

顔が見える。声が聞こえる。人をつなぐ。渋谷区からのお便りです。

令和2年  
(2020年) 7月15日

No.1441



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)  
HP | [www.city.shibuya.tokyo.jp/](http://www.city.shibuya.tokyo.jp/)  
Twitter | @city\_shibuya  
Facebook | @shibuya.city  
Instagram | @city\_shibuya\_official  
LINE | @shibuyacity



(左)渋谷区健康推進部地域保健課長 後藤真理子 (右)渋谷区健康推進部長兼保健所長 阿部敦子

感染症対策から日々の健康づくりまで。  
区民の健康を守る、保健所の取り組み。

2 | 健康への不安や疑問は、  
3 | いつでも気軽に相談を。

4 | 「渋谷区新型コロナあんしん  
5 | チェックインサービス」を始めましたほか

6 | 介護保険の負担割合証を  
7 | 送付しますほか

8 | 暮らしの情報  
11 |

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」



# 健康への不安や疑問は、

渋谷のラジオで  
出張インタビュー



新型コロナウイルス感染症対策の最前線を担う「保健所」。区民の健康を守るた



渋谷区健康推進部長兼保健所長  
あべあつこ  
阿部敦子

何でも相談できる  
身近な存在として、  
頼りにして  
くださいね。

フルエンザ流行時には都内の保健所で対策にあたりました。また、前任の荒川区では健康づくりに関する新事業にも携わってきました。これらの経験が渋谷区での業務にも生きていていると思います。

## 健康づくりから育児まで、きめ細かにサポート。

——さまざまな自治体で経験を積まれてきた中で、渋谷区の印象はいかがですか？

阿部：私は4月に渋谷区に着任してから新型コロナウイルス感染症対策にかかりきりで…。まだ渋谷区について詳しく知ることができていないのですが、街の印象と同様に区役所内もオープンで親しみやすい雰囲気だなと感じます。

後藤：私は平成29年度に着任したのですが、渋谷区民は健康意識が高いなという印象です。2年前に新たな健康づくり施策として「渋谷区健康増進計画」を策定しました。調査の結果、渋谷区は23区の中でも健康寿命が長いことや良い生活習慣の方が多くことが分かったんです。一方で高血圧の人が多くことや野菜の摂取量が少ないことなどの課題も見えてきたので、デジタルサイネージを使って啓発を行なっているほか、今後はS-SAP協定\*を結んでいる企業と連携して、より詳しく食習慣を調査する予定です。産官学のつながりによって、きめ細かな健康サポートができるのも渋谷区ならではだと思います。

\*S-SAP(シブヤ・ソーシャル・アクション・パートナー)協定。区内に拠点を置く企業や大学等と区が協働して地域の社会的課題を解決していくために締結する公民連携制度。

## 医療の現場から、公衆衛生の道へ。

——最初に、保健所の仕組みとお仕事について教えてください。

阿部：保健所というのは、地域保健法という法律で全国に設置が定められている組織で、都内には31カ所あります。各保健所には、私や後藤のような医師をはじめ、保健師、管理栄養士、歯科衛生士、診療放射線技師、衛生監視といった国家資格を持つ職員が、感染症対策、食品衛生、環境・精神保健衛生などの業務にあたっています。自治体によって保健所の体制や業務内容は多少異なるのですが、渋谷区では健康推進部と保健所が一体になっていて、母子保健、がん検診、歯科保健といった健康推進業務も行なっています。

後藤：渋谷区には、中央保健相談所、恵比寿保健相談所、幡ヶ谷保健相談所の、3つの保健相談所が設置されています。これらは、保健師などが区民の皆さんから健康相談を受け付ける身近な窓口です。

——二人とも医師とのことですが、渋谷区に着任する前は、どのような仕事をされてきたのでしょうか？

阿部：私は大学卒業後、放射線治療の臨床医として10年ほど働いていました。その中で保健所と関わりを持つ機会があり、予防医学に懸命に取り組む医師や保健師の姿を見て公衆衛生の道に進みたいと思うようになりました。入都してからは教育庁、福祉保健局などで経験を積み、前任の港区でも保健所長を務めました。

後藤：私は内科医として脳梗塞、心筋梗塞、がん患者などの治療にあたり、医療政策を通じて疾病を予防できたらと思い、入都しました。その後、大学院で医療政策学を学び、平成21年の新型イン

——「渋谷区子育てネウボラ」も、保健所の新しい取り組みとして注目を集めていますね。

後藤：渋谷区で誰もが安心して妊娠・出産、子育てができるような仕組みをつくりたいと思い、昨年からはスタートしました。さまざまなサポートを行なっていますが、特に常勤保健師による妊婦面接や充実した育児パッケージが好評ですね。併せて、保健師の増員・育成にも力を入れて取り組んでいきます。

## 感染症への正しい理解と周囲への思いやりを。

——ここ数か月は新型コロナウイルス感染症対策もあり、保健所の職員も多忙を極めていたかと思います。どのようにしてこの危機的状況乗り越えてきたのでしょうか？

阿部：他部署や東京都などからたくさん応援に来ていただき、区役所の会議室を活用しながら、通常時の4～5倍の人数で業務に当たりました。症状がある人を医療機関に案内する以外にも、陽性者への調査、他自治体の保健所との連絡、企業・店舗などからの問い合わせ対応など、連日電話が鳴り止まない状況でした。それでもチーム一丸となって力を合わせることで、何とか乗り切ることができました。

後藤：区がこれまでに対応した陽性者は約400人(区内医療機関で陽性が確認された他自治体住民など含む)です。4月のピーク時は受診相談が1日に200件以上、陽性者が連日10人以上出ており、深夜ま

渋谷区の番組を放送中です

ラジオ しぶや区ニュース (10分間)  
月～木 11:00/16:00/21:50  
「しぶや区ニュース」の情報を発信します。

渋谷の星 (45分間)  
火 11:15

渋谷区で活躍する人たちが登場します。

渋谷の暮らし (30分間)  
火 16:20

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

# いつでも気軽に相談を。

めの取り組みや今後の生活で気をつけたいことなどを健康推進部の二人に聞きました。

で対応していました。区民の皆さんの健康を守り、安心していただくのが私たちの務めですが、同時に職員の心身の健康を守りことも心掛けていましたね。私自身も疲労で倒れることがないように、健康管理をしっかりして臨んでいました。

——保健所では日頃からさまざまな感染症対策を講じていると思いますが、今回特に印象的に感じることはありますか？

阿部：対策の基本に関しては他の感染症と変わりません。ただ、新型コロナウイルスは未知の感染症であり、多くの情報が飛び交ったことから、人々の不安がとても強かったです。また、ウイルスの特性上、個々の事例に関して終息宣言のようなものを出すのは難しいというのがあります。保健所としては情報をきちんと公開し、感染拡大を防ぐための調査や消毒などの対応も行なっておりますので、信頼していただけたらうれしいです。

後藤：電話相談でも、発熱などの症状はないけれど、とにかく不安だとおっしゃる方が多かったです。時には激しいお言葉をいただくこともありましたが、それだけ不安が大きいのだと感じましたので、できる限りお気持ちに寄り添うような対応を心掛けていました。

——現在、新型コロナウイルス感染症の第一波とされる時期を乗り越え、リスクと共存する「ウイズコロナ」と呼ばれる段階に進んでいます。今後私たちは、どのような生活を心掛けられたいでしょうか？

後藤：感染症対策の基本である手洗いと咳エチケット、そして体調がすぐれないときは外出しないことを心掛けていただければと思います。また、接待を伴う飲食店で多くの感染者が確認されていますので、ご注意いただきたいですね。日々の生活については、あまり心配し過ぎないことが心身の健康にとって大切です。

——外出時にマスクを着けることも多いですが、これからの季節は熱中症にも注意したいですね。

後藤：そうですね。マスクをすることで熱がこもったり、喉の渇きを感じにくくなったりして脱水症状を引き起こす恐れもあります。暑い日の日中の外出はなるべく避けていただくほか、こまめな水分補給や、屋外で近くに人がいない時はマスクを外すなどの工夫をしていただきたいです。

阿部：厚生労働省の提唱する「新しい生活様式」を取り入れながら、社会生活がうまく回るようになってほしいですね。また、感染しないように十分注意していても感染してしまうこともあります。たまたま感染された方が自分を責めたり、周囲からの心ない言葉でつらい思いをすることがないように、ご理解とご配慮をお願いしたいです。私たち保健所も、より多くの方々に正しい情報をお届けできるよう取り組んでいきます。

