



# きらりあ通信 4月号

北区立いきがい活動センター発行 第38号 令和6年3月25日



## 【60歳からの就活カウンセリング】を開催します！！

「仕事探しを始めてみたものの、このままでいいのかしら？」とお悩みの方、  
【今一番優先したい事は何でしょうか】  
きらりあ北の就労相談員と一緒に次の一步を踏み出してみませんか？  
事前予約制になっております。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。



### 日時

A)4月18日(木) 13:00~16:00【最終受付15:30】  
B)5月7日(火) 13:00~16:00【最終受付15:30】  
①13:00~13:20 ②13:30~13:50  
③14:00~14:20 ④14:30~14:50  
⑤15:00~15:20 ⑥15:30~15:50  
※1人20分

### 定員

A・B 各6名 (事前予約制)

### 対象

北区在住の求職者の方

### 場所

きらりあ北 1階 多目的室

### 申込

3月25日(月)~申込開始となります。  
※窓口・電話・FAX・メールで申込可能です。



## バレエの動きで体幹を鍛えよう♪

バレエの基本動作で柔軟性を高め、体幹の強化を目指します。

### 日時

令和6年5月13日~6月17日  
10:30~11:40【毎週月曜日、全6回】

### 申込

3月25日(月)~4月14日(日)  
※窓口・電話・FAX・メールで申込可能です。

### 当選発表

4月23日(火)  
館内掲示・HPに掲載

### 定員

10名(事前申込・抽選)

### 対象

・立位運動が可能な方  
・全6回出席できる方

### 持ち物

実費(500円程度)ヨガソックス代

### 場所

きらりあ北 2階 ホール



## 個別使用時間利用カード変更のお知らせ

現在、きらりあ北を利用する際に提示する個別使用時間利用カードの有効期限が3月末日となっております。いつもご利用する皆さまにはお手数をお掛けしますが、更新手続きのほどよろしくお願いいたします。

更新開始

3月25日(月)~

持ち物

個別使用時間利用カード、身分証明書(保険証・運転免許証等)



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時間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。

# ☆きらりあ北 ボランティア☆

きらりあ北では、センター運営にご協力いただけるボランティアさんを随時募集し、地域活動を通して人生を楽しむためのスタイルの提案を行っています。  
地域活動のはじめの一歩として、ボランティア活動からはじめてみませんか？  
また、地域の皆様からのご提案や持ち込み企画も大歓迎です！お気軽に職員までお声掛けください。

## ボランティア例

- ☆高齢者施設での各種ボランティア  
→囲碁、将棋、麻雀、読み聞かせ、手芸、音楽演奏など
- ☆きらりあマルシェでのパフォーマンス披露
- ☆お花の水やり
- ☆広報誌の折り作業
- ☆体操の受付&見守り



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？

- 日時** 4月24日(水)10:00~12:00
- 定員** 3名
- 場所** きらりあ北 多目的室
- 申込** 3月25日(月)~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



## 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きました！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** 4月16日(火)10:30~11:30
- 定員** 5名
- 場所** きらりあ北 多目的室
- 申込** 3月25日(月)~先着順  
(窓口・電話・FAX・メールにて受付)

## 俺のきらりあ倶楽部

体操をしたり、講話を聞くわけではありません。  
「興味のあることを見つけたい！」  
「家では言いにくいグチを言いたい！」  
「仲間を作り楽しい時間を過ごしてみたい！」  
という男性だけの時間です。  
ぜひ聞いて、語って「新しい時間の過ごし方」を開拓しましょう！

- 日時** 令和6年4月2日(火)10:30~12:00
- 定員** 10名  
※申込不要(当日先着順 定員になり次第受付終了)
- 場所** きらりあ北 2階 ホール
- 対象** 北区在住、在勤の男性  
※当館の利用登録がある方
- 期日** 毎月第1火曜日 10:30~12:00頃予定

## 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

### 4月の開催日

- 【火曜日】  
9日、23日 10:00~12:00
- 【木曜日】  
4日、11日、18日、25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

### 4月の開催日

- 9日(火)、23日(火)  
… 10:00~12:00
- 27日(土)  
… 13:00~15:00

### 《メニュー》

- コーヒー
- 紅茶
- ココア
- オレンジアイ스티ー



## きらりあマルシェを開催します！！

- 日時** 4月27日(土) 10:00~15:00
- 場所** きらりあ北

子どもも大人も一緒に楽しみませんか？

手作り小物コーナー・肌測定、栄養相談  
やきいも販売・野菜販売・カフェ・ハーモニカミニコンサートなど

- ☆ハンドメイドコーナー(5ブース)
- ☆肌測定 ☆スキンケア☆ 肌測定
- ☆やきいも販売
- ☆きらりあカフェ(13:00~15:00)
- ☆野菜販売(13:00~15:00)
- ☆ハーモニカ演奏(13:30~13:50)  
~懐かしの歌謡曲を披露していただきます~



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** 4月17日(水)10:00~12:00

**定員** 3名

**場所** きらりあ北 研修室

**申込** 3月25日(月)~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** 4月11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 多目的室

**申込** 3月25日(月)~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/リフレッシュ理由)

**【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。60~70代も活躍中です！)

**【サポート会員養成講座】**

開催月: 6月/9月/1月 (各2日間)

・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

子どもが好きな方、地域の役に立ちたい方大歓迎です!!



