

等々力地区健康教室

- ・全4回に参加できる方限定
- ・等々力・尾山台・玉堤在住の方限定

腰痛・肩こり予防教室

日付	主な内容
10/15(木)	・開校式／オリエンテーション ・体成分分析と結果説明 ・腰痛・肩こりの原因や痛みについて ・日常生活で気を付けるポイント
10/22(木)	・肩こり改善！肩甲骨を動かしましょう ・お話しタイム
10/29(木)	・腰痛予防！体幹と下半身を鍛えましょう ・お話しタイム
11/5(木)	・運動をこれからも継続していくために ・腰痛肩こりとんでけ体操 ・閉校式

【時間】 各回午後1時30分～3時30分

【会場】 玉川区民会館4階集会室

【講師】 世田谷区保健センター運動指導員

【対象者】 等々力・尾山台・玉堤及び等々力地区の町会エリア在住で全回参加できる方

【定員】 25名 ※申込多数の場合は抽選

【申込方法】 下記「お申し込み・お問い合わせ」をご覧ください。

【参加費】 200円（保険料）

【持ち物】 参加費（初回のみ）、室内用運動靴
外靴を入れる袋、飲み物、汗拭き用タオル、床に敷くバスタオル

体成分分析とは、体を構成する基本成分である体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題ないか、身体はバランスよく発達しているかなど、体成分の過不足を評価する検査です。

※ペースメーカー装着の方や妊婦の方はできませんのでご注意ください。



等々力地区健康測定会

等々力・尾山台・玉堤在住の方限定

自分の体力や体成分（筋肉量、体脂肪率など）を確認してみませんか？

【日時】 10月1日(木) ①午後2時～3時 ②午後3時～4時 ※いずれか1回

【会場】 玉川区民会館4階集会室

【対象者】 等々力・尾山台・玉堤及び等々力地区の町会エリア在住の方

【定員】 ①②各回15名 ※申込多数の場合は抽選

【申込方法】 下記、「お申し込み・お問い合わせ」をご覧ください。

【測定項目】 血圧、体成分分析、握力、長座体前屈、開眼片足立ち、椅子立ち座り
※体成分分析はペースメーカー装着の方や妊婦の方はできませんのでご注意ください。

【参加費】 50円（保険料）

【持ち物】 参加費、室内用運動靴、外靴を入れる袋、飲み物、汗拭き用タオル



《お申し込み・お問い合わせ》

■健康教室、健康測定会は重複申込可能です。

【申込期間】 7/17(金)～9/4(金)

【申込方法】

①オンラインによる申込

右記二次元コードより区HPにアクセスし、フォームよりお申込みください。

②電話・FAXによる申込

右記せたがやコールよりお申込みください。



二次元コード

※ファックスで申し込む場合は、行事名、住所、氏名（ふりがな）、電話またはファックス番号を明記してください。

世田谷区お問い合わせセンター

せたがやコール

電話(03)5432-3333

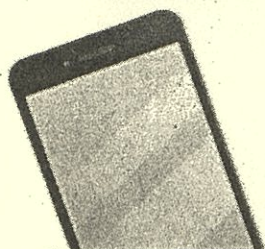
ファックス(03)5432-3100

ご利用時間 午前8時から午後9時まで 年中無休

主催 等々力地区身近なまちづくり推進協議会 健康づくり部会
事務局 等々力まちづくりセンター

高齢者向けスマートフォン体験事業

スマートフォン教室

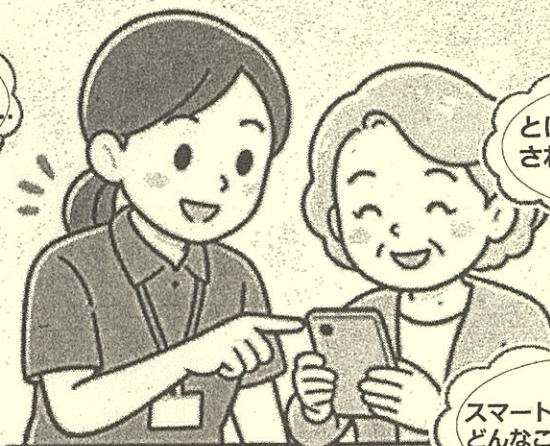


購入したけど
使いこなせるか不安...

