

シルバー人材センター ご利用案内

約8万人の会員が
生きがいと地域のニーズを結びます



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、都知事の指定を受けた公益法人です。

高齢者が働くことを通じて生きがいを得ると共に
地域社会の活性化に貢献する組織です。

組織・会員

シルバー人材センターは、「自主・自立、共働・共助」を理念とした会員組織です。

会員は就業を希望する原則60歳以上の高齢者です。

臨時的かつ短期的※1 またはその他の軽易な業務※2を行います。※3

※1 概ね月10日程度以内 ※2 概ね週20時間を超えないことを目安とします。

※3 複数の会員によるローテーション就業を基本とします。

活用のメリット








公益法人としての高い信頼性

短時間・繁忙期・スポット就業にも対応可能

シニア世代ならではの豊かな経験による親切・丁寧・誠実な仕事

原則区市町村に設置。広域にわたる仕事のご相談に対応可能

シルバー人材センターで対応できるお仕事例

	技術分野	●パソコン・スマホ教室講師 ●学習教室講師 ●パソコン出張サポート
	技能分野	●植木の剪定 ●包丁研ぎ ●襖障子張り替え ●着付け・和洋服リフォーム ●簡易な大工作業
	事務分野	●パソコン入力 ●経理・総務 ●調査・集計 ●筆耕(毛筆賞状/宛名書き等) ●封入封緘 ●選挙管理事務 ●試験監督補助
	管理分野	●施設・建物管理(受付等) ●駐車場・駐輪場管理 ●マンションの管理 ●商品管理
	家庭、子育て、介護支援分野	●保育補助 ●介護補助 ●家事援助 ●児童見守り(通学/朝開放/放課後)
	一般作業	●除草 ●清掃 ●ポスティング ●梱包発送
	サービス分野	●調理補助 ●イベント案内受付 ●スーパーでの品出し/カート整理

※危険・有害性のある業務、法令に触れる業務(警備、医療等)はお請けできません。

※対応できる仕事は、シルバー人材センターごとに異なります。

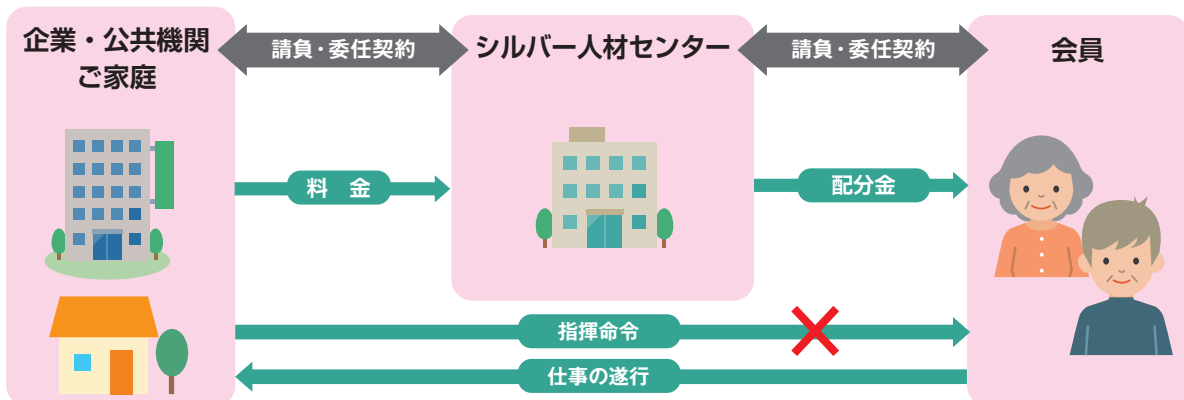
詳細は、仕事を依頼したい地域のシルバー人材センターにお問い合わせください。

事業のしくみ [契約の種類]

請負・委任契約

お客様と会員間に指揮命令関係はありません

契約金額 会員への配分金のほか、事務費、交通費、必要に応じて材料費等が含まれます

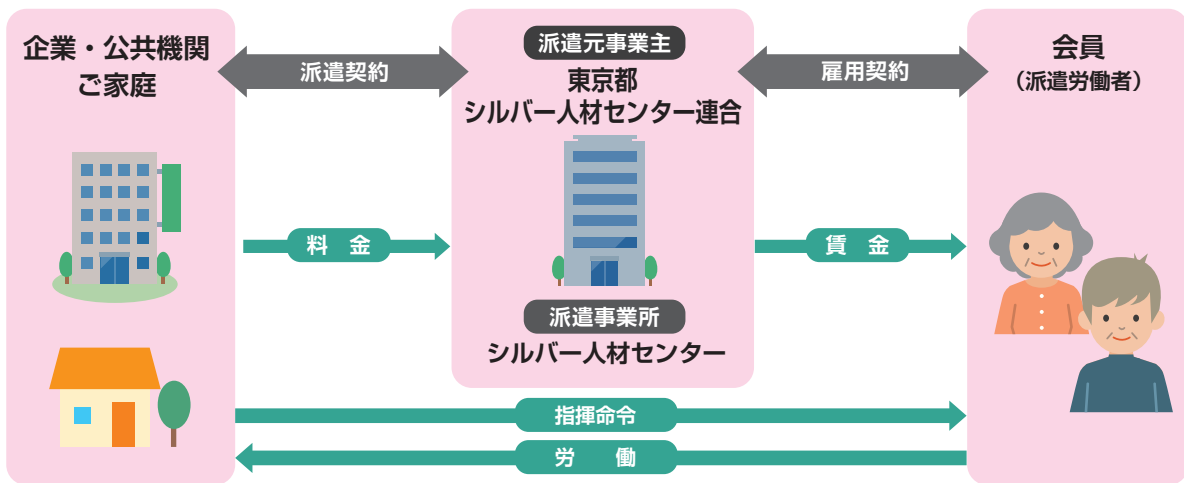


※フリーランス法の制定により契約方法の見直しが行われ、包括的契約(発注者、シルバー人材センター、会員の三者間による新たな契約方法)が順次導入されています。詳細は就業場所(区市町村)のシルバー人材センターまでお問合せください。

