



港北区生活支援センター便り

〈令和8年6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。



6月の休館日：7日、14日、21日、28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

何でも好きなことをしよう会

6月から月ごとの曜日が変わります。
 ご注意ください！！

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！！



6月の日程
 6月12日(金)14:30～15:30
 6月19日(金)14:30～15:30

※6月19日は七夕飾りを作ります！
 もちろん他のことをするのもOKです。



7月の日程
 7月 6日(月)14:30～15:30
 7月25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

今回は7月21日(火)16:00~です。
(奇数月・第3火曜日)



<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！

プログラムのご報告

新横浜お散歩会



3月17日「新横浜お散歩会」を開催しました。

改めて生活支援センターのある新横浜をお散歩しました。良いお天気に恵まれて、春の花を楽しみながらの散策となりました。

日産スタジアムを含む新横浜駅前公園を1時間ほど歩きました。横浜Fマリノスのカラーの遊具がある公園も発見。

参加された方からは「誰かと一緒に散歩するのは楽しい」とご感想をいただきました。



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

6月18日(木) 13:30~
6月22日(月) 14:30~
7月16日(木) 13:30~
7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

※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
- ・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。

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:6月20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
取扱説明書を作ってみませんか？

日時： 6月20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



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。

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。

※年間予定はチラシをご覧ください。

メール：funwariwrap2023@gmail.com

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：6月5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

6 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 チャーハン 	3	4 鶏のカレーマヨ焼き 	5 13:00~ 俳句仲間道灯かい 「対面句会」	6
7 休館日	8 	9 酢豚 	10	11 鶏そぼろ丼 	12 14:30~ 何でも好きなこと をしよう会	13
14 休館日	15	16 焼うどん 	17	18 ハンバーグ 	19 14:30~ 何でも好きなこと をしよう会	20 14:00~ ふんわりWRAP
21 休館日	22	23 豆腐チャンプルー 	24	25 チキンソテー 	26 	27
28 休館日	29	30 肉野菜炒め 				

※6月19日金曜日の「何でも好きなことをしよう会」では、毎年恒例の七夕飾りの作成をします。折り紙や色画用紙で七夕飾りを作り、造花の笹に飾ります。ぜひ七夕のお願い事を書きに来てください。短冊は7月7日までご記入いただけます。

