

健康のための講座(保健センター)

① コレステロールと食事の講座(全2回)

④4月8・15日いずれも水曜午後2時20分～3時50分

② 体スッキリ楽ダンスエクササイズ講座(全8回)

④4月9日～5月28日の毎週木曜午後6時20分～7時40分

③ 朝活アクティブサーキット講座(全6回)

④4月11日～6月27日の第2・4土曜午前9時～10時30分

④ 80歳のやさしい体操教室春コース(全12回)

④5月13日～7月29日の毎週水曜①午前9時10分～10時10分②午前10時40分～11時40分

共通事項

対①区内在住・在勤で18歳以上の方②③区内在住・在勤で18～59歳の方④区内在住・在勤の18歳以上で、保健センター健康度測定(5000円)・特定健診・同程度の健康診断のいずれかを1年以内に受診している方 ※いずれも初めての方優先。

場保健センター(松原6-37-10)

費1回400円(指導料)

申ホームページ(二次元コード)、問へ電話・FAX(記入例3面。性別・生年月日、4は①②の別も明記)

3月5日まで ※抽選結果は当選者にのみ通知。

問保健センター

☎6265-7473 FAX6265-7429



内容・定員等詳しくは、ホームページをご覧ください▶

世田谷区伝統工芸とものづくり展

内容/江戸刺繍、東京三味線、美術刀剣研磨、紋章上絵、藍染の展示・実演・体験など

④3月14日(土)・15日(日)いずれも午前11時～午後4時30分

場世田谷産業プラザ(当日会場へ)

担当/工業・建設業・雇用促進課

問(公社)世田谷工業振興協会

☎3421-2863 FAX3422-4777



詳しくはホームページへ▶

ラグビー「リコーブラックラムズ東京」のホストゲームに無料でご招待します

対戦相手/①三菱重工相模原ダイナボアーズ

②コベルコ神戸スティーラーズ

対区内在住・在勤・在学の方

④①3月29日(日)午後2時30分②4月5日(日)午後1時キックオフ

区の世帯と人口(令和8年2月1日時点)

住民登録 (住民基本台帳)	世帯数	50万7853世帯(149減 ↓)	内訳：日本人人口	89万7543人(351減 ↓)	内訳：外国人人口	3万913人(141増 ↑)
	人口	92万8456人(210減 ↓)	42万3525人(149減 ↓)	1万5828人(66増 ↑)		
	男性	43万9353人(83減 ↓)	47万4018人(202減 ↓)	1万5085人(75増 ↑)		
	女性	48万9103人(127減 ↓)	47万4018人(202減 ↓)	1万5085人(75増 ↑)		

()内は前月との増減

●本紙は新聞折込のほか、区施設、駅(一部除く)、郵便局、ファミリーマート、一部商業施設などで配布しています。アプリ(マチイロ、カタログポケット(多言語対応))、区HPからもご覧になれます。

●新聞を定期購読されていない方へ本紙を無料でお届けします。区HP 7687 からオンライン手続き、せたがやコール(☎03-5432-3333 FAX03-5432-3100)へ電話・FAXでお申し込みください。

●区HP 26421 のアンケートから、読んでみたい特集記事のテーマや紙面へのご感想・ご意見などをお聞かせください。

詳しくは
区HP 6262 へ



災害情報

▶世田谷区防災ポータル



▶災害・防犯情報メール配信サービス
区HP 594

▶公式 X @setagaya_kiki

▶FMラジオ83.4メガヘルツ(エフエム世田谷のホームページからも聴取できます)



LINE



Instagram



YouTube



X



Facebook



メールマガジン

X・Facebook・メールマガジンでは、本紙の発行もお知らせします!

