

渋谷から発信するパラスポーツの力。

令和8年  
(2026年)

No.  
1598



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)

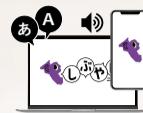
QRコード  
公式SNSなど  
最新情報

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



車いすラグビー金メダリストと語る、  
渋谷で応援する・体験する・つながる  
パラスポーツの新たな楽しみ方。

(左) 長谷部健区長 (中央) 島川慎一さん (右) 池崎大輔さん  
場所: 渋谷区立小中学校 青山キャンパス中体育館

4 はたちのつどい  
5 ほか

6 予防接種のお知らせ  
7 帯状疱疹ワクチンの定期接種 ほか

8 ハワイ州ホノルル市姉妹都市提携イベント  
9 「渋谷で辿るハワイ日系移民の歩み」ほか

10 ハチペイに関するお知らせ  
11 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」



# 誰もが気軽に楽しめる車いすラグビーの魅力。

2026年新春。車いすラグビー日本代表の島川慎一さんと池崎大輔さんを迎えて、車いすラグビーの魅力と今後のパラスポーツの展望について語り合いました。



ぜひ、車いすラグビーを観戦したり、体験したりしてみてほしいです！

昭和50(1975)年生まれ。21歳の時、交通事故により頸椎を損傷し、車いす生活となる。24歳の時の車いすラグビー観戦をきっかけに競技開始。力強いタックルとスピードを武器に、アテネ2004大会から日本代表に選ばれ続けている日本の攻守の要。リオ2016大会・東京2020大会では銅メダルを獲得し、パリ2024大会では悲願の金メダル獲得に貢献。2005-2006シーズンからアメリカ国内リーグに挑戦し、Phoenix Heatに所属。2005-2006シーズンの全米選手権で初優勝を果たし、外国人選手としては初となる年間最優秀選手賞を受賞。アメリカ国内リーグには、計6シーズン参加し、そのうち2シーズンで全米優勝を成し遂げた。

車いすラグビー日本代表・パリ2024パラリンピック競技大会金メダリスト

しまかわしんいち  
島川慎一さん



今年の世界選手権も頑張ります。応援をよろしくお願いします！

昭和53(1978)年生まれ。6歳の時、手足の筋力が低下していく指定難病「シャルコ・マリー・トゥース病」と診断される。高校時代に車いすバスケットボールに出会い、その後クラブチームに誘われて、29歳で車いすラグビーに転身。32歳で日本代表に選出される。鍛え上げた体幹が生み出す漕ぎ出しのスピードと巧みな車いす操作を武器に、世界における日本代表の躍進に貢献。リオ2016大会・東京2020大会では銅メダルを獲得し、パリ2024大会では悲願の金メダル獲得に貢献した。

車いすラグビー日本代表・パリ2024パラリンピック競技大会金メダリスト

いけだいすけ  
池崎大輔さん

## 車いすラグビー

パラリンピックで車いす同士のぶつかり合い(タックル)が唯一認められている競技で、迫力あるコンタクトプレーが魅力です。四肢に障がいのある選手が、1チーム4人でプレーします。選手には障がいの程度に応じて0.5~3.5の持ち点が与えられ、4人の合計が8点以内になるようにチームが編成されます。2.0以上の選手は主にゴールを狙う攻撃を担うハイポインター、1.5以下の選手は主に守備を担当するローポインターと呼ばれます。



長谷部：あけましておめでとうございます。

島川・池崎：あけましておめでとうございます。

長谷部：2025年はお二人にとってどのような1年でしたか？

池崎：パリ2024パラリンピック競技大会(以下「パリ2024大会」)で金メダルを獲得し、ありがたいことにその反響が2025年も続きました。競技で体を動かす時間より、講演などで「口を動かす」ことが多かった1年でしたね。ただ、その分、より多くの人に車いすラグビーの魅力を伝えることができたと思います。

島川：パリ2024大会後に渋谷センター街で行われた祝賀パレードでは、渋谷の皆さんに温かく迎えていただき、とてもうれしかったです。その気持ちを胸に2025年はトレーニングを再開し、次の目標に向けて動き出すことができました。そして、11月の「2025 ワールド車いすラグビー アジア・オセアニアチャンピオンシップ」で優勝したこと、世界選手権への出場資格を無事に獲得できました。

長谷部：渋谷区と車いすラグビー日本代表のご縁は、リオ2016パラリンピック競技大会から約10年続いています。2025年も学校訪問やパラスポーツ普及イベントにご協力をいただきました。区民の皆さんにパラスポーツの魅力をより身近に感じる機会をサポートしていただき、とても感謝しています。

車いすラグビーは、「選手の年齢層が広いこと」が特徴の一つです。チームの中で普段どのようなことを心掛けていますか？

島川：私はチーム最年長ですが、メンバーには「コートに入ったら年上も下も関係ないから、遠慮なく何でも話そう」と常に伝えています。

池崎：信頼関係があってこそ、チームは強くなると思っています。日本代表は世界トップレベルの選手が集まっていて、年齢や考え方をはじめ、競技を始めた背景も全員異なります。だからこそ、密なコミュニケーションが必要であり、それぞれの違いを認め合い、一つにまとまる力こそが、今の日本代表の強さにつながっていると感じています。

車いすラグビーのどのようなところに魅力を感じていますか？

島川：一番は激しいタックルです。車いす同士がぶつかり合って、倒すと覆められるところが、とても面白い競技だと思っています。攻めと守りの切り替えの速さや、攻めのハイポインターと守備のローポインターの連携など、魅力が尽きません。競技を始めてからずっと夢中になっています。

池崎：私も同じく、タックルです。思い切りタックルできる競技が自分により合っていると思い、車いすバスケットボールから転身しました。車いすラグビーは、障がいの程度や性別に関係なくプレーができ、それぞれのポジションに役割と魅力があります。また、激しさの中に優しさもあり、ルールが複雑で頭も使います。これだけ面白い競技はなかなかないと思います。

長谷部：ハイポインターが点を決めた時はもちろん、ローポインターが体を張って守った時も胸が熱くなります。選手の個性や魅力を知ると、応援にもより一層気持ちが入ります。私自身も、心の中では日本代表の一員になったつもりで試合を観戦しています。

池崎：そのような思いで試合を観戦していただいているなんて、本当にうれしいです！

区内では「SHIBUYA CUP」や「渋谷区長杯」といった大会のほか、区民対象の体験会「シブヤパラスポーツフェスタ」などが行われています。

島川：「SHIBUYA CUP」は若手選手育成のための国際大会で、各国の特色ある戦術やプレーを見る事ができます。渋谷区長杯は子どもたちの観戦も多く、とても盛り上がるため、毎年プレーするのを楽しみにしています。

