



港北区生活支援センター便り

〈令和8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



※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。



3月の休館日：1日、8日、15日、22日、29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



港北お散歩の会 ～新横浜編～

今年も新横浜駅前公園にて、春のお散歩会を開催します。
 桜やシロツメクサが見られるかも。
 春の訪れを感じてみませんか？

日時：3月17日(火)
 14:00 支援センター集合
 14:30 新横浜駅前公園を散策
 15:00 現地解散



ご希望の方は支援センターまでご一緒にしましょう
 15:30 支援センターにて解散

申込：3月2日(月)10:30～3月14日(土)17:00
 生活支援センター窓口
 または電話(045-475-0127)にてお申し込みください。



※キャンセルの場合3月14日(土)17:00までにご連絡ください。
 ※1名より催行。12:00の時点で雨が降っていた場合中止

センター主催プログラム

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。
 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20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：2月23日(月)9:00～3月18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。



重要!

◆登録更新についてのお知らせ◆

2022(令和4)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、2026(令和8)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◆

2022(令和4)年4月1日から2023(令和5)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「2026年3月末日」と記載された青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!

嘱託相談

●医師相談(精神科)

3月17日(火) 15:00~
3月19日(木) 15:00~
4月の日程は未定です。



※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。

★3/19は1週間前まで

3/17は2週間前までにご予約ください。



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!?

和気あいあいとお喋りしながらでもOKです!!

3月の日程

3月10日(火)14:30~15:30

3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。



ケアプラザとの共催

おさんぼしもだ

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26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

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
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。



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：3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

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。
- ★提供日は火曜日と木曜日です。



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	夕食なし	クリームシチュー ご飯 副菜	夕食なし	豚の味噌焼き ご飯 副菜 汁物	夕食なし	夕食なし
8	9	10	11	12	13	14
休館日	夕食なし	オムライス  副菜 汁物	夕食なし	和風スパゲティ  副菜 汁物	夕食なし	夕食なし
15	16	17	18	19	20	21
休館日	夕食なし	三食丼  副菜 汁物	夕食なし	チキン南蛮 ご飯 副菜 汁物	夕食なし	夕食なし
22	23	24	25	26	27	28
休館日	夕食なし	鶏の照り焼き ご飯 副菜 汁物	夕食なし	ポークチャップ ご飯 副菜 汁物	夕食なし	夕食なし
29	30	31	<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。</p> <p>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	夕食なし	カレーライス  副菜				