後藤：現在、保健所ではさまざまな事例を通して、どのような状況で感染が拡大するかを分析しているところです。陽性となった方には二次感染を防ぐために調査をさせていただいていますが、その調査内容が漏れることはありませんので、ありのままをお答えいただきたいと思っています。



渋谷区健康推進部地域保健課長  
ごとうまりこ  
後藤真理子

——まだ油断できない状況が続きますが、協力して乗り越えていきたいですね。最後に、区民の皆さんへメッセージをお願いします。

阿部：渋谷区健康推進部・保健所では年齢性別を問わず、全ての区民の皆さまの健康を守りたいと考えています。病院に行くほどではないけれど健康に対して少し不安だなと感じるときや、医療や保健に関して分からないことがあったときに相談できる身近な存在として、頼りにしていただけたらうれしいです。

後藤：新型コロナウイルス感染症の受診相談は専用の相談窓口へ、その他の身近な健康相談は区内3か所の保健相談所にお電話いただければと思います。どんな小さなことでも保健師が相談に乗りますので、お気軽にお話しください。

## 新型コロナウイルス感染症に関する受診相談窓口

☎3463-3650

※8:30~17:15(土・日曜日、祝・休日を除く)

☎5320-4592

※17:00~翌9:00(土・日曜日、祝・休日終日)

## 健康相談窓口

中央保健相談所 ☎3463-2439

恵比寿保健相談所 ☎3443-6251

幡ヶ谷保健相談所 ☎3374-7591




## 渋谷区子育てネウボラとは

不安なく喜びの多い子育てができるよう、妊娠・出産からお子さんの就学まで、担当保健師を中心に途切れなくサポートしていく仕組みです。「ネウボラ」はフィンランド語で「相談場所」を意味します。妊娠・出産・育児について気軽に相談できますので、ぜひご利用ください。



◀ ホームページはこちらから

 このインタビューは7月21・28日に「渋谷の星」で放送します。

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

 ×  とは？

「しぶや区ニュース」では毎号、「渋谷のラジオ」と連動したページを掲載。「しぶや区ニュース」と「渋谷のラジオ」が連携して、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 ☆公式アプリでも聴取可能

Available on the App Store | Google play

所在地 | 渋谷3-22-11 サンクスプライムビル1階 TEL | 6712-6876

FAX | 5778-9620 E-MAIL | info@shiburadi.com HP | shiburadi.com/



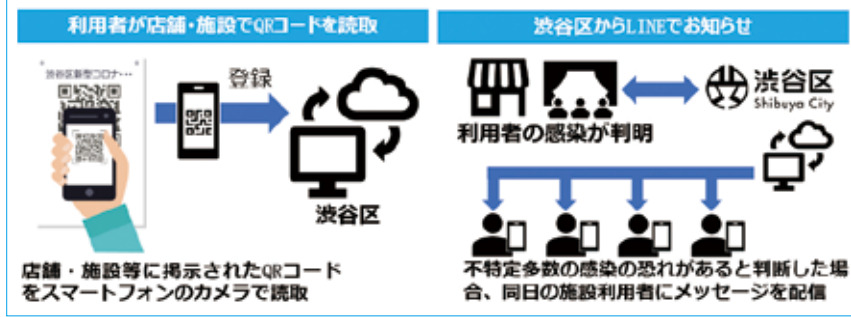
## 新型コロナウイルスの感染拡大を抑えるため 「渋谷区新型コロナあんしんチェックインサービス」を始めました

区内の店舗や施設などを利用する際、利用者がQRコードを読み取り、訪問情報を登録すると、同日、同じ場所で感染者が確認され、感染拡大の恐れがあると判断された場合に、対象者に渋谷区LINE公式アカウントから注意喚起のメッセージを送信します。まずは図書館など公共施設の一部で

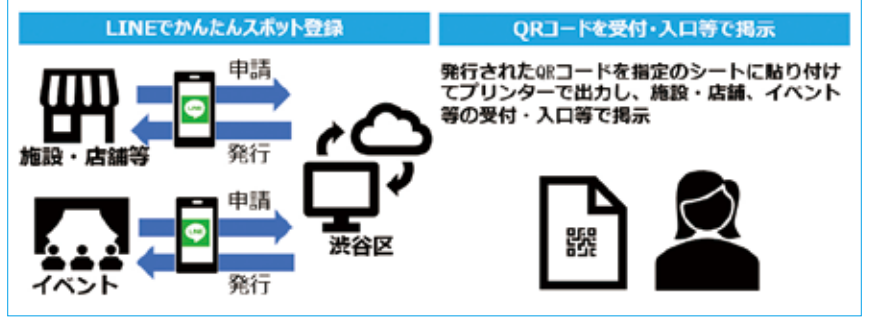
登録(チェックイン)用のQRコードを掲示していますので施設利用の際は登録し、感染拡大防止にご協力ください。

また、区内の店舗や施設、イベント主催者などの事業者はQRコード設置のスポット登録をすることができます。詳しくは区HPをご確認ください。

### ▶利用者の利用方法



### ▶事業者の利用方法



問 経営企画課経営企画係 (☎3463-1191 FAX5458-4973)

## 新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金を支給します

区の国民健康保険に加入している人が、新型コロナウイルス感染症に感染または、感染が疑われ、労務に服することができず一定の要件を満たした場合、傷病手当金を支給します。

### ▶対象 次の要件の全てに該当する人

- ・給与などの支払いを受けている区の国民健康保険被保険者である
- ・新型コロナウイルス感染症に感染または、発熱などの症状があり当該感染症への感染が疑われ、療養のため就労を予定していた労務に服することができなかった
- ・連続する3日間を含み4日以上労務に服することができず、4日目が2年1月1日～9月30日の間に属する
- ・療養のため就労を予定していた労務に服することができなかった期間に、給与などの支払いが受けられないか、一部減額されて支払われている

※給与などが支払われている場合は、支給額が減額または支給されないことがあります。

### ▶支給対象期間

2年1月1日～9月30日の間で、労務に服することができなくなった日の4日目から起算した日数(ただし、入院が継続する場合などは最長1年6か月まで延長)

### ▶支給額(上限あり)

(直近の継続した3か月間の給与収入の合計額÷就労日数)×2/3×就労を予定していた日数

※他の健康保険から傷病手当金を受けることができる場合は、区の国民健康保険から傷病手当金は支給されません。

### ▶申込 申請書を〒150-8010(住所不要)渋谷区役所本庁舎国民健康保険課給付係へ郵送

※申請書は区HPでダウンロード可(郵送希望者は問い合わせてください)。

※支給申請ができることとなった日の翌日から起算して2年間で時効となります。

(例) 労務に服することができなくなった日から4日目の分は、その4日目の翌日から2年間、5日目の分は5日目の翌日から2年間

問 国民健康保険課給付係 (☎3463-1776 FAX5458-4940)

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

今年の夏は新型コロナウイルス感染予防と併せて熱中症にも気をつけなければなりません。マスクを着用すると熱が逃げにくく、気づかないうちに脱水になるなど熱中症のリスクが高まります。感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスク着用と手洗い励行、③密集、密接、密閉の3密を避けるといった「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントを紹介します。

熱中症を防ぐために  
マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!

屋外で  
人と2m以上  
(十分な距離)  
離れている時

十分な距離

2m以上

2m以上

マスク着用時は

激しい運動は避けましょう

のどが潤いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は  
特に注意しましょう

暑さを避けましょう

・涼しい服装、日傘や帽子

・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動

・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

のどが潤いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり  
1.2L(2本)を目安に

1時間ごとに  
コップ1杯

入浴前後や起床後も  
まず水分補給を

ペットボトル  
500mL 2.5本

コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

エアコン使用中も  
こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

・窓とドアなど2か所を開ける

・扇風機や換気扇を併用する

換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

暑さに備えた体づくりと  
日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)

水分補給は忘れずに!

・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック

・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

出典 環境省・厚生労働省HP





## 東京2020オリンピック選手へ向けた 応援メッセージを公開します

区では、試合や大会、練習環境が制限されているなか、東京2020オリンピックに向けて努力を続ける選手へ届ける応援メッセージを募集し、多くの動画や写真、メッセージをいただきました。

いただいた応援メッセージは、開催1年前の7月末に区HPなどで公開しますが、先行して応援メッセージと写真の一部を紹介します。

東京を、日本を熱くする、選手皆さんのパフォーマンスを期待します。ガンバレ、日本!

興奮・感動・歓喜、そして東京大会ならではの楽しさを分かち合いたいです!



