



5月8日(月)から新型コロナウイルス感染症が5類になります

新型コロナウイルス感染症は、5月8日から5類感染症に変更され、療養の方法や医療費の公費負担などの見直しが行われます。高齢者や基礎疾患がある人、妊婦の人は重症化の恐れがあるため、感染対策に配慮してください。詳しくは、区ポータルをご覧ください。



▲区ポータル

変更となる内容

行動制限(療養期間)		受診できる医療機関(医療提供体制)		医療費		療養証明書	
変更前	感染者および濃厚接触者の待機療養期間あり	変更前	発熱外来など一部の医療機関のみ	変更前	すべて公費負担	5月7日までに診断された人が対象となります。 ※療養証明書発行には、発生届が必要です。詳しくは、区ポータルをご覧ください。	
変更後	なくなります ※感染した場合は、国が推奨する療養方法を参考にしてください。	変更後	幅広い医療機関で対応できる体制に移行します	変更後	一部、自己負担が発生します		

問 新型コロナウイルス感染症対策直査 ☎03-3463-3650

新型コロナワクチンに関するお知らせ

※4月24日時点

最新の情報は区ポータルでご確認ください



区ポータル▶

令和5年春開始接種(新たな追加接種)

新型コロナワクチンの重症化予防効果は、高齢者などでは6か月程度で低下するとの報告があります。次の流行に備えるため、重症化リスクの高い人を対象に新たな追加接種を実施します。



▲区ポータル

期間 5月8日(月)～8月31日(木) 回数 1人1回

接種間隔 最終接種から3か月経過した日から ※最終接種からの接種間隔は薬事上3か月あけることになっていますが、必ずしも3か月後に接種することをお勧めするものではありません。そのため、期間中であれば急いで接種する必要はありません。



▲区ポータル(接種施設一覧)

接種施設 個別医療機関 ※集団接種会場での接種は行いません。

予約開始 5月1日(月)8:30～

「令和5年春開始接種」専用予約サイトで予約を受け付けます。令和5年春開始接種のクーポン券(接種券)が届いた人のみ、ログインができます(パスワードは初期設定にリセットされています)。 ※小児(5歳以上11歳以下)接種は医療機関に直接ご予約ください。

接種対象 区に住民票があり次のいずれかに当てはまる人

※当てはまらない場合、接種できません。

- 65歳以上の高齢者
 - 5～64歳で基礎疾患を有する人、その他重症化リスクが高いと医師が認める人
 - 重症化リスクが高い人が集まる場所でサービスを提供する医療機関や高齢者施設、障がい者施設などの従事者
- ※重症化リスクの高い基礎疾患の範囲については、18歳以上、18歳未満で異なります。詳しくは、区ポータルをご覧ください。



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。



児童手当 申請のお願い

4年度の児童手当または特例給付を所得超過などの理由により受給していない人のうち、収入の減少などにより、5年度住民税に係る所得額が所得上限限度額未満になった人は、申請により児童手当または特例給付を受給することができます。

5月中または5年度の住民税決定通知が届いた日の翌日から15日以内

※申請手続きが遅れると、手当を受給できない期間が生じる場合がありますので、ご注意ください。所得上限限度額や申請方法など詳しくは、区ポータルをご覧ください。

※現在、児童手当または特例給付を受給している人の申請手続きは不要です。

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



▲区ポータル

日曜発達相談会

5月21日(日)9:00～17:00 子どもの育てにくさや発達の悩みなど 区内在住の未就学児と就労などで平日来所できない保護者 5月19日までに電話で 問子ども発達相談センター ☎03-3463-3786 ☎03-5458-4965

渋谷区奨学資金貸付(特別募集)

家計の急変などに緊急対応するため、特別募集を行います。

問 次の全てに該当する人

- 申し込み時点で、区内に6か月以上引き続いて住んでいる
- 奨学資金を受けなければ就学が困難である
- 高等学校、高等専門学校、専修・各種学校(高等課程)に在学中である
- 就学の意欲が旺盛で、心身ともに健全である
- 他の団体から、奨学資金を借りていない

