

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。

保健

パパ・ママ入門学級(休日編)

回5月18日(土)9:30～11:30または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(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23日から電話で



場恵比寿保健相談所
 (☎3443-6251 ㊟3443-6253)

HIV抗体検査(匿名・無料)前期

回4月18日、5月16日、6月6・20日、7月18日、8月15日、9月19日(木)
 9:30～11:00(予約時に時間を指定)
 場区役所第二美竹分庁舎
 ※希望者は同時に梅毒・B型肝炎の検査可
 申電話で
 問地域保健課感染症対策係
 (☎3463-2416 ㊟5458-4978)

催し物

ひがし優っくりカフェ

回4月18日(木)13:30～15:00
 内容茶話会
 対象在住の人
 費100円
 申当日会場で
 場・問ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター(☎5466-2681 ㊟5466-2682)

高齢者マッサージサービス

日程	会場	定員(先着)
5月7日(火)	はつらつセンター幡ヶ谷	35人
5月8日(水)	はつらつセンター富ヶ谷	21人
5月9・23日(木)	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	各21人
5月24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

内容・申込	会場	日時	問
精神保健相談 申電話で	中央保健相談所	9日(木) 10:00～11:30 30日(木) 13:00～14:30	①
	恵比寿保健相談所	13日(月) 14:00～15:30	④
	幡ヶ谷保健相談所	15日(水) 14:30～16:00 28日(火) 14:00～15:30	⑤
親子の相談室 申電話で	中央保健相談所	16日(木) 14:00～15:30	①
パパ・ママ入門学級 申電話で	中央保健相談所	8・15日(水) 13:30～15:30	②
	恵比寿保健相談所	7・21日(火) 13:30～15:30	④
	幡ヶ谷保健相談所	16・30日(木) 13:30～15:30	⑤
育児学級 申電話で	中央保健相談所	10日(金) 10:00～11:30	②
	恵比寿保健相談所	14日(火) 10:00～11:30	④
	幡ヶ谷保健相談所	23日(木) 10:00～11:30	⑤
4・5・6か月児	中央保健相談所	10日(金) 10:00～11:30	②
	恵比寿保健相談所	14日(火) 10:00～11:30	④
	幡ヶ谷保健相談所	23日(木) 10:00～11:30	⑤
9・12か月児	中央保健相談所	17日(金) 10:00～11:30	②
	恵比寿保健相談所	10日(金) 10:00～11:30	④
	幡ヶ谷保健相談所	16日(木) 10:00～11:30	⑤

※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 申当日会場で	中央保健相談所	13日(月) 9:30～11:00 20日(月) 9:30～11:00、 13:30～15:00	②
	恵比寿保健相談所	9日(木) 13:30～15:00	④
	幡ヶ谷保健相談所	23日(木) 13:30～14:30	⑤
栄養相談 申電話で	中央保健相談所	8・22日(水) 13:30～15:30	③
	恵比寿保健相談所	23日(木) 13:30～15:30	④
	幡ヶ谷保健相談所	9日(木) 13:30～15:30	⑤
歯科専門相談 申電話で	中央保健相談所	14日(火) 13:30～14:30	②
	恵比寿保健相談所	10日(金) 13:30～14:30	④
	幡ヶ谷保健相談所	16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

4月28日(日)～5月6日(月・休)は、休日・夜間診療を実施します。

- 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)
 (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(☎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
 4月28日(日)～5月6日(月・休)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。

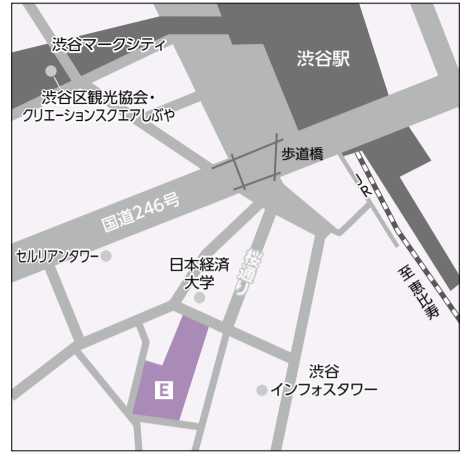
総合案内

- 渋谷区コールセンター(☎3463-1211)
 8:30～19:00、(土・日・祝・休)9:00～17:00
- 都の医療機関案内「ひまわり」
 (☎5272-0303、聴覚障害者専用㊟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

★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。

庁舎アクセス

- A 渋谷区役所本庁舎
B 渋谷区役所美竹分庁舎
C 渋谷区役所第二美竹分庁舎
D 区民サービスセンター
E 文化総合センター大和田



しょうぶ湯

回5月5日(日)各公衆浴場の営業時間内
場区内の各公衆浴場
費通常の入浴料金
問福祉部民生係

旧朝倉家住宅茶会
-新緑を楽しみながら

回5月12日(日)11:00~12:30, 13:30~15:00
各開始15分前から整理券配布
場重要文化財旧朝倉家住宅
費100円、小中学生50円

公衆浴場無料入浴デー

- 高齢者入浴デー
●親子ふれあい入浴デー

遊湯ひろば

Table with 3 columns: 日時, 会場, 内容(定員). Lists various bathhouse events like 'コータローさんと歌いましょう' and '声と呼吸のリフレッシュ講座'.

