

誰かが創る宇部じゃなく、みんなで創る宇部に。

UBE 宇部市  
未来を彫刻するまち

# 広報 うべ

COMMUNICATION NEWS LETTER

DEC. 2022 12



お笑い芸人 (宇部市出身)

## やす子さん

▶ YouTube  
宇部市長チャンネル  
に登場!!

詳しくは3面へ!

02 2022年主な出来事 03 スマホ講座開催中 04/05 イベント 12 年末年始の業務日程

今月号に掲載の内容は11月15日時点の情報です。新型コロナウイルスの影響により掲載の情報が変わる場合があります。

ときわ公園  
TOKIWA PARK  
ナイトミュージアム

無料 優待券を持って  
夜のときわミュージアムへ!  
詳しくは4面へ!

光が織りなす幻想的な世界へようこそ  
ときわミュージアム世界を旅する植物館

## ナイトミュージアム

市民 金曜日限定 無料 優待券

開催期間 12月3日(土)~30日(金)の金・土・日曜日 18:00~21:30

切り取ってご利用ください

キトリ

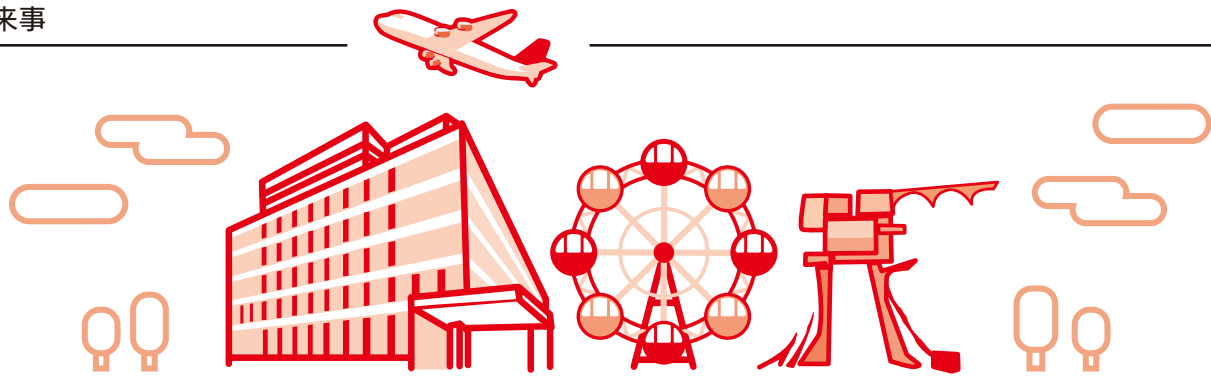
〈利用条件〉期間中の金曜日限定  
(12月9日・16日・23日・30日のみ)

※通常料金:一般300円、70歳以上200円  
※高校生以下無料

利用人数( )人 1世帯1回限り

・市民優待券に人数を記入してお持ち下さい。

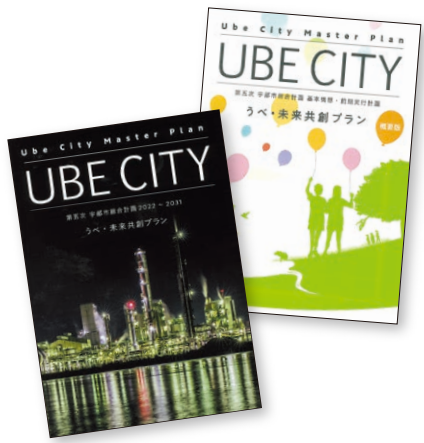
キトリ



# 2022 UBE CITY 主な出来事

## 4 APR UBE 宇部市 未来を彫刻するまち

- 「第五次宇部市総合計画」スタート
- 「共創によるまちづくり」ロゴ・コピーを作成



## 5 MAY

- 2022年版「訪れてみたい日本のアニメ聖地88」認定
- 新庁舎1期棟オープン、総合窓口開設、宇部税務署が新庁舎に移転
- 市営バス全線で交通系ICカード利用開始
- ポスティビルド(3階)に子育てサークル、若者ふりースペースなどがオープン



## 6 JUN



- 山口宇部空港 山口宇部ふれあい公園に整備する、大型遊具のデザインが決定
- ときわ公園チャレンジ実証開始



©カラー

## 8 AUG

- 子ども医療費の所得制限を撤廃。市内全小中学生の医療費を無償化
- 新型コロナウイルス感染症の第7波で、感染者が過去最大の548人に
- 過去最大のプレミアム率40%! 宇部市プレミアム付商品券を発行



## 7 JUL

- 第68回宇部市花火大会
- まちじゅうエヴァンゲリオン第2弾 山口宇部空港にエヴァンゲリオン初号機巨大立像現る まちじゅうエヴァンゲリオン第1弾は昨年12月～5月まで開催

## 10 OCT

- 第29回 UBEビエンナーレ(現代日本彫刻展)



- 国道190号(常盤通り)のウォークラブル化に向けた整備方針を決定

## 9 SEP



## 11 NOV

- 第71回宇部まつり



市内24地区 /

無料・要申込

各先着20人

ウェブ番号 1017102

# はじめてのスマホ講座開催中!

65歳以上の人を対象に、スマートフォンの基本操作や行政手続きの方法などを、分かりやすくお伝えします。

11月に開催した  
小羽山地区での  
様子



受講してみて  
どうでしたか?



山田進さん

知らないうちに有料になるのではなど、苦手意識があり使いこなせていなかったので参加しました。講座の説明も分かりやすく、次のステップへもっと多くのことを知りたい欲が出てきました。スマホで撮影した写真の整理や加工をしたいです。

スマホをさわるのは好きだが、おかしなことになるといやだなと思うこともあり。受講では、同じように感じている仲間がいることも分かり安心しましたし、分かっていたつもりが聞いてみたら「そういうことか」と発見もありました。今後は、写真を撮って絵を作りプリントしてみたいです!



