

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

保健

栄養教室「ママと赤ちゃんとりわけクッキング」

5月29日(木)14:00~15:30

恵比寿社会教育館 大人の食事と離乳食を同時に作る方法(試食あり)

栄養士

在住で妊娠中の人、6か月未満児の保護者 12人(先着)

5月8日から電話で

中央保健相談所母子保健係 (03463-2444 05458-4944)

幼児の食事とおやつ

5月31日(金)15:00~16:00

美竹の丘・しぶや 食生活と簡単にできるおやつを紹介と試食 栄養士

在住の1歳6か月~3歳児と保護者

15組(先着)

5月8日から電話で



中央保健相談所母子保健係 (03463-2444 05458-4944)

健康診査の受診券を5月下旬までに発送します

第1期 渋谷区健康診査(渋谷区国保特定健診・後期高齢者健診)

受診期間8月31日(出)まで

4~7月生まれで、次のいずれかに該当する人 ①区国保に4月1日以降引き続き加入し、令和2(2020)年3月31日現在、40歳以上である

②後期高齢者医療被保険者証を持っている ※①・②に該当しない人は健康保険組合などに問い合わせてください。

※4月2日以降に区国保に加入した人は国民健康保険課経理係(03463-1768 05458-4940)に相談してください。

指定医療機関(受診券に同封の一覧参照)へ電話で

第1期 成人歯科・口腔機能維持向上健康診査

受診期間8月31日(出)まで

在住の4~7月生まれで、令和2(2020)年3月31日現在、節目年齢(20~90歳の5歳刻み)の人

受診券に同封の指定医療機関へ電話で

中央保健相談所保健予防係 (03463-2433 05458-4944)

★渋谷区役所仮庁舎(渋谷1-18-21)は、1月15日以降、第二美竹分庁舎に名称変更し「中央保健相談所、生活福祉課」が引き続き業務を行なっています。

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をすべ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。

ひがし優っくりカフェ

5月16日(木)13:30~15:00

因茶話会

在住の人

100円

当日会場

ひがし健康プラザ

(05466-2681)

05466-2682)



民舞踊大会

5月26日(日)11:30開演(11:00開場)

文化総合センター大和田4階さくらホール

日本舞踊、新舞踊、民踊

当日会場

文化振興課交流推進係

(03463-1142 05458-4938)

ショートショート フィルムフェスティバル & アジア2019 シブヤダイバーシティプログラムにご招待

Table with columns: 日時, 内容. Includes dates like 5月30日(木) 20:00~21:50 and 6月8日(出) 15:40~17:30.

1万本を超える作品の中から、ダイバーシティをテーマとした作品をセクションし、受賞作を含む計6本を上映 ※詳しくは区画をご覧ください。

在住・在勤・在学の人

各100人(抽選)

5月13日(必着)

までにハガキ・ファクス・メールで(記入例のほか希望人数(2人まで))、〒150-8010(住所不要)渋谷区役所文化振興課へ ※重複申込可

文化振興課交流推進係 (03463-1142 05458-4938) sec:koryuushin@shibuya.tokyo



LGBTコミュニティスペース「#渋谷にかける虹」

6月2日(日)13:30~16:00(13:00開場)

ミニプレゼンと参加者同士の交流

50~70歳代でLGBTの人

50人(先着)

当日会場

詳しくは#渋谷にかける虹をご覧ください。

男女平等・ダイバーシティセンター(アイリス) (03464-3395 03464-3398)

庁舎アクセス

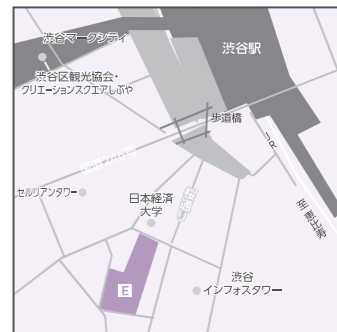
A 渋谷区役所本庁舎 〒150-8010 宇田川町1-1

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 〒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