とにかく一度
さわってみたい!

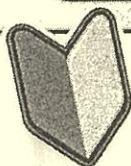
全4回コースでくわしく解説!

- ①基本操作 ②コミュニケーション
③情報収集 ④申請・決済



スマートフォンで
どんなことができるの?

事前申込 **参加無料**



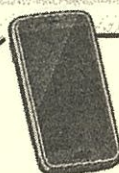
初心者の方におすすめ!

講義と演習で、スマートフォンの基本操作から
便利な使い方まで、じっくり学べます。
実施時間:講義&演習2時間+質疑応答1時間

【内 容】

- ①スマートフォンの基本操作
②各種SNS
③インターネット検索や動画閲覧
④申請・決済

※ご自身のスマートフォンでも参加できます。



スマホをお貸しします!

スマートフォンをお持ちでない方には、
教室で貸出機をご用意しています。

対 象 : 教室参加者

(スマートフォンをお持ちでない方)

期 間 : 最長3ヶ月間

必要書類: 本人確認書類

(運転免許証またはマイナンバーカード)

※いずれもお持ちでない方は事務局へお問い合わせ
ください。

※教室及びスマホ貸し出しは、希望者多数の場合は抽選となりますのであらかじめご了承ください。

日時

【全 4 日間】※全ての日程に参加ください。

10月6日(火)、7日(水)、8日(木)、9日(金)の午後2時~午後5時

会場

玉川総合支所 2 階 等々力まちづくりセンター
活動フロアー (等々力3-4-1)

持ち物

ご自身のスマートフォン(お持ちの方)

定員

10名

対象の方

60歳以上の都民でスマートフォンをお持ちでない方
または操作に慣れていない方

お申込み
お問合せ

03-6316-3169

(東京都スマートフォン普及啓発事業事務局)年末年始を除く平日9時~17時受付
※電話番号をよくお確かめの上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

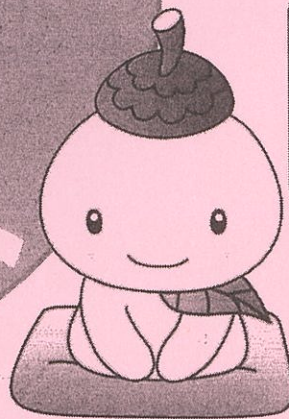
事前のお申し込みが必要です



東京都

スマサポ東京
—プロジェクト—

【等々力地区】 食で応援 プロジェクト



世田谷区社会福祉協議会
ココロ

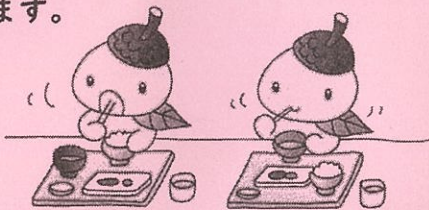
生活にお困りの方を
サポートします。
みなさまのお力を貸して
いただけませんか？



皆さまのお力を貸して いただけませんか？

玉川地域社協事務所では、経済的な理由などで食事にお困りの方に企業や個人の方からいただいた寄付食品をお渡ししております。

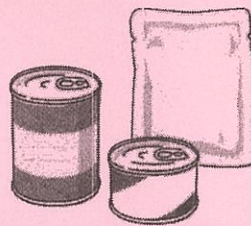
この取り組みにご賛同いただける方からご支援をいただき、お困りの方を食で応援してまいります。



