREE

くわしくは  
2-4面へ

## 次世代忍者スポーツ e-Ninja

- レーザー手裏剣バトル** エアバンカー(障害物)の置かれたフィールド内で、レーザー手裏剣を使用して、相手の頭に巻いてある体力ゲージを速くうばった方が勝者だ!  
小学生以上、1バトル:2~6人
- 手裏剣撃ち** 的に向かって手裏剣を投げよう! 目指せパーフェクト! 4歳以上
- 伊賀流抜刀術** トスされたボールを刀で打とう! 何ヒットできるかな? 3歳以上
- 巻物釣り** 1分以内で何本釣れるかな? 3歳以上

忍者カード  
プレゼント!

☎9:30~15:30 場 新宿コズミックセンター 地下1階小体育室  
甲 不要。当日直接会場へ  
協力 (一社) NinjaTAG協会



レーザー手裏剣バトル



手裏剣撃ち

## オープニングセレモニー

パリ2024オリンピック 競泳競技に出場した牧野紘子選手が「新宿区スポーツ栄誉賞」を受賞することに決まりました。オープニングセレモニーで、表彰式を行います。みなさま、ぜひお越しください。

☎9:30~ 場 新宿コズミックセンター 1階ロビー



牧野紘子

## バク転・アクロバット教室

倒立、ジャンプからバク転まで! 空中の世界を体験しよう! 体操元日本代表 新島卓矢さんが講師を務めるバク転・アクロバット教室です。バク転の基礎となる倒立・ジャンプの練習から始めるので、体操初心者の方もぜひ!

☎1 13:00~13:40 2 13:50~14:30 3 14:40~15:20

場 新宿コズミックセンター 2階大体育室 講 新島卓矢

対 1 2 5歳以上小学生以下 3 中学生以上 定 各回20名

甲 当日11:00から会場前で先着順にて整理券を配布 協力 One on One(同)



新島卓矢

- 新島卓矢さんプロフィール
- 体操元日本代表
  - ユニバーシアード日本代表、団体優勝
  - W杯ドイツ大会、鉄棒3位入賞
  - One on Oneバク転・アクロバット教室代表
  - 体操競技パフォーマンスとして様々なCMなどでも活躍中

## 元日本代表森岡隆三のサッカー教室

元日本代表 森岡隆三さんとクリアソン新宿によるサッカー教室です。マスコットキャラクターのくりあにゃんも来場します。

☎1 9:40~10:40 2 11:00~12:00

場 新宿コズミックセンター 2階大体育室 対 小学生以上

定 各回20名 甲 当日9:30から会場前で先着順にて整理券を配布

持ち物 室内履き 協力 クリアソン新宿



森岡隆三 ©criacao



くりあにゃん ©criacao

## キックボクシング教室

基本動作のレクチャーを受け、ミットに向かって思いっきりパンチ! キック!

☎1 13:00~13:50 2 14:30~15:20 場 新宿コズミックセンター 1階第一武道場

講 HIDE三好 対 どなたでも 定 各回20名

甲 当日12:00から会場前で先着順にて整理券を配布 協力 (株)スポーツビズ



HIDE三好



**無料**  
**FREE**

**10/14** (月) (祝) **9:30~15:30**

# 新宿スポレク

## 新宿コスミックセンター

●大久保3-1-2 ☎03-3232-7701  
 東京メトロ副都心線「西早稲田駅」徒歩約3分

### A 小体育室

#### 次世代忍者スポーツ e-Ninja

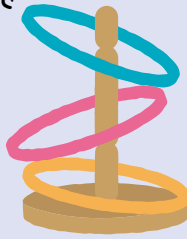
レーザー手裏剣バトルや手裏剣撃ち、  
 抜刀術、巻物釣りに挑戦しよう。  
 ◎9:30~15:30  
 対 レーザー手裏剣バトル:小学生以上  
 手裏剣撃ち:4歳以上  
 伊賀流抜刀術・巻物釣り:3歳以上  
 持ち物 室内履き 協力 (一社)NinjaTAG協会



### B 多目的広場

#### チャレンジ輪投げ

幼児からお年寄りまで  
 どなたでも  
 参加できます。  
 ◎9:30~15:30  
 対 どなたでも  
 協力 新宿区  
 青少年団体連合会



### C 幼児体育室

#### 無料開放

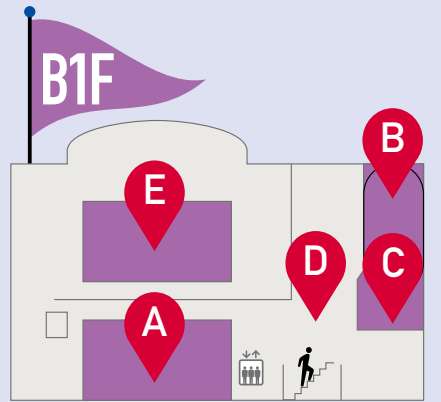
無料で利用できます。  
 ◎9:30~15:30 対 未就学児と保護者



### D B1Fロビー

#### 健康測定会

健康増進機器による測定会です。  
 ご自身の健康を  
 知るきっかけにどうぞ!  
 ◎9:30~15:30 対 どなたでも  
 協力 明治安田生命(相) 渋谷営業部



### E プール

#### 元水泳世界王者 古賀淳也の泳ぎ方教室

事前申込終了

新宿区スポーツ栄誉賞を受賞した  
 古賀淳也さんによる泳ぎ方教室です。  
 ◎10:00~11:20/12:40~14:00 対 小学生以上  
 ※水着、水泳帽の着用が必要です  
 ※貴重品は貴重品ロッカーに入れてください  
 協力 (株)ザ・ファースト・新宿区水泳連盟



古賀淳也

### F 第一武道場

#### カポエイラ体験レッスン

ブラジル生まれのダンスと格闘技が  
 混ざったカポエイラを体験!  
 ◎11:00~12:00  
 対 どなたでも  
 協力 NPO法人  
 カポエイラ・テンポ



#### キックボクシング教室

ミットに向かって  
 パンチ!キック!  
 ◎13:00~13:50/14:30~15:20  
 対 どなたでも  
 定 各回20名  
 申 当日12:00から  
 会場前で先着順  
 にて整理券を配布  
 協力 (株)スポーツビズ



### G 玄関前

#### アマシオキッチンカー

百人町で50年!「赤穂の天塩」が  
 キッチンカーでお弁当を販売します!  
 ◎9:30~15:30  
 協力 (株)天塩

#### レスキューキッチンカー がやってくる!

コク旨レスキューカレーの販売と、  
 わくわくワークショップを開催!  
 ◎9:30~15:30 対 どなたでも  
 協力 (一社)日本食育  
 HED カレッジ