区オリンピック・パラリンピック推進課(☎3463-1849 ㊟5458-4938)

## 日本卓球協会と日本ハンドボール協会からも 応援メッセージをいただきました



渋谷区の皆さん、こんにちは。もうすぐ東京体育館で行われるはずだった東京2020オリンピックの卓球競技もこのコロナ禍で1年間延期となりました。そして、現在でも東京では感染が収束せず、不安な日々を送っていることと思います。しかし、オリンピック代表選手を含む男女ナショナルチームは6月22日より味の素ナショナルトレーニングセンターでの合宿を再開しました。また皆さんに元気な姿をお見せできるよう、頑張ります。公益財団法人日本卓球協会強化本部長 宮崎義仁氏



平成30年6月30日に開催した渋谷区リアル観戦事業(卓球)の様子



渋谷区の皆さん、いつも温かいご声援をいただきありがとうございます。ハンドボールは、身体接触が認められている団体競技のため、日本代表チームの選手たちはいまだに集合して練習することができず、それぞれが所属チーム内で密にならないよう工夫しながら個人強化に取り組んでいます。しかし、必ず皆さんの前で最高のパフォーマンスと感動を与えるゲームができることを信じております。その日を期待してお待ちください。公益財団法人日本ハンドボール協会強化本部長 田口隆氏



令和元年7月6日に開催した渋谷区リアル観戦事業(ハンドボール)の様子

## がん検診のお知らせ

区の指定医療機関で、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。

### ▶クーポン券発送対象

- ・区内在住で、下表検診の対象者のうち、次のいずれかに該当する人
- ・過去3年以内に区のがん検診を受診した
- ・3年4月1日時点で20・40・50・60・70歳になる

※国の事業は対象者全員に発送します。

※対象者で過去3年以内に受診をしていない人や転入者には、希望によりクーポン券を発送します。

※妊娠中(大腸がん検診は受診可)や治療中などで受診できない場合があります。

### ▶がん検診対象

がん一次検診(区の事業)

検診名	検診内容	対象者 (3年4月1日現在)
胃	胃内視鏡検査、バリウムX線検査(いずれかを選択)	50歳以上で偶数年齢の人
	バリウムX線検査	・50歳以上で奇数年齢※1の人 ・44~49歳の人
肺	胸部X線・喀痰検査※2	40歳以上の人
大腸	問診・便潜血検査	
乳	マンモグラフィー・視触診併用	40歳以上で偶数年齢の女性※3
子宮頸	視診・内診・子宮頸部細胞診	20歳以上で偶数年齢の女性※3

※1 元年度に区のクーポン券で胃内視鏡検査を受診した人を除く

※2 喀痰検査は、原則50歳以上で喫煙指数600以上(1日本数×喫煙年数)の人が対象です。

※3 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します。希望する場合は問い合わせください。

### 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)

検診名	検診内容	対象者
乳	マンモグラフィー・視触診併用	昭和54年4月2日~55年4月1日生まれの女性
子宮頸	視診・内診・子宮頸部細胞診	平成11年4月2日~12年4月1日生まれの女性

### ▶発送・受診期間

クーポン券は、年3回に分けて発送します。40歳以上で区と国の事業の対象者には、クーポン券が複数の封筒で届くことがあります。

期	誕生月	発送	受診期間
1	4~8月	4月上旬送付済	4~12月※4
2	9~12月	7月上旬送付済	7~12月
3	1~3月	9月上旬	9~2月

※4 受診を一時中断していたため受診期間を延長しています。

区中央保健相談所保健予防係(☎3463-2433 ㊟5458-4944)

## ダイオキシン類およびアスベストの調査結果

渋谷区ダイオキシン問題等審議会では、元年度の大気・土壌中のダイオキシン類と大気中のアスベスト濃度調査の結果、区内の大気環境が暮らしに問題ない安全なレベルであることを確認しました。

### ダイオキシン類

大気(環境基準※1 年平均0.6pg-TEQ/m<sup>3</sup>以下) (単位:pg-TEQ/m<sup>3</sup>※2)

調査地点	30年度				元年度				
	年平均値	年平均値	夏期測定値	冬期測定値	調査地点	年平均値	年平均値	夏期測定値	冬期測定値
加計塚小学校	0.025	0.021	0.017	0.025	富谷小学校	0.021	0.018	0.013	0.023
神宮前小学校	0.027	0.023	0.017	0.028	猿楽小学校	0.020	0.018	0.012	0.024
鳩森小学校	0.030	0.021	0.015	0.026	6地点平均値	0.024	0.020	0.015	0.025
中幡小学校	0.023	0.019	0.013	0.024	渋谷清掃工場	0.024	0.023	0.016	0.029

▶調査期間 夏期:元年6月17~24日 冬期:元年12月3~10日

土壌(環境基準※1 1000pg-TEQ/g以下) (単位:pg-TEQ/g※2)

調査地点	30年度	元年度	調査地点	30年度	元年度
聖心女子大学	23	24	青山学院大学	12	16
恵比寿公園	1.1	0.12	鍋島松濤公園	1.3	0.84

▶調査日 元年6月20日

※1 環境基準とは、人の健康を守り、望ましい生活環境を保全するために国が定めた基準です。

※2 1pg(ピコグラム)は、1兆分の1gです。TEQとは毒性等量のこと、最も毒性の強い2,3,7,8四塩化ダイオキシンに等価換算した数値です。

### アスベスト濃度

大気

(単位:本/リットル)

調査地点	総繊維数濃度	調査地点	総繊維数濃度
笹塚交差点	0.056未満	北参道交差点	0.056未満
笹塚交差点後背地	0.056未満	北参道交差点後背地	0.056未満
初台交差点	0.056未満	渋谷橋交差点	0.056未満
初台交差点後背地	0.056未満	渋谷橋交差点後背地	0.056未満
富ヶ谷交差点	0.056未満	渋谷駅前交差点	0.056未満
富ヶ谷交差点後背地	0.056未満		

▶測定日 2年2月18・19日

▶測定方法 吸引時間:10:00~16:00のうち4時間

採気量:2,400リットル

測定単位:大気1リットルあたりの総繊維本数

検出下限値:0.056(本/リットル)

※環境省アスベストモニタリングマニュアル第4.1版による測定方法に準拠しています。

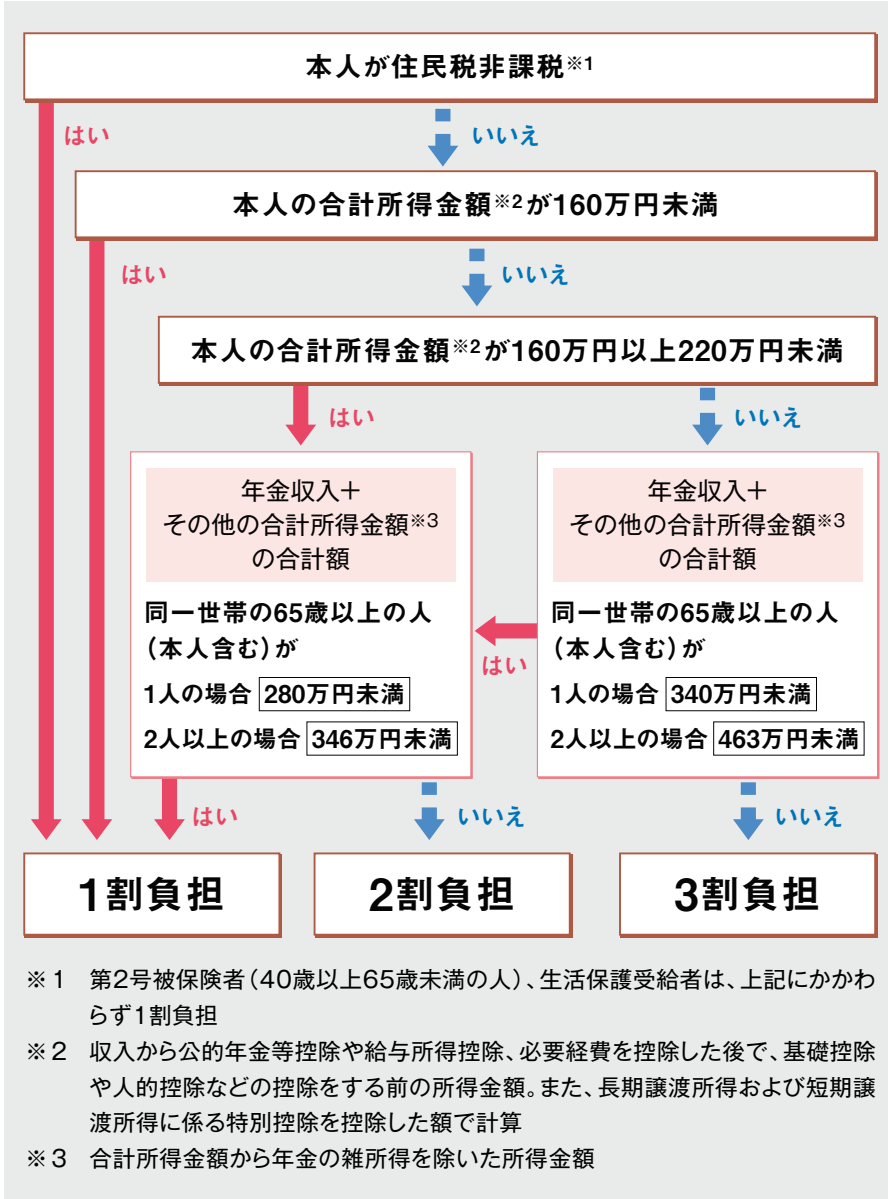
▶参考基準 大気汚染防止法による事業場の敷地境界での基準10(本/リットル)以下

