



# 全ての世代で楽しもう!

特集〉総合型地域スポーツクラブ  
はつらつ健康ポイント  
シニアすこやかプログラム  
へら塩ベジうべ作戦

総合型地域スポーツクラブNPO法人Goppoええぞなクラブのみなさん

## 主な 内容

- 06 休日臨時窓口開設
- 07 後期高齢者医療制度の窓口負担割合が変更
- 08 市営バスにICOCA導入 など

## 人口 世帯数

総人口 161,581  
世帯数 79,587  
2022年1月末日の住民基本台帳より

## 発行

宇部市  
〒755-8601 常盤町一丁目7番1号 ☎31-4111 (代表)  
編集 広報広聴課 ☎34-8123 ㊟22-6063

# さあ、始めよう！スポーツ

# 続けよう！健康づくり



親子で参加OK! 世代を超えた交流

多世代 多種目 多志向

1014781

## 総合型地域スポーツクラブ

地域の学校やスポーツ施設などを拠点に、子どもから高齢者まで幅広い世代の方が様々なプログラム(スポーツ活動や文化活動)を気軽に楽しむことができるクラブです。



文化・スポーツ振興課職員

- ①「学校の枠を超えた交流の場」として
- ②「親子や家族、世代を超えた交流の場」として
- ③「高齢者の生きがいづくりの場」として、皆さんがそれぞれの活動を楽しんでいます。



地域交流の場



高齢者の生きがいづくりの場

勝ち負けにこだわらず楽しむことがモットー!

運動不足解消と思いましたが、みんな楽しくわきあいあいとしています!

剣道楽しい! 練習はキツイけど先生がおもしろい!



初心者大歓迎!

無料体験会あり

他地域でも参加OK!

用具の貸出あり

詳細は各クラブへお気軽にお問い合わせください!

※新型コロナウイルス感染症の影響で活動予定が変更または中止となることがあります。

## 宇部市では、現在6クラブが活動中



### 下手でもえいね みんなで楽しく生涯スポーツ

小学生～シニア世代まで様々な方が活動しています。コミュニケーションを大切に、地域の愛されるクラブを目指しています。

#### NPO法人コミュニティスポーツくすのき

活動拠点 楠若者センターなど  
活動プログラム ソフトテニス、フットサルほか  
問い合わせ 事務局(☎67-2150)



### 運動の苦手を楽しみに変える

幼児(4才以上)から小学生とその保護者を対象に運動遊び(ACP)やドッチビーを中心に、体の動きづくりを行っています。学校の枠を超えて仲間の輪が広がります!

#### おばやまエンジョイクラブ

活動拠点 小羽山小学校体育館  
活動プログラム 運動遊び、ポッチャほか  
問い合わせ 小羽山ふれあいセンター(☎31-3677)



### 人と人とのつながりが生まれる場所

誰もが寄り合える場を提供する「喫茶 よりあい処西ヶ丘」、「みまもり処西ヶ丘」、困り事をお助けする「おたすけ処西ヶ丘」の三本柱で70歳代を中心に活動中!

#### よりあい処西ヶ丘

活動拠点 西ヶ丘自治会館など  
活動プログラム スクエアステップ、カラオケほか  
問い合わせ 代表(☎090-1019-0863[新谷])



### ランニングバイクの楽しさを親子で体験

ランニングバイクの楽しさと魅力を発信する活動を行っています。レース等の開催もお楽しみに!

#### NPO法人おもしろファーム

活動拠点 まちづくりプラザなど  
活動プログラム ランニングバイク大会  
問い合わせ NPO法人おもしろファーム(☎32-6396)



### 多彩なプログラムが魅力

指導者は公認資格保持者。会員は仕事や家事がひと段落した60歳以上が中心です。男性受講者も大歓迎!

#### 白鳥(はくちょう)健康教室

活動拠点 ココランド体育館など  
活動プログラム バレーボール、コーラスほか  
問い合わせ 事務局(☎090-4694-7637[中川])



### 子どもも大人も高齢者も

心身の健全育成と、生活習慣病や認知症予防につながるプログラムを取り入れ、幅広い世代が、文化・スポーツを楽しんでいます。

#### NPO法人Goppoええぞなクラブ

活動拠点 クラブハウス、東岐波中学校など  
活動プログラム 少林拳法教室、卓球教室ほか  
問い合わせ 事務所(☎39-6336)



お得に! 楽しく! 健康管理!

## はつらつ健幸ポイント

活動量計かスマートフォンで歩数を測定し、ポイントを貯めて景品交換できます。現在、市民3,500人が参加中で、健康づくりに楽しく取り組んでいると実感されています。この春、あなたも気軽に取り組める「はつらつ健幸ポイント」に参加しませんか! 申込方法は下記をご覧ください。※活動量計かアプリを選んで申込みいただくと、後日初回セット(活動量計※アプリコースは除くと、説明書)を自宅にお届けします。

### こんなにすごい! 「歩く」効果

1日 5,000歩 | 認知症の予防・改善

1日 7,000歩 | がんを予防

1日 8,000歩 | 生活習慣病を予防・改善

※一定時間、早歩きを実施した場合

測定できるもの

歩数、体重、体脂肪率、筋肉量、BMI、内臓脂肪レベル  
アプリやパソコンでチェックできる!



活動量計



歩いて貯まったポイント

QUOカード・図書カード・JCBギフトカードに交換! 年間最大5,000円分!



QUOカード



図書カード



JCBギフトカード

早めがお得!

令和4年度4月スタート

## 参加者 先行募集中!

早期入会 200ポイント進呈  
定員 200人(先着順)

- 先行受付 3月1日(火)～3月14日(月)
- 対象 18歳以上、市内在住か通勤する人
- 年会費 1,000円(システム使用料)
- 申込み・問い合わせ WEB▶ QR▶ 窓口▶ ☎755-0033



健康増進課職員

琴芝町二丁目1番10号(保健センター)  
健康増進課 ☎31-1777 ☎35-6533

## さらに! あなたにぴったりの個別運動プログラム 体力年齢UP



毎週1回運動教室(筋力トレーニング、有酸素運動)、自宅(筋力トレーニング)

令和4年度新規教室は7月スタート

- 対象 はつらつ健幸ポイント(活動量計コース)参加者 40歳以上、運動制限がない人
- 申込み・問い合わせ 健康増進課 ☎31-1777 ☎35-6533

## 健康づくりをするサロンを募集!! 無料 先着15サロン限定



山村後いいききサロン(西岐波)での体操の様子

近所で気軽に集い、見守りや社会参加を目的としたサロン(通いの場)。地域の方々が運営するサロンで新たに健康づくりの専門家によるサポートプログラムを始めます。サロンを新しく作りたい方、今あるサロンを充実したい方は、ぜひご活用ください。

1014599

詳しくはこちら▶

- 対象 概ね65歳以上 5名以上のグループ このプログラム終了後も自主的に健康づくりができること
- 開催場所 市内(会場は申込者で準備。近隣の自治会館等。個人宅も可)

- サポートプログラム 保健師、管理栄養士、理学療法士などが  
・グループに合ったプログラムの提案  
・講話や実技指導(運動・食事等)  
・体力測定とアドバイス
- 実施期間 1回90分。2週間に1回開催。計5回(約2か月間)

- 申込み・問い合わせ 健康増進課 ☎34-8338 ☎22-6019

脳出血、脳梗塞、心筋梗塞、眼底出血…

# 後悔してほしくないから、今すぐ、血圧を上げない生活に!

高血圧からつながる病は、体へのダメージが大きく後遺症が残ることもあり、食生活など日々の予防が大切です。症状が重くなる前に、血圧を上げない生活と、「へら塩 ベジうべ」の実践を!



