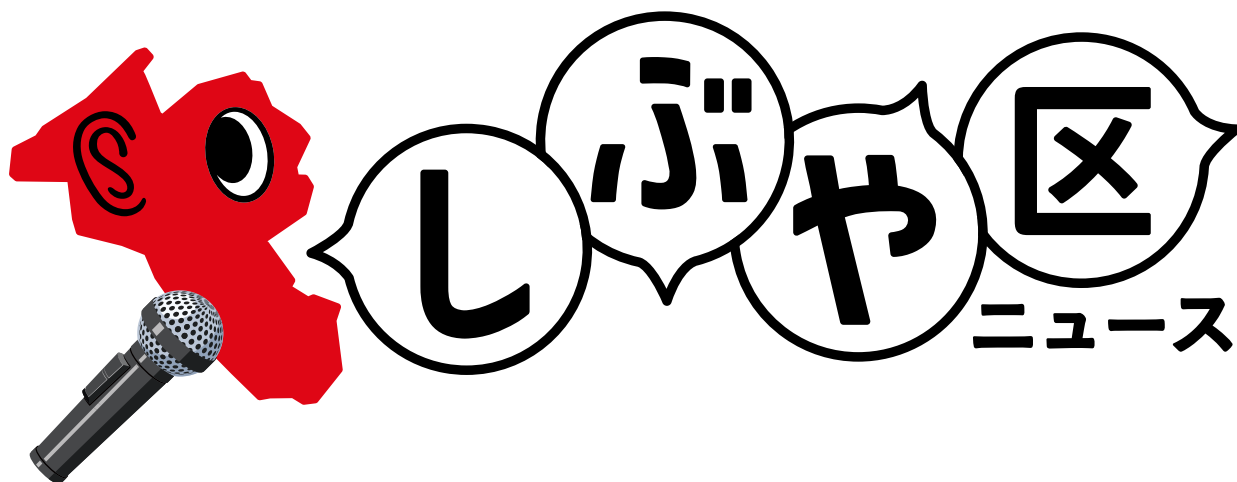


さあ、あなたの出番です！

令和7年
(2025年) 9月15日 No. 1589



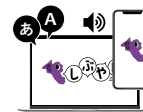
発行 | 渋谷区
編集 | 広報コミュニケーション課
所在地 | 〒150-8010 宇田川町1-1
電話 | 03-3463-1211 (代表)



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



井上 順さん

みんなが主役の「渋谷区カラオケ大会」、初開催！

4 | 認可保育園・幼保一元化施設
6 | 8年度の入園児を募集します ほか

7 | 渋谷防災キャラバン
9 | ほか

10 | 渋谷のみるスポ！
12 | ほか

13 | 国勢調査にご協力ください
15 | ほか

渋谷区基本構想が掲げる渋谷区の未来像「ちがいを ちからに 変える街。渋谷区」

思いを届けて、みんながつながる、歌の祭典。

渋谷のラジオで
出張インタビュー

来年2月に本選が開催される「第1回SHIBUYA NODOJIMAN」の実行委員長を務める井上順さんに、大会への思いや音楽の魅力などについて伺いました。



歌って、応援して、
みんなで一緒に
盛り上がりましょう！

SHIBUYA NODOJIMAN 実行委員長

いのうえ じゅん
井上 順さん

で明るい歌声はもちろん、観客の一体感のある応援も魅力の一つですね。各地域で行われている大会では、地域ならではの愛情やエネルギーを感じて、心が和みます。「SHIBUYA NODOJIMAN」は、単なるカラオケ大会ではなく、地域を元気にする音楽イベントでもあると思っています。僕は長年渋谷に住んでいますが、一口に渋谷といっても広いですね。今回の大会を通じて、渋谷をより深く知ることができそうですし、「SHIBUYA NODOJIMAN」をきっかけに、地域のエネルギーがもっともっと高まることを期待しています。

「NODOJIMAN」とアルファベット表記されているのも新鮮ですね。

井上：そうですね！渋谷は、今や世界から注目される街ですし、渋谷で暮らしている外国籍の人もいらっしゃいます。音楽を通じて、国境を越えたつながりが生まれたらうれしいです。区内ではこれまでも、気軽に参加できる音楽イベントが数多く開催されてきましたが、「SHIBUYA NODOJIMAN」はこれまであまり見られなかった、勝ち抜き方式を採用している点も魅力の一つになっています。真剣勝負だからこそ生まれるドラマもあるでしょうし、応援にも一層熱が入るんじゃないかなと思います。

「SHIBUYA NODOJIMAN」には、どんな人に出場してほしいと考えていますか？

井上：歌うことや、表現することが好きな人にぜひ、参加していただきたいですね。ただ、大会ですから、予選を通過しなければ本選には進めません。この「審査」がとても難しいんです。もちろん、歌が上手であることに越したことはありませんが、僕はそれだけではないと思っています。音楽は「音を楽しむ」と書きますよね。その場にいる人たちをどれだけ楽しませることができるか、そして別の世界に連れていけるか、つまりエンターテインメント性も大事だと考えています。「歌は心で歌う」とよく言いますが、気持ちで歌を膨らませて、観る人を引きつけるようなパフォーマンスを見せていただきたいと思います。渋谷は多様性の街なので、素晴らしいパーソナリティーや表現力を持った人がたくさん出場してくれるのではと期待しています。

緊張も味方に。一体感を生む音楽の魅力

ステージで歌うことに緊張や不安を感じる人へ、アドバイスはありますか？

井上：緊張は誰でもするものです。プロの歌手でも本番前には震えていたり、手に汗をかいていたりするんですよ。だから、緊張してもいいんです。その緊張を楽しみながら、自分らしいパフォーマンスができたらいいですよね。アドバイスになっていないかもしれませんが、歌詞を間違えたっていいんですよ（笑）。間違いから生まれる魅力もあります。「うまく歌えなかったらどうしよう」とは考えずに、ステージに立てる喜びをかみしめながら、応援してくれる人たちに、「サンキュー！」という感謝の気持ちで臨むことが大事なんじゃないでしょうか。そういう気持ちがぎっと、緊張や不安をはねのけ

てくれると思います。「一生懸命練習したから大丈夫。あとはなんとかなる！」と自分を信じれば、きっといいパフォーマンスができますよ。

井上さんが思う「音楽の力」について教えてください。

井上：音楽の力って本当にすごいと思うんです。その場の空気を変え、人の気持ちを動かし、世界を一変させてしまう。テレビ番組や舞台、行きつけのジャズバーなどでも、僕はそういう瞬間を何度も目にしてきました。こういって、音楽は特別なものに思えるかもしれませんが、実は僕は誰もが日常の中で音楽を奏でています。会話は伴奏のない音楽で、強弱あれば高低もあるし、間もありますよね。つまり、音楽というのは人間の体そのものなんです。あとは、それをいかに自分らしく表現するか、それがこの大会の勝負どころになるんじゃないかなと思います。私も、出場者の皆さんが表現する世界を精いっぱい感じ取りたいと思います。

井上さんが「歌う喜び」を感じるのはどのような時でしょうか？

井上：やはり、聴いてくれている人に思いが伝わったと感じられる時が一番うれしいですね。初めて会った人同士でも分かり合えて、その場ににいるみんなで一体感を味わえる。これこそが音楽の素晴らしさだと思います。僕のステージでも、お客さんがよく一緒に口ずさんでくれるんです。皆さん、歌詞をよく覚えてくれていて、僕が忘れてしまったときに教えてくれたこともあります（笑）。とてもありがたいですし、温かい気持ちになりました。

みんなで一緒に作り上げる大会にしたい

「SHIBUYA NODOJIMAN」を通じて、渋谷の街や人にどんな変化が生まれることを期待していますか？

井上：渋谷に住んでいる人はもちろん、仕事や学びの場として渋谷に通っている人など、幅広くご参加いただき、歌を通してみんなが一つになることを期待しています。出場者を地域の代表として応援することで、地元に新しいつながりが生まれるといいですね。あともう一つ期待しているのは、このステージから歌やエンターテインメントの世界へと一歩踏み出していく「原石」が現れること。どんな才能が花開くのか、とても楽しみにしています。

今後の展望について教えてください。

井上：僕のモットーは、「やろう！やれば必ず何かが生まれる」なんです。今回もそういう気持ちで取り組んでいます。最初から大きなことを考えるよりも、まずは今できることを一生懸命やることを大事にしたいですね。実際に行動してみると、発見も反省もたくさん出てくると思うんです。でも、回を重ねるごとに街の人たちの愛情が深まっていけば、もっと心豊かな大会になると思いますし、そうなことを願っています。他の自治体でも同様のイベントが行われたり、「東京23区カラオケ大会」のような広がりが生まれたりしたら、面白そう

ですよ。区民の皆さんからもアイデアをどしどしいただいて、皆さんと一緒に大会をつくっていくことができれば、とても楽しいイベントになると思います。

区民の皆さんに向けてメッセージをお願いします。

井上：区民の皆さん、さあ、あなたの出番です！歌が好き、パフォーマンスが好きという人は、ぜひ、出場して大会を盛り上げてください。予選を通過できるかは分かりませんが、まずはやってみようじゃないですか！出場しない人も、自分の地元の出場者を応援して、一緒に盛り上がりましょう！一人一人の応援がパワーになって出場者に届き、聴いている人たちに感動を与えることができれば、こんなに素晴らしいことはありません。渋谷の街に皆さんの歌と声援が響き渡るような、楽しい大会にしたいと思っています。会場でお会いしましょう！

(((「渋谷のラジオ」で放送中！)))

井上さんへのインタビューは
9月16・23日に「渋谷の星」で放送します。SHIBUYA
NODOJIMAN
【渋谷の星】

第1回 SHIBUYA NODOJIMAN

区内在住・在勤・在学の人を対象とした、「SHIBUYA NODOJIMAN」が初開催されます。本選に出場する30組を選抜する予選会の日程・会場・申込方法などについては、本紙16ページを確認してください。また渋谷のラジオでは、地域で活躍する人をゲストに迎えて、大会の魅力を紹介するとともに、予選会の歌声、会場の熱気をお伝える番組を放送します。

▶番組名 SHIBUYA NODOJIMAN
▶放送日時 10月2・9・16・23・30(木) 16:10～16:30

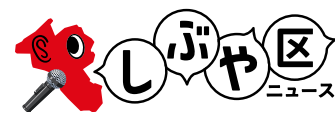
さらに、10月の放送に先駆けて、大会の情報をいち早く紹介する特別番組も放送します。ぜひ、お聴きください。

▶番組名 SHIBUYA NODOJIMAN キックオフスペシャル
▶放送日時 9月16日(火) 16:10～16:30(生放送)

SHIBUYA NODOJIMAN 実行委員会
✉ info@shibuya-nodojiman.com
📖 学びとスポーツ課学び支援係
☎ 03-6451-1417 📞 03-6451-1428



