

# きらりあ通信 11月号

北区立いきがい活動センター発行 第33号 令和5年10月25日

## スマホ講師養成講座受講生による 初心者向けスマホ講座



9月よりスタートしたスマホ講師養成講座で学んだ受講生による、「初めてのスマホ初心者向けの講座」です。親切丁寧にスマホの基本動作や役立つアプリ等を紹介します！

### 【日時】

- 11月10日(金) ①10:00～12:00  
②13:30～15:30  
11月14日(火) ③10:00～12:00  
④13:30～15:30

### 【定員】

①～④ 各5名ずつ

### 【申込】

10月25日(水)～11月6日(月) 抽選  
(窓口・電話・メール・FAXにて受付)

### 【抽選発表】

11月8日(水) HP・館内掲示にて発表  
お電話でも確認が可能です

### 【内容】

- ☆アプリのダウンロード
  - ☆音声検索・画像検索
  - ☆LINE
- ※内容は急遽変更になることがあります。

### 【場所】

きらりあ北 1階 研修室

### 【講師】

スマホ講師養成講座卒業生

## ペルビクトレーニング オンライン体験講座



骨盤底筋強化の「ペルビクトレーニング講座」をZOOMにて実施いたします。  
初めての方、以前講座を受講された方でもOK！

ZOOMを視聴可能な環境と、椅子とタオルをご準備ください。  
今回は、椅子を活用したトレーニングを中心におこないます。



### 【日時】

11月28日(火) 10:30～11:30

### 【申込期間】

11月1日(水)～ 先着順

### 【申込方法】

- 下記のメールアドレスへ、  
①～③の必要事項を送信してください。  
【kiraria-online@foryou.or.jp】  
①ペルビクトレーニングオンライン体験講座  
②きらりあ北 利用登録番号  
③氏名

### 【定員】

先着70名 定員になり次第締切  
【最終受付日11月25日(土)】

### 【注意事項】

- ※お申込みされた方へは、  
順次配信用のZOOMのURLと  
パスワードを送信いたします。
- ※窓口、電話では、  
お申込み出来ませんのでご注意ください。



LINEお友だち募集中!!



YELL会員募集中!!

公式HP ▶ <https://www.foryou-yell.net>



【当館を初めてご利用される皆様へ】  
当館を初めてご利用いただく際には個人使用时间利用カードの作成が必要となる場合がございます。  
登録には保険証等身分証明書が必要となりますのでご持参ください。

# 出張個別就労相談会

名主の滝老人いこいの家・滝野川老人いこいの家にて出張個別相談会を毎月開催しています。  
「お仕事を始めてみたいけどなかなか勇気が出ない」、「これからの将来が不安だ」といった方に向け、職員がお話しを伺いますのでお気軽にお声掛け下さい。

**名主の滝老人いこいの家(03-3909-3083)**

**11月2日(木)13:30~14:30**

※おひとり30分程度

**対象** 60歳以上の北区民の方

**申込** ご希望の施設に事前申込・先着順  
(窓口・電話・FAX・メールにて受付)

働くから元気になる！

初めての仕事探し講座



これからお仕事をご希望されている方、求人検索に苦労されている方、ハローワークや一般の求人サイトでの**スマホ**で求人検索する際のコツについて、実践的に学びませんか？

スマホで参加！

**日時** 11月22日(水)10:00~12:00

**定員** 4名(抽選)

**場所** きらりあ北 多目的室

**申込** 11月1日(水)~11月14日(火)  
(窓口・電話・FAX・メールにて受付)

**結果発表** 11月17日(金) HP・館内掲示にて発表

**対象** 北区内在勤、在住の方

## 🔍 今月のおススメ情報

東京都主催  
スマホ講座

### 高齢者向け スマートフォン相談員

#### お仕事内容

操作について相談にいらした高齢者への質問にご対応いただきます。

#### ポイント

- 研修を受けてからお仕事をスタートするので安心！
- 自分の都合重視で働けます！
- 週1~ 最大4時間のお仕事！

## 初めての人の為のZOOM講座

最近、オンラインで講座やミーティング等をする機会が増えて来ました！ZOOMとはパソコンやスマートフォンを通してオンライン上でミーティングを行うアプリケーションの事を指します。この機会にZOOMデビューしてみませんか？