ハイキングと山菜狩り

5月31日(金)~6月1日(土)(1泊2日)

宿泊地 アクティブ峰の原(長野県須坂市)

※現地集合・解散、上田駅からの送迎あり

在住・在勤・在学の人

30人(抽選)

1,500円(昼食代・保険料含む)

※宿泊料・交通費別途

5月13~17日に電話またはアクティブ峰の原で

アクティブ峰の原(峰の原青少年山の家)

(0268-74-3179 0268-74-3178)



講座・教室

YCC能楽教室(全3回)

Table with columns: 日時, 内容. Includes dates 5月19-26日 and 6月9日.

因謡、仕舞

16歳以上の人

20人(抽選)

3,000円

5月12日までに電話で

YCC代々木八幡コミュニティセンター

(03466-3239 03466-1061)

東京2020大会に向けたおもてなし講座

5月30日(木)19:00~20:30(18:30開場)

美竹の丘・しぶや

外国人や障がいのある人に対するおもてなし・声掛け活動など

在住・在勤・在学の人

120人(先着)

5月7日からファクス・応募フォームで(記入例(住所不要)のほかファクス番号、メールアドレス、手話通訳の有無)、(0537-8461)

オリンピック・パラリンピック推進課

(03463-1849 05458-4938)



認知症サポーター養成講座

5月31日(金)14:00~15:30

区役所本庁舎8階809会議室

認知症の理解や対応方法

※受講者は、認知症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。

在住・在勤・在学の人

4人(先着)

5月7日10:00から電話で 勤労支援センターしぶやピッチ (05489-4731 05489-4732)

コオク塾 in シブヤ(全3回)

Table with columns: 日時, 会場. Includes dates 6月1-15日 and 7月13日.

因障がいのある人のおしゃれとファッションを

ワークショップで学ぶ

在住・在勤・在学の人

20人(抽選)

5月12日までにファクス・メールで(記入例

のほか応募機、職業、

メールアドレス)

障がい者福祉課福祉計画推進係

(03463-1922 05458-4935)

div:syoutufuku@shibuya.tokyo)



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)

6月5~26日(木)14:00~16:00

因参加者の相互交流を通して学ぶ子育て方法

ベビープログラム認定ファシリテーター

在住で平成30年12月27日~平成31年4月5日

生まれの第1子と母親

10組(先着)

5月7日から電話・窓口で

本町子育て支援センター

(030120-03-1152 05388-6710)

せいかつサポート研修(全4回)

6月6~27日(木)9:15~13:00

文化総合センター大和田

因調理、洗濯、掃除などの高齢者の生活サポート

※修了者は区指定の事業所で働く資格が得られます。

区指定の事業所で働くことを希望する18歳以上の人

40人(抽選)

5月20日までに窓口・電話・ファクスで(記入例参照)

介護保険課介護総合事業係 (03463-1888 05458-4934)

ブチッとセミナー「伝えるから伝わるコミュニケーションの取り方」

6月14日(金)13:30~15:30

勤労福祉会館

因採用担当者に響く話し方、ロールプレイングなど

区内で求職中の人

4人(先着)

5月7日10:00から電話で

勤労支援センターしぶやピッチ

(05489-4731 05489-4732)

フレンズ本町

■インラインスケート 親子ですべろう

5月11・18・25日(出)10:00~11:20

在住・在学の小学生~高校生と保護者

各5組10人(先着)

当日会場

■イベント

Table with columns: 日時, 内容, 定員. Includes dates 5月18日 and 5月18日.

在住・在学の①3歳~小学校3年生、②2歳~高校生、60歳以上の人

②ペーゴマ全国チャンピオン 山田修靖氏 当日会場

■親子体操教室(全5回)

6月2日~7月7日(日)

※6月16日を除く 10:30~11:30

体操指導員 杉浦恵子氏

在住・在園の3・4歳児と保護者

12組(抽選)

5月12日までに窓口・電話で

※未就学児は保護者同伴

児童青少年センター フレンズ本町

(03377-5160 03377-5162)

介護予防のための「高齢者健康トレーニング教室」(全8回)

Table with columns: 日時, 会場・申込. Includes dates 6月6日~7月25日.

