

## 8月の休日・祝日当番医

診療時間は9:00～17:00です。休日当番医は変更になることがあります。受診される際は、各医療機関に直接ご確認ください。

日	当 番 医	所在地	電話番号
4 (日)	宇佐中央内科病院	江須賀	38-5200
	いしだ内科	長洲	38-6262
	くまのみどう小児科	四日市	32-1500
11 (日)	佐藤第一病院	法鏡寺	32-2110
	クリニックオアシス	和気	37-3700
	玄々堂整形外科	石田	33-2700
12 (月)	時枝内科医院	葛原	32-3200
	宇佐リハビリ診療所	山本	33-5527
	安心院クリニック	下毛	44-1133
13 (火)	宇佐病院	南宇佐	37-0485
	はたで眼科	法鏡寺	32-0004
	佐藤第二病院（小児科）	中原	32-2100
14 (水)	村上医院	木袴	44-0558
	玄々堂泌尿器科	四日市	34-0120
	佐藤第二病院（小児科）	中原	32-2100
15 (木)	くぼたクリニック	上田	34-0030
	轟木整形外科	南宇佐	37-2322
	佐藤第二病院（小児科）	中原	32-2100
18 (日)	桑尾病院	四日市	32-1331
	安心院中央医院	下毛	44-1110
	吉田耳鼻咽喉科	上田	25-4187
25 (日)	渡辺医院	四日市	32-0022
	黒田整形外科	上田	37-2255

※当番医（内科医など）が対応できない外科治療が必要な場合は、宇佐高田医師会病院への依頼により、医師会病院で受診することができます。まずは当番医を受診してください。

### 8月4日は栄養の日、8月1日～7日は栄養週間です

栄養バランスがとれた食事は、健康な体づくりや維持のために大切です。この機会に食生活を振り返ってみませんか。

#### 健康に過ごすための食事のポイント

- ① 1日3食、規則正しく食べる
- ② 主食・主菜・副菜をそろえる
- ③ 糖や脂、塩分を取りすぎない



暮らしをもっと快適に

# 生活ナビ

## 医療機関 知つ得情報



医療情報ネット  
(ナビイ)

