



新型コロナワクチンに関するお知らせ

※2月21日現在

国が定める新型コロナワクチンの接種期間は、

令和5年3月31日までです。

※2月21日現在

※オミクロン株対応ワクチン(1人1回のみ)の早期接種をご検討ください(オミクロン株対応ワクチンの対象は初回接種完了者のみです)。

※小児・乳幼児を対象としたワクチン接種は、4月以降も引き続き継続する予定です。

※今後の新型コロナワクチンの在り方については、国において現在検討中です。詳細が決まり次第、区HPなどでお知らせします。



▲区HP

●発熱などの症状があり、新型コロナウイルス感染が疑われるとき

東京都発熱相談センター看護師、保健師対応 (24時間、年中無休)

☎03-6258-5780 03-5320-4592
03-5320-4551 03-5320-4411

東京都発熱相談センター医療機関案内ダイヤル (24時間、年中無休)

☎03-5320-4327 03-5320-5971 03-5320-7030

※かかりつけ医がいる場合は、かかりつけ医に電話相談してください。

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)



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

土曜発達相談会

☎3月18日(土)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

☎3月17日までに電話で

☎・☎子ども発達相談センター ☎03-3463-3786 ☎03-5458-4965

※「土曜発達相談会」は、4月から第3日曜日の「日曜発達相談会」になります。

フレンズ本町

●フレンズ祭り 第4回フレンズパーク

通常のフレンズ本町では体験できない、大型遊具を用いたゲーム形式で、誰でも楽しめる遊び場です。

☎3月12日(日)11:00~17:00

☎区内在住・在学・在園の未就学児~高校生と保護者(未就学児は保護者同伴)

☎当日会場

●電子工作ワークショップ

☎3月26日(日)

内容	時間	対象	定員(抽選)
ライトレインボー(赤、緑、青のLEDを使い、振ることによって人間の目は残像として虹色が現れる不思議なステックを作る)	10:30~12:00	区内在住・在学の小学1~3年生と保護者	15組
キャラメルサウンド(小さなキャラメルの箱に収まる、調整可能な5音のみの電子楽器をハンド付けて作る)	14:00~16:00	区内在住・在学の小学4年生~高校生	15人

☎メディアアーティスト 伊藤尚未氏 ☎3月3~12日に電話・窓口で

〈共通事項〉

☎・☎児童青少年センター フレンズ本町

☎03-3377-5160 ☎03-3377-5162

はじめてのLIVE英会話教室 4月開講レッスン・体験会

小学生を対象とした初心者向け英会話教室。オーストラリアのネイティブ講師とオンラインでつなぎ、質の高い英語に触れることができます。

	日時	会場	定員(抽選)
① 代官山体験会	3月22日(水)17:30~18:20	代官山スポーツプラザ	各8人
② 代官山水曜(全10回)	4月12日~6月21日の水17:30~18:20 ※5月3日を除く		
③ ひがし体験会	3月25日(土)17:30~18:20	ひがし健康プラザ	各10人
④ ひがし金曜(スクール)	4月14日~9月29日の金17:15~18:05 ※5月5日、8月11日を除く		

☎やる気スイッチグループ オーストラリア講師

☎区内在住・在学の新小学1~新3年生 ①①・③各1,100円、②16,500円、

④月6,600円 ※全てクレジットカード決済のみ

☎①③10日まで、②④31日までに各応募フォームで



▲①代官山体験会
応募フォーム



▲②代官山スポーツ
プラザ応募フォーム



▲③ひがし体験会
応募フォーム



▲④ひがし健康プラザ
応募フォーム

☎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



福祉

あらゆる人が、自分らしく生きられる街へ。

公衆浴場無料入浴デー

※実施しない浴場あり。各浴場へ問い合わせください。

●高齢者入浴デー

☎4月2・16日(日)13:00~16:00

☎区内在住の60歳以上で利用者証のある人(受付で利用者証を提示)

☎利用者証の申請 申請フォーム(LINE申請も可)または、申請書、顔写真(タテ2.5cm×ヨコ2cm)を、〒150-8010(住所不要)渋谷区役所本庁舎5階福祉部民生係へ郵送・持参 ※申請書は出張所で配布(区HPでダウンロード可)

●親子ふれあい入浴デー

☎4月9・23日(日)16:00~19:00

☎区内在住で中学生以下の人と保護者

☎居住所を確認できるもの(中学生は学生証)

☎福祉部民生係 ☎03-3463-1832 ☎03-5458-4936



▲申請フォーム

手話通訳者養成講習会(全43回)

日時	クラス	定員
5月~6年3月の休 昼コース9:45~11:45、夜コース18:30~20:30 ※碗を除く ※選考試験は3月26日(日)10:00から	入門	各30人(抽選)
	応用	各20人
	通訳養成	(選考試験あり)

☎総合ケアコミュニティ・せせらぎ

☎区内在住・在勤・在学中で18~65歳の人(3月31日現在)

