

自己ベスト更新で勢いに乗る、注目のアスリート。

令和 8 年
(2026 年) 7 月 15 日 No. 1612

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)



▲Lit.Link
(公式 SNS など)

しゅぶや区ニュース ウェブテキスト版
Shibuya City News – Website version

渋谷区公式ウェブサイト(渋谷区ポータル)では
しゅぶや区ニュースを「やさしい日本語」と多言語
で閲覧できます。また、声のニュース(音声版)
や点字版も発行しています。



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.



▲区ポータル
Shibuya City website



ガードナ・レイチェル麻由さん

渋谷から、400メートルハードルで世界を目指す。

4 5	子どもの手当・医療費助成 ほか	6 7	夏のお知らせ特集	8 9	敬老大会 ほか	10 11	避難所の停止・代替避難所の利用開始に ついて ほか
--------	--------------------	--------	----------	--------	------------	----------	------------------------------

支えてくれる人たちへの感謝 が、記録を伸ばす力になる。

渋谷のラジオで
出張インタビュー



渋谷区出身で、陸上選手として注目を集めるガードナ・レイチェル

麻由さんに、競技生活や普段の練習の様子、今後の目標などを伺いました。



渋谷は、陸上人生の
原点のような場所です。
目標に向けて
さらなる飛躍を目指し、
頑張ります！

早稲田大学 スポーツ科学部 1年生
まゆ
ガードナ・レイチェル麻由さん

平成19(2007)年生まれ、渋谷区出身。小学2年生の時に、「渋谷区ジュニアランナース倶楽部」で陸上競技を始める。中学2年生までは長距離種目に取り組み、その後、四種競技に転向。数々の大会で好成績を収める。高校では、1年時からインターハイに出場し、七種競技で2年連続入賞するなど活躍。2年時の秋に400メートルハードルに本格転向し、3年時のインターハイでは自己ベストを記録して優勝を果たした。令和8(2026)年、早稲田大学に進学し、6月に開催された「第110回日本陸上競技選手権大会」で5位となるなど、今後さらなる飛躍を目指している。

過去にガードナ・レイチェル麻由さんを紹介した、しゅばや区ニュース
令和5(2023)年2月15日号のバックナンバーはこちら ▶



400メートルハードルに転向し、着実に記録を伸ばす

—— 自己紹介をお願いします。

レイチェル: 早稲田大学 スポーツ科学部1年生で、競走部に所属しているガードナ・レイチェル麻由です。高校2年生の時に七種競技^{*1}から400メートルハードルへ転向し、大学に進学した今も日々練習に励んでいます。

^{*1} 2日間で計7つの種目を行う混成競技。1日目に100メートルハードル・走り高跳び・砲丸投げ・200メートル、2日目に走り幅跳び・やり投げ・800メートルを行い、合計点を競う。

—— 松濤中学校3年生の時に「しゅばや区ニュース」でインタビューを させていただきました。その後の競技生活はいかがでしたか？

レイチェル:高校1年生の時の全国高等学校総合体育大会(以下「インターハイ」)

では、七種競技で5位に入賞することができました。2年目のインターハイではメダル獲得を目指したのですが、結果は一步及ばず4位となり、非常に悔しさが残りました。2年生の時、周囲からの勧めもあり、400メートルハードルへ転向し、高校入学時からの目標だったインターハイ優勝を果たすことができました。大学進学後も400メートルハードルを続けており、今年6月には56秒99の自己ベスト記録を更新することができて、とてもうれしく思っています。

—— 400メートルハードルへ種目を転向した理由を教えてください。

レイチェル:七種競技の中でも走る種目は得意でしたが、投てき種目が苦手で、記録が伸び悩んでいました。このままではインターハイ優勝は難しいかもしれないと感じていたところ、コーチから400メートルハードルへの転向を提案されました。混成競技から400メートルハードルに転向する選手は多いと知り、自分の走力を生かすには新たな道へ進むのも一つの選択肢だと考え、転向を決めました。

今まで積み重ねてきた努力を信じてスタートを切る

—— 400メートルハードルの魅力や、やりがいを感じる点、難しいと感じる点がありますか？

レイチェル:400メートルハードルは走力だけでなく、ハードルをスムーズに飛び越える「ハードリング」という動きや、ハードル間の歩数コントロールなど、多くの技術が求められる競技です。複雑で難しさもありますが、その分、伸び代が大きく奥が深いため、練習を重ねるほどに面白さを実感しています。難しい点は、リズムを崩さずに走ることです。前半に少しでもリズムが崩れると一気に失速してしまうため、そのような場合でも後半をどう立て直すかを考えながら走ることを意識しています。

—— 令和7(2025)年のインターハイでは、400メートルハードル優勝という大きな結果を残されました。種目転向から間もない中での優勝でしたが、率直な気持ちをお聞かせください。

レイチェル:高校入学時からの目標をようやく達成できたという喜びとともに、これまで支えてくれたコーチや家族に恩返しができたという安心感が大きかったです。また、一緒に切磋琢磨してきたチームメイトの存在や、周囲の人々の応援があったからこそ優勝できたと感じています。

—— 普段、どのような練習に取り組んでいますか？

レイチェル:初めに、リレーメンバーでバトンジョグ^{*2}をしてから、各自でウォーミングアップを行います。その後、コーチから提示されたメニューを部員全員で行います。例えば、300メートルハードルを走った直後に100メートルダッシュを何度か行うメニューがあるのですが、最初は比較的余裕があるものの、本数を重ねるにつれて、筋肉痛になるほどハードなトレーニングです。大学に入学したばかりの頃は、練習についていだけで精いっぱいでした。しかし、走り終えるたびに先輩やコーチから専門的なアドバイスをいただけるため、自分の成長を感じながら、日々やりがいを持って取り組んでいます。

^{*2} ジョギング程度のスピードで走りながら、スムーズにバトンを受け渡す練習方法

—— 大会前は緊張しますか？ また、それを乗り越えるための工夫があれば教えてください。

レイチェル:スタートラインに立つ瞬間はとても緊張しますが、経験を重ねる中で少しずつ慣れてきました。中学時代は大会の数日前から食事が喉を通らなくなるほど緊張していましたが、最近では会場で招集が始まるまでは落ち着いて過ごせるようになりました。緊張したときは、これまで積み重ねてきた努力を信じるようにしています。スタート前はネガティブな思考を全て捨てて、ポジティブな走りをイメージすることで乗り越えています。

—— 前回取材時の中学3年生の頃と比べて、自身が「一番成長した」と感じる部分はどこですか？

レイチェル:周囲の人々への感謝と敬意の気持ちを、以前より強く持つようになったことです。「みんなの支えがあってこそ、今の私がある」と実感できるようになり、それが競技への原動力になっています。また、大切な場面で運を引き寄せるためにも、日頃から誠実な行動を心掛けるようになりました。

—— これまでの競技生活で、特に思い出深いエピソードを教えてください。

レイチェル:中学校時代の顧問の先生が、今でも大きな大会のたびに応援に駆けつけてくださることです。今年5月に開催された「関東学生陸上競技対校選手権大会(以下「関東インカレ」)」にも来ていただきました。先生の顔を見るだけで、いつも「頑張ろう」と力が湧いてきます。高校3年生の時のインターハイで優勝した際には、「優勝したら先生の首にメダルをかける」という約束を果たすことができました。その時、先生が涙を流して喜んでくださったことが、今でも強く印象に残っています。

渋谷は陸上と出会った場所であり、私にとって原点の街

—— 大学生生活で、陸上競技以外に夢中になっていることはありますか？

レイチェル:競走部の先輩たちとのプライベートでの交流がとても楽しいです。私も先輩たちも寮で生活していますが、練習とは違って和やかで楽しい時間を過ごしています。近所のスーパーで好きなおかずを買ってきてパーティーを開いたり、近くの温泉に出かけたりすることもあります。

