



10・11月の休日在宅当番医

午前8時30分～午後5時

月日	病院名	所在地	電話番号
10/10	末綱クリニック	国東町田深	72-0433
	あさひクリニック	国東町網井	72-0365
10/17	松木医院	国東町岩屋	72-0345
	むさし整形外科医院	武蔵町古市	69-0171
10/24	福永胃腸科外科医院	国東町鶴川	72-3001
	松原医院	武蔵町古市	68-0010
10/31	国見病院	国見町伊美	82-1251
	牛嶋内科・胃腸科クリニック	武蔵町古市	69-0889
11/3	堀田医院	国見町伊美	82-0490
	メープル尽クリニック	安岐町下原	67-2800
11/7	はるかぜ醫院	国見町大熊毛	89-9414
	たてわき眼科	武蔵町糸原	69-0111



10・11月の休日歯科当番医

午前9時～正午

月日	医院名	所在地	電話番号
10/10	栗林歯科医院	国東町鶴川	72-0038
10/17	なんば歯科医院	杵築市杵築北浜	63-4182
10/24	ざいぜん歯科	国東町小原	72-1042
10/31	フォレスト歯科口腔外科クリニック	日出町鰐沢	0977-51-5651
11/3	川野歯科医院	武蔵町古市	68-1574
11/7	一宮歯科医院	日出町豊岡	0977-72-2509

※休日当番医は変更になることがありますので、電話でご確認のうえ受診してください。

※国東市民病院（安岐町下原 ☎67-1211）・あおぞら病院（国東町小原 ☎72-0455）は、救急病院です。



見直しましょう！メディア漬けの子育て

最近、スマートフォンやタブレットなどを使って、子どもの機嫌をとる保護者の方をよく見かけます。乳幼児期は心や体の発達に重要な時期ですので、“メディア漬け”の悪影響を受けないように気を付けましょう。

①視力の発達に悪影響

小さな画面を近くで見る時間が長いと、視力の発達を妨げます。

②心や体の発達に影響

親子の会話や体験を共有する時間が奪われてしまいます。

③肥満や生活習慣病の原因に

運動不足になると肥満や生活習慣病の原因になります。

★5つの提言★

- ①2歳まではテレビ・DVDの視聴は控えましょう。
- ②授乳中、食事時のテレビ・DVD視聴はやめましょう。
- ③すべてのメディアへ接触する時間は、1日2時間までにしましょう。
- ④子ども部屋にはテレビ、DVDプレイヤーなど置かないようにしましょう。
- ⑤保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。

【引用：日本小児科医会】

【問合先】医療保健課（国東市子育て世代包括支援センター） ☎73-2525



にこにこ子育て広場 ※要予約

子育ての相談や、保護者同士の交流ができる場です。

日時 10/13(水) 午前10時

場所 安岐保健センター

日時 10/13(水)、11/10(水) 午前10時

場所 国東保健センター

日時 10/14(木)、11/11(木) 午前10時

場所 武蔵保健福祉センター

※11/11はタッチケア(ベビーマッサージ) 教室同時開催

離乳食教室 ※2日前までに要予約

離乳食のすすめ方、作り方が学べる教室です。

日時 10/22(金) 午前10時

場所 国東保健センター

こころや言葉の相談会 ※要予約

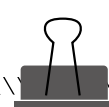
お子さんの発達や気になる行動、子育ての方法について相談をお受けします。完全予約制。会場や時間は予約時にお伝えします。

開催日 10/13(水)、11/5(金)、11/10(水)

申・問

医療保健課 ☎73-2525 国見総合支所 ☎82-1112

武蔵総合支所 ☎68-1184 安岐総合支所 ☎67-1111



市内の無料相談

障がい者福祉相談

障がい者のための総合相談窓口です。ご家族からの相談も可能です。

日時 10/12(火) 午後1時30分～3時

場所 アストくにさき

日時 10/19(火) 午後1時30分～3時

場所 隣保館

日時 10/26(火) 午後1時30分～3時

場所 安岐総合支所

問 福祉課 障がい者支援係 ☎72-5164

民事・家事手続き案内

家庭裁判所の利用や申立手続などについて説明・案内します。

日時 10/13(水)、11/10(水) 午前9時30分～午後3時30分

場所 アストくにさき

問 杵築簡易裁判所 ☎62-2052

行政相談

行政などへの苦情や意見、要望を受け、その解決や実現を促進します。

日時 10/20(水) 午前10時～正午

場所 アストくにさき、武蔵中央公民館

問 大分行政監視行政相談センター ☎097-532-3715

こころの相談 ※3日前までに要予約

こころの悩み、人間関係、家族との問題など、つらい気持ちを伝えてください。

日時 10/21(木) 正午～午後1時

場所 東部保健所 国東保健部

申・問 東部保健所 国東保健部 ☎72-1127

行政書士会無料相談 ※要予約、1組30分以内

遺言・相続、在留資格、法人設立、各種許可申請など、お気軽にご相談ください。

日時 10/21(木) 午後1時～3時

場所 アストくにさき

申・問 大分県行政書士会杵築支部 ☎0977-72-3001

「相続と遺言」のお話し会 ※要予約

行政書士が相続や遺言のお話しをします。また、個別相談会も10/24(日)の13時から行います。

日時 10/23(土) 午前10時30分

場所 アストくにさき

問 大分県行政書士会杵築支部 ☎0977-72-3001

消費生活出張相談 ※要予約

消費生活に関するトラブルについて、解決に向けた助言や情報提供を行います。
※市活力創生課では随時相談をお受けしています。

日時 10/25(月) 午前10時～正午

場所 武蔵中央公民館

問 国東市消費生活センター ☎72-5183

大分県よろず支援拠点 ※要予約

専門家が販路開拓や資金繰りなど、幅広い経営相談に応じます。

日時 10/27(水) 午前10時～午後4時

場所 国東市役所

申・問 国東市商工会 ☎72-2000

市民病院巡回診療

中野公民館 10/12(火)、11/9(火)

竹田津地区公民館 10/13(水)、10/27(水)、11/10(水)

各会場とも午後1時30分～

問 国東市民病院 医事課 ☎67-1211

県の新型コロナウイルスに関する相談窓口

24 新型コロナウイルス相談窓口

☎097-506-2775(24時間対応)

新型コロナウイルスの全般的な相談窓口です。

24 受診相談センター

☎097-506-2755(24時間対応)

発熱やかぜ症状などがあり、受診先に迷う場合など。

東部保健所 国東保健部 ☎72-1127

新型コロナウイルスに感染した疑いがある場合など。