



# 港北区生活支援センター便り

〈令和7年10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。



10月の休館日：5日、12日、19日、26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。

## センター主催プログラム



### 風水害体験ツアー



風水害が多い10月、災害を自分のこととして考えてみませんか？

横浜市民防災センターにて、  
災害シアター、減災トレーニングルーム、マイ・タイムライン作成、  
共助想像ゲーム・・・以上4つの体験を行います。  
なかなかできない貴重な機会です。ふるってご参加ください！

日時：10月17日(金)14:30～15:30  
(現地集合または支援センターからスタッフが同行)

- ・現地集合：防災センター入口に14:15集合
- ・スタッフと一緒にいく場合：支援センターに13:15集合
- ・帰りは現地解散、または支援センターまでスタッフが同行。

場所：横浜市民防災センター（横浜駅西口より徒歩15分）  
参加費：無料（交通費のみ自己負担。250円がかかります。  
福祉特別乗車券お持ちの方はご持参ください）  
定員：10名（先着順）1名から催行します。

※申し込みが必要です。

9月29日(月)10:30～10月16日(木)14:00  
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。

※キャンセルの場合も10月16日(木)14:00までにご連絡  
ください。

※体験の説明、地図等の詳しい内容はチラシをご覧ください。

## センター主催プログラム

### みんなで楽しく しゃべろう会

ハマっているもの、おすすめの場所、最近こんな  
楽しいことあった～など、何でも自由におしゃべり  
する会です。

みなさんで、色々な好きなことをおしゃべりして  
みませんか！？

日時：10月21日(偶数月・第3火曜日)  
15:00～15:30  
場所：生活支援センター



※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。

※食べもの、飲みものが必要な方は各自ご持参  
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、アクセサリー作り、読書など…。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！！

#### 10月の日程

10月14日(火)14:30～15:30

10月25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)

※10月なので、ご希望の方はフェルト等でハロウィングッズを作しましょう！！

※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11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。

### 嘱託医相談

#### ●精神科医相談

10月16日(木) 15:00～

10月21日(火) 15:00～

11月19日(水) 13:00～

11月20日(木) 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。

★10月は相談日の2週間前まで

11月は1週間前までに予約してください。

## ご報告

### 城郷Oleプロジェクト2025

皆さま、折り鶴のご協力ありがとうございました。

城郷小机ケアプラザ「城郷Oleプロジェクト2025」の作品が、7/20～8/23の期間中、城郷小机地域ケアプラザ、小机駅コンコース、城郷小机地区センター、日産スタジアムウォーターパーク等に展示されました。



城郷小机地域ケアプラザ



小机駅コンコース



城郷小机地区センター



日産スタジアム

## ご家族向けプログラム

### 白梅会 “おしゃべり会” のご案内

“白梅会”は、こころの病がある障害者のご家族が、共に集い、助け合い、励ましあえる場所です。

港北区生活支援センターでは、白梅会と共催で“おしゃべり会”を開催しています。

白梅会にご興味ある方、お悩みのある方など、白梅会スタッフや支援センター職員と一緒に喋りませんか？

日時:10月18日(土)13:30～15:30

(偶数月・第3土曜日)

場所:港北区生活支援センター

費用:無料



※予約は必要ありません。

※すでに会員の方、まだ会員でない方、どなたでもお気軽にご参加ください。

## 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： 10月18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。

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。

※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と一緒に作りませんか？

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。

新規クールを始める予定ですが、  
日程はまだ未定です。  
決まりましたら、センター便り  
お知らせします。

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！



## 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：10月3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 10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1週間前の同じ曜日から当日の午後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。
- ★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    |
|     |                |                | 豚バラこんにゃく       | オムライス          | 鶏のタンドリー風       | 夕食なし |
|     |                |                | ご飯<br>副菜<br>汁物 | 副菜<br>汁物       | ご飯<br>副菜<br>汁物 |      |
| 5   | 6              | 7              | 8              | 9              | 10             | 11   |
| 休館日 | 鶏のみぞれ煮         | お好み焼き          | 鶏の唐揚げ          | きのこスパゲティ       | すき焼き風煮         | 夕食なし |
|     | ご飯<br>副菜<br>汁物 | 副菜<br>汁物       | ご飯<br>副菜<br>汁物 | 副菜<br>汁物       | ご飯<br>副菜<br>汁物 |      |
| 12  | 13             | 14             | 15             | 16             | 17             | 18   |
| 休館日 | 野菜炒めうどん        | 和風ハンバーグ        | 鶏の照り焼き         | 麻婆春雨           | 炊き込みご飯         | 夕食なし |
|     | 副菜<br>汁物       | ご飯<br>副菜<br>汁物 | ご飯<br>副菜<br>汁物 | ご飯<br>副菜<br>汁物 | 副菜<br>汁物       |      |
| 19  | 20             | 21             | 22             | 23             | 24             | 25   |
| 休館日 | ナポリタン          | 豚肉とにらの卵炒め      | 鶏のねぎ味噌焼き       | ハヤシライス         | 豚の生姜焼き         | 夕食なし |
|     | 副菜<br>汁物       | ご飯<br>副菜<br>汁物 | ご飯<br>副菜<br>汁物 | 副菜             | ご飯<br>副菜<br>汁物 |      |
| 26  | 27             | 28             | 29             | 30             | 31             |      |
| 休館日 | 鶏そぼろ丼          | 肉団子の煮込み        | ポークチャップ        | 鶏の柚子胡椒焼き       | 豚キムチ           |      |
|     | 副菜<br>汁物       | ご飯<br>副菜<br>汁物 | ご飯<br>副菜<br>汁物 | ご飯<br>副菜<br>汁物 | ご飯<br>副菜<br>汁物 |      |

## 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。

## 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。