

3 社会参加



社会とのかかわりが豊かな人ほど要介護状態になりにくく、認知症の備えにつながり、健康寿命が延びると言われています。ずっと元気で過ごすために、無理なく取り組み、自分にぴったりの「社会参加」の方法を見つけましょう！

お出かけ

東京都シルバーパス

満70歳以上の都民の方(寝たきりの方は除く)を対象に、都バス、都営地下鉄、都電、都内民営バス等を利用できる「東京都シルバーパス」をご購入いただけます。パスの有効期限は発行日から9月30日までです。

購入を希望される方は、次の費用と必要書類を持参の上、最寄りのシルバーパスを取り扱うバス営業所等でご購入ください(区役所では購入できません)。満70歳になる月の初日から申し込むことができます。

対象者	購入時期	費用	必要書類
住民税が 非課税の方※1	通年	1,000円	●本人確認書類(健康保険被保険者証、運転免許証、マイナンバーカードなどいずれか1つ) ●①～③のうち1つ ①介護保険料決定通知書 ②住民税課税証明書または住民税非課税証明書※2 ③生活保護受給証明書
それ以外の方	10月～3月購入	20,510円	●本人確認書類
	4月～9月購入	10,255円	

※令和6年8月時点の情報です。購入手続きに関する最新の情報は、(一社)東京バス協会までお問い合わせください。

※1 住民税が課税の方のうち、前年中の合計所得金額が135万円以下の方も1,000円で購入できます。

※2 ①がお手元にない場合は②を取得してください。②の申請には、手数料、本人確認書類等が必要です。

☎ お問い合わせはこちら 一般社団法人東京バス協会
 シルバーパス専用電話 ☎ 5308-6950
 午前9時～午後5時(土・日・祝日を除く)

文化施設の利用

次の施設を利用するときは、高齢者料金で利用できます。

施設名	住所	連絡先	開館時間	観覧料
世田谷美術館	砧公園1-2	3415-6011	午前10時～ 午後6時※	ミュージアムコレクション・ コレクション展 一般 200円 高齢者(65歳以上) 100円 企画展 展示会により設定 ※団体料金(20名以上)は観 覧料の2割引
向井潤吉アトリエ館	弦巻2-5-1	5450-9581		
清川泰次 記念ギャラリー	成城2-22-17	3416-1202		
宮本三郎記念美術館	奥沢5-38-13	5483-3836		
世田谷文学館	南烏山1-10-10	5374-9111		

※入館は閉館30分前まで

※休館日等はホームページ等でご確認いただくか、各施設へお問い合わせください。

入浴券の支給

世田谷区に住民登録のある満65歳以上で、公衆浴場を利用できる方(要介護4・5の方は原則対象外)へ、区内公衆浴場で利用できる入浴券を支給します。

支給枚数

申し込み月、世帯の状況により支給枚数が異なります。

民生委員の訪問調査等により、以下②③に該当することが把握できた場合は、枚数を追加して支給できます。

	対象者	自宅の風呂	支給枚数
①	世田谷区に住民登録のある満65歳以上の方	—	年間12枚を限度
②	ひとり暮らしの方※1	あり	年間30枚
③	ひとり暮らしまたは高齢者のみ世帯の方※2	なし	年間60枚を限度 (生活保護受給の場合は年間30枚を限度)

※1 「ひとり暮らし」とは、一緒に生活している家族などがいない65歳以上の方で、近隣(徒歩5分以内)に、いつもその方の様子を知ることができる18歳以上65歳未満の親族等のいない方。

※2 「高齢者のみ世帯」とは、65歳以上の方々だけで生活し、近隣(徒歩5分以内)に、いつもその世帯の方の様子を知ることができる18歳以上65歳未満の親族等のいない世帯。

申し込み方法

郵便はがきまたはオンライン申請にてお申し込みください。申し込みおよび支給は、同じ年度中におひとり1回までです。申し込みは年度ごとに必要です。

■郵便はがき(記入例)

