

3・4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
3/13	国東中央クリニック	国東町北江	73-2200
	たてわき眼科	武蔵町糸原	69-0111
3/20	末綱クリニック	国東町田深	72-0433
	定村内科医院	安岐町塩屋	67-2127
3/21	松木医院	国東町岩屋	72-0345
	朝倉内科医院	安岐町中園	67-2012
3/27	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
4/3	国見病院	国見町伊美	82-1251
	あおぞら病院	国東町小原	72-0455
4/10	堀田医院	国見町伊美	82-0490
	あさひクリニック	国東町綱井	72-0365

3・4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
3/13	なかよし歯科医院	武蔵町古市	68-0118
3/20	山下歯科医院	速見郡日出町	0977-28-0058
3/21	アキモト歯科医院	安岐町西本	67-2677
3/27	フォレスト歯科口腔外科クリニック	速見郡日出町鶴沢	0977-51-5651
4/3	矢野歯科医院	安岐町瀬戸田	67-0499
4/10	一宮歯科医院	速見郡日出町豊岡	0977-72-2529

※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。

子育てインフォメーション ひだまり

子どもの便秘

便が長い時間出ないか、出にくかったりすること（1週間にうんちが2回以下）を便秘といいます。毎日便が出ていても、肛門が切れて血が出たり、出すときに痛がって泣いたりなどあれば、それも便秘です。

【対処法】

- 綿棒浣腸：綿棒にベビーオイルをつけ、1cmほど肛門に入れ、10秒ほどゆっくり回してから抜く。
- 「の」の字マッサージ：おへそを中心に「の」の字を書くようにマッサージをする。

【便秘を予防するために】

1. 早寝・早起きして生活リズムを整えよう
2. 身体を動かす遊びをしよう
3. 水分をこまめに取ろう
4. 食事をバランスよく取ろう
5. 食物繊維を多く含む食材を食べよう（野菜、海藻、果物、芋類、豆類など）



生活習慣・食事習慣を見直しても改善しない場合は、医療機関を受診しましょう

【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

※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。

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

日時 3/16(水) 午前10時

場所 安岐保健センター

※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 3/11(金) 午前10時

場所 安岐保健センター

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 3/9(水)、3/25(金)

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

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 3/22(火) 午後1時30分～3時

場所 武蔵保健福祉センター

問 くにさき半島地域成年後見支援センター ☎25-5100

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 3/23(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

竹田津地区公民館 3/16(水)、3/30(水)

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一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。

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。

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 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

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 みんなんかん、安岐総合支所

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 3/17(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

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 3/17(木) 午後1時～3時

場所 みんなんかん

申・問 大分県行政書士会杵築支部

☎0977-72-3001