

話を聞いてほしい

孤立感がある

相談先が分からない

生活が不安

／ 様々な不安や悩みを抱える女性へ ／

あなたのための 安心できる居場所があります

ひとりで悩んでいませんか？

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。



5つの取組を紹介

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
茶話会形式の交流会

こころのケア講座

傷ついたところをケアする
ためのワーク形式の
勉強会&アートワーク

シンママゼミ金沢

シングルマザー &
プレシングルマザーのための
交流会・勉強会

心とからだの ほぐし処

タッチケアを取り入れた、
心に寄り添う
傾聴カウンセリング
& ワークショップ

育ちあいサロン「なないろ」 専門職交流スペース「どろっぷ」

子育て中の母親、
子育て支援に関わる専門職の
女性のための講話や相談・交流会

生理用品の 配布あり



詳しい内容は裏面をご覧ください ➡

5つの取組の詳細

【アイコンの意味】

相談 勉強会 交流会 生理用品配布

女性のための居場所 「ふえみカフェ」



夫婦関係、親との関係の悩み、子育て、職場や地域でのコミュニケーションの悩みなど、同じような悩みを持つ女性同士で、お茶を飲みながら気軽にお話できます。



【日時】毎月第1木曜14:00～16:00
毎月第3土曜10:00～12:00
【会場】金沢市女性センター
【参加費】無料



NPO法人WEKプロジェクト
☎ 076-255-7582
Email: wek7582purple@gmail.com

こころのケア講座



人間関係を通して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行い、安心できる感覚と自分らしさを取り戻す一歩を踏み出すための講座です。

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



シンママゼミ金沢



シングルマザー＆プレシングルマザーのための、ちょっと元気になるお話が聞けて気兼ねなく話せる勉強＆交流会を行います。
内容：ヨガ体験、働き方セミナー、養育費勉強会など

【日時】7月～2月 月1回13:30～15:30
【会場】金沢市教育プラザ富樫 他
【参加費】無料



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



傾聴カウンセラーが、あなたの想いに寄り添います。お話をしたり、ワークショップに参加したりして心とからだをほぐしましょう。

① 手もみ付傾聴カウンセリング
【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
【参加費】無料



② 参加型ワークショップ
& 手もみ付傾聴カウンセリング
【日時】8月、10月、12月、2月
月1回13:30～15:30
【会場】石川県立図書館、西公民館 他
【参加費】無料



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」 専門職交流スペース「どろっぷ」



① 育ちあいサロン「なないろ」
子育て中の母親向けに保健師や小児科医、助産師などの専門職による講話と相談・交流会を行います。
【日時】7月～2月 月1回10:00～11:30
【会場】金沢未来のまち創造館
【参加費】200円



② 専門職交流スペース「どろっぷ」
子育て支援に関わる専門職同士がつながるための居場所を提供します。
【日時】7月～2月 月1回
13:30～15:00 または 19:00～20:30
【会場】金沢未来のまち創造館
【参加費】200円



NPOウェルビーイングライフサポート金沢
Email: wls.kanazawa@gmail.com



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



金沢市の相談機関

金沢市女性相談支援室
(配偶者暴力相談支援センター)

秘密厳守

☎ 076-220-2554

相談無料

電話・面接・オンライン 月～金 9:00～17:00 (祝日・年末年始は除く)

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

発行：令和8年7月