

# 港北区生活支援センター便り

〈令和7年9月号〉

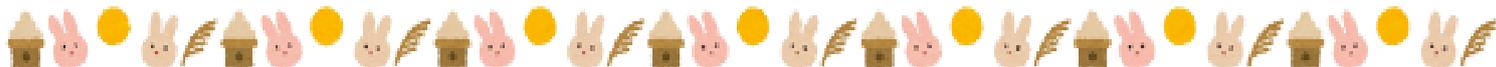
発行 横浜市港北区生活支援センター  
 住所 〒222-0035 横浜市港北区烏山町1735 横浜市総合保健医療センター4階  
 TEL 【相談電話】045-475-0120 【予約・申込み専用電話】045-475-0127  
 ホームページ <https://yccc.jp>  
 開館時間 月～金：10時半～19時半、土：10時半～16時半 【休館日：毎週日曜日および年末年始】  
 相談電話 月～金：10時～18時（13時～14時 職員引継ぎ時間を除く）、土：10時～17時



※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。



9月の休館日：7日、14日、21日、28日

## 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。プログラムの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。

## マスク着用について

生活支援センターを利用する際、今まではセンター内のみマスク着用が任意でしたが、北口玄関・エレベーター・4階廊下・4階トイレも任意になりました。

1階ロビーは引き続きマスク着用をお願いしますが、移動時および自動販売機前の休憩場所（パートナー前）でのマスク着用は任意です。

その他の場所では、マスク着用をお願いします。

## インターネットおよびプリントアウト利用サービス終了のお知らせ

現在、生活支援センターで提供している「インターネットおよびプリントアウト利用サービス」につきましては、ここ数年、利用実績が極めて少ない状況が続いております。

また、現在使用しているパソコンの基本ソフト(Windows 10)が、2025年10月14日をもってマイクロソフト社のサービスを終了することを受け、セキュリティ等の安全性を確保する観点からも、サービスの継続が困難となっております。

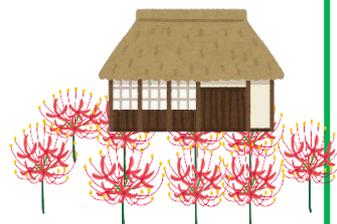
つきましては、誠に勝手ながら、令和7年(2025年)9月30日をもって、本サービスを終了させていただくことになりました。

ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

## センター主催のプログラム

### 港北お散歩の会

～新羽 西方寺～



港北区内を一緒にお散歩しませんか？

今回は新羽編。新羽駅から彼岸花の名所、西方寺をめぐるです。

日時：9月23日(火・祝)

14:00 港北区生活支援センター集合

西方寺見学→ 新羽周辺散策

16:00 新羽駅にて解散(予定)

① 事前申込が必要です

② 申し込み時に集合場所を選んでください。

③ 支援センター集合の場合、電車賃210円がかかります。

※市営地下鉄を利用するためパス券が使えます

※動きやすい服装、靴でお越しください

※雨天決行ですが、荒天の場合や熱中症警戒アラートが

発表された場合は中止します。

中止の場合は支援センターからご連絡します。

申込：9月9日(火)9:00～9月22日(月)17:00

港北区支援センター窓口、または電話

(045-475-0127)にてお申込みください。

※キャンセルの連絡も9月22日(月)17:00までに  
お願いします。

## 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する会です。

豆から挽いてドリップで淹れる香り高いコーヒーを飲みながら、皆さままでワイワイと、楽しくお喋りしませんか！？

日時:9月19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200円(ミニお菓子付)



申込:8月25日(月)9:00~9月17日(水)12:00  
支援センター窓口、または電話  
(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

手芸、刺繍、編み物、折り紙、ぬり絵、コラージュ、ちぎり絵、模型作り、アクセサリ作り、読書などなど…。

それぞれ好きなことを行う会です。

やること、持ち寄るものは何でもOK!

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!?

和気あいあいとおしゃべりしながらでもOKです!!

9月の日程

9月 9日(火)14:30~15:30

9月27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。

途中参加OK。出入り自由です。

※折り紙、塗り絵、コラージュ、ちぎり絵の材料はセンターで用意しています。



### 利用者ミーティングのお知らせ

次回は9月19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。

### 嘱託医相談

#### ●精神科医相談

9月16日(火) 15:00~

9月18日(木) 15:00~

10月16日(木) 15:00~

10月21日(火) 15:00~



※セカンドオピニオンではありません。

★ご相談は1回30分です。

★9月・10月は相談日の2週間前までに予約してください。

### ケアプラザとの共催

### おさんぽしもだ

新横浜駅前公園をめぐり、港北区生活支援センターへ向かいます。(雨天でも開催します)

日時: 9月18日(木)13:30~15:00

集合: 横浜市営地下鉄ブルーライン

「新横浜駅」9番出口を上がった所

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)



“おなはしもだ”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

## 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： 9月20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

ファシリテーター：和田ちゃん、のりさん、三毛たけし  
(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。

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。

メール：[funwariwrap2023@gmail.com](mailto: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  
元気に役立つ道具箱を一緒に作りませんか？

日時： 9月25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

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。

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。

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](mailto:sukoyakawrap@gmail.com)

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！

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：9月5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](mailto:michiakari.yukihana@gmail.com)

ご興味のある方はご連絡下さい



令和7年

9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500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。
- ★ご飯の大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
	1	2	3	4	5	6
休館日	豆腐チャンプルー ご飯 副菜 汁物	豚肉と茄子炒め ご飯 副菜 汁物	親子丼  副菜 汁物	八宝菜 ご飯 副菜 汁物	五目チャーハン  副菜 汁物	夕食なし
7	8	9	10	11	12	13
休館日	チキンピカタ ご飯 副菜 汁物	冷やし肉うどん  副菜 汁物	ミートソース スパゲティ 副菜 汁物	豚の生姜焼き ご飯 副菜 汁物	和風ハンバーグ ご飯 副菜 汁物	夕食なし
14	15	16	17	18	19	20
休館日	麻婆豆腐 ご飯 副菜 汁物	チキンのトマト煮 ご飯 副菜 汁物	豚肉のスタミナ炒め ご飯 副菜 汁物	ハヤシライス  副菜	ペペロンチーノ  副菜 汁物	夕食なし
21	22	23	24	25	26	27
休館日	鶏のカレーマヨ焼き ご飯 副菜 汁物	和風スパゲッティ  副菜 汁物	三食丼  副菜 汁物	ホイコーロー ご飯 副菜 汁物	チキンカレー  副菜	夕食なし
28	29	30	<p style="text-align: center;">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時までに食べ終わっ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>			
休館日	焼きそば  副菜 汁物	豚肉とピーマンの 黒コショウ炒め ご飯 副菜 汁物				

## 台風など気象状況によるサービス中止について

台風、豪雨など気象状況悪化により公共交通機関の混乱などが予想される場合、ご利用者の帰宅時における安全確保のために、夕食サービスを中止したり、閉館時間を早める場合があります。判断に迷う場合は、お電話にてお問い合わせください。