



最新の情報は
区のホームページで
ご確認ください

大地震が

起きたら、こんなことがあるかも？

電気・ガス・水道などのライフラインの被害や物資の流通の停滞が想定されます。
生活に必要なものが使えない、そんなことが起きてしまうかもしれません。事前の備えが重要です。

☎災害対策課 ☎03-5432-2262 FAX 03-5432-3014

食べるもの、
飲むものが
ない！



トイレが
使えない！

停電で充電が
できない！



必要な準備について詳しくは2面をご覧ください

column

避難所に行かない避難 — 「在宅避難」について考える

関東大震災から103年目を迎えました。
7月28日には、最大震度7の揺れを記録した令和8年熊本地震が発生し、区も「令和8年熊本地震災害支援金」を呼びかけ、被災自治体へのご寄附の協力を募っています。

区内の小中学校等の避難所は、96か所と限られています。地震があっても自宅に大きな被害がなく、安全に過ごすことで

きる環境があれば、「在宅避難」も、推奨できる有力な選択肢です。

そのためには、最低3日分、できれば1週間分の水や食料備蓄は、在宅避難のための大切な土台になります。災害用トイレやラジオ、常備薬や衛生用品など、避難生活に必要なものを確認しておきましょう。区内の被災情報は、「防災ポータル」やエフ

エム世田谷(83.4MHz)で発信しています。

マンションなどの集合住宅では「在宅避難」を想定した防災訓練も役に立ちます。防災の日は、自分や家族の安全を守るだけでなく、地域全体の安心について考える機会でもあります。日頃の備えを見直すことから、その一歩を始めてみてはいかがでしょうか。



世田谷区長のぶと
保坂 展人

マーク概要

対 = 対象 (特記ない場合、どなたでも) 日 = 日時・日程 場 = 会場 講 = 講師 費 = 費用 (特記ない場合、無料)

他 = ほかの情報 (「保育可」は生後5か月以上で首がすわっている子〜未就学児が対象) 申 = 申込方法 (特記ない場合、発行日時時点で申込可) 問 = 問合せ先 区HPQ 00000 = 区のホームページの検索メニュー ページIDから探す へ番号入力でページを表示 要件を満たすとせたがやPayのポイントがもらえます



区の手続きや施設・イベント案内は **せたがやコール** (午前8時〜午後9時 年中無休)

☎03-5432-3333 FAX 03-5432-3100 ●問合せフォーム 区HPQ 25858

在宅避難に必要なものを確認しよう

最低3日分、できれば1週間分

家族みんなで必要な分量は？ どんなものがあると良いか考えてみよう

食料

常温で長期間保存できるものだけでなく、日常生活で食べられるものも準備しておきましょう。「ローリングストック」なら無駄なく備えられます。

できるだけ水を使わないで調理できるものがあると安心です。

カセットコンロがあると温かいものが食べられます。



トイレ

一人一日5回分を目安に携帯トイレを準備しましょう。

停電や断水があると、水洗トイレは使えなくなる場合があります。排水管が損傷していると、汚水が逆流してくることも…。排水管の損傷がないことを確認できるまで、水洗トイレは使わないようにしましょう。



飲料水

一人一日3ℓ (調理用も含む)が必要です。

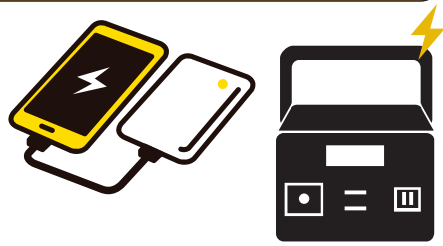
水道水は清潔でフタのできる容器なら、口元いっぱいに入れて直射日光を避ければ3日ほど保存できます。

災害時給水ステーション(給水拠点)の場所もチェックしておく安心



電源の確保

情報収集に必要なスマートフォンの充電や、テレビ等の電源用にモバイルバッテリーやポータブル蓄電池があると安心です。



災害時の情報収集方法を確認しておこう

- 防災ポータル

災害時に避難情報・避難所開設情報などをお知らせします。


- 災害・防犯情報メール配信サービス

あらかじめメールアドレスを登録された方に、災害・防犯情報を送信します。



区HPQ 594
- ラジオ・テレビ

エフエム世田谷(FMラジオ83.4MHz ※インターネットでも聞けます)やテレビのdボタンでも情報収集ができます。


- LINE

区公式LINEの「防災」メニューから区内の警報・注意報や、避難情報をはじめとした区からのお知らせをご覧いただけます。

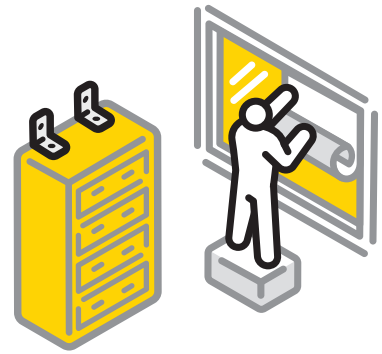

- 防災行政無線

防災行政無線塔から災害情報などをお知らせします。

防災無線電話応答サービス(☎050-5536-6957)に電話すると、防災行政無線塔から24時間以内に放送された内容を聞くことができます(通話料がかかります)。

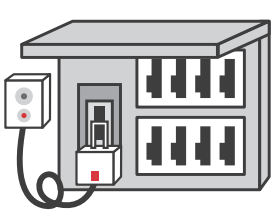
お家の安全対策を進めよう

✓家具の転倒、ガラスの飛散の防止対策を忘れずに



✓通電火災の対策をしよう

感震ブレーカー (大きな揺れを感じた際に、ブレーカーを自動で切る装置)の設置が有効です。



連絡方法も決めておこう

- 災害用伝言ダイヤル(171)

大きな災害が発生した場合に、電話番号をキーにして、安否等の情報を登録・確認できます。
- 災害用伝言板(web171)

在宅避難に向けて準備を進めよう

防災用品のあっせん

防災用品をお求めやすい価格であっせんします。



◀食料、飲料水、携帯トイレなど

区HPQ 31836

家具の転倒防止器具、ポータブル蓄電池、感震ブレーカー(簡易タイプ)など ▶



区HPQ 582

マンションでの在宅避難を考えよう

耐震性や耐火性が高いマンションは、在宅避難に向いています。在宅避難を進めるために必要なもの・ことを確認してみましょう。

専門講師による出前講座もあります ▶



区HPQ 24885



消火器の購入費助成

1世帯につき1本、購入金額の2分の1(上限1万円)を助成します。



区HPQ 33564



ハガキ・FAX等の記入例

- あて先は各記事の申込先 ●往復ハガキの場合は、返信用にも住所・氏名を記入 ●連記・重複申込不可
●特に条件のある場合は明記します

- ①行事名(コース)など ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話またはFAX番号
⑤「保育可」の催し等で保育希望の場合は、その旨と子どもの氏名(ふりがな)・年齢

お知らせ

区政参加

人材募集

その他

傍聴してみませんか

●公文書管理委員会(オンライン)

☒10月16日(金)午前10時～正午

☒☒へ電話・FAX(記入例3面)

10月2日まで 先着6人

☒区政情報課

☎5432-2085 FAX 5432-3007



職員募集

事務嘱託員(非常勤)

勤務日数/月16日

報酬/月額19万1586円

任用期間/11月1日～令和9年(2027年)3月31日

(再度任用あり)

☒PUBLIC CONNECTのホームページ

(二次元コード) 9月15日まで

☒人事課総務事務センター

☎5539-3241 FAX 5432-3009



第12期「野川流域連絡会」委員の募集

☒野川流域在住・在勤・在学で年6回程度の会議などの活動に出席できる方

任期/2年間

☒☒へ作文「応募の動機(野川への思いや意見など)」(800字程度。住所、氏名、連絡先、区内在学・在勤の方はその住所と電話番号も明記)を郵送・メール 10月9日(必着)まで ※書類選考のうえ、11月下旬ごろ通知。

☒北多摩南部建設事務所(都)

〒183-0006 府中市緑町1-27-1

☎042-330-1845

☒S0200212@section.metro.tokyo.jp

区議会第3回定例会を開催します

開催予定期間/9月15日(火)～10月20日(火)

令和7年度(2025年度)決算の審議等を行います。

本会議と決算特別委員会の模様は、本庁舎と総合支所、インターネット議会中継(区HP)でご覧になれます。なお、インターネット議会中継では、この他に常任委員会や特別委員会、議会運営委員会もご覧になれます。

エフエム世田谷(FMラジオ83.4MHz)では、9月17日(休)から代表質問と一般質問の録音放送を行う予定です(月～金曜＝午後5時から、日曜＝午後7時から)。

☒区議会事務局 ☎5432-2779 FAX 5432-3030 ☒HP ☒ 10105

都市計画案等の公告・縦覧、意見書の提出

1都市計画法第17条に基づく都市計画案

- ①第一種市街地再開発事業の決定(千歳烏山駅前広場南側地区)
②高度利用地区の変更(千歳烏山駅前広場南側地区)
③地区計画の変更(千歳烏山駅周辺地区)
④生産緑地地区の変更
⑤都市計画公園の変更(世田谷第2・2・75号北烏山のき公園)

2街づくり条例第14条に基づく地区街づくり計画案

地区街づくり計画の変更(千歳烏山駅周辺地域)

共通事項

縦覧・意見書の提出期間/9月3～17日(必着)

縦覧場所/都市計画課、総合支所街づくり課

※1⑤はみどり政策課も含む。

意見書の提出方法/区HPからオンライン手続き、

1都市計画課(〒158-0094 玉川1-20-1 FAX後記)、2烏山総合支所街づくり課、駅周辺整備担当課(〒157-0062 南烏山6-28-6 FAX後記)へ郵送・FAX・持参(書式自由。都市計画案の名称、意見、住所、氏名を明記)
☒1①～③2烏山総合支所駅周辺整備担当課 ☎3326-9836 FAX 3326-6159 1④都市計画課 ☎6432-7148 FAX 6432-7982 1⑤みどり政策課 ☎6432-7903 FAX 6432-7989