#### 韓国料理 K-kitchen

韓国家庭料理のキッチンカーです  
 ◎9:30~15:30 協力 K-kitchen

### H 第二武道場

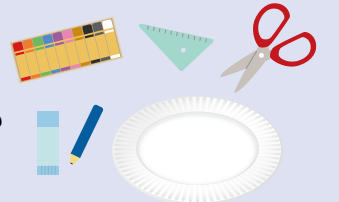
#### ゴム銃射撃体験

輪ゴムを飛ばすゴム銃で  
 射撃を体験できます。  
 ◎9:30~15:30  
 対 どなたでも  
 協力 日本ゴム銃射撃協会



#### ペーパーアートと身近な素材で つくって遊ぼう

コースター・紙皿等  
 でつくって遊ぼう。  
 何ができるかな。  
 ◎9:30~15:30 対 どなたでも  
 ※材料がなくなり次第終了  
 協力 NPO法人  
 新宿区レクリエーション協会



### I 弓道場

#### 弓道色的大会 事前申込

36cmの色的に矢をはなし  
 的中した色で得点を楽しもう!  
 ◎9:30~12:00 (受付9:00~)  
 対 13~70歳の有段者  
 申 9月30日(月)までに、  
 記載例 (6面)のほか、  
 「段位」「所属支部」を記入し、  
 新宿区弓道連盟  
 (shinjukuq10@outlook.jp)  
 までメールでお申し込みください。  
 協力 新宿区弓道連盟



#### 初心者弓道体験会

大的に向かって矢をはなつ弓道体験です。  
 ◎13:00~15:30  
 対 中学生以上の初心者  
 持ち物 靴下または足袋  
 協力 新宿区弓道連盟



### 1Fロビー

#### オープニングセレモニー

新宿スポレク2024のスタートです。レガダンスクラブの  
 ダンス披露、パリ2024オリンピックに出場した牧野紘子選手の  
 新宿区スポーツ栄誉賞表彰式を予定しています。  
 ◎9:30~ 対 どなたでも 協力 レガダンスクラブ ほか

#### 手づくり作品販売 および無料体験教室

手づくり作品の販売および  
 ビーズプレスレットづくり無料体験。  
 ◎9:30~15:30 対 どなたでも 定 80名  
 協力 (公社)新宿区シルバー人材センター

#### 花苗の配布

恒例!花の苗をプレゼントします。  
 ◎10:00~ 対 どなたでも 定 先着100名

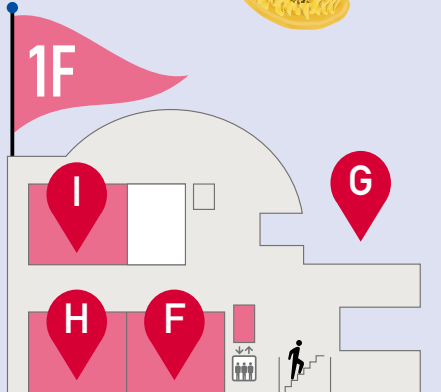
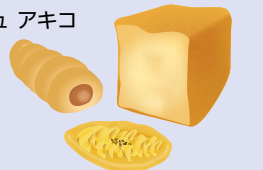


#### ヒレカツサンドなどの販売

さぼてん自慢のヒレカツサンドを  
 ご賞味ください。  
 ◎10:00~15:30  
 協力 さぼてん新宿大久保二丁目店

#### LA VIGNE AKIKO (ラ ヴィーニュ アキコ)

厳選した素材を使用した  
 パン・スイーツ。  
 ◎9:30~15:30  
 協力 ラ ヴィーニュ アキコ



・イベント終了後、プール、弓道場、幼児体育室、第一武道場、第二武道場を無料で開放します。

# 2024

スポーツ・レクリエーションの祭典を開催！  
体を動かして1日中楽しもう。

※各プログラムは定員に達した時点、または材料がなくなり次第受付終了となります  
※内容により室内履きを使用します。ご来場の際は室内履きをお持ちください ※飲食は所定の場所のみとなります  
※プログラムによっては、安全管理のため、参加する本人または保護者に参加同意書へご署名いただく場合があります

**J 大会議室**

**ダーツにチャレンジ**  
ビギナーが簡単に楽しめる  
ダーツゲームにチャレンジ！  
◎10:30～15:30  
対 どなたでも 協力 新宿ダーツアミティ



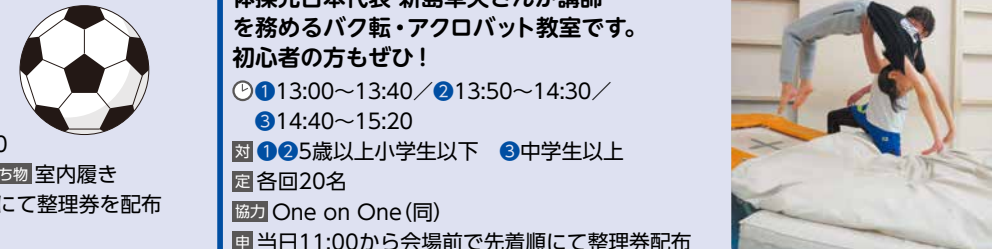
**K 小会議室**

**スポーツ健康吹矢**  
呼吸筋を強くする腹式呼吸運動です。  
◎9:30～12:00 / 13:00～15:30  
対 40歳以上 協力 (一社)日本スポーツ  
ウエルネス吹矢協会渋谷ひまわり会支部


**L 大体育室**

**元日本代表 森岡隆三のサッカー教室**  
クリアソン新宿アドバイザー、  
元日本代表の森岡隆三さんの  
サッカー教室です。  
◎9:40～10:40 / 11:00～12:00  
対 小学生以上 定 各回20名 持ち物 室内履き  
申 当日9:30から会場前で先着順にて整理券を配布  
協力 クリアソン新宿

**バク転・アクロバット教室**  
体操元日本代表 新島卓矢さんが講師  
を務めるバク転・アクロバット教室です。  
初心者の方もぜひ！  
◎1 13:00～13:40 / 2 13:50～14:30 /  
3 14:40～15:20  
対 1 2 5歳以上小学生以下 3 中学生以上  
定 各回20名  
協力 One on One (同)  
申 当日11:00から会場前で先着順にて整理券配布




**バドミントン体験**  
初めてでも大丈夫。  
バドミントンの  
楽しさを体験しよう。  
◎9:30～15:30  
対 どなたでも  
持ち物 室内履き  
協力 新宿区バドミントン連盟

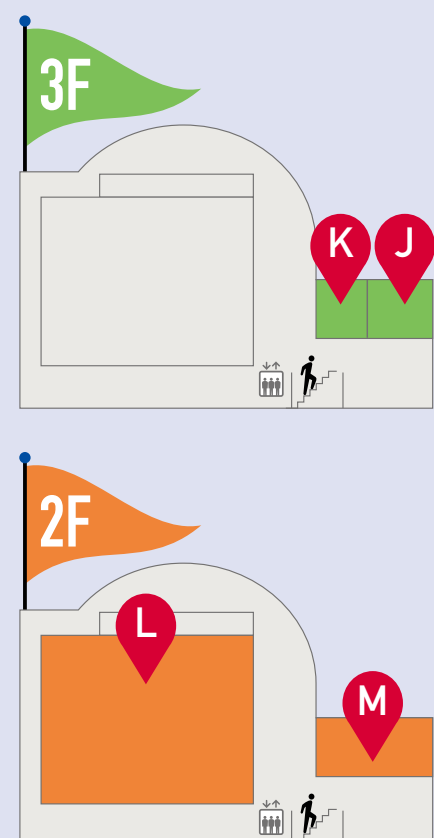


**M 多目的室**

**3B体操**  
音楽に合わせて用具を使いながら  
楽しく体を動かしましょう。  
◎10:00～11:00 / 13:00～14:00～  
対 どなたでも 定 各回20名 持ち物 室内履き  
協力 (公社)日本3B体操協会 新宿




**新宿区オリジナル  
3つの体操・トレーニング**  
新宿いきいき体操と新宿ごっくん体操を体験できます。  
しんじゅく100トレの解説を行います。  
◎10:30～ / 11:30～ / 13:30～ / 14:30～  
対 どなたでも 定 各回20名 持ち物 室内履き 協力 新宿区福祉部・健康部



