



区のおしらせ

令和6年(2024年)

9/1

No.1936

毎月1日・15日
25日(地域版) 発行

せたがや

SETAGAYA

「地震が起きたら?」

を考えよう

能登半島地震の被害の様子

9月1日は防災の日です

来るかもしれない大地震への備えについて考えてみませんか?

詳しくは2面をご覧ください

関災害対策課 ☎5432-2262 FAX5432-3014



地震発生の前に確認しておきましょう

災害・防犯情報
メール配信サービス

災害・防犯情報が届く



区HPQ
124762

災害時
お家生活のヒント

在宅避難について知ろう



区HPQ
208591

世田谷区
防災ポータル

災害時における
様々な情報を確認できる



区HPQ
205599

防災訓練に
参加してみましょう



参加のご相談は
お近くのまちづくりセンターへ

引き続き能登半島地震災害支援金への
ご協力をお願いします

復興に向けて息の長い支援をするため、寄附金を募集し、
被災自治体に寄贈します。皆さんの温かいお気持ちをお寄せください。

詳しくは、区HPQ 207837をご覧ください▶



関市民活動推進課
☎6304-3166
FAX6304-3597

主な内容 建築物や家具の耐震化支援制度をご活用ください…3面 | 区民交通傷害保険…4面 | 9月16日は敬老の日です…6面



世田谷区長
のふと
保坂展人

在宅避難の備えを

令和6年能登半島地震は元日に発生し、最大震度7という大きな揺れが、家屋倒壊や地盤隆起、道路寸断等の被害をもたらしました。8月8日には、日向灘を震源とする震度6弱の地震が宮崎県で発生しました。気象庁から南海トラフ地震臨時情報の「巨大地震注意」が出されるなど、私たちの住む首都圏にも、いつ巨大地震が襲ってくるのかと警戒が強まっています。

世田谷区には、区立小・中学校など96か所に避難所がありますが、人口92万人の区民すべてを収容するスペースはありません。加えて不特定多数の方と共同で生活する避難所は、プライバシーの確保が困難です。

区では、地震発生後、自宅に倒壊のおそれがない場合には、「在宅避難」を推奨しています。本年3月には在宅避難に関する啓発パンフレットの全戸配布を行いました(区のホームページでも閲覧可)。

また、8月には「防災カテゴリー」を全世帯※にお送りしています。1人3000ポイントで在宅避難に役に立つラジオ、災害用トイレ、非常食などを選ぶことができます。ご家族で在宅避難についても話し合うきっかけにしたいだければ幸いです。申込み期限は11月30日ですので、忘れずにお申し込みください。

※令和6年5月1日時点の住民登録が基準となります。

●電話・ファクシミリ番号の市外局番「03」を省略して記載しています。●本紙は、新聞折込のほか、区施設、駅、郵便局、ファミリーマート等で配布しています。



地震が発生したら…

まず身の安全の確保



事前に 災害時の情報収集手段を確認しておきましょう

●様々な方法で情報を集めることができます 区HPQ 5584

世田谷区防災ポータル 災害時の情報のほかにも、日頃からの備えに役立つ情報として避難所やハザードマップの情報等が確認できます。

東京都防災アプリ あらかじめマップをダウンロードしておけば、通信が途絶しても現在地が表示されます。「あそぶ」「まなぶ」「つかう」がコンセプト。

●災害時の連絡方法は？ 電話やインターネットが使いにくくなることもあります。 区HPQ 138109

災害用伝言ダイヤル「171」 被災地の方が録音した安否に関する情報を聞いたり、他の地域の方から被災地の方へメッセージを送ったりすることができます。

災害用伝言版(Web171) 被災地の方が、電話番号をキーとして伝言情報(テキスト)の登録をすることができます。

避難の順序・種類(避難は避難所だけではありません)

地震発生

避難

- 一時集合所 危険回避のために一時的に集合して様子を見る、または、避難のために一時的に集合する場所
- 広域避難場所 火災の延焼などにより自宅、一時集合所が危険な状態になった場合に避難する場所

余震が収まり火災などの危険がないことを十分確認して

自宅が
安全な場合は
在宅避難



縁故避難
被災していない
家族、親族、
知人宅への避難



自主避難
自身で確保した
被災していない
宿泊施設への避難



指定避難所
区立小・中学校等
区内96か所にある
指定避難所への避難



お家が安全な場合はお家で過ごしましょう

避難生活は避難所だけではありません。住み慣れた環境で家族やペットと過ごせる在宅避難がおすすめです。ただし、自宅にとどまることに少しでも危険を感じたら、ためらわずに他の場所に避難しましょう。

備蓄のポイント

被災してまず必要になるのは、食料・水・トイレ・電源です。一人最低3日分、できれば1週間分の備蓄を用意しましょう。備蓄は消費期限などを確認して、定期的に点検・交換しましょう。

備蓄食料

食べた分・使った分を補充する
「ローリングストック」なら食品ロスを
防ぐことにもなります。



水

一人1日3ℓ
目安で
準備しましょう
水を入れるポリ
タンクやキャリー
を用意しておく
と便利です。



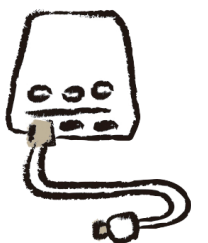
携帯トイレ

一人1日5回目安で準備しましょう
排水管の状況が分かるまでは、トイレ
に水を流さず、携
帯トイレを使用し
ましょう。水を流
せても、排水管が
壊れていると下水
が逆流する危険が
あります。



電源

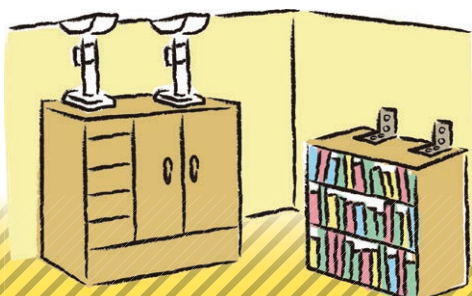
災害時の情報収集手段として、ス
マートフォンは便
利なツールです。
外出時や停電が発
生した場合に備え
てモバイルバッテ
リーやポータブル
蓄電池を用意し
ておきましょう。



お家は安全ですか？

地震が起きると、家具の転倒、落下、移動が発生して危険です。あらかじめ対策をしておきましょう。

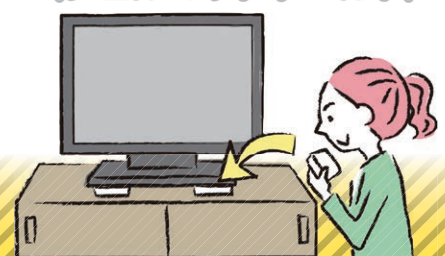
大型家具の転倒防止用具



ガラスの飛散防止フィルム



テレビの転倒防止 (ジェルマットやベルト)



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

飼い主の方は、災害時に備え、自宅の耐震化やペットの預け先の確保等、避難所へ避難をせずに済むような対策を行うことが重要です。避難所にはペット用の備蓄はありません。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、健康記録等を準備してください。

また、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も大切です。ペットに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いましょう。

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に、被災動物ボランティアを募集しています。

共通事項

詳しくは、リーフレット(世田谷保健所生活保健課、総合支所くみん窓口・出張所・まちづくりセンター、図書館等にあり)または 1 区HPQ 138150
2 区HPQ 148132 をご覧ください。
世田谷保健所生活保健課 ☎5432-2908 FAX5432-3054

建築物や家具の耐震化支援制度をご活用ください

昭和56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いわれています。首都直下地震等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に取り組みましょう。

●建築物の耐震化支援・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や建築物(ほかにも詳細な要件あり)、昭和56年6月～平成12年5月以前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

●6年度の助成上限額

構造	建築物の用途	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130万円※1		50万円※2
木造以外	住宅(分譲マンションは除く)	10～100万円	100万円	200万円	—
	分譲マンション	150～300万円	150～300万円	2000～6000万円※1	—
	住宅以外の建築物※3			400～6000万円	—

※1 6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。
※2 旧耐震基準で建てられた木造住宅に限りです。
※3 用途、規模に要件があります。

