



きらりあ通信 9月号

北区立いきがい活動センター発行 第55号 令和7年8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 10月25日(土)10:00～15:00 詳細はお問い合わせください

申込期間:8月1日(金)～8月31日(日)

発表:9月4日(木)以降**当選者のみ**メール・電話にてご連絡

産地直送野菜販売会

ぜひお越しください♪

9月27日(土)

10:00～12:00

きらりあ北1階ロビーにて

新しい働き方を、みつけにいこう！ おしごと応援フェア

【共催】ハローワーク王子×きらりあ北

- ◆ 企業・団体による個別相談会・面接会
- ◆ きらりあ北相談員によるミニセミナー＆相談会
当日参加も歓迎！

詳細はHPをご覧ください

参加企業・団体は8月29日(金)に更新いたします↓

要予約

①就労支援講座「自己分析ミニセミナー」

②企業・団体による面接会

③ハローワーク王子による個別相談

予約不要

④きらりあ北相談員によるおしごと・ボランティア相談

⑤情報コーナー



【日時】 9月19日(金)

ミニセミナー14:00～14:30(申込先着10名)

個別相談14:30～16:30(最終受付16:00)

※個別相談は1人20分程度

【対象】 就職活動中の求職者

【場所】 きらりあ北 1階 研修室・多目的室

【申込】 8月25日(月)～先着順

窓口・電話・FAX・メールにて

もう一度パソコン 再入門講座



お仕事でパソコン操作などの経験があり
ブランクがある方を対象にした講座です

業務に必要な基本操作を中心に

再就職に向けた第一歩をサポートします

詳細はHPをご覧ください→



【日時】 全8回(すべて火曜日)

11月4日・11日・18日

12月2日・9日・16日・23日

翌年1月6日(予備日:1月13日・1月20日)

14:00～16:00

【定員】 5名(就労相談後、選考)

【対象】 区内在住の求職者

【場所】 きらりあ北 1階 研修室または多目的室

【申込】 8月25日(月)～9月24日(水)

kiraria-online@foryou.or.jpメールにて

①講座名 ②住所 ③氏名(ふりがな)

④年齢 ⑤電話番号を入力してお送りください

きらりあ北就労支援×介護予防コラボ

シニア就労支援集中講座

～きらりあ塾～



就労活動に行き詰った方、自信を失いかけた方に向けて
「姿勢を整えるストレッチ」も取り入れ
基礎から実践までを3日間で就活をサポートいたします

【日時】 全3回 9:30～12:30

①10月 8日(水)就労相談、自己分析

②10月13日(月)働き方相談、検索講座

③10月14日(火)履歴書の書き方

自己PRの作り方

書類選考対策の実践

【定員】 15名(選考あり)

【対象】 区内在住の60歳以上の求職者

【場所】 きらりあ北 1階 多目的室

【申込】 9月16日(火)～9月30日(火)

窓口・電話・FAX・メールにて

【選考】 10月4日以降ご本人にご連絡



受講料
有料

9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

9月27日(土)

10:00～15:00
(12:00～13:00を除く)

10:00～12:00
・ミサンガ

・妖怪スモールドール

・ミニチュアフード

・カルトナージュカードケース

・ギフトの箱と緩衝材

・折り紙

13:00～15:00

・水引ポップ

出展作品は変更になる場合がございます、あらかじめご了承ください



YELL会員募集中!!



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。

スマサポ(シニアボランティア講師)による

とことんグーグルマップ



グーグルマップの立ち上げ方、ホーム画面の見方
ストリートビューの使い方、経路検索方法
店舗検索方法を学びます

- 【日時】 9月22日(月)13:30~15:30
- 【定員】 各12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】 8月25日(月)~9月8日(月) ※抽選
窓口・電話・FAX・メールにて
- 【発表】 9月11日(木)10時より館内掲示・HPに掲載
- 【講師】 スマサポ(シニアボランティア講師)
- 【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できらりあ体操をご自宅でご参加いただけます

- 【日時】 ①9月16日(火) ②10月21日(火)
14:00~15:00 ※①・②同一内容
- 【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】 9月1日(月)~9月13日(土) ※抽選
窓口・電話・FAX・メールにて
- 【発表】 9月14日(日) 10時より各館内掲示・HP掲載
- 【講師】 スマサポ(シニアボランティア講師)
- 【持物】 ご自身のスマホ・タブレット
ノートPC(お持ちの方)