区環境整備課公害指導係(☎3463-2750 ㊟5458-4903)

## 介護保険の負担割合証を送付します

要介護(支援)認定者または事業対象者には、7月20日に新しい負担割合証を送付します。有効期間は2年8月～3年7月です。サービス利用時に負担割合証の提示が必要です。

### ▶負担割合の計算方法



1か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。詳しくは問い合わせください。

### ▶月額上限額

区分	負担の上限(月額)
住民税課税世帯※	世帯で44,400円
世帯全員が住民税非課税	世帯で24,600円
・課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下 ・老齢福祉年金受給者	世帯で24,600円 個人で15,000円
生活保護受給者	個人で15,000円

※1割負担者のみの世帯は、29年8月から3年間、年間上限額(8月1日～翌7月31日)が446,400円(37,200円×12か月)となります(時限措置)。

### ☎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(☎3463-1997)
  - 総合事業のサービスについて  
介護保険課介護総合事業係(☎3463-1888)
  - 負担割合の計算について  
介護保険課保険料係(☎3463-2013)
- ※ファクスはいずれも(☎5458-4934)

## 国民健康保険

### 新しい高齢受給者証を送付しました

70歳以上の国保加入者に、8月1日から有効の高齢受給者証を送付しました。高齢受給者証の一部負担金の割合は2割ですが、現役並み所得の人は3割となります。

☎国民健康保険課資格賦課係(☎3463-1781 ☎5458-4940)

## 国民年金

### 保険料の納付には口座振替をご利用ください

保険料の納付は、納め忘れのない口座振替が便利です。また、「前納」や「早割」による割引があり、利用するには事前に手続きが必要です。前納には6か月・1年・2年があり、まとめて納付すると割引になります。※クレジットカードやインターネットを利用した納付もできます。詳しくは問い合わせください。

### ◆年金職員をかたった詐欺電話に注意してください。

区役所や年金事務所の職員は、保険料や医療費などの還付金や給付金の手続きで金融機関やATMに誘導することは一切ありません。不審な電話があった場合は、迷うことなく110番してください。

☎国民健康保険課国民年金係(☎3463-1797 ☎5458-4940)  
 日本年金機構渋谷年金事務所(☎3462-1241)

## 後期高齢者医療制度

### ◆新しい被保険者証を郵送しました

8月1日からカードサイズに変更となる被保険者証(オレンジ色)を、簡易書留で郵送しました。7月中に届かない場合は、問い合わせください。

### ◆基準収入額適用申請の認定結果を郵送しました

送付した申請書を持っている人は返送してください。

### ◆限度額適用・標準負担額減額認定証(減額認定証)を郵送します

世帯全員が住民税非課税で、7月末までの減額認定証を持っている人には、7月下旬に新しい減額認定証を郵送します。  
 ※非課税世帯で、減額認定証を持っていない人は申請が必要です。

### ◆限度額適用認定証(限度額認定証)を郵送します

同じ世帯の後期高齢者医療被保険者全員の住民税課税所得がいずれも690万円未満で、7月末までの限度額認定証を持っている人には、7月下旬に新しい限度額認定証を郵送します。  
 ※同じ世帯の後期高齢者医療被保険者全員の住民税課税所得がいずれも690万円未満で限度額認定証を持っていない人は申請が必要です。

認定証が必要な人は申請してください

### ▶申請場所

区役所本庁舎6階国民健康保険課高齢者医療係

### ▶申請に必要なもの

後期高齢者医療被保険者証、はんこ

※代理の人が申請する場合、委任状が必要となることがあります。

※古い被保険者証や減額認定証、限度額認定証は、国民健康保険課高齢者医療係または出張所・区民サービスセンターへ返却してください。

### ◆特定疾病認定申請(厚生労働大臣の指定する特定疾病)

次のいずれかの疾病に該当する人は、申請すると、一部負担金が軽減されます。

- ・先天性血液凝固因子障害の一部(血友病)
- ・人工透析が必要な慢性腎不全
- ・血液凝固因子製剤の投与に起因する(血液製剤による)HIV感染症

### ▶申請場所

区役所本庁舎6階国民健康保険課高齢者医療係

### ▶申請に必要なもの

被保険者証、はんこ、医師の意見書など

☎国民健康保険課高齢者医療係(☎3463-1897 ☎5458-4940)

## 敬老大会中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、9月に開催を予定していた敬老大会を中止します。

☎福祉部民生係(☎3463-1832 ☎5458-4936)



## 河津さくらの里しづや

### 8月のお得な情報

#### ✓ 納涼ウェルカムサービス

▶日程 8月1日(土)~31日(月) ※チェックイン時にアイスを提供

#### ✓ 今井浜送迎

▶日程 8月1日(土)~23日(日)

#### ✓ 子ども限定くじびき大会 おもちゃプレゼント

▶日程 8月10日(月・祝)~20日(木)



※詳しくは河津さくらの里しづやHPをご覧ください。

※8月1日は二の平渋谷荘・河津さくらの里しづや東京事務所が電気設備点検による停電のため、ファクス受信ができません。ファクスで10月分抽選申込を行う場合は8月2日以降にしてください。

☎河津さくらの里しづや(☎0558-32-1020 ☎0558-32-2830)  
河津さくらの里しづや東京事務所(☎6419-7956 ☎6427-2539)



トーク  
イベント

### 特別な才能に着目した新たな教育システム 令和元年度実績報告会

平成29年度から区と東京大学先端科学技術研究センターが連携して進めている「特別な才能に着目した新たな教育システムの構築事業」に関するトークイベントを開催します。

▶日時 7月29日(水) 18:00~19:30

ビデオチャットツールを活用してオンラインで開催します。

#### ▶内容

- ・オープニング:令和元年度事業報告と令和2年度事業説明
- ・トークセッション「ポストコロナにおける新しい教育の方向性」-個別最適な学びを考える

▶出演者 東京大学先端科学技術研究センター教授 中邑 賢龍氏  
渋谷区長 長谷部健

▶対象 区内在住、在勤、在学の人

▶申込 渋谷区ラーニングリソースセンターHPまたは  
応募フォームで



▲応募フォーム

☎学務課特別支援教育係  
(☎3463-2993 ☎5458-4953)



### ART→ARROWS -シブヤ・アロープロジェクト アーティスト応援企画

シブヤ・アロープロジェクトでは、新型コロナウイルス感染拡大防止により、創作活動が制約されているアーティストへの応援企画を行います。

#### シブヤ・アロープロジェクトとは

発災時、渋谷駅周辺などの来街者が一時的に退避する安全場所である一時退避場所(青山学院大学・代々木公園周辺)の位置を、外国人を含めた多くの来街者に認知してもらうため、日頃から人々の注目を集めるようなアート性あふれる「矢印サイン」を製作し、帰宅困難者対策の一助を担うプロジェクトです。

#### ▶募集内容

シブヤ・アロープロジェクトの趣旨に沿った「矢印」をモチーフとしたグラフィック作品(デザイン)

▶対象 次のすべてに該当する人

- ・新型コロナウイルス感染拡大に伴い活動が制約されているアーティスト(プロ・アマチュア・団体・個人を問いません)
- ・都内居住者または渋谷を主な活動拠点にしている人

※他にも要件があります。詳しくはシブヤ・アロープロジェクトHPをご覧ください。

▶申込 7月31日までにシブヤ・アロープロジェクトHPで

▶審査発表 8月下旬

☎防災課災害対策推進係(☎3463-4475 ☎5458-4923)