山田絹子さん

## 今後の予定

日時 各13:30から	会場
12月 7日(水)	岬ふれあいセンター
12月 8日(木)	万倉ふれあいセンター
12月13日(火)	見初ふれあいセンター
12月15日(木)	上宇部ふれあいセンター <small>《定員に達したため受付終了》</small>
12月20日(火)	鶴の島ふれあいセンター
12月20日(火)	小野ふれあいセンター
12月22日(木)	吉部ふれあいセンター
1月12日(木)	厚東ふれあいセンター
1月17日(火)	恩田ふれあいセンター
1月17日(火)	厚南ふれあいセンター
1月24日(火)	原ふれあいセンター
1月24日(火)	二俣瀬ふれあいセンター
1月26日(木)	西宇部ふれあいセンター

申込み

参加するふれあいセンターへ  
申込書に記入し提出  
※申込書は参加するふれあいセン  
ターに設置。市ウェブサイトからも  
ダウンロードできます。



問合せ

市民活動課 ☎34-8233 ☎22-6016

宇部市の取り組みや身近なお役立ち情報など、宇部市の“今”をお伝え!

## YouTube 宇部市長チャンネル

アクセスは  
こちら



衝撃回!!

お笑い芸人・宇部ふるさと大使

やす子さん

宇部まつりの  
感想や思い出はYouTubeで!!



わあーわかってますね

ほかにも  
色々



◀宇部市出身、宇部中央高校卒  
お笑い芸人 やす子さん  
テレビなどで活躍中!

### 宇部ふるさと大使とは?

宇部にゆかりがあり、さまざまな分野で活躍する人を「宇部ふるさと大使」に任命しています。宇部の魅力を全国に発信し、知名度アップや産業・文化・観光の振興にご協力いただいています。やす子さんは、令和3年4月より任命。ほかミュージシャン YOASOBI Ayaseさんなど。

「共創」による  
まちづくり

国道190号(常盤通り)

居心地がよく歩きたくなる「ウォーカブル」なまちへ!

常盤通りのウォーカブル化に向けた社会実験

「ときわいこっと。2」実施中!

歩道や副道に、人工芝・テーブル・イス・アーバンスポーツエリアなどが出現!

会期 12月11日(日)まで

場所 旧山口井筒屋宇部店前、  
ポスティビルド前



お気軽に  
お楽しみください!

「常盤通りのウォーカブル化」  
プロモーション動画vol.3  
完成しました!

市ウェブサイト、YouTubeにて放映中!

ウェブ番号  
1016323



問合せ

中心市街地活性化推進課  
☎34-8896 ☎22-6049

ライトアップ 生演奏 ナイトミュージアム クリスマスカフェ

光が織りなす幻想的な世界へようこそ  
ときわミュージアム世界を旅する植物館

**日時** 12月3日(土)～30日(金)の金・土・日曜日  
18:00～21:30 ※最終入館は21:00まで

**場所** ときわミュージアム(世界を旅する植物館)

**料金** [植物館入館料] 一般300円  
70歳以上200円、高校生以下無料  
※1面に市民優待券があります(金曜日のみ利用可能)

**問合せ** ときわ公園課 ☎37-2888 ☎37-2889

TOKIWAファンタジアにも入場できる  
2会場セット券を600円で販売

**オープニングイベント**

**スカイランタンナイト**  
植物館中庭の夜空を100基のランタンで埋め尽くす、幻想的な空間は必見

**日時** 12月3日(土) 18:00から(受付17:00から)  
※入館料が必要

スカイランタン配布 当日先着100人  
※ランタンはお持ち帰りできません

**ジブシーヴァイオリニスト 平野郁乃クリスマスライブ**

**日時** 12月3日(土)・24日(土)  
19:00～19:30、20:00～20:30 ※入館料が必要



申し込みなどイベントについて詳しくはウェブサイトで見られます

ときわミュージアムにサンタさんがくる!  
**サンタクロースイベント**

**日時** 12月10日(土) 9:00～21:30  
※入館料が必要

**フラワーマルシェ**

**日時** 12月10日(土)・11日(日) 9:30～17:00

- 植物の販売 ● その場でできるワークショップ
- ハーブティ試飲 ● お弁当・スープ販売
- クリスマスツリーの飾りつけ
- 「宇部小町を育ててみよう」栽培講習会(要申込)
- ハーブ講習会「クリスマスリースづくり」(要申込)

**ときわ動物園**

ときわ動物園&世界を旅する植物館 2023年カレンダープレゼント

**日時** 来年1月2日(月・振休)～4日(水) 9:30～17:00

**場所** ときわ動物園・世界を旅する植物館

**問合せ** ときわ動物園 ☎21-3541 ☎21-5099  
世界を旅する植物館 ☎37-2888 ☎37-2889

動物園 各日100人 植物館 各日60人 ※それぞれ先着順でなくなり次第終了

ときわ公園の冬を彩るイルミネーションイベント  
**TOKIWA ファンタジア2022**



園内が華やかな光と音の空間に包まれる、最新鋭のデジタルプログラミングショーは必見! ステップを踏むと光と音を奏でる体験型イルミネーションが初登場。  
また、小学生が夢を描いたメッセージカードによる光り輝く天の川など、市民の手づくりによるイルミネーションも盛りだくさん!

**開催期間** 来年1月9日(月・祝)まで  
※12月31日(土)・1月1日(日・祝)休園

**点灯時間** 18:00～21:30  
(入場開始17:30、最終入場21:00)

**料金** 500円(当日券のみ)  
※高校生以下、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの人(付き添い1人含む)無料

**問合せ** TOKIWAファンタジア推進協議会事務局(ときわ公園課) ☎54-0551 ☎51-7205

【公式サイト】  
ときわ公園ウェブサイト

TOKIWAファンタジア2022専用ウェブサイト

**青少年会館 プラネタリウム投影会** 12/4(日)・11(日)・18(日)・25(日) 14:00～15:15

**問合せ** 社会教育課 ☎37-2780 ☎22-6066 ●費用/19歳以上55円 ●定員/各24人 ●申込み/不要

ウェブ番号 1004618

60歳以上を無料ご招待! 要申込

## 地元プロ・バスケットボールチーム 「山口ペイトリオッツ」ホーム戦にご招待

**日時** 12月24日(土) 15:00から、25日(日) 13:00から  
**場所** 俵田翁記念体育館 **定員** 各日ペア40組(80人)※応募多数の場合、抽選  
**申込み** 宇部市スポーツコミッションへ、  
 12月1日(木)9:00~14日(水)17:00に、  
 氏名・生年月日・郵便番号・住所・連絡先電話番号・観戦希望日を  
 右記申込フォーム・FAX・メールで  
 ☎39-7653 📠39-6584 ✉info@ube-sc.jp



申込フォーム



写真はイメージです。



チケット  
購入希望の人は  
こちら



## 第19回 くすのきカントリーマラソン

ウェブ番号  
1017428

開催日 来年3月19日(日)

### 参加者募集

		定員	参加費
フルマラソン	18歳以上(高校生を除く)	1,200人	7,000円
10km	中学生以上	600人	5,000円

#### 申込み

来年1月31日(火)までに、  
「RUNNET(ランネット)」から  
お申し込みください

RUNNET  
(ランネット)

### ボランティアスタッフ募集

参加者には大会オリジナルグッズをプレゼント!

