

3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
2 (日)	和田病院	出光	37-2500
	安心院クリニック	下毛	44-1133
	玄々堂泌尿器科	四日市	34-0120
9 (日)	渡辺医院	四日市	32-0022
	古荘医院	下毛	44-0015
	黒田整形外科	上田	37-2255
16 (日)	内科原澤医院	下高家	32-3222
	院内中央医院	大副	42-5251
	にしむら皮ふ科医院	葛原	33-5800
20 (木)	宗像医院	下時枝	32-0281
	宇佐病院	南宇佐	37-0485
	佐藤とよかわクリニック[小児科] (旧佐藤第2病院)	中原	32-2100
23 (日)	小野内科病院	南敷田	33-2180
	いしだ内科	長洲	38-6262
	くまのみどう小児科	四日市	32-1500
30 (日)	宇佐中央内科病院	江須賀	38-5200
	宇佐レディースクリニック	法鏡寺	33-3700

※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。

3月14日は世界睡眠デーです

睡眠は最も重要な休養です。良い睡眠には「適切な睡眠時間」と「朝、目覚めたときに感じる休まった感覚」が大切です。寝る前の飲酒やスマホの使用は睡眠の質を低下させます。

日中しっかりと体を動かし、夜は暗く静かな環境で休みましょう。

【睡眠時間の目安】

成人 … 6時間以上

中学生、高校生 … 8～10時間

小学生 … 9～12時間



暮らしをもっと快適に

生活ナビ

医療機関 知っ得情報



医療情報ネット
(ナビ)

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築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～中学生までのお子さんを対象に夜間・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

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

3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	14 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	13 日(木) 9:30 ~ 15:30	宇佐文化会館 講習室 1	大分地方・家庭裁判所 中津支部 (☎ 0979-22-2115) ※ 3月10日(月)までに要予約。
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	11 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)
	19 日(水) 10:00 ~ 12:00	安心院地域複合支所 会議室	
	26 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	11 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。
	19 日(水) 9:00 ~ 12:00	市役所本庁 11 会議室	
	25 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	10 日(月) 13:30 ~ 15:30	市役所本庁 建築住宅課	建築住宅課 指導審査室 (☎ 27-8182) ※ 3/3 (月) ~ 7 (金) までに要予約 (先着 5 人)。
年金相談 別府年金事務所による年金相談	13 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	5 日(水) 13:00 ~ 16:00 19 日(水)	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	11 日(火) 10:00 ~ 12:00	県宇佐総合庁舎 北部振興局 2階 202 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	※今月は安心院総合保健福祉センターで実施しません。		大分地方法務局 宇佐支局 (☎ 32-0508)
	4 日(火) 9:30 ~ 12:00	院内支所内 農林研修室	
	4 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	平日 8:30 ~ 17:00	市役所本庁 2 階消費生活センター	市消費生活センター (商工振興課内 ☎ 25-5581)
	7 日(金) 10:00 ~ 12:00	安心院地域複合支所 相談室	
	13:00 ~ 15:00	院内支所 小会議室	
交通事故相談所 人身・物損事故などに関する相談	25 日(火) 10:00 ~ 15:00	県宇佐総合庁舎 北部振興局	県北部振興局 総務部 (☎ 32-1170) ※前日午前中までに要予約。
若者等就労相談 15 ~ 49 歳のはじめの一歩をサポート	5 日(水) 11:00 ~ 16:00 19 日(水)	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	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)
	※祝日は 10:00 ~ 14:00 毎週(日) 10:00 ~ 14:00		