長谷部：この2つの大会はライブ配信も行われていて、分かりやすい解説付きなので、初めて見る人やルールを知らない人にもぜひ、一度観戦していただきたいですね。

池崎：個人的には海外のように、ビールを片手に気軽に観戦できるぐらい、身近になってくれたらうれしいです。また、より多くの人に観戦していただき、魅力を広めていただくためには、競技レベルはもちろん、試合の演出や選手の発信力も磨かれていくべきだと感じています。

島川：体験会では、学校訪問で車いすラグビーに興味を持ってくれた子どもたちが保護者と一緒に来てくれることも多いです。タックルを体験すると最初は驚きつつも、皆さん笑顔で楽しんでくれます。

今後も、区でパラスポーツを推進していく中で、実現したいことはありますか？

池崎：渋谷の街を舞台にした車いす体験イベントもやってみたいですね。障がいやインクルーシブなまちづくりについて考えるきっかけになれば良いなと思っています。

島川：私は屋外で車いすラグビーをやってみたいです。ストリートスポーツのように、誰でも気軽に見たり参加したりできる場を渋谷でつくれたら良いですね。

長谷部：選手ならではのアイデアをありがとうございます！「ちがいを ちからに 变える街。」である渋谷区にとって、パラスポーツはまちづくりの大きな原動力です。世界大会が区内で行われていることも街の誇りであり、今後もさまざまな取り組みを通じて車いすラグビーを応援していきます。

区民の皆さんへのメッセージと、2026年の抱負をお聞かせください。

島川：ぜひ、区のイベントなどを通じて、車いすラグビーを観戦したり、体験したりしてみてください。私たちの激しいプレーを見て、「自分も何か



はせべ けん  
渋谷区長 長谷部 健

に挑戦してみよう！」と思ってもらえたうれしいです。8月の世界選手権にメンバーとして選ばれること、そして優勝すること目標に今年も頑張ります！

池崎：今年も渋谷の皆さんとパラスポーツと一緒に楽しみ、障がいについて語り合いながら、違いを受け入れる優しさや、困難に向き合う強さ、「障がいの有無にかかわらず、みんなで一緒に頑張っていこう！」という思いを伝えていきたいです。世界選手権で結果を出し、多くの人に笑顔を届けられるよう頑張りますので、応援をよろしくお願いします！

長谷部：スポーツは「応援する」だけでなく、「体験する」ことも渋谷の文化として根付きつつあります。区民の皆さんもぜひ、車いすラグビーをはじめとするパラスポーツと一緒に楽しみながら、自分自身の健康づくりにもつなげていただければと思います。本日はありがとうございました。

島川・池崎：ありがとうございました。

「渋谷のラジオ」で放送中！

島川さん、池崎さんと長谷部区長の鼎談は1月6・13日に「渋谷の星」で放送します。



バックナンバーはこちら





## 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。



## はたちのつどい

- ▶日時 1月12日(月・祝)13:30~15:00(予定)  
(受け付けは12:30~)
- ▶会場 LINE CUBE SHIBUYA(渋谷公会堂)
- ▶対象 区内在住で平成17年4月2日~18年4月1日生まれの人
- ▶内容 記念式典、記念講演(手話通訳あり)、アトラクション

- ▶記念講演者 車いすラグビー日本代表強化指定選手 島川慎一氏、池崎大輔氏
- ▶アトラクション(音楽ライブ)ゲスト CUTIE STREET
- ▶記念品 名刺入れ
- ▶持ち物 案内状、スマートフォン

※式典の内容など詳しくは、区ポータルを確認してください。



▲区ポータル

## 記念講演者



島川慎一氏



池崎大輔氏

## アトラクション(音楽ライブ)ゲスト



CUTIE STREET

区長、島川慎一氏、池崎大輔氏の新春鼎談は本紙1~3ページをご覧ください。

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

区立小学校に入学しない場合は  
入学許可書(入学承諾書)を提出してください

国公立・私立小学校への入学により、区立小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(入学承諾書)」を提出してください。

提出期限 1月7日(水)

提出方法 ☎150-8010(住所不要)渋谷区役所本庁舎4階学務課へ郵送・持参  
※区外へ転出する場合は連絡してください。

問学務課学事係 ☎03-3463-2986 ☎03-5458-4953



## 渋谷スポーツ共育プラザ&amp;ラボ“すぽっと”

## ①スマイルシップスポーツベビーフラス

クラス	日時		対象
タミー	2月10日(火)	15:00~15:45	区内在住・在勤の保護者と0歳児 (首振り〜お座り)
	2月25日(木)	10:30~11:15	
クロール	2月26日(木)	15:00~15:45	区内在住・在勤の保護者と0~1歳児 (ずりばい〜つかまり立ち)
	2月3日(火)		
トドラー	2月18日(木)	10:30~11:15	区内在住・在勤の保護者と0~1歳児 (つたい歩き〜よちよち歩き)
	2月5日(木)		
ウォーカー	2月24日(火)	15:00~15:45	区内在住・在勤の保護者と1歳児 (歩ける)

場 渋谷スポーツ共育プラザ&amp;ラボ“すぽっと”

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 (ー社)次世代SMILE協会認定コーチ

定 各7組(抽選)



▲すぽっとHP

## ②親子ピックルボール教室

日時		対象
2月22日(日)	14:30~15:30	区内在住・在学の小学1・2年生と保護者 (区内在勤の保護者とその子を含む)
	15:45~16:45	区内在住・在学の小学2~6年生と保護者 (区内在勤の保護者とその子を含む)

場 SCC千駄ヶ谷コミュニティセンター

内 月村拓馬選手

定 各10組(抽選)



▲すぽっとHP

## &lt;共通事項&gt;

申込 ①1月15日12:00~20日10:00、②1月4日10:00~10日10:00に渋谷スポーツ共育プラザ&amp;ラボ“すぽっと”HPで

問 渋谷スポーツ共育プラザ&amp;ラボ“すぽっと”

☎03-5341-4177 ☎03-5422-7694

## セミナー「親子のSMILEマネジメント(怒り編)」

自分や他人の気持ちに気付くヒント、怒るときのルール、怒ったときの対処方法を学びます。

日時	対象	定員(先着)
2月1日(日)	10:00~11:00	区内在住の小学1~3年生と保護者
2月15日(日)	10:00~11:00	区内在住の小学3~6年生と保護者

場 宮山スポーツプラザ 講 (ー社)次世代SMILE協会スタッフ

申込 1月6日10:00~各日程の前日15:00に渋谷区子育てネウボラHPで

問 (ー社)次世代SMILE協会渋谷区子育てネウボラ

スマイルシップ共育ペアレンツセミナー事務局

☎03-6273-0555 ☎03-5422-7694

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




ハチラボ開館15周年記念


# 「ノーベル物理学賞受賞 梶田隆章先生とニュートリノ」

▶日時 2月15日(日)14:00開演(13:30開場) ※講演会:14:00~15:00、質問コーナー:15:00~15:30

▶会場 文化総合センター大和田4階さくらホール

▶内容 スーパーカミオカンデを用いたニュートリノ振動の発見など研究に関すること、研究者を目指すきっかけなど

▶講師 東京大学卓越教授・特別栄誉教授 梶田隆章氏

▶対象 小学5年生以上の人(推奨)