**申込み** 来年1月31日(火)までに、  
公式ウェブサイトからお申し込みください



**問合せ** スポーツ振興課 ☎34-8628 📠22-6083

## 宇部市芸術祭



### 文連フェスティバル

宇部文化連盟による音楽やダンス、  
展示・体験・販売など



**開催日** 12月11日(日) **場所** 文化会館

【展示・販売・ワークショップ部門】10:00~16:00

【ステージ部門】13:00から

**費用** ■自由席 中学生以上400円※当日100円高  
■小学生以下無料

### 第九「歓喜の歌」で HAPPY END 2022 in 渡辺翁記念会館

**日時** 12月18日(日)  
14:00から

**場所** 渡辺翁記念会館

**費用** 一般1,500円、  
高校生以下500円  
※当日200円高、  
未就学児入場不可



**問合せ** 文化創造財団 ☎35-3355



山口県央連携都市圏域

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。

山口市

### 12月、山口市はクリスマス市になる。

**期間** 12月1日(木)~31日(土)  
**場所** 山口市内各所  
**問合せ** 日本のクリスマスは山口から  
 実行委員会  
 ☎083-925-2300

防府市

### 防府音楽祭「灯りの下でコンサート」

**日時** 12月17日(土) 17:00開演  
**場所・問合せ** 防府市地域交流センター  
 アスピラート  
 ☎0835-26-5151

津和野町

### SLギャラリーin津和野

**期間** 12月25日(日)まで  
 9:00~17:00  
**場所** 津和野町日本遺産センター  
**問合せ** 津和野町役場商工観光課  
 ☎0856-72-0652

萩市

### 企画展「ヒストリカル・スターズ」

**期間** 12月24日(土)~来年3月5日(日)  
 9:00~17:00(入館は16:30まで)  
**場所・問合せ** 萩博物館  
 ☎0838-25-6447

美祢市

### 秋吉台映画村

**日時** 12月3日(土)  
 ・上映開始9:40(開場9:00)  
 ・上映開始13:40(開場13:00)  
**場所・問合せ** 秋吉台国際芸術村  
 ☎0837-63-0020

山陽小野田市

### JR厚狭駅前クリスマスイルミネーション

**期間** 来年2月19日(日)まで  
 17:00~24:00  
**場所** JR厚狭駅在来線口・新幹線口  
**問合せ** 山陽商工会議所  
 ☎0836-73-2525

## リアル宝探し 「うちら!ななゆめ調査団! 七つの輝きと夢映す鏡」

大人気のリアル宝探し  
イベント開催中!  
ときわ公園などに設  
置の冊子を元に手が  
かりを集めながら、謎  
を解き、隠された「宝」  
を探し出そう!クリア  
すると抽選で豪華賞  
品が当たるかも!



**開催期間** 12月25日(日)まで  
**問合せ** 観光交流課  
 ☎34-8353 📠22-6083

# すくすくうべ 子育てひろば



## 宇部市は妊婦応援都市です

こども支援課  
☎31-1732 ㊚21-6020

宇部市では妊産婦や子育て世代を大切に、妊娠期から切れ目のない子育て支援を進めています。

### 葉酸サポート事業 赤ちゃんとおかあさんのために

宇部市に住民票があり、宇部市に婚姻届を出した人・妊娠届を出して親子健康手帳(母子健康手帳)を交付され希望する人に、葉酸のサプリメントを配布します。

ウェブ番号  
1015861

### 産後ケア事業 産後のおかあさんをサポート

産後の母親のからだと心のケアのために、医療機関にて宿泊か日帰りによる方法や、自宅への助産師の訪問で、心身のケア、生活面での指導、授乳などのアドバイスを受けることができます。

ウェブ番号  
1003277

## 令和5年度 就学援助費(入学準備金)の申請受付

経済的な理由で就学が困難と認められた小・中学生の保護者に、就学援助費(給食費・学用品費など)を援助しています。

来年4月に小・中学校へ入学の場合は、12月に申請すると入学準備金を来年2月に受給できます。

ウェブ番号  
1003569

申請期間 12月1日(木)~28日(水)

教育総務課 ☎34-8604 ㊚22-6066

詳しくはウェブサイトへ

## 児童扶養手当・特別児童扶養手当の申請

ひとり親家庭や、障害のある児童を養育している家庭のための手当です。支給要件や所得制限などの詳細は、お問い合わせください。

### 児童扶養手当

ウェブ番号 1003559

#### 対象

18歳まで\*の児童を養育しているひとり親家庭や、両親の一方が重度の障害の状態にある家庭  
\*中度以上の障害がある場合は20歳未満まで

### 特別児童扶養手当

ウェブ番号 1003560

#### 対象

身体や精神に重度か中度の障害がある20歳未満の児童を養育している家庭

こども政策課 ☎34-8346 ㊚22-6051

## 宇部市特認校就学制度による就学希望者を募集

住所地で指定された学校ではなく、小規模な特色ある学校(特認校)で学ぶことができます。

特認校(令和5年度)	
厚東小学校	吉部小学校
二俣瀬小学校	万倉小学校
小野小学校	厚東川中学校

\*各校受入可能人数に限りがあります。

#### 通学

- ・保護者の送迎が路線バスでの通学をお願いします。
- ・バス通学者には、一定の補助があります。
- ・公共交通機関で通学することが困難で、一定の通学距離を超える場合、助成金が交付されます。

申込期間 12月1日(木)~28日(水)

申込方法 学校教育課に備え付けの申請書を提出。  
※事前にご相談ください。

学校教育課 ☎34-8609 ㊚22-6066



特認校ならではの授業も楽しめる!



ウェブ番号  
1003724



YouTube  
宇部市長チャンネル



## 学びの森くすのき

☎67-1277 ㊚67-0691

ウェブ番号  
1009905

幼児  
小学生

幼児  
小学校低学年

おはなしのじかん  
12月3日(土)・  
10日(土)・17日(土)

イクメンパパさん  
いらっしゃ〜い  
12月24日(土)

ウェブ番号  
1011313

時間など  
詳しくは  
コチラ

ウェブ番号  
1015117

## 図書館

☎21-1966  
㊚21-3801

ウェブ番号  
1004500

泣いてもOK!  
座って聞けなくてもOK!  
一緒に物語の世界を楽しもう!

