



# 港北区生活支援センター便り

## 〈令和3年11月号〉



発行 横浜市港北区生活支援センター  
 住所 〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1735 横浜市総合保健医療センター4階  
 TEL 【相談電話】045-475-0120 【予約・申込み専用電話】045-475-0127  
 ホームページ <https://yccc.jp>  
 開館時間 月～金：10時半～19時半、土：10時半～16時半 【休館日：毎週日曜日および年末年始】  
 相談電話 月～金：10時～18時（13時～14時 職員引継ぎ時間を除く）、土：10時～17時

※初めて生活支援センターをご利用される方には、館内施設説明及び利用規則等の「利用案内」をさせていただきます。  
 登録を含めた利用案内の場合には、1時間くらいのお時間が必要となりますので、事前に電話でご予約のうえお越しください。  
 ご予約が無い場合には、再度ご来館をお願いすることもございますのでご了承ください。



**11月の休館日：7日、14日、21日、28日**

来館の際は、検温、手指消毒、マスク着用をお願いします。



### フラワーアレンジメント開催

お花を活けてみませんか？初めての方も大歓迎。  
 感染症対策のため、完全入れ替え制で開催します。

日時：11月20日(土) (第1部)13:00～14:00 (第2部)14:30～15:30  
 場所：港北区生活支援センター  
 参加費：300円(当日支払い)  
 申込み：11月1日(月)9:00～ 先着10名(前半5名、後半5名)  
 港北区生活支援センター 来館または電話(475-0127)にて受付  
 ※2部制のため、申込み時に、ご希望の時間を伺います。定員に達した際はご希望に添えないこともありますので、ご了承ください。なお、新型コロナ感染状況によって中止となる場合があります。  
 主催：オリーブの会



### 生活力向上講座のお知らせ ～防災体験ツアーに参加しませんか～

大災害に備えて、今回はお出かけ企画として横浜市民防災センターを見学します。災害へ備えるためのきっかけにしましょう。

日時：11月30日(火) 15:30～16:30  
 場所：横浜市民防災センター（横浜駅西口から徒歩約15分）横浜市神奈川区沢渡4-7  
 集合：横浜市民防災センター入口に15:15集合  
 対象者：港北区生活支援センター登録者  
 定員：先着5名 なお、予約者が2名以下の場合や新型コロナ感染状況等によっては中止となります。  
 参加費：無料(交通費自己負担)  
 申込み：11月1日(月)9:00～11月15日(金) 港北区生活支援センター 来館または電話(475-0127)にて受付



11月の運営について  
 11月のあみねっとプログラム、いろいろの会は  
 引き続き中止いたします。

利用者ミーティングのお知らせ  
 次回は12月8日(水)16時～です。  
 お気軽にご参加ください。

### 嘱託相談

●医師相談(精神科) 第1月曜・第2水曜  
 11月 1日(月) 13:00～、13:30～  
 11月10日(水) 15:00～、15:30～  
 12月 6日(月) 13:00～、13:30～  
 12月 8日(水) 15:00～、15:30～  
 ※セカンドオピニオンではありません。

●心理士相談 第2・第4金曜  
 11月12日(金) 10:30～、11:00～  
 11月26日(金) 10:30～、11:00～  
 12月10日(金) 10:30～、11:00～  
 12月24日(金) 10:30～、11:00～  
 ※カウンセリングではありません。

★ご相談は一回30分です ★相談日の一週間前までに予約してください



令和3年

# 11月 夕食サービス献立

港北区生活支援センター

夕食の注文は午後2時までです。予約は、専用ダイヤル（045-475-0127）で受け付けています。支援センターのホームページ（<https://yccc.jp>）からも、当日分の注文ができます。ぜひご活用ください！！

## 《夕食サービスの利用方法》

- ★一食400円です。夕食時間は午後6時から午後7時までです。
- ★夕食の注文は午後2時までです。
- ★当日午後2時以降のキャンセルにはキャンセル料が発生します。
- ★キャンセル料は食事代の全額負担をお願いいたします。
- ★ご飯の小盛りを希望される方は、夕食注文時にお申し出下さい。
- ★食材の仕入れ状況により献立内容を変更する場合があります。

★ご飯の量は選べます

普通盛り…250g

小盛り …170g

日	月	火	水	木	金	土
	1 300円メニュー 稲荷ずし 漬物 具たくさん味噌汁	2 天ぷら 酢の物 ご飯 味噌汁	3 豚丼 切り干し大根 味噌汁	4 チキンカツ サラダ ご飯 味噌汁	5 袋煮 きんぴらごぼう ご飯 味噌汁	6 夕食なし
7 休館日	8 魚のムニエル サラダ ご飯 味噌汁	9 ポークカレー サラダ デザート	10 麻婆豆腐 煮びたし ご飯 味噌汁	11 和風スパゲティ サラダ スープ	12 豚バラと白菜煮 和え物 ご飯 味噌汁	13 夕食なし
14 休館日	15 鶏の唐揚げ サラダ ご飯 味噌汁	16 五目野菜炒め 煮物 ご飯 味噌汁	17 オムライス サラダ コーンスープ	18 肉豆腐 浅漬け ご飯 味噌汁	19 餃子 中華サラダ ご飯 味噌汁	20 夕食なし
21 休館日	22 ハンバーグ サラダ ご飯 味噌汁	23 炊き込みご飯 煮物 浅漬け けんちん汁	24 豚キムチ サラダ ご飯 味噌汁	25 鶏の照り焼き サラダ ご飯 味噌汁	26 肉団子の甘酢あん 炒め物 ご飯 味噌汁	27 夕食なし
28 休館日	29 クリームシチュー サラダ ご飯	30 ホイコーロー サラダ ご飯 味噌汁				

## 夕食サービスのご利用について

センターでは、食中毒防止など衛生管理上の観点から、夕食サービスを申込まれた方は、午後7時までに食べ終えて頂くようお願いをしています。  
また、ご連絡のない場合には、処分させていただきますのでご了承ください。

