

きらりあ通信 7月号

北区立いきがい活動センター発行 第53号 令和7年6月25日

きらりあマルシェ 出展・パフォーマンスしてくださる方を募集中！

次回開催	8月23日(土)10:00~15:00 詳細はお問い合わせください	
	出展	パフォーマンス
申込期間	6月1日(日)~6月30日(月)	5月10日(土)~6月30日(月)
発表	7月4日(金)以降	8月1日(金)以降

産地直送野菜販売会

ぜひお越しください♪

7月12日(土)

10:00~12:00

きらりあ北1階ロビーにて

都合により上記日程を予定しております
ご了承ください

＼熱中症ゼロへ！／

一緒に学ぼう熱中症

気象予報士による熱中症予防の講座です
本格的な暑さ来る前に一緒に学んでみませんか

- 【日時】 7月14日(月)10:30~11:30
- 【定員】 40名(無料)
- 【対象】 北区在住・在勤の登録証お持ちの方
- 【場所】 きらりあ北 1階 研修室
- 【申込】 6月25日(水)~先着順
窓口・電話・FAX・メールにて
- 【講師】 一般財団法人日本気象協会気象予報士

夏祭りボランティア募集

UR王子五丁目団地内で行われる
夏祭りにきらりあ北が出店予定です！
お手伝いをしてくださる方を募集します♪

- 【日時】 7月 7日(月)10:30~(事前打ち合わせ)
7月26日(土)16:00~18:00(当日)
- 【定員】 10名
- 【対象】 北区在住・在勤の登録証お持ちの方
- 【場所】 UR王子五丁目団地内 夏祭り会場
- 【申込】 6月25日(水)~先着順
窓口・ボランティアサイトYELLにて
詳しくはお問い合わせください

初めてボランティア YELL 登録会

シニアボランティアサイトYELL(エール)に登録して
ボランティアをしてみませんか？

- 【日時】 6月30日(月) 14:30~15:00
- 【定員】 3名(無料) 【場所】 きらりあ北 1階 多目的室
- 【対象】 北区在住・在勤の登録証お持ちの方
- 【申込】 申込受付中(先着順)
窓口・電話・FAX・メールにて
- 【持物】 ご自身のスマホ

YELL会員募集中!!



19日(土)・20日(日)・26日(土)・27日(日)は
参議院選挙候補日のため
すべてのプログラムは中止となります
予めご了承ください

ストリートピアノ ルール改定について

2025年8月より【開催】 毎週 木曜日16:00~19:00
第2・4火曜日10:00~12:00
第3 土曜日14:00~16:00

- ・演奏できるものは**設置のピアノのみ**
 - ・ピアノと協奏する他楽器(ハーモニカ等)の持ち込みは
事前申込制で8月以降 第3土曜日のみ可能(自動演奏不可)
 - ・弾き語りはお遠慮ください
 - ・演奏前は手指消毒をお願いします
 - ・演奏はおひとり10分の交代制(事前予約不可)
 - ・練習、営利目的での演奏はお遠慮ください
 - ・大きな声で歌う事や歌詞カードの配布等はお遠慮ください
 - ・長時間の会話はご遠慮ください
 - ・写真や動画の撮影はお遠慮ください
- みなさまのご理解とご協力の程よろしくお願いいたします

マンション管理員募集 体験・相談会

実際に用具を使い体験してから
相談・面談をしてみませんか？

- 【日時】 7月29日(火)13:30~15:30
◎13:30~説明会・体験
会社・業務説明
現役マンション管理員のインタビュー動画・体験談
実際の道具を使い清掃体験
◎14:30~個別相談・面接(1人15分程度)
※面接は希望者のみ(申し込み順) / 持物:履歴書
- 【対象】 北区在住・在勤の登録証お持ちの方
- 【場所】 きらりあ北 1階 研修室
- 【申込】 6月25日(水)~先着順
窓口・電話・FAX・メールにて
- 【共催】 大京アステージ×きらりあ北

LINEお友だち募集中!!



【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北区立いきがい活動センター利用登録証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。

グループエクササイズ体験講座

現在フリーエクササイズに参加していない方
(落選や未体験の方)を対象に
グループエクササイズ(立位での集団運動)を行います
ぜひ一度体験してみませんか?
詳細は介護予防のお知らせ7月号をご覧ください

【日時】 7月5日(土)・12日(土)
14:30~15:30

【定員】 30名(無料)

【対象】 北区在住・在勤の登録証お持ちの方
現在フリーエクササイズ未参加の方

【場所】 きらりあ北 2階 ホール

【申込】 各回 当日先着順

【持物】 運動靴(サンダル・スリッパ不可)
動きやすい服装、飲み物、タオル



7月ストリートピアノ

【場所】 きらりあ北 1階ロビー
【第2・4火曜日】 10:00~12:00
8日・22日
【毎週 木曜日】 16:00~19:00
3日・10日・17日・24日・31日



