



SHIBUYA's Life Information

# くらしの情報

日程・時間 場所・会場 内容 講師 対象・資格(在住・在勤・在学は渋谷区内) 定員・人数  
 費用(記載なしの場合は無料) 持ち物(特に必要なもの) 申し込み・応募方法 問い合わせ  
 ホームページ 子ども向け 子育て世代向け 高齢者向け 電子申請で申込可

### ハガキ・ファクスなどの記入例

**希望講座・コース・希望日・時間**

①〒・住所※  
 ②氏名(ふりがな)  
 ③年齢  
 ④電話番号  
 ・その他必要事項

①～④を全て記入してください(消せるペン不可)。  
 ※在勤の人は勤務先・所在地、在住・在学の場合は学校名(学年)・所在地を記入  
 ・申込は原則1人1通  
 ・往復ハガキの場合は、返信用の住所・氏名も記入してください。  
 元年10月より郵便料金が改定されています。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、催し物などが中止または延期となる場合があります。詳しくは区庁をご覧ください。

## 保健

### パパ・ママ入門学級(休日編)

回5月16日(土)9:30～11:30、13:30～15:30  
 場恵比寿社会教育館  
 内容講演、沐浴実習、妊婦体験など  
 講師助産師  
 対象在住で第1子を妊娠している人(妊娠16～35週)とパートナー  
 ※既受講者を除く  
 定各20組(先着)  
 申4月21日から電話で  
 問恵比寿保健相談所  
 (☎3443-6251 ☎3443-6253)



### 幼児の食事とおやつ

回5月15日(金)11:30～12:30  
 内容幼児の食生活とおやつの紹介・試食  
 講師栄養士  
 対象在住の1歳6か月～3歳児と保護者  
 定15組(先着)  
 申4月17日からLINE(@shibuyacity)・電話で



場・問中央保健相談所母子保健係  
 (☎3463-2444 ☎5458-4944)

## 催し物

### 高齢者マッサージサービス

日程	会場	定員(先着)
5月13日(水)	はつらつセンター富ヶ谷	14人
5月14・28日(木)	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	各28人
5月22日(金)	リフレッシュ氷川	14人

※いずれも1回35分程度(受付は9:30～15:00)  
 内容国家資格所有者によるマッサージ  
 対象在住で65歳以上の人  
 費1,200円(施術費)  
 持住所・氏名・年齢を確認できるもの、手ぬぐい2枚  
 申当日会場で(代理人の申込不可)  
 問高齢者福祉課サービス事業係  
 (☎3463-1873 ☎3463-2873)

### 5月の各種相談・学級

※中央保健相談所の会場は、区役所第二美竹分庁舎です。

内容・申込	会場	日時	問
精神保健相談 問電話で	中央保健相談所	7日(木)10:00～11:30 28日(木)13:00～14:30	①
	恵比寿保健相談所	11日(月)14:00～15:30	④
	幡ヶ谷保健相談所	20日(水)14:00～15:30 26日(火)14:00～15:30	⑤
親子の相談室 問電話で	中央保健相談所	14日(木)14:00～15:30	①
パパ・ママ入門学級 問電話で	中央保健相談所	13・20日(水)13:30～15:30	②
	恵比寿保健相談所	19日(火)13:30～15:30 26日(火)13:30～15:30	④
	幡ヶ谷保健相談所	14日(木)13:30～15:30 21日(木)13:30～15:30	⑤
育児学級 問電話で	中央保健相談所	8日(金)10:00～11:30	②
	恵比寿保健相談所	12日(火)10:00～11:30	④
	幡ヶ谷保健相談所	28日(木)10:00～11:30	⑤
母乳相談 問当日会場で	中央保健相談所	11日(月)9:30～10:30 18日(月)9:30～10:30、13:30～14:30	②
	恵比寿保健相談所	7日(木)13:30～15:00	④
	幡ヶ谷保健相談所	28日(木)13:30～14:30	⑤
栄養相談 問電話で	中央保健相談所	13日(水)13:30～15:30	③
	恵比寿保健相談所	28日(木)13:30～15:30	
	幡ヶ谷保健相談所	7日(木)13:30～15:30	
乳児(4～6か月児)・離乳食相談(実習付き) 問電話で	中央保健相談所	27日(水)14:00～15:00	③
	中央保健相談所	12日(火)13:30～14:30	②
歯科専門相談 問電話で	恵比寿保健相談所	8日(金)13:30～14:30	④
	幡ヶ谷保健相談所	21日(木)13:30～14:30	⑤
	中央保健相談所	12日(火)13:30～14:30	②