▲ 公式HP



バックナンバーはこちら



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

渋谷区の番組を放送中です

ラジオしゅばや区ニュース

月～木 11:00/16:00/21:50(10分間)
「しゅばや区ニュース」の情報を発信します。

渋谷いきいき倶楽部

月～金 13:00/16:30(30分間)
シニアの皆さんを応援する番組です。

渋谷の星

火 11:10(45分間)
渋谷区で活躍する人たちが登場します。

渋谷のくらし

金 16:00(30分間)
地域の催しなどの様子を伝えます。

ラジオしゅばや区ニュース(区長の部屋)

金 11:00/17:00/19:50(10分間)
区長が出演します。
(ラジオしゅばや区ニュースの内容になる場合あり)

ラジオしゅばや区 × 渋谷の星 とは？

「しゅばや区ニュース」では毎号、「渋谷のラジオ」と連動したページを掲載。「しゅばや区ニュース」と「渋谷のラジオ」が連携して、人と人のつながりが広がる紙面を届けています。

渋谷の星

周波数：87.6MHz FM ☆防災通知機能付きラジオアプリRadimo(レディモ)で聴取可能(iOS・Android 対応)

所在地 | 渋谷3-22-11 サンクスプライムビル1階 TEL | 03-6712-6876

FAX | 03-5778-9620 E-MAIL | info@shiburadi.com HP | shiburadi.com/



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。



子育て



生涯学習



教育

認証保育所・認可外保育施設

保育利用料の助成額の上限を引き上げます

9月以降の認証保育所・認可外保育施設の保育利用料の助成上限額が引き上げとなります。金額や要件について詳しくは、区ポータルを確認してください。

区ポータル▶



園保育課保育管理係 ☎03-3463-2483 ☎03-5458-4907

認可保育園・幼保一元化施設

8年度の入園児を募集します

▶対象 保護者の就労・病気・出産・介護などの理由で、保育が必要な乳幼児(8年4月1日までに出産予定の人も申し込み可)

▶申し込み

オンライン申請 10月1日～11月20日に区ポータル内のオンライン申請で

窓口申込 10月23日～11月28日に区役所本庁舎4階保育課入園相談係窓口で ※(土)・(日)・(祝)・(休)を除く(11月3日(月・祝)・22日(土)9:00～16:00は受け付け)

▲区ポータル



●窓口申込には事前予約が必要です

予約日時 9:00～11:30、14:00～16:30(1世帯30分まで)

予約方法 10月1日～予約日前日に区LINE・電話・窓口で

※事前説明・相談を希望する人は10月22日までに問い合わせてください。

▲区LINE



郵送申込 10月1日～11月20日(消印有効)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

※原則、区外在住の人が対象です。区内在住で郵送申込を希望する人は、相談してください。

※保育園入園のご案内・申込書類は、9月末ごろから保育課入園相談係、認可保育園、区立保育室、区立幼保一元化施設、子育て支援センター、出張所、区民サービスセンター、保健相談所で配布(区ポータルでダウンロード可)

▶結果公表 8年2月2日(予定)

※現在、入園待機(空き待ち)中で8年4月以降も引き続き入園を希望する場合は、改めて申し込んでください。

※転園を希望する人も、申し込みが必要です。

※渋谷区外に転出予定で、区外の保育園を希望する場合は、希望する保育園がある自治体の保育担当部署へ確認してください。

※8年5月以降の申し込みは、各月締め切り日まで受け付けます。

園保育課入園相談係 ☎03-3463-2492 ☎03-5458-4907

新しい乳・子・青医療証を9月下旬に送付します

いずれの医療証(淡いオレンジ色)も10月1日から使用できます。有効期間が終了した医療証は、ハサミなどで切って処分してください。新しい医療証が届かない場合は、問い合わせてください。

乳医療証:未就学児、子医療証:小中学生、青医療証:高校生など

園子ども青少年課子育て給付係 ☎03-3463-2558 ☎03-5458-4942

渋谷スポーツ共育プラザ&ラボ“すぽっと”

●大ちゃん先生とローラースレッジホッケーにトライ

スティックを使って前に進み、シュートを放つローラースレッジホッケーは、頭も体も心も働かせる全身運動です。スレッジと呼ばれる車輪のあるそりに乗って、ホッケーを楽しみませんか。

日 10月11日(土)10:00～11:15 場 幡ヶ谷区民会館
調NPO法人D-SHIP532代表 上原大祐氏 区内在住・在学の小学生(区内在勤の保護者の子を含む)
※車いすを利用する人も参加できます。

定 12人(先着)

●食育セミナー「目指せ理想の身長!子どもの成長スパートを食事からサポート!男の子Ver.」

身長が伸びる時期である「成長スパート」は、バランスの良い食事を取ることが大切です。男の子の成長期に必要な栄養についてお話しします。

日 10月30日(木)11:00～12:00 配信 Zoom(アーカイブ配信あり)
調管理栄養士 原紀子氏 区内在住・在勤・在学の人 定 25人(先着)

〈共通事項〉

申込 9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

園渋谷スポーツ共育プラザ&ラボ“すぽっと”

☎03-5341-4177 ☎03-5422-7694

子ども青少年課子ども青少年育成係

☎03-3463-2578 ☎03-5458-4942



▲すぽっとHP



▲すぽっとHP



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)
10月14日(火)	10:30～	区内在住で2か月～1歳未満の子どもと保護者	各7組
10月28日(火)	11:15	区内在住で1歳の子どものと保護者	

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

調スマイルシップスポーツベビー認定コーチ

申込 10月1日から電話で原宿こども園へ(☎03-6438-9301)

園(一社)次世代SMILE協会 ☎03-5422-7622

保育課保育管理係 ☎03-3463-2483 ☎03-5458-4907



ファミリー会員 出張登録会

ファミリー会員(子育ての援助が必要な人)の登録会を行います。具体的な利用内容や実際の様子について説明を聞き、その場で登録ができます。

日 9月17日(水)15:00～16:00

場 ひがし健康プラザ

区内在住で子育ての援助が必要な、生後6か月～小学3年生の子どもを育てている人

申込 当日会場で

園ファミリー・サポート・センター ☎03-5457-0221 ☎03-3477-2525



フレンズ本町「フレンズGPスペシャル」ミニ四駆×ベイブレード

日 10月13日(月・祝)10:00～17:00

内容		時間	定員(抽選)	持ち物
5レーンの大型コースでのミニ四駆の特別大会	ミニ四駆のフリー走行	10:00～11:30	なし	ミニ四駆本体、予備電池、工具など
	タッグレース(単三電池をボタンにした2人1組での協力レース) ※TAMIYAミニ四駆公認競技会規則準拠、ダッシュ系モーター使用不可	12:30～14:30	40組 ※2人1組	
	B-MAX全日本選手権予選レース(全日本選手権出場をかけた個人戦) ※Basic-MAX GP 競技会規則(ver3.0)準拠	15:30～17:00	50人	
ベイブレードの大会 ※トーナメント方式		10:45～11:15	各16人	ベイブレード(任意)
		14:45～15:15		

調FORCE LABO 山崎寛氏ほか 区3歳～高校生と保護者(未就学児は保護者同伴必須) 申込 10月5日までに電話・窓口で

場・園児童青少年センター フレンズ本町 ☎03-3377-5160 ☎03-3377-5162

渋谷ハチコウ大学

●学生募集

渋谷ハチコウ大学は、区内の大学や民間企業などと連携し、新しい学びのカタチを提供する区民大学です。

区内在住で55歳以上の人(8年3月31日現在)

9月16日～10月15日にシブカツHP・渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ窓口(渋谷ヒカリエ8階、平日11:00～19:00、(土)9:00～17:00 ※日・祝を除く)で

※詳しくは、シブカツHPを確認してください。

注意事項

- 渋谷ハチコウ大学は学校教育法上で定められた正規の大学ではありません。
- 手続きには、通常20分程度かかります。混み合う場合は待ち時間が発生します。

園 学びとスポーツ課学び支援係 ☎03-6451-1417 ☎03-6451-1428

●クラブ活動受講生募集

①「西原パソコンクラブ」3期(全9回)

コース名	日程	時間
ワード・エクセルコース	10月14日～12月16日の(火) ※11月4日を除く	10:00～12:00 13:30～15:30
パワーポイントコース		10:00～12:00
ワード・エクセルコース	10月17日～12月12日の(金)	13:30～15:30

場 地域交流センター西原 定 各9人(抽選)

費 3,000円(教材費)

②どこか懐かしい手づくりクラフトクラブ(全5回)

コース名	日程	時間
Aコース	10月15日、11月5日、12月3日、 8年1月7日、2月4日(水)	14:00～16:00
Bコース	10月29日、11月19日、12月17日、 8年1月21日、2月18日(水)	

※各コースは同内容

場 文化総合センター大和田 定 各6人(抽選)

費 3,000円(教材費)

③「スマホ活用クラブ」3期(全2回)

日程	内容	コース(時間)
11月10日(月)	QRコード編、ハチペイについて、 スマホなんでも相談	①10:30～12:00 ②14:00～15:30
11月17日(月)	セキュリティ編、区公式LINE 編、スマホなんでも相談	

※コースは①・②いずれかを選択(①・②は同内容)。選択したコースで両日参加

場 文化総合センター大和田 定 各10人(抽選)

④特別講座「劇団四季出身俳優が伝授! ミュージカル一日体験」

元劇団四季の団員の指導のもと、ミュージカルにおいて重要なストレッチ・発声・歌・ダンスを学び、発表会形式でミュージカルを体験します。

11月14日(金)13:30～16:30 場 リフレッシュ氷川

講 中村ひかり氏(ダンス)、滉一氏(ボーカル)

定 30人(抽選) 費 500円(教材費)

⑤「恵比寿パソコン・タブレットクラブ」1期(全7回)

11月17日(月)・19日(水)～21日(金)・26日(水)～28日(金)

コース名	時間	定員(抽選)
パソコン(ワード・エクセル)	10:00～13:00	10人
タブレット入門	14:00～17:00	9人

場 恵比寿社会教育館 費 3,000円(教材費)

※使用するタブレットの種類はAndroid端末です。

〈共通事項〉

区内在住で60歳以上の人(8年3月31日現在)

9月25日(必着)、③～⑤10月1日(必着)までに往復はがき(6ページ)必要事項のほか生年月日を記入)で、〒150-0031 桜丘町23-21文化総合センター大和田2階渋谷ハチコウ大学クラブ事務局へ

※申込フォームも可

園 渋谷ハチコウ大学クラブ事務局

☎03-3464-5171 ☎03-3464-5172



▲シブカツHP
(9月16日更新)