## 戸山公園(箱根山)多目的運動広場

●戸山3-2 ☎080-5898-0079 駅 東京メトロ東西線「早稲田駅」  
徒歩約7分 ※荒天の場合は、中止になる可能性があります

**ジャイアンツアカデミー 事前申込終了**  
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！  
◎10:00～12:00 協力 (株)読売巨人軍



**グラウンド・ゴルフ体験会**  
ゴルフをアレンジしたスポーツで、ルールは簡単。  
お気軽にご参加ください。  
◎9:30～15:30 対 どなたでも 協力 新宿区グラウンド・ゴルフ協会

## 四谷スポーツスクエア

四谷スポーツスクエア開催イベントのお申し込み・お問い合わせ  
●四谷1-6-4 ☎03-6273-2651 駅 JR「四ツ谷駅」徒歩約2分

**受付前**

**美味しいイタリアン料理の販売!**  
オススメのラザニアなど、  
ぜひご堪能ください。  
◎11:00～13:00 協力 IL VECCHIO PLATANO



**音楽室**

**初めてでも安心♪ 事前申込**  
**ダンスレッスン体験**  
ダンスの基礎や振り付けを楽しみ、  
ダンスを身近に感じる体験です。  
◎1 11:20～12:20 2 12:30～13:30  
定 各回10名 対 1 年少～年長 2 小学生  
協力 小井 葉南子

**会議室R**


**数字合わせゲーム「ラミィキューブ」を楽しもう**  
「ラミィキューブ」を体験！  
ルールはスタッフがご案内します♪  
◎10:00～15:00  
対 どなたでも  
協力 JOKERS CLUB



**多目的ホール**

**アルバルク東京 事前申込**  
**バスケットボール体験会**  
アルバルク東京アカデミーコーチと  
みんなで一緒にバスケットを楽しもう！  
◎1 9:00～9:55 2 10:05～11:00  
定 各回20名 対 1 小学1～3年生  
2 小学4～6年生 協力 トヨタアルバルク東京(株)

**卓球台無料開放**  
卓球台を開放いたします。  
お気軽にご参加ください。  
◎13:30～15:30 対 どなたでも



**アルバルク東京 事前申込**  
**チアダンス体験会**  
アルバルク東京専属チアリーダーによる  
チアダンス教室です！  
◎10:00～11:00 対 年長～小学生  
定 20名 協力 トヨタアルバルク東京(株)

**ボッチャ&コーンホールを  
楽しもう!**

**鉄棒のコツをつかもう!**  
鉄棒にチャレンジして、苦手を克服しよう！  
◎13:30～15:30 定 同時30名まで  
対 年少～小学生  
協力 (一社)国立芸術・体育普及協会

**エアートランポリンで  
たくさんジャンプ!**  
空気圧を利用して、普段と違った  
ジャンプを楽しめます♪  
◎13:30～15:30 対 年少～小学生  
協力 (一社)国立芸術・体育普及協会

**会議室N**

**リボンやボールを 事前申込**  
**使って新体操を体験!**  
新体操で使用する道具を使い、  
楽しく学びます♪  
◎11:15～12:15 対 年少～年長 定 10名  
協力 (一社)国立芸術・体育普及協会

**皆でレッツボクササイズ  
「FIGHT DO」! 事前申込**  
音楽に合わせて  
楽しめるボクササイズです♪  
◎12:30～13:20  
対 高校生以上 定 15名

**オリンピック信田美帆さん  
と体操を楽しもう! 事前申込**  
オリンピック出場経験のある  
信田さんに、体操の基礎を学びます。  
◎1 11:20～12:05 2 12:15～13:00  
定 各回30名 対 1 小学生 2 年少～年長  
協力 (一社)国立芸術・体育普及協会

**縄跳び練習でコツをつかもう!**  
縄跳びの持ち方や跳び方などを学ぼう！  
◎13:30～15:30 対 年少～小学生  
定 同時30名まで  
協力 (一社)国立芸術・体育普及協会

**会議室M**

**障がいのある方も一般の方も、  
一緒に楽しめるスポーツです♪ 対 どなたでも**  
◎13:30～15:30



事前申込 ☎03-6273-2651 ✉yotsuya\_sports\_square@tokyu-sports.co.jp 四谷スポーツスクエア受付で希望する講座、氏名、生年月日、住所、電話番号をお伝えください(多数抽選)。 締 9月30日(月)



# 新宿スポレク2024

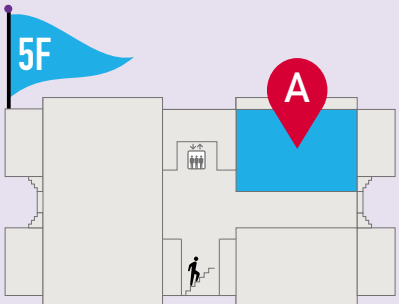
10/14(月)祝 9:30~15:30

無料 FREE

※各プログラムは定員に達した時点、または材料がなくなり次第受付終了となります  
 ※内容により室内履きを使用します。ご来場の際は室内履きをお持ちください  
 ※飲食は所定の場所のみとなります ※プログラムによっては、安全管理のため、参加する本人または保護者に参加同意書へご署名いただく場合があります

## 新宿スポーツセンター

●大久保3-5-1 ☎03-3232-0171  
 駅 JR山手線「高田馬場駅」徒歩約10分、東京メトロ副都心線「西早稲田駅」徒歩約5分



### A 洋弓場

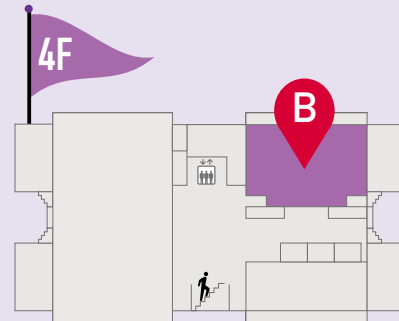
#### アーチェリー体験コーナー

◎10:00~12:00 / 13:00~15:30  
 1人3射×1回(5分程度)  
 対 身長120cm以上  
 協力 新宿区アーチェリー協会



#### アーチェリーミニ講習会

◎10:00~10:30 / 11:00~11:30 / 13:00~13:30 / 14:00~14:30  
 対 中学生以上 定 各回定員6名  
 申 当日9:45から  
 先着順にて整理券を配布  
 協力 新宿区アーチェリー協会