▶定員 700人(抽選)

▶申込 1月18日までにこども科学センター・ハチラボHPで  
問地域学校支援課地域学校支援係 ☎03-3463-3096 ☎03-5458-4904  
こども科学センター・ハチラボ ☎03-3464-3485 ☎03-3464-4785



▲梶田隆章氏



▲ハチラボHP



## フレンズ本町のイベント

### ●絵本と工作のじかん

■1月17日(土)11:00~11:50 内季節の絵本の読み聞かせ、絵本にちなんだ工作  
対区内在住・在園・在学の3歳児~小学生(未就学児は保護者同伴)  
定10人程度(先着) 申込1月4日から電話・窓口で

### ●親子でボルダリング

■1月25日(日)10:00~11:00または11:15~12:15

講(株)JOL 春田裕生氏  
対区内在住・在園・在学の2歳児~小学2年生と保護者 定各10組(抽選)  
持靴下(貸し出し靴を履く場合) ※裸足での参加も可  
申込1月8日までに電話・窓口で

### ●謎解きウォークラリー「怪盗フレンズからの挑戦状」

■2月1日(日)10:00~11:30、12:00~13:30、14:00~15:30、16:00~17:30  
※いずれかを選択

講(株)マスタッッシュ 永野隆宏氏  
対区内在住・在園・在学の5歳児~高校生(未就学児は保護者同伴)  
定各50人(先着) 申込1月4日から電話・窓口で  
(共通事項)  
場・問児童青少年センター フレンズ本町 ☎03-3377-5160 ☎03-3377-5162

## ファミリー・サポート・センター

### ●ファミリー会員 出張登録会

■1月16日(金)14:30~15:30 場代官山子育て支援センター  
対区内在住で生後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  
※会場の都合により、小学生以上の子どもを連れて入ることはできません。



### ●サポート会員登録講習会

日時	会場	対象	
2月6日(金) 10:00~16:00	渋谷区子育てネットワーク	子育て経験(ボランティア経験などを含む)がある18歳以上の人、保育士・幼稚園教諭・看護師などの資格を保有している人	
2月12日(木) 13:30~15:30			
2月13日(金) 13:15~16:00			
2月18日(水) 14:00~17:00			
2月26日(木) 14:00~16:00			

内 子どもの遊び、地域の中での子育て、保護者や子どもとの関わり方など(全8科目修了で会員登録可、1科目から受講可)

定各10人(先着)  
申込1月5日~受講日の前日までに電話・エントリーフォームで

### (共通事項)

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



▲エントリーフォーム

## パパ・ママ入門学級(休日編)

■2月28日(土)9:30~11:30または13:30~15:30 内もくもく  
対区内在住で第1子を妊娠している人(2月28日時点で妊娠16~35週)

とそのパートナー ※既受講者を除く

定各18組(抽選) 国母子健康手帳 申込1月1~20日に区LINEで

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



▲区LINE



## 図書館の お正月イベント



会場	イベント名	日時
中央図書館	①本のおみくじ	1月4日(日)~11日(日)
	②獅子舞 「獅子舞がやってくる!」	1月18日(日) 11:00~12:00
こもれび大和田 図書館	③本のおみくじ	1月4日(日)~7日(水)
	④カルタ会	1月18日(日) 14:00~15:00
西原図書館	⑤本の福袋	1月4日(日)~12日(月・祝)
	⑥本の福袋	1月4日(日)~10日(土)
富ヶ谷図書館	⑦落語会	1月11日(日) 11:00~12:00
	⑧本のおみくじ	1月4日(日)~7日(水)
笹塚図書館	⑨本のおみくじ	1月4日(日)~11日(日)
	⑩本のおみくじ	1月4日(日)~12日(月・祝)
代々木図書館	⑪本のおみくじ	1月4日(日)~7日(水)
	⑫落語会	1月12日(月・祝) 11:00~12:00
笹塚こども図書館	⑬本のおみくじ	1月4日(日)~7日(水)
	⑭獅子舞 「獅子舞がくるよ!」	1月18日(日) 15:00~15:45
白根図書サービス スポット	⑮展示 「今年の干支!馬にまつわる本」	1月8日(木)~30日(金)

※いずれも保護者同伴可

対 ④4歳児~小学6年生、⑦・⑫中学生以上の人、⑭乳児~小学6年生

定 ②60人(先着)、④15人(先着)、⑤大人・子ども各20人(先着)、  
⑥大人20人・子ども60人(先着)、⑦・⑫20人(先着)、⑭30人(先着)

申込 ①・③・⑤・⑥~⑯当日会場で、②1月6日から  
窓口・電話で中央図書館へ、④1月4日から窓口・電話  
でこもれび大和田図書館(☎03-3464-4780)  
へ、⑭1月4日から窓口・電話で笹塚こども図書館  
(☎03-3378-1983)へ

問 中央図書館 ☎03-3403-2591 ☎03-3403-2270



▲図書館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。



## 子育て・教育・生涯学習のつづき

### 渋谷インクルーシブシティセンター(アイリス)

#### ●アイリス相談

ジェンダーやセクシュアリティなどの人権に関する相談窓口です。

※プライバシー厳守。相談者の性別は問いません。

相談名(相談員)	日程	内容	相談時間
①法律相談(弁護士)	1月20・27日、 2月10・17日、 3月10・24日(火)	離婚、人権、財産、パートナー シップ証明に必要な公正証書 に関することなど	各50分
②悩みごと何でも相談 (心理カウンセラー)	1月16・23日、 2月20・27日、 3月20・27日(金)	セクシュアルハラスメント(セク ハラ)、ダメスティックバイオレ ンス(DV)、デートDV、人間関 係、家族の問題、心の悩みなど	
③LGBTQ にじいろ電話相談 (専門相談員)	1月10・24日、 2月14・28日、 3月14・28日(土)	パートナーや家族・友人との関 係、職場や学校での問題など	各30分

※いずれも13:00~16:00

定①・②各3人(先着) 申込①・②各月の最初の開館日か  
ら電話(03-3464-3395)で仮予約後、区ポータル内の  
オンライン申請で本予約、③当日電話で専用番号(03-  
3464-3401)へ



▲区ポータル

#### ●ふらっとアイリス

イベント名	日時	内容
④読書会	1月10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。
⑤のんびりフィーカ	1月15日(木) 19:00~20:30	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。1月 のテーマは「らしさ」です。
⑥おしゃべり ハンドメイドたいむ	1月16日(金) 10:00~12:00	編み物、折り紙、刺しゅうなどのハンド メイド作品を作ります。 ※水彩画や習字など水を使う作業は禁止