時間など  
詳しくは  
コチラ

1~3歳 くらい **よみきかせのじかん**  
12月21日(水)

ウェブ番号  
1010460

**かみしばい**  
12月3日(土)・24日(土)  
**おはなしのじかん**  
12月10日(土)・17日(土)

## 健康と環境にやさしい 快適な住まい方体験学習

要予約

身近な住まいを通じて、夏は風を利用し涼しく冬は熱を逃さないなど、家で過ごしやすくする工夫を、模型などを手に取りながら、小学生にも分かりやすく楽しく学べます。



日時 12月18日(日)  
13:00~14:40

申込期間 12月1日(木)~15日(木)

対象 小学校5・6年生と保護者

環境政策課 ☎34-8245 ㊚22-6016

申込みは  
こちら

## Web版 離乳食教室 (前期コース)



ウェブ番号  
1003551

## Web版 マタニティ♡サロン



ウェブ番号  
1003273

こども支援課  
☎31-1732  
㊚21-6020

「共創」による  
まちづくり

## 「うべ・未来共創プラットフォーム」が スタート!

11月14日、宇部市、産業界、大学などが一体となって、地域の課題を共有し、その解決や、人材の育成を図っていくことを目的とする「うべ・未来共創プラットフォーム」を設立しました。今後、このプラットフォームの中で設定したテーマに沿って、関係者による対話を通じ課題解決の取り組みを実践していきます。

### 設立メンバー

(写真左から)

- 株式会社山口銀行宇部支店
- 宇部商工会議所
- 宇部市
- 山口大学
- 宇部フロンティア大学
- 宇部工業高等専門学校



問合せ 連携共創推進課 ☎34-8891 ☎22-6008

ウェブ番号 1017609



～誰かが創る宇部じゃなく、  
みんなで創る宇部に。～

## うべ・未来共創セミナー

多くの人に「共創のまちづくり」の理解を深めてもらうため、共創の取り組みを紹介するセミナーを開催します。

- キーノートスピーチ 「なぜ、共創？」
- 宇部市の共創の取組紹介
- パネルトーク



講師 **渡辺 広之氏**  
(宇部市共創アドバイザー)

### プロフィール

京都芸術大学芸術大学芸術教養センター客員教授、山形大学アントレプレナーシップ開発センター客員教授

無料・要事前予約

日時	12月10日(土) 14:00～16:10
場所	山口大学医学部附属病院
定員	100人程度(申込先着順)
申込期限	12月7日(水)まで
申込み	電話・電子申請で 連携共創推進課へ ☎34-8891 ☎22-6008 <a href="https://s-kantan.jp/ube-u/">https://s-kantan.jp/ube-u/</a> 詳細は、市ウェブサイトへ



## 市長が「婚姻届受理証明書」をお渡しします。

これまでの窓口交付に加え、市長から直接「婚姻届受理証明書」を受け取ることができるサービスを新たに開始しました。

開催日	原則、婚姻届を提出した月の翌月下旬(月1回、日時を定め実施)
場所	市長応接室
対象	令和4年11月1日以降に本市へ婚姻届を提出した市内在住者(妻か夫のいずれかが市内在住であれば可)
費用	1通1,400円
申込期間	婚姻届を提出した月の翌月10日までに要申込
申込み	市民課窓口で専用の申請書を提出
問合せ	政策企画課 ☎34-8893 ☎22-6063



婚姻届受理証明書

ウェブ番号 1017500

## 宇宙教育×成長産業推進セミナー 参加者募集

日時	来年1月22日(日) 13:00～15:30(12:30開場)
内容	講演「宇宙の地球人としての私達」、 トークセッションほか
場所	渡辺翁記念会館
対象	中学生以上
定員	400人(申込先着順)
費用	無料(要事前申込)
申込期間	12月4日(日)～25日(日)
申込み	電子申請 <a href="https://s-kantan.jp/ube-u/">https://s-kantan.jp/ube-u/</a> 詳細は、市ウェブサイトへ
問合せ	社会教育課 ☎37-2780 ☎22-6066

要事前  
申込

中・高校生の  
優先枠あり



講師 **宇宙飛行士  
もうり まるる  
毛利 衛氏**

ウェブ番号  
1017471



## 職員の募集

来年4月採用  
会計年度任用職員

## 市立小中学校の特別支援学級や ふれあい教室などで働く 支援員・看護師

試験日時	来年1月21日(土) 9:30から
試験場所	福社会館
採用予定 人数	約60人
申込期間	12月1日(木)～来年1月11日(水)
申込み	教育支援課 ☎34-8630 ☎22-6066

ウェブ番号  
1008948



※11月15日現在の情報です。

# オミクロン株対応ワクチンは、1人1回接種できます。




<b>接種可能時期</b>	前回の接種から3カ月経過後	<b>接種期間</b>	来年3月末まで
<b>対象</b>	2回目接種が完了した12歳以上で、3～5回目の接種券が届いた人	※1・2回目の接種がまだ済んでいない人で、オミクロン株対応ワクチンの接種希望者は、2回目接種を12月末までに完了してください。	
<b>接種券</b>	前回は接種から3カ月経過する頃にお届けします。	<b>電話申請</b>	<b>ウェブ申請</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●接種可能日を1週間過ぎても届かない場合は、新型コロナウイルス感染症医療対策室にお問い合わせください。</li> <li>●3回目、4回目の接種券をお持ちの方はそのまま使用できます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●接種券の紛失や前回接種後に転入した場合は、申請をしてください。</li> </ul>	

<b>個別接種</b>	<b>オミクロン株対応 ファイザー</b> 対象 12歳以上	<b>オミクロン株対応 モデルナ</b> 対象 18歳以上
かかりつけ医かお近くの接種医療機関へご予約ください。		

**集団接種** **オミクロン株対応 モデルナ** 対象 18歳以上

期日	会場	時間	予約開始日時	定員
12月25日(日)	ときわ湖水ホール	9:00～13:00 14:00～18:00	12月17日(土)8:30	960人

**電話予約** 新型コロナワクチン予約・相談センター (月～土曜 8:30～17:15) ※12月29日(木)～来年1月9日(月・祝)を除く ☎0570-003-063 FAX082-542-1337  
※FAXは、音声言語障害など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   



