



### 11月12～25日は

## 「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間です

DV(ドメスティックバイオレンス)、性犯罪、売買春、人身取引、セクシュアルハラスメント、ストーカー行為など女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女平等と多様性を尊重する社会を形成していく上で克服しなければならない重要な課題です。

また、10～20代の若年層を対象とした暴力も問題になっており、AV出演強要、JKビジネス、デートレイプドラッグなどが実際に起きています。

なかでもデートDVは、恋人から受ける暴力のこと。デートレイプドラッグキスや性行為の強要など「性的暴力」だけでなく、LINEの返信が遅いと行ってキレたり、常に一緒にいることを強要されたりする「行動の制限」も含まれます。少しでも不安に思ったら相談してください。

#### 相談事業

##### 区の相談窓口

種類	日時	問い合わせ
悩みごと何でも相談(予約制) ※オンライン面談・電話	月2回の(金) 13:00～16:00	男女平等・ダイバーシティセンター(アイリス) ☎03-3464-3395
女性相談 ※(祝・休)、年末年始を除く	(月～金) 9:00～17:00	生活福祉課 子ども女性相談主査 ☎03-3463-2544
家庭相談 ※(祝・休)、年末年始を除く	(月～金) 13:00～17:00	
子ども(18歳未満)と家庭の総合相談	(月～金) 9:00～17:00	子ども家庭支援センター ☎0120-135-415

##### 国や都などのDVなど相談窓口

日時	問い合わせ
毎日 9:00～21:00 ※年末年始を除く	東京ウィメンズプラザ 一般相談 ☎03-5467-2455 DV専用ダイヤル ☎03-5467-1721
(火・木・金) 13:00～16:00 ※(祝・休)、年末年始を除く	東京ウィメンズプラザ 外国語によるDV相談 ☎03-5467-1721
毎日 14:00～20:00 ※年末年始を除く	DV被害に関するLINE相談 「ささえるライン@東京」 友達登録はこちら▶
(月～金) 9:00～20:00 ※(祝・休)、年末年始を除く	東京都女性相談センター ☎03-5261-3110 夜間・休日は ☎03-5261-3911
24時間 年中無休	渋谷警察署 ☎03-3498-0110 代々木警察署 ☎03-3375-0110 原宿警察署 ☎03-3498-0110
(月～金) 8:30～17:15 ※(祝・休)、年末年始を除く	女性の人権ホットライン ☎0570-070-810 インターネット人権相談▶

**問 男女平等・ダイバーシティセンター(アイリス)**  
☎03-3464-3395 ☎03-3464-3398

### 「思わず身体を動かしたくなる街へ。」

## 定額でスポーツ3施設が使いたい放題「プレスポしぶや」が今年度スタート



区の「渋谷区スポーツ推進計画」のもと、代官山・恵比寿エリアのスポーツ3施設でさまざまなスポーツプログラムがスタートしました。最新技術を使用したバーチャルトレーニングやダンス系プログラム、ヨガ、ピラティス、格闘技プログラムなど、人気スポーツプログラムを受けることができます。

今後は、サブスクリプション(定額プログラム)も12月から開始予定です。区内の「猿楽トレーニングジム」「代官山スポーツプラザ」「ひがし健康プラザ」の3スポーツ施設をつなぎ、プール・トレーニングジム・教室プログラムを定額で利用することができます。

日常の中にスポーツが存在する環境をご提供します。

▶対象 区内在住・在勤・在学で中学生以上の人  
※詳しくは、各スポーツ施設HPをご覧ください。随時更新します。



▲猿楽トレーニングジム



▲代官山スポーツプラザ



▲ひがし健康プラザ

**問 猿楽トレーニングジム**  
☎03-3461-3447 ☎03-3461-3448  
代官山スポーツプラザ  
☎03-5428-0831 ☎03-5428-0832  
ひがし健康プラザ  
☎03-5466-2291 ☎03-5466-2292