持④『海をあげる』上間陽子(著)筑摩書房、⑥作品作りに必要な道具・  
材料(毛糸、糸、針など) 申込当日会場で

#### ●アイリス講座

生きづらさの背景を考える『取り残された人々：日本におけるシングル  
マザーの苦境』上映会

日2月11日(水・祝)14:00~ 定30人(先着)  
申込1月6日9:00からオンライン申請・電話・ファックス・  
窓口で



▲オンライン  
申請

〈共通事項〉

場・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

### 特別開催「スマホサロン」

日1月16日(金)11:00~14:00 場区役所本庁舎1階ロビースペース

内スマートフォンの使い方など デジタル活用支援員

申込当日会場で

問株式会社(デジタルデバイド解消事業)

080-4637-4740(平日9:00~17:00)

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



### シブカツ!スマホ塾

#### ●SNS基本のキ Instagram入門

日1月23日(金)14:00~16:00

内Instagramを中心としたSNSの紹介や投稿方法などの解説



▲申込フォーム

#### ●もしもの時にスマホで安心「渋谷区防災アプリ」活用講座

日1月29日(木)14:00~16:00

内「渋谷区防災アプリ」の機能や使い方、活用方法の紹介

〈共通事項〉



▲申込フォーム

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)

講デジタル活用支援員 定各20人程度(抽選)

申込1月13日までに申込フォームで

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

### 渋谷ハチコウ大学クラブ活動「スマホ活用クラブ5期」 (全2回)

日時	内容
2月16日(月) ①10:30~12:00または 3月2日(月) ②14:00~15:30	講義(QRコード、ハチペイ)、スマホ相談会
	講義(セキュリティー、区LINE)、スマホ相談会

※両日、①または②の同一時間に参加してください。

場文化総合センター大和田

対区内在住で60歳以上の人(8年3月31日現在)

定各10人(抽選)



▲申込フォーム

申込1月15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)を、〒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郵送

※申込フォームも可

問渋谷ハチコウ大学クラブ事務局 03-3464-5171 03-3464-5172

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



福祉

あらゆる人が、自分らしく生きられる街へ。



#### 巡回型福祉なんでも相談窓口

日時	会場
①1月7日(水) 13:00~15:00	地域交流センター恵比寿
②1月8日(木) 12:00~14:00	第一勧業信用組合千駄ヶ谷支店 (千駄ヶ谷4-22-2)
③1月9日(金) 13:00~15:00	はつらつセンターケアステーション 本町
④1月13日(火) 15:00~17:00	笹塚十号のいえ(笹塚2-41-18)
⑤1月16日(金) 13:00~15:00	千駄ヶ谷社会教育館
⑥1月21日(水) 14:00~16:00	スペースノボル(代々木5-61-3)
⑦1月22日(木) 13:00~15:00	総合ケアコミュニティ・せせらぎ

相談員 地域福祉コーディネーター

※①・③・⑤・⑦は民生委員・児童委員も常駐

対困り事や心配事があり、相談先が分からぬ人

申込当日会場で

問渋谷区社会福祉協議会

03-6452-5072 03-3476-4904

地域福祉課地域福祉推進係

03-3463-1846 03-5458-4936



#### 渋谷区成年後見支援センターのイベント

##### ●成年後見制度の無料相談会

日1月8日~3月26日の木14:00~14:50または15:00~15:50 場渋谷区成年後見支援センター 相談員弁護士、司法書士 対区内在住で制度の利用を必要とする本人またはその親族・親族後見人など 定各2人(先着) 申込1月6日8:30から電話で

##### ●講演会「おひとりさまのいつかに備えるサポートセミナー」

日2月10日(火)14:00~16:00(受け付けは13:30~) 場美竹の丘・しぶや 講師出千鶴子氏ほか 対区内在住・在勤の人優先 定80人(先着) 申込2月5日17:00まで電話・申込フォームで

〈共通事項〉

問渋谷区成年後見支援センター 03-5457-0099 03-3477-2525 申込フォーム▶



##### ●高齢者健康トレーニング教室(全8回)

日2月5日~3月26日の木13:30~15:00 場スポーツセンター 内マシントレーニング、ストレッチ運動など 対区内住民登録のある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、事前に医師へ相談してください。 定5人(抽選) 費用1,200円(保険料) ※7年4月1日時点で64歳の人は1,850円 申込1月20日までに電話でスポーツセンター(03-3468-9051)へ

問介護保険課介護総合事業係 03-3463-1888 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、区内在学の人は学校名(学年)・所在地を記入



## 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

## 帯状疱疹ワクチンの定期接種

7年度接種対象者の接種期限は、3月31日です。不活化ワクチンは、接種完了までに最短でも2か月を要するため、接種を希望する場合は、1月末までに1回目の接種を行なってください。

※4月1日以降は、任意接種(自己負担あり)となります。

対象ワクチン 生ワクチン(1回接種)または不活化ワクチン(2回接種)

対象のいざれかに該当する人

- ・年度末(8年3月31日時点)年齢が65歳の人
- ・年度末(8年3月31日時点)年齢が70・75・80・85・90・95・100歳の人
- ※定期接種開始から5年間(7~11年度)の経過措置
- ・年度末(8年3月31日時点)年齢が100歳以上の人
- ※7年度に限る
- ・接種時の年齢が60~64歳で、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)により免疫機能に障がいがあり、日常生活が極度に制限される人(原則として身体障害者手帳1級所持者)

※接種を希望する場合は、事前に予防接種係へ問い合わせてください。

※公費・自費を問わず、既に帯状疱疹の予防接種を完了している人は対象外です。

場 23区内の指定医療機関

※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となります。7年度の対象者には、7年4月に予診票を送付しています。手元に予診票がない場合は、予防接種係へ電話で再発行を申し込んでください。

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



▲区ポータル

## 「京王 Jr. ウィンターカップ2025-26」観戦

日 1月4日(日)~8日(木)

場 京王アリーナTOKYO(調布市西町290-11)

内 主に中学生(104チーム)が出場するバスケットボール選手権大会

申込 当日会場で

※競技日程など詳しくは、大会HPを確認してください。

問 京王電鉄(株)沿線価値創造部

☎ 042-337-3046

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



▲大会HP

## 「K-1 WORLD GP 2026」区民無料招待

日 2月8日(日)12:00~20:00(予定)

場 国立代々木競技場 第二体育館(神南2-1-1)

内 世界規模の立ち技格闘イベント

対 区内在住の人 定100人(抽選)

申込 1月12日21:00までに申込フォームで

※申し込みにはGoogleアカウントが必要です。

※座席・券種の指定はできません。

問 (株)M-1スポーツメディア ☎ 03-6450-5072

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

## ボッチャサポーター講習会

日 1月21日(水)17:30~19:30 地 区役所本庁舎15階ボッチャコート 内 ボッチャの地域での普及を支援するサポーター(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 1月14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)、サポーター講習会への参加経験の有無、ボッチャ経験の有無を記入)で

