

## 10月の日曜・祝日当番医

※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。  
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。

ウェブ番号  
1004887



診療科	日時	10月2日(日)	9日(日)	10日(月・祝)	16日(日)	23日(日)	30日(日)	11月3日(木・祝)
小児科	9:00~17:00	宇部市休日・夜間救急診療所 ※12:00~13:00は待合時間 ☎31-1099						
	19:00~22:00	むらかみこどもクリニック 東須恵 ☎44-4976	すながわこどもクリニック 山陽小野田市日の出 ☎43-9200	松岡小児科 西宇部南 ☎41-8005	いのくまこどもクリニック 西岐波 ☎51-0880	鈴木小児科医院 今村北 ☎51-1100	きばた小児科 東岐波 ☎58-6333	いのくまこどもクリニック 西岐波 ☎51-0880
内科・外科	9:00~21:00	宇部市休日・夜間救急診療所 ☎31-1099 ※12:00~13:00は待合時間、17:00~18:00は休診 ※0:00~9:00、21:00~24:00は、救急病院で対応します。						
歯科	10日(月・祝) 9:00~12:00	宇部市休日・夜間救急診療所 ☎31-1099						

**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。

子ども(おおむね15歳未満)

☎#8000または☎083-921-2755

小児救急医療電話相談(毎日19:00~翌朝8:00)

おとな(おおむね15歳以上)

☎#7119または☎083-921-7119

救急安心センター(毎日24時間)

●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。

●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。

宇部市 救急医療情報 検索

## 無料相談

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。

<b>弁護士相談</b> <b>要予約</b> 日時 ①10月5日(水)13:30~15:30 [予約受付中] ②10月19日(水)13:30~15:30 [予約受付開始 10月6日(木)8:30から] ③11月2日(水)13:30~15:30 [予約受付開始 10月20日(木)8:30から] 場所 市役所 定員 各12人(申込先着順)※受付要件あり 申込み 市民活動課 ☎34-8126	<b>犯罪被害(交通犯罪含む)に関する相談</b> <b>要予約</b> 日時 10月20日(木)13:00~15:00 場所 市役所 申込み 山口被害者支援センター ☎083-974-5115
<b>養育費弁護士相談</b> <b>要予約</b> 日時 月~金曜日 8:30~17:15 申込み こども政策課 ☎34-8331 ☎22-6051	<b>男女間の暴力(DVなど)の相談</b> 日時 月~土曜日 9:00~16:00 問合せ 配偶者暴力相談支援センター ☎33-4649
<b>司法書士相談</b> <b>要予約</b> 日時 ①10月12日(水)9:00~11:00 [予約受付中] ②10月26日(水)9:00~11:00 [予約受付開始 10月13日(木)8:30から] ③11月9日(水)9:00~11:00 [予約受付開始 10月27日(木)8:30から] 場所 市役所 定員 各10人(申込先着順)※受付要件あり 申込み 市民活動課 ☎34-8126	<b>発達障害等の相談</b> <b>要予約</b> 日時 月・火・木・金曜日 9:00~17:00 水曜日 12:00~20:00(第3水曜日は9:00~17:00) 対象 発達障害などの人と家族、発達障害児・者などの支援者 場所 申込み 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
<b>行政書士会の遺言・相続相談</b> <b>要予約</b> 日時 10月8日(土)9:30~11:30 場所 福祉会館 定員 8人(申込先着順) 申込み 市民活動課 ☎34-8126	<b>ひきこもり相談・ひきこもり家族相談会</b> <b>要予約</b> 日時 10月2日(日)・22日(土) 13:00~16:00 10月12日(水)・20日(木) 10:00~16:00 場所 申込み ふらっとコミュニティひだまり ☎21-1552 ✉f-hidamari@juno.ocn.ne.jp
<b>行政相談</b> 場所 日時 市役所 10月5日(水)9:00~12:00 マ船木ふれあいセンター 10月18日(火)9:30~11:30 (特設人権相談も開催) マ福祉会館 10月26日(水)9:00~12:00 問合せ 市民活動課 ☎34-8126 ☎22-6016	<b>統合失調症・うつ病相談会</b> 日時 11月5日(土)・12月3日(土) 13:00~15:00 場所 福祉会館 対象 本人・家族 問合せ むつみ会 ☎35-3365
<b>契約トラブルや多重債務などの消費生活相談</b> 日時 月~金曜日 8:30~17:15 場所 宇部市消費生活センター 問合せ ☎34-8157 ☎22-6016	<b>若者のための相談ダイヤル(不登校、進路、人間関係など)</b> 日時 月・水・金曜日 10:00~17:45 場所 問合せ 若者ふりースペース(新天町二丁目3-3 ポスティビルド3階) ☎39-5690
<b>中小企業・小規模事業者向けの経営相談</b> 日時 10月18日(火)9:30~16:30 場所 市役所 定員 4組 申込期限 10月11日(火)まで 問合せ 山口県よろず支援拠点 ☎083-902-5959 ☎083-902-5244	<b>まちなか保健室</b> 場所 日時 マ多世代ふれあいセンター 毎週金曜日 11:00~14:30 マ図書館 毎月第1水曜日 13:30~15:00 マ学びの森くすのき 毎月第3水曜日 10:30~12:00 マ片倉温泉くぼた 毎月第4水曜日 13:00~15:00 マフジグラン宇部 毎月第4土曜日 11:00~13:00 問合せ 今村くらしの相談室 ☎51-6233 ☎43-7444
<b>人権相談</b> 日時 月~金曜日 8:30~17:15 問合せ 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	<b>若者の働くことに関する相談</b> 日時 火~土曜日 9:30~17:30 場所・問合せ ラベ若者サポートステーション ☎36-6666
<b>登記相談</b> <b>要予約</b> 日時 月~金曜日 9:00~16:00 申込み 山口地方法務局宇部支局 ☎21-7211	<b>生きづらさを感じたら「山口いのちの電話」</b> 問合せ 日時 ☎22-4343 毎日16:30~22:30 ☎0120-783-556 毎日16:00~21:00
	<b>やまぐち性暴力相談ダイヤルあさがお</b> 問合せ ☎083-902-0889  <b>虐待かもと思ったら「児童相談所全国共通ダイヤル」</b> 問合せ ☎189

