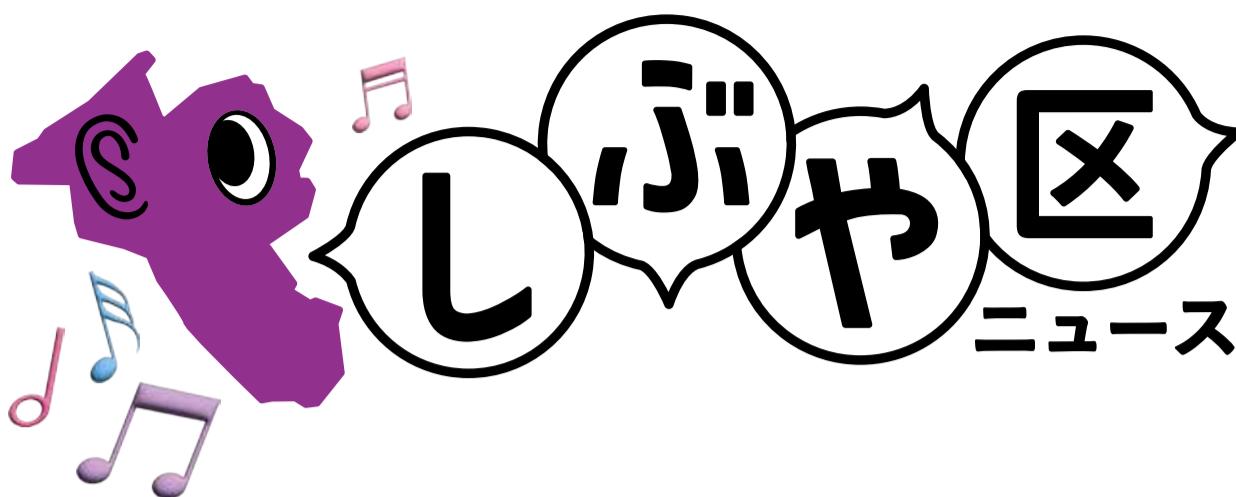


国内外の舞台で活躍する、渋谷育ちの12歳。

令和8年
(2026年) 2月15日 No.
1602



発行 | 渋谷区
編集 | 広報コミュニケーション課
所在地 | 〒150-8010 宇田川町1-1
電話 | 03-3463-1211 (代表)

QRコード
公式SNSなど
最新情報

しぶや区ニュース ウェブテキスト版
Shibuya City News - Website version

渋谷区公式ウェブサイトでは、
しぶや区ニュースを「やさしい日本語」と
多言語で閲覧できます。
音声でも聞くことができます。



The official Shibuya City website offers
Shibuya City News in plain Japanese and
multiple languages, as well as a text-to-
speech version for accessibility purposes.



渋谷区公式ウェブサイト
Shibuya City website



天野 薫さん

大好きなピアノと共に、音楽の魅力を伝えたい。

4 令和7年分の確定申告
6 ほか

7 区民1人当たり5,000円の
9 給付金を支給します ほか

10 RSウイルス母子免疫ワクチンの
12 定期接種 ほか

13 郷土博物館・文学館
15 「休館のお知らせ」ほか

つむ 美しく多彩な音色を紡ぐピアニストを目指して。

渋谷のラジオで
出張インタビュー

ピアニストとして活躍する区立神宮前小学校6年生の天野薫さんに、演奏活動やピアノの魅力、今後の目標などについて伺いました。



ピアニスト 天野 薫さん



▲X

▲YouTube
(演奏動画)

天野 薫さんプロフィール

2013(平成25)年生まれ。故杉谷昭子氏、松嶋知香氏に師事。2023(令和5)年、デビューリサイタル開催。「第48回ピティナ・ピアノコンペティション」Pre特級銅賞、「第12回ヨーロッパ国際ピアノコンクール in Japan」グランプリなど、数多くのコンクールで入賞。スイスやイタリアなどの海外公演にも出演。これまでに仙台フィルハーモニー管弦楽団と共に演奏し、今後、東京フィルハーモニー交響楽団や新日本フィルハーモニー交響楽団、名古屋フィルハーモニー交響楽団などの共演も予定している。

舞台はいつも緊張するけれど、楽しさでいっぱい

自己紹介をお願いします。

天野：ピアニストの天野薫です。3歳から渋谷区に住んでいます。4歳でピアノを始め、現在は、コンクールやコンサートなどで演奏活動をしています。

7年6月に開催された「第9回仙台国際音楽コンクール」ピアノ部門で史上最年少で出場し、第3位および聴衆賞を受賞されたそうですね。受賞が決まった時はどのような気持ちでしたか？

天野：まさか自分がファイナルまで進めるとは思っていなかったので、本当に

に信じられない気持ちでした。20代の出場者が多かったのですが、皆さんに温かく接していただき、演奏前には「緊張する！」「私も！」と笑い合ったことをよく覚えています。演奏については、自分の力を十分発揮できたと思った曲もあれば、少し悔しさの残る曲もありましたが、どの舞台でも聴いている皆さんが温かい拍手や歓声をくださって、とても感動しました。皆さんの応援のおかげで、最後まで弾き切ることができたんだと思います。あの舞台に立つことができて、本当にうれしかったです。

※3年ごとに開催されている国際的なコンクール。ピアノ部門・ヴァイオリン部門の2つの部門があり、それぞれ予選・セミファイナル・ファイナルの3段階で審査が行われる。

舞台で演奏に臨む時は緊張していますか？

天野：はい、毎回とても緊張するので、大好きなチョコレートを食べて緊張をほぐしています。緊張のあまり、「もうピアノは弾かない！」と思ってしまうこともあります。本番直前になると、不思議と「やるしかない！」と気持ちが切り替わるんです。そして舞台でピアノを弾いている時は、楽しさでいっぱいになります。気持ちが乗りすぎて、つい体が揺れてしまうのが、悩みもあります。

ピアノを始めたきっかけを教えてください。

天野：4歳の時に、初めての習い事として始めました。小さい頃から歌うことが好きだった私を見て、両親が勧めてくれました。先生とのレッスンが楽しかったので、レッスンの日がいつも待ち遠しかったです。

演奏家になることを意識したのは、いつ頃ですか？

天野：実は、「演奏家を目指す」と意識したことはありませんでした。小さい頃からピアノがいつもそばにあったので、今ではピアノを弾かないことは考えられないですし、大好きなピアノをこれからもずっと弾き続けたいと思っています。4歳の頃に、先生の勧めで初めてコンクールに出場しました。私はよく覚えていないのですが、初舞台は笑顔で演奏していたと聞いています。コンクールでは演奏後に講評をいただけるので、自分では気付かなかった点を学ぶことができ、とても勉強になります。

普段はどのくらい練習していますか？

天野：平日は3~5時間程度で、まとまって時間が取れる休日は、もう少し時間を取っています。本番前は、一日中ピアノを弾くこともあります。レッスンでは、先生から難しい課題をもらって、むちゃ振りだと感じることもありますが(笑)、課題を克服できた時は、大きな達成感に包まれます。まだ手が小さくて片手では届かない和音もあるため、先生と相談して使いなどを工夫しながら練習しています。

好きな作曲家や楽曲を教えてください。

天野：好きな作曲家はたくさんいますが、特に好きなのはモーツアルトで、楽曲は「ピアソナタ第10番ハ長調」がお気に入りです。キラキラと輝くような曲で、弾いても、聴いても、楽しい気分になります。モーツアルトは、聴く人を楽しませたり、驚かせたりすることがとても好

きな人だったので、私もモーツアルトの気分になって、楽譜に書かれた音の強弱記号などを少しだけ大きめに表現して弾いてみることもあります。

ピアノやクラシック音楽のどのようなところに魅力を感じますか？

天野：楽譜を読んで自分なりに楽曲のイメージを膨らませたり、先生のアドバイスを受けながら表現したりしていると、まるで作曲家と会話をしているような気分になれるところが楽しく、魅力だと思います。またピアノは、弾き方次第で音色や音の大きさを自由自在に変えることができ、ピアノ本体や演奏会場、演奏者によっても違う表現になるところも面白いです。たくさんの作曲家が残してくれた素晴らしい作品を、私なりの表現で皆さんに届けたいと思っています。

趣味でリフレッシュ。先生や友人の応援も励みに

ピアノ以外に、好きなことや興味のあることはありますか？

天野：ゲームが好きで、ピアノの練習や舞台の後に、頑張ったご褒美として世界中の人とオンライン対戦を楽しんでいます。また、裁縫も好きで、今は刺し子の布巾を作っています。手を動かしていると夢中になつて、つい時間を忘れてしまいます。それから、ピアノの演奏に役立てるため、作曲家などの歴史上の人物の伝記をよく読みます。練習のやる気がなかなか出ない時は、好きなことをして気分転換すると、すっきりした気持ちでピアノに向かうことができます。

渋谷の街の好きな場所やその理由を教えてください。

天野：静かで落ち着いた雰囲気の緑豊かな明治神宮や代々木公園がお気に入りです。以前ピアノの練習をしていたスタジオがある桜丘も好きです。文化総合センター大和田のさくらホールのピアノをコンクールの時に一度弾いたことがあります、多彩な音色を出せるピアノで、弾いていてとても楽しかったです。渋谷区には大小さまざまなホールがあって、身近な場所で音楽を楽しめる点が素敵だと思います。また、多様な人がいて、個性があふれる街だと感じます。学校にもさまざまな国の人々がいて、日々、文化の違いに触れられるのも楽しいです。

まもなく小学校を卒業されますが、思い出に残っていることは何ですか？

天野：入学時はコロナ禍だったので、オンラインで授業を受けたり、入学式が夏に行われたりと、少し変わったスタートでした。特に楽しかったのは、家庭科のミシンを使った授業で、自宅にもミシンが欲しいと思っていたところです。また、6年生の鼓笛活動では鉄琴を担当して、みんなで休み時間に頑張って練習したのが、良い思い出です。温かい雰囲気の学校で、先生や友人に応援してもらしながら、演奏活動に励むことができてとても感謝しています。

学業とピアノの両立のために、どのような工夫をされましたか？

天野：舞台やコンクールなどで学校を休んでしまうこともありましたが、できるだけ効率的に練習できるように工夫しました。例えば、たくさん

練習できる日とそうでない日で練習内容を変えるなど、限られた時間でも集中して練習ができるように心掛けていました。学校から帰ってきた後に練習するのは大変ですが、友人たちもそれぞれ塾や習い事を頑張っていることを意識することで、やる気を出していました。

幅広い楽曲に挑戦し、いろいろな舞台で演奏したい

中学生になつたらやってみたいことを教えてください。

天野：ソロの曲だけでなく、オーケストラとの協奏曲も勉強して、幅広い曲に挑戦したいと思っています。オーケストラとの共演は、いろいろな楽器と対話をするように演奏する必要があるところにやりがいを感じます。また、これから英語の勉強もさらに頑張って、海外の演奏者とも話せるようになります。