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



▲区ポータル



## 区民スキースクール

日 2月20日(金)~23日(月・祝)

※3泊4日、貸し切りバス利用(往路20:00発)

場 菅平高原スノーリゾート(長野県上田市)

宿泊地 アクティブ峰の原(長野県須坂市) ※男女別の相部屋

対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の人(小中学生は保護者同伴)

定 40人(抽選) ※申し込みが30人に満たない場合は中止

費 32,000円(レンタルスキー・ウエア代、リフト代、昼食代など別途)

申込 1月18日までに申込フォームで

問 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▶



## 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。



## 耐震相談会

日 2月19日(木)14:00~16:00(1組30分程度) 場 区役所本庁舎8階802・803会議室

相談員 一級建築士 定8組(先着) 申込 1月3日~2月17日に区LINE・電話で

問 木密・耐震整備課整備促進係 ☎ 03-3463-2647 ☎ 03-5458-4918



▲区LINE



## 防災・安全・環境・エネルギーのつづき



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。



## リサイクルバザール

日 ①2月8日(日)10:00～13:30、②2月22日(日)10:00～14:00  
場 ①リフレッシュ氷川、②幡ヶ谷区民会館  
内 フリーマーケット、回収事業(家庭で余っている食品、まだ使えるおもちゃ・食器類・調理器具など)

## ●参加店舗募集

対区内在住の人 定 ①24店舗(先着)、②28店舗(先着) 費 1店舗1,000円  
申込 ①2月7日10:00～11:00に会場で ※出店枠に空きがある場合のみ、12:00～16:00に電話で氷川地区リサイクルバザール実行委員会(080-3384-7555)へ、②2月21日10:00～11:00に会場で(7:30から整理券配布)  
問 清掃リサイクル課リサイクル推進係 03-5467-4073 03-5467-4076



▲区ポータル



## 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。

## 区民保養施設

## 3月のお得な情報

区内在住の人を代表とするグループは、1月1～15日に3月分の抽選に申し込むことができます。

## 河津さくらの里しぶや

## ●【平日限定】季節の和菓子プレゼントサービス

日 3月2日(月)～13日(金)の平日 内 3月2～13日の宿泊者のチェックイン時にフロントで提供  
(土曜日から3泊または日曜日から2泊の宿泊者には、月曜日に提供)

## ●ひなあられプレゼントサービス

日 3月3日(火) 内 3月3日の宿泊者のチェックイン時にフロントで提供

## ●ホワイトデープレゼントサービス

日 3月14日(土) 内 3月14日の宿泊者のチェックイン時にフロントで菓子を提供  
問 河津さくらの里しぶや 0558-32-1020 0558-32-2830

河津さくらの里しぶや東京事務所 03-6419-7956 03-6427-2539



▲河津さくらの里しぶやHP

## 二の平渋谷荘

## ●ひなまつりサービス

日 3月3日(火)

内 3月3日の宿泊者のチェックイン時にフロントでひなあられを提供



問 二の平渋谷荘

0460-82-3132 0460-82-3129

二の平渋谷荘東京事務所

03-6419-7622 03-6427-2539 ▲二の平渋谷荘HP



## YCCシネマコレクション「渋熱」

日時	内容
1月24日(土)	①10:00～12:10 または13:30～15:40 映画上映会 『PERFECT DAYS』
	②12:00～16:30 区の観光と上映作品に関する展示

対区内在住・在勤・在学の人

定 ①各150人(先着) 費 ①1,500円

申込 ①1月4日から電話(10:00～20:00)で、②当日会場で  
場・問 YCC 代々木八幡コミュニティセンター

03-3466-3239 03-3466-1061

渋谷区自転車通行環境整備計画(第三次)(素案)に対する意見募集  
(パブリック・コメント)

閲覧期間 1月13日(火)～27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・11階交通政策課 内 区内在住・在勤・在学の人、区内の団体、利害関係のある人・団体

提出方法 1月28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階交通政策課へ郵送・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 交通政策課交通政策係 03-3463-1854 03-5458-4908

▲区ポータル  
(1月13日更新)

## 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。



## 松濤美術館

区内在住の人は  
金曜日無料

〒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)

※かっ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)無料、障がいのある人と付き添い1人は無料

## ○描く人、安彦良和

日 2月1日(日)まで 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)、12月29日～1月3日  
『ジャンヌ』愛蔵版カラーイラスト原画 2002年 ©安彦良和▶



## ○1月24日から日時指定予約制となります

下記の期間は混雑が予想されるため、日時指定予約制となります。

あらかじめ予約の上、来館してください。

日 1月24日(土)～2月1日(日) 予約 12月24日10:00(予定)から松濤美術館HPで ※区内在住の人は金曜日のみ予約不要です。

※混雑状況により、予約が必要な期間が変更となる場合があります。



▲松濤美術館HP



## 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

○写真展「青山通りを走った都電  
金子芳夫撮影写真からII」

日 2月1日(日)まで

内 昭和40年代に青山通りを走った都電(6・9・10系統)や青山車庫の写真の紹介

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)、12月29日～1月3日



▲昭和42年 青山車庫前停留場付近



## ハワイ州ホノルル市姉妹都市提携イベント 「渋谷で辿るハワイ日系移民の歩み」

### ●ハワイ日系移民パネル展

- ▶日時 1月6日(火)～22日(木)の平日8:30～17:00
- ▶会場 区役所本庁舎1階ロビースペース・15階スペース428
- ▶内容 日本からハワイへ渡った人々の暮らしや歴史、ハワイの近現代史、日本との交流の歩みを紹介するパネル展示

※1月13～16日に区役所本庁舎1階でハワイ産コーヒーを販売します。  
問 文化振興課交流推進係 ☎ 03-3463-1142 FAX 03-5458-4938

### ●ハワイの科学 よもやま話

- ▶日時 1月6日(火)～22日(木)10:00～17:00
- ▶内容 ハワイの自然や科学に関するパネル展示
- 場・問 こども科学センター・ハチラボ  
☎ 03-3464-3485 FAX 03-3464-4785

### ●姉妹都市提携1周年記念投影「ハワイの冬の星空」

- ▶日時 1月6日(火)19:00～20:00、  
11日(日)13:30～14:30
- ▶内容 ハワイの音楽を聴きながら、星空解説と共にハワイの文化・歴史を楽しむ
- ▶講師 ビショップ博物館(ハワイ州ホノルル市)元案内人 浅沼正和氏
- ▶定員 120人(先着)
- ▶費用 2,000円
- ▶申込 1月2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  
☎ 03-3464-2131 FAX 03-3464-2148



