



子どもも大人も楽しく体を動かそう!
二子玉川
“アクティブ”
チャレンジデイ
2026

11月21日(土) 午前10時～午後3時
(雨天の際は22日(日)に延期)

(会場) 多摩川河川敷 (二子玉川公園前)

二子玉川アクティブチャレンジデイを今年も開催!
多摩川河川敷で自然を感じながら、
みんなで思いっきり体を動かそう!

申込み不要
参加費無料

のるるんも
遊びに来るよ



東急電鉄キャラクター のるるん

地域版

文化・スポーツ
情報ガイドを
折り込んでいます



スポーツテスト以外にも
楽しいコーナーがいっぱい!



区のおしらせ
せたがや

毎月1日・15日
25日(地域版)発行
※1月15日の発行はありません。

発行 世田谷区
編集 総合支所地域振興課、
広報広聴課

区役所
〒154-8504
世田谷区世田谷4-21-27

☎5432-1111(代)
FAX 5432-3001(広報広聴課)



最新の情報は
区のホームページで
ご確認ください

開催後、年代別の記録ランキングを区HPに掲載します。



キッチンカーも
くるよ



イベント当日のサポートスタッフのボランティアを募集しています。
詳しくは、ツクリテのホームページをご覧ください ▶



詳しくは、[区HP Q 35908](#) をご覧ください ▶



☎ 玉川総合支所 街づくり課 ☎03-3702-2179 FAX 03-3702-0942

災害情報

- ▶ 世田谷区防災ポータル (右記二次元コード)
- ▶ 災害・防犯情報メール配信サービス
[区HP Q 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)



世田谷総合支所 ☎154-8504 世田谷4-22-33
北沢総合支所 ☎155-8666 北沢2-8-18
玉川総合支所 ☎158-8503 等々力3-4-1
砧総合支所 ☎157-8501 成城6-2-1
烏山総合支所 ☎157-8555 南烏山6-22-14

☎5432-1111(代) FAX 5432-3032
☎5478-8000(代) FAX 5478-8004
☎3702-1131(代) FAX 3702-0942
☎3482-1321(代) FAX 3482-1655
☎3326-1202(代) FAX 3326-1050



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HP Q 25858](#)

電話・FAX番号の市外局番「03」を省略して記載しています。

せたがや

総合支所

区民センターまつり

日時	会場
11月7日(土)午 前10時～午後4時、 8日(日)午前10時～午後3時30分	宮坂区民センター
11月14日(土)午前9時～午後5時、 15日(日)午前9時～午後3時	桜丘区民センター、 別館桜丘ホール
11月21日(土)・ 22日(日)午前10時～午後4時	弦巻区民センター
11月28日(土)・ 29日(日)午前10時～午後3時	太子堂 区民センター

他 当日会場へ。
問 区民センター
(宮坂 ☎・FAX 3706-3501
桜丘 ☎3439-0541 FAX 3439-0542
弦巻 ☎3426-9624 FAX 3426-9625
太子堂 ☎3422-1101 FAX 3422-9322)

古着・古布の回収

地区	日時・会場・問合せ先等
池尻	日 11月28日(土)午前9時～正午 場 ・ 問 池尻まちづくりセンター ☎3413-1843 FAX 5486-7664
若林	日 11月28日(土)午前9時～11時(荒天中止) 場 管内2か所 他 フードドライブも同時開催。 問  せたがやコール
経堂	日 11月21日(土)午前9時～11時(荒天中止) 場 桜丘小学校、笹原小学校、宇山稲荷神社(桜丘4-14-18) 問  せたがやコール

他 当日会場へ。回収場所等詳しくは、お問い合わせください。洗濯済みの衣類等を透明または半透明の袋に入れて持参してください。

きたざわ

総合支所

オリジナル体操「健康まねきサンバ」リーフレットを配布しています

音楽に合わせて楽しく体を動かせる2分間の体操です。姿勢改善や筋力アップにも効果が期待できます。動きのポイントをわかりやすく解説したリーフレットを健康づくり課で配布しています。**区HP**からもご覧になれます。
問 健康づくり課
☎6804-9355 FAX 6804-9044
区HP **Q** **29772**

代田コミュニティ実技講座～木目込み人形で干支の「未」をつくる～(全2回)
対 区内在住で全回参加できる方
日 11月24日(火)・26日(木)午前9時～正午
場 代田区民センター
費 4500円(材料代)
講 代田区民センター運営協議会コミュニティ委員
申 問 へ往復ハガキ(記入例4面)

