



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。

渋谷区役所仮庁舎は、1月15日から、第二美竹分庁舎に名称が変わります。

保健

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)
(土)18:00～21:00、(日)・(祝)・(休)・年末年始
(12月29日～1月3日)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)

○救急車を呼ぼうか迷った時は(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
※1月1～3日、1月13・14日は9:00～17:00
※指定歯科医院は「区役所もしもしサービス」
「ひまわり」で案内しています。

総合案内

- 区役所もしもしサービス(☎3463-1211)
17:15～19:00、(土)・(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)
●HP 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

催し物

日食観望会

日 1月6日(日)10:00～11:30
 ※悪天候の場合は中止
 場 文化総合センター大和田
 12階
 因 10cm屈折望遠鏡に投影板
 を使用して観望
 申 当日会場で
 問 コスモプラネタリウム渋谷
 (☎3464-2131 ☎3464-2148)



旧朝倉家住宅「新春寄席」

日 1月14日(月・祝)14:00～15:15
 出演 扇亭小柳馬ほか
 定 30人(先着)
 観覧料 100円、小中学生50円
 ※団体(10人以上)80円・小中学生40円、60歳以上
 の人、障害のある人と付き添いの人は無料
 申 1月8日10:00から電話・窓口で
 場・問 重要文化財旧朝倉家住宅
 (☎3476-1021 ☎3476-1025)

区民書道展

日 1月15日(火)～20日(日)9:00～19:00
 (20日は17:00まで)
 場・問 幡ヶ谷社会教育館
 (☎3376-1541 ☎3375-9278)
 上原社会教育館
 (☎3481-0301 ☎3481-0302)

介護者リフレッシュ交流会

日時	会場・申込	内容
1月24日(木) 14:00～15:30	千駄ヶ谷北参道 地域包括支援センター ☎3475-1461 ☎3475-1465	おいしいお茶 の入れ方、 茶話会
1月29日(火) 14:00～15:30	パール 地域包括支援センター ☎5458-4814 ☎5458-4817	ハンドマッサー ジとコミュニ ケーション

対 在住で介護をしている人(要介護者の参加は相談)
 定 各10人(先着)
 申 1月7日から各地域包括支援センターへ電話で
 問 高齢者福祉課高齢者相談支援係
 (☎3463-1890 ☎3463-2873)

LGBTコミュニティスペース「#渋谷にける虹」

日 2月10日(日)14:00～16:00
 因 LGBTの家族と友人
 たちを繋ごう
 定 50人(先着)
 申 当日会場で
 ※詳しくは#渋谷に
 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 ☎3464-3398)



講座・教室

ボランティアオリエンテーション

日 1月21日(月)14:00～15:00
 場 ケアコミュニティ・原宿の丘
 因 ボランティア活動の説明など
 申 窓口・電話・ファクス・メールで
 問 しぶやボランティアセンター(☎5790-0505
 ☎5790-7521 ☎shibu-vc@u06.itscom.net
 ※1月15日以降は☎5457-2200 ☎3476-4904)

フレンズ本町

親子ですべろう(全3回)

日 1月12・19・26日(土)10:00～11:20
 対 在住・在学の小学生以上と保護者
 定 5組10人(先着)
 申 当日会場で

稲わらで大縄を作ってあそぼう

内容	日時	
大縄づくり	1月13日(日)	13:30～15:00
大縄を仕上げよう	1月14日(月・祝)	13:30～15:00
みんなで跳ぼう		15:30～16:30

対 在住・在学の5歳～高校生
 申 当日会場で

ベー・コマ・けんDAY

日 1月19日(土)13:30～16:00
 因 ベーゴマ、コマ、けん玉
 講 ベーゴマ全国チャンピオン 山田修靖氏
 対 在住・在園・在学の2歳～高校生、60歳以上の人
 申 当日会場で

ギター教室

日 1月19日(土)15:00～15:50、17:00～18:00
 因 レベルに合わせてプロがアドバイス
 講 ギタリスト 細川雅史氏
 対 在住・在学の小学校3年生～高校生
 定 各5人(出入り自由)
 申 当日会場で

サンロッカーガールズと一緒に楽しくダンス(全6回)

日 1月25日～3月1日の(金)①15:45～16:45、
 ②17:00～18:00
 因 ダンスを学び、3月9日の試合のハーフタイム
 でパフォーマンスを披露
 講 サンロッカーズ渋谷専属チアリーダー
 YOKO氏
 対 在住・在学の小学生①1～3年生、②4～6年生
 定 各15人(先着)
 申 1月10日から窓口・電話で

