



毎月1日・15日
25日(地域版) 発行

区のおしらせ

せたがや

SETAGAYA

人権擁護委員 があります

あなたの身近に相談できる人はいますか。ひとりで悩まずご相談ください。秘密は守ります。
人権擁護委員は相談だけでなく、一人ひとりの人権を守るために啓発活動も行っています。

閩人権・男女共同参画課 ☎6304-3453 ☎6304-3710

人権相談

法務局などで地域の皆さんから
いじめ・差別などの
人権に関する相談をお受けし、
問題解決のお手伝いをします。

人権啓発

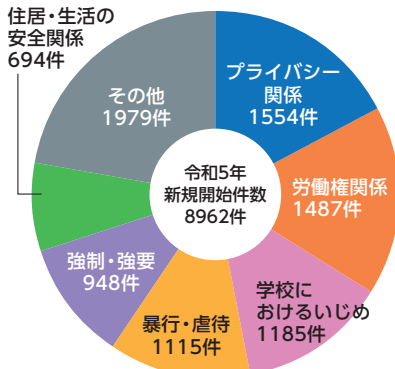
地域の皆さん一人ひとりの
人権意識を高め、人権への理解を
深めていただくために、
様々な活動を行っています。

調査救済

「人権を侵害された」という
被害者からの申告を受け、
法務局職員と協力して
調査を行います。

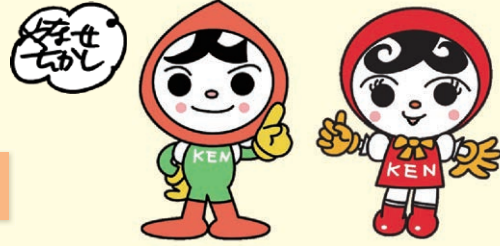


法務省の人権擁護機関では
このような事案に取り組んでいます



令和5年人権侵害事件の種類別構成比
(新規救済手続開始件数)

出典／法務省人権擁護局「令和5年における
「人権侵害事件」の状況について(概要)」



法務省人権イメージキャラクター
人KENまもる君・人KENあゆみちゃん

人権擁護委員の皆さんに
インタビューしてみました

2面へ

人権相談～ひとりで悩まず相談を

いじめや暴力、差別、いやがらせなど様々な人権問題
について相談を受け付けています。
電話は最寄りの法務局・地方法務局につながります。
秘密は厳守します。

- みんなの人権110番
☎0570-003-110(平日午前8時30分～午後5時15分)
- 女性の人権ホットライン
☎0570-070-810(平日午前8時30分～午後5時15分)
- こどもの人権110番
☎0120-007-110(平日午前8時30分～午後5時15分)
- 外国人権相談ダイヤル
☎0570-090-911(平日午前9時～午後5時)

講演と映画のつどい(第76回 人権週間記念事業)

「人権とは何なのか」わたしたち一人ひとりがあらためて考え、全ての人が尊重
される社会を築くことを目的に、毎年この事業を開催しています。

- 講演「人の命を守る～気象・防災情報の見方で判断力を育てる～」
講師 平井信行(気象予報士・防災士)
- 映画「生きる 大川小学校 津波裁判を闘った人たち」(監督 寺田和弘)

日時 12月17日(火)午後1時15分～5時15分

会場 玉川せせらぎホール

申込方法 12月3日までに、☎HPQ 3571からオンライン手続き、または電話、
ファクシミリ(記入例5面)で☎せたがやコール(☎03-5432-3333 ☎03-5432-3100)へ
抽選180人



©2022
PAO NETWORK INC.

主な内容 特集 子どもの間でインターネットによるいじめやトラブルが増えています…3面 | こころの不調を感じている方へ～お気軽にご相談ください…12面



世田谷区長
のぶと
保坂展人

人権が尊重される
地域社会のために

10月11日、ノーベル平和賞
が日本原水爆被害者団体協議
会(被団協)に決まるという
うれしいニュースが飛び込ん
できました。ヒロシマ・ナガ
サキでの被爆体験を世界に訴
える活動を精力的に行ってき
た被団協の受賞には、核兵器
禁止条約の採択につながるな
どの長年の活動が評価された
こと、ウクライナや中東で
の軍事的緊張の高まりによっ
て、「核兵器使用」の危険が迫っ
ているという両面があります。
毎年、12月10日は、1948
年に国連で採択された「世界
人権宣言」を記念する「人権
デー」です。また、12月4日
から10日までは「人権週間」
として、全国で人権啓発活動
が行われます。平和と人権は
分け隔てることのできない密
接不可分の関係にあります。

区では、人権擁護委員の20
人の皆さんが、日々、地域で
人権尊重の活動に取り組んで
います。不当な差別やいじめ
など、人権に関する悩みがあ
る方には、各総合支所で人権
相談を行っていますので、ぜ
ひご相談ください。

人権週間にあたり、あらた
めて平和と人権について考え
、世界平和を願い、不当な差別
や排除のない、互いに尊厳を
大切にする地域社会を共に築
いていきましょう。

人権擁護委員の皆さんに インタビューしてみました

「人権擁護委員って実際にどんな相談に乗っているんだろう?」「相談してみたいけど、こんなこと相談してもいいのかな」
今回は、5人の人権擁護委員の方にインタビューをしました。



地区人権擁護委員会
代表



子ども担当委員



「人権の花」運動
実行委員



こどもたちの
人権メッセージ発表会
実行委員A



こどもたちの
人権メッセージ発表会
実行委員B

人権相談では、どのような相談を受け、どのように対応されているのでしょうか。

(地区代表) 寄せられる相談は、DV、セクハラ、いじめ、インターネットでのプライバシー侵害や誹謗中傷等、同和に関する事、隣近所の気持ちの行き違いなどいろいろな内容があります。

(メッセージ担当委員A) 相談を寄せてきてくれた方には、寄り添って、お話をじっくり聞いて傾聴するという事を心掛けています。

(人権の花担当委員) 人権相談のドアを開くまでには、きつとすぐく勇気が必要だと思ふんです。それを乗り越えて相談してくださった方の、初めはたくさん抱えられている思いが、少しでも整理されて、ご自身なりの着地点のようなものを見つられて、最後には少しでも肩の荷を下ろしていただけるように、お話をお聞きすることができればと思っています。

人権啓発にかける思いをお聞かせください。

(メッセージ担当委員A) 人権侵害が起こらないようにする「予防」が非常に大事だと思っています。

(人権の花担当委員) 私は、子どもたちにお

花を育ててもらふ活動を担当しているのですが、命の大切さということをお伝えられと思っています。

人権と聞いてもなかなか身近に感じづらいう方もいらっしゃるかと思いますが、人権擁護委員の皆さんは、人権についてどのように捉えられていますか。

(メッセージ担当委員B) 人権というのは、そこにいろんなことが集約されていますけれど、皆それぞれが自分らしく人間らしく生きる権利を持っている、本当に人間の基盤の部分なんです。

(子ども担当委員) 人権という大上段で構えると、子どもたちにとって、あるいは大人でもなかなか難しいですから、人権という論の中に含まれる差別やいじめといった具体的な問題とともにこれを捉えていくというのの一つの方法だと思います。

(地区代表) 人権について考えていくうえでは、差別について知ること、今の社会に対する正しい知識・認識を持つということが、人権侵害をしないためにも必要だと思います。最後に、区民の方に向けてメッセージをいただければと思います。

(メッセージ担当委員B) 私たちは子どもたちが人権について正しく理解し、楽しく学校生活を送れるように小学校の人権教室のお手伝いをしています。そして人権が自分にとっても誰にとってもかけがえのない大切なものであり、それが守られるよう願い、働きかけています。

(メッセージ担当委員A) どうしようもなく悲しい相談もありますが、心から思っているのは、笑顔を取り戻してほしい。その人が笑顔を取り戻す一助になればいいなと思っています。

(人権の花担当委員) 友達にも身内にも話せない、第三者にだから話せることもあると思います。もちろん、私たちには守秘義務があるので、秘密は守ります。

(地区代表) 安心して相談してきてください。相談って、難しいことではなくて、どんなことでもいいのでお話しください。困ったとき、つらいとき、一緒に考えましょう。だから、どうぞ待っています。

インタビューの全文は
区HPQ 1022 からご覧になれます▶



各総合支所で人権擁護委員が相談に応じます 人権問題でお困りの方はご相談ください

●区の人権擁護相談(事前予約制)

第1木曜日 世田谷総合支所	いずれも午後1時30分～午後4時30分
第2月曜日 砧総合支所	(祝・休日、年末年始を除く)
第2金曜日 北沢総合支所	予約方法 前日の午後5時までに、電話またはファクシミリで
第3火曜日 玉川総合支所	人権・男女共同参画課(☎6304-3453 ☎6304-3710)へ
第4水曜日 烏山総合支所	