9月ストリートピアノ

【場所】 きらりあ北 1階ロビー
★8月より第3土曜日も開催★
第3土曜日のみ他楽器とのアンサンブルOK♪
(※要事前予約 / 自動演奏は不可)

毎週 木曜日 16:00~19:00
4日・11日・18日・25日
第2・4火曜日 10:00~12:00
9日・23日
第3土曜日 14:00~16:00
20日



避難訓練&防災ミニ講話

防災ミニ講話で「通報のポイント」をわかりやすく紹介
体験と講話を通して“もしも”に備えませんか?

- 【日時】 10月6日(月) 10:00~11:00
10:00~避難訓練
10:30~消防署員による講話
※緊急出動が入った場合講話が中止となります
- 【定員】 50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 2階 ホール
- 【申込】 当日 先着



／一部をご紹介します／

きらりあ北ボランティア募集一覧

きらりあ北での活動を支えてくれるボランティアさんを
ボランティアサイトYELLにて募集しています

- ・合同体育祭での会場整理
当日の運営を一緒に支えてくれる方を募集中!
活動日:9月17日(水)14:00~16:00
- ・ストリートピアノの受付・タイムキーパー
受付と演奏中のタイムキーパーをお願いします
活動日:第2・4火曜日 10:00~12:00
- ・お花の水やり
花植物が好きな方にぴったりの活動です
活動日:いつでも



ボランティアの応募・詳細はこちら→
有償ボランティアも多数掲載☆
登録がまだの方は
「初めてボランティアYELL登録会」ご参加ください★



俺のきらりあ倶楽部



- 【日時】 9月2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

9月きらりあカフェ



- 【火曜日 10:00~12:00】
2日・9日・16日・23日・30日
- 【木曜日 14:30~16:30】
4日・11日・18日・25日
- 【ストリートピアノカフェ】
20日(土) 14:00~16:00

「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が

初めての方も大歓迎 🌱 お気軽にご参加ください♪

- 【日時】 9月13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



体力測定会

体力測定会を開催いたします!
詳細は介護予防のお知らせ9月号を
ご覧ください



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】 9月8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】 8月25日(月)~先着順
電話・窓口・FAX・メールにて
- 【持物】 ご自身のスマホ



～シニアボランティアサイトYELL(エール)とは？～
ボランティアをしたい人と募集したい人をつなぐサイトです
ボランティア例：お花の水やり/イベント会場の誘導・受付
スマホ・手芸・折り紙などの講師/演奏/掃除
あなたの力が、笑顔とありがとうに変わります
ボランティアをしてみませんか？

無料職業紹介をご利用の皆様へ



スムーズなご案内のため事前にお電話等
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



働くから 元気になる！ 初めての仕事探し講座



インターネットを使ったお仕事の探し方を
わかりやすく解説します



- 【日時】 9月24日(水)10:00~12:00
- 【定員】 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】 8月25日(月)~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)



【申込・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00分 休館日:祝日と年末年始(12月29日～1月3日)

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】 下記の二日間に参加できる方
(20歳以上。60～70代も活躍中です！)

【日 時】 令和7年 11/19(水)、11/20(木)
午前10時～午後4時

【会 場】 滝野川会館(西ヶ原1-23-3)

【講義内容】

- ・講義(子育て支援、生活ケア、発達、遊び、事故など)
- ・サポート会員体験談、会員登録説明会

【申 込】 下記の連絡先にて(※切り11/1(土))

滝野川・名主の滝老人いこいの家よりお知らせ

秋のヘアトラブル対策！！

すこやかな髪のための ヘアケア講座

- 日時 9月24日(水) 10:30~11:30
- 場所 滝野川老人いこいの家 大広間
(滝野川東区民センター2階)
- 対象 区内在住の60歳以上の方
- 講師 薬剤師 上田杏奈氏
- 定員 30名(先着)
- 申込 9月2日(火)～定員に達するまで
- 期間