将来は、どんな演奏家になりたいですか？

天野：憧れているピアニストはたくさんいますが、特に好きなのは、アンドラーシュ・シフさんと藤田真央さんです。お二人のように、繊細で美しい、多彩な音色を奏でることができるようになりたいと思っています。将来は、さまざまな場所や舞台でピアノを弾いてみたいですし、いつかまた、さくらホールでもコンサートができたうれしいです。

区民の皆さんにメッセージをお願いします。

天野：素敵な音楽をたくさんの人々に届けられるピアニストを目指して、これからも練習を頑張ります。来月中旬、リサイタルに出演するのでぜひ、演奏を聴きに来ていただけるとうれしいです。応援をよろしくお願いします！

((「渋谷のラジオ」で放送中！))



天野さんへのインタビューは2月17・24日に「渋谷の星」で放送します。

▼「第9回仙台国際音楽コンクール」
ピアノ部門ファイナル

▲「第48回ピティナ・ピアノコンペティション」Pre特級全国大会



バックナンバーはこちら



広報コミュニケーション課広報係 03-3463-1287 03-5458-4920



令和7年分の確定申告

申告書の提出と納期限

税の種類	納期限
所得税および復興特別所得税・贈与税	3月16日(月)
個人事業者の消費税および地方消費税	3月31日(火)

※提出前に申告内容が正しいことを確認し、早めに提出してください。

イータックス

確定申告はe-Taxが便利です

現在、約7割の人がe-Tax(国税電子申告・納税システム)を利用しています。e-Taxを使えば、自宅から確定申告をすることができます。

▶ e-Taxのメリット

- 会場への来場や申告関係書類の持参・郵送が不要になる
- 24時間利用できる(休日を含む。メンテナンス時間を除く)
- 画面の案内に従って入力するだけで税額などが自動計算され、計算ミスの無い申告書などを簡単に作成できる
- 申告書は、国税庁HP「確定申告書等作成コーナー」で作成できます。ぜひ、活用してください。



▲確定申告書等
作成コーナー
(国税庁HP)

医療費控除を受けるための手続き

医療費控除を受けるには「医療費控除の明細書」の作成が必要です。

※医療費の領収書は、自宅で5年間保存する必要があります。税務署から求められた際には、提示または提出しなければなりません。

申告書にはマイナンバーの記載が必要です

所得税および復興特別所得税・贈与税、個人事業者の消費税および地方消費税の申告書を、税務署に提出する際は、マイナンバー(個人番号)の記載と、本人確認書類の提示または写しの添付が必ず必要です。

▶本人確認書類の例

- マイナンバーカード(個人番号カード)【番号確認書類・本人確認書類】
- マイナンバーの記載のある住民票【番号確認書類】および運転免許証など【本人確認書類】

※郵送で申告書を提出する場合は、①または②の写しを添付してください。
①の写しを添付する場合は、表面および裏面の写しが必要です。

※e-Taxで申告する場合は、本人確認書類の提示や写しの提出は不要です。

申告書の作成会場を開設します

▶日程 2月16日(月)～3月16日(月)

※(土)・(日)・(祝)を除く。(日)は3月1日(日)のみ開場

▶時間 8:30～16:00(相談は9:15～)

▶場所 ベルサール渋谷ファースト

(東1-2-20住友不動産渋谷ファーストタワー2階)

※駐車場・駐輪場はありません。

※上記期間中、税務署では申告書の作成・相談は行なっていません。

▶持ち物

- マイナンバーカード
- マイナンバーカード発行時に自身で設定した次の2種類のパスワード
 - 利用者証明用電子証明書(数字4桁)
 - 署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下)
- スマートフォンまたはタブレット
- 源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類

▶注意事項

作成済みの申告書などは、〒150-8060宇田川町1-10渋谷地方合同庁舎 東京国税局業務センター渋谷分室(渋谷税務署)へ郵送してください。

入場には、LINEからオンライン事前予約が必要です

▶予約期間 来場希望日の2週間前から
2開庁日前

オンライン
事前予約
(国税庁LINE)▶



確定申告をした場合は、ふるさと納税のワンストップ特例が無効になります

確定申告を行う場合、ふるさと納税のワンストップ特例の申請書を提出していても、申請は無効になります。ふるさと納税した全額(ふるさと納税のワンストップ特例の申請書を提出した分を含む)を寄附金控除の計算に含める必要がありますので、注意してください。

便利な振替納税を利用してください

振替納税(預貯金口座からの自動引き落とし)を利用するには、納期限までに預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書の提出が必要です。

税の種類	納期限	振替日
所得税および復興特別所得税	3月16日(月)	4月23日(木)
個人事業者の消費税および地方消費税	3月31日(火)	4月30日(木)

還付金の受け取り

還付金を口座振込で受け取る場合は、申告書の「還付される税金の受取場所」欄に、振込先の金融機関名、預金種類、口座番号(ゆうちょ銀行の場合は記号番号のみ)を正確に記載してください。

※振込先の口座は、申告者本人名義の口座を利用してください。

※記載漏れや必要書類の添付漏れなどがある場合、還付を受けられない可能性がありますので注意してください。

個人事業者の消費税および地方消費税の申告・納付

▶対象 次のいずれかに該当する人

- インボイス発行事業者の登録を受けた事業者
- 令和5年分の課税売上高が1,000万円を超える事業者
- 消費税課税事業者選択届出書を提出している事業者

※上記に該当しない場合でも、6年1月1日から6月30日までの期間(特定期間)の課税売上高が1,000万円を超える事業者は、令和7年分消費税および地方消費税の申告・納付が必要な場合があります。詳しくは、税務署へ問い合わせてください。

※インボイス発行事業者の登録を受けた事業者は、令和5年分の課税売上高が1,000万円以下であっても、消費税の申告が必要です。

財産債務調書・国外財産調書の提出

●財産債務調書

▶期限 6月30日(火)

▶対象 次のいずれかに該当する人

- 令和7年分の所得税などの確定申告が必要な人で、その年分の退職所得を除く各種所得金額の合計額が2,000万円を超え、かつ、7年12月31日現在、その価額の合計額が3億円以上の財産もしくはその価額の合計額が1億円以上の国外転出特例対象財産*を有する

※有価証券等、未決済信用取引等、未決済デリバティブ取引に係る権利

- 7年12月31日現在、その価額の合計額が10億円以上の財産を有する

●国外財産調書

▶期限 6月30日(火)

▶対象 7年12月31日現在、その価額の合計額が5,000万円を超える国外財産を有する人

確定申告についての問い合わせ

渋谷税務署 ④03-3463-9181

※自動音声案内に従って、番号「0」を押してください。



子育て・教育・生涯学習

それぞれの成長を、一生よろこべる街へ。



「朝キッズセンター」を募集します

4月1日から、区立小学校全18校で「朝キッズ(朝の見守り事業)」を開始します。「朝キッズ」は、小学校と保育園の始業時間の差で生じる「小1の壁」の負担を和らげ、保護者の就労と子育ての両立を支える取り組みです。



この取り組みを開始するにあたり、登校後の子どもたちの主体的な活動を温かく見守り、サポートをする「朝キッズセンター」を募集します。

場区立小学校

業務内容 朝の活動場所(学校内指定場所)の準備、片付け、子どもたちの見守り
対区内在住で60歳以上の人(恵比寿・広尾・神南・新橋・神宮前地区在住に限る)

※申し込み方法などについて詳しくは、シルバー人材センターへ問い合わせてください。

●シルバー人材センターへの入会を検討する人向けの相談会で

「朝キッズセンター」の説明を行います

日2月22日(日)10:30~12:30 ※12:00受け付け終了、1人20分程度

場笹塚駅前区民施設 申込当日会場で

〈共通事項〉

問シルバー人材センター ☎03-5465-1876 ☎03-3466-1874

地域学校支援課放課後クラブ推進係

☎03-3463-3068 ☎03-5458-4904

スマイルシップスポーツベビーin原宿こども園
「子育てひろば」

日時	対象	定員(先着)
3月10日(火) 10:30~11:15	区内在住の1歳の子どもと保護者	7組
3月25日(水) 10:30~11:15	区内在住の2・3歳の子どもと保護者	8組

場原宿こども園(神宮前1-1-10)

内子どもと楽しく体を動かし、自律神経を整える呼吸と姿勢を学ぶ

講スマイルシップスポーツベビー認定コーチ

申込3月2日から電話で原宿こども園(☎03-6438-9301)へ

問(-社)次世代SMILE協会 ☎03-5422-7622

保育課保育管理係 ☎03-3463-2483 ☎03-5458-4907

渋谷スポーツ共育プラザ&ラボ “すぽっと”

●春休みスペシャル「親子マナー講座(新学期スタートダッシュ編)」

実践を交えながら、挨拶やお辞儀、姿勢、身だしなみ、鉛筆の持ち方など、小学校での毎日を気持ち良く過ごすための心配りやマナーを楽しく学びます。

日3月26日(木)11:00~12:00

講清紫会 新・作法学院講師

対区内在住・在学・在園の年長児~小学1年生とその保護者(区内在勤の保護者とその子を含む)

定12組(先着)

●柔道教室「楽しく体の使い方を学び柔道の理念を体感しよう」

日時	クラス
3月27日(金)	年長児~小学2年生
	小学2~6年生
3月28日(土)	年長児~小学2年生
	小学2~6年生

講ブラジル男子柔道元監督 藤井裕子氏

対区内在住・在学・在園の年長児~小学生(区内在勤の保護者の子を含む)

定各10人(先着)

〈共通事項〉

申込2月18日10:00から渋谷スポーツ共育プラザ&ラボ“すぽっと”HPで

場・問渋谷スポーツ共育プラザ&ラボ“すぽっと”

☎03-5341-4177 ☎03-5422-7694



▲藤井裕子氏

区立幼保一元化施設

8年度の入園児を追加募集します

施設名	保育時間区分	募集人数	
		4歳児	5歳児
山谷かきのみ園	短時間・中時間保育	17人	17人
		10人	8人

対区内在住で保護者による送迎が可能な4・5歳児

(2年4月2日~4年4月1日生まれ)

※3月31日までに渋谷区へ転入予定の人も、申し込み可能な場合があります。詳しくは、問い合わせてください。

申込3月6日(必着)までに申込書類を、〒150-8010(住所不要)渋谷区役所本庁舎4階保育課入園相談係へ郵送・持参

※オンライン申請も可

※申込書類は保育課入園相談係、各幼保一元化施設で配布(区ポータルでダウンロード可)

問保育課入園相談係 ☎03-3463-2492 ☎03-5458-4907



▲区ポータル

認証保育所・認可外保育施設

7年度9~3月分の保育利用料の
軽減を行います

軽減を受けるには、申請が必要です。また、7年9月以降の保育利用料の軽減上限額は一部変更になりました。軽減の条件や申請方法について詳しくは、区ポータルを確認してください。