### B 第二武道場

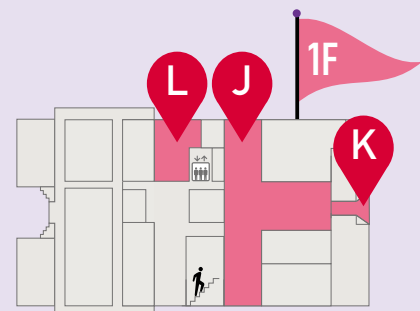
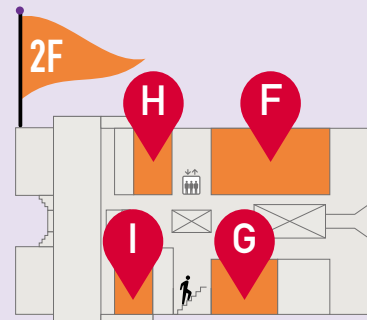
#### 剣道入門 はじめの一振り!

本物の剣道の稽古を体感し、竹刀(しない)を使った「打ち込み」を体験できます!  
 ◎13:00~15:30 5回 **一部事前申込**  
 対 どなたでも 定 各回20名  
 申 10名を剣道連盟ウェブサイト事前募集します。くわしくは<http://www.shinjukukendo.com/>でご確認ください。  
 協力 新宿区剣道連盟



#### 誰でもできるカンフー体操・太極拳表演

子どもから大人まで老若男女問わず参加できます。太極拳の表演もあります!  
 ◎10:00~12:00 対 どなたでも  
 10:00、11:00からカンフー体操、10:30、11:30から太極拳表演  
 協力 楽々太極拳、蓄心タイチ



### J ロビー

#### ウォーキング協会の紹介

ウォーキング協会の活動を紹介します。  
 ◎9:30~15:30 対 どなたでも  
 協力 NPO法人 新宿区ウォーキング協会

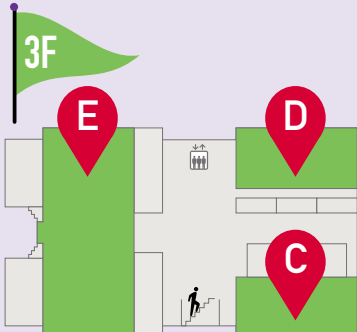
#### からだにいいことはじめよう! 健康チェック☑コーナー

クイズで景品をもらおう! 健康チェックやゲームもできる!  
 ◎9:30~15:30 対 どなたでも  
 ※一部ブースにおいて、整理券配布を予定しています 協力 新宿区健康部

### D 第一武道場

#### あなたもサムライ

スポーツチャンバラをやるよ  
 ◎9:30~12:00 13:00~15:00  
 対 小学生以上 定 各回12名  
 持ち物 タオル、手ぬぐい  
 協力 新宿区スポーツチャンバラ協会



### E 大体育室

#### ゴールボール体験

障がいの有無にかかわらず、どなたでも! パラスポーツを体験しよう!  
 ◎9:30~12:00 / 13:00~15:30  
 対 どなたでも  
 協力 新宿区地域振興部 生涯学習スポーツ課



#### 体力テスト・ポッチャ体験!!

大人も子どもも、体力テストとポッチャ体験!  
 ◎9:30~12:00 / 13:00~15:30  
 対 どなたでも  
 協力 新宿区スポーツ推進委員協議会

### C 小体育室

#### 初めてでも大丈夫、ソフトバレーボールを楽しもう

初心者から経験者、子どもから大人までソフトバレーボールをやってみよう!  
 ◎9:30~12:00 対 どなたでも  
 協力 新宿区バレーボール連盟

#### パドルテニス体験

子どもから大人まで楽しめる室内版テニスの体験会です。  
 ◎13:00~15:30  
 対 どなたでも  
 協力 新宿区パドルテニス協会

### G 大会議室

#### みんなで踊ろう世界の踊り(フォークダンス)

踊りながらいろいろな国へ行ってみましょう。  
 ◎10:00~12:00 対 どなたでも  
 協力 新宿区フォークダンス連盟

### I スタジオS

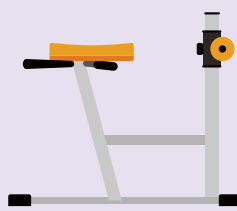
#### 物販会場

◎9:30~15:30  
 対 どなたでも

### F トレーニング室

#### 無料開放

◎終日  
 対 15歳以上(中学生不可)



### H スタジオA

※開始30分前から1階受付にて整理券を配布します。

#### 脂肪燃焼HIITトレーニング

全力で身体を動かし、脂肪を燃やしましょう!  
 ◎10:00~10:45  
 対 高校生以上  
 定 20名

#### ボディメイクヨガ

様々なポーズを取り、姿勢の改善と身体の柔軟性を高めましょう!  
 ◎11:00~11:45  
 対 高校生以上  
 定 20名



#### 体組成計で身体の状態チェック

筋肉量や体脂肪量を知り、健康に繋がしましょう。  
 ◎11:00~13:00  
 対 中学生以上  
 定 8組(1組2名まで)  
 ※開始30分前から1階受付にて整理券を配布します



### K 正面玄関前

#### 新宿スポレク2024 1万歩ウォーク

午前中みんなで1万歩にチャレンジしませんか。詳細は5面をご覧ください  
 ◎10:00~12:30頃予定(受付9:30~)  
 対 どなたでも  
 協力 NPO法人 新宿区ウォーキング協会



### L 幼児体育室

#### 無料開放

◎9:30~15:30  
 対 未就学児とその保護者



・プール、トレーニング室を無料で開放します。

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。

楽しい 終活講座 入場参加 無料

株式会社 公営社

令和6年 10月12日(土) 午後2時~3時

「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



SPORTS  
スポーツ

新宿区民総合体育大会 参加募集

弓道

日 11月24日(日) 場 新宿コスミックセンター 1階弓道場  
 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弓道連盟登録者  
 ￥1,400円/人(参加料200円+連盟経費等1,200円)  
 申 所定の申込書に必要事項を記入し、新宿コスミックセンターに郵送または  
 直接持参(新宿区弓道連盟練習日のみ)して、お申し込みください。  
 締 11月16日(土) 主催 新宿区弓道連盟

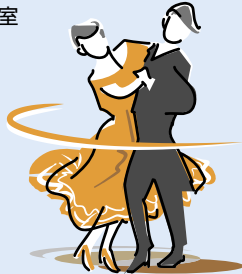
空手道

日 10月20日(日) 場 新宿コスミックセンター 2階大体育室  
 対 区内在住・在勤の令和6年4月1日時点で15歳以上の方  
 または新宿区空手道連盟登録者  
 ￥2,000円/人(参加料200円+連盟経費1,800円)  
 申 所定の申込書に必要事項を記入し、現金書留で参加料とともに  
 下記の住所に郵送してください。  
 〒161-0033 新宿区下落合3-21-18 新宿区空手道連盟 石橋あて  
 締 9月27日(金) 主催 新宿区空手道連盟



