

🌟 世田谷区の暮らしに役立つワンポイント情報



高齢者向け・お役立ち電話帳
生活の「困った」をお手伝い



世田谷区認知症在宅生活サポートセンターのホームページでは
認知症になってからも世田谷区で安心して
暮らすために役立つ情報をお届けしています！

発行元 世田谷区 高齢福祉部 介護予防・地域支援課

問合せ先 世田谷区認知症在宅生活サポートセンター
(運営委託法人:医療法人社団ブラタナス 桜新町アーバンクリニック)
電話 **03-6379-4315** FAX **03-6379-4316**

<https://setagaya-ninsapo.jp/>

🌟 世田谷区の暮らしに役立つワンポイント情報

世田谷区で利用できる介護保険外の
サービスの中からピックアップしてご紹介します。

家事の困った

見守り・道迷い・
防犯の困った

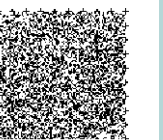
居場所・
交流の困った

お金の管理・
手続きの困った



高齢者向け・お役立ち電話帳 生活の「困った」をお手伝い

音声コード



世田谷区
令和7年8月

困りごと
1

家事が大変！
誰かに手伝って欲しい！



家事援助サービスがあります！

継続的に困りごとを頼みたい

●ふれあいサービス

社会福祉法人 世田谷区社会福祉協議会
(日常生活支援係)

03-5429-1180

★担当の各地域事務所へおつながします。

利用料

1時間1000円 ※別途、交通費がかかる場合があります。
※利用料の他に年会費2000円
(一時利用の場合は1000円) が必要になります。

たとえば

掃除、洗濯、アイロンかけ、衣類の整理、布団干し、
買い物(代行)、食事作り、片付けなど

対象

日常生活に支障がある高齢者や障害者など

ちょっとした困りごとをその都度頼みたい

●あったかサポート

公益社団法人
世田谷区シルバー人材センター

03-3426-9211

※自動音声案内 2 を選択 ▶▶ 3 を選択

利用料

1回1時間以内(1人) 1102円
※2時間まで承ります(料金はお問合せください)

たとえば

買い物、電球の交換、電化製品の使い方の説明、
物の移動(同一階のみ) など

対象

65歳以上でひとり暮らし、高齢者のみ世帯の方

●世田谷たすけあいネット

NPO法人 せたがや福祉サポートセンター

03-6413-1506

(月曜 午前10時～午後5時)

利用料

1回1時間(1人) 1000円、2時間目～ 500円

たとえば

病院の付き添い、エアコンフィルターの掃除、
電球の交換、家具の移動など

利用料

無料。実費(交通費、
部品代など)は利用者負担。

たとえば

電球の交換、簡単な荷物の移動、
カーテンのとりつけ、ボタンつけなど

対象

65歳以上でひとり暮らし、高齢者のみ世帯の方、
日中ひとりで家にいる方

ボランティアが
訪問し簡単な
お手伝いをします

除草作業サービスがあります！

公益社団法人 世田谷区シルバー人材センター

03-3426-9211

※自動音声案内 2 を選択 ▶▶ 2 を選択

利用料

4月～9月申込：1時間1647円～
10月～3月申込：1時間1508円～

困りごと
2

腰が痛くて、草取りが
できなくなった…



困りごと
3

ごみ出しの日を忘れてしまって、
ごみが溜まってしまう…



ごみ出しサービスがあります！

●ふれあいサービス

社会福祉法人 世田谷区社会福祉協議会
(日常生活支援係)

03-5429-1180

★担当の各地域事務所へおつながします。

利用料

1ヶ月1000円(週2回まで)
※別途、交通費がかかる場合があります。
※利用料の他に年会費2000円
(一時利用の場合は1000円)

対象

ごみを出せずにお困りの高齢者や障害者など

●資源・ごみの訪問収集

(世田谷・北沢地域) 世田谷清掃事務所

03-3425-3111

(玉川地域) 玉川清掃事務所

03-3703-2638

(砧・烏山地域) 砧清掃事務所

03-3290-2151

利用料

無料

対象

以下の要件に全て該当する方
①65歳以上のひとり暮らし、高齢者のみの世帯の方
②要介護2または同程度の方
③資源・ごみ集積所に資源やごみが出せない方

※状況確認の面談があります。
(面談の結果、サービスを受けられないこともあります)

