



港北区生活支援センター便り

〈令和7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



※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。



11月の休館日：2日、9日、16日、23日、30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。

食事サービスについてのお知らせ

令和8年1月1日より、港北区生活支援センターの食事提供日が、週2日（火・木）に変更となります。

この間の制度の充実や社会資源の増加等、利用者みなさまを取り巻く環境は大きく変わり、地域で暮らす方が必要とされるサービスも多様化しています。

それに伴い港北区生活支援センターの食事提供の件数は減少の一途をたどり、令和6年度以降は、1日の提供数が3名未満にまで落ち込んでいます。加えて昨今の物価高騰等や人手不足等により、従来通りの体制を維持することが困難になりつつあります。

そのため当生活支援センターでは、食事サービスの提供を、令和8年1月1日より現在の週5日から、週2日（火・木）に変更させていただくこととしました。

今回の食事提供回数の見直しにより、相談や支援をより充実させ、新たなニーズの掘り起こしや、地域へ出向いて行っている支援活動を増やすなど、相談支援機能の一層の充実を目指します。

利用者みなさまの、ご理解を賜りますよう、お願い申し上げます。

所長

クリスマスツリーを飾ろう！



今年もクリスマスツリーを港北区生活支援センターに飾ります。
一足早いですが、クリスマス気分を味わってはいかがですか？

日時：11月22日（土曜日） 15:30～

※「何でも好きなことをしよう会」終了後、引き続き行います。

申込は不要です。
当日生活支援センターに集合してください。



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んらん”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、皆さまでワイワイと、楽しくお喋りしませんか！？

日時:11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200円(ミニお菓子付)



申込:11月3日(月)9:00~11月19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！！

11月の日程

11月11日(火)14:30~15:30

11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。

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

11月18日(火) 15:00~

11月20日(木) 15:00~

12月17日(水) 13:00~

12月18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。

★相談日の1週間前までに予約してください。

★11月18日のみ2週間前までにお申し込みください。

ケアプラザとの共催



おはなしもだ

おさんぽ会

「小机城址市民の森」



11月、竹と史跡が紡ぐ静かな光景へ～

「秋灯る竹影の城跡散歩」小机城址市民の森で、歴史と紅葉が寄り添うひとときを。

日時: 11月20日(木)13:30~15:00

※少雨決行

集合: JR横浜線小机駅・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)



“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

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： 11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
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

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ら
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？

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、センター便りで
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：11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



11月 夕食サービス献立

夕食の注文は午後2時までです。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。ぜひご利用ください！！

★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。
★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
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。						1 夕食なし
2	3	4	5	6	7	8
休館日	チキンのトマト煮 ご飯 副菜 汁物	カレーライス  副菜 汁物	麻婆豆腐 ご飯 副菜 汁物	ナポリタン  副菜 汁物	ハンバーグ ご飯 副菜 汁物	夕食なし
9	10	11	12	13	14	15
休館日	鶏の唐揚げ ご飯 副菜 汁物	肉じゃが ご飯 副菜 汁物	チンジャオロース ご飯 副菜 汁物	肉豆腐 ご飯 副菜 汁物	チキンライス  副菜 汁物	夕食なし
16	17	18	19	20	21	22
休館日	肉野菜炒め ご飯 副菜 汁物	和風スパゲティ  副菜 汁物	豚キムチ ご飯 副菜 汁物	三色丼  副菜 汁物	肉団子の甘酢あん ご飯 副菜 汁物	夕食なし
23	24	25	26	27	28	29
休館日	クリームシチュー ご飯 副菜	ホイコーロー ご飯 副菜 汁物	鶏の照り焼き ご飯 副菜 汁物	五目チャーハン  副菜 汁物	ミートソース スパゲティ 副菜 汁物	夕食なし
30	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。					
休館日						