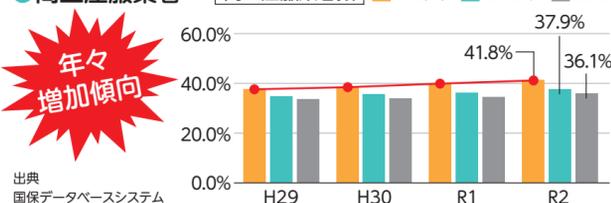
## 宇部市は高血圧者が多い!

●高血圧受診者

40~74歳 4人に1人 75歳以上 5人に3人

●高血圧服薬者

高血圧服薬者数 宇部市 山口県 全国



出典 国保データベースシステム

## 高血圧を甘く見ないで

血圧130/85mmHg以上\*の方は要注意。

高血圧を放っておく

こんな病気につながる!!

- 脳出血、脳梗塞
- 心筋梗塞
- 眼底出血



\*糖尿病など、他要因がない場合

血圧に影響を与える要因

- 加齢(血管の弾力が失われる)
- メタボ、肥満
- ストレスや睡眠不足
- 過度の飲酒、喫煙

気をつけるポイント

- 塩は減らして、野菜を増やす
- 体は太すぎず細すぎず
- 楽しくリフレッシュ
- ゆっくり休養
- お酒はほどほどに
- 血圧の治療・服薬は自己判断で中断しない

### あちこちでへら塩ベジうべ応援!

- 小学校で 地域で 味覚の教室
- みそづくり体験
- 市内スーパーマーケットなどでのへら塩と野菜摂取の啓発イベント



### みんなと情報共有したい!

- 教えて!我が家のカンタンへら塩レシピ、カンタン野菜レシピ
- 減塩体験談 失敗あるある & 成功あるある

### 令和4年度募集スタート

(募集時期は市ウェブサイトでお知らせ)

寄せられた情報は、ちらしや市ウェブサイト、LINE、メールなどでお知らせ予定。お楽しみに!!

今後も、様々な方法で、食の情報お伝えし続けます!! 詳しくはこちら ▶



### 私は何をしたら?

へら塩(塩分を減らす) × ベジうべ(野菜を多く食べる)

『何に力を入れる?』

やっぱり食事~ゆっくり減塩! 野菜を増やす!~

## へら塩 ベジうべ 作戦

減塩と野菜の関係に注目!

野菜にはカリウムがたっぷり。血液中の塩分(ナトリウム)の排泄を促すカリウムの摂取は、減塩にとっても重要です。

持ち味を生かす!

- 新鮮な食材を用いる
- 香辛料、香味野菜などを利用する
- 低塩の調味料を上手に使う
- 汁物は具たくさんにする

### こんな工夫でカンタン減塩

- つけものや加工食品の食べ方に注意
- 調味料は控えめに
- めん類の汁は残す

問い合わせ 健康増進課 ☎31-1777 ☎35-6533

## とぎわ公園 TOKIWA PARK のイベント

問い合わせ とぎわ公園企画課 ☎54-0551 ☎51-7205

とぎわ公園 ウェブサイト▶



園内施設休業日…毎週火曜(3月29日、4月5日は開園)

### まちじゅうエヴァンゲリオン 発動

海洋堂フィギュアミュージアム黒壁と連携した、エヴァンゲリオンのジオラマ及びヒューマンスケールを含むフィギュアを展示します。期間限定グッズショップも同時開催します。



3月12日(土) オープニングセレモニー開催! 13時開館

宇部市制施行100周年記念イベント

## KAIYODO EVANGELION FIGURE WORLD

西暦2022年3月12日(土)開始▶5月8日(日)終了

ときわミュージアムイベントホール(ときわ公園内) 特別展

期間限定グッズショップ 同時開催

(主催)宇部市 (協力)株式会社海洋堂、株式会社龍遊館、株式会社グラウンドワークス (特別協賛)東武トップアース株式会社



至高の名作が大集合

同時開催

海洋堂

ネイチャーワールド

in とぎわ公園

場所:ときわ動物園体験学習館モンスク

展示総数:100以上

会場:ときわ動物園体験学習館モンスク

©KAIYODO

## はじまりのかたち

### 柳原義達・向井良吉・澄川喜一 彫刻展

入場無料

## UBE BIENNALE

期間 3月4日(金)~4月10日(日) 10時~16時※火曜日休館 (3月29日、4月5日は開館)

場所 ときわ湖水ホール アートギャラリー



「道標・鴉」 柳原義達

「春・暁に翹沈む」 向井良吉

「そりのあるかたち」 澄川喜一

※新規収蔵作品

野外彫刻展「UBEビエンナーレ」と「彫刻のまち」宇部を支えた、3人の彫刻家の作品を紹介する展覧会。新規収蔵となる澄川喜一作品をお披露目します。

問い合わせ UBEビエンナーレ推進課 ☎51-7282 ☎51-2777

### ぶちのりパスポート

遊園地 遊園地の乗り物が1,000円で乗り放題 日時 3月13日(日) 10時~17時 ※販売時間は10時~15時 問い合わせ ☎35-8289

●人と野生動物の共生シンポジウム 動物園 ~防除・管理・保全・野生動物と人との良い付き合い方とは?~ 要事前申込 日時 3月19日(土) 13時30分~16時45分 問い合わせ ☎21-3541

●花盛りスタンプラリー ほかにも イベントたくさん! 日時 3月11日(金)から 詳しくはときわ公園ウェブサイトへ! ●夜桜ライトアップ 期間 3月19日(土)~ 4月3日(日)

