

# 11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	11月3日(木・祝)	6日(日)	13日(日)	20日(日)	23日(水・祝)	27日(日)	12月4日(日)
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	いのくまこどもクリニック 西岐波 ☎51-0880	すながわこどもクリニック 山陽小野田市日の出 ☎43-9200	よしもと小児科医院 中尾 ☎22-0555	鈴木小児科医院 今村北 ☎51-1100	むらかみこどもクリニック 東須恵 ☎44-4976	きばた小児科 東岐波 ☎58-6333	鈴木小児科医院 今村北 ☎51-1100
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	11月3日(木・祝)、23日(水・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。

弁護士相談	要予約	日時 ①11月16日(水)13:30~15:30 [予約受付開始 11月4日(金)8:30から] ②12月7日(水)13:30~15:30 [予約受付開始 11月17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	男女間の暴力(DVなど)の相談	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
養育費弁護士相談	要予約	日時 月~金曜日 8:30~17:15 申込み こども政策課 ☎34-8331 ☎22-6051	女性の権利ホットライン	日時 11月18日(金)~24日(木) 月~金曜日 8:30~19:00、土・日・祝日 10:00~17:00 問合せ ☎0570-070-810
司法書士相談	要予約	日時 ①11月9日(水)9:00~11:00 [予約受付中] ②11月24日(木)9:00~11:00 [予約受付開始 11月10日(木)8:30から] ③12月14日(水)9:00~11:00 [予約受付開始 11月25日(金)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	発達障害等の相談	要予約 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 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) 申込み ☎43-6777
行政書士会の遺言・相続相談	要予約	日時 11月12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	不登校等教育相談	日時 11月15日(火)17:00~19:00 場所 市役所 定員 2人 申込期限 11月11日(金)まで 問合せ 教育支援課 ☎34-8630 ☎22-6066
行政相談		場所 日時 マ万倉ふれあいセンター 11月15日(火)9:30~11:30 (特設人権相談も開催) ▽福祉会館 11月24日(木)9:00~12:00 問合せ 市民活動課 ☎34-8126 ☎22-6016	ひきこもり相談・ひきこもり家族相談会	要予約 日時 11月6日(日)・26日(土) 13:00~16:00 11月15日(火)・18日(金) 10:00~16:00 場所 さらっとコミュニティひだまり 申込み ☎☎21-1552 ☎f-hidamari@juno.ocn.ne.jp
契約トラブルや多重債務などの消費生活相談		日時 月~金曜日 8:30~17:15 場所・問合せ 宇部市消費生活センター ☎34-8157 ☎22-6016	統合失調症・うつ病相談会	日時 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
中小企業・小規模事業者向けの経営相談		日時 11月15日(火)9:30~16:30 場所 市役所 定員 4組 申込期限 11月8日(火)まで 山口県よろず支援拠点 問合せ ☎083-902-5959 ☎083-902-5244	若者のための相談ダイヤル(不登校、進路、人間関係など)	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3階) ☎39-5690
人権相談		日時 月~金曜日 8:30~17:15 問合せ 山口地方務局宇部支局 ☎21-7211 全国共通人権相談ダイヤル ☎0570-003-110	まちなか保健室	▽多世代ふれあいセンター 毎週金曜日 11:00~14:30 ▽図書館 毎月第1水曜日 13:30~15:00 ▽学びの森くすのき 毎月第3水曜日 10:00~12:00 ▽マフジグラン宇部 毎月第4土曜日 10:30~13:00 問合せ 今村くらしの相談室 ☎51-6233 ☎43-7444
登記相談	要予約	日時 月~金曜日 9:00~16:00 申込み 山口地方務局宇部支局 ☎21-7211	若者の働くことに関する相談	日時 火~土曜日 9:30~17:30 場所・問合せ うべ若者サポートステーション ☎36-6666
犯罪被害(交通犯罪含む)に関する相談	要予約	日時 11月17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	生きづらさを感じたら「山口いのちの電話」	問合せ ☎22-4343 毎日16:30~22:30 日時 ☎☎0120-783-556 毎日16:00~21:00
			やまぐち性暴力相談ダイヤルあさがお	問合せ ☎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」	問合せ ☎189

## 健康減塩レシピ

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？



### 02 ピリ辛唐揚げ

減塩のコツ 七味唐辛子・ニンニク・生姜で、塩やしょうゆを使わずおいしくいただけます！

材料(2人分) ◇鶏もも肉 200g A…酒 小さじ1、みりん 小さじ1/2、七味唐辛子 少々、片栗粉 大さじ2・2/3、ごま油 小さじ1/2、ニンニク 4g B…生姜 2g、小野茶 2g、ごま 小さじ2 ◇油 適宜 ◇レモン果汁 適宜

1人分栄養価 ■熱量376kcal ■たんぱく質16.8g ■脂質27.2g ■食塩相当量0.2g  
地産品でおいしい!へら塩部門(H29) 優秀賞作品

問合せ 健康増進課 ☎31-1777 FAX35-6533



- ①鶏もも肉は余分な脂を除き、やや大きめの一口大に切って、ボールに入れる。
- ②①にAを入れ、よくもみ込み10分おく。
- ③②の肉をBにつけ、180度くらいの油できつね色に揚げる。
- ④器に盛り付け、レモン果汁をかける。

こちらにもレシピがたくさん載っています！

### 人口・世帯数

総人口 160,690  
世帯数 80,054  
2022年9月末日の住民基本台帳より

### 発行 No.1561

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▶

