



港北区生活支援センター便り

〈令和8年5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。



5月休館日：3日、10日、17日、24日、31日

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。

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。

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、皆さままでワイワイと、楽しくお喋りしませんか！？

日時：5月15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：4月27日(月)9:00～5月12日(火)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。



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！！

5月の日程

5月12日(火)14:30～15:30

5月23日(土)14:30～15:30



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5月19日(火)16:00~です。
(奇数月・第3火曜日)



※今までは第3金曜日でしたが、
5月から第3火曜日に変更します。

<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。



新任職員ご挨拶

4月より入職いたしました、関歩美です。
茨城県出身です。

好きな食べ物は盛岡冷麺で、最近
はガチャガチャと可愛いマグネット収集に
ハマっています。

今年の目標は本をたくさん読むことな
ので、おすすめの作品があれば是非教えて
ください!

お気軽に話しかけていただくと嬉しい
です(^_^)

これからよろしくお願いいたします。

関歩美



嘱託医(精神科)相談

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。

●精神科医相談

5月21日(木) 13:30~

5月25日(月) 14:30~

6月18日(木) 13:30~

6月22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

※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回までです。
連続でのご利用はできません。

下田ケアプラザとの共催

おはなしもだ

「悩み」や「心配」を誰にも話せず寂しく感じて
いませんか。

“おはなしもだ”は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。

誰かに話すことで、気持ちが軽くなったり、
お互いに共感したり、こころがほっとするひと
ときを一緒に過ごしませんか。

日時: 5月21日(木)14:00~15:00

場所: 下田地域ケアプラザ

参加費: 無料

定員: 10名

申込: 下田地域ケアプラザ

電話: 045-563-9081

(担当: 井上)

“おはなしもだ”は生活支援センターと
下田地域ケアプラザの共催で、奇数月の第3
木曜日、お話の会やおさんぽ会を開催して
います。

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： 5月16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

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

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。



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

※年間予定はチラシをご覧ください。

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る予定とお知らせし
ていましたが、開始時期についてはもうしばらく
お待ちください。



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：5月1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

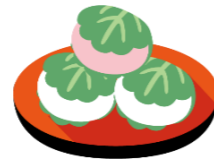
ご興味のある方はご連絡下さい



2026 年 5 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 13:00~ 俳句仲間道灯かり 「対面句会」	2
3 休館日	4	5 カレーライス 	6	7 鶏の唐揚げ 	8	9
10 休館日	11	12 豚肉とにらの卵炒め 14:30~ 何でも好きなこと をしよう会	13	14 肉団子 	15 15:00~ ほっとほっとカフェ ※要事前申し込み	16 14:00~ ふんわりWRAP
17 休館日	18	19 和風スパゲティ 16:00~ 利用者ミーティング	20	21 ハンバーグ 14:00~ おはなしもだ ※下田地域ケアプラザにて	22	23 14:30~ 何でも好きなこと をしよう会
24 休館日	25 	26 肉うどん 	27	28 ビビンバ丼 	29	30
31 休館日						