—— 競技生活における目標や展望を教えてください。

レイチェル:今年の「関東インカレ」では、早稲田大学は6年ぶりに女子マイルリレーで優勝することができました。この勢いを力に、9月の「日本学生陸上競技対校選手権大会」と10月の「日本陸上競技選手権大会・リレー競技」でも優勝を目指します。また、個人種目では、8月にアメリカのオレゴン州で開催される「U20世界陸上競技選手権大会」の日本代表に選ばれることが、今年の大きな目標です^{*3}。大学生活を通じて、日の丸を背負って走れるような選手へと成長していきたいです。

^{*3} この記事の取材は、令和8(2026)年5月に実施されました。7月6日時点で、レイチェルさんは「U20世界陸上競技選手権大会」の日本選手団に登録されました。

—— 渋谷区の印象やお気に入りのスポットを教えてください。

レイチェル:渋谷区にはぎやかでエネルギッシュな一面がある一方、閑静な住宅街もあり、多様な表情を持つところが魅力だと思います。私が育ったエリアは繁華街から少し離れており、静かで住み心地の良い場所です。お気に入りのスポットはいくつかありますが、なかでも鍋島松濤公園は大切な場所です。帰省した際には中学校時代の友人と集まり、時間を忘れて話し込むこともよくあります。

—— 区民の皆さんへメッセージをお願いします。

レイチェル:私にとって渋谷は、陸上競技と出会い、日々の練習を積み重ねてきた大切な原点です。これからの競技人生を通じて、陸上界だけでなく、渋谷の街全体を盛り上げていきたいと考えています。また、その熱量を他のスポーツにも広げていけたらと思っています。渋谷育ちの陸上選手として、これからも一步一步精進してまいりますので、温かい応援をよろしくお願いいたします。

((「渋谷のラジオ」で放送中!))



レイチェルさんへのインタビューは7月21・28日に「渋谷の星」で放送します。



▲渋谷のラジオHP



ガードナ・レイチェル麻由さん 表彰歴

2023年

令和5年度 全国高等学校総合体育大会(インターハイ) 七種競技 5位
第17回 U18日本陸上競技選手権大会 走り高跳び 2位

2024年

令和6年度 全国高等学校総合体育大会(インターハイ) 七種競技 4位
第18回 U18日本陸上競技選手権大会 300メートルハードル 優勝

2025年

令和7年度 全国高等学校総合体育大会(インターハイ)
400メートルハードル 優勝
第79回 国民スポーツ大会 少年A300メートルハードル 優勝
香港2025 U20東アジア陸上競技選手権大会 400メートルハードル 2位

2026年

第105回 関東学生陸上競技対校選手権大会(関東インカレ)
女子1部400メートルハードル 2位
第110回 日本陸上競技選手権大会
女子400メートルハードル 5位

ガードナ・レイチェル
麻由さん ▶

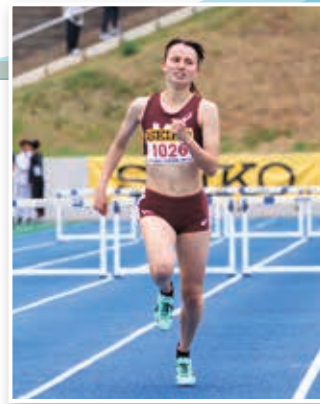
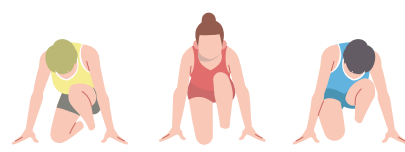


図 広報コミュニケーション課広報プロモーション係
☎ 03-3463-1287 ☎ 03-5458-4920

区ポータル
(バックナンバー)▶



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。

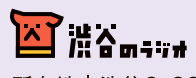
ラジオしゅばや区ニュース(区長の部屋)

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)



とは？

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



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。



子どもの手当・医療費助成

手当・助成などを受けるには、申請が必要です。所得制限などの各種条件や申請に必要なものなど詳しくは、区ポータルを確認してください。



▲区ポータル

●手当

種類	対象	手当額(月額)
児童手当	高校生年代まで(18歳に達する日以降の最初の3月31日まで)の児童を養育している人のうち、主たる生計維持者(所得の高い人) ※公務員は原則、勤務先での申請となり、勤務先を通じて手当が支給されます。確認してください。	児童1人につき ・3歳未満の第1・2子：15,000円 ・3歳から高校生年代までの第1・2子：10,000円 ・高校生年代までの第3子以降：30,000円
ひとり親家庭または親に重度の障がいがあるとき	児童扶養手当 右記のいずれかに該当する高校生年代まで(18歳に達する日以降の最初の3月31日まで)の児童を養育している人 ※児童に中度以上の障がいがある場合は20歳未満まで	児童1人の場合 ・全部支給：48,050円 ・一部支給：11,340～48,040円 児童2人目から ・全部支給：11,350円 ・一部支給：5,680～11,340円を加算
	児童育成手当 右記のいずれかに該当する高校生年代まで(18歳に達する日以降の最初の3月31日まで)の児童を養育している人	児童1人につき 13,500円
子どもに障がいがあるとき	特別児童扶養手当 右記のいずれかに該当する20歳未満の児童を養育している人のうち、主たる生計維持者(所得の高い人)	児童1人につき ・手当1級：58,450円 ・手当2級：38,930円
	児童育成手当(障害手当) ・身体障害者手帳おおむね1～3級程度(下肢障害は4級の一部を含む) ・愛の手帳おおむね1～3度程度 ・長期間安静を要する病状または精神の障がいにより日常生活に著しい制限を受ける児童 ※複数の障がいがある場合は、個々の障がいの程度が上記より軽度な場合でも該当となることがあります。 ・身体障害者手帳1・2級程度 ・愛の手帳1～3度程度 ・脳性まひ、または進行性筋萎縮症	児童1人につき 15,500円

●医療費助成

種類	対象	助成内容
子ども医療費助成	右記に該当する高校生年代まで(18歳に達する日以降の最初の3月31日まで)の児童を養育している人 ・子ども、保護者ともに区内に住民登録をしている(高校生年代は子どものみ区内に住民登録をしていれば可) ・日本の健康保険に加入している	健康保険診療内の自己負担分の助成 ※助成を受けるには、医療証の交付申請が必要です。 ※所得制限はありません。 ※他の制度で医療費助成を受ける場合や、健康保険が適用されない診療は対象外です。



▲区ポータル

●ひとり親家庭などへの助成・援助

種類	対象	助成(援助)内容
医療費助成	・ひとり親家庭の親と児童 ・父母のいない児童とその養育者 ・父または母に重度の障がいのある家庭の親と児童 ※児童が高校生年代まで(18歳に達する日以降の最初の3月31日まで) ※児童に中度以上の障がいがある場合は20歳未満まで	健康保険診療内の自己負担分の一部助成 ※助成を受けるには、医療証の交付申請が必要です。 ※他の制度で医療費助成を受ける場合や、健康保険が適用されない診療は対象外です。
家事援助	中学生以下の児童を扶養していて、下記の事由により家事などの日常生活に支障があるひとり親家庭 ・ひとり親になった直後(2年以内)のため ・親または児童の一時的な傷病のため ※義務教育修了後の児童および親以外の成人が含まれている場合を除く	家事援助者の派遣 ・月12回以内(1回2～8時間) ※おおむね6カ月を限度とする ・保護者が在宅の間のみ ※所得制限はありません。ただし、所得状況に応じて費用負担が発生する場合があります。