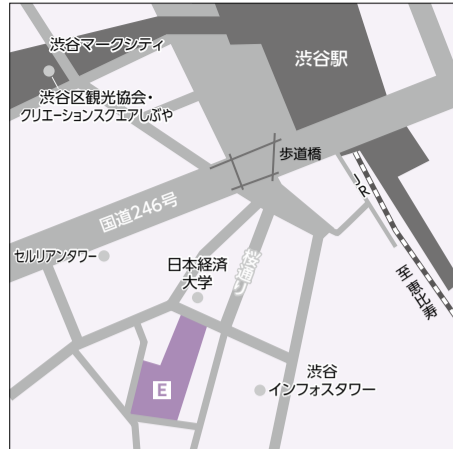
親子体操教室(全5回)

日 1月27日～3月3日の(日)
 ※2月17日除く 10:30～11:30
 因 親子体操、親子あそび、スキンシップ
 講 体操指導員 杉浦恵子氏
 対 在住・在園の4・5歳児と保護者
 定 12組(抽選)
 申 1月4～11日に窓口・電話で

※未就学児は保護者同伴、詳しくはフレンズ本町
 HPをご覧ください。
 場・問 児童青少年センター フレンズ本町
 (☎3377-5160 ☎3377-5162)

庁舎アクセス

- A 渋谷区役所本庁舎(第1~3)**
〒150-8010 渋谷1-18-21
※1月15日以降第二美竹分庁舎
〒150-0002 渋谷1-18-21
- B 渋谷区役所美竹分庁舎**
〒150-0002 渋谷1-2-17
- C 渋谷区防災センター／
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
※防災センターは1月15日に区役所本庁舎に移転
- D 渋谷区役所神南分庁舎**
〒150-0042 宇田川町5-2 ※1月11日まで
- E 文化総合センター大和田**
〒150-0031 桜丘町23-21



講座・教室のつづき

明るい選挙啓発講座

回1月29日(火)
13:30~15:00
(13:00開場)
場区役所本庁舎14階
大集会室
因笑える政治教育ショー
講(株)笑下村塾創業者
たかまつなな氏
対在住・在勤・在学の人
定100人(先着)
申当日会場で
問選挙管理委員会事務局
(☎3463-3115 FAX5458-4945)



介護予防のための「高齢者健康トレーニング教室」(全8回)

日時	会場・申込
1月31日~ 3月28日(木) ※3月21日を 除く	14:00~ 15:30 スポーツセンター ☎3468-9051 FAX3468-9133 猿楽トレーニングジム ☎3461-3447 FAX3461-3448

因マシントレーニング、ストレッチ運動など
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
定各5人(抽選)
費1,200円(保険料)
申1月4~15日に各会場へ電話で
※重複申込不可
問介護保険課介護総合事業係
(☎3463-1888 FAX3463-2873)

アイリス講座 映画「私はワタシ over the rainbow」&トーク

回2月5日(火)18:30~20:35
因映画を通して、性の多様性と多様な生き方を尊重する社会づくりについて考える
講一般社団法人Get in touch 東ちづる氏
定60人(先着)
※託児(1歳以上の未就学児)、手話通訳あり
申1月8日から電話・ファクスで(☎9ページ記入例参照)
※託児・手話通訳の申込は1月18日まで
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)

相談

耐震無料相談会

回1月24日(木)14:00~16:00(1人30分程度)
場地域交流センター代々木の杜
申1月23日までに電話で
問まちづくり課防災まちづくり係
(☎3463-2647 FAX5458-4918)

シルバー人材センター相談会

日程	会場
1月8日(火)	リフレッシュ氷川
1月9日(水)	総合ケアコミュニティ・せせらぎ

※いずれも10:00~15:00
因会員として働きたい人の相談、入会説明会の受付
対在住の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。

問シルバー人材センター
(☎5465-1876 FAX3466-1874)

認知症相談会

日時	会場・申込
1月15日(火) 14:00~16:00	あやめの苑・代々木 地域包括支援センター ☎3372-1038 FAX3372-1108
2月25日(月) 10:00~12:00	豊沢・新橋 地域包括支援センター ☎3440-1671 FAX3440-1675

