



あなたの気持ち、  
話してください



能代市自殺予防  
キャラクター「ころん」

誰かとゆっくり話がしたい、悩みを聞いてほしい、そんな風に思うときはありませんか。  
誰かに話すことで心が軽くなり、気持ちの整理もできてきます。  
サロンに関わっている人達は県や市で開催した講座の修了生です。  
どうぞ気軽に立ち寄って、お茶を飲みながらお話をしたり、心の休息をしたりする場所として  
ご利用ください。

<心の傾聴ボランティア サロン開催状況>



サロン名	開催日	時間	会場	グループ名	サロンより一言
ほっと・サロン	第3火曜日	13:00~15:00	市民プラザ	ふれあいのWA	ゆっくりした時間を過ごすサロンです。 コーヒーを飲みながら語りませんか。
	毎月10日	9:00~12:00	二ツ井公民館		
おひさまサロン	第1日曜日	13:00~15:00	市民プラザ	あったかい“わ”	ゆったりとお茶を飲みながら自分を癒す時間に！
話っこサロン	第2月曜日	13:00~15:00	市民プラザ	つながる♡輪	お茶っこ、歌っこ、話っこ（相談がある場合は会の後でどうぞ）
サロン「リラタイム」	毎月5、15、25日	14:00~16:00	浄徳寺	和絆（やわらぎのきずな）	“一人で悩まないで抱え込まないで” 解決のお手伝いをさせてください。
かだって、かだるべ「交流サロン」	第2木曜日（8月は休み）	13:00~15:00	サンピノ	精神保健福祉ボランティア 萌の会	コーヒーの香りで共に癒されて、おしゃべりで心を元気に！😊
サロンさんぽ道	第4木曜日	13:30~15:30	やさしい風「健康館」	らく・楽	季節の行事を取り入れたサロンです♪ （お茶・歌・健康教室等も有り）
ごっこサロン	第3金曜日	13:30~15:30	保坂福祉会館	ゴッコの会	楽しい一時をご一緒に過ごしましょう！！
お茶っこサロン	毎月5日	13:00~15:00	長崎集会所	傾聴ボランティア「絆の会」	地域住民とのつながりを大切に… （心が癒されるお茶っこサロン）
コーヒーサロンひとやすみ	第3土曜日 ※会場の都合により変更になる場合があります	13:00~15:00	サンピノ	傾聴の会・ひとやすみ	笑顔で帰り、次回も会いましょう！
サロンわかば	「広報のしろ」をご参照ください			わかばの会	ゆるゆるとわたしなりのなごみかい
サロンアロハ	第2水曜日	13:00~15:00	中央公民館	心の傾聴ボランティアサロンアロハ	折り紙・ぬり絵も楽しんでます！

★広報のしろ・北羽新報（きょうの行事）でもお知らせしております。

令和5年4月作成

お問い合わせ・ご連絡先 能代市健康づくり課（保健センター）  
電話：0185-58-3699  
月～金（祝日、年末年始を除く） 8:30~17:15