※世帯の所得条件があります。詳しくは、問い合わせてください。

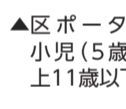
貸付額

種類	国公立・専修学校高等課程	私立
奨学資金	月額15,000円	月額28,000円
進級資金	進級時(希望者のみ)	8,000円

問 若干名 5月1日から申込書を区役所本庁舎4階学務課へ持参 ※申込書は学務課で配布(郵送希望の場合は問い合わせてください)。 問学務課学事係 ☎03-3463-2986 ☎03-5458-4953



▲発行申請



▲区ポータル 小児(5歳以上11歳以下)

ワクチン接種全般および予約に関する問い合わせ 渋谷区新型コロナウイルスワクチンコールセンター ☎0120-045-405 (8:30～18:00)

パパママ入門学級(休日編)

6月17日(日)9:30～11:30、13:30～15:30 沐浴実習、講話など 区内在住で第1子を妊娠している人(6月17日時点で妊娠16～35週)とパートナー ※既受講者を除く 定各16組(抽選) 5月1～31日に区LINEで 問 園恵比寿保健相談所保健サービス係 ☎03-3443-6251 ☎03-3443-6253



▲区LINE

子育て教室 親子の絆づくりプログラム「赤ちゃんがきた!」(BP1プログラム)(全4回)

6月14日～7月5日の(水)14:00～16:00 参加者の相互交流を通して子育て方法を学ぶ 問ベビープログラム認定ファシリテーター 橋本光子氏 区内在住で5年1月6日～4月14日生まれの第1子と母親 定10組(先着) 5月10日から電話・窓口で 問 園中幡・笹塚子育て支援センター ☎0120-25-7044 ☎03-3370-1262

ふらっとアイリス・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」を参加者と共に考えます。 5月13日(土)10:30～12:00 参考図書『女の子がいる場所は』著:やまじえびね(KADOKAWA) ※ぜひ、読んでから参加してください。 問 当日会場で 問 園男女平等・ダイバーシティセンター(アイリス) ☎03-3464-3395 ☎03-3464-3398

社会教育館講座「カクテル作り」(全2回)

コース	日時	定員(抽選)
金曜コース	6月16・23日(金)19:00～20:45	各12人
土曜コース	6月17・24日(土)14:00～15:45	



▲応募フォーム

問 千駄ヶ谷社会教育館 問 Amanecer代表 荒さくら氏 区内在住・在勤・在学で20歳以上の人 問 5,000円 5月15日(必着)までに応募フォームまたは往復はがき(6ペーヅ)必要事項を記入)で、〒151-0051千駄ヶ谷1-6-5千駄ヶ谷社会教育館へ 問 千駄ヶ谷社会教育館 ☎03-3497-0631 ☎03-3497-0632

福祉 あらゆる人が、自分らしく生きられる街へ。

シニアいきいき事業「初めてのプラモデル講座」(全10回)

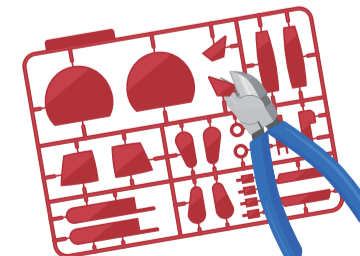
共通キットで組み立て方や塗装方法を学んだ後、持参したプラモデルを組み立て、塗装までを行います。 6月14・28日、7月12・26日、9月13日、10月11日、11月8日、12月13日、6年1月10日、2月14日の(水)14:00～16:00 問文化総合センター大和田 問プロモデラー オオゴシトモ氏 区内在住で60歳以上の人(6年3月31日現在) 定8人(抽選) 費3,000円(共通キット代含む。プラモデルは自身で購入し、別途持参) 5月15日(消印有効)までに応募フォームまたは往復はがき(6ペーヅ)必要事項のほか生年月日を記入)で、〒150-0031桜丘町23-21文化総合センター大和田2階シニアいきいき大学へ ※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でもダウンロード可)をご覧ください。



