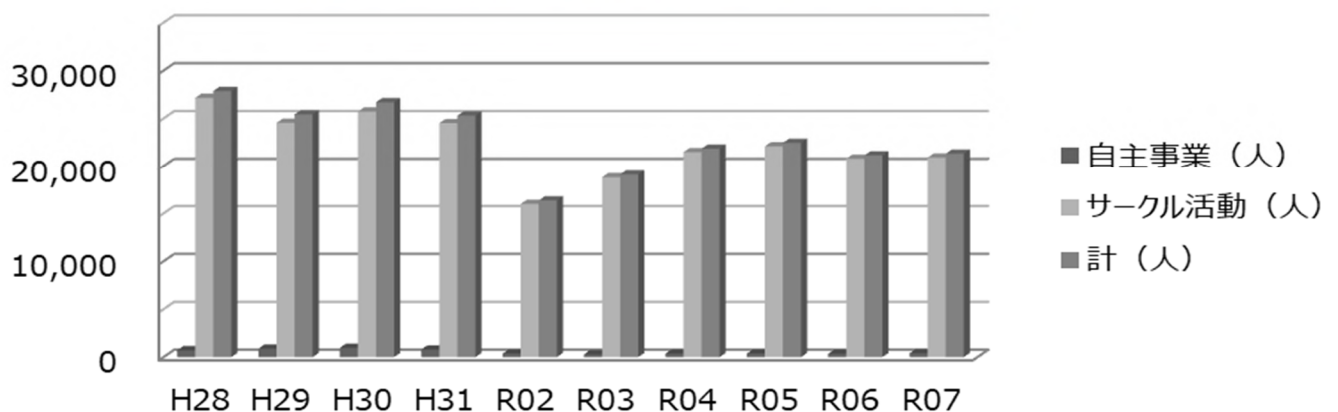


金沢市女性センター事業

1 令和7年度実績

- (1) 年間利用者 21,318 人（自主サークル及び男女共同参画支援セミナーの合計）
- (2) 年間稼働率（開館日数 342 日、12 時間/日（日曜 8 時間）、貸室全 6 室）
- ・全館：約 51%（概ね 3 時間/回を「1 コマ」として 1 日 4 コマとした場合）
 - ・部屋ごとの稼働率の最高：約 88%（トレーニング室、ほぼ毎日 3～4 コマの利用）
- (3) 「女性センター自主サークル」の活動支援
- 自主サークル（登録団体）に対し、活動の場や男女共同参画に関する情報等を提供
- ・自主サークル数：87（令和 7 年度末現在）
 - ・自主サークルの活動内容：健康、文化、子育て、学習、DV 被害者支援等
 - ・年間利用者（自主サークル）：20,916 人
- (4) 男女共同参画支援セミナー
- 生涯を通じて自分らしく生き、健康で明るく充実した毎日を過ごせるよう、男女共同参画や子育て支援、能力開発等に関する講座を開催（13 講座 19 回開催 受講者数 1,371 人）

近年 10 年の利用状況推移（H28～R07）



2 令和8年度取組内容

引き続き自主サークルに対し活動の場などを提供するほか、自主サークル間での交流や情報交換が進むよう支援を行う。また、男女共同参画支援セミナーとして次の講座を開催する。

男女共同参画講座	・セカンドライフセミナー（整理収納の進め方）※開催後配信あり ・離婚セミナー（退職金、年金分割 など）※配信のみ
子育て応援講座	・ママカフェ ・おうちで性教育（子どもと一緒に）※配信のみ ・じいじ・ばあばと！わくわく夏休み工作 ・パパのためのこどものヘアアレンジ
女性活躍応援講座	・子育てママのやさしいヨガ（リラックス編 / リフレッシュ編） ・元気な女性の話を聴いて元気になるセミナー ※開催後配信あり ・中高年世代女性のやさしいヨガ（リラックス編 / 体幹編） ・ストレスコントロールを学び自立した元気な女性になろう
男性活躍応援講座	・子育てパパの料理教室 ・男性限定！ヨガセミナー（リラックス編 / 脂肪燃焼編） ・子育てパパの家事スキルアップ講座 ※開催後配信あり ・お魚料理を得意料理に！ 男性限定おさかなさばき方教室 ・中高年男性の家事スキルアップ講座

