青少年の健全育成を目指す、警察署少年柔剣道会。

しぶや区ニュース

令和8年(2026年) 12月1日 No.1624

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



（左から）遠山 忠さん、飯野大介さん、石﨑大介さん

地域の子どもに柔剣道を教える、現役の警察官。

4-5 不妊治療（生殖補助医療）の医療費助成制度が変わります ほか
6-7 幡ヶ谷緑道と西原緑道（一部区間）の再整備工事が完了しました ほか
8-9 さくらホールコンサート「天野薫ピアノリサイタル」ほか
10-11 国民健康保険 私たちの健康と生活を守る制度について 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」

武道を通じて礼儀作法を

渋谷のラジオで出張インタビュー

地域の子どもたちに柔道と剣道を教えている渋谷区内の警察署少年柔剣道会



代々木警察署　柔道助教
遠山（とおやま） 忠（ただし）さん



原宿警察署　柔道助教
石崎（いしざき） 大介（だいすけ）さん

署内の道場で週2日稽古。他署との交流や伝統行事も

自己紹介をお願いします。

飯野： 渋谷警察署剣道助教の**飯野**大介です。小学１年生の時に剣道を始め、競技歴は40年、助教としての指導歴は19年になります。

遠山： 代々木警察署柔道助教の遠山忠です。中学２年生の時に東村山警察署の少年柔道会で柔道を始め、助教を志しました。競技歴は30年、助教歴は18年になります。

石崎： 原宿警察署柔道助教の石崎大介です。5歳から柔道を始め、中・高・大学生と続けて競技歴は23年、助教歴は9年になります。

警察署少年柔剣道会について教えてください。

飯野： 警察署では、青少年の健全育成を目的として、署内の道場で地域の小・中学生に柔道と剣道を教える活動を行なっています。警視庁管轄内では、一部を除く警察署に少年柔剣道会があります。指導に当たるのは、警視庁の武道専科を修了した「助教」と呼ばれる現役の警察官で、普段は署員に柔道、剣道、逮捕術などの指導や訓練を行なっています。少年柔剣道会では、武道を通じて礼儀作法を身に付け、心身を鍛え、子どもたちが健やかに成長していけるよう指導しています。レクリエーション費やスポーツ保険代を含む父母会費が年間12,000円ほどかかりますが、稽古代は無料です。

渋谷３署の少年柔剣道会には何人の子どもたちが参加していますか？

飯野： 渋谷署剣道会は男子8人、女子2人の計10人です。兄弟や友達の影響で入会する子が多く、みんな初心者です。

遠山： 代々木署柔道会は男子４人、女子6人の計10人です。小・中学生に加えて高校生も1人おり、指導補助も兼ねて練習に参加しています。

石崎： 原宿署柔道会は男子13人、女子16人の計29人です。小学校低学年が多いですが、小学校高学年や中学生から始めた子もおり、幅広い年齢層の子どもたちが一緒に稽古をしています。

稽古の頻度や内容について教えてください。

飯野： 渋谷署剣道会の稽古は週２回、月・水曜日の17時から19時に行なっています。習熟度によって基本組と防具組に分けていますが、練習時間は一緒です。すり足や打ち込みといった基本稽古の後、防具組は防具を着用し、切り返しや打ち込み稽古を行います。初めて防具を身に着ける時は、みんなすごくうれしそうですね。

遠山： 代々木署柔道会も稽古日は同じで、回転運動、寝技や打ち込み、乱取り※などを行います。始めたばかりの子も多いので、まずは柔道を好きになってもらえるよう、遊びを交えながら楽しく稽古しています。

石崎： 原宿署柔道会も稽古日は同じですが、新入会員は1、2カ月の間、30分前に集合して柔道の基本となる受け身を練習しています。また、参加人数が多い時は安全性を考慮し、若手署員が指導補助に入ります。子どもたちは個性豊かで明るく、いつもにぎやかですね。

※互いに技を掛け合う自由稽古

年に１回、昇級審査があるそうですね。

飯野： 警察署独自の昇級審査を行なっており、剣道の昇級者には賞状を授与しています。１年間で自分がどれほど成長したかの目安になる審査なので、みんな一生懸命に頑張っています。

遠山： 柔道も同じように昇級審査があります。級によって帯の色が変わるので、子どもたちも次の帯色を目指して練習に取り組んでいます。

他署との交流や行事について教えてください。

飯野： 署や年度により頻度や内容は異なりますが、休日や長期休暇に他署との合同稽古や署員と一緒に汗を流す朝稽古、街の清掃活動、芋掘りなどを行なっています。一流選手の稽古を間近で見られる警視庁武道館見学会は、子どもたちの士気も上がりますね。

遠山： 例年、夏休みの時期には、日本武道館で「東京少年柔道・剣道錬成大会」が開かれます。警視庁管轄内の少年柔剣道会が一堂に会して団体戦を行う熱気あふれる大会で、この大会に出場することが、子どもたちにとっても大きな目標です。１月には各署で武道始めもあり、署員や子どもたちが紅白試合や高点試合（勝ち抜き戦）を行なって、日頃の成果を地域の人に披露しています。

石崎： 原宿署では、年始に餅つきを行うのが恒例です。また、区民大会をはじめ、試合にも積極的に参加しています。試合となると子どもたちのやる気が高まるので、指導にも力が入ります。

渋谷区の番組を放送中です

ラジオしぶや区ニュース
月～木 11:00／16:00／21:50（10分間）
「しぶや区ニュース」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。

ラジオしぶや区ニュース（区長の部屋）
金 11:00／17:00／19:50（10分間）
区長が出演します。
（ラジオしぶや区ニュースの内容になる場合あり）

学び、仲間と共に成長を。

の皆さんに、日頃の活動や指導者としてのやりがい、武道の魅力について伺いました。



渋谷警察署　剣道助教
飯野（いいの） 大介（だいすけ）さん

礼儀、思いやり、粘り強さ。子どもたちの成長を実感

指導に当たり、心掛けていることはありますか？

飯野： 全体を見ながらも一人一人に合わせ、口調は丁寧に、厳しくも愛情ある指導を心掛けています。子どもたちには、剣道が好きだという気持ちを大切に、自分なりの目標を持って稽古を続けてもらいたいと思っています。

遠山： 子どもたちにも理解してもらえるよう、分かりやすさと、それぞれの個性に合わせた伝え方をすることを意識しています。

石崎： 礼節を重んじ、畳の上であいさつ・感謝・思いやりをしっかりと指導するように心掛けています。柔道は１人ではできず、相手がいてこそ成り立ちます。「お願いします」「ありがとうございました」と、相手に敬意を表す大切さを子どもたちに伝えています。

子どもたちの成長を実感するのはどんな時ですか？

飯野： 勝ち負けが全てではありませんが、地道な稽古を積み、子どもたちが正々堂々と勝負して試合に勝てた時は本当にうれしいです。驚くような成長ぶりに思わず涙してしまうこともあります。

遠山： あいさつや礼ができるようになったり、最初は全くできなかった技が少しずつ形になっていったりする姿に、子どもたちの成長を日々実感しています。それぞれのペースで学んだことを一つ一つ身に付けていってもらいたいです。

石崎： 最初に成長を感じるのは、回転運動ができるようになった時です。苦手とする子が多いのですが、できるようになると自信がつき、技も上達します。また、試合で最後まで諦めない姿を見ると、精神面での成長も感じられてうれしいですね。

武道を習うことの魅力を教えてください。

遠山： 柔道で相手と組み合うのは勇気がいりますし、投げられたら受け身を取っても痛いです。ですが、自分が痛みを感じることで相手の痛みも知ることができ、そこから思いやりの心が生まれます。柔道を通じて人の痛みを知ることは、子どもたちの成長にとって大切なことだと考えています。