上限額は建築物の種別、規模等により異なります。特定緊急輸送道路沿道建築物は別の助成額となります。耐震診断の前や後に耐震改修アドバイザーを無料で派遣する制度もあります(用途要件あり)。

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・まちづくりセンターにあり) または 区HPQ 126749 をご覧ください。

区防災街づくり課 ☎6432-7177 FAX6432-7987

●建築物以外への耐震化支援

耐震シェルター・耐震ベッドの設置費助成(助成上限額30万円)

昭和56年5月以前に着工した木造住宅にお住まいの方
①65歳以上の方②身体障害者手帳1・2級をお持ちの方③要介護状態区分(3・4・5)の方
※所得制限あり。

一部の方に上乗せ助成あり。設置は1階のみ。

区HPQ 39050



▲耐震シェルター



▲耐震ベッド

家具転倒防止器具取付事業者の派遣
(器具代・取付費用計2万円分まで支援)

65歳以上または身体障害者手帳1・2級をお持ちの方がいる世帯等(建築物の建築時期は問いません)

区HPQ 129285

世田谷区にも、ふるさと納税

世田谷区民の方も、世田谷区にふるさと納税をすることができ、税金の控除対象となります。

区では、寄附の使い道として子どもや福祉、みどり保全など様々な分野の取組みをお選びいただけます。取組みを選んで寄附することは、皆さんが納める税金の使い道の一部を皆さん自身が決めることにつながります。ふるさと納税を通じて、世田谷区を応援してみませんか。

取組みの内容など詳しくは、 区HPQ 162650 をご覧ください。

※制度上、区民の方に返礼品をお贈りすることはできません。ご了承ください。

Pick UP

●スポーツ推進基金～スポーツ推進のために

誰もが使いやすいスポーツ施設の整備や、パラスポーツをはじめとするスポーツ・レクリエーション活動への支援に取り組んでいます。

いただいた寄附金は、障害の有無や運動の得意・不得意等に関係なく、誰もが参加できるユニバーサルスポーツイベントの実施等に活用します。

●災害対策基金～災害対策のために

いただいた寄附金は、近年、激甚化・頻発化する自然災害の発生に備え、発災後の応急対策や復旧のためだけでなく、備蓄や体制整備などにも活用します。



▲車いすレーサー体験

●地域保健福祉等推進基金～福祉や市民活動のために

いただいた寄附金は、福祉や市民活動の分野に幅広く活用します。

【福祉】

高齢者・障害者に関わる施設・団体に対して、福祉車両の購入助成や施設利用者が安心して暮らせる環境の整備に活用します。

【市民活動】

区内のNPO等、市民活動団体と区が協働して地域の課題を解決するために行う事業の助成に活用します。

車いす対応の福祉車両▶



区ふるさと納税対策担当課 ☎5432-2190 FAX5432-3047 区HPQ 162650

区議会第3回定例会を開催します

開催予定／9月17日(火)～10月18日(金)
令和5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、市民活動支援コーナー(キャロットタワー3階)、インターネット議会中継区HPQ 132143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。
FMラジオ・エフエム世田谷(83.4MHz)では、9月19日(休)から代表質問及び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)。
問 区議会事務局 ☎5432-2779 ☎5432-3030

区民交通傷害保険
～WEBから中途加入できます

区民交通傷害保険とは
交通事故でけがをした際に、入院日数等に応じて保険金を受け取れるものです。また、自転車運転中の加害事故等について補償される自転車賠償責任プランもあります。
対 保険期間開始時点で、区内在住・在勤・在学の方
保険期間／申込みの翌月1日～7年6月30日

申 7年4月30日までに、WEB申込専用サイト(☎https://dantai.sompo-japan.co.jp/lp/setagayaku/)へ
問 補償内容＝損害保険ジャパン(株)公務文教営業部東京公務課
☎3349-9666 ☎6388-0163
加入手続き＝交通安全自転車課
☎6432-7966 ☎6432-7996
区HPQ 158838

WEB申込専用サイト▶

7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／総合支所子ども家庭支援課、認可保育園、出張所・まちづくりセンターほか
※ 区HPQ 5733 にもあり

● 申込期限

	第一次選考	第二次選考
郵送	11月6日(消印)	7年1月29日(消印)
オンライン手続き・持参	11月11日	7年2月3日

※第一次選考終了後に、内定辞退等で欠員が生じた分について第二次選考を行います。
備 締切日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。必要書類等詳しくは、お問い合わせください。

申 区オンライン手続き、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(世田谷☎5432-2489 ☎5432-3034、北沢☎6804-7525 ☎6804-9044、玉川☎3702-1189 ☎3702-1336、砧☎3482-1344 ☎6277-9721、烏山☎3326-6155 ☎3308-3036)へ直接持参または郵送
※ファクシミリによる申込不可。

保育入園個別相談を行います
日 9月2日(月)～10月31日(休)
場 総合支所子ども家庭支援課窓口
申 区公式LINEの「予約」メニューへ

図柄入りナンバープレートを交付しています
(多摩川とサギソウ)

交付料金／普通自動車等(中板)7380円、軽自動車等(中板)7440円、大型トラック等(大板)1万1020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。
備 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。

▲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

問 経済課 ☎3411-6653 ☎3411-6635 区HPQ 161784

9月は障害者雇用支援月間です
～障害者の働く場の拡大にご協力ください

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。区では、産業団体、特別支援学校、就労支援機関等と世田谷区障害者雇用促進協議会を設置し、雇用促進に取り組んでいます。障害のある方の能力や適性に応じた働く場の拡大に、一層のご理解とご協力をお願いします。

問 障害者地域生活課 ☎5432-2425 ☎5432-3021

がん相談を中央図書館で実施します

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28日(出)午前10時～午後1時
場 中央図書館
備 看護師がお話を伺います。当日は、がんに関する書籍等を集めた展示本コーナーも開設します。

申 電話で保健センター(☎6265-7536 ☎6265-7429(午前9時～午後5時※祝・休日を除く))へ

7年度区立幼稚園・こども園(幼稚園枠)新入園児の募集

対 区内在住(居住予定者含む)で、令和3年4月2日～4年4月1日生まれの3歳児(多聞幼稚園(幼稚園枠)のみ)、2年4月2日～3年4月1日生まれの4歳児
申込書の配布場所／9月16日まで＝区HPQ 141444、9月2～13日(土・日曜を除く)の午後2時～5時＝各園
備 申込は1人1園のみ。9月24日午後2時から抽選。3歳児を募集している園は認定こども園多聞幼稚園(幼稚園枠)のみ。多聞幼稚園(保育園枠)の募集は、左記「7年4月区内認可保育園等の入園申込み」の記事参照。
申 区オンライン手続き＝9月16日まで、郵送＝9月13日(消印)まで、入園希望の園へ直接持参＝9月11～13日午後2時～5時

園名	所在地	☎・☎	募集人数
三島	深沢5-11-5	3703-0213	34人
給田	給田4-7-11	3308-2790	68人
中町	中町4-38-21	3704-0477	34人
多聞【こども園】	三宿2-25-9	3413-7612	3歳児18人 4歳児22人
松丘	弦巻5-21-10	3426-5453	34人
砧	喜多見6-9-11	3416-8630	68人
八幡山	八幡山1-27-25	3302-5707	68人
桜丘	桜丘5-2-19	3426-1862	34人

問 乳幼児教育・保育支援課 ☎6453-1531 ☎6453-1534

にんさぽギャラリー2024 ～認知症の本人等が作成した作品展

内容／①個人作品展示②区内介護事業所作品展示

日①9月3日(火)～11日(水)②9月14日(土)～30日(月)いずれも午前9時～午後5時

場保健医療福祉総合プラザ

担当＝介護予防・地域支援課



◀元気にいきいきと生活する
認知症の本人等の作品
(昨年の写真)



認知症在宅生活サポートセンターのホームページ▶

問認知症在宅生活サポートセンター ☎6379-4315 FAX 6379-4316

講演会「統合失調症の症状と回復」

日10月10日(休)午後2時～4時

場世田谷区民会館集会室

講針間博彦(松沢病院副院長)