## 渋谷ハチコウ大学の学生を募集します

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。

▶対象 区内在住で55歳以上の人(4年3月31日現在)  
▶申込 窓口  
11月1～15日に渋谷ヒカリエ8階渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ窓口(月～金)11:00～19:00、(土)9:00～17:00 ※(祝・休)除く  
メール  
11月1日11:00～15日23:59  
※詳しくは、シブカツHPをご覧ください。

※窓口の間隔を空け席数を減らしています。通常20分程度の手続きですが、混雑防止のためお待ちいただく場合があります

#### 注意事項

- ・窓口受け付けの場合、当日に学生証用の写真撮影を行います
- ・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



**問 生涯活躍推進課生涯活躍推進係**  
☎03-6451-1418 ☎03-6451-1428



## 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。



### 「11月は児童虐待防止推進月間」子どもの命を守ります

子育てや児童虐待に関する悩みや相談を受け付けています。家庭や地域で気になることがあるときは、ためらわず、子ども家庭支援センターへ相談・通報してください。

・相談専用フリーダイヤル ☎0120-135-415  
(月～金)9:00～17:00 ※(祝・休)・年末年始を除く。  
・休日などの緊急連絡先  
東京都児童相談センター ☎03-5937-2330

**問 子ども家庭支援センター**  
☎03-3463-3748 ☎03-5458-4964

### アイリス講座「子どもたちを育てる社会へ—安心して『ただいま』が言える場所をすべての子に」

時間	内容・講師
10:30～12:15	映画「愛と法」上映
13:30～15:30	人権の日に合わせ、虐待や孤立を地域全体でサポートし、子どもが安心して頼れる人やよりどころを増やすしくみを考える 講師 弁護士 南和行氏ほか

※映画は会場参加者のみ(映画のオンライン上映はありません。) ※手話通訳あり  
定会場・Zoom各30人(先着)  
申 11月5日から電話・ファクス(6ペーシ)必要事項記入)・電子申請で  
場・問 男女平等・ダイバーシティセンター(アイリス)  
☎03-3464-3395 ☎03-3464-3398

## 産業振興 ビジネスの冒険に満ちた街へ。

### プチッとセミナー「オンライン面接を体験しよう」

問 12月3日(金)13:30～15:30  
場 商工会館  
問 Zoomによるオンライン面接の接続方法、注意点など  
問 区内で求職中の人  
定 2人(先着)  
申 11月5日10:00から電話で  
問 就労支援センターしぶやビッテ  
☎03-6427-6700  
☎03-6427-6865

### 就労支援セミナー「面接は準備、コツをつかめば怖くない」

問 12月10日(金)13:30～16:00  
場 商工会館  
問 面接を成功させる準備、面接時に注意するポイントなど  
問 キャリアコンサルタント 大貫いづみ氏  
問 区内で求職中の人  
定 20人(先着)  
申 11月8日10:00から電話で  
問 就労支援センターしぶやビッテ  
☎03-6427-6700 ☎03-6427-6865

### きんぶくオンライン講座

問 12月3日(金)18:00～19:00  
場 Webex Meetings  
問 「人生100年時代の資産運用」投資による資産形成が大切な理由  
問 中央労働金庫渋谷支店 橋本航平氏  
定 30人(先着)  
申 11月4～30日に勤労者福祉公社HP・ファクス(6ペーシ)必要事項のほかメールアドレスを記入)で  
※詳しくは、勤労者福祉公社HPをご覧ください。  
問 勤労者福祉公社 ☎03-3780-0878

## 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。

### YouTubeチャンネル「渋谷防災キャラバン」で防災情報配信中です

「渋谷防災キャラバン」では、渋谷区の地域特性に合った防災情報を動画で配信しています。あなたの周りには、災害時、助けが必要な人はいませんか。過去の災害では、高齢者や障がい者が取り残されるケースが多くありました。そこで出てきたのが、災害時でも多様な人を想定する「インクルーシブ防災」の考え方です。今回は、活気あふれる笹塚十号通り商店街が取り組む、独自の見守り事業や防災対策から、誰一人取り残さない防災を考えていきます。