1区HP ☒ 22147 2区HP ☒ 26896

休業します

- 砧図書館 9月9～11日
●玉川台図書館 9月9～11日
●梅丘図書館 9月15～17日
●深沢図書館 9月15～17日
いずれも特別整理期間のため

10月10日は世田谷総合支所くみん窓口が閉庁します

世田谷総合支所くみん窓口は、新庁舎への移転のため10月10日(土)はお休みします。

住民登録・戸籍の手続き等は、他の総合支所のくみん窓口や太子堂出張所で取り扱います(土曜のため一部取り扱いできない手続きがあります)。

☒世田谷総合支所区民課(住民登録等＝☎5432-2814、戸籍等＝☎5432-2825、いずれも FAX 5432-3031)

税・保険・年金

税金

国保・高齢者医療

介護保険

年金

税理士会による「税の無料相談」

対象地域	日時	会場・問合せ・申込先
世田谷税務署管内	9月12日(土) 午後1時30分～4時 【相続税専用】 9月18日(金)午後1時30分～4時	東京税理士会世田谷支部(若林4-31-7ベルジェ102) ☎5481-0770 FAX 5481-0771
北沢税務署管内	9月14日(月) 午後1時～4時	東京税理士会北沢支部(松原6-1-10アイリンマンション3階) ☎3322-7894 FAX 3323-3571
玉川税務署管内	9月11日(金) 午後1時～4時 【相続税専用】 毎週火・木曜 午後1時～4時	東京税理士会玉川支部(玉川2-4-4玉川酒販会館3階) ☎3700-0562 FAX 3708-5131

☒要申込み。相談時間は1回30分。1回のみ無料。担当/税務署

65歳以上の方(第1号被保険者)へ今年度の介護保険料を減額します

☒65歳以上で次の「減額の基準」に当てはまる方減額の基準

- ①介護保険料段階が第2段階・第3段階
②現在、生活保護を受けていない
③介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)等に

入所していない

- ④自宅以外に不動産を所有していない
⑤所得税・住民税を納めている人の扶養を受けていない、また、生計が同一でない
⑥健康保険(医療保険)の被扶養者となっていない(国民健康保険、後期高齢者医療制度、任意継続健康保険は可)
⑦世帯の年間収入金額が150万円以下(2人以上のときは1人あたり50万円を加えた金額)
⑧世帯の預貯金、有価証券等の合計額が350万円以下(2人以上のときは1人あたり100万円を加えた金額)
⑨保険料に未納がない
※住所が同じ、同じ敷地内に居住している、公共料金等を負担しあっている、これらの状況にある方々は同一世帯に属するものとみなします。

申請に必要なもの

- ①7月以降に届いた介護保険料の決定通知書
②健康保険証 ※マイナンバーカードを健康保険証として利用している方は添付不要です(確認のためご連絡する場合があります)。
③世帯全員分の収入が分かるもの
④各種手当の通知⑤世帯全員分の預貯金通帳、有価証券(または保有状況が確認できる書類)
⑥公共料金領収書や通知書(電気、ガス、水道各1枚ずつ)

※いずれも写しを提出してください。

減額後の保険料/第2段階の方＝年額2万6376円、第3段階の方＝年額3万3912円

申請期限/令和9年(2027年)3月31日(必着)

☒介護保険課 ☎5432-2643 FAX 5432-3042

年金生活者支援給付金の受け取りには手続きが必要です～新たに対象となった方へ～

一定の所得要件を満たした基礎年金受給者(老齢・遺族・障害)で、新たに年金生活者支援給付金の支給対象となった方へ、9月頃から順次、日本年金機構から簡易な請求書(ハガキ型)が送付されます。ご自身で氏名等を記入して日本年金機構へ返送してください。

なお、支給要件の確認が必要な方には、年金生活者支援給付金請求書(A4型)と所得状況届等が送付されます。期限内にお手続きください。

電話での案内はありません。特殊詐欺にご注意ください。

☒年金生活者支援給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092(050から始まる電話からは ☎03-5539-2216)、世田谷年金事務所三軒茶屋相談室 ☎6844-3871(音声案内1→2) FAX

3421-1147

詳しくは、日本年金機構のホームページへ▶



健康・福祉

健康

障害のある方

高齢者

せ 血糖値改善プログラム「まちかどゼミ」

対 原則、次の全てに当てはまる区内在住の方
①40～69歳②血糖値がやや高め(空腹時血糖値が110～125^{mg/dL} / デシ^{mmol/L}またはHbA1c6.0～6.4%)③内臓脂肪型肥満ではない(腹囲男性85センチ・女性90^{cm}未満)

日時	会場
9月15日(火)午後2時～4時	成城ホール
10月16日(金)午後2時～4時	玉川せせらぎホール
11月24日(火)午後2時～4時	三茶しゃれなあとホール

他 申込時に条件を確認できる書類(健診結果等)をご用意ください。定員に達していない場合は、申込期限後も参加を受け付けます。

申 問へ電話 各開催日の10日前まで 先着各25人
問 保健センター ☎6265-7473 **FAX** 6265-7429
区HPQ 21256

10月の胃がん検診(エックス線撮影法)

対 区内在住で40歳以上の方(昨年度または今年度に区の胃がん(内視鏡)検診を受けている方、胃・十二指腸を切除または治療・観察中の方、妊婦、心臓ペースメーカーを使用している方、腸閉塞・腸捻転になったことがある方を除く)

日程	会場
6日(火)・10日(土)・15日(木)・20日(火)・24日(土)・30日(金)	保健センター(松原6-37-10)
6日(火)・20日(火)・29日(木)	三軒茶屋ふれあい広場
14日(水)・15日(木)・27日(火)・30日(金)	玉川せせらぎホール
5日(月)・8日(木)・19日(月)・28日(水)	砧総合支所
21日(水)	烏山区民センター

時間／検診は午前中を予定(受付時間は当選通知をご確認ください)。所要時間は1時間程度。

費 1000円(自己負担金)

他 随時受付の大腸がん検診(便潜血検査、自己負担金200円)も同時に申込可(ハガキ等に連記可)。

申 ホームページ(二次元コード)、**問** へ電話・FAX・ハガキ(記入例3面。性別、生年月日、日程、会場(第2希望まで)も明記) 9月15日(必着)まで 抽選各日15～20人 ※抽選結果は全申込者に通知。



問 世田谷区がん検診受付センター
〒156-0043 松原6-37-10

☎03-6265-7573 **FAX** 03-6265-7559

※保健センターでは、前記日程のほか火・木・金曜も実施(要申込み、先着順)。

お口の元気アップ教室(全8回)

内容／「お口のはたらき」についての講義、お口の中の検査等

対 区内在住の65歳以上で、原則全回参加できる、お口の機能に不安(硬いものが食べにくい、お茶等でむせる、口の渇きが気になる等)のある方(今年度、初めての方優先)

日 10月29日、11月5・12・19・26日、12月3・10・17日いずれも木曜午前10時～11時30分

場 玉川歯科医師会館(玉川3-21-2)

他 動きやすい服装で、飲み物を持参。介助が必要な場合はお申し出ください。

申 区HPからオンライン手続き、**問** へ電話・FAX(記入例3面) 9月23日まで 抽選17人
※抽選結果は全申込者に通知。

問  せたがやコール **区HPQ** 2295



相談してみませんか

看護師によるがん相談 with 展示本コーナー

対 がんで療養中の方またはそのご家族、パートナー等(どなたかが区内在住に限る)

日 9月26日(土)午前9時～正午 **場** 中央図書館

他 がんに関する書籍等を集めた展示本コーナーも開設。

申 **問** へ電話(午前9時～午後5時 ※祝・休日を除く。)

問 保健センター ☎6265-7536 **FAX** 6265-7419



難病の無料相談

内容／専門医による診察と医療相談員等による生活・保健相談

対 パーキンソン病、筋萎縮性側索硬化症、多発性硬化症等の病気やその心配のある方

日 9月30日(水)午後1時30分～3時 **場** 玉川医師会診療所(中町2-25-17)

申 **問** へ電話・FAX(記入例3面) 9月18日まで 先着5人

問 玉川医師会 ☎3704-2481 **FAX** 3704-6978

ひとりで悩みを抱えずにご相談ください ～9月は自殺対策強化月間、10月10日は世界メンタルヘルスデーです～

次のような、いつもと違うサインはありませんか。

- ☐ 不安や心配があり、気分が落ち込んだ状態が続く ☐ そわそわと落ち着かない
☐ よく眠れない 等

区では、様々な相談をお受けしています。ひとりで悩みを抱えずに、気軽にご相談ください。

●保健師による相談

受付時間／月～金曜(祝・休日、12月29日～1月3日を除く)午前8時30分～午後5時
相談先／お住まいの地域の総合支所健康づくり課(世田谷☎5432-2896 **FAX** 5432-3074、北沢☎6804-9667 **FAX** 6804-9044、玉川☎3702-1982 **FAX** 3705-9203、砧☎3483-3166 **FAX** 3483-3167、烏山☎3308-8246 **FAX** 3308-3036)

●こころのピア電話相談

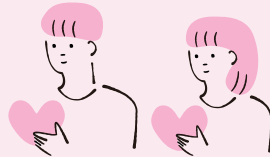
研修を修了した当事者がお話を伺います。
受付時間／月～木曜午後5時～6時30分、土曜、祝・休日の月～木曜午後2時～3時30分(12月29日～1月3日を除く)
相談先／☎03-6265-7532(相談専用)

●夜間こころの電話相談

受付時間／毎日(12月29日～1月3日を除く)午後5時～9時30分
相談先／☎03-6276-0044(相談専用)

●こころスペース

こころのモヤモヤがなかなかスッキリしない時、専門員とお話ししながら、対応方法を探してみませんか。
対 思春期・青年期のご本人、保護者の方など
日 9月18日、11月20日、令和9年(2027年)1月15日、3月19日いずれも金曜午後2時30分～4時
場 保健センター(松原6-37-10)(当日会場へ) **区HPQ** 3292



その他の相談窓口は冊子「クローバーリーフ」でご紹介しています

こころのお悩みや不安をお持ちの方、生活のことで何かお困りの方、周囲の人の不調に気づかれた方へ身近な相談窓口を紹介しています(**区HPQ** 3294、世田谷保健所健康推進課にあり)。