ご協力をお願い 食で応援プロジェクト

みなさまのご家庭で余っている不要になった食べ物を、1つからでもご持参いただき、ご協力いただければ幸いです。

同じ地域で暮らす誰かの生活を支えることができる活動です。ご協力お願いいたします。



どんな食べ物が必要？

集めている食品について

- ・お米、パスタ、乾麺
- ・インスタント食品
- ・レトルト食品
- ・缶詰類

集める食品の条件について

- ・包装や外装が破損していないもの
- ・生鮮食品以外のもの
- ・賞味期限が1ヵ月以上残っているもの
- ・常温保存が可能なもの
- ・未開封のもの

ご 協 力 お 待 ち し て い ま す ！

ご持参について（日時・場所）

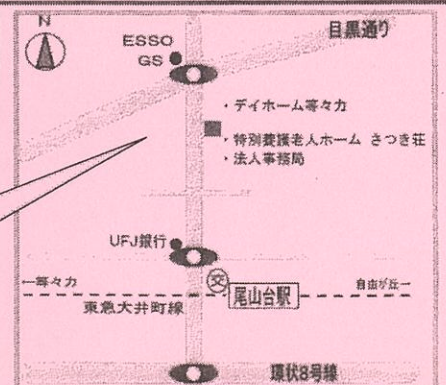
日時：9月3日（木）
10:00～12:00

場所：デイ・ホーム等々力横
旧さつき荘前

住所：等々力5-19-10

案内図

尾山台駅から
徒歩5分です！



問い合わせ

●社会福祉協議会 等々力地区事務局 担当：宮野・松本
住所：世田谷区等々力 3-4-1 玉川総合支所2階（等々力まちづくりセンター内）
電話：070-3946-9798



等々力地区社協だより

第57号
令和8年7月31日

令和8年度（2026年）事業計画

つながり

高齢者交流事業



高齢者交流お茶会等々力不動尊で開催♪

ふれあい

地域の見守り事業



高齢者交流会や食で応援プロジェクト、
見守り体制づくり事業



まなぶ

人材育成事業



幅広い知識や実践的なスキルを学ぶ

つなぐ

子育て支援事業



福祉学習の開催や子育てネットワークの強化



ささえあい

まちづくり支援事業



等々力溪谷事業や歩こう会など支援協力

とどける

広報・啓発事業



等々力地区社協
について動画で
紹介しております↓

世田谷区社会福祉協議会

せたがや
福祉団体情報サイト

世田谷区の地域活動に関する情報配信サイト



広報誌の発行
メールマガジン配信/地区ホームページ掲載



等々力地区社会福祉協議会



等々力地区社会福祉協議会は、
地区内在住の方々がより安心して暮らすことができるよう
住民が主体となって取り組んでいる組織です。

令和8年度事業がスタートしました♪

令和8年5月8日（金）、等々力地区社協総会が開催され、令和7年度の事業報告・決算及び監査報告、令和8年度事業計画案・予算案について承認されました。

地区社協の取り組みや、皆様にご参加いただける事業については地区社協だよりやホームページ、メールマガジンでお知らせしますので、ぜひご覧ください！

社協会費募集ご協力をお願い

社会福祉協議会（社協）は活動を支えてくださる会員を募集しています。
会員の方からお預かりする会費は地域福祉活動を支える貴重な財源になります。
皆様のお力添えをよろしくお願いいたします。

皆様からの会費は以下のような活動や事業に活用しています。

令和7年度 社協会費（等々力地区） 1,688,000円

50%

【等々力地区の活動に】

- ・高齢者交流お茶会
- ・食で応援プロジェクト
- ・講座、研修等
- ・広報物発行
- ・福祉学習

50%

【社協が全区的に行う事業に】

- ・ふれあい いきいきサロン
- ・子育てサロン
- ・支えあいミニデイ
- ・ふれあいサービス
- ・ファミリーサポート事業など

- 一般会員：年額 300 円以上 5,000 円未満
- 特別会員：年額 5,000 円以上
- 法人会員：年額 5,000 円以上

詳しくは、
世田谷区社会福祉協議会の
HP をご覧ください。



発行：社会福祉協議会 等々力地区事務局

TEL：070-3946-9798



メルマガ



地区 HP

- 配信しています！「メールマガジン」
上記の QR コードから登録できます♪
- 地区ホームページ「世田谷福祉団体情報サイト」



さん か ひ む りょう

参加費無料

どなたでもぜひ、ご参加ください！

さんか

体験イベントも実施

初めての方も
体験できます！

かいさい について
開催日程

2026 **8月11日(火)** 12:00~16:00
会場：上馬地区会館

2026 **8月16日(日)** 12:00~16:00
会場：上野毛地区会館

2026 **8月22日(土)** 12:00~16:00
会場：希望丘区民集会所

2026 **8月29日(土)** 12:00~16:00
会場：代田区民センター

2026 **8月30日(日)** 12:00~16:00
会場：上祖師谷地区会館

もうしこみ ほうほう
お申込み方法

- ・せたがやWi-Wi
公式ホームページ ▶▶▶
- ・電話：050-5799-4811 (10:00~17:00)

