あなたのまちの

# シルバー人材センター

## あなたの力が地域をつくる！
## 地域社会に貢献する　シルバー人材センター

新たな出会い

新たな生き方

新たな輝き

# シルバー人材センターとは

シルバー人材センターは、「高年齢者等の雇用の安定等に関する法律」に基づき、原則として区市町村ごとに設置されている公益法人です。

企業や家庭、公共団体などから高齢者にふさわしい仕事を引き受け、シルバー人材センターの会員に仕事を提供しています。

シルバー人材センターは、高齢者がお住まいの地域で働くことを通じて、活力ある高齢社会、地域社会づくりに貢献するとともに、高齢者が健康で生きがいのある生活ができることを目指しています。

東京都には 58 のシルバー人材センターがあり、約 8 万人（令和 3 年 3 月末）の会員が身近な地域で元気に活躍しています。

## シルバー人材センター事業の目的

シルバー人材センターは、自らの能力を活かしながら自分なりの働き方で社会参加をしたいという 60 歳以上（原則）の方に対し、多様なニーズに応じた就業の機会を提供することにより、高齢者自身の生きがいや生活の充実を図るとともに、活力ある地域社会をつくりだすことを目的としています。

## シルバー人材センター事業の理念

シルバー人材センターは、「自主・自立の組織理念」と「共働・共助の事業理念」という 2 つの理念に基づき運営されています。

### ～自主・自立の組織理念～

会員は自分たちで役員を選び、理事会等の組織活動を通じて、組織や事業の運営に参画します。

### ～共働・共助の事業理念～

会員一人ひとりがお互いに協力し合い、助け合いながら就業することを基本としています。

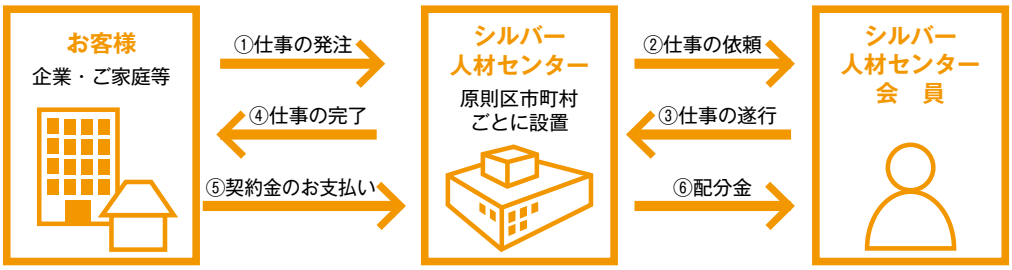
## シルバー人材センターのしくみ

●シルバー人材センターでは臨時的・短期的に就業するシステムを基本としているため、仕事によっては複数の会員によるグループ就業やローテーション就業が行われることがあります。

●業務を受託する形態は２種類あります。

請負契約

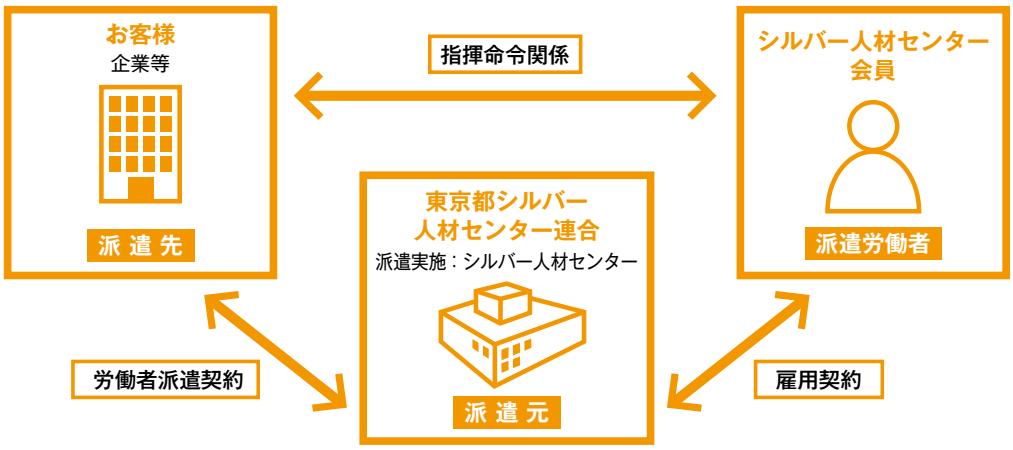
シルバー人材センターは、お客様から仕事を受注し、その仕事を会員に依頼します（会員と仕事の完成を目的とした請負契約を締結）。会員は依頼された仕事を自らの裁量で完成させるため、お客様から指揮・命令を受けることはありません。




