

## 親子ふれあいランドあい・あい・あい

☎52-1476

- 12月8日(土)・26日(水)  
11:00～ もこもこお話会
- 12月10日(月) 10:00～  
プチヨガ
- 12月14日(金) 10:45～  
ティータイム
- 12月18日(火) 11:00～  
リトミック
- 12月19日(水) 10:30～  
クリスマス会(ティータイム)


乳幼児・小学生低学年対象

- 毎週日曜 10:30～12:00  
9日 作ってあそぼ  
16日 ダンスとゲームであそぼ  
23日 お茶に親しむ会



## 北大呑児童館

☎59-1250

- 12月9日(日)  
10:00～  
折り紙教室 
- 12月15日(土) 9:30～12:00  
大呑地区地域交流事業  
大呑っ子集まれ!  
「みんなで仲良しクッキングと  
ふれあいあそび」
- 12月22日(土)  
10:00～ クリスマス会  
14:00～ 体を動かそう  
(公民館共催)
- 12月27日(木) 15:00～  
お誕生会


## サンライフ児童センター

☎53-5486

- 12月8日(土) 10:00～12:00  
クリスマスケーキづくり  
(小学生以上対象、1・2年生は  
保護者同伴、要申込み、費用実費)
- 12月9日(日)～14日(金) 随時  
クリスマスオーナメントづくり  
(児童対象、無料)
- 12月12日(水) 11:00～12:00  
育児用品リサイクルショップ
- 12月19日(水) 11:30～12:00  
びよびよのお話会 クリスマス  
スペシャル
- 12月25日(火) 10:00～12:00  
餅つき会 (幼児親子・児童対象、  
要事前申込み)
- 12月27日(木) 10:00～12:00  
親と子の生け花 お正月の花を  
生けよう  
(花代1500円、申込み20日まで)


## 御祓児童館

☎53-1397

- 第1・第2・第3土曜日  
14:30～ 将棋教室
- 12月8日(土)  
10:00～ 卓球教室  
13:30～ おやつ作り教室
- 12月13日(木) 10:30～  
親子リトミック&子育てふれあい
- 12月15日(土) 14:00～  
手話教室
- 12月19日(水) 15:00～  
みんなで楽しく 絵手紙教室
- 12月20日(木) 11:00～  
絵本とお話会 もこもこの会
- 12月22日(土) 15:00～  
クリスマス会 

## 田鶴浜児童館

☎68-3650

- 12月6日(木) 15:00～  
ジャンボ神経衰弱をつくって遊  
ぼう!
- 12月11日(火) 15:30～  
ビー玉ゲーム大会
- 12月13日(木) 15:30～  
みんなでドッチボールをしよう!
- 12月15日(土) 9:00～  
もみの木苑との風船バレー&  
クリスマス会
- 12月17日(月) 15:00～  
ペットボトルビーズづくり
- 12月20日(木) 15:30～  
ステンシルでクリスマスカード  
づくり 