ホームページ



さん か じょうけん
参加条件

- ・世田谷区内に在住・在学・在勤の方
- ・年齢制限なし (10歳未満は保護者同伴を推奨)

たいかい にんずう
大会エントリー人数

- ・各会場 **50名** (先着順・当日申込も可能)

ひょうしょう
表彰

- ・「せたPayポイント」を贈呈
- ※優勝者には太鼓の達人オリジナル金メダル授与
- ※詳しくは「せたがやWi-Wi ホームページ」へ

お問い合わせ：世田谷フリーWi-Fi運用管理事務局 050-5799-4811



世田谷区
SETAGAYA CITY

JCOMマーケティング株式会社 (世田谷区委託事業)



たいかい 大会ルール

- Nintendo Switch用ソフト
「太鼓の達人 ドンダフルフェスティバル」を使用します。
- カテゴリは【小学生の部】【一般の部（中学生以上）】
【未就学児の部】の3つがあります。
- プレイ順は当日受付時に決定します。
- 参加者は全員予選ラウンドからスタートします。
- 予選ラウンドは「スコアアタック」で行います。
- ※【小学生の部】は予選ラウンド上位8名が決勝進出
【一般の部】は予選ラウンド上位2名が決勝進出
【未就学の部】は予選ラウンドのみプレイ
- 決勝はプライベートマッチ
(1対1の同時プレイでスコアを競います)
- 選曲は運営にて行います。リクエストはできません。
- スコアが完全一致した場合は下記の順で判定します。
→「良」の総数→「可」の総数→「最大コンボ数」
→「連打数」で判定します。
- 上記でも判定がつかない場合は再試合を行います。
- 太鼓、バチは当大会が指定するものを使用するため
マイバチの使用は禁止となります。
- 大会開始時刻に不在の場合は失格となる場合が
ありますので、時間は厳守でお願いします。
- スケジュールは運営状況によって前後する場合があります。
あらかじめご了承ください。



Taiko no Tatsujin™Series & ©Bandai Namco Entertainment Inc.



よ せん か だいきょく 予選ラウンド課題曲

全会場：予選

難易度

夏祭り

ふつう



けっしょう か だいきょく 決勝ラウンド課題曲

全会場：決勝トーナメント1回戦

難易度

紅蓮華

むずかしい

全会場：準決勝

難易度

ドラゴンボール摩訶不思議

むずかしい

全会場：決勝

難易度

めざせポケモンマスター

おに

※【一般の部】の決勝難易度は「むずかしい」になります。



どうじつ 当日スケジュール

12:00～ 開場・受付

13:30～ 予選スタート

15:00～ 決勝スタート

15:45～ 表彰(表彰式)

～16:00 終了

※スケジュールは運営状況により前後する場合があります。

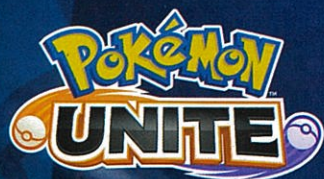


し せつ あんない 施設案内



し せつ り ょう 施設をご利用のみなさまへ

- 当日は混雑する場合がございますので、公共交通機関をご利用ください。
- 台風等の悪天候や災害等による避難所の仮設により、事前の連絡なく利用ができなくなることがあります。その際は、イベントが中止となる場合があります。
- 飲酒・飲食を伴う利用は原則としてできません。
- 各施設とも原則として禁煙です。喫煙できる施設でも決められた場所以外での喫煙はできません。
- ごみは各自でお持ち帰りください。



©2021 Pokémon. ©1995-2021 Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK inc. ©2021 Tencent.

5vs5のチームバトルで **世田谷区No.1** を目指そう!

開催日程

2026 8月15日 (土)

時間: 12:00~16:00

会場: 世田谷区民会館別館

2026 8月23日 (日)

時間: 12:00~16:00

会場: 砧区民会館集会室

体験イベントも実施

初めての方も
体験できます!

