

カラー版も公開中！



令和8年

11月号
No.69

きらりあ通信

令和8年10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

きらりあマルシェを開催します！



ファッションショー出演者募集開始

講座&イベントのおしらせ

今月のピックアップ求人



公式LINE



ボランティアサイト



【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 & イベントのお知らせ

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)
※各申込の受付開始前・終了後の申込は無効となります

11月2日(月)
10:30～(お一人10分)

スマホふらっと相談

スマホ操作のお悩み、気軽に相談できます！
希望者多数の場合相席をお願いいたします

- 【定員】5名(当日先着/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10:00～1階受付にて
- 【持物】ご自身がお持ちのスマホ・タブレット等



11月3日(火・祝)
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



出展者などの詳細は
ホームページにて公開中



ワークショップ

つくって楽しい♪
オリジナル作品の販売も♡

おいしい出会い♡

地域企業による焼き菓子販売
& 季節のお野菜販売
※野菜販売は14:00～



ハンドメイド

想いの詰まった
完全オリジナルな
手作り作品が並びます♪



きらりあカフェ

場所：1階ロビー
15:30まで営業
【おすすめ】ホットココア



相談・交流・体験

お仕事相談/ゲームコーナー
ひらがじゃん/ハンドマッサージ
お気軽にご参加ください！



11月13日(金)
14:00～16:00(お一人20分)

大和ライフウィズ個別相談会

大和ハウスグループの
大和ライフウィズ株式会社に相談・面接ができます
あなたに合ったお仕事を探してみませんか？
登録証不要！相談だけでもOK！
※面接をご希望の方は履歴書をご持参ください



- 【定員】6名(先着/無料)
- 【場所】きらりあ北1階多目的室
- 【申込】10月26日(月)10:00～定員に達するまで
窓口・電話・Fax・メールにて

11月14日(土)
13:30～15:30

きらりあ花と緑のくらぶ

きらりあ北の花苗の植え替えをします！
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



11月16日(月)
14:30～15:30

ボランティア相談会

活動の内容や不安な事、お気軽にご相談下さい
現在の募集ボランティア一覧はこちら→

- 【定員】5名(当日先着/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



楽しく脳トレ♪

ひらがじゃん

11月3日・17日 どちらも火曜
10:00～12:00
どなたでもお気軽に♪

開催！



1階ロビーで営業中！

11月きらりあカフェ



【今月のおすすめ】ホットココア

☐…コミュニティカフェ
(多世代の方がボランティアで活躍する日)

火曜	10:00~12:00	10日・17日・24日
木曜	14:30~16:30	5日・19日・26日

11月ストリートピアノ



きらりあ北1階ロビー開催！

※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

木曜	17:30~19:00	5日・12日・19日・26日
第2・4火曜	10:30~12:00	10日・24日
第3土曜	14:00~15:30	21日

11月23日(月・祝)
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~ ⑤どの枠も可
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・在勤の登録証お持ちの60歳以上の方

【場所】きらりあ北1階

【申込】10月26日(月)10:00 ~ 11月9日(月)17:00
窓口・電話・Fax・メールにて

【発表】11月13日(金)10:00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

12月4日(金)
14:00~15:30

履歴書の書き方講座

共催:ハローワーク王子

何を書けばいい?をスッキリ解決!



【定員】20名(先着/無料)

【対象】50歳以上の求職者

【場所】きらりあ北1階 研修室

【講師】ハローワーク王子 就労支援ナビゲーター

【申込】11月9日(月)10:00 ~ 定員に達するまで
窓口・電話・Fax・メールにて

【持物】筆記用具

雇用保険受給中の方は【受給資格者証】

個別相談はこちら!

~これからの働き方についての相談~

これからの人生に関わる働き方について相談員と
話してみませんか?ブランクのある方歓迎!