困りごと
4

ふとんを干すのが
大変になってきた…

髪を切りに
行けない…



暮らしのサポートをするサービス

●寝具乾燥サービス

各総合支所 保健福祉課
あんしんすこやかセンターへ連絡
(P10～11参照)

利用料

無料

内容

1年に乾燥・消毒10回、水洗い2回を行います。

対象

65歳以上の要介護3～5の方で寝具を干すことが
困難な方

●訪問理美容サービス

各総合支所 保健福祉課
あんしんすこやかセンターへ連絡
(P10～11参照)

利用料

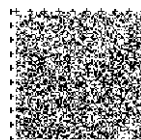
1回1000円(年6回まで)

内容

ねたきりなどの理由で理美容店に行くことが困難な
方のために、ご自宅に理美容師が訪問し、理美容を
行います。

対象

65歳以上の要介護3～5の方で、
理美容店に行くことが困難な方



図りごと
1

ひとり暮らしで心細い。
だれかに見守っていてほしい！



定期的な電話による 見守りサービスがあります！

●高齢者安心コール 03-5432-1010

利用料	無料
対象	65歳以上のひとりでお住まいの方、 高齢者のみでお住まいの方
利用回数	月1回、週1回または週2回

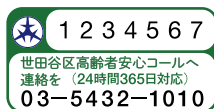
「見守りコーディネーター」が、 見守り相談をお受けします！

●世田谷区あんしん見守り事業 あんしんすこやかセンターへ連絡（P11参照）

たとえば	実際のご様子をお伺いし、それぞれの 状態に応じたサービスの提案や情報提供、 訪問を行います。
利用料	無料
対象	65歳以上の方

図りごと
2

道に迷うことがある。
家に帰れなくなったら困る！



「高齢者見守りステッカー」で、 緊急時に身元確認ができます！

●高齢者安心コール 03-5432-1010

どんなサービス？

見守りステッカーを20枚配付します。杖や靴等に貼っておくことで、外出先から自宅へ帰れず警察等に保護されたとき、事前登録してある連絡先へ迅速に連絡することができます。

利用料	無料
対象	①区内に住民登録のある方 ②要介護1以上の認定を受け、認知症により外出すると戻れないことが「ときどきある」や「常にある」状態の方

もしも家族や大切な人がいないことに気づいたら

警察署へすぐに相談しましょう！早めの相談が発見につながります。
次に高齢者安心コールへ連絡しましょう！世田谷区24時間安全安心パトロールでの捜索や近隣自治体への情報提供、災害・防犯情報メール配信などの対応が可能です。

図りごと
3

最近、詐欺まがいの
電話が増えて困った！

電話につなげて使用します



自動通話録音機

「自動通話録音機」を無料で貸し出します！

どんな機械？ 呼出音になる前に相手に警告メッセージが流れ、通話内容を録音します。

対象	区内在住のおおむね65歳以上の方
効果	詐欺犯人は自分の声が録音されるのを嫌うので、警告メッセージが流れた時点で電話を切ると言われています。
利用料	無料

世田谷区 地域生活安全課 03-5432-2267



自動通話録音機は
① 置き場所に困らない、コンパクトサイズ！
② 工事不要・設置簡単！
③ 自動警告+録音機能
④ 設置したその日から安全安心確保！

不審な電話がかかってきたら、一人で悩まず相談してください！

●世田谷警察署 03-3418-0110	●北沢警察署 03-3324-0110	●玉川警察署 03-3705-0110
●成城警察署 03-3482-0110	●世田谷区特殊詐欺相談ホットライン 03-5432-2121 (平日 午前9時～午後5時)	

コラム

① 還付金詐欺に注意！！

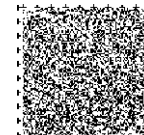
区役所、銀行から電話で「医療費、保険料の払い戻しがある」は、サギ！！
犯人はATM操作を電話で指示し、お金を振り込ませます。ATMでお金は戻りません！