8月よりストリートピアノのルールが改定となります
詳しくは【ストリートピアノルール改定について】をご覧ください

俺のきらりあ倶楽部

【日時】 7月1日(火)10:30~12:00

【定員】 10名(当日先着順)

【対象】 北区在住・在勤の登録証お持ちの男性

【場所】 きらりあ北 2階 ホール

受講料
有料

7月ワークショップ

【共催】 ワークショップゆめきらり × きらりあ北

【場所】 きらりあ北1階ロビー

【定員】 各10名(当日先着)

【対象】 お子様からシニアの方まで

7月23日(水)

10:00 ~ 12:00

・水引き
・折り紙

14:00 ~ 16:00

・カルトナーージュ風ケース
・ミサンガ



7月25日(金)

10:00 ~ 12:00

・デコパージュ

14:00 ~ 16:00

・モールドール
・フェルトのお花
ストラップ



※ 出展作品は変更になる場合がございます。ご了承ください。

スマサポ(シニアボランティア講師)による

きらりあスマホ相談会



シルバー世代のスマホボランティア講師が
寄り添ってお応えいたします!

【日時】 7月28日(月)

①13:30~14:00

②14:00~14:30

③14:30~15:00

④15:00~15:30

お一人様1枠 / 時間希望は2枠まで可能

【定員】 各3名(無料)

【対象】 北区在住・在勤の登録証お持ちの60歳以上

【場所】 きらりあ北 1階 研修室

【申込】 6月25日(水)~7月9日(水) ※抽選
窓口・電話・FAX・メールにて

【発表】 7月12日(土)10時より館内掲示・HPに掲載

【講師】 スマサポ(スマホ講師養成講座卒業生)

【持物】 ご自身のスマホ・タブレット



初めての人のためのZoom講座

インストールから初歩的な機能の使い方など
この機会にチャレンジしてみませんか?
Zoomできらりあ体操がご自宅でご参加いただけます

【日時】 ①7月15日(火)

②8月19日(火) ※同一内容
14:00~15:00

【定員】 各5名(無料)

【対象】 北区在住・在勤の登録証お持ちの60歳以上

【場所】 きらりあ北 1階 研修室

【申込】 6月25日(水)~7月9日(水) ※抽選
窓口・電話・FAX・メールにて

【発表】 7月12日(土)10時より館内掲示・HPに掲載

【講師】 スマサポ(スマホ講師養成講座卒業生)

【持物】 ご自身のスマホ・タブレット
ノートPC(お持ちの方)



7月きらりあカフェ



【火曜日 10:00~12:00】
8日・15日・22日

【木曜日 14:30~16:30】
10日・17日・24日

《メニュー》

コーヒー

紅茶

ココア

クリームソーダ

フレッシュレモンソーダ



きらりあ花と緑のくらぶ

初めての方も大歓迎 🌱 お気軽にご参加ください♪

【日時】 7月12日(土) 13:30~15:30

【対象】 北区在住・在勤の登録証お持ちの方

【場所】 きらりあ北 1階 多目的室

【申込】 当日直接お越しください!

【持物】 汚れても良い服装・帽子
エプロン・飲み物など



無料職業紹介をご利用の皆様へ

お仕事のご相談、まずはお電話を

～無料職業紹介を検討中の皆さまへ～

「働きたい」「仕事を探している」「就職活動で困っている」

そんなとき、当施設の無料職業紹介所では

お一人おひとりの状況に合わせて

就労に関するご相談をお受けしています

スムーズなご案内のため

事前にお電話等でお問い合わせをお願いしております

ちょっとしたご質問でもかまいません

どうぞお気軽にご相談ください

皆さまの一步を

私たちが全力でサポートします



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のお仕事を多数ご案内可能です！
少しでも気になるという方は、ぜひお気軽にお越し下さい♪

【日時】 7月14日(月) 14:00～16:00
(お一人様20分の交代制)

【定員】 各6名(無料)

【場所】 きらりあ北 1階 多目的室

【申込】 6月25日(水)～先着順
窓口・電話・FAX・メールにて

※面接をご希望の方は履歴書をご持参ください。



働くから
元気になる！

初めての仕事探し講座



【日時】 パソコン:7月 9日(水)10:00～12:00
スマホ :7月16日(水)10:00～12:00

【定員】 各3名(無料)

【対象】 北区在住・在勤の登録証お持ちの方

【場所】 きらりあ北 1階 多目的室

【申込】 6月25日(水)～先着順
窓口・電話・FAX・メールにて



育児支援を「してほしい」

ファミリー会員 登録説明会

【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)

有償ボランティア

育児支援を「したい」

サポート会員 養成講座

【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代が活躍中)

【サポート会員養成講座】

開催月: 8月22日(金)・23日(土) (各2日間)

(11月19日(水)・20日(木)、2月5日(木)・6日(金))

・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

まゆみ先生のおりがみ教室

日時 7月31日(木) 13:00～15:00

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 15名(抽選) 費用 無料

申込 ご本人が滝野川老人いこいの家の窓口・

方法 電話・FAX・メールにて

申込 7月1日(火)～7月20日(日)