古着の回収

地区	日時・会場
代沢	日 11月22日(日)午前10時～11時30分(荒天中止) 場 代沢小学校正門、代沢せせらぎ公園、下代田児童遊園
新代田	日 11月28日(土)午前9時～11時30分(荒天中止) 場 ひだまり公園、大原2-31遊び場、まもりやまテラス、ほか2か所

他 当日会場へ。古布の回収はありません。回収場所等詳しくは、お問い合わせください。洗濯済みの衣類やタオル等を透明または半透明の袋に入れて持参してください。
問  せたがやコール

世田谷地域将棋交流フェス

日 10月28日～12月9日の隔週 水曜午後2時～4時
場 池尻地区会館(当日会場へ)
問 地域振興課生涯学習・施設担当
☎5432-2835 FAX 5432-3032

胃がん(エックス線)・大腸がん検診

対 太子堂・若林地区在住で令和9年(2027年)3月31日時点で40歳以上の方

	日程	会場
①	1月21日(木)・ 29日(金)	保健センター (松原6-37-10)
②	1月26日(火)	太子堂 まちづくりセンター

費 胃がん検診＝1000円、大腸がん検診＝200円
申 区HPからオンライン手続き、**問** へ電話・FAX(記入例4面。検診種別、希望日、性別、生年月日も明記)
12月15日まで 胃がん検診＝抽選①各日20人②15人
問  せたがやコール
区HP **Q** **34852**

まちづくりセンターから

	内容・日時・申込方法等
池尻	1 池尻・三宿健康教室 音楽サロン「歌って、笑って、健康に!」 日 11月26日(木)午後2時～3時45分 場 せたがや がやがや館 2 普通救命講習会 日 1月17日(日)午前9時～正午 場 池尻まちづくりセンター 費 500円(教材費) 共通事項 申 区HPからオンライン手続き、問 へ電話・FAX(記入例4面) 1 11月13日2 11月20日まで 先着1 45人2 20人 問 池尻まちづくりセンター ☎3413-1843 FAX 5486-7664 1 区HP Q 35740 2 区HP Q 35743
太子堂	クリスマス風寄せ植え講習会 対 太子堂地区在住の方優先 日 12月7日(月)午後2時～3時 場 三茶しゃれなあどホール 費 2000円 申 区HP からオンライン手続き、 問 へ電話・FAX(記入例4面) 11月9日まで 抽選24人 問  せたがやコール 区HP Q 34836
上町	苔玉づくり講習会 対 上町地区在住の方優先 日 11月30日(月)午後2時30分～4時 場 上町まちづくりセンター 講 荻野哲哉(花とみどりの相談員) 費 1500円 申 区HP からオンライン手続き、 問 へ電話・FAX(記入例4面) 11月8日まで 抽選20人 問  せたがやコール 区HP Q 27890
下馬	1 下馬防災塾 日 12月5日(土)午前10時～正午 2 クリスマスツリー作り講習会 日 12月10日(木)午前10時～11時30分 費 2500円 共通事項 対 下馬地区在住の方優先 場 下馬区民集会所 申 問 へ電話・FAX(記入例4面) 1 11月6日2 11月10日まで 先着1 20人2 15人 問 下馬まちづくりセンター ☎3424-1781 FAX 5486-7667
上馬	1 地域交流ティールボール大会 日 11月29日(日)午前9時～午後0時30分 場 駒沢中学校校庭(雨天の際は体育館) 他 動きやすい服装で、水筒とタオルを持参。 2 スワッグ講習会 対 上馬地区在住の方優先 日 12月12日(土)午前10時～11時 場 上馬まちづくりセンター 費 2000円 他 花切りはさみ、紙切りはさみを持参。 共通事項 申 区HPからオンライン手続き、問 へ電話・FAX(記入例4面) 1 11月16日2 11月10日まで 抽選1 60人2 25人 問 上馬まちづくりセンター ☎3422-7415 FAX 5486-7668 1 区HP Q 35590 2 区HP Q 27383