② 警察官をかたる詐欺に注意！

自宅の固定電話や携帯電話あてに、警察官を名乗り、「あなたの口座が犯罪に使われている」「あなたの携帯電話が不正に契約された」「あなたに逮捕状が出ている」などと様々な理由をつけて「資産を保護する」「口座を調査する」などといって、現金をだまし取ったり、振り込ませたりする詐欺の手口が増加しています。偽の警察手帳や逮捕状を見せてくるケースもあります。相手が警察官でも金銭の要求は詐欺を疑いましょう。

～被害に遭わないために～

詐欺対策では犯人と会話しないことが大切です。
○知らない番号は出ない、かけない
○電話はいつも留守電にしておく
○自動通話録音機を取り付ける
○警察官などから電話がかかってきても、一旦電話を切り、最寄りの警察署に相談する



趣味の仲間がほしい

外に出る楽しみを見つけたい

身体を動かしたい

おしゃべりがしたい



世田谷には、こんなグループ(団体)があります！

まずは、ご相談ください！

お住まいの地域や興味のある内容をお伺いし、グループ(団体)をご案内します。

ふれあい・いきいきサロン、 支えあいミニデイ

社会福祉法人 世田谷区社会福祉協議会
(調整係)

03-5429-2220

参加費 1回100～500円程度(材料費等実費)

頻度 月1～4回程度

※インターネットでも検索できます。
※各地区担当へおつながします。

高齢者クラブ

世田谷区高齢者クラブ連合会
(担当:世田谷区 市民活動推進課)

03-6304-3176

参加費 参加費、頻度はクラブ・活動
によって異なります。

頻度 詳しくはお問合せください。

世田谷区民による自主グループ

あんしんすこやかセンターへ連絡
(P11参照)

参加費 参加費、頻度はグループ・活動
によって異なります。

頻度 詳しくはお問合せください。

ご近所さんと一緒に始めてみませんか？



仲間と場所があれば始められます。
関心のある方はお気軽にご相談ください。

あんしんすこやかセンターへ連絡(P11参照)

「世田谷いきいき体操」の動画はこちらから ▶▶▶



高齢者の方に身近な地域での健康づくり、学び、楽しみ、くつろぎの
ための場所を紹介する冊子があります。

高齢者の地域参加情報誌
「いっぽ、外へ シニアお出かけスポット」

「いっぽ、外へ シニア お出かけスポット」のPDFはこちらから ▶▶▶



地区会館などで、地域の方々と会食します！

会食サービス協力員(ボランティア)が家庭的な料理を作ります。

たまには誰かと
食事や外出を楽しみたいなあ

●ひとりぐらし高齢者等の会食サービス

あんしんすこやかセンターへ連絡 (P11参照)

世田谷区 高齢福祉課事業担当
03-5432-2407

参加費 1食400円～

頻度 月1回～週1回



社会参加(お出かけ)を支援します！

●入浴券の支給

世田谷区 高齢福祉課

03-5432-2256

申込み方法



郵便ハガキまたはオンライン
申請にてお申し込みください。
◀ 詳細はこちらをご覧ください

利用料 無料

内容 公衆浴場で利用できる入浴券を支給します。
※申込み月や世帯の状況により交付枚数が異なります。

対象

以下の要件に全て該当する方
①受付日現在、満65歳以上の方
②世田谷区内に住民登録のある方
③公衆浴場を利用できる方

外出したいけど、
一人では不安なので困った



いつもお願いしている事業者の
予約が取れない

ふれあいサービス協力員が外出の
ためのお手伝いをします！
車椅子の方もご利用いただけます。

どこを選んだらよいか分からないなど
送迎サービス選びに困ったときに
ご利用ください！

●ふれあいサービス

社会福祉法人 世田谷区社会福祉協議会
(日常生活支援係)

