

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
			1	2	3	4
5 休日当番医 9:00～12:00 大貴眼科医院・上戸 ☎(82)0017	6	7	8 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	9 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	10 絵本紹介(予約制) 10:30～11:00 すずキッズランド☎(82)5479	11 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
12 休日当番医 9:00～12:00 なかたに医院・上戸 ☎(82)8333	13 スポーツの日 休日当番医 9:00～12:00 はしもとクリニック・崎山 ☎(62)8300	14 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	15 つみきカフェ 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	16 1歳6か月児健康相談 (対象:令和6年1月17日～ ～令和6年4月15日生まれ) ※受付時間は個別案内 健康増進センター☎(82)7742	17 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	18 歩こう測ろう健康大会 9:00～12:00(予約制) 健康増進センター ☎(82)7742 キッズ広場 「ハロウィンワックスバー」 10:00～11:00(予約制) すずキッズランド☎(82)5479
19 休日当番医 9:00～12:00 田中クリニック・野々江 ☎(82)0500	20	21 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	22 5～6か月児相談 (対象:令和7年4月～ ～令和7年5月生まれ、 受付時間は個別案内) 健康増進センター☎(82)7742 親子ふれあい講座 「ママとベビーのスキンシップセラピー」 10:00～11:00 すずキッズランド☎(82)5479	23	24 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 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	25 パパママ教室 13:30～15:30(予約制) 健康増進センター☎(82)7742 こうさく広場「キャップのしおり」 10:30～11:00(予約制) すずキッズランド☎(82)5479
26 休日当番医 9:00～12:00 升谷医院・松波 ☎(72)1151	27	28 えいごであそぼう 10:30～11:00 すずキッズランド☎(82)5479	29	30	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。

○キッズ広場「ハロウィンワックスバー」
18日(土)10:00～11:00
[講師]古畑 峰花さん
対象は小学生です。(先着8名)
参加費は100円です。

○ぴこちゃん広場 各日10:30～11:00
14日(火) おやこあそび「秋のうたとふれあい遊び」
21日(火) せいさくあそび「ハロウィンバッグ」
対象は乳幼児とその保護者です。(先着8組)

○こうさく広場「キャップのしおり」
25日(土)10:30～11:00
対象は小学生で、参加無料です。(先着8名)

○親子ふれあい講座「ママとベビーのスキンシップセラピー」
22日(水)10:00～11:00
[講師]健康運動指導士 加藤 美紀さん
衣服の上から赤ちゃんへのタッチケアママへのストレッチーズなど
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10日)
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。(親子8組)

○楽しく♪おくさサイズ … 17日(金)
奥佐 理学療法士によるストレッチ講座

○親子で運動あそび … 24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

○えいごであそぼう… 毎月第4火曜日(今月は28日)
国際交流員による手遊びや歌、絵本の読み聞かせなど

★毎月の募集★

○小学生イラスト
10 月から、いしかわ子ども交流センター七尾館は
地震被害の修繕工事に入ります。
その間イラスト募集はお休みになります。

図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 14日(火) 9:00～12:00 健康増進センター
相談員 井舟 昌全さん(若山町)
- ◎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 10日(金)13:30～16:20
(珠洲市産業センター3階会議室)
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。
図金沢弁護士会 ☎076(221)0242
- ◎無料法律相談②(予約制)
日時 17日(金)13:30～16:00(社会福祉協議会)
前日までに予約が必要。
図社会福祉協議会 ☎(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
図金沢弁護士会 ☎076(221)0242
- ◎こころの健康相談(10日午前中までに予約が必要)
日 時 16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
図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 3日(金)、7日(火)、10日(金)、14日(火)、
17日(金)、21日(火)、24日(金)、28日(火)、
31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 1日(水)、8日(水)、15日(水) 9:00～12:00
場 所 健康増進センター
図社会福祉協議会 ☎(82)7751
- ◎断酒会(アルコール依存症の本人と家族が対象)
日 時 8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
図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。
図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)
図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
図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
図みんなの人権110番 ☎0570(003)110 ダイヤル1



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!

