



港北区生活支援センター便り

〈令和8年11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。



11月の休館日：1日、8日、15日、22日、29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。

平 日 午前10時30分～午後7時30分
土曜日 午前10時30分～午後4時30分



平 日 午前10時～午後7時
土曜日 午前10時～午後4時

センター主催のプログラム

2026ふるさと港北ふれあいまつりへ参加してみよう！

ふるさと港北ふれあいまつりが開催されます。今年は利用者の皆様と一緒に参加しようと思います。
会場には80を超えるブースが出店します。いろいろなゲームやスポーツができる体験コーナーもあります。
ブースを回って参加できる抽選会にもぜひご参加ください！

日時： 11月23日(月・祝)
場所： 横浜アリーナ メインアリーナ
集合： 10:30 生活支援センター
(ふれあいまつりは10:00～15:00開催しています)
(開催内容は、ステージイベント・ブース出店・抽選会等です)
費用： 当日の買い物代
申込： 不要

※1名以上参加すれば催行します。



昨年の様子



12月のセンター主催プログラム



鶴見川流域センター へ行こう



2026年は水害の多い年でしたね・・・。

生活支援センターすぐ近くの鶴見川は、以前たびたび氾濫し、床上・床下浸水が2万戸もあったほどです。
そんな鶴見川が、現在は大雨でもなぜ氾濫しないのでしょうか・・・？ 氾濫しないためにどんな工夫が
されている・・・？ 日産スタジアムや生活支援センターの地下駐車場の秘密は・・・？
流域センターの職員が、氾濫を防ぐ秘密を詳しく説明していただきます。

ご興味のある方、ぜひご参加ください！（ミニ水族館、謎のビー玉の仕掛けもあります！）



流域センター写真
徒歩約20分です

日時：12月11日(金)14:00

港北区生活支援センター集合

申込：11月23日(月)10:00

～12月9日(水)17:00

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。

※事前申込が必要です

※キャンセルの場合も上記期間内をお願いします



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：11月20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：11月2日(月)9:00～11月17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 ～クリスマススペシャル～



それぞれ好きなことを行う会です。
今回は、ご希望があればクリスマスオーナメントを作成
します。クリスマスツリーの飾りつけもします。

もちろん、他の好きなことをするのもOKです。

11月の日程

11月 3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

11月19日(木) 13:30～
12月17日(木) 13:30～
12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。

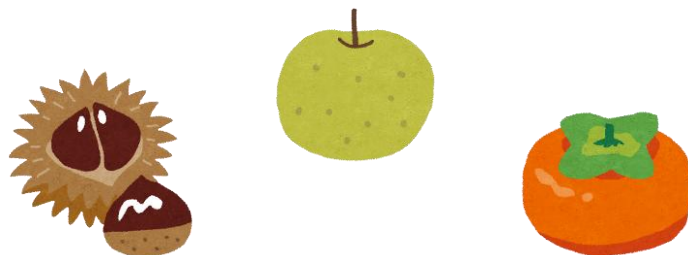
利用者ミーティングのお知らせ

今回は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！



ケアプラザとの共催



おさんぽしもだ 秋の銀杏ウォーキング ～銀杏並木を見ながら散策！～



11月の「おはなしもだ」は慶応義塾大学日吉キャンパス周辺を散策します。

日時:11月19日(木)13:30～15:00
集合:東急東横線 日吉駅改札前 銀の球体オブジェ前
費用:無料
申込:電話(045-563-9081)または
下田地域ケアプラザの窓口にて (担当:井上)

“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

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:11月6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

11 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 休館日	2	3 肉豆腐 14:30～ 何でも好きなこと をしよう会	4	5 カレーライス 	6 13:00～ 俳句仲間道灯かり 「対面句会」	7 
8 休館日	9 	10 ビビンバ丼 	11 	12 ナポリタン 	13	14 
15 休館日	16	17 豚のみそ焼き 16:00～ 利用者ミーティング	18	19 鶏のみぞれ煮 13:30～ おさんぼしもだ 日吉	20 15:00～ ほっとほっとカフェ ※要事前申し込み	21
22 休館日	23 10:30～ 港北ふれあい 祭りへ行こう	24 鶏の唐揚げ 	25	26 クリームシチュー 	27 14:30～ 何でも好きなこと をしよう会	28
29 休館日	30 					