

## 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		
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		

**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
	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		通常業務
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、船木、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る。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に切った大葉を巻き、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