※東京法務局でもご相談いただけます。



令和7年度は世田谷区が「こどもたちの人権メッセージ発表会」の会場区となります

東京23区と島しょ部の小学4～6年生の子どもたちが
家庭や学校生活などで感じた人権に関する様々な思いを発表します。

日程 令和7年9月20日(土) **会場** 玉川せせらぎホール

子どもの間でインターネットによる いじめやトラブルが増えています

インターネットは便利な反面、様々なトラブルに遭ってしまうことも少なくありません。インターネットを安全に利用する方法を、子どもと一緒に考えてみませんか。

閤人権・男女共同参画課 ☎6304-3453 FAX 6304-3710



ネットの危険から子どもを守るために保護者ができる **3** つのポイントとは？

① ペアレンタルコントロールを活用する

ペアレンタルコントロールとは、こどものスマートフォン等の使用状況を保護者が把握したり、安全管理を行ったりする仕組みで、OS事業者、アプリ開発事業者からサービスが提供されています。例えば、こどもがスマートフォン等でゲームをプレイする場合、保護者のスマートフォンでこどもの日々のプレイ状況を確認したり、プレイする時間や時間帯の調整、課金の制限等を行ったりすることができます。

② フィルタリングを利用する

こどもがスマートフォン等を利用する際には、不適切な情報へのアクセスを制限する「フィルタリング」を活用しましょう。うっかり、あるいは故意に危険なサイトにアクセスしないようにコントロールしてくれる便利な機能です。

③ ルール作り

こどもがスマートフォン等で上手にインターネットを活用できるようにするために、家庭のルールを作りましょう。ルールづくりは、押し付けではなく、こどもと一緒に、利用目的や利用場所・時間帯を話し合っルールを決めることが大事です。また、そのルールは、成長とともに少しずつ見直していく必要があります。

例

- 名前や顔写真、学校名などは書き込まない
- 友達にメールやメッセージのやり取りを強要しない
- 利用する場所や時間を決める
- パスワードは親が管理する
- トラブルの時はすぐに保護者に相談する



政府広報オンライン「ネットの危険から子どもを守るために保護者が知っておきたいこと」をもとに作成▶▶▶

相談の現場から(人権擁護委員(子ども担当)より)

子どもからの相談を受けていると、SNSなどで投げ掛けられる言葉は、年々悪質化しているという印象を持っています。インターネットによるものに限りませんが、今、子どもが直面している悩みとして最も多いのは、差別、仲間外れです。昨日まで一緒に遊んでいたのにある日突然無視されるようになったというような相談がしばしばあります。

そんな悩みを抱えた子どもからの相談を受ける際には、子どもは表現力が未成熟な面もあるからこそ、その話に最後まで口を挟むことなく耳を傾けて、それからいろいろなサポートのアプローチをするということを心掛けています。



インターネットをはじめ、子どもにかかわるトラブルなどの相談

- 世田谷区総合教育相談ダイヤル
☎03-6453-1520 平日午前9時～午後7時
- セタがやホット子どもサポート「せたホット」
☎0120-810-293 平日午後1時～午後8時 土曜午前10時～午後6時
- セタがやチャイルドライン
☎03-3412-4747 水曜・土曜午後4時～9時
- 東京こどもネット・ケータイヘルプデスク(こたエール)
☎0120-1-78302 月曜～土曜午後3時～午後9時
- 東京都いじめ相談ホットライン
☎0120-53-8288 (24時間)
- 警視庁ヤング・テレホン・コーナー
☎03-3580-4970 (24時間)
- 法務局・地方法務局こどもの人権110番
☎0120-007-110 平日午前8時30分～午後5時15分
- 文部科学省24時間子供SOSダイヤル
☎0120-0-78310 (24時間)



対=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(「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 0000=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



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 FAX03-5432-3100 問合せフォーム 区HPQ 8436



12月28日～1月5日はくみん窓口等が臨時閉庁します

●臨時閉庁となる対象窓口及び休止サービス

- くみん窓口(区民担当・戸籍担当)、出張所
- キャロットタワー及び烏山区民センターの証明書発行窓口
- マイナンバーカードセンター
- 証明書コンビニ交付
- マイナンバーカード専用証明書自動交付機

※住民記録、税務、介護保険、就学の各システムの更新作業のため。

期間／12月28日(出)～1月5日(日)

※システムの更新に伴い、区から交付する証明書・通知書等(例：住民票の写し)の様式等が変わります。詳しくは、**区HPQ 20710**をご覧ください。

問 臨時閉庁、住民記録システムの更新=住民記録・戸籍課 ☎5432-2236 FAX5432-3077、税証明書に関すること=納税課 ☎5432-2197 FAX5432-3012、介護保険システムの更新=介護保険課 ☎5432-2471 FAX5432-3059、就学システムの更新=学務課 ☎5432-2683 FAX5432-3067、マイナンバーカードセンターの臨時閉庁=区マイナンバー制度コールセンター ☎03-3570-5031 FAX044-555-4880



マイナンバーカードの特急発行の受付が12月2日から始まります

特急発行とは、最短1週間程度(システムメンテナンス日や年末年始を除く)でマイナンバーカードを交付する仕組みです。

●対象となる方の例

- 新生児(1歳未満)
- 国外からの転入者
- カードを紛失した方
- カードの追記欄が満欄となった方 等

場 マイナンバーカードセンター(三軒茶屋1-41-10)

備 混雑状況等により、1週間以内での交付ができない場合もありますのでご了承ください。

担当=マイナンバー担当課

問 区マイナンバー制度コールセンター

☎03-3570-5031 FAX044-555-4880(午前8時～午後6時 ※祝・休日、12月29～1月3日を除く。) **区HPQ 20908**

世田谷みやげ®

①「世田谷みやげ2025」を発表しました

新規指定13点を加えた計118点を「世田谷みやげ」として選定しました。「世田谷みやげ」の歩みが分かる特集ページや、世田谷みやげアンバサダーに就任した山田五郎さんが出演された委嘱状交付式の様子を掲載しています。区と縁組協定を締結している川場村や、その他交流自治体の特産品、過去の世田谷みやげ指定商品等も紹介しています。

冊子配布場所／観光案内所「SANCHA³(サンチャキューブ)」、区政情報センター、図書館、まちづくりセンター等

※いずれも12月下旬から配布開始。

ホームページ(後記二次元コード)からもご覧になれます▶



②#世田谷みやげキャンペーン

冊子「世田谷みやげ」は2025年で発行から20年目を迎えます。20周年記念キャンペーンとして、世田谷みやげの魅力や思い、エピソード等を募集します。いただいたエピソード等の一部を、2025年1月発行の『世田谷ライフ』に綴じこまれる記念冊子へ掲載します。

応募期限／12月15日

応募方法

①Xから

「#世田谷みやげキャンペーン」と#(ハッシュタグ)をつけて投稿

②Googleフォームから

※いただいた内容は、世田谷まちなか観光(@setagayakanko)のXへ掲載します。

②Googleフォーム▶



備 応募者の中から抽選で、せたがやPayポイントをプレゼント。



共通事項

問(公財)世田谷区産業振興公社 ☎3411-6715 FAX3412-2340

詳しくは、観光情報サイト「エンジョイ! SETAGAYA」のホームページへ▶

12月1～7日はTOKYO交通安全キャンペーン期間です

例年、年末になると重大な交通事故が多く発生する傾向があります。歩行者も車両も、交通ルールを守り、交通事故を防ぎましょう。

●歩行者に配慮した安全運転を

交通死亡事故の多くに自動車に関わっており、中でも歩行者との事故が多く発生しています。特に夕暮れ時や夜間は歩行者の交通事故が多発します。日没時間も早まるため、車両は早めのライト点灯を心掛けましょう。

●自転車・電動キックボードも交通ルールを守りましょう

区内の交通事故のうち、約半数の事故に自転車関係しています。自転車は、道路交通法上は軽車両です。車道の左側通行、信号や交差点での一時停止等の交通ルールを守りましょう。また、電動キックボードも車両の一種です。道路交通法を守り、安全に利用してください。

●二輪車のスピード出しすぎに注意

スピードの出しすぎは事故のもとです。特に交差点では歩行者や車両の右左折に注意して、安全運転を心掛けましょう。

●歩行者も交通ルールを守って事故を防止

道路横断の際は、横断歩道を通行する、信号機があるところでは信号に従う等、交通ルールを守り、安全確認を行いましょう。

●違法駐車はやめましょう

短時間の駐車でも、きちんと駐車場を利用しましょう。



11月1日から、自転車「ながらスマホ」「酒気帯び運転」の罰則が強化・新設されました

道路交通法の改正により、自転車運転中にスマートフォン等を手に持って通話することや画面を注視することが禁止され、罰則が強化されました。

また、飲酒しての自転車運転は、酩酊状態でなくても罰則の対象となるほか、運転した本人だけでなく、酒気帯び運転をするおそれがある者に対して酒類や自転車を提供する等、酒気帯び運転をほう助した者にも罰則が科されます。

●**いずれも重大な交通事故につながる、非常に危険な行為です。絶対にやめましょう。**

問交通安全自転車課 ☎6432-7966 FAX6432-7996

📢

そのお仕事、「世田谷セレ部」で承ります

障害者施設における、共同受注・販売ネットワークの窓口である「世田谷セレ部」では、小さな困りごとから大口の作業まで幅広く相談を受け付けています。

受注した仕事は施設で働く障害者の収入(工賃)の向上になるだけでなく、社会参加等のやりがいにもつながります。障害者施設にらせていただける仕事がありましたら、ぜひお問い合わせください。

