



精神保健サロンのお知らせ

2026年2月



港北区内では、心を病む方とその家族や理解者が集えるサロンが精神保健福祉ボランティアグループの主催で、いくつか開かれています。どうぞ、お気軽にお立ち寄り下さい。のんびりと穏やかな時間を共に過ごしましょう。

ミニ樽サロン *ひなたぼっこ*

と き: 2月5日(木)
12:00~13:30
(毎月第1木曜日)
ところ: 樽町地域ケアプラザ
045-532-2501
参加費: ¥300 (昼食・茶菓子代)
ご予約をお願いします
*お問い合わせは上記ケアプラザまで。
主 催: ミニ樽サロン運営委員会

と き: 2月9日(月)
13:30~15:00
(隔月第2月曜日)
ところ: 城郷小机地域ケアプラザ
045-478-1133
参加費: ¥100 (お茶菓子代)
*お問い合わせは上記ケアプラザまで。
主 催: 城郷小机地域ケアプラザ



モルックを楽しみましょう。



あったかだ

と き: 2月3日(火)
15:00~16:30
(毎月第1火曜日)
ところ: 高田地域ケアプラザ
045-594-3601
参加費: ¥100 (お茶菓子代)
*お問い合わせは上記ケアプラザまで。
主 催: あったかだ運営委員会

かもみいる

と き: 2月18日(水)
13:00~14:30
(毎月第3水曜日)
ところ: 日吉本町地域ケアプラザ
045-566-0360
参加費: ¥100 (お茶菓子代)
*お問い合わせは上記ケアプラザまで。
主 催: かもみいる運営委員会

はあとサロン

と き: 2月28日(土)
12:30~14:30
(毎月第4土曜日)
*麻雀をやりませんか。どうぞ。
ところ: 大豆戸地域ケアプラザ
045-432-4911
参加費: ¥100 (お茶菓子代)
*お問い合わせは上記ケアプラザへ。
主 催: はあとネットワーク港北



一年でもっとも冷え込む季節となりましたね。風邪はひいていませんか？

寒いなあと、家に閉じこもってばかりいる人もいるかもしれませんね。でも、自分の身体を動かすことで出る熱量で、身体を温めるのも大事なかと。歩きましょう。動きましょう。人混みの中では、マスクと手洗いは感染症予防のいろは。

温かいものを食べるのもいいですね。気持ちまで暖かくなりますもの。

今年が、佳い年になりますように。年初の気持ちを忘れずに、希望と勇気を持ち、進みたいものです。今月も、各ケアプラザでお喋りサロンが開かれます。和やかなひとときを共に、過ごせますように。皆様のご参加をお待ちしています。



はあと卓球

と き: 2月13日(金)
13:00~14:30
(毎月第2金曜日)
ところ: 綱島地区センター
参加費: 無料
持ち物: 上履き(運動靴)
*お問い合わせ
090-1202-2469
主 催: はあとネットワーク港北



このお知らせは、赤い羽根共同募金等を原資とする「ふれあい助成金」を受けている港北区内の精神保健福祉ボランティアグループの有志が作成しています。

皆さまからのご要望やご意見、掲載希望のメッセージなどがありましたら、どうぞ。連絡は下記まで。お待ちしております。

heartnetko@yahoo.co.jp



この広報のWEB版のアドレスは
<http://mentalkoh.blogspot.jp>

検索ワードは、「港北区精神保健サロン」PCとスマホでご覧になれます。

あみねっと 精神障がいを



精神保健福祉講座

もっと理解するために

日 時：2026年 3月 21 日（土）

10：00～12：30（9：30 開場）

場 所：港北区福祉保健活動拠点3F 多目的研修室

（港北区社会福祉協議会内 地図参照）

講 師：長見 英知 氏

（湘南精神保健福祉士事務所 所長）

参加費：500円

申込み：お電話のみでの受付となります。

申込先：港北区社会福祉協議会

045-547-2324

定員：先着40名

受付開始：2月24日（火）～

受付時間：9時～21時（日・祝は17時まで）

主 催：あみねっと（精神保健福祉ボランティアグループ）

共 催：港北区社会福祉協議会

港北区には、こころを病む当事者とそのご家族に寄り添う活動として、長年にわたり活動しているボランティアグループいくつかあります。その一つ「あみねっと」が、お送りする講座です。昨年に引き続き講師をお願いした長見英知氏から、今回は下記のようなテーマをいただきました。

「生物学的・心理学的・社会的側面からの理解、その歴史変遷、そして哲学・・・精神障害をもっと理解するために、
あの手この手で整理してみよう！」

何やら難しげなテーマです。でも、前向きに理解を考える皆さまのご参加をいただき、共に考えていかれたらと、思います。
ご参加をお待ちしております。

講師紹介 長見 英知 氏

平成4年 医療法人清心会 藤沢病院入職

平成23年 湘南精神保健福祉士事務所を開設。

福祉や医療に繋がらない方々への訪問相談や家族会支援に取り組むほか、福祉施設の運営コンサル、自殺予防活動、普及啓発・人事育成を行う。