備手話通訳あり(9月20日までに要予約)。詳しくは、
ホームページ(右記二次元コード)をご覧ください。

保健センターのホームページ▶



☎電話、ファクシミリ(記入例3面)またはホームページから保健セ
ンター専門相談課(☎6265-7414 FAX 6265-7589)へ
先着100人

認知症を知る講座「認知症の基礎知識 ～高齢期をすこやかに過ごすために」

日10月16日(休)午後2時～4時

場烏山区民センター

講古田伸夫(浴風会病院認知症疾患医療センター センター長)

担当＝介護予防・地域支援課

☎10月14日までに、電話またはファクシミリ(記入例3面)で
せたがやコールへ 先着60人 区HPQ 210567

ひとりで悩んでいませんか～9月は自殺対策強化月間です

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、いつもと違うサインがありませんか。
自分のこと、家族のこと、ひとりで悩みを抱えずに、話してみましょう。相談できる窓口があります。

●保健師による相談(受付時間内に随時受付)

受付時間／月～金曜午前8時30分～午後5時

※祝・休日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く。

相談窓口／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)



●夜間・休日等こころの電話相談

受付時間／月～木曜午後5時～9時30分(6時30分まではピア相談、7時か
らは専門相談)、土曜、祝・休日の月～木曜午後2時～7時30分(3時30分
まではピア相談、4時からは専門相談)

※年末年始(12月29日～1月3日)を除く。

※ピア相談＝相談員研修を受けた当事者による相談

専門相談＝精神保健福祉士等による相談

相談先／☎03-6265-7532(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、相談員とお話しなが
ら、対応方法を探してみませんか。

対象思春期・青年期のご本人、保護者の方等

日10月4日、12月20日、7年2月14日いずれも金曜午後2時30分～4時

場保健センター

●こころの体温計で、チェックしてみませんか

ストレスや落ち込み度をチェックできるシステムです。9月は期間限定
モード(楽観主義のすすめ「こころのエンジン」モード)を追加します。ぜ
ひ、こころのケアにお役立てください。



こころの体温計▶

問世田谷保健所健康推進課 ☎5432-2947 FAX 5432-3102

●「クローバーリーフ」(相談窓口一覧)を配布しています

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。

配布場所／世田谷保健所健康推進課

※区HPQ 134362 からご覧になれ
ます。



●せたがやペンギン物語～こころとからだのプチアニメ

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アニメです。区公式YouTubeチャンネルで配信して
います。



▲第5話



▲第6話

●オンラインゲートキーパーについて学んでみませんか

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、見守る人のことです。あなたの身近な人のこころ
といのちを救うために、ゲートキーパーになってみませんか。



研修動画(区公式YouTubeチャンネル)▶

9月16日は敬老の日です

●美術館の無料観覧

対7年3月31日現在、60歳以上の方とその介助者（1人まで無料）

日9月16日祝

対象施設	問合せ先
世田谷美術館(ミュージアムコレクション)	☎3415-6011 FAX3415-6413

●温水プール無料開放

対9月16日現在、満65歳以上の方（千歳温水プール健康運動室は、9月16日現在、満60歳以上の方）

日9月16日祝

対象施設	問合せ先
総合運動場温水プール	☎3417-0017 FAX3417-0013
千歳温水プール(健康運動室含む)	☎3789-3911 FAX3789-3912
太子堂中学校温水プール	☎・FAX3413-9311
玉川中学校温水プール	☎・FAX3701-5667
烏山中学校温水プール	☎・FAX3300-6703
梅丘中学校温水プール	☎・FAX3322-6617

備無料観覧・無料開放については、年齢確認が必要な場合がありますので、詳しくは各施設にお問い合わせください。

問市民活動推進課 ☎6304-3176 FAX6304-3597

●ひだまり友遊会館の敬老行事イベント

内容／作品展・演芸会、健康測定、歌声inひだまり、手芸品バザー

日9月15日(日)午前10時～午後4時、16日祝午前10時～午後3時

担当＝市民活動推進課

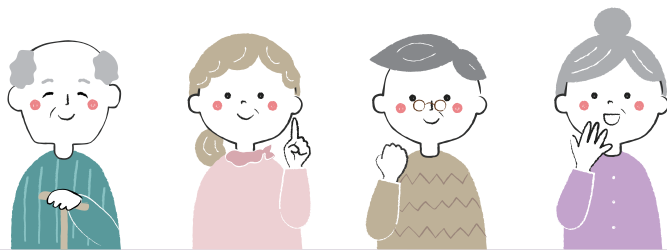
場・問ひだまり友遊会館 ☎3419-2341 FAX3413-9444

●慶祝品を贈呈します

「敬老の日」にあたり長寿をお祝いし、慶祝品（区内共通商品券）を9月上旬に郵送等で贈呈します（手続き不要）。

対象	生年月日	区内共通 商品券
88歳の方	昭和11年4月1日～昭和12年3月31日	8000円分
100歳の方	大正13年4月1日～大正14年3月31日	2万円分

問高齢福祉課 ☎5432-2412 FAX5432-3085



世田谷フィル第63回定期演奏会 シニア鑑賞者募集

内容／モーツァルトのヴァイオリンとヴィオラのための協奏交響曲、ブラームスの交響曲第1番ほか

指揮／時任康文

対区内在住・在勤の60歳以上の方

日10月27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9月27日(必着)までに、往復ハガキ(記入例3面。年齢も明記)で文化・国際課(〒156-0043 松原6-3-5)へ 抽選100組200人

※記入内容に不備があった場合は申込無効。

問☎せたがやコール



「いっぽ、外へ」シニアアクティブトレーニング教室(全5回)

内容／ストレッチ、筋力向上トレーニング、グループワーク等

対区内在住の60歳以上で全回参加できる方

日10月2～30日の毎週水曜午前9時45分～11時15分(10月2日のみ午前9時45分～11時30分)

場代田地区会館

費1000円

備初回は講座の概要説明等があります。詳しくは、区HPQ 211130をご覧ください。

申9月2日午前9時～19日に、電話またはファクシミリ(記入例3面。年齢も明記)で市民活動推進課(☎6304-3176 FAX6304-3597)へ 先着12人



高齢期を自分らしく暮らしませんか ～高齢期のうつ病の特徴や対応、予防について

内容／①高齢期のうつについて②高齢期のライフサイクルとうつ予防

日10月3日(休)午後2時～4時

場保健医療福祉総合プラザ

講①高野洋輔(こころのホームクリニック世田谷院長)②宮本典子(臨床心理士)

担当＝介護予防・地域支援課

申10月1日までに、電話またはファクシミリ(記入例3面)で☎せたがやコールへ 先着50人 区HPQ 187328



第18回生涯現役フェア

内容／①地域活動団体による催し・展示等 ②特別講演会

対地域活動に興味がある方

日10月6日(日)①午前10時30分～5時②午後1時～2時

場玉川せせらぎホール

講②藤田朋子(女優)

費②500円

担当＝市民活動推進課

せたがや生涯現役ネットワークホームページ▶



申②9月30日までに、ホームページでせたがや生涯現役ネットワーク実行委員会(☎080-3385-1363 前記二次元コード)またはファクシミリ(記入例3面)で市民活動推進課(FAX6304-3597)へ 先着300人



高齢者救急通報システム・ 火災安全システムをご利用ください

●救急通報システム

自宅でペンダント型のボタンを押すと、固定電話回線を通して緊急通報できる機器をお貸しします。状況に応じて救急車が出動します。

対次の全てを満たす方

①65歳以上のひとり暮らし、高齢者のみ世帯または日中独居世帯(日中独居世帯は所得制限あり)

②慢性疾患があるなど、日常生活を営む上で常時注意が必要(例：心臓疾患で急に倒れるおそれがある等)

③近くに親族がいない

利用者負担額／機器設置費の1割(介護保険料段階により免除あり)

●火災安全システム

居宅での生活をより安全にする用具(電磁調理器・自動消火装置・ガス安全システム)を給付します。

対要介護・要支援またはひとり暮らしの方で防火等の配慮が必要な方
利用者負担額／原則、品目ごとの基準額の1割(介護保険料段階により免除あり)

問総合支所保健福祉課(世田谷☎5432-2850 FAX5432-3049、北沢☎6804-8701 FAX6804-8813、玉川☎3702-1894 FAX5707-2661、砧☎3482-8193 FAX3482-1796、烏山☎3326-6136 FAX3326-6154)