**Vol.4 笹塚地区—配慮が必要な方への防災対策**  
(YouTubeチャンネル「渋谷防災キャラバン」で配信中)  
MC フリーアナウンサー 古賀涼子氏  
ゲスト 笹塚十号通り商店街理事長 秋元浩氏  
(一社)TEN-SHIPアソシエーション代表 戸所信貴氏

▲渋谷防災キャラバン

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



# 福祉 あらゆる人が、自分らしく生きられる街へ。

## 介護保険制度 11月11日は介護の日

介護保険制度は、介護サービスを利用することで、誰もが住み慣れた地域で生活できるよう、40歳以上の方が加入者(被保険者)となって保険料を納める、社会全体で支え合う制度です。

### 介護保険の加入者と保険料

介護保険の加入者	保険料
65歳以上の人 (第1号被保険者) ※65歳になると全員に介護保険の保険証が交付されます。	前年の所得に応じて段階別(第1段階17,900円～第16段階429,100円)に年間保険料を決めています。 ※支払いが困難な人は保険料係に問い合わせてください。
40～64歳の医療保険加入者 (第2号被保険者) ※加齢に伴う特定疾病により介護が必要となった場合に、認定申請をすると介護保険の保険証が交付されます。	加入している医療保険(国民健康保険や勤務先の健康保険など)で徴収されます。 ※詳しくは、加入している医療保険の保険者に確認してください。

### 介護保険のサービスを利用するには

申請により、要介護認定(要支援1・2、要介護1～5)を受けることが必要です。地域包括支援センター、または介護保険課介護認定係に申請してください。

### 介護保険のサービス利用者負担割合

要介護・要支援と認定された人に「介護保険負担割合証」が交付されます。

費用の利用者負担割合分(1・2・3割)をサービス事業者に支払います。

### 介護保険のサービス

#### ●在宅サービス

- 訪問介護(ホームヘルプサービス)：訪問するヘルパーから日常生活上の必要な支援を受けられます。
- 訪問入浴介護：浴槽を積んだ入浴車が訪問し、介護職員と看護職員による入浴の支援を受けられます。
- 訪問看護：医師の指示に基づき、訪問する看護師などから療養上の世話や診療の補助を受けられます。
- 訪問リハビリテーション：医師の指示に基づき、通院・通所が困難な人が、訪問する理学療法士などからリハビリを受けられます。
- 居宅療養管理指導：訪問する医師などから療養上の管理や指導を受けられます。
- 通所介護(デイサービス)：定員19人以上の施設に通所して日常生活上の必要な介護や機能訓練などを受けられます。
- 通所リハビリテーション：医師の指示に基づき、施設に通所して理学療法士などからリハビリを受けられます。
- 短期入所生活介護・短期入所療養介護(ショートステイ)：家族の病気などで、在宅でのサービスの利用が困難なとき、施設に短期間入所して日常生活上の支援などを受けられます。
- 福祉用具貸与：自立を助けるための福祉用具を貸与します。
- 福祉用具購入費支給：入浴・排泄などに使用する福祉用具の購入費を支給します。
- 住宅改修費支給：手すりの取り付けなどの住宅改修費用を支給します。
- 特定施設入居者生活介護：特定施設に入居し、日常生活上の支援などが受けられます。