▲区ポータル



▲区ポータル

図 子ども政策課子育て給付係 ☎03-3463-2558 📠03-5458-4942



4～8月分の保育利用料の軽減を行います

認証保育所・認可外保育施設の保育利用料に対して軽減を行います。8年4月からオンライン申請も受け付けています。軽減の条件や申請方法について詳しくは、区ポータルを確認してください。

申込期限 9月1日(消印有効)

図 保育課保育管理係 ☎03-3463-2483 📠03-5458-4907



▲区ポータル



渋谷はるのおがわプレーパーク 第22回誕生祭

日 7月20日(月・祝) 11:00～15:00 図 渋谷はるのおがわプレーパーク

内 セレモニー、手作り金魚すくい、綱引きなど

※プログラムは変更になる場合があります。

申 当日会場で

図 渋谷はるのおがわプレーパーク ☎03-3481-9661 📠03-3481-9661

公園課公園維持係 ☎03-3463-2876 📠03-5458-4946



渋谷はるのおがわプレーパークHP▶



アイリス交流会「盆踊り練習会」

夏は区内各地で盆踊り大会が開催されます。この機会に盆踊りを練習してみませんか。

日 7月24日(金)18:30～20:30 ※入退場自由

図 渋谷区婦人団体連絡協議会の皆さん 申 当日会場で

図 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



はたちのつどい協賛事業者募集

9年1月11日(月・祝)開催の「はたちのつどい」で配布するパンフレットに協賛広告を掲載する事業者を募集します。

対 区内に本社または事務所を有する事業者

定 20社程度(選考)

費 20,000円(A5サイズ全面)、10,000円(A5サイズ半面)

申 9月4日までに申込書と広告(案)をメールで

※申込書は区ポータルでダウンロード可

図 子ども政策課子ども青少年育成係 ☎03-3463-2578 📠03-5458-4942

✉ hatachino-tsudoi@shibuya.tokyo



▲区ポータル



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)
8月5日(水)	区内在住の2・3歳児と保護者 区内在住の2カ月～1歳の子どもと保護者	8組
8月25日(火)		7組

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 8月3日から電話で原宿こども園(☎03-6438-9301)へ

図 (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



▲原宿こども園HP

渋谷スポーツ共育プラザ&ラボ“すぽっと”

①EXILE TETSUYA氏プロデュース「EPIダンスプログラム」リズムトレーニングとダンスを楽しみながら、姿勢や体幹を整え、しなやかな体を目指します。



▲すぽっとHP

日時		対象	定員(先着)
月1～2回の (日)	14:30～15:15	区内在住・在学・在園の年長児～小学2年生	各12人
	15:30～16:20	区内在住・在学の小学2～6年生	

EPIインストラクター

②親子ピックルボール教室

ピックルボールは誰もが気軽に楽しめるスポーツです。国際大会で活躍する選手と一緒に、親子で体を動かしましょう。



▲すぽっとHP

日時		対象	定員(抽選)
8月30日(日)	14:00～14:50	区内在住・在学の小学1・2年生と保護者	各10組
	15:10～16:00	区内在住・在学の小学2～6年生と保護者	
9月6日(日)	14:00～14:50	区内在住・在学の小学1・2年生と保護者	
	15:10～16:00	区内在住・在学の小学2～6年生と保護者	

月村拓馬選手

〈共通事項〉

①渋谷スポーツ共育プラザ&ラボ“すぽっと”、②スポーツセンター

①開催月の前月15日10:00～、②7月18日10:00～25日10:00に渋谷スポーツ共育プラザ&ラボ“すぽっと”HPで ※対象には区内在勤の保護者とその子を含みます。

渋谷スポーツ共育プラザ&ラボ“すぽっと”

☎03-5341-4177 ☎03-5422-7694

子ども政策課子ども青少年育成係 ☎03-3463-2578 ☎03-5458-4942

渋谷区子ども会議の参加者を募集します

子どもの意見を区政に反映することを目的に、「渋谷区子ども会議」を開催します。渋谷をより良くすることについて議論を行い、会議で挙げた意見は、今後の区の政策立案などに活用します。

日時		会場	内容
9月12日(土)	14:00～16:30	区役所本庁舎8階	会議
10月3日(土)			
10月31日(土)			
11月28日(土)			
12月12日(土)		区役所本庁舎9階	意見発表・交換会

区内在住・在学の小学4年生～18歳の人(9年3月31日時点)

15人(抽選) 8月25日までに区ポータル内のオンライン申請で

子ども政策課子ども政策推進主査

☎03-6416-5808 ☎03-5458-4942

区ポータル▶



渋谷ハチコウ大学クラブ活動

●シニアのためのボイストレーニング 中期(全10回)

コース	日時		定員(抽選)	費用
シニアのためのボイストレーニング 中期A	9月3日～11月12日の休 ※10月29日を除く	13:30～14:30	各25人	3,000円
シニアのためのボイストレーニング 中期B		15:00～16:00		

文化総合センター大和田 ボイストレーナー 小泉誠司氏

●健康麻雀クラブ入門コース2期(全12回)

9月4日～11月20日の(金)10:00～12:00

麻雀クラブもみぢ(千駄ヶ谷1-7-9コーヨービル5階)

全国麻雀段位審査会七段 岡山康行氏

28人(抽選) 3,000円(教材費)

〈共通事項〉

区内在住で60歳以上の人(9年3月31日現在)

7月27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

※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、シブカツHPでダウンロード可)を確認してください。

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

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
(ボイストレーニング)



▲申込フォーム
(健康麻雀)

子どもの学習・生活支援事業の利用者を募集しています

経済的な事情などにより学習や生活に不安を抱える家庭の子どもを対象に、学習や進路、学ぶ環境を支援する事業を行なっています。

●アウトリーチ事業

指導スタッフ(家庭教師)が自宅を訪問し、マンツーマンで学習支援を行います。

●スタディクーポン事業

学習塾やスポーツ・文化活動などで利用できる電子クーポンを支給します。

〈共通事項〉

区内在住の小学生～高校生で、次のいずれかに該当する世帯に属する人

・生活保護受給世帯 ・児童扶養手当全部支給世帯

各100人(先着) 電話で

※各事業について詳しくは、区ポータルを確認してください。

※状況に応じて、どちらか一方または両方の事業の利用が可能です。

※事業の利用には、要件や審査があります。まずは相談してください。

生活支援課生活支援係 ☎03-3463-2028 ☎03-6277-5641



▲区ポータル



▲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。

家賃等債務保証料補助

区内の民間賃貸住宅へ住み替える際に、国土交通省に登録された家賃債務保証業者と契約した場合、一定の要件を満たす人に初回保証料の一部を補助します。

前年の所得が基準以下で、区内の民間賃貸住宅に1年以上居住する高齢者世帯、障がい者世帯、ひとり親世帯

補助金額 初回保証料(上限50,000円)

電話または区役所本庁舎12階5番窓口

住宅政策課居住支援係で

住宅政策課居住支援係

☎03-3463-1848 ☎03-5458-4947

▲区ポータル



土地利用現況調査を実施します

土地利用現況調査は、区内全域の土地・建物の利用状況を調査し、区のまちづくり計画に反映させることを目的に、おおむね5年ごとに実施しています。

7月下旬～12月下旬

調査方法 現地の外観目視調査

※調査員が戸別訪問をすることはありません。

※集合住宅や商業施設などでは、各階ごとに用途の確認が必要なため、調査員が建物内に立ち入る場合があります。

都市計画課都市計画係

☎03-3463-2620 ☎03-5458-4915

立ち退きに伴う住み替え家賃補助制度

区内の民間賃貸住宅に住んでいる人が立ち退きを求められ、区内の他の民間賃貸住宅に住み替える必要があり、家賃が上昇してしまう場合に、住み替え後の家賃の一部などを補助する制度です。