年金生活者支援給付金の受取りには手続きが必要～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。

詳しくは、日本年金機構のホームページ(右記二次元コード)をご覧ください。

電話での案内はありません。特殊詐欺にご注意ください。

担当＝国保・年金課国民年金係



☎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☎03-6844-3871(音声案内「1」→「2」) FAX03-3421-1147



あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)をご存じですか

主に高齢者やそのご家族の生活や介護に関する相談窓口です。運営は、区が社会福祉法人等に委託し、区内28か所のまちづくりセンターに併設しています。

ご相談には医療や福祉の専門職(保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー等)が応じ、関係機関と連携しながら解決方法を一緒に考えます。センターにお越しいただくことが難しい場合でも、電話や職員がご自宅に訪問することでお話を伺います。ご本人・ご家族からのご相談のほか、ご近所や身近に心配な方がいるなどのご相談もお受けしています。まずはお電話でお気軽にご相談ください。

お近くのあんしんすこやかセンターが不明な場合は、☎せたがやコールにお問い合わせください。

☎介護予防・地域支援課 ☎5432-2953 FAX5432-3085 区HPQ 140160



60歳以降の国民年金任意加入制度(高齢任意加入)

●高齢任意加入

老齢基礎年金を受給するには10年(120月)以上の保険料納付済・免除期間等が必要です。60歳になったときにこの受給資格を満たしていない場合、または、年金額を増やしたい場合は、国民年金に任意加入することができます(厚生年金加入中の方や老齢基礎年金の繰上げ支給を受けている方は除く)。

65歳までの間で、納付済み期間が最大の480月になるまで、加入することができます。

●特例高齢任意加入

昭和40年4月1日以前に生まれた方で、65歳になったときに受給資格を満たしていない場合は、70歳までの間で受給資格期間の10年(120月)を満たすまで、加入することができます。

加入手続きについて

任意加入は、60歳の誕生日の前日以降に、区役所国民年金係の窓口か、世田谷年金事務所(上町本館)でお手続きできます。くみん窓口・出張所・まちづくりセンターでは受け付けできませんのでご注意ください。手続きをした日から加入となり、その月分から納付ができます。なお、原則、手続き時には口座振替の申込みが同時に必要です。必要書類等詳しくは、お問い合わせください。

☎国保・年金課国民年金係 ☎5432-2356 FAX5432-3051、世田谷年金事務所(上町本館) ☎6844-3871(音声案内「2」→「2」) FAX6844-3872



65歳以上の方(第1号被保険者)の6年度介護保険料を減額します

☑65歳以上で次の条件を全て満たす方①介護保険料段階が第2段階または第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 ※住所が同一、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／①世帯全員分の収入が分かるもの②各種手当の通知③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)④公共料金領収書または通知書(電気、ガス、水道各1枚ずつ)

※いずれも写しをご提出ください。

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

申込期間／9月2日～7年3月31日

詳しくは、お問い合わせください。

☎介護保険課 ☎5432-2643 FAX5432-3042

SNSを使った「もうけ話」にご注意！

SNSを通じて対面することなく連絡を重ね、相手を信用してしまった後に、投資や副業といった「もうけ話」を持ちかけられて多額の金銭をだましとられるなどの消費者トラブルが多発しています。

著名人や有名人の名前や写真を悪用して投資をすすめる「なりすまし」と考えられる事例も増えていますので注意してください。

●トラブルに巻き込まれないために

- ・SNS上だけでやりとりをして、会ったことがない相手を信用しない。
- ・「絶対にもうかる」「元本保証」「投資に詳しい人を紹介する」という話には乗らない。
- ・投資資金の振込先が個人名義の口座の場合は詐欺の可能性を考える。

●無登録業者には注意

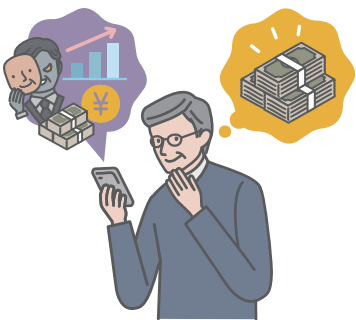
日本では、無登録で金融商品取引業などを行うことは違法です。

投資のために預けた資金が、急に出金できなくなった、出金するための高額な手数料を請求された、急に連絡が取れなくなってしまったなど、無登録業者によるトラブル事例が多発しています。

金融庁や関東財務局では無登録業者との取引について注意喚起を行っています。

トラブルや被害で困ったときは、消費生活センター(☎3410-6522)にご相談ください。

☎消費生活課 ☎3410-6523 FAX3411-6845 区HPQ 210092



特殊詐欺被害にあわないために

区役所の職員になりすまし、「累積医療費や保険料のお金が戻る。通知をすでに送ったが、手続きがまだされていない。特別に手続きができるので、携帯電話を持って、ATMへ行くように」等と言い、ATMを操作させて犯人の口座に送金させる「還付金詐欺」をご存じですか。

区内では「還付金詐欺」等による「特殊詐欺被害」が後を絶ちません。こうした手口には、自動通話録音機の設置や留守番電話の設定が有効です。

●自動通話録音機を無料で貸出し中！

☑区内在住の65歳以上の方

貸出場所／まちづくりセンター、地域生活安全課



☎地域生活安全課 ☎5432-2267 FAX5432-3066

傍聴してみませんか

●公文書管理委員会(オンライン)
日10月18日(金)午前10時～正午
申10月4日までに、電話またはファクシミリ(記入例3面)で区政情報課(☎5432-2085 FAX5432-3007)へ 先着3人

お知らせ

郷土資料館展示ガイドブック「世田谷の歴史と文化」を発行しました
原始・古代～近現代の区の歴史について解説しています。
販売・閲覧場所／郷土資料館、区政情報センター、総合支所区政情報コーナー、図書館(閲覧のみ)
販売価格／1400円(税込)
問郷土資料館 ☎3429-4237 FAX3429-4925

募集

世田谷区市民大学・生涯大学嘱託員(非常勤)
勤務日数／月14～17日(年間80日)
報酬／月額18万3496円(期末・勤勉手当あり)
任用期間／11月1日～7年3月31日(再度任用あり)
申9月15日(必着)までに、指定の申込書(市民活動推進課、区HPQ 210710)にあり)を オンライン手続き、郵送または持参で市民活動推進課(〒156-0043 松原6-3-5 ☎6304-3176 FAX6304-3597)へ

障害のある方

聴覚障害者向けスマホ教室
対両日ともに出席できる都内在住の方で、聴覚に障害のある方とその介助者
日10月5日(出)・6日(日)いずれも午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～4時30分
場保健医療福祉総合プラザ
備手話通訳あり。スマートフォン持参(お持ちでない方には会場で貸出し)。
担当＝障害施策推進課
申9月27日までに、申込書(ホームページ(後記二次元コード)にあり)をファクシミリ、またはホームページ、電話で東京都アクセシビリティ向上支援事業コールセンター(☎03-6386-5470 FAX03-5249-3558 平日午前9時～午後5時)へ 抽選10人
※抽選結果は全申込者に通知。



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
日説明会(要参加)＝9月24日(火)午前10時45分～正午、パソコン教室＝10月～7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(視覚障害者コース)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
担当＝障害者地域生活課
申9月20日午後4時までに、電話またはファクシミリ(記入例3面。①～③の別、時間も明記)でNPO法人ウィーキャン世田谷(☎・FAX6413-0705)へ 抽選①②各回5人③各回2人 ※抽選結果は全申込者に通知。

自動車の燃料費を助成します
6年度上半期分(4～9月分、限度額1万3800円)の交付申請を受け付けています。
備助成を受けるには、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。対象者の要件や申請に必要なもの等詳しくは、お問い合わせください。
申10月10日(消印)までに、領収書(助成対象期間内のものに限る)を添付した申請書を郵送または持参で障害者地域生活課(☎5432-2223 FAX5432-3021)へ
問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)

税金

税理士会による「税の無料相談」		
対象地域	日時	会場・申込先
世田谷 税務署 管内	9月14日(出) 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 FAX5481-0771
	【相続税専用】 9月20日(金) 午後1時30分～4時	
北沢 税務署 管内	9月9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 FAX3323-3571
玉川 税務署 管内	9月13日(金) 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 FAX3708-5131
備要予約。相談時間は1回30分。1回のみ無料。担当＝課税課		