区民の

ひろば

区の事業ではありません。参加等はお自身の責任で行ってください。

区民のひろばへの掲載について

対区内で活動する団体、区内在住者を主な構成員とする団体(非営利などの条件あり) ※同一団体・人の掲載は6か月に1回まで(区の後援事業を除く)。詳しくは区HPへ。無料

申問へ掲載申込用紙(区HP・問にあり)をFAX・郵送・持参

【申込期限】掲載号を指定できる「催し物」は掲載希望号の発行日の1か月前(必着。土・日曜、祝・休日の場合は翌開庁日)まで。

※「会員募集」は先着順。

7月1日号掲載分から、「催し物」の掲載申込期限を変更します(掲載内容の確認期間を十分に確保するため)

●1日号へ掲載希望=前々月の15日 ●15日号へ掲載希望=前月の1日

※いずれも必着。土・日曜、祝・休日の場合は翌開庁日。

※引き続き、会場や区の後援の有無などが未定でも、申込可。詳しくは、区HPへ。

問掲載内容は区のホームページにも掲載。公共施設を会場とする催し物は、掲載申込内容を施設管理者へ提供し、利用に関する確認をする場合があります。

問広報広聴課 〒154-8504 世田谷4-21-27 ☎5432-2009 FAX5432-3001

区HP 6261

催し物

(♣は区の後援事業)

♣だれでもサッカー(未経験者歓迎。レベルに合ったミニサッカーやウォーキングサッカー)

3/19(木)9時半～13時半 J&Sフィールド(給田1-3)(世田谷サッカー協会☎070-5454-2773 上村)

♣春季団体戦(ソフトテニス)

4/3(金)・12(日)・19(日)いずれも9～17時 大蔵運動場テニスコート 1チーム9千円以下 3/14までに要申込(世田谷区ソフトテニス連盟☎090-8046-9524 山根)

◆アメリカ人・マークさんと楽しむ英会話

3/3・10いずれも火曜10～11時半 ひだまり友遊会館 1回千円 要申込(世田谷ヴィンテージ英会話☎090-2166-2445堀江)

◆劇団せたがや紙芝居18周年記念公演

3/29(日)13時半～15時 うめとびあ 要申込(劇団せたがや創作紙芝居☎090-9235-6547 問k.kasayan@gmail.com笠原)

◆50歳から一生太らないストレッチ体験

3月の毎週月・火・土曜いずれも10～11時=砧町自治会事務所(砧6-22) 1回千円 要申込(整体ストレッチ☎090-6949-6732米岡)

◆資本論を読む会

3/15・29=市民活動支援コーナー(キャロットタワー3階)、4/12=男女共同参画センターらぶらす いずれも日曜18時半～21時(同会☎3720-1621宮崎)

◆視覚障害者のための音訳ボランティア養成研修説明会

5/9(土)・12(日)いずれも10～11時半 児童相談所団体活動支援スペース 要申込(世田谷録音奉仕グ

ループひびき☎3704-4271 HPhttps://setagaya-rokuon-hibiki.amebaownd.com/ 田中)

♣認知症を勉強しましょう(認知症の医学的理解・認知症の人を在宅で)

4/4(土)10～15時半 成城ホール集会所 要申込(NPO法人語らいの家☎5429-8855 FAX5429-8856坪井)

◆講座「声を出して学ぶ論語」(講師山口謙司氏、全10回)

4月～令和9年(2027年)3月の第2土曜13～15時 ひだまり友遊会館 1万円 ホームページから世田谷区誌研究会(☎080-3727-0817 HPhttps://setagaya-kushiken.jimdofree.com/ 野岸) 抽選30人

♣お酒に困っている本人・家族が酒の害について語り合う会(初回のみ要連絡)①例会②玉川懇談会③砧懇談会④五心会

①3/1(日)14時から=経堂地区会館②3/3(火)=用賀区民集会所③3/11(水)④3/17(火)=いずれも太子堂区民センター⑤④いずれも18時半から いずれも2時間 各100円(NPO法人東京断酒新生会世田谷断酒会☎3439-8873山田)

◆初めてのイングリッシュ

3/11(水)13～14時 太子堂区民センター 千円 要申込(バイシックデイリー-EC☎090-4710-0847太田)

