

孤立感が
ある

令和6年度 金沢市女性安心生活支え合い支援事業

相談先が
分からない

ひとりで悩んで いませんか？

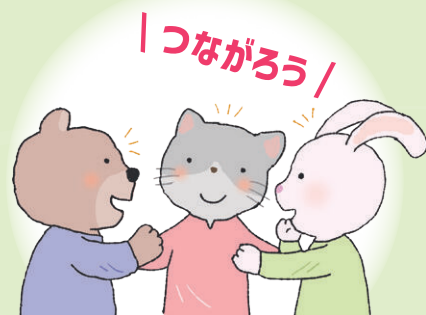
生活が
不安

話を聞いて
ほしい

金沢市では女性が困難を抱えたまま孤立しないよう「女性安心生活支え合い支援事業」を行っています。交流会やカウンセリングなど詳しい内容は裏面をご覧ください。

疲れていて
何もできない

利用はすべて
無料です



生理用品の配付/



裏面を Check! /

「金沢市女性安心生活支え合い支援事業」として行っている4つの取組みを掲載しています。



女性のための居場所「ふえみカフェ」



生きづらさを感じる女性が“ほっ”として安心できる居場所を提供します。

茶話会形式の交流会

何だかしんどい、何となく生きづらさを感じる・・・
 そんなあなたの想いを話してみませんか？
 市女性センターを拠点に、茶話会形式の語り合いの場を提供します。
 ※お話した後、電話による個別相談にも応じます。
 ※話題の例：夫婦関係や親子(母親)関係の悩み、子育ての悩み、職場や地域などでのコミュニケーションの悩み 等



【日時】 7～12月は毎月第1木曜、第3土曜
 1月は第2木曜、第4土曜 2・3月は第1木曜、第4土曜
 ※木曜は14:00～16:00、土曜は10:00～12:00
 【会場】 金沢市女性センター

NPO法人 WEKプロジェクト
 ☎076-255-7582
 Email:wek7582@spice.ocn.ne.jp



令和6年度金沢市女性安心生活支え合い事業

ふえみカフェ

生きづらさを感じる女性が“ほっ”として安心できる居場所です。
 何だかしんどい、何となく生きづらさを感じる・・・
 そんなあなたの想いを話してみませんか？
 市女性センターを拠点に、茶話会形式の語り合いの場を提供します。
 ※お話した後、電話による個別相談にも応じます。
 ※話題の例：夫婦関係や親子(母親)関係の悩み、子育ての悩み、職場や地域などでのコミュニケーションの悩み 等

【日時】 令和6年6月～令和7年3月
 隔月、毎月第1(または第2)土曜日に開催しています。
 ご都合の良い曜日、時間帯にご参加ください。
 ※第1土曜日は、第3土曜日はない日もありますので、下記の日程表でご確認ください。

曜日・時間	木曜 14時～16時	土曜 10時～12時
令和6年	7月10日	7月19日
令和7年	11月7日	12月21日
令和7年	12月5日	2月22日
令和7年	2月28日	3月8日

内容 女性として同じ悩みを持つ人が集まり、茶話会形式で気軽に話ができます。
 ※お話をした後の「お悩み相談」を希望する場合は事前予約が必要です。
 ※お話をした後の「お悩み相談」は、希望する場合は事前予約が必要です。
 ※お話をした後の「お悩み相談」は、希望する場合は事前予約が必要です。
 ※お話をした後の「お悩み相談」は、希望する場合は事前予約が必要です。

会場 金沢市女性センター相談室
 金沢市三軒町1-44 (E国庫女性センター3階)

定員 各回 10名程度
 定員を超えた場合は1週間前までにWEK LINEかHPでご参加の申し込みをお願いします。

お問い合わせは、WEK(ウェブ)プロジェクト事務局まで
 E-mail wek7582@spice.ocn.ne.jp TEL 076-255-7582 FAX 076-255-7587

