

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
		1	2	3	4	5 健診・がん検診(要予約) 9:00～10:30(個別案内) 健康増進センター ☎(82)7742
6 休日当番医 9:00～12:00 大貴眼科医院・上戸 ☎(82)0017	7	8 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	9 子育て相談(乳幼児身体計測日) 10:00～11:00(予約制) 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	10	11 絵本紹介(予約制) 10:30～11:00 すずキッズランド☎(82)5479	12 こうさく広場 「コルク人形」 10:30～11:00(予約制) すずキッズランド☎(82)5479
13 休日当番医 9:00～12:00 はしもとクリニック・崎山 ☎(62)8300	14	15 健診・がん検診(要予約) 9:00～10:30(個別案内) 健康増進センター ☎(82)7742 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	16	17 3～4か月児健康診査 (対象:令和6年12月、 令和7年1月生まれ) ※受付時間は個別案内 1歳6か月児健康診査 (対象:令和5年10月17日～ ～令和6年1月16日生まれ) ※受付時間は個別案内 健康増進センター☎(82)7742	18 楽しく♪おくさサイズ(予約制) 10:30～11:00 すずキッズランド☎(82)5479	19
20 休日当番医 9:00～12:00 田中クリニック・野々江 ☎(82)0500	21 海の日 休日当番医 9:00～12:00 小西医院・正院 ☎(82)6800	22	23 あそびの広場 「遊びのチャンピオン」 13:30～14:00 すずキッズランド☎(82)5479 ママのためのほっとミーティング 対象:妊産婦 10:00～11:00(要予約) 健康増進センター☎(82)7742	24	25 親子で運動あそび(予約制) 10:30～11:00 すずキッズランド☎(82)5479	26 キッズ広場 「わくわく科学教室」 10:00～11:00(予約制) すずキッズランド☎(82)5479
27 健診・がん検診(要予約) 9:00～10:30(個別案内) 健康増進センター ☎(82)7742 休日当番医 9:00～12:00 千間内科クリニック・宇出津 ☎(62)1001	28	29 親子ふれあい講座 「ベビーマッサージ ～ママと一緒にリラックス～」 10:00～11:00(予約制) すずキッズランド☎(82)5479	30 あそびの広場 「遊びのチャンピオン」 13:30～14:00 すずキッズランド☎(82)5479	31		



すずキッズランド

からのお知らせ

イベントへ参加を希望される方は、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。

- こうさく広場「コルク人形」
12日(土)10:30～11:00
対象は小学生で、参加無料です。(先着8名)
 - キッズ広場「わくわく科学教室～音の正体をさぐる～」
26日(土)10:00～11:00
講師は尾形正宏さんです。
対象は小学3～6年生で、参加費100円です。(先着8名)
 - あそびの広場「遊びのチャンピオン」
23日(水)・30日(水)13:30～14:00
対象は小学生で、参加無料。当日参加OKです。
 - ぴこちゃん広場 各日10:30～11:00
8日(火) おやこあそび「おまつりごっこ」ほか
15日(火) せいさくあそび「きんぎょのうchw」
対象は乳幼児とその保護者です。(先着8組)
 - 親子ふれあい講座ベビーマッサージ
～ママと一緒にリラックス～
29日(火)10:00～11:00
講師は古畑峰花さんです。
対象は乳幼児(6か月～1歳未満)とその保護者です。
(先着5組)
バスタオル、お家で使用しているオイルがある方は
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 … 毎月第2金曜日(今月は11日)
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 … 18日(金)
理学療法士によるストレッチ講座(親子8組)
 - 親子で運動あそび … 25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…7月のテーマは「海」**
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。

岡 珠州市子どもセンター「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**
日 時 8日(火) 9:00~12:00 健康増進センター
相談員 谷内口 英明さん(三崎町)
- ◎**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)**
日 時 11日(金)13:30~16:20
(珠州市産業センター3階会議室)
25日(金)13:30~16:20(能登町役場)
先着5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。
岡金沢弁護士会 ☎076(221)0242
- ◎**無料法律相談②(予約制)**
日 時 18日(金)13:30~16:00(社会福祉協議会)
前日までには予約が必要。
岡社会福祉協議会 ☎(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
岡金沢弁護士会 ☎076(221)0242
- ◎**こころの健康相談**(11日午前中までに予約が必要)
日 時 17日(木)15:00~17:00
場 所 能登北部保健福祉センター珠洲地域センター
担 当 和田 侑也 精神科医師
岡能登北部保健福祉センター ☎0768(22)2012



健康運動教室

～ すす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。

- 開催日 1日(火)、4日(金)、8日(火)、11日(金)
15日(火)、18日(金)、22日(火)、25日(金)
29日(火)
- 開催時間 13:30～14:30(※8日、29日は12:30～)
- 場所 健康増進センター
- その他 開催内容の詳細は右記二次元
コードから珠州市ホームページで
確認できます。
- 健康増進センター ☎(82)7742
- 



休日当番医について

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。



- ◎**心配ごとと相談**
日 時 2日(水)、9日(水)、16日(水) 9:00～12:00
場 所 健康増進センター
岡社会福祉協議会 ☎(82)7751
- ◎**断酒会**(アルコール依存症の本人と家族が対象)
日 時 14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
岡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。
岡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)
岡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
岡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)



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
『すずも』

堺市では、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「すずも」を
無料配布しています。



母子モ(ボシモ)で検索!



母子毛

檢 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『すずも』になります。