◆メンネルコールけやき第12回定期コンサート(男声合唱演奏会・当日券あり)

3/27(金)14～16時 せたがやイーグレットホール(世田谷区民会館) 要申込(同団体☎3427-8103 問mannerchor.keyaki@gmail.com阿部)

◆子供向け茶道教室(小学3～6年生対象、全10回)

5月～令和9年(2027年)の第3水曜15時20分～16時50分(8月を除く) 北沢地区会館 1回500円 メールで裏千家世田谷こども茶道教

室・中野(☎s.kodomo.chado6924@gmail.com ☎5313-1853) 先着10人程度

◆社交ダンス初心者講習会「パソドブレ・ウインナワルツ」(手袋着用)

3月の毎週水曜13～15時、毎週金曜15～17時(いずれも同内容) 桜丘ホール 1回千円 要申込(世田谷社交ダンスサークル☎・SMS090-6653-1223大谷)

◆地域のつどい「ハンドベルコンサート」(先着順)

3/29(日)11～12時 北沢タウンホールスカイサロン 要申込(NPO・世田谷ゆりの木☎3429-6721 問actyurin@oak.ocn.ne.jp飯澤)

◆音楽会～シューベルトティアーデ～バイオリン、ピアノ、歌、フルートによるシューベルト

3/14(土)13～15時 サローネ・フォンタナ(祖師谷4-9) 3500円 要申込(楽遊会☎080-1126-9782 問marim317@docomo.ne.jp三好)

◆行政書士による遺言・相続無料相談会

3/23(月)9～16時 三茶しゃれなあどホール 要申込(あしたば相続研究会☎090-1422-1313三宅)

◆認知症家族にどう接する? 介護サービスの使い方 他(大井玄医師によるアドバイス)

3/6(金)13時半～15時 児童相談所団体活動支援スペース 500円 要申込(認知症家族の会☎090-9157-5708 問k-akisa@docomo.ne.jp秋定)

◆初心者向け薬膳料理教室(デモンストレーション形式、試食あり、調理実習なし)

3/14(土)12～14時 烏山区民センター 4500円 要申込(パ・マル・クラブ☎・SMS090-9012-1820石井)

◆好きな曲で学ぶピアノ講座(1回30分)

3/18・25いずれも水曜13～15時 弦巻区民

センター 1回1500円 要申込(アンフィニテミュージックグループ☎080-6760-7140 問rena.t.infinite@gmail.com角田)

◆いきいき、できる身だしなみ講座

3/23(月)11時半～15時 昭和女子大学(太子堂1-7) ハガキで同大学 現代ビジネス研究所多世代交流係・多胡(〒154-8533 太子堂1-7-57 ☎3411-5233)

◆お花の体験レッスン①いけばな②フラワーアレンジメント

①3/5～26の毎週水・木曜(12・18・19日を除く) 15～17時(5・26日は18～21時) = 経堂地区会館別館、3/15(日)15～17時 = 上北沢区民センター、②3/8(日)13時15分～15時 = 上北沢地区会館別館、3/18(水)15～17時・18～21時 = 経堂地区会館別館 各3千円 要申込(ヒロセフラワーサークル&フラワーサークル☎090-8057-5744廣瀬)

♣三茶衣類のリユース会

3/6(金)11～13時 消費生活センター 1枚100円(世田谷区消費者団体連絡会☎090-9959-6008田崎)

♣もっと語ろう不登校part309

3/7(土)14～18時 NPOフリースクール僕んち(代田4-32)またはZoom 300円 要申込(もっと語ろう不登校☎090-3905-8124 問fsbttoru@yahoo.co.jpタカハシ)

会員募集

◆短歌の会「ひなげし」(初心者～上級者、添削・改作指導あり)

毎月第2火曜 13時15分～15時45分 主に桜丘区民センター 月：2千円(☎3427-8825伊藤)