## 山口ゆめ回廊 YAMAGUCHI YUME KAIRO

「山口県央連携都市圏域」のおすすめスポットを紹介します。

- 萩市** 萩・明倫学舎開館5周年記念 イベント「学舎維新祭」 ●日時 3月5日(土)~27日(日) 10時~16時 ●場所 萩・明倫学舎 ■問い合わせ 萩・明倫学舎推進課 ☎0838-21-2018
- 美祿市** さくらWeek ●日時 3月下旬~4月上旬 18時~22時 ●場所 厚狭川河川敷周辺 ■問い合わせ みね桜まつり実行委員会事務局 ☎0837-52-0434
- 山陽小野田市** 第30回椿まつり in Ejio ●日時 3月21日(月・祝) 10時~15時 ■場所・問い合わせ 江汐公園 ☎83-5378
- 山口市** 一の坂川桜ライトアップ ●日時 3月下旬~4月上旬 19時~22時 ●場所 山口市後河原 ■問い合わせ 観光交流課 ☎083-934-2810
- 防府市** 毛利博物館企画展「姫君ゆかりの美-毛利家のお雛さま-」 ●日時 4月10日(日)まで 9時~17時 ■場所・問い合わせ 毛利博物館 ☎0835-22-0001
- 津和野町** 春を待つ おひなさま ●日時 4月3日(日)まで 9時~16時半 ■場所・問い合わせ 堀庭園 ☎0856-72-0010

# 休日臨時窓口開設

**日時** 3月27日(日)、4月3日(日) 各9時～13時 ※住所異動受付は12時まで  
**場所** 市役所1階

| 取扱業務内容                       | 問い合わせ             |
|------------------------------|-------------------|
| 転入、転出などの住所異動の手続き             | 市民課 ☎34-8238      |
| 住民票、戸籍証明、印鑑証明書など各種証明書の発行     | 市民課 ☎34-8242      |
| 国民健康保険の手続き                   | 保険年金課 ☎34-8287    |
| 児童手当、児童扶養手当、福祉医療費助成、養育医療の手続き | 子育て支援課 ☎34-8330   |
| 保育園の入園、保育料に関する手続き            | 保育幼稚園学童課 ☎34-8327 |
| 所得証明書、課税証明書など各種証明書の発行        | 市民税課 ☎34-8197     |



3月・4月は混雑が予想されます。

水道の使用開始や中止を予定している人は、お早めにご連絡ください。



■問い合わせ 上下水道局営業課 ☎21-2304 ☎21-2172

## 住所変更手続き 窓口の混雑緩和にご協力ください

3月・4月は引っ越しに伴う住所変更の手続きなどが増えるため、市民課窓口が大変混雑します。来庁不要でできる手続きや窓口滞在時間を短縮できる手続きがありますので、ぜひご利用ください。

### 来庁不要【転出届け】

Web【スマート申請】 ※国外への転出、転出後15日を過ぎている場合や転出以外の届け出は不可

- 必要なもの
- マイナンバーカード
  - 署名用電子証明書の暗証番号(英数字6文字～16文字)
  - スマートフォン(マイナンバーカードの読み取りができるもの)

郵送 ※転出以外の届け出は郵送不可

- 必要なもの
- 転出証明書の請求申請書(市ウェブサイトに掲載) ※任意の様式でもOK
  - 本人確認書類のコピー(運転免許証、健康保険証など)
  - 返信用封筒(転出する本人の住所・氏名を記入) ※切手不要

送付先 市民課 〒755-8601 常盤町一丁目7番1号

### 窓口の滞在時間短縮【転入・転出・転居の届出】

申請書を事前作成していただけます。【うべ簡単チャット申請】

スマートフォンやパソコンから専用ウェブサイトへアクセス

必要事項入力で届出書を自動作成

最後に表示される2次元(QR)コードを保存・印刷し、市民課4番窓口へ

※申請書の事前作成だけでは、手続きは完了しません。

■問い合わせ 市民課 ☎34-8238 ☎22-6017

## 令和4年度 市税などの納期

市税などの納期は1年を通して決まっています。納付は納期限日までにお願します。

| 種目        | 固定資産税<br>都市計画税              | 市県民税<br>(普通徴収) | 軽自動車税<br>(種別割) | 国民健康<br>保険料                   | 後期高齢者<br>医療保険料                | 介護保険料                                | 市営住宅<br>使用料                   | 保育園<br>保育料                           | 学校給食費                              |
|-----------|-----------------------------|----------------|----------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| 5月2日(月)   | 1期                          |                |                |                               |                               |                                      | 4月分                           | 4月分                                  | -                                  |
| 5月31日(火)  |                             |                | 1期             |                               |                               |                                      | 5月分                           | 5月分                                  | 5月分                                |
| 6月30日(木)  |                             | 1期             |                | 1期                            |                               | 1期                                   | 6月分                           | 6月分                                  | 6月分                                |
| 8月1日(月)   | 2期                          |                |                | 2期                            | 1期                            | 2期                                   | 7月分                           | 7月分                                  | 7月分                                |
| 8月31日(水)  |                             | 2期             |                | 3期                            | 2期                            | 3期                                   | 8月分                           | 8月分                                  | 8月分                                |
| 9月30日(金)  |                             |                |                | 4期                            | 3期                            | 4期                                   | 9月分                           | 9月分                                  | 9月分                                |
| 10月31日(月) |                             | 3期             |                | 5期                            | 4期                            | 5期                                   | 10月分                          | 10月分                                 | 10月分                               |
| 11月30日(水) |                             |                |                | 6期                            | 5期                            | 6期                                   | 11月分                          | 11月分                                 | 11月分                               |
| 12月26日(月) | 3期                          |                |                | 7期                            | 6期                            | 7期                                   | 12月分                          | 12月分                                 | 12月分                               |
| 1月31日(火)  |                             | 4期             |                | 8期                            | 7期                            | 8期                                   | 1月分                           | 1月分                                  | 1月分                                |
| 2月28日(火)  | 4期                          |                |                | 9期                            | 8期                            | 9期                                   | 2月分                           | 2月分                                  | 2月分                                |
| 3月31日(金)  |                             |                |                | 10期                           | 9期                            | 10期                                  | 3月分                           | 3月分                                  | 3月分                                |
| 問い合わせ     | 収納課<br>☎34-8202<br>☎22-6014 |                |                | 保険年金課<br>☎34-8287<br>☎22-6019 | 保険年金課<br>☎34-8343<br>☎22-6019 | 高齢者<br>総合支援課<br>☎34-8297<br>☎22-6026 | アジアJV<br>☎37-0211<br>☎31-0566 | 保育幼稚園<br>学童課<br>☎34-8327<br>☎22-6051 | 学校給食課<br>※<br>☎54-4646<br>☎54-4650 |

安全便利な口座振替 申し込みは、納税(納付) 通知書・通帳・届出印を持って、預貯金のある金融機関で ※5月から番号変更希望月の前月末日(納期限日が月初めの場合は前々月末日) までに手続きしてください。