**日時** 11月20日(月)10:30~11:30

**定員** 5名

**場所** きらりあ北 多目的室

**申込** 10月25日(水) ~先着順  
(窓口・電話・FAX・メールにて受付)

## 🎵 ストリートピアノ

**日付** 毎月 第2・4 火曜日 10:00 ~ 12:00  
毎週 木曜日 16:00 ~ 19:00

**場所** きらりあ北 本館1階ロビーにて

#### 11月の開催日

【火曜日】  
14日、28日 10:00~12:00

【木曜日】  
2日、9日、16日、23日、30日 16:00~19:00

ハーモニカやウクレレ等、他の楽器演奏をご希望の方は  
お電話、窓口にて事前にご相談ください。

## きらりあカフェ

#### 11月の開催日

11/14(火)10:00~12:00 11/23(木)14:30~16:30  
11/16(木)14:30~16:30 11/28(火)10:00~12:00  
11/21(火)10:00~12:00



## 産地直送野菜販売会を開催します!!

**日時** 11月25日(土)  
13:00~15:00

**場所** きらりあ北 本館1階

上記日程で野菜販売会を予定しています!

🍅 🥬 🥕 🍌 🍆 🥒 🍎  
ぜひお越しください♪

#### 【次回のきらりあマルシェ開催予定】

12月23日(土)10:00~15:00を予定しております。

手づくり小物の販売・やきいも  
産地直送野菜販売・きらりあカフェ など

＼出店者・パフォーマンスをしてくださる方、募集中／

働くから元気になる！

初めての仕事探し講座



これからお仕事をご希望されている方、  
求人検索に苦勞されている方、  
ハローワークや一般の求人サイトでの  
パソコンで求人検索する際のコツについて、  
実践的に学びませんか？

日時 11月15日(水)10:00~12:00

定員 3名

場所 きらりあ北 多目的室

申込 10月25日(水)~先着順  
(窓口・電話・FAX・メールにて受付)

対象 北区内在勤、在住の方

パソコン  
で参加！

## 大和ライフウィズ個別相談会

高齢者の方から人気の清掃業務をご案内♪  
「黙々とお仕事に取り組む事が出来る」  
「むずかしいお仕事ではない」  
「短時間働ける!!」等のお声を頂いております。  
北区をはじめ都内各域に渡るお仕事を複数ご案内可能です。  
少しでも気になるという方はお気軽にお越し下さい。

日時 11月9日(木)14:00~16:00

定員 6名(お1人様20分の交代制)

場所 きらりあ北 研修室

申込 10月25日(水)~先着順  
(窓口・電話・FAX・メールにて受付)

育児支援を「してほしい」

## ファミリー会員になりたい方

【対象】 北区在住在勤で生後57日~小学6年生の子育てをしている方

【活動例】 ・保育園/幼稚園/習い事の送迎  
・一時預かり  
(在宅ワーク/外出/リフレッシュ等)

【申込】 下記の連絡先にて事前に説明会日時をご予約ください。  
(zoomでオンライン登録会も対応中)



【お問合せ先】

北区ファミリー・サポート・センター (TEL: 03-3912-1909)

王子6-7-3 子ども家庭支援センター内 (受付時間 9時30分~17時30分)

有償ボランティア

育児支援を「したい」

## サポート会員になりたい方

【対象】 サポート会員養成講座に参加できる方  
(20歳以上。40~70代も活躍中です!)

【サポート会員養成講座】

日にち: 令和6年1月21日(日)、1月25日(木) (予定)

※登録は「二日間受講」が必要です。

二日間でできない方もご相談下さい。

時間: 9:30~16:00

会場: 未定

内容: 講義(子育て支援、生活ケア、遊び、事故など)

登録説明会、サポート会員体験談、会員登録



## 滝野川・名主の滝老人いこいの家よりお知らせ

### 押し花はがき作り ~クリスマスカードを作ろう~

日時 12月3日(日)13:30~14:30

場所 滝野川老人いこいの家 大広間

定員 10名(抽選) 費用 100円

対象 区内在住の60歳以上の方

講師 ハマダ アヤノ氏

持物 完成したハガキを持ち帰る袋

申込 ご本人が滝野川老人いこいの家の

窓口・電話・FAX・メールにて

申込期間 11月1日(水)~11月24日(金)

※抽選結果は11月25日(土)以降**当選者のみ**

**電話にて**ご連絡いたします。

滝野川老人いこいの家(北区滝野川1-46-7)

☎: 03-3915-5545 FAX: 03-3915-5615

✉ takinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp



体験型

### 『Zoom講座』

(初心者向け)

11月30日(木)

10:30~11:30

定員 10名(先着)

