

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



# シルバー人材センターとは

シルバー人材センターは、原則として区市町村単位に置かれており、「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」に基づいて事業を行う、都道府県知事の指定を受けた公益法人です。

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（区市町村）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 6 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かつ短期的なもの(※)またはその他の軽易な業務(※)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。

※おおむね月10日程度以内 ※1週間当たりの就業時間がおおむね20時間を超えないもの

- 業務を受託する形態は2種類あります。

### 請負契約

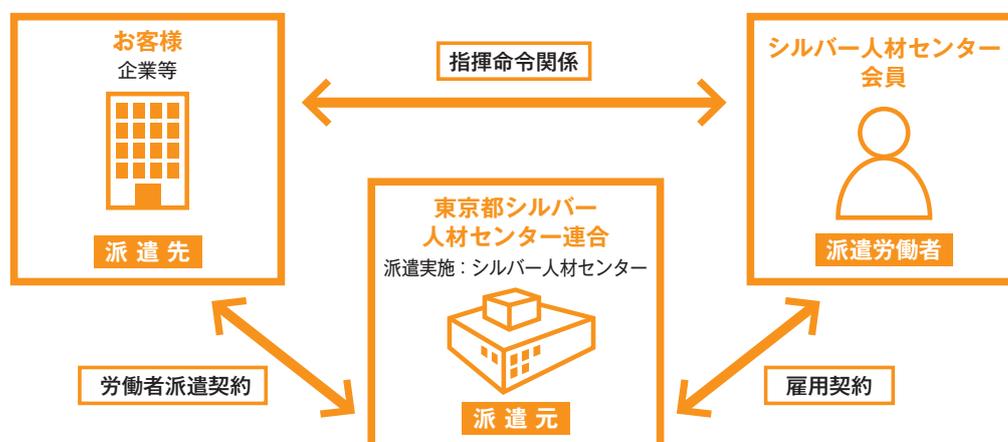
シルバー人材センターは、お客様から仕事を受注し、その仕事を会員に依頼します(会員と仕事の完成を目的とした請負契約を締結)。会員は依頼された仕事を自らの裁量で完成させるため、お客様から指揮・命令を受けることはありません。



### 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、各センターへ個別にお問い合わせください。

# 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



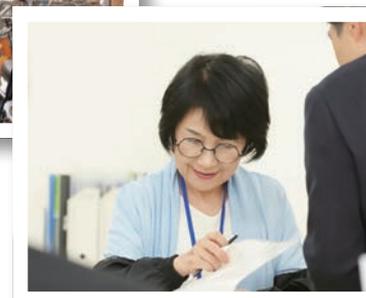
## 専門のしごと

- スマホ・パソコン教室講師
- パソコン出張サポート
- 学習教室講師
- HP更新
- 通訳 (多言語)
- 手芸小物の制作・販売
- 和洋服リフォーム
- 着付け 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）
- 包丁研ぎ 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
- スーパーの品出し
- イベント受付・案内



# シルバー人材センター会員の声

シルバー人材センタ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っている！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

## 仕事に向けた講習

東京都シルバー人材センター連合では、安心して新しいお仕事でもチャレンジいただけるように、未入会の方向けにはお仕事を体験していただく講習や、会員の方向けには様々な知識・技能を学べる講習を開催しています。