ダンススポーツ(社交ダンス)

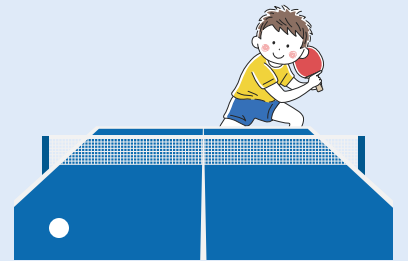
日 11月3日(日祝) 場 新宿コスミックセンター 地下1階小体育室  
 対 区内在住・在勤の方または新宿区ダンススポーツ連盟登録者。  
 詳細は要項をご覧ください。  
 ￥200円/名  
 申 所定の申込書に必要事項を記入し、  
 以下に郵送またはFAXでお申し込みください。  
 〒169-0075 新宿区高田馬場4-35-13カナルB101号  
 ☎03-5348-2952 新宿区ダンススポーツ連盟 宮原あて  
 締 10月21日(月) 主催 新宿区ダンススポーツ連盟



卓球(中学生)

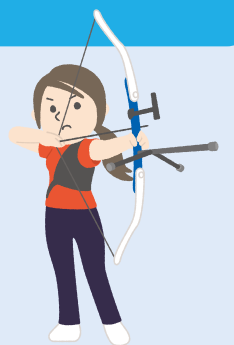
無料 FREE

日 11月3日(日祝)  
 場 新宿コスミックセンター 2階大体育室  
 対 区内在住・在学の中学1・2年生  
 ※新宿区内中学校卓球部は、学校でお申し込みください。  
 申 所定の申込書に必要事項を記入のうえ、  
 9:00~19:00に新宿コスミックセンターへ持参。  
 ※生徒手帳を確認させていただきます。  
 締 10月12日(土)  
 主催 東京都中学校体育連盟新宿支部卓球専門部



アーチェリー

日 11月3日(日祝)  
 場 新宿スポーツセンター(大久保3-5-1) 5階洋弓場  
 対 区内在住・在勤の令和6年4月1日時点で15歳以上の方または  
 新宿区アーチェリー協会登録者 詳細は要項をご覧ください  
 ￥200円/名  
 申 所定の申込書に必要事項を記入のうえ、  
 毎週火曜日17:00~21:00に新宿スポーツセンター洋弓場へ  
 持参または、下記の住所へ郵送してください。  
 〒161-0033 新宿区下落合2-2-912  
 新宿区アーチェリー協会 事務局 近藤あて  
 締 10月27日(日) 主催 新宿区アーチェリー協会



実施要項は  
こちら



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。  
 共通 ☎スポーツ推進第一課 ☎03-3232-7701 ☎03-3209-1833

レガス健康ウォーキング

1 レガス健康ウォーキング  
 新宿スポレク2024  
 1万歩ウォーク 約7km

日 10月14日(月祝) 受付:9:30~10:00 無料 FREE  
 場 集合 新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)前  
 最寄駅:東京メトロ副都心線「西早稲田駅」  
 解散 新宿スポーツセンター前 12:30頃予定  
 コース 新宿スポーツセンター前(スタート)→薬王院→おとめ山  
 公園→高戸橋→甘泉園公園→穴八幡宮→夏目坂→  
 箱根山→大久保通り→新宿スポーツセンター前(ゴール)  
 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236回例会  
 川越、小江戸巡り~川で  
 囲まれた川越の街歩き~ 約11km

日 10月8日(火) 受付:8:40~9:00  
 場 集合 東武東上線「川越駅」東口  
 解散 東武東上線「川越駅」東口 12:30頃予定  
 コース 川越駅(スタート)→浅間神社→氷川神社→  
 仙波河岸史跡公園→新河岸川遊歩道→  
 仙波東照宮・喜多院→川越城本丸跡→新河岸川遊歩道  
 →高沢橋→菓子屋横丁→蔵造りの町並み→時の鐘→  
 大正浪漫夢通り→クリアモール(商店街)→川越駅(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  
 「温故知しん!じゅく散歩」  
 学芸員と三記念館を巡る特別回 約5km

日 10月25日(金) 受付:9:15~9:30 無料 FREE 事前申込制  
 場 集合 JR線「目白駅」切符売場前  
 解散 中井富士見橋高架下 南側広場  
 12:00頃予定 最寄駅:西武新宿線「中井駅」  
 コース 目白駅切符売場前(スタート)→中村轟アトリエ記念館→  
 佐伯祐三アトリエ記念館→林芙美子記念館→中井富士  
 見橋高架下 南側広場(ゴール)  
 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 ③30名(先着順) 申 ①②不要、当日受付時間までに直接集合場所へ。(雨天決行) ③10月7日(月)~24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。

なぎなた初心者教室

なぎなたは人気急上昇の生涯スポーツです。年齢や性別に関係なく  
 取り組むことができる武道です。ご参加をお待ちしています。

日 11月13日・20日・27日のいずれも水曜日 全3回 18:30~20:00  
 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 小学4年生以上で全回参加できる方  
 定 10名(多数抽選) ￥3,000円(保険料込)  
 申 往復はがき に記載例(6面)のほか、生年月日、性別を記入し、  
 新宿区なぎなた連盟担当者(〒162-0801 新宿区山吹町365 富澤幸枝あて)へ。  
 Eメール(sinka82@yahoo.co.jp)での申し込みもできます  
 (主催者からのメールが迷惑メールにならないように設定願います)。  
 ※応募者全員に当落結果を10月28日(月)までご連絡します ※当選後振込締切11月6日(水)まで  
 締 10月21日(月)  
 その他 なぎなたは貸し出しいたします。動きやすい服装でご参加ください  
 (スカート・タイツ不可)。道場では裸足になっていただきます。  
 主催 問 新宿区なぎなた連盟 ☎03-3268-4415 ✉sinka82@yahoo.co.jp



スポーツフリー指導  
 (バレーボール・ソフトバレーボール、バドミントン)

気軽にスポーツを楽しんで、爽やかな汗をかいてココロもカラダもリフレッシュ!  
 スポーツフリー指導では指導員が皆さんの活動を全力でサポートします。

No.	種目	日時	定員
1	バレーボール	毎週火曜日 9:30~12:00	35名程度
2	ソフトバレーボール	毎週火曜日 19:00~21:45	40名程度
3	バドミントン(午前)	第1・3水曜日 10:00~12:00	50名程度
4	バドミントン(午後)	第2・4金曜日 16:30~18:30	25名程度
5	バドミントン(夜間)	第2・4水曜日 19:00~21:00	50名程度

※詳細な日程は新宿コスミックセンターで配布される月間予定表や新宿未来創造財団ウェブサイトでご確認ください。  
 ※バドミントンに参加する場合、ラケットとシャトルは各自ご持参ください。

場 新宿コスミックセンター 2階大体育室  
 対 どなたでも ￥高校生以上400円/回、中学生以下100円/回  
 申 1階の券売機でチケットをお買い求めの上、直接会場へ。  
 ※定員に達した場合、参加いただけないことがあります。あらかじめご了承ください  
 ※他の参加者に対する迷惑行為があった場合、参加をお断りすることがあります  
 協力 ①②新宿区バレーボール連盟、③~⑤新宿区バドミントン連盟  
 問 スポーツ推進第一課 ☎03-3232-7701



SPORTS  
スポーツ

参加者募集中!