子ども・若者

私立幼稚園園児の保護者への補助
補助内容／①入園料(新規入園)＝年額10万円以内②保育料＝月額上限3万1000円～3万8900円(世帯の所得等による)※この他、預かり保育利用料等に対する補助制度等もあります。
備子ども・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。詳しくは、区HPQ 7377 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 FAX5432-3016

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
備詳しくは、「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・子育てセンター等にあり)または区HPQ 18488 をご覧ください。
問子ども・若者支援課 ☎5432-2066 FAX5432-3016、保育課 ☎5432-2966 FAX5432-3018

外国籍で7年4月に区立小・中学校に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7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①平成30年4月2日～31年4月1日②平成24年4月2日～25年4月1日に生まれた外国籍のお子さん(通学区域の①区立小学校②区立中学校に

入学できます)
備事情があり、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 FAX5432-3067
区HPQ 127984

ねつせた! 第17期メンバー募集説明会
活動内容／SNSを活用し、若者目線で情報発信
活動任期／10月～7年3月 ※以後の継続も可。
対区内在住・在学の高校・大学生世代の方
日①9月10日(火)②9月19日(木)③9月24日(火)いずれも午後6時30分～8時(全て同内容)
場①②区役所東棟4階③オンライン
備申込方法等詳しくは、ホームページ(後記二次元コード)をご覧ください。お問い合わせください。
問子ども・若者支援課
☎5432-2585 FAX5432-3050
ねつせた! のホームページ▶



第14回世田谷子ども駅伝
対区内在住・在学の小学5年生～中学3年生
日12月1日(日)午前9時45分～午後0時5分(荒天中止)
場総合運動場陸上競技場
申11月8日までに、オンライン手続き 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
☎5432-2742 FAX5432-3080
区HPQ 154270

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)の方または受講日に4か月(5か月の誕生日前日)までの赤ちゃんとその母親
備日時、会場、定員等詳しくは、ホームページ(後記二次元コード)をご覧ください。お問い合わせください。
担当＝児童課
問NPO法人せたがや子育てネット
☎6796-3939 FAX6796-3940



健康・衛生

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(1年以内の受診者、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・腸ねん転になったことがある方を除く)

日程	会場
3日(木)、7日(月)、12日(土)、18日(金)、26日(土)、31日(木)	保健センター(松原6-37-10)
16日(火)、29日(火)	教育会館(弦巻3-16-8)
2日(火)、8日(火)、17日(木)、18日(金) 3日(木)、9日(火)、15日(火)、22日(火) 4日(金)、10日(木)、23日(火)、24日(木)	玉川せせらぎホール 砧総合支所 烏山区民センター

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)
備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9月13日(必着)までに、電話、ファクシミリ、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)またはホームページから世田谷区がん検診受付センター(〒156-0043 松原6-37-10 ☎03-6265-7573 FAX03-6265-7559 HP<https://www.setagaya-kenshin.com/>)へ 抽選各日15～20人 ※抽選結果は全申込者に通知。
※保健センターでは、前記日程のほか月・木・金曜も実施(要予約、先着順)。世田谷区がん検診受付センターにお問い合わせください。

健康のための講座(保健センター) 「カルシウムアップの食事講座」

対 区内在住・在勤で18歳以上の方(初めての方優先)
日 10月18日(金)午後2時20分～3時50分
場 保健センター(松原6-37-10)
費 400円(指導料)
申 9月5日までに、電話(9月2日午前9時から)、ファクシミリ(記入例3面。性別、生年月日も明記)、またはホームページから保健センター(☎6265-7473 FAX6265-7429 HP右記二次元コード)へ 抽選24人
※抽選結果は当選者にのみ通知。



住まい・街づくり

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外部管理者方式について②無料相談会

講 親泊哲(東京都マンション管理士会理事長)

日 9月7日(土)①午前10時～正午②正午～午後0時30分

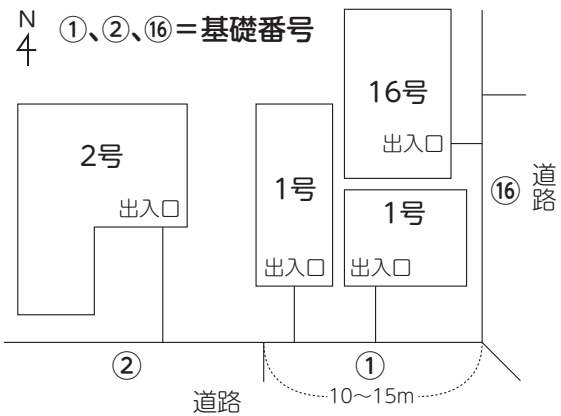
②世田谷区マンション交流会(座談会)

日 9月7日(土)午後2時～4時

対 区内分譲マンション居住者、管理組合理事等
場 三茶しゃれなあどホール(三軒茶屋1-41-10)
申 9月6日までに、電話またはファクシミリ(記入例3面)で居住支援課(☎5432-2504 FAX5432-3040)へ 先着①①50人②5組②50人

建物の住所の決め方～住居表示制度

街区(道路等で囲まれたエリア)の周囲を10㍍または15㍍間隔に区切り、東南の角から右回りに一連番号(基礎番号)をつけています。建物の出入口が位置する場所の基礎番号が、その建物の住居番号(○号)となるので、複数の建物が同じ住所(○丁目○番○号)になることがあります。



※建物を新築・改築したときは、新築届を提出してください。

問 住民記録・戸籍課

☎5432-2235 FAX5432-1173

「住まい・まち学習」セミナー・相談会

内容／①「実例に学ぶ!」弁護士と税理士の両方の観点から見た相続対策②不動産無料相談会

日 9月28日(土)①午前10時20分～正午②午後1時30分～4時40分

場 成城ホール集会室

講 利光剛(弁護士・税理士)

担当=居住支援課

申 9月3～20日に、電話またはファクシミリ(記入例3面)でせたがやコールへ 先着①70人②40組
区HPQ 144278

くらし・環境

きれいな川を守るために

区南西部の下水道分流地域の中には、道路脇の側溝が直接川につながっている地域があります。洗車排水や洗濯排水、塗料等の残りや灯油

等を側溝に流すと、少量でも川を汚す原因となります。側溝は川の上流と考え、不要な排水や廃液を流さないでください。

分流地域については、都下水道局のホームページ([HPhttps://www.gesui.metro.tokyo.lg.jp/living/a2/spread/](https://www.gesui.metro.tokyo.lg.jp/living/a2/spread/))をご覧ください。

問 環境保全課 ☎6432-7137 FAX6432-7981

仕事・産業

世田谷で働こう! 第2期世田谷ITカレッジ

内容／正社員就職をめざすシステムエンジニア、業務ツール開発の2コース(㈱セックとの官民連携事業)

対 区内在住で次の全てを満たす方①7年3月31日時点で30歳未満(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⑤PC(Windows10、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)
受付期間／9月2～27日 ※先着で適性検査・面接を実施し、合格者が15人に達し次第、受付終了。

備 詳しくは、ホームページ(右記二次元コード)をご覧ください。お問い合わせください。

担当=工業・ものづくり・雇用促進課

申 電話、ファクシミリ(記入例3面)またはホームページで世田谷で働こう! 事務局(☎6734-1303 FAX6740-7940)へ



せたがや福祉のしごと

内容／①入門講座②相談・面接会

対 福祉の仕事へ就きたい・転職したい方、福祉の仕事に関心がある方

日 10月2日(火)①午後1時～2時②午後2時～4時

場 保健医療福祉総合プラザ▶

備 雇用保険求職活動の実績対象。申込方法等詳しくは、ホームページ([HPhttps://www.setagaya-jinzai.jp/](https://www.setagaya-jinzai.jp/))をご覧ください。

問 世田谷区福祉人材育成・研修センター

☎6379-4280 FAX6379-4281

10月就職支援ミニセミナー

内容／①履歴書のキホン②職務経歴書のキホン

対 求職中の方

日 ①10月1日②10月8日いずれも火曜午前10時～11時

申 9月2日午前9時から、予約サイト(右記二次元コード)へ 先着20人

場・**問** 三茶おしごとカフェ

☎3411-6604 FAX3411-6690



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18日(水)午後1時30分～4時

場 三茶おしごとカフェ

備 2企業参加。ハローワーク職業相談窓口での予約と応募書類(履歴書等)、紹介状が必要。申込方法・求人内容等詳しくは、9月2日午前9時以降にハローワーク渋谷のホームページ(後記二次元コード)をご覧ください。お問い合わせください。先着各企業5人。