・高齢者世帯(65歳以上の単身世帯、または65歳以上の人を含む60歳以上の人だけで構成される世帯)

・障がい者世帯(4級以上の身体障害者手帳、3度以上の愛の手帳、または2級以上の精神障害者保健福祉手帳を持っている人がいる世帯)

・ひとり親世帯(18歳未満の子どもと生計を共にしている世帯)

主な条件

・申請日現在、区内に引き続き2年以上居住し、区に住民登録をしている

・区内の民間賃貸住宅に居住し、取り壊しまたは契約期間の満了などを理由に立ち退きを求められているため、区内の他の民間賃貸住宅に住み替える必要があり、住み替え後に家賃が上昇する

・個人住民税を滞納していない

・前年の世帯の収入が基準の金額未満である

月額家賃補助金 上限10,000円

転居一時金補助金 契約に要した礼金および仲介手数料(新たな家賃の3カ月相当分まで)

※立ち退き料などを受領したときは、支給されない場合があります。

9年3月31日までに区役所本庁舎12階5番窓口で

※立ち退きを求められたことが分かる書類や、住まいの契約書の写しなどを持参してください。

※新しい住宅を探す前に必ず相談してください。

住宅政策課居住支援係 ☎03-3463-1848 ☎03-5458-4947



▲区ポータル

夏のお知らせ特集



ラジオ体操

会場一覧(7月3日現在)

	会場	所在地	実施期間	開始時間
新橋・恵比寿地区	恵比寿東公園	恵比寿1-2-16	7月21日(火)～24日(金)	6:30
	あいおいニッセイ 同和損保本社ビル前	恵比寿1-28-1	7月21日(火)～25日(土)	
	豊沢児童遊園地	恵比寿2-17-19		
	伊達児童遊園地	恵比寿3-11-2		
	景丘公園	恵比寿4-19-21	8月1日(土)～5日(水)	
	恵比寿公園	恵比寿西1-19-1	8月19日(水)～23日(日)	
	猿楽古代住居跡公園	猿楽町12-5	7月19日(日)～23日(木)	
	臨川小学校	広尾1-9-17	7月21日(火)～24日(金)	
	臨川四季の森公園	広尾5-23-8	7月21日(火)～26日(日)	
氷川地区	渋谷キャスト	渋谷1-23-21	7月21日(火)～25日(土)	6:30
	常磐松小学校	東1-7-10	7月21日(火)～31日(金)	6:15
	広尾小学校	東3-3-3	7月21日(火)～25日(土)	6:20
大向地区	神泉児童遊園地	神泉町10-3	7月19日(日)～26日(日)	7:00
	NHKみんなの広場 ふれあいホール (渋谷区役所側)	神南2-2	7月21日(火)～31日(金) ※7月26日を除く	6:30
上原地区	富谷小学校	上原1-46-4	7月21日(火)～30日(木)	6:30
	上原小学校	上原3-13-20		
	白寿生科学研究所 本社ビル前	富ヶ谷1-37-5	7月20日(月・祝)～30日(木)	
	代々木深町小公園	富ヶ谷1-54-1		
	東海大学 渋谷キャンパス	富ヶ谷2-28-4		
西原地区	西原小学校	西原2-22-1	7月20日(月・祝)～26日(日)	6:30
	代々木八幡宮境内	代々木5-1-1		
初台地区	幡代小学校	初台1-32-12	7月21日(火)～30日(木)	6:30
	代々木山谷小学校	代々木3-47-1	7月21日(火)～26日(日)	
本町地区	渋谷本町学園	本町4-3-1	7月21日(火)～30日(木)	6:30

	会場	所在地	実施期間	開始時間
笹塚地区	フレンテ笹塚駅前広場	笹塚1-47-1	7月21日(火)～30日(木) ※7月25日を除く	6:30
	笹塚二丁目遊び場	笹塚2-29	7月18日(土)～8月1日(土) ※7月19・20・26日を除く	
	十三号通り公園	笹塚3-27	7月21日(火)～24日(金)	
	笹塚公園	笹塚3-36-6	7月31日(金)～8月2日(日)	
	六号坂上公園	幡ヶ谷3-1-1	7月21日(火)～30日(木)	
	中幡小学校	幡ヶ谷3-49-1		
千駄ヶ谷地区	千駄谷小学校	千駄ヶ谷2-4-1	8月24日(月)～28日(金)	7:00
	鳩森小学校	千駄ヶ谷5-9-1		8:00
	駒テラス西参道公園	代々木4-17-1	8月17日(月)～21日(金)	6:25
神宮前地区	東郷神社境内	神宮前1-5-3	7月21日(火)～30日(木)	6:30
	青山熊野神社	神宮前2-2-22		6:20
	稲田橋脇遊歩道	神宮前6-7	7月18日(土)～27日(月)	6:30
	神宮前小学校	神宮前4-20-12	7月21日(火)～30日(木)	7:00

通年会場

会場	所在地	時間
広尾公園	広尾5-7-4	6:30～6:40
猿楽古代住居跡公園	猿楽町12-5	
代々木公園	代々木神園町2-1	
代々木大山公園	西原2-53-1	
七号通り公園	幡ヶ谷2-53-5	
明治神宮外苑	新宿区霞ヶ丘町9	

※最新情報は、町会掲示板を確認してください。

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

夏季小学校プール開放・こどもプールタイム

日時		会場
①7月18日(土)～25日(土)	13:00～16:00	加計塚小学校・笹塚小学校
②7月26日(日)～8月2日(日)		幡代小学校・神宮前小学校
③8月2～30日(日)	9:00～11:50	渋谷本町学園温水プール
④8月2～30日(日)	11:00～13:50	中幡小学校温水プール
⑤8月9～30日(日)	9:00～11:50	上原中学校温水プール

※入場は終了30分前まで
※①・②水深0.6～0.7メートル、③～⑤水深0.7～0.8メートル
※浮き輪の持ち込み可(大きな浮き具・ボールは不可)
※学校行事などにより開催日時が変更となる場合があります。

☎ 区内在住でおむつが取れている3歳～小学生(小学3年生以下は入水できる高校生以上の保護者同伴、保護者1人につき2人まで)

☎ 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、靴袋、③～⑤のみロッカー代100円(返金されます)

☎ 当日会場で

☎ ①・②について 地域学校支援課地域学校支援係

☎ 03-3463-3096 ☎ 03-5458-4904

☎ ③～⑤について 学びとスポーツ課スポーツ振興係

☎ 03-3463-3295 ☎ 03-3463-3822



▲区ポータル

8月のおはなし会

会場	タイトル	日時		対象	定員
こもれび 大和田 図書館	おはなし会	8月1日(土)	15:00～15:30	小学校 6年生まで	各 20人
		8月8日(土)			
		8月15日(土)			
		8月22日(土)			
		8月29日(土)			
	乳幼児おはなし会	8月28日(金)	10:30～11:00	0歳～3歳	
代々木図書館	おはなし会	8月1日(土)	15:00～15:30	小学校 6年生まで	
		8月8日(土)			
		8月22日(土)			
		8月29日(土)			
	乳幼児おはなし会	8月20日(木)	11:30～12:00	0歳～3歳	
笹塚 こども図書館	おはなし会	8月1日(土)	15:00～15:30	小学校 6年生まで	
		8月8日(土)			
	乳幼児おはなし会	8月16日(日)	11:00～11:30	0歳～3歳	
中央図書館	おはなし会	8月5日(水)	15:00～15:30	小学校 6年生まで	
		8月12日(水)			
		8月19日(水)			
		8月26日(水)			
	乳幼児おはなし会	8月11日(火・祝)	10:30～11:00	0歳～3歳	
西原図書館	おはなし会	8月5日(水)	15:00～15:30	小学校 6年生まで	各 30人
		8月19日(水)			
	乳幼児おはなし会	8月5日(水)	10:30～11:00	0歳～3歳	
臨川 みんなの 図書館	おはなし会	8月5日(水)	15:00～15:30	小学校 6年生まで	
		8月19日(水)			
	乳幼児おはなし会	8月26日(水)		0歳～3歳	
本町図書館	おはなし会	8月5日(水)	15:00～15:30	小学校 6年生まで	各 40人
		8月12日(水)			
		8月19日(水)			
	乳幼児おはなし会	8月19日(水)	10:30～11:00	0歳～3歳	
富ヶ谷図書館	おはなし会	8月15日(土)	11:00～11:30	小学校 6年生まで	各 20人
		8月22日(土)			

