

令和7年度苫小牧市地域女性活躍推進事業

女性のためのつながりサポートとまこまい

困難や不安を抱える女性が、自分らしく生き生きとした暮らしができるよう支援するため、相談、居場所の提供、女性用品の提供、スーツレンタルなどを行います。

まずは話してみませんか？

- | | | |
|-----------------|---------------|-----------------|
| ✓ 家族以外の誰かと話したい | ✓ 眠れない | ✓ ひとりにになりたい |
| ✓ 学校に行きたくない | ✓ 介護が大変 | ✓ どこに聞いたらいいんだろう |
| ✓ 子どもの顔を見るのもつらい | ✓ 今月の支払いどうしよう | |



無料相談窓口

■電話相談 ☎080(7222)0545

[平 日] 10時～18時(木曜日は20時まで)

[土曜日] 10時～16時

※月1回、日曜日・祝日の相談日あり



▲相談受付
フォーム

■出張相談

月数回(詳細はP26、HPで)

■来所相談 ～フリースペース「みんなのおうち」～

[住 所] 豊川町2-4-16

[平 日] 10時～18時(木曜日は20時まで)

[土曜日] 10時～16時

生理用品やフリードリンクもあります♪

楽しいイベントも計画中！(詳細はHPで)



▲地図

■LINE相談

[平 日] 10時～18時(木曜日は20時まで)

[土曜日] 10時～16時

※月1回、日曜日・祝日の相談日あり



▲LINE

つながる居場所 参加費無料

■女性のためのこころとからだの健康サロン

[場所・日程] 各コミセン 月1回程度

「リラックスヨガ」、「美味しいお茶会」、「アロマセラピー」など、笑顔で帰れる癒しのサロンを開催します。お気軽にご参加ください。

■フリースペース「みんなの居場所」

月数回、自由に過ごせる居場所を公共施設などに設置します。



▲介護とアロマの関係について学ぶ参加者



▲講座で作ったアレンジドライフラワー



▲Instagram

生理用品の無料提供

生理用品の購入にお困りの方へ、下記で生理用品をお渡ししています

苫小牧中心部

- 市役所
- 1階 総合福祉課、こども支援課
- 4階 健康支援課
- 7階 協働・男女平等参画室
- 市民活動センター※
- 男女平等参画推進センター
- 住吉コミセン
- ワークプラザとまこまい(マザーズコーナー)
- COCOTOMA
- アイビー・プラザ※
- 子育て支援センター
- ハイランドスポーツセンター
- nepiaアイスアリーナ
- 中央図書館

苫小牧東部

- 沼ノ端コミセン
- 勇弘公民館
- 東開文化交流サロン
- ダイナックス
- 沼ノ端アイスアリーナ
- 沼ノ端交流センター

苫小牧西部

- のぞみコミセン
- 豊川コミセン
- フードバンクとまこまい
- ときわスケートセンター
- 新ときわスケートセンター

※アイビープラザ1階、市民活動センター5階には、非対面提供ボックスを設置しています(LINEの友だち登録が必要です)

※事業として小・中学校および高等学校、大学にも設置しています

無料スーツレンタル

子の学校行事参加や就職活動、葬儀などに無料でスーツをお貸ししています。

スーツが準備できない時はご相談ください。

■申し込み ☎080(7222)0545

■相談時間

[平 日] 10時～18時(木曜日は20時まで)

[土曜日] 10時～16時

女性のためのつながりサポートとまこまい

受託事業者 労働者協同組合ワークスコープ・センター事業団 ☎(71) 3611

詳細はこちら▶

