

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
	1	2	3	4	5	6
7 休日当番医 9:00~12:00 みちした内科クリニック・飯田 ☎(82)0877	8	9 ぴこちゃん広場「おやおそび」 10:30~11:00(予約制) すずキッズランド☎(82)5479	10 子育て相談(乳幼児身体計測日) 10:00~11:00(予約制) こども家庭センター☎(82)7799 こころの健康相談室 13:30~16:00(予約制) 健康増進センター☎(82)7742	11	12 絵本紹介、たんぼぼさんの 読み聞かせ 10:30~11:00(予約制) すずキッズランド☎(82)5479	13 こうさく広場「コースター作り」 10:30~11:00(予約制) すずキッズランド☎(82)5479 健診・がん検診 ※予約については30日を参照 健康増進センター☎(82)7742
14 休日当番医 9:00~12:00 はしもとクリニック・崎山 ☎0768(62)8300	15	16 ぴこちゃん広場「せいさくあそび」 10:30~11:00(予約制) すずキッズランド☎(82)5479	17 つみきカフェ 10:00~11:00(予約制) 対象:妊産婦で、保健師や助産師に 相談したい希望がある方 こども家庭センター☎(82)7799	18 親子ふれあい講座 「ママと子どもの交通安全講座」 10:00~11:00(予約制) すずキッズランド☎(82)5479	19 楽しく♪おくさサイズ 10:30~11:00(予約制) すずキッズランド☎(82)5479	20 キッズ広場 「カラフルコロロ キャンドル作り」 10:00~11:00(予約制) すずキッズランド☎(82)5479
21 休日当番医 9:00~12:00 持木メディカルクリニック・ 宇出津 ☎0768(62)1210	22	23 えいごであそぼう 10:30~11:00(予約制) すずキッズランド☎(82)5479	24 5~6か月児相談 (対象:令和7年12月1日~令和8年1月31日 生まれ、受付時間は個別にご案内します) こども家庭センター☎(82)7799	25	26 親子で運動あそび 10:30~11:00(予約制) すずキッズランド☎(82)5479	27
28 休日当番医 9:00~12:00 なかたに医院・上戸 ☎(82)8333	29	30 健診・がん検診 ※受付時間は9:00~10:30の間に 予約後に個別にご案内します 健康増進センター☎(82)7742	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>📞 休日当番医について(要事前電話連絡)</b></p> <p>医療機関の都合により、当番医が変更となっている場合があります。受診の際は能登北部医師会ホームページ(右記二次元コード)にて最新の情報をご確認ください。</p>  </div>			

**すずキッズランド**  
からのお知らせ

イベントへの参加を希望される方は、6月1日以降に珠洲市子どもセンター「すずキッズランド」までお申し込みください。一部イベントは「すずモ」からも申し込み可能です。

- こうさく広場「コースター作り」  
13日(土)10:30~11:00  
対象は小学生で、参加無料です。(8名)
- キッズ広場「カラフルコロロキャンドル作り」  
20日(土)10:00~11:00  
講師は古畑 峰花さんです。  
対象は小学生で、参加費100円です。(8名)
- ぴこちゃん広場…各日10:30~11:00  
9日(火) おやおそび「ふうせんあそび他」  
16日(火) せいさくあそび「プチプチアート」  
対象は乳幼児とその保護者です。(8組)
- 親子ふれあい講座<ママと子どもの交通安全講座>  
18日(木)10:00~11:00  
講師は珠洲警察署員です。  
対象は乳幼児とその保護者です。(8組)  
内容は  
・交通事故防止のためのアドバイス  
・日常生活の中での事故防止対策  
・交通、防犯情報、自転車の新ルール
- ★毎月のイベント★(対象:乳幼児親子)
- 絵本紹介…12日(金)10:30~11:00  
図書館司書によるおすすめ絵本の紹介、たんぼぼさんによる絵本の読み聞かせなど。(8組)
- 楽しく♪おくさサイズ…19日(金)10:30~11:00  
理学療法士によるストレッチ講座(8組)
- 親子で運動あそび…26日(金)10:30~11:00  
スポーツ推進員による親子ふれあい遊び、ママのためのストレッチなど(8組)
- えいごであそぼう…23日(火)10:30~11:00  
国際交流員による手遊びや歌、絵本の読み聞かせなど(8組)

★毎月の募集★

- 小学生イラスト…6月のテーマは「花」  
いしかわ子ども交流センター七尾館に応募します。入選者には賞状と賞品がおくられます。画用紙の大きさは15センチ×10センチ(はがきサイズ)です。