### SHIBUYA FONT × BIRTHDAY BAR

## 渋谷で生まれたシブヤフォントが おしゃれな雑貨になりました

シブヤフォントとバースデー・バー(誕生日プレゼントなどの贈り物を取り扱うセレクトショップ)のコラボ商品が販売されています。

#### 商品テーマ

### 「作る人も使う人もみんなをHAPPYにしてくれるアート」

#### 販売店

- ・バースデー・バー渋谷ヒカリエ店(渋谷2-21-1)
- ・クイズーヌ・ハピッツアトレ恵比寿店  
(恵比寿南1-5-5)ほか



#### 商品

エコバッグ、傘、小風呂敷などの雑貨

※売り上げの一部は障がい者支援事業所  
利用者の工賃に還元されます。

※商品詳細はバースデー・バーHPをご覧ください。



シブヤフォントとは 障がいのある人たちが描いた文字や絵を、渋谷でデザインを学ぶ学生たちがフォントやパターンにデザインした渋谷区公認のパブリックデータです。

☎障がい者福祉課福祉計画推進係(☎3463-1922 ☎5458-4935)

## 8月から高齢者健康トレーニング教室(自由利用) を一部の会場で再開します

#### ▶会場

- ・美竹の丘・しづや
- ・恵比寿社会教育館
- ・中幡小学校温水プール

#### ▶対象 高齢者健康トレーニング教室を修了した人

※高齢者健康トレーニング教室(自由開放)は当面の間中止します。

☎介護保険課介護総合事業係(☎3463-1888 ☎5458-4934)

## 夏のラジオ体操会場一覧



地区	会場	実施期間	開始時間
恵比寿	恵比寿東公園(恵比寿1-2-16)	8月3日(月) ~7日(金)	6:30
	広尾公園(広尾5-7-4)	通年	6:30
西原	代々木大山公園(西原2-53-1)	通年	6:25
本町	渋谷本町学園(本町4-3-1)	8月1日(土) ~10日(月・祝)	6:30
幡ヶ谷	六号坂上公園(幡ヶ谷3-1-1)	8月1日(土) ~10日(月・祝)	6:30
	七号通り公園(幡ヶ谷2-53-5)	通年	6:30
千駄ヶ谷	明治神宮宝物殿前(代々木神園町1-1)	通年	6:25
初台	代々木公園(代々木神園町2-1)	通年	6:30
神宮前	神宮外苑(新宿区霞ヶ丘9)	通年	6:30
	穂田橋脇遊歩道(神宮前6)	8月1日(土) ~10日(月・祝)	6:15

※通年は毎日実施(雨天中止)

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

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・在学の方は学校名(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。また区役所などの窓口の開設状況も変更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

### 「お口のアンチエイジング」 一口から始めるフレイル予防(全2回)

日時	会場
9月2日、11月4日、3年2月3日(水) 14:00～16:00 ※希望する2回を選択	ひがし健康プラザ
9月10日、11月12日、3年2月25日(木) 10:00～12:00 ※希望する2回を選択	千駄ヶ谷社会教育館

歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介  
 対象 在住の65歳以上で、自分で通所できる人 定員 各20人(抽選)  
 申込 8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)  
 問い合わせ 介護保険課介護総合事業係 (☎3463-1888 ☎5458-4934)

### 7月27日～8月2日は肝臓週間

肝炎は、肝臓に炎症が起きて細胞が壊される病気です。肝炎ウイルスに感染していても症状がないことが多く、気付かないうちに肝硬変や肝がんに行進していることもあります。早期の発見・治療が大切です。区は検査を受けたことのない人を対象に検診を実施しています。  
 ※詳しくは問い合わせください。  
 肝臓週間については地域保健課健康推進係 (☎3463-2412 ☎5458-4978)  
 肝炎ウイルス検査については中央保健相談所保健予防係 (☎3463-2433 ☎5458-4944)

### 歯周病予防教室

8月21日(金)13:30～15:30  
 場 区役所第二美竹分庁舎  
 内 歯科医師の講話、唾液リスクテスト、歯ブラシのチェックなど  
 対象 在住の20歳以上で、歯が20本以上ある人 定員 25人(先着)  
 申込 7月27日から電話で  
 中央保健相談所母子保健係 (☎3463-2409 ☎5458-4944)

### 栄養教室「栄養成分表示を知ろう」

8月21日(金)10:30～11:30  
 場 恵比寿社会教育館  
 内 栄養成分表示の見方と試食 講師 栄養士  
 対象 在住・在勤の人 定員 10人(先着)  
 申込 7月17日から電話で  
  
 中央保健相談所母子保健係 (☎3463-2444 ☎5458-4944)

### 2年度狂犬病予防集合注射のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため延期していた集合注射ですが、10月初旬に実施できるよう準備を進めています。実施日程などについては、詳細が決まり次第、お知らせします。  
 ※今後の状況により今年度は「中止」の可能性もあります。  
 生活衛生課事業係 (☎3463-2249 ☎5458-4943)

## 8月の各種相談・学級

内容・申込	会場	日時	問
精神保健相談 ☎電話で	中央保健相談所	20日(木) 10:00～11:30	①
	恵比寿保健相談所	3日(月) 14:00～15:30	④
	幡ヶ谷保健相談所	13日(木)10:00～11:30 25日(火)14:00～15:30	⑤
親子の相談室 ☎電話で	中央保健相談所	13日(木) 14:00～15:30	①
パパ・ママ入門学級 ☎電話で	中央保健相談所	22日(土) 9:30～11:00 13:30～15:00	②
	恵比寿保健相談所		④
育児学級 ☎電話で	幡ヶ谷保健相談所	13日(木)13:30～15:00 20日(木)13:30～15:00	⑤
	中央保健相談所	14日(金) 10:00～11:00	②
	恵比寿保健相談所	4日(火) 10:00～11:00	④
	幡ヶ谷保健相談所	27日(木) 10:00～11:00	⑤
	中央保健相談所		②

※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
母乳相談 ☎当日会場	中央保健相談所	3日(月) 9:30～10:30 17日(月) 9:30～10:30、 13:30～14:30	②
	恵比寿保健相談所	6日(木) 13:30～15:00	④
	幡ヶ谷保健相談所	27日(木) 13:30～14:30	⑤
栄養相談 ☎電話で	中央保健相談所	12日(水) 13:30～15:30	③
	恵比寿保健相談所	27日(木) 13:30～15:30	
	幡ヶ谷保健相談所	6日(木) 13:30～15:30	
乳児(4～6か月児)・離乳食相談(実習付き) ☎電話で	中央保健相談所	26日(水) 14:00～15:00	③
歯科専門相談 ☎電話で	中央保健相談所	4日(火) 13:30～14:30	②
	恵比寿保健相談所	14日(金) 13:30～14:30	④
	幡ヶ谷保健相談所	20日(木) 13:30～14:30	⑤

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 ※調剤薬局(☎6416-0458)あり
  - 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

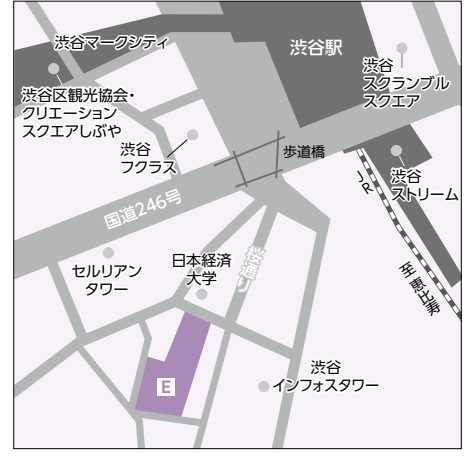
- 渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 (☎5466-2770、ひがし健康プラザ内) (日・祝・休)9:00～17:00
- 休日歯科応急診療所(指定歯科医院)の案内 (日・祝・休)9:00～13:00 ※7月23・24日、8月9・10日は9:00～17:00 ※指定歯科医院は「渋谷区コールセンター」「ひまわり」で案内しています。

- 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



健康づくりレシピコンテスト  
「栄養たっぷりバランスランチ」



対在住・在学の小中学生で10月25日の2次審査(実技)に参加できる人  
 用9月3日(必着)までに応募用紙を〒150-0002 渋谷1-18-21 渋谷区役所第二美竹分庁舎中央保健相談所母子保健係へ郵送・持参、区立小中学生は9月2日までに学校へ  
 ※詳しくは応募用紙をご覧ください。応募用紙は保健相談所(中央・恵比寿・幡ヶ谷)、区立図書館、区立小中学校などで配布(区HPでもダウンロード可)



問中央保健相談所母子保健係  
 (☎3463-2444 FAX5458-4944)

催し物

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 申請書、顔写真(タテ2.5cm×ヨコ2cm)を区役所本庁舎5階福祉部民生係へ持参・郵送  
 ※申請書は出張所で配布(区HPでもダウンロード可)  
 問福祉部民生係  
 (☎3463-1832 FAX5458-4936)