担当=工業・ものづくり・雇用促進課

問 ハローワーク渋谷 事業所第一部門

☎3476-8609(部門コード31#) FAX3476-8660



経営支援コーディネーター(中小企業診断士)による経営相談

初回は中小企業診断士が1時間程度の面談で課題へ助言します。継続した支援が必要な場合は、課題に合った診断士が、最大8時間程度、1回2時間までの伴走型サポートを実施します。

対 区内に法人登記のある中小事業者、区内に住所または事業所がある個人事業主

備 日時等詳しくは、ホームページ(後記二次元コード)をご覧ください。

申 電話またはホームページで(公財)世田谷区産業振興公社(☎3411-6613 FAX3412-2340)へ



女性しごと応援キャラバン in 二子玉川

内容／面接に役立つ!「マナーとコミュニケーション」

対 就職を希望する女性

日 10月8日(火)①セミナー=午前10時～正午②キャリアカウンセラーによる個別相談会=午後0時20分～1時25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)

備 保育可(要予約、先着10人程度)。②希望者のみ。担当=工業・ものづくり・雇用促進課

申 9月9日午前9時から、電話またはホームページで女性しごと応援キャラバン運営事務局(☎6734-1346 HP<https://josei-caravan.jp/>)へ 先着①50人②12人

訪問看護の就労支援講座 「地域の健康と暮らしを支える在宅医療」

対 看護師・准看護師の有資格者、看護学生等

日 10月26日(土)午後2時～4時

場 保健医療福祉総合プラザ▶

講 安藤秀彦(あんどうファミリークリニック院長)

備 保育可(要予約、先着3人)。

申 10月24日までに、電話またはホームページから世田谷区福祉人材育成・研修センター(☎6379-4280(土・日曜、祝・休日を除く) FAX6379-4281 HP<https://www.setagaya-jinzai.jp/>)へ 先着30人

催し物

世田谷トラストまちづくりから

①「奥沢コミュニティ雨庭」宿根草を活かしたガーデニング活動

対 宿根草の手入れに興味のある方

日 10月11日、12月13日、2月14日いずれも金曜午後1時30分～3時30分

場 奥沢二丁目公園▶

備 詳しくは、お問合せください。

問 (一財)世田谷トラストまちづくり

☎6379-1624 FAX6379-4233

②すみればにでかけよう!

①生きもの観察会②イベント「秋の鳴く虫を探そう」
日 ①9月14日(土)午後1時30分～2時②9月21日(土)午後5時～7時(いずれも小雨実施)

場 桜丘すみれば自然庭園(桜丘4-23-12)▶

備 詳しくは、桜丘すみれば自然庭園のホームページ(右記二次元コード)をご覧ください。

問 (一財)世田谷トラストまちづくり ☎・FAX前記

③世田谷グリーンインフラ学校

～自分でもできる雨庭づくり(全3回)

対 区内在住・在勤・在学で、自宅の庭や区内の緑地等で、雨水を利用した生物多様性豊かな庭づくりを考えている、全回参加できる方

日 10月12日(土)、26日(土)、11月4日(休)いずれも午前10時～午後5時(雨天実施)

場 ビジターセンター(成城4-29-1)、上町3号センター、弦巻四丁目松の木鈴木市民緑地(弦巻4-22-2)

講 神谷博(NPO法人雨水まちづくりサポート理事長)、福岡孝則(東京農業大学地域環境科学部造園科学科教授)、矢田陽介(造園家)

申 9月27日までに、申込フォーム(右記二次元コード)または電話で(一財)世田谷トラストまちづくり(☎前記)へ 抽選20人程度



10面へつづく【催し物】

9面からのつづき【催し物】

様々な専門家に相談できる合同相談会

内容／弁護士、税理士、司法書士、行政書士、土地家屋調査士、社会保険労務士への個別相談
日 10月6日(日)午後1時30分～4時15分
場 三茶しゃれなあどホール(三軒茶屋1-41-10)
備 相談時間は1人25分まで。
担当＝世田谷総合支所地域振興課
申 9月4～13日に、電話またはファクシミリ(記入例3面。専門家種別、相談の主旨も明記)で☎セタがやコールへ ※先着順。

講演会「螢と斧～寺山修司が短歌にこめたこと」

日 10月6日(日)午後2時30分～4時
場 梅丘パークホール
講 今野寿美(歌人)
申 電話、ファクシミリ(記入例3面)または直接経堂図書館(☎5451-0071 FAX5450-1088)へ 先着60人

中央図書館プラネタリウム

1 プラネタリウム一般投影(9月)
日 毎週土・日曜(15日を除く)、16日(祝)、23日(休)

内容	時間
①ちびっこタイム(幼児から小学校低学年向け) ●9月1日(日)まで「天の川を見に行こう」 ●9月7日(出)から「かぐや姫のお話」	午前11時～11時50分
②「ハナビリウム」	午後1時30分～2時30分
③●9月1日(日)まで「賢治の星座早見」 ●9月7日(出)から「プラネット・ジャーニー」	午後3時30分～4時30分

2 天文講座「宇宙でバジルを育ててみた」
日 9月14日(土)午後6時30分～7時30分
講 野口有里紗(東京農業大学農学部農学科准教授)
3 大人のための星空散歩「定子と彰子」
対 高校生以上
日 9月28日(土)午後6時30分～7時30分
備 補聴支援システム(磁気誘導ループ)設置。
当日午前9時から観覧券販売。観覧料等詳しくは、区HPQ 7490 をご覧いただくか、お問い合わせください。2は小学生以下保護者同伴。先着1①～32③各140人
場・問 プラネタリウム☎・FAX3429-0780

世田谷区総合文化祭

1 絵画書道展・花道展茶会
日 9月14日(土)～16日(祝)午前10時～午後5時(16日は午後4時まで)※花道展は15日(日)まで。茶会は14日(土)午前10時30分～午後4時、15日(日)午前10時30分～午後3時。
2 ビデオ映像祭
日 9月15日(日)午後1時～4時
場 成城ホール
問 生涯学習課 ☎3429-4257 FAX3429-4267

男女共同参画センターらぶらすから

1 セクマイフォーラム2024
内容／①講演会「差別するつもりはなかった」はもう嫌だ～日常に潜むマイクロアグレッション
②にじいろひろば交流スペース(特別版)
日 10月26日(土)①午前10時30分～午後0時30分
②午後1時～2時
講 ①森山至貴(早稲田大学教授)②にじいろひろば交流スペースファシリテーター
2 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 10月12日、12月14日、7年2月8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・ふぉーらむひとり

親家庭相談員
3 ご近所情報とつながるはじめての一步講座
内容／①皮膚科医に聞く! 子どもの肌ケア
②ママ・パパ必見! 地域の子育てマップを作ろう
対 区内在住で子育て中の方
日 ①9月27日(金)②10月1日(火)いずれも午前10時～11時30分
講 ①屋式一輝(皮膚科医師)②高橋エミリー(聖路加国際大学公衆衛生大学院専任講師)・竹山由香(フリーランス保健師)
場 男女共同参画センターらぶらす
備 保育可(要予約)。
申 1は9月1日午前10時から、2は開催日前月の1日午前10時から、電話、ファクシミリ(記入例3面。2は希望日も明記)またはホームページから申込フォームで男女共同参画センターらぶらす(☎6450-8510 FAX6450-8511 HP https://laplace-setagaya.net/)へ、3は9月1日午前10時から、電話またはメール(記入例3面。希望日も明記)で(一社)じゅんぐり(☎080-4681-3648 info@junguri.tokyo)へ 先着1①40人②12人2各日10人3①②各15人

ふれあい農園「リンゴもぎとり」

農園	日時
内海果樹園(千歳台4-10)	内海果樹園のFacebook(右記二次元コード)をご覧ください。
高橋果樹園(八幡山2-13)	9月8日～11月下旬の毎週日曜 午前10時～午後3時
森田農園(上用賀3-4)	9月上旬～11月中旬の土曜(月1回程度)午前10時～正午