※当日会場で
中央図書館 ☎03-3403-2591 ☎03-3403-2270



図書館HP

コスモプラネタリウム渋谷

夏休みこども星空教室(星空観察付き)

プラネタリウムで空を見上げて学んでみませんか。テキストで学習した後、晴れていたら文化総合センター大和田の屋上で実際に夜空を眺める星空観察を行います(曇天・雨天中止)。 ※望遠鏡は使いません。

日時		内容
7月28日、8月4・25日(火)	19:00～19:50 ※星空観察中止の場合は20:00まで	星の動き
7月29日、8月5・26日(水)		月と太陽

※小学4～6年生 ※各80人(先着) 費 2,000円(テキスト付き)
※各5日前からコスモプラネタリウム渋谷HPで
※場・間 コスモプラネタリウム渋谷
☎03-3464-2131 ☎03-3464-2148

コスモプラネタリウム
渋谷HP▶



YCCつながるイベントシリーズ

WoW!なゴミ問題の自由研究
知って、作って、楽しもう!



▲WoWキツネザル



▲ごみアート

日 8月9日(日)13:00～15:00
場 YCC 代々木八幡コミュニティセンター
内容 ごみ問題に関するトーク・クイズショー、「ごみアート」ワークショップ
講師 環境系エンターテイナー WoWキツネザルほか
対 小学生(推奨) ※未就学児は保護者同伴
定 50人(先着)
申 公式HP内の申込フォームまたは電話でYCCつながるイベントシリーズ
運営事務局へ
問 YCCつながるイベントシリーズ運営事務局
(株グリーンアップル内)
☎03-6427-1085 ✉ycc@greenapple.jp
地域振興課施設係
☎03-3463-1639 ☎03-5458-4906



▲公式HP

ピックアップ 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。

●今月のピックアップ

団体名	活動内容	会場
エスペランサ	フラメンコ・ボランティア	初台青年館ほか
カレア	中高年のための筋トレ・ストレッチ	初台青年館
渋谷 山歩会	登山・ハイキング	上原社会教育館
駄ヶ谷 太極拳愛好会	気功・太極拳	千駄ヶ谷社会教育館
陶芸研究会	陶芸	文化総合センター 大和田

※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。

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



▲シブカツHP

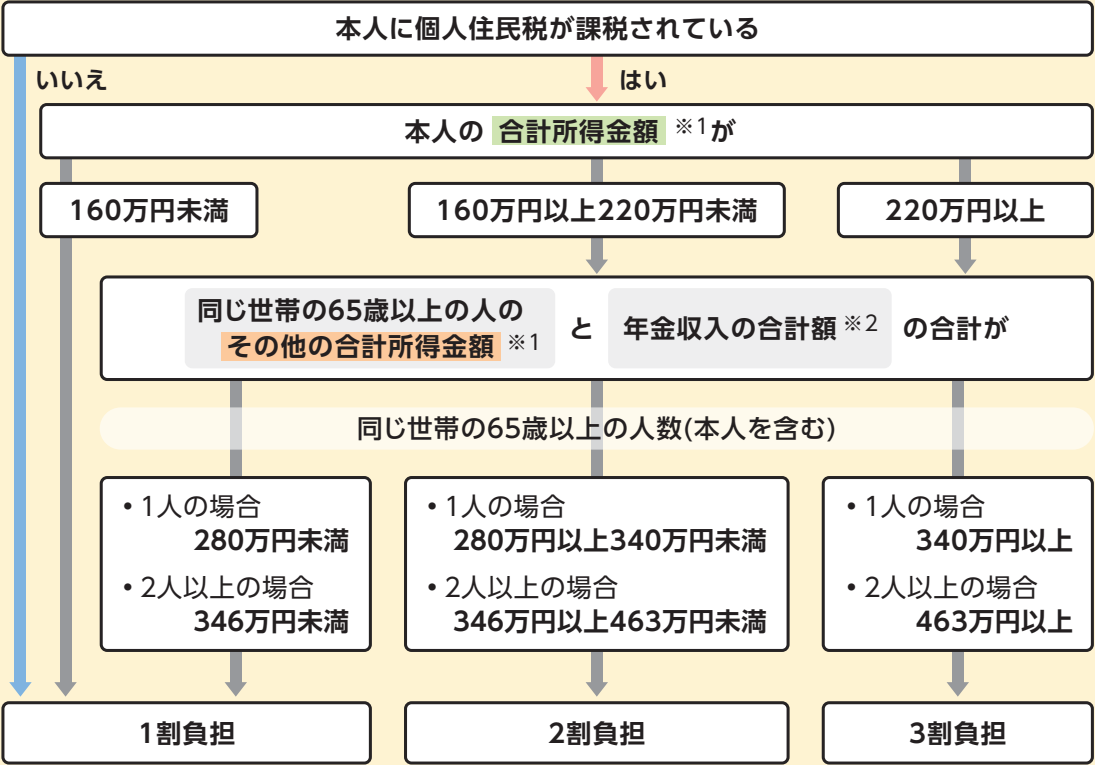
福祉

あらゆる人が、自分らしく生きられる街へ。

介護保険の負担割合証を送付します

要介護(支援)認定者または介護予防・日常生活支援総合事業対象者へ、7月17日に新しい負担割合証を送付します。
有効期限は8月～9年7月です。介護サービス利用時には、負担割合証の提示が必要です。

●介護サービスの利用者負担割合の計算方法



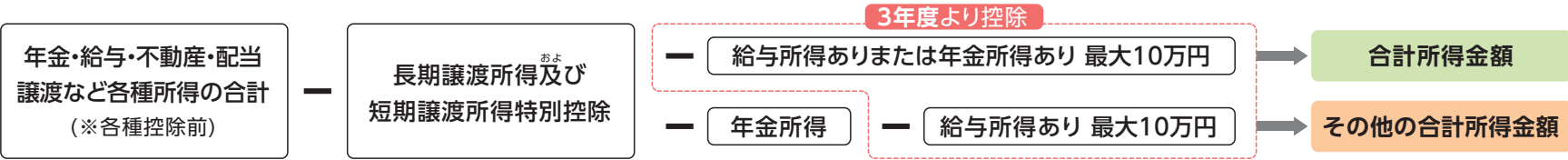
■利用者負担が高額になったとき

1カ月に支払った利用者負担額が一定金額を超えたときは、高額介護サービス費として後日、支給します。該当者には、区からお知らせと申請書を送付します。
※福祉用具の購入費や住宅改修の負担額、施設サービスなどでの食費・滞在費・日常生活費などは除きます。