**講習例** 植木の基本と応用、ハウスクリーニング、毛筆筆耕 等



# 「東京都内シルバー人材センター」一覧

令和6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 かがやきプラザ 4 階	03-3265-1903	03-3265-1904	chiyodaku@sjc.ne.jp	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/chiyodaku/index">https://webc.sjc.ne.jp/chiyodaku/index</a>
2	中央区	104-0032	中央区八丁堀 3-17-9 京華スクエア内	03-3551-2700	03-5542-2100	chuo@sjc.ne.jp	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/chuo/index">https://webc.sjc.ne.jp/chuo/index</a>
3	港区	106-0047	港区南麻布 1-5-26 ゆうあい南麻布 3 階	03-5232-9681	03-5232-9680	info@minato-sc.or.jp	<a href="https://www.minato-sc.or.jp/">https://www.minato-sc.or.jp/</a>
4	新宿区	160-0022	新宿区新宿 7-3-29 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	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/shinjuku/index">https://webc.sjc.ne.jp/shinjuku/index</a>
5	文京区	112-0003	文京区春日 1-16-21 文京シビックセンター 4 階	03-3814-9248	03-3811-9100	bunkyo@sjc.ne.jp	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/bunkyo/index">https://webc.sjc.ne.jp/bunkyo/index</a>
6	台東区	110-0015	東京都台東区東上野 1-28-5	03-5817-4919	03-3834-6605	taito@sjc.ne.jp	<a href="https://www.taito-sc.or.jp/">https://www.taito-sc.or.jp/</a>
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	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/sumida/index">https://webc.sjc.ne.jp/sumida/index</a>
8	江東区	135-0016	江東区東陽 6-2-17 高齢者総合福祉センター 2 階	03-3649-3533	03-3615-0950	koto@sjc.ne.jp	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/koto/index">https://webc.sjc.ne.jp/koto/index</a>
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	<a href="https://shinagawa-sjc.com/index.html">https://shinagawa-sjc.com/index.html</a>
	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 田道ふれあい館地下 1 階	03-3793-0181	03-3793-0588	megurosc@sjc.ne.jp	<a href="https://meguro-sc.or.jp/">https://meguro-sc.or.jp/</a>
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	<a href="https://www.ota-sjc.or.jp/">https://www.ota-sjc.or.jp/</a>
12	世田谷区	156-0051	世田谷区宮坂 1-24-6 宮坂区民センター 2 階	03-3426-9211	03-3426-9506	setagaya@sjc.ne.jp	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/setagaya/index">https://webc.sjc.ne.jp/setagaya/index</a>
	烏山支部	157-0063	世田谷区粕谷 1-7-34	03-3426-9211	03-3426-9506	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 コミュニティ・せせらぎ内	03-5465-1876	03-3466-1874	sibuyasc@sjc.ne.jp	<a href="https://www.shibuyasc.jp/">https://www.shibuyasc.jp/</a>
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	<a href="https://www.nakano-sjc.or.jp/">https://www.nakano-sjc.or.jp/</a>
15	杉並区	166-0004	杉並区阿佐谷南 1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル 6 階	03-3317-2217	03-3317-9090	suginami@sjc.ne.jp	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/suginami/index">https://webc.sjc.ne.jp/suginami/index</a>
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	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/toshimaku/index">https://webc.sjc.ne.jp/toshimaku/index</a>
17	北区	115-0045	北区赤羽 1-1-38	03-3908-8400	03-3908-8405	kitaku@sjc.ne.jp	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/kitaku/index">https://webc.sjc.ne.jp/kitaku/index</a>
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	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/arakawa/index">https://webc.sjc.ne.jp/arakawa/index</a>
19	板橋区	173-0004	板橋区板橋 2-65-6 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	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/itabashi/">https://webc.sjc.ne.jp/itabashi/</a>
20	練馬区	176-0012	練馬区豊玉北 5-29-8 練馬センタービル 5 階	03-3993-7168	03-3993-7530	nerima@sjc.ne.jp	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/nerima/index">https://webc.sjc.ne.jp/nerima/index</a>
21	足立区	121-0812	足立区西保木間 1-8-2 西保木間複合施設内	03-5856-6866	03-5856-6533	adsc@vega.ocn.ne.jp	<a href="https://www.sjc.ne.jp/adsc/index.htm">https://www.sjc.ne.jp/adsc/index.htm</a>
22	葛飾区	124-0012	葛飾区立石 5-11-16	03-5670-5536	03-5671-1775	katsushikaku@sjc.ne.jp	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/katsushikaku/index">https://webc.sjc.ne.jp/katsushikaku/index</a>
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	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/edogawa/index">https://webc.sjc.ne.jp/edogawa/index</a>
24	八王子市	192-0062	八王子市大横町 11-35 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	<a href="https://hachioji-sjc.org/">https://hachioji-sjc.org/</a>
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	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/tachikawa/index">https://webc.sjc.ne.jp/tachikawa/index</a>
26	武蔵野市	180-0013	武蔵野市西久保 1-6-27 多摩信用金庫武蔵野支店 4 階	0422-55-1231	0422-56-2622	musasino@sjc.ne.jp	<a href="https://www.musashino-sc.or.jp/">https://www.musashino-sc.or.jp/</a>
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	<a href="https://www.mitaka-sc.or.jp/">https://www.mitaka-sc.or.jp/</a>
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	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/ome/">https://webc.sjc.ne.jp/ome/</a>
29	府中市	183-0055	府中市府中町 1-30 府中市立ふれあい会館 1 階	042-366-2322	042-360-6388	fsc@fsc.or.jp	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/fsc/index">https://webc.sjc.ne.jp/fsc/index</a>
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	<a href="https://www.akishima-sc.or.jp/">https://www.akishima-sc.or.jp/</a>