●せたがやペンギン物語～こころとからだのプチャニメ～

誰にでも起こりうる不安や悩みとの向き合い方のヒントが詰まった、ペンギンたちのプチャニメです。区公式YouTubeチャンネル(二次元コード)で配信しています。



\\ あなたも、ゲートキーパーやこころのサポーターになりませんか // **区HPQ** 11090

◆ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人です。悩んでいる人や自ら助けを求めることが難しい人にとって、ゲートキーパーとのつながりが大きな助けになります。

◆こころのサポーターとは

家族や同僚など身近な人に対して、正しい知識と理解に基づく「傾聴」を中心とした支援を行う人です。

区では、「出前型ゲートキーパー講座(入門編)」や「こころのサポーター養成講座」を行っています。どちらも特別な資格はありません。できることから、あなたの身近な人のこころといのちを救うために学んでみませんか。
本号でも講座の案内を掲載しています。詳しくは、10面「みんなで支えるこころの講座」をご覧ください。

問 世田谷保健所健康推進課 ☎5432-2947 **FAX** 5432-3102

せたがやシニアボランティア活動に参加してみませんか

介護保険施設等でボランティア活動を行った方にポイントを交付し、実績に応じて介護保険料負担軽減資金(年間上限1万2000円)を支給します。

- 活動始めるには研修の受講が必要です
- 対 区内在住の65歳以上(介護保険第1号被保険者)でこの研修を一度も受けたことのない方
- 日 ①10月16日(金)②11月25日(水)いずれも午後1時30分～4時(いずれも同内容)
- 場 ①玉川せせらぎホール集会室②世田谷区福祉人材育成・研修センター
- 申 区HPからオンライン手続き、問へ電話・FAX(記入例3面。年齢、希望日も明記)
- ①9月25日②10月30日まで 先着各40人

問 セタがやコール
区HPQ 1013

障害のある方へ 自動車燃料費を助成します

令和8年度(2026年度)上半期分(4～9月分)の交付申請を受け付けています。
限度額／1万3800円

- 他 助成を受けるには、お住まいの地域の総合支所保健福祉課で、助成資格認定の申請手続きが必要です。そのほか対象の要件や申請に必要なものなど詳しくは、お問い合わせください。
- 申 障害者地域生活課へ領収書(助成対象期間内に限る)を添付した申請書を郵送・持参10月9日(消印)まで ※LINE申請も可。詳しくは区HPをご覧ください。
- 問 総合支所保健福祉課(後記☎・FAX「障害のある方への手当」参照) 区HPQ 25016

ひまわり荘 障害者 パソコン教室

- 対 区内在住で障害者手帳等をお持ちの方
- 日 10月～令和9年(2027年)3月の毎週①火曜(基礎コース)②金曜(テーマ別選択応用コース)③木曜(視覚障害者向け)いずれも午前10時30分～午後0時30分または午後1時30分～3時30分
- 場 障害者休養ホームひまわり荘
- 費 教材費実費
- 他 9月22日(休)午前10時45分～正午に抽選・説明会あり(要参加)。
- 申 問へ電話・FAX(記入例3面。①～③の別、時

間も明記) 9月18日午後4時まで 抽選①②各5人③各2人 ※抽選結果は全申込者に通知。
問 NPO法人ウィーキャン世田谷 ☎・FAX6413-0705

相談してみませんか

聞こえに不安のある方のスマホ相談会
①基礎②応用
対 都内在住の方で、聞こえに不安のある方(難聴・聴覚障害者等)とその介助者
日 ①10月7日(水)②10月29日(木)いずれも午前9時30分～午後0時30分
場 保健医療福祉総合プラザ
他 要約筆記あり。各回で内容は異なりますが、一部日程のみの参加も可。
申 東京都アクセシビリティ向上支援事業ホームページ(二次元コード)から専用フォーム、同事業コールセンター(☎03-6868-8990 FAX03-4496-4382)へ電話・申込書(ホームページにあり)をFAX
9月25日(必着)まで 抽選各6人
※抽選結果は全申込者に通知。

問 障害施策推進課 ☎5432-2388 FAX5432-3021

障害のある方への手当

1 心身障害者福祉手当(区制度)

対 表の障害程度に当てはまる方

障害程度	手当(月額)
・身体障害者手帳1・2級 ・愛の手帳1～3度 ・脳性麻痺 ・進行性筋萎縮症	1万6500円 ※児童育成手当(障害手当)を受給中の方や20歳未満の方は1500円。
・身体障害者手帳3級 ・愛の手帳4度	9000円 ※児童育成手当(障害手当)を受給中の方は1500円。
難病および小児慢性特定疾病医療費助成の受給者で、心身障害者福祉手当の対象疾病に該当している方 ※心身障害者福祉手当の対象疾病は、区HPをご覧ください。	1万5000円 ※児童育成手当(障害手当)を受給中の方は受給できません。 ※医療証の有効期限が切れた場合、手当は支給停止・廃止となります。
難病および小児慢性特定疾病医療費助成の受給者で、心身障害者福祉手当の対象疾病に該当しており、かつ次のいずれかに当てはまる方 ・身体障害者手帳1～3級 ・愛の手帳1～4度 ・精神障害者保健福祉手帳1級 ・脳性麻痺 ・進行性筋萎縮症	1万6500円 ※児童育成手当(障害手当)を受給中の方は1500円。 ※医療証の有効期限が切れた場合、手当は支給停止・廃止となります。
精神障害者保健福祉手帳1級	1万円 ※児童育成手当(障害手当)を受給中の方は受給できません。

※65歳以上の方の新規申請は原則不可。本人(20歳未満の場合は保護者)の年間所得が基準額を超える方は当該年度の支給を停止します。
申請(受給)ができない方／施設に入所中の方

2 特別障害者手当(国制度)

対 精神または身体に著しく重度の障害を有するため、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態にある在宅の20歳以上の方
※本人または扶養義務者の所得が基準額を超える方は、当該年度の支給を停止します。
手当／月額3万450円
申請(受給)ができない方／施設に入所中の方、病院等に3か月を超えて継続して入院をしている方

3 障害児福祉手当(国制度)

対 精神または身体に重度の障害を有するため、日常生活において常時の介護を必要とする状態にある在宅の20歳未満の方
※本人または扶養義務者の所得が基準額を超える方は、当該年度の支給を停止します。
手当／月額1万6560円
申請(受給)ができない方／施設に入所中の方、障害を理由とする公的年金を受けている方

4 重度心身障害者手当(都制度)

対 重度の障害があるため、日常生活に常時複雑な介護を必要とし、次のいずれかに当てはまる方 ※65歳以上の方の新規申請は原則不可。
①重度の知的障害で著しい精神症状がある
②重度の知的障害と身体障害1・2級に相当する身体障害が重複している
③四肢の機能が失われ、かつ座っていることが困難な身体障害がある
手当／月額6万円
申請(受給)ができない方／施設に入所中の方、病院等に3か月を超えて継続して入院している方、本人(20歳未満の場合は保護者)の所得が基準額を超える方

共通事項

他 対象など詳しくは、区HPや障害者のしおり(区HPQ 2501 にあり)をご覧ください。
問 障害施策推進課 ☎5432-2388 FAX5432-3021、総合支所保健福祉課(世田谷☎5432-2865 FAX5432-3049、北沢☎6804-8727 FAX6804-8813、玉川☎3702-2092 FAX5707-2661、砧☎3482-8198 FAX3482-1796、烏山☎3326-6115 FAX3326-6154)
1 区HPQ 2692 2 3 区HPQ 2693 4 区HPQ 2694

NEW

10月から開始 シニア健康度測定

新たにフレイルチェック、聴力検査や脳の健康チェックを実施し、結果をもとに個別アドバイスをを行います。

1日目(一次測定) 火曜午前
尿・血液検査、胸部エックス線、眼底撮影、呼吸機能、視力測定、聴力検査、身体計測(体成分分析測定)、健康調査票の聞きとり(活動量・食事・フレイルチェック等)

2日目(二次測定) 木曜午前・午後
診察・血圧測定、安静心電図、体力測定(歩行姿勢評価等)、脳の健康チェック、医師による結果説明、個別アドバイス(栄養・運動・休養)

問 保健センター ☎6265-7463 FAX6265-7429

対 区内在住の65歳以上

場 保健センター(松原6-37-10)

費 5000円

申 問へ電話・FAX(記入例3面。性別、生年月日も明記)



時間など詳しくは、ホームページへ▶

高齢者クラブに参加しませんか

内容／健康体操、輪投げ、歩行会、健康麻雀、カラオケ、コーラス、清掃活動等
費 月額200円程度(会費)
※内容により別途参加費あり。



問 市民活動推進課 ☎6304-3176 FAX6304-3597
区HPQ 1010

子ども・若者

子ども・若者

子育て

令和9年(2027年)4月 区内認可保育園等の入園申込み

対保護者の仕事や病気・就学・求職等の理由で
子どもの保育が必要な方

「保育のごあんない」・申込書の配布場所／区HP、
総合支所子ども家庭支援課、出張所、まほうセンターなど
他 申込期限までに申込書と必要書類がそろわ
ない場合は、入園選考対象となりません。必要
書類など詳しくは、お問い合わせください。

申 区HPからオンライン手続き、申込書と必要書
類をお住まいの地域の総合支所子ども家庭支援
課へ郵送・持参

●申込期限

	第一次選考	第二次選考
オンライン手続き・ 郵送(消印)	11月5日	令和9年(2027年) 1月27日
持参	11月10日	令和9年(2027年)2月1日

※第一次選考終了後に、内定辞退などで欠員が
生じた分について第二次選考を行います。

問 保育認定・調整課

☎5432-1200 FAX 5432-1506

区HPQ 1552

いつでも受け付けています！

保育入園個別相談

日 事前予約が必要な日程＝9月1日(火)～10月
30日(金)

場 総合支所子ども家庭支援課の窓口

申 区公式LINEの「予約・申請」メニュー

問 お住まいの地域の総合支所子ども家庭支援課
(世田谷 ☎5432-2489 FAX 5432-3034、北沢
☎6804-7525 FAX 6804-9044、玉川 ☎3702-
1189 FAX 3702-1336、砧 ☎3482-1344 FAX
6277-9721、烏山 ☎3326-6155 FAX 3308-
3036)