03-5429-1180

★担当の各地域事務所へおつながします。

利用料 1時間1000円

※別途、交通費がかかる場合があります。
※利用料の他に、年会費2000円(一時利用の場合、
1000円)が必要になります。

●世田谷区福祉移動支援センター 「そとでる」

特定非営利活動法人 せたがや移動ケア

03-5316-6621

障害や高齢などの理由により公共交通機関の利用が困難
な方を対象に、車いすのまま乗車できる介護タクシーやNPO
の送迎サービスを紹介し、予約配車を無料で行います。

対象

障害手帳をお持ちの方、介護保険の要支援・
要介護の認定を受けている方、一人では公共
交通機関の利用が困難な方

～認知症カフェを知っていますか？～

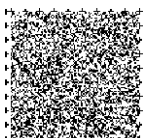
認知症カフェは、認知症の方とご家族はもちろん、どなたでも参加することができ、地域とのつながりをつくる
きっかけとなる場です。医療・介護・福祉の専門職も参加していて、気軽に相談もできます！
興味のある方は、いつでも認知症在宅生活サポートセンターまでご連絡ください。

問合せ先

03-6379-4315
(認知症在宅生活サポートセンター)



「認知症カフェ」の最新情報を掲載しています。
参加をご希望の際は、お気軽にお問合せください。



コラム

困りごと
1

金融機関の窓口に行くことが、大変になってきた…



預金の払出し、預入れなどを手伝う相談サービスがあります！

●あんしん事業（地域福祉権利擁護事業）

社会福祉法人 世田谷区社会福祉協議会 成年後見センターえみい

03-6411-3950

書類の手続きや整理の援助、預金の払出し・預入れなどの援助、社会保険料・公共料金・家賃などの支払いの援助などがあります。生活支援員が支援計画に基づき行います。

利用料 1回1時間1000円（相談のみは無料）

対象 高齢、知的障害、精神障害などにより生活に不安がある方

※条件等がありますので、ご利用の際にはご相談ください。

「成年後見制度」について相談できる窓口があります！

●成年後見制度利用支援

社会福祉法人 世田谷区社会福祉協議会 成年後見センターえみい

03-6411-3950

相談員が、電話や窓口で成年後見制度に関する相談をお受けします。

利用料 無料 **対象** どなたでも

成年後見制度って？

認知症や知的障害、精神障害などにより判断能力が不十分になり、契約や財産の管理が難しくなった方が、自分らしく安心して暮らせるように、その方の権利を守る援助者（成年後見人等）を選ぶことで、法的に支援する制度です。ご自宅等への出張相談も受け付けています。

「成年後見制度」ってよく聞くけど、どこで相談できるかわからない！

困りごと
2



空き家情報の提供や、住まいに関する様々な相談ができます！（相談は予約優先）

●お部屋探しサポート

一般財団法人 世田谷トラストまちづくり 住まいサポートセンター

03-6379-1420

内容 お部屋を探している方に、空き室情報を提供しています。

対象 区内在住の60歳以上の単身または高齢者のみの世帯
障害者の単身または障害者のいる世帯等

住まいに関する相談

保証会社紹介制度、住宅相談（弁護士などの専門家への相談）などの制度があります。詳細や対象については、住まいサポートセンターまでお問合せください。



引っ越したいけど、部屋が見つからなくて困った！

困りごと
3

住まいに関する相談はどこにしたらいいの？

困りごと
4

医療費の制度や手続きがわからない。誰に聞いたらいいの？

医療費の制度や手続きについてお答えします！

●後期高齢者医療制度に加入の方（主に75歳以上の方）

世田谷区 国保・年金課 後期高齢者医療

03-5432-2390

●国民健康保険に加入の方 世田谷区 国保・年金課

〈加入・脱退に関すること〉資格賦課 〈給付に関すること〉保険給付

03-5432-2331 03-5432-2349

※申請により医療費等の負担を軽減できる場合があります。

●社会保険に加入の方

加入している保険者（全国健康保険協会または健康保険組合など）

困りごと
5

身に覚えのない請求のメールがきた！



注文していないのに商品が届いた！

事業者との契約や悪質商法などの困りごとについて相談できます！

●世田谷区消費生活センター

（消費生活相談）

高齢者（65歳以上）専用電話

03-5486-6501

相談専用電話

03-3410-6522

契約や悪質商法によるトラブル、商品やサービスへの疑問など、消費生活に関する相談などに消費生活相談員がアドバイスをを行います。また、借金の返済でお困りの方へは、弁護士などの専門家を案内しています。