切手 〒154-8504 世田谷区世田谷4-21-27 世田谷区役所 入浴券担当 宛 (表面)	①令和○年度入浴券希望 ②住所 世田谷区 ③氏名(フリガナ) ④電話番号(- -) 要介護度4以上の方のみ記入 ⑤☐要介護度 4・5 だが利用可能 基本の枚数から追加を希望する場合のみ記入 ⑥世帯状況 ☐ひとり暮らし ☐高齢者のみ世帯 ⑦風呂(シャワー)の設備 ☐有 ☐無 ⑧民生委員による訪問調査を ☐希望する ☐希望しない
--	---

■オンライン申請

こちらから申請画面に
アクセスいただけます▶



③希望者が複数いる場合は、住所が同じであれば連名でお申し込みいただけます。

⑤(要介護4以上の方のみ)利用を希望する場合は☒をつけてください。☐がない場合は、支給できません。

⑥～⑧は、世田谷区に「ひとり暮らし」等の世帯状況を登録して枚数を追加したい方のみご記入ください。民生委員の訪問調査で確認します。追加できる枚数は、上記「支給枚数」をご参照ください。

☎ お問い合わせはこちら 高齢福祉課 ☎ 5432-2256 FAX 5432-3085

学び

生涯大学

見知らぬ自分の発見や自己啓発、仲間づくりを目的とした学びの場です。

社会・福祉・生活・文化などをテーマにした全5コースより1コース選択し、対面またはオンラインによる授業とともに、健康体育もあわせて受講します。そのほか、学園祭や文化祭等の行事も行います。

対象者は、区内在住で60歳以上の方です。受講期間は、2年間（年間約30日）、受講料は各コース10,000円※です。募集は区のおしらせ「せたがや」に掲載します。 ※令和6年度時点

- コースの一例 ●終活から学びのち・つながり（福祉）
- 生き方発見（生活） ほか



☎ お問い合わせはこちら 市民大学・生涯大学事務局 ☎ 3412-3071 FAX 3412-3075

シルバー工芸教室

以下3つのコースがあります。対象者は、60歳以上の区内在住の方です。開講場所は各コースとも、山崎小学校伝統工芸室（梅丘3-9-1）となります。受講期間は、1年間で全20回、土曜・日曜に実施します。費用は、各コース15,000円（別途雑費あり）です。

■紙漉きコース（定員15名）

紙漉きの基礎知識や技法について学び、学んだ技術を用いて和紙造形、金唐和紙、和紙工芸（うちわ、ランプシェード）等のさまざまな作品を制作します。

■木彫コース（定員15名）

彫刻刀や電動工具の使い方、彫りの技法の基礎を学びます。木の葉皿、表札等を制作します。



■七宝焼コース（定員15名）

七宝焼きの基礎技術（配色と図案・釉薬等）を学び、ブローチ、ペンダント等を制作します。

☎ お問い合わせはこちら 市民活動推進課 ☎ 6304-3176 FAX 6304-3597

代田陶芸教室

陶芸の基礎的な知識を取得し、ぐい呑み・湯呑茶碗・花器・菓子鉢・丸つぼ等の制作を手びねりで行います（定員30人）。そのほか、作品展やチャリティバザーも開催します。

対象者は区内在住で60歳以上の方です。開講場所は、代田地区会館陶芸室（代田4-14-3）で、受講期間は1年間で全23回実施します。受講料は、32,900円（別途雑費あり）です。

☎ お問い合わせはこちら 市民活動推進課
☎ 6304-3176 FAX 6304-3597



土と農の交流園

1年間、畑や花壇、果樹園等での実習を通じて受講生同士の交流を深めながら、それぞれの基礎を学ぶ講座です。通年では、4つのコースがあります。

■花コース(定員36名)

草花などの栽培管理の基礎を学びます。

■樹木コース(定員36名)

樹木の栽培管理の基礎と樹種鑑定などを学びます
(園外実習あり)。

■野菜コース(定員36名)

野菜の栽培管理の基礎を学びます。

■果樹コース(定員36名)