## 滝野川・名主の滝老人いこいの家よりお知らせ

### 大人のちぎり絵

**日時** 4月24日(水)、5月22日(水)、6月26日(水) 全3回 13:00~14:30

**場所** 滝野川老人いこいの家 大広間

**対象** 区内在住の60歳以上の方

**定員** 8名(抽選) 費用 300円

**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** 3月26日(火)~4月16日(火)

※抽選結果は4月17日(水)以降**当選者のみ**電話にてご連絡いたします。

### 歌声サロン

**日時** 5月9日(木)13:30~15:00頃

**場所** 名主の滝老人いこいの家 展示会議室

**対象** 区内在住の60歳以上の方

**定員** 30名(抽選)

**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** 4月11日(木)~4月25日(木)

※抽選結果は5月1日(水)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

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

【老人いこいの家の休館日】毎週月曜と年末年始(12月29日~1月3日)

滝野川



名主の滝



# きらりあ 求人情報

下記に記載の求人の他にも、「きらりあ北」HPや館内には多数求人票のお知らせがございます。

気になる求人がございましたら窓口までお問い合わせください。

タイミングによっては募集が終了している場合がございますのでご了承ください。

また、個別での相談も受け付けております。事前にお問い合わせいただけますとスムーズにご案内する事が可能です。

求人番号:121-1	★未経験OK！給食をつくるお仕事です！★
お仕事内容(職種)	調理補助(食材の下処理、カット、洗浄作業、配膳作業など)
就業場所	東京都北区王子3丁目
雇用形態	パート
勤務日数	週3日以上
賃金(時給)	1,150円+通勤手当支給
勤務時間	8:30~15:00の間の5時間程度
その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	・働しながら調理師免許取得も可 ・加入保険・有給休暇は条件により法定通り ・最初の雇用期間を試用期間とみなす ・ユニフォーム貸与・休憩30分

求人番号:23-28, 29	★パート、契約社員のW募集！★
お仕事内容(職種)	施設内巡回設備点検、電気ガス、水道の検診、空調関連の運転、機器の修繕、点検後の日報登録など
就業場所	東京都北区赤羽南1丁目
雇用形態	1)パート 2)契約社員
勤務日数	1)週3~4日のローテーション勤務(土日祝日勤務あり) ※勤務日数相談可 2)週5日(土日祝日勤務あり)
賃金(時給)	1)1,120円+通勤手当支給 2)200,000~250,000円+通勤手当支給
勤務時間	①7:45-16:45(休憩1h) ②10:00-19:00(休憩1h) ③13:15-22:15(休憩1h) ④7:45-22:15(休憩2h) ⑤7:45-19:00(休憩1h) ※⑤は休館日のシフト
その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	・資格・経験不問 ・【待遇】制服貸与 ・【休日】年末年始、その他ローテーションによる

求人番号:118-1~14	★未経験者OK！学校の事務員のお仕事★
お仕事内容(職種)	・校舎内外の清掃 ・学校行事の対応(会場設営、片付けなど) ・保護者や来校者の受付・お茶出しなどの対応など
就業場所	東京都豊島区内
雇用形態	パート
勤務日数	週5日程度 ※営業時間、勤務場所等のご相談にも応じます
賃金(時給)	1,113円+ 通勤手当支給
勤務時間	3.5時間または8時間 ※例:7:30~16:30の間
その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	必要な資格・経験・年齢:不問 60歳以上の方も男女共に多数活躍中。

求人番号:92-3	★人のために役立ちたい方大歓迎です！★
お仕事内容(職種)	視覚障がい者の移動介助 ※同行援護の研修を受けた方
就業場所	活動エリア:北区、豊島区、文京区方面
雇用形態	パート
勤務日数	週1日以上
賃金(時給)	1,200円 ~ + 通勤手当支給
勤務時間	1時間以上 ※勤務時間 相談可
その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	・週20時間未満の勤務です。(雇用保険に該当せず) ・同行援護の研修を受けていない方は、一般で実施されている研修の受講をお願いします。(一部助成金あり) ・年齢、経験不問です。 ・有期雇用※有期雇用の場合は1年条件付きで更新あり

求人番号:110-2	★朝・1時間のお仕事です★
お仕事内容(職種)	世話人(グループホーム内での清掃・洗濯)
就業場所	東京都北区上十条4丁目
雇用形態	非常勤
勤務日数	週1~3日程度 (金・土・日)
賃金(時給)	1,120円+処遇改善手当40円+通勤手当支給
勤務時間	7:30~8:30
その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	必要な資格・経験・年齢:不問

求人番号:21-38	★接客や商品のスキャン、清掃などをお願いします★
お仕事内容(職種)	レジスタッフ
就業場所	東京都北区堀船1丁目
雇用形態	パート
勤務日数	週3~週5日
賃金(時給)	1,113円 + 通勤手当支給(日額400円)
勤務時間	9:00~13:00、16:00~20:00 17:00~21:00
その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	・接客、商品のスキャン、清掃(熟練度に応じてサービスカウンターやレジ業務もあり) ・有給休暇法定通り付与 ・未経験者歓迎

## 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/>