☎珠洲市子どもセンター「すずキッズランド」  
毎週月~土曜日 8:30~17:00 ☎(82)5479

すずキッズランドホームページ  
<https://www.city.suzu.lg.jp/site/library/list12.html>



**身近な相談**

- 人権相談(特設) 2日(火) 9:00~12:00  
場 所 健康増進センター、宝立公民館、若山公民館
- 人権相談 9日(火) 9:00~12:00  
場 所 健康増進センター
- 行政相談(常時)  
場 所 行政相談委員自宅(希望があれば出張相談可)  
方 法 電話または面談  
相談員 唐澤 正さん(飯田町) ☎(82)0770
- 無料法律相談①(予約制※1組30分まで)  
日 時 12日(金)13:30~16:20(すず市民交流センター)  
26日(金)13:30~16:20(能登町役場)  
先着5組まで、予約順に時間が決まります。  
前日、正午までに下記へ予約が必要。  
☎金沢弁護士会 ☎076(221)0242
- 無料法律相談②(予約制)  
日 時 19日(金)13:30~16:00(社会福祉協議会)  
前日までに予約が必要。  
☎社会福祉協議会 ☎(82)7751
- 弁護士による無料電話相談  
金沢弁護士会では、地震や豪雨災害の被災者を対象とした無料電話相談を行っています。  
電話番号 080(8995)9483  
受付時間 10:00~16:00(12:00~13:00は除く)  
※土日、祝日を除く  
☎金沢弁護士会 ☎076(221)0242
- こころの健康相談(12日午前中までに予約が必要)  
日 時 18日(木)15:00~17:00  
場 所 能登北部保険福祉センター・珠洲地域センター  
担 当 能口 祐一 精神科医師  
☎能登北部保健福祉センター ☎0768(22)2012

- 心配ごと相談  
日 時 3日(水)、10日(水)、17日(水) 9:00~12:00  
場 所 健康増進センター  
☎社会福祉協議会 ☎(82)7751
- 断酒会(アルコール依存症の本人と家族が対象)  
日 時 15日(月)14:00~15:00  
場 所 能登北部保健福祉センター2階 待合室  
参加無料(12日午前中までに予約が必要)  
☎能登北部保健福祉センター ☎0768(22)2012
- 石川県交通事故相談(予約制)  
交通事故から生じるさまざまな問題について、専門の相談員が電話や面接で相談に応じます。  
時 間 13:00~15:00(土日、祝日を除く)  
場 所 奥能登行政センター(のと里山空港ターミナルビル)  
※予約がない場合は窓口を開設しません。  
☎石川県交通事故相談コーナー ☎076(225)1690
- 消費生活相談  
時 間 9:00~17:00(12:00~13:00は除く)  
※新規相談受付は16時30分まで  
※土日、祝日を除く  
場 所 奥能登広域消費生活センター  
(のと里山空港ターミナルビル)  
☎奥能登広域消費生活センター ☎0768(26)2307
- 消費者ホットライン(電話相談)  
時 間 平日 9:00~17:00  
土日、祝日 10:00~16:00  
☎消費者ホットライン ☎188(最寄りの消費生活相談室につながります)
- 女性の人権ホットライン(みんなの人権110番に統合)  
☎みんなの人権110番 ☎0570(003)110 ダイヤル1



**健康運動教室**

~ すず健やか事業参加者が対象です ~

健康チェックがありますので、開始10分前までに集合してください。申し込みは不要です。みなさんお誘いあわせのうえ、ぜひお越しください。(体調が悪い方は参加をお控えください)

- 開催場所:日  
健康増進センター:2日(火)、12日(金)、16日(火)、26日(金)、三崎公民館:5日(金)、上戸公民館:9日(火)、大谷町第1団地集会所:19日(金)、日置公民館:23日(火)、若山公民館:30日(火)
- 開催時間:13:30~14:30
- その他 開催内容の詳細は右記二次元コードから珠洲市ホームページで確認できます。
- 健康増進センター ☎(82)7742



珠洲市のママ&パパへ



利用料金  
無料!

妊娠・出産・子育て期を切れ目なくサポート  
**子育て支援アプリ「すずモ」**

珠洲市では、スマートフォン・タブレット・パソコンに対応した子育て支援アプリ「すずモ」を無料配布しています。

母子モ(ボシモ)で検索!  
母子モ 検索

※ダウンロード後、プロフィール登録で珠洲市内の郵便番号を入力すると「すずモ」になります。