高齢者マッサージサービス



日程	会場	定員(先着)
8月4日(火)	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13・27日(木)	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	各21人
8月28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)  
 内国家資格所有者によるマッサージ  
 対在住で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  
 当日はマスクを着用してください。  
 問当日会場で(代理人の申込不可)  
 問高齢者福祉課サービス事業係  
 (☎3463-1873 FAX3463-2873)

講座・教室

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」



回①8月6日(木)14:00から、②25日(火)13:00から、③28日(金)19:00から  
 場オンライン(Zoom)  
 内育ち盛りの子どもの持つ親として知っておきたい身体のプチ知識、オリンピックペアレンツの体験談、子どもの可能性を伸ばす10の黄金法則①  
 対在住で2~18歳の子どもの持つ保護者  
 定①・②各50人、③15人(先着)  
 用7月20日から渋谷区子育てネウボラHPで  
 ※詳しくはネウボラHPをご覧ください。  
 問子ども家庭支援センター  
 (☎3463-3748 FAX5458-4964)

アケビ蔓でつくる編みカゴ講座

回8月8日(土)13:30~16:30  
 講クラフト講師 さとうますよ氏  
 対在住・在勤・在学の人  
 定8人(抽選)  
 用7月31日(必着)までに往復ハガキ(8ページ)記入例参照)で、〒151-0064上原3-13-8上原社会教育館へ  
 場・問上原社会教育館  
 (☎3481-0301 FAX3481-0302)

認知症サポーター養成講座

回8月15日(土)10:30~12:00  
 場千駄ヶ谷北参道施設2階会議室  
 内認知症の理解や対応方法  
 ※受講者は、認知症への人を温かく見守る応援者である認知症サポーターになれます。  
 対在住・在勤・在学の人  
 用電話で  
 問千駄ヶ谷・北参道地域包括支援センター  
 (☎3475-1461 FAX3475-1465)

就労支援セミナー  
「新しい働き方と求職活動について」

回8月21日(金)13:30~16:30  
 場商工会館  
 内知っておくべき労働市場、新しい働き方と仕事の探し方など  
 講特定社会保険労務士 深澤陽一郎氏ほか  
 対区内で求職中の人  
 定20人(先着)  
 用7月20日から電話で



問就労支援センターしぶやピット  
 (☎6427-6700 FAX6427-6865)

LGBTコミュニティスペース  
「#渋谷にかける虹」

回8月22日(土)14:00~16:30(13:30開場)  
 内「LGBTと学校」をテーマにミニプレゼンと参加者同士の交流  
 対LGBTの先生・先生を目指している学生  
 定25人(先着)  
 用7月21日から#渋谷にかける虹HPで  
 ※詳しくは、#渋谷にかける虹HPをご覧ください。



場・問男女平等・ダイバーシティセンター(アイリス)  
 (☎3464-3395 FAX3464-3398)

アイリス講座「求められているのはLGBT教育ではなく、インクルーシブ教育」

回8月22日(土)10:00~12:00  
 内区立小中学校で実施した教職員向けLGBT研修の実践と学びについて ※手話通訳あり  
 定20人(先着)  
 用7月22日から電話・ファクス(8ページ)記入例参照)で  
 場・問男女平等・ダイバーシティセンター(アイリス)  
 (☎3464-3395 FAX3464-3398)

シニアいきいき事業  
「大和田パソコン教室」(全10回)

回9月1日~11月24日の(火)・(水)・(木)・(金)  
 10:00~12:00、13:15~15:15または(金)を除く15:30~17:30 ※週1回11コース  
 場文化総合センター大和田  
 対在住でおおむね60歳以上の人  
 定各10人(抽選)  
 費3,000円(テキスト代)  
 用7月31日(必着)までに往復ハガキ(8ページ)記入例のほかに生年月日)で、〒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  
 ※第1期の申し込みをした人で今回参加希望者は申し込み不要  
 ※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でもダウンロード可)をご覧ください。



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

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。また区役所などの窓口の開設状況も変更となる場合があります。詳しくは区画をご覧ください。

講座・教室のつづき

ボイストレーニング講座(全4回)

回9月5~26日の(土)  
10:00~11:30

内正しい発声法や誤嚥予防のための自宅でもできるトレーニング法



講師(株)そらうみ 玉澤明人氏

対象在住・在勤・在学で高校生以上の人

定30人(抽選)

申7月29日(必着)までに往復ハガキ(8x11)記入例参照)・応募フォームで、〒151-0072

幡ヶ谷2-50-2幡ヶ谷社会教育館へ

場・間幡ヶ谷社会教育館

(☎3376-1541 FAX3375-9278)



▲応募フォーム

社会教育館夏休み親子講座ー「日本の知恵・発酵食品アレンジメニューで美味しく元気に」

回8月29日(土)10:30~13:00

内塩麹ハンバーグ、塩麹ドレッシング、おにぎり

講師発酵ライフ推進協会 長嶋愛氏

対象在住・在勤・在学の小学生以上の人と保護者(高校生以上)

定8組(抽選)

費2,500円(材料費) ※子どもは2人まで参加可(1人500円追加)

申8月8日(必着)までに往復ハガキ(8x11)記入例参照)で、〒151-0064上原3-13-8上原社会教育館へ ※1通につき1組

場・間上原社会教育館

(☎3481-0301 FAX3481-0302)

短期集中リハビリトレーニング(全24回)

回9月2日~11月21日の(水)・(土)  
10:30~12:00

場原宿リハビリテーション病院(神宮前6-26-1)

内理学療法士や作業療法士による高齢者向け機能向上プログラム  
対象在住で要支援認定を受けた人、在住の65歳以上で基本チェックリストにより事業対象者と判定された人 ※既受講者を除く

定10人(先着)

費1,200円、64歳以下の人1,850円(保険料)

※内容により実費あり

申7月20日から各地区の地域包括支援センターへ電話で

間介護保険課介護総合事業係

(☎3463-1888 FAX5458-4934)



運動講座「健康はつらつ事業」



講座名	講座番号・日時	会場・定員(抽選)	講座名	講座番号・日時	会場・定員(抽選)
やさしい ヨーガ	①9月1日~3年3月23日の(火) ※9月22日、11月3日、12月15・22・29日、2月23日を除く 13:00~14:00	はつらつセンター 富ヶ谷 定各10人	すつきり ストレッチ	⑩9月1日~3年3月23日の(火) ※9月22日、11月3日、12月15・22・29日、2月23日を除く 10:00~11:00	初台敬老館 定13人
	②9月1日~3年3月23日の(火) ※9月22日、11月3日、12月15・22・29日、2月23日を除く 14:10~15:10			⑪9月1日~3年3月23日の(火) ※9月22日、11月3日、12月15・22・29日、2月23日を除く 13:00~13:50	地域交流センター 大向 定各10人
	③9月2日~3年3月24日の(水) ※9月30日、12月16・23・30日、3月10日を除く 10:00~11:30	恵比寿社会教育館 定25人		⑫9月1日~3年3月23日の(火) ※9月22日、11月3日、12月15・22・29日、2月23日を除く 14:00~14:50	西原敬老館 定13人
	④9月2日~3年3月24日の(水) ※9月30日、12月16・23・30日を除く 13:30~14:30	代官山スポーツプラザ 定35人		⑬9月2日~3年3月24日の(水) ※9月30日、12月16・23・30日を除く 13:15~14:15	千駄ヶ谷区民会館 定18人
	⑤9月3日~3年3月25日の(木) ※10月29日、12月17・24・31日、2月11日を除く 9:15~10:30	リフレッシュ氷川 定各20人		⑭9月3日~3年3月25日の(木) ※10月29日、12月17・24・31日、2月11日を除く 13:30~14:30	スポーツセンター 定各20人
	⑥9月3日~3年3月25日の(木) ※10月29日、12月17・24・31日、2月11日を除く 10:45~12:00			⑮9月4日~3年3月26日の(金) ※10月9日、12月18・25日、1月1・8日を除く 9:15~10:00	恵比寿社会教育館 定25人
	⑦9月4日~3年3月26日の(金) ※10月30日、12月18・25日、1月1日、2月19日を除く 10:00~11:30	幡ヶ谷社会教育館 定23人		⑯9月4日~3年3月26日の(金) ※10月9日、12月18・25日、1月1・8日を除く 10:10~10:55	地域交流センター 神宮前 定18人
	⑧9月4日~3年3月26日の(金) ※10月30日、12月18・25日、1月1日を除く 13:30~14:30	笹塚高架下施設 定13人		⑰9月4日~3年3月26日の(金) ※10月30日、12月18・25日、1月1日を除く 10:00~11:00	リフレッシュ氷川 定20人
太極拳 待室内運動靴	⑨9月1日~3年3月23日の(火) ※9月22日、11月3日、12月15・22・29日、2月23日を除く 13:30~15:00	地域交流センター 新橋 定10人	⑱9月4日~3年3月26日の(金) ※10月30日、12月18・25日、1月1日を除く 13:30~14:30	地域交流センター 二軒家 定10人	
	⑩9月2日~3年3月24日の(水) ※9月30日、12月16・23・30日を除く 10:00~11:30	杜の風・上原 定25人	⑳9月3日~3年3月25日の(木) ※10月29日、12月17・24・31日、2月11・18日を除く 10:00~11:30	幡ヶ谷社会教育館 定28人	
	⑪9月2日~3年3月24日の(水) ※9月30日、12月16・23・30日を除く 10:00~11:30	はつらつセンター 幡ヶ谷 定20人	㉑9月4日~3年3月26日の(金) ※10月30日、12月18・25日、1月1日を除く 10:00~11:30	美竹の丘・しぶや 定10人	
	⑫9月2日~3年3月24日の(水) ※9月30日、12月16・23・30日、2月10日を除く 10:00~11:30	千駄ヶ谷社会教育館 定18人			
	⑬9月2日~3年3月24日の(水) ※9月30日、11月4日、12月16・23・30日を除く 14:00~15:30	ひがし健康プラザ 定55人			
ソフト 体操	⑭9月3日~3年3月25日の(木) ※10月29日、12月17・24・31日、2月11日を除く 13:30~15:00	はつらつセンター 参宮橋 定15人			
	⑮9月7日~3年3月22日の(月) ※9月21日、11月23日、12月21・28日、1月11日を除く 10:00~10:40	ケアステーション 笹塚 定各12人			
	⑯9月7日~3年3月22日の(月) ※9月21日、11月23日、12月21・28日、1月11日を除く 10:50~11:30				
	⑰9月3日~3年3月25日の(木) ※10月29日、12月17・24・31日、2月11日を除く 13:30~14:40	はつらつセンター ケアステーション 本町 定30人			
⑱9月7日~3年3月22日の(月) ※9月21日、11月23日、12月21・28日、1月11日を除く 13:30~14:30	地域交流センター 恵比寿 定20人				