▲応募フォーム



シニアいきいき大学HP



問シニアいきいき大学 ☎03-3464-5171 ☎03-3464-5172

問 日程・時間 問 場所・会場 問 内容 問 講師 問 対象・資格 定 定員・人数 費 費用(記載なしの場合は無料) 問 持ち物 問 申し込み・応募方法 問 問い合わせ ☎ ファクス HP ホームページ 問 メールアドレス 問 オンライン

渋谷スポーツ共育プラザ&ラボ“すぽっと”

●食育セミナー「保育園で人気の給食ってなあに～子どもの“好き嫌い”に寄り添ってみよう」 苦手食材の調理方法や子どもたちにどのような声掛けを行なってきたかなど、保育園勤務経験のあるママ栄養士が皆さんのお悩みに答えます。 5月25日(木)11:00～12:00 問エームサービス(株)管理栄養士 原紀子氏 区内在住・在勤・在学の人 定20人(先着) 5月3日10:00からすぽっとHPで



▲すぽっとHP(食育セミナー)

●渋谷区初上陸 そろばん式暗算で「右脳が喜ぶそろばん教室」(全12回) 暗算十段(最高位)を取得している講師を招き、視覚と指先を使って「そろばん」に取り組むことで右脳の働きを活発にし、記憶力・想像力・集中力・忍耐力・判断力・コミュニケーション力を育むプログラムです。 6月3日からの(土) ※8月12日を除く

時間	対象	定員(抽選)
10:00～11:10	区内在住・在園の年長(5・6歳児)	各10人
11:20～12:10		
12:20～13:10	区内在住・在学の小学1年生とその保護者	5組

問アパカスタジオ 中村卓磨氏 5月3日10:00から5月15日17:00までにすぽっとHPで

〈共通事項〉

問 室内履き 問 園渋谷スポーツ共育プラザ&ラボ“すぽっと” ☎03-5341-4177 ☎03-5422-7694



▲すぽっとHP(そろばん教室)

文学・文化教養講座(全8回)

6月1日～7月20日の(木)14:00～16:00 問千駄ヶ谷社会教育館 問日本の名作古典「枕草子」と「源氏物語」からのメッセージを考察する 問東洋大学名誉教授 河地修氏 区内在住の人(未受講者を優先) 定30人(抽選) 5月15日(消印有効)までに往復はがき(6ペーヅ)必要事項のほか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階生涯活躍推進課学び支援係へ 問生涯活躍推進課学び支援係 ☎03-6451-1417 ☎03-6451-1428

シブヤフォント 笹塚アートコネクト2023 — 笹塚にくらし、はたらく人とアートでつながる

障がい者支援事業所の利用者と地域との交流を生み出すイベントです。



内容	日時	会場など
シブヤフォントの額装アート展示 オリジナル製品販売	5月10日(水)～14日(日) 10:00～21:00 ※最終日のみ16:00まで	フレンテ笹塚2階
	5月13日(土)・14日(日) 11:00～16:00	笹塚駅前けやき広場
体験型ワークショップ シブヤフォント対話型アート鑑賞	5月13日(土)・14日(日) (各日2回) 11:00～14:00～	笹塚アキチ 定各10人(先着) 問当日会場で



アキチでの展示の様子



けやき広場での販売の様子



対話型アート鑑賞の様子

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

福祉のつづき

👤 65歳以上の介護保険料を減額します

減額される金額 保険料の2分の1

- ☑️ 65歳以上で、保険料段階が第1・2・3段階で次の全てに該当する人
 - ・生活保護および老齢福祉年金を受給していない
 - ・世帯の前年の年間収入額が基準額（単身世帯は120万円、1人増えるごとに50万円を加算）以下である
 - ・世帯の預貯金額が基準額（単身世帯350万円、1人増えるごとに100万円を加算）以下である
 - ・住民税が課税されている人に扶養されていない
 - ・各種健康保険の被扶養者となっていない
 - ・居住用以外の不動産を所有していない