費 内海・高橋果樹園＝1*。1000円、森田農園＝1*。1200円(いずれももぎとった分の量り売り)
備 当日分がなくなり次第終了。駐車場はありません。
参加方法・開園日等詳しくは、区HPQ 120756 をご覧いただくか、お問い合わせください。
担当＝都市農業課
問 ☎セタがやコール

民家園から

1 暮らしの歳時記 民間暦「十五夜」
日 9月7日(土)～16日(祝)午前9時30分～午後4時30分
備 お供え物の月見団子づくり(見学のみ)を7日(土)午前10時～正午に岡本公園民家園で実施。
月見団子づくり▶

2 民家園の夏を楽しもう「夜まで民家園」
日 9月14日(土)午前9時30分～午後8時(入園は午後7時45分まで)
備 午後6時以降、小学生以下は保護者同伴。
3 暮らしの歳時記 民間暦「秋彼岸」
日 9月15日(日)～25日(火)午前9時30分～午後4時30分
備 お供え物のそばづくり(見学のみ)を、15日(日)午前10時～正午に次大夫堀公園民家園で実施。
場・問 1～3 岡本公園民家園 ☎・FAX3709-6959、1③次大夫堀公園民家園 ☎・FAX3417-8492
※月曜(月曜が祝・休日の場合は翌平日)休園。

いわさきちひろ平和パネル展

被爆した子どもたちの詩や作文にちひろが絵をつけた『わたしがちいさかったときに』や、自身が体験した戦争とベトナム戦争の子どもたちに思いを寄せた『戦火のなかの子どもたち』等の絵本から複製画を展示します。世界で紛争が絶えない今、展示を通して子どもたちに残したい平和な未来を考えてみませんか。
日 9月13日(金)～9月29日(日)午前9時～午後5時(入場は午後4時45分まで。火曜休館)
場・問 平和資料館
☎3414-1530 FAX3414-1532

高次脳機能障害講演会

テーマ／病気や事故などで脳が損傷した後の気になる症状について
対 区内在住・在勤・在学で高次脳機能障害に興味・関心のある方
日 10月4日(金)午後6時30分～8時30分
場 保健医療福祉総合プラザ
講 橋本圭司(昭和大学医学部リハビリテーション医学講座准教授)
申 9月2日から、電話またはファクシミリ(記入例3面)で保健センター専門相談課(☎6265-7548 FAX6265-7549)へ 先着60人

講座・講習

学校おはなし会ボランティア入門講座

対 小学校等でおはなし会ボランティアをはじめたまたはその予定があり、全5回参加できる方

内容	日時(全5回)
①講義	9月25日(水) 10月2日(水) 午前10時～正午
②実習	10月16日(火)～11月27日(火)のうち3日間 午前9時30分～正午

場 ①中央図書館②代田区民センター、砧図書館、尾山台地区会館、烏山区民センター、中央図書館のいずれか
備 保育可(要予約、抽選5人)。詳しくは、チラシ(図書館にあり)またはホームページ(HP https://libweb.city.setagaya.tokyo.jp/)をご覧ください。
申 9月7日までに、区 オンライン手続き 抽選30人
問 中央図書館 ☎3429-1811 FAX3429-7436

高齢者の居場所をつくるワークショップ(全3回)

住民の皆さんによる介護予防のための「通いの場(地域デイサービス)」について考えます。
対 区内での高齢者の居場所づくりに興味があり、原則全回参加できる方
日 10月15・22日、11月5日いずれも火曜午後2時～4時
場 三茶しゃれなあどホール(三軒茶屋1-41-10)
申 9月2日～10月1日に、電話またはファクシミリ(記入例3面。メールアドレスも明記)で介護予防・地域支援課(☎5432-2953 FAX5432-3085)へ

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

日 10月22日(火)午前10時～正午
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)
備 保育可(要申込、抽選8人)。
担当＝消費生活課
申 9月16日までに、電話またはファクシミリ(記入例3面。年齢、区外の方は通勤・通学先も明記)で☎セタがやコールへ 抽選42人



▲渡貫淳子さん

ひきこもりに悩む家族を対象とした家族セミナー

テーマ／思春期と不登校、ひきこもりの関係～精神科医の視点から
日 9月21日(土)午前10時30分～午後0時30分
場 STKハイツ4階(太子堂4-3-1)
講 稲熊徳也(松沢病院精神科医)
申 9月2～20日午後5時に、電話またはファクシミリ(記入例3面)でメルクマールセタがや(☎3414-7867 FAX6453-4750)へ 先着20人

外国人のための日本語教室(第4期)

対 区内在住・在勤・在学の日本語を初めて学ぶ方
日 10月12日～12月21日の水曜午後6時30分～8時、土曜午前10時～11時30分(全20回)
費 3520円(テキスト代)
備 オンライン開催。10月5日(土)にオリエンテーションあり。講座の日程等詳しくは、ホームページ(HP後記URL)をご覧ください。
担当=文化・国際課
申 9月10日(必着)までに、ホームページのオンラインフォームまたは申込書(ホームページにあり)をファクシミリ、郵送、持参でせたがや国際交流センター(〒154-0004 太子堂4-1-1 キャロットタワー2階 ☎5432-1538 FAX5432-1570 HP<https://crossing-setagaya.com/>)へ 先着20人

乳幼児から成人向け英語教室～国際理解教育事業

対 ①区内在住の乳幼児とその保護者②区内在住・在勤・在学の小学生以上
日 10月5日(土)午前9時30分～午後4時
場 教育総合センター(若林5-38-1)
備 対象者の年齢層により内容が異なります。詳しくは、**区HPQ 203520**をご覧ください。
申 9月5日午前9時～12日午後5時に、 オンラ

イン手続き 抽選①各20組40人②各20人
問 教育総合センター事業推進担当課
☎6453-1536
FAX6453-1534



▲小学生対象プログラムの様子

庭木の手入れ講習会

対 初心者の方
日 ①10月11日(金)②10月28日(月)いずれも午後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)世田谷造園協力会
担当=みどり政策課
申 9月17日までに、電話またはファクシミリ(記入例3面。①②の別も明記)で セタがやコールへ 先着①②各30人



▲屋内講義の様子

区の世帯と人口 (令和6年8月1日現在)

()内は前月との増減

住民登録 (住民基本台帳)	世帯数	50万2053世帯 (2増 )	内訳：日本人人口	内訳：外国人人口
	人口	92万2740人 (179増 )	89万5604人 (19増 )	2万7136人 (160増 )
	男性	43万6743人 (109増 )	42万2661人 (17増 )	1万4082人 (92増 )
	女性	48万5997人 (70増 )	47万2943人 (2増 )	1万3054人 (68増 )

区民の

ひろば

区の事業ではありません。

参加申込や問合せ等は
各団体の連絡先へ。

催し物

(は区の後援事業)

 **お酒に困っている本人や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砵懇談会④五心会
①9/1(日)14～16時=経堂地区会館②9/4(水)=用賀区民集会所③9/10(水)=砵総合支所区民集会所④9/18(水)=太子堂区民センターいずれも18時半～20時半 各100円(NPO法人東京断酒新生会世田谷断酒会 ☎3439-8873山田)
 **50歳からキレイに痩せるストレッチ体験**
9/2～30の毎週月・火・土曜いずれも10～11時=砵町自治会事務所(砵6-22)金曜17時半～18時半=等々力地区会館 1回千円 要申込(整体ストレッチ ☎090-6949-6732米岡)
 **包丁研ぎの実習講座および包丁研ぎ**
9/7(土)10時半～15時、実習は11時、13時、14時から リサイクル千歳台 1本300円 電話またはメールでおもちゃの診療所ぐるんぱ(☎080-4202-7150 gurunpa23@gmail.com) 実習は先着各5人
 **資本論を読む会**
9/8、10/6・20いずれも日曜18時半～21時 市民活動支援コーナー(キャロットタワー3階)(同会 ☎3720-1621宮崎)
 **道迷いゼロに! ハイキング地図読み野外講座(高尾で地図読みの初歩を教えます)**
9/8(日)10時・京王線高尾山口駅集合 1500円 要申込(安全登山連絡会 ☎090-9293-1939小境18～20時) 先着15人程度
 **中高年のやさしい英会話**
9/9(月)11～12時 烏山区民センター 2千円 要申込(エレメンタリー英会話 ☎090-6021-5571高橋)
 **園芸講座「冬越し野菜①(春キャベツ、タマネギ、ニンニク、ラッキョウ)、石灰の話」**
9/11(水)13～14時半 リサイクル千歳台 500円 電話またはメールでえこひろば・あべ(☎080-5025-2281 ecohiroba@b05.itscom.net) 先着18人
 **ネット・スマホのトラブル最新情報と子どもを守るためのファミリールール(子育て中のママ対象)**
9/12(水)9時半～11時半 男女共同参画センターらぶらす 200円 メールでAyumiル