労働者派遣契約

シルバー人材センターは、お客様と労働者派遣契約、会員と雇用契約を締結して、会員をお客様の元へ派遣します。

お客様と仕事に就く会員の間には指揮命令関係が発生します。




※労働者派遣事業を行っていないシルバー人材センターもありますので、個別にお問い合わせください。

# シルバー人材センター会員の声

シルバー人材センター
（以下、シルバー）で働いている
と楽しいし、仲間ができて生活の
メリハリができますよ！

中野区シルバー人材センター　家事援助

シルバーの仕事は
研修を受けた仲間と
一緒にやっているから
苦労はない、
誰でもやれますよ！

福生市シルバー人材センター　植木

働いていると子供から
エネルギーをもらえている！
元気なうちは続けたい・・・

荒川区シルバー人材センター　通学案内

生涯現役、
働き方を変えながら
動けるうちは働きたい、
これからもシルバーで
働き続けたい！

小金井市シルバー人材センター　子育て支援

入会してからは、
孫に何でも買ってあげられる
『いいジィジィ』になっています！

東久留米市シルバー人材センター　施設管理

シルバーで仕事をして
身体を動かす、
汗を流すことが健康の
第一条件だと思います！

府中市シルバー人材センター　除草

入会後、
知らないことを知れて
世間が広まり、
生活にもハリが出てきて
充実した毎日です！

立川市シルバー人材センター　施設清掃

# シルバー人材センターの仕事

（仕事は、地域のシルバー人材センターによって異なります）

## 生活支援のしごと

- 家事援助
- 子育て支援
- 通学案内（学童見守り）
- 外出の付添
- ハウスクリーニング　等

## 専門のしごと

- スマホ・タブレット教室講師
- パソコン出張サポート
- 学習教室講師
- 着付け
- HP 制作
- 通訳（多言語）　等

## 管理のしごと

- 施設の管理（受付等）
- 駅前などの駐輪場の自転車整理
- 商品管理
- 学校での各種用務　等

# シルバー人材センターの仕事

## 事務のしごと

- 毛筆筆耕（宛名・賞状書き）
- パソコン入力
- 経理事務
- 総務・人事事務
- 選挙管理事務
- 試験監督補助　等

## 技能のしごと

- 植木の剪定
- 襖・障子の張り替え
- 木工リサイクル（軽易なもの）　等

## 一般作業

- 公園の清掃・除草
- 施設の清掃
- 広報誌配布
- 封入封緘
- 袋詰め　等

## サービス・サポートのしごと

- 保育補助
- 介護補助
- 調理補助

# 「東京都内シルバー人材センター」一覧

令和４年３月現在

| No. | 地区名 | 〒 | 所在地 | 電話番号 | FAX 番号 | 電子メール | ホームページ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 千代田区 | 102-0074 | 千代田区九段南 1-6-10<br>かがやきプラザ４階 | 03-3265-1903 | 03-3265-1904 | chiyodaku@sjc.ne.jp | https://webc.sjc.ne.jp/chiyodaku/ |
| 2 | 中央区 | 104-0032 | 中央区八丁堀 3-17-9<br>京華スクエア内 | 03-3551-2700 | 03-5542-2100 | chuo@sjc.ne.jp | https://webc.sjc.ne.jp/chuo/ |
| 3 | 港区 | 106-0047 | 港区南麻布 1-5-26<br>ゆうあい南麻布３階 | 03-5232-9681 | 03-5232-9680 | info@minato-sc.or.jp | http://www.minato-sc.or.jp/ |
| 4 | 新宿区 | 160-0022 | 新宿区新宿 7-3-29<br>新宿ここ・から広場しごと棟３・４階 | 03-3209-3181 | 03-3209-4288 | shinjuku@sjc.ne.jp | https://webc.sjc.ne.jp/shinjuku/index |
| 5 | 文京区 | 112-0003 | 文京区春日 1-16-21<br>文京シビックセンター４階 | 03-3814-9248 | 03-3811-9100 | bunkyo@sjc.ne.jp | https://webc.sjc.ne.jp/bunkyo/ |
| 6 | 台東区 | 111-0056 | 台東区小島 1-5-5<br>小島ビル１階 | 03-3864-3338 | 03-3864-3383 | taito@sjc.ne.jp | https://www.taito-sc.or.jp/ |
| 7 | 墨田区 | 131-0044 | 墨田区文花 1-32-1-101 | 03-3616-5048 | 03-3616-5056 | sumida@sjc.ne.jp | https://webc.sjc.ne.jp/sumida/ |
| 8 | 江東区 | 135-0016 | 江東区東陽 6-2-17<br>高齢者総合福祉センター２階 | 03-3649-3533 | 03-3615-0950 | koto@sjc.ne.jp | https://webc.sjc.ne.jp/koto |
| 9 | 品川区 | 140-0001 | 品川区北品川 3-11-16 | 03-3450-0711 | 03-3471-6187 | sinagawa@sjc.ne.jp | https://shinagawa-sjc.com/ |
| | 荏原支部 | 142-0063 | 品川区荏原 2-16-18 | 03-5751-3334 | 03-5751-4821 | ebarasibu@sjc.ne.jp | |
| 10 | 目黒区 | 153-0063 | 目黒区目黒 1-25-26<br>田道ふれあい館地下１階 | 03-3793-0181 | 03-3793-0588 | megurosc@sjc.ne.jp | https://meguro-sc.or.jp/ |