飯野： 相手の反応を伺いながら一瞬の隙を狙い、覚悟を決めて勢いよく技を繰り出す。こうした「静」と「動」の切り替えによって、精神力や決断力が鍛えられるのが剣道の魅力だと思います。また、体格差や年齢差、性別にかかわらず、工夫やタイミング次第で誰とでも競うことができ、さまざまな人と稽古ができることも魅力だと思いますので、子どもたちに伝えていきたいです。

道場で仲間と切磋琢磨（せっさたくま）する、かけがえのない時間

指導の中でやりがいを感じるのはどんな時ですか？

飯野： 子どもたちが稽古を重ね、できなかったことができるようになった時はすごくうれしいですし、やりがいを感じます。剣道の動きは日常的なものではないのでなかなか難しいのですが、諦めずに続ければ必ずできるようになります。

石崎： 柔道も地道な練習の積み重ねですが、子どもたちが「楽しかった！」と言ってくれることが一番のやりがいです。

遠山： 上の子が下の子に教えて、その子たちがまた下の子に教えていく。そうしたつながりができるので道場は良い場所だなと思いますし、私も子どもたちと成長や感動を分かち合えた時には、助教をしていて本当に良かったなと感じます。道場で異なる年齢、異なる学校の子どもたちが切磋琢磨し、汗をかきながら共に過ごす時間はかけがえのないものだと思います。道場で学んだことを学校生活にも生かして、いろいろなことにチャレンジしてもらえたらうれしいです。

区民の皆さんへメッセージをお願いします。

飯野： かつて私自身がそうであったように、子どもたちにも「剣道をやっていて良かった」と思ってもらえるような指導を続けていきたいと思います。興味があればぜひ、見学にお越しください。たくさんの仲間と切磋琢磨できたらうれしいです。

石崎： 柔道も剣道も、たくさんの子どもたちに稽古に来てもらいたいです。一緒に原宿少年柔剣道会を盛り上げていきましょう！

遠山： どの学年でも、いつから始めても、必ず成長できます。代々木署の道場で待っています！

「渋谷のラジオ」で放送中！

渋谷 87.6FM　警察署少年柔剣道会の皆さんへのインタビューは12月1・8日に「渋谷の星」で放送します。

▲渋谷のラジオHP

少年柔剣道会の見学にきませんか





少年柔道・剣道を通じて礼儀を学び、心身の鍛錬に励みませんか。経験のない人でも参加できます。なお、新規募集の希望者が多い場合は抽選となります。入会や見学を希望する人は、各署の少年係へ問い合わせてください。



対 小学1年生～中学3年生（年長児も可）
問 渋谷警察署　☎03-3498-0110
原宿警察署　☎03-3408-0110
代々木警察署　☎03-3375-0110

問 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 FAX03-5458-4920

区ポータル（バックナンバー）▶

しぶや区ニュース × 渋谷のラジオ とは？
「しぶや区ニュース」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。

渋谷のラジオ　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。

不妊治療（生殖補助医療）の医療費助成制度が変わります

8年4月1日以降に開始した不妊治療について、東京都不妊治療費助成事業の助成を受けた人を対象に、残った自己負担額に対して上乗せ助成を行います。

助成額 保険診療で行なった生殖補助医療および併用して行なった先進医療に係る費用から、健康保険の給付金および東京都の助成金を除いた額に対し、治療1回につき15万円まで

申請期限 東京都不妊治療費助成事業の承認決定日の翌日から1年以内

申請受付 9年1月4日から必要書類を〒150-8010（住所不要）渋谷区役所本庁舎7階地域保健課地域医療係へ郵送

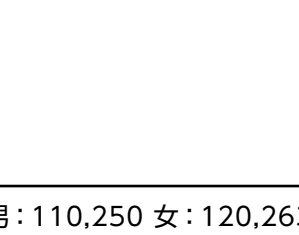
※詳しくは、区ポータルを確認してください。なお、8年3月31日までに開始した治療についての変更はありません。

※申請する治療の開始日以降に東京都外から転入したことにより、東京都不妊治療費助成事業の対象とならない人も助成対象となる場合があります。

▲区ポータル（12月1日公開）

問 地域保健課地域医療係
☎03-3463-2433 FAX03-5458-4937

8年度教育委員会児童・生徒等表彰の推薦



教育委員会では、全国規模の大会やコンクールなどで著しい成果を上げた園児・児童・生徒を対象に、表彰を行なっています。

推薦基準
- 全国規模の大会・集会・コンクールなどに出場または出品していること
- 8年度内の活動であること

対 平成23年4月2日以降に生まれた人で、次のいずれかに該当する人
①区立の幼稚園、小・中学校に通う園児・児童・生徒（個人または団体）
②区内在住で私立の幼稚園、小・中学校、インターナショナルスクールなどに通う園児・児童・生徒（個人のみ）
※①・②で推薦方法が異なります。詳しくは、区ポータルを確認してください。

▲区ポータル

問 教育政策課教育庶務係
☎03-3463-2969 FAX03-5458-4951

渋谷スポーツ共育プラザ&ラボ“すぽっと”

①「右脳が喜ぶそろばん教室」第3期（全10回）

日時		対象	定員（抽選）
1月9日～3月13日の㈯	14:00～15:05	区内在住・在学の小学1年生	各10人
	15:15～16:20		

▲申込フォーム

場 渋谷スポーツ共育プラザ&ラボ“すぽっと”
講 アバカススタジオ　黄俊豪氏
費 1,650円（教材費ほか）

②ダブルダッチ教室

日時		対象	定員（先着）
1月24日㈰	14:00～15:00	区内在住・在学の小学1・2年生	各24人
	15:30～16:30	区内在住・在学の小学3～6年生	

▲申込フォーム

場 スポーツセンター
講 WE JUMP（東京2020パラリンピック開会式のパフォーマー）

〈共通事項〉
※対象には区内在勤の保護者の子を含む
申 ①12月3日10:00～9日10:00に、②12月3日10:00から申込フォームで
問 渋谷スポーツ共育プラザ&ラボ“すぽっと”
☎03-5341-4177 FAX03-5422-7694
子ども政策課子ども青少年育成係
☎03-3463-2578 FAX03-5458-4942

特別開催「スマホサロン」

日時	会場
12月5日㈯9:00～12:00	笹塚中学校（渋谷防災キャラバンin笹塚地区出展ブース）
12月18日㈮9:30～12:30	区役所本庁舎1階ロビースペース

講 デジタル活用支援員
申 当日会場で
問 ㈱渋谷サービス公社（デジタルデバイド解消事業係）
☎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 FAX03-6451-1428

▲シブカツHP

ふらっとアイリス

●LGBTQコミュニティスペース#しぶにじ「しぶにじ忘年会」
日 12月26日㈯14:00～16:00
内 ゲームやおしゃべりを楽しみながら、今年を振り返る
対 LGBTQやジェンダーに関心のある人
申 当日会場で
場・問 渋谷インクルーシブシティセンター〈アイリス〉
☎03-3464-3395 FAX03-3464-3398

▲アイリスHP

ファミリー・サポート・センター　サポート会員登録講習会

日時		会場	対象
1月8日㈮	10:00～15:30	渋谷区子育てネウボラほか	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・看護師などの資格保有者
1月14日㈬	13:15～16:00		
1月18日㈰			
1月21日㈬	14:00～16:00		
1月22日㈭	14:00～17:00		