## 後期高齢者医療制度

☎1001877

# 一定以上の所得がある人(75歳以上の人など)は、医療費の窓口負担割合が変わります

令和4年  
10月1日  
から

現役世代の負担を抑え国民皆保険を未来につないでいくため、一定以上の所得がある人(75歳以上の人など)は、医療費の窓口負担割合が2割になります。 ※現役並み所得者(窓口負担割合3割)を除く

| 9月30日まで |             | 10月1日から                          |             |
|---------|-------------|----------------------------------|-------------|
| 区分      | 医療費<br>負担割合 | 区分                               | 医療費<br>負担割合 |
| 現役並み所得者 | 3割          | 現役並み所得者                          | 3割          |
| 一般所得者など | 1割          | 一定以上<br>所得がある人                   | 2割          |
|         |             | 一般所得者など                          | 1割          |
|         |             | 住民税非課税世帯<br>の人は基本的に<br>1割負担となります |             |

参照:厚生労働省

3年間は負担軽減  
令和4年10月1日から施行後3年間(令和7年9月30日まで)は、1か月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑える配慮措置があります(入院の医療費は対象外)。

### 窓口負担割合2割の対象

■75歳以上の人の課税所得や年金収入をもとに、世帯単位で判定します(令和3年中の所得をもとに、令和4年9月頃から判定が可能になります)

例) 76歳単身世帯の場合  
課税所得28万円以上で年収200万円以上→2割負担  
夫80歳、妻77歳の世帯  
どちらかが課税所得28万円以上で、  
2人の年収合計が320万円以上→2割負担

- 医療費窓口負担割合の見直しに関する問い合わせ
- 厚生労働省コールセンター ※3月31日まで ☎0120-002-719
  - 県後期高齢者医療広域連合 ☎083-921-7110 ☎083-932-5321
  - 保険年金課 ☎34-8343 ☎22-6019

## 2割負担となる人で、「高額療養費の口座が登録されていない人」には10月頃に山口県後期高齢者医療広域連合から申請書を郵送します。

申請書がお手元に届いたら、申請書に記載の内容に沿って、口座の登録をしてください。

### ！詐欺にご注意！書類は必ず郵送でお届けします

厚生労働省や地方自治体が、電話や訪問で口座情報登録をお願いすることや、ATMの操作をお願いすることは絶対にありません。不審な電話があったときは、警察署または消費生活センター(☎188)にお問合わせください。



## 固定資産税の縦覧・閲覧

☎1001709

市内に土地・家屋を所有し固定資産税が課税されている人は、他の土地・家屋の価格と比較し自分の土地・家屋の評価が適正かどうかを判断できるよう、他者が所有する資産の価格も確認することができます。確認したい土地・家屋の「所在」などを調べてからお越しください。また、縦覧期間中、土地・家屋・償却資産を所有する人は、課税台帳の閲覧が無料となります。

期間 4月1日(金)～5月2日(月) ※土日祝日除く  
場所 資産税課

- 持参品
- ▶本人確認ができる書類 (例)マイナンバーカードや運転免許証など、官公署が発行した顔写真付き書類
  - ▶納税通知書と課税明細書(届いた人) ※代理の場合は、本人の委任状が必要

- 価格に不服がある場合
- 4月1日(金)から納税通知書の交付を受けた日後3カ月以内までの間、審査の申し出ができます。 ※令和3年度に土地の価格が上昇し、税額を据え置く特別な措置が適用された土地の価格(令和3年度分)については、その納税通知書の交付を受けた日後15カ月を経過する日まで申し出ができます。

■問い合わせ 資産税課 ☎34-8191 ☎22-6014

# 令和3年度【市独自】子育て世帯への臨時特別給付金

国の「子育て世帯への臨時特別給付金」を、所得制限超過や離婚などの理由により受け取れない人へ、高校生(※1)以下の子ども1人につき給付金10万円を支給します。

## 申請が必要な世帯

### ●所得制限超過世帯

高校生(※1)の子どものみを養育している世帯で、国の「子育て世帯への臨時特別給付金」を所得制限超過のため受け取れない人



### ●離婚など(※2)世帯 申請前にご相談ください

令和3年9月1日(高校生(※1)を養育する人は10月1日)から国の給付金支給日までに離婚など(※2)により新たに養育者となった人のうち、現在高校生(※1)以下の子どもを養育している人 ※元配偶者などから国の給付金の贈与を受けている場合や、子どものために使っている場合は除く



## 申請が不要な世帯

### ●所得制限超過世帯

高校生(※1)の子どもと中学生以下の子どもを養育し、児童手当の特例給付を受けている世帯

(※1)平成15年4月2日～平成18年4月1日生まれ  
(※2)離婚や離婚前提で配偶者と別居している状況

申請期間 **3月31日(木)まで【必着】**

■問い合わせ 子育て支援課 ☎34-8330 ☎22-6051

# さ〜イコカ 3月15日(火)から 市営バス全線で交通系ICカード「ICOCA」が使えるように!

各種定期券や子ども運賃・福祉優待証にも対応!



「ICOCA」は、JR西日本(西日本旅客鉄道株式会社)のシステムにより運営される「交通系ICカード」で、市営バスでのご利用はもちろん、コンビニやICOCA加盟店では電子マネーとしてお買い物のお支払いにご利用いただける、便利なICカードです。チャージできるので繰り返しご利用いただけるほか、マークがある全国の鉄道・バス・お店でご利用いただけます。

**便利** 定期券や福祉優待乗車証として使える!子どもカード(子ども運賃適用カード)も販売!

**早い** 支払スムーズ キャッシュレスで乗り降り楽々

**お得** 「のりつぎ割引」で、2台目運賃が50円引(小児は30円引)に! ※1時間以内の乗り継ぎに限る

**コロナ対策** 非接触で支払える



乗降時にICカードリーダーにタッチ!

## 3月1日(火)～ ICOCA普通乗車券は2,000円で販売 ※カード発行預り金(デポジット)500円含む

| カードデザインは共通です! | ICOCA販売場所         | チャージ場所   |
|---------------|-------------------|--|
| 普通乗車券         | バス車内<br>交通局、新川営業所 | 普通乗車券<br>バス車内、新川営業所、交通局、<br>ICOCA対応の商業施設やコンビニエンスストア  |
| 定期券(継続購入も)    | 交通局<br>新川営業所      | <b>早期購入特典</b><br>ICOCAの普通乗車券・定期券などを購入すると、その場で先着1,000名様にノベルティグッズをプレゼント!<br><small>※イメージですので実物と色、位置、サイズ等若干異なる場合がございます。</small> |
| 1日乗車券         | バス車内              |  |
| 福祉優待乗車証       | 交通局<br>新川営業所      |  |

### こちらのカードも使えます



■問い合わせ 交通局交通事業課 ☎31-1133 ☎22-1772 <http://www.ubebus.jp/>

# 意見募集(パブリックコメント)

宇部市 パブリックコメント 検索

## 公営住宅等長寿命化計画(改定版)(素案) 1014846

市営住宅などの維持管理や建替え・改善に関する「宇部市公営住宅等長寿命化計画(改定版)」(素案)について意見を募集しています。

- 募集期間 3月22日(火)まで
- 提出先 住宅課 ☎34-8427 ☎22-6049  
〒755-8601 常盤町一丁目7番1号  
jyuutakuka@city.ube.yamaguchi.jp (要到達確認)