まちづくりセンターから

	内容・日時・申込方法等
梅丘	1 季節のスワッグ講習会 日 12月9日(水)午前10時～11時30分 費 3500円(材料費) 2 防犯漫才 日 12月14日(月)午後2時～3時 共通事項 対 梅丘地区在住の方優先 申 問 へ電話・直接窓口へ 1 11月13日2 11月30日まで 抽選1 2 各30人 場・問 梅丘まちづくりセンター ☎3428-6171 FAX 5477-7923
新代田	1 秋の歩こう会～紅葉が誘う東京タワーへの道～ 日 11月14日(土)午前8時50分・代田区民センター集合～午後1時頃・都営地下鉄大江戸線赤羽橋駅(港区)解散(約4㌾・雨天の際は15日(日)に延期) 他 交通費は自己負担。 2 クリスマスの寄せ植え講習会 日 12月11日(金)午後2時～3時30分 費 2000円(材料費) 共通事項 対 新代田地区在住の方優先 申 問 へ電話・直接窓口へ 1 10月26日～11月2日2 11月16日～12月2日まで 先着1 2 各30人 問 新代田まちづくりセンター ☎3322-7691 FAX 5376-7031
北沢	1 紅葉めぐるウォーキング 日 11月25日(水)午前9時30分・九品仏まちづくりセンター前集合～浄真寺～狐塚古墳～等々力溪谷～午後1時頃・等々力駅解散(約4㌾・雨天の際は30日(月)に延期) 費 50円(保険料等) 他 交通費は自己負担。 2 クリスマスの寄せ植え講習会 日 12月1日(火)午前10時30分～正午 場 北沢タウンホール 費 2500円(材料費) 共通事項 対 北沢地区在住の方優先 申 問 へ電話・FAX(記入例4面) 10月26日～1 11月9日2 11月13日まで 1 先着20人 2 抽選25人 問 北沢まちづくりセンター ☎5478-8020 FAX 5478-8025
松沢	1 冬の寄せ植え講習会～スワッグづくり～ 日 12月3日(木)午後1時30分～3時30分 場 松沢区民集会所 費 2000円 2 秋の歩こう会 日 11月25日(水)午前10時・京王線平山城址公園駅改札前集合(日野市)～平山城址公園ほか～午後1時30分頃・京王相模原線京王堀之内駅(八王子市)解散(約5㌾・雨天の際は26日(木)に延期) 他 交通費・食事代は自己負担。 共通事項 対 松沢地区在住の方優先 申 問 へ電話・FAX(記入例4面) 11月10日まで 抽選1 25人2 20人 問 松沢まちづくりセンター ☎3323-8391 FAX 5376-7033

3

からすやま 総合支所

地域振興課から

1千駄山ふれあいまつり

📅11月21日(土)午前10時～午後0時30分
(雨天中止) 📍烏山公園(当日会場へ)

2上北沢地区防災フェア

内容／初期消火訓練、防災用品の展示ほか

📅11月29日(日)午前10時～11時30分
(雨天中止)

📍八幡山小学校(当日会場へ)

共通事項

📍地域振興課

📞3326-9249 📞3326-1050

(仮称)北烏山七丁目緑地
第2回設計ワークショップ(全5回)

テーマ／生きものと人の居場所づくりを考える

📅11月7日(土)午後1時30分～4時

📍烏山北小学校 📄区HPからオンライン手続き、📞へ電話 先着40人

📍公園整備利活用推進課

📞6432-7911 📞6432-7989

区HPQ 4892

講演会～うつ病予防の「運動」の医学～

📍烏山地域在住・在勤の方優先

📅12月14日(月)午後6時～7時45分

📍上北沢まちづくりセンター 📄鈴木宏(青葉こころのクリニック精神科医師)