回高齢者入浴デー利用者証のある人、在住で介護保険被保険者証のある人と介助をしている人は無料

講座・教室

ハチラボ講座
「ポンとびっくり電気分解」

回5月6日(月・休)14:00~16:00
講開成中学校・高等学校教諭 宮本一弘氏
対在住・在学の小学校6年生~中学生
定15人(抽選)



ゴールデンウイーク期間中、全日開館します。

場・問こども科学センター・ハチラボ
(☎3464-3485 FAX3464-4785)

介護予防のための「高齢者健康トレーニング教室」(全12回)

回5月15日~6月21日の(水)・(金)13:30~15:00
場美竹の丘・しぶや
内容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

ほめ方・しかり方・見守り方
-愛着関係のおはなし

回5月15日(水)14:00~16:00
内容子どもの心に安心をもたらす愛着関係作りの話
講阿久澤栄氏
対在住で未就園児の保護者

就労支援セミナー「ビジネスマナー研修」

回5月17日(金)13:30~16:30
場勤労福祉会館
内容好感を与える態度、入社後のマナーなど
講ビジネスマナー講師 小林麻子氏ほか

フレンズ本町

イベント

Table with 3 columns: 内容など, 日時, 定員. Lists events like 'ローラースケート場で手作りのたこをあげよう' and '作って食べようフレンズの夕飯'.

講④五感ぐるぐるかきくけこ
対在住・在学の①5歳~高校生、②・③小学生~高校生、④2歳~未就学児と保護者

※未就学児は保護者同伴
場・問児童青少年センター フレンズ本町
(☎3377-5160 FAX3377-5162)

区独自ボランティア制度に関する講習会・登録講座

回5月18日(土)10:30~12:00(10:00開場)
場上原中学校
対在住・在勤・在学または区内でボランティア活動をしている平成16年4月1日以前に生まれた人



やさしいゴスペル体験
-子どもからお年寄りまで

回5月25日(土)13:30~16:00
講ゴスペルディレクター 長谷川繁氏
対在住・在勤・在学の人
定40人(抽選)



講座・教室のつづき

オリンピック渋谷音頭体験

Table with 2 columns: 日程 (Date) and 会場 (Venue). Rows include dates from 5月18日 to 6月15日 at various community centers.

※いずれも14:00~16:00
講師 渋谷区婦人団体連絡協議会理事長 丸山多喜子氏
対象 在住・在勤・在学の人(未就学児は保護者同伴)
定員 各30人(先着)
申込 4月16日から電話・窓口で ※(月)を除く
会場 千駄ヶ谷社会教育館
(☎3497-0631 ☎3497-0632)

ポリアモリーから考えよう

回 5月18日(土)14:00~16:00
内容 常識に囚われないパートナーシップの在り方
講師 作家 きのコ氏
対象 在住・在勤・在学の人
定員 15人(抽選)
申込 4月30日(必着)までに往復ハガキで(8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
会場 千駄ヶ谷社会教育館
(☎3497-0631 ☎3497-0632)

子育て教室 「完璧な親なんていない」(全6回)

回 5月29日~7月3日の(水)14:00~16:00
内容 参加者交流を通して学ぶ子育て方法
講師 ノーバディーズ・パーフェクト・ジャパン認定ファシリテーター
対象 在住で第1子が1~3歳未満の保護者 ※託児あり
定員 16人(先着)
申込 4月22日から電話・窓口で
会場 豊富谷子育て支援センター
(☎0120-26-1157 ☎5738-1108)

ボイストレーニング講座(全5回)

回 6月1~29日の(土)10:00~11:30
内容 フィットネスクラブ向けに開発された声の運動ヴォーカリズム
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
定員 30人(抽選)
申込 4月30日(必着)までに往復ハガキで(8ページ)記入例参照、〒151-0072幡ヶ谷2-50-2幡ヶ谷社会教育館へ



会場 幡ヶ谷社会教育館
(☎3376-1541 ☎3375-9278)

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 (Date/Time) and 会場 (Venue). Rows include dates 6月5日, 9月4日 and 6月13日, 9月12日 at different venues.