閲覧方法・閲覧場所 市役所、北部総合支所、各市民・ふれあいセンター、市ウェブサイト 対象 市内に居住か通勤・通学している人

提出方法 意見と該当ページ、氏名、住所(市外の方は勤務先か学校名)を記入し、郵送、FAX、メール、持参のいずれかで提出

## 公共施設等総合管理計画(改訂版)(素案) 1014826

公共施設の老朽化や人口減少、厳しい財政見通しを踏まえた公共施設マネジメントの取組方針を定めた「宇部市公共施設等総合管理計画(改訂版)」(素案)について意見を募集しています。

- 募集期間 3月23日(水)まで
- 提出先 公共施設マネジメント課 ☎34-8537 ☎22-6063  
〒755-8601 常盤町一丁目7番1号  
koukyou-mg@city.ube.yamaguchi.jp (要到達確認)

# 委員の募集

## 廃棄物減量等推進 1002112 審議会委員

一般廃棄物の減量や再利用の促進などに関する審議などを行う委員の募集です

- 募集人数 2人
- 任期 令和4年5月1日～令和6年4月30日
- 応募資格 市内居住の20歳以上、年2回程度の会議に出席できる人
- 応募方法 申込書と「ごみの減量を進めるために」をテーマとした意見や提言(800以内)を持参・郵送・FAX・メールのいずれかで提出
- 募集人数 3月1日(火)～15日(火)【必着】

■申込先 廃棄物対策課  
〒755-0001 大字沖宇部沖ノ山5272-6  
☎34-8247 ☎33-7294  
reduce@city.ube.yamaguchi.jp (要到達確認)

## 地域自立支援協議会 1014757 委員

地域の障害福祉に関する課題、計画の策定、関係機関によるネットワークづくりに関する協議などを行う委員の募集です

- 募集人数 1人
- 任期 令和4年5月1日～令和6年4月30日
- 応募資格 市内居住の18歳以上、年2～4回程度の会議に出席できる人
- 応募方法 応募用紙と「障害のある人への理解の促進のために」をテーマとした小論文(1,200字以内)を持参・郵送・FAX・メールのいずれかで提出 ※点字、音声テープ、代筆による提出も可
- 応募期間 3月31日(木)まで【必着】

■申込先 障害福祉課  
あて先 〒755-8601 常盤町一丁目7番1号  
☎34-8314 ☎22-6052  
syou-fuku@city.ube.yamaguchi.jp (要到達確認)

## 市立小中学校適正 1014731 規模・適正配置審議会委員

子どもたちに最適な教育環境を持続的に確保していくため、小中学校の適正な規模や配置についての検討を行う委員の募集です

- 募集人数 3人(うち2人は未就学児の保護者)
- 任期 令和4年4月1日～令和6年3月31日まで(予定)
- 応募資格 市内居住の18歳以上、月1回程度の会議に出席できる人
- 応募方法 応募用紙と「宇部市の子どもを育む教育環境について」をテーマとした小論文(1,200字以内)を持参・郵送・FAX・メールのいずれかで提出
- 応募期間 3月22日(火)まで【必着】

■申込先 教育委員会総務課  
あて先 〒755-0027 港町一丁目11番30号  
☎34-8604 ☎22-6066  
ed-soumu@city.ube.yamaguchi.jp (要到達確認)

# 4月3日 馬場良治 集古館 リニューアルオープン!!

国宝や重要文化財修復の第一人者で、宇部市在住の日本画家、馬場良治氏の作品を多数展示する集古館がリニューアル!

## 馬場良治 北長門国定公園を歩くスケッチ展 4月3日(日)～5月8日(日)

馬場良治 集古館  
開館時間 13時～16時30分 ※毎週火曜日休館  
入館料 300円  
〒759-0207 際波237 (宇部商業高校付近)  
☎39-9916 ☎39-0113



馬場良治氏



館内には ゆっくりくつろげるカフェも新設!

## うーばー・プロジェクト 4月3日(日) オープニングイベントワークショップ 14時～16時 「墨を使って水を描いてみよう!」 無料参加

馬場良治氏のギャラリートークの後、墨を使って「水」の表現に挑戦してみませんか。

定員 12人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴

要事前申込 申込期限 3月25日

■問い合わせ うーばー・プロジェクト事務局 ☎34-8389 ubaerp.ube@gmail.com 申込はこちら



■問い合わせ 文化・スポーツ振興課 ☎34-8838 ☎22-6083

記号の 見方 ①…日時 ②…場所 ③…内容 ④…対象 ⑤…費用 ⑥…定員 ⑦…持参品 ⑧…申込方法 ⑨…申込期間 ⑩…申込先 ⑪…問い合わせ ⑫…電話 ⑬…はがき ⑭…ファクス ⑮…電子メール ⑯…電子申請 ⑰…点字 ⑱…申込時の必要事項(11面参照) ⑲…ウェブ番号 ⑳…はつらつ健幸ポイント対象

## 募集

### 体育協会スポーツ教室

ソフトテニス・卓球・弓道・ダンス・ヨガなど。詳細は市体育協会ウェブサイトへ⑩3月9日(水)～25日(金) ⑪市内在住か勤務する人※高校生以下を除く⑫⑬教室による ⑭⑮申込書を提出。募集要項などは市内体育施設などに設置 ⑯体育協会 〒755-0023 恩田町四丁目1番4号(☎31-1507) sportskyoushitsu@ube-taikyou.or.jp ⑰1014782

### シルバー人材センター 入会説明会

就労を希望する人は、ぜひ説明会にご参加ください。⑩3月10日(木)、24日(木)各13時半から ⑪多世代ふれあいセンター⑫原則60歳以上⑬シルバー人材センター(☎31-3251、⑭41-4334)

### Web版 離乳食教室 (後期コース)

講話「離乳食の進め方について」動画「離乳食の作り方」 ⑩3月16日(水)10時半～11時10分 ⑪9カ月～1歳3カ月児の保護者 ⑫10人(先着順・予約制) ⑬⑭⑮(11面)と児の名前・生年月日・月齢、質問内容 ⑯3月7日から ⑰子ども・若者応援課 (☎31-1732、⑱21-6020) ubehapi@city.ube.yamaguchi.jp (要到達確認) ⑲1003551

### うべ彫刻ファン倶楽部 彫刻清掃

市役所から宇部新川駅エリアの彫刻を清掃します※雨天中止 ⑩3月21日(月・祝)9時15分～11時 ⑪市役所正面玄関集合 ⑫200人⑬マスク、ゴム手袋、軍手、草取り用具など ⑭⑮⑯(11面)と中学生以下は年齢、団体で参加の場合は団体名 ⑰3月10日まで ⑱うべ彫刻ファン倶楽部事務局 (☎37-5877、⑳37-5887) ㉑UBEピエンナーレ推進課 (☎51-7282、㉒51-2777)