まちづくりセンターから

	内容・日時・申込方法等
上北沢	花の寄せ植え講習会 📍上北沢・八幡山在住の方優先 📅11月18日(水)午後2時～3時 💰2000円 📄📞へ電話・FAX(記入例4面) 10月26日～11月4日まで 抽選24人 📍📞上北沢まちづくりセンター 📞3303-0111 📞5374-7030 📄HPQ 19691
上祖師谷	1トライアングルフェスタ 内容／ミニSL乗車体験や模擬店ほか 📅11月8日(日)午前11時～午後2時 📍祖師谷公園(当日会場へ) 📄駐車場はありません。雨天の際は上祖師谷地区会館で縮小開催。📞📞せたがやコール 2秋の健康ハイク「杉並お寺巡りコース」 📍粕谷・上祖師谷在住の方優先 📅11月25日(水)午前8時10分・烏山区民センター前集合～桜上水駅まで電車～大宮八幡宮(杉並区)～和田堀公園～妙法寺～蚕糸の森公園で昼食(弁当)～正午頃・同公園解散(約5㌦・雨天の際は12月2日(水)に延期) 💰100円(保険料) 📄📄弁当を持参。交通費は自己負担。 📄📞へ電話・FAX(記入例4面) 11月9日まで 先着20人 📞上祖師谷まちづくりセンター 📞3305-8611 📞5384-7196
烏山	1秋の健歩会～紅葉深まる多摩センター周辺散策～ 📍給田・南烏山・北烏山在住の方優先 📅11月18日(水)午前9時30分・多摩センター駅集合(多摩市)～多摩中央公園～宝野公園～豊ヶ丘南公園～正午頃・多摩センター駅解散(約4㌦・雨天中止) 💰50円(保険料) 📄📄交通費は自己負担。 📄📞へハガキ(記入例4面。年齢も明記) 11月4日(必着)まで 抽選20人 2📄烏山地区「防災塾」 内容／災害発生数日後の避難所運営 📍給田・南烏山・北烏山に在住・在勤・在学の方 📅12月5日(土)午後2時～4時 📍烏山区民センター 📄区HPからオンライン手続き、📞へ電話 11月16日まで 先着25人 📄共通事項 📞烏山まちづくりセンター 〒157-0062南烏山6-4-26 4階 📞3300-5420 📞6909-0038 2 📄HPQ 35900

●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 📞03-5432-3100)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▶



	こころの健康相談	こころの健康相談(子ども・思春期)	食生活相談室	すくすく歯科相談(4歳未満)	依存症相談(アルコール等)	予約・問合せ先(予約は電話のみ)
世田谷	10日(火)13:30～15:30 12日(木)9:30～11:30	12日(木)13:30～15:30	18日(水)9:00～11:00	13日、20日、27日(金)9:00～10:30	4日(水)13:45～15:45	▶世田谷・健康づくり課 📞5432-2893 📞5432-3074
北沢	27日(金)13:30～15:30	26日(木)14:00～16:00	16日(月)13:00～15:00	11日(水)、27日(金)9:00～10:30	—	▶北沢・健康づくり課 📞6804-9355 📞6804-9044
玉川	4日(水)、26日(木)13:30～15:30	12日(木)13:30～15:30	6日(金)13:00～15:00	11日、25日(水)9:00～10:30	5日(木)13:30～15:30	▶玉川・健康づくり課 📞3702-1948 📞3705-9203
砧	9日(月)13:30～15:30 27日(金)14:00～16:00	4日(水)14:30～16:30	11日(水)9:00～11:00	13日、27日(金)9:00～10:30	—	▶砧・健康づくり課 📞3483-3161 📞3483-3167
烏山	16日(月)14:00～16:00	26日(木)9:30～11:30	12日(木)9:00～11:00	11日(水)、24日(火)9:00～10:30	10日(火)13:30～15:30	▶烏山・健康づくり課 📞3308-8228 📞3308-3036

●育児の相談は常時受け付けています。相談の際には、母子健康手帳を持参してください。

あなたの街の総合支所

地域の秋のイベントにおでかけになってはいかがでしょうか

10月も最終週となり、秋も深まってきました。秋は区内各地で、寺社や商店街などを会場に地域のお祭りが開催されています。私も今年、玉川地域の秋のお祭りに何か所か伺いました。境内や商店街がたくさんの人で溢れ、神輿を担ぐ皆さんの声が響き、出店が並び、イベントステージで催しが行われるなど、大変な熱気に包まれ、私も毎年何うことを楽しみにしています。たくさんの来場者だけでなく地域の多くの方々が担い手として参加されており、皆さんの地域への愛情を感じます。

本号1面でお知らせのとおり、11月21日(土)に「二子玉川アクティブチャレンジデイ2026」を、(一社)二子玉川エリアマネジメンツとともに開催します。多摩川の自然やみどりに親しみながら、子どもも大人もスポーツテストや体を動かすレクリエーションを楽しむイベントで、今年で3回目の開催となります。昔から親しまれている地域のお祭りのように、恒例行事として定着することを目指しています。秋空の下、多摩川の河川敷で楽しく体を動かしてみませんか。ぜひ、多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

玉川総合支所長 羽川 隆太