▲申込
フォーム



▲申込
フォーム



▲申込
フォーム



▲申込
フォーム



▲申込
フォーム

ふらっとアイリス

日時	内容など
9月26日(金) 18:30～20:00	哲学カフェ 「メメントモリ(ラテン語で『死を想え』という意味の言葉)」について考える
10月4日(土) 10:30～12:00	読書会 ジェンダーをテーマにした本を通じて、日常の中にある「なぜ」を考える 『父ではありませんが 第三者として考える』(集英社) 著・武田砂鉄
10月4日(土) 14:00～16:00	LGBTQ コミュニティスペース#しづにじ 悲喜劇の大作「ウィキッド」について考える

申込 当日会場で

場・園 渋谷インクルーシブシティセンター〈アイリス〉

☎03-3464-3395 ☎03-3464-3398

アイリスHP▶



「社労士さんが教える

知って得する働き方・後悔しない転職」セミナー

育児や介護などのライフイベントはキャリアの選択に大きな影響を与えます。このセミナーでは、将来の働き方に不安を抱える人が、働き方に関する基礎知識や制度、企業研究の重要性を学びながら、自分らしい選択をする力を養います。

10月18日(土)10:00～12:00

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)

講 東京都社会保険労務士会渋谷支部 高野美代恵氏

定 30人程度(抽選)

申込 9月30日までにシブカツHP内の申込フォームで

園 学びとスポーツ課活躍支援係 ☎03-6451-1418 ☎03-6451-1428



▲シブカツHP

準備のいらない読書会

「〈弱さ〉から読み解く韓国現代文学」

10月18日(土)13:30～16:30

講 韓国文学に関するガイドブックを読み、

参加者同士で対話を行う

講 NPO法人シブヤ大学ボランティアスタッフ

区内在住・在勤・在学の人

定 15人(抽選)

申込 9月25日(必着)までに往復はがき(6ページ)必要事項記入)で、

〒151-0072 幡ヶ谷2-50-2 幡ヶ谷社会教育館へ

場・園 幡ヶ谷社会教育館 ☎03-3376-1541 ☎03-3375-9278



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。また、本コーナーで紹介している団体の他にも、シブカツHPではさまざまな活動団体を掲載しています。詳しくは、シブカツHPを確認してください。

●今月のピックアップ

団体名	活動内容	会場
渋谷ひまわり会代々木	スポーツ健康吹き矢	地域交流センター代々木の杜
男の料理教室同好会	シニア向け料理教室	シニア・いきいきコミュニティ・美竹の丘
お花好きサロン渋谷	フラワーアレンジメント	文化総合センター大和田ほか
北京太極拳	太極拳、気功	代官山スポーツプラザ
囲碁木曜会	囲碁	笹塚高架下施設

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。

園 学びとスポーツ課活躍支援係

☎03-6451-1418 ☎03-6451-1428

シブカツHP▶





子育て・教育・生涯学習のつづき

文学・文化教養講座(全4回)

日 10月22・29日、11月5・12日(水)①午前(10:00～12:00)または②午後(13:30～15:30) ※①・②は同内容
場 上原社会教育館 区 大阪・関西万博を芸術・文化で読み解く
講 武蔵野美術大学教授 春原史寛氏 区 区内在住の人 定 各40人(抽選)
申 9月15～30日(必着)に往復はがき(6ページ)必要事項のほか希望コース(①午前または②午後)、メールアドレスを記入)で、〒150-8510渋谷2-21-1渋谷ヒカリエ8階学びとスポーツ課学び支援係へ
※9月15～30日19:00に申込フォームも可
問 学びとスポーツ課学び支援係 ☎03-6451-1417 ☎03-6451-1428



▲申込フォーム



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。



社会教育館講座「初級将棋教室」(全4回)

日 11月2・9・23・30日(日)13:30～15:30 場 千駄ヶ谷社会教育館
区 対局指導を通じて、将棋のルールやマナーを学ぶ
講 日本将棋連盟 伊藤明日香女流初段
区 駒の動かし方を知っている小学生以上の人(区内在住・在勤・在学の人を優先)
定 16人(抽選)
費 1,500円(教材費など)
申 9月29日までに応募フォームで
問 千駄ヶ谷社会教育館 ☎03-3497-0631 ☎03-3497-0632
学びとスポーツ課学び支援係 ☎03-6451-1417 ☎03-6451-1428



▲応募フォーム

福祉 あらゆる人が、自分らしく生きられる街へ。

健康はつつ事業文化講座「受講生作品展」

日 10月1日(水)・2日(木)9:00～16:00
場 文化総合センター大和田
区 文化講座の受講生が制作した手芸・筆ペン書道・川柳などの作品展示
問 健康はつつ事務局 ☎03-3464-5170 ☎03-3464-5172
介護保険課介護総合事業係 ☎03-3463-1888 ☎03-5458-4934

高齢者マッサージサービス

日時	会場	定員(先着)
10月7日(火)	受け付け 9:30～14:15 (1回35分程度)	はつつセンター幡ヶ谷 28人
10月8日(水)		はつつセンター参宮橋 14人
10月9・23日(木)		総合ケアコミュニティ・せせらぎ 各28人
10月24日(金)		リフレッシュ氷川 14人

区 国家資格保有者によるマッサージ
区 区内在住で65歳以上の人 費 1,200円(施術費)
問 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
区 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 ☎03-3463-2873

介護者リフレッシュ交流会

日時	会場・申し込み	内容
10月10日(金) 14:00～15:30	総合ケアコミュニティ・せせらぎ 総合ケアコミュニティ・せせらぎ地域包括支援センター ☎03-5790-0881 ☎03-5790-0882	介護について
10月16日(木) 14:00～15:30	場・区 笹幡地域包括支援センター ☎03-5365-1611 ☎03-5365-1612	預けて安心 自筆証書遺言書 保管制度
10月23日(木) 14:00～15:30	場 千駄ヶ谷北参道施設 区 千駄ヶ谷・北参道地域包括支援センター ☎03-3475-1461 ☎03-3475-1465	ミニ講座と交流会

区 区内在住で介護をしている人
※介護が必要な人の参加は相談してください。
定 各10人(先着)
申 9月17日から電話・ファクスで上記地域包括支援センターへ
問 高齢者福祉課高齢者相談支援係 ☎03-3463-1989 ☎03-3463-2873

渋谷福祉学会第8回大会
「切れ目のない支援を目指して」

日 10月18日(土)13:00～16:20
場 TCU Shibuya PXU(道玄坂1-10-7五島育英会ビル8階) 配信 Zoom
区 基調講演、ポスター発表、福祉事業者や学生などによる活動紹介・交流会
講 フィンランド専門家 堀内都喜子氏
区 渋谷区の福祉に興味のある人 定 会場80人(先着)、配信300人(先着)
申 9月17日～10月16日に申込フォームで
問 障がい者福祉課福祉計画推進係
☎03-3463-1922 ☎03-5458-4935



申込フォーム▶

高齢者健康トレーニング教室(全12回)

日 11月5日～12月12日の(水)・(金)13:30～15:00
場 美竹の丘・しぶや
区 マシントレーニング、ストレッチ運動など
区 区に住民登録のある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
※通院中または体調に不安がある人は医師へ相談してください。
定 15人(抽選)
費 1,200円(保険料) ※7年4月1日時点で64歳の方は1,850円
申 9月16～30日に電話で美竹の丘・しぶやへ(☎03-3486-4594)
※重複申し込み不可
問 介護保険課介護総合事業係 ☎03-3463-1888 ☎03-5458-4934

元気すこやか事業「Smileトレーニング」(全12回)

日 11月5日～8年1月28日の(水)14:00～14:30 ※12月31日を除く
配信 Zoom ※ビデオ通話による双方向のやり取りあり
区 足の筋力・バランス力などを鍛え、歩く力を維持するトレーニングや、呼吸筋のストレッチ ※運動強度：歩くよりも小さい
区 区に住民登録のある65歳以上で、自宅で参加できる環境があり、自身でZoomの操作ができる人(来場型の元気すこやか事業に参加していない人を優先)
定 25人(抽選)
申 9月26日までに応募フォームで
※元気すこやか事業下期の運動講座に当選した人も申し込み可
問 かなみの杜・渋谷
☎03-5784-3872 ☎03-5784-3876(月)～(金)9:00～17:00
介護保険課介護総合事業係 ☎03-3463-1888 ☎03-5458-4934



▲応募フォーム

お口のアンチエイジング教室(全2回)

日時	会場
11月5日(水)、8年2月4日(水)	14:00～16:00 代官山スポーツプラザ 総合ケアコミュニティ・せせらぎ
11月7日(金)、8年2月5日(木)	
11月14日(金)、8年2月13日(金)	10:00～12:00 笹塚区民会館 SCC千駄ヶ谷コミュニティセンター
11月27日(木)、8年2月26日(木)	

区 歯科医師の指導による口腔機能検査(咀嚼力検査、口腔水分計測、舌圧測定など)、顔・口のトレーニングの紹介
区 区に住民登録のある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(初めての人を優先)
定 各20人(抽選)
申 10月10日(消印有効)までにはがき(6ページ)必要事項のほか生年月日を記入)で、〒150-0011東3-14-13ひがし健康プラザ2階渋谷区口腔保健支援センタープラザ歯科診療所へ、または電話でプラザ歯科診療所(☎03-5466-2770)、渋谷区歯科医師会(☎03-3770-2341)へ
問 介護保険課介護総合事業係
☎03-3463-1888 ☎03-5458-4934

福祉用具購入費と住宅改修費の一部を支給します

●福祉用具購入費

対象となる用具 腰掛便座、入浴補助用具、自動排泄^{はいせつ}処理装置の交換可能部品、簡易浴槽、移動用リフトのつり具部分、排泄予測支援機器、固定用スロープ、歩行器(歩行車を除く)、単点つえ(松葉づえを除く)、多点つえ
※固定用スロープ、歩行器、単点つえ、多点つえは、購入またはレンタルを選択することができます。

支給限度額(年間) 10万円 ※都道府県が指定した特定福祉用具販売事業者からの購入に限ります(通信販売は対象外)。

●住宅改修費

対象となる改修 手すりの取り付け、段差の解消、滑り防止などのための床材変更、引き戸などの扉の取り替え、洋式便器への取り替え

支給限度額 20万円 ※着工前に申請してください。

〈共通事項〉

☑ 介護保険で要支援・要介護と認定された人

支給方法 次のいずれか

- ・事業者^{事業者}に全額支払い後、保険給付分(対象費用の7～9割)を受領する方法(償還払い)
- ・事業者に対して、自己負担分(対象費用の1～3割)を支払う方法(受領委任払い)

※支給対象とならない場合があります。事前にケアマネジャーなどへ相談してください。

申込 必要書類一式を、〒150-8010(住所不要)渋谷区役所本庁舎5階介護保険課介護給付係へ郵送・持参

☎ 介護保険課介護給付係 ☎ 03-3463-1997 ☎ 03-5458-4934



▲区ポータル

福祉タクシー券(後期分)を交付します

交付開始日 9月22日(月)

