

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
					1	2
3 休日当番医 9:00～12:00 大貫眼科医院・上戸 ☎(82)0017	4	5	6 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	7	8 絵本紹介(予約制) 10:30～11:00 すずキッズランド☎(82)5479	9
10 休日当番医 9:00～12:00 生垣医院・柳田 ☎(76)0001	11 山の日 休日当番医 9:00～12:00 みちした内科クリニック・飯田 ☎(82)0877	12 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	13 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 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	14	15	16 こうさく広場 「アイロンビーズコースター」 10:30～11:00(予約制) すずキッズランド☎(82)5479
17 休日当番医 9:00～12:00 はしもとクリニック・崎山 ☎(62)8300	18	19 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	20 つききカフェ 10:00～11:00(予約制) (対象:妊産婦と乳幼児) 健康増進センター☎(82)7742 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	21 3歳児健康診査 (対象:令和4年2月1日～4月30日生まれ、 受付時間は個別案内) 健康増進センター☎(82)7742	22 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	23 キッズ広場 「組子細工の写真たて」 10:00～11:00(予約制) すずキッズランド☎(82)5479
24 休日当番医 9:00～12:00 大貫眼科医院・上戸 ☎(82)0017	25	26 5～6か月児相談 (対象:令和7年2月、令和7年3月 生まれ、受付時間は個別案内) 健康増進センター☎(82)7742	27 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	28	29 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	30
31 休日当番医 9:00～12:00 升谷医院・松波 ☎(72)1151						



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「アイロンビーズコースター」
16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「組子細工の写真たて」
23日(土)10:00～11:00
講師は赤坂和美さんです。
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」
6日(水)・13日(水)・20日(水)・27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
12日(火) おやこあそび「楽しいうたあそび」ほか
19日(火) せいさくあそび「すいか風鈴」
対象は乳幼児とその保護者です。(先着8組)

★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8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 … 29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 … 22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>



身近な相談

- 人権相談
日 時 12日(火) 9:00～12:00 健康増進センター
相談員 板谷 啓子さん(正院町)
- 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 8日(金)13:30～16:20
(珠洲市産業センター3階会議室)
22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。
☎金沢弁護士会 ☎076(221)0242
- 無料法律相談②(予約制)
日時 22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(8日午前中までに予約が必要)
日 時 14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 和田 侑也 精神科医師
☎能登北部保健福祉センター ☎0768(22)2012



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。

- 開催日 1日(金)、5日(火)、8日(金)、12日(火)
15日(金)、19日(火)、22日(金)、26日(火)
29日(金)
- 開催時間 13:30～14:30
- 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



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。



- 心配ごと相談
日 時 6日(水)、13日(水)、20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 18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
☎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)

珠洲市のママ&パパへ



利用料金
無料!



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。