▲区ポータル

📧 郵送または持参
 ※申請方法・申請書類については、問い合わせください。
 関介護保険課保険料係 ☎03-3463-2013 📞03-5458-4934

👤 介護予防のための「高齢者健康トレーニング教室」(全8回)

📅 6月1日～7月20日の(木)13:30～15:00 関スポーツセンター
 関マシントレーニング、ストレッチ運動など
 関区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所でき、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に相談
 関5人(抽選)
 関1,200円(保険料) ※5年4月1日時点で64歳の方は1,850円
 関5月16日までに電話でスポーツセンターへ(☎03-3468-9051)
 関介護保険課介護総合事業係 ☎03-3463-1888 📞03-5458-4934

👤 移動支援従業者(ガイドヘルパー)養成研修(全3回)

	日時	会場
講義	6月24日(出)・25日(出)9:00～17:00	総合ケアコミュニティ・せせらぎ ほか
実習	6月28日(休)または7月1日(出)	

関知的障がい者の外出時の移動支援(買い物、乗車の補助など)に必要な知識・実技 ※修了者は、東京都認定の知的障害者移動支援従業者養成研修課程修了証を取得可。受講料・テキスト代無料 関社会福祉士 市川和男氏ほか
 関区内在住・在勤・在学でガイドヘルパーになりたい18歳以上の人
 関30人(抽選)
 関5月19日までに区LINE・メール(📧📧)必要事項のほか生年月日、メールアドレス、実習参加希望日、志望理由を記入)で
 関障がい者福祉課経理係
 ☎03-3463-1936 📞03-5458-4935
 ✉sec-syoufuku_keiri@shibuya.tokyo



区LINE▶

👤 高次脳機能障害者支援促進事業講演会 「高次脳機能障害の夫とともに一介護者へは支えを当事者には居場所を」

📅 6月10日(出)14:00～15:00 関区役所本庁舎14階大集会室
 関高次脳機能障害者の当事者家族である講師の体験を交えた講演 ※終了後、当事者や家族の交流会(約30分)を予定
 関「日々コウジ中(主婦の友社)」著者 柴本礼氏
 関区内在住・在勤・在学の人 関60人(先着)
 関5月8日～6月2日に電話または申込フォームで ※平日のみ
 関障がい者福祉課身体福祉係 ☎03-3463-1937 📞03-5458-4935
 関障がい者福祉課精神福祉係 ☎03-3463-1905 📞03-5458-4935
 関渋谷区障がい者基幹相談支援センター ☎03-5457-0887



▲申込フォーム

👤 成年後見制度の無料相談会

📅 5月11日～8月31日の(木)14:00～16:00
 関区役所本庁舎5階成年後見支援センターまたはZoom(ズーム)
 関相談員弁護士、司法書士
 関区内在住で制度利用が必要な本人またはその親族・親族後見人など
 関各2人(先着) 関5月8日8:30から電話で
 関渋谷区成年後見支援センター ☎03-5457-0099 📞03-3477-2525

👤 「お口のアンチエイジング」口から始めるフレイル予防(全2回)

日時	会場
6月16日、9月22日の(金)	笹塚区民会館
6月22日、9月14日の(木)	千駄ヶ谷社会教育館

関歯科医師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
 関区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人
 関各20人(抽選)
 関6月2日までに電話・郵送(📧📧)記入例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階渋谷区口腔保健センター プラザ歯科診療所へ(☎03-5466-2770)、または電話で渋谷区歯科医師会へ(☎03-3770-2341)
 関介護保険課介護総合事業係 ☎03-3463-1888 📞03-5458-4934