内 子どもの遊び、地域における子育て、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 12月3日～各受講日の前日に電話・申込フォームで
問 ファミリー・サポート・センター
☎03-5457-0221 FAX03-3477-2525
子ども家庭支援センター ☎03-3463-3748 FAX03-5458-4964



申込フォーム▶

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）

日 1月13日～2月3日の㈬14:00～16:00
場 広尾子育て支援センター
内 参加者の相互交流を通じて子育て方法を学ぶ
講 ベビープログラム認定ファシリテーター　曽我克美氏
対 区内在住で8年8月4日～11月13日生まれの第1子と母親
定 10組（先着）
申 12月14日から広尾子育て支援センター窓口または電話で
問 広尾子育て支援センター ☎0120-81-4152 FAX03-3443-7334
子ども家庭支援センター ☎03-3463-3748 FAX03-5458-4964

パパ・ママ入門学級（休日編）

日 1月24日㈰9:30～11:30または13:30～15:30
場 渋谷区子育てネウボラ
内 沐浴（もくよく）実習、講話など
講 助産師
対 区内在住で第1子を妊娠している人（1月24日時点で妊娠16～35週）とパートナー　※既受講者を除く
定 各20組（抽選）
持 母子健康手帳
申 12月1日～20日に区LINEで
問 中央保健相談所母子保健係 ☎03-3463-2409 FAX03-5458-4944

▲区LINE

〈世帯と人口〉世帯：143,747 人口：230,513（男：110,250 女：120,263［うち外国人：13,556（男：7,217 女：6,339）］）　※令和8年11月1日現在

渋谷はるのおがわプレーパーク

ちっちゃい子のための ぽかぽかプレーパーク

日 12月5日㈯・6日㈰11:00～15:00
場 渋谷はるのおがわプレーパーク
内 ベビーヨガ、手遊び、木の実工作など
※天候などにより、プログラムが変更になる場合があります。
申 当日会場で
問 渋谷はるのおがわプレーパーク
☎・FAX 03-3481-9661（10:00～17:00）　※㈭を除く
公園課公園維持係
☎ 03-3463-2876 FAX 03-5458-4946

渋谷はるのおがわプレーパークHP▶

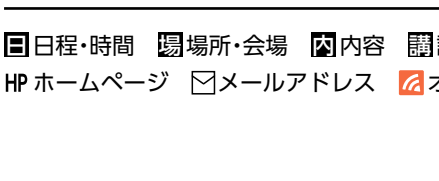
作って楽しい食品サンプル講座

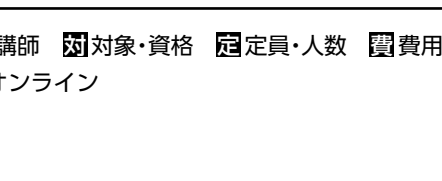
日時	内容	対象	費用（教材費）
1月23日㈯ 13:00～15:30	子ども向け講座「お弁当セット」	小学生までを優先（小学5年生以下は保護者同伴）	3,000円
1月24日㈰ 13:00～16:00	大人向け講座「ビールおつまみセット」	中学生以上	4,000円

※いずれも区内在住・在勤・在学を優先
※詳しくは、申込フォームを確認してください。

定 各24人（抽選）
申 12月10日までに申込フォームで

▲申込フォーム（子ども向け講座）　▲申込フォーム（大人向け講座）





※写真はイメージです。

場・問 恵比寿社会教育館 ☎ 03-3443-5777 FAX 03-3443-5778

パパと子どものふれあいスキンシップ体操

日時		対象
1月23日㈯	①10:00～10:50	区内在住で、おおむね6カ月～1歳未満の子どもと保護者
	②11:30～12:20	区内在住で、1～3歳未満の子どもと保護者

内 親子で楽しくできる体操とストレッチ
講 フィットネスインストラクター　工藤純子氏
定 各12組（先着） 申 12月7日9:00から電話・窓口で
場・問 代官山子育て支援センター ☎ 0120-87-1152 FAX 03-3464-1143

12月のおはなし会のお知らせ



「おはなし会」は、地域の各図書館で毎月実施されている、主に小学生以下を対象とした絵本・紙芝居などの読み聞かせイベントです。日程など詳しくは、図書館HPを確認してください。
申 当日会場で

冬のハチポイベント

区立図書館の行事に参加または展示を観覧し、図書を1冊以上借りた人を対象に、「まちのコイン」アプリで利用できる「ハチポ」をプレゼントします。「ハチポ」は、図書を借りる際に、行事に参加または展示を観覧したことを窓口で伝えると、受け取ることができます。
日 12月2日㈬～1月20日㈬
場 区立図書館、リフレッシュ氷川図書サービススポット

〈共通事項〉
問 中央図書館 ☎ 03-3403-2591 FAX 03-3403-2270

図書館HP▶

渋谷ハチコウ大学クラブ活動

「西原パソコンクラブ」4期（全9回）

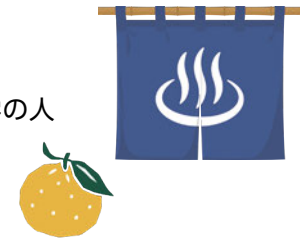
コース名	日時	
パワーポイントコース	1月12日～3月16日の㈫ ※2月23日を除く	10:00～12:00
ワード・エクセルコース（午後）		13:30～15:30
ワード・エクセルコース（午前）	1月15日～3月12日の㈮	10:00～12:00
スマホコース		13:30～15:30

場 地域交流センター西原
講 三谷貴俊氏
対 区内在住で60歳以上の人（9年3月31日時点）
費 各3,000円（教材費）
定 各9人（抽選）
申 12月11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・持参
※申込フォームも可
※詳しくは、募集案内（出張所・区民会館・スポーツ施設などで配布、シブカツHP・申込フォームでダウンロード可）を確認してください。
問 渋谷ハチコウ大学クラブ事務局
☎ 03-3464-5171 FAX 03-3464-5171
学びとスポーツ課学び支援係
☎ 03-6451-1417 FAX 03-6451-1428

▲申込フォーム

福祉　あらゆる人が、自分らしく生きられる街へ。

足湯イベント



日 12月18日㈮・19日㈯11:00～16:00
内 屋上での足湯（ゆず湯） 対 区内在住・在勤・在学の人
持 タオル 申 当日会場で
場・問 はつらつセンターケアステーション本町
☎ 03-5334-9980 FAX 03-3372-6615

元気な今だから考えたいこれからの安心 任意後見制度を知る

日 1月15日㈮14:00～15:30 場 美竹の丘・しぶや
講 弁護士　櫻井光政氏
定 80人（先着）　※区内在住・在勤の人を優先
申 12月3日9:00から電話で　※申込フォームも可
問 渋谷区成年後見支援センター ☎ 03-5457-0099 FAX 03-3477-2525

▲申込フォーム

移動支援従業者（ガイドヘルパー）養成研修（全3回）

コース	日時	会場
講義	1月23日㈯・24日㈰9:00～17:00	総合ケアコミュニティ・せせらぎほか
実習	1月27日㈫～3月22日㈰のうち1日	

内 知的・精神障がい者の外出時の移動支援（買い物・乗車の補助など）に必要な知識と実技　※研修修了者は、東京都指定の「知的・精神障害者移動支援従業者養成研修課程修了証明書」を取得できます。
講 社会福祉士　市川和男氏ほか
対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の人（区内在住の人を優先）
定 30人（抽選）
申 12月25日までに区LINE、メール（6ページ必要事項のほか生年月日、メールアドレス、実習参加希望日を記入）で
問 障がい者福祉課知的福祉係 ☎ 03-3463-1978 FAX 03-5458-4935
✉ sec-syoufuku_i@shibuya.tokyo