因マシントレーニング、ストレッチ運動など

在住の65歳以上で、自分で通所できる人

※通院中の人などは医師に相談

各5人(抽選) 1,200円(保険料)

5月15日までに各会場へ電話で ※重複申込不可

介護保険課介護総合事業係

(03463-1888 05458-4934)

親子で生け花体験(全3回)

6月9~23日(日)14:00~16:00

草月流師範会理事 今村草玉氏

在住の小学生と保護者

20組40人(抽選) 3,000円(材料費)

5月15日までに電話・窓口で(月を除く)

千駄ヶ谷社会教育館

(03497-0631 03497-0632)

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。

講座・教室のつづき

子育て教室「シャケちゃんと親子であそび」

日6月12日(水)15:00~16:30
うたあそび作家 荒巻シャケ氏
在住の未就学児と保護者
40組(先着)
5月13日から電話・窓口で



代官山子育て支援センター
0120-87-1152 03-3464-1143

知的障がい者移動支援従業者(ガイドヘルパー)養成研修(全3回)

Table with 2 columns: 日時, 会場. Rows for 講義 (6月15日), 実習 (講義終了後).

東京都認定のヘルパー資格が得られます。
社会福祉士 市川和男氏ほか
在住・在勤・在学で18歳以上の人(高校生不可)
40人(抽選)
5月20日(必着)までにハガキ・ファクス・メールで(8-2)記入例参照、〒150-8010(住所不要)渋谷区役所障がい者福祉課経理係へ ※電話・窓口可
障がい者福祉課経理係
3463-1936 5458-4935
sec-syoutufuku\_soudan@shibuya.tokyo

お口のアンチエイジングー口から始めるフレイル予防(全2回)

Table with 2 columns: 日時, 会場. Rows for 6月20日, 6月28日.

歯科医師による口腔機能検査、顔・口のトレーニング
在住の65歳以上で、自分で通所できる人
各20人(抽選)
6月5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(3466-2770)、または渋谷区歯科医師会へ(3770-2341)
介護保険課介護総合事業係
3463-1888 5458-4934

スポーツ

アーチェリー教室(全6回)

6月6日~7月11日の(水)19:00~21:00
スポーツセンター
在住・在勤・在学の人
18人(抽選)
2,400円(保険料800円別途)
5月23日(必着)までに往復ハガキで(8-2)記入例参照、〒151-0066西原1-40-18スポーツセンターへ
詳しくはアーチェリー協会へ
090-8109-8020
スポーツ振興課スポーツ振興係
3463-3295 3463-3822

お知らせ

古着と布団の回収

Table with 2 columns: 日時, 場所. Row for 5月8日(水) 10:00~12:00 代々木大山公園

回収できるもの
※再使用できるものを袋に入れて持参(布団は袋不要)。ハンガーは外してください。
きれいに洗濯された衣類(着物可)、毛布、タオル、布団(中が綿または化繊)、靴・スニーカー・サンダル(左右そろっているもの)、ぬいぐるみ、ベルト、バッグ、帽子

古着回収BOXを7か所新設しました

Table with 2 columns: 既存, 新設. Lists locations like 代官山スポーツプラザ, 猿楽トレーニングジム, etc.