申請期限3月31日(消印有効)

問保育課保育管理係 ☎03-3463-2483 ☎03-5458-4907

▲区ポータル

区立小中学校に入学しない場合は
入学許可書の提出が必要です

国公立・私立小中学校への入学により、区立小中学校に入学しない場合は、入学予定校が発行する「入学許可書(承諾書)」を渋谷区役所本庁舎4階学務課へ提出してください。また、区外へ転出する場合は学務課へ連絡してください。

問学務課学事係 ☎03-3463-2986 ☎03-5458-4953

ゆるっとーくひろば

日3月11日(木)14:30~16:00 場中幡・笹塚子育て支援センター

内子どもの発達などに不安を抱える保護者同士の懇談会、先輩保護者との相談など

対区内在住で2年4月2日~5年4月1日生まれの子どもの保護者(託児あり)

定10人(先着)

申込2月17日~3月4日に申込フォームで

問障害者福祉センター 代々木の杜ピア・キッズ

☎03-5371-1550 ☎03-5371-1554

障がい者福祉課障がい者福祉施設係

☎03-3780-9656 ☎03-5458-4935



▲申込フォーム
(2月17日更新)

社会教育館講座「『あつらいいいな、こんな図書館』
図書館の新しい使い方を考える」

日3月28日(土)14:00~16:30 場上原社会教育館

講青山学院大学教育人間科学部長 野末俊比古氏

対区内在住・在勤・在学の人 定20人(抽選)

申込2月25日(必着)までに往復はがき(6ページ必要事項記入)を、〒151-0072幡ヶ谷2-50-2幡ヶ谷社会教育館へ郵送

問幡ヶ谷社会教育館 ☎03-3376-1541 ☎03-3375-9278



子育て・教育・生涯学習のつづき

フレンズ本町のイベント

●フレンズ祭り「第7回フレンズパーク」

日 3月8日(日)11:00～17:00

内 普段体験できない大きな遊具を楽しめる
フレンズ本町最大規模の大型イベント
対 区内在住・在学・在園の未就学児～高校生とその保護者(未就学児は保護者同伴)
申込 当日会場で



●手ぶくろでつくるデコレーションケーキ

日 3月14日(土)13:30～15:00

内 カラー軍手を使ってデコレーションケーキのような作品を作る
講 あきいろ工房 小形聰子氏ほか
対 区内在住・在学・在園の3歳児～小学生
(小学2年生以下は保護者同伴)
定 15人(抽選)
申込 3月1日までに電話・窓口で



●電子工作教室「描いた絵が動き出す

「フシギなパラパラ影絵箱」を作ろう

日 3月20日(金・祝)10:30～11:30、
13:30～14:30、15:00～16:00

※いずれかを選択

内 自分で描いた2つの絵を影絵にしてスクリーンに投影し、パラパラとアニメーションのように再生する小箱を作る

講 メディアアーティスト 伊藤尚未氏

対 区内在住・在学の小学生～高校生
(小学3年生までは保護者同伴)

定 各10人(抽選)

申込 3月6日までに電話・窓口で



▲伊藤尚未氏

●科学のたねのサイエンスワークショップ

「色が変わる?偏光キー ホルダーを作ろう」

日 3月29日(日)10:30～16:30(所要時間
15分程度、12:00～13:30を除く)

内 サングラスにも使われている偏光板で、
色の変わらぬ不思議なキー ホルダーを作る

講 科学のたね 水野陽介氏ほか

対 区内在住・在学・在園の未就学児～高校生とその保護者(未就学児は保護者同伴)

申込 当日会場で



〈共通事項〉

場・問 児童青少年センター フレンズ本町

④03-3377-5160 ⑤03-3377-5162



福祉

あらゆる人が、自分らしく生きられる街へ。

●介護者リフレッシュ交流会

日 3月24日(火)13:30～15:00

場 SCC千駄ヶ谷コミュニティセンター

内 食事についての話と懇談会

対 区内在住で介護をしている人

※介護が必要な人の参加については相談してください。

定 10人(先着)

申込 2月18日から電話・ファクスで障害者福祉センター
はあとぴあ原宿地域包括支援センター(④03-3423-2112
⑤03-3423-2110)へ

問 高齢者福祉課高齢者相談支援係

④03-3463-1989 ⑤03-3463-2873

●短期集中予防サービス「アクシブ」(全24回)

リハビリ専門職(理学療法士や作業療法士など)が運動・栄養・口腔機能の向上や社会参加を支援し、プログラム終了後も取り組みが習慣化できるようにサポートします。

日 4月7日～6月30日の火・木 15:00～16:30 ※5月5日を除く

場 日本赤十字社総合福祉センター レクロス広尾(広尾4-1-23)

対 区内在住で、全24回参加可能な、要支援認定を受けた人または65歳以上で基本チェックリストにより事業対象者と判定された人

※詳しくは、地域包括支援センターへ問い合わせてください。

定 10人(先着)

費 内容により実費あり

申込 2月17日から地域包括支援センターの窓口で

問 介護保険課介護総合事業係 ④03-3463-1888 ⑤03-5458-4934



区内のイベント情報を
ジャンルを問わず
掲載しています。



●ふらっとアイリス

イベント名	日時	内容
①のんびりフィーカ	3月5日(木) 10:30～12:00	目的や結論を求めずに、テーマに沿って参加者同士で自由に語り合います。3月のテーマは「1年」です。
②読書会	3月7日(土) 10:30～12:00	ジェンダーをテーマにした本を通じて、日常に潜む疑問を参加者と一緒に考えます。

持 ②参加者に薦めたい本

申込 当日会場で

場・問 渋谷インクルーシブシティセンター(アイリス)

④03-3464-3395 ⑤03-3464-3398



▲アイリスHP

●セカンドライフ応援セミナー

「地域ではじめる新しい一歩」

渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツやシルバー人材センター、ボランティアセンターなどでできる学びやボランティア、団体活動などを紹介します。

日 3月12日(木)10:00～11:30

場 区役所本庁舎8階801会議室

対 区内在住で、地域で生き生きと活動したい人

定 40人(先着)

申込 2月17日からシブカツHP内の申込フォーム・電話で

問 学びとスポーツ課活躍支援係

④03-6451-1418 ⑤03-6451-1428



▲シブカツHP

シブカツウェブ PickUp!

渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(通称「シブカツ」)では、同じ趣味を持った集まりや、ボランティア活動、NPOなど、地域でつながる団体やコミュニティを紹介しています。

●今月のピックアップ

団体名	活動内容	会場
渋谷教育保育を考える会	教育・福祉	渋谷インクルーシブシティセンター(アイリス)
サロン・ド・和楽	ハーモニカ演奏	笹塚区民会館
ささなき 笹鳴俳句会	俳句	笹塚駅前区民施設
ベレダーム	フラダンス	ひがし健康プラザほか
水洋会	絵画	地域交流センター恵比寿

掲載申込 シブカツHPまたはシブカツ窓口(渋谷ヒカリエ8階)で

※掲載には要件があります。詳しくは、シブカツHPを確認

してください。

問 学びとスポーツ課活躍支援係

④03-6451-1418 ⑤03-6451-1428



▲シブカツHP



福祉

あらゆる人が、自分らしく生きられる街へ。

●介護者リフレッシュ交流会

日 3月24日(火)13:30～15:00

場 SCC千駄ヶ谷コミュニティセンター

内 食事についての話と懇談会

対 区内在住で介護をしている人

※介護が必要な人の参加については相談してください。

定 10人(先着)

申込 2月18日から電話・ファクスで障害者福祉センター
はあとぴあ原宿地域包括支援センター(④03-3423-2112
⑤03-3423-2110)へ

問 高齢者福祉課高齢者相談支援係

④03-3463-1989 ⑤03-3463-2873

●短期集中予防サービス「アクシブ」(全24回)

リハビリ専門職(理学療法士や作業療法士など)が運動・栄養・口腔機能の向上や社会参加を支援し、プログラム終了後も取り組みが習慣化できるようにサポートします。

日 4月7日～6月30日の火・木 15:00～16:30 ※5月5日を除く

場 日本赤十字社総合福祉センター レクロス広尾(広尾4-1-23)

対 区内在住で、全24回参加可能な、要支援認定を受けた人または65歳以上で基本チェックリストにより事業対象者と判定された人

※詳しくは、地域包括支援センターへ問い合わせてください。

定 10人(先着)

費 内容により実費あり

申込 2月17日から地域包括支援センターの窓口で

問 介護保険課介護総合事業係 ④03-3463-1888 ⑤03-5458-4934

申し込み必要事項

①希望講座・コース ②希望日時 ③〒・住所※ ④氏名(ふりがな) ⑤年齢 ⑥電話番号・その他必要事項

※区内在勤の人は勤務先・所在地、区内在学の人は学校名(学年)・所在地を記入



7年度物価高騰生活支援給付金のお知らせ

区民1人当たり5,000円の 給付金を支給します

国の総合経済対策として創設された「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用し、給付金を支給します。

▶対象 区に住民登録のある人(8年1月1日現在)

▶手続き

(1)「支給のご案内」(はがき)が届く世帯

原則、手続きは不要です。3月2日に「支給のご案内」を送付し、下記①または②の口座に順次振り込みます。

①6年12月13日を基準日とする物価高騰対策給付金(1世帯3万円)を渋谷区から振り込んだ口座

②世帯主のマイナンバーの公金受取口座(8年1月23日現在)

※①と②のいずれにも該当する口座がある場合は①の口座を優先

※振込口座を変更したい人や受給を辞退する人は、3月13日までに渋谷区生活支援給付金コールセンターへ問い合わせてください。

(2)「確認書」(封書)が届く世帯 要申請

対象と思われる人がいる世帯に「確認書」を3月25日から順次送付します。必要書類を添えて返送または確認書内の二次元コードから申請をしてください。

※詐欺防止のため、他の二次元コードにアクセスしないでください。

(3)「支給のご案内」「確認書」が届かない世帯 要申請

自分が対象と思われる人で4月下旬になっても上記書類が届かない場合は、渋谷区生活支援給付金コールセンターへ問い合わせてください。

▶支給方法 口座振込(原則)

※世帯主に世帯の人数分をまとめて支給します。

▶支給時期 区が申請を受理した日より4~5週間後(目安)

▶申請期限 6月15日(必着)

※不着などの郵便事故は、区では一切責任を負いません。 ▲区ポータル

配偶者やその他親族からの暴力(DV)などを理由に避難している人は問い合わせてください

DVなどを理由に住民票をそのままにして渋谷区に避難中の人には、一定の要件(避難中であることの証明と支給要件)を満たせば、給付金を受給できる可能性があります。

⚠ 給付金の支給を装った詐欺に注意してください

給付金の支給にあたり、区役所の職員が金融機関・ATMへの誘導や暗証番号の聞き取りやオンライン申請の代行、現金の振り込みを求めるることは一切ありません。不審な電話があった場合は、最寄りの警察署または警察相談専用電話(#9110)に連絡してください。