月額上限額

所得区分		負担の上限(月額)
住民税 課税世帯	課税所得690万円以上	140,100円(世帯)
	課税所得380万円以上 690万円未満	93,000円(世帯)
	課税所得145万円以上 380万円未満	44,400円(世帯)
	課税所得145万円未満	44,400円(世帯)
住民税 非課税世帯	課税年金収入額とその他の 合計所得金額の合計が 826,500円超	24,600円(世帯)
	課税年金収入額とその他の 合計所得金額の合計が 826,500円以下、または 老齢福祉年金受給者	24,600円(世帯) 15,000円(個人)
	生活保護受給者	15,000円(個人)

※1 合計所得金額、その他の合計所得金額は、下図の算定式で算出します。 ※「－」はマイナスすること(差し引くこと)を意味します。



※2 年金収入に非課税年金(遺族年金、障害年金など)は含まれません。
※3 生活保護受給者、第2号被保険者(40歳以上65歳未満の人)は上記にかかわらず1割負担です。

- ☎ 負担割合の計算について 介護保険課保険料係 ☎03-3463-2013
・介護サービスや高額介護サービス費について 介護保険課介護給付係 ☎03-3463-1997
・総合事業のサービスについて 介護保険課総合事業係 ☎03-3463-1888
※ファクスはいずれも ☎03-5458-4934

敬老大会

📅 9月18日(金)13:00～15:30(12:00開場)
📍 LINE CUBE SHIBUYA(渋谷公会堂)
📋 第1部:式典、第2部:演芸(歌謡・落語・モノマネショー)
👤 出演 小林幸子氏ほか
👤 区内在住で65歳以上の人
👤 1,500人(抽選)
📅 7月15～31日(必着)に申込書を〒107-0062港区南青山2-9-5渋谷区敬老大会事務局(株ザ・カンパニー内)へ郵送 ※申込書は区施設で配布
※申込フォーム・ファクスも可



▲小林幸子氏



▲申込フォーム

10月2日(金)から10日間
YouTubeで当日の様子のダイジェスト動画を配信します。

☎ 渋谷区敬老大会事務局
☎03-6909-3865(平日8:30～17:00) ☎03-6915-8702
高齢者福祉課サービス事業係
☎03-3463-1873 ☎03-3463-2873

高齢者マッサージサービス

日程	受付時間	会場	定員(先着)
8月4日(火)	9:30～14:15 (1回35分程度)	はつらつセンター幡ヶ谷	28人
8月12日(水)		はつらつセンター富ヶ谷	14人
8月27日(木)		総合ケアコミュニティ・せせらぎ	28人
8月28日(金)		リフレッシュ氷川	14人

👤 国家資格保有者によるマッサージ 📍 区内在住で65歳以上の人
💰 1,400円(施術費)
📋 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
📍 当日会場で ※代理人の申し込み不可
☎ 高齢者福祉課サービス事業係 ☎03-3463-1873 ☎03-3463-2873

シルバー人材センター入会説明会

日時	会場	定員(先着)
8月4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
8月12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
📅 7月17日から開催日の前日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

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

回 8月2・16日(日)13:00～16:00

対 区に住民登録のある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 申請書・顔写真(正面向き・無背景、縦2.5センチメートル・横2センチメートルからL判まで)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

※申請書は区役所本庁舎5階地域福祉課福祉管理係窓口、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

回 8月9・23日(日)16:00～19:00 対 区に住民登録のある中学生以下の人と保護者

対 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。



▲区ポータル

●遊湯～ひろば

日時		会場	内容	定員(先着)
8月18日(火)	12:00～14:00	羽衣湯(本町3-24-20)	シニアヨガ	15人
8月24日(月)	13:00～15:00	宝来湯(恵比寿3-39-5)	風来楽坊HiRoが奏でるアンデスの音色	10人

※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。

※内容は一部変更となる場合があります。

対 区に住民登録のある60歳以上で、①高齢者入浴デー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

対 当日会場で

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

介護者リフレッシュ交流会

回 8月15日(土)10:30～12:00 対 はつつセンター参宮橋 内 快適な眠りと健康

対 区内在住で介護をしている人 ※介護が必要な人の参加については相談してください。

対 10人(先着)

対 7月17日から電話・ファクスであやめの苑・代々木地域包括支援センター(☎03-3372-1038 ☎03-3372-1108)へ

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

渋谷区自立支援協議会を傍聴できます

回 7月30日(木)10:00～12:00

対 区役所本庁舎8階801会議室

対 当日会場で

※手話通訳あり

対 障がい者福祉課福祉計画推進係

☎03-3463-1922 ☎03-5458-4935

健康・スポーツ 思わず身体を動かしたくなる街へ。

がん検診(第2期)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られます。

※受診にはクーポン券が必要です。



●がん一次検診(区の事業)

種類	検診内容	対象者(9年4月1日時点)
胃がん	胃内視鏡検査またはバリウムエックス線検査	50歳以上で偶数年齢の人
	バリウムエックス線検査	・50歳以上で奇数年齢の人※1 ・45～49歳の人
肺がん	胸部エックス線検査	40歳以上の人
大腸がん	問診・便潜血検査	
乳がん	マンモグラフィー	40歳以上で偶数年齢の女性※2
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※2

※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 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9～12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年以内に受診した

・9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。

※妊娠や治療などの状況により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)

種類	検診内容	対象者
乳がん	マンモグラフィー	昭和60年4月2日～61年4月1日生まれ的女性
子宮頸がん	視診・内診・子宮頸部細胞診	平成17年4月2日～18年4月1日生まれ的女性

クーポン券発送対象 上記の対象者に該当する人

〈共通事項〉

クーポン券発行 オンライン申請で 受診期間 12月31日(木)まで

受診申込 電話で指定医療機関(クーポン券に同封の一覧参照)へ

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



▲オンライン申請

7月27日～8月2日は肝臓週間です

肝臓は、生命を支えるための重要な働きを担っています。肝炎は、肝臓に炎症が起きて肝臓の細胞が壊される病気で早期の発見・治療が大切です。区では過去に検査を受けたことのない人を対象に、肝炎ウイルス検診を実施しています。クーポン券の発行はオンラインや電話で申請できます。



▲オンライン申請

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

親子で水慣れ教室(全4回)

日時		対象
9月6～27日の(日)	11:05～11:50	区内在住・在園の満3歳～年少児(おむつ着用不可)と保護者
	11:55～12:40	区内在住・在園の年中・年長児(おむつ着用不可)と保護者

対 中幡小学校温水プール

対 水遊びを中心とした、子どもへの補助の仕方

対 各20組40人(抽選) 対 保険料 ※任意加入

対 7月29日までに応募フォームで

対 中幡小学校温水プール ☎03-3376-1069 ☎03-3376-1072

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



▲応募フォーム

蚊媒介感染症の予防のために

海外で流行が問題になったチクングニア熱やジカ熱、デング熱などは、蚊が媒介する感染症です。感染症を予防するために、日頃から家の周りに蚊を増やさない、蚊に刺されない対策を心掛けましょう。

●蚊の防除のポイント

蚊は、成虫になると生息場所が広くなり、防除が難しくなります。水中にいるボウフラの段階での対策が効果的です。

幼虫対策

・空き缶、空き瓶、古タイヤなどは雨水がたまらないように撤去する

・植木鉢の受け皿にたまってた水、水生植物の鉢の水は、定期的に清掃、水の交換をする

成虫対策

・防虫網・網戸を設置する

・草むら、やぶを定期的に刈り取る

・外出時は肌を露出せず、必要に応じて虫よけスプレーを使用する

・殺虫剤を使った駆除は、効果があっても持続しないので、補助的に使用し、環境的・物理的対策による持続的な防除を心掛ける

対 生活衛生課環境衛生係 ☎03-3463-2287 ☎03-5458-4943





健康・スポーツのつづき

歯周病予防教室

日 8月21日(金)13:30～15:30
場 歯科医師の講話、唾液リスクテスト、補助用具の使い方など
講 公社渋谷区歯科医師会会員 若林健史氏
対 区内在住・在勤で18歳以上の人(託児あり) ※未受講者優先
定 24人(先着)
申 7月28日から電話で
場・固 中央保健相談所保健管理係
☎03-3463-3097 ☎03-5458-4944



