くらしのガイド

＊珠洲市の市外局番は0768です。

11 November 2026

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
1 休日当番医 9:00～12:00 小西医院・正院 ☎(82)6800	2	3 **健診・がん検診** ※受付時間は9:00～10:30の間で予約後に個別案内 健康増進センター☎(82)7742 休日当番医 9:00～12:00 升谷医院・松波 ☎0768(72)1151	4	5 **親子ふれあい講座** **「トラーニけんたの髪の毛お悩み相談室」** 10:00～11:00(予約制) すずキッズランド☎(82)5479	6	7
8 休日当番医 9:00～12:00 田中クリニック・野々江 ☎(82)0500	9	10 **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	11 **子育て相談**(乳幼児身体計測日) 10:00～11:00(予約制) こども家庭センター☎(82)7799 **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	12	13 **健診・がん検診** ※予約については3日参照 健康増進センター☎(82)7742 **絵本紹介、たんぽぽさんの読み聞かせ** 10:30～11:00(予約制) すずキッズランド☎(82)5479	14 **こうさく広場「キラキラボトル作り」** 10:30～11:00(対象:小学生、予約制) すずキッズランド☎(82)5479
15 休日当番医 9:00～12:00 千間内科クリニック・宇出津 ☎0768(62)1001	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	19 **3～4か月児健康診査** (対象:令和8年6月1日～令和8年7月31日生まれ、受付時間は個別案内) こども家庭センター☎(82)7799 **3歳児健康診査** (対象:令和5年5月1日～令和5年10月31日生まれ、受付時間は個別案内) こども家庭センター☎(82)7799	20 **楽しく♪おくさサイズ** 10:30～11:00(予約制) すずキッズランド☎(82)5479	21 **キッズ広場「バトンツリーを作ろう」** 10:00～11:00(対象:小学生、予約制) すずキッズランド☎(82)5479
22 休日当番医 9:00～12:00 なかたに医院・上戸 ☎(82)8333	23 休日当番医 9:00～12:00 生垣医院・柳田 ☎0768(76)0001	24 **えいごであそぼう** 10:30～11:00(予約制) すずキッズランド☎(82)5479	25 **ママのための ほっとミーティング**(対象:妊産婦) 10:00～11:00(予約制) こども家庭センター☎(82)7799	26	27 **親子で運動あそび** 10:30～11:00(予約制) すずキッズランド☎(82)5479	28 **健診・がん検診** ※受付時間は9:00～10:30の間で予約後に個別案内 健康増進センター☎(82)7742
29 休日当番医 9:00～12:00 小木クリニック・小木 ☎0768(74)1711	30					

休日当番医について(要事前電話連絡)

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

イベントへの参加を希望される方は、11月1日以降に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。一部イベントは「すずモ」からも申し込み可能です。

○親子ふれあい講座
<トラーニけんたの"髪の毛お悩み相談室">
5日(木)10:00～11:00 (要予約)
講師:吉井 謙太さん
対象:乳幼児とその保護者(8組)
内容:子どものヘアケアやヘアカットなど、髪について一緒に学びましょう!

○ぴこちゃん広場 … 各日10:30～11:00 (要予約)
10日(火) おやこあそび「抱っこでダンス 他」
17日(火) せいさくあそび「どんぐりころころ♪秋色リース」
対象は乳幼児とその保護者です。(8組)

○こうさく広場「キラキラボトル作り」
14日(土)10:30～11:00 (要予約)
対象は小学生で、参加無料です。(8名)

○キッズ広場「バトンツリーを作ろう」
21日(土)10:00～11:00 (要予約)
講師は出島園芸の干場 章子さんです。
対象は小学生で、参加費100円です。(8名)

★毎月のイベント★ (対象:乳幼児親子、いずれも要予約)

○絵本紹介 … 13日(金)10:30～11:00
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。(8組)

○楽しく♪おくさサイズ … 20日(金)10:30～11:00
理学療法士によるストレッチ講座(8組)

○えいごであそぼう… 24日(火)10:30～11:00
国際交流員による手遊びや歌、絵本の読み聞かせなど(8組)

○親子で運動あそび … 27日(金)10:30～11:00
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(8組)

★毎月の募集★

○小学生イラスト･･･11月のテーマは「クリスマス」
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。

問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

※一部、電話相談も可能です。

◎人権相談
日　時　10日(火) 9:00～12:00
場　所　健康増進センター

◎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※1組30分まで)
日　時　13日(金)13:30～16:20 (すず市民交流センター)
27日(金)13:30～16:20 (能登町役場)
先着5名(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。
問金沢弁護士会　☎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)
前日までに予約が必要。
問社会福祉協議会　☎(82)7751

◎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　能登北部保険福祉センター珠洲地域センター
担　当　能口 祐一 精神科医師
問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)、11日(水)、18日(水) 9:00～12:00
場　所　健康増進センター
問社会福祉協議会　☎(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
参加無料(13日までに予約が必要)
問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。
問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)
問奥能登広域消費生活センター　☎0768(26)2307

電話で相談

◎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。
☎ 080(8995)9483
受付時間　10:00～12:00、13:00～16:00(土日祝を除く)
問金沢弁護士会　☎076(221)0242

◎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
☎ 188 (最寄りの消費生活相談室につながります)

◎みんなの人権110番
時　間　平　日　8:30～17:15
☎ 0570(003)110

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)

■開催場所:日にち
健康増進センター:6日(金)、17日(火)、24日(火)、
上戸公民館:10日(火)、飯田公民館:13日(金)、
直公民館:20日(金)、正院公民館:27日(金)

■開催時間　13:30～14:30

■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

珠洲市のママ＆パパへ
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。
Available on the App Store
GET IT ON Google Play