仕事実績／ポスター印刷、製本、袋詰め、封入封かん、データ集計入力、清掃除草、ポスティング等
担当＝障害者地域生活課



📞 世田谷セレ部事務局(NPO法人障害者支援情報センター (HASIC))
☎・FAX3485-3633 区HPQ 2836

📢

せたがやとともにだち市町村の果物を使ったお菓子「せたとも」を販売しています

社会就労センターパイ焼き窯が製造する「せたとも」を、福祉ショップフェリーチェ等で販売しています。

担当＝区民健康村・ふるさと・交流推進課

世田谷区産夏みかんや川場村産ブルーベリーを使った、しっとりとした食感が特徴の焼き菓子▶



📞 社会就労センターパイ焼き窯 ☎3702-0459 FAX3702-0439
区HPQ 3611

🏆

青少年・青少年関係者表彰の受賞者が決定しました

区では、ほかの模範と認められる行いをした青少年や青少年団体、また、日頃から青少年の健全育成に尽力され、その功績が顕著な方を表彰しています。

今年度は、次の方々に決定しました(敬称略・順不同)。

※ご了承いただいた方のみ掲載しています。

青少年表彰 (個人)10人 (団体)4団体	(個人)小野七海、田口智悠、工藤慧樹、長谷川颯飛、逢坂結、城戸道仁、細川悠空、深堀翔太、田村香織 (団体)日本学園中学校・高等学校吹奏楽部、尾山台中学校吹奏楽部、尾山台中学校生徒会、九品仏ボランティア会
青少年育成功労者 31人	落合良子、中嶋嘉章、鈴木貴美子、上原美千代、小林政子、加藤正子、谷本久恵、廣田隆之、金澤裕美、新澤千佳子、鈴木京子、大庭美幸、金谷一郎、菊田正男、伊土良平、覺張和美、矢野口秀雄、関根暢子、土井かおり、井上裕子、山田ひとみ、大井也寸志、松田麻美、町田秀雄、村山栄治、吉村滋男、安藤正一
東京都青少年健全育成功労者 3人	福嶋笑子、隅田文子、碓井博子
東京都模範青少年 1人	田口智悠
東京都青少年育成協力者 4人	山内彰、森伸子、藁谷真喜子、明石眞弓

📞 区子ども・若者支援課 ☎5432-2585 FAX5432-3050

🏆

ひとり親家庭等医療費助成制度

☎離婚・未婚・死別等によりひとり親家庭等となった世帯の親及び養育者と子(18歳到達の年度末まで。中度以上の障害の場合は20歳未満)

📝申請日から適用。7年1月からは5年中の所得で判定します。該当する方は12月27日までに申請してください。

📞 区総合支所子ども家庭支援課(世田谷☎5432-2311 FAX5432-3034、北沢☎6804-7526 FAX6804-9044、玉川☎3702-1792 FAX3702-1336、砧☎3482-1344 FAX6277-9721、烏山☎3326-9864 FAX3308-3036)

🏆

「生活保護世帯から進学する若者のための給付型奨学金」の支給を開始します

☎高校を卒業した年度の3月31日時点で28歳未満であり、区から生活保護を受給していた方(その他にも条件あり)

第3回受付期限／12月23日(必着)

支給内容／学費(上限50万円)、教材費(実費)、通学交通費(定期代のみ)

📝申込方法等詳しくは、区HPQ 11232をご覧ください。

📞 区子ども家庭課 ☎5432-2569 FAX5432-3081

📅

三茶ストリートファニチャーデザインコンペ 公開審査会を開催します

くつろぎの空間が育まれるまちをめざし、8～11月に、地域の憩いの場となるストリートファニチャー(ベンチ、テーブル、屋台など)のデザインを募集しました。

書類審査で選出した作品について、公開審査会を開催します。入賞作品はイベント等の際に茶沢通り周辺に設置します。審査結果は後記区HPで公開します。

📅12月21日(土)午前10時30分～午後2時

📍オークラレストランスカイキャロット(キャロットタワー26階)📍

📞 区世田谷総合支所街づくり課 ☎5432-2872 FAX5432-3055 区HPQ 18450

📢

砧・大蔵地区予約制乗合ワゴン 年末年始運休のお知らせ

運休日／12月30日(月)、1月1日(祝)、1月3日(金)

※年内は12月27日(金)まで運行。年始は1月6日(月)から運行を再開。

📞 区交通政策課 ☎6432-7946 FAX6432-7991 区HPQ 4499

📢

育児・介護休業法が改正されました

改正育児・介護休業法が、令和7年4月1日から段階的に施行されます。

●主な改正内容

企業に対し、残業の免除を請求できる対象を、小学校に入学するまでの子を養育する労働者まで広げることや、3歳から小学校に入学するまでの子を養育する労働者を対象に、短時間勤務制度や始業時間の変更、テレワーク、新たな休暇の付与など、複数の制度の中から2つ以上を設けることを義務付けます。

また、「子の看護休暇」を「看護等休暇」と改称し、取得事由の拡大と小学3年生までへの延長、介護離職を防止するため、事業主に事前の周知や取得についての意向確認を義務付けます。

詳しくは厚生労働省のホームページ(右記二次元コード)をご覧ください。

担当＝工業・ものづくり・雇用促進課

📞 区東京労働局雇用環境・均等部指導課 ☎3512-1611 FAX3512-1557



あなたの声を区政に

世田谷区立学びの多様化学校(不登校特例校)等基本構想にご意見をいただきました
～主なご意見等と区の方考え方の要旨をお知らせします

7～8月に実施した意見募集では、11人の方からご意見等(12件)をいただきました。

主なご意見等	区の方考え方
生徒自身が学びたい内容を決め、問題解決を中心とした探究的な学習から教科学習につなげる等、従来と異なる教育を行ってほしい。また、オフィスや図書館のような雰囲気の中で学べる空間があると良い。	基礎的な学習内容の定着を図りながら、芸術や文化、科学等、生徒の興味・関心に基づく、多様な学びを実践していきます。学習環境については、それぞれが個性を発揮できる居心地のよい居場所づくりを、生徒と相談しながら進めていきます。
不登校の未然防止策として、魅力ある学校づくりを行い、学びの多様化学校の取組みを全校へ広げることは有益だと考える。教職員等の人員の充実、学校行事の見直し、習熟度別の教育を行うことが望ましい。	子どもを主体とした不登校支援のあり方や、多様な学びの実践を世田谷区立学校全校に普及していきます。また、支援体制の充実と生徒一人ひとりの個性に合わせた指導に取り組んでいきます。

意見募集の結果は、区のホームページ(右記二次元コード)または、教育相談課、区政情報センター、総合支所区政情報コーナー、総合支所くみん窓口・出張所・まちづくりセンター、図書館でご覧になれます。基本構想に対していただいたご意見をふまえて、3月に基本計画を策定する予定です。

問教育相談課 ☎6453-1511 FAX6453-1534

区HPQ 7778

🏠

せたがや空き家活用ナビから

①「せたがや空き家活用ナビ」をご利用ください

区との協定に基づいて運営している、家のことを何でも相談できる窓口です。専門のアドバイザーがお悩みを解決までサポートします。登録は無料で、事業者からの営業連絡等はありません。総合支所での対面相談会や様々なセミナーも随時開催しています。

●次回の対面相談会(事前予約制)

日12月16日(月)午前9時～午後5時

場区役所西棟2階区民相談室

②日々の片づけ、家の終活に通ずる「年末超そうじフェス in SETAGAYA」

住まいの掃除や片づけ、実家じまいや家の終活等、家にまつわる様々なお悩みをスッキリ、そして楽しく解決するイベントです。片づけ・収納・住まいに関する知識と実績を持つ収納王子コジマジックさんによる講演や、住まいの相談ブース、片づけを学べるワークショップ等があります。ぜひご家族でお越しください。

日12月22日(日)正午～午後4時

場教育総合センター(若林5-38-1)▶

コジマジックさん▶

共通事項 担当＝建築安全課 問せたがや空き家活用ナビ ☎0120-830-634 FAX6426-5735

①相談会の予約方法や②の内容等詳しくは、「せたがや空き家活用ナビ」のホームページへ▶

🏠

地域のために空き家・空室等を活かしませんか

区内にある空き家や空室、空き部屋を地域資源と捉え、地域貢献活用を目的とした相談窓口を設けています。

空き家等をお持ちで、地域に役立てたいと考えるオーナーからのご相談を受け付け、空き家等で活動したい団体(NPO法人等)との出会いを支援します。また、活用にあたっては、建築士等の専門家によるアドバイスを受けることができます。

詳しくは、(一財)世田谷区トラストまちづくりのホームページへ▶

問世田谷区空き家等地域貢献活用相談窓口((一財)世田谷区トラストまちづくり内) ☎6379-1621 FAX6379-4233

🌿

ネズミがすみにくい環境を作りましょう

住宅へのネズミの侵入被害が増えています。被害のあるお住まいへ訪問し、侵入口のチェックや対策方法を案内しますので、ご相談ください。

基本的な対策

☐エサとなる食べ物を片づける

☐屋外から侵入される原因となる隙間を塞ぐ

☐巣になりそうな場所や物を減らす

☐家の外回りを定期的に点検・整理する

問世田谷保健所生活保健課 ☎5432-2903 FAX5432-3054

🌿

冬も無理せず省エネにご協力ください

冬の省エネ対策で欠かせないのが「暖房によるエネルギー消費の削減」です。エアコンの設定温度を1℃下げるだけで、ひと冬で約1000円分(消費電力量が約367kWhアワーの場合等)も節約できます。

