

孤立感が
ある

令和7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。

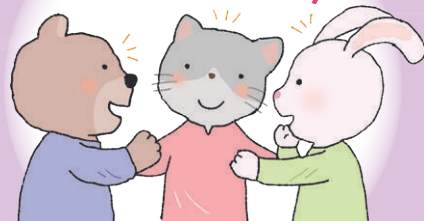
疲れていて
何もできない

利用はすべて
無料です

生理用品の配付/



つながろう/



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 **5** 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？

茶話会形式の語り合いの場を提供します。
※お話しした後、個別相談にも応じます。

※話題の例：夫婦関係や親子関係の悩み
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】 毎月第1木曜 14:00～16:00
(1月のみ第2木曜)
毎月第3土曜 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 wek7582purple@gmail.com



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ろは傷つきます。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。

※興味のある講座のみの参加可



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



シンママゼミ



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
交流会・勉強会を開催します。

交流会・勉強会

さまざまな講師を招き、
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】 7/5(土) 10:00～12:00
8/10(日) 13:30～15:30
9/20(土) 10:00～12:00
10/25(土) 13:30～15:30
(11月以降は公式ホームページ
にてご確認ください)
【会場】 金沢市教育プラザ富樫
10/25は金沢未来のまち創造館

7月5日(土) 10:00～12:00

会場：金沢市教育プラザ富樫 121研修室
先着シングルマザーと話そう
～離婚後・離婚後のママさんへ～
講師 NPO法人シンママ応援団
理事長 小幡 実奈子さん

8月10日(日) 13:30～15:30

会場：金沢市教育プラザ富樫 スタジオA
バランスボール体験
～みんなで深呼吸～
講師 南条信子 吉澤 紗矢香さん

9月20日(土) 10:00～12:00

会場：金沢市教育プラザ富樫 321研修室
子どもとデジタルコンテンツ
～上手につきあうためにママが知っておくこと～
講師 NPO法人シンママ応援団
理事長 小幡 実奈子さん

10月25日(土) 13:30～15:30

会場：金沢未来のまち創造館 多目的室1
私らしく暮らすために
～母と子どものエンパワーメント～
講師 NPO法人WEKプロジェクト
理事長 坂井 英津江さん



NPO法人シンママ応援団
Email sinmama.staff@gmail.com



心とからだのほぐし処



話してスッキリ！手もみ付カウンセリング&
参加型ワークショップ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
お話ししましょう。

【日時】 7月、9月、11月、1月
第3水曜 13:30～16:00
【会場】 カウンセラーカレッジ石川



ワークショップ・相談

ワークショップと手もみ付カウンセリングが
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】 8/24(日)、10/19(日)
12/14(日)、2/15(日)
ワークショップ…13:30～15:30
カウンセリング…13:30～16:30
【会場】 石川県地場産業復興センター



石川に心理カウンセリングを
定着させる会
☎076-222-0040



育ちあいサロン「なないろ」



子育て期のさまざまな不安を抱えるママの居場所として、
専門職による講話や相談・交流会を開催します。

講話・相談・交流会

保健師や小児科医、臨床心理士などの
専門職によるさまざまなテーマの講話と、
参加者自身の気持ちを安心して共有できる
相談・交流会を行います。



【日時】 ①0～6歳のこどもを育てるママ向け 10:00～11:30
7/25(金)、8/15(金)、9/19(金)
10/17(金)、11/21(金)、12/19(金)
1/16(金)、2/20(金)
②7～18歳のこどもを育てるママ向け 9:30～11:00
7/26(土)、8/16(土)、9/13(土)
10/18(土)、11/1(土)、12/20(土)
1/10(土)、2/7(土)
【会場】 金沢未来のまち創造館



NPOウェルビーイング
ライフサポート金沢

Email wls.kanazawa@gmail.com



5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】



相談



勉強会



交流会



生
理
用
品
配
布

利用はすべて
無料です



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

発行：令和7年7月