期間 ※抽選結果は7月23日(水)10時以降

当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載



巫女舞踊り鑑賞会

日時 7月27日(日) 14:00～15:00

場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間

対象 区内在住の60歳以上の方

定員 30名(先着順) 費用 無料

出演 市谷亀岡八幡宮雅楽会様

申込 ご本人が名主の滝老人いこいの家の窓口・

方法 電話・FAX・メールにて

申込 6月25日(水)～定員に達するまで

期間



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



下記に記載の求人以外にも、「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も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:182-1 日本語学習指導の在宅ワークです！		求人番号:177-1 グループホームでの調理のお仕事	
お 仕 事 内 容	初めて日本語の学習をスタートする外国人に日本語を基礎から教えてレベルアップできるように指導していただきます。	お 仕 事 内 容	調理
就 業 場 所	自宅などからオンライン授業	就 業 場 所	東京都北区田端新町3丁目
雇 用 形 態	パート	雇 用 形 態	パート
勤 務 日 数	週2日以上(労働時間について相談可)	勤 務 日 数	週2日～3日(週休二日制 毎週)
賃 金 (時 給)	1,667円～2,000円	賃 金 (時 給)	1,170～1,200円 + 通勤手当支給 (月額5,000円)
勤 務 時 間	9:30～21:30の間の2時間程度	勤 務 時 間	①6:30～8:30 ②17:00～19:00
その他 ・ 特記事項 ・ 必要資格 ・ 必要経験 等	・現地(ミャンマー)の時間に合わせて授業時間を決定(1コマ1.5時間、Zoomでの授業) ・PC、ネット環境、業務に使用する通信費などは自己負担となります。 ・採用のため、1コマ分デモ(授業)をしていただく必要があります。 ・年次有給休暇は法定通り ・試用期間中労働時給は1,333円	その他 ・ 特記事項 ・ 必要資格 ・ 必要経験 等	・就業時間、日数については応相談。手料理できる方は作り置き可能(時間帯は自由に調整できます) ※休憩時間/有給休暇は法定通り付与 ※75歳以上の方でも同条件で雇用
求人番号:170-2 スーパーの品出しのお仕事です♪		求人番号:174-02 マンションの管理員	
お 仕 事 内 容	品出し等(惣菜部)	お 仕 事 内 容	マンションの管理員業務 1.ゴミ出し 2.設備の目視点検 3.受付業務(報告・連絡) 4.清掃業務
就 業 場 所	東京都北区東十条3丁目	就 業 場 所	東京都北区赤羽西6丁目
雇 用 形 態	パート	雇 用 形 態	パート
勤 務 日 数	週2日～週5日(就業日数は応相談)	勤 務 日 数	週3日～4日
賃 金 (時 給)	1,163円+通勤手当支給(2km以上が対象)	賃 金 (時 給)	1,200円 + 通勤手当支給
就 業 時 間	8:00～13:00	勤 務 時 間	①8:30～12:00(月・木) ②8:00～11:30(水)
その他 ・ 特記事項 ・ 必要資格 ・ 必要経験 等	・6ヵ月毎の契約(3/16・9/16が更新日) ・制服貸与 ・年次有給休暇は法定通り付与 ・買い物割引制度あり	その他 ・ 特記事項 ・ 必要資格 ・ 必要経験 等	★しっかりとした入社時研修 更新は一年契約、雇止め規定あり 加入保険・年次有給休暇は、 雇用条件により適用 / 制服貸与 入社時研修が10日間程度あり 入社にあたり、身元保証人が必要
求人番号:110-13 グループホーム(障がい)での調理・清掃		求人番号110-14 福祉センターでの送迎のお仕事	
お 仕 事 内 容	世話人 グループホームでの食事作り(6～7食)、配膳、共有スペースの清掃	お 仕 事 内 容	世話人 知的障がいをお持ちの方に対する送迎業務
就 業 場 所	東京都北区上十条	就 業 場 所	東京都北区王子4丁目
雇 用 形 態	非常勤	雇 用 形 態	非常勤
勤 務 日 数	週1日(水)	勤 務 日 数	週2日～5日
賃 金 (時 給)	1,120円+処遇改善手当60円 +通勤手当支給	賃 金 (時 給)	1,440円 + 通勤手当支給
勤 務 時 間	6:00～8:30	勤 務 時 間	15:00～17:15頃
その他 ・ 特記事項 ・ 必要資格 ・ 必要経験 等	・決められた献立とレシピに従って調理していただきます。※アレンジ可。主に汁物の調理と主食などの簡単な調理や盛り付けです。 ・必要資格・経験不問	その他 ・ 特記事項 ・ 必要資格 ・ 必要経験 等	必要な資格:普通自動車免許 ・決められたルートの送迎。使用車両はミニバン(セレナ・ヴォクシー等) ・送迎エリアは北区と隣接区

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/>

アクセスはこちら▼