☎テキスト代3,000円程度

☎3月15日(必着)までに申込書と返信用の封筒(住所・氏名を記入し、84円切手を貼ったもの)を、〒150-8010(住所不要)渋谷区役所本庁舎2階社会福祉協議会へ郵送・持参

※申込書は区役所本庁舎2階障がい者福祉課、社会福祉協議会、出張所などで配布(渋谷区社会福祉協議会HPでダウンロード可)

☎渋谷区社会福祉協議会

☎03-5457-2200 ☎03-3476-4904



▲社会福祉協議会HP

ボランティアオリエンテーション

☎3月18日(日)11:00~12:00

☎Zoom(ズーム)

☎ボランティア活動の説明、特技ボランティアの募集など

☎ボランティアセンター職員ほか

☎ボランティア活動に関心があり、自身でZoomを利用できる人

☎定員15人(先着)

☎3月3日8:30から申込フォームで

☎しづやボランティアセンター

☎03-6452-5065



▲申込フォーム



▲しづやボランティアセンターHP

渋谷区成年後見制度利用促進審議会を傍聴できます

☎3月14日(火)10:30~12:00

☎場区役所本庁舎8階801会議室

☎定員3人(先着) ☎3月6~10日12:00に電話で

☎福祉部民生係 ☎03-3463-1832 ☎03-5458-4936

シルバー人材センター入会説明会

☎3月14日(火)10:00~12:00

☎総合ケアコミュニティ・せせらぎ

☎会員として働きたい人の相談、入会手続き

☎区内在住の60歳以上で健康な人 ☎定員15人(先着)

☎年会費2,000円 ☎3月6日から電話で

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

シニアいきいき大学受講生募集

講座名	日時	定員(抽選)	費用
フラダンス(全20回)	4月 7日からの金10:00~12:00	20人	4,000円
ペーパーグラデーション(全20回)	4月17日からの月10:00~12:00	12人	5,000円
水墨画(全16回)	5月 9日からの火13:30~15:30	16人	6,000円
俳句 入門(全10回)	5月12日からの金10:00~12:00	15人	2,000円
俳句 中級(全10回)	5月12日からの金13:30~15:30	15人	2,000円
旅行の英会話入門(全20回)	5月11日からの木10:30~12:00	20人	3,000円
健康な食卓(全10回)	5月 9日からの火10:00~12:00	20人	2,000円
飾り結び(入門編)(全10回)	4月25日からの火13:30~15:00	10人	10,000円
川柳(全10回)	5月25日からの木13:30~15:30	15人	1,000円
男の料理 前期(全5回)	5月16日からの火10:00~12:00	12人	3,500円
日本民謡(全20回)	4月26日からの水10:00~12:00	30人	4,000円
きちんとコース(全30回)	4月10日からの月10:00~12:00	30人	3,500円
気軽に楽しむ昔のうた(全20回)	4月10日からの月13:30~15:00	30人	2,500円
歌アップメント 前期(全10回)	4月10日からの月15:30~16:30	25人	2,000円

☎文化総合センター大和田 ☎区内在住で60歳以上の人(6年3月31日現在)

☎3月13日(消印有効)までに申込フォームまたは往復はがき(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



▲申込フォーム



▲シニアいきいき大学HP

元気すこやか事業(全22回)

かななみの杜・渋谷で実施している元気すこやか事業運動講座をオンラインで開催します。自宅でもリアルタイムに参加できます。

講座名	強度	日時	内容
リンパストレッチ	★	4月10日~9月11日の月15:00~16:10 ※7月17日を除く	むくみやすい下半身やリンパ節周りの筋肉を動かすことで、リンパの流れを良くし、老廃物や余分な水分の排出を促進して代謝を高める
ハシロウ 健身操	★★	4月12日~9月20日の水11:30~12:40 ※5月3日、8月30日を除く	多種の呼吸法、経絡を取り入れ、身体内部のバランスを整え全身の血液の流れを良くする座位の体操
すわって筋力アップ	★★	4月13日~9月21日の木15:30~16:30 ※5月4日、8月31日を除く	エネルギーかつ効果的なトレーニングで下肢筋力を中心に鍛え、疲れにくい体づくりを目指す

※運動強度:★=普通に歩くよりも小さい、★★=普通に歩くのと同等かそれ以上

☎Zoom(ズーム)

☎区内に住民登録のある65歳以上で、自宅で開催できる環境があり、自身でZoomの操作ができる人

☎各23人(抽選) ※来場型の教室に参加していない人優先

☎3月22日までに申込フォームで

※元気すこやか事業上期の運動講座に当選した人も、その他の運動講座のオンライン講座に申し込み可

☎かななみの杜・渋谷

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



▲申込フォーム

4年度食事券の利用はお早めに

4年度食事券の有効期限は、3月31日(金)までです。期限を過ぎた食事券は使用できませんので、ご注意ください。持ち帰り利用可能な店舗もあります。詳しくは、各店舗にお問い合わせください。