ソフトチェアロビ

- 日時 10月5日・19日(日曜日/全2回)
13:30~14:15
- 場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
- 定員 18名(抽選)
- 費用 無料
- 対象 区内在住の60歳以上の方
- 持物 動きやすい服装・飲み物・タオル
- 申込 9月2日(火)～9月18日(木)
- 期間 ※抽選結果は9月20日(土)以降
当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載
※お電話での当選確認も出来ます



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:192-1 アーチェリー場の管理スタッフ		求人番号:45-56 マンション清掃のお仕事	
お 仕 事 内 容	受付・施設管理	お 仕 事 内 容	マンション内の日常清掃 ゴミ搬出、ゴミ置き場の清掃、 玄関ホール、廊下、階段の掃き拭き等
就 業 場 所	東京都板橋区東坂下2丁目	就 業 場 所	東京都文京区本駒込2丁目
雇 用 形 態	パート	雇 用 形 態	パート
勤 務 日 数	週2日～3日 (シフト制 月勤務日数15日まで調整可能)	勤 務 日 数	週4日
賃 金 (時 給)	1,170円 + 通勤手当支給	賃 金 (時 給)	1,300円+ 通勤手当支給
勤 務 時 間	7:30～14:30 or 14:30～21:00	勤 務 時 間	8:00～10:00
その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	・60代から70代の方を中心に活躍中 ・制服貸与 ・自転車通勤可	その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	勤務日:月曜・水曜・金曜・土曜 通勤手当上限12,000円
求人番号:89-5 保育園での保育補助 ※無資格応募可		求人番号:191-02 交通誘導警備員のお仕事です！	
お 仕 事 内 容	見守り、同行、環境整備、障がい児保育サポート 一時保育補助【開園時間 7:15～20:15】	お 仕 事 内 容	交通誘導警備員
就 業 場 所	東京都北区田端5丁目	就 業 場 所	東京都北区堀船4丁目 東京都豊島区西巣鴨1丁目付近
雇 用 形 態	パート	雇 用 形 態	パート
勤 務 日 数	週3日～5日	勤 務 日 数	週1日～5日 (労働日数について相談可)
賃 金 (時 給)	1,250円 + 通勤手当支給	賃 金 (時 給)	1,187円～1,341円 + 通勤手当支給
勤 務 時 間	13:15～18:15	就 業 時 間	①8:00～17:00 ②9:00～18:00 ③21:00～5:00 ①～③は勤務時間例 ※現場により異なる
その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	・労働条件により雇用保険、社会保険に加入 ・有給休暇は法定通り付与 ・職員数:園長1名、保育士18名、 看護師1名、事務1名、栄養士3名、 調理師1名、保育補助8名	その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	・日払い/週払い可(規定あり) ・制服、装備品一式貸与 ・年次有給休暇は法定通り ・労働条件により該当する保険に加入 ※法定研修は経験資格により 0～20時間(3日間)実施いたします ※入社時法定研修時の賃金1,163円/時間
求人番号:146-18 介護スタッフのお仕事です♪		求人番号:21-56 カゴやカートの整理・清掃・鍵閉め他	
お 仕 事 内 容	・生活を豊かにする催し、活動の実行 ・身の回りのお手伝いや日常生活における 介護(食事・排泄・入浴介助)	お 仕 事 内 容	店舗内軽作業
就 業 場 所	東京都北区豊島5丁目	就 業 場 所	東京都北区十条仲原3丁目
雇 用 形 態	パート	雇 用 形 態	パート
勤 務 日 数	週1日程度(勤務日数・曜日は相談可)	勤 務 日 数	週3日～5日
賃 金 (時 給)	1,250円 + 通勤手当支給	賃 金 (時 給)	1,165円 + 通勤手当支給
勤 務 時 間	①7:00～16:00 ②8:30～17:30 ③11:00～20:00	勤 務 時 間	6:00～22:00の内4時間(応相談)
その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	【年齢】不問 【経験】不問 【資格】介護職員初任者研修修了者または ホームヘルパー2級があれば尚可 ・事前にお話だけ聞いてみたいという方への 「説明会」のご案内も可能です ・無資格の場合、入社後 認知症介護基礎研修が必須となります	その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	・通勤交通費は公共交通機関を 利用する場合のみ支給

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/>

