

令和8年

4月号  
No. 62

# きらりあ通信

令和8年3月25日 発行 | 北区立いきがい活動センター

**就労・社会参加・いきがい支援**を行う施設です  
就労希望の方へのジョブコーディネートを行い  
企業・法人の皆様<sup>に</sup>無料で人材紹介  
みなさまの第1歩を全力でサポートいたします



講座&イベントのおしらせ

今月のピックアップ求人

滝野川・名主の滝老人いこいの家よりおしらせ

【はじめてご利用のかたへ(利用登録のご案内)】

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

# 講座 & イベントのおしらせ

登録証をお持ちの方が対象の講座・イベントは、未登録の方も登録いただくことでご参加いただけます  
ご登録の際、公的身分証明書をご持参ください(北区在住・在勤・在学に限る)

4月7日(火)  
10:30~12:00



## 俺のきらりあ倶楽部

男性限定！仲間と気軽に話しながら  
楽しい趣味や生き方のヒントを見つけませんか？

- 【定員】10名(当日先着/無料)
- 【対象】北区在住・在勤の登録証をお持ちの男性
- 【場所】きらりあ北2階ホール

4月11日(土)  
13:30~15:30



## きらりあ花と緑のくらぶ

きらりあ北の花壇の手入れなど  
はじめての方大歓迎！お気軽にご参加下さい♪

- 【対象】北区在住・在勤の登録証をお持ちの方
- 【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】汚れてもいい服装・帽子・エプロン・飲み物

4月16日(木)  
14:00~16:00(お一人20分)

## 大和ライフウィズ個別相談会

人気の清掃のお仕事を多数ご案内可能です！  
直接企業とお話ししてみませんか？※登録証不要  
面接をご希望の方は履歴書ご持参ください

- 【定員】6名(先着/無料)
- 【場所】きらりあ北1階多目的室
- 【申込】3月25日(水)~定員に達するまで  
窓口・電話・Fax・メールにて



4月11日(土)・13日(月)  
10:00~11:00

## きらりあ北ボランティア相談会

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

- 【定員】各5名(先着/無料)
- 【対象】北区在住・在勤の登録証をお持ちの方
- 【場所】きらりあ北1階
- 【申込】4月1日(水)~定員に達するまで  
窓口・電話・Fax・メールにて



4月20日(月)  
10:30~11:30



## はじめての方のためのZoom講座

オンライン講座やオンライン面接に備えて  
Zoom(ズーム)のインストールから退室までの  
使い方を学ぶ入門講座です

- 【定員】5名(抽選/無料)
- 【対象】北区在住・在勤の登録証をお持ちの方
- 【場所】きらりあ北1階
- 【申込】4月1日(水)~4月13日(月)  
窓口・電話・Fax・メールにて
- 【発表】4月15日(水)10時より館内掲示・HPに掲載
- 【持物】ご自身がお持ちのいずれか  
スマホ・タブレット・ノートPC

4月21日(火)  
10:30~11:00

## ペルビクトレーニングミニ講座

骨盤底筋群及び骨盤周辺の筋トレを行う講座です  
詳細は介護予防のお知らせ4月号をご確認ください↓

①会場/②オンライン

- 【定員】①50名(先着/無料) / ②なし
- 【対象】北区在住・在勤の登録証をお持ちの方
- 【場所】①きらりあ北2階ホール  
②Zoomを使用してご自宅等
- 【申込】①当日先着  
②4月17日(金)までにメールにて
- 【持物】フェスタオル(必須)、動きやすい服装  
運動靴(サンダル・スリッパ不可)、飲み物



4月27日(月)  
13:30~(お一人30分)



## スマサポによるスマホ相談会

シルバー世代のスマホボランティア講師が  
お悩みに寄り添っておこたえます！(1人30分)

①13:30~ ②14:00~ ③14:30~ ④15:00~  
お一人様1枠/希望は2枠まで可能

- 【定員】各3名(抽選/無料)
- 【対象】北区在住・在勤の登録証をお持ちの60歳以上の方
- 【場所】きらりあ北1階
- 【申込】3月25日(水)~4月8日(水)  
窓口・電話・Fax・メールにて
- 【発表】4月13日(月)10時より館内掲示・HPに掲載
- 【持物】ご自身がお持ちのスマホ・タブレット

YELL会員募集中!!



公式YouTube



4月13日(月)  
10:30~11:30 (お一人10分)

## NEW! スマホふらっと相談



スマホの操作方法などお気軽に相談できます!  
当日受付後館内でお待ちください

- 【定員】5名(先着/無料)
- 【対象】北区在住・在勤の登録証をお持ちの方
- 【場所】きらりあ北1階ロビー
- 【申込】当日10時より1階受付にて  
※呼出時不在の場合キャンセルとなります
- 【持物】ご自身がお持ちのスマホ・タブレット等

4月25日(土)  
13:00~ (お一人40分)

## NEW! 土曜のお仕事相談

お仕事や生きがい、これからの人生に関わる働き方について相談員とゆっくりお話してみませんか?  
ブランクのある方も歓迎です!