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

2025年1月26日(日) START & FINISH 国立競技場

ランナー

公認競技の10kmから小中学生も参加できる健康マラソンなど  
バラエティに富んだ大会です。エントリーは10月18日(金)まで。  
先着順です。定員になり次第締め切ります。

ボランティア

スポーツボランティア始めてみませんか。ランナーでなくてもスポーツを楽しめます。

ご協賛

企業協賛 11,000円～  
1万人を超える参加ランナーなど、  
多くの方へのPRに活用いただけます。  
個人協賛 2,000円～  
ボランティアの活動に  
使用させていただきます。  
実行委員会事務局(新宿未来創造財団)  
03-3232-7701



初級卓球教室(11月)

初心者や初級者向けの卓球教室です。

日 11月7日・14日・28日、12月5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。本教室が初めての方優先) ¥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」(下段)のほか、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。  
(メールアドレス必須) ※抽選結果を締切後1週間程度で通知

締 10月18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



初心者弓道教室(第3期)

日本の伝統武道である「弓道」は、心と技から成り立ちます。技に従い、  
道に進むといわれるように、まずは正しい技術の習得から始めてみませんか?

日 11月5日(火)・7日(木)・9日(土)・12日(火)・14日(木)・16日(土) 全6回 19:00～21:00

場 新宿コスミックセンター 1階弓道場

対 区内在住・在勤・在学の高校生以上で運動する体力のある健康な方 ※有段者不可

定 20名(多数抽選。本教室が初めての方優先) ¥3,100円 ※事前振込制

申 ウェブサイト、または「はがき」に「記載例」(下段)のほか、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(メールアドレス必須)。 ※抽選結果を締切後1週間程度で通知

締 10月11日(金) 協力 新宿区弓道連盟 ※必要な弓道用具は貸し出します

問 スポーツ推進第一課 03-3232-7701



新宿区中学生野球大会結果報告

おめでとうございます!

優勝 ペガサスボーイズ

準優勝 新宿牛込ベース  
ボールクラブ

3位 成城中学校

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 10月2日(水)・4日(金)・7日(月)・9日(水)・  
11日(金)・14日(月祝) 9:30～12:00

2 10月6日(日)・13日(日)・20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)

¥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



コミュニティスポーツ大会地区大会開催!!

輪投げ、ポッチャ、ユニカール、ビーチボールバレーなど、地域で行われる各種目への  
参加者を募集しています。上位入賞者は、12月8日(日)に新宿コスミックセンターで行われる  
中央大会に地区代表として出場していただくことがあります。ふるってご参加ください。

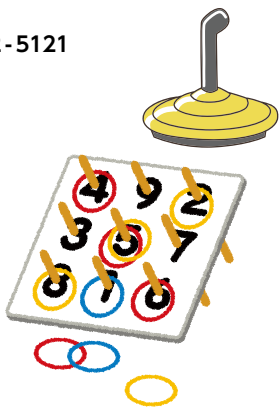
対 各地区による(在住・在勤・在学の方) 定 各地区による

申 申し込みは各地区の実行委員会から配布される

チラシなどをご参照ください。(地域で申し込みを行います)

主催 各地区実行委員会 問 地域・友好都市交流課 03-3232-5121

無料 FREE



都立新宿山吹高等学校 プール利用登録受付中

屋内プール個人利用登録料が10月1日より半額になります。

学校活動時間外に、屋内プールを利用できます。

場 都立新宿山吹高等学校(山吹町81)屋内プール

対 区内在住・在勤の方

申 新宿コスミックセンター1階窓口にて受付

¥ 利用登録料(10月1日～)一般1,000円、  
中学生以下200円

登録時必要なもの

- ・利用登録料
- ・本人確認書類  
(運転免許証、健康保険証など)
- ・加入しているプール事故対応保険の  
保険会社分かるもの

※プール事故対応の保険に未加入の場合、登録申し込み時に  
「スポーツ安全保険」に加入申し込みできます  
(一般1,850円(65歳以上1,200円)、中学生以下800円)

問 施設管理課 03-3232-7701



開放日程などは  
コチラから



日テレ・東京ヴェルディベレーザ

VS アルビレックス  
新潟レディース

9月ホームゲームご招待

日 9月29日(日) 17:00キックオフ

場 味の素フィールド西が丘(北区西が丘3-15-1)

対 区内在住・在勤・在学の方

¥ 小学生 無料 U22.シルバー 500円 上記以外 1,000円

※小学生:2024年度に小学生・中学生の方、

シルバー:2024年に65歳以上の方、U22:2024年に22歳以下の方

申 二次元コードから専用申込フォームへ 締 9月28日(土) 23時59分

協力 東京ヴェルディ(株) 問 スポーツ推進第一課 03-3232-7701

※対象席種(バック自由席)が埋まり次第終了になることがあります。詳しくは二次元コードからご確認ください



©TOKYO VERDY



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

シニア向けアプローチで上達!ピアノ個人  
シニア専門「楠の木ピアノ教室」で検索  
☎070-8503-2704 小滝橋車庫3分

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。

※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倶楽部会員のみのみ)
- 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

- 新宿コスミックセンター  
(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。ご注意ください

往復はがきの記入例

往信(表)	返信(裏)	返信(表)	往信(裏)
〇〇〇〇〇〇	記入しない	〇〇〇〇〇〇	記入例
申込先		お客様の住所お名前	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/>



LIFELONG LEARNING

# 生涯学習・お知らせ

## 生涯学習館まつり開催

**無料** FREE

共通

申 不要。直接会場にお越しください。  
対 どなたでも ※体験・販売コーナーなど一部有料

多彩な活動が続ける団体みなさんが、舞台発表、作品展示、体験コーナーなどを通じて、日頃の活動の成果を披露します。地域の懐かしい写真を展示する「地域の昭和風景 新宿物語」もあります。秋の楽しい一日を生涯学習館まつりでお過ごしください！

他館からの  
ゲスト出演・  
出展あり

学習館まつり当日、  
各館・各日先着50名様に  
オリジナルグッズを  
プレゼント！

### ●戸山生涯学習館まつり

- 舞台発表** コーラス・舞踊・楽器演奏
- 展示** 書道・絵画・水墨画・手芸・陶芸・手工芸
- 体験・販売** 太極拳・健康体操・フォークダンス ほか  
パン販売(5日・6日)
- 日 10月5日(土)・6日(日) 10:00~16:00
- 場 戸山生涯学習館(戸山2-11-101)
- ☎ 03-3207-1181