果樹の栽培管理の基礎と果実の加工方法などを学びます。

対象者は区内在住で60歳以上の方です。開講場所は、土と農の交流園(桜上水2-22-1)で、受講期間は1年間で28回実施します。受講料は、年額20,000円(別途雑費あり)です。

■公開講座

月1回程度、植物や園芸等に関する講座を開催します。過去には、フレッシュクリスマスリース作り、苔の寄せ植え「コケリウム」などを行いました。募集は区のおしらせ「せたがや」に掲載します。

☎ お問い合わせはこちら 市民活動推進課 ☎ 6304-3176 FAX 6304-3597

生涯学習セミナー

これからの人生をより豊かに楽しくするために、「共に学びながら、新たな生きがい・仲間を見つける」ことを目的にしたセミナーです。5つの総合支所ごとに全体テーマを決め、さまざまな科目テーマとグループ活動を軸に進める全12～15回講座です。実施期間終了後も、「修了生の会」をつくり、一緒に学んだ仲間と自主的な活動を続けていただくことを目指しています。

対象者は、全回参加できる55歳以上の区内在住の方です。費用は、材料費や入館料等の実費をご負担いただきます。参加者募集は、3月下旬から7月下旬に区のおしらせ「せたがや」に掲載予定です。

☎ お問い合わせはこちら

世田谷総合支所 地域振興課 生涯学習・施設担当

☎ 5432-2840 FAX 5432-3032

北沢総合支所 地域振興課 生涯学習・施設担当

☎ 5478-8045 FAX 5478-8004

玉川総合支所 地域振興課 生涯学習・施設担当

☎ 3702-1649 FAX 3702-0942

砧総合支所 地域振興課 生涯学習・施設担当

☎ 3482-2001 FAX 3482-1655

烏山総合支所 地域振興課 生涯学習・施設担当

☎ 3326-9376 FAX 3326-1050



交流

地域支えあい活動

■ふれあい・いきいきサロン

高齢者や障害のある方、子育て中の方などを対象に、閉じこもりや孤立・孤独等の解消に向け、「楽しく 気軽に 無理なく」を基本とした、お茶とおしゃべりを中心に楽しむ仲間づくりの場です。開催頻度は、月1回以上から週1回程度です(定期開催)。活動場所、開催日時、費用(お茶菓子代程度)については、お住まいの地域の社会福祉協議会事務所へお問い合わせください。

■支えあいミニデイ

サロン活動を基本に、高齢者を対象とした会食、レクリエーション、健康体操など、心身機能の維持や寝たきり予防等を目的に加えた活動です。開催頻度は、月2回以上から週2回程度です(定期開催)。活動場所、開催日時、費用(お昼代程度)については、お住まいの地域の社会福祉協議会事務所へお問い合わせください。

☎ お問い合わせはこちら お住まいの地域の社会福祉協議会事務所 →18頁

高齢者クラブ

地域を基盤とする高齢者の自主的な組織で、仲間づくり、社会参加の場です。現在、世田谷区には81クラブあり、約6,900人の会員が所属しています(令和5年度)。区では、活動経費の一部助成を行っています。

ご自宅の近所で同じ趣味を持つ仲間と出会いたい方、何か新しいことを始めたい方、地域でいきいきと活動したい方の入会をお待ちしています。

☎ お問い合わせはこちら 市民活動推進課 ☎ 6304-3176 FAX 6304-3597

せたがや生涯現役ネットワーク

生涯現役をめざし、地域活動への参加を希望するシニア世代の方にさまざまな活動機会や情報を提供する、まちづくり、福祉、環境、健康づくりや仲間づくり等、多彩な活動を行う62団体(令和5年度)からなるネットワークです。