# 児童展覧会

北星小学校 「図工作品」



### 「魚大結集」

6年 小林 丞伽くん

魚がたくさんいて、いろいろな所にかくれているイメージで作りました。



### 「夏祭り」

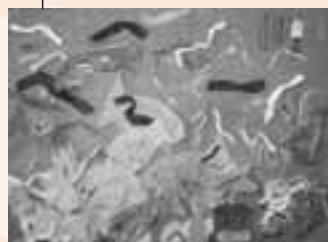
6年 松島 真子さん

夏祭りの日、みんなが小さくなって、金魚やわたがしなどの物が大きく見えてしまうというイメージで作りました。

### 「小さな世界」

6年 大野木 美岬さん

人間よりひときわ小さな人間がいて、つゆの時期に遊んでいるというイメージで作りました。



### 「深海」



6年 中山 真樹くん

海の底はにぎやかで、いろいろな生き物があるイメージで作りました。ほくも友だちと遊んでいます。



# 休日医療情報

11月15日現在の予定です。それ以降、諸事情により当番医、当番薬局が変更になる場合があります。事前にご確認のうえ、受診してください。

|  休日歯科当番医<br>9:00~12:00<br>☆4月から変更になりました。 |                            | 休日在宅当番医<br>9:00~12:00                                 | ★小児休日当番医★<br>9:00~12:00       |  休日夜間当番薬局<br>20:00~翌8:00 |                             |
|---|----------------------------|---|-------------------------------|---|-----------------------------|
| 12月9日<br>(日)  | 今井歯科医院<br>小丸山台 ☎52-2684    | 国下整形外科医院<br>大和町 ☎54-0131<br>村田医院<br>中島町上町 ☎66-0017    | やまざきクリニック<br>つつしが浜 ☎53-4976   | 12月9日<br>(日)  | あおぞら薬局中島店<br>中島町浜田 ☎66-8888 |
| 12月16日<br>(日)   | 木元歯科クリニック<br>北藤橋町 ☎53-5151 | 清水眼科医院<br>米町 ☎52-6383<br>辻口医院<br>中島町浜田 ☎66-0118       | 国立七尾病院<br>松百町 ☎53-1890        | 12月15日<br>(土)   | コトブキ薬局<br>桜町 ☎52-8113       |
| 12月23日<br>(日)   | 石橋歯科医院<br>馬出町 ☎52-0875     | 麻酔科中村病院<br>神明町 ☎53-8688<br>山崎医院<br>石崎町 ☎62-2209       | 恵寿総合病院<br>富岡町 ☎52-3211        | 12月16日<br>(日)   | 七尾らいふ薬局<br>藤橋町 ☎52-3587     |
| 12月24日<br>(月)   | 梅歯科医院<br>山王町 ☎53-5544      | 桑原母と子クリニック<br>国分町 ☎52-4103<br>村田医院<br>中島町上町 ☎66-0017  | 公立能登総合病院<br>藤橋町 ☎52-6611      | 12月22日<br>(土)   | 能登中央薬局<br>小丸山台 ☎52-9383     |
| 12月29日<br>(土)   |                            | 八野田整形外科医院<br>藤橋町 ☎54-0811<br>高沢内科医院<br>中島町浜田 ☎66-0007 | やまざきクリニック<br>つつしが浜 ☎53-4976   | 12月23日<br>(日)   | 小丸山台あおぞら薬局<br>藤橋町 ☎52-9800  |
| 12月30日<br>(日)   | 和倉歯科クリニック<br>石崎町 ☎62-2244  | 三林内科胃腸科医院<br>府中町 ☎54-0350<br>山崎医院<br>石崎町 ☎62-2209     | せいしゅこどもクリニック<br>小丸山台 ☎53-0848 | 12月24日<br>(月)   | 七尾駅前あおぞら薬局<br>神明町 ☎52-9300  |
| 12月31日<br>(月)   | せいとく歯科医院<br>富岡町 ☎52-2510   | 浜野クリニック<br>小島町 ☎52-3261                               | 桜井小児科医院<br>亀山町 ☎53-3355       | 12月29日<br>(土)   | 日本調剤小丸山薬局<br>小丸山台 ☎52-6240  |
|   |                            |   |                               | 12月30日<br>(日)   | さくら調剤薬局<br>桜町 ☎53-5583      |

**☆小児夜間診療(救急患者)のお知らせ**  
 毎週土曜日  
 午後6時から10時まで受付  
 公立能登総合病院小児科Dブロック(2階)  
 ☎52-8705  
 協力 七尾医師会等

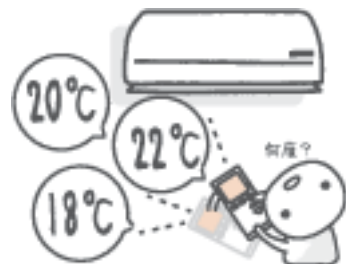


今では、寒い冬を快適に過ごすのに、欠かすことができない暖房。でも、ちょっと考えてみてください。家の中で薄着をして、暖房の設定温度を高くしていませんか？衣服を数枚多めに着て、設定温度を1~2℃下げるだけで、エネルギー消費量を大幅に削減することができます。

### ここで、エコイズです！

環境省では冷房の設定温度を28℃に推奨しています。では、暖房の設定温度は何℃に推奨しているのでしょうか？

- ① 18℃ ② 20℃ ③ 22℃



2007.12.21

暖めた空気を効率的に使うために、窓やドアの開閉を少なくすることや、厚手のカーテンを使用すること、扇風機を併用し暖まった空気を循環させるなどの工夫をしてみませんか。

また、寒いからといって暖房の設定温度を上げる前に、カーディガン・ひざ掛け・ソックスなどを身に付けて暖かい格好をし、ウォームピズを実践してみましょう。