派遣契約

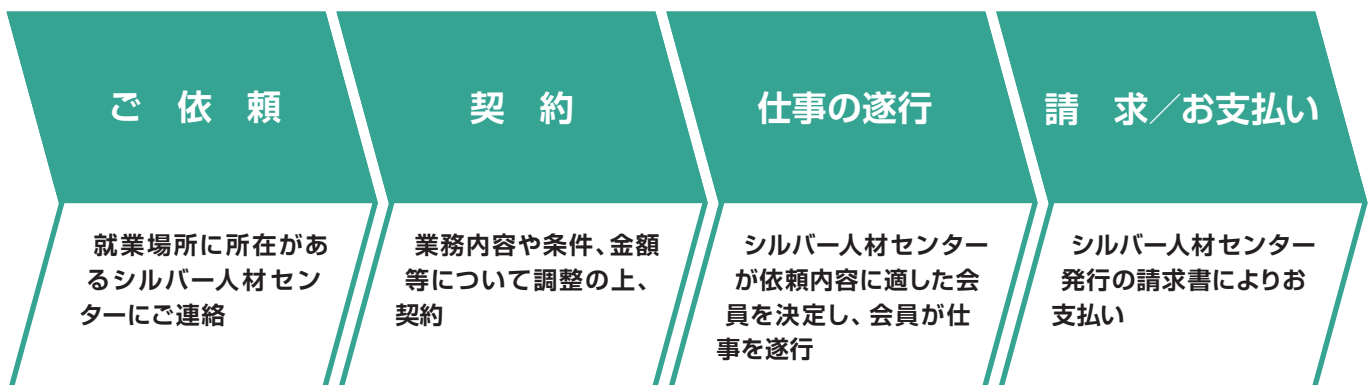
お客様と会員間に指揮命令関係が発生します

契約金額 会員への賃金のほか、派遣手数料、交通費等が含まれます



※一部、派遣事業を行っていないシルバー人材センターがございます。

ご依頼からお支払までの流れ



※料金はシルバー人材センターごとに異なります。

※複数地域にまたがる仕事や、地域のシルバー人材センターがお受けできない仕事は、東京都シルバー人材センター連合にお問い合わせください。

「東京都内シルバー人材センター」一覧

令和8年6月現在

No.	地区名	〒	所在地	電話番号	FAX 番号	電子メール
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
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
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
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階	03-3209-3181	03-3209-4288	shinjuku@sjc.ne.jp
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
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
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
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
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
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
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
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
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	taibuyasc@sjc.ne.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
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
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
17	北区	115-0045	北区赤羽 1-1-38	03-3908-8400	03-3908-8405	kitaku@sjc.ne.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
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	itabashi@sjc.ne.jp
20	練馬区	176-0012	練馬区豊玉北 6-3-1 練馬区役所北庁舎 5階	03-3993-7168	03-3993-7530	nerima@sjc.ne.jp
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
22	葛飾区	124-0012	葛飾区立石 5-11-16	03-5670-5536	03-5671-1775	katsushikaku@sjc.ne.jp
23	江戸川区	132-0032	江戸川区西小松川町 34-1	03-3652-5091	03-3652-5094	edogawa@edogawa-sjc.jp
24	八王子市	193-0831	八王子市並木町 15-15	042-673-6753	042-673-7851	hachioji-sc@sjc.ne.jp
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
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
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
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
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
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
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
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
33	小金井市	184-0002	小金井市梶野町 4-2-7 グラントウ梶野 2階	0422-27-7117	0422-27-7476	silver@koganei-sc.or.jp
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
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
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
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
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
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
40	狛江市	201-0015	狛江市猪方 4-13-1	03-3488-6735	03-3488-6748	komaesc@sjc.ne.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
42	清瀬市	204-0022	清瀬市松山 3-13-16	042-494-0903	042-491-8692	kiyose@sjc.ne.jp
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
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
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
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
47	羽村市	205-0014	羽村市羽東 2-3-1	042-554-5131	042-555-8714	hamura@sjc.ne.jp
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
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
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	minuho@sjc.ne.jp
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
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
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.ne.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
55	新島村	100-0402	新島村本村 4-10-2	04992-5-1472	04992-5-1478	nijima@sjc.ne.jp
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
57	三宅村	100-1211	三宅村坪田 3007	04994-6-1244	04994-6-1003	miyake_sjc@triton.ocn.ne.jp
58	八丈町	100-1401	八丈町大賀郷 2551-2	04996-2-4666	04996-2-5355	hachijo@sjc.ne.jp



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

〇〇〇シルバー人材センター
(地区名を入力)

〒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 03-5211-2372

E-MAIL sc-suishin@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8年6月