参加条件

参加費無料

・世田谷区内に在住・在学・在勤の方

※ 中学生・高校生を対象としておりますが、
小学生・社会人などを含む方もご参加いただけます。

大会エントリー人数

・8チーム 40名 / 日 (1チーム5名にてエントリー)

※ 5名が揃わない場合はエントリーができません。

表彰

・「せたPayポイント」を贈呈

(詳しくは「せたがやWi-Wi ホームページ」へ)

お申込み方法

・せたがやWi-Wi

公式ホームページ ▶▶▶

・電話: 050-5799-4811 (10:00~17:00)



実況・解説 / ゲストプレイヤー

野田 和次郎 (のだ わじろう) さん

プロフィール

ポケモンユナイトプロプレイヤー (元ZETA DIVISION所属)。
ACL 2024アジアチャンピオン優勝・Aeos Cup (EUIC) 準優勝など
国内外のタイトルを多数獲得。
WCS2025では世界準優勝 (2位) という快挙を達成し、日本の
ポケモンユナイトシーンを長年牽引してきたレジェンドプレイヤー。



お問い合わせ: 世田谷フリーWi-Fi運用管理事務局 050-5799-4811



世田谷区
SETAGAYA CITY

JCOMマーケティング株式会社 (世田谷区委託事業)

大会ガイドライン

- ・Nintendo Switch用ソフト「Pokémon UNITE」を使用します。
- ・チームには必ず連絡窓口となる「チームリーダー」を設けてください。
- ・プレイ順は当日受付時に決定します。
- ・5人対5人のチーム戦で得点を競い、得点の高いチームが勝利となります。
- ・同スコアで判定がつかない場合は再試合を行います。
- ・シングルエリミネーショントーナメントで行います。
- ・大会モードのカスタム設定はすべてONとなります。
(全もちものグレードMAX、もちもの全解放、
ユナイトライセンス全解放、バトルアイテム全解放)
- ・上限8チーム(40名)にて大会をスタートします。
- ・使用マップは「ティア蒼空遺跡(カイオーガ)」となります。
- ・グローバルバン、持ち物禁止はありません。
- ・1回戦は「ブラインドモード」で行います。
- ・準決勝からはゲーム内ロビーはドラフトモードで行います。
- ・大会開始時刻に不在の場合は失格となる場合がありますので、時間は厳守でお願いします。
- ・スケジュールは運営状況により、前後する可能性があります。

当日スケジュール

12:00～ 開場・受付

13:30～ 1回戦スタート

14:30～ 準決勝スタート

15:00～ 決勝スタート

15:30～ 表彰

～16:00 終了

※スケジュールは運営状況により前後する場合があります。

施設案内 アクセス

世田谷区民会館別館
8月15日(土) 12:00～16:00



砧区民会館集会室
8月23日(日) 12:00～16:00



し せ つ り よ う 施設をご利用のみなさまへ

- ・当日は混雑する場合がございますので、公共の交通機関をご利用ください。
- ・台風等の悪天候や災害等による避難所の仮設により、事前なの連絡なく利用ができなくなることがあります。その際は、イベントが中止となる場合があります。
- ・飲酒・飲食を伴う利用は原則としてできません。
- ・各施設とも原則として禁煙です。喫煙できる施設でも決められた場所以外での喫煙はできません。
- ・ごみは各自でお持ち帰りください。

2026ねん 8月のとどろきじどうかん

世田谷区等々力3-25-16 Tel 03-3703-3506 Fax 03-3703-2653

【あそべる時間】ごぜん9:30~ごこ6:00

【ランチタイム】ごぜん11:30~ごこ1:30 【おやつタイム】ごこ3:00~5:00

【行事のもうしこみ】かならず参加する本人が来てね!



じどうかんHP

8月のおやすみ

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

■はお休みです



このマークの行事は世田谷区の「じどうかん子ども応援プロジェクト」により材料費無料で実施します。

8月といえば なに!? 下の4つからえらんで、アミダくじ!!