また、最新の家電は省エネ性能が大幅にアップしています。長く同じエアコンを使用しているご家庭は、買い替えるだけでも、省エネや電気代の節約につながります。

問環境・エネルギー施策推進課 ☎6432-7130 FAX6432-7981 区HPQ 4771

👴👵

高齢者への虐待を防ぎましょう

●まずはご相談ください

高齢者への次のような行為は、高齢者虐待になります。

●暴力をふるう

●言葉や態度で精神的な苦痛を与える

●財産や年金を勝手に使う

●介護や世話を行わない

●性的行為を強要する

「こうした行為を受けている、または受けている疑いがある」「こうした行為をしてしまっているかも」というときは一人で悩まず、お住まいの地域の総合支所保健福祉課やあんしんすこやかセンターにご相談ください。

問高齢福祉課 ☎5432-2412 FAX5432-3085

●介護負担を減らしましょう

介護の疲れが、高齢者虐待の原因となる場合もあります。一人で悩まず、ケアマネジャーやあんしんすこやかセンター等に気軽にご相談ください。高齢者ご本人やご家族の状況に応じ、介護負担を軽減するお手伝いをします。

相談先／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)

産前産後期間の国民年金保険料が免除となります(マイナポータルでの申請もできます)

国民年金第1号被保険者の方が出産されるとき、届出をすることで保険料が免除されます。他の免除制度と異なり、免除期間は保険料納付済期間とみなされますので、既に他の免除を受けている場合も申請してください。出産予定月の6か月前から届出ができ、届出期限はありません。

☑国民年金第1号被保険者の平成31年4月以降の保険料(平成31年2月1日以降の出産)

免除期間/出産予定日(出産日)が属する月の前月から4か月間。多胎妊娠の場合は、出産予定日(出産日)が属する月の3か月前から6か月間。

※いずれも妊娠85日以上の死産、流産、早産の場合を含む。

申請方法/①マイナポータル②郵送③窓口

必要書類/本人確認書類、基礎年金番号または個人番号がわかる書類、母子健康手帳

備申請書のダウンロード、マイナポータルからの電子申請等詳しくは、日本年金機構のホームページ(右記二次元コード)をご覧くださいか、お問い合わせください(申請書は区からも送付可)。郵送・窓口申請について詳しくは、**区HPQ 364** をご覧ください。



問世田谷年金事務所 ☎6844-3871(自動音声案内に沿って「2」を押してください)、国保・年金課国民年金係 ☎5432-2356 FAX 5432-3051

出産費の助成制度

☑出生日において、世田谷区に住民登録のある出産児の保護者(妊娠85日以上の流産・死産も含む)

助成額/出産児1人につき5万円

申請期限/出産日から1年以内(災害等やむをえない事由のある場合を除く)

問子ども家庭課 ☎5432-2309 FAX 5432-3081
区HPQ 1206

がん先進医療費利子補給制度

区が指定する金融機関でがん先進医療費の融資を受ける場合、350万円までのローンに対し、利子(固定金利1.25%)相当額を最大10年間助成します。

☑国内でがんの先進医療を受ける予定で、利子補給金承認申請時に引き続き1年以上区内に住所を有する方(住民税を滞納していない方に限る。申請は、対象となるがん患者と同世帯の方、3親等以内の親族の方も可)

備融資の際は、各金融機関で審査があります。対象の医療等詳しくは、**区HPQ 3275** をご覧ください。

問世田谷保健所健康企画課 ☎5432-2447 FAX 5432-3019

世田谷区にも、ふるさと納税

ふるさと納税は、ふるさとやゆかりのある自治体を寄附で応援する仕組みです。区民の方が区にふるさと納税をした場合も、税金の控除対象となります。区では、子どもや福祉、スポーツなど様々な分野の取組みにふるさと納税(寄附)を募っています。取組みを選んで寄附することは、税金の使い道の一部を皆さん自身で決めることにつながります。ふるさと納税(寄附)で世田谷区を応援してください。

※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

●みんなでつくろう!! あそりプロジェクト ～砵あそびの杜プレーパーク

大蔵運動公園内に、子どもたちが遊べる場所として、新たにプレーパークを整備します。

寄附金は、ウッドデッキの整備のほか、子どもたちの意見を反映した整備等に活用します。

羽根木プレーパークの
ウッドデッキで遊ぶ子どもたちの様子▶



●児童養護施設退所者等奨学・自立支援基金

児童養護施設や里親等のもとを巣立った若者の安定した自立のための支援に取り組んでいます。寄附金は、奨学金の給付、就職に役立つ資格等の取得費用の給付や、家賃の一部の給付等に活用します。

●医療的ケア児とその家族のために

医療的ケア児とその家族に対する支援に取り組んでいます。

寄附金は、医療的ケア児とそのきょうだいをキャンプ等のイベントに招待する取組みや災害時に備えた避難訓練の実施、ポータブル電源等の配布等、医療的ケア児とその家族の支援に活用します。



▶ポニーの乗馬体験の様子

●等々力溪谷プロジェクト ～みんなで育む緑と水

等々力溪谷公園では、シラカシの倒木により一部通行止めをしていますが、来年度中の通行止め解除に向け、作業を進めています。

寄附金はこれらの取組みや、樹木が健やかに育つための環境づくり等に活用します。



▲等々力溪谷公園で発生した倒木の様子

年末のふるさと納税(寄附)はお早めに

12月31日までの寄附であることを区が確認したものが6年中の寄附となり、6年分の所得税や7年度の住民税の控除対象となります。

※各金融機関の営業日等をご確認いただき、お早めにお申し込みください。

※寄附の申込は、寄附ポータルサイト、後記 **区HP** からオンライン手続きまたは郵送で行えます。

※年末は申込の集中が予想されるため、区からの申請様式のお届けには日数を要する場合があります。

問ふるさと納税対策担当課 ☎5432-2190 FAX 5432-3047 区HPQ 6248

傍聴してみませんか

●公文書管理委員会(オンライン)

日 1月17日(金)午前10時～正午

申 1月6日までに、**区HPQ 6098** からオンライン手続き、電話またはファクシミリ(記入例5面)で区政情報課(☎5432-2085 FAX5432-3007)へ 先着3人

●情報公開・個人情報保護審議会

日 12月13日(金)午前10時～正午

場 区役所東棟4階 東406会議室

備 オンライン傍聴あり。詳しくは、お問い合わせください。

申 12月2～10日に、電話またはファクシミリ(記入例5面)で区政情報課(☎5432-2097 FAX5432-3007)へ 会場＝先着3人 オンライン＝先着3人

●第1回本庁舎等における区民利用・交流拠点施設事業運営委員会準備会

日 12月26日(木)午後6時30分～8時30分

場 保健医療福祉総合プラザ

申 12月11日までに、**区HPQ 20467** からオンライン手続き、電話またはファクシミリ(記入例5面)で市民活動推進課(☎6304-3768 FAX6304-3597)へ 先着10人

●子ども・子育て会議

日 12月13日(金)午前9時30分～11時30分

場 成城ホール集会室▶

備 先着10人。

問 子ども・若者支援課

☎5432-2528 FAX5432-3016

●都市計画審議会

予定案件／①東京都市計画地区計画の変更について(上用賀四丁目地区)②世田谷区都市整備方針の見直しについて③東京都市計画緑地の変更について(第105号粕谷四丁目緑地)

日 1月15日(水)午前9時30分～11時30分

場 二子玉川分庁舎1階大会議室

備 いずれも報告。案件は追加・変更する場合があるため、必ず **区HPQ 18075** をご覧ください。

担当＝都市計画課

申 12月15日までに、前記 **区HP** からオンライン手続きまたは電話、ファクシミリ(記入例5面。希望する案件番号も明記)で☎せたがやコールへ 抽選①～③各15人

お知らせ

政治家の寄附は禁止されています

政治家(公職の候補者、公職の候補者となろうとする者及び現に公職にある者)が、選挙区内の人へお金や物を寄附することは、一定の例外を除き、法律で禁止されています。また、政治家に対し寄附をするよう要求や勧誘をすることも禁止されています。

●罰則の対象となる寄附の事例

- ・お祭り等の地域行事や町会の集会への寸志や差し入れ
- ・お歳暮やお中元
- ・入学や卒業、就職のお祝い
- ・秘書等が代理で出席する場合の結婚祝いや香典
- ・葬式への供花、花輪等

●年末・年始にあたって

会費が決められていない忘年会等の会合での

支払いは、実費相当額であっても寄附にあたるおそれがあります。

問 選挙管理委員会事務局

☎5432-2751 FAX5432-3045

12月1日付の民生委員・児童委員をご紹介します

地域の身近な相談役として、厚生労働大臣の委嘱を受け、無報酬で地域福祉の向上に努めています。お気軽にご相談ください。

氏名	担当区域
野口 太郎	深沢5丁目16～39

問 生活福祉課 ☎5432-2056 FAX5432-3020、玉川総合支所生活支援課 ☎3702-1730 FAX3702-1520

一般競争入札による区有地(建物付き)の売払い

所在・地番／下馬四丁目4番2(住居表示：下馬四丁目27番14号)

