

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

MAR. 3  
2023

# 広報うべ

COMMUNICATION NEWS LETTER



撮影場所 / 西岐波保育園

／ たのしいとワクワクをお届け！ ／

## 「GO!GO! あそぼうCAR」

遊び道具をのせた車がいろいろな場所へ出張します！

公園や遊具がなくても大丈夫。あそぼうCARで、どこでも遊び場に！お気軽にお越しください。

ウェブ番号  
1017755



遊びに  
きてね～！



未就学児～小学生対象

無料

申込不要

今後の  
予定

3月 5日(日) 10:00～15:00 アクトビレッジおの

3月12日(日) 9:00～14:00 市場まつり 詳しくは(5面へ)

3月19日(日) 10:00～15:00 真締川公園

3月26日(日) 11:00～15:00 WAKUWAKUマーケット 詳しくは(5面へ)

問合せ 政策企画課 ☎34-8113 📠22-6063

### 出張先募集中

保育園・幼稚園や地域のイベントなどにも無料で出張します。ご依頼お待ちしております!!

申込み (株)FEEL ☎080-3457-5398  
(受託事業者) ✉ubeplaycar2023@gmail.com

2023年版 宝島社『田舎暮らしの本』

問合せ 移住定住推進課 ☎34-8480 ☎22-6008

# 「住みたい田舎」

## ベストランキング 宇部市

### 人口10万人以上20万人未満のまち 総合部門

宇部市への移住に興味がある人へ  
ぜひ、お声掛けください!

移住のための  
サポートも充実!



詳しくは  
ウェブサイトへ



**第3位**  
2020年版 2021年版  
第1位 第2位



宝島社『田舎暮らしの本』2023年2月号  
「2023年版住みたい田舎ベストランキング」

株式会社が発行する地方移住を希望する人のための月刊誌「田舎暮らしの本」の「住みたい田舎ベストランキング」「人口10万人以上20万人未満のまち」総合部門で、宇部市が第3位に選ばれました。宇部市では、移住定住の推進に全力で取り組んでいます。昨年度の県

外からの移住者数は1,097人となっており、今年度も昨年度を上回る移住者数となっています。また、「テレワーク移住」や「二地域居住」などさまざまな形で移住する方も増えており、街と自然が程よくブレンドされた「ちょうどいい」まちでの生活をそれぞれ楽しんでいます。



## 私たちが移住してきました!



農業と地域活動で  
活躍中!  
地域おこし協力隊  
さとう みつのり  
佐藤 光規さん  
(東京都出身)

独立就農したいと考え始め、令和2年に農業研修でお世話になった楠こもれびの郷がある宇部市に移住を決めました。実際に住んでみると、宇部市はお刺身もおいしく、また瀬戸内海・日本海どちらへも渋滞がなく40分程度で行けるので、ドライブも楽しみのひとつです。移住後は、農業の技術習得や地域活動に取り組んでいます。自分の畑は、お気に入りの場所です。

現在の仕事を不自由なくできる宇部市に、移住を決めました。月1回の東京出張も空港から90分で行けるので、大変便利です。毎日の自宅勤務から少し気分を変えたいときには、コワーキングスペースやカフェに行くなど、テレワーク環境が充実していると感じます。おいしいパン屋やケーキ屋など、お店を探すのがとても楽しいです。宇部市は住みやすさと安らぎのバランスが良い街です。

東京の仕事を手  
続きで  
テレワーク中



テレワーク移住  
しげたに たくみ  
重谷 拓実さん  
(埼玉県出身)



小野地区の  
活性化に向けて  
がんばっています!  
地域おこし協力隊  
うめざわ おさむ  
梅澤 脩さん(神奈川県出身)

### うべ暮らし交流会

移住者同士で気軽に話せる交流イベントを定期的に開催しています。移住の先輩が工夫を凝らしたイベントを企画し、楽しいひとときを満喫できます。



水曜日は  
「地域活動の日」

## 4月1日「地域活動の日」スタート

問合せ 市民活動課 ☎34-8565 ☎22-6016

令和3年度に実施した市政懇談会において、若い世代や働く世代の地域活動への参加者が少ないこと、自治会や子ども会の加入率が低下しているとの意見を多くいただきました。大規模災害などの緊急時では、地域や地域住民同士のつながりにより、被害を未然に防げた事例もあります。

そこで、4月から市では、若い世代や働く世代がもっと地域活動に参加できるよう、「水曜日は「地域活動の日」」を合言葉に、市民をはじめ、地域や応援いただく事業者の皆様などとともにつながりつづける地域づくりに取り組みます。



