

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、女性用品の提供等を行います

# 女性のためのつながりサポートとまこまい



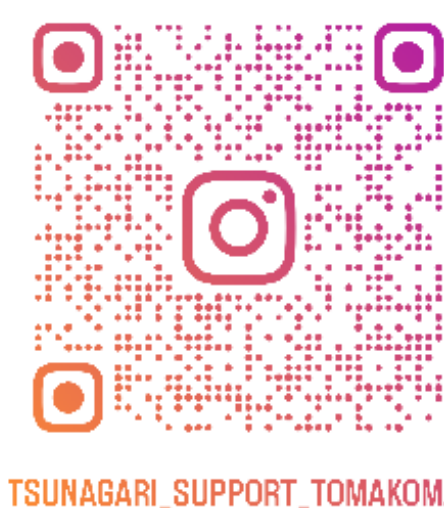
## 無料スーツレンタル

クリーニング不要で貸し出せます。まずは話してみませんか。ご相談ください。

申し込み  
☎080-7222-0545  
(相談専用ダイヤル)

受付時間  
【平日】10:00~18:00  
【土】10:00~16:00

\*相談受付フォームはこちら



TSUNAGARI\_SUPPORT\_TOMAKOMAI

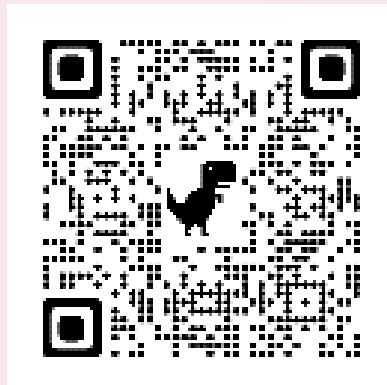
## 無料相談窓口

- 電話相談 ☎080-7222-0545  
【月~水、金】10:00~18:00  
【木】12:00~20:00  
【土】10:00~16:00 ※月に一度、日曜祝日相談日もあり

- 出張相談  
月に数回(詳細はHPにてご確認ください)

- 来所相談  
フリースペース「みんなのおうち」  
【住所】苫小牧市豊川町2丁目4-16  
【平日】10:00~18:00  
【土】10:00~16:00  
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にて)

【地図】



【LINE登録】



- LINE相談  
【火・木】10:00~18:00  
【土】10:00~16:00  
※月に一度、日曜祝日相談日もあり

## つながる居場所 \*詳細はInstagramでチェック!!

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】のぞみ、豊川、住吉、沼ノ端コミセン 他  
【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。

## 生理用品の無料提供

生理用品の購入にお困りの方へ、下記提供場所で生理用品をお渡ししています。

- 苫小牧市役所(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)
- 市内各小中学校、高等学校、大学 ●勇払公民館
- 市民活動センター ●男女平等参画推進センター
- 市内各コミュニティセンター ●市内各児童センター
- 一部の子ども食堂 ●フードバンクとまこまい
- ココトマ ●ハローワークとまこまい(マザーズコーナー)

\*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おります。(LINEの友だち登録が必要です)



女性のための  
つながりサポートとまこまい  
専用ホームページ

詳細は  
こちら



<https://jyoseitunagaritomakomai.roukyou.gr.jp/>