☑ 区内在住で次のいずれかに該当する人

- ・身体障害者手帳1・2級
- ・身体障害者手帳3級で、下肢・体幹・呼吸器機能障害がある(常時酸素吸入装置を携帯している)
- ・愛の手帳1・2度
- ・精神障害者保健福祉手帳1級

交付枚数 300円券:月9枚、100円券:月8枚

申込 申請書などを、〒150-8010(住所不要)渋谷区役所本庁舎2階障がい者福祉課給付係へ郵送・持参

※ファクス・区LINEも可

※申請書は区ポータルでダウンロード可

※7年度前期分の福祉タクシー券を持っている人は、手続き不要です。

☎ 障がい者福祉課給付係 ☎ 03-3463-1924 ☎ 03-5458-4935



▲区ポータル

補聴器手帳を活用してください

聞こえにくさをそのままにしていると、人との交流が減り、認知症のリスクが高まることがあります。聞こえにくさを感じたら、早めに耳鼻咽喉科を受診し、必要に応じて自分に合った補聴器を使用することが大切です。区では、補聴器への理解と継続的な使用を支援する「補聴器手帳」を配布しています。ぜひ、活用してください。

配布場所 地域包括支援センター、区役所本庁舎5階高齢者福祉課サービス事業係窓口

※区ポータルでダウンロード可

☎ 高齢者福祉課サービス事業係

☎ 03-3463-1873 ☎ 03-3463-2873



▲区ポータル

若返るダイヤモンド体操

日時	会場・持ち物	定員(先着)
10月1日～12月10日の(水)9:30～10:30	ひがし健康プラザ	各20人
10月1日～12月10日の(水)10:00～11:00	地域交流センター 代々木の杜	
10月1日～12月10日の(水)13:30～14:30	はつらつセンター ケアステーション本町	25人
10月2日～12月11日の(木)10:00～11:00 ※11月6日を除く	恵比寿社会教育館	28人
10月2日～12月11日の(木)10:30～11:30	杜の風・上原(上原2-2-17) ☎ マスク	20人
10月2日～12月11日の(木)13:30～14:30	勤労福祉会館	15人
10月3日～12月12日の(金)10:00～11:00	ケアステーション笹幡	20人
	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) ☎ マスク	16人
10月6日～12月8日の(月)10:00～11:00 ※10月13日、11月3・24日を除く	美竹の丘・しばや ☎ 室内用運動靴	各20人
10月7日～12月9日の(火)9:30～10:30 ※10月14日、11月25日を除く	代官山スポーツプラザ ☎ 室内用運動靴	
10月7日～12月9日の(火)13:30～14:30	はつらつセンター参宮橋	25人
10月7日～12月9日の(火)14:00～15:00	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	15人

☎ 座る・立つ・エアロビクスなどを組み合わせた区のオリジナル体操

☑ 区内在住でおおむね60歳以上の人

※通院中の人は医師へ相談してください。

申込 当日会場で

☎ 介護保険課介護総合事業係

☎ 03-3463-1888

☎ 03-5458-4934



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

☎ 10月5・19日(日)13:00～16:00

☑ 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

利用者証の申請方法 申請書・顔写真(縦2.5cm×横2cm)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

※申請書は出張所で配布(区ポータルでダウンロード可)

・親子ふれあい入浴デー

☎ 10月12・26日(日)16:00～19:00

☑ 区内在住で中学生以下の人と保護者

☎ 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。

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



▲区ポータル

遊湯～ひろば

日時	会場	内容
10月21日(火)12:00～14:00	羽衣湯(本町3-24-20)	風来楽坊 ^{ヒロ} HiRoが奏でる アンデスの音色
10月27日(月)13:00～15:00	宝来湯(恵比寿3-39-5)	シニアヨガ

※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。
※内容が一部変更となる場合があります。

☑ 区内在住の60歳以上で、①高齢者入浴デーの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



福祉のつづき

シブヤフォント&新宿高島屋コラボレーションイベント
「デセールDEアート 食とアートの空間」を開催します

「シブヤフォント※」と今注目の3人のパティシエがコラボレーションしたアートとスイーツのイベントを開催します。会場では、期間限定のデザートを食べイン(店内飲食)で楽しめるほか、焼き菓子の販売や「シブヤフォント」のオリジナルグッズを制作する事業所による自主製品の販売、アート展示などを行います。

※障がいのある人たちが描いた絵や文字を、渋谷でデザインを学ぶ学生たちがフォントやパターンにデザインした渋谷区公認のパブリックデータ

📅 9月17日(水)～23日(火・祝) 📍 新宿高島屋地下1階イベントスペース [推し100] (千駄ヶ谷5-24-2)

📞 障がい者福祉課障がい者福祉施設係 ☎03-3780-9656 📠03-5458-4935

(一社)シブヤフォント ☎03-6910-8960 ✉info@shibuyafont.jp



▲デセール(フランス語で「デザート」という意味の言葉)の例

👏 シルバー人材センター入会説明会

日時	会場	定員(先着)
10月7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
10月15日(水)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

📍 会員として働きたい人の相談、入会手続き

📍 区内在住の60歳以上で就労意欲のある人

📍 申込 前日17:00までに電話・申込フォームで

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



▲申込
フォーム



産業振興

ビジネスの冒険に満ちた街へ。

まちがもっと楽しくなる／

まちのコインアプリ「ハチポ」

まちのコインアプリ「ハチポ」は、渋谷区のまち歩きが楽しくなるアプリです。アプリ内では、地域のお店や団体が提供する、さまざまな体験やスタンプラリーを掲載しています。「ハチポ」をもらったり使ったりしながら、地域でうれしい体験をしてみませんか。

※アプリは無料で利用できます。

※「ハチペイ」での支払いなどに使用することはできません。



まちのコイン
「ハチポ」HP▶



ハチポの楽しみ方

ハチポがもらえる
体験に参加する

体験例

- ・清掃活動への参加
- ・ワークショップへの参加
- ・区内の指定の場所でのチェックイン

ハチポをあげて(使って)
うれしい体験をする

実施例

- ・野菜袋やクリアファイルとの交換
- ・お花の苗との交換
- ・お店の裏メニューの注文

景品がもらえるスタンプ
ラリーに参加する

実施例

- ・商店街スタンプラリー
- ・ふれあい植物センターでのスタンプラリー

📍 ハチペイ・ハチポサポートデスク ☎050-5443-6082 (平日9:00～17:00)

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



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。



令和7年度 渋谷区総合防災訓練

渋谷防災
キャラバン

📍 上原地区・恵比寿地区

渋谷防災キャラバンは、地域の防災意識を高め、防災力向上を図ることを目的に、避難所に指定されている小・中学校などで開催されています。誰でも気軽に、さまざまな防災訓練を楽しみながら体験できます。家族や友人とぜひ、参加してください。



▲渋谷防災
キャラバン
公式HP

上原地区

📅 9月20日(土)9:00～12:00

※雨天決行

📍 富谷小学校

📍 お笑い芸人ウエストランド
による防災ステージなど



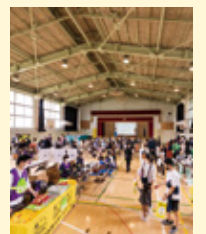
恵比寿地区

📅 10月4日(土)9:00～12:00

※雨天決行

📍 長谷戸小学校

📍 防災講話・ヒーローショー
など



●防災ブース

消火器を使った初期消火訓練、家具の転倒防止対策、非常食・備蓄品の展示など、防災への備えを楽しく学べます。



初期消火訓練



家具転倒防止対策



非常食・備蓄品展示

●防災スタンプラリー

会場内を巡るスタンプラリーを実施します。全てのスタンプを集めた人には、被災地支援に取り組む企業からの「食事提供」または「防災グッズ」のプレゼントを行います。 ※開催地区によって内容が異なります。



📍 防災課災害対策推進係 ☎03-3463-4475 📠03-5458-4923

10月は3R推進月間・
「世界食料デー」月間です

しぶや・もったいない マーケットを開催します

「もったいない」をテーマにした参加型イベントを開催します。子ども服のリユース会やワークショップなど、さまざまな企画が盛りだくさんです。また、来場者特典として、食品ロス削減について楽しく学ぶガイドブックや試供品の食品保存用袋を配布します(1世帯につき1点のみ)。環境問題や資源の大切さについて、楽しみながら考えてみませんか。

📅 10月11日(土)10:00～15:00

📍 文化総合センター大和田

区ポータル▶



タイトル	開始時間	内容など
開会式・標語の展示と表彰	10:00	区内在住・在学の小学生から募集した標語の展示、優秀作品の表彰
「もったいない」をテーマにしたワークショップ	11:00	①もったいない親子料理教室 ②廃食油を使ったキャンドルづくり ③廃棄食材を使ったアートづくり ④Tシャツアップサイクルストラップづくり ⑤マイバッグづくり(機良品計画) ⑥企業のサステナビリティ活動の紹介 (キューピー(株)・伊藤園) 📍 ①～④100円、⑤300円 📅 9月17日から特設サイトで
リサイクル品の回収		・フードドライブ(家庭で余っている食品) 📌 対象食品 未開封で、賞味期限が1か月以上あるもの(賞味期限が記載されているもの) 〈食品例〉穀類、缶詰、調味料、飲料、菓子など ・食器類(せともの・ガラス)、調理器具(鍋・フライパンなど)、スプーン・フォーク ・おもちゃ(本・絵本、日本人形、テレビゲーム機・ゲームソフトなどを除く)
こもれび大和田図書館とのコラボレーション企画		リサイクル本の配布や「もったいない」をテーマにした本の展示
キーワードラリー	11:00 13:30	会場内に隠されているキーワードを集めて、景品と交換するイベント ※景品の引き換えは1人1回まで
子ども服のリユース会「リサイクルるん」		新生児から120cmのサイズまでの子ども服のリユース会 ※配布・回収いずれも無料 ※汚れ・臭い・破損がある服、下着、靴、子育て用品は回収不可 ※事前回収は、渋谷区清掃事務所・渋谷区子育てネウボラで9月30日(火)まで実施 ※当日は、開始15分前に受付前で整理券を配布します。



▲特設サイト

📞 清掃リサイクル課リサイクル推進係 ☎ 03-5467-4073 📞 03-5467-4076

📅 9月21～30日は秋の渋谷区交通安全運動期間です

交通事故を防ぐためには、一人一人が自分の安全は自分で守る自覚を持ち、お互いに責任ある行動を取ることが大切です。

●スローガン

「世界一の交通安全都市SHIBUYAを目指して」

●運動の重点

- ・安全な横断方法の実践などによる歩行者の交通事故防止と反射材用品などの着用推進
- ・飲酒運転や「ながらスマホ」などの根絶と夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進
- ・自転車・特定小型原動機付自転車(電動キックボード)利用時のヘルメット着用と交通ルール順守の徹底
- ・二輪車の交通事故防止



