

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
1 休日当番医 9:00~12:00 田中クリニック・野々江 ☎(82)0500	2	3	4	5	6 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	7
8 休日当番医 9:00~12:00 小木クリニック・小木 ☎(74)1711	9	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 建国記念の日 休日当番医 9:00~12:00 小西医院・正院 ☎(82)6800	12	13 絵本紹介(予約制) 10:30~11:00 すずキッズランド☎(82)5479	14 キッズ広場「テディブーケ」(予約制) 10:00~11:00 すずキッズランド☎(82)5479
15 休日当番医 9:00~12:00 升谷医院・松波 ☎(72)1151	16	17 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	18 つみきカフェ 10:00~11:00(予約制) (対象:妊娠婦と乳幼児) 健康増進センター☎(82)7742	19 3歳児健康診査 (対象:令和4年8月1日~令和4年10月31日生まれ) ※受付時間は個別案内 健康増進センター☎(82)7742	20 親子ふれあい講座「おくさサイズ特別編」(予約制) 10:00~11:00 すずキッズランド☎(82)5479	21
22 休日当番医 9:00~12:00 千間内科クリニック・宇出津 ☎(62)1001	23 天皇誕生日 休日当番医 9:00~12:00 大貴眼科医院・上戸 ☎(82)0017	24 えいごであそぼう 10:30~11:00 すずキッズランド ☎(82)5479 5~6か月児健康相談 健康増進センター(対象:令和7年8月、令和7年9月生まれ、受付時間は個別案内) 健康増進センター☎(82)7742	25	26	27 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	28 おりがみ広場「ちいさなギフトBOX」 10:30~11:00 すずキッズランド☎(82)5479

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。

○キッズ広場「テディブーケ」

14日(土)10:00~11:00

講師は西茂美さんです。

対象は小学生で、参加費100円です。(先着8名)

○おりがみ広場「ちいさなギフトBOX」

28日(土)10:30~11:00

対象は小学生で、参加無料です。(先着8名)

○ぴこちゃん広場 各日10:30~11:00

6日(金) おやこあそび

「楽しいうたあそび」

17日(火) せいさくあそび

「ぱんぱりおひなさま」

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「おくさサイズ特別編」

20日(金)10:00~11:00

内容は赤ちゃんの運動発達のステップを知り今日からできる

関わり方を学ぼう!ほかです。

講師は健康増進センターの奥佐理学療法士です。

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 … 13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。(先着8組)

○親子で運動あそび … 27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(先着8組)

○えいごであそぼう … 24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

(先着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。

○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 10日(火) 9:00~12:00

会場 健康増進センター

相談員 江端良和さん(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 13日(金)13:30~16:20

(珠洲市産業センター3階会議室)

27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、16時30分までに下記へ予約が必要。

閏金沢弁護士会 ☎076(221)0242

○無料法律相談②(予約制)

日時 20日(金)13:30~16:00(社会福祉協議会)

場所 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

閏金沢弁護士会 ☎076(221)0242

○こころの健康相談(13日午前中までに予約が必要)

日時 19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

閏能登北部保健福祉センター ☎0768(22)2012

○心配ごと相談

日時 4日(水)、18日(水)9:00~12:00

場所 健康増進センター

閏社会福祉協議会 ☎(82)7751

○断酒会(アルコール依存症の本人と家族が対象)

日時 16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

閏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内)

※予約がない場合は窓口を開設しません。

閏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内)

閏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

閏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)



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(火)、6日(金)、10日(火)、13日(金)

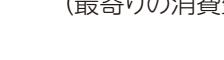
17日(火)、20日(金)、24日(火)、27日(金)

13:30~14:30

■開催時間 健康増進センター

■場所 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。

■その他 健康増進センター ☎(82)7742



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
無料配信しています。

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。

