



港北区生活支援センター便り

〈令和7年3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



※生活支援センターを利用するためには登録が必要です。

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」をさせて頂きます。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。



3月の休館日：2日、9日、16日、23日、30日

マスク着用について

支援センター内でのマスクは個人の判断にお任せしますが、当建物には高齢者施設も入っているため、センター以外の場所ではマスク着用をお願いします。

各プログラムについて

支援センターは登録している方が利用する施設です。プログラムも登録されている方対象のため、参加を希望される方は事前に登録が必要です。登録の詳細については、電話でお問い合わせをお願いします。

※夕食サービスの料金改定について

これまで物価高騰や消費増税等の影響を受けても工夫を重ね料金を維持してきましたが、昨今の野菜や米のかつてないほどの物価高騰のため、現状価格を維持することができなくなりました。夕食サービスの提供を継続するため 令和7年4月1日より下記の通り値上げをさせていただきます。

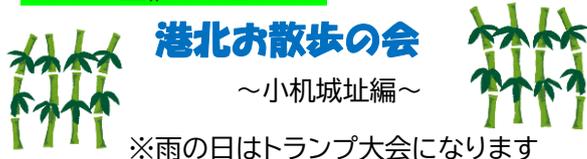
変更前	変更後
400円	500円

※ ご飯の量は「大盛」を設けず、「普通盛」のみとさせていただきます。

3月21日(金)16:00～利用者ミーティングにて説明を行う予定です。よろしくお願いたします。

港北区生活支援センター所長 大川 昭博

センター主催のプログラム



港北お散歩の会

～小机城址編～

※雨の日はトランプ大会になります

港北区内を一緒にお散歩しませんか？今回は中世のお城の跡、小机城址まで、支援センターから歩きます。※動きやすい服装、靴でお越しください。



日時:3月20日(木・祝)

13:30港北区生活支援センター集合

14:30小机城址見学

15:30現地解散

ご希望の方は支援センターまでご一緒しましょう。

16:30港北区生活支援センターにて解散

事前申し込みは必要ありません

※当日12:00の時点で雨が降っていた場合、14:30からフロアでトランプ大会をします。



重要! ◆登録更新についてのお知らせ◆

2021(令和3)年度に新規登録または、登録更新手続きをされた方は、今年度末が登録期限となっております。
引き続き利用を希望される方は、お手数ですが、2025(令和7)年3月末までに港北区生活支援センターに来館いただき更新手続きをお願いします。郵送による通知はいたしません。

◆対象となる方◆

2021(令和3)年4月1日から2022(令和4)年3月31日までに登録または更新手続きをした方。
(登録カードの裏面に「2025年3月末日」と記載された紫色のテープが貼付されている方)

※テープが貼付されていない方、ご自身が対象かどうか分からない方はお問い合わせください。

なお、更新手続きをせず利用終了された方が改めて利用を希望する場合は、再登録が必要です。

利用者ミーティングのお知らせ

今回は3月21日(金)16:00~です。
(奇数月・第3金曜日)



“ほっとほっとカフェ”プログラム後の16:00から開催します。

<利用者ミーティングとは?>

皆さまにとって居心地のいいセンターとなるよう、利用者同士で意見を出し合い、どうしたらより過ごしやすい場になるかを話し合う会です。

1面でもお知らせしましたが、21日は夕食サービス料金改定についての説明を行います。

より多くの方のご参加をお待ちしております!!

センター主催のプログラム

ほっとほっとカフェ



“ほっとほっとカフェ”は、“コーヒーボランティアららん”さんに美味しいコーヒーを淹れていただき、コーヒーを飲みながらお話しする会です。

皆さままでワイワイと、楽しくお喋りしませんか!?

日時:3月21日(金)15:00~16:00
(奇数月・第3金曜日)

場所:生活支援センター

費用:1杯150円(ミニお菓子付)

申込:2月25日(月)9:00~3月19日(水)12:00
支援センター窓口、
又は電話(045-475-0127)にて
お申し込みください。



センター主催プログラム

何でも好きなことをしよう会

一人でやるのも楽しいけれど、みんなで集まるともっともっと楽しい時間が過ごせるかも!?
和気あいあいとお喋りしながらでもOKです!!

3月の日程

3月11日(火)14:30~15:30

3月22日(土)14:30~15:30

(毎月第2火曜日、第4土曜日)

場所:生活支援センター

持物:各自やりたいもの

(大きな音が出るものはご遠慮ください)

※定員なし。予約も必要ありません。



ケアプラザとの共催

おさんぽもだ

おさんぽ会

~日吉周辺をゆっくり散歩しませんか?~



季節の変化を肌で感じながら、のんびりと日吉周辺を散歩します。

日時:3月27日(木)13:30~15:00

集合:横浜市営地下鉄グリーンライン

「日吉本町駅」改札前

費用:無料

申込:電話(045-563-9081)または

下田地域ケアプラザの窓口にて(担当:井上)

※雨天時は下田地域ケアプラザで「おはなしもだ」になります。

“おはなしもだ”とは?