ワクチンの副反応や有効性・安全性に関する相談

ワクチン接種専門相談センター  
☎083-902-2277  
FAX083-902-2212

24時間  
薬剤師が対応

問合せ

新型コロナウイルス感染症医療対策室  
☎39-9908  
FAX35-6533

ウェブ番号 1004906  


コロナ特設サイト

## 宇部市中小企業者等 エネルギー価格高騰緊急対策補助金

エネルギー価格の高騰による市内経済への影響に対応するため、市内事業者の電気・ガス使用料の一部を補助します。

ウェブ番号 1017480



<b>補助額</b>	事業に使用した1月～10月の任意の2カ月の電気・ガス使用料の一部 5万円～40万円	<b>対象</b>	市内に事業所がある中小企業者など(支給要件あり)
<b>申請期間</b>	12月上旬～来年1月31日(火)	<b>申込み</b>	商工振興課 ☎34-8360 FAX22-6013

## 期間延長 宇部市中小企業者等 原油価格高騰緊急経済対策補助金

原油価格の高騰による市内経済への影響に対応するため、市内事業者の燃料購入費の一部を補助します。

ウェブ番号 1016985



<b>補助額</b>	事業に使用した1月～7月の任意の連続する2カ月の燃料購入費の一部 5万円～40万円	<b>対象</b>	市内に事業所がある中小企業者など(支給要件あり)
<b>申請期間</b>	来年1月31日(火)まで	<b>申込み</b>	商工振興課 ☎34-8360 FAX22-6013

## 令和4年度子育て世帯応援給付金

市独自の支援として、市内に在住する高校生以下の子どもがいる世帯に給付金を支給します。市から児童手当を受給している人は申請不要です。その他の人は申請が必要です。

ウェブ番号 1017460



<b>支給額</b>	子ども1人につき1万円	<b>支給対象</b>	対象児童を養育する父か母、対象施設設置者など
<b>対象児童</b>	平成16年4月2日～来年2月28日に生まれ、今年10月1日時点で宇部市に住民登録があるか、それ以降に出生・転入した児童	<b>申請期限</b>	来年3月15日(水)まで
		<b>申込み</b>	こども政策課 (1階 11番子ども・子育て窓口) ☎34-8330 FAX22-6051

## 令和4年度高校受験料補助金

コロナ禍や物価高騰を受けている低所得の子育て世帯の高校進学を支援するため、高校受験料を補助します。

ウェブ番号 1017487



<b>支給額</b>	1人上限2万円(高等学校など受験料の実額) ※複数校受験の場合は合計額※申請は1回限り	<b>対象</b>	市内在住の中学3年生を扶養している保護者で、次のいずれかの世帯①児童扶養手当受給世帯②令和4年度市県民税均等割非課税の世帯③令和4年1月以降の収入が急変し、①②と同じ水準となっている世帯
<b>申請期限</b>	来年3月15日(水)まで	<b>申込み</b>	こども政策課 (1階 11番子ども・子育て窓口) ☎34-8346 FAX22-6051



**延長! 12月末まで** マイナンバーカードを申請すると

マイナンバーカード第2弾 **マイナポイント** **最大20,000円分**のマイナポイントがもらえる!

マイナンバーカードの  
新規取得等で **最大5,000円分** +  
健康保険証としての  
利用申込みで **7,500円分** +  
公金受取口座の  
登録で **7,500円分**

詳しくはこちら 


ウェブ番号 1001631 

12月末までにマイナンバーカードを申請すると、最大20,000円分のマイナポイント **要申込** がもらえます。ポイントの申し込みには、カードが必要です。




**マイナンバーカードの受け取りはお早めに!**


**マイナンバーカードを申請後**

1~2カ月後に、受け取りのご案内「マイナンバーカード交付通知書・電子証明書発行通知書」(水色の窓あき封筒)が届く。

※紛失した人は再発行しますので、お気軽にお問い合わせを 

**受取日時を5日前\*までに、希望の交付場所へ予約 ※土日祝除く**

市民課 北部総合支所 各市民センター   ウェブ番号 1001623  左記ウェブサイト内の「1 マイナンバーカード交付予約(外部リンク)」よりお申し込みください。

**予約した日時・交付場所でカードを受け取る** 

**マイナポイント申し込み 2月末まで**

**最大20,000円分のマイナポイントがもらえる!**

問合せ 市民課 ☎34-8264 ☎22-6017

ウェブ番号 1001630

**マイナンバーカードの出張申請支援窓口を開設**

その場でタブレット端末で顔写真を撮影

**要予約** | 開設日の2日前まで ※土・日曜日除く


時間 各9:40~15:00  
定員 各26人程度

開設日	場所
12月 9日(金)	原市民センター
12月12日(月)	西岐波ふれあいセンター
12月14日(水)	北部総合支所
12月16日(金)	厚東ふれあいセンター
12月19日(月)	東岐波ふれあいセンター
12月21日(水)	厚南市民センター
12月23日(金)	二俣瀬ふれあいセンター
12月26日(月)	小野ふれあいセンター

申込み 市民課 ☎34-8264 ☎22-6017

**携帯ショップでもマイナンバーカードの申請ができます**

場所 ドコモショップ、auショップ、UQスポット、ソフトバンクショップ、ワイモバイルショップ

 **uberepo.** うべレポ

輝く人を応援します!

みすみ なおと **三隅直人さん**


21歳から趣味でゴルフを始め独学でドラコン世界一に。

2022年ロングドライブ世界選手権 XLD35歳以上 男子の部門 優勝

**ドラコン世界一!!**

ゴルフのドライバーショットの飛距離を競うドラコンの日本大会で6度の優勝経験を持つ三隅さん。10月に行われた世界選手権(+35)で日本人初の世界チャンピオンになりました!