☐ 平日のお仕事相談 (祝日を除く / 申込先着 / 無料)
11月の月~金 ① 10:00~ / ② 14:00~

☐ 土曜のお仕事相談 (月1回開催 / 申込先着 / 無料)
11月28日(土)
① 13:00~ / ② 14:00~ / ③ 15:00~

定員 各1名(相談時間40分程度)

申込 窓口・電話・Fax・メールにて

【平日】希望日の前日17:00までに申込

【土曜】11月2日(月)10:00~定員に達するまで

積み重ねた人生を、次のステージへ。
小さな一歩を踏み出すお手伝い!

例)自己分析
応募書類の書き方
模擬面接など

☐ セカンドキャリア相談

11月11日(水)・25日(水)

①10:00~12:00 / ②13:00~14:00

定員 ①2名 ②1名

対象 区内在住・在勤の方



12月5日(土)
14:00~15:00

きらりあ北を彩る

冬のきらめきライブ

出演:アンサンブル奏

お子さまから大人まで

どなたでも楽しめるコンサートを開催します♪
当日13:30~受付開始/先着120名/予約不要

11月12日(木)
詳細公開↓



12月10日(木)
10:30~11:30



はじめての方のためのZoom講座

ペルビクトレーニングやきらりあ体操に
ご自宅から参加してみませんか?

【定員】5名(抽選/無料)

【対象】北区在住・在勤の登録証お持ちの方

【申込】11月18日(水)10:00 ~ 12月2日(水)17:00
窓口・電話・Fax・メールにて

【発表】12月3日(木)10:00より館内掲示・HPに掲載

【持物】スマホ・タブレット・ノートPCいずれか

介護予防の おしらせ&カレンダー

詳細はこちら /

今月のおしらせ

Zoom配信あり

- ☐ ペルビクミニトレーニング講座
- ☐ コラム【脳の健康習慣カキケコ】



2027年3月14日(日)14:00~15:00

-あなたが美しく輝く、ふるさと北区-

きらりあユニバーサルファッションショー2027 出演者募集!

あなたに合った方法で参加できます!

【申込期間】

11月2日(月)10:00~1月25日(月)17:00

選考結果:2月15日(月)選考通過者のみご連絡

① 会場ステージへ出演 20組(選考)

申込方法…指定の用紙記入の上窓口・電話・メールにて

② 写真で出演 30組(選考)

(当日1階ロビーにて投影)

申込方法…指定用紙記入の上写真データと共にメールにて

詳細・応募用紙はホームページへ



昨年度の様子



昨年度開催!

＼ファッションショー上映会開催／

11月28日(土)14:00~

まずは実際の雰囲気を見てみませんか?

14:30~出演申込相談会も実施!

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HP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:192-0008

競技場の管理スタッフ

日数	週2日~3日(シフト制)/フルタイム(時期により変動)
時給	1,400円 + 通勤手当支給
内容 他	荒川戸田橋陸上競技場の受付・案内 グラウンド整備、清掃など

板橋区

制服貸与

60代~70代活躍

非常勤

求人番号:072-0016

マンション清掃員

日数	週3日(月・木・金)/8:00~11:00
時給	1,280円 + 通勤手当支給
内容 他	マンション内共用部の清掃

北区西ケ原

午前のみ

選考に筆記試験あり

パート・アルバイト

求人番号:006-0012

保育補助(午後)

日数	週2日~3日(火・木・金)/ 15:30~18:30
時給	1,280円 + 通勤手当支給
内容 他	保育設備、遊具の消毒、清掃、寝具の片付け おやつ片付けなど

北区神谷

年齢不問

必要な資格・経験なし

パート・アルバイト

求人番号:234-0002

高校の用務業務

日数	週3日~5日(水・他相談可)/10:00~16:00
時給	1,280円 + 通勤手当支給
内容 他	ポストの新聞回収、メーター記入、対象の部屋の掃除機 掛け、階段の除塵、モップ、ゴミ回収、草取り他

北区赤羽

男女年齢不問

未経験・ダブルワークOK

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/>

【指定管理者】(ほうゆうかい)

社会福祉法人奉優会 東京都世田谷区駒沢1-4-15 真井ビル5階

【公式HP】