ムママと一緒に歩む会(☎080-4203-6537 ayumi08145@gmail.com江端)
 **初めてのイングリッシュ**
9/11(水)13～14時、13(金)13時半～14時半 太子堂区民センター 千円 要申込(バイシクデイリー EC ☎090-4710-0847太田)
 **行政書士による遺言・相続無料相談会**
9/18(水)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 ☎6428-6800三宅)
 **NPO法人健康マージャンを楽しむ会(無料体験会)**①入門②初級③中級
9/18(水)・20(金)①②10～12時③13～15時 粕谷4丁目近辺 電話またはメールで同会・秋安(☎070-5024-8310 akiyasu1976@gmail.com)
 **だれでもサッカー(レベルに合わせたミニサッカー・ウォーキングサッカー)**
9/19(水)9時半～14時 J&Sフィールド(給田1-1)(世田谷サッカー協会 ☎070-5454-2773上村)
 **空き家・相続・不動産無料相談会**
9/20(金)13～16時半 三茶しゃれなあどホール 電話またはFAXでNPO法人日本地主家主協会・得村(☎3320-6281 FAX3378-4327)
 **世田谷・リサイクルマーケット(検索=リサイクル推進友の会、町会の無料出店登録あり)**
9/22(祝)9～15時 世田谷公園(雨天中止) 出店申込はホームページでリサイクル推進友の会(☎3412-6857(月～金曜10～16時に) <http://www.frma.jp/>)
 **東洋医学における自然の摂理に基づいて学ぶ成城チャクラ健康講座6回シリーズ～介護になりにくい体づくり**
9/24(水)13時半～15時半 砵総合支所区民集会所 1回千円 電話またはメールで万実アカデミー協会成城チャクラ健康講座事務局・永岡(☎090-3289-5738 水・木曜を除く10～17時 mamiacademy.nagaoka21@gmail.com) 先着10人
 **健康マージャン入門教室無料体験会**
9/25(水)10～11時40分 成城ホール 要申込(健康マージャン成城 ☎070-6465-4181伊藤)

 **日本体育大学公開講座①らくらくエアロビクス②小学生の短距離走教室**
①9/28、10/26、11/23、12/21いずれも土曜10時半～12時②10/5(土)=小学3～6年生、10/26(土)=小学1・2年生、11/17(日)=小学3～6年生いずれも10～11時半 同大学東京・世田谷キャンパス(深沢7-1) ①各千円②各500円 ホームページから同大学スポーツプロモーション・オフィス(☎5706-0911平日8時半～17時に [HPhttps://www.nittai.ac.jp/about/approach/kokai_koza.html](https://www.nittai.ac.jp/about/approach/kokai_koza.html))
 **陶芸クラブ青陶会「作品展」**
10/5(土)10～16時、6(日)10～14時半 玉川総合支所2階活動フロアー(同会 ☎070-2262-2042松本)
 **世田谷AR会長杯**
10/6・13・27いずれも日曜9～15時 総合運動場エアーライフル場 500円 当日10時半までに直接会場で世田谷区ライフル射撃連盟・高田(☎3487-0832 19～21時に)
 **〈公社〉世田谷法人会 公開講演会「金融」という名の自然現象」～初心者にもわかる金融講座**
10/23(水)18時半～20時 昭和女子大学(太子堂1-7) メールで同会・事務局(☎3410-1425 info@setagaya.or.jp)
 **昭和女子大学生生活心理研究所公開講座「不登校の昔と今」(講師：明治大学子どものこころクリニック山登敬之院長)**
11/2(土)14～16時 オンライン(Zoom) ホームページで同研究所・中山(☎3411-6246 [HPhttps://content.swu.ac.jp/shinriken-blog/](https://content.swu.ac.jp/shinriken-blog/))

会員募集

 **大人のボイストレーニング(声帯の筋トレ&柔軟、30歳以上)**
月3回金曜14～15時 下北沢駅近辺 1回1500円(☎090-2331-6291吉村)
 **演歌倶楽部「さくら組」(カラオケ、60歳以上)**
第1・3水曜13～16時 三軒茶屋駅近辺 1回千円(☎080-5450-1022石川)
 **アンサンブル・ギターラ(クラシックギター合奏)**
第2・4木曜13～17時 主に桜丘区民セン

第1回子育て援助活動入門講座「リフレッシュ!笑顔になれる魔法のストレッチ」

対 区内での子育て援助活動の実践に関心がある方
日 10月8日(火)午前10時～11時30分
場 梅丘パークホール
講 木下祐一(日本体操研究所)
備 保育可(要予約、先着3人)。
申 10月4日までに、申込フォーム(後記二次元コード)または電話で世田谷区ファミリーサポートセンター(☎5429-1200 FAX5429-1202)へ 先着50人



▲木下祐一さん



図=対象(特記ない場合、区内在住・在勤・在学者) 日=日時・日程 場=会場 日=当日直接会場へ 講=講師
費=費用(特記ない場合、無料) 備=ほかの情報 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 ②=区のホームページ(右記二次元コード)から申込可(②はスマートフォン不可)
区HPQ 0000=区のホームページ検索バーへの番号入力でページを表示※

※9月2日以降、リニューアル後の区のホームページでは、9月1日号までに掲載の番号は、検索メニューの「IDから探す」へ入力してください(詳しくは、本紙8月15日号8面をご覧ください)。



区役所 〒154-8504 世田谷4-21-27
https://www.city.setagaya.lg.jp/
せたがやコール
区HPQ 120061

健康長寿への一歩は、1日1回のお出かけから。

めざせ
元気シニア!

せたがや デジタルポイントラリー で毎日「ちょこっと外出」しませんか?

最近、こんなことは
ありませんか?



- 歩くのが遅くなった
- 疲れやすくなった
- 体重が減ってきた
- 外出がおっくうに感じる…

ずっと元気に過ごすためには、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。
こまめな買い物・ペットの散歩などの小さな用事と組み合わせて、
まずは1日1回、外に出かけることを目標にしましょう。



スマートフォンを持って、協力店舗や施設(区内280か所程度)をまわり、ポイントを集めて楽しむイベントです。

一人でもお友達とでも、いつでも気軽にご自身のペースで参加でき、貯まったポイントは**せたがやPayのコインと交換できます**。
地域には、緑あふれる公園、落ち着ける喫茶店、仲間との集いなど、楽しんだりホッと一息ついたりできるスポットがいっぱい!
毎日の「**ちょこっと外出**」をきっかけに、がんばりすぎないペースで、楽しく元気シニアをめざしましょう!



対象スポットはこちらから
ご覧になれます



※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のコイン500円分と交換可(上限あり)。
※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。

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7年3月31日までに65歳を迎える方も対象です。

期 間

令和6年10月1日(火)から
令和7年3月21日(金)まで
(お申込は9月2日(月)から)

問合せ (9月2日(月)から)

専用コールセンター
☎03-6744-5359
土・日曜、祝・休日、年末年始を除く
午前9時～午後5時

【お電話でのお問合せが難しい場合】

📞せたがやコール
FAX 03-5432-3100

詳しくは 区HPQ 210875 を
ご覧ください
担当=介護予防・地域支援課

お申込 (9月2日(月)から)

①インターネットでのお申込
(9月2日(月)10時から)

必要事項を入力して
お申し込みください



②説明会でのお申込(要事前予約)

スマートフォンの操作に不慣れな方へ、各地区で開催する説明会で、お申込やアプリのダウンロードを支援します。専用コールセンターへお問い合わせください。