問 渋谷区生活支援給付金コールセンター(2月16日開設予定)

☎ 0120-922-832(平日9:00~17:15)

生活支援給付金窓口(区役所本庁舎2階)(平日8:30~17:15)

高齢者マッサージサービス

日程	受付時間	会場	定員(先着)
3月3日(火)		はつらつセンター幡ヶ谷	28人
3月11日(水)	9:30~14:15 (1回35分程度)	千駄ヶ谷敬老館	14人
3月12・26日(木)		総合ケアコミュニティ・せせらぎ	各28人
3月27日(金)		リフレッシュ氷川	14人

内 国家資格保有者によるマッサージ

対 区内在住で65歳以上の人

費 1,200円(施術費)

持 住所・氏名・年齢を確認できるもの、手拭い(薄手のタオル)2枚

申込 当日会場で ※代理人の申し込み不可

問 高齢者福祉課サービス事業係

☎ 03-3463-1873 FAX 03-3463-2873



渋谷フレイル予防キャラバンを開催します

加齢に伴い、心身機能が衰えることで、健康な状態と要介護状態の中間の状態になることを「フレイル」といいます。「渋谷フレイル予防キャラバン」では、フレイル予防で大切な3要素(運動・栄養・社会参加)について、毎日の生活で実践できるヒントを学べます。

日 3月27日(金)10:00~13:00(受付時間は9:50~)

場 ひがし健康プラザ 区内在住・在勤・在学の人

定 40人(先着) 室内用運動靴

申込 2月17日10:00から渋谷フレイル予防キャラバン

特設サイト内の申込フォーム・電話(☎ 03-6427-1085)

※平日10:00~16:00)で渋谷フレイル予防キャラバン

運営事務局(株)グリーンアップル内)へ

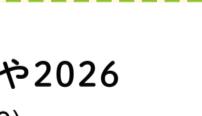
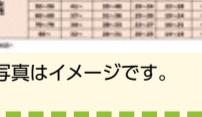
※定員に空きがある場合は当日参加可



▲渋谷フレイル
予防キャラバン
特設サイト

ステージプログラム ※運動できる服装で来場してください。

時間	内容など
10:00~10:10	【オープニング】渋谷区フレイル予防事業の紹介 渋谷区フレイル予防推進員
10:10~10:40	【栄養】講座「フレイルを予防する食事術 しっかり食べて、健康寿命を伸ばそう」 管理栄養士 篠原絵里佳氏
10:50~11:30	【社会参加】マットス(脳トレ運動)体験 協力 ソフトバンク(株)
11:40~12:10	【運動】ウォーキング講座 協力 (一財)明治安田健康開発財団健康増進支援センター 中島絵里佳氏
12:20~12:50	【薬】講演「フレイルとポリファーマシー (多剤併用)」 協力 (一社)渋谷区薬剤師会

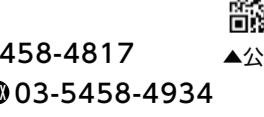
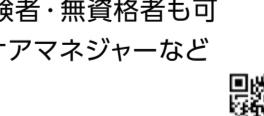
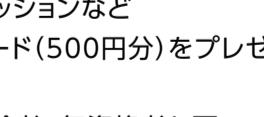
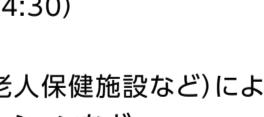
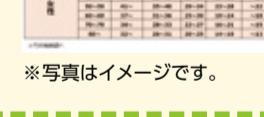


体験プログラム

● 転倒リスクチェック

パワー・スピード・バランスの側面から評価する脚機能測定などにより、転倒リスクを評価します。

※測定結果シートはその場で受け取れます。



第9回福祉・介護のおしごとフェアinしぶや2026

日 3月14日(土)13:00~15:00(受付時間は12:30~14:30)

場 区役所本庁舎15階スペース428

内 介護サービス事務所(特別養護老人ホーム・介護老人保健施設など)による就職合同面接会・相談会、現役介護職員によるトークセッションなど

※2つ以上のブースを訪問した先着80人に、クオカード(500円分)をプレゼントします。

対 介護の仕事に興味のある人、求職中の人 ※未経験者・無資格者も可

職種 介護職員、看護職員、調理師、送迎ドライバー、ケアマネジャーなど

持 履歴書(面接を受ける場合のみ)

申込 当日会場で

問 パール代官山(入江) ☎ 03-5458-4811 FAX 03-5458-4817

介護保険課事業所支援主査 ☎ 03-3464-8003 FAX 03-5458-4934





福祉のつづき



区内のイベント情報を
ジャンルを問わず
掲載しています。



「健康はつらつ事業」運動講座・文化講座

●運動講座(上期:4~9月)

初心者でも簡単に取り組める運動講座を区内各所で実施しています。

※運動強度 中:歩くのと同等かそれ以上、低:歩くよりも小さい

区ポータル
(運動講座)



講座名 (運動強度)	会場	講座番号	曜日	時間	定員 (抽選)
やさしい ヨーガ (中)	はつらつセンター富ヶ谷	①	火	12:50~13:50	各15人
		②		14:00~15:00	
	恵比寿社会教育館	③	水	10:00~11:30	35人
	代官山スポーツプラザ	④		13:30~14:30	45人
	リフレッシュ氷川	⑤	木	9:15~10:30	各35人
		⑥		10:45~12:00	
太極拳 (中)	地域交流センター西原	⑦	金	10:00~11:30	15人
	笹塚高架下施設	⑧		13:30~14:30	20人
	地域交流センター新橋	⑨	火	13:30~15:00	30人
	地域交流センター上原 (一部、上原社会教育館で実施)	⑩	水	25人	
	はつらつセンター幡ヶ谷	⑪		10:00~11:30	28人
	千駄ヶ谷社会教育館	⑫		28人	
	ひがし健康プラザ	⑬		14:00~15:30	90人
はつらつ 体操 (中)	はつらつセンター参宮橋	⑭	木	13:00~14:30	20人
	はつらつセンター幡ヶ谷	⑮	月	10:00~10:50	各20人
		⑯		11:00~11:50	
	地域交流センター恵比寿	⑰		13:30~14:30	25人
地域交流センター西原	地域交流センター西原	⑱	木	10:00~11:30	20人
	地域交流センター新橋	⑲			
	地域交流センター参宮橋	⑳			

持タオル、飲み物、一部会場は室内用運動靴

●文化講座(第1期:4~7月)

会場とグループごとに、脳トレ・手芸・工作などの講座を実施しています。指先を動かしたり、工夫したりすることで、脳の活性化を図り、認知症やうつ・閉じこもりを予防します。



▲区ポータル
(文化講座)

会場	グループ・曜日	時間
地域交流センター新橋	A: 第1・3(火) B: 第2・4(火)	9:30~11:50
はつらつセンター富ヶ谷		13:30~15:50
はつらつセンター幡ヶ谷		
初台区民会館		
地域交流センター西原		13:00~15:00
千駄ヶ谷社会教育館		13:30~15:50
地域交流センター恵比寿	A: 第1・3(木) B: 第2・4(木)	
上原社会教育館		9:30~11:50
地域交流センター神宮前		
美竹の丘・しぶや		13:30~15:50
リフレッシュ氷川		9:30~11:50
はつらつセンター参宮橋		13:30~15:50
総合ケアコミュニティ・せせらぎ	A: 第1・3(金) B: 第2・4(金)	
恵比寿社会教育館		13:30~15:50
地域交流センター二軒家	毎週	9:30~11:50

定各8人(抽選) ※地域交流センター二軒家のみ10人(抽選)

料金3,000円 ※生活保護受給者は無料



文化講座作品例
(ござん刺し) ▶

<共通事項>

区内に住民登録のある65歳以上で、事業参加にあたり他の人の介助を必要とせず、自分で記名式アンケートに回答可能な人

※各講座初めての人優先

申込 2月27日(消印有効)までに往復はがき(6ページ)必要事項のほか生年月日、運動講座は希望する講座番号(第3希望まで)、文化講座は希望会場、希望グループ(第3希望まで)を記入)を、〒151-0066西原1-40-10総合ケアコミュニティ・せせらぎ管理事務室「健康はつらつ事務局」へ郵送

※申込フォームも可

※運動講座内・文化講座内での重複申し込み不可。運動講座と文化講座のどちらも申し込む場合は、それぞれ1件ずつ申し込みください。

※日程や講座の内容などについて詳しくは、チラシ(出張所・区民会館などで配布)、区ポータル、当選通知(メールまたははがき)を確認してください。

問 健康はつらつ事務局

☎ 080-7362-6883

介護保険課介護総合事業係

☎ 03-3463-1888 ☎ 03-5458-4934



▲申込フォーム
(運動講座)



▲申込フォーム
(文化講座)

やすらぎサービス協力会員
個別説明会・登録会

日 3月3日(火)・5日(木)9:00~17:00

場 区役所本庁舎2階

内 高齢者や障がいがある人の家事や外出援助などを
行う会員になるための説明と会員登録

対 心身ともに健康な18歳以上の人

料金 1,000円(年度会費)

謝礼 1時間800円(交通費別途)

申込 開催日の前日までに電話で

問 渋谷区社会福祉協議会 ☎ 03-6452-5024 ☎ 03-3476-4904



▲社会福祉
協議会HP

シルバー人材センター入会説明会

日時	会場	定員(先着)
3月10日(火) 13:00~15:00	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階)	9人
3月18日(木) 10:00~12:00	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	15人

※1人30分程度

内 会員として働きたい人の相談・入会手続き

内 区内在住の60歳以上で就業意欲のある人

申込 2月17日から開催日の前日17:00までに電話・

申込フォームで

問 シルバー人材センター ☎ 03-5465-1876 ☎ 03-3466-1874



▲申込フォーム



「元気すこやか事業」運動講座・文化講座

●運動講座(上期:4~9月) 元気な高齢者向けの活動的な運動プログラムです。

※運動強度 高:早歩きと同等かそれ以上、中:歩くのと同等かそれ以上、低:歩くよりも小さい

講座名	運動強度	日程	時間	定員(抽選)
ズンバ・ゴールド(全24回)	高	4月1日~9月30日の(水) ※4月29日、5月6日、9月23日を除く	10:00~11:10	各28人
けんしんそう 健身操(座位あり) (全24回)			11:30~12:40	
いきいき健康体操(全24回)		4月2日~9月24日の(木) ※4月30日、7月30日を除く	9:30~11:00	
太極拳(中級者向け)(全24回)			11:20~12:40	
すわって筋力アップ (全24回)		4月3日~9月25日の(金) ※5月29日、7月31日を除く	15:30~16:30	
ピラティス(全24回)			13:30~14:45	25人
ポールウォーキング(全8回)		4月3日~6月5日の(金) ※4月24日、5月29日を除く	9:30~10:30	15人
エンジョイエアロビクス(全23回)	高	4月6日~9月28日の(月) ※5月4日、7月20日、9月21日を除く	11:20~12:20	各28人
フィットウォーキング(全23回)			13:30~14:40	
リンパストレッチ (全23回)			15:00~16:10	
ヨーガ①(全17回)	中	4月7日~9月29日の(火) ※4月21日、5月5・19日、6月16日、7月21日、8月11・18日、9月15・22日を除く	9:30~10:50	各25人
ヨーガ②(全17回)			11:10~12:30	