休日当番医などを検索できます。情報は変更になることがありますので、医療機関に確認の上、受診してください。

暮らし安心  
医療ナビ



大分県北部地域と福岡県豊筑地域の医療機関などを検索できます（休日当番医は掲載していません）。

## 大分県こども救急電話相談

子どもが病気やケガで病院に行くか迷うときなどに、看護師が相談に応じます。

月曜～土曜 19:00～翌朝8:00

日曜・祝日 9:00～17:00

19:00～翌朝8:00

相談番号（📞 #8000、📞 097-503-8822）

## 中津市立小児救急センター

乳幼児～中学生までの赤ちゃんを対象に夜間・休日診療、電話相談を行います。場所は中津市民病院に隣接しています。

#### ■夜間・休日診療時間（受付21:30まで）

平日 19:00～22:00

土曜 12:00～22:00

日曜・祝日 9:00～22:00

お盆（8/13(火)～15(木)）9:00～22:00

問合せ（📞 0979-26-0020）

#### ■小児救急電話相談

21:30～翌朝8:30

相談番号（📞 0979-22-6535）

## 8月の無料相談

※記載のない場合は予約不要。予約の状況により希望に添えないことがあります。

分野	日時	場所	問合せ
市民法律相談 県弁護士会所属の弁護士による法律相談	9日(金) 8:30 ~ 9:00 (受付)	さんさん館	総務課 行政係 (📞 27-8101) ※7人以上の場合は抽選。
裁判所出張手続き案内会 裁判所書記官による手続き案内	※今月は実施しません。		大分地方・家庭裁判所 中津支部 (📞 0979-22-2115)
行政相談 行政相談委員による行政への苦情・要望などの相談	20日(火) 9:00 ~ 12:00	社協院内支所 相談室	秘書広報課 広報広聴係 (📞 27-8106)
	21日(水) 10:00 ~ 12:00	安心院地域複合支所 会議室	
	28日(水) 10:00 ~ 12:00	市役所本庁 37会議室	
心配ごと相談 民生委員・児童委員による日常生活の悩み事などの相談	20日(火) 9:00 ~ 12:00	社協院内支所 相談室	市社会福祉協議会 (📞 33-0725) ※受付 11:30まで。
	15日(木) 9:00 ~ 12:00	市役所本庁 11会議室	
	27日(火) 9:00 ~ 12:00	安心院総合保健福祉センター	
不動産相談 不動産相談員による不動産に関する相談	※今月は実施しません。		建築住宅課 指導審査室 (📞 27-8182)
年金相談 別府年金事務所による年金相談	8日(木) 10:00 ~ 15:00	さんさん館	別府年金事務所 (📞 0977-22-5111) ※前日までに要予約。
思春期こころの相談 臨床心理士による10代~20代のこころの悩みなどに関する相談	7日(水) 21日(水) 13:00 ~ 16:00	せせらぎ教室 (大字南宇佐)	健康課 健康増進係 (📞 27-8137) ※申込みはせせらぎ教室 (📞 37-1605)まで。 平日 9:00 ~ 16:00 受付。
精神保健福祉相談 こころの悩みや病気に関する相談	13日(火) 10:00 ~ 12:00	県宇佐総合庁舎 北部振興局 1階 101会議室	県北部保健所 (📞 0979-22-2210) ※前日までに要予約。
人権なんでも相談所 人権擁護委員によるいじめや差別、家庭内の問題、人権などに関する相談	6日(火) 9:30 ~ 12:00	安心院総合保健福祉センター	大分地方法務局 宇佐支局 (📞 32-0508)
	※今月は院内支所内農林研修室で実施しません。		
	6日(火) 13:30 ~ 16:00	市隣保館 (ほっとかん)	
消費生活相談 悪質商法・買い物トラブル、借金問題、ネットトラブル、架空請求などに関する相談	毎週(水) 9:00 ~ 16:00	大分地方法務局 宇佐支局	市消費生活センター (商工振興課内 📞 25-5581)
	平日 8:30 ~ 17:00	市役所本庁 2階消費生活センター	
	2日(金) 10:00 ~ 12:00	安心院地域複合支所 相談室	
交通事故相談所 人身・物損事故などに関する相談	13:00 ~ 15:00	院内支所 小会議室	県北部振興局 総務部 (📞 32-1170) ※前日午前中までに要予約。
	27日(火) 10:00 ~ 15:00	県宇佐総合庁舎 北部振興局	
若者等就労相談 15~49歳のはじめの一歩をサポート	14日(水) 28日(水) 11:00 ~ 16:00	ハローワーク宇佐	おおいた地域若者サポートステーション (📞 097-533-2622) ※前日までに要予約。
就職相談 市内企業への就職などに関する相談	平日 8:30 ~ 17:00	市役所本庁 2階 市地域雇用創造協議会	市地域雇用創造協議会 (商工振興課内 📞 27-8168) ※事前に予約が必要です。
新規就農・継承相談 専業農家として就農や継承に関する相談	平日 8:30 ~ 17:00	市役所本庁 農政課	農政課 農政係 (📞 27-8155) ※前日までに要予約。
妊娠出産・育児に関する相談 こども家庭センターの保健師による相談	平日 8:30 ~ 17:00	市役所本庁 子育て支援課	子育て支援課 母子保健係 (📞 27-8145)
子ども・ひとり親相談 家庭児童相談員による子どもの養育相談 母子・父子自立支援員によるひとり親家庭相談	平日 8:30 ~ 17:00	市役所本庁 子育て支援課	子育て支援課 子育て支援係 (📞 32-2616)
	毎週(土) 9:00 ~ 17:30	うさ児童館 出張相談室	うさ児童館 (📞 34-6711)
外国人総合相談 外国人や地域住民、雇用主の外国人の生活に関する悩みや疑問などの相談	毎週(火)(水)(金) 15:00 ~ 19:00 ※祝日は 10:00 ~ 14:00	さんさん館 2階 市外国人総合相談センター	市外国人総合相談センター (📞 25-4440) メール (usmis001@gmail.com)
	毎週(日) 10:00 ~ 14:00		