自転車用ヘルメット購入費を補助しています

着用が努力義務化された自転車用ヘルメット普及促進のため、事業協力店で購入した区内在住の人に限り、1個当たり最大2,000円を補助しています。補助の条件など詳しくは、区ポータルを確認してください。



▲区ポータル

📞 交通政策課交通政策係 ☎ 03-3463-1854 📞 03-5458-4908



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。

👤 渋谷駅中心地区広場ビジョン(案)に対する意見募集(パブリック・コメント)

📅 閲覧期間 9月16日(火)～30日(火)

📍 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・12階渋谷駅中心五街区課

📄 意見書の提出 9月30日(消印有効)までに、はがき・便箋など(案件名、意見のほか住所、氏名、区内在勤・在学の方は勤務先・学校名と所在地、区内事業者・法人・団体は事業者名・法人名・団体名、代表者氏名、所在地、利害関係のある人はその理由を記入)で、〒150-8010(住所不要)渋谷区役所本庁舎12階渋谷駅中心五街区課へ郵送・持参

※メール・ファクス・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

📞 渋谷駅中心五街区課基盤整備係 ☎ 03-3463-2945 📞 03-5458-4918

✉ public-comments@shibuya.tokyo



▲区ポータル

👤 峰の原キノコ狩りとお楽しみ抽選会

📅 10月18日(土)～19日(日)(1泊2日)

📍 宿泊地 アクティブ峰の原(長野県須坂市) ※現地集合・解散。上田駅からの送迎あり

📄 申し込み代表者が区内在住・在勤・在学の人

📅 30人(抽選)

💰 一般5,300円、高校生以下2,800円、未就学児300円(昼食代・保険料を含む、交通費・宿泊費別途)

📞 9月16～23日17:00に電話・アクティブ峰の原HPで

📞 アクティブ峰の原(峰の原青少年山の家) ☎ 0268-74-3179 📞 0268-74-3178

子ども青少年課子ども青少年育成係 ☎ 03-3463-2578 📞 03-5458-4942



▲アクティブ
峰の原HP

👤 無料住宅相談会

① 庁外相談会

📅 9月27日(土)13:30～15:30

📍 上原駅前商店街振興組合会館(西原3-2-1)

📄 申込 当日会場で

② 庁内相談会

📅 10月16日(木)13:30～16:00

📍 区役所本庁舎1階ロビースペース

📄 区内在住の人

📄 相談員 建築士資格保有者

📄 3組程度(先着)

📄 申込 9月22日8:30から区LINE・電話で

※定員に空きがある場合は当日参加可

〈共通事項〉

📄 住まいの模様替え、住宅簡易改修工事助成、耐震、新築・増築、バリアフリーなどの相談

📄 ①について

渋谷デザインカフェ東京土建渋谷支部

☎ 03-6304-2315

②について

住宅政策課住環境整備係

☎ 03-3463-3548 📞 03-5458-4947



▲区LINE



健康・スポーツ

思わず身体を動かしたくなる街へ。

健康
スポーツ

スポーツ観戦をアップデートする
新プロジェクト

渋谷のみるスポ！

スポーツは、「する」だけでなく、「見る」ことでも、心と体の健康につながります。区では、スポーツ観戦を通じて、区民の皆さんと選手が「つながる」新しい体験を楽しめる観戦プロジェクトを開始します。
試合の迫力や応援の楽しさを、ぜひ、会場で体感してください。詳しくは、特設サイトで順次、公開します。



▲渋谷のみるスポ！
特設サイト



区民無料招待

迫力のあるプレーを間近で観戦しませんか？

チーム名	日時	場所	定員(抽選)	対戦相手	申込期間
サッカーJ1リーグ「FC東京」	10月25日(土)14:00～	味の素スタジアム(調布市)	150組300人	ファジアーノ岡山	9月15～30日(予定)
バスケットボールB1リーグ 「サンロッカーズ渋谷」	11月15日(土)17:05～	青山学院記念館(渋谷4-4-25)	100組200人	佐賀バルーンズ	9月15日～10月5日(予定)
ダンスDリーグ 「CyberAgent Legit」 サイバーエージェント レジット	11月19日(水)	TOYOTA ARENA TOKYO (江東区)	各15組30人	Benefit one MONOLIZ	10月1日～11月4日(予定)
	12月17日(水)			avex ROYALBRATS	11月4日～12月1日(予定)
バスケットボールB1リーグ 「アルバルク東京」	12月20日(土)15:05～	国立代々木競技場 第一体育館(神南2-1-1)	40組80人	レバンガ北海道	未定 ※渋谷のみるスポ！特設サイトで順次、公開します。
バレーボールSVリーグ 「東京グレートベアーズ」	8年1月30日(金)19:05～ 8年1月31日(土)15:05～		各50組100人	広島サンダース	

〈共通事項〉

☑ 区内在住の人

☑ 渋谷のみるスポ！特設サイトで

☎ 渋谷区スポーツ協会 ☎ 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

北渋谷RunRunフェスタ2025

エントリー受け付け中



国内初のマイルロードレースとして誕生した「北渋谷マイル」のほか、子どもや愛犬と楽しめるランニング大会を開催します。

☎ 11月9日(日) 会場 オペラ通り、水道道路ほか

種目	定員(先着)
北渋谷マイル	一般の部400人、小中学生の部100人、親子の部100組、仮装の部20人
北渋谷リレー	70チーム
北渋谷よこレース	未就学児と保護者200組
ハチ公パレード ラン&ウォーク	100人

費 北渋谷マイル:一般3,000円など

☎ 9月30日までに申込フォームで

※詳しくは、北渋谷RunRunフェスタ2025エントリー事務局へ(☎0120-711-951)

☎ 学びとスポーツ課スポーツ振興係

☎ 03-3463-3295 ☎ 03-3463-3822



▲申込フォーム

都民スポレクふれあい大会

体を動かす心地よさや楽しさを体感できるイベントを開催します。

☎ 10月4日(土)11:00～12:30 会場 東京体育館サブアリーナ(千駄ヶ谷1-17-1)

☎ 3B体操 ☎ 室内用運動靴

☎ 9月17日から電話で(☎)日本3B体操協会東京都支部へ(☎090-8486-2076 平野)

☎ 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

シブヤパラスポーツフェスタ

さまざまなパラスポーツ・デフスポーツを体験し、楽しさを体感できるイベントを開催します。オープニングセレモニーでは、各競技から豪華ゲストが登場します。

☎ 10月5日(日)11:00～17:30 会場 スポーツセンター

☎ 実施競技など ☎ パラ卓球、パラバドミントン、車いすラグビー、ボッチャ、車いすバスケットボール、シットイングバレーボール、デフ陸上、義足体験

☎ ゲスト ☎ パリ2024パラリンピック車いすラグビー金メダリスト 池崎大輔選手ほか

☎ 室内用運動靴(持っていない場合は室内履き)

☎ 当日会場で

☎ 学びとスポーツ課パラスポーツ推進係

☎ 03-3463-1849 ☎ 03-3463-3822



▲区ポータル

上原中学校温水プール休場のお知らせ

空調機器取り換え工事などの実施に伴い、10月5日から休場します。利用再開は8年4月を予定していますが、工事状況により変更になる場合があります。

☎ 上原中学校温水プール ☎ 03-3460-7531

☎ 学びとスポーツ課スポーツ振興係 ☎ 03-3463-3295 ☎ 03-3463-3822

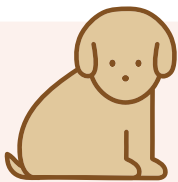
区役所・出張所・保健所の窓口受付は、月～金曜日8:30～17:00(祝・休日、年末年始は除く)です。

区民サービスセンター(渋谷ヒカリエ8階)の窓口受付は、月～金曜日11:00～19:00、土曜日9:00～17:00(祝・休日、年末年始は除く)です。

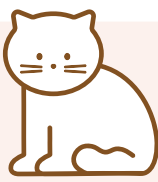
🍁 秋季区民スポーツ大会・教室 🍁

種目など		日時	会場	対象・定員	費用	申し込み・問い合わせなど
弓道	①初心者教室 (全20回)	10月11日～ 8年2月28日の土 10:00～12:00 ※1月3日を除く	スポーツセンター	区内在住・在勤・在学の未経験者 (高校生以上) 定員15人(抽選)	10,000円 (保険料を含む)	①9月30日(必着)までに往復はがき(6ペーシ)必要事項のほか性別を記入)で、〒151-0066西原1-40-18スポーツセンター内渋谷区スポーツ協会分室へ ②10月2日までに電話で渋谷区スポーツ協会分室へ(☎03-3468-8721)
	②秋季大会: 個人戦・団体戦	10月13日(月・祝) 9:30～17:00		区内在住・在勤・在学で高校生以上の人、渋谷区弓道連盟会員	1,000円	
バドミントン	③初心者・中級者向け 後期教室(全10回)	9月30日～12月9日の火 9:30～11:30 ※11月4日を除く	スポーツセンター	区内在住・在勤・在学で18歳以上の初心者～中級者 定員60人(先着)	10,000円 (保険料別途)	③・④9月17日から申込書を、〒151-0066西原1-40-18スポーツセンター内渋谷区スポーツ協会分室へ郵送・持参 ※申込書はスポーツセンターで配布 ⑤10月1～14日、⑥9月19日～10月2日に渋谷区バドミントン協会HPで 図渋谷区バドミントン協会 ・③・④について ☎070-6968-2888(杉山) ・⑤・⑥について ☐entry@shibuya-badminton.ne.jp
	④シニア教室	11月7～28日の金 15:00～17:00		区内在住・在勤・在学で55歳以上の人 定員各30人(先着)	1回500円	
	⑤秋季大会:ダブルス	11月9日(日) 9:00～		区内在住・在勤・在学の渋谷区バドミントン協会登録者	小中学生1組600円 高校生1組1,000円 協会登録者1組2,600円 その他1組3,200円	
	⑥レディース大会: 女子ダブルス	10月26日(日) 9:00～	ひがし健康プラザ	区内在住・在勤の渋谷区バドミントン協会登録者の女性(学生を除く)	協会登録者1組2,600円 その他1組3,200円	

図学びとスポーツ課スポーツ振興係 ☎03-3463-3295 ☎03-3463-3822



9月20～26日は動物愛護週間です



飼い方とマナーを考えてみませんか

国民の間に広く動物の愛護と適正な飼養についての理解と関心を深めることを目的として、「動物の愛護及び管理に関する法律」では、9月20日から26日までを動物愛護週間と定めています。この機会に適切な飼育について確認しましょう。