利用料 無料 **対象** 区内在住・在学・在勤の方

ご家族や見守りの方からの相談もお受けします。

コラム

～世田谷区認知症とともに生きる希望条例～

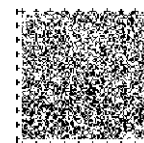
世田谷区では、「認知症の本人を含む全ての区民が自分らしく生きる希望を持ち、本人の意思と権利が尊重され、ともに安心して暮らせるまち、せたがや」を目指し、令和2年に「世田谷区認知症とともに生きる希望条例」を制定しました。

区内では、本人とともに地域で活動する様々な取組み（アクション）が行われています。詳細を認知症在宅生活サポートセンターのホームページで紹介していますので、ぜひご覧ください。

ホームページはこちら ▶▶▶



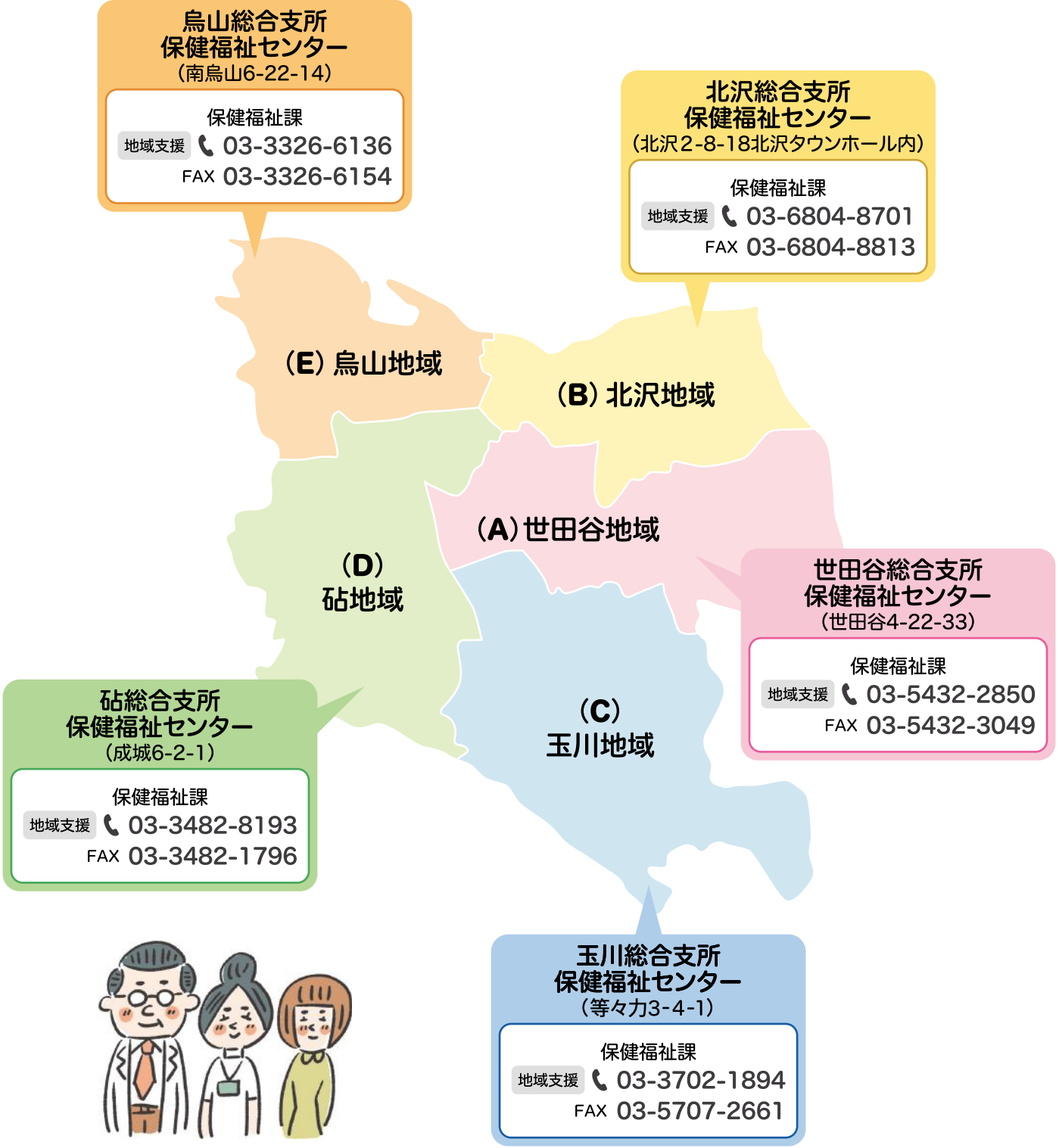
世田谷区認知症とともに生きる希望条例 パンフレット



問合せ先

03-6379-4315（認知症在宅生活サポートセンター）

総合支所 保健福祉センター 保健福祉課一覧



あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)一覧

地域	名 称	所 在 地	電話番号	FAX番号	担 当 区 域
(A) 世田谷	池 尻	池尻3-27-21	03-5433-2512	03-3418-5261	池尻1〜3、池尻4(1〜32番)、三宿
	太 子 堂	太子堂2-17-1 2階	03-5486-9726	03-5486-9750	太子堂、三軒茶屋1
	若 林	若林1-34-2	03-5431-3527	03-5431-3528	若林、三軒茶屋2
	上 町	世田谷1-23-5 2階	03-5450-3481	03-5450-8005	世田谷、桜、弦巻
	経 堂	宮坂1-44-29	03-5451-5580	03-5451-5582	宮坂、桜丘、経堂
	下 馬	下馬4-13-4	03-3422-7218	03-3414-5225	下馬、野沢
	上 馬	上馬4-10-17	03-5430-8059	03-5430-8085	上馬、駒沢1・2
(B) 北沢	梅 丘	梅丘1-61-16	03-5426-1957	03-5426-1959	代田1〜3、梅丘、豪徳寺
	代 沢	代沢5-1-15	03-5432-0533	03-5433-9684	代沢、池尻4(33〜39番)
	新 代 田	羽根木1-6-14	03-5355-3402	03-3323-3523	代田4〜6、羽根木、大原