#### ●施設サービス

- 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)【原則、要介護3以上】  
入所して日常生活上の支援を中心とした介護サービスを受けられます。
- 介護老人保健施設(老人保健施設)【要介護1～5】  
入所して機能訓練を中心とした介護サービスを受けられます。
- 介護療養型医療施設(療養病床など)【要介護1～5】  
入所して療養上の世話を中心とした介護サービスを受けられます。
- 介護医療院【要介護1～5】  
入所して長期療養のための医療と日常生活上の支援を受けられます。
- 地域密着型サービス ※原則、区内在住の人が利用できます。
- 認知症対応型共同生活介護(認知症高齢者グループホーム)【要支援2以上】  
認知症の高齢者が共同で生活し、介護サービスを受けられます。
- 認知症対応型通所介護  
認知症の高齢者を対象とした通所介護(デイサービス)です。
- 地域密着型通所介護【要介護1～5】  
定員18人以下の小規模な施設へ通所して、日常生活上の支援や生活行為向上のための支援を受けられます。
- 小規模多機能型居宅介護  
通所を中心に利用者の選択に応じて、在宅への訪問や泊まりのサービスを組み合わせ受けられます。
- 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護【原則、要介護3以上】  
定員29人以下の小規模な介護老人福祉施設に入所して介護サービスを受けられます。
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護【要介護1～5】  
1日複数回の定期訪問と、通報(コール)による随時の訪問介護や訪問看護を昼夜問わず受けられます。
- 介護予防・日常生活支援総合事業
- 介護予防・生活支援サービス事業：訪問型のサービスと通所型のサービスがあり、要支援1・2の認定を受けた人、基本チェックリストの結果、事業対象者と判定された人が利用できます。
- 一般介護予防事業：健康維持や向上を目的とした事業で、自分で通所可能な65歳以上の方が利用できます。

### 相談窓口 地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で健康な生活を送れるように、介護や保険・福祉サービスの利用などについて、相談を受けたり、支援したりする施設です。

困りごと、心配ごとがある人は  
住んでいる地域を担当する  
地域包括支援センターへ  
相談してください。



### ■介護保険課

- 制度全般・サービスに関する相談や苦情は 介護相談係 ☎03-3463-3304
- 介護保険の保険証・保険料は 保険料係 ☎03-3463-2013
- 介護予防・日常生活支援総合事業は 介護総合事業係 ☎03-3463-1888
- 給付・利用者負担などは 介護給付係 ☎03-3463-1997
- 介護認定・認定結果は 介護認定係 ☎03-3463-2016
- ※いずれも ☎03-5458-4934

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、区内在学の方は学校名(学年)・所在地を記入




## 渋谷区認知症フォーラム

～認知症になっても  
安心して日常生活を送ることができる地域を目指して～

- ▶日時 11月24日(水)13:00～16:00
- ▶場所 地域交流センター恵比寿 ※車での来場不可
- ▶対象 区内在住・在勤・在学の人

**講演会** 「認知症とともに生きる」専門医からのメッセージ

- ▶時間 14:00～15:00
- ▶講師 むすび葉クリニック渋谷 医師 荒川千晶氏
- ▶定員 ①現地会場 40人(先着)  
②オンライン視聴(Microsoft Teams) 20人(先着)
- ▶申込 ①は11月4日から原宿の丘地域包括支援センター ☎03-3423-2112へ電話で  
②は11月4～11月11日に申し込みフォームで



▲オンライン視聴申し込みフォーム

**相談会** ・認知症相談コーナー  
・成年後見相談コーナー

▶申込 当日会場

**展示ブース** ・認知症疾患医療センター  
・地域で活動している人  
・オレンジガーデンプロジェクト(RUN伴)  
・本人ミーティング  
・渋谷区認知症施策情報提供コーナー

▶申込 当日会場

■高齢者福祉課高齢者相談支援係  
☎03-3463-1989 ☎03-3463-2873

### ■もの忘れ相談会

相談員	日時	会場・申込
渋谷区医師会医師 ☎区内在住で、もの忘れなど認知症の症状の心配がある人と家族 ※本人または家族のみでの相談可、家族は区外在住可	11月9日(火) 14:00～16:00	あやめの苑・代々木地域包括支援センター ☎03-3372-1038
	11月20日(出) 11:00～13:00	ケアコミュニティ・原宿の丘地域包括支援センター ☎03-3423-2112
	12月13日(月) 11:00～13:00	笹幡地域包括支援センター ☎03-5365-1611
	12月13日(月) 13:00～15:00	豊沢・新橋地域包括支援センター ☎03-3440-1671

■高齢者福祉課高齢者相談支援係  
☎03-3463-1989  
☎03-3463-2873

### ■介護保険運営協議会などを傍聴できます

- 11月22日(月)14:00～16:00 区役所本庁舎8階811会議室
- 介護保険の運営状況など ※傍聴を希望する場合は、事前に問い合わせてください。
- 介護保険課介護相談係 ☎03-3463-2137 ☎03-5458-4934