☎ お問い合わせはこちら 市民活動推進課 ☎ 6304-3176 FAX 6304-3597

高齢者のための施設

施設名	住所	施設紹介	問い合わせ
北烏山東敬老会館 午前9時～午後10時	北烏山2-2-6	高齢者団体や一般団体が利用できる施設で、音響設備、囲碁、将棋などの備品があります。	市民活動推進課 ☎ 6304-3176 FAX 6304-3597
上馬高齢者集会所、 桜高齢者集会所 午前9時～午後10時	上馬4-36-9、 桜1-2-19	高齢者団体や一般団体が利用できる施設で、舞台付の大広間があり、音響設備等があります。	
ひだまり友遊会館 午前9時～午後10時	若林4-37-8	区内に住む60歳以上の方が、趣味の集まりや学習、体操などを楽しむための施設です。会議室、講習室、体育室などのグループで使えるスペースだけでなく、囲碁将棋室やイトインスペースなど、ひとりで気軽にくつろげるスペースもあります。	ひだまり友遊会館 ☎ 3419-2341 FAX 3413-9444

施設名	住所	施設紹介	問い合わせ
せたがや がやがや館 午前9時～午後10時	池尻2-3-11 3階・4階	健康づくりのための運動室、健康麻雀をお楽しみいただける娛樂室、カラオケ機を備えた交流室、講演にも利用可能な多目的室などがあります。無料で利用できる電位治療器や、利用者が交流できるスペースもあり、レストランでは、食材にこだわった健康応援メニューをご用意しています。	世田谷区立健康 増進・交流施設 ☎ 6450-7908 FAX 3410-6940

高齢者のための居場所

区内にはひとりでも気軽に立ち寄れる場や、仲間づくりができる場等、高齢者のための多様な居場所があります。

施設名	住所	施設紹介	問い合わせ
“まちの縁がわ” ぶんぶくテラマチ	北烏山5-1-4 寺町通り区民集会所内	地域のシニア世代が気軽に集い、多世代とふれあい、くつろげる居場所です。「呼吸サロン“いーよの呼吸”」などのさまざまなプログラムやイベント来所者同士でのおしゃべりなど、自由に過ごすことができます。	市民活動推進課 ☎ 6304-3176 FAX 6304-3597
ふらり代田	代田4-14-3 代田地区会館内	陶芸室では予約なしで参加できるプログラムを開催しています。いすや給水器等もあります。	
なごみの広場 ちとふな	船橋7-9-1 千歳温水プール内	健康運動室で自由にくつろげます。また、スマホ講座や囲碁講座、マッサージなどの定期的なプログラムも開催しています。	

※高齢者のための居場所に関する詳細は、「高齢者の地域参加情報誌『いっぽ、外へ シニアお出かけスポット』」に掲載しています。下記コラム内に二次元コードが掲載されていますので、ぜひご覧ください。また、最新の情報は世田谷区ホームページでもご覧になれます。

コラム

居場所のこと、もっと詳しくみてみましょう！

高齢者の地域参加情報誌「いっぽ、外へ シニアお出かけスポット」

シニアのための区内お出かけスポットを紹介しています。

この冊子は、区ホームページや地域のまちづくりセンター等でご覧いただけます。



活動や施設の様子が写真で見られます！
地域別に整理されているので
近所の活動を探してみましょう！



こちらからデータを
ご覧いただけます▶



ボランティア

支えあいサービス・地域デイサービス

区の介護予防・日常生活支援総合事業には、地域の支えあいによる介護予防や生活支援として、住民参加型の「支えあいサービス」と住民主体型の「地域デイサービス」があります。

ご自身の経験や知識、趣味、特技などを活かし、地域社会でいきいきと活躍しませんか？



■**支えあいサービス** 掃除や洗濯物・布団干しなど、簡単な家事援助をする支え手として登録したい。

■**地域デイサービス** 仲間とともに介護予防の活動に取り組む定期的な「通いの場」を運営したい。

☎ お問い合わせはこちら 介護予防・地域支援課 ☎ 5432-2953 FAX 5432-3085

3

社会参加

せたがやシニアボランティア・ポイント事業

ボランティア活動を通して、65歳以上の方に社会参加や地域貢献をしていただき、健康づくりや介護予防に役立てていただくことを目的とした事業です。

シニアボランティアの活動先として、区に登録されている介護保険施設等でボランティア活動を行った際に、1時間または1回につき1ポイント(100円相当)としてVスタンプを交付します。交付実績に応じて、年間12,000円(120ポイント)を上限として介護保険料負担軽減資金を支給します。