口腔がん検診

日 9月17日、10月1日(木)14:00～17:00
場 渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所
診査医 東京歯科大学名誉教授 柴原孝彦氏
対 区内在住・在勤の人 定 各30人(抽選) 固 返信用はがき
申 8月21日(必着)までに往復はがき(6ページ)必要事項のほか希望検診日を記入)を、〒150-0031桜丘町23-21文化総合センター大和田2階渋谷区歯科医師会口腔がん検診係へ郵送
※重複申し込み不可
固 公社渋谷区歯科医師会 ☎03-3770-2341 ☎03-3770-2345
地域保健課健康推進係 ☎03-3463-2412 ☎03-5458-4937



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。

避難所の停止・代替避難所の利用開始について

学校の改修工事に伴い、以下の避難所の利用を停止します。
改修工事期間中は、代替避難所をご利用ください。

利用停止する避難所	利用開始する代替避難所	適用日
神南小学校(宇田川町5-1)	渋谷区立小中学校 青山キャンパス(神宮前5-53-18)	8月6日(木)
代々木中学校(西原1-46-1)	渋谷区立小中学校 西原キャンパス(西原1-40-34)	8月14日(金)



▲区ポータル

固 防災課防災計画主査 ☎03-3463-4475 ☎03-5458-4923

「渋谷区 避難所チェックインアプリ」の事前登録をしましょう

渋谷区防災アプリ内の機能である「渋谷区避難所チェックインアプリ」に、氏名などの基本情報を事前に登録しておくことで、避難所での受け付けが円滑になります。万が一に備え、事前登録へのご協力をお願いします。
固 防災課災害対策推進係
☎03-3463-4475 ☎03-5458-4923

渋谷区防災アプリのダウンロードはこちら



▲Android版



▲iOS版



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。

社会教育館ミニコンサート「うたとあそびとパントマイムのあおぞらワッペンファミリーライブ」

日 8月16日(日)11:00～12:00(10:30開場)または14:00～15:00(13:30開場)
場 長谷戸社会教育館 出演 あおぞらワッペン
対 区内在住で小学2年生以下の子どもとその家族
定 各70人(抽選)
申 7月25日までに応募フォームで
※1応募につき4人まで
固 長谷戸社会教育館 ☎03-3463-8061 ☎03-3463-8062
学びとスポーツ課学び支援係 ☎03-6451-1417 ☎FAX 03-6451-1428



▲応募フォーム



▲あおぞらワッペン

まぜこぜ一座 月夜のからくりハウス「ピーすあんどらぶ」(区民優先枠)

日 8月9日(日)17:30開演(16:30開場) 場 文化総合センター大和田6階伝承ホール
内 まぜこぜパフォーマーのトーク・歌・ダンス・手品などエンタメショー
出演 俳優 東ちづる氏ほか 定 60人(先着) 席種 自由席(手話通訳優先席あり)
費 一般7,500円、高校生以下5,000円
※「障害者手帳(第1種)」提示で同行の介助者1人無料(当日返金)
申 7月17日から8月9日17:00までに申込サイトで
※手話通訳・文字通訳・バリアフリー音声ガイド・バリアフリースイールあり
※区内在住・在勤の人にはオリジナルグッズをプレゼントします。
※区民優先枠以外について詳しくは、申込サイトを確認してください。
固 文化振興課交流推進係 ☎03-3463-1142 ☎03-5458-4938



▲申込サイト



松濤美術館

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

区内在住の人は
金曜日無料

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)と夏休み期間は無料、障がいのある人と付き添い1人は無料

◎没後50年 高島野十郎展

日 前期:8月2日(日)まで、後期:8月4日(火)～9月6日(日)
※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20:00まで開館(入館は19:30まで)
休館日 月曜日(休日・祝日の場合はその直後の平日)

◎館内建築ツアー

日 7月17・24・31日(金)18:00～
定 各20人程度
申 当日会場で

高島野十郎《蠟燭》
大正時代(1912-26) 油彩・板
福岡県立美術館蔵▶



その他のお知らせ

渋谷区長期基本計画検討委員会を傍聴できます

日 7月24日(金)14:00～16:00
場 区役所本庁舎8階813-1～3会議室
内 渋谷区長期基本計画の策定など
申 当日会場で
固 経営企画課経営企画係 ☎03-3463-1191 ☎03-5458-4973



税理士と弁護士による相続税無料相談会

日 8月8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) 相談員 税理士、弁護士
対 区内在住・在勤の人 定 12人(先着) 申 7月22日から電話で
固 東京税理士会渋谷支部 ☎03-3461-2938(平日9:00～17:00)
広報コミュニケーション課広聴相談係 ☎03-3463-1290 ☎03-5458-4920

保険料の納付手続きは済んでいますか

後期高齢者医療制度

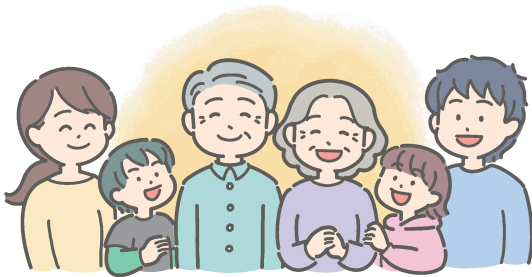
保険料を納めないと

納めている人との公平性を保つため、次のような措置が取られることがあります。注意してください。

- 保険料の納付が遅れると、督促状の発付
- 滞納が続くと、催告書の発付
- 電話や訪問による納付勧奨^(※)

※区から委託を受けた民間事業者(株)アイティフォー・ベックスが行います。(☎03-6416-5849)

☎ 国民健康保険課高齢者医療係 ☎03-3463-1897 ☎03-5458-4940



国民健康保険

国民健康保険料の支払い

便利・安心・簡単な口座振替をご利用ください

- 納付に行く手間がなくなり、納め忘れによる延滞金請求の心配もありません。
- 納付書の管理が不要で、納め忘れがなくなります。
※保険料が変更になった場合など、納付書の管理は煩雑になりがちです。
- 還付が発生した場合は、自動的に振替口座に入金されます。
※転出や確定申告に伴って、保険料の減額が発生した場合など、還付されるケースは少なくありません。

保険料を納めないと

国民健康保険料納入通知書に記載の納期限までに保険料を納めない場合、延滞金の発生・増加や督促状の発送、電話・ショートメッセージサービス(SMS)・文書・訪問による催告、財産調査や差し押さえ処分などの措置が取られることになります。保険料の支払いをどう整理すればよいかわからない場合は、電話または窓口で相談してください。

☎ 国民健康保険課収納係 ☎03-3463-1794 ☎03-5458-4940

● 口座振替の申し込み方法

☐ ウェブ申し込み

パソコンやスマートフォンなどから24時間いつでも簡単にインターネットを利用して口座振替の申し込みが可能です。

※利用対象外の金融機関があります。利用可能な金融機関を事前に確認してください。利用対象外の金融機関を指定する場合は、口座振替依頼書で申し込んでください。



▲区ポータル

✍ 口座振替依頼書の提出

口座振替依頼書に必要事項を記入・押印し、ポストへ投函または金融機関へ持参してください。口座振替依頼書は区ポータルでダウンロードするか、国民健康保険課収納係へ郵送希望の旨、ご連絡してください。