※初回と最終回に体力測定を実施します。

※印のある講座は、リアルタイムで参加できるオンライン講座も開催予定です。オンライン講座の申し込みについては、区ポータルを確認してください。 区ポータル (運動講座) ▶



●文化講座(上期:4~9月) 講座を通して、じっくり興味を深めることのできる健康づくりプログラムです。

講座名	日程	時間	定員(抽選)
詩吟①(全12回)	4月1・15日、5月13・27日、6月10・24日、7月8・22日、8月5・19日、9月2・16日(水)	14:40~16:10	各16人
詩吟②(全12回)	4月8・22日、5月20日、6月3・17日、7月1・15・29日、8月12・26日、9月9・30日(水)		
水墨画①(全11回)	4月2・16日、5月7・21日、6月4・18日、7月2・16日、8月6・27日、9月10日(木)	13:30~15:30	各12人
水墨画②(全11回)	4月9・30日、5月14・28日、6月11・25日、7月9・23日、8月20日、9月3・17日(木)		
英会話(初級・中学生程度)②(全24回)	4月3日~9月25日の(金) ※7月31日、8月14日を除く	10:10~11:40	各16人
英会話(中級・高校生程度)②(全24回)		12:40~14:10	
書道①(全11回)	4月6・20日、5月11・25日、6月8・22日、7月6・27日、8月10・24日、9月14日(月)	13:30~15:30	
書道②(全11回)	4月13・27日、5月18日、6月1・15・29日、7月13日、8月3・17日、9月7・28日(月)		
英会話(初級・中学生程度)①(全23回)	4月7日~9月29日の(火) ※5月5日、8月11日、9月22日を除く	10:10~11:40	
英会話(中級・高校生程度)①(全23回)		12:40~14:10	
水彩画①(全11回)	4月7・21日、5月12・26日、6月9・23日、7月14・28日、8月18日、9月1・15日(火)	14:00~16:00	
水彩画②(全11回)	4月14・28日、5月19日、6月2・16日、7月7・21日、8月4・25日、9月8・29日(火)		
歌ってラララ①(全6回)	4月14日、5月12日、6月9日、7月14日、8月4日、9月8日(火)	13:30~15:00	
歌ってラララ②(全6回)	4月28日、5月26日、6月23日、7月28日、8月25日、9月29日(火)		

■水墨画・水彩画1,100円、英会話1,980円、書道1,100円 ※生活保護受給者は無料

区ポータル (文化講座) ▶



〈共通事項〉

場かんなみの杜・渋谷

対区内に住民登録のある65歳以上で、事業参加にあたり他の人の介助を必要とせず、自分で記名式アンケートに回答できる人

※各講座初めての人優先

申込 2月28日(消印有効)までに往復はがき(6ページ)必要事項のほか生年月日、希望講座(第3希望まで)を記入)を、〒150-0041神南1-8-6かんなみの杜・渋谷へ郵送

※申込フォームも可

※運動講座内・文化講座内での重複申し込み不可。運動講座と文化講座をどちらも申し込み場合は、それぞれ1件ずつ申し込みください。

※1件の申し込みで複数名分を応募することはできません。1人1件ずつ申し込みください。

※車・バイク・自転車での来館はできません。

※講座内容について詳しくは、区ポータルまたは各施設で配布するチラシを確認してください。

問かんなみの杜・渋谷

☎ 03-5784-3872 ☎ 03-5784-3876(平日9:00~17:00)

介護保険課介護総合事業係

☎ 03-3463-1888 ☎ 03-5458-4934



▲申込フォーム

足湯イベント

■2月20日(金)・21日(土)11:00~16:00

内屋上での足湯(ハーブ湯)

対区内在住・在勤・在学の人 抹タオル

申込 当日会場で

場・問はつらつセンターケアステーション本町

☎ 03-5334-9980 ☎ 03-3372-6615



渋谷区自立支援協議会を傍聴できます

■2月26日(木)10:00~12:00 場区役所本庁舎8階801会議室

申込 当日会場で ※手話通訳あり

問障がい者福祉課福祉計画推進係

☎ 03-3463-1922 ☎ 03-5458-4935

認知症サポーター養成講座

■3月11日(水)14:00~15:30

場はつらつセンター幡ヶ谷

内認知症の症状や対応方法について学ぶ

※受講者は、認知症の人を温かく見守る

「認知症サポーター」になることができます。

対区内在住・在勤・在学の人

定30人(先着)

申込 2月17日から電話で笹幡地域包括支援センター(☎ 03-5365-1611)へ

※区では、認知症サポーター養成講座の講師派遣を行なっています。申し込み方法など詳しくは、区ポータルを確認するか、問い合わせてください。

問高齢者福祉課高齢者相談支援係

☎ 03-3463-1989 ☎ 03-3463-2873



区ポータル▶





福祉のつづき



区内のイベント情報をジャンルを問わず
掲載しています。



公衆浴場のイベント



●公衆浴場無料入浴デー

・高齢者入浴デー

日 3月1・15日(日)13:00～16:00

対 区内在住の60歳以上で利用者証を持っている人

利用方法 受け付けで利用者証を提示

利用者証の申請 申請書・顔写真(縦2.5センチメートル、横2センチメートル)を、〒150-8010(住所不要)渋谷区役所本庁舎5階地域福祉課福祉管理係へ郵送・持参

※オンライン申請・区LINEも可

※申請書は福祉管理係、出張所で配布(区ポータルでダウンロード可)



▲区ポータル

・親子ふれあい入浴デー

日 3月8・22日(日)16:00～19:00

対 区内在住で中学生以下の人とその保護者

持 住所を確認できるもの(中学生は学生証または在学が確認できるもの)

〈共通事項〉

※実施しない浴場あり。詳しくは、東京都公衆浴場業生活衛生同業組合

渋谷支部に加入している各浴場へ問い合わせてください。

●遊湯～ひろば

日時	会場	内容
3月2日(月)	14:00～16:00	大黒湯(西原3-24-5)
3月17日(火)	12:00～14:00	羽衣湯(本町3-24-20)
3月18日(水)	13:30～15:30	さかえ湯(東1-31-19)

※介護予防に役立つプログラムと入浴がセットになったメニューです。

※内容は一部変更となる場合があります。

対 区内在住の60歳以上で、①高齢者入浴デー利用者証を持っている人、②介護保険被保険者証を持っている人とその介助者、③その他の人

費 ③200円

利用方法 受け付けで①利用者証、②介護保険被保険者証を提示

申込 当日会場で

問 地域福祉課福祉管理係 ☎ 03-3463-1832 ☎ 03-5458-4936



防災・安全・環境・エネルギー

人のつながりと意識が未来を守る街へ。

防災・安全
環境・エネルギー

3月1～7日は建築物防災週間です

建築物も健康診断が必要です。多くの人が出入りする特定建築物(ホテル、百貨店、飲食店、病院など)の所有者・管理者は、建築物の安全を確保するため、防火区画・避難施設などの設置や、維持保全のための点検が義務付けられています。建築物の所有者・管理者は、専門家による点検を実施し、必要に応じて補強や改修工事を行なってください。



問 建築課設備係 ☎ 03-3463-2742 ☎ 03-5458-4983

リサイクルバザール

日 3月15日(日)10:00～14:00

場 初台区民会館

内 フリーマーケット、家庭で余っている食品やまだ使えるおもちゃ・食器類・調理器具などの回収

●参加店舗募集

対 区内在住の人

定 25店舗(先着)

費 1店舗1,000円

申込 3月14日10:00～12:00に会場で

問 清掃リサイクル課リサイクル推進係

☎ 03-5467-4073

fax 03-5467-4076



▲区ポータル



産業振興

ビジネスの冒険に満ちた街へ。

就労支援センターしぶやビッテからのお知らせ

●就労支援セミナー

「ここがポイント！採用に近づくための面接講座」

面接の準備や流れ、自分の強みを知った上で、

面接ワークを行うセミナーです。

日 3月13日(金)13:30～16:00

場 商工会館

講 勧キャリアコンサルタント 平澤和則氏

対 区内で求職中の人

定 20人(先着)

申込 2月18日10:00から電話で就労支援センターしぶやビッテへ



●移転のお知らせ

就労支援センターしぶやビッテは、文化総合センター大和田へ移転します。

移転日 3月23日(月)

移転先 文化総合センター大和田8階

※移転作業のため、3月18日(水)・19日(木)は業務を休止します。

※電話番号・営業時間に変更はありません。

〈共通事項〉

問 就労支援センターしぶやビッテ ☎ 03-6427-6700 ☎ 03-6427-6865

産業観光課産業振興係 ☎ 03-3463-1762 ☎ 03-3463-3528



健康・スポーツ

思わず身体を動かしたくなる街へ。



予防接種のお知らせ

RSウイルス母子免疫ワクチンの定期接種

乳児のRSウイルス感染症の重症化を防ぐため、4月1日から妊婦を対象とするRSウイルスワクチンの定期接種が始まります。

対象ワクチン アブリスボ(母子免疫ワクチン) **接種回数** 1回

対 妊娠28~36週6日の妊婦

場 23区内指定医療機関

※区内の指定医療機関は、区ポータルを確認してください。

※接種には、区が発行する予診票が必要です。3月31日までに妊娠届を提出した対象者には、予診票を送付します。4月1日以降に妊娠届を提出した場合は、妊娠届提出時に提供する「母と子の保健バッグ」内に予診票が同封されます。

問 地域保健課予防接種係 ☎ 03-3463-1412 ☎ 03-5458-4937



▲区ポータル

シブヤユナイテッド「文化・スポーツ体験イベント」

渋谷区スポーツ協会が運営する「シブヤユナイテッド」が、さまざまな文化・スポーツの体験イベントを開催します。

イベント名	日時	会場
dip BATTLES選手と 楽しくダンスを学ぼう！ ダンスクラブ体験会	3月1日(日) 10:00~11:30	dip BATTLES Dance Studio (宇田川町36-1 SANWA SHIBUYA Bldg. B1階)
プロから学ぶ！ ボーカル1Dayレッスン	3月5日(木) 17:00~18:30	ミューズ音楽院1号館 (千駄ヶ谷5-19-9)
親子で参加OK！ プラモデル教室	3月15日(日) 10:00~12:00	CRAFT NEST (西原3-13-11 T・Sビル2階)
人気3タイトルを体験！ eスポーツ体験講座	3月18日(水) 16:30~19:00	e-Create Space AIM SASAZUKA supported by KEIO (笹塚1-55-7マルエスファーストビル8階)
学んで観て食べる!? まちの将棋フェス	3月21日(土) 12:00~18:00	駒テラス西参道