### ●北新宿生涯学習館まつり

- 舞台発表(2階)** ダンス・合唱
- 展示(3階)** 水墨画・生け花・絵画
- 体験・販売** 各種ダンス・くみひも・太極拳 ほか  
パン・焼菓子販売(12日)
- 日 10月12日(土)・13日(日) 10:00~16:00
- 場 北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)
- ☎ 03-3365-3541



### ●住吉町生涯学習館まつり「あけぼのフェスタ」

- 舞台発表** コーラス・舞踊・南京玉すだれ
- 展示** 陶芸・手工芸・木彫・絵画
- 体験・販売** ボッチャ・健康太極拳・フラワーアレンジメント制作・健康マージャン ほか  
パン・焼菓子販売(19日) 明治安田無料健康チェック(20日)
- 日 10月19日(土)・20日(日) 10:00~16:00
- 場 住吉町生涯学習館(住吉町13-3) ☎ 03-3351-6566



## 令和6年度新宿区生涯学習フェスティバル「吟剣詩舞のつどい」

**無料** FREE

「詩吟」、そして詩吟と舞が融合した「剣詩舞」。新宿区内で活動されている愛好家の方々が日本の伝統芸能を披露します。

- 日 10月27日(日) 10:00~16:00 場 四谷区民ホール(内藤町87)
- 申 不要。当日直接会場へお越しください。共催 新宿区 協力 新宿区吟剣詩舞道連盟
- 問 文化振興・学習課 ☎ 03-3350-1141(平日9:00~17:00)

## 脳を活性化！大人の塗り絵講座

企業や法人と連携した講座  
レガス×明治安田生命保険相互会社

WEB **無料** FREE

脳の活性化、集中力アップ、認知症予防からストレス解消のリラックス効果まで、楽しめる「塗り絵」の講座です。たくさん色を使って、深みのある色合いに仕上げます。初めての方でも上手に仕上げられるコツや楽しみ方をご紹介します。

- 日 11月17日(日) 14:00~16:00
- 場 戸山生涯学習館(戸山2-11-101) 学習室C
- 対 18歳以上(区内在住・在勤・在学の方優先)
- 定 30名(多数抽選)
- 申 ウェブサイト、または「往復はがき」に「記載例」(6面)のとおり記入し、新宿文化センター仮事務所へ。
- 締 10月21日(月) 共催 明治安田生命保険(相) 新宿支社
- 持ち物 不要。材料や道具はこちらでご用意します。
- 問 文化振興・学習課 ☎ 03-3350-1141(平日9:00~17:00)



※本講座は会場と申込先が異なります  
※10月より郵便料金改定のため、往復はがきで9月30日までにご応募の場合は往信63円・返信85円、10月1日以降にご応募の場合は往信85円・返信85円となります。料金不足の場合はお受取できませんので、お気を付けてください



## 絵手紙で音楽を描こう！

思い出の曲を自らのイメージでイラスト化し、忘れぬ歌詞の一節を添えたポストカードを作りましょう。「懐かしい気分」を作品にするワークショップです。

- 日 ①11月9日(土) 10:00~12:00 ②11月23日(土祝) 14:00~16:00 ※両日同内容
- 場 新宿歴史博物館 2階講堂 講師 直井健(イラストレーター)
- 対 どなたでも(区内在住、在勤・在学優先) 定 40名(多数抽選) ¥500円
- 申 ウェブサイト、または「往復はがき」に希望日(①②どちらか)と「記載例」(6面)のとおり記入し、新宿文化センター仮事務所へ。
- 締 10月15日(火) 問 文化振興・学習課 ☎ 03-3350-1141(平日9:00~17:00)

※本講座は会場と申込先が異なります  
※10月より郵便料金改定のため、往復はがきで9月30日までにご応募の場合は往信63円・返信85円、10月1日以降にご応募の場合は往信85円・返信85円となります。料金不足の場合はお受取できませんので、お気を付けてください

## 来て・見て・楽しい 新宿フィールドミュージアム2024



新宿のまちでは、年間を通して多彩なイベントが開催されています。10月~11月に区内で開催されるイベントを、「新宿フィールドミュージアム2024 しんじゅくくくく リンクする、新宿アート&カルチャー」として、ガイドブックやウェブサイトで集中的にご案内します。観て、聴いて、体験して、感じて、新宿のまちの新しい魅力を見つけませんか。

開催期間 10月1日(火)~11月30日(土) 内容 音楽・美術・演劇・伝統芸能・まち歩き・歴史探訪ほか  
※有料のイベントや事前申込が必要なイベントもあります。詳しくは、オフィシャルガイドブックや公式ウェブサイト(https://www.sfm-shinjuku.jp)などでご案内しています

ガイドブック配布 新宿区役所文化観光課(第一分庁舎6階)・特別出張所ほか  
主催 問 新宿フィールドミュージアム協議会(新宿区文化観光産業部文化観光課内) ☎ 03-5273-4069

## バリアフリー「わくわくプラネタリウム」秋

秋の空の星々とペガサスの物語を紹介します。全天周作品では小説「虹の天象儀」を題材に、主人公と共にタイムスリップしながらプラネタリウムの機能や歴史を学べます。

- ★上映中の入退場自由。音や声を出しても大丈夫です
- ★字幕付き。ヒアリンググループ、ナレーション手話もあります。



- 日 10月27日(日) 11:00開始(10:30開場) ※投影時間約50分
- 場 新宿コスミックセンター 8階プラネタリウム
- 対 バリアフリーイベントの趣旨に賛同される方(小学3年生以下は要保護者同伴)
- 定 140名(先着順)
- ¥ 100円、障がいがある方の同伴者(1名)・中学生以下は無料
- 申 当日直接会場へお越しください。
- 協力 @字幕サークル
- 問 スポーツ推進第一課 ☎ 03-3232-7701



## レガス子どもクラブ レガス書道クラブ

お手軽  
4回講座で  
冬休みの宿題は  
バッチリ！

お習字が好きな子も、苦手な子も、先生に楽しくコツを教わろう！

- 場 新宿コスミックセンター 3階小会議室
- 講師 新宿区書道連盟 対 小学3~6年生(区内在住・在学の方優先)
- 定 25名(多数抽選) ¥全4回 2,500円
- 申 ウェブサイト、または「往復はがき」に「記載例」(6面)のとおり記入し、新宿コスミックセンターへ
- 締 11月6日(水)
- 持ち物 書道用具(大筆・小筆・文鎮・墨汁・硯・下敷)と半紙
- 問 子ども支援課 ☎ 03-3232-5122



日にち	時間	内容
11月27日(水)	16:30~18:00	小筆で名前を書いてみよう
12月 4日(水)		大筆で書いてみよう
12月18日(水)		書初めにチャレンジ
12月25日(水)		書初めの作品を書いてみよう

※10月より郵便料金改定のため、往復はがきで9月30日までにご応募の場合は往信63円・返信85円、10月1日以降にご応募の場合は往信85円・返信85円となります。料金不足の場合はお受取できませんので、お気を付けてください