対象者は、介護保険の第1号被保険者(65歳以上)の区民で、シニアボランティア研修を修了した方です。

以下のような活動を行います。

- 介護保険施設等でのボランティア(利用者の話し相手や散歩の付き添い、掃除、特技や趣味を生かした活動等)
- あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)での介護予防ボランティア、見守りボランティア
- 高齢者安心コールでの訪問援助ボランティア

☎ お問い合わせはこちら 介護保険課 管理係 ☎ 5432-2298 FAX 5432-3059

学校のサポーター (TEPRO Supporter Bank)

ご登録いただいたサポーターの皆さんと学校活動の支援を求める都内公立学校をつなげるマッチングサービスです。資格や学校での活動経験がない方も数多く活躍されています。

サポート活動には、学習支援、教職員の事務支援、日本語指導の支援、特別支援教育の支援等、さまざまな活動があります。活動形態には有期労働・パートタイム、ボランティア(有償または無償)があります。登録料や紹介料は無料です。子どもたちの未来を豊かにするために、学校活動に参加してみませんか？

こちらからご登録ください。
インターネットで登録後、
求人情報の検索と応募ができます▶



☎ お問い合わせはこちら (公財)東京都教育支援機構 TEPRO ☎ 0120-389-055

仕事

仕事の紹介・相談

就職等をご希望の方は次の紹介機関をご利用ください。

名称	主な実施事業	場所	問い合わせ・相談先
三茶おしごとカフェ (世田谷区三軒茶屋 就労支援センター)	就職に関する相談、 仕事の紹介や就労 支援セミナーの実 施等	太子堂2-16-7 世田谷産業プラザ 2階	公益財団法人世田谷区産業振興公社 ☎ 3411-6604 FAX 3411-6690 ■相談時間 午前9時～午後5時 ※土曜・日曜・祝日・年末年始休業
ワークサポートせたがや (世田谷区ふるさとハロー ワーク)	仕事の紹介・相談		☎ 3413-8609 FAX 3411-6690 ■相談時間 午前9時～午後4時30分 ※土曜・日曜・祝日・年末年始休業
ハローワーク渋谷 (渋谷公共職業安定所)	仕事の紹介・相談	渋谷区神南 1-3-5	☎ 3476-8609 FAX 5458-2756 ■相談時間 平日(月～金)午前8時30分～午後5時15分 土曜(第2・第4)午前10時～午後5時 (事前予約制) ※土曜・日曜・祝日・年末年始休業
ぷらっとホーム世田谷 (世田谷区生活困窮者 自立相談支援センター)	就労相談・支援	太子堂4-3-1 3階 (STKハイツ) ※令和7年度以降太子 堂2-16-7(三軒茶屋分 庁舎5階)に移転予定	☎ 5431-5355 FAX 5431-5357 ■相談時間 午前9時～午後5時 ※土曜・日曜・祝日・年末年始休業
世田谷区福祉人材 育成・研修センター	福祉の仕事の就職 相談、福祉のしごと 入門講座、相談・面 接会(年7回)の実施	松原6-37-10 区立保健医療福祉 総合プラザ1階	☎ 6379-4280 FAX 6379-4281 ■相談時間 午前8時30分～午後5時 ※土曜・日曜・祝日・年末年始休業

R60-SETAGAYA-

三茶おしごとカフェでは、55歳以上の方を対象に、シニアと地域の仕事をつなぐ R60-SETAGAYA-を実施しています。シニアの多様な経験が活かされる新しい働き方を提案し、地域とのつながりや健やかさが高まる環境づくりを目指しています。詳細はホームページをご覧ください！

