心あったか つながる “のしろ”

# 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。

NPO法人蜘蛛の糸
（SNS相談）

＜心の傾聴ボランティア　サロン開催状況＞

令和８年７月作成

| 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 | のしろ交流プラザ Ｃｏｃｏ Ｗａ | 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 | のしろ交流プラザ Ｃｏｃｏ Ｗａ | 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！（軽運動や歌、音楽鑑賞も♪） |
| 話っこサロン | 第２月曜日 | 13:00～15:00 | のしろ交流プラザ Ｃｏｃｏ Ｗａ | 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 | 精神保健福祉ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ 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語り過ごしましょう！！ |
| 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 アロハ | 第３木曜日 | 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！ |
| かいわば | 第2土曜日 | 14:00～16:00 | イオンタウン能代特設会場 | かいわば LINE | 学生やお勤めの方、またそのご家族のお悩みに寄り添う場です。お気軽にお話し聞かせて下さい。 |

★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。二次元バーコードもご活用ください。

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