| 11 | 大田区 | 144-0055 | 大田区仲六郷 1-6-9-125 | 03-3739-6666 | 03-3734-0722 | ota@sjc.ne.jp | https://www.ota-sjc.or.jp/ |
| 12 | 世田谷区 | 156-0051 | 世田谷区宮坂 1-24-6<br>宮坂区民センター２階 | 03-3426-9211 | 03-3426-9506 | setagaya@sjc.ne.jp | https://webc.sjc.ne.jp/setagaya/index |
| | 烏山支部 | 157-0063 | 世田谷区粕谷 1-7-34 | 03-5316-1371 | 03-5316-1372 | karasuyama@sjc.ne.jp | |
| 13 | 渋谷区 | 151-0066 | 渋谷区西原 1-40-10 渋谷区総合ケア<br>コミュニティ・せせらぎ内 | 03-5465-1876 | 03-3466-1874 | sibuyasc@sjc.ne.jp | http://www.shibuyasc.jp/ |
| 14 | 中野区 | 164-0011 | 中野区中央 2-22-10-101 | 03-3366-7971 | 03-3366-7998 | nakano@sjc.ne.jp | https://www.nakano-sjc.or.jp/ |
| 15 | 杉並区 | 166-0004 | 杉並区阿佐谷南 1-14-2<br>みなみ阿佐ヶ谷ビル６階 | 03-3317-2217 | 03-3317-9090 | suginami@sjc.ne.jp | https://webc.sjc.ne.jp/suginami/index |
| 16 | 豊島区 | 170-0013 | 豊島区東池袋 2-55-6 | 03-3982-9533 | 03-3982-9532 | toshimaku@sjc.ne.jp | https://www.toshima-sjc.org/ |
| 17 | 北区 | 115-0045 | 北区赤羽 1-1-38 | 03-3908-8400 | 03-3908-8405 | kitaku@sjc.ne.jp | http://www.kita-sc.or.jp/ |
| 18 | 荒川区 | 116-0012 | 荒川区東尾久 4-32-7 | 03-3810-1141 | 03-3810-5750 | arakawa@sjc.ne.jp | https://webc.sjc.ne.jp/arakawa/index |
| 19 | 板橋区 | 173-0004 | 板橋区板橋 2-65-6<br>板橋区情報処理センター２階 | 03-3964-0871 | 03-3579-4907 | ita-slv@guitar.ocn.ne.jp | http://ita-slv.or.jp/ |
| 20 | 練馬区 | 176-0012 | 練馬区豊玉北 5-29-8<br>練馬センタービル５階 | 03-3993-7168 | 03-3993-7530 | nerima@sjc.ne.jp | https://www.nerima-sc.or.jp/ |
| 21 | 足立区 | 121-0812 | 足立区西保木間 1-8-2<br>西保木間複合施設内 | 03-5856-6866 | 03-5856-6533 | adsc@vega.ocn.ne.jp | https://www.sjc.ne.jp/adsc/index.html |
| 22 | 葛飾区 | 124-0012 | 葛飾区立石 5-11-16 | 03-5670-5536 | 03-5671-1775 | katsushikaku@sjc.ne.jp | https://webc.sjc.ne.jp/katsushikaku/index |
| 23 | 江戸川区 | 132-0032 | 江戸川区西小松川町 34-1 | 03-3652-5091 | 03-3652-5094 | edosjc@bz03.plala.or.jp | https://www.edogawa-sjc.jp/ |
| 24 | 八王子市 | 192-0062 | 八王子市大横町 11-35<br>八王子市大横保健福祉センター３階 | 042-626-1274 | 042-626-5159 | hachioji-sc@sjc.ne.jp | https://hachioji-sjc.org/ |
| 25 | 立川市 | 190-0023 | 立川市柴崎町 1-17-7 | 042-527-2204 | 042-527-2220 | tachikawa@sjc.ne.jp | https://webc.sjc.ne.jp/tachikawa/ |
| 26 | 武蔵野市 | 180-0013 | 武蔵野市西久保 1-6-27<br>多摩信用金庫武蔵野支店４皆 | 0422-55-1231 | 0422-56-2622 | musasino@sjc.ne.jp | https://www.musashino-sc.or.jp/ |
| 27 | 三鷹市 | 181-0004 | 三鷹市新川 6-35-16 | 0422-48-6721 | 0422-44-0197 | silver@mitaka-sc.or.jp | http://www.mitaka-sc.or.jp/ |
| 28 | 青梅市 | 198-0043 | 青梅市千ヶ瀬町 1-50 | 0428-24-8171 | 0428-22-7948 | ome@sjc.ne.jp | https://www.ome-sc.or.jp/ |
| 29 | 府中市 | 183-0055 | 府中市府中町 1-30<br>府中市立ふれあい会館１階 | 042-366-2322 | 042-360-6388 | fsc@fsc.or.jp | https://webc.sjc.ne.jp/fsc/index |
| 30 | 昭島市 | 196-0022 | 昭島市中神町 2-32-18 | 042-544-7060 | 042-543-9272 | akishima@akishima-sc.or.jp | https://www.akishima-sc.or.jp/ |