※この他にも、さまざまなイベントを開催します。詳しくは、渋谷区スポーツ協会HPを確認してください。

対 区内在住の中学生

※一部イベントは小学生、高校生、保護者も参加できます。

申請方法や各イベントの定員(先着・抽選)などについて
詳しくは、渋谷区スポーツ協会HPを確認してください。

問 (-財)渋谷区スポーツ協会クラブ事業部 ☎ 03-5428-6755

学びとスポーツ課スポーツコーディネート主査

☎ 03-3463-3296 ☎ 03-3463-3822

▲渋谷区スポーツ
協会HP

少年学童軟式野球春季大会

区分	日程	費用(1チーム)
少年二部(中学生)	(土)・(日)・(祝)(4月初旬から)	登録料6,000円 参加料6,000円
学童A(小学6年生以下)	3月15日~5月31日の(日)・(祝)	登録料6,000円
学童B(小学4年生以下)	4月5日~5月31日の(日)・(祝)	参加料10,000円

※2月28日(土)17:00からYCC 代々木八幡コミュニティセンターで代表・主会議あり。

※開会式は4月5日(日)開催

場 代々木大山公園運動場ほか

対 責任者が区内在住・在勤の20歳以上で、選手の半数以上が区内在住・在学の人で構成されたチーム

申込 2月20日までに申込書をメールで渋谷区軟式野球連盟少年部(✉ ssnb.shibuya@gmail.com)へ
※参加申込書については、問い合わせてください。

問 学びとスポーツ課スポーツ振興係

☎ 03-3463-3295 ☎ 03-3463-3822



●ボッチャソーター講習会

日 3月4日(水)17:30~19:30

場 区役所本庁舎15階ボッチャコート

内 ボッチャの普及を地域で支援するソーター(普及員)の育成

講 (-社)日本ボッチャ協会

対 区のボッチャ事業に協力できる人

※申し込み多数の場合は、区内在住・在勤・在学の人優先定30人(抽選)

申込 2月25日までにファクス・メール(6ページ)必要事項のほかメールアドレス、区分(区内在住・在勤・在学・その他)、ボッチャソーター講習会への参加経験の有無を記入)で



▲区ポータル



●ボッチャホリデー「渋谷最強王決定戦」

日 3月15日(日)9:30~14:00(9:00開場)

場 本町CC 本町コミュニティセンター

内 ボッチャの大会(個人戦)

対 区内在住・在勤・在学の人

定 36人(抽選) 費 1,000円

申込 2月28日までに申込フォームで



▲申込フォーム

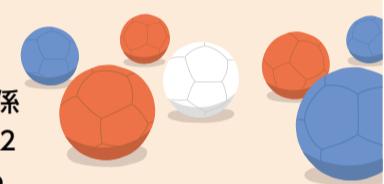
※詳しくは、(-社)渋谷ボッチャ協会(✉ bocciashibuya@ymail.ne.jp)へ問い合わせてください。

〈共通事項〉

問 学びとスポーツ課パラスポーツ推進係

☎ 03-3463-1849 ☎ 03-3463-3822

✉ sec-parasports@shibuya.tokyo

バスケットボール アルバルク東京
区民優待販売・子ども無料招待

男子プロバスケットボールリーグ「B.LEAGUE」所属の「アルバルク東京」のホームゲームが新アリーナ「TOYOTA ARENA TOKYO」で開催されます。熱戦をぜひ、間近で体感してください。

アルバルク東京は、ホームアリーナ移転に伴い、ホームタウンを渋谷区から江東区に変更しましたが、今後も「PLAY渋谷区*」の一員として、渋谷区と連携しながらさまざまなイベントを実施予定です。



※渋谷区を拠点に活動するスポーツチーム、区のスポーツ振興の方針に賛同する企業・団体、スポーツ分野で著しい功績を残した区にゆかりのある人を「PLAY渋谷区」として認定しています。



©ALVARK TOKYO

日 3月28日(土)17:05試合開始、

29日(日)15:05試合開始

場 TOYOTA ARENA TOKYO
(江東区)

対 区内在住・在勤・在学の人と
その家族・友人

定 合計200人(抽選)

席種 4階上階層

費 一般2,500~5,000円、高校生以下(4歳以上)無料

申込 3月8日までに申込フォームで

※1組最大4枚まで申し込み可

問 アルバルク東京チケット事務局

☎ 03-3570-5898(平日10:00~19:00)

学びとスポーツ課スポーツコーディネート主査

☎ 03-3463-3296 ☎ 03-3463-3822



▲申込フォーム



健康・スポーツのつづき



区内のイベント情報を
ジャンルを問わず
掲載しています。



水泳教室



●西原水泳教室

コース	時間	日程	費用
①木曜はじめてクラス(水慣れ～バタ足)	15:30～16:30	4月9日～9月10日の木(全20回) ※5月7日、6月25日、8月13日を除く	各24,000円(水泳帽・保険料を含む)
②木曜小学生A	16:30～17:30		
③木曜小中学生B	17:30～18:30	5月13日～7月15日の水(全10回)	各12,000円(水泳帽・保険料を含む)
④木曜夜間	19:00～20:30		
⑤水曜はじめてクラス(水慣れ～バタ足)	15:30～16:30	5月12日～7月14日の火(全10回)	各14,000円(保険料を含む)
⑥水曜小学生	16:30～17:30		
⑦シニア	11:15～12:45		
⑧サンデースイム	10:00～11:30	5月10日～7月12日の日(全10回)	



▲申込フォーム
(西原水泳教室)

●代官山水泳教室

コース	時間	日程	費用
⑨午前	10:00～11:30	4月8日～6月24日の水(全10回) ※4月29日、5月6日を除く	15,000円(保険料を含む)
⑩夜間	19:00～20:45		16,000円(保険料を含む)
⑪はじめてクラス(水慣れ～バタ足)	15:30～16:30		各12,000円(水泳帽・保険料を含む)
⑫小学生A	16:30～17:30		
⑬小中学生B	17:30～18:30		



▲申込フォーム
(代官山水泳教室)

対区内在住・在勤・在学・在園で、①・⑤・⑪1人で着替えのできる年長児・
小学1年生、②・⑫小学1～3年生、③・⑬小学3年生～中学生、④・⑨・⑩
高校生以上の人、⑥小学生、⑦60歳以上の人、⑧中学生以上の人
※いずれも8年4月1日現在
定各若干名(抽選)
申込 3月5日(必着)までに往復はがき(6ページ)必要事項のほか希望
コース・会場名、生年月日、性別を記入)を、〒151-0066西原1-40-18

スポーツセンタースポーツ協会内渋谷区水泳連盟へ郵送
※①～⑧は西原水泳教室担当、⑨～⑬は代官山水泳教室担当宛て
※1人1通まで
※申込フォームも可
問渋谷区水泳連盟 ☎070-7521-5383
学びとスポーツ課スポーツ振興係
☎03-3463-3295 ☎03-3463-3822



空間とコミュニティのデザイン

愛せる場所と仲間を、誰もがもてる街へ。



皆さまのご意見をお聞かせください

渋谷区無電柱化推進計画(案)
に対する意見募集(パブリック・コメント)

閲覧期間 2月16日(月)～3月2日(月)

閲覧場所 区ポータル、区役所本庁舎6階区政資料コーナー・9階
経営企画課・11階道路課

提出方法 3月2日(消印有効)までにはがき・便箋など(案件名、意見、住所、氏名のほか、区内在勤・在学の人は勤務先・学校名と所在地、区内の団体は事業者・法人・団体名、代表者氏名、所在地、利害関係のある人はその理由、利害関係のある団体はその理由、事業者・法人・団体名、代表者氏名、所在地を記入)を、〒150-8010(住所不要)渋谷区役所本庁舎11階道路課へ郵送・持参
※メール(✉public-comments@shibuya.tokyo)・ファックス・
区LINEも可

※区LINEはトップメニューの「参画」で「パブリック・コメント」を選択し、回答

問道路課道路整備推進係

☎03-3463-2816 ☎03-5458-4908



▲区ポータル

神南一丁目北地区都市計画(原案)

意見交換会、縦覧・意見書の提出

●意見交換会

日 3月10日(火)14:00～15:30 陽区役所本庁舎14階大集会室

申込 3月9日までに電話で

※意見交換会で使用する動画は、意見書の提出期間中、区ポータルで視聴することができます。

●縦覧・意見書の提出

縦覧期間 3月2日(月)～23日(月)

縦覧場所 区役所本庁舎11階都市計画課

提出方法 3月2～23日(消印有効)に意見書(意見、住所、氏名、連絡先、当該案件への利害関係がある場合はその内容を記入)を、〒150-8010(住所不要)渋谷区役所本庁舎11階都市計画課へ郵送・持参
※ファックス(✉03-5458-4915)も可

※地区計画は、地区計画区域内の土地所有者・利害関係のある人、第一種市街地再開発事業は、区民・利害関係のある人が提出できます。

問渋谷駅周辺まちづくり課渋谷駅周辺まちづくり係

☎03-3463-2628 ☎03-5458-4918



▲区ポータル



住まいの終活セミナー

空き家が増加している原因や空き家に関する法律などを知ると共に、相続や住まいの終活の準備方法について学ぶことができるセミナーです。東京都が発行している『東京住まいの終活ガイドブック』を活用し、住まいの終活の具体的なステップを学ぶワークショップも行います。

日 3月18日(水)14:00～15:30

場 渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階)

相談員 NPO法人空家・空地管理センター 山口進氏

対 区内在住の人、区内に空き家などを所有している人・所有する予定の人
定 20人程度(先着)

申込 2月18日8:30～3月17日17:00に区LINE・電話で

問 住宅政策課住環境整備係

④03-3463-3548 ⑤03-5458-4947



▲区LINE

マンション管理無料相談会

日 ①3月19日(木)、②4月17日(金)14:00～16:00

場 区役所本庁舎8階①811-2会議室、②810会議室

相談員 マンション管理士 ④区内分譲マンションの管理組合役員・区分所有者
定 各2組(先着) 申込 ①3月2～12日、②4月1～10日に電話で

問 住宅政策課住環境整備係 ④03-3463-3548 ⑤03-5458-4947

文化・エンタテイメント

あらたな文化を生みつづける街へ。



コスモプラネタリウム渋谷

★ 皆既月食特別投影

3月3日の皆既月食について、月食の原理や今回の月食の欠け方、見どころなどを解説します。晴れていれば文化総合センター大和田の屋上で皆既月食の観望会を行います(雨天・荒天中止)。