「宇部市のゴルフに適した環境の中で、自分の足りない所をおぎない日々の努力を欠かさず成長し続けたい」と気合十分に話してくれました。



12月 3日(土)~9日(金)は **障害者週間**



全国共通 ヘルプマーク

**ヘルプマーク・ヘルプカードを持ち困っている人がいたら、思いやりのある行動を。**

あなたの支援が必要です。

**ヘルプカード** 

宇部市 

ヘルプカード

障害のある人や高齢者など、支援や配慮を必要としている人が周囲に支援をもとめるためのカードです。

▶配布場所 障害福祉課、各市民センターなど。市ウェブサイトからもダウンロードもできます。

支援や配慮を必要とする人へ、ヘルプカードをお配りしています。お気軽にご相談ください。


問合せ 障害福祉課 ☎34-8457 ☎22-6052

障害のある人が周りとのコミュニケーションをスムーズにとるために

**コミュニケーション支援に関する費用を事業者などに助成します。**

助成金額:年間20,000円

例:メニューの点字訳、手話通訳者の設置、段差解消スロープの購入費 など

ウェブ番号 1005327 

宇部総合支援学校の児童・生徒の作品、障害者団体の活動・障害者スポーツの紹介・展示なども開催!

期間 12月2日(金)~11日(日)

場所 ゆめタウン宇部 2階エレベーター横

## 健康・福祉・スポーツ

### 献血ご協力のお願い(12月)

日時	場所
11日(日)・30日(金) 10:00~12:00、 13:15~16:00	ゆめタウン宇部
15日(木) 9:30~12:00、 13:15~16:00	フジグラン宇部
23日(金)	
9:00~11:00	宇部・山陽小野田消防局
12:00~13:00	宇部地方合同庁舎
15:00~16:30	宇部記念病院

問合せ 地域福祉課  
☎34-8326 ㊟22-6026  
ウェブ番号 1005438

### 総合健診を受けましょう

事業所などで健診を受ける機会のない人などが受診できる、各種がん検診・骨粗しょう症検診・特定健康診査です  
がん検診受診券の使用期限は12月20日(火)までです

日時 12月17日(土)9:00~11:45  
場所 保健センター  
費用・定員 健診により異なる  
申し込み先着順  
申込期間 12月12日(月)までの各8:30~17:15  
※12月12日(月)のみ8:30~12:00  
申込み 健康増進課へ、電話・FAX・電子申請で  
☎31-1777 ㊟35-6533  
https://s-kantan.jp/ube-u/  
ウェブ番号 1004988

### 身体障害者の巡回相談

補装具の要否判定、適合判定など

日時 来年1月17日(火)15:00~16:00  
場所 福祉会館  
申込み 障害福祉課へ、12月23日(金)までに  
電話・FAXで  
☎34-8314 ㊟22-6052  
ウェブ番号 1005195

### 環境サロン 交通手段と健康影響を考える

演題「フレイル予防のウォーキングのすすめ。」

日時 来年1月11日(水)18:00~20:00  
場所 新川ふれあいセンター  
費用 200円  
定員 30人  
申込み うべ環境コミュニティーへ、12月12日(月)~来年1月4日(水)に、氏名・電話番号・あればメールアドレスを  
電話・FAX・メールで  
☎㊟39-8110  
☒ubekuru@gmail.com  
うべっくる 検索

## 文化

### てくてくまち歩き

コース 古地図、藤曲コース  
日時 12月11日(日)10:20  
集合場所 藤山北児童公園集合  
小羽山台  
日時 12月18日(日)9:30  
集合場所 小羽山ふれあいセンター集合  
申込み 観光交流課へ、開催日直前の開庁日  
17:00までに、電話で  
☎34-8353 ㊟22-6083  
ウェブ番号 1003888

## 案内・お知らせ

### 監査結果の公表

令和4年度ときわ公園まつり実行委員会と宇部市スポーツコミッションを対象にした、定期監査の結果を掲示

期間 12月1日(木)~15日(木)  
場所 市役所、北部総合支所、各市民センター、万倉・吉部出張所  
問合せ 監査委員事務局  
☎34-8726 ㊟22-6010  
ウェブ番号 1017372

### シルバー人材センター入会説明会

日時 12月8日(木)・22日(木)、  
来年1月12日(木)・26日(木)  
各13:30から  
場所 多世代ふれあいセンター  
対象 原則60歳以上の人  
申込み シルバー人材センターへ、電話で  
☎31-3251 ㊟41-4334

### 年末街頭美化清掃

中心市街地の年末街頭清掃(雨天中止)を行います

日時 12月11日(日)10:00~11:00  
9:50集合  
場所 宮大路児童公園か宇部新川駅前  
申込み 修養団宇部市連合会事務局へ  
電話・FAXで  
☎41-5435 ㊟44-4423

### 賢い消費者講座

消費生活に関するお得な情報やトラブル時の対処法などを学ぶ講座

日時 12月13日(火)13:30~15:30  
場所 福祉会館  
定員 50人(先着順)  
申込み 消費者ネットワークうべへ  
12月1日(木)から、氏名・住所・電話番号を、電話・FAX・メールで  
☎36-9555 ㊟39-2272  
☒mail@ubenet.com  
ウェブ番号 1004575

### 学びの森クリスマス会

学び隊によるクリスマスソングのリコーダー演奏とビンゴ大会

日時 12月18日(日)14:30~15:30  
場所 学びの森くすのき  
定員 50人  
※12月1日(木)から  
学びの森くすのきで整理券配布  
問合せ 学びの森くすのき  
☎67-1277 ㊟67-0691  
ウェブ番号 1017459

### 令和5年版 山口県民手帳の販売

県勢や日常生活に役立つ統計資料、各種名簿、生活便覧を掲載した、縦14cm×横8cmの手帳を販売します

販売期間 来年1月31日(火)まで  
行革推進課  
販売場所 来年1月13日(金)まで  
北部地域振興課、各市民センター、  
各ふれあいセンター(市民センターのある地区と船木・万倉・吉部を除く)  
費用 600円  
問合せ 行革推進課  
☎34-8114 ㊟22-6083  
ウェブ番号 1006691

### VRコンテスト 「Ube VR AWARDS 2022」 観覧者募集

市内で撮影した3~5分程度の360度実写による映像コンテストの本審査を、オンラインで開催します

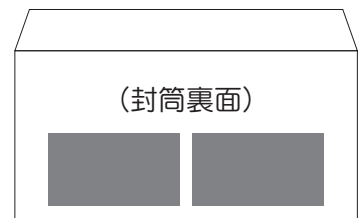
日時 12月18日(日)  
14:00から  
(2時間程度を予定)  
申込み 成長産業創出課へ、市ウェブサイトから  
問合せ 成長産業創出課  
☎34-8118 ㊟22-6013  
ウェブ番号 1016683

### 市が送付する「こども政策課封筒」への広告主を募集

来年4月から、子育て世帯約12,000世帯に送付する封筒約40,000通に、広告を掲載する民間事業所などを募集します

※掲載の選定については優先順位があります(同順位が多数の場合、抽選)