私立幼稚園等での預かり保育

対 保護者の就労等で日中保育を必要とする在
園児

他 詳しくは、「保育のごあんない」(総合支所子
ども家庭支援課、保育園、出張所、まほうセンター
等)や区HPをご覧ください。

問 子ども・若者支援課 ☎5432-2066 FAX 5432-
3016、保育課 ☎5432-2966 FAX 5432-3018

区HPQ 1708

私立幼稚園園児の保護者への補助

補助内容	補助額
入園料 ※新規入園に限る。	年額12万円以内
保育料	月額上限3万3000円～4万 1200円(世帯の所得等による)

※このほか、預かり保育利用料等に対する補助
制度等もあります。

他 子ども・子育て支援新制度に移行した幼稚
園、認定こども園は補助の対象となりません。
申込方法等詳しくは、区HPまたはパンフレッ
ト(私立幼稚園にあり)をご覧ください。

問 子ども・若者支援課

☎5432-2066 FAX 5432-3016 区HPQ 1653

子どものための養育費等個別相談会 (①対面②オンライン)

対 区内在住で離婚を考えている方やひとり親
の方、離婚後子どもと別居されている方など

日 ①9月27日(日)午前10時～正午②9月18日(金)～10
月17日(土)午前10時～午後8時 ※いずれも1人50分。

場 烏山区民センター

講 ①区家庭相談員②家族のためのADRセンター

他 ①保育可(9月11日までに要申込み)。

申 区HPからオンライン手続き、問へ電話

①9月16日②10月3日まで 先着①②各6人程度

問 ①子ども家庭課 ☎5432-2569 FAX 5432-3081
②家族のためのADRセンター ☎6883-6177

区HPQ 1318

世第4・5回子育て支援者養成研修(全6回)

対 修了後、援助会員として責任をもって子どもの一
時預かりや送迎を行う意思があり、区内または隣接
区市内在住の18歳～おおむね70歳の方(高校生不可)

日程	時間
①10月21日(水)	午前9時45分～午後2時45分
②10月27日(火)	午前9時45分～午後3時55分
③10月30日(金)	午前9時45分～午後3時15分
④11月5日(木)または 11月11日(水)	午前9時45分～午後0時45分
⑤11月9日(月)	午前9時45分～午後3時15分
⑥11月13日(金)	午前9時45分～午後4時20分

※第4回は会場コース、第5回はオンラインコー
ス(第5回は④のみ会場で実施)。

場 三茶しゃれなあどホール

他 保育士・看護師等の有資格者は、一部科目
の受講が任意となります。

申 ホームページ(二次元コード)、問へ電話・
FAX・ハガキ(記入例3面。年齢、④
の希望日も明記) 10月2日(必着)ま
で 抽選60人



問 世田谷区ファミリーサポートセンター

〒157-0066 成城6-3-10 4階

☎5429-1200 FAX 5429-1202

外国籍で令和9年(2027年)4月に 区立小・中学校へ入学を希望する方へ

学務課で入学手続きが必要です。現在、小学
校在学中で、令和9年(2027年)4月に区立中学
校に進学する場合も手続きが必要です。

対 区内に住民登録があり、①令和2年(2020
年)4月2日～令和3年(2021年)4月1日②平成
26年(2014年)4月2日～平成27年(2015年)4
月1日に生まれた外国籍の子ども ※通学区域の
①区立小学校②区立中学校に入学できます。

他 事情があり、住民登録ができない場合は学務
課へご相談ください。

問 学務課 ☎5432-2683 FAX 5432-3067

区HPQ 1926

若者による情報発信団体「ねつせた！」 新メンバーの募集

活動内容／SNSを活用し、若者目線で情報発信

対 区内在住・在学の高校・大学生世代の方

申 ホームページ(二次元コード)



メンバーになり、一緒に発信してみませんか？
詳しくは、ホームページへ▶

X・Instagram・noteで、
世田谷の人・場所・活動など
地域の魅力を発信中！
Follow me #ねつせた

ねつせた！
情熱せたがや、始めました。

問 子ども・若者支援課

☎5432-2585 FAX 5432-3050

ねつせた! 事務局 ✉info@netsuseta.com

暮らし

暮らし

環境

住まい

街づくり

災害からペットを守るために

①日頃からの備えが大切です

●ペットのために飼い主ができること

- ・災害時に備え、自宅の耐震化やペットの預
け先の確保等、避難をせずに済むような対
策を行う。
- ・避難所にはペット用の備蓄はないため、避
難所で生活する場合も想定して、エサ・水
(最低5日分、できれば7日分)や常備薬、ト
イレ用品、携帯用ペットケージ、リード、
健康記録等を準備する。

●ペット自身を守るために

- ・ケージに慣らす、トイレを覚えさせる、むだ
吠えをさせない等の普段の基本的なしつけを
行う。
- ・鑑札やマイクロチップ、名札等を装着し、
必ず身元表示を行う。

②被災動物ボランティアを募集しています

災害時のペット同行避難を円滑に行うための
方策の一つです。

共通事項

他 詳しくは、パンフレット(世田谷保健所生活保
健課、総合支所くみん窓口、出張
所、まほうセンター、図書館等)にあり)
または区HPをご覧ください。

問 世田谷保健所生活保健課

☎5432-2908 FAX 5432-3054

区HPQ 721



特殊詐欺被害にあわないために

区役所職員や金融機関職員等になりすまし、
詐欺目的で固定電話にかけてくる「還付金詐欺」に
対しては、通話を自動で録音する自動通話録音
機が有効です。まほうセンター、地域生活安全課、

区内の警察署にて無料で貸し出しています。ぜひ
ご活用ください。

また、携帯電話への警察官をかたる「ニセ警
察詐欺」も急増しており、若い世代の被害が増
えています。怪しい電話を受けた際は、落ち着
いて一旦電話を切り、家族へ相談するか、最寄
りの警察署へ通報してください。また、特殊詐
欺の電話の約8割に国際電話番号が使用されて
います。警視庁防犯アプリ「デジポリス」の設定
を用いて、国際電話番号からの着信通知を遮断
し詐欺電話をブロックする等、日頃からの対策
を心掛けましょう。

他 自動通話録音機の設置に不安のある方はお気軽
に地域生活安全課へご相談ください。

問 地域生活安全課

☎5432-2267 FAX 5432-3066



リチウムイオン電池等の充電式電池は 不燃ごみの日に別袋でお出ください

充電式電池や充電式電池内蔵製品は強い衝撃や圧力が加わると発火する危険があり、正しく分別をせずにごみに出してしまうと収集車両や処理施設の火災につながる危険性があります。

正しい捨て方

①電池を使い切り、端子部分にテープを貼って絶縁する

②他の不燃ごみとは分け、中身の見える袋に入れて「充電式電池」と表示をして
不燃ごみの日に
出す



※膨張・変形した充電式電池等は集積所に出せません。端子部分にテープを貼って絶縁し、清掃事務所(世田谷・玉川・砧)、エコプラザ用賀、リサイクル千歳台、梅丘分庁舎3階にお持ちください。

☎清掃・リサイクル推進課
☎6304-3297 FAX 6304-3341

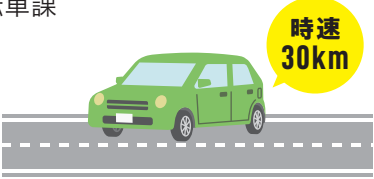
9月1日から生活道路における自動車の法定速度が時速30kmに引き下げられます

9月1日に改正道路交通法施行令が施行され、生活道路における自動車の法定速度が、時速60kmから時速30kmに引き下げられます。

生活道路とは、主に地域住民の日常生活に利用される道路のことで、住宅街にある、中央線や車両通行帯のない道路などを指します。通学や買い物、散歩などで多くの歩行者や自転車が利用しています。

この道路では、歩行者や自転車を優先し、周囲の状況をよく確認しながら運転しましょう。また、制限速度を守することはもちろん、道路状況や天候に応じた安全な速度での運転を心掛けましょう。

☎交通安全自転車課
☎6432-7966
FAX 6432-7996



地震による建築物の倒壊を防ぐために 耐震化支援制度をご活用ください

昭和56年(1981年)5月以前に着工した建築物は、大地震に対する安全性が低いと言われています。首都直下地震などでの被害を少なくするために、建築物の耐震化や家具の転倒防止・危険なブロック塀等の撤去に取り組みましょう。

①建築物の耐震化への助成

☎昭和56年5月以前に着工の旧耐震基準で建てられた住宅・建築物、昭和56年6月～平成12年(2000年)5月に着工の新耐震基準で建てられた在来軸組工法の木造住宅

●助成金上限額の例(構造、用途、規模等により異なる)

建物の用途	耐震診断	補強設計	耐震改修	解体
木造住宅	診断士を無料派遣	設計・改修合計で170万円 障害者等は300万円になる場合があります。		50万円※1
分譲マンション(3階建以上)	350万円	450万円	4000万円※2	1500万円
分譲マンション(一般緊急輸送道路沿い)	450万円	600万円	8000万円※2	1500万円

※1 旧耐震基準で建てられた木造住宅に限ります。
※2 今年度は要件により助成金額が加算されます。詳しくは、お問い合わせください。

☎分譲マンションや特定緊急輸送道路沿道建築物を対象に、無料でアドバイザーを派遣する制度もあります(要件あり)。詳しくは、区HPをご覧ください。

拡充 ②建築物以外の耐震化支援

①ブロック塀等撤去工事助成

☎道路に面する、高さ0.8mを超えるブロック塀・万年塀・大谷石塀・その他組積造の塀の撤去工事費用

☎要件あり。事前相談が必要です。

②家具転倒防止器具の取付支援

内容／器具代・取付費用が計2万5千円分まで無料
☎65歳以上または障害者等のいる世帯

共通事項

☎要件等詳しくは、パンフレット(防災街づくり課、総合支所街づくり課、出張所、まちセンターにあり)や区HPをご覧ください。

☎防災街づくり課 ☎6432-7177 FAX 6432-7987
耐震化支援制度全般 = 区HPQ 12564

2 ① 区HPQ 3889 ② 区HPQ 2407

図柄入りナンバープレートを交付しています

交付料金／普通自動車等(中板)8500円、軽自動車等(中板)8600円、大型トラック等(大板)1万3200円

☎交付料金に加えて、1000円以上の寄附をしていただくと、フルカラーのナンバープレートを取り付けられます。この寄附金は交通改善、観光振興等への取組みに充てられます。