風船パレード

5(水) 3:00~4:00

対象 → 小学1年生~

申込 → ありません。当日、じかんにきてね。

R食堂

13(木) 1:30~2:30

なにが食べられるか、その日まかせます。

対象 → 小学4年生~中高生世代 10%以上

申込 → 1(土)~

アレルギーの有無など、まもります。

持ち物 → とくになし!

神話がたり

26(水) 4:00~4:30

絶対死なないキャラクター、オタクマシナセキ。

対象 → 小学1年生~

申込 → ありません。当日、じかんにきてね。

協力 → 葉山さん

TEENS ディーラーに11とめ!

6(木) 4:00~5:00

チップを使って、カードゲームで勝負!!

対象 → 中高生世代

申込 → 当日、じかんにきてね。

流すぜ! そうめ~ん!!

6(木) 11:30~12:30

対象 → 小学1年生~20%以上

申込 → 7/24(金)~

協力 → 社会福祉協議会 等々力地区事務局

持ち物 → おゆん・はし・流したい食材があれば。(そうめん・めんつゆはご自分で用意します)

雨天の場合は、AやBのように入ります。

夏のグリーンフレンズ 夏野菜すくすく育てます!

毎日の水やり後、大ぼしゅう~☆

じかん → ごぜんと夕方

ばしょ → グラント

対象 → どなたでも(幼児さんは保護者と一緒に)

君もマジシャンにならないか?

29(土) 2:00~3:00

かんたんマジックの体験ワークショップです

対象 → 小学4年生~10%以上

申込 → 5(水)~

持ち物 → おくば自分のトランプ

協力 → 宮本さん

プラバンキーホルダー

7(金) 2:00~3:30

対象 → 小学1年生~4年生 先着25名

申込 → 当日、うけつけます

持ち物 → かんたんキーホルダーのイラストなど

流行りのメイクを知ろう!

8(土) 2:30~4:00

メイクのやり方を学び、メイク道具を見てみよう!

対象 → 小学5年生~中高生世代 先着12名

申込 → 7/22(水) 3:00~

持ち物 → おくばメイク道具、かみ、メイクおとし

その他 → メイクに詳しい大人の方、大歓迎!

中高生世代と幼児さんとの交流

TEENS 2977 募集!!

13(木)・14(金) 10:30~11:30

『ちびっちゃん』のコーナーで

幼児さんたちと交流してみませんか?

対象 → 中高生世代

申込 → 7/25(土)~

持ち物 → きがえ、マカロン、おみそ、サングラス

TEENS 夏と花火とサイクリング

28(金) 5:30~7:30

自転車と公園に11とめ、

みんなで手持ち花火をまよう!

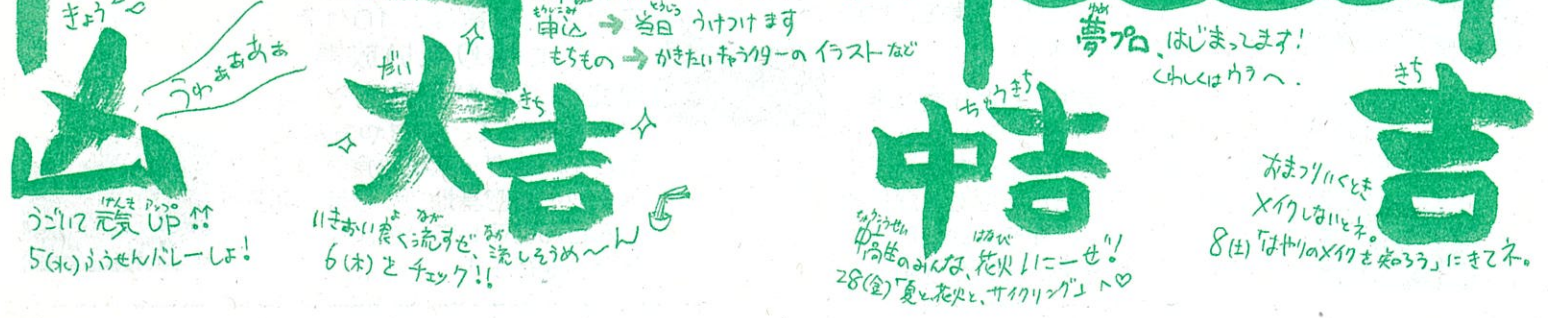
対象 → 中高生世代 先着12名

場所 → 子玉川公園(玉川1-16-1)

申込 → 7/25(土)~7/27(木)

くわしくは見聞館で配布する申込用紙を見てください

夢が、はじまっています! くわしくはうへへ。



うしろ元気UP!! 5(水)風船パレード!