### 自衛隊 一般幹部候補生試験

⑩▷大卒程度試験:22歳～25歳・20歳～21歳の大卒(見込含)▷院卒者試験:27歳以下で大学院修士課程修了者など(見込含) ⑪4月23日(土)・24日(日)⑫4月14日まで⑬自衛隊宇部地域事務所(☎31-4355)

### 今富ダム湖畔 桜ウォーキング

今富ダムまでの往復約7kmと、湖畔散策約1.5kmを歩きます。※小雨決行⑩4月2日(土)8時50分～12時 ⑪万倉ふれあいセンター集合 ⑫100人(先着順) ⑬飲み物、雨具、帽子、タオル ⑭⑮⑯(11面)と年齢 ⑰3月31日まで⑱北部地域振興(☎67-2812、㉒67-2158) ⑳1004795

### 韓国語講座 (入門・初級・中級)

⑩4月5日(火)から1年間、毎週火曜日、18時から⑪年会費5,000円と教材費など年間5,000円程度 ⑫⑬在日本大韓国民団 山口県宇部支部(港町一丁目8番13号 ☎21-4969)

### 観光ボランティアガイド

宇部市の魅力をガイドしてみませんか。研修終了後は、「宇部市ふるさとコンパニオンの会」に入会 ⑩4月～8月(全8回)、各9時半～11時半 ⑪湖水ホールほか⑫70歳以下 ⑬⑭⑮(11面)と年齢 ⑰3月31日まで⑱観光・グローバル推進課(☎34-8353、⑳22-6083) ㉑1003888

### てくてくまち歩き

美しい干潟を散策しながら古墳めぐり(約4km)⑩3月26日(土)9時50分～12時⑪古尾八幡宮(東岐波)集合⑫30人(先着順)⑬タオル・飲み物⑭⑮⑯3月25日まで ⑰観光・グローバル推進課(☎34-8353、⑱22-6083) ㉑1003888

### 全国障害者スポーツ大会 派遣選手選考会

⑩5月8日(日)(アーチェリー、ポッチャ)、15日(日)(陸上競技)、22日(日)(フライングディスク、サウンドテーブルテニス)、29日(日)(水泳、一般卓球、ボウリング) ⑪競技により異なる ⑫平成21年4月1日以前に生まれ、県内在住・通所・通学する身体障害者・知的障害者・精神障害者 ⑬3月6日まで※新入生や4月からの施設利用者は4月13日まで ⑭障害福祉課(☎34-8457、⑱22-6052) ㉑1005339

## お知らせ

### 戸籍証明(謄本・抄本)も スマートフォンを利用して スマート申請で手続き可能に

来庁不要で手続きできるスマート申請で、戸籍証明(謄本・抄本)の申請が可能になります。詳細はお問い合わせを⑩3月1日から ⑪市民課(☎34-8242、⑱22-6017) ㉑1013766



### 監査結果の公表

令和3年度 教育委員会(小学校・中学校は除く)を対象にした定期監査の結果を掲示 ⑩3月1日(火)～15日(火)まで ⑪市役所、北部総合支所、各市民センター、万倉・吉部出張所 ⑫監査委員事務局(☎34-8726、⑱22-6013) ㉑1012679

### 新庁舎1期棟 完成見学会開催

新庁舎1期棟(宇部市役所北側)の施設内をどなたでも見学できます⑩3月12日(土)13時半～16時半(最終受付16時) ⑪市内在住か在勤・在学の人 ⑫混雑状況により、入場制限あり ⑬新庁舎建設課(☎34-8200、⑱22-6064) ㉑1014817

### 障害者福祉タクシー券の交付

令和4年度の福祉タクシー券(55枚つづり)を交付します ⑩3月24日(木)から ⑪障害福祉課、北部総合支所、各市民センター ⑫身体障害者手帳1～3級か療育手帳Aを持っており、自動車税・軽自動車税の減免を受けてない人 ⑬身体障害者手帳か療育手帳 ※4月1日以降に手続きする人は、前年度のタクシー券(持っている人だけ)。 ⑭障害福祉課(☎34-8314、⑱22-6052) ㉑1005201



### 病児・病後児保育保育料の減免申請

令和3年度中に病児・病後児保育を利用し、市民税か所得税が非課税の世帯 ⑩印鑑、振込口座が分かるもの、令和3年1月2日以降に宇部市に転入した人は、令和3年度課税証明書(世帯票)、市外の施設を利用した人は施設利用の領収書 ⑪4月8日まで ⑫こども・若者応援課(☎34-8447、⑱21-6020) ㉑1003547

### 市民交通災害共済に 加入しませんか

交通事故による入院や通院、死亡に対して共済金が支払われます。▷共済期間:掛金入金日の翌日から来年3月31日 ⑪市内在住・在勤の人、生計同一の家族 ⑫1型 840円(3型まで)、新規加入は出資金100円 ⑬印鑑⑭申込書を提出(令和3年度に加入した人は「こくみん共済coop」から届く継続申込書を郵送)⑭市民活動課(☎34-8235、⑱22-6016)、北部総合支所、各市民センター、万倉・吉部出張所 ㉑1010775

⑮…申込時の必要事項 催し・講座などのタイトル、氏名、郵便番号、住所、連絡先(電話番号など) ※その他の必要事項は記事内に記載電話番号のみ記載された記事について、電話での申し込みが難しいときは、⑯を記載し⑰22-6063(広報広聴課)へ

### ひとり親家庭の自立のための給付金制度

●高等職業訓練促進給付金 ひとり親家庭の親が看護師、介護福祉士などの資格を取得するために養成機関で修業する場合、給付金を支給⑱1011489 ●自立支援教育訓練給付金 ひとり親家庭の親が雇用保険法の教育訓練給付制度の指定教育訓練講座を受講し修了した場合、支払った費用の一部を支給 ㉑1011487 ●高等学校卒業程度認定試験 合格支援事業給付金 高等学校を卒業していないひとり親家庭の親または子が、高等学校卒業程度認定試験の合格のために対象講座を受講し修了した場合、また受講後2年以内に認定試験の全科目に合格した場合に、支払った費用の一部を支給 ㉑1003635 ※開始前に必ず事前相談が必要。受給要件や申請方法などはお問い合わせを ⑲子育て支援課(☎34-8331、⑱22-6051)

### 軽自動車税(種別割)の申告

登録済みの犬の飼い主に、3月中旬に集合注射の案内のはがきを送ります。集合注射は4月から行い、会場で新規登録もできます。会場と日程は市ウェブサイトに掲載。市外で登録を受けた犬は、異動の手続きが必要です。 ⑩生後91日以上の犬⑪新規登録と注射:6,050円、注射のみ:3,050円⑫生活衛生課(☎34-8251、⑱22-6016) ㉑1002498