この事業は、金沢市ダイバーシティ人権政策課の委託を受けて、NPO法人WEKプロジェクトが企画・運営しています。

NPO 法人 WEK プロジェクト

シンママゼミ金沢



シングルマザー&これからシングルマザーになる人のための
 交流・勉強会を開催します。

交流会・勉強会

さまざまな講師をお招きし、一緒にカラダを
 うごかしたり、ちょっと元気になるお話が
 聞ける勉強会と、参加者同士が気兼ねなく
 話せる交流会を行います。

【日時】 7～2月 毎月第3土曜
 (12月のみ第2土曜)
 14:00～16:00

【会場】 金沢市教育プラザ富樫
 または金沢市女性センター等
 (公式サイトにてご確認ください)

令和6年度金沢市女性安心生活支え合い事業
シンママゼミ 金沢

7月20日(土) 14:00～16:00
 会場: 富樫教育プラザ富樫 12階研修室
 先着10名まで参加費無料

8月17日(土) 14:00～16:00
 会場: 富樫教育プラザ富樫 スタジアム
 パンクスタイル体験教室

9月21日(土) 14:00～16:00
 会場: 富樫教育プラザ富樫 スタジアム
 ソフトウェア講座

10月19日(土) 14:00～16:00
 会場: 富樫教育プラザ富樫 スタジアム
 シンママの心強くなるセミナー

お問い合わせは、WEK(ウェブ)プロジェクト事務局まで
 E-mail wek7582@spice.ocn.ne.jp TEL 076-255-7582 FAX 076-255-7587



NPO法人 シンママ応援団
 Email:sinmama.ippo@gmail.com



心とからだのほぐし処



話してスッキリ! 手もみとカウンセリングで心とからだを
 ほぐします。

相談

手もみを受けながら
 心理カウンセラーと
 お話しましょう。

【日時】 7～2月 毎月第3水曜
 13:30～16:00
 【会場】 カウンセラーカレッジ石川
 (金沢市石引2-22-21)

相談・ワークショップ

心理ワークショップとほぐし処が同時に
 楽しめて、みんなで一緒に心がほっと軽くなる居場所です。

【日時】 8月11日(日)、12月8日(日) 13:30～15:30
 【会場】 石川県地場産業振興センター

石川に心理カウンセリングを
 定着させる会
 ☎076-222-0040



傷つきからの回復ワーク ～こころのケア講座～



傷ついたところをケアするため、
 毎回テーマに沿ったワークを開催します。

ワーク形式の勉強会

どんな暴力でもここは傷つきます。安心できる
 場所で、傷ついたところをケアするため、毎回
 テーマに沿ったワークに参加し、安心できる
 感覚とあなたらしさを取り戻す一歩を踏み出し
 ませんか。
 ※講座後に、電話による個別相談にも応じます。
 ※興味のある講座のみの参加も可

【日時】 7月～12月
 毎月第2・4木曜
 10:00～12:00
 【会場】 金沢市女性センター



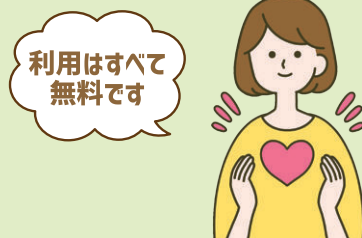
NPO法人 WEKプロジェクト
 ☎076-255-7582
 Email wek7582@spice.ocn.ne.jp



4つの取組みを紹介

日程および開催場所等が変更となる場合がありますので、各団体の
 ホームページや SNS などで詳細をご確認の上、ご利用ください。

【アイコンの意味】



金沢市の相談機関 / 秘密厳守 / 相談無料 /
金沢市女性相談支援室 (配偶者暴力相談支援センター)
 電話・面接 ☎076-220-2554 月～金 9:00～17:00
 オンライン (祝日・年末年始は除く)

金沢市ダイバーシティ人権政策課
 TEL 076-220-2095 FAX 076-260-1178
 Email: jinken@city.kanazawa.lg.jp