☎経済課 ☎3411-6653 FAX 3411-6635

区HPQ 5018

・世田谷599・
あ20-46

・世田谷599・
あ20-46

▲モノトーンのナンバープレート ▲フルカラーのナンバープレート

マンションについての講座・交流会

①マンション管理講座・相談会

①マンション防災について②無料相談会

☎10月10日(土)①午前10時～11時30分②午前11時30分～正午

講 村上陽一(株)世田谷サービス公社地域防災支援センター所長)

②世田谷区マンション交流会

マンション火災への備え・現場での対応

☎10月10日(土)午後1時30分～3時30分

講 玉川消防署

共通事項

☎区内在住・在勤・在学の方、区内分譲マンション所有者等
☎場 玉川せせらぎホール 集会室
☎申 ①①区HPからオンライン手続き、セタがやコールへ電話・FAX(記入例3面) ②☎へ電話 ②ホームページ(二次元コード)、セタがやコールへ電話・FAX(記入例3面) 抽選①①②各75人 ※抽選結果は10月5日までに落選者にのみ通知。 ①②先着5組 いずれも10月2日まで

☎居住支援課
☎5432-2504 FAX 5432-3040
① 区HPQ 3742

マンション交流会のホームページ▶

8面へつづく【暮らし】



ひと呼吸おいて確認を～消費者トラブルを防ぐために～

9月は高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間です

トラブル事例①「定期購入」

スマートフォンで「初回お試し2千円」という化粧品の広告を見て「1回だけ」のつもりで注文した。はじめに商品を受け取った翌月にも同じ商品が届き、2万5千円の支払請求を受けた。
注文画面をよく確認したところ、商品が5回届く定期購入が条件になっていることが分かった。

トラブルにあわないために

- ☑ 商品の注文前に、定期購入が契約の条件となっていないかをよく確認
- ☑ 解約条件・方法の確認(スマートフォン等の操作に自信がない場合、事業者が指定する方法で解約ができるかどうかの確認も)

注意点／通信販売にはクーリング・オフ制度(契約後一定期間内であれば無条件で契約を解除できる制度)が適用されません!ご注意ください。

定期購入でトラブルの多い商品／健康食品、ダイエット食品、サプリメント、育毛剤、染毛剤など



トラブル事例②「点検商法」

「電力会社から委託されて分電盤を無料で点検している」という業者の訪問があり、点検を依頼した。
点検後、「このままでは漏電して火事になる。交換したほうがいい」と言われ、不安になって高額な交換工事の契約をしてしまった。

トラブルにあわないために

- ☑ 突然、訪問や電話をしてきた業者には安易に点検させない
- ☑ その場ですぐに契約しないで、本当に工事が必要か冷静に考える
- ☑ 心配な場合は直接電力会社に確認

点検商法でトラブルの多い事例／給湯器、屋根工事、下水道、床下工事、シロアリ駆除、浄水器、消火器など



くらしの中の契約で「おかしいな?」と思ったら、まずはお電話で消費生活センターにご相談ください。

相談専用電話 ☎03-3410-6522、高齢者(65歳以上)専用電話 ☎03-5486-6501

☎消費生活課 ☎3410-6523 FAX 3411-6845

7面からのつづき【暮らし】

「住まい・まち学習」①セミナー②相談会

内容／①貸地・借地のトラブル解決法②不動産無料相談会

対 区内在住・在勤・在学の方

日 10月1日(木)①午前10時20分～正午②午後1時30分～4時40分

場 せたがやイーグレットホール集会室

講 立川正雄(弁護士)

申 問へ電話・FAX(記入例3面) 9月2～11日まで 先着①90人②45組

問 世へ電話・FAX(記入例3面) 9月25日まで 先着①90人②45組

仕事

仕事

産業

若年者向け就職応援イベント

1『就活と入社後のリアル』若手社員トークライブ

対 区内企業への正社員就職を希望する、令和9年(2027年)3月31日時点で40歳未満の方(令和9年3月卒業予定の学生、転職活動やアルバイト中の方も可)

日 9月30日(水)正午～午後1時 場 オンライン

問 世田谷で働こう!事務局

世 6734-1303 FAX 6740-7940

申込方法など詳しくは、ホームページへ▶



2雑誌「POPEYE」とタイアップ

～①トークショー&②仕事体験イベント～

日 10月3日(土)午後1時～4時

場 HOME/WORK VILLAGE

他 ②当日会場へ。

申 ①区HPからオンライン手続き 先着40人

問 工業・建設業・雇用促進課

世 3411-6662 FAX 3411-6635 区HPQ 28559

女性しごと応援キャラバン in 二子玉川

内容／信頼関係を築くための伝え方・聞き方～職場の人間関係で役立つコミュニケーション術～

日 10月6日(火)①セミナー＝午前10時～正午②個別相談会＝午後0時15分～1時20分

場 二子玉川エクセルホテル東急(玉川1-14-1二子玉川ライズ30階)

他 保育可(要申込み、先着10人程度)。

申 ホームページ(二次元コード)、問へ電話 9月8日午前9時から 先着①100人②12人

問 女性しごと応援キャラバン運営事務局((公財)東京しごと財団) 世 4550-0973



世田谷ITカレッジ

内容／システムエンジニア・業務ツール開発の2コースで正社員就職をめざす

対 区内在住で次の全てに当てはまる方

①令和9年(2027年)3月31日時点で29歳以下(30代の方は応相談)

②求職中(大学・専門学校等卒業予定者含む)ま

たは非正規雇用で就業中

③IT関連業務の経験がない、または少ない

④IT系職種での正社員就職を希望する

⑤PC(Windows11、メモリ16GB以上、SSDの環境を推奨)と安定した通信環境がある(通信料は自己負担)

⑥10月中旬の開講式(オンライン)に参加できる

日 10月～令和9年(2027年)2月(予定)

他 先着で面談を実施し、定員10人に達し次第、受付終了。

申 問へ電話・FAX(記入例3面) 9月25日まで

問 世田谷で働こう!事務局

世 6734-1303 FAX 6740-7940

詳しくは、ホームページへ▶



「ロジカルシンキング」を応用して応募書類を作ろう

対 求職中の方

日 10月2日(金)午後2時～4時

場 オンライン

講 齋藤ただし(EEPコンサルティング(株)就職支援講師)

申 予約サイト(二次元コード)

問 三茶おしごとカフェ

世 3411-6604 FAX 3411-6690



障害者雇用支援プログラムをご活用ください～障害者の法定雇用率が引き上げられました～

障害者の雇用の促進等に関する法律により、事業主は、障害者雇用率に相当する人数の障害者を雇用する義務があります。7月から民間企業の法定雇用率は2.7%となりました。従業員を37.5人以上雇用している事業主は、障害者を1人以上雇用しなければなりません。

区が企業向けに実施する「障害者雇用支援プログラム」では、障害者施設や特別支援学校の見学会、障害理解や障害者雇用制度に関する研修会などを行っています。

今後予定しているイベント

就職へ向けて取り組む特別支援学校見学会

日 11月20日(金)

問 障害者地域生活課

世 5432-2425 FAX 5432-3021 区HPQ 2827

視覚障害のある方への同行援護従業者養成研修 ①一般課程(全5回)②応用課程

対 ①研修修了後に区内の事業所に登録し、同行援護サービスに従事する意思のある18歳以上の方(高校生不可)で、全回出席できる方②同行援護従業者養成研修一般課程または都知事が一般課程に相当すると認めた研修を修了した方

日 ①10月20日(火)・21日(水)・26日(月)～28日(水)(時間は区HPをご覧ください)②11月20日(金)午前9時～午後6時

場 世田谷区福祉人材育成・研修センター

費 ①2970円(テキスト代)②8000円(テキスト代別)

申 ①区HPからオンライン手続き、問へ申込用紙(区HP、まきセンター等)にあり)を郵送

②世田谷区福祉人材育成・研修センター(〒156-0043 松原6-37-10 保健医療福祉総合プラザ)へ申込用紙(ホームページ(二次元コード)、まきセンター等)にあり)を郵送・持参

①9月29日②11月6日(いずれも必着)まで 選考各30人

問 障害施策推進課

世 5432-2388 FAX 5432-3021

① 区HPQ 26125

②詳しくは、ホームページへ▶



世田谷シニア向け就職面接会

対 おおむね60歳以上の方

日 9月17日(木)午後1時30分～4時

場 三茶おしごとカフェ

他 2企業参加。ハローワーク職業相談窓口での申込みと応募書類(履歴書等)、紹介状が必要。先着各企業5人程度。

求人内容・申込方法等詳しくは、9月1日午前9時以降に、ホームページへ▶



問 ハローワーク渋谷 事業所第一部門

世 3476-8609(部門コード31#) FAX 3476-8660

イベント

催し

講座

第16回世田谷子ども駅伝 参加チームの募集

対 区内在住・在学・在クラブの小学5年生～中学3年生

日 12月6日(日)午前9時45分～午後0時30分頃(荒天中止)

場 総合運動場陸上競技場

申 区HPからオンライン手続き 10月31日まで 抽選各部門30チーム ※抽選結果は全申込者に通知。

問 スポーツ推進課 世 5432-2742 FAX 5432-3080

区HPQ 18352

第20回アジア競技大会(2026/愛知・名古屋)馬術競技

競技	日程	会場
総合馬術	9月21日(祝)～23日(祝)	馬事公苑(上用賀2-2-1)
馬場馬術	9月25日(金)～27日(日)	
障害馬術	10月1日(木)・3日(土)・4日(日)	