⑬▷原動機付自転車・小型特殊自動車…市民税課(☎34-8197、⑱22-6084)▷軽自動車(二輪)・二輪の小型自動車…山口運輸支局(☎050-5540-2073)▷軽自動車(三・四輪)…軽自動車検査協会 山口事務所(☎050-3816-3085)

### 退職後の健康保険への加入

退職に伴い会社の社会保険などの資格がなくなる人は、▷退職した職場の健康保険(任意継続)▷再就職した職場の健康保険▷家族の健康保険(被扶養者)▷国民健康保険のいずれかに加入する必要があります。 ⑩国民健康保険に加入する場合、資格喪失証明書とマイナンバーカード(持っていない人はマイナンバーがわかるものと運転免許証などの本人確認書類) ⑪保険年金課(☎34-8287、⑱22-6019) ㉑1001853

### 飼い犬の登録と年1回の狂犬病予防注射を忘れずに

登録済みの犬の飼い主に、3月中旬に集合注射の案内のはがきを送ります。集合注射は4月から行い、会場で新規登録もできます。会場と日程は市ウェブサイトに掲載。市外で登録を受けた犬は、異動の手続きが必要です。 ⑩生後91日以上の犬⑪新規登録と注射:6,050円、注射のみ:3,050円⑫生活衛生課(☎34-8251、⑱22-6016) ㉑1002498

### 病害虫のまん延防止にご協力ください

沖縄県などで、サツマイモやカンキツ類などに被害を与える病害虫が発生しています。これらの病害虫が広がらないよう、植物防疫法により、一部の植物は沖縄県などの対象地域からの持ち出しが規制されていますのでご注意ください。 ⑩門司植物防疫所下関出張所(☎083-266-4442、⑱083-266-4446)

### 建物リノベーション事業補助金の制度変更

令和4年度から、受付期間や補助金の上限額、審査会(面接)の実施など、申請要件などが変更になります。詳細は市ウェブサイトへ ⑩中心市街地にぎわい創出推進グループ(☎34-8468、⑱22-6008) ㉑1009185

### 「こころの体温計」でストレスチェック

簡単な質問に答えることで、ストレスや落ち込み度を知ることができます。こころの健康状態に目を向け、ストレスと上手に付き合いましょう。詳細は市ウェブサイトへ ⑩健康増進課(☎31-1777、⑱35-6533) ㉑1005081

## 市政だより放送日

※時間は変更になる場合があります

FM★ 毎週月曜日(7:15～7:25) 毎週水曜日(7:45～7:55) 毎週金曜日(8:00～8:10)

## 市民の掲示板

### 第23回宇部市民オーケストラ定期演奏会

⑩3月27日(日)14時開演⑪渡辺翁記念会館 ⑫小学生以上 ⑬1,000円、高校生以下500円⑭1,300人 ⑮事務局 ☎090-6832-8675

### 第1回宇部高等学校吹奏楽部コンサート

⑩3月27日(日)14時から⑪ときわ湖水ホール ⑫市民 ⑬無料⑭100人⑮3月18日まで ⑯☎280t078@g\_ysn21.jp

### 人形劇「ともだちげきじょう」

⑩3月13日(日)11時から⑪男女共同参画センター ⑫幼児～小学3年生と保護者 ⑬前売:一般2,500円、親子券4,000円※当日各500円高⑭120人 ⑮うべ★子ども21(☎090-6839-5945)



# 新型コロナワクチン接種に関するお知らせ

■問い合わせ 新型コロナウイルス感染症医療対策室

☎1004906

希望の人は、できるだけ早いワクチン接種をご検討下さい

☎39-9908 ☎35-6533



3月1日から追加接種の接種時期が前倒しになります。

## 接種時期

### 65歳以上の人

2回目接種から6カ月以上経過後

### 64歳以下の人

2回目接種から7カ月以上経過後

## 接種券 2月下旬に発送済み

▷64歳以下で7月中に2回目を接種した人

した人

▷全年齢 8月中に2回目を接種した人

※2月14日時点の情報です。

## 個別接種

かかりつけ医かお近くの医療機関へご予約ください。

1・2回目を集団接種会場で接種した人も、3回目は医療機関での接種が可能です。

## ワクチン

【3月】ファイザーまたはモデルナ(予定) 【4月】モデルナ(予定)  
※15歳以下と10代・20代男性の接種には、心筋炎等の副反応のリスクを軽減するためファイザー社ワクチンを確保しています。

## 集団接種(3回目接種)

日時 3月13日(日) 午前 9時～ 午後 14時～

予約開始 3月5日(土) 8時30分から

場所 ときわ湖水ホール【コミュニケーション支援員(手話通訳など)を配置】

ワクチン モデルナ

## 電話予約

新型コロナワクチン予約・相談センター  
(平日8時30分～17時15分)

☎0570-003-063 ☎082-542-1337

※FAXは音声言語障害により、電話でのコミュニケーションが困難な人のみ

## ウェブ予約

市ウェブサイト



## 日曜・祝日当番医

| 診療科      | 時間      | 3月6日(日)  | 13日(日)                      | 20日(日)                  | 21日(月・祝)                                | 27日(日)                          |  |
|----------|---------|--|-----------------------------|-------------------------|---|---------------------------------|--|
| 小児科      | 9時～17時  | 宇部市休日・夜間救急診療所 ※12時～13時は待合時間 ☎31-1099   |                             |                         |   |                                 |  |
|          | 19時～22時 | 竹川小児科医院<br>厚南中央<br>☎41-3100  | よしもと小児科医院<br>中尾<br>☎22-0555 | 金子小児科<br>上町<br>☎22-0006 | かわかみ整形外科・<br>小児科クリニック<br>野原<br>☎37-3700 | いのくまこどもクリニック<br>西岐波<br>☎51-0880 |  |
| 内科<br>外科 | 9時～21時  | 宇部市休日・夜間救急診療所 ※12時～13時は待合時間、17時～18時は休診 ☎31-1099<br>※0時～9時、21時～24時は、救急病院で対応します。 |                             |                         |   |                                 |  |

●歯科 日時 21日(月・祝) 9時～12時 場所 宇部市休日・夜間救急診療所 ☎31-1099

●救急病院は救急車の受け入れをしていることがあるため、受診の際は必ず、事前に病院に電話して診療の確認をしてください。

●救急医療電話相談 急な病気に困った時、救急にかかる前に専属の看護師に電話相談できます。

▷小児救急医療電話相談 (おおむね15歳未満) ☎#8000または☎083-921-2755(毎日19時～翌朝8時)

▷救急安心センター (おおむね15歳以上) ☎#7119または☎083-921-7119(毎日24時間)