▲区LINE

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

福祉のつづき

しぶや イベント カレンダー
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。

自分を知れば意識が変わる
フレイル健康チェック！

フレイル健康チェックを開催します

健康な状態と要介護状態の中間の状態になる「フレイル」の早期発見と改善に取り組むきっかけづくりとして、各種測定やフレイルに関する講話などを実施します。

▶**対象**　区内在住で65歳以上の人（初めての人を優先）
▶**定員**　各40人程度（抽選）
▶**申込**　12月11日㈮16:00までに電話でフレイル健康チェック運営事務局へ
※公式HP内の申込フォームも可
※第3希望まで申し込み可（参加は当選した1回のみ）
※参加には事前の健康チェックシートの回答が必須です。
※抽選結果は、1月8日㈮以降に郵送します。

▲公式HP

日時		会場
1月21日㈬	10:00～12:45	スポーツセンター
	14:00～16:45	
1月22日㈭	10:00～12:45	商工会館
	14:00～16:45	
1月27日㈫	10:00～12:45	SCC千駄ヶ谷コミュニティセンター
	14:00～16:45	
2月1日㈰	10:00～12:45	代官山スポーツプラザ
	14:00～16:45	
2月4日㈬	10:00～12:45	幡ヶ谷区民会館
	14:00～16:45	
2月8日㈰	10:00～12:45	スポーツセンター
	14:00～16:45	

※10:00開始の回は9:45受け付け開始、14:00開始の回は13:45受け付け開始
※いずれの日程も同内容
※実施時間は変更になる場合があります。

実施内容

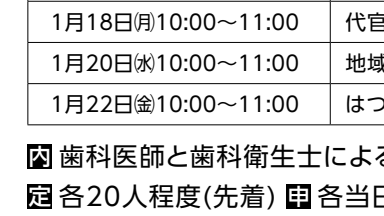
●各種測定（全11項目）
※一斉に測定を開始するため、途中から参加した場合、全ての測定ができない場合があります。
▶内容

1 身長

2 握力

3 指輪っかテスト
自分の指と脚を使った筋肉量の簡易チェックができます。

4 体重
5 BMI・体組成
体組成計を用いて、体重・筋肉量・脂肪量などを見える化します。



6 歩行姿勢
カメラの前を歩くだけで、歩行姿勢と歩行年齢を評価します。

7 足腰筋力
「椅子の立ち座り」の回数をタブレットで測定して、足腰の筋力を評価します。

8 咀嚼力チェック
咀嚼チェックガムとアプリで咀嚼能力を評価します。

9 聞こえの測定チェック
実生活を想定した騒音・複数会話下で、聞こえの状態をチェックします。

10 栄養チェック
10品目の食品群の摂取状況から栄養バランスをチェックします。

11 バランス力
「片足立ち」をタブレットで測定して、バランス力を評価します。

●その他のプログラム
測定結果の解説や、フレイル予防の講話、専門職との個別相談などを実施します。　※測定結果の用紙はその場でもらえます。

参加者特典
運動時などに使える**冷感マフラータオル**をプレゼントします。

問 フレイル健康チェック運営事務局（東急不動産㈱内）☎050-3805-2108（平日10:00～16:00）
介護保険課介護総合事業係 ☎03-3463-1888 FAX03-5458-4934

歳末たすけあい運動にご協力ください

12月1日から31日は、歳末たすけあい運動実施期間です。地域の子どもや高齢者、障がい児、障がい者の日常生活支援や地域福祉活動の支援のために募金活動にご協力ください。

受付期間 12月1日㈫～28日㈰の平日9:00～17:00
場 区役所本庁舎2階渋谷区社会福祉協議会地域支援事業課
※区役所本庁舎以外での募金受け付けについては、渋谷区社会福祉協議会HPを確認してください。

▲渋谷区社会福祉協議会HP（12月1日更新）

問 渋谷区社会福祉協議会地域支援事業課地域福祉係
☎03-5457-2200 FAX03-3476-4904

高齢者食事券事業の協力店を募集しています

要支援・要介護になった人に、食事券を利用して地域の飲食店で食事をする機会を提供し、地域との交流や絆を深めることを目的とした事業を実施しています。利用者は、区内の協力店で食事（テイクアウトを含む）をする際に食事券（1枚当たり250円相当）を利用でき、協力店は、利用者から受け取った食事券を、後日50円の協力費を上乗せして換金できます。

対 区内の飲食店 **申** 区ポータル内のオンライン申請で
※申込書（区ポータルでダウンロード可）を、〒150-8010（住所不要）渋谷区役所本庁舎5階高齢者福祉課サービス事業係食事券担当へ郵送も可

▲区ポータル

問 高齢者福祉課サービス事業係 ☎03-3463-1873 FAX03-3463-2873

高齢者健康トレーニング教室（全16回）

日 1月14日～3月11日の㈪・㈭13:30～15:00　※2月11日を除く
場 つばめの里・本町東
対 区に住民登録のある65歳以上で、事業参加に当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できる人
※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。
費 1,200円（保険料）　※8年4月1日時点で64歳の人は2,000円
定 8人（抽選）
申 12月15日までに電話でつばめの里・本町東（☎03-6383-3870）へ
※重複申し込み不可
問 介護保険課介護総合事業係 ☎03-3463-1888 FAX03-5458-4934

おロのフレイル予防講座（施設型）

受付日時	会場
1月13日㈬10:00～11:00	地域交流センター西原
1月18日㈰10:00～11:00	代官山スポーツプラザ
1月20日㈬10:00～11:00	地域交流センター神宮前
1月22日㈮10:00～11:00	はつらつセンターケアステーション本町

内 歯科医師と歯科衛生士による口腔ケアの講義、口のトレーニングなど
定 各20人程度（先着）**申** 各当日会場で
※団体向け出張型について詳しくは、問い合わせてください。
問 介護保険課介護総合事業係 ☎03-3463-1888 FAX03-5458-4934

申し込み必要事項　①希望講座・コース、②希望日時、③郵便番号・住所、④氏名（ふりがな）、⑤年齢、⑥電話番号
※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

シルバー人材センター相談会

日 12月12日㈯10:30～12:30
※受け付けは12:00まで
※1人20分程度
場 地域共生サポートセンター〈結・しぶや〉
内 入会を検討している人の相談
※入会するには、別途入会説明会への参加が必要です。
対 区内在住の60歳以上で就労意欲のある人
申 当日会場で
問 シルバー人材センター ☎03-5465-1876 FAX03-3466-1874

せいかつサポート研修（全4回）

日 2月5～26日の㈮9:30～13:30 場 文化総合センター大和田2階学習室1
内 高齢者の生活を支援するために必要な調理・洗濯・掃除などの知識と技術の習得
※修了者は区指定の事業所で働く資格が得られます。
対 区指定の事業所で働くことを希望する18歳以上の人 定 40人（先着）
申 12月3日～2月1日に電話・ファクス（6ページ必要事項のほかメールアドレス、生年月日を記入）で、セントスタッフ㈱（研修委託先）（☎03-6803-5624　※平日10:00～18:00 FAX03-6803-5838）へ
※申込フォームも可
問 介護保険課事業所支援主査 ☎03-3464-8003 FAX03-5458-4934

▲申込フォーム

健康・スポーツ　思わず身体を動かしたくなる街へ。

12月1日は世界エイズデー

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）の早期発見・治療により、エイズの発症を防ぐことができます。区では、匿名で受けられる無料検査を毎月実施しています。検査日や申し込み方法など詳しくは、区ポータルを確認してください。
問 地域保健課感染症対策係 ☎03-3463-2416 FAX03-5458-4978