日 3月3日(火)19:00～20:30 ※観望会中止の場合は20:00まで

定 120人(先着) 費 一般1,500円、小中学生800円

申込 2月27日からコスモプラネタリウム渋谷HP・

現地券売機で

場・問コスモプラネタリウム渋谷

④03-3464-2131 ⑤03-3464-2148



「平和・国際都市渋谷」パネル展 「知覧特攻平和会館展」

日 2月25日(水)～3月4日(水)9:00～18:00

場 文化総合センター大和田2階ギャラリー大和田

内 特攻隊員の写真や遺書など、当時の様子を伝える貴重なパネルの展示

問 文化振興課交流推進係 ④03-3463-1142 ⑤03-5458-4938

ブルガリア・フェスティバル「マルテニツァ2026」

日 3月1日(日)11:00～16:00 場 宮下公園

内 春の訪れを祝うブルガリアのお守り「マルテニツァ」の紹介、民族舞踊と歌の披露、ブルガリア産品・料理の販売など

問 文化振興課交流推進係 ④03-3463-1142 ⑤03-5458-4938

旧朝倉家住宅「春の句会」

日 3月15日(日)13:00～14:15

場 旧朝倉家住宅(猿楽町29-20)

講 「風の道」主宰 藤井稜雨氏

定 10人(先着) 費 一般500円、区内在住の人200円

※区内在住で60歳以上の人、障がいのある人と付き添い1人は無料

申込 2月20日10:00から電話で旧朝倉家住宅へ

※「当日の旧朝倉家住宅」を題材にした句を開始時間までに2句作成して参加してください。

問 旧朝倉家住宅 ④03-3476-1021 ⑤03-3476-1025

文化振興課交流推進係 ④03-3463-1142 ⑤03-5458-4938



空き家と相続の無料個別相談会

日 3月27日(金)13:30～16:45(1組45分)

場 区役所本庁舎1階ロビースペース 相談員 空家空地管理士

対 空き家などを所有している人・所有する予定の人

定 4組程度(先着)

申込 3月3～27日に空家・空地管理センターHPまたは電話でNPO法人空家・空地管理センター(④0120-336-366)へ

※定員に空きがある場合は当日参加可

問 住宅政策課住環境整備係 ④03-3463-3548 ⑤03-5458-4947



▲空家・空地管理センターHP

訂正とお詫び

令和8年2月1日号8ページにおいて、「区営住宅(身体障がい者向け住宅)の入居者募集」の「対象者」の記載に誤りがありました。対象者要件として記載した「独立して日常生活を営むことができる」ことは要件に含まれません。訂正してお詫びいたします。

※本訂正に伴い区営住宅(身体障がい者向け住宅)の入居者募集期限を2月16日から2月25日に変更します。

問 住宅政策課居住支援係 ④03-3463-1848 ⑤03-5458-4947

渋谷区営住宅等窓口 ④03-3463-3552 ⑤03-5458-4947

第23回 渋谷区日本舞踊こども教室発表会

日 3月8日(日)13:00開演(12:30開場)

場 文化総合センター大和田6階伝承ホール

申込 当日会場で

問 文化振興課交流推進係 ④03-3463-1142 ⑤03-5458-4938

YCC de 日本文化

「見て、触れて、聞いて、学ぶ!

『JAPANISM 日本文化体験フェス SAKURA』」

日 3月15日(日)11:00～16:00

内 琴の演奏、つまみ細工・食品サンプル作り、日本舞踊の体験、映画上映など

対 区内在住・在勤・在学の人

定 琴の演奏:150人(先着)、その他:20～30人(先着)

費 琴の演奏:1,000円、その他:2,500～3,000円

申込 2月17日から電話で(10:00～20:00)

場・問 YCC 代々木八幡コミュニティセンター

④03-3466-3239 ⑤03-3466-1061



「鳩森薪能」観覧募集・「子ども連吟」参加者募集

●「鳩森薪能」観覧募集

日 5月9日(土)17:30開演(16:30開場) ※荒天中止(他の催しのチケットと引き換える)

場 鳩森八幡神社能楽殿(千駄ヶ谷1-1-24)

演 目能「橋弁慶」、狂言「腰祈り」 演 目能:櫻間右陣、狂言:三宅右近

定 250人程度(先着)

費 前売り4,500円、当日5,000円 ※いずれも自由席

申込 2月20日から電話で櫻間會(④03-3556-6176)へ

●「子ども連吟」参加者募集

内容	日時	場所
稽古	3月18日(水)、3月31日(火)、4月8日(水)、4月14日(火)、4月30日(木)	17:00～18:00 千駄ヶ谷社会教育館
リハーサル	5月8日(金)	15:30～16:30 鳩森八幡神社能楽殿
本番	5月9日(土)	17:30～19:10 鳩森八幡神社能楽殿

対 区内在住・在学で全日程に参加できる小学2～6年生(8年4月現在)

定 25人程度(抽選)

費 3,000円

申込 2月20日から櫻間會HPで

問 文化振興課交流推進係 ④03-3463-1142 ⑤03-5458-4938



▲櫻間會HP



文化・エンタテイメントのつづき



郷土博物館・文学館

〒150-0011 東4-9-1 ☎03-3486-2791 ☎03-3486-2793

入館料 一般100円(80円)、小中学生50円(40円)

※かっこ内は10人以上の団体料金、60歳以上の人・障がいのある人と付き添い1人は無料

◎第5回 渋谷現代短歌・俳句 入選作品展

応募の中から選ばれた短歌と俳句の優秀作・佳作の各5作品を展示します。

日 3月1日(日)まで

選者 短歌:國學院大學名誉教授 豊島秀範氏、俳句:「風の道」主宰 藤井稜雨氏

◎休館のお知らせ

総合改修工事を行うため、3月1日をもって一時休館となります。

休館期間 3月2日(月)～9年2月28日(日)(予定)

白根記念渋谷区郷土博物館・文学館は、開設から20年が経ち老朽化が進んでいることから、改修工事を行うと共に、展示や施設機能を見直し、来館者が渋谷の歴史・文化を探究したくなる施設へとリニューアルを行います。



▲リニューアル後のイメージ



▲博物館・文学館HP



区内のイベント情報をジャンルを問わず掲載しています。



松濤美術館



入場料 無料

〒150-0046 松濤2-14-14 ☎03-3465-9421 ☎03-3460-6366

◎2026 松濤美術館公募展

105点の応募があり、77点が入選、14点が受賞しました。

日 3月8日(日)～22日(日)

開館時間 9:00～17:00(入館は16:30まで)

※3月22日は公募展会場のみ16:00閉場

休館日 月曜日

受賞作品 ※敬称略

松濤美術館賞

小川富美夫《虫の目》「草の目」「人の目」

優秀賞

TARO《流転》、森下利典《diaspora 202511》

学生優秀賞

浅沼梨歩《vortex of nothingness》

奨励賞

大床幸雄《火山口から青空え》

三川絢子《ペリカン10》

福里弘之《スウィング》

幸岳美《牛の肖像》

河角小枝子《やすらぎの瞬間》

田中章夫《Things X》

板垣麻衣子《美術館》

樋原太郎《建設への飽くなき道》

こまつあきら《ES》

下田智美《宴のあと》

▲優秀賞 TARO
《流転》▲優秀賞 森下利典
《diaspora 202511》

◎同時開催 サロン展「顕雲 白井晟一研究所の図面」

春フェス2026@本町CC

日 3月22日(日)13:00～17:00

イベント名	時間
ジャズ体操 de ボイストレーニング	13:00～14:00
オンライン麻雀体験会	13:00～17:00
リアル麻雀自由対局	
発電・蓄電の仕組みワークショップ ※小学生以下の方は参加できません。	13:30～14:30、 15:00～16:00
手話歌で歌おう	14:30～15:30
カンフー演舞	16:00～17:00



▲本町CC 本町コミュニティセンターHP

場 本町CC 本町コミュニティセンター

問 本町CC 本町コミュニティセンター ☎03-5990-6350 ☎03-5990-6351
スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎03-3463-3295 ☎03-3463-3822川本喜八郎人形ギャラリー関連講座
「川本アニメーションの秘密」

日 3月22日(日)14:00～15:30

場 文化総合センター大和田

講師 峰岸裕和氏

定員 50人(抽選) ※区内在住・在勤・在学の人優先

申込 2月27日(必着)までにはがき(6ページ)必要事項を記入)を、〒150-8010(住所不要)渋谷区役所

本庁舎7階文化振興課へ郵送・持参

※申込フォームも可

問 文化振興課交流推進係

☎03-3463-1142 ☎03-5458-4938



▲峰岸裕和氏



▲申込フォーム



その他のお知らせ

写真でたどる、渋谷の記録

SHIBUYA CITY RECORD

区は、区の歴史をひもとく過去の広報取材写真や広報紙などの区政資料をデジタルデータとして公開し、区の魅力を国内外に発信しています。渋谷の記録をぜひ、ご覧ください。

主なコンテンツ

▶広報取材写真 かつての渋谷の街並みなどを記録した約6,000枚の写真

▶広報紙 昭和23年6月30日に発行された「渋谷区政ニュース」第1号から「しぶや区ニュース」平成28年4月1日号まで

問 広報コミュニケーション課広報係

☎03-3463-1287 ☎03-5458-4920



▲「渋谷区政ニュース」第1号



▲SHIBUYA CITY RECORD

スマートフォンアプリで区からのお知らせや防災情報を受け取れます

渋谷区公式ウェブサイト「渋谷区ポータル」は、スマートフォンのホーム画面に追加することで、アプリのように快適に使用できるだけでなく、区からのお知らせや防災情報などの通知を受け取ることができます。通知を受け取るには、アプリ内の通知設定から通知を有効にしてください。



問 広報コミュニケーション課広報係

☎03-3463-1287 ☎03-5458-4920



▲区ポータル



区民交通傷害保険に加入しましょう

引受保険会社 損害保険ジャパン(株)

加入資格 区内在住の人(保険開始日時点)

保険期間 8年4月1日～9年3月31日(1年間)

※専用サイトから4月に中途加入した場合は8年5月1日～9年3月31日(11か月間)

保険対象 自動車、二輪車などの運行に直接起因する事故

コース	一時払保険料	最高保険金額	被害事故補償	自転車賠償責任
XJ	1,500円	35万円	600万円まで	1億円
AJ	2,200円	150万円		
BJ	3,000円	350万円		
CJ	4,300円	600万円		
A	1,200円	150万円		
B	2,000円	350万円		
C	3,300円	600万円		

※専用サイトから4月に中途加入した場合は、保険料が異なります。

申込 3月31日までに区内金融機関の窓口(郵便局を含む)または区役所本庁舎7階地域振興課の窓口で

※(土)・(日)・(祝)を除く。申込期間外の申し込みはできません。

※専用サイトからも申し込み可(4月30日まで)