👤 介護者リフレッシュ交流会

日時	会場・申込	内容・定員(先着)
5月20日(出) 10:30～12:00	はつらつセンター参宮橋 関あやめの苑・代々木地域包括支援センター (☎03-3372-1038 📞03-3372-1108)	交流会一聞いてみたい、話してみたい介護の本音 関10人
5月24日(休) 14:00～15:30	ケアコミュニティ・原宿の丘 関ケアコミュニティ・原宿の丘地域包括支援センター (☎03-3423-2112 📞03-3423-2110)	認知症専門医とお話しましょう 関10人
5月27日(出) 10:00～11:30	笹幡地域包括支援センター 関笹幡地域包括支援センター (☎03-5365-1611 📞03-5365-1612)	認知症の人とのコミュニケーション方法を考える 関10人

関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)
 関5月8日から電話で上記地域包括支援センターへ
 関高齢者福祉課高齢者相談支援係 ☎03-3463-1890 📞03-3463-2873

👤 認知症サポーター養成講座

📅 5月27日(出)14:30～16:00
 関シニア・いきいきコミュニティ・美竹の丘
 関認知症の症状や対応方法を学ぶ ※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。
 関区内在住・在勤・在学の人
 関30人(先着)
 関5月8日から電話でケアコミュニティ・原宿の丘地域包括支援センターへ(☎03-3423-2112)
 ※区では認知症サポーター養成講座の開催申し込みを随時受け付けています。詳しくは、区ポータルをご覧ください。
 関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

👤 渋谷区自立支援協議会を傍聴できます

📅 5月17日(休)10:00～12:00
 関区役所本庁舎14階大集会室
 関当日会場 ※手話通訳あり
 関障がい者福祉課福祉計画推進係 ☎03-3463-1922 📞03-5458-4935

👤 シルバー人材センター入会説明会

📅 5月17日(休)10:00～12:00
 関総合ケアコミュニティ・せせらぎ
 関会員として働きたい人の相談、入会手続き
 関区内在住の60歳以上で健康な人
 関15人(先着) 関5月8日から電話で
 関シルバー人材センター ☎03-5465-1876 📞03-3466-1874



健康・スポーツ

思わず身体を動かしたくなる街へ。



👤 健康診査

●第1期 渋谷区健康診査(渋谷区国保特定健診・後期高齢者健診)
 関4～7月生まれで、次のいずれかに該当する人
 ①区国保に4月1日以降引き続き加入し、6年3月31日現在40歳以上である。
 ②後期高齢者医療被保険者証を持っている。
 ※①・②に該当しない人は健康保険組合などに問い合わせください。
 ※4月2日以降に区国保に加入した人は国民健康保険課経理係(☎03-3463-1768 📞03-5458-4940)に相談してください。
 ●第1期 成人歯科・口腔機能維持向上健康診査
 関区内在住の4～7月生まれで、6年3月31日現在、節目年齢(20～90歳の5歳刻み)の人

〈共通事項〉
 受診期間8月31日(休)まで
 関指定医療機関(受診券に同封の一覧参照)へ電話で
 関地域保健課健康推進係
 ☎03-3463-2412 📞03-5458-4937

👤 日本脳炎ワクチン2期(特例)の予防接種予診票を発送します

関平成17年4月2日～18年4月1日生まれの人
 ※予診票発行済み、接種済みの人を除く
 発送時期 5月中旬
 接種期間 特例対象者(平成7年4月2日～19年4月1日生まれの人)で第1期、第2期を接種していない人は20歳の誕生日前日まで接種することができます。20歳を過ぎても、平成12年3月20日以降の生まれの人は、申請により接種期間を延長することができます。
 接種場所 23区内の指定医療機関
 関23区内の指定医療機関へ電話で
 関地域保健課予防接種係
 ☎03-3463-1412 📞03-5458-4937