裏面に続く

# 「東京都内シルバー人材センター」一覧

| No. | 地区名 | 〒 | 所在地 | 電話番号 | FAX 番号 | 電子メール | ホームページ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 31 | 調布市 | 182-0026 | 調布市小島町 3-87-4<br>調布市シルバー総合センター内 | 042-487-9375 | 042-484-7143 | silver@chofu-sc.or.jp | https://www.chofu-sc.or.jp/ |
| 32 | 町田市 | 194-0022 | 町田市森野 1-1-15<br>わくわくプラザ町田内 | 042-723-2147 | 042-724-0407 | machida-sjc@ba.wakwak.com | https://webc.sjc.ne.jp/machida/index |
| 33 | 小金井市 | 184-0002 | 小金井市梶野町 4-2-7<br>グランツ梶野 2 階 | 0422-27-7117 | 0422-27-7476 | silver@koganei-sc.or.jp | https://www.koganei-sc.or.jp/ |
| 34 | 小平市 | 187-0031 | 小平市小川東町 4-2-1<br>小平元気村おがわ東内 | 042-344-2120 | 042-345-9400 | kodaira@sjc.ne.jp | https://www.sjc.ne.jp/kodaira/ndex.html |
| 35 | 日野市 | 191-0011 | 日野市日野本町 2-4-7 | 042-581-8171 | 042-584-8390 | silver@hino-sc.or.jp | https://hino-sc.tokyo/ |
| 36 | 東村山市 | 189-0003 | 東村山市久米川町 4-9-19 | 042-395-1851 | 042-391-2727 | higashimurayama@sjc.ne.jp | http://www.sjc.ne.jp/higashimurayama/ |
| 37 | 国分寺市 | 185-0003 | 国分寺市戸倉 4-14<br>国分寺市立福祉センター内 | 042-325-4011 | 042-325-7766 | kokubunji@sjc.ne.jp | https://webc.sjc.ne.jp/kokubunji/index |
| 38 | 国立市 | 186-0003 | 国立市富士見台 2-38<br>くにたち福祉会館内 | 042-577-0919 | 042-575-7288 | kunitachi@sjc.ne.jp | https://webc.sjc.ne.jp/kunitachi/index |
| 39 | 福生市 | 197-0024 | 福生市牛浜 163<br>さくら会館内 | 042-553-3261 | 042-553-0041 | fussa-sc@sjc.ne.jp | https://fussa.silver-jc.com |
| 40 | 狛江市 | 201-0015 | 狛江市猪方 4-13-1 | 03-3488-6735 | 03-3488-6748 | komaesc@sjc.ne.jp | https://komae-sjc.jp/ |
| 41 | 東大和市 | 207-0015 | 東大和市中央 3-912-3 | 042-565-0531 | 042-566-2308 | h-yamato@silver-center.org | https://silver-center.org/ |
| 42 | 清瀬市 | 204-0022 | 清瀬市松山 3-13-16 | 042-494-0903 | 042-491-8692 | kiyose@sjc.ne.jp | https://webc.sjc.ne.jp/kiyose/index |
| 43 | 東久留米市 | 203-0043 | 東久留米市下里 4-1-44 | 042-475-0738 | 042-473-7730 | silver@sjc.ne.jp | https://www.sjc.ne.jp/silver/ |
| 44 | 武蔵村山市 | 208-0011 | 武蔵村山市学園 4-2-1 | 042-564-1081 | 042-562-9077 | musamura@sjc.ne.jp | https://www.musamura-sjc.or.jp/ |