※詳しくは、損害保険ジャパン(株)公務文教営業部東京公務課(〒160-8338新宿区西新宿1-26-1 ☎03-3349-9666 ※平日9:00～17:00)へ問い合わせください。(承認番号: SJ25-11823 承認日: 7年12月23日)

問 地域振興課区民交通傷害保険窓口

☎03-3463-1656 ☎03-5458-4906



▲専用サイト

子ども・子育て支援金制度が始まります

8年度から、子どもや子育て世帯への支援を目的とした「子ども・子育て支援金制度」が開始します。子ども・子育て支援金は、医療保険(国民健康保険、後期高齢者医療など)の加入者から従来の保険料に上乗せする形で徴収されます。保険料率などの詳細が決まり次第、区ポータルでお知らせします。



2月18日(水)から第1回区議会定例会が開かれます

主に8年度各会計予算が審議されます。定例会期間中は、本会議や委員会などが開かれ、誰でも傍聴することができます(車いす可)。

傍聴受付 区役所本庁舎13階区議会事務局

※本会議に手話通訳を希望する場合は、ファックス・メール(住所、氏名、連絡先、希望日時、手話通訳希望の旨を記入)で申し込んでください。

※本会議の様子はライブ中継でも見ることができます。

※詳しくは、渋谷区議会HPを確認してください。



▲渋谷区議会HP

・定例会について 議事係 ☎03-3463-1073

・渋谷区議会HP・議会中継について 調査係 ☎03-3463-1096

〈共通〉 ☎03-5458-4939 ☎div-kugikai@shibuya.tokyo

夜間無料法律相談会

日 3月10・24日、4月14・28日(火)17:30～20:00(1人30分)

場 渋谷シビック法律事務所(神南1-22-8渋谷東日本ビル5階)

内 離婚、相続、その他法的トラブル全般に関する相談

相談員 弁護士

対 区内在住・在勤の人、区内事業者 定16人(先着)

申込 2月17日から電話で渋谷シビック法律事務所へ

問 渋谷シビック法律事務所 ☎03-5428-5429(平日10:00～16:00)

広報コミュニケーション課広聴相談係

☎03-3463-1290 ☎03-5458-4920



子ども・子育て支援金制度が始まります

8年度から、子どもや子育て世帯への支援を目的とした「子ども・子育て支援金制度」が開始します。子ども・子育て支援金は、医療保険(国民健康保険、後期高齢者医療など)の加入者から従来の保険料に上乗せする形で徴収されます。保険料率などの詳細が決まり次第、区ポータルでお知らせします。

▶ 保険料決定通知の送付時期

・国民健康保険: 6月中旬ごろ

・後期高齢者医療制度: 7月中旬ごろ

問 国民健康保険課

・国民健康保険について

資格賦課係 ☎03-3463-1781 ☎03-5458-4940

・後期高齢者医療制度について

高齢者医療係 ☎03-3463-1897 ☎03-5458-4940



▲区ポータル
(国民健康保険)



▲区ポータル
(後期高齢者医療制度)

3月の各種相談・学級

※中央保健相談所の会場は、渋谷区子育てネウボラです。

内容・申し込み	保健相談所	日時	問
精神保健相談 申込 電話で	中央	12日(木) 10:00～11:30 26日(木) 14:00～15:30	③
	恵比寿	2日(月) 14:00～15:30	⑤
	幡ヶ谷	3日(火) 14:00～15:30 18日(木) 14:00～15:30	⑥
親子の相談室 申込 電話で	中央	12日(木) 14:00～16:00	③
パパ・ママ入門学級 申込 電話・区LINEで	中央	4日(水) 13:30～15:30 11日(水) 13:30～15:00	②
	恵比寿	10日(火) 13:30～15:30 17日(火) 13:30～15:00	⑤
	幡ヶ谷	12日(木) 13:30～15:00 19日(木) 13:30～15:30	⑥
育児学級 申込 電話・区LINEで	中央	13日(金) 10:00～11:30	②
	恵比寿	3日(火) 10:00～11:30	⑤
	幡ヶ谷	26日(木) 10:00～11:30	⑥
	中央	6日(金) 10:00～11:30	②
	恵比寿	13日(金) 10:00～11:30	⑤
	幡ヶ谷	19日(木) 10:00～11:30	⑥

内容・申し込み	保健相談所	日時	問
母乳相談 申込 当日会場で ※時間は受付時間	中央	2日(月) 9:30～10:30 16日(月) 9:30～10:30 13:30～14:30	②
	恵比寿	5日(木) 13:30～14:30	⑤
	幡ヶ谷	26日(木) 13:30～14:30	⑥
栄養相談 申込 電話で	中央	2日(月) 13:30～15:30	
	恵比寿	26日(木) 13:30～15:30	④
	幡ヶ谷	5日(木) 13:30～15:30	
乳児(4～5か月児)・ 離乳食教室 申込 区LINEで	中央	24日(火) 10:30～11:30	④
歯科専門相談 申込 電話・区LINEで	中央	3日(火) 13:30～14:30	①
	恵比寿	13日(金) 13:30～14:30	⑤
	幡ヶ谷	19日(木) 13:30～14:30	⑥

問 保健相談所

- ①中央保健相談所保健管理係 ☎03-3463-3097 ☎03-5458-4944
- ②中央保健相談所母子保健係 ☎03-3463-2409 ☎03-5458-4944
- ③中央保健相談所保健サービス第一係・保健サービス第二係 ☎03-3463-2439 ☎03-5458-4944
- ④中央保健相談所栄養指導 ☎03-3463-2444 ☎03-5458-4944
- ⑤恵比寿保健相談所 ☎03-3443-6251 ☎03-3443-6253
- ⑥幡ヶ谷保健相談所 ☎03-3374-7591 ☎03-3374-5985

都の医療機関案内サービス「ひまわり」

☎03-5272-0303
☎03-5285-8080(聴覚障がい者専用)

- ・医療機関案内
通年・24時間
- ・医療についての相談
(月)～(金)9:00～20:00

医療機関・薬局の公的検索システム

医療情報ネット(ナビイ) ▶
通年・24時間



休日・夜間の急病

● 休日・夜間診療

- ・区民健康センター桜丘 ☎03-3464-3478
(文化総合センター大和田内) (土)18:00～21:00、(日)・(祝)・(休)9:00～13:00、14:00～21:00
※9:00～18:00は内科・小児科、18:00～21:00は内科のみ
※調剤薬局(☎03-6416-0458) (土)18:00～21:00、(日)・(祝)・(休)9:00～21:00

・しぶやこども救急室 ☎03-3400-1311

(日本赤十字社医療センター(広尾4-1-22)内) 19:00～22:00(通年) ※小児科のみ

● 病院案内(通年・24時間)

- ・渋谷消防署 ☎03-3464-0119
- ・救急車を呼ぶか迷った時は(通年・24時間)
・東京消防庁救急相談センター ☎#7119
または ☎03-3212-2323

休日歯科診療

● 渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所

☎03-5466-2770(ひがし健康プラザ内)
(日)・(祝)・(休)9:00～17:00

● 休日歯科応急診療所(指定歯科医院)

(日)・(祝)・(休)9:00～13:00
※2月22・23日は9:00～17:00
※指定歯科医院は「ひまわり」または「医療情報ネット」で案内しています。



3月は自殺対策強化月間です

3月は、進学・就職・転勤など、生活が大きく変わることへの不安を感じやすい時期で、自殺者数が増加する傾向にあります。こうした中で、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を実現するためには、互いに支え合うことが欠かせません。声を掛けたり、話を聞いたりする、その小さな思いやりで、守られる命があります。

「ゲートキーパー」を知っていますか？

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気付いて声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげたり、見守ったりする人のことです。悩んでいる人や自ら助けを求めることが難しい人にとって、ゲートキーパーとのつながりが大きな助けになります。



▲区ポータル

あなたもゲートキーパーになりませんか？

ゲートキーパーの4つの役割

気づく



家族や仲間の変化に
気付き、声を掛ける

傾聴する



相手の気持ちを尊重し、
耳を傾ける

つなぐ



早めに専門家に
相談するよう促す

見守る



温かく寄り添いながら、
じっくり見守る

区では、ゲートキーパー養成講座を実施しています。ゲートキーパーに特別な資格は必要ありません。それぞれの立場でできることから学んでみませんか。今後の開催情報は、区ポータルなどでお知らせします。

区ポータル▶



区の取り組み

● こころの体温計

スマートフォン・パソコンなどで、ストレスや心の健康状態を確認できるウェブサイトです。ぜひ、自分や家族の心のケアに活用してください。



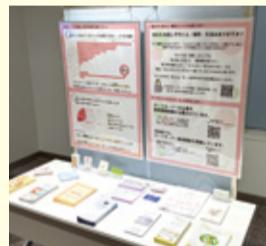
▲区ポータル

● 精神保健相談

心の悩みを保健師や精神科医に相談できます。住んでいる地区を管轄する保健相談所へ問い合わせてください。
※精神科医への相談は予約制です。

保健相談所	電話・ファックス番号	管轄地区
中央 保健相談所	☎ 03-3463-2439 ㈹ 03-5458-4944	下記以外の地区
恵比寿 保健相談所	☎ 03-3443-6251 ㈹ 03-3443-6253	恵比寿・恵比寿西・ 恵比寿南・広尾・東
幡ヶ谷 保健相談所	☎ 03-3374-7591 ㈹ 03-3374-5985	本町・幡ヶ谷・笹塚

問・こころの体温計・パネル展示について
・精神保健相談について



地域保健課保健指導主査 ☎ 03-3463-3074 ㈹ 03-5458-4937
中央保健相談所 ☎ 03-3463-2439 ㈹ 03-5458-4944
恵比寿保健相談所 ☎ 03-3443-6251 ㈹ 03-3443-6253
幡ヶ谷保健相談所 ☎ 03-3374-7591 ㈹ 03-3374-5985

ほっ!と相談

家庭・職場・学校などで、人間関係・病気・介護などの悩みを持っている人のための無料対面相談を実施しています。

主催(一財)メンタルケア協会

問・①について東京「ほっ!と相談」第5実行委員会

☎ 050-1794-9055 (担当:清宮 ※平日18:00~21:00、(土)・(日)・(祝)・(休)9:00~21:00) ☎ mental.care.tokyo5@gmail.com

・②について東京「ほっ!と相談」第6実行委員会

☎ 090-8587-2975 (担当:杉山 ※9:00~21:00) ☎ hamumi1919@icloud.com

日時	会場	申し込み
① 3月7日(土)・15日(日) 3月21日(土)	18:30~21:00 9:30~12:00	文化総合センター 大和田 ※電話・メールでの 事前予約も可 (①は申込フォーム も可)
② 3月12・26日(木) 3月29日(日)	18:30~20:45 9:15~11:45	
東京ウィメンズプラザ (神宮前5-53-67)		当日会場で 申込フォーム も可



▲申込フォーム