内容 歯科医師による口腔機能検査、顔・口のトレーニング
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 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)
問い合わせ 介護保険課介護総合事業係
(☎3463-1888 ☎5458-4934)

スポーツ

ソフトテニス教室(全12回)

回 5月2日(木・休)~9月23日(月・祝)13:00~16:00
会場 西原公園庭球場
対象 在住・在勤・在学・在クラブで小学校4年生以上の人
定員 初・中級各30人(先着)
費用 3,000円、中学生以下の人2,000円
申込 当日12:30から会場で
※詳しくは渋谷区ソフトテニス連盟へ(☎3375-8350)
問い合わせ スポーツ振興課スポーツ振興係
(☎3463-3295 ☎3463-3822)

親子水泳教室(全7回)

回 5月11日~6月22日(土)11:00~11:45
内容 水慣れ、パタ足、子どもへの補助の仕方など
対象 在住・在園の満3~4歳児(おむつ着用不可)と保護者
定員 15組30人(抽選) ※任意保険制度あり
申込 4月25日(必着)までに往復ハガキで(8ページ)記入例のほか性別、生年月日、保護者の②)、〒150-0034代官山町17-9代官山スポーツプラザへ
問い合わせ 代官山スポーツプラザ
(☎5428-0831 ☎5428-0832)

お知らせ

渋谷区防災アプリを公開しました

渋谷区が発信する防災関連情報を確認できる便利なアプリケーションです。

- 主な機能
・避難準備、勧告、指示などの避難情報をお知らせ
・避難所や帰宅困難者受入施設などの情報を確認
・オフラインでも確認できる防災マップを搭載
・GPS、カメラ、音声認識による被害報告機能を搭載(災害時のみ利用可)

Advertisement for the disaster app including QR codes for Android and iOS, a cartoon character, and instructions to download from the website.

還付金詐欺の被害が急増中です

区役所や金融機関の職員などを装い「医療費や保険料の一部を払い戻す」などと電話をかけてお金を騙し取る手口です。

- 対処法
・留守番電話を設定し、内容を聞いてからかけ直す
・自動通話録音機を設置する
・不審な電話に出ってしまった場合は警察に通報する

区は警察署を通して自動通話録音機の貸し出しを行なっています。

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



問い合わせ 安全対策課防犯対策主査
(☎3463-1598 ☎5458-4916)

募集

障がい者施設運営事業者

開設日 令和6(2024)年
所在地 神宮前3-18-17, 21, 28, 30, 81
事業内容 重症心身障がいや医療的ケアに対応した通所サービス、短期入所、地域交流スペースなど
資格 重症心身障がい・医療的ケア対応の障害福祉サービスの運営実績を有している
申込 5月24日までに申込書を区役所本庁舎2階障がい福祉課へ
※詳しくは区☎をご覧ください。
問い合わせ 障がい者福祉課福祉計画推進係
(☎3463-1922 ☎5458-4935)

特別区立幼稚園教員採用候補者

①教員
資格 昭和60年4月2日以降生まれで、幼稚園教諭普通免許状を現に有している、または令和2(2020)年4月1日までに取得見込みの人
第1次選考日 6月23日(日)

②臨時的任用教員
資格 昭和34年4月2日以降生まれで幼稚園教諭普通免許状を現に有している、次のいずれかに該当する人

- ・国公立幼稚園の正規任用教員として1年以上経験がある
・特別区立幼稚園臨時的任用教員または学級を専任する非常勤講師として通算12か月以上の経験がある

<共通事項>
勤務場所 特別区立幼稚園(大田区・足立区を除く)
申込 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

②6月3・4日に本人が持参 ※更新者で過去5年間に区立幼稚園の臨時的任用教員の経験がある人は5月24日(消印有効)までに郵送可

※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

問い合わせ 指導室教育人事係
(☎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(☎5210-9751)

新成人を祝う会

①実行委員

円月1回程度の打ち合わせ、パンフレット作成、当日の司会・運営など

対在住で20歳前後の人

②二十歳のメッセージ発表者

対在住で平成11年4月2日～12年4月1日生まれの人

<共通事項>

定若干名

円①5月31日、②8月1日までに電話・メールで(8ページ)記入例のほか、②は200字程度のメッセージ要旨)



対子ども青少年課子ども青少年育成係

(☎3463-2578 ☎5458-4942)

☑seijinshiki@shibuya.tokyo)

官公署など

暮らしと事業の無料相談会

対5月11日(土)12:00～16:00(1人40分)

場 勤労福祉会館

対法律、税金、不動産、登記、労働、年金、行政手続きなど

相談員 弁護士、司法書士、行政書士、社会保険労務士、土地家屋調査士、不動産鑑定士、税理士

対在住・在勤の人、区内事業者

円4月17日から電話で

※(土)・(日)・(祝)を除く9:00～17:00

場 東京税理士会渋谷支部

(☎3461-2938 ☎3461-2829)

