

港南区生活支援センターだより2026

住 所 : 港南区港南4-2-7 3階(地下鉄港南中央駅徒歩5分)
電 話 : 045-842-6300
F A X : 045-840-0313
ホームページ : 『港南区生活支援センター』で検索してください。



去る9月30日、横浜駅にある映画館、相鉄ムービルが37年の歴史に幕を下ろしました。ここはトイレの9割が和式で、なかなかの寂れ具合。私は、人が近くにいることが苦手なので、お客さんが少ないムービルでは快適に映画を観ることができました。そんなムービルも25年前は、スピルバーグの『AI』やM・ナイトシャマランの『シックスセンス』など満席になっていました。懐かしいです。私の憩いの場所が無くなってしまって寂しいです。皆さんも横浜の懐かしい場所や、無くなってしまった思い出の場所がありますか？

ちなみに跡地には、河川を利用した歩行者優先のウォーカブルな駅前空間と複合施設が誕生するそうです。ちょっと何言ってるか分からないですが、楽しみです。

サービス 曜日	運営時間 (各種予約) ☎045-842-6300	フリースペース	電話相談 ☎045-842-6400
月～金	9時～20時	10時～19時	10時～12時 14時～19時
土	9時～17時	10時～16時	10時～17時

月	火	水	木	金	土	日
2 嘱託医相談	3 文化の日	4	5	6 AM 所内清掃 ソフトボール	7	1 休館 8 休館
9 9:00～11:00 定期清掃(ワックス)	10 AM 所内清掃	11	12 心理士相談	13 AM 所内清掃	14 みんなのアトリエ	15 休館
16	17 14:00～14:30 防災訓練	18 スポーツデー	19	20 AM 所内清掃	21 ピア会	22 休館
23 勤労感謝の日	24 AM 所内清掃	25	26 心理士相談	27 AM 所内清掃 ソフトボール	28 うたサークル	29 休館
30 AM 所内清掃					11月	

センター利用希望の方へ



センター利用には登録が必要です。**登録は予約制です。**事前に連絡を下さい。
センターの案内と面談をさせていただきます(約60分)。
予約がない場合、再度ご来館いただくことがあります。
登録有効期限は**3年間**です。登録カードの更新月内に更新面談が出来ます。

夕食サービス (400円/500円)



◆曜日→月・火・木

①部→17:30~18:00 (12名)

②部→18:30~19:00 (6名)

◆**予約制**です。

- ・予約は、前提供日の9:00~当日の14:00まで。
- ・時間(1部・2部)と主食の量(普通盛・小盛)を指定して下さい。
- ・予約の変更やキャンセルは、当日の**14:00まで**です。

◆3つの約束

- ①時間を厳守して下さい。
遅れた場合、キャンセル扱いになることがあります。
- ②テーブルや椅子の場所は動かさないで下さい。
- ③食事中的会話は控え下さい。



入浴・洗濯サービス (100円)



◆**予約制**です。予約は**前日から**となります。電話・来所どちらもOKです。

【入浴サービス】(60分)

- ◆月~金 10:00~18:00の12枠
- ◆土曜日 10:00~15:00の8枠
- ※シャンプー・ボディソープは1袋30円で販売中。

【洗濯サービス】4時間

- ◆月~金 10:00~と15:00~の2枠
- ◆土曜日 10:00~の1枠
- ※洗剤は1袋30円で販売中。

嘱託相談 (無料)

- ◆**予約制**です。予約は電話・来所どちらもOKです。
- ◆未登録の方、ご家族の方もご相談いただけます。
- ※**予約受付は月初から、当月と次月分を受け付けます。**



【医師相談】(1回40分)

→日野病院 馬場 先生

11/2(月)

①15:00~ ②15:40~ ③16:20

【臨床心理士相談】(1回50分)

→NPO法人Coaction 大坪 先生

11/12(木)・26(木)

①14:30~ ②15:30~

みんなのアトリエ

日時：11月14日(土)13:00~14:30

場所：港南区生活支援センター
フリースペース

担当職員：翁長

10月のアトリエは、16名が創作活動。今回も自由に作品を作る会で、全員が描くことや作ることに真剣に集中する様子に圧倒されました。季節柄、ハロウィンのぬりえも人気でした。後半は・・・人それぞれの過ごし方になってます。

11月はXmasを飾るアドベントカレンダー作り。
クリスマス会の賞品作りも始めます。
そしていつも通り、描きたいものを描き、作りたいものを作るのもOKです!



ソフトボール

日時：11月6日(金)13:00~15:00
11月27日(金)13:00~15:00

場所：日野中央公園
(バス停：日野中央公園入口)

担当職員：小谷・佐々木

参加の方は、事前にセンターへ連絡をお願いします。

スポーツデー

日時：11月18日(水)15:00~17:00

場所：港南スポーツセンター

持ち物：上履き・水分

担当職員：小谷・平井

卓球・バドミントン・バレーボールなどを行ないます。

参加の方は、事前にセンターに連絡をお願いします。

ピア活動 当事者活動を考える会

日時：11月21日(土)13:00~15:00

集合場所：港南区生活支援センター

担当職員：平井・伊藤

11月は恒例の『紅葉狩り2026』です。今年は日野中央公園へ行きます!

花より団子!紅葉よりお菓子!今年もお菓子交換は始まるのでしょうか?

10月は、『クリスマス大作戦その②』と題し、12月開催のクリスマス会の内容決めをしました。あるグループだけ議論が白熱しましたが、とりあえずみんなで楽しめる会になると良いですね。

うたサークル 「ひまわり」

日時：11月28日(土)15:00~16:00

場所：港南中央ケアプラザ 2階
多目的ホール

講師：山田先生

担当職員：小林・伊藤

- 🎵 なるべくマスク着用をして歌いましょう。
- 🎵 歌は45分間です。15分は先生との振り返りや消毒・掃除をお願いします。
- 🎵 先生が選んだ歌を歌います。

10月は、『大きな古時計』『上を向いて歩こう』『勇気100%』『ふるさと』を歌いました。

はたら

働こセミナー

～ わたしも働けるかも!? ～

動いてみたいな...

働くってハードルが高そうだなあ

こんな方に
おすすめ!

日時：2026年11月27日(金)14時~16時10分

センターでオンライン中継やります。
詳細はお問い合わせください。