ペットを迎える前に
チェック
しましょう

- ☐ 命ある限り、飼い続けることができますか
- ☐ 毎日の餌やり・ふん尿の始末・散歩・しつけに手間と時間をかけることができますか
- ☐ 不慮の事故や病気で、万が一飼えなくなったときのことを考えていますか



犬を飼っている人へ

散歩のときは必ずリード(引き綱)につなぎましょう

犬の放し飼い(ノーリード)は「東京都動物の愛護及び管理に関する条例」(東京都条例)で禁止されています。予想外の行動にも対応できるように、外出時には必ずリードにつなぎ、リードは短く持ちましょう。

犬が苦手な人にも
配慮をお願いします。

ふん尿は飼い主が責任を持って始末しましょう

トイレは散歩前に済ませましょう。屋外で排せつしそうな場合は、住宅の敷地付近では排せつさせないように飼い主がコントロールし、ふんは必ず自宅まで持ち帰り、尿は十分な量の水で洗い流してください。

ペットシーツの利用
も検討してください。

飼い犬の登録と狂犬病予防注射

生後91日以上の子犬は、狂犬病予防法により一生に一度の登録と、年1回(4～6月)の狂犬病予防注射が義務付けられています。狂犬病予防注射を受けたときは、区へ狂犬病予防注射済票の交付申請を行なってください。

なお、環境省「犬と猫のマイクロチップ情報登録」サイトにマイクロチップ装着犬の登録をした場合、区での登録手続きは不要です。

環境省「犬と猫の
マイクロチップ
情報登録」サイト▶



適切なしつけをしましょう

不必要に吠えさせないことや「まて(静止)」と「おいで(呼び出し)」を覚えさせることは、人と犬が共に暮らしていくために特に重要なしつけです。必要に応じて獣医師やドッグトレーナーの力を借りて、日頃からしつけに努めましょう。

人をかんでしまったら

24時間以内に事故発生地の保健所に事故発生届を提出し、48時間以内に獣医師の検診を受けさせてください。

図

飼い犬の登録(マイクロチップ未装着犬)、狂犬病予防注射済票の交付、飼い犬の死亡届
猫の去勢・不妊手術費助成、地域猫活動、猫の保護用ケージ貸し出し
犬や猫の失踪・里親
ペットが亡くなったときの有料引き取り

生活衛生課事業係 ☎03-3463-2246 ☎03-5458-4943
東京都動物愛護相談センター ☎03-3302-3507
渋谷区清掃事務所 ☎03-5467-4300 ☎03-5467-4301

屋内で飼育しましょう

交通事故・失踪・近隣へのふん尿被害を防ぐことができます。トイレや爪とぎを用意し、上下運動ができる工夫をすれば、屋内でもストレスを与えずに飼うことができます。

去勢・不妊手術を行いましょう

区は、飼い猫の去勢・不妊手術にかかる費用を一部助成しています。



▲区ポータル
(飼い猫の去
勢・不妊手術
費助成)

🐾 地域猫活動について

地域の理解と協力を得ながら、飼い主のいない猫を「地域で管理された猫」として適切な世話・管理を行う取り組みです。

◎地域猫の三原則を守りましょう

- ・餌は決まった時間と場所で与え、食べ終わるまで見守り、すぐに片付ける。
- ・猫用トイレを設置し、ふん尿を清掃する。
- ・飼い主のいない猫を増やさないために、去勢・不妊手術をさせる。

◎登録ボランティア制度

地域猫活動を円滑に進めるため、知識や経験のある登録ボランティアが活動しています。

災害に備えて

いつ起こるか分からない災害に備えて、日頃から、ペットのために準備しておきましょう。

区ポータル
(ペットとの同行
避難マニュアル)▶





健康・スポーツのつづき

9月はがん征圧月間・健康増進普及月間です

がん検診のお知らせ

区の指定医療機関にて、無料でがん一次検診を受けることができます。
※受診にはクーポン券が必要です。



●がん一次検診(区の事業)

検診名	検診内容	対象年齢(8年4月1日現在)
胃がん	胃内視鏡検査、バリウムエックス線検査(いずれかを選択)	50歳以上で偶数年齢の人
	バリウムエックス線検査	・50歳以上で奇数年齢※1の人 ・45～49歳の人
肺がん	胸部エックス線 ^{かくたん} ・喀痰検査※2	40歳以上の人
大腸がん	問診・便潜血検査	
乳がん	マンモグラフィ・視触診	40歳以上で偶数年齢の女性※3
子宮頸がん	視診・内診・子宮頸部細胞診	20歳以上で偶数年齢の女性※3

※1 前年度、区のクーポン券で胃内視鏡検査を受診した人を除く
※2 喀痰検査は原則50歳以上で、喫煙指数600以上(1日本数×喫煙年数)の人が対象です。
※3 奇数年齢の人でも前年度に未受診の場合に限り、クーポン券を発行できます。

クーポン券発送対象

区内在住の1～3月生まれで、上表の対象者のうち、次のいずれかに該当する人
・過去3年以内に区のがん検診を受診した
・8年4月1日時点で20・24・28・32・36・40・50・60・70歳になる
※上記以外の対象者および転入者には、希望によりクーポン券を発送します。
※妊娠や治療などで受診できない場合があります。ただし、大腸がん検診は妊娠中でも受診できます。

●新たなステージに入ったがん検診の総合支援事業(国の事業)

検診名	検診内容	対象者(8年4月1日現在)
乳がん	マンモグラフィ・視触診	41歳の女性
子宮頸がん	視診・内診・子宮頸部細胞診	21歳の女性

クーポン券発送対象 区内在住の1～3月生まれで上表の対象者に当てはまる人
※国の事業は対象者全員に発送します。

〈共通事項〉

受診期間 8年2月28日(土)まで

申込 電話で指定医療機関(クーポン券に同封の一覧参照)へ
※オンライン申請も可



▲オンライン申請

がんを遠ざける5つの健康習慣

- たばこ たばこを吸わない。他人のたばこの煙を避ける。
- お酒 飲酒を控える。飲まない人・飲めない人は無理に飲まない。
- 食生活 減塩を意識する。野菜をもう一皿食べる。熱い飲食物は冷ます。
- 運動 今より10分多くウォーキングをする。
- 体重 定期的に健診を受ける。太り過ぎ・やせ過ぎに注意する。

区地域保健課健康推進係 ☎03-3463-2412 📞03-5458-4937

消費生活講座 「いま見直したい『乳』の力 骨・腸・菌 健康セミナー」

日 10月8日(水)14:00～15:30(受け付けは13:50～)

内容 乳製品の持つ栄養的な価値を再認識し、骨の健康・腸内環境・善玉菌の働きなどを学ぶ ※乳製品の試食あり、おみやげ付き

講師 オハヨー乳業(株)ロイテリユニットFans共創チーム 松永充広氏ほか

対象 区内在住・在勤・在学の人

定 30人(抽選)

申込 9月25日までに申込フォームで

場・区商工会館・消費者センター

☎03-3406-7641 📞03-5485-0308



▲申込フォーム



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。



9月は自殺対策強化月間です

ストレスや悩みを抱えている人は、一人で悩まず相談してください。区ポータルでは、悩みや困り事別に相談先を紹介しています。▲区ポータル



区の取り組み

●こころの体温計

あなたやあなたの大切な人のストレスや心の状態をチェックしてみましょう。
区地域保健課保健指導主査 ☎03-3463-3074 📞03-5458-4937

●精神保健相談

近くの保健相談所で保健師や精神科医(予約制)に相談できます。

区中央保健相談所 ☎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

その他の相談窓口

●相談ほっとLINE@東京

LINEで相談できます(年中無休、15:00～23:00 ※受け付けは22:30まで)。

友だち登録はこちら

東京都LINE相談
相談ほっとLINE@東京▶



●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向けの精神対話士による無料相談です。

日 9月20日(土)9:30～12:00、27日(土)18:30～21:00

場 文化総合センター大和田

申込 当日会場で ※HP・電話・メールで事前予約推奨

区(一助)メンタルケア協会東京「ほっ!と相談」第5実行委員会

☎050-1725-8563(担当:清宮) ✉mental.care.tokyo5@gmail.com



▲「ほっ!と相談」HP

9月24～30日は結核・呼吸器感染症予防週間です

結核は、今でも都内で1年間に約1,200人が発病する病気で、発病した人のせきやくしゃみから飛び散った結核菌を周りの人が直接吸い込むことによって感染します。風邪や他の病気と症状がよく似ていて、自分で判断することは難しいため、次のような症状が一つでもある場合は、早めに医療機関(できれば呼吸器内科)を受診しましょう。

- 長引く(2週間以上続く)せきやたん ●発熱
- 著しい倦怠感 ●体重減少

結核と診断された人は治療を受ける必要があり、結核の治療にかかる費用は申請により助成される場合があります。詳しくは、問い合わせてください。また、結核だけでなく、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザをはじめとする呼吸器感染症の予防も重要です。病気にかかりにくい丈夫な体づくりのために、日常生活において次の点を心掛けましょう。

- 手洗い・手指消毒 ●適度な運動 ●十分な睡眠
- バランスのとれた食事 ●禁煙
- 年に1度の健康診断(胸部エックス線検査を含む)

区地域保健課感染症対策係 ☎03-3463-2416 📞03-5458-4978

HIV・性感染症検査(匿名・無料)

日 10月16日(木)、11月20日(木)、12月4・18日(木)、8年1月15日(木)、2月19日(木)、3月19日(木)9:30～11:00

検査結果 原則として、検査の翌週の金9:30～11:00に検査会場で確認できます。

※希望者は、梅毒・B型肝炎・性器クラミジア感染症・淋菌感染症の検査も同時に受けることができます。

場 渋谷区子育てネウボラ5階 区各25人(先着)

申込 各検査月の1日9:00から区LINEで

区地域保健課感染症対策係

☎03-3463-2416 📞03-5458-4978



▲区LINE

精神保健講演会「子どものネット・ゲーム依存 基礎理解と保護者の関わりについて」

日 10月27日(月)14:00～16:00

講師 周愛巣鴨クリニック部長 八木眞佐彦氏

対象 区内在住・在勤の人 区各30人(先着) 申込 10月1日から電話で

場・区幡ヶ谷保健相談所 ☎03-3374-7591 📞03-3374-5985

文化・エンタテインメント あらたな文化を生みつづける街へ。



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)

※かつこ内は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

◎企画展「戦時中の人々の暮らしと子ども」展

戦時中の人々の生活や子どもたちの日常について、当時の日記などの資料を通して紹介します。また併せて、「ハチ公と戦争」に関する資料も一部展示します。

📅10月19日(日)まで

開館時間 9:00～17:00

(入館は16:30まで)

休館日 月曜日(祝日・休日の場合はその直後の平日)



▲郷土博物館・文学館HP



▲空襲で焼け、一部が溶けた忠犬ハチ公像(安藤照・作)