問①中央保健相談所・保健指導主査 (☎3463-2439 ☎5458-4944)  
 ②中央保健相談所・母子保健係 (☎3463-2409 ☎5458-4944)  
 ③中央保健相談所・栄養指導 (☎3463-2444 ☎5458-4944)  
 ④恵比寿保健相談所 (☎3443-6251 ☎3443-6253)  
 ⑤幡ヶ谷保健相談所 (☎3374-7591 ☎3374-5985)

## 休日・夜間の急病に

- 休日・夜間診療
  - 区民健康センター桜丘 (☎3464-3478、文化総合センター大和田内) (出)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 ※休日・夜間調剤薬局の時間が(出)19:00～21:00、(日)・(祝)・(休)9:00～21:00に変わりました。(☎6416-0458)
  - しぶやこども救急室 (☎3400-1311、日本赤十字社医療センター〈広尾4-1-22〉内) 19:00～22:00 ※小児科のみ
  - 病院案内(通年・24時間)
  - 渋谷消防署 (☎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☎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 (☎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)の案内 (日)・(祝)・(休)9:00～13:00 ※4月19・26日(日)・29日(水・祝)、5月3日(日)～6日(水・休)は除く。 ※指定歯科医院は「渋谷区コールセンター」「ひまわり」で案内しています。

- 都の医療機関案内「ひまわり」(☎5272-0303) (聴覚障がい者専用☎5285-8080)
- www.himawari.metro.tokyo.jp/
- 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

庁舎アクセス

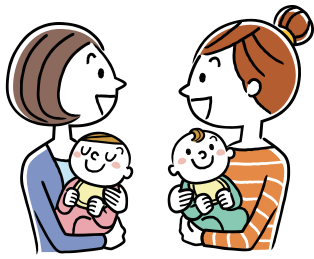
- A** 渋谷区役所本庁舎  
〒150-8010 宇田川町1-1
- B** 渋谷区役所美竹分庁舎  
〒150-0002 渋谷1-2-17
- C** 渋谷区役所第二美竹分庁舎  
〒150-0002 渋谷1-18-21
- D** 区民サービスセンター  
渋谷生涯活躍ネットワークシブカツ  
〒150-8510 渋谷2-21-1  
渋谷ヒカリエ 8階
- E** 文化総合センター大和田  
〒150-0031 桜丘町23-21



講座・教室

子育て教室 親子の絆づくりプログラム「赤ちゃんがきた」(全4回)

回5月20日～6月10日の(水)14:00～16:00  
 因参加者の相互交流を通し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  
 対在住で元年12月11日～2年3月20日生まれの  
 第1子と母親  
 定16組(先着)  
 申4月22日から電話で



場・間鳩森子育て支援センター  
 (☎0120-05-1152 FAX3351-6244)

合唱グループと一緒にゴスペル体験

回5月23日(土)13:30～16:30  
 講ゴスペルプロデューサー 吉田英樹氏  
 対在住・在勤・在学の人  
 定60人(抽選)  
 申4月30日(必着)までに往復ハガキで(9ページ)記入  
 例参照)、〒151-0064上原3-13-8上原社会教育館へ  
 場・間上原社会教育館  
 (☎3481-0301 FAX3481-0302)

介護予防のための「高齢者健康トレーニング教室」(全12回)

日時	会場・申込
① 5月13日～6月19日 の(水・金) 13:30～15:00	美竹の丘・しぶや ☎5464-6800 FAX5464-6801
② 5月13日～7月29日 の(水) 14:00～15:30	ひがし健康プラザ ☎5466-2291 FAX5466-2292
5月15日～7月31日 の(金)	

因①マシントレーニング、ボール・セラバンドを使った運動など、②転倒骨折予防のための健康体操、水中運動など(プール利用あり)  
 対在住の65歳以上で、自分で通所できる人  
 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談  
 定①15人、②各10人(抽選)  
 費1,200円(保険料)  
 申①4月28日まで、②4月29日までに各会場へ電話で ※重複申込不可、①は(土)・(日)・(祝)受付不可  
 間介護保険課介護総合事業係  
 (☎3463-1888 FAX5458-4934)

オリンピック渋谷音頭体験

日程	会場
5月16日(土)	幡ヶ谷社会教育館
5月23日(土)	千駄ヶ谷社会教育館
5月30日(土)	上原社会教育館
6月6日(土)	恵比寿社会教育館
6月13日(土)	長谷戸社会教育館

※いずれも14:00～16:00  
 講渋谷区婦人団体連絡協議会理事長  
 丸山多喜子氏  
 対在住・在勤・在学の人(未就学児は保護者同伴)  
 申当日会場で  
 間千駄ヶ谷社会教育館  
 (☎3497-0631 FAX3497-0632)