▲区ポータル

今年度は調理師業務従事者届の届け出年度です

都内の飲食店などで働く調理師免許取得者（パート、アルバイトを含む）は、12月31日現在の就業場所の届け出が必要です。
届け出 1月15日までに指定の受理機関へ郵送
※電子申請サービス「LoGoフォーム」も可
※届出用紙は区役所本庁舎7階生活衛生課窓口で配布（東京都保健医療局HPでもダウンロード可）
問 生活衛生課食品衛生第一・二係 ☎03-3463-2253 FAX03-5458-4943
東京都保健医療局健康安全部健康安全課 ☎03-5320-4358

▲東京都保健医療局HP

健康づくり健診

日 ①1月12日㈫、②2月2日㈫
受付時間 9:15、9:30、9:45、10:00、10:15、10:30
場 渋谷区子育てネウボラ
内 問診、身長・体重・血圧測定、血液検査、尿検査、胸部エックス線検査、診察
※健診結果は郵送で通知（結果によっては来所が必要な場合あり）
対 区内在住で、健診を受ける機会がない18～39歳の渋谷区国民健康保険以外の健康保険加入者（4歳以下の託児あり）　※妊娠中の人を除く
定 各28人（先着）　※託児は各4人まで（9:15、10:15の枠のみ）
申 ①12月13日、②1月3日から区LINEで
問 地域保健課健康推進係 ☎03-3463-2412 FAX03-5458-4937

▲区LINE

精神保健講演会「カウンセリングを知ろう　効果と期待できること」

日 1月26日㈫10:00～12:00 場 渋谷区子育てネウボラ
講 公認心理師・精神保健福祉士　中村聡太郎氏 対 区内在住・在勤・在学の人
定 30人（先着） 申 12月4日～1月20日に電話で
問 中央保健相談所保健サービス第一・二係
☎03-3463-2439 FAX03-5458-4944

▲区ポータル

プール休場のお知らせ

施設名	休場期間
代官山スポーツプラザプール	12月10日㈭～1月3日㈰
渋谷本町学園温水プール	12月22日㈫～1月4日㈪13:00
スポーツセンタープール	12月26日㈯～1月4日㈪
ひがし健康プラザプール	12月29日㈫～1月11日㈪

内 換水作業のため
問 学びとスポーツ課スポーツ振興係 ☎03-3463-3295 FAX03-3463-3822

第7回ボッチャ渋谷カップを開催します

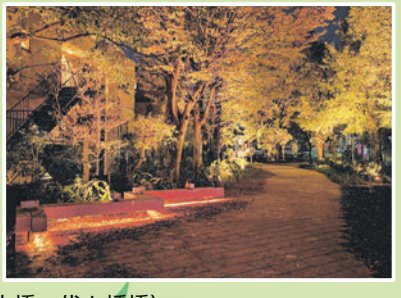
ボッチャの区民大会に出場しませんか。
今年は参加チームを増やし、2日間開催となります。
日 予選グループ1：2月20日㈯13:40～16:30、
予選グループ2・決勝トーナメント：2月21日㈰9:40～16:30
場 スポーツセンター
対 区内在住・在勤・在学の小学生以上の人で構成されたチーム
定 80チーム（抽選）　※1チーム3、4人
申 1月13日18:00までにチラシ裏面の申込書を、区役所本庁舎7階学びとスポーツ課パラスポーツ推進係へ持参　※チラシは区役所・出張所・区民会館などで配布（区ポータルでダウンロード可）
※区ポータル内の申込フォームも可
問 学びとスポーツ課パラスポーツ推進係
☎03-3463-1849 FAX03-3463-3822

▲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。

玉川上水旧水路緑道再整備　幡ヶ谷緑道と西原緑道（一部区間）の再整備工事が完了しました

整備から約40年が経過し、緑道全体の傷みや老朽化が進んでいるため、再整備を進めています。歴史・文化を継承しながらリニューアルするとともに、樹木などの豊かな緑を保全し、地域のつながりを育む空間や機会の創出を目指します。

▲幡ヶ谷緑道（相生橋～代々幡橋）

8年度中に全区間の再整備工事に着手し、ササハタハツ（笹塚・幡ヶ谷・初台駅周辺）エリアの価値向上、シティプライドの醸成を目指します。
問 緑道・道路構造物課計画調整係
☎03-3463-2979 FAX03-5458-4946

▲区ポータル



▲幡ヶ谷緑道（相生橋）～西原緑道（美寿々橋）

渋谷区コールセンター〈総合案内〉（☎03-3463-1211）の受け付けは、平日8:30～19:00、㈯・㈰・㊗・㈷9:00～17:00です。

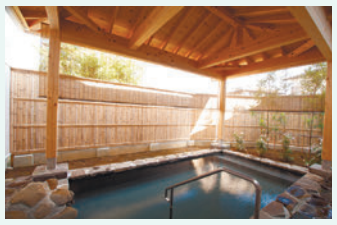
空間とコミュニティのデザインのつづき

しぶや イベント カレンダー
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。

区民保養施設 2月のお得な情報

区内在住の人を代表とするグループは、12月1～15日に2月利用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



●節分福豆プレゼントサービス
日 2月3日㈬
※2月3日宿泊者のチェックイン時に提供
●バレンタインデープレゼントサービス
日 2月14日㈰
※2月14日宿泊者のチェックイン時に提供
※詳しくは、河津さくらの里しぶやHPを確認してください。
問 河津さくらの里しぶや
☎0558-32-1020 FAX0558-32-2830
河津さくらの里しぶや東京事務所
☎03-6419-7956 FAX03-6427-2539

▲河津さくらの里しぶやHP

二の平渋谷荘



●節分サービス
日 2月3日㈬ ※いり豆を2月3日宿泊者のチェックイン時に提供
●ミニコンサート
日 2月10日㈬15:00～16:00 内 ソプラノ歌手による歌唱とピアノ伴奏
●バレンタインデーサービス
日 2月14日㈰
内 チョコレートを2月14日宿泊者のチェックイン時に提供
※詳しくは、二の平渋谷荘HPを確認してください。
問 二の平渋谷荘 ☎0460-82-3132 FAX0460-82-3129
二の平渋谷荘東京事務所 ☎03-6419-7622 FAX03-6427-2539

▲二の平渋谷荘HP

桜丘地区都市計画（原案）に対する意見交換会・縦覧・意見書の提出

●縦覧・意見書の提出
縦覧期間 1月7日㈬～28日㈬ 縦覧場所 区役所本庁舎11階都市計画課
提出方法 1月7～28日（消印有効）に意見書（意見のほか住所、氏名、連絡先、当該案件への利害関係がある場合はその内容を記入）を、〒150-8010（住所不要）渋谷区役所本庁舎11階都市計画課へ郵送・持参
※ファクス（FAX03-5458-4915）・区ポータル内のオンライン申請も可
※地区計画は計画区域内の土地所有者・利害関係のある人、第一種市街地再開発事業および自動車ターミナルは区民・利害関係のある人が提出できます。

●意見交換会
日 1月12日㈫18:30～20:00
場 文化総合センター大和田2階学習室1
申 1月8日までに電話で
※意見交換会で使用する動画は、意見書の提出期間中、区ポータルで視聴することができます。
問 渋谷駅周辺まちづくり課渋谷駅周辺まちづくり係
☎03-3463-2628 FAX03-5458-4918