※当番医の最新情報や救急病院については、市ウェブサイトをご覧くださいか、救急医療電話相談または消防指令センター(☎21-2866)にお問い合わせください。

受診の付添いは、最低限の車・人数で、お願いします。マスク着用のうえ、ご来院ください。

☎1004887



宇部市 救急医療情報

検索

## 定例無料相談

■弁護士相談 ☎3月16日(水)13時半～15時半 予約受付開始3月3日(木)8時半～ ☎4月6日(水)13時半～15時半 予約受付開始3月17日(木)8時半～

☎市役所 ☎各12人 ※受付要件あり ☎市民活動課(☎34-8126)

■司法書士相談 ☎3月9日(水)、23日(水)各9時～11時 ☎市役所

☎各10人 当日受付8時半～8時45分

※受付要件あり、要問い合わせ ☎市民活動課(☎34-8126)

■行政書士会の遺言・相続相談 ☎3月12日(土)9時半～11時半

☎福祉会館 ※要予約 ☎8組 ☎市民活動課(☎34-8126)

■契約トラブルや多重債務などの消費生活相談 ☎月～金曜日

8時半～17時15分 ☎宇部市消費生活センター(☎34-8157)

■中小企業・小規模事業者向けの経営相談 ☎3月15日(火) ☎市役所

☎4組 ☎3月8日まで ☎県よろず支援拠点(☎083-902-5959)

■人権相談 ☎月～金曜日 8時半～17時15分 ☎山口地方法務局宇部

支局(☎21-7211) 全国共通人権相談ダイヤル(☎0570-003-110)

■登記相談 ☎月～金曜日 9時～16時 ※要予約

☎山口地方法務局宇部支局(☎21-7211)

■犯罪被害(交通犯罪含む)に関する相談 ☎3月17日(木)13時～15時

※要予約 ☎市役所 ☎山口被害者支援センター(☎083-974-5115)

■男女間の暴力(DVなど)に関する相談 ☎月～土曜日 9時～16時

☎男女共同参画センター(電話可・☎33-4649)

※電話相談は、場合によりつながりにくいことがあります。しばらくしてから、おかけ直してください。

■やまぐち性暴力相談ダイヤルあさがお ☎083-902-0889

■虐待かもと思ったら「児童相談所全国共通ダイヤル」 ☎189

■臨床心理士による教育相談 ☎3月15日(水)17時～19時 ☎不登校などの悩みをもつ小中学生の保護者 ☎2人 ☎3月11日まで

☎教育支援課(☎34-8630、相談場所は港町一丁目11-30)

■発達障害等の相談 ☎月・火・木・金曜日 9時～17時、水曜日 12時～20時

(第3水曜日は9時～17時)※要予約 ☎発達障害等の人と家族、発達障害児・者等の支援者 ☎発達障害等相談センターそらいろ(多世代ふれあいセンター内)(☎43-6777)

■ひきこもり相談・ひきこもり家族相談会

☎3月1日(火)、24日(木)各10時～16時、19日(土)13時～16時

☎ふらっとコミュニティひだまり(☎21-1552)

■若者のための相談ダイヤル(不登校、進路、人間関係など) ☎火～土曜日

11時～20時 ☎若者ふりースペース(多世代ふれあいセンター内)

(☎29-6322)

■若者の働くことに関する相談 ☎火～土曜日 9時半～17時半

☎うべ若者サポートステーション(☎36-6666)

■生きづらさを感じた時の電話相談「山口いのちの電話」

☎毎日 16時半～22時半 ☎22-4343

## 情報カレンダー

3月1日～4月5日  
すべて予約不要で参加できます  
(有は有料、または一部有料)

|         |  |  |   |
|---------|--|--|---|
| 3月2日(水) | 行政相談(市役所 9時～12時)<br>「まちなか保健室」巡回介護・健康相談(図書館 13時半～15時)   | 19日(土)   | おはなしのじかん(幼児向け)(図書館 14時半～15時)<br>おはなしのじかん(小学生向け)(図書館 15時～15時半)<br>おはなしのじかん(学びの森くすのき 14時半～15時)                    |
| 4日(金)   | 「まちなか保健室」介護・健康相談(多世代ふれあいセンター 11時～15時)  | 20日(日)   | 献血・400mL限定(ゆめタウン宇部 10時～12時、13時15分～16時)  |
| 5日(土)   | かみしばい(図書館 14時半～15時)<br>おはなしのじかん(学びの森くすのき 14時半～15時)   | 23日(水)   | 行政相談(福祉会館 9時～12時)<br>「まちなか保健室」巡回介護・健康相談(片倉温泉くぼた 13時～15時)  |
| 9日(水)   | 献血・400mL限定(株)ティーユーエレクトロニクス 13時半～16時)   | 25日(金)   | 「まちなか保健室」介護・健康相談(多世代ふれあいセンター 11時～15時)   |
| 11日(金)  | 「まちなか保健室」介護・健康相談(多世代ふれあいセンター 11時～15時)  | 26日(土)   | おはなしのじかん(幼児向け)(図書館 14時半～15時)<br>ちびっ子集まれ!イングリッシュ・スタート(学びの森くすのき 14時半～15時)<br>「まちなか保健室」巡回介護・健康相談(フジグラン宇部 10時半～13時) |
| 12日(土)  | おはなしのじかん(幼児向け)(図書館 14時半～15時)<br>おはなしのじかん(小学生向け)(図書館 15時～15時半)<br>おはなしのじかん(学びの森くすのき 14時半～15時) | 27日(日)   | 献血・400mL限定(ゆめタウン宇部 10時～12時、13時15分～16時)  |
| 13日(日)  | 献血・400mL限定(ゆめタウン宇部 10時～12時、13時15分～16時)   | 28日(月)   | 献血・400mL限定(宇部・山陽小野田消防本部 9時15分～11時15分)   |
| 15日(火)  | 行政相談(吉部ふれあいセンター 9時半～11時半)  | 4月2日(土)  | かみしばい(図書館 14時半～15時)   |
| 16日(水)  | 「なにかよ絵本ひろば」よみかかせのじかん(1～3歳くらい)(図書館 10時半～10時45分)<br>「まちなか保健室」巡回介護・健康相談(学びの森くすのき 10時半～12時)      | プラネタリウム投影会 ☎3月6日(日)、13日(日)、20日(日)、27日(日)、28日(月)、29日(火)、31日(水) 各14時～15時15分 ☎青少年会館 ☎19歳以上55円 |   |
| 18日(金)  | 「まちなか保健室」介護・健康相談(多世代ふれあいセンター 11時～15時)  |  |   |

市役所窓口の時間延長 【毎週木曜日19時まで実施中 ※祝日除く】住民票、印鑑証明書、戸籍謄・抄本 発行/住所異動 手続き/所得証明書 発行/児童手当、児童扶養手当、福祉医療費助成、養育医療/保育園入園、保育料 手続き/国民健康保険 手続き/保険料納付・相談/市税納付・相談