映画を楽しむだけじゃない、上映会主催者それぞれの思い

回5月16日(土)13:30～16:30  
 講(株)Keynoters 代表取締役 岩丸珠緒氏ほか  
 対在住・在勤・在学の人 定24人(抽選)  
 申4月30日(必着)までに往復ハガキで(9ページ)記入  
 例参照)、〒150-0013恵比寿2-27-18恵比寿社会教育館へ  
 場・間恵比寿社会教育館  
 (☎3443-5777 FAX3443-5778)

墨田の職人に学ぶ友禅染と和裁

回5月16日(土)14:00～16:30  
 因講義 講和裁士 坂田直氏ほか  
 対在住・在勤・在学の人 定30人(抽選)  
 申4月30日(必着)までに往復ハガキで(9ページ)記入  
 例参照)、〒151-0051千駄ヶ谷1-6-5千駄ヶ谷社会教育館へ  
 場・間千駄ヶ谷社会教育館  
 (☎3497-0631 FAX3497-0632)

シニアいきいき事業「千駄ヶ谷初心者タブレット教室」(全10回)

回6月2日～7月3日の(火・金)  
 10:00～12:00または13:30～15:30  
 場千駄ヶ谷社会教育館  
 対在住でおおむね60歳以上の人  
 定各9人(抽選) 費3,000円(教材費)  
 申4月30日(必着)までに往復ハガキで(9ページ)記入  
 例のほかに生年月日)、〒150-0031桜丘町23-21  
 文化総合センター大和田内シニアいきいき大学へ



間シニアいきいき大学  
 (☎3464-5171 FAX3464-5172)

お口のアンチエイジング(全2回)

日時	会場
6月3日、9月2日(水) 14:00～16:00	ひがし健康プラザ
6月11日、9月10日(木) 10:00～12:00	千駄ヶ谷社会教育館

因歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニング  
 対在住の65歳以上で、自分で通所できる人  
 定各20人(抽選)  
 申5月20日までに電話で渋谷区口腔保健支援センタープラザ歯科診療所(☎5466-2770)または渋谷区歯科医師会へ(☎3770-2341)  
 間介護保険課介護総合事業係  
 (☎3463-1888 FAX5458-4934)

スポーツ

ソフトテニス教室(全11回)

回6月14・28日、7月5・12・19・26日、  
 8月2・9・16・23日、9月27日(日)  
 13:00～17:00(12:30から受付)  
 場西原公園庭球場  
 対在住・在勤・在学・在クラブで小学校4年生以上の初・中級者  
 定各30人(先着)  
 費3,000円、中学生以下2,000円  
 申当日会場で  
 ※詳しくは渋谷区ソフトテニス連盟事務局へ(☎3375-8350)  
 間スポーツ振興課スポーツ振興係  
 (☎3463-3295 FAX3463-3822)

のびのび水中運動教室(全11回)

回6月16日～12月15日の(火)10:15～11:15  
 場スポーツセンター  
 因身体に障がいのある人や足腰が弱く運動をしていない人でもできる水中運動  
 対在住・在勤・在学の中級生以上で、自力で会場への往復・排泄・更衣ができる人  
 ※知的障がいのある人を除く  
 定20人(先着)  
 費1,850円、65歳以上1,200円(保険料)  
 申4月17日から電話でスポーツセンターへ(☎3468-9051)



間スポーツ振興課スポーツ振興係  
 (☎3463-3295 FAX3463-3822)



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、催し物などが中止または延期となる場合があります。詳しくは区画をご覧ください。

## 募集

### 新成人を祝う会(成人式)

#### ①実行委員

毎月1回程度の打ち合わせ、パンフレットの企画・制作、当日の司会・運営など

在住で20歳前後の人

#### ②二十歳のメッセージ発表者

在住で平成12年4月2日～13年4月1日に生まれた人

<共通事項>

定各若干名(選考)

①5月29日、②7月31日までに電話・メールで(9)記入例のほか、②は200字程度のメッセージ要旨)



子ども青少年課子ども青少年育成係  
(☎3463-2578 ㊚5458-4942)

☑seijinshiki@shibuya.tokyo)

### 特別区立幼稚園教員採用候補者

#### ①教員

昭和61年4月2日以降生まれで、幼稚園教諭普通免許状を有している人(3年4月1日までに取得見込を含む)

第1次選考日6月21日(日)

#### ②臨時的任用教員

幼稚園教諭普通免許状を有している人

面接日6月1日(月)～3日(水)

※面接は新規応募者と最近5年間に区立幼稚園の臨時的任用教員として勤務実績のない人が対象  
<共通事項>

勤務場所特別区立幼稚園(大田区・足立区を除く)

