

きらりあ通信

2月号

北区立いきがい活動センター発行 第60号 令和8年1月25日

2026年2月28日 土 10:00-15:00 きらりあ北にて

きらりあマルシェ

野菜販売
売り切れ次第終了！



ステージ

開演 13:30~/場所 1階研修室

弾き語り

jazzボーカル



弾き語り



カフェコーナー

10:00~15:00
(12:00~13:00除く)



お菓子販売
10:00~15:00



ハンドメイド



ワークショップ

10:00~15:00
(12:00~13:00除く)



ゲームコーナー
けん玉や人気TVゲーム機を使って
みんなで遊びましょう！

初出展！/
ボディ
ペイント



次回の開催は詳細決まり次第
HPにてお知らせいたします！

＼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講習会＆相談会

詳細はHPご覧ください

参加企業・団体は2月9日(月)に更新いたします↓

- 就労支援講習会「自己分析について」
- 企業・団体による個別面接会
- ハローワーク王子による個別相談
- きらりあ北相談員によるおしごと・ボランティア相談
- 情報コーナー(予約不要)



【日時】3月6日(金)

- ①13:30~14:30(申込先着10名)
 - ②~④14:30~16:30(申込先着各4名)
- ※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】1月25日(日)～先着順

窓口・電話・FAX・メールにて

ボランティアのはじめ方講座

初めてボランティア活動をされる方や、興味のある方に
ボランティア活動の心構えから
活動紹介、注意点などをわかりやすく説明します
お気軽にご参加ください

【日時】①2月14日(土)10:00~12:00
②3月 9日(月)13:00~15:00

【定員】各5名(無料)

【対象】北区在住・在勤の方

【場所】きらりあ北 1階 多目的室

【申込】1月25日(日)～先着順
窓口・電話・FAX・メールにて



介護予防プログラムの申込 (フリーエクササイズ)

令和8年前期フリーエクササイズ(4月～9月)の抽選申込
を開始いたします

[※申込方法・申込期間などの詳細は](#)

[【介護予防のお知らせ2月号】をご覧ください](#)



きらりあ ドリーム コレクション KIRARIOR DREAM COLLECTION 2026

誰もが自分らしく輝けるステージ
-歩こう私の物語-

【出演者募集】※前年度と変更点がございます。必ず詳細ご確認ください

日時 令和8年3月28日(土)13:00~15:00

申込 窓口・電話・FAX

メール(kirarior.dream.collection@gmail.com)にて受付中

特典 出演者限定のウォーキング講座・メイク講座に参加できます

第5回ユニバーサルファッショショード開催！
好きな服、大切な人と着た服、趣味の服を着て
ステージに立ちませんか？



詳細はこちら！



【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。

登録には公的身分証明書が必要となりますのでご持参ください。※令和7年12月2日以降健康保険証での本人確認は不可となります。

詳しくはお問い合わせ窓口までお問い合わせください。



YouTubeやってます！
チャンネル登録はこちらから▶



無料職業紹介をご利用の皆様へ

お仕事のご相談は、まずお電話を
スムーズなご案内のために
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
皆さまの一歩を
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】2月11日(水)10:00～12:30
【定員】5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】1月25日(日)～申込順
窓口・電話・FAX・メールにて
【持物】ご自身のスマホ・タブレット



大和ライフサイズ個別相談会

人気の清掃のお仕事を多数ご案内可能です！

【日時】2月12日(木)14:00～16:00(お一人20分)
【定員】6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】1月25日(日)～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。



避難訓練

体験を通して“もしも”に備えませんか？

【日時】3月24日(火)10:00～
【定員】50名(先着)
【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】不要《当日先着順 定員になり次第受付終了》



利用者懇談会を実施します！

ご参加いただいた方々と職員で昨年の振り返りを行い
今後の施設運営についてご意見を頂戴いたします

【日時】3月24日(火)11:00～
【定員】50名(先着)
【対象】北区在住・在勤の方
【場所】きらりあ北 2階ホール
【申込】不要《当日先着順 定員になり次第受付終了》



YELL会員募集中!!



インスタグラムやってます！
フォローはこちらから▶



♪ 2月ストリートピアノ ♪

【場所】きらりあ北 1階ロビー
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
5日・12日・19日・26日
第2・4火曜日 10:00～12:00
10日・24日(きらりあカフェ開催) 14:00～16:00
第3土曜日 21日



2月のきらりあカフェ

♪=ストリートピアノ開催

【火曜日 10:00～12:00】
10日♪・24日♪
【木曜日 14:30～16:30】
5日・12日・19日・26日
【その他の営業日】
マルシェ28日 10:00～12:00/13:00～15:00

«メニュー»
コーヒー
紅茶
ココア など！



働いてみたいけれど
最初の一歩が踏み出せない少し不安のある方の為の
就労支援研修プログラム

♪=プレ就労カフェ9期生募集中!!

【日時】2月3日(火)～3月5日(木) 全12回
【定員】5名(選考)
【対象】区内在住50歳以上の方で
働く意欲のある方、
働きたいけどブランクがある方
【場所】きらりあ北 1階
【申込】1月27日(火)までに
窓口・電話・FAX・メールにて
【発表】1月30日(金)以降選考通過者のみご連絡



詳細は
こちら！

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】2月14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



男性限定俺のきらりあ俱楽部

仲間と気軽に話しながら
新しい趣味や生き方のヒントを見つけませんか？

【日時】2月3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



LINEお友だち募集中!!

