港北区生活支援センター便り

〈令和８年１２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。

１２月の休館日：（日曜日）　６日、１３日、２０日、２７日、
（年末年始）２９日、３０日、３１日　（１/３までお休み）

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

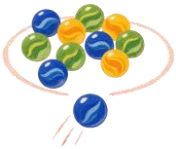


鶴見川流域センター へ行こう



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くださいます。



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！）

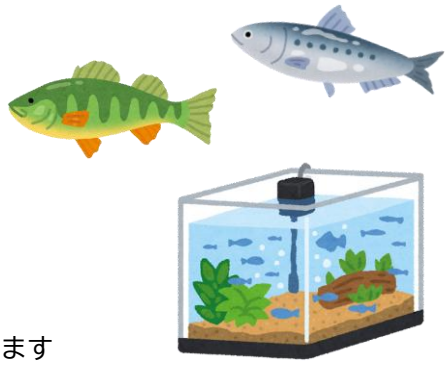


流域センター写真
徒歩約20分です

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にお願いします



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、アクセサリー作り、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！！

12月の日程
12月　3日(木)14:30～15:30
12月16日(水)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1月8日(金)16:00～です。
（1月から奇数月・第2金曜日に変更します）

＜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
12月17日(木)　13:30～
12月28日(月)　14:30～
1月21日(木)　13:30～
1月25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：12月19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。

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：12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

プログラムのご報告



防災について元消防士に聞こう！



「もし今、火事や地震がおきたら？ 自分の命を守るために、最初にすること」

9月24日 防災プログラムを開催しました。

消火器の使い方、火事を起こさないためには？地震が起こったらどうしたらいい？防災バッグの中身などなど…。
消防署に勤務経験のある岡田さんのお話は、実際に役立つ、大変ためになるお話でした。
スライドを見ながら、クイズを交えながら、楽しく学ぶことができました。







参加された方からは
・専門家の話が聞けて良かった。
・消火器の使い方がよくわかった。
・火災はまず避難ということがわかって良かった。
・防災グッズを用意しようと思う。
・防災について学ぶ機会がなかなかないので有意義な時間だった。
・正しい知識が知れて良かった。
・火事の実態、怖さを知れて良かった。
・・・などの感想をいただきました。

2026　年　　12　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時までには食べ終えてください。**
★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 ハヤシライス	2	3 肉団子の煮込み 14:30～ 何でも好きなこと をしよう会	4 13:00～ 俳句仲間道灯かり 「対面句会」	5
6 休館日	7	8 ミートソーススパゲティ	9	10 鶏の照り焼き	11 14:00 鶴見川流域センター 見学会 ※要事前申し込み	12
13 休館日	14	15 肉じゃが	16 14:30～ 何でも好きなこと をしよう会	17 オムライス	18	19
20 休館日	21	22 チキンピカタ	23 クリスマスメニュー	24 ハンバーグ	25	26
27 休館日	28	29 休館日	30 休館日	31 休館日	2026年12月29日から2027年1月3日は、年末年始の休館期間です。	

良いお年を
お迎え下さい