①13:00~ ②14:00~ ③15:00~

- 【定員】各1名(先着/無料)
- 【対象】就職やこれからの働き方についてお考えの方
- 【場所】きらりあ北1階
- 【申込】3月25日(水)~ 定員に達するまで  
窓口・電話・Fax・メールにて



## ストリートピアノ



きらりあ北1階ロビー開催! どなたでも弾いて♪聴いて♪  
※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	2日・9日・16日・23日・30日
第2・4火曜日	10:00~12:00	14日・28日
第3土曜日	14:00~16:00	18日

## きらりあカフェ



きらりあ北1階ロビーで営業しています  
ふらっとお立ち寄りください

【今月のおすすめ】 抹茶とお茶菓子

火曜日	10:00~12:00	7日・14日・21日・28日
木曜日	14:30~16:30	9日・16日・23日



## 滝野川・名主の滝 老人いこいの家からの

## おしらせ

社会福祉法人奉優会が指定管理者として運営する北区内施設からのお知らせです  
詳しくは各施設までお問い合わせください

### 滝野川老人いこいの家

どなたでも参加  
できます!

## 春休みイベント開催!

4月4日(土)13:00~15:00

### 名主の滝老人いこいの家

## 交通安全講話

自転車交通反則金制度開始について

4月30日(木)13:30~14:30

### 袋を飾って遊ぼう

巾着袋にリボンやレースを自由にデコレーション  
場所: 滝野川東区民センター2階ロビー  
定員: 当日先着80名(混雑時には整理券を配布します)  
費用: 無料



### ポッチャ体験会(いこいの家オリジナルルール)

だれでも一緒に楽しめる「ポッチャ」を体験しませんか?  
場所: 滝野川老人いこいの家 和室  
定員: 当日先着20名程度



(参加者が多い場合はお待ちいただく場合もございます)  
費用: 無料

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)  
電話: 03-3915-5545 Fax: 03-3915-5615  
✉: takinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp



講師: 警視庁 王子警察署  
持物: いこいの家利用証  
場所: 名主の滝老人いこいの家 2階大広間  
定員: 20名(先着順)  
費用: 無料  
申込: 4月1日(水)~ 定員に達するまで



名主の滝老人いこいの家  
北区岸町1-15-25  
電話: 03-3909-3083 Fax: 03-5948-5303  
✉: nanushi-ikoinoie@foryou.or.jp



Q きらりあ北でなにができる？

A 就労・いきがいづくり・健康づくりを行う北区の公共施設です！

人生100年時代に向けた新たな活動拠点として、社会参加、自主的活動支援、介護予防などの事業運営を通し地域福祉の向上に取り組んでいます。授乳室もあり、どなたでもご利用いただけます。専任のキャリアコンサルタント在籍！はじめてのお仕事のご相談もお気軽にお越しください



Q きらりあ北ってどんな施設？

【就労支援のながれ】

相談予約  
↓  
就労相談  
↓  
必要に応じて 講座の受講  
↓  
応募サポート  
面接後の振り返り  
↓  
就職・定着フォロー

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事前にお電話等でお問い合わせをお願いしております

【就労相談実施 / 原則平日10時 または 14時】  
※上記時間以外をご希望の方はご相談ください

皆様の第一歩を 私たちが全力でサポートします

☎03-5390-2220

きらりあ北公式SNS / イベント & 最新情報配信中！

Instagram  HY\_KIRARIOR\_KITA

LINE 

厳選ピックアップ求人

下記記載の他にも館内やきらりあ北HPIには多数求人票掲載中！  
タイミングにより募集が終了している場合もございます。ご了承ください

パート・アルバイト 求人番号:214-0001

**知的障がい者施設の支援員**

日数	週2日～5日/1日4時間～6時間
時給	1,270円 + 通勤手当支給
内容	知的障がい者の宿泊・生活支援(入浴・排泄・食事介助)
他	送迎・清掃・その他

北区・文京区内8事業所 PCで文字入力できる事

パート・アルバイト 求人番号:212-0001

**マンション管理員**

日数	週4日～5日/8:00～12:00
時給	1,600円 + 通勤手当支給
内容	受付、ゴミ出し、日常清掃、駐車場巡回点検、植栽散水、入居者対応、建物・諸設備・照明管球交換 など

豊島区駒込 会社貸与のスマホあり 体力テストあり

パート・アルバイト 求人番号:211-0002

**商品梱包および発送業務**

日数	月平均5日～8日程度
時給	1,250円 + 通勤手当支給
内容	商品の梱包および発送業務
他	業務ある時のみ3～5日前に出勤連絡あり

北区王子 休日：日曜(その他応相談)

パート・アルバイト 求人番号:023-0051

**公共施設の清掃**

日数	週5日/6:30～11:00
時給	1,368円～ + 通勤手当支給
内容	公共施設の貸室や廊下、共用部、トイレ、水回りの清掃
他	※フロアやエリアごとに担当分け

北区王子 未経験者歓迎 研修充実

詳細は就労相談にてご案内★ お電話にてご相談予約受付中 ☎:03-5390-2220

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/>

