



1・2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
1/9	松木医院	国東町岩屋	72-0345
	たてわき眼科	武蔵町糸原	69-0111
1/10	福永胃腸科外科医院	国東町鶴川	72-3001
	朝倉内科医院	安岐町中園	67-2012
1/16	堀田医院	国見町伊美	82-0490
	あおぞら病院	国東町小原	72-0455
1/23	富来 K. クリニック	国東町富来浦	73-3010
	松原医院	武蔵町古市	68-0010
1/30	国東中央クリニック	国東町北江	73-2200
	メーブル尽クリニック	安岐町下原	67-2800
2/6	末綱クリニック	国東町田深	72-0433
	朝倉内科医院	安岐町中園	67-2012



1・2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
1/9	矢野歯科医院	安岐町瀬戸田	67-0499
1/10	第二谷口歯科医院	速見郡日出町豊岡	0977-72-9330
1/16	福永歯科医院	国東町鶴川	72-2838
1/23	長野歯科医院	杵築市山香町内河野	0977-75-0680
1/30	岐部歯科医院	国見町伊美	82-0078
2/6	有永歯科医院	杵築市杵築広小路	63-2165

※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。



すくすく育つ“幼児食”5つのポイント

1 3つのお皿をそろえよう(量より質)

主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせましょう。食べる量は少量でも、炭水化物、たんぱく質、ビタミン豊富なものを。

3 1回の食事内容で判断しない

1週間みて、食事のバランスが取れていればグッド！1回の食事を食べなくても、あまり気にしないように。

5 食事の時間を楽しくしよう

家族みんなで楽しく食べれば、子どももうれしくなって、たくさん食べてくれるかもしれません。おしゃべりしながら、楽しく食べましょう。

【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



子育てカレンダー

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 1/12(水) 午前10時

場所 国東保健センター

日時 1/13(木)、2/3(木) 午前10時

場所 武蔵保健福祉センター

日時 1/19(水) 午前10時

場所 安岐保健センター

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 1/21(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 1/12(水)、1/28(金)、2/9(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

2 生活リズムを整えよう

早寝・早起きをすることで生活リズムが整います。食事やおやつの間隔は 2～3時間空け、運動をしてお腹をすかせることも大切です。

4 調理法を工夫しよう

子どもは噛む力が弱く、大人と同じものを食べられません。硬ければ加熱時間を調整し、においが嫌なら調理法を変えると解決することも。

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 1/24(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 1/26(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

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 2/1(火) 午後1時30分～3時

場所 みんなかん

日時 2/8(火) 午後1時30分～3時

場所 アストくにさき

日時 2/15(火) 午後1時30分～3時

場所 隣保館

日時 2/22(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



中野公民館 1/11(火)、2/8(火)

竹田津地区公民館 1/19(水)、2/2(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。

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。

市内の無料相談

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 1/12(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 1/12(水) 午前10時～正午

場所 みんなかん、安岐総合支所

日時 2/9(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 1/20(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 1/20(木) 午後1時～3時

場所 武蔵中央公民館

申・問 大分県行政書士会杵築支部 ☎0977-72-3001

成年後見定期相談会 ※要予約

認知症や障がいのために判断能力が十分でない方に対して、支援制度のご説明などの情報提供を行います。

日時 1/20(木) 午後1時30分～3時

場所 アストくにさき

問 くにさき半島地域成年後見支援センター ☎25-5100