### ■第2回福祉・介護のおしごとフェア in しぶや2021

- 11月20日(出)13:00～16:00(受け付けは12:30～15:30) 区役所本庁舎15階スペース428 区内特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、障がい者施設の就職合同面接会・相談会
- 求職中の人 ※新卒中途問わず、未経験者・無資格者可
- 履歴書(面接を受けない場合は不要)
- 当日会場(予約不要)
- パール代官山 ☎03-5458-4811 ☎03-5458-4817

### ■シニアいきいき事業 「恵比寿パソコン・タブレット教室2期」(各7回)

- 12月6日(月)・8日(水)～10日(金)・13日(月)・15日(水)・16日(木)
- 恵比寿社会教育館
- 区内在住でおおむね60歳以上の人

コース	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

※パソコンコースは基本操作ができる人  
■3,000円(教材費)

■11月12日(消印有効)までに往復はがき(6ペーヅ)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階シニアいきいき大学へ、または申し込みフォームから ※詳しくは、募集要項(出張所、区民会館、スポーツ施設などで配布、シニアいきいき大学HPでダウンロード可)をご覧ください。  
■シニアいきいき大学 ☎03-3464-5171 ☎03-3464-5172



▲申し込みフォーム



▲シニアいきいき大学HP

### ■介護者リフレッシュ交流会

- 11月25日(木)14:00～15:30 総合ケアコミュニティ・せせらぎ
- 福祉用具で変わる介護のある暮らし
- 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)
- 10人(先着)
- 11月4日から電話で総合ケアコミュニティ・せせらぎ地域包括支援センターへ ☎03-5790-0881 ☎03-5790-0884
- 高齢者福祉課高齢者相談支援係 ☎03-3463-1890 ☎03-3463-2873

### ■遊湯～ひろば(各浴場予約制)

日時	会場・申込	内容・定員(先着)
12月6日(月)14:00～16:00	大黒湯 ☎03-3485-1701	ヨガ(10人)
12月15日(水)11:30～13:30	改良湯 ☎03-3400-5782	香りのある生活(アロマ講座)(15人)

■高齢者入浴デー利用者証のある人、区内在住で介護保険被保険者証のある人と介助をしている人は無料(利用者証・介護保険の被保険者証を提示)  
※その他の人は200円で入場可  
■11月7日から電話で各浴場へ ※詳しくは、各浴場へ問い合わせください  
■福祉部民生係 ☎03-3463-1832 ☎03-5458-4936

### ■ボランティアオリエンテーション

日時	会場	定員(抽選)
11月23日(火・祝)11:00～12:00	Zoom ☎	30人
11月24日(水)14:00～15:00	ひがし健康プラザ	各5人
11月25日(木)14:00～15:00	ケアステーション笹幡	
11月26日(金)14:00～15:00	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	
11月29日(月)14:00～15:00	ケアコミュニティ・原宿の丘	

- ボランティア活動の説明、特技ボランティアの募集など
- ボランティア活動に関心のある人
- 11月15～18日に電話・窓口・ファクス・メールで
- しぶやボランティアセンター ☎03-5457-2200 ☎03-3476-4904
- vc-shibuya@tokyo.email.ne.jp

### ■認知症サポーター養成講座

■11月27日(出)14:00～15:30 認知症の症状や対応方法 ※受講者は、認知症の人を温かく見守る応援者である認知症サポーターになれます。  
■区内在住・在勤・在学の人 ☎20人(先着)  
■11月4日から電話で ☎03-5334-9977 ☎03-5334-9979

### ■渋谷区障害者団体連合運動会中止のお知らせ

例年、11月23日(火・祝)にスポーツセンターで開催している渋谷区障害者団体連合運動会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止します。  
■障がい者福祉課福祉計画推進係 ☎03-3463-1922 ☎03-5458-4935

渋谷区コールセンター(総合案内) ☎3463-1211)の受付は、月～金曜日8:30～19:00、土・日曜日、祝・休日9:00～17:00です。