※回収BOXの受付は古着のみ、布団の回収は渋谷区清掃事務所と本町リサイクルセンターのみ

清掃リサイクル課リサイクル推進係
5467-4073 5467-4076

「空家等ワンストップ相談窓口」を開設します

空き家に関する問題(相続、生前対策、修繕、活用、除却、管理、跡地活用、樹木剪定、ごみ処理など)に対し、相談、助言、提案などを受け付けます。
5月7日(火)から
9:00~17:00(年末年始を除く)
相談窓口電話でNPO法人空家・空地管理センターへ(0120-336-366)
住宅政策課住宅政策係
3463-3548 5458-4947

渋谷区自立支援協議会を傍聴できます

5月22日(水)10:00~12:00
区役所本庁舎14階大集会室
当日会場 ※手話通訳あり
障がい者福祉課福祉計画推進係
3463-1922 5458-4935

宮下公園の第二自動二輪車等駐車を閉鎖します

宮下公園のリニューアル工事に伴い、現在の自動二輪車等駐車を閉鎖します。今後は近隣の自動二輪車等駐車場を利用してください。
施設名 宮下公園第二自動二輪車等駐車場(渋谷1-24先)
期間 6月1日(土)から
閉鎖番号 501~590番(自動二輪45台・原付45台)
土木部管理係
3463-2773 5458-4908

5月は「赤十字会員募集運動月間」です

赤十字の活動は、会員の会費と寄付金によって支えられています。会費・寄付金は災害救護、献血の促進、医療活動、国際救護活動などに使われます。渋谷区地区でも地域の協賛委員が、各家庭・企業などを訪問して会員募集運動を行います。赤十字の目的や事業への理解と、会員としての支援・協力をお願いします。
福祉部民生係(3463-1832 5458-4936)

公的機関を装った「ハガキ」に注意

「訴訟最終通知のお知らせ」などと題したハガキを送りつけてきます「架空請求詐欺」が急増しています。
●詐欺を防ぐポイント
・慌てない・動揺しない
・ハガキのお問い合わせ番号に電話しない
・家族や知人に相談する
・警察に相談する
渋谷警察署(3498-0110)
原宿警察署(3408-0110)
代々木警察署(3375-0110)
安全対策課安全対策室(3463-1598 5458-4916)

募集

知的障がい者(児)水泳教室「スイミー」ボランティア

5月18日~令和2(2020)年3月14日の第2~4回 ※8月を除く 14:00~16:00
水泳指導・補助、受付など
18歳以上の健康な人(高校生を除く)
1回1,000円(交通費) 電話で
中幡小学校温水プール
3376-1069 3376-1072

相談

シルバー人材センター相談会

Table with 2 columns: 日程, 会場. Rows for 5月7日(火) リフレッシュ氷川, 5月8日(水) 地域交流センター恵比寿

※いずれも10:00~15:00
団員として働きたい人の相談、入会説明会の受付
在住の60歳以上で健康な人

家庭や企業から高齢者にふさわしい仕事を随時募集しています。詳しくは問い合わせください。



シルバー人材センター
5465-1876 3466-1874

成年後見制度の無料相談会

6月6日~8月29日の(木)14:00~16:00
相談員弁護士、司法書士
在住で成年後見制度が必要な本人・親族など
各2組(先着) 5月10日9:00から電話で
成年後見支援センター
5457-0099 3477-2525

子育てママの就職相談会

5月22日(水)13:30~16:30
広尾子育て支援センター
専門のコンサルタントによる個別相談
現在子育て中の人(未就学児の託児あり)
4人(先着)
5月7日10:00から電話で
就労支援センターしゅばやビッテ
5489-4731 5489-4732



官公署など

「(仮称)神宮外苑地区市街地再開発事業」に係る環境影響評価調査計画書

縦覧と意見書の提出
縦覧期間 5月8日(水)~17日(金)9:30~16:30
縦覧場所 区役所本庁舎12階環境政策課、都庁第2本庁舎19階環境政策課、東京都立川合同庁舎3階多摩環境事務所管理課(立川市錦町4-6-3)
意見書の提出 5月8~27日(消印有効)にハガキ、便せんなどで(事業名、氏名、住所(法人などの場合は名称、代表者の氏名、都内の事務所の所在地)、環境保全の見地からの意見を記入)、〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 東京都環境局環境政策課へ郵送・持参
東京都環境局環境政策課
5388-3406