☎高齢者福祉課サービス事業係 ☎03-3463-1873 ☎03-3463-2873

☎渋谷区社会福祉協議会 ☎03-5457-2200 ☎03-3476-4904

健康・スポーツ 思わず身体を動かしたくなる街へ。

渋谷・表参道 WOMEN'S RUN 開催による交通規制

日時 3月19日(日)8:45~10:35ごろ
場所 公園通り、表参道、代々木公園周辺道路
※詳しくは、大会事務局(☎03-5771-7903)へお問い合わせください。

主要ポイントにおけるコース規制時間
Table with 3 columns: 番号, 場所, 規制時間

- ①都道413号線(放射23号)は、8:45~10:35ごろ全面規制します。
②公園通りは、8:50~9:35ごろ全面規制します。
③表参道は、往路は片側2車線(南側)、復路は片側2車線(北側)を規制します。

問 スポーツ振興課スポーツ振興係
☎03-3463-3295 ☎03-3463-3822

ご協力ください
コースおよびコース直近の道路は最長1時間50分の間、車両通行が禁止されます。
Map showing the course route and traffic regulations around the venue.

渋谷コミュニティバス「ハチ公バス」バス停・路線の一時休止
※詳しくは、バス停、バス車内の案内をご覧ください。

神宮の社ルート(神宮前・千駄ヶ谷ルート)
時間 8:00~10:40ごろ
休止するバス停
②渋谷駅西口、③神南郵便局、④消防署入口、⑤④6渋谷区役所、⑥④5④7国立代々木競技場、⑦④4④原宿駅入口、⑧④3明治神宮(原宿駅)、⑨④2明治神宮前駅、⑩④1神宮前小学校(神宮前交番)、⑪④0表参道ヒルズ、⑫③9表参道駅、⑬④かなみの社、渋谷、⑭④9宮下公園

恵比寿・代官山循環 タヤけこやけルート
時間 8:40~10:00ごろ
休止するバス停
①渋谷区役所、②③6国立代々木競技場、③③5かなみの社、渋谷、④宮下公園前、③4神南郵便局、③4-2消防署入口

本町・笹塚循環 春の小川ルート
運行を休止する便
渋谷区役所発 8:30(始発)~9:45発の便
笹塚駅発 8:00(始発)~9:40発の便

ジュニア育成地域推進事業
Table with 5 columns: 教室名, 日時, 場所, 対象, 定員, 費用, 申込・問い合わせ

交通政策課交通政策係 ☎03-3463-1854 ☎03-5458-4908
休止するバス停
①②宮下公園前

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

卓球国内リーグ ノジマトリーグ 2022-23 プレーオフ 750組無料招待



選手たちの迫力のあるプレーを間近で観戦しよう!
東京2020オリンピックの卓球で活躍した選手が多く在籍するTリーグのプレーオフが開催されます。選手たちの華麗なプレーをぜひ、お楽しみください。
▶場所 国立代々木競技場第二体育館
▶定員 各250組500人(抽選)
▶申込 3月12日までに申込フォームで
問 スポーツ振興課パラスポーツ推進係 ☎03-3463-1849 ☎03-3463-3822
✉sec-parasports@shibuya.tokyo

ひがし健康プラザ
●ブレイクダンススクール
4月13日~6年3月21日の月3回(休)17:30~18:20
小学生~高校生 12人(抽選)
費用5,400円(初月のみ別途保険料1,000円)
小学生短期水泳教室(全10回)
Table with 3 columns: コース, 日時, 定員

代官山スポーツプラザ
●チアダンススクール
4月13日~6年3月21日の月3回(休)16:15~17:05
小学生~小学3年生 15人(抽選)
費用5,400円(事務手数料含む)
スタジオキッズプログラム(全10回)
Table with 4 columns: 教室名, 日時, 対象, 定員(抽選)

小学生水泳スクール 育成コース
日時 4月1日~6年3月30日の出17:00~17:45
会場・問い合わせ ひがし健康プラザ ☎03-5466-2291 ☎03-5466-2292

3月1~8日は女性の健康週間です
年1回は健康診査やがん検診を受けて、生活習慣を見直す機会を作りましょう。
子宮頸がん検診(20歳以上の偶数年齢)
乳がん検診(40歳以上の偶数年齢)
問 地域保健課健康推進係 ☎03-3463-2412 ☎03-5458-4937

予防接種は済んでいますか
●高齢者肺炎球菌ワクチンの定期予防接種
過去に高齢者肺炎球菌ワクチン(23価)を接種したことがない、次のいずれかに該当する人
●MR(麻しん・風しん)ワクチンの2回目の予防接種
問 区内在住で4月に小学校へ入学する人

3月は自殺対策強化月間です
●ストレスや悩みを抱えていませんか
「こころの体温計」を利用して、あなたやあなたの大切な人の心の状態をチェックしてみましょう。
●パネル展示
心の健康や自殺予防対策についてのパネル展を開催します。
問 区役所本庁舎1階
地域保健課健康推進係 ☎03-3463-2412 ☎03-5458-4937

渋谷区コールセンター(総合案内)☎03-3463-1211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。