## 多文化共生・国際理解講演会 なぜ、子どもはらくらくと 外国語がしゃべれるようになるの？ ~子どもから学ぶ言語習得の秘訣~



新宿区立の小中学校には、外国につながりをもつ子どもたちが多く在籍しており、日常的に母語ではない言葉に触れています。子どもたちはどのように「ことば」を覚えているのでしょうか。本講座では、「認知言語学」の観点から言語を習得する仕組みについてお話しします。



- 日 10月9日(水) 13:30~15:00
- 場 新宿区立教育センター(大久保3-1-2) 5階中研修室 講師 橋本ゆかり(横浜国立大学院 教授)
- 対 どなたでも 定 60名(多数抽選、区内在住の方優先) ¥500円
- 申 ウェブサイト、または「はがき」に「記載例」(6面)のとおり記入し、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。WEB
- 締 9月30日(月) 問 地域・友好都市交流課 ☎ 03-3232-5121





SPORTS

# スポーツ・お知らせ

## 親子スポーツチャレンジ2024

# エアートランポリン教室!!

大きなエアートランポリンで、ジャンプ! 様々なスポーツに役立つ体の使い方が身につく幼少期にぴったりの教室です。親子で一緒に楽しく体を動かしましょう!  
2015年体操世界選手権団体金メダリストの早坂尚人さんの技を間近で見られる貴重な機会です。

詳しくはこちら



日 11月23日(土祝) ①10:30~ ②13:00~ ③15:00~  
(各回約90分間、内容はどの回も同じです)  
場 新宿コズミックセンター 地下1階小体育室  
講 早坂尚人 対 4~6歳の未就学児と保護者(お子様1名に対し保護者1名)  
定 各回40組(多数抽選。区内在住・在勤・在園の方優先)  
料 1,100円/組(事前振込)  
申 ウェブサイト、またははがきに記載例(6面)のほか、希望する時間帯とメールアドレスを記入し、新宿コズミックセンターへ。  
締 10月25日(金) 協力(株)M・S・Cエムズスポーツクラブ  
問 スポーツ推進第一課 ☎03-3232-7701



早坂尚人

## 多言語高校進学ガイダンス

無料 FREE

高校進学についての説明会と教育相談を行います(通訳つき)。

日本語を母語としない親子のため、高校進学に関する入試や進路指導、体験談など、情報を得る絶好の機会です。気軽に相談にきてください(予約をおすすめします)。

日 10月20日(日) 13:00~16:00  
場 新宿区立教育センター(大久保3-1-2) 5階大・中研修室  
対 新宿区内在住・在学の外国人または日本語を母語としない方  
料 参加料は無料、資料代として500円(多言語ガイドブック)  
申 認定NPO法人 多文化共生センター東京

詳しくはこちら



※外部サイトにつながります

Web <https://tabunka.or.jp/>

☎03-6807-7937

✉info@tabunka.or.jp

締 事前予約の場合は10月18日(金)まで(当日参加可)

主催 公益財団法人新宿未来創造財団、認定NPO法人多文化共生センター東京

協力 多言語高校進学ガイダンス東京実行委員会

後援 東京都教育委員会

問 地域・友好都市交流課 ☎03-3232-5121



## こどもクラブ新宿 ボランティア養成講座

無料 FREE

WEB

外国につながりを持つ児童・生徒の教科支援。  
仕事・学校帰りに週1回からボランティア活動ができます。

講座①	11月 2日(土)	15:00~17:00	
講座②	11月 9日(土)	15:00~17:00	
実習 右記の日程から2回参加(必須) ※クラスはどちらでも可(小・中両方参加可)	小学生クラス	中学生クラス	
	11月16日(土)	なし	17:30~20:30
	11月19日(火)	17:30~19:00	19:00~21:00
	11月21日(木)	17:30~19:00	19:00~21:00
	11月26日(火)	17:30~19:00	19:00~21:00
講座③	11月28日(木)	17:30~19:00	19:00~21:00
講座④	11月30日(土)	15:00~17:00	

場 新宿区立教育センター(大久保3-1-2) 5階中研修室  
対 ①子どもへの学習支援をする意欲がある方 ②原則として全回出席できる方 ③講座修了後、ボランティアとして活動できる方  
定 20名(多数抽選) 申 ウェブサイトよりお申込みください。  
締 10月18日(金) 問 地域・友好都市交流課 ☎03-3232-5121



詳しくはこちら



## PERFORMANCE 公演情報

新宿文化センターは長期休館中です

公演はあちこちで開催中!

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/>

## 乳幼児も、子どももおとなも、どなたでも!

### はじめてのおんがくかい クリスマスコンサート

チケット販売中

耳なじみのある楽曲をわかりやすい解説と楽器紹介を交えて楽しく進行する演奏会です。

日 12月15日(日) 《午前の部》11:00開演(10:15開場)  
《午後の部》14:30開演(13:45開場) ※上演時間は各回約60分

場 四谷区民ホール(内藤町87)  
※会場(9階)までは、1階からエレベーターでの移動となるため、当日は混雑が予想されます。なるべくお早めにご来場ください。また混雑回避のため、ペニーカーでのご来場はなるべくお控えください

出 澤村杏太郎(指揮)、高橋広奈(歌・司会)、東京フィルハーモニー交響楽団のメンバーによるミニ・オーケストラ(管弦楽)

監修 宮崎幸次(幼児音楽教育研究家)  
曲 ブラムス「ハンガリー舞曲第5番」、カバレフスキー 組曲「道化師」よりギャロップ アンダーソン「ソリスベリ」「舞踏会の美女」「クラリネットキャンディ」、J.シュトラウスI「ラデツキー行進曲」、ヘンデル「もろびとごぞりて」ほか

対 未就学児からおとなまで、趣旨にご理解ある方ならどなたでも  
料 全席指定 おとな3,500円  
子ども1,000円

※子ども料金は小学生まで  
※2歳までで保護者の膝上で鑑賞する場合は無料。  
※ご利用には事前に入会登録が必要です



澤村杏太郎 ©Spring Festival Tokyo/Koji Iida 高橋広奈 宮崎幸次

共催 新宿区

問 上記問い合わせ先へ

友 web 窓 e+

※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 参照



東京フィルハーモニー交響楽団のメンバーによるミニ・オーケストラ

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。

**無料** 10名様限定

「営業が増えたな…」と感じる方へ  
**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~

秋は塗装や屋根の心配が増える季節です。しかし、「見積りもりの費用相場は？」などの不安が後を絶ちません。そこで西新宿に本社を置く「ユーコー」が、業者選びのポイントをわかりやすく本にまとめたガイドブックを、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。

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

写真や事例が多く、とても読みやすいと好評。この一冊で見極めポイントが簡単

▼お申し込みは今すぐ  
**0120-1010-19**  
受付時間 平日9:00~19:00

グループ創業97年・国際規格ISO9001認証取得  
ユーコーコミュニティー(株)  
東京都新宿区西新宿6-6-2 新宿国際ビルディング6階

## チケット購入方法

**窓口販売**  
☎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  
令和5年11月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  
e+ <https://eplus.jp/>  
(24時間受付)

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