	北 沢	北沢2-8-18 北沢タウンホール 地下1階	03-5478-9101	03-5478-8072	北沢
	松 原	松原5-43-28	03-3323-2511	03-5300-0212	松原
	松 沢	赤堤5-31-5	03-3325-2352	03-5300-0031	赤堤、桜上水
(C) 玉川	奥 沢	奥沢3-15-7	03-6421-9131	03-6421-9137	東玉川、奥沢1〜3
	九 品 仏	奥沢7-35-4	03-6411-6047	03-6411-6048	玉川田園調布、奥沢4〜8
	等 々 力	等々力3-4-1 玉川総合支所 2階	03-3705-6528	03-3703-5221	玉堤、等々力、尾山台
	上 野 毛	中町2-33-11	03-3703-8956	03-3703-5222	上野毛、野毛、中町
	用 賀	用賀2-29-22 2階	03-3708-4457	03-3700-6511	上用賀、用賀、玉川台
	二 子 玉 川	玉川4-4-5 2階	03-5797-5516	03-3700-0677	玉川、瀬田
	深 沢	駒沢4-33-12	03-5779-6670	03-3418-5271	駒沢3〜5、駒沢公園、新町、桜新町、深沢
(D) 砧	祖 師 谷	祖師谷4-1-23	03-3789-4589	03-3789-4591	祖師谷、千歳台1・2
	成 城	成城6-3-10	03-3483-8600	03-3483-8731	成城
	船 橋	船橋4-3-2	03-3482-3276	03-5490-3288	船橋、千歳台3〜6
	喜 多 見	喜多見5-11-10	03-3415-2313	03-3415-2314	喜多見、宇奈根、鎌田
	砧	砧5-8-18	03-3416-3217	03-3416-3250	岡本、大蔵、砧、砧公園
(E) 烏山	上 北 沢	上北沢4-32-9	03-3306-1511	03-3329-1005	上北沢、八幡山
	上 祖 師 谷	上祖師谷2-7-6	03-5315-5577	03-3305-6333	上祖師谷、粕谷
	烏 山	南烏山6-4-26 4階	03-3307-1198	03-3300-6885	給田、南烏山、北烏山

※令和7年8月現在

あんしんすこやかセンターの窓口開設時間 午前8時30分〜午後5時(日曜・祝日・12月29日〜1月3日を除く)

あんしんすこやかセンターは、まちづくりセンターと同じ建物にあります。