



2・3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
2/11	松木医院	国東町岩屋	72-0345
	定村内科医院	安岐町塩屋	67-2127
2/13	福永胃腸科外科医院	国東町鶴川	72-3001
	あおぞら病院	国東町小原	72-0455
2/20	国見病院	国見町伊美	82-1251
	あさひクリニック	国東町綱井	72-0365
2/23	堀田医院	国見町伊美	82-0490
	むさし整形外科医院	武蔵町古市	69-0171
2/27	はるかぜ醫院	国見町大熊毛	89-9414
	松原医院	武蔵町古市	68-0010
3/6	富来K. クリニック	国東町富来浦	73-3010
	牛嶋内科・胃腸科クリニック	武蔵町古市	69-0889



2・3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
2/11	清末歯科医院	国東町富来浦	74-0102
2/13	歯科原田医院	杵築市南杵築	62-2460
2/20	川野歯科医院	武蔵町古市	68-1574
2/23	宮本歯科医院	杵築市杵築	63-3033
2/27	ざいぜん歯科	国東町小原	72-1042
3/6	脇歯科医院	速見郡日出町	0977-72-7113

※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。



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 3/9(水) 午前10時

場所 国東保健センター

日時 3/10(木) 午前10時

場所 武蔵保健福祉センター

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 2/9(水)、2/25(金)、3/4(金)、3/9(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



国東市の子どもの睡眠について

国東市乳幼児健診アンケートによると、市内の子どもの80%は午後10時以降に就寝しています。睡眠習慣の乱れは睡眠障害などの原因になるだけでなく、肥満や生活習慣病（糖尿病・高血圧）、うつ病などの発症や症状悪化の危険性があります。

《快眠のポイント》

①早起きして日光を浴びよう！

快眠のためには早起きして日光を浴び、しっかり朝食を取ることが大切です。外遊びなどの運動も寝付きが良くなります。午前6～7時に起床し、午後8～9時に就寝するのがおススメ。

②上手に入浴しよう！

就寝の2～3時間前に入浴が理想。ぬるめのお湯で25～30分、熱めのお湯で5分程度が身体の負担が少ないといわれています。

【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

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 2/17(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

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 2/21(月) 午前10時～正午

場所 安岐総合支所

問 国東市消費生活センター ☎72-5183

市民病院巡回診療

中野公民館 2/8(火)、3/8(火)

竹田津地区公民館 2/16(水)、3/2(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。

ワクチンの副反応に関する相談窓口

24 大分県新型コロナワクチン副反応等専門相談窓口
☎097-506-2850(24時間対応)

ワクチン接種後の副反応について、医学的知見が必要となる専門的な相談に応じます。(相談例)接種後3日経っても腫れているが、医療機関を受診した方がよいかなど。

市内の無料相談

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となる場合があります。

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 3/9(水) 午前10時～正午

場所 みんなかん、安岐総合支所

問 大分県行政監視行政相談センター

☎097-532-3715

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 2/16(水)、3/9(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

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 2/16(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

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 2/17(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