11(水)流すぜ! 6(木)そうめんとチップ!!

28(金)夏と花火とサイクリング! ♥

8(土)流行りのメイクを知ろう! にきてね。

2026ねん 8月のとどろきじどうかん 子育てひろば情報

児童館では、気軽に集える自由参加のひろばを実施しています。子育ての仲間作りや出会いの場として、親子で楽しい時間を過ごしなが、情報交換したり、お互いの子どもたちの成長を分かち合える関係作りができるといいですね♪

近隣小学校が長期休暇の間は ほかほかひろば & すくすくひろば はお休みです。
ひろば以外の時間も、9:30~18:00 いつでも遊びにきてね！



ちびっこスペース

金曜日 10:30~11:30

《対象》0歳~未就学のお子さんとその保護者

7日・21日・28日
おもちゃであそぼう



てとてとて

6日(木) 10:00~11:30

わらべうたやお人形、絵本を楽しみましょう！
いつでも好きな時にのぞいてみてください。

《対象》どなたでも 【協力】豊田さん

ちゃぷちゃぷ！

ウォーターフィーバー！

13日(木)・14日(金)両日とも 10:30~11:30

グラウンドに小さなプール、タライなどを出して水遊びをします♪
中高生のお兄さんお姉さんが、一緒に遊んでくれるよ！

《対象》0歳~未就学のお子さんとその保護者

《場所》グラウンド ※雨天時・寒い日は室内でボールプール

《持ち物》水着または水遊び用のオムツ・タオル・着替え・
飲み物・帽子

*保護者の方も濡れても良い服装でいらしてください。

《申込》ありません。当日時間に来てください

中高生世代と乳幼児親子の
触れ合い交流♪

〇〇産前・産後のセルフケア講座〇〇

日時：令和8年10月23日(金)
午前10:00~正午

対象：区内在住で妊娠中(安定期以降)
または受講日に5ヶ月未満の赤ちゃんがいる
お母さん

申込み：開催月の2か月前から
NPO法人せたがや子育てネットHP
(<http://www.setagaya-kosodate.net>)
より受付。先着20組

お問い合わせ：NPO法人せたがや子育てネット
(電話 6796-3939 FAX 6796-3940)

詳しくは▼産前産後のセルフケアで検索♪

※悪天候等により開催を中止する場合があります。

最近の等々力児童館、
ますます盛りあがってますよー！！

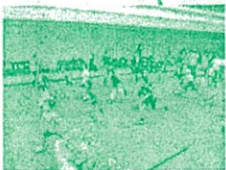
駒澤大学と等々力児童館がコラボ！

「逃走中@駒澤大学」!!

約100名の子どもたち vs 学生
ハンター約40名のたたかい！
6/14(日)、大学構内は歓声と悲鳴
に包まれました♪

このイベントは、国連が6/11に
定めた「国際あそびの日」を
契機に、あそびの大切さを社会に
伝えたい！という思いで実施、今年
で2年目となります。

当日に向けて学生たちと作戦会議を
行いました。学生がミッションを
考え、準備や当日の進行も担ってく
れました。子どもたちがあこがれる
近い世代の背中、頼もしかった♡
大人も子どもも、遊ぼうよ！



子ども夢プロジェクト

「秘密基地サバイバル」 はじまりましたー!!

6/28(日)代田児童館で行われた
計画発表会に、メンバーの子ども
たちと参加してきました！
子ども夢プロジェクトを実施してい
る児童館9館が一堂に集まり、それ
ぞれ夢の展望を発表しました。

等々力児童館は、10/17(土)~
18(日)にやりたい放題の秘密
基地サバイバル合宿をします！
そこに向けて、資材や食材集め、
サバイバルグッズや竹食器づくり、
メインの秘密基地づくり等、活動を
どんどん加速していきますー★
乞うご期待！！