▲区ポータル

◀コスモ  
プラネタリウム  
渋谷HP

### 旧朝倉家住宅「新春寄席」

日 1月12日(月・祝)14:00～15:15

場 旧朝倉家住宅(猿楽町29-20)

出演 たちばな家半志樓氏ほか 定 30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 1月6日から電話で旧朝倉家住宅へ

問 旧朝倉家住宅

☎ 03-3476-1021 FAX 03-3476-1025

文化振興課交流推進係

☎ 03-3463-1142 FAX 03-5458-4938



▲たちばな家半志樓氏

### 渋谷区少年少女合唱団 令和8年度新規団員募集

選考日 2月14日(土)・15日(日)13:00～17:00(予定)

※1人10分程度。選考の詳しい日程は申し込み後に案内します。

場 文化総合センター大和田 対 区内在住・在学の小中学生(8年4月時点)

選考方法 課題曲の歌唱審査、簡単な音感テスト、親子面接

※選考方法は変更となる場合があります。

申込 1月23日までに申込フォームで

※1月17日13:00～16:50(予定)に練習見学会を実施します。見学希望者は、1月9日までにメールで渋谷区少年少女合唱団事務局へ連絡してください。

問 文化振興課交流推進係(渋谷区少年少女合唱団事務局)

☎ 03-3463-1142 FAX 03-5458-4938 E-mail little-singers@shibuya.tokyo



▲申込フォーム



▲令和6年の定期演奏会の様子



### 産業振興

ビジネスの冒険に満ちた街へ。

1月から3月は

### 若者の悪質商法被害防止 キャンペーン期間です

消費者被害について、「自分には関係ない」と思っていませんか。契約や購入の際に、不当な勧誘や不十分な情報提供を受けて不利益を被る消費者被害は、誰にでも起りうる身近なトラブルです。近年では、SNSを悪用して親しくなったと信じ込ませた上で、高額な商品やサービスの契約を迫るといった手口が増えています。悪質商法などによる消費者被害は、「恥ずかしい」「自分にも非がある」と感じて相談をためらうことで、さらに深刻化する場合もあります。少しでも不安に感じたら、一人で抱え込みず、早めに最寄りの消費者センターに相談してください。

#### 事例 若者を狙う手口に注意



「副業・内職で簡単に稼げる」と説いて、金銭を支払わせたり、ローンを組ませて商品やサービスを購入させたりする。



美容医療や脱毛エステの広告で「通い放題」などをうたい契約させ、予約や解約ができないまま、料金だけを請求する。



問 消費者センター ☎ 03-3406-7644 / 産業観光課産業振興係 ☎ 03-3463-1762 FAX 03-3463-3528

## 産業振興のつづき



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。



区民  
限定

# ハチペイに関するお知らせ

渋谷区民認証はお早めに!  
マイナンバーカードの取得には  
1か月以上かかります。

ハチペイアプリで渋谷区民認証が完了している人を対象に、下記の2つのキャンペーンを実施します。

●注意事項

- 渋谷区民認証には、原則としてマイナンバーカードと署名用電子証明書のパスワードが必要です。
- 15歳未満の人は、原則として署名用電子証明書を取得できません。
- 15歳以上でマイナンバーカードを持っていない人は、住民票の写しと顔写真付きの身分証明書などで渋谷区民認証が可能です。



▲ハチペイ  
公式サイト



1月5日  
開始

## お米購入で最大50%ポイント還元キャンペーン

12月の第1弾に続き、第2弾を実施します。第1弾でポイント還元を受けた人も、第2弾で改めてポイント還元を受けることができます。

実施期間	1月5日(月)～30日(金)
ポイント付与率	購入額の最大50%をハチペイポイントで還元 ※「メインのサイフ(オレンジ色)」を利用した決済に限ります。
ポイント付与上限	1人当たり最大2,000ポイント
対象店舗	キャンペーンに参加している米穀店・スーパーマーケット・コンビニエンスストア・ドラッグストアなどの一部米取扱店舗
対象商品	炊飯用の精米・玄米 ※パックご飯などの加工品などは対象外
ポイントの有効期限	「メインのサイフ」で最後に決済した日から365日後まで

●注意事項

- キャンペーンの対象となるのは、ポイント利用分を差し引いた支払い金額のみです。本キャンペーンで付与されたポイントを含め、ポイントによる支払いに本キャンペーンは適用されません。また、ポイントを保有している場合、支払いにはマネー(チャージ金額)よりもポイントが優先して使用されます。
- キャンペーンの適用を希望する場合は、会計時に店員へ伝えてください。
- キャンペーンは予告なく変更または中止となる場合があります。また、予算の上限に達する見込みとなった場合、早期終了することがあります。



2月2日  
開始

## ハチペイデジタル商品券(第4回)

ハチペイアプリでハチペイデジタル商品券(以下「商品券」)を販売します。10,000円の商品券で、15,000円分の買い物が可能です。

販売期間	2月2日(月)～3月31日(火)
販売価格	1セット10,000円(15,000円分の商品券)
販売数	90,000セット(先着) ※1人2セットまで
対象店舗	ハチペイ加盟店全店舗
商品券の有効期限	9年3月31日(火)まで

●注意事項

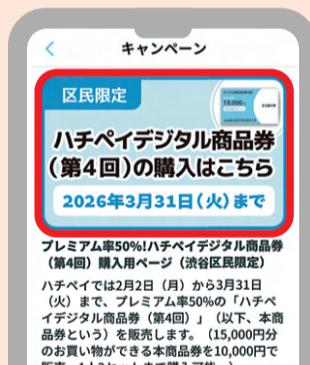
- 文化総合センター大和田、スポーツセンター、SCC千駄ヶ谷コミュニティセンターのチャージ機では、商品券の購入(チャージ)はできません。
- 有効期間内に使い切らなかったマネー(チャージ金額)およびポイントは失効します。いかなる理由があっても返金はできませんので注意してください。



### 購入方法

ハチペイアプリの画面の案内に従って購入してください。詳しい手順は、アプリのホーム画面にある「ハチペイデジタル商品券ご購入手順」バナー(1月5日公開予定)を押して、確認してください。購入方法に不安がある人は、下記の購入サポートを利用してください。

1 キャンペーンバナー  
(2月2日公開)を押す



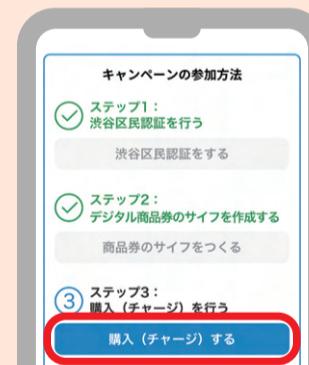
2 渋谷区民認証を行う



3 商品券のサイフを作成する



4 購入(チャージ)する



### 購入サポート

下記のサポートのほか、区役所本庁舎7階のハチペイサポートデスク(平日10:00～16:00)では、渋谷区民認証をはじめとするハチペイに関するさまざまなサポートを対面で実施しています。