施設のイベント情報

郷土博物館・文学館
東4-9-1(〒150-0011)
3486-2791 3486-2793

写真展「渋谷川今昔 一昭和の初めと平成の終わりの風景」
6月16日(日)まで
渋谷川の流域を約1世紀隔てた新旧の写真を紹介



▲昭和15年 木造の總田橋(東京都建設局所蔵)

展示解説
5月18日(土)14:00~15:00
当日会場

無料開放
5月5日(日・祝)

文学講座「中国の古典を読む」(全4回)
5月30日、6月13・27日、7月11日(木) 13:30~15:30
國學院大學文学部教授 石本道明氏
在住・在勤・在学の人
30人(抽選)
5月13日(消印有効)までに往復ハガキで(8-2)記入例参照、郷土博物館・文学館へ

春の交通安全運動 世界一の交通安全都市TOKYOを目指して

5月11日(土)~20日(月)
●運動の重点
・子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
・自転車の安全利用の推進
・全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
・飲酒運転の根絶
・二輪車の交通事故防止

5月10日(金)は交通事故ゼロを目指す日です。一人一人が交通マナーを守り交通事故にあわないよう心がけましょう。

渋谷警察署(3498-0110)
原宿警察署(3408-0110)
代々木警察署(3375-0110)

渋谷区戦没者慰霊祭

5月28日(火)13:00から
労働福祉会館
戦没者遺族会
3376-2086

不動産、会社などの登記事項証明書の取得はインターネットが便利でお得です

「かんたん証明書請求」の場合、郵送(送料込み)は500円、窓口受取は480円で取得できます。
詳しくは法務局まで。
東京法務局渋谷出張所
3463-7671

いずれの施設も月曜日(祝・休日の場合は翌日)は休館です。施設によって入館料が異なります。入館は閉館30分前まで。詳しくは問い合わせください。

区民のコーナー

区民の皆さんの自主的・継続的な団体活動の紹介です。内容などは直接問い合わせてください。

卓球 (60歳以上の対象) 金曜日 9:00~12:00、ほか主に木曜日13:00~16:00/恵比寿社教館/会費月1,500円/090-5211-9912 保坂
ヨガ・ストレッチ・筋トレ (中高年対象) 金曜日 11:20~12:30/スポーツセンター/会費1回500円(体験同額)/090-7707-6731 今関
ヨガ (初心者・中高年歓迎) 月4回の木曜日 10:45~11:45/恵比寿社教館/会費月3,000円/090-2324-5799 高橋
健康体操 (初心者・中高年歓迎) 水曜日 10:00~11:30/幡ヶ谷社教館/入会金1,000円/会費月2,000円/5371-3434 斉藤
朗読 第2水曜日 14:00~15:30/総合ケアコミュニティ・せせらぎ/会費月1,000円/080-5140-6766 長谷川
バステルアート 月1回の木曜日 14:00~16:00/笹塚駅前区民施設/入会金1,000円/会費月1,000円、画材費実費/080-4369-5775 宇田川
中国語 (無料体験あり) 第1・3木曜日 10:30~11:30/上原社教館/入会金1,000円/会費月2,000円/080-2560-2516 陳
現代尺八 (初心者対象) 第2・4金曜日 13:00~15:00/大山町施設/入会金500円/会費月500円、教材費実費/090-4374-0294 増谷

新規に登録の場合、事前に広報コミュニケーション課へ問い合わせください。
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
東2-25-37(〒150-0011)
5468-1384 5468-9385

企画展「花の色は」
5月6日(月・休)まで
花の色素の仕組み、動物には花がどう見えているかなどを紹介

Table with 2 columns: イベント, 日時, 内容. Rows for 5月1日, 5月15日, 5月19日.

4歳以上の人と保護者
15人(先着)
5月5日から電話で

講座・実習

Table with 2 columns: 日時など, 内容など. Rows for 5月18日, 5月25日.

中学生以上の人
15人(先着)
5月5日から電話で