土地面積(実測)／521.67平方㍍

建物延床面積(現況)／集会棟(3階建)402.43平方㍍、倉庫棟(1階建)9.72平方㍍

最低売払価格／3億3214万円

入札保証金／1661万円

入札参加申込期間／1月21～28日

入札日／2月6日

問 経理課 ☎5432-2603 FAX5432-3046

区HPQ 19513

(一社)700MHz利用推進協会によるテレビ受信障害対策

携帯電話事業者による新しい電波の利用開始に伴い、1月16日以降、一部の世帯のテレビに受信障害が発生するおそれがあります。受信障害の可能性がある世帯には、(一社)700MHz利用推進協会がチラシを配布します(ケーブルテレビ・BS・CSに影響はありません)。

なお、対策員は「テレビ受信障害対策員証」を所持しており、費用の請求をすることは絶対にありません。詐欺行為や悪徳商法にご注意ください。担当＝政策企画課

問 700MHzテレビ受信障害対策コールセンター

☎0120-700-012(年中無休、午前9時～午後10時) FAX044-833-6789

休業します

●梅丘中学校温水プール

12月20～28日 保守点検のため

●玉川中学校温水プール・中町ふれあいホール

1月19日 電気設備点検のため

募 集

障害のある方を対象とした事務嘱託員(非常勤)

身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方または児童相談所等により知的障害者であると判定された方

勤務日数／月16日(1日7時間)

報酬／月額16万2022円(予定。期末・勤勉手当あり)

任用期間／4月1日から1年間(再度任用あり)

募集期限／12月23日

備 詳しくは、募集案内(人事課、出張所・まちセンター等にあり)または **区HPQ 20593** をご覧ください。

問 人事課 ☎5432-2104 FAX5432-3009

出張所嘱託員(非常勤)

勤務日数／①月16日②年120日(月8～12日)

報酬／月額①16万2022円②10万1264円(いずれも予定。期末・勤勉手当あり)

任用期間／4月1日から1年間(再度任用あり)

募集期限／12月16日

備 詳しくは、求人サイト(後記二次元コード)または募集要領(地域行政課、総合支所地域振興課・くみん窓口(世田谷総合支所を除く)・出張所・まちセンターにあり)をご覧ください。

問 地域行政課

☎5432-2037 FAX5432-3069



求人サイト(PUBLIC CONNECTのホームページ)▶

保育園職員(非常勤)

対 ①育児または児童福祉施設での勤務・実習の経験がある方④栄養士免許を有する方⑤看護師免許を有する方

	職種	勤務日数	報酬(月額)※
①	保育	月10～20日	7万676円～17万6692円
②	調理	月12～20日	11万3403円～16万2004円
③	用務	月11～16日	8万8664円～15万460円
④	栄養士	月16日	19万4394円
⑤	看護	月16日	21万2479円

※いずれも予定。期末・勤勉手当あり。

任用期間／4月1日から1年間(再度任用あり)

募集期限／12月20日

問 保育課 ☎6453-4912 FAX6453-4856

区HPQ 15440

生活保健事務補助(非常勤)

勤務日数／月16日

報酬／月額12万3232円

任用期間／3月1～31日

募集期限／12月20日

問 世田谷保健所生活保健課

☎5432-2927 FAX5432-3054

区HPQ 18974

学校給食栄養管理嘱託員(非常勤)

対 栄養士の資格を有し、栄養士として給食管理や栄養指導の経験が1年以上ある方

勤務日数／年216日(月平均18日)

報酬／月額21万1168円(予定。期末・勤勉手当あり)

任用期間／4月1日から1年間(再度任用あり)

募集期限／12月20日

問 学校健康推進課

☎5432-2696 FAX5432-3029

区HPQ 20594

図書館嘱託員(非常勤)

勤務日数※	報酬(月額)
月16日(午前8時30分から午後7時15分のうち、7時間45分)	18万3496円(予定。期末・勤勉手当あり)
4週8日(午前8時30分から午後7時15分のうち、7時間45分)	9万7165円(予定。期末・勤勉手当あり)

※いずれも土・日曜、祝・休日勤務を含む。

任用期間／4月1日から1年間(再度任用あり)

募集期間／12月2～9日

備 詳しくは、募集案内(募集期間中、図書館にあり)または **区HPQ 20595** をご覧ください。

問 中央図書館 ☎3429-2356 FAX3429-7436

特別支援学級支援員(非常勤)

対 次のいずれかに該当する方①教員、保育士の資格を有する②大学で教育学、心理学または社会学を修了した③その他必要な知識及び経験がある

勤務日数／月12～18日

報酬／月額17万9199円(予定。期末・勤勉手当あり)

任用期間／4月1日から1年間(再度任用あり)

募集期限／1月10日

備 詳しくは、採用選考実施要領(支援教育課、**区HPQ 20591**)にあり)をご覧ください。

問 支援教育課

☎6453-1512 **FAX**6453-1534

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	12月14日(土) 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	12月11日(木) 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	12月13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

備 要予約。相談時間は1回30分。1回のみ無料。担当=税務署

介護保険

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。

●活動を始めす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)の方で、この研修を一度も受けたことのない方
受講方法／YouTubeでの動画視聴

動画の配信期間／12月20日(金)～1月10日(金)

備 研修内容等詳しくは、ホームページ(後記二次元コード)をご覧ください。

申 12月2～23日に、ホームページ(後記二次元コード)から世田谷区福祉人材育成・研修センター (**☎**6379-4280 **FAX**6379-4281)へ

※申込みはホームページのみ。



子ども・若者

保護者向け発達支援講座

対 発達障害またはその疑いのあるお子さんのご家族、お子さんの発達支援に関心のあるご家族
日 1月21日、2月4・25日いずれも火曜午前10時～11時30分

場 世田谷区民会館

講 小野學(筑波大学心理・発達教育相談室相談員)、安川直史(後記特任副センター長)、尾崎ミオ(東京都自閉症協会副理事長)

備 後日、動画配信を予定。詳しくは、ホームページ(**HP**<https://ryo-iku.jp/>)をご覧ください。

申 1月14日までに、電話またはファクシミリ(記入例5面)で世田谷区発達障害相談・療育センター「げんき」(**☎**5727-2235 **FAX**5727-2238)へ 先着20人

希望丘青少年交流センターイベント「アップスフェス2025」出演者募集

内容／バンド・楽器演奏、ダンス・お笑い・大道芸等のパフォーマンスでの出演、映像作品の上映

対 区内在住・在学・在勤で中学生以上の若者1人以上を含むグループ(10人以内)または個人

日 3月8日(土)午後1時30分～7時

備 詳しくは、ホームページ(**HP**<https://ups-s.com/topics/fes/>)をご覧ください。

申 1月4日から、電話、メール、ファクシミリ(記入例5面)または直接希望丘青少年交流センター (**☎**6304-6915 **FAX**6304-6916 **✉**info@ups-s.com)へ 先着15組

健康・衛生

1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
10日(金)、11日(土)、17日(金)、20日(月)、25日(土)、30日(木)	保健センター(松原6-37-10)
7日(火)、9日(木)、16日(木)、17日(金)	玉川せせらぎホール
8日(水)、14日(火)、27日(月)、30日(木)	砧総合支所
15日(水)、28日(火)、31日(金)	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 12月13日(必着)までに、電話、ファクシミリ、ハガキ(記入例5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 **FAX**03-6265-7559 **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。

お口の元気アップ教室(全8回)

対 区内在住の65歳以上で原則全回参加でき、口腔機能等に不安がある方(初めての方優先)

日 1月9日～2月27日の毎週木曜午前10時～11時30分

場 玉川歯科医師会館3階(玉川3-21-2)

備 動きやすい服装で、飲み物持参。介助が必要な場合はお申し出ください。

担当=介護予防・地域支援課

申 12月23日までに、電話またはファクシミリ(記入例5面)で せたがやコールへ 先着17人

12月1日は世界エイズデー～HIV・性感染症の夜間検査を行います

日 12月4日(水)午後6時～7時

場 世田谷総合支所健康づくり課分室(世田谷合同庁舎内)▶

備 詳しくは、お問い合わせください。先着25人。

問 世田谷保健所感染症対策課

☎5432-2370 **FAX**5432-3022

区HPQ 3035

健康のための講座(保健センター)

①筋力アップで腰痛肩こりをとんでけ教室(全12回)

日 1月10日～3月28日の毎週金曜午前10時～11時30分

②体づくりサーキット運動&マシン講座(全6回)

日 1月11日～3月22日の第2・第4土曜午前9時～10時30分

③初めてのしっかり体力アップ体操講座(全6回)

日 1月14日～2月25日の毎週火曜午後1時30分～2時40分(2月11日を除く)

④初めてのゆったりストレッチ体操講座(全6回)

日 1月14日～2月25日の毎週火曜午後3時10分～4時20分(2月11日を除く)

対 ①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②区内在住・在勤で18～59歳の方③④区内在住・在勤で18歳以上の方 ※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)

備 重複申込不可。

申 12月5日までに、電話(12月2日午前9時から)、ファクシミリ(記入例5面。性別、生年月日も明記)またはホームページで保健センター (**☎**6265-7473 **FAX**6265-7429 **HP** 右記二次元コード)へ 抽選①～④各40人

※抽選結果は当選者にのみ通知。



仕事・産業

再就職を目指す女性のための職業訓練(Word・Excel基礎科)(全5回)