封筒の種類 児童手当・児童扶養手当・福祉医療費助成制度等通知用  
使用期限 来年4月から使い切るまで  
広告規格 縦5cm×横9cm(単色印刷)  
費用 1枠40,000円  
掲載数 2枠(封筒の裏面)



申込み こども政策課へ  
来年1月27日(金)までに  
☎34-8330 ㊟22-6051  
ウェブ番号 1014001



# 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> <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">要予約</span>	<b>日時</b> ①12月7日(水)13:30~15:30[予約受付中] ②12月21日(水)13:30~15:30 [予約受付開始 12月8日(木)8:30から] ③1月4日(水)13:30~15:30 [予約受付開始 12月22日(木)8:30から] <b>場所</b> 市役所 <b>定員</b> 各12人(申込先着順)※受付要件あり <b>申込み</b> 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> <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">要予約</span>	<b>日時</b> 12月15日(木)13:00~15:00 <b>場所</b> 市役所 <b>申込み</b> 山口被害者支援センター ☎083-974-5115
<b>養育費弁護士相談</b> <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">要予約</span>	<b>日時</b> 月~金曜日 8:30~17:15 <b>申込み</b> こども政策課 ☎34-8331 ☎22-6051	<b>男女間の暴力(DVなど)の相談</b>	<b>日時</b> 月~土曜日 9:00~16:00 <b>問合せ</b> 配偶者暴力相談支援センター ☎33-4649
<b>司法書士相談</b> <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">要予約</span>	<b>日時</b> ①12月14日(水)9:00~11:00 [予約受付中] ②12月28日(水)9:00~11:00 [予約受付開始 12月15日(木)8:30から] ③1月11日(水)9:00~11:00 [予約受付開始 1月4日(水)8:30から] <b>場所</b> 市役所 <b>定員</b> 各10人(申込先着順)※受付要件あり <b>申込み</b> 市民活動課 ☎34-8126	<b>発達障害等の相談</b> <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">要予約</span>	<b>日時</b> 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) <b>対象</b> 発達障害などの人と家族、発達障害児・者などの支援者 <b>場所</b> 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) <b>申込み</b> ☎43-6777
<b>行政書士会の遺言・相続相談</b> <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">要予約</span>	<b>日時</b> 12月10日(土)9:30~11:30 <b>場所</b> 福祉会館 <b>定員</b> 8人(申込先着順) <b>申込み</b> 市民活動課 ☎34-8126	<b>不登校等教育相談</b> <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">要予約</span>	<b>日時</b> 12月20日(火)17:00~19:00 <b>場所</b> 市役所 <b>定員</b> 2人 <b>申込期限</b> 12月16日(金)まで <b>申込み</b> 教育支援課 ☎34-8630 ☎22-6066
<b>行政相談</b>	<b>場所</b> △市役所 12月7日(水)9:00~12:00 △吉部ふれあいセンター 12月20日(火)9:30~11:30 (特設人権相談も開催) △福祉会館 12月28日(水)9:00~12:00 △市役所 1月4日(水)9:00~12:00 <b>問合せ</b> 市民活動課 ☎34-8126 ☎22-6016	<b>ひきこもり相談・ひきこもり家族相談会</b> <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">要予約</span>	<b>日時</b> 12月4日(日)・24日(土) 13:00~16:00 12月9日(金)・13日(火) 10:00~16:00 <b>場所</b> ぷらっとコミュニティひだまり <b>申込み</b> ☎21-1552 ✉f-hidamari@juno.ocn.ne.jp
<b>契約トラブルや多重債務などの消費生活相談</b>	<b>日時</b> 月~金曜日 8:30~17:15 <b>場所・問合せ</b> 宇部市消費生活センター ☎34-8157 ☎22-6016	<b>統合失調症・うつ病相談会</b>	<b>日時</b> 1月14日(土)13:00~15:00 <b>場所</b> 福祉会館 <b>対象</b> 家族 <b>問合せ</b> むつみ会 ☎35-3365
<b>中小企業・小規模事業者向けの経営相談</b> <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">要予約</span>	<b>日時</b> 12月20日(火)9:30~16:30 <b>場所</b> 市役所 <b>定員</b> 4組 <b>申込期限</b> 12月13日(火)まで <b>申込み</b> 山口県よろず支援拠点 ☎083-902-5959 ☎083-902-5244	<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>	<b>日時</b> 月・水・金曜日 10:00~17:45 <b>場所</b> 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) <b>問合せ</b> ☎39-5690
<b>人権相談</b>	<b>日時</b> 月~金曜日 8:30~17:15 <b>問合せ</b> 山口地方裁判所宇部支部 ☎21-7211 全国共通人権相談ダイヤル ☎0570-003-110	<b>まちなか保健室</b>	<b>場所</b> △多世代ふれあいセンター 毎週金曜日 10:30~14:30 △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 10:30~12:00 △マジックラン宇部 毎月第4土曜日 10:30~13:00 <b>問合せ</b> 今村くらしの相談室 ☎51-6233 ☎43-7444
<b>登記相談</b> <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">要予約</span>	<b>日時</b> 月~金曜日 9:00~16:00 <b>申込み</b> 山口地方裁判所 ☎083-922-2295	<b>若者の働くことに関する相談</b>	<b>日時</b> 火~土曜日 9:30~17:30 <b>場所・問合せ</b> うべ若者サポートステーション ☎36-6666
		<b>生きづらさを感じたら「山口いのちの電話」</b>	<b>問合せ</b> ☎22-4343 毎日16:30~22:30 <b>日時</b> ☎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> <b>問合せ</b> ☎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> <b>問合せ</b> ☎189	

## プレミアム付商品券の利用期限が迫っています

宇部市プレミアム付商品券の利用期間は、**来年1月15日(日)まで**です。利用期間を過ぎるとご利用できませんので、ご注意ください。

問合せ 宇部市プレミアム付商品券発行事業事務局 ☎39-1002



詳しくはこちら



## 市政だより放送日

※時間は変更になる場合があります

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



## 市役所窓口の時間延長(木曜夜間窓口)

【毎週木曜日19:00まで実施中 ※祝日除く】

- 住民票、印鑑証明書、戸籍謄・抄本、所得証明書など発行
- 住所異動 手続き ●保育園入園、保育料 手続き
- 児童手当、児童扶養手当、福祉医療助成、養育医療 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【2階】
- 市営住宅受付・相談【4階:アジアJV】

## 10言語対応「広報うべ」デジタルブックで配信中!

広報うべがアプリで読める!聞ける!音声読み上げも可能で、便利な機能が盛りだくさん!



