



港北区生活支援センター便り

〈令和8年8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/mental/life-support/kohoku/>
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



ホームページ

※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。



8月の休館日：2日、9日、16日、23日、30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。

センター主催のプログラム

“熱中症・夏バテ対策”

熱中症を防ぐには？夏バテを乗り切る方法、夏バテ対策によい食べ物など、支援センタースタッフが役立つ情報をお伝えします。

皆さまの日頃の工夫も情報交換できたらと思っていますので、どうぞふってご参加ください。



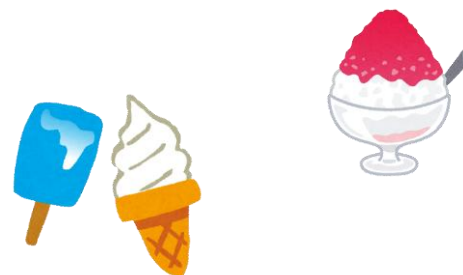
日時：8月11日(火・祝)14:00～14:30

場所：生活支援センター

費用：無料

※申し込み不要です。

終了後、引き続き何でも会を行います。



利用者ミーティングのお知らせ

次回は9月15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！

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！！

8月の日程

8月11日(火)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。



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

8月20日(木) 13:30～

8月24日(月) 14:30～

9月17日(木) 13:30～

9月28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、お薬の処方すること
- ・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お喋りしませんか？

日時:8月15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。

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： 8月15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、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。
当日呼ばれたい名前で申し込みしてください。
本名でなくても問題ありません。
予約の可否はメールで回答します。
(申し訳ありませんが、回答まで2～3日かかる
場合もあります。ご了承ください)

メール：funwariwrap20260718@gmail.com

※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。

※QRコードとメールアドレスは今までと違います。
ご注意ください！

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

※ **8月はお休みです。**

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

8 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1週間前の同じ曜日から当日の午後2時までです。

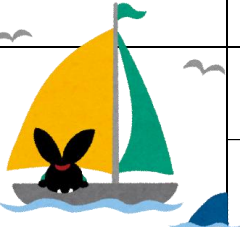
★専用ダイヤル（045-475-0127）かホームページから予約してください。

★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 休館日	3	4 カレーライス 	5	6 和風スパゲティ 	7	8
9 休館日	10	11 オムライス 14:00 熱中症夏バテ対策講座 14:30～ 何でも好きなことをしよう会	12	13 豚肉冷しゃぶ 	14	15 14:00～ ふんわりWRAP
16 休館日	17 	18 サラダうどん 	19	20 鶏の照り焼き 	21	22
23 休館日	24	25 肉団子 	26 	27 冷やし中華 	28	29 
30 休館日	31					