対 結婚・出産・介護等で離職し、ハローワークで求職登録をしている方

日 1月20日(月)～24日(金)午前10時～午後3時

場 三茶おしごとカフェ

費 2200円(テキスト代)

備 保育あり。

担当=工業・ものづくり・雇用促進課

申 12月9～20日(必着)に、申込書(ホームページにあり)を郵送 抽選10人

問 同職業訓練事務局 **☎**6261-7524(平日午前10時～午後5時)

✉women5daystraining@mail.o-hara.ac.jp

申込先等詳しくは、
TOKYOはたらくネットのホームページへ▶



せたがや福祉のしごと

内容／①入門講座②相談・面接会

対 福祉の仕事に就きたい・転職をしたい方、福祉の仕事に関心のある方

日 1月28日(火)午前=①午前10時～11時②午前11時～午後1時、午後=①午後1時30分～2時30分②午後2時30分～4時30分

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。詳しくは、世田谷区福祉人材育成・研修センターのホームページ(**HP**<https://www.setagaya-jinzai.jp/>)をご覧ください。

問 同センター **☎**6379-4280 **FAX**6379-4281

世田谷で働こう!～若年者就職応援プログラム

対 区内企業への正社員就職を希望する、7年3月31日時点で40歳未満の方(7年3月卒業予定の学生の方、転職活動やアルバイト中の方も可)

日 参加説明会(オンライン)=12月10日(火)、26日(木)、1月7日(火)、15日(水)いずれも午後2時～3時、12月18日(水)、1月21日(水)いずれも午後6時30分～7時30分
就活力アップ短期集中研修=1月23日(木)午前10時～午後5時、1月24日(金)①午前10時～午後0時30分②午後2時～4時30分(①②いずれも同内容)
企業研究会=1月29日(水)、30日(木)いずれも午後1時30分～5時

職場見学ツアー=1月31日(金)、2月3日(月)～7日(金)(2月3～7日はオーダーメイド型の職場見学)

場 生活工房セミナールーム(キャロットタワー5階))

担当=工業・ものづくり・雇用促進課

問 世田谷で働こう! 事務局

☎6734-1303 **FAX**6740-7940

申込方法等詳しくは、
世田谷で働こう! のホームページへ▶



10面へつづく【仕事・産業】

9面からのつづき【仕事・産業】

特定計量器(はかり)の定期検査の実施

対 はかりを使って「取引・証明」業務を行っている事業者(事前にハガキで通知あり)

日 12月5日(休)～3月31日(月)

担当＝消費生活課

問 都生活文化スポーツ局計量検定所検査課

☎5617-6638 FAX5617-6634

経営支援コーディネーター(中小企業診断士)による無料経営相談

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時間まで(1回2時間まで)の伴走型サポートを実施します。

対 区内に住所または事業所がある個人事業主、区内に法人登記のある中小企業者

備 日時・場所等詳しくは、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(右記二次元コード)で(公財)世田谷区産業振興公社(☎3411-6613)へ



催し物

男女共同参画センターらぶらすから

①男性学講座「男性同士のコミュニケーションにみる『からかい』や『いじり』の弊害」

日 1月11日(土)午後2時～3時30分

講 西井開(立教大学社会デザイン研究科特別研究員)

②第4回せたがやケアカフェ④らぶらす

内容／親の介護の悩みや疑問を参加者で情報交換

対 親の介護に携わっている、またはこれから携わる予定の方

日 1月26日(日)午後1時～3時

講 らぶらすファシリテーター

場 男女共同参画センターらぶらす

備 保育可(要予約)。

申 12月1日午前10時から、電話、ファクシミリ(記入例5面)またはホームページの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 HPhttps://laplace-setagaya.net/)へ 先着①15人②10人

教育総合センターから

①教育総合センターメッセ日

内容／運動遊び、アート・プログラミング体験、大学生との交流遊び、特別支援学級の作品展示など

日 12月21日(土)午前10時～午後4時

備 詳しくは、区HPQ 17521をご覧ください、お問い合わせください。

②STEAM教育講座(1月)

内容／科学、技術、工学、芸術、数学の分野横断的な探究的思考等を育む体験学習

対 区内在住・在園・在学の5歳児(年長)～中学3年生 ※講座により対象が異なります。

日 1月4日(土)、6日(月)、7日(火)、11日(土)、18日(土)、25日(土)

備 詳しくは、区HPQ 3582をご覧ください、お問い合わせください。

申 前記 区HP からオンライン手続き

場 教育総合センター(若林5-38-1)

問 教育総合センター事業推進担当課

☎6453-1536 FAX6453-1534

地域包括ケアの地区展開報告会

内容／地区の「参加と協働の地域づくり」に関する取組事例の発表(上町、松沢、用賀地区)

日 1月30日(休)午後2時～4時

場 北沢タウンホール

備 保育可(要予約、先着4人)。手話通訳あり(要申込)。3月中旬から動画配信を予定。

担当＝地域行政課

申 1月10日までに、電話、ファクシミリまたは問合せフォーム 区HPQ 8436 (記入例5面)で📞せたがやコールへ 先着100人

区HPQ 20663

新春経済講演会

テーマ／100年の老舗 名門『陣屋』の復活～女将の奮闘から新しい働き方へ

日 1月17日(金)午後3時～4時30分

場 三茶しゃれなあどホール(三軒茶屋1-41-10)

講 宮崎知子(鶴巻温泉「元湯陣屋」代表取締役女将) 担当＝工業・ものづくり・雇用促進課

申 12月15日までに、電話、ファクシミリ(記入例5面)または申込フォーム(右記二次元コード)から(公社)世田谷工業振興協会(☎3421-2863 FAX3422-4777)へ 先着60人



冬季「野川・生きもの観察会」

対 区内在住・在学の方

日 1月19日(日)午前10時～正午頃(小雨実施)

場 野川公園自然観察センター前(調布市野水2-2)

備 小学3年生以下は保護者同伴。

担当＝豪雨対策・下水道整備課

申 12月20日(必着)までに、ハガキまたはファクシミリ(行事名、参加者全員の氏名(ふりがな、中学生以下は学年または年齢も)、代表者の住所、電話番号を明記)で野川流域連絡会事務局(〒183-0006 府中市緑町1-27-1 東京都北多摩南部建設事務所工事第二課 ☎042-330-1845 FAX042-369-3890)へ 抽選20人 ※抽選結果は全申込者に通知。

世田谷トラストまちづくりから

①世田谷トラストまちづくり会員キャンペーン

12月1日～3月31日に会員になられた方に特典あり。詳しくは、世田谷トラストまちづくりのホームページ(HPhttps://www.setagayatm.or.jp/)をご覧ください、お問い合わせください。

問 (一財)世田谷トラストまちづくり ☎・FAX後記

②経堂五丁目特別保護区ボランティア体験

内容／自然環境(動植物等)調査、緑地の手入れ等

日 12月19日、2月20日、3月13日いずれも木曜午前10時～午後3時(小雨実施)

場 経堂5丁目特別保護区(経堂5-12-13)

③仙川でバードウォッチング

日 1月25日(土)午前9時30分～11時30分(雨天中止)

場 仙川沿い(集合＝祖師谷公園、解散＝成城学園前駅)

費 大人＝500円、小学生＝200円

備 小学生以下は保護者同伴。

申 ②は開催日の前週水曜までに電話で、③は1月8日までに、申込フォーム(前記二次元コード)またはファクシミリ(記入例5面。小学生以下のみ年齢または学年も明記)で(一財)世田谷トラストまちづくり(☎6379-1624 FAX6379-4233)へ 抽選③30人



▲③申込フォーム

中央図書館プラネタリウム

①プラネタリウム一般投影(12月)日

日 26日(休)、27日(金)

内容	時間
ちびっこタイム(幼児から小学校低学年向け)「わく星旅行をしよう」	午前11時～11時50分
「賢治の星座早見」	午後1時30分～2時30分
「惑星をめぐる旅～生命の星をさがせ!」	午後3時30分～4時30分

問 プラネタリウム ☎・FAX3429-0780

②天体観望会(月・木星)

日 1月10日(金)午後6時～7時30分

申 12月13～23日(必着)に、往復ハガキ(記入例5面。4人まで連記可。日程、幼児、小・中学生、大人の別、同伴の保護者名も明記)で中央

図書館プラネタリウム(〒154-0016 弦巻3-16-8 ☎3429-2356 FAX3429-7436)へ 抽選80人

場 プラネタリウム

備 補聴支援システム(磁気誘導ループ)を設置。観覧料等詳しくは、区HPQ 9010をご覧ください、お問い合わせください。①は当日午前9時から観覧券販売。②は小学生以下保護者同伴。先着①各回140人。

農家に教わる「農業体験農園」で野菜づくり

農園名(所在地)	募集区画(抽選)	年間料金
①羽根木体験農園(代田4-32)	7	4万8000円
②千歳台体験農園(千歳台4-4)	8	
③桜丘体験農園(桜丘5-2)	4	6万円
④上用賀体験農園(上用賀3-4)	5	

対 区内在住の方

期間／3月～8年1月

事前見学会日／①12月8日(日)午前10時～11時

④12月7・14日いずれも土曜午前11時～正午 ※現地農園で農園主が体験内容を説明します。

担当＝都市農業課

申 12月18日(必着)までに、往復ハガキ(記入例5面)で各農園主(①山田(〒156-0042 羽根木1-20-2)②塩野(〒157-0071 千歳台4-6-1)③岡庭(〒156-0054 桜丘5-7-5)④森田(〒158-0098 上用賀3-2-3))へ ※重複申込不可。