☎ お問い合わせはこちら 三茶おしごとカフェ(世田谷区三軒茶屋就労センター)
☎ 3411-6604 FAX 3411-6690



シルバー人材センターで働いてみませんか

世田谷区シルバー人材センターは、原則として60歳以上の健康で働く意欲のある方が知識、経験、技能を生かし、高齢者にふさわしい就業を通じて、社会参加することにより「生きがい」を得て、ひいては地域社会の活性化を図っていきこうという目的で運営されている公益法人です。

民間企業、一般家庭、公共団体などから高齢者にふさわしい臨時的、短期的な仕事を有償で引き受けて、経験や能力に応じて会員に提供します(仕事内容は →47頁)。

会員の皆さんは一人ひとりが個人事業者となり、補助的収入を得られます。年会費は1,000円です。

下記の方を対象に、会員を募集しています。

- ①原則として60歳以上の世田谷区内に在住している方
- ②センターの仕事を優先していただける方
- ③入会説明会に出席し、センターの趣旨にご賛同いただいた上で、入会申し込みをしていただきます。会員の皆さんは一人ひとりが事業者として、仕事を請け負っていただきます。後日、理事会の入会承認が必要です。

☎ お問い合わせは 公益社団法人世田谷区シルバー人材センター 宮坂1-24-6 宮坂区民センター2階
こちら ■宮坂本部 ☎ 3426-9211 FAX 3426-9506 ✉ setagaya@sjc.ne.jp



ふれあいサービス協力会員

家事や外出などにお困りの区民を対象に、掃除や洗濯・買い物代行・外出同行など、「住民同士の支えあい」による支援活動を行います。謝礼金を1時間800円(ごみ出しサービスは1カ月800円)お支払いします。

協力会員へのご登録は、お住まいの地域の社会福祉協議会事務所にて受け付けております。

[☎ お問い合わせはこちら](#) お住まいの地域の社会福祉協議会事務所 →18頁

コラム

介護のしごと、はじめてみませんか？

急速な高齢化により、介護サービス需要の増大と生産年齢人口の減少が見込まれることから、介護サービスの担い手となる人材がますます求められています。

介護の仕事は、専門的な知識と技術で利用者の尊厳を守る、とても大切な仕事です。お住まいの地域でライフスタイルに合ったさまざまな働き方があり、資格取得によりキャリアアップも可能です。区では、さまざまな取り組みを実施し、介護業界にチャレンジする方、介護職の方を全力でサポートします。

介護の資格取得助成事業

世田谷区では、介護職員の確保および育成・定着を支援するため、次の資格取得費用の助成をしています。

受講料等の資格取得にかかる費用の最大9割を区が助成します(上限金額や要件があります)。

●介護職員初任者研修 ●介護福祉士実務者研修 ●介護福祉士(国家資格)

[☎ お問い合わせはこちら](#) 高齢福祉課 管理係 ☎ 5432-2397 FAX 5432-3085

介護に関する入門的研修

福祉の仕事に就きたいと考えている方、介護の仕事に関心のある方を対象に、介護未経験でも介護の仕事に携わるための基本的な知識や技術が学べる研修です。

年1回、全5日間実施しています。

介護の仕事に復職や転職を考えている方、短時間や週2～3日勤務など多種多様な働き方やボランティア活動・家族介護にも役立ちます。



せたがや福祉のしごと入門講座、相談・面接会

区内介護施設等見学会

福祉・介護の仕事が未経験の方や資格がない方でも気軽に参加できる「せたがや福祉のしごと入門講座、相談・面接会」、「区内介護施設等見学会」を実施しています。

福祉のしごとや区内の特別養護老人ホームやグループホーム等の特色、業務や施設の雰囲気などの様子を知ることのできる機会です。

世田谷区福祉人材育成・研修センターでは、区内で福祉の仕事をしている方、これから始めたい方に向け、就職の相談やさまざまな研修を実施しています。



[☎ お問い合わせはこちら](#)

世田谷区福祉人材育成・研修センター

☎ 6379-4280 FAX 6379-4281

松原6-37-10 区立保健医療福祉総合プラザ1階