スマホ教室



フラワーロード東岐波のみなさん

### 「地域活動の日」スタート記念 講演会・トークセッション開催

「地域活動の日」のスタートに先駆け、キックオフイベントを開催します。地域活動の重要性と参加する楽しみを市長とともに市民みんなで共有します。

3月26日(日) 13:30~15:00  
▶基調講演 13:35~14:05  
「地域活動の日 グランドスタートに向けて」~地域活動の活性化~  
●講師 伊藤 一統  
▶トークセッション 14:10~15:00  
「地域活動に参加する楽しみ」  
●コーディネーター 伊藤 一統  
●パネリスト 竹光 俊晴(宇部市自治会連合会 副会長)  
井上 剛治(山口県商工会議所青年部連合会 会長)  
篠崎 圭二(宇部市長)



講師  
伊藤 一統

場所 男女共同参画センター  
申込み うべネットワーク ☎36-9555 ✉mail@ubenet.com



申込フォーム

### 地域の「今」がわかる / 「チキのチカラ」 ウェブサイト

開設しました。

宇部市全24地区の地域活動に関する情報を掲載するウェブサイト「チキのチカラ」。各地区の地域活動や最新の地域行事などを知ることができます。今後の活動の参考や、情報収集にお役立てください!

アクセスはこちら  
<https://ubechikara.com>



「共創」による  
まちづくり

生まれ変わる国道190号(常盤通り)  
「ときわTerrace(通称:T-Terrace)」

居心地がよく歩きたくなる「ウォークアブル」なまちへ!



### 中心市街地の再生に向け、いよいよ動き出します! にぎわい交流拠点の建設に向け旧井筒屋 宇部店の既存建物の解体工事が始まります。

工事中は、周辺道路などに通行規制が生じます。ご協力をお願いします。

問合せ ●ウォークアブルに関すること……………中心市街地活性化推進課 ☎34-8896 ☎22-6049  
●解体工事や通行規制に関すること…営繕課 ☎34-8810 ☎22-6013

工事期間

令和5年3月~  
令和6年3月まで  
(予定)

### 新たに2カ所、市役所駐車場を整備しました

問合せ 財産管理課 ☎34-8178 ☎22-6057



●仮設平面駐車場  
20台 駐車券不要

旧税務署跡地に仮設平面駐車場を整備しましたので、ご利用ください。

●障害者等専用駐車場  
2台 駐車券不要

立体駐車場と本庁舎の間から進入してください(一方通行)。※今回整備した2台分のほかにも、立体駐車場1階(駐車券が必要)に5台分の駐車スペースがあります。





ときわ公園課 ☎54-0551 ☎51-7205  
 園内施設休業日…毎週火曜(3月21日(火・祝)・28日(火)は除く)、3月22日(水)  
 ●ときわ動物園メンテナンス休業  
 3月1日(水)~6日(月)(7日(火)は通常休業日)

ときわ公園のイベントは  
 ほかにもりだくさん



### 夜桜ライトアップ

点灯期間 3月18日(土)~4月9日(日)  
 ※桜の開花状況により変更する場合があります  
 点灯時間 18:30~22:00 場所 桜山周辺

### TOKIWAトレジャーハンター

ときわ遊園地カッタ君ステージ受付で用紙をもらい、ときわ公園をめぐる宝を探そう。ゴールができた参加者にはガラポン抽選会で素敵な景品をプレゼント!(ハズレなし)

日時 3月19日(日) 11:00~16:00  
 ※受付は15:00まで  
 ※雨天時は、3月26日(日)に順延  
 場所 カッタ君ステージ  
 定員 小学生以下 500人(先着順)

### 熱帯植物友の会 文化作品展

熱帯植物友の会による、リースなどの作品展です。チャリティーバザーも同時開催!

日時 3月8日(水)~16日(木) 9:00~17:00  
 (最終日は15:00まで)  
 場所・問合せ ときわミュージアム ☎37-2888

### 植物栽培スタッフ 特別ガイド

日時 3月12日(日) 13:30から(45分程度)  
 内容 サポテンガイド

## Feel! Asia in Tokiwa ~ときわでアジアを感じよう~

3月21日(火・祝)~5月7日(日)

### 動物園

#### トークイベント&ガイド 「アジアのカワソ ホントの話!!」

日時 3月25日(土) 13:30~15:00  
 場所 体験学習館モンスタ、動物園カワソエリア  
 定員 20人(申込先着順) 料金 無料 ※入園料が必要  
 講師 佐々木浩氏 (筑紫女学園大学教授/日本アジアカワソ保全協会理事長)

#### 「東南アジアの動物・文化」パネル展示

期間 3月21日(火・祝)~5月7日(日)  
 場所 体験学習館モンスタ

問合せ ときわ動物園 ☎21-3541 ☎21-5099

### 植物館

50点以上

#### ●レアなアジアの植物が大集合!!

料金 無料 ※入館料が必要 植物のオブジェ!!