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】2月23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】①~④各3名(抽選/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】1月25日(日)~2月8日(日)

窓口・電話・FAX・メールにて

【発表】2月11日(水)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



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)

滝野川・名主の滝老人いこいの家よりお知らせ

無料

お一人
約30分

健康・薬とお肌・栄養 個別相談会



気になることがあります
その場で相談できます

2月3日・2月17日 火

10:00~12:00 / 13:00~15:30

①看護師による健康相談 ミキ薬局の

②薬剤師による薬とお肌の相談 ミキ薬局の

③管理栄養士による栄養相談 2月24日 火

10:00~12:00

毎月
開催

① 健康相談(看護師) 第1・3火曜日 10:00~12:00
13:00~15:30

② 薬とお肌の相談(薬剤師) 第3金曜日 10:00~12:00

③ 栄養相談(管理栄養士) 第4火曜日 同上

※②と③は日程が入れかわる事もありますので、毎月25日に
発行しています「いこいこ通信 滝野川」をご確認ください。

滝野川老人いこいの家(北区滝野川1-46-7 滝野川東区民センター内2F)

☎: 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)

一部をご紹介！／

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募集しています！
ボランティアサイトYELLまたは直接窓口にて
ご相談お待ちしております！

・ストリートピアノの受付＆タイムキーパー

演奏者の受付＆タイムキーパー等

活動日: 第2・4(火)10:00~12:00

・体操の受付・見守り・片付け

きらりあ体操のサポートをお願いします

活動日: YELLまたは窓口でご確認ください

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☆



「いきいきサポート」

受け入れ施設です！

YELLにはスタンプ対象の
ボランティアもあります♪



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



令和8年度の講座は、年4回の開催を予定。

開催月については現在調整中です。

決まり次第あらためてご案内いたします。

【対象】二日間に参加できる方

(20歳以上※60~70代も活躍中です！)

【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

ソフトチェアロビ

椅子に座って
やります



日時 3月1日・15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

持物 動きやすい服装・飲み物・タオル

申込 1月25日(日)~2月8日(日)

期間 ※抽選結果は2月15日(日)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



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:204-0001 在宅勤務での英語講師

お仕事内容	英語講師(オンライン授業) ・英検対策の授業(主に小・中・高校生が対象) ・完全在宅勤務(1コマ30分・45分・60分)
就業場所	在宅勤務
雇用形態	パート
勤務日数	週1日～週5日
賃金(時給)	1,200円～1,600円
勤務時間	17:00～20:00の間2時間程度
その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験等	・有給休暇については労基法の基準により付与 ・雇用保険については要件を満たす場合に加入 ・ダブルワーク可(兼業可)

求人番号:201-0001 大手予備校寮の調理補助

お仕事内容	盛り付け、食事の提供、食器洗浄、清掃など ※食材の下ごしらえ、味付けなどの高度な技術は求められません。具体的な調理業務にチャレンジすることも可能。
就業場所	東京都北区東十条2丁目
雇用形態	パート
勤務日数	週2日のシフト制(曜日応相談)
賃金(時給)	1,400円 + 通勤手当支給(上限40,000円/月)
就業時間	6:00～9:00
その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験等	・社会保険制度あり ・有給休暇あり ・車、自転車、バイク通勤可 ・未経験者歓迎 40代～60代の女性スタッフ活躍中

求人番号:203-0001 大学施設内の清掃

お仕事内容	大学施設内の清掃スタッフ 教室内のごみ回収や分別、掃除機掛け、床清掃 机上拭き、トイレ清掃、外周清掃など
就業場所	東京都板橋区
雇用形態	パート
勤務日数	週4日以上(月～土の6日勤務できる方歓迎)
賃金(時給)	1,250円 + 通勤手当支給
勤務時間	6:00～9:00(シフト制)
その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験等	・未経験者歓迎 シニア、主婦、女性スタッフ活躍中 ・休日は日曜、祝日 →補習授業などで祝日勤務になる場合あり ・夏休み、冬休みの期間が施設メンテナンスの為 10日～14日間はお休み

求人番号:206-0001 在宅通訳オペレーター

お仕事内容	電話による通訳 他 ・対象言語:英語、ベトナム語
就業場所	在宅勤務
雇用形態	パート
勤務日数	週3日～週4日(相談可)
賃金(時給)	1,200円～1,400円
勤務時間	①8:00～14:00 ②14:00～20:00 シフト制
その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験等	【在宅勤務について】 →スマホ貸与、通信料会社負担 ・就業条件により加入保険変動あり ・有給休暇は労基法上の日数 ・賃金支払日:月末締め翌月25日支払い ・昇給は会社業績、本人能力による ・最初の契約終了後は12カ月毎更新 ・面接はオンライン面接になります

求人番号:015-0013 グループホームのお仕事

お仕事内容	食事・入浴・排泄などの支援 掃除・洗濯・調理など
就業場所	東京都北区神谷(グループホーム内)
雇用形態	パート
勤務日数	週1日～週5日(相談可)
賃金(時給)	1,230円～1,300円 + 通勤手当支給
勤務時間	①6:00～15:00 ②13:00～22:00 又は6:00～22:00の間3時間以上(応相談)
その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験等	・年度ごとの契約 ・労働条件により雇用保険、社会保険に加入 ・年次有給休暇は法定通り付与

求人番号:045-0066 マンション清掃

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、エントランス 玄関ホール、廊下、階段の掃き拭き等
就業場所	東京都北区赤羽西6丁目
雇用形態	パート
勤務日数	週4日
賃金(時給)	1,300円 + 通勤手当支給
勤務時間	①8:00～11:30 ②8:00～12:00
その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験等	勤務日:①月曜、木曜 ②火曜、金曜

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/>