カタログ ポケット Catalog Pocket



## 寄付金報告

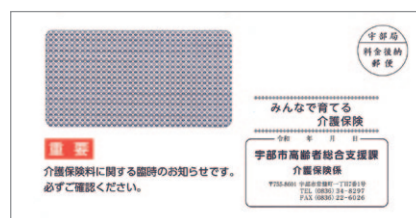
問合せ 財政課 ☎34-8173 FAX22-6083

5万円以上の寄付について報告します。ご協力ありがとうございました。(10月分、敬称略)

- 安積 正記(埼玉県川口市) ..... 66,000円
- 眞鍋 隆(新潟県新潟市) ..... 66,000円
- 宇部かたばみライオンズクラブ(宇部市常藤町) ..... 5,000,000円
- 株式会社 アモダ(宇部市大字山中) ..... 1,000,000円
- 明治安田生命保険相互会社 宇部営業部(宇部市常盤町) ..... 522,500円
- 株式会社 長門製作所(宇部市大字山中) ..... 500,000円
- 立正佼成会 宇部教会(宇部市西宇部南) ..... 50,000円

## 「介護保険料」・「後期高齢者医療保険料」納付のお願い

ウェブ番号1016908



介護保険料封筒



介護保険料・後期高齢者医療保険料封筒

8月中旬にいずれかの封筒で納付書をお送りしています。納付期限をすぎた納付書でも納めることができます。

ご不明な点をご連絡ください。

問合せ

高齢者総合支援課(介護保険料について) ☎34-8297 FAX22-6026  
保険年金課(後期高齢者医療保険料について) ☎34-8343 FAX22-6019

## 年末年始の日曜・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	12月4日(日)	11日(日)	18日(日)	25日(日)	30日(金)	31日(土)	1月1日(日・祝)	2日(月・振休)	3日(火)	
小児科	9:00~17:00	宇部市休日・夜間救急診療所 ☎31-1099 ※12:00~13:00は待合時間									
	19:00~22:00	鈴木 小児科医院 今村北 ☎51-1100	竹川 小児科医院 厚南中央 ☎41-3100	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	宇部市休日・ 夜間救急診療所 琴芝 ☎31-1099	いのくまこども クリニック 西岐波 ☎51-0880	きばた 小児科 東岐波 ☎58-6333	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	
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	9:00~17:00	宇部市休日・夜間救急診療所 ☎31-1099 ※12:00~13:00は待合時間									
眼科・ 耳鼻咽喉科	9:00~17:00	宇部市休日・夜間救急診療所 ☎31-1099 ※12:00~13:00は待合時間									

**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

## 年末年始の業務日程

年末年始の市施設の開庁状況とごみの収集日程など

身近な市施設の開庁状況など	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	1月1日(日・祝)	2日(月・振休)	3日(火)	4日(水)	5日(木)
一般的な市施設や業務	通常業務		休 ▶住民票と印鑑証明を28日(水)までに電話予約(☎34-み 8243)した人は、9:00~12:00に市役所宿直室で受取可能				通常業務		通常業務		
図書館(☎21-1966) 学びの森くすのき(☎67-1277)	休み	通常業務	休み				通常業務		通常業務		
市営バス(交通局 ☎31-1133)	通常運行		日祝運行				日祝運行(減便あり)		通常運行		
水道局(☎21-2171)	通常業務		休み(料金納入は対応)				通常業務		通常業務		

**ごみの直接搬入** ※ごみの直接搬入は、搬入量に応じて所定の料金が必要です。

▷燃やせるごみ(焼却場 ☎31-3664) ▷燃やせないごみ(リサイクルプラザ ☎31-5584) 8:30~12:00、13:00~16:30	通常業務	年末は大変混み合うことが予想されます	休み		通常業務
▷埋立ごみ(一般廃棄物最終処分場 ☎22-6890) 9:00~11:30、13:00~16:00	通常業務	休み		通常業務	
資源ごみ拠点回収施設(新町、黒石)	終日利用可能	13:00まで	休み		9:00から 終日利用可能

**ごみの収集** (☎33-7291) ※「月・水・金の燃やせるごみ」年末の収集最終日は12月30日(金)です。年始は1月4日(水)と5日(木)に分けて収集します。ウェブ番号 1001980

月・水・金の燃やせるごみ	東岐波、西岐波、常盤、恩田、岬、見初、神原、琴芝、上宇部、川上、船木	通常業務	休み※4日(水)の収集はありません		臨時収集
プラスチック製容器包装	東岐波、西岐波、常盤、恩田、岬、見初、神原、琴芝、上宇部、川上	通常業務	休み		※収集は12日(木)から
	新川、鶉の島、小羽山、藤山、原、厚南、黒石、西宇部、厚東、二俣瀬、小野、万倉、吉部	通常業務	休み		※収集は10日(火)から

## 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?



サンマの蒲焼き缶詰が大変身!

### ふわふわサンマバーグ

材料(2人分) ◇サンマの蒲焼缶 80g  
◇木綿豆腐 300g ◇大葉 4g ◇白菜 40g ◇人参 10g ◇片栗粉(つなぎ用) 20g、(あん用) 1g ◇おろししょうが 0.2g ◇水 20g

1人分栄養価 ■食塩相当量0.6g

へら塩ベジラベ かんたんレシピ 工夫でおいしく!へら塩部門 最優秀賞  
宇部フロンティア大学短期大学部食物栄養学科2年 玉木 由紀子さん

- ①サンマ缶をサンマと煮汁にわけ、木綿豆腐はしっかり水切りしておく。
- ②人参は千切り、白菜は1cm幅に切り、下茹でする。
- ③サンマと水切りした木綿豆腐、片栗粉をよくこね、4つにわけて小判型にし半分は切った大葉を巻き、180℃の油できつね色に揚げる。
- ④煮汁に水、片栗粉、野菜、おろししょうがを加え、火をつけてとろみ付けする。あんと一緒にいただく。

問合せ 健康増進課 ☎31-1777 FAX35-6533



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 160,582

世帯数 80,043

2022年10月末日の住民基本台帳より

発行 No.1562

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

FAX22-6063

市ウェブサイトはこちら