因物忘れや認知症への対処法など
相談員渋谷区医師会医師
対在住で認知症の心配がある人と家族
※本人または家族のみの相談可、家族は区外在住可
定各2人(先着)
申1月7日から各会場へ電話で
問高齢者福祉課高齢者相談支援係
(☎3463-1890 FAX3463-2873)

1~3月は若者の悪質商法被害防止キャンペーン期間です

SNSを悪用して近づき、親しくなったと思込ませて高額な商品やサービスの契約を迫る手口が増えています。困ったときは一人で悩まずに、消費者センターへ相談してください。
相談窓口 消費者センター(☎3406-7644 (土)・(日)・祝を除く9:30~16:00)
※来所相談も可
対在住・在勤・在学の人(事業者を除く)



問商工観光課商工観光係
(☎3463-1762 FAX3463-3528)

土曜発達相談会

回1月19日(土)9:00~17:00
因子どもの育てにくさや発達の悩みなど
対在住の未就学児と平日来所できない保護者
申1月18日までに電話で



場・問子ども発達相談センター
(☎3405-9658 FAX3405-9666)

お知らせ

渋谷公会堂(31年秋開設予定)の指定管理者・ネーミングライツ事業者が決定しました

指定管理者 渋谷公会堂プロジェクトチーム
構成団体 株式会社アミューズ、LINE株式会社、株式会社パシフィックアートセンター
指定期間 31年2月1日~41(2029)年3月31日
ネーミングライツ事業者 LINE株式会社
※詳しくは区HPをご覧ください。
問文化振興課文化施設主査
(☎3463-1142 FAX3464-3406 ※1月15日以降はFAX5458-4938)

古着と布団の回収

日時	場所
1月20日(日) 10:00~12:00	恵比寿社会教育館

常設回収

日時	場所
(月)~(金) 8:30~17:00	渋谷区清掃事務所
(火)~(日) 9:00~17:00	本町リサイクルセンター

回収できるもの

※再使用できるものを袋に入れて持参
洗濯された衣類(着物可)、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)、毛布、タオル、ぬいぐるみ、ベルト、バッグ、帽子

回収できないもの

※シミ、汚れ、破れ、臭いのあるもの
羽毛布団、座布団、こたつ布団、枕、マットレス、長靴、敷パッド、クッション、カーペット、雑貨・おもちゃ、ゴルフバッグ、車輪付きバッグ、ランドセル
問清掃リサイクル課リサイクル推進係
(☎5467-4073 FAX5467-4076)

★渋谷区役所本庁舎(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います。



募集

ファミリー・サポート・センター

●サポート会員

因子どもの預かり、保育施設の送迎など

活動時間6:00~22:00(日時は相談)

因子育ての経験(支援経験を含む)がある20歳以上の人、または保育士・幼稚園教諭・看護師などの資格を有している人

申電話で

●サポート会員登録講習会

「保育の心」ほか(全3回)

回2月4日(月)9:00~12:00、2月7日(木)9:45~15:30、2月20日(水)10:00~15:45

場美竹の丘・しぶやほか

因子どもの遊び、地域の中での子育てなど

講保育士ほか

定20人(先着)

申1月7日から電話で

問ファミリー・サポート・センター

(☎5457-0221 ☎3476-4904)

区民等公募環境プロジェクト

区民、事業者、来街者など、区内で活動する多様な主体と持続可能な社会の実現に向けた取り組みを進めていくため、実現可能性と実効性を備えた環境基本計画のリーディングプロジェクトを募集します。

申1月15日~2月15日(必着)に申込書を、〒150-8010(住所不要)渋谷区役所環境政策課環境政策係へ郵送

※詳しくは区☎をご覧ください。

問環境政策課環境政策係

(☎3463-2749 ☎5458-4903)

官公署など

渋谷駅桜丘口地区市街地再開発事業に伴う道路の廃止のお知らせ

1月7日(月)から一部通行止めを予定しています。

※詳しくは渋谷駅前エリアマネジメント協議会☎をご覧ください。



問渋谷駅桜丘口地区市街地再開発組合
(☎5728-8538 ☎5728-8539)

楽しいからはじめよう「みんなのスポーツ」 障がい者スポーツ体験会 in 渋谷

回1月26日(土)13:30~16:00

場加計塚小学校

因講演会、競技用車いすを使ったスポーツ体験会

講バンクーバー2010パラリンピック冬季競技大会アイスホッケー銀メダリスト 上原大祐氏

問小学生以上の人 定100人(先着)