令和
7 年度

金沢市 男女共同参画支援セミナー



講座名	内容	講師	開催予定日	時間
心も体も前向きに 子育てママのリフレッシュヨガ	リラックス編	澤谷 めぐみ	6月17日(火)	10:00~11:30
	体幹編		6月24日(火)	
オトコ飯	子育て世代のパパ向け料理セミナー	金沢健康づくり 栄養士の会 高信 雅子	7月5日(土)	10:00~12:00
ママカフェ	子育ての楽しさや悩みを共有	はぐはぐ そのままいいよ 水島 栄美子	7月8日(火)	10:00~12:00
おうちで性教育 (YouTube 配信)	① 幼児・児童期編	石川県助産師会 まき助産院 川島 真希	7月25日(金)	お申込者のみ 期間限定配信
	② 思春期編		8月1日(金)	
じいじ・ばあばと! わくわく夏休み工作	おじいちゃん、おばあちゃんと夏休みの 工作を楽しもう!	木谷 誠治	8月7日(木)	10:00~12:00
男性限定!ヨガセミナー	リラックス編	木立 裕子	9月6日(土)	10:00~11:30
	体幹編		9月13日(土)	
自分も相手も大切に 人間関係セミナー	パートナーと良い関係を築くために	NPO 法人 WEK プロジェクト 坂井 美津江	9月19日(金)	10:00~12:00
元気な女性の話を聴いて 元気になるセミナー (開催後 YouTube 配信あり)	起業した女性の話を聴く	株式会社 うふふ 志賀 嘉子	10月16日(木)	10:00~12:00 他、お申込者のみ 限定配信あり
上映会	「マダム・イン・ニューヨーク」	—	11月12日(水)	10:00~12:30
プロに学ぶ! 男性限定お魚さばき方教室	男性向けのお魚さばき方教室	金沢 おさかな普及協会	11月22日(土)	10:30~12:00
心も体も前向きに 中高年世代女性の リフレッシュヨガ	リラックス編	澤谷 めぐみ	11月27日(木)	10:00~11:30
	体幹編		12月4日(木)	
離婚セミナー ～自分と向き合う準備編～ (YouTube 配信)	流れ・お金のこと(準備・手続き)	行政書士 木原 奈緒美	12月12日(金)	お申込者のみ 期間限定配信
セカンドライフセミナー (開催後 YouTube 配信あり)	終活に向けて	行政書士 浜崎 泰彦	2月25日(水)	10:00~12:00 他、お申込者のみ 限定配信あり
離婚セミナー ～共同親権編～ (YouTube 配信)	共同親権について	弁護士 中 聖子	2月27日(金)	お申込者のみ 期間限定配信
オトコ飯	中高年世代の男性向け料理セミナー	金沢健康づくり 栄養士の会 高信 雅子	3月7日(土)	10:00~12:00

令和
8年度

金沢市 男女共同参画支援セミナー



講座名	内容	講師	開催予定日	時間	募集開始予定
からだを整え心もスッキリ！ 子育てママのやさしいヨガ	リラックス編	SACCO サッコ	6月16日(火)	10:00～11:30	5月19日
	リフレッシュ編		6月23日(火)		
子育てパパの料理教室	子育て世代のパパ向け 料理セミナー	金沢健康づくり 栄養士の会 高信 雅子	7月4日(土)	10:00～12:00	6月2日
ママカフェ	子育ての楽しさや悩み を共有しよう	NPO 法人はぐはぐ そのままがいいよ	7月8日(水)	10:00～12:00	6月9日
おうちで性教育 (YouTube 配信)	大切なあなたのことを 話そう	まき助産院 川島 真希	7月28日(火)～ 配信開始	お申込者のみ 期間限定配信	6月30日
じいじ・ばあばと！ わくわく夏休み工作	おじいちゃん、おばあちゃんと 夏休みの工作を楽しもう！	木谷 誠治	8月4日(火)	10:00～12:00	7月7日
男性限定！ヨガセミナー	リラックス編	澤谷 めぐみ	9月5日(土)	10:00～11:30	8月4日
	脂肪燃焼編		9月12日(土)		
パパのためのこどもの ヘアアレンジ講座	忙しい朝、パパもヘアアレ ンジできればみんな笑顔	石川県理容美容 専門学校	9月26日(土)	10:00～11:00	8月25日
元気な女性のお話を聴いて 元気になるセミナー (開催後 YouTube 配信)	「乙女の金沢」著者で大人 気のイベントを手掛ける女 性にお話を聞く	岩本 歩弓	10月15日(木)	10:00～11:30 お申込者のみ 限定配信あり	9月15日
子育てパパの家事スキル アップ講座 (開催後 YouTube 配信)	時短家事テクニック パパと一緒にやってみよう！ こどもへのお手伝いの誘い方	佐治 直	10月31日(土)	10:00～11:30 お申込者のみ 限定配信あり	9月29日
からだを整え心もスッキリ！ 中高年世代のやさしいヨガ	リラックス編	たけだ えりこ	11月11日(水)	10:00～11:30	10月13日
	体幹編	澤谷 めぐみ	11月18日(水)		
お魚料理を得意料理に！ 男性限定お魚さばき方教室	男性向けのお魚さばき 方教室	金沢おさかな 普及協会	11月21日(土)	10:30～12:00	10月20日
セカンドライフセミナー (開催後 YouTube 配信)	50代 60代から始める 整理収納の進め方	おだけ みよ	11月26日(木)	10:00～11:30 お申込者のみ 限定配信あり	10月27日
離婚セミナー (YouTube 配信)	退職金・年金分割など熟年 離婚で後悔しないために	高橋 昌子	12月11日(金) ～配信開始	お申込者のみ 限定配信	11月10日
ストレスコントロールを学び 自立した元気な女性になろう	明るく元気に生きるために ストレスコントロールを学ぶ	新美 静香	3月3日(水)	10:00～12:00	2月2日
人生後半に備える！中高年男 性の家事スキルアップ講座	汚れや洗剤の知識を身につ け掃除の基本を学ぶ	稲村 美由紀	3月13日(土)	10:00～12:00	2月9日