問 スポーツ推進課

世 5432-2742 FAX 5432-3080

詳しくは、同大会のホームページへ▶



天文講座

テーマ／地球と生命、共に進化した46億年～化石に触れて、その歩みを感じてみよう～

日 9月12日(土)午後6時～7時

講 松本孝史(科学イベントプランナー)

費 19歳以上＝520円(身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は半額、介助者は1人無料)

他 当日午前9時から観覧券販売。小学生以下は保護者同伴。先着140人。

場・問 中央図書館プラネタリウム 世・FAX 3429-0780

区HPQ 17745

リサイクル千歳台から

①コンポストってなんだろう？

対 区内在住・在勤・在学の小学生と保護者(大人はひとりでの参加も可)
日 10月18日(日)午後1時30分～3時(雨天の際は10月25日(日)に延期予定)
場 (一社)シモキタ園藝部(北沢2-21-12)
講 斉藤よしじ(シモキタ園藝部)



▲コンポスト初心者大歓迎！

②フリーマーケット出店者募集

対 区内在住・在勤・在学の方
日 11月8日(日)午前11時～午後1時
場 リサイクル千歳台
費 500円

共通事項

申 ホームページ、問へ往復ハガキ(記入例3面) 10月8日(必着)まで 抽選①15人②18区画
※抽選結果は全申込者に通知。
問 リサイクル千歳台 〒157-0071 千歳台1-1-5
☎5490-1020 FAX 5490-3267

詳しくはホームページへ▶

ふれあい農園

①リンゴもぎとり

	農園名(所在地)	日時
①	内海果樹園(千歳台4-10)	内海果樹園のFacebookを▶ ご覧ください
②	高橋果樹園(八幡山2-13)	9月13日～11月中旬の毎週日 曜午前10時～午後2時

費 1ヵ1500円(いずれももぎとった分の量り売り)
②いも掘り
日 9月19日(土)・20日(日)午前9時～11時30分 受付終了(雨天中止)
場 上北沢鈴木農園(上北沢1-15) ※本紙10月1日号には、他園の開園情報を掲載予定。
費 1株250円
③青パパイヤのもぎとり
日 9月27日～12月中旬の毎週日曜午前10時～正午、午後1時～3時(雨天中止) ※臨時開園する場合あり。
場 吉岡農園(上祖師谷2-1)
費 100ヱ100円(もぎとった分の量り売り)

共通事項

他 当日分がなくなり次第終了。駐車場はありません(③はトイレも)。申込方法・臨時開園日等詳しくは、区HPをご覧ください。
問 せたがやコール
① 区HPQ 15920 ② 区HPQ 34430
③ 区HPQ 27463

トラストまちづくりから

①すみればにでかけよう！

①生き物観察会②秋の鳴く虫を探そう
日 ①9月12日(土)午後1時30分～2時②9月19日(土)午後5時～7時(いずれも小雨実施)
場 桜丘すみれば自然公園(桜丘4-23-12)(当日会場へ)
他 状況に応じて人数制限を行う場合あり。

内容や開催状況等詳しくは、桜丘すみれば自然庭園のブログへ▶

②フラワーランド園芸講習会

～親子で楽しむ秋の寄せ植え～

対 幼児～小学生とその保護者(1組2人まで)
日 10月4日(日)午後1時30分～3時
場 フラワーランド(瀬田5-30-1)
講 フラワーランド友の会
費 3000円
他 1組で2個制作。
申 申込フォーム(二次元コード) 9月27日まで 抽選10組

共通事項

問 (公財)世田谷トラストまちづくり
☎6379-1624 FAX6379-4233

緑地づくりに参加してみませんか～(仮称)北烏山七丁目緑地基本設計ワークショップ・緑地開放～

①ワークショップ

内容／5月に基本計画を策定。緑地や建築物のつくりなどを専門家を交えて考える
日 ①9月26日②11月7日③令和9年(2027年)1月30日いずれも土曜午後1時30分～4時
場 ①②烏山北小学校③日本女子体育大学(北烏山8-19-1)
申 区HPからオンライン手続き、問へ電話・FAX(記入例3面) 先着40人
②オープンフォレスト(緑地開放)
内容／自然観察プログラムなど
日 10月2日(金)・3日(土)午前10時～午後4時(雨天の際は10月4日(日)に延期)
場 (仮称)北烏山七丁目緑地予定地(北烏山7-12)(当日会場へ)

共通事項

問 公園整備利活用推進課
☎6432-7911 FAX6432-7989 区HPQ 4892

民家園から

①民家園の夏を楽しもう「夜まで民家園」

内容／「火」をテーマにした体験や解説
日 9月12日(土)午前9時30分～午後8時(入園は午後7時45分まで)
他 午後6時以降、小学生以下は保護者同伴。
②暮らしの歳時記 民間暦「十五夜」
日 9月19日(土)～27日(日)午前9時30分～午後4時30分
③暮らしの歳時記 民間暦「秋彼岸」
日 9月20日(日)～26日(土)午前9時30分～午後4時30分
他 20日(日)午前10時～正午に、次大夫堀公園民家園でお供え物のそば作り(見学のみ)あり。

④昔の農村体験―秋の巻―
日 10～12月中旬
他 事前申込制や材料費がかかるプログラムあり。日時等詳しくは、区HPQ 23801 をご覧ください。
⑤草花にみる旧暦の節句「重陽」
日 10月15日(木)～18日(日)午前9時30分～午後4時30分

⑥入選俳句展示
日 ①10月22日(木)～11月5日(木)②11月14日(土)～12月3日(木)いずれも午前9時30分～午後4時30分
俳句選評者／小川晴子(俳誌「今日の花」主宰)

共通事項

他 当日会場へ。月曜(月曜が祝日の場合はその翌平日)休館。
場・問 ①～⑥②岡本公園民家園☎・FAX3709-6959、②～⑥①次大夫堀公園民家園☎・FAX3417-8492

庭木の手入れ講習会

対 区内在住・在勤・在学の初心者の方
日 10月6日(火)・7日(水)午後1時30分～3時30分

場 梅丘パークホール、羽根木公園
講 (一社)世田谷造園協会の
申 区HPからオンライン手続き、せたがやコールへ電話・FAX(記入例3面。希望日も明記) 9月16日まで 抽選各30人※抽選結果は全申込者に通知。
問 みどり政策課
☎6432-7905
FAX6432-7989
区HPQ 26419

にんさぼギャラリー2026 ～認知症の本人が作成した作品展～

日 9月18日(金)～28日(月)午前8時30分～午後10時
場 保健医療福祉総合プラザ(当日会場へ)
問 認知症在宅生活サポートセンター
☎6379-4315 FAX6379-4316

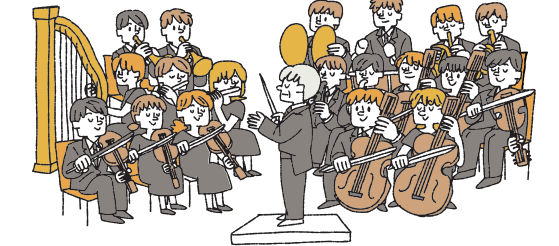
詳しくはホームページへ▶



▲認知症になっても私らしく、希望を彩る本人の作品(昨年の様子)

世田谷フィル 第67回定期演奏会 シニア鑑賞者の募集

内容／サン＝サーンスの交響詩「死の舞踏」とラヴェルの組曲「マ・メール・ロワ」、ムソルグスキー作曲ラヴェル編曲の組曲「展覧会の絵」
指揮／阿部未来
対 区内在住・在勤の60歳以上の方
日 10月18日(日)午後2時～4時
場 昭和女子大学人見記念講堂(太子堂1-7-57)
申 文化・国際課(〒156-0043 松原6-3-5)へ往復ハガキ(記入例3面。年齢も明記) 9月17日(必着)まで 抽選100組200人 ※抽選結果は全申込者に通知。
問 せたがやコール



せ 消費生活講座「南極の食から学ぶ～調理隊員に聞く最果ての地の食品ロス削減～」

対 区内在住・在勤・在学の方
日 10月26日(月)午後2時～4時
場 消費生活センター
講 渡貫淳子(第57次南極地域観測隊調理隊員)
他 保育可(要申込み、抽選8人)。
申 区HPからオンライン手続き、問へ電話・FAX(記入例3面。区外在住の方は通勤・通学先も明記) 9月16日まで 抽選42人 ※抽選結果は全申込者に通知。
問 せたがやコール
区HPQ 33936
10面へつづく【イベント】

9面からのつづき【イベント】

男女共同参画センターらぶらすから

1らぶらすシネマサロン

日①10月16日②12月18日③令和9年(2027年)2月19日いずれも金曜午後2時から
他上映作品は、①「4分間のピアニスト」、②③はホームページをご覧ください。

2セクシュアル・マイノリティのための世田谷にじいろひろば交流スペース

対セクシュアル・マイノリティ当事者、そうかもしれない方、支援者、Ally、ご家族等
日9月19日(土)①交流スペース＝午後1時～3時②面接相談＝午後3時15分～3時55分
講らぶらすファシリテーター

3シンママカフェ

～シングルマザーのためのグループ相談会～

対シングルマザー(予定も含む)
日①10月10日②12月12日③令和9年(2027年)2月13日いずれも土曜午後2時30分～4時30分
講NPO法人しんぐるまざあず・ふぉーむひとり親家庭相談員

共通事項

他保育可(要申込み、先着順)。
申 問へ電話・FAX(記入例3面) 13開催日前月の1日(133は1月5日)午前10時から29月1日午前10時から 先着125人23各10人
場・問男女共同参画センターらぶらす
☎6450-8510 FAX 6450-8511

詳しくは、ホームページへ▶



男女共同参画タウンミーティング～ジェンダーとスポーツ～

対区内在住・在勤・在学の方
日10月18日(日)午後2時～5時(予定)
場北沢タウンホールスカイサロン
講下山田志帆(元サッカー選手)
他保育可。
申 申込フォーム(二次元コード) 10月17日まで 先着50人程度
問人権・男女共同参画課
☎6304-3453 FAX 6304-3710