申1月7~21日にファクスで(☎)記入例のほかに性別、グループの代表者、参加者が小中学生の場合は保護者の①・②・④・ファクス番号・メールアドレス)

問特定非営利活動法人STAND

(☎5773-4705 ☎5773-4747)



夜間無料法律相談会

回1月8日、2月12日(火)17:30~20:00(1人30分)

因離婚、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

申電話で ※(土)・(日)・(祝)を除く

場)問渋谷シビック法律事務所

(☎5428-5429)

千代田区立神田一橋中学校 通信教育課程の生徒募集

選考日)2月3日(日)10:00から

対都内在住・在勤の人ほか

定40人(選考)

申1月25日(消印有効)までに願書を神田一橋中学校(〒101-0003千代田区一ツ橋2-6-14)へ郵送・持参

※詳しくは問い合わせてください。

問神田一橋中学校

(☎3265-5961)

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。

スポーツ吹き矢 土曜日 13:00~15:00または15:00~17:00 / 笹塚駅前区民施設 / 会費月2,000円 / 080-4932-0421 萬

やさしいヨガ(女性対象) 月曜日または金曜日 9:30~11:00 / 広尾4丁目 / 会費1回1,000円 / hisamp@gmail.com パテル

英会話 第1土曜日 17:15~18:15 / 神宮前1丁目 / 会費月1,000円、教材費実費 / 080-1229-9502 神田

俳句 第2土曜日 13:00~17:30 / 笹塚駅前区民施設 / 会費月1,000円 / 080-1276-5678 亀井

施設のイベント情報



郷土博物館・文学館

場東4-9-1(〒150-0011)

☎3486-2791 ☎3486-2793

◎特別展「作家・平岩弓枝展 人と作品」

回1月20日(日)まで

因渋谷にゆかりの深い作家・平岩弓枝氏の作品と人となりを、直筆原稿などと共に紹介

・展示解説

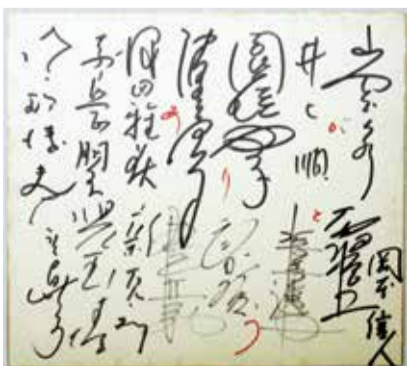
回1月12日(土)

14:00~14:30

申当日会場で



▲『はやぶさ新八御用帳王子稲荷の女』



▲TBSドラマ「ありがとう」出演者サイン色紙



松濤美術館

場松濤2-14-14(〒150-0046)

☎3465-9421 ☎3460-6366

FRIDAY
在住の方は
金曜日無料

◎展覧会「終わりのむこうへ：廃墟の美術史」

回1月31日(木)まで

・ギャラリートーク

回1月6日(日)14:00から 申当日会場で

・アーティストトーク

日程	内容	出演
1月12日(土)	遠い未来はいつか 遠い過去になる	武蔵野美術大学准教授 元田久治氏
1月19日(土)	イマジニ Imagine	女子美術大学教授 野又穂氏

※いずれも15:00~16:00(14:30から整理券配布)

定各80人(先着)

申当日会場で



▲ジョヴァンニ・パティスタ・ピラネージ『ローマの古代遺跡』(第2巻II)より:古代アッピア街道とアルデアティーナ街道の交差点 1756年刊 町田市立国際版画美術館



ふれあい植物センター

場東2-25-37(〒150-0011)

☎5468-1384 ☎5468-9385

◎企画展「落ち葉プールで遊ぼう」

回2月24日(日)まで



◎イベント・ワークショップ

日時	内容など
① 1月12日(土)~14日(月・祝) 13:00~16:00	ワークショップ「自然素材で イノシシの家族人形作り」 費100円
② 1月16日(水) 15:00~15:30	絵本読み聞かせと体験:おはなし植物園「ワタの分解とフワフワ動物作り」

対②4歳以上の人と保護者

定②15人(先着)

申①当日会場で、

②1月6日から電話で



▲イノシシの家族人形作り

◎講座・実習「河津バガテル公園式バラの栽培方法:木バラ剪定」

回1月19日(土)13:30~15:30

場区役所本庁舎前三角花壇

講河津バガテル公園園長 山本健生氏

対中学生以上の人 定15人(先着)

申1月6日から電話で