夜間無料法律相談会

対5月14日、6月11日(火)

17:30～20:00(1人30分)

対離婚、相続、その他トラブル全般

相談員 弁護士

対在住・在勤の人、区内事業者

円電話で ※(土)・(日)・(祝)を除く9:00～17:00

場 渋谷シビック法律事務所

(☎5428-5429)

不用品情報コーナー

(4月1日現在)

さしあげます

ベビー(ゲート・カーA型・布団)、五月人形、おもつ専用ごみ箱、こども用(布団・プレーマット)、こたつ、衣装ケース(蓋付きタイプ・引き出しタイプ)、掃除機、食卓用テーブル、ジャングルジム、プリンター、補助手押車、開脚運動器具、エアロバイク、スーツケース、折りたたみ椅子、ダイニングテーブル(二人用)椅子付き、姿見、肘掛付き椅子、メタルラック(四段)、健康運動器具、将棋セット、アイロン台

ゆずってください

ベビー(サークル・チェア)、オーブントースター、子ども用(ダイニング椅子・リュックサック)、スティック型掃除機、ステンレス製マグボトル、コンロ(バーベキュー・カセット)、電子レンジ、炊飯器、ハンドブレンダー、フードプロセッサー、ポット、ホットプレート、パイプハンガーラック、DVD(プレーヤー・レコーダー)、ファクス複合機、電動ミシン、ブルーレイレコーダー、液晶テレビ、珪藻土マット、三味線、ノートパソコン、冷風機、ガスストーブ

※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。

※1月の登録は期限切れになりました。

場 清掃リサイクル課リサイクル推進係

(☎5467-4073 ☎5467-4076)

松濤美術館

UFRIDAY
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 「女・おんな・オンナ ー浮世絵にみる女のくらし」

対5月26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。



歌川豊国(三代)《江戸名所百人美女 尾張町》1858年 東京都江戸東京博物館(4月6日～5月1日展示)

◎ワークショップ「紋切りあそび」

対4月28日(日)11:00～15:00(20分程度)

円当日会場で ※材料が無くなり次第終了

◎ギャラリートーク

対4月20日(土)14:00～14:30

円当日会場で

◎館内建築ツアー

対4月26日(金)18:00～18:30

円当日会場で

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

※在住の人、10人以上の団体は2割引き

※在住の人は金曜日が無料

※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

4月22・23日、5月2・7・13・20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 「花の色は」

対5月6日(月・休)まで

対花の色の色素の仕組みや、動物からの花の見え方など

◎のみもの植物園:甘茶

対4月21日(日)11:00～16:00

円当日会場で

◎実習

	内容	申込
①	小さな鯉のぼりガーランド作り 4月27日(土)～5月6日(月・休) 13:00～16:00(受付は15:30まで)	当日会場で
②	緑のカーテンを育てよう 5月11日(土)13:30～15:30	4月20日から電話で
③	草木染め ドクダミ 5月19日(日)13:30～15:30	4月30日までに電話で

対②・③中学生以上の人

定②30人(先着)、③10人(抽選)

費②500円、③1,000円



入園料

100円、年間パスポート1,000円
(在住の小中学生、60歳以上の人は無料)

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)

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を利用してください。

健康リフレッシュ体操 (初心者・中高年歓迎) 水曜日 9:45～10:45/ひがし健康プラザ/入会金1,000円/会費月4,000円/090-2324-5799 安倍

スポーツウエルネス吹き矢 金曜日 10:00～12:00/はつらつセンター幡ヶ谷/会費月1,000円/3377-8650 田所

陶芸 火曜日:19:00～21:30、水曜日:10:00～21:30/自宅(本町3丁目)/入会金1,000円/会費月4,000円、教材費実費/090-6120-4123 園

フラワーアレンジメント ①第1・3金曜日 13:00～14:30、②第2・4金曜日 10:00～11:30/①YCC代々木八幡コミュニティセンター、②文化総合センター大和田/会費月1,500円、材料費1回3,500円/050-5326-5071 河合

鉛筆デッサン (初心者歓迎) 第2・4火曜日 13:00～16:00/文化総合センター大和田/入会金1,500円/会費月4,000円/3377-1363 川手

カラオケ・ボイストレーニング (初心者対象) ①第1・3金曜日、②第2・4金曜日 15:00～16:00/道玄坂/会費月3,000円/090-2331-6291 吉村

英会話 (2～13歳) 月3回(日時は相談)/地域交流センター西原/入会金1,000円/会費月3,500円、教材費月1,000円/090-9133-4923 清水

しゃべる英語 (女性・初心者対象) 月3回各70分/場所は相談/会費月4,000円、教材費月2,000円/090-1127-1141 濱田

円新規に登録の場合、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。

場 広報コミュニケーション課広報係

(☎3463-1287 ☎5458-4920)