用所定の書類を、〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1東京区政会館17階特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課へ、①5月7日(消印有効)までに郵送、または5月7・8日に本人が持参、②4月24日～5月22日(消印有効)に郵送

※詳しくは選考案内をご覧ください。選考案内は各区の教育委員会事務局などで配布

区教育指導課教育人事係

(☎3463-2997 ㊚5458-4952)

特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課(☎5210-9857)

## お知らせ

### 渋谷区災害廃棄物処理計画を策定しました

策定にあたり、本計画の素案についてパブリックコメントを実施しました。寄せられた意見と区の考え方は、区画をご覧ください。

区清掃リサイクル課リサイクル推進係  
(☎5467-4073 ㊚5467-4076)

### 4月28日は「渋谷区一斉掃除の日」です

「きれいなまち渋谷をみんなで作る条例」では4月28日を渋谷区一斉掃除の日と定めています。住まいのまわりなど、身近な場所を掃除しましょう。

区環境整備課きれいなまちづくり係  
(☎3463-3496 ㊚5458-4903)

## 相談

### 就学相談

子どもの教育的ニーズなどに応じて、最もふさわしい就学先を保護者とともに考えます。

区内に住所を有する次のいずれかに該当する人

- ・3年4月に小学校へ入学する幼児
- ・現在小学校6年生の児童
- ・現在就学猶予または免除中で3年4月から就学を希望する学齢児童・学齢生徒

☎電話で



区学務課特別支援教育係

(☎3463-2993 ㊚5458-4952)



## 松濤美術館

FRIDAY  
在住の人は  
金曜日無料

場松濤2-14-14(〒150-0046)

☎3465-9421 ㊚3460-6366

◎展覧会 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会開催記念「いっぴん、ベッピン、絶品! -歌麿、北斎、浮世絵師たちの絵画」

日5月17日(日)まで

※会期中展示替えあり

※高校生を含む18歳未満の人が観られない作品が一部含まれます



勝川春章《見立江口の君図》  
18世紀 個人蔵 通期展示▶

#### 入館料

一般	500円	高校生・60歳以上	250円
大学生	400円	小中学生	100円

※在住の人、10人以上の団体は2割引き

※小中学生は(土)・(日)・(祝)は無料

※障がいのある人と付き添い1人は無料

開館時間 10:00～18:00(金は20:00まで)

※入館は閉館30分前まで

休館日 4月20・27日、5月7・11日

## 官公署など

### 夜間無料法律相談会

日5月12日、6月9日(火)

17:30～20:00(1人30分)

内離婚、相続、その他トラブル全般  
相談員弁護士

在住・在勤の人、区内事業者

☎電話で

場区渋谷シビック法律事務所(☎5428-5429)

## 不用品情報コーナー

(4月7日現在)

### さしあげます

冷風機、本棚、コタツ板(天板)、キーボード、マウンテンバイク、スーツケース、座布団、和裁折畳み台、冷蔵庫、衣装ケース、ランドセル

### ゆずってください

ベビー(カー(A型、B型、双子用)、チェア、ラック)、抱っこひも、掃除機、じゅうたん、カーペット、ガスコンロ、エレキギター、電子ピアノ、大人用自転車、ポータブルDVDプレーヤー、ブルーレイプレーヤー、植木鉢、スチロールカッター、コーヒーマーカー、腹筋マシン

※申し込みは在住の人に限りです。

※有料提供を希望する人は登録できません。

※12月の登録は期限切れになりました。

区清掃リサイクル課リサイクル推進係

(☎5467-4073 ㊚5467-4076)

## 区民のコーナー

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、区民のコーナーの受付・掲載を休止します。

区広報コミュニケーション課広報係  
(☎3463-1287 ㊚5458-4920)

## ふれあい植物センター

場東2-25-37(〒150-0011)

☎5468-1384 ㊚5468-9385

◎企画展「四季と暮らす:日本の暦」

日5月17日(日)まで

内二十四節気・七十二候をパネルで紹介

◎講座・実習・イベント

	日時	内容など	申込
①	5月16日(土) 13:30～15:30	盆栽「イタドリ」 講師 盆栽家 大房勇氏	4月20日から 電話で
②	5月30日(土) 13:30～15:30	草木染「スオウ」	4月30日まで に電話で

対①・②中学生以上の人

定①15人(先着)、②10人(抽選)

費①2,000円、②2,500円

入園料 100円

※未就学児、60歳以上の人、障がいのある人と付き添い1人、在住・在学の小中学生は無料

開園時間 10:00～18:00(入園は17:30まで)

休園日 月曜日(祝・休日の場合は翌日)