対象在住の65歳以上で、自分で通所できる人  
申7月31日(必着)までに往復ハガキ(8x11)記入例のほか生年月日、希望する講座番号を第3希望まで)で、〒150-0031桜丘町23-21文化総合センター大和田内健康はつらつ事務局へ ※重複申込不可  
間ひがし健康プラザ  
(☎5466-2291 FAX5466-2292)

スポーツ

夏季子どもプール開放

●子どもプールタイム

日時	会場
8月2・9・16・23・30日の(日)	上原中学校温水プール
	中幡小学校温水プール
	渋谷本町学園温水プール

※水深0.7~0.8m、浮き輪可  
対象在住でおむつが取れている3歳~小学生(小学校3年生以下は高校生以上の保護者同伴、保護者1人につき2人まで)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、混雑時は入場規制します。

※入場は終了30分前まで

※入場時はマスクを着用してください。

※来場時はマスクを着用してください。

申当日会場



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

① 休館・休業

川本喜八郎人形ギャラリー

回8月17日(月)~21日(金)

内展示入替のため

間文化振興課交流推進係

(☎3463-1142 FAX5458-4938)



## 相談

### 経営に関する商工相談

場 区役所本庁舎7階産業観光課  
 内 新型コロナウイルス感染症に関連する各種補助金 ※助成金についての相談にも応じています。  
 相談員 中小企業診断士・社会保険労務士  
 対 区内で事業を行っている中小企業・個人事業主  
 申 電話で  
 ※詳しくは、区庁舎を閲覧になるか問い合わせてください。  
 問 産業観光課産業振興係  
 (☎3463-1762 ☎3463-3528)

### シルバー人材センター入会説明会

回 7月27日(月)13:00から ※1時間程度  
 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 会員として働きたい人の相談、入会手続き  
 対 在住の60歳以上で健康な人 申 電話で  
 問 シルバー人材センター  
 (☎5465-1876 ☎3466-1874)

## お知らせ

### 代官山ティーンズ・クリエイティブ 夏期開館時間

回 8月1日(土)~29日(土)  
 開館時間 10:00~18:00  
 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため例年と期間が異なります。  
 場 代官山ティーンズ・クリエイティブ  
 問 子ども青少年課子ども青少年育成係  
 (☎3463-2578 ☎5458-4942)

### 郷土博物館・文学館

場 東4-9-1(〒150-0011)  
 ☎3486-2791 ☎3486-2793

#### 「昭和」という時代

回 8月16日(日)まで  
 内 70年以上前に戦地に送られ、昨年日本に戻ってきた初公開の手紙など戦争関係の資料から、高度経済成長期の玩具まで、懐かしい「昭和」の資料を展示



▲戦地へ送られた手紙

**入館料** 100円、小中学生50円  
 ※10人以上の団体は2割引  
 ※60歳以上の人、障がいのある人と付き添いの人は無料  
**開館時間** 11:00~17:00(入館は16:30まで)  
**休館日** 月曜日(祝・休日の場合は翌日)

## 募集

### 区立スポーツ施設の指定管理者

対象施設 ひがし健康プラザ、代官山スポーツプラザ・猿楽トレーニングジム  
 指定期間 3年4月1日~8年3月31日(5年間)  
 募集要項 7月15~26日に区庁舎でダウンロード可  
 ※応募書類受付期間・応募方法については要項を参照してください。

説明会・見学会	日時など
募集説明会、代官山スポーツプラザ・猿楽トレーニングジム現地見学会	7月27日(月)10:00から 場 代官山スポーツプラザ多目的ルーム
ひがし健康プラザ現地見学会	7月29日(水)10:00から

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

## 官公署など

### 家庭のゼロエミッション行動推進事業

都では、2年度末まで、省エネルギー性能が高いエアコン、冷蔵庫、給湯器に買い換えた都民へ商品券などと交換できる「東京ゼロエミポイント」を付与します。詳しくは、東京ゼロエミポイントををご覧ください。  
 問 東京ゼロエミポイントコールセンター  
 (☎0570-005-083、携帯・IP電話からは☎6634-1337)

## 不用品情報コーナー (6月3日現在)

### さしあげます

ベビーベッド、ベビーラック、電気蒸し器、ビデオデッキ(VHS)、プリンター、手芸用ビーズ(多数)、植木鉢(大小)、着物用小物、幼児用ブロック

### ゆずってください

ベビーカーB型かAB型、2人用ベビーカー、チャイルドシート、ベビーチェア、マウンテンバイク、自転車(大人用、電動)、キーボード、電子ピアノ、ミシン、座布団(2~4枚)、ミニ四駆のコース、掃除機、ポータブルDVDプレイヤー、血圧計

※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。  
 ※2月の登録は期限切れになりました。  
 問 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当面の間、団体活動を紹介する区民のコーナーの受付・掲載を休止しています。  
 問 広報コミュニケーション課広報係  
 (☎3463-1287 ☎5458-4920)

### 松濤美術館

場 松濤2-14-14(〒150-0046)  
 ☎3465-9421 ☎3460-6366  
 event@shoto-museum.jp

#### 真珠一海からの贈りもの

回 9月22日(火・祝)まで

《パール&ホワイトエナメルペンダント「ライオン」》1600年頃 スペインか ミキモト真珠島 真珠博物館▶



#### 館内建築ツアー

回 7月17日(金)・24日(金・祝)・31日(金)  
 18:00~18:30

#### 子ども美術教室

##### 「突き板を使ってストラップをつくろう」

回 8月21日(金)・22日(土)14:00~16:00

講 木彫作家 轟颯馬氏  
 対 小中学生(保護者同伴可)  
 費 参加無料 定 各12人(先着)  
 申 7月17日から往復ハガキ・メール(8ページ記入例のほか希望日)で



#### 入館料

真珠一海からの贈りもの

一般	1,000円	高校生・60歳以上	500円
大学生	800円	小中学生	100円

※在住の人、10人以上の団体は2割引  
 ※小中学生は(土)・(日)・(祝)・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  
**開館時間** 10:00~18:00(金曜日のみ20:00まで)  
 ※入館は閉館30分前まで  
**休館日** 7月20・27日