場所 名主の滝老人いこいの家 展示会議室

費用 無料

対象 区内在住の60歳以上の方

申込 ご本人が名主の滝老人いこいの家の

窓口・電話・FAX・メールにて

申込期間 10月25日(水)~定員に達するまで

基礎から学ぶ

### 『相続セミナー』

(相続対策など)

12月3日(日)

10:30~11:45

定員 20名(先着)

名主の滝老人いこいの家(北区岸町1-15-25)

☎: 03-3909-3083 FAX: 03-5948-5303

✉ nanushi-ikoinoie@foryou.or.jp





# きらりあ 求人情報



この他にも多数求人あります！ 気になる求人は窓口までお問い合わせください。  
募集が終了している場合もございます。ご了承ください。

求人番号:95-2 ★研修もあり安心なアシスタントのお仕事！★	
お仕事内容(職種)	高齢者向けスマートフォン教室でのアシスタント業務
就業場所	東京都北区内の公共施設 (複数会場にて実施)
雇用形態	契約社員
勤務日数	詳細はお問い合わせください。
賃金(時給)	1,500円+通勤手当含む
勤務時間	初級コース:9:30~11:30 中級コース:13:30~15:30
その他	・午前・午後とお仕事できる方優遇 ・研修に参加頂きます。 (北区主催のスマホ講座に関する内容になります。) ・2回で完結する講座です。
・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	

求人番号:23-15 ★未経験の方も歓迎です！★	
お仕事内容(職種)	作業所の清掃
就業場所	東京都文京区小石川3丁目
雇用形態	パート
勤務日数	週2日以上勤務 (ただし、火・木のどちらかは勤務)
賃金(時給)	1,350円 + 通勤手当支給
勤務時間	8:00~10:30 ※休憩時間なし
その他	【待遇】制服貸与 【休日】土日祝日、年始年末(12/29~1/3) ・必要資格等 なし ・必要経験等 未経験歓迎、要指導あり ・年齢不問
・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	

求人番号:16-2 ★王子神谷駅すぐ！夕方からのお仕事★	
お仕事内容(職種)	スーパーでの品出し・清掃などのお仕事
就業場所	東京都北区王子5丁目
雇用形態	パート
勤務日数	週3~4日
賃金(時給)	1,250円~1,350円 + 通勤手当支給
勤務時間	16:00~20:00 or 17:00~20:00
その他	体力に自信がある方募集！
・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	

求人番号:93-1 ★保育園内での用務業務！★	
お仕事内容(職種)	用務(環境整備)
就業場所	東京都北区浮間1丁目
雇用形態	パート
勤務日数	週1~2日
賃金(時給)	1,120円+通勤手当支給
勤務時間	①9:00~16:00 ②8:00~15:00 ③8:30~15:30 又は8:00~17:00の5時間程度
その他	勤務条件により各種保険加入 【仕事内容】 園内や敷地内周辺の整備、清掃(トイレ清掃含む) 帽子、雑巾テーブル拭き等の洗濯 など
・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	

求人番号:82-2 ★介護付有料老人ホームの居室清掃(水回り含む)、リネン交換★	
お仕事内容(職種)	清掃・洗濯
就業場所	埼玉県川口市朝日5丁目
雇用形態	パート
勤務日数	週2~5日 労働日数について相談可
賃金(時給)	1,030円+通勤手当支給 (自宅から勤務地まで2km以上ある場合)
勤務時間	7:30~16:00の時間の間の6時間程度 (休憩1時間)
その他	・屋内は原則禁煙としております。 なお、屋内での喫煙を認めている拠点には、喫煙専用室を設置し受動喫煙対策を講じております。
・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	

求人番号:97-1 ★保育園での調理業務！★	
お仕事内容(職種)	調理補助
就業場所	東京都北区田端2丁目
雇用形態	非常勤
勤務日数	週3日程度(休憩なし) ※応相談
賃金(時給)	1,121円+通勤手当支給
勤務時間	8:15~14:00 ※応相談
その他	【資格】 栄養士や調理師がある方は歓迎 【経験】 大量調理の経験がある方は歓迎 他 労働時間は目安として月70~78時間程度です。
・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	

## 北区立いきがい活動センター「きらりあ北」

北区王子5-2-5-101 (UR都市機構王子5丁目団地内)

☎:03-5390-2220 FAX: 03-5390-2233

✉:kitaku-ikigai@foryou.or.jp

開館 9:00~22:00

HP: <https://www.foryou.or.jp/facility/kitakuikigai/w133/>