問 📞せたがやコール

民家園から日

①暮らしの歳時記 民間暦「冬至」

日 12月14日(土)～21日(土)午前9時30分～午後4時30分

②暮らしの歳時記 民間暦「正月準備」(見学のみ)

①餅つき(鏡餅づくり)=12月14日(土)午前10時～正午

②正月飾り=12月18日(火)～27日(金)午前9時30分～午後4時30分

③お飾りづくり(門松)=12月21日(土)午前10時～午後3時

④お飾りづくり(しめ縄)=12月21日(土)午後1時～3時

共通事項 場・問 ①②②～④次大夫堀公園民家園 ☎・FAX3417-8492、①②①②④岡本公園民家園 ☎・FAX3709-6959

地域活動団体体験「生涯現役をめざすあなたへ～あとおしイベント」

内容／様々な団体の楽しい活動を体験

対 地域活動に関心のあるシニア世代の方

日 1月25日(土)午前9時30分～午後3時

場 ひだまり友遊会館

講 セタがや生涯現役ネットワーク

備 1～3月に選択した地域活動団体での体験会、3月22日(土)に体験を語り合う交流会あり。

申 1月24日までに、せたがや生涯現役ネットワークのホームページ(右記二次元コード)または電話で同実行委員(☎080-3385-1363)へ 先着50人

問 市民活動推進課

☎6304-3176 FAX6304-3597



講座・講習

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／就労支援について考える

日 12月21日(土)午前10時30分～正午

場 STKハイツ4階(太子堂4-3-1)

講 八田綾子(せたがや若者サポートステーション)

備 講演後、個別相談会あり(要予約)。

申 12月20日午後5時までに、電話またはファクシミリ(記入例5面)でメルクマールせたがや(☎3414-7867 FAX6453-4750)へ 先着20人

成年後見セミナー(法定後見)

日 1月17日(金)午後2時～4時
場 烏山区民会館(烏山区民センター内)
講 弁護士
申 1月7日までに、電話またはファクシミリ(記入例5面。年齢も明記)で(社福)世田谷区社会福祉協議会成年後見センター (☎6411-3950 FAX 6411-2247)へ 先着50人

介護の基礎研修(オンライン)

対 新たに福祉の仕事をする方、有資格者で福祉事業所に復職・就職を考えている方、介護に興味のある方等
日 12月1日(日)～3月31日(月)
講 区内特別養護老人ホーム職員、保健センター専門相談課職員等
備 詳しくは、世田谷区福祉人材育成・研修センターのホームページ(HP後記URL)をご覧ください。
申 ホームページで同センター (☎6379-4280 FAX 6379-4281 HP<https://www.setagaya-jinzai.jp/>)へ

福祉有償運送運転者講習会(国交省認定)

内容／福祉車両への移乗や車いすの方を乗せての運転実習等、座学に実習を交えた実践的な講習
対 普通第一種運転免許所持者
日 1月18日(土)午前10時～午後5時、1月19日(日)午前10時～午後4時
場 世田谷ボランティアセンター
費 区内在住・在勤の方=6500円、区外の方=1万円
担当=障害者地域生活課
申 電話またはメールで世田谷区福祉移動支援センター「そとでる」(☎5316-6621 FAX 3329-8311 ✉info@setagaya-ido.or.jp)へ 先着20人

オウム真理教問題講演会

対 世田谷区内を生活圏とする方(在住・在勤・在学のほか、通院、買い物等の利用を含む)
日 12月12日(木)午後3時30分～4時45分
場 成城ホール
講 公安調査庁職員
備 手話通訳あり。
問 地域生活安全課
☎5432-2267 FAX 5432-3066
区HPQ 18220

家族介護教室 第5回 移動の魔法～利用者の笑顔を引き出す移動・移乗の秘訣

対 区内在住の方
日 1月17日(金)午後2時～4時
場 特別養護老人ホーム 弦巻の家(弦巻5-34-5)
講 同職員
申 1月10日(必着)までに、電話、ファクシミリまたはハガキ(記入例5面)で弦巻の家(〒154-0016 弦巻5-34-5 ☎6413-7880 FAX 6413-7875)へ 先着20人
問 高齢福祉課 ☎5432-2397 FAX 5432-3085

世田谷市民大学第1回公開講座

テーマ／家事は誰が行うべきなのか?～ジェンダーの視点で家事について考える
対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方
日 1月11日(土)午後1時20分～3時30分
場 せたがや がやがや館

講 阿古真理(生活史研究家)
備 手話通訳あり。
担当=市民活動推進課
申 12月15日までに、電話、ファクシミリまたは問合せフォーム 区HPQ 8436 (記入例5面)で☎せたがやコールへ 先着80人
問 世田谷市民大学事務局
☎3412-3071 FAX 3412-3075

首都直下地震のあとを今から考えよう～被災からの迅速な回復と復興のために

日 1月25日(土)午前10時～11時30分
場 成城ホール集会室
講 中林一樹(東京都震災復興検討会議座長)
担当=都市計画課
申 12月15日までに、 区HPQ 20512 からオンライン手続き、または電話、ファクシミリ(記入例5面)で☎せたがやコールへ 抽選40人 ※抽選結果は全申込者に通知。

自立支援協議会シンポジウム「どうする?障害福祉の人材不足」

対 区内在住の方
日 12月20日(金)午後6時30分～9時
場 成城ホール
講 森下浩明((社福)みなと舎理事長)
備 手話通訳あり。
問 世田谷区基幹相談支援センター
☎6379-0644 FAX 6379-0628
区HPQ 19606

区の世帯と人口 (令和6年11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	50万2806世帯 (219増 増)	内訳：日本人人口		内訳：外国人人口
	人口	92万3463人 (328増 増)	89万5500人 (42増 増)		2万7963人 (286増 増)
	男性	43万7122人 (105増 増)	42万2696人 (3増 増)		1万4426人 (102増 増)
	女性	48万6341人 (223増 増)	47万2804人 (39増 増)		1万3537人 (184増 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
①12/1(日)14～16時＝経堂地区会館②12/4(木)＝用賀区民集会所③12/12(木)＝砵総合支所区民集会所④12/17(火)＝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)
◆街かどコンサート～皆んなで楽しく歌いましょう12/1(日)14時半から 玉川聖学院谷口ホール(奥沢7-11)(童謡の会・プリランテ☎090-2427-2160竹本)
◆スポーツウエルネス吹矢体験会12/3・10いずれも火曜10～12時 烏山区民センター メールまたは電話で烏山いきいきクラブ・半田(☎080-5655-3158 ✉akyura@jcf.net)
◆おとなの鍵盤ハーモニカ(呼吸を使う楽器で脳トレ音楽)12/3・17いずれも火曜10～11時半 下馬地区会館(オンライン参加可) 1回700円 要申込(息活音☎090-9820-2861大井)
◆空き家予防セミナー12/5(木)17時半～19時半 世田谷区民会館 電話またはホームページからNPO法人都民空き家予防協会・吉田(☎0120-886-226 HP<https://npo-akiya.net/>)
◆生花フラワーアレンジメント講習会①豪華なX'masアレンジ②贅沢なお正月アレンジ
①12/7(土)10～11時半＝二子玉川地区会館
②12/26(木)11～12時50分、14時半～16時

20分＝市民活動支援コーナー(キャロットタワー3階) ①4300円②各5300円 要申込(花ごよみ☎090-6004-2505) 先着①②各8人
◆東京農業大学シンポジウム「豊かな未来に向けた日本農業の振興・復興～美学の視点から」12/6(金)13～16時 オンライン ホームページから同大学総合研究所・阪井(☎5477-2532 HP<https://nodai-nri.jp/>)
◆争・三味線・尺八体験講座12/7(土)～10(火)いずれも18時～、18時45分～(12/8(日)のみ15時～、15時45分～)いずれも30分程度 宮坂区民センターほか 1回2千円 要申込(同体験普及の会☎3428-9569竹村)
♣包丁研ぎの実習講座および包丁研ぎ12/7(土)10時半～15時、実習は11時、13時、14時から エコプラザ用賀 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4人
◆成年後見についての無料相談会12/9(月)13～16時半 三茶しゃれなあとホール 電話またはメールで(公社)成年後見支援センターヒルフェ世田谷地区・東村(☎090-4073-9603 ✉tomura@w7.dion.ne.jp)
♣認知症予防のための初心者マージャン講座(初級入門、点数入門、60歳以上)
①桜新町駅近辺12/10・11・12からの毎週火・水・木曜②下北沢駅近辺12/10・12からの毎週火・木曜 各曜日10回いずれも13～16時 1回1600円 要申込(日本健康マージャン協会世田谷統括支部☎5477-3958青木)