#### ●植物館夜間ライトアップ「魅惑のヒスイの夜」

日時 3月21日(火・祝) 25日(土) 18:00~20:30 (最終入館20:00)  
 料金 無料 ※入館料が必要

#### ●インド発祥のヨガ体験 心も体もスッキリしよう!

日時 4月2日(日) 9:30~10:30  
 料金 1,000円 定員 10人  
 申込期間 3月16日(木)から(申込先着順)

#### ●ワークショップ

##### クラフトコーラ スパイスセットづくり ガイドツアー付き

日時 3月21日(火・祝) 10:00~11:00、13:30~14:30  
 料金 800円 定員 各10人  
 申込期間 3月1日(水)から(申込先着順)

##### カレースパイスづくり(ハーブ講座)

日時 3月25日(土) 10:00~12:00、13:30~15:30  
 料金 700円 定員 各10人  
 申込期間 3月1日(水)から(申込先着順)

アジアゾーン、特別展示室特別ガイド(期間中)などもあるよ!

問合せ ときわミュージアム ☎37-2888 ☎37-2889

## ときわ公園でアジアを食べよう!

開催期間 3月21日(火・祝)~5月7日(日)

#### ●オリジナルカレーパンの販売 (モンキーパン、ガジュマルパン)

日時 3月25日(土) 10:00から ※なくなり次第終了  
 出店 Mキッチン、Kitchen846 場所 体験学習館モンスタ

#### ●キッチンカー

開催日 3月25日(土)、4月1日(土)・8日(土)  
 出店 Mキッチン、Kitchen846 場所 ときわミュージアム

●アジアメニューを食べると植物館のレアカードがもらえる!!  
 レオラ パルミエール遊園店、湖畔店 ポンポン チムニィ

### 動物園&植物館 スタンプラリー

開催期間 3月21日(火・祝)~5月7日(日)  
 どちらにも行ってスタンプをGETしよう。プレゼントが当たるかも!

### 青少年会館 プラネタリウム投影会

3/5(日)・12(日)・19(日)・26(日) 14:00~15:15  
 27(月)・28(火)・30(木)・31(金)

問合せ 社会教育課 ☎37-2780 ☎22-6066

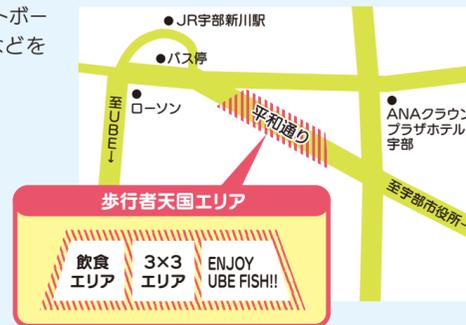
●費用/19歳以上55円 ●定員/各24人 ●申込み/不要

## 平和通りが歩行者天国に! WAKUWAKUマーケットを開催します!

問合せ 中心市街地活性化推進課 ☎34-8468 ☎22-6049

キッチンカーの出店や、バスケットボール3x3の大会、宇部の魚料理などを楽しめるイベントです!

日時 3月26日(日) 11:00~15:00  
 場所 平和通り (シンボルロード) 歩行者天国



※掲載の写真はイメージです。

### 飲食・キッチンカーの出店

宇部市内の飲食店、キッチンカーが大集合。楽しい雑貨の出店やワークショップのコーナーもあるよ!美味しい食事やお買い物を楽しもう!!



### 3x3.ENJOY!(3人制バスケットボール大会)

時間 11:00~15:00 ウェブ番号 1018320  
 部門 小学生の部・中学生の部 一般の部(各男女別)計6部門  
 定員 全部門で合計30チーム (1チーム4人まで)(申込先着順)  
 参加費 小・中学生...1,000円(1チーム) 一般...2,000円(1チーム)  
 申込期限 3月20日(月)まで ※詳細はウェブサイトでご確認ください。  
 問合せ スポーツ振興課 ☎34-8628 ☎22-6083

### ENJOY UBE FISH!!

魚料理・加工品の販売 魚料理無料ふるまい ※数量限定  
 魚の雑貨販売 かわいいオシャレ! /  
 ワークショップ ※写真はイメージです。  
 問合せ 地域ブランド推進課 ☎34-8372 ☎22-6013

### 中央卸売市場 開設50周年記念 市場まつり

野菜やフルーツもりだくさん!