▲区ポータル

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。

令和8年度 渋谷区総合防災訓練
渋谷防災キャラバン in 笹塚地区

「渋谷防災キャラバン」は、防災意識を高め、防災力向上を図ることを目的に開催している体験型の防災訓練です。災害時に役立つ実技や展示、ステージを通じて楽しく学ぶことができます。

▶日時 12月5日㈯9:00～12:00
※雨天決行
▶場所 笹塚中学校
※駐輪場はありません。近隣の公共駐輪場を利用してください。

▲渋谷防災キャラバン公式HP

●防災ブース
感震ブレーカー体験やロープの結び方体験など、災害時に役立つ知識と技術が身に付くブースを用意しています。
●防災スペシャルステージ
体操のお姉さんの秋元杏月さんと一緒に楽しく防災を学びましょう。



▲秋元杏月氏

●来場者プレゼント&防災スタンプラリー
来場者全員に防災グッズをプレゼントします。さらに、スタンプラリーをクリアした人には、被災地支援に取り組む企業による食事の提供または防災グッズをプレゼントします。
※いずれもなくなり次第終了

問 防災課災害対策推進係 ☎03-3463-4475 FAX03-5458-4923

耐震相談会

日 1月21日㈭14:00～16:00（1人30分程度）
場 区役所本庁舎8階802・803会議室 講 一級建築士 定 8組（先着）
申 12月3日～1月19日に区LINE・電話で
問 木密・耐震整備課整備促進係 ☎03-3463-2647 FAX03-5458-4918

▲区LINE

産業振興 ビジネスの冒険に満ちた街へ。

中高年就労支援セミナー「中高年の再就職を一歩進める準備講座」

日 1月15日㈮13:30～16:00
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）
内 仕事の選択肢を広げる考え方や応募書類・面接での伝え方など
講 中高年専門ライフデザインアドバイザー 木村勝氏
対 求職中のおおむね55歳以上の人 定 20人（先着）
申 12月4日10:00から電話で渋谷就労支援センターしぶやビッテへ
※申込フォームも可
問 渋谷就労支援センターしぶやビッテ
☎03-6427-6700 FAX03-6427-6865
産業観光課産業振興係 ☎03-3463-1762 FAX03-3463-3528

▲申込フォーム

区役所・出張所・保健所の窓口受付は、月～金曜日8:30～17:00（祝・休日、年末年始は除く）です。
区民サービスセンター（渋谷ヒカリエ8階）の窓口受付は、平日11:00～19:00、㈯9:00～17:00（㊗・㊡、年末年始は除く）です。

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。

Live Performance SHIBUYA 黒田卓也「スタンディング茶柱」


▲黒田卓也氏

日 3月17日㈬・18日㈭19:00～21:00（18:30開場）
場 文化総合センター大和田6階伝承ホール
費 S席5,500円（高校生以下2,500円）、A席（桟敷）3,000円（高校生以下1,500円）
※当日券は残席がある場合のみ、上記料金に追加500円で販売。全席指定、未就学児不可
※車いす席はホール事務室へ問い合わせてください。
※2回公演。各回内容が異なります。
申 12月21日10:00から、S席は文化総合センター大和田HP内の申込サイト、A席はホール事務室で

●区民先行優待販売
対 区内在住・在勤・在学の人 費 S席4,000円（高校生以下2,000円）、A席（桟敷）2,500円（高校生以下1,000円） 持 区内在住・在勤・在学を証明できるもの
申 12月12日10:00から文化総合センター大和田3階ホール事務室で
※12月13日から電話予約も可（残席がある場合のみ）

問 文化総合センター大和田ホール事務室
☎03-3464-3252 FAX03-3464-3289
文化振興課交流推進係
☎03-3463-1142 FAX03-5458-4938

文化総合センター大和田HP▶

渋谷区少年少女合唱団　第12回定期演奏会

季節の歌や映画の名曲を披露します。日々の練習を通じて育まれた美しいハーモニーをお楽しみください。


▲昨年の定期演奏会の様子

日 12月13日㈰14:00～16:00（13:00開場）
場 文化総合センター大和田4階さくらホール
曲目 「サウンド・オブ・ミュージックメドレー」ほか
対 5歳以上の人 定 650人（先着） 申 当日会場で
※車いす席は事前に問い合わせてください。
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 FAX03-5458-4938

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 FAX03-3460-6366
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㈯・㈰・㊗・㈷は無料、障がいのある人と付き添い1人は無料

◎舟越直木　見えないものに形をあたえる　舟越家から生まれたもうひとりの異才

まもなく没後10年となる現在、未発表の初期作品から絶筆に近い最晩年の作品まで、その全貌を初めて紹介する貴重な機会となる展覧会です。


▲舟越直木　《Drawing》2006年　個人蔵　撮影：江崎義一

日 12月5日㈯～2月7日㈰
開館時間 10:00～18:00（入館は17:30まで）
※㈮は20:00まで開館（入館は19:30まで）
休館日 ㈪（祝日・休日の場合はその直後の平日）、12月29日～1月3日
※12月4日まで展示替えのため休館

▲松濤美術館HP

コスモプラネタリウム渋谷

星降るクリスマス2026

クリスマスをテーマに、個性あふれる解説員が星空の魅力について、趣向を凝らしてお届けします。
日 12月24日㈭・25日㈮
開始時間 13:00、14:00、15:00、16:00、17:00、18:00
※13:00の回はキッズタイム（子ども向け）で各30分間、その他は各40分間
※18:00の回は12月25日のみ
定 各120人（先着） 費 中学生以下600円、高校生以上1,200円（未就学児が保護者の膝上で観覧する場合は無料）
申 12月12日からコスモプラネタリウム渋谷HP・現地券売機（10:00～）で
※詳しくは、コスモプラネタリウム渋谷HPを確認してください。

▲コスモプラネタリウム渋谷HP

場・問 コスモプラネタリウム渋谷 ☎03-3464-2131 FAX03-3464-2148

紅葉の旧朝倉家住宅ガイドツアー

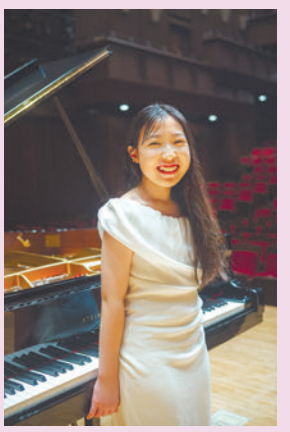
日 12月5・12日㈯14:00～15:00 観覧料 一般500円、区内在住の人200円
※区内在住で60歳以上の人、障がいのある人と付き添いの1人は無料
定 各10人（先着） 申 当日会場で
問 旧朝倉家住宅 ☎03-3476-1021 FAX03-3476-1025
文化振興課交流推進係 ☎03-3463-1142 FAX03-5458-4938

津軽三味線特別演奏会「津軽の薫」

日 12月12日㈯12:30開演（11:30開場）
場 文化総合センター大和田6階伝承ホール
内 津軽三味線の演奏と民謡
定 253人（先着） 申 当日会場で
問 文化振興課交流推進係 ☎03-3463-1142 FAX03-5458-4938

さくらホールコンサート「天野薫ピアノリサイタル」

渋谷から世界を魅了する13歳のピアニスト、天野薫さんによる待望のホームステージです。


▲天野薫氏
©Kyouhei Yamamoto

日 3月14日㈯15:00～17:00（14:30開場）
場 文化総合センター大和田4階さくらホール
演奏曲 カプースチン「8つの演奏会用エチュード Op.40」ほか
費 一般3,000円、高校生以下1,500円
※当日券は残席がある場合のみ、上記料金に追加500円で販売
申 12月18日10:00から文化総合センター大和田HP内の申込サイトで　※託児あり
問 文化総合センター大和田ホール事務室 ☎03-3464-3252 FAX03-3464-3289
文化振興課交流推進係 ☎03-3463-1142 FAX03-5458-4938