◆有朋自遠方来(朋あり、遠方より来たる)中国語「論語」講座・普通話文法講座
①12/12(木)14～17時＝梅丘地区会館②12/14(土)14～17時＝世田谷地区会館③12/17(火)13時半～16時半＝祖師谷地区会館 電話またはメールで論語同好会・大山(☎070-8335-1963 ✉dazhongjp@outlook.jp)
◆山川渡さん(行政書士)がわかりやすく解説する遺言講座(地域住民対象)12/13(金)10時半～11時45分 烏山区民センター 要申込(わくわくサロン☎3320-5031谷山)
♣子どもたちに美味しい食卓を! 未来につながる有機農業(農家さん&島村奈津氏お話し会)12/15(日)12時半～15時半 生活工房ワークショッブルーム(キャロットタワー4階) 2千円 メールでスローフードコミュニティ SetaBio・さくら(☎090-8087-0802 ✉slowfood.setabio@gmail.com)
♣第74回世田谷区卓球講習会12/15(日)9～17時 大蔵第二運動場体育館 費用要問合せ(世田谷区卓球連盟☎090-7175-9721斉藤)
♣世田谷AR射納・射始会(初参加者は要連絡)12/15・1/12いずれも日曜9～15時 総合運動場エアーライフル場 500円(世田谷区ライフル射撃連盟☎3487-0832高田 19～21時に)
♣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)12/19(火)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)
◆親子で工作「わんわん」となく笛を作ろう12/21(土)①9時半～10時半②10時40分～11時40分 宮坂区民センター 1回500円 電話またはメールで子育て応援隊ぱれっと!・鶴見(☎090-7843-3223 ✉palette.setagaya@gmail.com)

◆生涯現役! 中高年クリスマス社交ダンスパーティー(手袋着用)12/21(土)13～14時50分 桜丘ホール 300円 電話またはメールで中高年社交ダンスサロン(☎090-8777-6370 ✉shimain3-toshi@docomo.ne.jp綱島)
◆くびれ体型になる!50歳から痩せるストレッチ体験12月の毎週①月・土曜いずれも10～11時②火・金曜いずれも17時半～18時半 ①砵町自治会事務所(砵6-22)②等々力地区会館 1回千円 要申込(50歳からのストレッチサークル☎3749-6671米岡)
◆いまさら聞けない ぎものの知識1/14(火)10～11時半ほか6月までの毎月1回 主に宮坂区民センター 6回6千円 SMSでき楽会・小林(☎090-8102-0335)
◆千歳丘高等学校公開講座「基礎から学ぶ、もっと楽しい古典」(全4回)2/1～3/1(2/22を除く)いずれも土曜9時半～12時 千歳丘高等学校(船橋3-18) 千円 12/22までにホームページから同校・加賀谷(HP<https://www.metro.ed.jp/chitosegaoka-h/> ☎3429-7271)
◆東京第二友の会 友愛セール・バザー(手作り菓子・製作品・新品中古雑貨・中古衣料等)2/15(土)13時半～15時 東京第二友の会(代田3-23)(同会☎3414-6389 火・木曜に✉tokyo2tmnkai.info@gmail.com中村)

会員募集

◆世田谷混声合唱団
月3回 土曜18～19時半、日曜10～11時半 ほか 主に三軒茶屋区民集会所 入：千円
月：4500円(☎090-9365-1179 ✉etsuko.nakagawa.0515@gmail.com中川)

🌱

年末年始の資源・ごみ収集のお知らせ

ごみの種類	収集がない期間
●資源	12月31日(火)～1月3日(金)
●可燃ごみ	1月1日(祝)～1月3日(金)
●不燃ごみ ●ペットボトル	12月30日(月)～1月3日(金)

年始は1月4日(土)から収集を開始します(詳しくは、11月に配布した「資源とごみの収集カレンダー」をご覧ください)。年末年始はごみの量が多くなるため、分別の徹底とごみの減量にご協力ください。

※1月4日(土)に資源の回収がある地区では、資源回収用のコンテナを当日の午前6時～8時に配付します。コンテナがない場合は、「ガラスびん」「缶」を別々に中身の見える袋に入れ、回収日の午前8時までにお出しください。

●粗大ごみ収集の受付

12月29日(日)～1月3日(金)は、電話による申込みはできません。粗大ごみインターネット受付(右記二次元コード)からお申し込みください。

📍世田谷区粗大ごみ受付センター

☎03-5715-1133 🌐https://www.sodai-setagaya.jp/

●公共施設での資源回収

●回収ボックス方式(ペットボトル、白色発泡トレイ)

各施設の休館日はお休みします。

●回収員手渡し方式(新聞、廃食用油、食品用透明プラスチック容器、色・柄付き発泡トレイ)

年内最終回収日＝12月28日(土)、年始初回収日＝1月11日(土)

●動物死体(飼い犬、飼い猫等)の受付・引取

1月1日(祝)～3日(金)はお休みします。

📍清掃事務所(世田谷(世田谷・北沢地域) ☎3425-3111 FAX3425-8381、玉川(玉川地域) ☎3703-2638 FAX3704-7096、砧(砧・烏山地域) ☎3290-2151 FAX3290-2171)、清掃・リサイクル部事業課 ☎6304-3297 FAX6304-3341

🌱

ごみや資源の適切な出し方をご存じですか

1危険性のあるごみの出し方にご注意ください

●中身の残ったスプレー缶・カセットボンベ・ライター

ごみの収集・運搬時や処理施設内で発生する火災の原因となります。

出し方／中身を使い切ってから、ほかのごみとは別の袋に入れ「スプレー缶」等の表示をする。

●割れたガラスや刃物、竹串等の鋭利で危険性のあるもの

収集職員がけがをすることがあります。

出し方／厚紙等で包んでから袋に入れ、「割れもの」「キケン」等の表示をする。

2不法投棄は犯罪です

布団やスーツケース、家電製品等の粗大ごみを公園や空き地に捨てたり、申込みや処理券の貼付をせずに資源・ごみ集積所に出すことは、不法投棄となり犯罪です。違反者は、5年以下の懲役もしくは1千万円以下の罰金(または併科)の罰則対象となります(未遂も対象)。

このような行為を見かけた場合は、警察へ通報してください(車を使っていた場合は車両ナンバー、車種等を控えてください)。

マンション等の私有地や私道等に不法投棄された場合、土地の管理者・所有者の負担で処理することとなりますので、対策をお願いします。

3段ボールと緩衝材等の発泡スチロールは分別してください

段ボールと、緩衝材等として使用された発泡スチロールは、資源の回収日に一緒に出すことはできません。発泡スチロールが処理施設に入ると、施設の故障等の原因になります。

段ボールは資源の回収日、発泡スチロールは可燃ごみの収集日の、いずれも午前8時までにお出しください。

共通事項

📍清掃・リサイクル部事業課 1☎6304-3297 2☎6304-3263 3☎6304-3267 いずれも FAX6304-3341

🚶

こころの不調を感じている方へ ～お気軽にご相談ください

「精神疾患」は、「がん」「脳血管疾患」「虚血性心疾患」「糖尿病」を含む国の5大疾病の中で最も患者数が多いとされています。さらに、生涯のうち4人に1人は何らかの精神疾患に罹患しているにもかかわらず、受診の機会を逃している方が多いと言われています。

受診を迷う方や身近な人への対応がわからない方など、ひとりで悩みを抱えずにぜひご相談ください。

●保健師による相談

受付時間／月～金曜午前8時30分～午後5時 ※祝・休日、年末年始を除く。

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 FAX5432-3074、北沢 ☎6804-9667 FAX6804-9044、玉川 ☎3702-1982 FAX3705-9203、砧 ☎3483-3166 FAX3483-3167、烏山 ☎3308-8246 FAX3308-3036)

●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時から専門相談) ※年末年始(12月29日～1月3日)を除く。

相談先／☎6265-7532(相談専用)

●こころといのちのほっとライン(東京都自殺相談ダイヤル)

受付時間／正午～翌日午前5時30分 相談先／☎0570-087478

●SNS相談(東京都)「相談ほっとLINE@東京」

受付時間／午後3時～10時30分

前記LINE公式アカウントの友だち追加はこちら▶

●こころスペースのご案内 ～思春期・青年期のこころの相談

こころのモヤモヤがなかなかスッキリしない時、相談員とお話ししながら、対応方法を探してみませんか。

日12月20日、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(松原6-37-10)▶

●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チャンネルで配信しています。

せたがやペンギン物語第6話▶

●こころコンディショナー plus

AIチャットボットで、もやもやした気持ちや考えを整理できる「こころコンディショナー plus」をトライアルで実施しています。日々の生活にぜひお役立てください。詳しくは、区HPQ 3115をご覧ください。

📍世田谷保健所健康推進課 ☎5432-2947 FAX5432-3102

🚶

ノロウイルス食中毒を防ぎましょう

●ノロウイルス食中毒は、冬場に多く発生します

原因食品を食べてから、1～2日程度で吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱等を起こします。主に、生や加熱不十分な二枚貝のほか、ノロウイルスに感染した人が調理した食品等が原因です。

●ノロウイルス食中毒への対策

ノロウイルスは、食品の中心部を85℃以上で90秒以上加熱すると死滅します。中心部までしっかり加熱しましょう。また、ノロウイルスを食品につけないために、調理と食事の前、トイレの後にはしっかり手を洗いましょう。

📍世田谷保健所生活保健課 ☎5432-2911 FAX5432-3054

「2度洗い」でノロウイルス食中毒予防

手の汚れが残しやすいところ

手の甲

親指

指先

指の間

手首

洗いからすすぎまで2回繰り返す「2度洗い」が有効です!