## へら塩ベジラベレシピ

宇部市では、無理をしない減塩「へら塩」と、もっと野菜を食べる「ベジラベ」に取り組んでいます。野菜を食べることも減塩につながります。あなたもできることから始めてみませんか？

### 減塩のコツ

粒マスタードとはちみつが  
いい仕事します♡  
やわらかジューシー!!

### 材料(2人分)

鶏もも肉 160g  
 ▲粒マスタード 大さじ1 ▲はちみつ 大さじ1/2 ▲塩 小さじ 1/5  
 サラダ油 大さじ1/2 (添え野菜) 茹でオクラ 40g・ミニトマト 30g

問合せ 健康増進課 ☎31-1777 ☎35-6533



鶏もも肉が  
おすすめです!  
鶏むね肉なら、さっぱり  
仕上がります。

### 01

#### 鶏肉のハニーマスタード焼き

- ①保存ポリ袋に鶏肉と調味料▲を入れてもみ混ぜ、冷蔵庫に30分保存する。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、汁気を切った鶏肉の皮目を下にして入れ、中火でこんがり焼く。上下を返して蓋をし、弱火で10分蒸し焼きにして、漬け汁を加えてからめる。
- ③添え野菜と一緒に盛り付ける。

1人分栄養価 ▶ 熱量 270kcal ■たんぱく質 14.9g  
 ■脂質 19.5g ■食塩相当量 0.9g

へら塩レシピ(H29)優秀賞 河村圭子さん作

冷蔵庫で2~3日の  
漬け置き保存もOK



### 人口・世帯数

総人口 160,838  
 世帯数 80,090  
 2022年8月末日の住民基本台帳より

### 発行 No.1560

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

市ウェブサイトはこちら▶