| 45 | 多摩市 | 206-0013 | 多摩市桜ヶ丘 4-40-1 | 042-371-3580 | 042-371-3619 | tamasi-sc@sjc.ne.jp | https://tama-sc.tokyo/ |
| 46 | 稲城市 | 206-0802 | 稲城市東長沼 2112-1<br>稲城市地域振興プラザ 3 階 | 042-377-2212 | 042-377-7692 | inagi@sjc.ne.jp | https://inagi-sc.or.jp/ |
| 47 | 羽村市 | 205-0014 | 羽村市羽東 2-3-1 | 042-554-5131 | 042-555-8714 | hamura@sjc.ne.jp | https://webc.sjc.ne.jp/hamura/ |
| 48 | あきる野市 | 197-0812 | あきる野市平沢 32-1 | 042-558-1414 | 042-558-5029 | akiruno@sjc.ne.jp | https://www.akiruno-sc.or.jp/ |
| 49 | 西東京市 | 202-0014 | 西東京市富士町 1-7-69<br>高齢者センターきらら 2 階 | 042-428-0787 | 042-428-0817 | wtokyo1@sjc.ne.jp | https://www.wtokyo.or.jp/ |
| 50 | 瑞穂町 | 190-1201 | 西多摩郡瑞穂町大字二本木 924-1 | 042-557-4566 | 042-568-7522 | mizuho@sjc.ne.jp | https://webc.sjc.ne.jp/mizuho |
| 51 | 日の出町 | 190-0182 | 西多摩郡日の出町大字平井 1786-1 | 042-597-0501 | 042-597-2080 | hinode@sjc.ne.jp | https://webc.sjc.ne.jp/hinode/ |
| 52 | 檜原村 | 190-0212 | 西多摩郡檜原村 420<br>檜原村福祉センター内 | 042-598-0167 | 042-598-0232 | hinohara.sjc@rose.ocn.ne.jp | https://webc.sjc.ne.jp/hinohara/index |
| 53 | 奥多摩町 | 198-0212 | 西多摩郡奥多摩町氷川 954-11 | 0428-83-2815 | 0428-83-3108 | silver@okutama-sjc.or.jp | https://www.okutama-sjc.or.jp/ |
| 54 | 大島町 | 100-0101 | 大島町元町字地の岡 30-2<br>郷土資料館内 | 04992-2-1777 | 04992-2-1776 | oshima@sjc.ne.jp | https://www.sjc.ne.jp/oshima/index.html |
| 55 | 新島村 | 100-0402 | 新島村本村 4-10-2 | 04992-5-1472 | 04992-5-1478 | niijima@sjc.ne.jp | https://www.silver-brain.com/tokyo/niijima/ |
| 56 | 神津島村 | 100-0601 | 神津島村 1062 よたね会館内 | 04992-8-1881 | 04992-8-1882 | ksc1882@sepia.ocn.ne.jp | http://www.disclo-koeki.org/18a/01191/index.html |
| 57 | 三宅村 | 100-1211 | 三宅村坪田 3007 | 04994-6-1244 | 04994-6-1003 | miyake_sjc@triton.ocn.ne.jp | https://webc.sjc.ne.jp/miyake/index |
| 58 | 八丈町 | 100-1401 | 八丈町大賀郷 2551-2 | 04996-2-4666 | 04996-2-5355 | hachijo@sjc.ne.jp | http://www.sjc.ne.jp/hachijo/ |

あなたのまちのシルバー人材センターです


シルバーくん

**東京都シルバー人材センター連合**

**公益財団法人 東京しごと財団**

〒 102-0072　東京都千代田区飯田橋三丁目 10 番 3 号 東京しごとセンター 8 階

TEL 03-5211-2312

E-MAIL sc@shigotozaidan.or.jp　URL https://www.tokyosilver.jp/



リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



令和4年3月