下田ケアプラザを会場に心の病で通院されている方やそのご家族を対象とした語らいの場です。

奇数月の第3木曜日に下田地域ケアプラザにて開催していますが、今回は上記の日程で「おさんぽ」します。

共催:港北区生活支援センター

下田地域ケアプラザ

協力:NPO法人 精神保健を考える会まいんどくらぶ



嘱託相談

●医師相談(精神科) 第1金曜日、第2月曜日

3月 7日(金) 13:00~

3月10日(月) 13:30~

4月は未定です

※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木曜日

3月13日(木) 11:00~

3月27日(木) 11:00~

4月は未定です

※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

サークル活動

ふんわりWRAP（元気回復行動プラン）



みんなで話ししながら、いい感じの自分でいられる為の
取扱説明書を作ってみませんか？

日時： 3月15日(土)14:00～15:45
場所： 港北区生活支援センター 4階講堂
参加数： 8名まで(申込先着順)
費用： 100円程度
持ち物： 筆記用具
申込・問合せ方法：

- ※QRコードまたはメールにて。
予約の可否はメールで回答します。
(回答まで2～3日かかる場合もありますので
ご了承願います)
- ※申込・問合せは支援センターではありません。
ご注意ください。

※年間予定はチラシをご覧ください。

ファシリテーター：和田ちゃん、のりさん
(港北区生活支援センター登録者)

参加申込
前回開催翌日
～当日10時まで可



話すのが苦手な方は、
聞いているだけでも
大丈夫です。
どうぞお気軽にご参加
ください。

メール：funwariwrap2023@gmail.com

サークル活動

すこやかWRAPのお知らせ

みんなで共に時間を過ごしなが
健康でいい感じの自分であるための
元気に役立つ工具箱を一緒に作りませんか？

日時： 3月27日(木)14:00～15:45(予定)
場所： 港北区生活支援センター
参加数： 8名(申込先着順)
費用： 初回500円(以降100円)
ファシリテーター：和田ちゃん なおみ
申込・問合せ方法：

- ※QRコードまたはメールにてお申込みください。
- ※申込・問合せは支援センターではありません。
ご注意ください。

初めての方でも参加できます。
どなたでもご参加ください！

WRAP(元気回復プラン)
—Wellness Recovery Action Plan
自分らしく生きるためのプランです。
いい感じの自分であるために
希望を持って色々な人達と共に
あなたもWRAPに触れてみませんか。

QRコード



※参加申込期間
前回開催翌日
～当日10時まで

メール：sukoyakawrap@gmail.com

メールには①お名前②メールアドレス③参加希望日
④港北区生活支援センターの登録の有無を書いて
送ってください。

ボランティア主催のプログラム

俳句仲間・道灯かり「対面句会」のお知らせ

日時：3月7日(金)13:00～16:00

ご興味ある方は、代表までご連絡ください。

初心者歓迎です。ご見学の方も是非。
俳句を通して仲間を作りませんか？



連絡先 港北区精神保健福祉ボランティアG そら
「俳句仲間・道灯かり」
代表 灯 鬼行

michiakari.yukihana@gmail.com

ご興味のある方はご連絡下さい



令和7年

3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。



日	月	火	水	木	金	土
<p>夕食サービスのご利用について</p> <p>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みされた方は、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。</p>						1
2	3	4	5	6	7	8
休館日	たぬきうどん  副菜	鶏の唐揚げ ご飯 副菜 汁物	麻婆春雨 ご飯 副菜 汁物	焼肉丼  副菜 汁物	豚の味噌焼き ご飯 副菜 汁物	夕食なし
9	10	11	12	13	14	15
休館日	棒棒鶏 ご飯 副菜 汁物	三食丼  副菜 汁物	鶏のクリーム煮 ご飯 副菜 汁物	ナポリタン  副菜 汁物	豚キムチ ご飯 副菜 汁物	夕食なし
16	17	18	19	20	21	22
休館日	お好み焼き  副菜 汁物	和風スパゲティ  副菜 汁物	チキンピカタ ご飯 副菜 汁物	肉豆腐 ご飯 副菜 汁物	炊き込みご飯  副菜 汁物	夕食なし
23	24	25	26	27	28	29
休館日	鶏のカレーマヨ焼き ご飯 副菜 汁物	肉団子の煮込み ご飯 副菜 汁物	かうどん  副菜	厚揚げ味噌炒め ご飯 副菜 汁物	鶏の柚子胡椒焼 ご飯 副菜 汁物	夕食なし
30	31	<p>夕食を注文される際は、自宅で検温し、発熱や咳症状等がある場合は来館を控えていただくようお願いいたします。また、来館時には、感染症対策にご協力をお願いいたします。</p>				
休館日	トマトスパゲティ  副菜 汁物					