### 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」

回 7月21日(火)~8月10日(月・祝)  
 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
① 7月23日(木・祝)~26日(日)、 8月1日(土)・2日(日)・8日(土) ~10日(月・祝)13:00~16:00(受付は15:30まで)	ワークショップ 「押し花を貼って団扇作り」
② 7月25日(土) 13:30~15:30	実習「アロマスプレー作り」 園樹木・環境ネットワーク協会 佐々木里佳氏
③ 8月23日(日) 13:30~15:30	草木染「棕櫚」

対 ②・③中学生以上の人  
 定 ②15人(先着)、③10人(抽選)  
 費 ②500円、③2,500円  
 申 ①当日会場で、②7月21日から電話で、③7月31日までに電話で

**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)



# 今年はおオンラインで開催しました / 渋谷おとなりサンデー2020

会わなくても、つながりが見える、つながることができる渋谷へ

地域の顔見知りを作るきっかけや、人と人とのつながりを考える機会を作るため、渋谷のラジオやZoom(ズーム)※などを活用した「渋谷おとなりサンデー2020」を6月7日に開催しました。

※パソコンやスマートフォンなどでミーティングを開催できるアプリ



## Zoomで開催

### 『テーマ別交流』

渋谷のラジオ特別番組のゲストも交え、参加した皆さんと「おうち時間の過ごし方」や「子育て」をテーマに気軽に話しました。

オンラインの方が話しやすいかも!

移動時間を気にせずいろんな企画に参加できる。



### 『地域別交流』

ご近所さんと交流できる企画。初めて参加した人と、これまで渋谷おとなりサンデーで地域交流の場を開いていた人同士が顔見知りになる機会となりました。

今度はGoogleのストリートビューで、区内の地域をバーチャル探検しながら話せたら楽しそう。

## 渋谷のラジオで開催



### 特別番組『今日は渋谷おとなりサンデーの日!』

長谷部区長のあいさつに始まり、スペシャルトークではゲストに太田雄貴さん(国際フェンシング連盟副会長、公益社団法人日本フェンシング協会会長)と、大日方邦子さん(日本パラリンピアンズ協会会長、日本障害者スキー連盟常任理事)が登場。他の企画では、渋谷区以外にも広がった渋谷おとなりサンデーの紹介や、障がい者福祉、子育てをテーマに、最近の過ごし方や地域交流の大切さなどについて話しました。

『みんなの渋谷おとなりサンデーの様子』 6月の1か月間を、誰でも好きなタイミングで気軽に開催できる「地域交流の強化月間」としました。



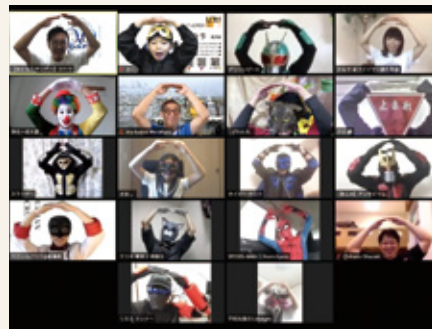
### 親子でプログラミングオンライン体験

#### ビスケット\*であそぼう!!

渋谷区こどもテーブル「みらい区」では、親子向けのオンライン・プログラミング体験会「ビスケットであそぼう!!」を開催。初めてのお子さんも楽しみながらゲーム作りに挑戦しました。

※絵でプログラムを作れるビジュアルプログラミング言語

6.7 開催



### 全国ヒーロー会議

#### バーチャル町会で

#### つながる活動の“わ”

ファイヤー通りのゴミ拾いボランティアを中心に、全国のヒーローがオンラインで集まり、活動を通じた地域とのつながりやゴミのポイ捨てを減らすアイデアなどを話し合いました。

6.14 開催

問 地域振興課町会担当主査 (☎3463-1649 ㊟5458-4906)

これからの季節、猛暑や豪雨はもちろん、地震などについても備えが必要です。区としても、コロナ対策と併せてできる限りの対応準備をしています。皆さまもご自身で愛顧ください。

この度、九州地方をはじめとする全国各地で発生した豪雨災害により、被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。また、被災地の一日も早い復旧を、お祈り申し上げます。暑い夏が目前ですが、コロナ禍の今年は、暑さを乗り切るだけでなく、ウイルスコロナ、アフターコロナを見据えた新しい生活様式の実践が求められています。新型コロナウイルス感染症の拡大防止にあたっては、一人一人が感染を防ぐ努力をしていかなければなりません。自分だけが大丈夫ならそれでいいということではなく、社会のことを常に意識し、行動をしていく必要があると考えています。改めて、区民の皆さまのご協力に感謝するとともに、引き続きのご協力をお願い申し上げます。渋谷区民における感染状況ですが、6月末に陽性者数は200名を超えました。区内の陽性者数のピークは4月中旬頃でしたが、その後5月に入ってから減少し、週に1、2名程度にまで落ち着きました。6月になると再び増加傾向に入り、7月に入ってからはそのペースが加速しています。ただ、4月のピーク時と異なり、以前は検査対象にならなかつた方々の検査が増えたり、無症状の陽性者も増えています。保健所へのお問い合わせもピーク時の半分以下となっているほか、病床にもまだゆとりがあります。決して楽観していいわけではありませんが、4月とは状況が異なることを冷静に見極める必要があると感じています。また、渋谷区でも陽性者の大半は20代30代で、いわゆる夜の街における感染が目立つことも事実です。現在、積極的なPCR検査を実施していることで、陽性者がさらに増えていく可能性がありますが、今後は、高齢者層への感染拡大防止を強化していかねばなりません。気持ちの上では、ワクチンや特效薬の早期開発に期待したいところですが、今後、1年間あるいはそれ以上の期間にわたってコロナ禍が続く可能性を考えると、ウイルスコロナ時代とも称される日々を過ごしていく心構えが必要です。渋谷区におきましても、福祉や教育をはじめ、さまざまな活動を再開しています。新しい生活様式や3密への配慮など、ビフォーコロナと同じようにはいかないかもしれませんが、人と人との接触機会を減らしたり、さまざまな不便を解消していくと、インターネットを活用した生活が改めて重要になっていきます。そのためにも、世代を問わず多くの渋谷区民の皆さまが、どのようにすれば快適にインターネットとつながっているのか、改めて考えています。

「新しい日常」の定着にご協力ください。こんにちは、長谷部健です。この度、九州地方をはじめとする全国各地で発生した豪雨災害により、被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。また、被災地の一日も早い復旧を、お祈り申し上げます。暑い夏が目前ですが、コロナ禍の今年は、暑さを乗り切るだけでなく、ウイルスコロナ、アフターコロナを見据えた新しい生活様式の実践が求められています。新型コロナウイルス感染症の拡大防止にあたっては、一人一人が感染を防ぐ努力をしていかなければなりません。自分だけが大丈夫ならそれでいいということではなく、社会のことを常に意識し、行動をしていく必要があると考えています。改めて、区民の皆さまのご協力に感謝するとともに、引き続きのご協力をお願い申し上げます。渋谷区民における感染状況ですが、6月末に陽性者数は200名を超えました。区内の陽性者数のピークは4月中旬頃でしたが、その後5月に入ってから減少し、週に1、2名程度にまで落ち着きました。6月になると再び増加傾向に入り、7月に入ってからはそのペースが加速しています。ただ、4月のピーク時と異なり、以前は検査対象にならなかつた方々の検査が増えたり、無症状の陽性者も増えています。保健所へのお問い合わせもピーク時の半分以下となっているほか、病床にもまだゆとりがあります。決して楽観していいわけではありませんが、4月とは状況が異なることを冷静に見極める必要があると感じています。また、渋谷区でも陽性者の大半は20代30代で、いわゆる夜の街における感染が目立つことも事実です。現在、積極的なPCR検査を実施していることで、陽性者がさらに増えていく可能性がありますが、今後は、高齢者層への感染拡大防止を強化していかねばなりません。気持ちの上では、ワクチンや特效薬の早期開発に期待したいところですが、今後、1年間あるいはそれ以上の期間にわたってコロナ禍が続く可能性を考えると、ウイルスコロナ時代とも称される日々を過ごしていく心構えが必要です。渋谷区におきましても、福祉や教育をはじめ、さまざまな活動を再開しています。新しい生活様式や3密への配慮など、ビフォーコロナと同じようにはいかないかもしれませんが、人と人との接触機会を減らしたり、さまざまな不便を解消していくと、インターネットを活用した生活が改めて重要になっていきます。そのためにも、世代を問わず多くの渋谷区民の皆さまが、どのようにすれば快適にインターネットとつながっているのか、改めて考えています。

「新しい日常」の定着にご協力ください。



渋谷区 長谷部 健

## 区長コラム