#### 支援員サポート

ハチペイ専用チャージ機を設置している下記の区施設で、デジタル活用支援員が対面で商品券の購入をサポートします。実施時間など詳しくは、ハチペイ公式サイトを確認してください。

▶期間 2月2日(月)～3月31日(火)  
※各施設の休館日を除く

#### 会場

地域交流センター(新橋・恵比寿・二軒家・笹塚・代々木の杜・神宮前)、リフレッシュ氷川、本町CC本町コミュニティセンター、YCC 代々木八幡コミュニティセンター、社会教育館(幡ヶ谷・千駄ヶ谷・上原)、区役所本庁舎3階

#### スマホサロン

スマートフォンの操作に不安がある人向けに、デジタル活用支援員がハチペイアプリのダウンロードや商品券の購入をサポートします。

▶期間 3月31日(火)までの平日 ※祝日、年末年始を除く

▶曜日・時間・会場

曜日・時間	会場
(月)13:30～16:30	地域交流センター新橋
(火)13:30～16:30	リフレッシュ氷川
(水)9:00～12:00 ※2月18日を除く	上原社会教育館
(水)13:30～16:30	地域交流センター笹塚
(木)13:30～16:30 ※2月12日を除く	千駄ヶ谷社会教育館
(金)13:30～16:30 ※1月16日、2月20日を除く	地域交流センター本町

※1月16日、2月20日は区役所本庁舎1階ロビースペースで実施(11:00～14:00)



問ハチペイサポートデスク 050-5443-6082(平日9:00～17:00、年末年始を除く)／産業観光課産業振興係 03-3463-1762 03-3463-3528



## その他のお知らせ

### 国民年金

#### 20歳になったら国民年金加入のお知らせが届きます

国民年金は、日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の全ての人が加入する制度です。20歳になると、おおむね2週間以内に日本年金機構から「基礎年金番号通知書」や「国民年金保険料納付書」などが送付されます。

※基礎年金番号通知書は、20歳前に厚生年金に加入した人や、遺族年金を受けていて既に通知書を持っている人には送付されません。

※学生や所得が少なく保険料の納付が困難な人は、納付猶予や免除を申請することができます。

申請場所 区役所本庁舎3階国民年金係

※マイナポータルを利用した電子申請も可能です。詳しくは、日本年金機構HPを確認してください。

問 国民健康保険課国民年金係

④ 03-3463-1797 ⑥ 03-5458-4940

日本年金機構渋谷年金事務所 ④ 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。



▲日本年金  
機構HP

### 明るい選挙推進啓発講座

日 1月27日(火)14:00～15:30

(受け付けは13:30～)

場 区役所本庁舎14階大集会室

内 最近の国政の動向について

対 区内在住・在勤・在学の人

定 50人(先着)

申込 当日会場で

※選挙の実施時期と重なった場合は、

中止または延期となる可能性があります。

問 選挙管理委員会事務局 ④ 03-3463-3115 ⑥ 03-5458-4945



### 国民健康保険 後期高齢者医療制度

#### マイナ保険証をご利用ください

マイナ保険証とは、健康保険証(以下「保険証」としての利用登録を行うことで、保険証として使えるマイナンバーカードです。現在マイナンバーカードを持っている、まだ利用登録をしていない人はぜひ、登録してください。

##### ▶ 利用登録方法

マイナンバーカードを持っているだけでは、マイナ保険証としては利用できません。下記のいずれかで利用登録できます。

- ・医療機関・薬局に設置されている顔認証付きカードリーダー
- ・セブン銀行ATM
- ・マイナポータル



▲マイナちゃん



##### ▶ マイナ保険証のメリット

- ・情報提供に同意すれば、過去の薬の処方履歴や検診結果を医師・薬剤師と共有でき、より的確な診療が受けられる
- ・高額療養費制度の対象となった場合、手続き不要で自己負担限度額を超える支払いが免除される
- ・救急搬送時、適切な処置や円滑な搬送先の選定に活用される
- ・マイナポータルからe-Taxを連携させることで、確定申告時に医療費控除の手続きが簡単に行える



▲マイナ  
ポータル

問 マイナンバー総合フリーダイヤル ④ 0120-95-0178

(平日9:30～20:00、(土)・(日)・(祝)9:30～17:30、年末年始を除く)

※自動音声案内に従って、番号「5」を押してください。

④ 0120-601-785(聴覚障がい者専用) ※専用用紙が必要です。

### 国民健康保険 高額療養費(外来年間合算)を支給します

外来診療の自己負担額が年間144,000円を超えた場合、その超過分が高額療養費(外来年間合算)として支給されます。対象となる世帯には、1月下旬に申請書を送付します。

対 高額療養費の自己負担限度額の区分が「一般」または「低所得者1・2」の70歳以上の人

対象期間 6年8月1日～7年7月31日

問 国民健康保険課給付係 ④ 03-3463-1776 ⑥ 03-5458-4940

### 税金 税理士による無料申告相談

日時	会場
1月28日(水)～30日(金) 9:30～11:30または13:00～15:30	幡ヶ谷区民会館
2月4日(水)・5日(木)	恵比寿社会教育館

内 所得税・復興特別所得税・個人消費税の申告書の作成

対 小規模納税者、年金受給者、給与所得者

※土地・建物・株式などの譲渡所得・配当所得・退職所得がある人、相談内容が複雑な人、税理士に申告を依頼している人を除く

対 源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類、スマートフォン、マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書のパスワード(数字4桁)・署名用電子証明書のパスワード(英数字6～16文字))

※医療費控除を受ける場合は、事前に作成した「医療費控除の明細書」を持参してください。

申込 1月9日9:00から申込サイトで

※当日、入場整理券の配布も行いますが、配布数には限りがあります。

問 渋谷税務署 ④ 03-3463-9181



※自動音声案内に従って、番号「0」を押してください。

▲申込サイト

### 税金 国税庁HP「確定申告書等作成コーナー」とe-Taxを活用してください

国税庁HPの「確定申告書等作成コーナー」では、必要な金額などを入力するだけで、税額などが自動で計算され、計算ミスのない申告書を作成することができます。作成した申告書はe-Taxを使って、自宅からの申告が可能です。ぜひ、活用してください。

※令和7年分の確定申告書等作成コーナーは、1月上旬公開予定です。

##### ▶ e-Taxのメリット

- ・自宅から確定申告ができる
- ・確定申告期間中は24時間利用できる(メンテナンス時間を除く)
- ・スマートフォンに申告データが保存され、翌年以降の申告にも活用できる
- ・入力内容に応じて、添付書類の提出が不要になる
- ・早期還付(3週間程度)される(書面提出の場合は1か月～1か月半程度)



