



港北区生活支援センター便り

〈令和8年2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」をさせて頂きます。
登録を含めた利用案内の場合は、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。



2月の休館日：1日、8日、15日、22日

各プログラムについて

支援センターで行われるプログラムは登録されている方対象です。
未登録で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

生活支援センター内、北口玄関・エレベーター・4階廊下・4階トイレはマスク着用が任意です。
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（ぱーとなー前）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

大倉山梅見会

今年も大倉山梅林で梅見会を開催します。
支援センターに集合し、新横浜駅まで徒歩、新横浜駅からバスで大倉山駅まで行き、梅林まで歩きます。
皆さまのご参加をお待ちしております！！



日時：2月23日(月・祝)14:00～
(片道約1時間かかるので、帰りは17時近くになります。時間に余裕をもってご参加ください)

場所：生活支援センター集合
→大倉山梅林
→支援センター解散
(希望者は現地解散も可)
※大倉山駅から梅林までは徒歩で約10分ですが
急な上り坂があります

費用：無料
★パス券または交通費をご持参ください

※申し込みが必要です。
2月2日(月)10:30～2月21日(土)16:30
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2月21日(土)17:00までに
ご連絡ください。
※1名より催行。雨天決行。荒天の場合中止します。

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：2月17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。



令和7年度 利用者アンケート ご協力のお願い

日頃より港北区生活支援センターを利用していただきありがとうございます。

港北区生活支援センターでは、今後の港北区生活支援センターの運営に活かすことを目的に、利用者アンケートを実施いたします。

集計後、港北区生活支援センター便り等で公表する予定です。

ご協力よろしくお願ひいたします。

実施期間 2月9日(月)～3月14日(土)

アンケート用紙にご記入の上、受付カウンター前のアンケート回収ボックスに入れてください。

ご不明な点は、港北区生活支援センタースタッフまでお問い合わせください。



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、刺繡、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！！

2月の日程

2月10日(火)14:30～15:30

2月28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。



嘱託医相談(精神科)



2月17日(火) 15:00～

2月19日(木) 15:00～

3月17日(火) 15:00～

3月19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。

★2/19、3/19は1週間前まで

2/17、3/17は2週間前までにご予約ください。

利用者ミーティングのお知らせ

次回は3月20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。

皆さま、ふるってご参加ください！

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、白梅会と共に開催しています。

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お喋りしませんか？

日時:2月21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）



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

日時： 2月21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、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。

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いるための
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。
いい感じの自分でいるために
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。



ボランティア主催プログラム

俳句仲間・道灯かり「対面句会」のお知らせ

日時：2月6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8年 2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。
- ★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。
- ★提供日は火曜日と木曜日です。



日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 夕食なし	3 カレーライス 副菜	4 夕食なし	5 ミートソース スパゲティ 副菜 汁物	6 夕食なし	7 夕食なし
8 休館日	9 夕食なし	10 チキンピカタ ご飯 副菜 汁物	11 夕食なし	12 酢豚 ご飯 副菜 汁物	13 夕食なし	14 夕食なし
15 休館日	16 夕食なし	17 豚の生姜焼き ご飯 副菜 汁物	18 夕食なし	19 焼きそば 副菜 汁物	20 夕食なし	21 夕食なし
22 休館日	23 夕食なし	24 ナポリタン 副菜 汁物	25 夕食なし	26 豚キムチ ご飯 副菜 汁物	27 夕食なし	28 夕食なし

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、処分させて頂きますのでご了承ください。