▲文化総合センター大和田HP

●区民先行優待販売
対 区内在住・在勤・在学の人
費 一般2,000円、高校生以下1,000円
持 区内在住・在勤・在学を証明できるもの
申 12月5日10:00から文化総合センター大和田3階ホール事務室で
※12月6日から電話予約も可（残席がある場合のみ）
※全席指定

渋谷区青少年吹奏楽団「第32回クリスマスコンサート」

日 12月20日㈰13:30開演（13:00開場）
場 文化総合センター大和田4階さくらホール
曲目 「エル・カミーノ・レアル」ほか 指揮 佐藤正人氏
定 600人（先着） 申 当日会場で
問 長谷戸社会教育館 ☎03-3463-8061 FAX03-3463-8062
学びとスポーツ課活躍支援係 ☎03-6451-1418 FAX03-6451-1428

渋谷区青少年吹奏楽団HP▶

その他のお知らせ

皆さまのご意見をお聞かせください（パブリックコメント）

●第2期渋谷区地域福祉計画（素案）に対する意見募集
●第三期渋谷区成年後見制度利用促進基本計画（素案）に対する意見募集

〈共通事項〉
閲覧場所 区ポータル、区役所本庁舎5階地域福祉課、6階区政資料コーナー、9階経営企画課、出張所など
提出先・送付先 〒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
問 地域福祉課福祉管理係
☎03-3463-1832
FAX03-5458-4936

●渋谷区障がい福祉推進計画（素案）に対する意見募集

閲覧場所 区ポータル、区役所本庁舎（2階障がい者福祉課、7階地域保健課、9階経営企画課、6階区政資料コーナー）、出張所、中央・恵比寿・幡ヶ谷保健相談所、子ども発達相談センター、新橋作業所、幡ヶ谷のぞみ作業所、生活実習所つばさ、はぁとぴあ原宿、くるるえびす、りばぁさいど原宿、さわやかるーむ、障害者就労支援センターなど
提出先・送付先 〒150-8010（住所不要）渋谷区役所本庁舎2階障がい者福祉課福祉計画推進係
計画素案説明会
日 12月9日㈬19:00～20:00、11日㈮14:00～15:00（各回は同内容）
場 12月9日：区役所本庁舎14階大集会室、11日：商工会館
申 12月7日までにオンライン申請で　※電話・ファクスも可
▲オンライン申請
〈共通事項〉
問 障がい者福祉課福祉計画推進係 ☎03-3463-1922 FAX03-5458-4935

〈共通事項〉
閲覧期間 12月7日㈪～28日㈪
意見書の提出 12月28日（消印有効）までにはがき・便箋など（案件名、意見のほか住所、氏名、区内事業者・法人・団体は事業者・法人・団体名・代表者名・所在地、利害関係のある人はその理由を記入）で、所定の場所へ郵送・持参
※メール（public-comments@shibuya.tokyo）・ファクス・区ポータル内の区LINEも可
※区LINEはトップメニューの「参画」から「パブリック・コメント」を選択し、回答
▲区ポータル 12月7日更新

住民基本台帳の閲覧状況を公表します

住民基本台帳法の規定により、国または地方公共団体によるものや、公益性が高い統計調査・世論調査・学術研究などに対して、住民基本台帳の一部（住所・氏名・生年月日・性別）の閲覧が認められています。

閲覧者	件数
国または地方公共団体	0件
法人	48件

▲区ポータル

閲覧状況 7年4月1日～8年3月31日　※詳しい閲覧状況は、区ポータルまたは区役所本庁舎3階住民戸籍課で確認してください。
問 住民戸籍課住民登録係 ☎03-3463-1686 FAX03-5458-4914

23区合同説明会

日 1月10日㈰10:00～16:00
場 立教大学池袋キャンパス（豊島区）
内 採用試験の概要説明、各区・組合の紹介、技術・専門職の個別相談など
対 特別区職員採用試験・選考の受験希望者
定 4,000人程度
申 12月2日～1月10日に特別区人事委員会HPで
問 人事課人事係 ☎03-3463-1379 FAX03-5458-4987
特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎03-5210-9787
▲特別区人事委員会HP

12月4～10日は人権週間です

世界人権宣言は、昭和23年12月10日に国際連合総会で採択され、以降、国際連合はこの日を「人権デー」と定めています。日本では、毎年12月4日から10日を「人権週間」として、さまざまな啓発活動が全国的に実施されています。

人権啓発キャッチコピー 「誰か」のこと　じゃない。

●区の主な人権啓発活動

・「人権の花」運動
区内の小学校での花を育てる活動を通じて、思いやりの心や命の大切さを育む取り組みです。8年度は神南小学校と代々木山谷小学校が参加し、マリーゴールド・百日草・千日紅・ニチニチソウ・コスモスを育てました。

・こどもたちの人権メッセージ発表会
都内の小学4～6年生を対象に、人権尊重の重要性についての理解を深めることを目的として開催される発表会です。8年度は、髙木里穂さん（長谷戸小学校4年）の作品「相手の意見を大切に」が代表作品として選ばれました。

・全国中学生人権作文コンテスト東京都大会
次代を担う中学生が、家庭や学校、地域社会での体験を通じて「人権」について考え、作文として表現する大会です。今大会は、区立中学校・私立東京女学館中学校・個人応募の生徒を含む計1,236人が参加しました。
〈渋谷区代表〉
鉢山中学校3年　建石海さん　上原中学校2年　髙柳璃歩さん
代々木中学校3年　森智輝さん　東京女学館中学校3年　太田結葵さん

●相談窓口

・夜間人権ホットライン
人権侵害や、日常生活の法律問題について、弁護士へ相談できます。
日 12月9日㈬17:00～20:00（1人10分程度）
相談電話番号 ☎03-6722-0127
問 東京都人権プラザ相談室
☎03-6722-0124・0125
✉ippan_sodan@tokyo-jinken.or.jp

・人権擁護相談
人権に関わることについて、人権擁護委員へ相談できます。
日 毎月第2㈮14:00～16:00　※㊗・㊡を除く
対 区内在住・在勤の人
申 当日会場で　※先着順、電話での相談も可
場・問 渋谷インクルーシブシティセンター〈アイリス〉
☎03-3464-3395 FAX03-3464-3398

令和8年熊本地震義援金へのご支援ありがとうございました

区では、令和8年熊本地震義援金の受け付けを区役所や出張所などの区施設で行い、お寄せいただいた義援金を、11月19日に熊本県東京事務所へお届けしました。区民の皆さまをはじめ、町会・商店会など、多くの皆さまからの温かいご支援に心より御礼申し上げるとともに、被災地の一日も早い復興をお祈りします。

受付期間 8月3日～10月30日
義援金総額 3,067,292円
問 総務課総務係 ☎03-3463-1307 FAX03-5458-4922

※本紙に記載の会社名・製品名は、一般に各社の商標・登録商標です。

国民健康保険 私たちの健康と生活を守る制度について

国民健康保険（以下「国保」）は、病気やけがに備えて、加入者が収入に応じて保険料を出し合い、健康で安心な暮らしができるように助け合う制度です。

7年度の国保会計のあらまし

7年度に区が医療機関などに支払った金額は、131億3,503万円で、国保会計の歳出の54.5%を占めています。この費用は、皆さんが納めた保険料と都・区からの支出金などによって賄われています。