ふれあい植物センター

〒150-0011東2-25-37 ☎03-5468-1384 📠03-5468-9385

✉info@sbgf.jp

◎ブルーベリーの苗木・培養土の配布

日時		内容	定員(先着)
10月1日(水)	10:00～	ブルーベリーの苗木の配布	50人
※なくなり次第、配布終了			
10月4日(土)		ふれあい植物センターで作った培養土の配布	30人

📍区内在住の人 申込 当日会場で



松濤美術館

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

入館料 一般1,000円(800円)、大学生800円(640円)、高校生・60歳以上500円(400円)、小中学生100円(80円)

※かつこ内は区内在住の人および10人以上の団体料金、小中学生は(土)・日・祝・休は無料、障がいのある人と付き添い1人は無料

◎井上有一の書と戦後グラフィックデザイン 1970s-1980s

世界的に評価されている書家、井上有一の没後40年を記念する展覧会です。芸術家であると同時に、長らく小・中学校の教師だった井上は、東京大空襲の経験者でもあります。本展では井上の代表作を紹介するとともに、彼の書が評価された戦後の時代背景にも注目します。

📅11月3日(月・祝)まで

前期:10月5日(日)まで

後期:10月7日(火)～11月3日(月・祝)

※会期中、一部展示替えあり

開館時間 10:00～18:00(入館は17:30まで)

※毎週金曜日は10:00～20:00(入館は19:30まで)

休館日 月曜日(祝日・休日の場合はその直後の平日)、9月24日



▲井上有一《貧》1972年 墨・紙
京都国立近代美術館蔵
©UNAC TOKYO

◎館内建築ツアー

📅9月19・26日(金)18:00～18:40

定各20人程度(先着)

申込 当日会場で

地域のイベント

日時	イベント名	会場
9月20日(土)14:00～20:00	上銀夜市	上原銀座商店街(代々木上原駅東口すぐ)
9月20日(土)～28日(日)	代官山爽涼祭	ヒルサイドテラス(猿楽町18-8)ほか
9月22日(月)・23日(火・祝)18:30～21:00	初台阿波踊り大会	初台商盛会(初台駅南口すぐ)
9月27日(土)・28日(日)13:00～21:00	SHIBUYA MIYASHITA PARK BON DANCE	MIYASHITA PARK 芝生広場
9月28日(日)～10月30日(木)	星に願いを	原宿竹下通り商店会
10月1日(水)～31日(金)	代々木ハロウィンカーニバル	代々木商店街振興組合(代々木駅西口すぐ)
10月1日(水)～11月9日(日)	ささはた感謝祭	渋谷区商店会連合会幡ヶ谷・笹塚ブロック
10月4日(土)10:30～17:00	Shibu Ao祭り	青山オーバルビル公開空地(神宮前5-52-2)
10月5日(日)10:00～17:00	笹塚マルシェ	笹塚駅北口広場(けやき広場)

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

10月1日は「平和・国際都市 渋谷の日」です

昭和7年10月1日は、渋谷町、千駄ヶ谷町、代々幡町の3町合併により、渋谷区が誕生した日です。平成14年には、条例で10月1日を「平和・国際都市 渋谷の日」と定め、区民と区の連携により、平和と国際交流による文化都市を創造し、区民福祉の進展を図ることを宣言しました。

●スポーツ施設

施設名	時間など
スポーツセンター(プール、トレーニング室)	9:00～21:00 (入場は20:00まで)
猿楽トレーニングジム(トレーニング室) ※自主事業のプログラムは有料	9:00～21:00 (入場は20:30まで)
代官山スポーツプラザ(プール)	7:00～21:00 (入場は20:00まで)
上原中学校温水プール(プール)	15:30～21:00 (入場は20:00まで)
ひがし健康プラザ(プール)	9:00～21:00 (入場は20:00まで)
中幡小学校温水プール(プール)	
渋谷本町学園温水プール(プール)	

区民の皆さんの自主的な活動の促進や区民団体の活動を支援するため、施設の無料開放を実施します。

📅10月1日(水) 📍区内在住・在勤・在学の人

📄区内在住・在勤・在学を証明できるもの

●文化施設

施設名	時間
ふれあい植物センター	10:00～21:00 (受け付けは20:30まで)
白根記念渋谷区郷土博物館・文学館	9:00～17:00 (入館は16:30まで)
松濤美術館	10:00～18:00 (入館は17:30まで)
重要文化財 旧朝倉家住宅	

☎文化振興課交流推進係 ☎03-3463-1142 📠03-5458-4938



文化・エンタテインメントのつづき

渋谷プロジェクト
「中学生のためのバンドクリニック」

回 10月13日(月・祝) 13:00～16:00(受け付けは12:30～)
場 鉢山中学校
内 基礎練習、合奏のまとめ方など
使用教材 フィンガー5「学園天国」、Mrs.GREEN APPLE「ケセラセラ」
など ※7年度「渋谷区くみの広場 ふるさと渋谷フェスティバル」
合奏曲
調 渋谷区青少年吹奏楽団常任指揮者 佐藤正人氏ほか
区 区内在住・在学の中学生 区 50人程度(抽選)
申込 10月8日20:00までに申込フォームで
場 長谷戸社会教育館
☎ 03-3463-8061 ☎ 03-3463-8062



▲申込フォーム

「能楽鑑賞会」区民無料招待

日程	時間(予定)	演目
11月11日(火)	昼の部 15:00～17:10(14:30開場)	仕舞「高砂」、狂言「 がんつぎて 雁磔」、能「羽衣」
	夜の部 18:30～20:30(18:00開場)	仕舞「網之段」、狂言「口真似」、能「安達原」

場 国立能楽堂(千駄ヶ谷4-18-1) 出演 二十六世観世宗家 観世清和氏ほか
区 区内在住で中学生以上の人(未成年者は保護者同伴) 区 各400人程度(抽選)
申込 10月10日までに区LINEで
※10月10日(必着)までにはがき(6ページ)必要事項のほか希望の部(①昼のみ②夜の
み③昼(夜も可)④夜(昼も可)のうち1つを選択)、人数(2人まで)を記入)で、〒150-
8010(住所不要)渋谷区役所本庁舎7階文化振興課へ郵送も可
※当選者には11月初旬までに入場券(はがき)を郵送します。
※重複申し込みが判明した場合は無効となります。
場 文化振興課交流推進係 ☎ 03-3463-1142 ☎ 03-5458-4938



▲区LINE

その他のお知らせ

国勢調査にご協力ください

国勢調査とは、10月1日を基準日として5年ごとに全国で一斉に実施される、最新の人口・世帯の実態を明らかにする重要な調査です。回答は、生活環境の改善や防災計画の立案など、私たちの生活に欠かせないさまざまな行政施策に活用されます。9月20日から、国勢調査員証を携帯した調査員が調査票の配布のために各世帯を訪問します。防犯のため、インターホン越しの対応にてご協力をお願いします。

- ▶ 期間 9月20日(土)～10月8日(水) ▶ 対象 日本在住の人(外国籍の人を含む)
- ▶ 回答方法 インターネット・郵送



国勢調査2025

※郵送での回答を希望する場合は、調査票を10月1日(水)～8日(水)(消印有効)に送付してください。
※詳しくは、国勢調査コンタクトセンターに問い合わせるか、総務省統計局国勢調査2025特設サイトを確認してください。
場 国勢調査コンタクトセンター
☎ 0570-02-5901 (IP電話からは☎ 03-6628-2258)
※9月16日～11月7日9:00～21:00開設
地域振興課統計調査係 ☎ 03-3463-1643 ☎ 03-5458-4906



▲総務省統計局国勢調査2025キャンペーンサイト



●オンライン回答支援ブースを開設します

回 10月7日(火)・8日(水)9:30～16:00 場 渋谷郵便局(渋谷1-12-13) 区 区内在住の人 区 インターネット回答依頼書(調査票と併せて配布)
場 東京都国勢調査実施本部広報渉外担当 ☎ 03-5320-7894

9月17日(水)から第3回区議会定例会が開かれます

主に6年度各会計歳入歳出決算が審査されます。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。

場 区議会事務局

- ・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



▲渋谷区議会HP

しぶやわたしの便利帳の広告を募集します

区民向け生活情報ガイドブック「しぶやわたしの便利帳」を区と(株)サイネックスが協働発行するにあたり、掲載広告を募集します。

申込 9月26日～11月7日に電話・ファクス・メール(6ページ)必要事項記入)で、(株)サイネックス東京支店へ(☎ 0120-410-699 ☎ 0120-39-1041 ✉ sg-tokyo@scinex.co.jp)

※申込フォームも可

※予定数に達した場合、予告なく終了となります。

場 広報コミュニケーション課広報係

☎ 03-3463-1287 ☎ 03-5458-4920



▲申込フォーム(9月26日公開)

神泉円山親栄会が宝くじ助成金を活用しました

(一財)自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業として、地域のコミュニティー活動に必要な備品などの整備や安全な地域づくりのための支援を行なっています。7年度は、神泉円山親栄会が町会備品(祭礼備品)を整備しました。

場 地域振興課町会担当主査 ☎ 03-3463-1649 ☎ 03-5458-4906

無料相談会のご案内

●無料不動産相談会

回 9月25日(木)10:00～16:00 場 区役所本庁舎1階フォトブース前スペース

内 不動産の取引に伴う相談(法律、税務など)

相談員 東京都宅地建物取引業協会、弁護士、税理士 申込 当日会場で

場 (公社)東京都宅地建物取引業協会第八ブロック ☎ 03-3797-3334

●公証週間無料電話相談

回 10月1日(水)～7日(火)9:30～12:00または13:00～16:30

内 遺言書の作成、契約などの公証事務に関すること

相談員 公証人 申込 相談当日に電話で(☎ 03-3502-8239)

場 東京公証人会 ☎ 03-3502-8050

●無料公証相談

回 10月7日(火)13:00～16:00(1人30分) 場 区役所本庁舎2階区民相談室

内 遺言書の作成、金銭貸借、離婚に伴う慰謝料・養育費などの公証事務に関すること

相談員 渋谷公証役場公証人 区 区内在住・在勤の人 区 6人(先着)

申込 10月7日9:00から電話で

場 広報コミュニケーション課広報相談係 ☎ 03-3463-1290 ☎ 03-5458-4920

●暮らしと事業に関する手続きの無料相談会

回 10月11日(土)11:00～17:00

場 新宿高島屋2階JR口特設会場(千駄ヶ谷5-24-2)

内 相続、遺言、成年後見、会社設立、営業許可、在留資格などの各種手続きに関すること

相談員 弁護士、行政書士、公証人 申込 当日会場で

場 東京都行政書士会渋谷支部 ☎ 0120-015-428

●税理士と弁護士による相続税無料相談

回 10月11日(土)13:15～16:45(1人45分、時間指定不可)