▲国税庁HP

問 渋谷税務署 ④ 03-3463-9181

### 遺言の書き方&相続に関するセミナー・無料相談会

日 2月3日(火)13:30～16:40

場 地域交流センター新橋

内 遺言の作成や相続に関する相談

講 弁護士

対 区内在住・在勤の人

定 25人(先着)

申込 1月19日10:00から電話で第一

東京弁護士会遺言センターへ

問 第一東京弁護士会遺言センター

④ 03-3595-1154(平日10:00～16:30)

広報コミュニケーション課広聴相談係

④ 03-3463-1290 ⑥ 03-5458-4920





1月17日は

# 防災点検の日です

渋谷区では、阪神・淡路大震災が発生した1月17日を「防災点検の日」と定め、震災への備えを見直す一斉点検を実施しています。いつ起こるか分からない災害に備え、自宅の防災点検を行いましょう。



## 1 家具の転倒防止

### 家具転倒防止金具などの購入費用補助

- ▶ 対象 区内在住の世帯  
※過去に補助を受けた世帯は申し込み不可
- ▶ 対象品目 家具の転倒防止金具(つっぱり棒・耐震ジェルなど)、ガラス飛散防止フィルムなど
- ▶ 補助上限額 10,000円 ※防災課で必要書類を確認後、1~2か月程度で指定口座に購入に要した費用を振り込みます。
- ▶ 申込 必要書類(申請書・請求書・領収書)を、〒150-8010(住所不要)渋谷区役所8階防災課へ郵送・持参  
※申請書と請求書は区役所本庁舎8階防災課で配布(区ポータルでダウンロード可)  
※対象品目について詳しくは、問い合わせるか、区ポータルを確認してください。



1月5日から区LINEで  
申し込みできます



▲区ポータル

### 家具転倒防止金具の無料取り付けなど

- ▶ 内容 家具転倒防止金具(L型金具・ベルト式・ストッパー式・ポール式など)の取り付け、ガラス飛散防止フィルムの貼り付け、家具の移動※1世帯につき家具3点まで無料
- ▶ 対象 区内在住で、次のいずれかに該当する世帯
  - ①単身の高齢者(65歳以上)または高齢者のみで構成されている
  - ②寝たきりの高齢者がいる
  - ③1~3級の身体障害者手帳を持っている人がいる
  - ④1~3度の愛の手帳を持っている人がいる
  - ⑤1・2級の精神障害者保健福祉手帳を持っている人がいる
- ▶ 申込 はがき(「家具転倒防止金具取付申込書」と明記の上、[6ページ]必要事項のほか申し込み年月日、対象区分①~⑤、連絡希望時間帯を記入)を、〒150-8010(住所不要)渋谷区役所本庁舎8階防災課へ郵送  
※区ポータル内のオンライン申請も可



▲区ポータル

## 2 備蓄の確認

### 食料・日用品などの備蓄

家庭に必要な物がそろっているか、下表の「個人備蓄チェックリスト」を使って確認しましょう。★印が付いているものは特に重要です。

項目	<input checked="" type="checkbox"/>	品名	備考
食事関係	<input checked="" type="checkbox"/>	★水	1人1日3Lを7日分
	<input checked="" type="checkbox"/>	★食料	3~7日分
	<input checked="" type="checkbox"/>	皿・コップ	洗う必要がないもの
	<input checked="" type="checkbox"/>	スプーン・箸	
	<input checked="" type="checkbox"/>	カセットコンロ	
衛生用品	<input checked="" type="checkbox"/>	★簡易トイレ	1人1日5回を7日分
	<input checked="" type="checkbox"/>	★洗口液	口内殺菌用
	<input checked="" type="checkbox"/>	歯ブラシ	
	<input checked="" type="checkbox"/>	トイレットペーパー	30日分以上
	<input checked="" type="checkbox"/>	マスク	
	<input checked="" type="checkbox"/>	体温計	
	<input checked="" type="checkbox"/>	アルコールティッシュ	
生活用品	<input checked="" type="checkbox"/>	衣類	冬を基準に準備(防寒)
	<input checked="" type="checkbox"/>	スリッパ	足のけが防止
	<input checked="" type="checkbox"/>	タオル	30日分以上
	<input checked="" type="checkbox"/>	ビニール袋	大小各100枚以上
	<input checked="" type="checkbox"/>	ラップフィルム	
	<input checked="" type="checkbox"/>	使い捨てカイロ	30日分(防寒)
その他	<input checked="" type="checkbox"/>	★ラジオ	情報収集手段
	<input checked="" type="checkbox"/>	現金	
	<input checked="" type="checkbox"/>	懐中電灯	交換用の電池を含む
	<input checked="" type="checkbox"/>	モバイルバッテリー	
	<input checked="" type="checkbox"/>	常備薬	
	<input checked="" type="checkbox"/>	非常用ホイッスル	

大規模地震が発生すると、物流やライフラインが止まる可能性があります。いざという時に困らないよう、自宅の備蓄品を日頃から確認・準備しておくことが大切です。家庭によって必要な備蓄品は異なりますので、それぞれの家庭に合った備蓄を心掛けてください。

### 防災用品のあっせん

あっせん業者から、防災用品を割引価格で購入できます。

- ▶ 対象 区内在住の人
- ▶ 対象品目 水、食料、衛生用品、家具転倒防止金具、止水板など
- ▶ 申込 はがき・便箋([6ページ]必要事項のほか品番、品名、数量、金額を記入)を、〒125-0042葛飾区金町2-8-20東京都葛飾福祉工場「渋谷区防災用品あっせん係」へ郵送  
※電話(03-3608-3541)・メール(shibuyaku-tkf@tocolo.or.jp)も可  
※申し込みから約1か月後、契約業者が代金引換で直接配達します。  
※詳しくは、防災用品のあっせんの案内ちらし(区役所本庁舎8階防災課、出張所で配布、区ポータルでダウンロード可)を確認してください。



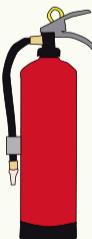
区ポータル▶

### 家庭用消火器・住宅用火災警報器のあっせん

火災による被害を防ぐには、初期対応が非常に重要です。区では、消火器と火災警報器のあっせんを行なっています。

※消火器の購入者に限り、古い消火器を有料(1本1,000円)で回収します。

- ▶ 対象 区内在住の人
- ▶ 対象商品 家庭用消火器
  - ABC粉末消火器4・6・10型
  - 中性強化液消火器
- ▶ 申込 申込書を、〒150-8010(住所不要)渋谷区役所8階防災課へ郵送  
※区ポータル内のオンライン申請・ファックスも可  
※申込書は区ポータルでダウンロード可  
※申し込みから約1か月後、契約業者が代金引換で直接配達します。



区ポータル  
(家庭用  
消火器)▶  
QR code

区ポータル  
(住宅用  
火災警報器)▶  
QR code

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