

港北区生活支援センター便り

〈令和8年4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。

4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(ぱーとなー一前)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。

新年度ご挨拶

今年の冬は、各地で大雪に見舞われましたが、春の訪れとともに暖かい日が増え、桜の開花を楽しめる季節がやってきました。

さて、港北区生活支援センターは令和8年度の目標である「利用者の皆様の相談をしっかり受けとめる」「いっしょに考え行動する」「行政やサービス事業者と手をとりあって支援する」ことを基本方針として、相談支援体制のいっそうの充実に取り組んでいきます。

また、生活支援センターでは、各種プログラムの実施とともに、利用者の皆様の自主的なサークル活動を応援していきます。

これからも生活支援センターをどうぞご利用ください。スタッフ一同、心よりお待ちしております。

港北区生活支援センター所長 大川昭博



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！！



4月の日程

4月14日(火)14:30～15:30
4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)

※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(精神科)相談について

メンタルヘルスについての悩みごとや、心配事がある方、嘱託医相談を利用してみませんか。

相談日は、月2回、予約制です。

現在精神科に受診していない方、生活支援センターに登録していない方、ご家族の方でも相談できます。

なお、以下の対応はできませんので、あらかじめご了承ください。

- ・病院・クリニック等を紹介すること
- ・診断、検査、お薬の処方をする事
- ・セカンドオピニオン

ご相談は年度内1回までとさせていただきます。連続でのご利用はできません。

1回の嘱託医相談で解決できないときは、生活支援センターにご相談ください。

詳しいことは、港北区生活支援センターにお問い合わせください。

利用者ミーティングのお知らせ

次回は5月15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！

嘱託医相談 今月の日程

4月16日(木) 13:30~

4月27日(月) 14:30~



★ご相談は1回30分です。

★1週間前までにご予約ください



プログラムのご報告

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:4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。



2月23日大倉山公園の梅林にて梅見会を開催しました。

満開の梅林の中を散策。露店もありお団子を購入しながら梅を鑑賞する方も。

沢山の種類の梅が咲いており、品種名を確かめながらのお散歩となりました。

「横浜にあるとは思えない。日帰り旅行に来たみたい」とのご感想もいただきました。

春の訪れを感じられる一日でした。



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： 4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。

6月から新規クールを始めます。
詳しいお知らせはもうしばらく
お待ちください。
5月号に掲載予定です。



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：4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

ご興味のある方はご連絡下さい



2026 年

4 月 プログラム 夕食サービス 予定表

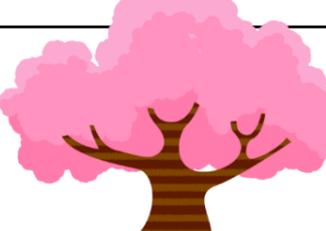
《プログラムについて》

- ★予約や有料などの場合があります、詳細はセンター便りの各プログラムのお知らせをご覧ください
- ★プログラムへの参加には事前に生活支援センターの登録が必要です。登録には予約が必要です。
- ★不明な点があればスタッフにお尋ねください。

《夕食について》

- ★一食500円です。
- ★主菜にはご飯・副菜・汁物、又はご飯・副菜、副菜・汁物、副菜のいずれかが付きます。
- ★夕食の注文は午後2時までです。専用ダイヤル（045-475-0127）かホームページから予約してください。
- ★当日午後2時以降のキャンセルは、キャンセル料として食事代の全額負担をお願いします。
- ★夕食時間は午後6時から午後7時ですので、午後7時までには食べ終わってください。
- ★午後7時以降は夕食を処分いたします。
- ★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 (上段夕食) | 水 | 木 (上段夕食) | 金 | 土 |
|--|---|---|----|--|--|-----------------------------------|
| | | | 1 | 2 豚の生姜焼き  | 3 13:00~ 俳句仲間道灯かい 「対面句会」 | 4 |
| 5 休館日 | 6 | 7 ハヤシライス  | 8 | 9 ミートソーススパゲティ  | 10  | 11 |
| 12 休館日 | 13 | 14 豚キムチ 14:30~ 何でも好きなこと をしよう会 | 15 | 16 焼き鳥丼  | 17 | 18 14:00~ ふんわりWRAP |
| 19 休館日 | 20  | 21 ナポリタン  | 22 | 23 チキンピカタ  | 24 | 25 14:30~ 何でも好きなこと をしよう会 |
| 26 休館日 | 27 | 28 チキンのトマト煮  | 29 | 30 焼きそば  |  | |
|  | | | | | | |