

19(土) 誕生会 14:00~

定員 10 名程度

参加費:100 円 ※誕生月の方は無料

申込期間:4/1(火)~4/15(火)

お祝いの出し物、大歓迎!ご予約時にお伝え  
ください。皆で誕生月の方をお祝いしましょう♪

26(土) メンバーミーティング 10:00~

みなさんから事前に寄せられた議題を中心に  
みんなで自由に意見交換をします。

QR コードの読み取り、または  
「南区生活支援センター」で検索☆



開館時間

平日(月~金)	10:30~19:30
土曜日	9:30~15:30
日曜日	休館日

### 夕食を作ろうについて

今年度最後の夕食をつくろうは、カレーライスで  
した!今回は、夕食を作ろうの原点に戻ろう!とい  
う意見を踏まえ、自宅に帰っても作ることができる  
「シンプルなカレー」を作ることになりました。

参加者は多くありませんでしたが、役割分担を決  
め、皆で協力し楽しく作る事  
ができました。



4月の夕食を作ろうはお休  
み、5月から再開します。  
皆様の参加をお待ちしております。

### インターネットサービス

#### 変更のお知らせ



4月より、横浜市生活支援センター運営要綱改正に  
伴い、インターネットサービスについて下記の通り  
となります。

令和7年3月31日まで ▶ 令和7年4月1日以降  
インターネットサービス ▶ インターネットサービス  
10分/10円 無料

今後のインターネットご利用につきましては、現在使  
用しているパソコン1台のみとし、最大1時間までとさ  
せていただきます。長時間の動画視聴などは、ご遠慮い  
たいただきますよう、ご協力お願いいたします。

### 防災訓練を行いました。



3月11日(火)に防災訓練を行いました。

2011年の3月11日に東日本大震災が起きて14年  
ということで、地震の防災講話を消防署の方から  
お聞きして、南区では地震の直接被害だけでなく  
津波や火災も派生することを念頭に避難しなく  
てはいけないと学びました。震災時のお互いの体  
験を話すことで有意義な時間になりました。

### — 久しぶりのお仕事 —

私は今、単発バイトをして月15000円で  
頑張っています。

どんな仕事もそうだけど、改めて仕事は  
大変だなと思います。

朝8時から17時までのバイトは  
まじ 死んだ・・・

でも、終わった後、お金が入って  
喜びに変わりました!!

気力と体力があれば、単発バイト  
おすすめだよ!!

あと、やる気!! 私は負けない!!



Y

## 相談事業

日常生活に関わる相談等をお受け致します。

平日は...①12:00~13:00 ②13:30~19:30

土曜日は...① 9:30~13:00 ②13:30~17:00

相談専用 ☎ [045\(251\)3992](tel:0452513992)

◆井上カウンセラーによるカウンセリング相談

4月12日(土) 13:00~【予約制】

◆服部 Dr. による Dr. 相談

4月11日(金) 13:00~【予約制】

3/25~予約受付中  
(各先着3名)

※より多くの方にご利用いただくために、  
初めての方のご予約を優先する場合がございます。

※今年度の Dr. 相談は、基本は第2金曜日となります。