場 渋谷ヒカリエ11階(渋谷2-21-1) 区 区内在住・在勤の人 区 12人(先着)

申込 9月22日9:00から電話で

場 東京税理士会渋谷支部 ☎ 03-3461-2938(平日9:00～17:00)

9・10月は行政相談月間です

総務大臣から委嘱された行政相談委員が、道路・社会福祉・医療保険など行政全般についての苦情や要望を受け付けます。

●新宿一日合同行政相談所

📅 10月16日(木)10:00～16:00

📍新宿駅西口広場イベントコーナー(新宿区西新宿1丁目地先)

●区役所定例行政相談

📅 第2金曜日13:00～16:00 ※2・8月、祝日を除く

📍区役所本庁舎2階区民相談室

行政相談委員 加藤裕子(鶯谷町)、神野志恵美子(幡ヶ谷)、齊藤幸一(東)、和田有司(笹塚)、池田利明(神宮前)

●総務省行政相談センターきくみみ東京電話相談「行政苦情110番」

☎ 0570-090110 (IP電話からは☎ 03-3363-1100) 📞 03-5331-1761

📞 広報コミュニケーション課広聴相談係 ☎ 03-3463-1290 📞 03-5458-4920

国民年金 高齢任意加入制度をご利用ください

60歳以上65歳未満の人は、国民年金に任意(希望)で加入することができます。手続きをした月からの加入となり、保険料は原則、口座振替での納付となります。

📌 以下の条件を全て満たす人

- 国民年金の未納・未加入・免除期間・海外居住期間(日本国籍の人のみ)などがあり、満額の老齢基礎年金を受給できない、または年金の受給資格期間(10年)を満たしていない
- 厚生(共済)年金に加入していない
- 老齢基礎年金を繰り上げて受給していない

※昭和40年4月1日以前に生まれた人で、年金の受給資格期間を満たしていない人は、70歳に到達するまでの間、受給資格を満たすまで任意加入することができます。



▲日本年金機構HP

公共機関の職員をかたった詐欺電話に注意してください

区役所や年金事務所の職員は、保険料や医療費などの還付金や給付金の手続きで金融機関やATMに誘導することは一切ありません。不審な電話があった場合は、最寄りの警察署へ連絡してください。

📞 国民健康保険課国民年金係 ☎ 03-3463-1797 📞 03-5458-4940

📞 日本年金機構渋谷年金事務所 ☎ 03-3462-1241

※自動音声案内に従って、番号「2」の後、「2」を押してください。

10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・申込		保健相談所	日時	問
精神保健相談 ☎ 電話で		中央	8日(水) 14:00～15:30	③
		恵比寿	6日(月) 14:00～15:30	⑤
		幡ヶ谷	7日(火) 14:00～15:30 9日(木) 10:00～11:30	⑥
親子の相談室 ☎ 電話で		中央	9日(木) 14:00～16:00	③
パパ・ママ入門学級 ☎ 電話・区LINEで		中央	1日(水) 13:30～15:30 8日(水) 13:30～15:00	②
		恵比寿		⑤
		幡ヶ谷	9日(木) 13:30～15:00 16日(木) 13:30～15:30	⑥
育児学級 ☎ 電話・区LINEで	4～6か月児	中央	10日(金) 10:00～11:30	②
		恵比寿	7日(火) 10:00～11:30	⑤
		幡ヶ谷	23日(木) 10:00～11:30	⑥
	9～12か月児	中央	3日(金) 10:00～11:30	②
		恵比寿	10日(金) 10:00～11:30	⑤
		幡ヶ谷	16日(木) 10:00～11:30	⑥

内容・申込	保健相談所	日時	問
母乳相談 ☎当日会場で ※時間は受付時間	中央	6日(月) 9:30～10:30 20日(月) 9:30～10:30、 13:30～14:30	②
	恵比寿	2日(木) 13:30～14:30	⑤
	幡ヶ谷	23日(木) 13:30～14:30	⑥
栄養相談 ☎電話で	中央	6日(月) 13:30～15:30	④
	恵比寿	23日(木) 13:30～15:30	
	幡ヶ谷	2日(木) 13:30～15:30	
乳児(4～5か月児)・ 離乳食教室 ☎区LINEで	中央	28日(火) 10:30～11:30	④
歯科専門相談 ☎電話・区LINEで	中央	7日(火) 13:30～14:30	①
	恵比寿	10日(金) 13:30～14:30	⑤
	幡ヶ谷	16日(木) 13:30～14:30	⑥

休日・夜間の急病に

●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

- しびやこども救急室 ☎ 03-3400-1311
(日本赤十字社医療センター〈広尾4-1-22〉内)
(通年)19:00～22:00 ※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
※9月14・15日、10月12・13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。

特別区立幼稚園臨時的任用教員採用候補者の募集

勤務場所 東京23区の区立幼稚園(大田区・足立区を除く)

資格 幼稚園教諭普通免許状を現に有している人

選考月	対象者	申請期間(必着)	面接日	勤務開始可能日
10月	新規	10月8日(水)～14日(火)	10月21日(火)	10月27日(月)
11月	新規	10月24日(金)～31日(金)	11月10日(月)	11月17日(月)
12月	新規・更新	11月21日(金)～27日(木)	12月9日(火)	8年1月1日(木・祝)
8年1月	新規	8年1月6日(火)～13日(火)	8年1月19日(月)	8年1月26日(月)
8年2月	新規	8年1月30日(金)～2月6日(金)	8年2月16日(月)	8年2月24日(火)
8年3月	新規	8年3月10日(火)～16日(月)	8年3月24日(火)	8年4月1日(水)

申込 応募書類などを、〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1東京区政会館17階特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課へ郵送
※募集案内は東京区政会館1階で配布(特別区人事・厚生事務組合HPでダウンロード可)

☎ 教育指導課教育人事係 ☎ 03-3463-2997 📞 03-5458-4952
特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課 ☎ 03-5210-9751



▲特別区人事・厚生事務組合HP

住民基本台帳の閲覧状況を公表します

住民基本台帳法の規定により、国または地方公共団体によるものや、公益性が高い統計調査・世論調査・学術研究などに対して、住民基本台帳の一部(住所・氏名・生年月日・性別)の閲覧が認められています。

閲覧者	件数
国または地方公共団体	5件
法人	45件

閲覧状況 6年4月1日～7年3月31日 ※詳しい閲覧状況は、区ポータルまたは区役所本庁舎3階住民戸籍課で確認してください。

☎ 住民戸籍課住民登録係 ☎ 03-3463-1686 📞 03-5458-4914



▲区ポータル

東京都最低賃金改正のお知らせ

東京都最低賃金(地域別最低賃金)は、**10月3日から時間額1,226円**に改正されます。東京都内で働く全ての労働者(都内の事業場に派遣中の労働者を含む)に適用されます。

☎ 渋谷労働基準監督署 ☎ 03-3780-6527 📞 03-3780-6595
産業観光課産業振興係 ☎ 03-3463-1762 📞 03-3463-3528

10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・申込		保健相談所	日時	問
精神保健相談 ☎ 電話で		中央	8日(水) 14:00～15:30	③
		恵比寿	6日(月) 14:00～15:30	⑤
		幡ヶ谷	7日(火) 14:00～15:30 9日(木) 10:00～11:30	⑥
親子の相談室 ☎ 電話で		中央	9日(木) 14:00～16:00	③
パパ・ママ入門学級 ☎ 電話・区LINEで		中央	1日(水) 13:30～15:30 8日(水) 13:30～15:00	②
		恵比寿		⑤
		幡ヶ谷	9日(木) 13:30～15:00 16日(木) 13:30～15:30	⑥
育児学級 ☎ 電話・区LINEで	4～6か月児	中央	10日(金) 10:00～11:30	②
		恵比寿	7日(火) 10:00～11:30	⑤
		幡ヶ谷	23日(木) 10:00～11:30	⑥
	9～12か月児	中央	3日(金) 10:00～11:30	②
		恵比寿	10日(金) 10:00～11:30	⑤
		幡ヶ谷	16日(木) 10:00～11:30	⑥

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





／ 歌いましょう。渋谷で。 ／

SHIBUYA NODOJIMAN

しゅや のどじまん

第1回

SHIBUYA NODOJIMANの出場者を募集します！

音楽・文化の発信地「渋谷」で、ついに**地域参加型のカラオケ大会**が初めて開催されます。

家族と、友人と、もちろん一人でも。歌う人も、応援する人も、みんなが主役です。

さあ、渋谷のまちにあなたの「歌声」を響かせましょう！

予選会

2月の本選出場者を決める予選会を、区内5か所で実施します。出場希望者はいずれの会場でも参加申し込みができます。

	日時	場所	申込期間	予選出場決定 連絡日
前期	10月24日(金) 14:00～16:20	笹塚ボウル (笹塚1-57-10)	9月16日～ 10月8日	10月14日(火) (予定)
	11月6日(木) 18:30～20:50	タワーレコード 渋谷店 (神南1-22-14)		
後期	11月17日(月)	リフレッシュ氷川	10月15日～ 11月5日	11月7日(金) (予定)
	11月29日(土) 14:00～16:20	地域交流センター 新橋		
	12月7日(日)	YCC 代々木八幡 コミュニティー センター		

- ▶ 審査員 タワーレコード渋谷店店長ほか(各回3人程度)
- ▶ 対象 区内在住・在勤・在学の人
※個人またはチーム(8人まで)で参加できます。
※プロとして活動している人は参加できません。
- ▶ 定員 各20組程度(抽選)
- ▶ 申し込み 公式HP内の申込フォーム・ファクスで
※前期の抽選で落選した人は、後期に再度
申し込むことができます。



▲公式HP

本選

予選会を勝ち抜いた約30組で、本選を実施します。本選出場者は、厳正なる審査に基づき、**12月22日(予定)**に発表します。

※本選の観覧には事前申し込みが必要です(12月中旬に募集開始予定)。

※大会の様子は、渋谷のラジオで放送予定です。

▶ 日程 8年2月7日(土)

▶ 場所 文化総合センター大和田さくらホール



▲文化総合センター大和田さくらホール

♪ 世代を超えて、歌でつながる。♪

初めてのSHIBUYA NODOJIMANを一緒に作りましょう！

公式SNS

Instagram ▶



X ▶



大会の情報を随時、発信します。
ぜひ、フォローしてください。

問SHIBUYA NODOJIMAN実行委員会

✉ info@shibuya-nodojiman.com

学びとスポーツ課学び支援係

☎ 03-6451-1417 ☎ 03-6451-1428

しぶや区ニュースは区内全世帯へ
各戸配布をしています

発行日を過ぎても届かない場合、配布を停止したい場合など、区ニュースの配布に関する問い合わせは、

区ニュース各戸配布コールセンターへ **0120-900-916** (月)～(土) 9:00～18:00 ※祝・休日、1月1～3日を除く