

あなたのまちの シルバー人材センター

自らの能力を活かしながら、
自分なりの働き方で“地域社会に貢献”しませんか？



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

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設置されており、「高年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7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2つの理念

～① 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。

～② 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就業^(※1) 又はその他の軽易な業務^(※2) 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。

※1 おおむね月10日程度以内 ※2 1週間当たりの就業時間がおおむね20時間を超えない就業

請負契約

● 請負契約（従来の二段階契約）

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。



※事故やケガに備えて、シルバー人材センターは傷害保険や賠償責任保険に加入しています。

● 包括契約（発注者、シルバー人材センター、会員の三者間による新たな契約方法）

新たな契約方法で受注するシルバー人材センターもあります。

詳しくは、お住まいのシルバー人材センターまでお問い合わせください。

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。
※事故やケガがあった場合は、労災保険の適用対象となります。

自主事業

会員の働く就業機会を広げるために、シルバー人材センター会員が独自の創意工夫により企画し、自ら実施する事業を行っているシルバー人材センターもあります。



駄菓子屋



カルチャー教室



子ども木工教室



スマホ教室

入会時によくある質問 Q&A

Q. 住んでいる区市町村以外のシルバー人材センターに入会することができますか？

A. シルバー人材センターは、国や県、区市町村から支援を受けて運営をしている公共的・公益的な団体であり、その事業活動は地域住民や地域社会に貢献することを目的としています。会員登録はお住まいの区市町村のシルバー人材センターとなります。

Q. どのような働き方で、月にどのくらいの収入を得ることができますか？

A. シルバー人材センターでの働き方は、法律で臨時的かつ短期的なもの（概ね月10日）もしくはその他の軽易な仕事（週20時間を超えない就業）と定められています。安定した収入の保障はありませんが、平均で月額5万円程度です。

Q. 希望する仕事に就けるのですか？

A. ご希望の仕事が常にあるとは限りません。新しい職種にもチャレンジしてみましょ。東京都連合では新しい職種にもチャレンジできるように各種講習を実施しておりますので、ご利用ください。



シルバー人材センターの仕事

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



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



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



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



管理のしごと

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



技能のしごと

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



シルバー人材センター会員の声

- 会社員時代とは別の意味で、すばらしい友達（職場の同僚）に巡り会うことができました。
(国分寺市シルバー人材センター／施設管理)
- 何もしないより、仕事で体を動かす方が体調が良いんですね。
(千代田区シルバー人材センター／公園清掃)
- 入会すると、色々な仕事ができるだけでなく、様々な分野の方と関わることもでき、普段の生活に変化や楽しさをもたらしてくれます。
(府中市シルバー人材センター／子育て支援)
- 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勞はない、誰でもやれますよ！
(福生市シルバー人材センター／植木)
- 生涯現役、働き方を変えながら働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)

※千代田区シルバー人材センター部分出典：広報千代田令和6年11月5日号

※府中市シルバー人材センター部分出典：広報ふちゅう令和6年12月15日号

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、未加入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

植木の剪定・除草作業、包丁研ぎ、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7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 | https://webc.sjc.ne.jp/chiyodaku/index |
| 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 | https://webc.sjc.ne.jp/chuo/index |
| 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 | https://www.minato-sc.or.jp/ |
| 4 | 新宿区 | 160-0022 | 新宿区新宿7-3-29 新宿こころから広場 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 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/index |
| 6 | 台東区 | 110-0015 | 台東区東上野1-28-5 | 03-5817-4919 | 03-3834-6605 | 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/index |
| 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 | https://webc.sjc.ne.jp/koto/index |
| 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/index.html |
| | 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 | 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 宮坂区民センター2階 | 03-3426-9211 | 03-3426-9506 | setagaya@sjc.ne.jp | https://setagaya-sjc.com/ |
| | 烏山支部 | 157-0063 | 世田谷区粕谷1-7-34 | 03-3426-9211 | 03-5316-1372 | karasuyama@sjc.ne.jp | |
| 13 | 渋谷区 | 151-0066 | 渋谷区西原1-40-10 渋谷区総合ケアコミュニティ ・せせらぎ内 | 03-5465-1876 | 03-3466-1874 | sibuyasc@sjc.ne.jp | https://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 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://webc.sjc.ne.jp/toshimaku/index |
| 17 | 北区 | 115-0045 | 北区赤羽1-1-38 | 03-3908-8400 | 03-3908-8405 | kitaku@sjc.ne.jp | https://webc.sjc.ne.jp/kitaku/index |
| 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 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 | https://webc.sjc.ne.jp/itabashi/ |
| 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 | https://webc.sjc.ne.jp/nerima/index |
| 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 | https://www.sjc.ne.jp/adsc/index.htm |
| 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://webc.sjc.ne.jp/edogawa/index |
| 24 | 八王子市 | 193-0831 | 八王子市並木町15-15 ※4月1日以降の新住所 | 042-673-6753 | 042-673-7851 | 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/index |
| 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 | 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 | https://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://webc.sjc.ne.jp/ome/ |
| 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 | https://webc.sjc.ne.jp/fsc/index |
| 30 | 昭島市 | 196-0015 | 昭島市昭和町1-6-11 2階 | 042-544-7060 | 042-543-9272 | akishima@akishima-sc.or.jp | https://www.akishima-sc.or.jp/ |

| 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 | https://www.chofu-sc.or.jp/ |
| 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 | https://webc.sjc.ne.jp/machida/index |
| 33 | 小金井市 | 184-0002 | 小金井市梶野町4-2-7 グラントツ梶野2階 | 0422-27-7117 | 0422-27-7476 | isilver@koganei-sc.or.jp | https://webc.sjc.ne.jp/koganei/index |
| 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 | https://www.sjc.ne.jp/kodaira/index.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 | https://webc.sjc.ne.jp/higashimurayama/index |
| 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 | https://webc.sjc.ne.jp/kokubunji/index |
| 38 | 国立市 | 186-0003 | 国立市富士見台2-38 くにしたち福祉会館内 | 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 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://www.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://www.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://webc.sjc.ne.jp/musamura/index |
| 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 稲城市地域振興プラザ 3階 | 042-377-2212 | 042-377-7692 | inagi@sjc.ne.jp | https://www.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/index |
| 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://webc.sjc.ne.jp/akiruno/index |
| 49 | 西東京市 | 202-0014 | 西東京市富士町1-7-69 高齢者センターさくら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/index |
| 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/index |
| 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 | 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 郷土資料館内 | 04992-2-1777 | 04992-2-1776 | oshima@sjc.ne.jp | https://www.sjc.ne.jp/oshima/index.htm |
| 55 | 新島村 | 100-0402 | 新島村本村4-10-2 | 04992-5-1472 | 04992-5-1478 | nijima@sjc.ne.jp | https://www.silver-brain.com/tokyo/nijima/ |
| 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 | https://www.zsjc.or.jp/center/anatano_detail?pref=13¢er=13060 |
| 57 | 三宅村 | 100-1211 | 三宅村坪田3007 | 04994-6-1244 | 04994-6-1003 | miyake_sjc@riton.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 | https://www.sjc.ne.jp/hachijo/index.htm |

あなたのまちのシルバー人材センター

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

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



シルバーくん

リサイクル適性(A) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。 令和7年 3月