

休日当番医について(要事前電話連絡)

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。

1

2	3	4	5	6	7	8
休日当番医 9:00～12:00 大貫眼科医院・上戸 ☎(82)0017			あそびの広場「遊びのチャンピオン」 (8月中は毎週水曜開催、対象:小学生) 13:30～14:00(当日参加OK) すずキッズランド☎(82)5479	ぴこちゃん広場「おやこあそび」 10:30～11:00(予約制) すずキッズランド☎(82)5479	絵本紹介、たんぽぽさんの読み聞かせ 10:30～11:00(予約制) すずキッズランド☎(82)5479	こうさく広場 「万華鏡を作ろう」 10:30～11:00(予約制) すずキッズランド☎(82)5479
9	10	11 山の日	12	13	14	15
休日当番医 9:00～12:00 小木クリニック・小木 ☎0768(74)1711		休日当番医 9:00～12:00 みちした内科クリニック・飯田 ☎(82)0877	あそびの広場 13:30～14:00 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			
16	17	18	19	20	21	22
休日当番医 9:00～12:00 はしもとクリニック・崎山 ☎0768(62)8300		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	あそびの広場 13:30～14:00 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	3歳児健康診査 (対象:令和5年2月1日～令和5年4月30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	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	キッズ広場 「木工クラフト」 10:00～11:00(予約制) すずキッズランド☎(82)5479
23	24	25	26	27	28	29
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		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	あそびの広場 13:30～14:00 5～6か月児相談 (対象:令和8年2月1日～令和8年3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	親子ふれあい講座 「ベビーマッサージ」 10:00～11:00(予約制) すずキッズランド☎(82)5479	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	
30	31					
休日当番医 9:00～12:00 なかたに医院・上戸 ☎(82)8333						



身近な相談

※一部、電話相談も可能です。

- ◎人権相談
日 時 12日(水) 9:00～12:00
場 所 健康増進センター
- ◎行政相談
日 時 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 21日(金)13:30～16:20(すず市民交流センター)
28日(金)13:30～16:20(能登町役場)
先着5名(組)までで、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 21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
- ◎こころの健康相談(14日午前中までに予約が必要)
日 時 20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 5日(水)、12日(水)、19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 17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



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:日にち
健康増進センター:4日(火)、14日(金)、18日(火)、28日(金)、大谷町第1団地集会所:7日(金)、宝立公民館:21日(金)、若山公民館:26日(水)
- 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



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、8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「万華鏡を作ろう」
8日(土)10:30～11:00
対象は小学生で、参加無料。(先着8名)
- キッズ広場「木工クラフト～ウッドボックス作り～」
22日(土)10:00～11:00
講師はCamping Spot Hamano 濱野 達也さんです。
対象は小学3年生から6年生まで。参加費100円。(先着8名)
- ぴこちゃん広場 各日10:30～11:00
6日(木) おやこあそび「楽器あそび」
18日(火) せいさくあそび「センサーボトル」
対象は乳幼児とその保護者。(先着8組)
- 親子ふれあい講座<ベビーマッサージ～ママと一緒にリフレッシュ>
27日(木)10:00～11:00
講師は古畑 峰花さんです。
対象は乳幼児とその保護者(先着8組)。参加無料。
＊バスタオルをご持参ください。
- ★毎月のイベント★ (対象:乳幼児親子)
- 絵本紹介 … 7日(金)
図書館司書によるおすすめ絵本の紹介、たんぽぽさんによる絵本の読み聞かせなど。(親子8組)
- 楽しく♪おくさサイズ … 21日(金)
理学療法士によるストレッチ講座。(親子8組)
- えいごであそぼう… 25日(火)
国際交流員による手遊びや歌、絵本の読み聞かせなど。(親子8組)
- 親子で運動あそび … 28日(金)
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。(親子8組)

★毎月の募集★

- 小学生イラスト…8月のテーマは「夏」
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>▶



参加無料(14日までに予約が必要)
☎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



電話で相談

- ◎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。
☎ 080(8995)9483
受付時間 10:00～12:00、13:00～16:00(土日祝を除く)
☎金沢弁護士会 ☎076(221)0242
- ◎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
☎ 188 (最寄りの消費生活相談室につながります)
- ◎みんなの人権110番
時 間 平 日 8:30～17:15
☎ 0570(003)110

珠洲市のママ&パパへ



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。



利用料金
無料!



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。