▲区ポータル

※納付書での支払いは、窓口納付(区役所・出張所・金融機関・コンビニエンスストア)・モバイル決済・F-REGI公金支払いなどでできます。詳しくは、区ポータルを確認してください。

☎ 国民健康保険課収納係 ☎03-3463-1784 ☎03-5458-4940

8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・申し込み		保健相談所	日時	問
精神保健相談 ☎ 電話で		中央	12日(水) 14:00～15:30	③
		恵比寿	3日(月) 14:00～15:30	⑤
		幡ヶ谷	4日(火) 14:00～15:30 13日(木) 10:00～11:30	⑥
親子の相談室 ☎ 電話で		中央		③
パパ・ママ入門学級 ☎ 電話・区LINEで		中央		②
		恵比寿		⑤
		幡ヶ谷	13日(木) 13:30～15:00 20日(木) 13:30～15:30	⑥
育児学級 ☎ 電話・区LINEで	4～6カ月児	中央	14日(金) 10:00～11:30	②
		恵比寿	4日(火) 10:00～11:30	⑤
		幡ヶ谷	27日(木) 10:00～11:30	⑥
	9～12カ月児	中央		②
		恵比寿		⑤
		幡ヶ谷		⑥

内容・申し込み		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	3日(月) 9:30～10:30 17日(月) 9:30～10:30 13:30～14:30	②
		恵比寿	6日(木) 13:30～14:30	⑤
栄養相談 ☎ 電話で		幡ヶ谷	26日(水) 13:30～14:30	⑥
		中央	3日(月) 13:30～15:30	
		恵比寿	27日(木) 13:30～15:30	④
乳児(4・5カ月児)・離乳食教室 ☎ 区LINEで		幡ヶ谷	6日(木) 13:30～15:30	
		中央	25日(火) 10:30～11:30	④
歯科専門相談 ☎ 電話・区LINEで		中央	4日(火) 13:30～14:30	①
		恵比寿	14日(金) 13:30～14:30	⑤
		幡ヶ谷	20日(木) 13:30～14:30	⑥

- ☎ ①中央保健相談所保健管理係 ☎03-3463-3097 ☎03-5458-4944
②中央保健相談所母子保健係 ☎03-3463-2409 ☎03-5458-4944
③中央保健相談所保健サービス第一係・保健サービス第二係 ☎03-3463-2439 ☎03-5458-4944
④中央保健相談所栄養指導 ☎03-3463-2444 ☎03-5458-4944
⑤恵比寿保健相談所 ☎03-3443-6251 ☎03-3443-6253
⑥幡ヶ谷保健相談所 ☎03-3374-7591 ☎03-3374-5985

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

休日・夜間の急病

● 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

- ・しぐやこども救急室 ☎03-3400-1311
(日本赤十字社医療センター(広尾4-1-22)内)
19:00～22:00 (通年) ※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
※7月19・20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。



風水害に備えましょう

近年、ゲリラ豪雨や線状降水帯、台風などの風水害による被害が多発しています。
風水害は地震とは異なり、**事前に予報を確認して対策**をすることができます。
日頃から情報収集を行い、風水害に備えましょう。

風水害のリスクを確認しましょう

区では、区内の「神田川流域」「渋谷川流域」について、東京都の公表資料に基づいた洪水ハザードマップ(浸水予想区域図)を作成しています。洪水ハザードマップは区ポータルで確認できるほか、土木部企画管理課(区役所本庁舎11階)などで配布しています。

また、渋谷区地図情報システムで洪水ハザードマップの拡大図や過去の浸水実績を確認できます(住所検索可)。ぜひ、活用してください。



▲区ポータル(洪水ハザードマップ)



▲渋谷区地図情報システム

●止水板を活用しましょう

止水板とは浸水被害を未然に防ぐ防災用品です。土のうよりも軽いため設置しやすく、高い止水性能を発揮します。区では防災用品のあっせん事業として止水板を取り扱っています。



▲区ポータル(防災用品のあっせん)

避難方法を確認しましょう

風水害が発生した時、自宅が危険な状況でなければ避難の必要はありません。低地ではない堅牢な建物またはビルにいる場合は、2階以上への垂直避難も有効な避難となります。

ただし、浸水や土砂災害の発生が予想され、自宅にとどまることが危険な場合は、早めに避難する必要があります。まずは親戚・知人宅、ホテル、旅館などに退避する**分散避難**を検討しましょう。分散避難が難しい場合は、区が開設する**自主避難施設**に避難しましょう。

▶自主避難施設

台風や大雨などの風水害の際に、事前の避難を希望する人を対象に一時的に開設する区の施設です。区内12カ所の施設を指定しています。開設・運営は、当該施設職員と区の職員で行います。

※地震発生時に開設される避難所とは場所が異なります。

ひがし健康プラザ
YCC 代々木八幡コミュニティセンター
笹塚駅前区民施設
はつらつセンター幡ヶ谷
恵比寿社会教育館
区民会館(笹塚・幡ヶ谷)
地域交流センター(恵比寿・上原・西原・笹塚・神宮前)



▲区ポータル(自主避難施設)

風水害の規模に応じて開設の判断を行うため、必ず開設されるわけではありません。被害が予想される地域の施設に限り、必要に応じて開設します。自主避難施設が開設される場合は、**渋谷区防災ポータル**・

渋谷区防災アプリ・**防災行政無線**などで周知を行います。

情報を確認しましょう

風水害が発生する前に、情報の収集方法を確認しておきましょう。甚大な被害が予想される場合、下記の方法で周知を行います。

渋谷区防災ポータル

自主避難施設の開設状況や区からの避難情報など、区の防災に関する情報を確認できるポータルサイトです。



▲渋谷区防災ポータル

渋谷区防災アプリ

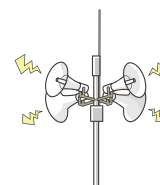
区が発信する各種防災関連情報をリアルタイムで受信できるほか、アプリ内でコミュニティを作成し、家族や友達の安否情報を確認できるアプリです。



▲区ポータル

防災行政無線

区内79カ所に設置しているスピーカーで災害情報などを放送します。放送された内容は放送後24時間以内に専用電話(☎03-3463-6570~2)で確認できます。



渋谷のラジオ

緊急時、区の災害情報を発信します。ラジオ(周波数87.6MHz)のほか、アプリやウェブサイトでも聴くことができます。



▲渋谷のラジオHP

▶アプリでの聴き方

防災通知機能付きラジオアプリ「Radimo」をダウンロードし、放送局一覧から「渋谷のラジオ」を選択してください。防災通知機能を有効にすると、発災時に災害情報がスマートフォンへ届きます。



▲Radimo HP

しゅや安全・安心メール

災害情報や各種防災情報などをメールで配信するサービスです。配信を希望する情報、受信する時間を任意に設定することができます。

▶登録方法

[login@shibuya.mailio.jp]に空メールを送信してください。返信メールで登録ページを案内します。



▲区ポータル(しゅや安全・安心メール)

東京マイ・タイムラインを活用しましょう

東京都では、風水害発生から避難までの自分自身の行動(マイ・タイムライン)を時系列で整理できる冊子(ツール)を配布しています。

いざという時に備えて、活用してください。

※冊子は区役所本庁舎8階防災課で配布しています。



東京マイ・タイムラインは東京都防災HPでも作成できます

東京都防災HP「東京マイ・タイムライン」▶



風水害の基礎知識や東京マイ・タイムラインの作成方法を動画で確認できます

YouTube「東京都総務局総合防災部チャンネル」▶



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