保険料は歳入全体の33.1%を占め、貴重な財源となっています

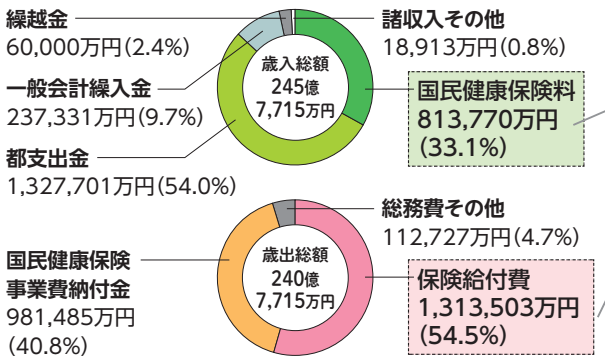
歳入

国民健康保険料と都からの支出金（保険給付費等交付金）および一般会計からの繰入金で約97%（約238億円）を占めています。

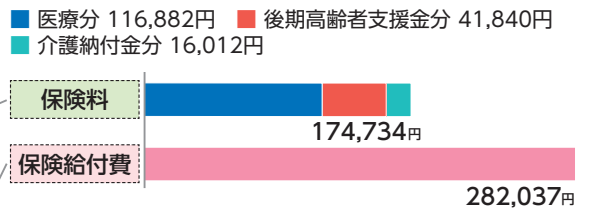
歳出

保険給付費（区が負担した医療費など）と国民健康保険事業費納付金（区から都へ納付する国民健康保険事業に要する経費）で約95%（約229億円）を占めています。

※かっこ内は構成比



1人当たりの保険料と給付費（年間）



※7年度の国民健康保険料の総額と保険給付費の総額を、7年度平均被保険者数（46,572人）で除して算出

渋谷区国保の加入状況（8年9月30日現在）

▶世帯数　37,189世帯
▶一般被保険者数　45,739人

問 国民健康保険課経理係 ☎03-3463-1768 FAX03-5458-4940

就職などで他の健康保険に加入したときは必ず届け出が必要です

国保に加入している人が職場の健康保険に加入しても、国保の脱退は自動的に行われません。二重加入を防ぐため、就職などで職場の健康保険などに加入した際は、脱退の届け出をしてください。届け出の方法や必要書類など詳しくは、区ポータルを確認してください。

問 国民健康保険課資格賦課係 ☎03-3463-1781 FAX03-5458-4940

▲区ポータル（脱退・加入手続き）

柔道整復師（整骨院・接骨院）の施術を受けるときはご注意ください

柔道整復師の施術には、けがの原因や症状などにより、国民健康保険の給付対象となる場合と、ならない場合（全額自己負担）があります。施術を受ける際は、負傷した原因や症状を正しく伝え、療養費支給申請書の内容を確認してから署名し、領収証は必ず受け取ってください。給付対象となる施術など詳しくは、区ポータルを確認してください。

▲区ポータル（療養費）

国民健康保険課では、医療費の適正化を図るため、柔道整復施術に関する療養費支給申請書の内容点検と施術内容の調査を行なっています。負傷原因や施術内容、施術年月日、領収書などの発行に関する照会文書が届いた場合は、回答にご協力をお願いします。

問 国民健康保険課給付係 ☎03-3463-1776 FAX03-5458-4940

保険料の支払いは口座振替をご利用ください

▶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できます。

▶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（とうかん）、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を連絡してください。

※詳しくは、区ポータルを確認してください。

問 国民健康保険課収納係
☎03-3463-1784 FAX03-5458-4940

▲区ポータル（納付方法）

保険料を納めないと

保険料が納期限内に納められなかった場合、延滞金が発生・増加します。また、法律に基づき、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の実施などの措置が取られます。

保険料の支払いが困難になった場合などは、電話または窓口で国民健康保険課収納係に相談してください。

問 国民健康保険課収納係 ☎03-3463-1794 FAX03-5458-4940

税金 税制改正のお知らせ

●所得税の基礎控除の見直し

合計所得金額に応じて基礎控除額が改正されます。

※個人住民税における変更はありません。

●給与所得控除の見直し

9年度個人住民税から、給与収入220万円以下の人の給与所得控除の最低保障額が、65万円から69万円に引き上げられます。さらに、9・10年度については5万円が加算され、74万円となります。

●扶養控除などの所得要件の引き上げ

9年度個人住民税から、扶養控除などの適用を受ける場合における所得要件額が4万円引き上げられます。

※同一生計配偶者および扶養親族の合計所得金額、ひとり親が有する生計を一にする子の総所得金額等、雑損控除の適用を認められる親族に係る総所得金額等の要件が62万円、勤労学生の合計所得金額の要件が89万円に引き上げられます。

●公的年金等受給者の扶養控除申告書について

8年度税制改正により、公的年金等受給者に係る扶養親族等申告書の取り扱いが変更されました。

日本年金機構から扶養親族等申告書が送付され、扶養親族や障害者控除などに該当する場合は、必要事項を記入のうえ提出してください。一方で、個人住民税が非課税となる基準額程度の年金受給者には、扶養親族等申告書が送付されない場合があります。この場合、扶養親族や障がい者などに関する情報が区で把握できず、その結果、本来は非課税となる人が課税対象となる可能性があります。扶養控除、障害者控除、ひとり親控除などの適用を受ける人は、2月16日から3月15日までに住民税申告書を提出してください。

※税制改正について詳しくは、区ポータルを確認してください。

問 税務課課税第一係・第二係
☎03-3463-1719・1726 FAX03-5458-4913

▲区ポータル

第49回 渋谷区くみんの広場 ふるさと渋谷フェスティバル2026

開催報告

▲特設サイト

11月7日㈯・8日㈰に「第49回渋谷区くみんの広場 ふるさと渋谷フェスティバル2026」が開催されました。2日間を通して会場は多くの人でにぎわい、大盛況のうちに閉幕しました。今年のテーマは「渋谷に集まれ！ここは多彩な文化のスクランブルマルシェ」。区内の団体や区と交流のある国内外の都市が一堂に会し、まるでスクランブル交差点のように、都市や文化、人が交わる2日間となりました。







パレード

区立小学校の児童や青少年団体が、楽器を演奏しながら代々木公園周辺をパレード行進しました。



スポーツ体験企画

地元のプロスポーツチームの協力の下、球技場やバスケットボールコートで、たくさんの子どもたちがスポーツを体験しました。





テント

区と交流のある国や都市の名産品の販売や、生活に関する相談、展示、アトラクションなどが行われました。





知ろうよ！渋谷区

友好・姉妹都市との交流をはじめ、デジタル地域通貨ハチペイなど、区のさまざまな取り組みを紹介しました。



スタンプラリー

子どもから大人まで、スタンプラリーを楽しむ姿が見られました。

動物とのふれあいコーナー



7日は秋田犬、8日はポニーが登場し、多くの人と触れ合いました。ポニーのコーナーでは、ブラッシングや乗馬体験も行われました。









ステージ

区立中学校の吹奏楽部による合同演奏のほか、区内で活動する団体を中心に、合唱や楽器演奏、ダンスなどで会場を盛り上げました。





問 渋谷区くみんの広場実行委員会事務局（文化振興課交流推進係内） ☎03-3463-1142 FAX03-5458-4938

しぶや区ニュースは区内全世帯へ各戸配布をしています

発行日を過ぎても届かない場合や、配布を停止したい場合など、しぶや区ニュースの配布に関する問い合わせは、しぶや区ニュース各戸配布コールセンターへ FREE 0120-849-277 ㈪～㈯9:00～18:00 ※㈷・㈭、1月1～3日を除く