



港北区生活支援センター便り

〈令和8年9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。



9月の休館日：6日、13日、20日、27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

防災について 元消防士に聞こう！



横浜市総合保健医療財団の職員の岡田さんから、防災について話してもらいます。

岡田さんは消防署に勤務経験があり、他では聞けないような実際の経験を交えた話をしてもらう予定です。
素朴な疑問など、直接聞ける機会です。ぜひ、ご参加ください！！

日時：9月24日(木)16:00～17:00

場所：生活支援センター

費用：無料

※申し込み不要です。



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、皆さまでワイワイと、楽しくお喋りしませんか！？

日時：9月18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：8月31日(月)9:00～9月15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。



利用者ミーティングのお知らせ

今回は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！！

9月の日程

9月 8日(火)14:30~15:30

9月26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。



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

9月17日(木) 13:30~

9月28日(月) 14:30~

10月15日(木) 13:30~

10月26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。

ケアプラザとの共催

おさんぽしもだ 新羽 西方寺



下田地域ケアプラザと共催している「おはなしもだ」のおさんぽ会を開催します。

徒歩で彼岸花の名所、西方寺へ行きます。

日時: 9月17日(木)13:30~15:00

集合: 横浜市営地下鉄ブルーライン 新羽駅改札前

※事前申し込みは不要です。



“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。

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

ふんわりWRAP（元気回復行動プラン）からのお知らせ



「ふんわりWRAP」は9月以降お休みします。
再開時期については改めてお知らせいたします。

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）

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：9月4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



利用者ミーティングのご報告



7月21日、2026年度第2回の利用者
ミーティングを実施しました。

支援センターで行いたいこと、防災講座で
聞きたいことをテーマにブレインストーミン
グ(アイデアを自由に出し合う方法)を行いました。

寄せていただいたアイデアは、フロアの多
目的室横のボードに掲示しています。

今後も利用者ミーティングにて、支援セン
ターをより過ごしやすくするためのアイディ
アを募ります。



2026 年

9 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。

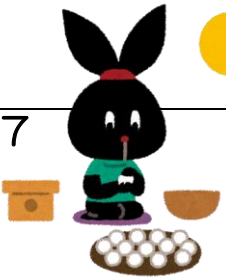
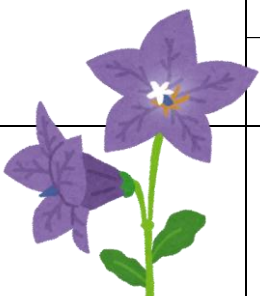
★当日午後2時以降のキャンセルは、キャンセル料として食事代の全額負担をお願いします。

★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 焼きそば 	2	3 豚の生姜焼き 	4 13:00～ 俳句仲間道灯かい 「対面句会」	5
6 休館日	7 	8 クリームシチュー 14:30～ 何でも好きなこと をしよう会	9	10 ナポリタン 	11	12
13 休館日	14	15 豚肉となすの甘辛炒め 16:00～ 利用者ミーティング	16	17 焼き鳥丼 13:30～ おさんぽしもだ 新羽 西方寺	18 15:00～ ほっとほっとカフェ ※要事前申し込み	19
20 休館日	21	22 肉うどん 	23	24 鶏のねぎ味噌焼き 	25 	26 14:30～ 何でも好きなこと をしよう会
27 休館日	28 	29 麻婆豆腐 	30			