



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。<br>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”<br>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♪<br>（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 | 市民プラザ      | 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…<br>（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<br>※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1月曜日                          | 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3年9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

