

2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	2月5日(日)	11日(土・祝)	12日(日)	19日(日)	23日(木・祝)	26日(日)	3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	竹川 小児科医院 厚南中央 ☎41-3100	きばた 小児科 東岐波 ☎58-6333	鈴木 小児科医院 今村北 ☎51-1100	すながわこども クリニック 山陽小野田市日の出 ☎43-9200	むらかみこども クリニック 東須恵 ☎44-4976	よしもと 小児科医院 中尾 ☎22-0555	かわかみ整形外科・ 小児科クリニック 野原 ☎37-3700
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	2月11日(土・祝)・23日(木・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 ①2月15日(水)13:30~15:30 [予約は2月2日(木)8:30から] ②3月1日(水)13:30~15:30 [予約は2月16日(木)8:30から] ③3月15日(水)13:30~15:30 [予約は3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
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
司法書士 相談	要予約	日時 ①2月8日(水)9:00~11:00[予約受付中] ②2月22日(水)9:00~11:00 [予約は2月9日(木)8:30から] ③3月8日(水)9:00~11:00 [予約は2月24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
行政書士会の遺言・ 相続相談	要予約	場所 日時 ▽船木ふれあいセンター 2月6日(月)9:30~11:30 ▽福祉会館 2月11日(土・祝)9:30~11:30 定員 各8人(申込先着順) 申込み 市民活動課 ☎34-8126
行政相談		場所 日時 ▽万倉ふれあいセンター 2月21日(火)9:30~11:30 (特設人権相談も開催) ▽福祉会館 2月22日(水)9:00~12:00 ▽市役所 3月1日(水)9:00~12:00 問合せ 市民活動課 ☎34-8126 ☎22-6016
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
中小企業・ 小規模事業者向けの 経営相談	要予約	日時 2月21日(火)9:30~16:30 場所 市役所 定員 4組 申込期限 2月14日(火)まで 申込み 山口県よろず支援拠点 ☎083-902-5959 ☎083-902-5244
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
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 ☎083-922-2295
犯罪被害 (交通犯罪含む) に関する相談	要予約	日時 2月16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
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
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 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
不登校等 教育相談	要予約	日時 2月21日(火)17:00~19:00 場所 市役所 定員 2人 申込期限 2月17日(金)まで 申込み 教育支援課 ☎34-8630 ☎22-6066
ひきこもり相談・ ひきこもり 家族相談会	要予約	日時 2月12日(日)・25日(土) 13:00~16:00 2月21日(火) 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
統合失調症・ うつ病相談会		日時 3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
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
まちなか保健室		場所 日時 ▽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
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
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?



蒸し煮にすることで、
野菜の甘味が
増します。

甘酒ミルクシチュー

材料(2人分)

- ◇鶏もも肉 100g
- ◇白菜 100g
- ◇人参 60g
- ◇玉ねぎ 60g
- ◇牛乳 1/2カップ(100cc)
- ◇甘酒 1/4カップ(50cc)
- ◇バター 8g
- ◇コンソメ 小さじ1
- ◇薄力粉 大さじ1

1人分の野菜使用量 110g

へら塩ベジラベ かんたんレシピ
野菜たっぷり!ベジラベ部門 優秀賞 竹本 豊さん

- ①バターで一口大に切った鶏もも肉を焼き色がつくまで炒める。一口大に切った野菜を加えてさらに炒める。
- ②弱火にし、ふたをして蒸し煮する。
- ③薄力粉を加えまぜる。牛乳・甘酒・コンソメを入れ強火にし、とろみがついたら完成。
- ④お好みで、黒こしょうを!

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 160,370
世帯数 79,978

2022年12月末日の
住民基本台帳より

発行 No.1564

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

