



港北区生活支援センター便り

〈令和8年10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。



10月の休館日：4日、11日、18日、25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。

利用者の皆様へ

令和9年1月4日から港北区生活支援センターの開館時間が変わります。

現在 平 日 午前10時30分から午後7時30分まで
土曜日 午前10時30分から午後4時30分まで

令和9年1月4日より 平 日 午前10時から午後7時まで
土曜日 午前10時から午後4時まで

当財団が運営する、神奈川区生活支援センター、磯子区生活支援センターの開館時間は、平日は午前10時から午後7時まで、土曜日は午前10時から午後4時までとなっています。

このたび、港北区生活支援センターにおいても、神奈川、磯子の開館時間と合わせることにしました。

また、利用開始時刻を、電話相談の開始時刻10時と合わせることで、より分かりやすくしました。

これからも職員一同、より利用しやすい生活支援センターを目指してまいります。

利用者の皆様のご理解を賜りますよう、お願い申し上げます、

港北区生活支援センター 所長

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！！

10月の日程

10月 9日(金)14:30～15:30

10月24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11月17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！

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

10月15日(木) 13:30～

10月26日(月) 14:30～

11月19日(木) 13:30～



★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喋りませんか？

日時:10月17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。

俳句仲間・道灯かり「対面句会」のお知らせ

日時:10月2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



プログラムのご報告



熱中症・夏バテ対策



8月11日「熱中症・夏バテ対策」を実施しました。

資料を見ながら、「夏バテ対策に効果のある食べ物」、「WBGT指数とは?」「酷暑日、猛暑日、夏日の違い」など説明した後、皆さまが日ごろ行っている対策について、雑談を交えながら話しました。

参加された方から「屋外に長時間とどまらないようにしている。夏バテ対策に入浴が効果的とは知らなかった。湯船につかろうと思う」「外出後はシャワーを浴びて体を冷やすようにしている。冷たいものの摂りすぎでも胃腸が弱るので気をつけたい」などの感想をいただきました。



《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 鶏の照り焼き 	2 13:00～ 俳句仲間道灯かい 「対面句会」	3
4 休館日	5	6 ハヤシライス 	7	8 ミートソーススパゲティ 	9 14:30～ 何でも好きなこと をしよう会	10
11 休館日	12 	13 豚キムチ 	14	15 親子丼 	16	17
18 休館日	19	20 酢豚 	21	22 和風スパゲティ 	23 	24 14:30～ 何でも好きなこと をしよう会
25 休館日	26	27 チキンのトマト煮 	28	29 三食丼 	30	31

