

1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	1月1日(日・祝)	2日(月・振休)	3日(火)	8日(日)	9日(月・祝)	15日(日)	22日(日)	29日(日)	2月5日(日)	
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	きばた小児科 東岐波 ☎58-6333	すながわこどもクリニック 山陽小野田市の出 ☎43-9200	よしもと小児科医院 中尾 ☎22-0555	金子小児科 上町 ☎22-0006	竹川小児科医院 厚南中央 ☎41-3100	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	金子小児科 上町 ☎22-0006	竹川小児科医院 厚南中央 ☎41-3100	
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	1月1日(日・祝)~3日(火)	9:00~17:00 ※12:00~13:00は待合時間・1月9日(月・祝) 9:00~12:00 宇部市休日・夜間救急診療所 ☎31-1099									
眼科・耳鼻咽喉科	1月1日(日・祝)~3日(火)	9:00~17:00 ※12:00~13:00は待合時間 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。

●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。

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)

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 ①1月18日(水)13:30~15:30[予約は1月5日(木)8:30から] ②2月1日(水)13:30~15:30[予約は1月19日(木)8:30から] ③2月15日(水)13:30~15:30[予約は2月2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	女性行政書士による女性のための相談会	日時 2月4日(土)10:00~16:00 場所 福祉会館 定員 10人程度 申込期限 2月3日(金)まで 申込み 山口県行政書士会 ☎083-924-5059 ☎083-924-5197
司法書士相談	要予約	日時 ①1月11日(水)9:00~11:00[予約は1月4日(水)8:30から] ②1月25日(水)9:00~11:00[予約は1月12日(木)8:30から] ③2月8日(水)9:00~11:00[予約は1月26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	発達障害等の相談	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
行政書士会の遺言・相続相談	要予約	日時 1月14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 1月17日(火)17:00~19:00 場所 市役所 定員 2人 申込期限 1月13日(金)まで 申込み 教育支援課 ☎34-8630 ☎22-6066
行政相談		▽船木ふれあいセンター 1月17日(火)9:30~11:30 (特設人権相談も開催) ▽福祉会館 1月25日(水)9:00~12:00 ▽市役所 2月1日(水)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	日時 1月6日(金)・17日(火)、2月2日(木) 10:00~16:00 1月8日(日)・21日(土) 13:00~16:00 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
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 2月4日(土)13:00~15:00 場所 福祉会館 対象 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	要予約	日時 1月17日(火)9:30~16:30 場所 市役所 定員 4組 申込期限 1月10日(火)まで 申込み 山口県よろず支援拠点 ☎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 山口地方裁判所宇部支部 ☎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 金曜日 10:30~14:30 ▽図書館 第1水曜日 13:30~15:00 ▽学びの森くすのき 第3水曜日 10:30~12:00 ▽マフジグラン宇部 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 山口地方裁判所 ☎083-922-2295	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 1月19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 ☎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

オニオントマトサラダ

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?



優しい旨味! さっぱり食べやすい!

材料(2人分)

- ◇トマト 80g
- ◇玉ねぎ 20g
- ◇はんぺん 20g
- ◇オリーブオイル
- ◇パセリ 少々
- 大さじ1
- ※(酢 小さじ2、塩 少々、黒こしょう 少々)

1人分栄養価 ■食塩相当量0.3g

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 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

問合せ 健康増進課 ☎31-1777 ☎35-6533

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 160,502
世帯数 80,018
2022年11月末の住民基本台帳より

発行 No.1563

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