産前・産後のセルフケア講座

対区内在住で妊娠中(安定期以降)の方、受講日に4か月(5か月の誕生日前日)までの赤ちゃんとその母親
他動きやすい服装でお越しください。
申ホームページ、問へ電話・FAX(記入例3面)各開催月の2か月前～開催日の3日前の正午まで
問NPO法人せたがや子育てネット
☎6796-3939 FAX 6796-3940

日時・会場・定員等詳しくは、ホームページへ▶



健康のための講座(保健センター)

130歳から脂肪燃焼サーキット講座

日10月20日～12月15日の毎週火曜午後6時20分～7時40分(全8回)

2カルシウムアップの食事講座

日10月23日(金)午後2時20分～3時50分

3心とからだのハッピーライフ講座(二子玉川)

日9月28日～10月26日の毎週月曜(祝日を除く)午前10時～11時30分(全4回)

共通事項

場12保健センター(松原6-37-10)3シティーコート二子玉川集会所(玉川4-13)
費121回400円(指導料)
申ホームページ、問へ電話・FAX(記入例3面)。

性別、生年月日も明記) 9月4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 FAX 6265-7429

対象・定員等詳しくは、ホームページへ▶



おはなしと読み聞かせボランティア入門講座

内容／Aコース＝講義と実習5日間、Bコース＝講義のみ2日間

対区内在住で、おはなし会ボランティアをはじめて間もない方、これから予定がある方

内容	日にち	時間
①講義	9月30日(水)、10月7日(水)	午前10時～正午
②実習	10月14日(水)～11月18日(水)のうち3日間	午前9時30分～正午

場①教育会館(弦巻3-16-8)②三茶しゃれなあとホール、深沢区民センター、砧図書館、上北沢区民センター、代田区民センター

他保育可(要申込み、抽選5人)。詳しくは、ホームページ(二次元コード)をご覧ください。

申ホームページ
9月7日まで
抽選Aコース30人、Bコース20人
問中央図書館
☎3429-1811 FAX 3429-7436



せたがや学生ボランティアフォーラム

内容／活動紹介(ポスターセッション・マイクリレー)、学生ボランティア団体と地域で活動する団体とのトークセッション

日10月3日(土)午後1時～4時
場梅丘パークホール(当日会場へ)
問市民活動推進課
☎6304-3174 FAX 6304-3597
区HPQ 34615

みんなで支えるこころの講座

内容／①身近な人のこころを支える「こころのサポーター養成研修」②いのちの門番「ゲートキーパー講座」

対区内在住・在勤・在学の方
日11月11日(水)午後1時30分～4時30分
場烏山区民会館
講①高野かさね(公認心理師)②保健センター保健師
申ホームページ(二次元コード)、問へ電話・FAX(記入例3面) 11月4日まで 先着100人
問保健センター ☎6265-7414 FAX 6265-7589



ひきこもりに悩む家族を対象とした家族セミナー

対区内在住の方

日時	テーマ・講師
① 9月19日(土) 午前10時30分～午後0時30分	ひきこもりとお金のハナシ～お金にまつわる様々な制度～ 講ぶらっとホーム世田谷相談員
② 10月17日(土) 午前10時30分～午後0時30分	ひきこもりの家族ができること～家族のストレスマネジメント～ 講メルクマールせたがや相談員

場三軒茶屋分庁舎

申 問へ電話・FAX(記入例3面)

①9月1日午前10時～18日午後5時まで②10月1日午前10時～16日午後5時まで 先着各20人
問メルクマールせたがや
☎3414-7867 FAX 6453-4750

世田谷の空き家等活用ゼミナール

対区内に空き家等を所有する方、建物を活用した地域貢献活動に関心のある方

日10月3日(土)午後1時～4時30分
場上北沢区民センター、岡さんのいえTOMO(上北沢3-5-7)
講岡さんのいえTOMO、居場所カフェコモリナ、東京建築士会世田谷支部
申 ホームページ 9月29日まで 先着20人
問世田谷区空き家等地域貢献活用相談窓口((公財)世田谷トラストまちづくり)
☎03-6379-1621
FAX 03-6379-4233

詳しくは、ホームページへ▶



せたがや日本語サポーター講座(基礎)全5回

対区内在住・在勤・在学で次の全てに当てはまる方①日本語支援に興味がある②区内の日本語教室でボランティア活動ができる③過去に本講座(初級または基礎)を受講していない④全回参加できる

日10月18日～11月15日の毎週日曜午前9時30分～11時30分
場オンライン(Zoom) ※視聴方法等を後日メールでご案内。最終回のみ生活工房セミナールーム(キャロットタワー5階)。
申 ホームページ(二次元コード) 9月25日～10月5日まで 抽選40人
問クロッシングせたがや
☎5432-1538 FAX 5432-1570



終活講座～遺言・相続の基本とエンディングノートによる情報整理～

対区内在住の方、そのご家族の方
日10月16日(金)午後2時～4時15分
場梅丘パークホール
講古屋有実子(弁護士)
申 問へ電話・FAX(記入例3面。年齢も明記)、ホームページ(二次元コード) 10月9日まで 先着50人
問終活支援センター
☎6411-3715 FAX 6411-2247



高齢者の集いの場を「つくる人・支える人」のための講座(全3回)

対区内での高齢者の居場所づくりに興味のある方で、原則全回参加できる方
日10月8・15・29日いずれも木曜午後2時～4時 ※この他、活動団体見学会あり(参加任意)。
場成城ホール集会室
申 問へ電話・FAX(記入例3面。メールアドレスも明記) 9月24日まで 抽選20人 ※抽選結果は全申込者に通知。
問介護予防・地域支援課
☎5432-2953 FAX 5432-3085



次期せたがやインクルージョンプラン策定
障害理解の促進と地域共生社会の実現をめざす
条例改正に向けたシンポジウム

📅9月25日(金)午後6時30分～8時30分
📍玉川せせらぎホール(当日会場へ)
👤手話通訳・要約筆記あり。
🏢障害施策推進課
☎5432-2958 FAX5432-3021
区HPQ 33885

在宅療養講演会・シンポジウム「住み慣れた地域でこれからも安心して暮らし続けるために」

👤在宅療養に関心のある区内在住の方、医療・福祉関係者等
📅10月3日(土)午後2時～4時30分
📍保健医療福祉総合プラザ
🗣️基調講演講師＝高橋裕子(世田谷保健所烏山保健相談課長)、シンポジスト＝太田雅也(世田谷ホームケアクリニック院長)、在宅療養を支えたご家族、訪問看護師、ケアマネジャー、訪

問介護従事者
👤手話通訳あり。
📄区HPからオンライン手続き、🏢へ電話・FAX(記入例3面) 9月30日まで 抽選200人
🏢☎せたがやコール 区HPQ 25965

手話講習会(小学生コース)全5回

👤区内在住・在学の小学生
📅10月～令和9年(2027年)2月の毎月第3土曜
①低学年クラス(小学1～3年生)＝午後1時～2時
②高学年クラス(小学4～6年生)＝午後3時～4時
📍児童相談所団体活動支援スペース
📄区HPからオンライン手続き、🏢へ申込用紙(障害施策推進課、区HP等にあり)を郵送・持参 9月25日(必着)まで 抽選①②各10組(親

👤区の世帯と人口(令和8年(2026年)8月1日時点)

住民登録 (住民基本台帳)	世帯数	51万1846世帯(185減📉)	内訳：日本人人口	()内は前月との増減
	人口	93万1820人 (33減📉)	内訳：外国人人口	
	男性	44万697人 (25減📉)		
	女性	49万1123人 (8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」、区HPからもご覧になれます。

●新聞を宅配購読されていない方へ本紙を無料でお届けします。区HPQ 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HPQ 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HPQ 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HPQ 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



マチイロ

🔔 X・Facebook・メールマガジン・マチイロでは、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

👤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
📄🏢へ掲載申込用紙(区HP・🏢にあり)をFAX・郵送・持参
👤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。

【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。
 - 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
- ※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。
- 「会員募集」は先着順。

🏢広報広聴課 〒154-8504 世田谷4-21-27 ☎5432-2009 📠5432-3001
区HPQ 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)
9/17(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)
♣️園芸講座 冬越し野菜①春キャベツ、玉ネギほか、石灰②空豆、スナップエンドウほか
①9/9②10/14いずれも水曜13～14時半 リサイクル千歳台 ①②各500円 要申込(NPO法人えこひろば☎080-5025-2281 ✉ecohiroba@b05.itscom.net あべ) 各先着18人
◆資本論を読む会
9/13・27、10/18いずれも日曜18時半～21時 男女共同参画センターらぷらす(同会☎3720-1621 宮崎)
◆楽しく泳ごう初心者水泳体験会
9/10・17いずれも木曜10～12時 総合運動場温水プール 1回1500円 要申込(水泳会おたまじゃくし☎090-2569-3007 ✉2570vvui@jcom.zaq.ne.jp 諏訪)
◆50歳以上限定! からだのコリ・痛み改善ストレッチ体験
9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)
◆行政書士がお答えします! 個別無料相談会～遺言・相続でお悩みの方～
9/28(月)9～16時半 三茶しゃれなあとホール 要申込(遺言相続相談所☎090-1422-1313 三宅)
♣️認知症を勉強しましょう(認知症の医学的理解・認知症の人在宅で)
9/20(日)10～15時半 成城ホール集会室 要申込(NPO法人語らいの家☎5429-8855 FAX5429-8856 坪井)