▲区ポータル

👤 健康づくり講演会「Withコロナ時代 今こそ運動・スポーツの習慣をスポーツを通じた健康増進」

📅 5月23日(火)14:00～15:30
 関渋谷区子育てネウボラ
 関生活習慣病の予防や運動・スポーツを通じた健康づくりについて
 関青山学院大学特任教授 佐藤敏彦氏
 関区内在住・在勤・在学の人
 関20人(先着)
 関5月8日から区LINE・電話で
 関地域保健課健康推進係
 ☎03-3463-2412 📞03-5458-4937



▲区LINE



▲区ポータル

👤 ハチドリ料理教室「元Jリーガーと一緒にアスリートお弁当作り」

📅 6月1日(木)1回目11:00～、2回目15:30～
 関元Jリーガー 小泉勇人氏
 関スポーツをがんばる子どもの保護者、健康を意識した食事に興味のある人
 関各20人(応募多数の場合、抽選)
 費8,000円
 関5月3日から5月18日までにハチドリHP・LINE・Instagramで
 関ハチドリスポーツセンター内ハチドリ
 ☎03-6804-7898



▲小泉勇人氏



▲ハチドリHP



▲LINE



▲Instagram

👤 骨量測定会

📅 6月13日(火)
 受付時間 13:30、13:45、14:00、14:15、14:30、14:45、15:00
 ※所要時間は30分程度です。
 関渋谷区子育てネウボラ 関骨量測定・骨粗しょう症や予防に関する説明
 関区内在住で21～70歳の女性(6年3月31日時点) ※骨量測定の際が有る人、骨粗しょう症の治療中または経過観察中の人を除く
 関40人(先着) ※各回に定員あり
 関5月15日～6月9日に区LINE・電話で
 関地域保健課健康推進係
 ☎03-3463-2412 📞03-5458-4937



▲区LINE



▲区ポータル

👤 しぶや・よい歯のつどい 一歯の健康ひろばを開催します

関区歯科医師会との共催による表彰・講演

日時	内容など	
6月4日(日) 13:20開演 (13:00開場) 講演 15:00～16:40	表彰	8020表彰 永年表彰(9020・10020達成表彰)
	合奏	出演 福祉作業所ふれんど
	講演	「笑って学んでコロナフレイルを吹き飛ばせ コロナで分かった健康長寿の裏ワザ」 関元NHKディレクター 北折一氏



関文化総合センター大和田6階伝承ホール
 関345人 関当日会場
 ※講演終了後、粗品をもれなく進呈します。
 ※駐車場はありませんので、公共の交通機関を利用してください。
 関渋谷区歯科医師会 ☎03-3770-2341 📞03-3770-2345
 関地域保健課健康推進係 ☎03-3463-2412 📞03-5458-4937

👤 DIME Basketball School (代官山校) リズムジャンプトレーニング教室 スクール生募集

関区を拠点に活動する3人制プロバスケットボールチームTOKYO DIMEが、バスケットだけでなくダイエットやほかのスポーツにも生かせるリズムジャンプの指導を行います。

コース	曜日	時間	対象
ビギナーコース	第1・3・5月曜日	19:15～19:55	小中学生
エキスパートコース		20:05～20:45	中学生・一般以上

関代官山スポーツプラザ
 関TOKYO DIMEトレーナー
 関各15人(抽選)
 関月4,000円 ※入会金5,000円(Tシャツ、保険料含む)
 関室内シューズ ※ウエア・シューズのレンタルあり(500円)
 関5月8日までにDIME Basketball School HPで
 関TOKYO DIME運営事務局
 ✉dimebasketballschoo@gmail.com



▲DIME Basketball School HP

👤 誰でもできる ウォーキングから始めるジョギング教室

📅 5月28日(日)11:45～12:45
 関プロマラソンランナー 原田拓氏
 関18歳以上の健康な人
 関15人(応募多数の場合、抽選)
 費1,000円
 関室内シューズ
 関5月10日までに応募フォームで
 関代官山スポーツプラザ
 ☎03-5428-0831 📞03-5428-0832



▲応募フォーム