

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
	1	2	3	4	5	6 キッズ広場「お正月飾り」 10:00～11:00 すずキッズランド☎(82)5479
7 休日当番医 9:00～12:00 はしもとクリニック・崎山 ☎(62)8300	8	9 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	10 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	11	12 絵本紹介(予約制) 10:30～11:00 すずキッズランド☎(82)5479	13 こうさく広場 「アンブレラマーカー」 10:30～11:00(予約制) すずキッズランド☎(82)5479
14 休日当番医 9:00～12:00 みちした内科クリニック・飯田 ☎(82)0877	15	16 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	17 つみぎカフェ 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	18 親子ふれあい講座「アロマ フレグランス作り」 10:00～11:00 (親子8組・要予約) すずキッズランド☎(82)5479	19 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	20
21 休日当番医 9:00～12:00 田中クリニック・野々江 ☎(82)0500	22	23 えいごであそぼう 10:30～11:00 すずキッズランド ☎(82)5479 5～6か月児相談 (対象:令和7年6月、令和7年7月 生まれ、受付時間は個別案内) 健康増進センター☎(82)7742	24	25 飯田高校生による演奏会 14:00～ 予約不要 すずキッズランド☎(82)5479	26 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	27
28 休日当番医 9:00～12:00 大貫眼科医院・上戸 ☎(82)0017	29 休日当番医 9:00～12:00 なかたに医院・上戸 ☎(82)8333	30 休日当番医 9:00～12:00 持木メディカルクリニック・ 宇出津 ☎(62)1210	31 休日当番医 9:00～12:00 小木クリニック・小木 ☎(74)1711			



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。



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「アンブレラマーカー」
13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「お正月飾り」
6日(土)10:00～11:00
講師は干場章子さんです。
対象は小学生で、参加費100円。(先着8名)
- ぴこちゃん広場 各日10:30～11:00
9日(火) せいさくあそび「ぺたぺたクリスマスツリー」
16日(火) おやこあそび「クリスマス会」
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「アロマフレグランス作り
～アロマ性格診断しませんか?～」
18日(木)10:00～11:00
講師は古畑峰花さんです。参加費200円です。
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12日)
図書館司書によるおすすめ絵本の紹介、たんぽ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 … 19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 … 26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
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っています。
その間イラスト募集はお休みになります。

☎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 9日(火) 9:00～12:00 健康増進センター
相談員 重政 まち子さん(馬縹町)
- ◎人権相談(特設)
日 時 4日(木) 9:00～12:00 健康増進センター
相談員 塩井 一仁さん(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 12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。
☎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 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 2日(火)、5日(金)、9日(火)、12日(金)
16日(火)、19日(金)、23日(火)、26日(金)
13:30～14:30
- 開催時間
- 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



◎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
☎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

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。