◆北沢法人会公開講演会「仕組みで人を幸せに～働きやすさと会社利益の両立～」
10/6(火)18時半～20時半 北沢タウンホール ホームページから(公社)北沢法人会(🌐https://kitazawahoujinkai.or.jp/ ☎5450-7121)
◆きものの知識(座学)
10/13(火)10～11時半ほか3月までの毎月1回 主に宮坂区民センター 6回7200円 SMSでき楽会(☎・SMS090-8102-0335 小林)
♣️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玉川懇談会②例会③砧懇談会④五心会
①9/3(木)＝用賀区民集会所②9/13(日)14時から＝経堂地区会館③9/15(火)＝砧総合支所区民集会所④9/22(木)＝太子堂区民センター①③④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)
◆第一回世田谷文化サロン フォレスタ塩入功司コンサートと交流会・ビュッフェランチ付き
11/22(日)12～16時 松本記念音楽迎賓館(岡本2-32) 1万3千円 要申込(Iris E&E☎090-6504-8556 ✉iriskazumi@gmail.com 大谷) 先着30人
♣️空き家・相続・不動産無料相談会
9/29(火)13～16時半 三茶しゃれなあとホール 要申込(NPO法人日本地主家主協会☎3320-6281 FAX3378-4327 得村)
♣️姿勢科学で納得! 子どもの姿勢を良くする講座
9/27(日)10～12時、14～16時 三茶しゃれなあとホール 要申込(東京都姿勢調整師会☎6824-5286 🌐https://form.os7.biz/f/da69bf8b/)
♣️グリーンハート吹奏楽団 第32回定期演奏会
9/13(日)13時半～15時半 セタがやイーグレットホール(同団体☎090-1453-7925 斎藤)
♣️三茶衣類のリユース会
9/18(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)
◆もぐもぐファミリーフェスタ2026 小学1～3年生と保護者対象
10/1(木)10時半～12時 東京農業大学世田谷キャンパス国際センター(桜丘1-1) ホームページから食品ロス削減アクションDAY事務局(🌐https://mogunny.fun/symposium/ ☎050-5497-3244)
◆初めてのイングリッシュ
9/15(火)11～12時 太子堂区民センター 千円 要申込(ベシシックデイリー EC☎090-4710-0847 太田)

同窓会

◆中丸小学校開校75周年記念同窓会総会
10/4(日)13時半～15時 同校中丸ホール(体育館) メールで同校同窓会事務局(☎3422-4833 ✉jimukyoku@nakamaru-dousou.sakura.ne.jp 小林)
◆上祖師谷中学校同窓会総会
11/7(土)14時半～16時半 同校体育館 要申込(☎090-3712-2396 ✉kamichu.dousoukai@gmail.com 古賀)

会員募集

◆百人一首の会
第2火曜14～16時 笑恵館(砧6-27) 月：1500円(☎090-9662-6899 小柴)
◆中町寿会(脳トレ健康麻雀)
毎週火曜13～17時 主に中町ふれあいの家 年：2千円(☎3703-1660 新井)
◆ヨガ・ストレッチ・筋トレの会(女性)
①第2～4月曜②毎週火曜いずれも10～11時20分 主に①奥沢東地区会館②九品仏地区

会館 入：2千円 月：①2500円②3千円(☎080-6802-4750 沖田)
◆はなやかプラム(料理教室、70歳以上)
毎週木曜9時半～11時半 主に代沢地区会館 入：千円 月：実費(☎090-2651-3702 ✉hitomimatsubarajpp@yahoo.co.jp 松原)
◆世田谷区フォークダンス協会赤堤支部(世界中の民族舞踊、初心者募集)
第1・2・4日曜13～16時 経堂駅近辺 1回500円(☎080-4140-5625 ✉setagayakufd@gmail.com 村田)
◆四十雀の会(書道)
第3金曜13時半～15時半 砧くちなしふれあいの家(砧8-26) 月：500円(☎090-2459-5945 小笠原)
◆スピーチ(話し方)勉強会 1～3分間スピーチの作成発表
月1回日曜14～16時 主に砧総合支所 1回200円(☎090-8855-7014 ✉alwaysstone0311@gmail.com 佐藤)
◆ハウオリ・メイツ(ウクレレ)
月3回火曜14～16時 主に祖師谷区民集会所 月：5千円(☎090-4433-3720伊藤)
◆コーロ・ドルチェ(女声合唱)
毎週火曜15～17時 主に守山地区会館 月：5千円 年：千円(☎5300-0096宮本)
◆健身気功&ヨガサークル チゴヨガ
原則毎週日曜9時15分～10時15分＝健身気功、10時半～11時半＝ヨガ 主に八幡山区民集会所 1回千円(☎090-9966-6383 ✉yasukonishino240@gmail.com 西野)
◆鳥山健康体操クラブ
毎週木曜17時55分～19時15分 主に鳥山区民センター 入：500円 月：千円(☎090-8648-1106 池亀)
◆さつき健康体操サークル
月4回火曜9～11時 主に鳥山区民センター 入：1500円 月：2200円 年：500円(☎090-4071-0928 高島)

9月21日は敬老の日です

1 9月上旬に慶祝品を贈呈します(申込み不要)

「敬老の日」にあたり長寿をお祝いし、区内共通商品券を郵送等で贈呈します。

対象	生年月日	区内共通商品券
88歳の方	昭和13年(1938年)4月1日～14年(1939年)3月31日	8000円分
100歳の方	大正15年(1926年)4月1日～昭和2年(1927年)3月31日	2万円分

問 高齢福祉課 ☎5432-2951 FAX5432-3085

2 ひだまり友遊会館の敬老イベント

内容/作品展・演芸会、健康測定、ポップスコンサート

対 区内在住・在勤・在学の方

日 9月20日(日)午前10時～午後4時、21日(祝)午前10時～午後4時(作品展は午後3時まで) 他 当日会場へ。

場・問 ひだまり友遊会館 ☎3419-2341 FAX3413-9444

3 美術館の無料観覧

対 令和9年(2027年)3月31日時点で60歳以上の方とその介助者(1人まで無料)

日 9月21日(祝) 他 当日会場へ。

対象施設/世田谷美術館(ミュージアムコレクション)

問 世田谷美術館 ☎3415-6011 FAX3415-6413

4 スポーツ施設無料開放

対 9月21日時点で、満65歳以上の方(千歳温水プール健康運動室は9月21日時点で満60歳以上の方)

日 9月21日(祝) 他 当日会場へ。

対象施設	問合せ先
総合運動場トレーニングルーム	☎3417-4276 FAX3417-1734
総合運動場温水プール	☎3417-0017 FAX3417-0013
大蔵第二運動場トレーニングルーム、ゴルフ練習場(打席使用料は無料、球代は有料)	☎3416-1212 FAX3416-1777
千歳温水プール(健康運動室、トレーニングルーム含む)	☎3789-3911 FAX3789-3912
太子堂中学校温水プール	☎・FAX3413-9311
梅丘中学校温水プール	☎・FAX3322-6617
玉川中学校温水プール	☎・FAX3701-5667
烏山中学校温水プール	☎・FAX3300-6703

共通事項

他 3 4 年齢確認が必要な場合があります。詳しくは各施設にお問い合わせください。

問 3 4 市民活動推進課 ☎6304-3176 FAX6304-3597

めざせ
元気シニア!

毎日「ちょこっと外出」しませんか?

参加者の約8割が
外出頻度の増加を
実感されました!
昨年度の
アンケート結果より

健康を意識する
機会になった!

ずっと元気でいきいきと過ごすためには、毎日少しでも外出することが効果的です。
人や社会との関わりが豊かな人ほど、要介護や認知症になりにくい ことが分かっています。
「体力が落ちて出かけるのがおっくう、疲れやすくなったと感じている」人も、買い物などの小さな用事と組み合わせ、
まずは1日1回、ご自宅近くのスポットまでお出かけしてみませんか。

世田谷の魅力を
再発見できた!

友人や家族との
会話のきっかけに!

1

アプリをダウンロード、
またはアップデートをして
参加登録

2

対象施設や
店舗を訪問して
ポイントを貯める

3

貯まったポイントは
せたがやPayの
ポイントと交換できます

4

無理なく続けて
今より「ちょこっと健康」
を目指しましょう!

※対象スポットの訪問で1ポイント付与。50ポイントごとにせたがやPayのポイント100円分と交換できます。
※スマートフォンの操作は、立ち止まり、周囲に注意して行うようお願いします。

スマートフォンの操作に自信がない方へ
操作説明会を実施します

操作説明会の申込等
詳しくは、専用コール
センターへお問い合わせ
ください。

対 象

区内在住の65歳以上の方(※)で、アンケートにご協力いただける方(先着4200人程度)
※令和9年(2027年)3月31日までに65歳を迎える方及びその他区長が認めた方も対象です。

期 間

10月1日(木)～
令和9年(2027年)3月19日(金)
(参加登録は9月1日(火)から)

問 合 せ

専用コールセンター
☎03-6630-0493
土・日曜、祝・休日、年末年始を除く
午前9時～午後5時

【電話での問い合わせが難しい場合】
FAXで ☎ せたがやコール

詳しくは 区HPQ 18044 へ
担当/介護予防・地域支援課

参加登録方法

※昨年度にご参加いただいた方は、アプリのアップデート(更新作業)と参加登録が必要です。

●ご自身でアプリをダウンロード
(9月1日(火)午前9時から)
詳しくは区HPをご覧ください。

●操作説明会での参加登録(要事前申込み)
各地区で開催する操作説明会で、アプリのダウンロード・アップデート・
設定等を支援します。
☎専用コールセンターへ電話、☎ せたがやコールへFAX

熊本地震災害への支援にご協力をお願いします

被災自治体への支援 令和8年(2026年)熊本地震からの復旧・復興を支援するため、支援金(寄附金)を募集し、被災自治体に寄贈します。

受付期限/令和9年(2027年)3月31日(予定)

受付方法/①募金箱=区役所東棟1階、総合支所地域振興課、出張所、まちセンター、梅丘分庁舎3階 ※開庁中のみ設置。
②専用口座への振込 次の口座にお振り込みください

被災した方への支援 日本赤十字社にて「令和8年熊本地震災害義援金」を受け付けています。義援金は被災自治体に設置される災害義援金配分委員会を通じて被災者の方へ配られます。 区HPQ 34560

口座名義はいずれも「令和8年熊本地震災害支援金 世田谷区長 保坂展人」

令和8年熊本地震災害支援金専用口座		
金融機関名・本・支店名	口座番号	振込手数料・硬貨取扱手数料
世田谷信用金庫 本店	(普)0815223	本・支店の店舗窓口での振込時は無料
昭和信用金庫 本店	(普)1287048	本・支店の店舗窓口での振込時は無料
東京中央農業協同組合 千歳支店	(普)0096776	本・支店の店舗窓口での振込時は無料

※ 区HPQ 34544 では、この支援金の寄附金控除等の取扱いなど、随時情報を更新しています。

問 ☎ せたがやコール

12

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。