# 「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 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	<a href="https://www.chofu-sc.or.jp/">https://www.chofu-sc.or.jp/</a>
32	町田市	194-0022	町田市森野 1-1-15 わくわくプラザ町田内	042-723-2147	042-724-0407	machida-sjc@ba.wakwak.com	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/machida/index">https://webc.sjc.ne.jp/machida/index</a>
33	小金井市	184-0002	小金井市梶野町 4-2-7 グランツ梶野 2 階	0422-27-7117	0422-27-7476	silver@koganei-sc.or.jp	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/koganei/index">https://webc.sjc.ne.jp/koganei/index</a>
34	小平市	187-0031	小平市小川東町 4-2-1 小平元気村おがわ東内	042-344-2120	042-345-9400	kodaira@sjc.ne.jp	<a href="https://www.sjc.ne.jp/kodaira/index.html">https://www.sjc.ne.jp/kodaira/index.html</a>
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	<a href="https://hino-sc.tokyo/">https://hino-sc.tokyo/</a>
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	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/higashimurayama/index">https://webc.sjc.ne.jp/higashimurayama/index</a>
37	国分寺市	185-0003	国分寺市戸倉 4-14 国分寺市立福祉センター内	042-325-4011	042-325-7766	kokubunji@sjc.ne.jp	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/kokubunji/index">https://webc.sjc.ne.jp/kokubunji/index</a>
38	国立市	186-0003	国立市富士見台 2-38 くにたち福祉会館内	042-577-0919	042-575-7288	kunitachi@sjc.ne.jp	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/kunitachi/index">https://webc.sjc.ne.jp/kunitachi/index</a>
39	福生市	197-0024	福生市牛浜 163 さくら会館内	042-553-3261	042-553-0041	fussa-sc@sjc.ne.jp	<a href="https://fussa.silver-jc.com/">https://fussa.silver-jc.com/</a>
40	狛江市	201-0015	狛江市猪方 4-13-1	03-3488-6735	03-3488-6748	komaesc@sjc.ne.jp	<a href="https://www.komae-sjc.jp/">https://www.komae-sjc.jp/</a>
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	<a href="https://www.silver-center.org/">https://www.silver-center.org/</a>
42	清瀬市	204-0022	清瀬市松山 3-13-16	042-494-0903	042-491-8692	kiyose@sjc.ne.jp	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/kiyose/index">https://webc.sjc.ne.jp/kiyose/index</a>
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	<a href="https://www.sjc.ne.jp/silver/">https://www.sjc.ne.jp/silver/</a>
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	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/musamura/index">https://webc.sjc.ne.jp/musamura/index</a>
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	<a href="https://tama-sc.tokyo/">https://tama-sc.tokyo/</a>
46	稲城市	206-0802	稲城市東長沼 2112-1 稲城市地域振興プラザ 3 階	042-377-2212	042-377-7692	inagi@sjc.ne.jp	<a href="https://www.inagi-sc.or.jp/">https://www.inagi-sc.or.jp/</a>
47	羽村市	205-0014	羽村市羽東 2-3-1	042-554-5131	042-555-8714	hamura@sjc.ne.jp	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/hamura/index">https://webc.sjc.ne.jp/hamura/index</a>
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	<a href="https://www.akiruno-sc.or.jp/">https://www.akiruno-sc.or.jp/</a>
49	西東京市	202-0014	西東京市富士町 1-7-69 高齢者センターきらら 2 階	042-428-0787	042-428-0817	wtokyo1@sjc.ne.jp	<a href="https://www.wtokyo.or.jp/">https://www.wtokyo.or.jp/</a>
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	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/mizuho/index">https://webc.sjc.ne.jp/mizuho/index</a>
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	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/hinode/index">https://webc.sjc.ne.jp/hinode/index</a>
52	檜原村	190-0212	西多摩郡檜原村 420 檜原村福祉センター内	042-598-0167	042-598-0232	hinohara.sjc@rose.ocn.ne.jp	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/hinohara/index">https://webc.sjc.ne.jp/hinohara/index</a>
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	<a href="https://www.okutama-sjc.or.jp">https://www.okutama-sjc.or.jp</a>
54	大島町	100-0101	大島町元町字地の岡 30-2 郷土資料館内	04992-2-1777	04992-2-1776	oshima@sjc.ne.jp	<a href="https://www.sjc.ne.jp/oshima/index.htm">https://www.sjc.ne.jp/oshima/index.htm</a>
55	新島村	100-0402	新島村本村 4-10-2	04992-5-1472	04992-5-1478	nijijima@sjc.ne.jp	<a href="https://www.silver-brain.com/tokyo/nijijima/">https://www.silver-brain.com/tokyo/nijijima/</a>
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	<a href="https://www.zsjc.or.jp/center/anatano_detail?pref=13&amp;center=13060">https://www.zsjc.or.jp/center/anatano_detail?pref=13&amp;center=13060</a>
57	三宅村	100-1211	三宅村坪田 3007	04994-6-1244	04994-6-1003	miyake_sjc@triton.ocn.ne.jp	<a href="https://webc.sjc.ne.jp/miyake/index">https://webc.sjc.ne.jp/miyake/index</a>
58	八丈町	100-1401	八丈町大賀郷 2551-2	04996-2-4666	04996-2-5355	hachijo@sjc.ne.jp	<a href="https://www.sjc.ne.jp/hachijo/index.htm">https://www.sjc.ne.jp/hachijo/index.htm</a>

あなたのおまちのシルバー人材センターです



東京都シルバー人材センター連合

シルバーくん

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](mailto:sc@shigotozaidan.or.jp)

URL <https://www.tokyosilver.jp/>



リサイクル通性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

令和6年3月