日時 3月12日(日) 9:00~14:00  
 場所 中央卸売市場  
 内容 青果物販売、野菜詰め放題 模擬せり、飲食ブースなど  
 問合せ 卸売市場 ☎32-6400 ☎21-6874

ウェブ番号 1006215



### 小野湖の日

厚東川ダムができた3月20日は「小野湖の日」です。楽しい体験をしながら、小野湖を「守ろう」「知ろう」「親しもう」!

日時 3月21日(火・祝) 10:00~15:00  
 場所 アクトビレッジおの

●マルシェ ●飲食コーナー  
 ●竹を使ったワークショップ  
 ●小野小ブレンド茶試飲大会  
 ●河津桜の記念植樹  
 ●花の種や手紙と一緒に飛ばそう! 「バルーンリリース」  
 ●Eボート体験 (1人600円※保険料込)  
 ●シラスウナギの放流

ウェブ番号 1018108



問合せ 小野市民センター ☎64-2111 ☎64-5002

### 2022-2023シーズン 山口ペイトリオッツ 俵田翁記念体育館 ホームゲームもいよいよあと3節、応援に行こう

●第22節 豊田合成スコピオンズ 戦  
 日時 3月11日(土) 15:00試合開始 3月12日(日) 14:00試合開始  
 ●第23節 東京ユナイテッド バスケットボールクラブ 戦  
 日時 3月18日(土) 15:00試合開始 3月19日(日) 14:00試合開始  
 ●第26節 最終戦 さいたまブロンコス 戦  
 日時 4月8日(土) 15:00試合開始 4月9日(日) 14:00試合開始

※試合時間が変更になる場合があります。その他、チケット・試合情報・ブースタークラブ(ファンクラブ)の詳細についても公式ウェブサイトでご確認ください。

問合せ 山口プロバスケットボール(株) ☎39-7705 スポーツ振興課 ☎34-8614



### うべ福祉まつり~広げよう交流の輪 深めよう地域の絆~

日時 3月12日(日) 9:30~14:00  
 場所 福祉会館 多世代ふれあいセンター  
 問合せ 社会福祉協議会 ☎33-3134 ☎22-4391

内容 ●遊休品バザー ●飲食コーナー ●演芸 ●パネル展示 ●もち配り(14:00から) ●福引き(先着100人) ●抽選券配布10:30から ●抽選11:30から

## すくすくうべ 子育てひろば

**図書館**  
ウェブ番号 1004500  
☎ 21-1966 ☎ 21-3801

1~3歳 **よみかかせのじかん**  
3月15日(水)

幼児・小学生 **かみしばい**  
3月4日(土)・4月1日(土)

**よみかかせのじかん**  
3月11日(土)・18日(土)・25日(土)

**学びの森くすのき**  
☎ 67-1277 ☎ 67-0691

ウェブ番号 1004072

幼児・小学生 **おはなしのじかん**  
3月4日(土)・11日(土)・18日(土)

幼児・小学校低学年 **ちびっ子集まれ! イングリッシュ・スタート**  
3月25日(土)

**Web版 離乳食教室 (後期コース)** **要申込**

ウェブ番号 1003551

問合せ **こども支援課**  
☎ 31-1732 ☎ 21-6020

申請期限が迫っています 3月15日(水)まで

### 令和4年度 子育て世帯応援給付金

**1人 1万円**

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1人につき1万円を支給します。市から児童手当を受給していない人は申請が必要です。

申込み 子育て政策課 ☎ 34-8346 ☎ 22-6051

### 令和4年度 高校受験料補助金

**1人上限 2万円**

長引く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。

**子育てするなら 宇部**

**2月1日**

妊娠届提出で **「妊婦応援給付金」 5万円**

出産すると **「あかちゃん応援給付金」 5万円**

出産育児関連用品の購入費などの負担軽減のため

**妊婦・子育てを応援する 新たな経済的支援を開始しました。**

**申請が必要です。**

- 令和4年4月1日~令和5年1月31日までに産前産後届出書を提出した人 申請書類を送付します。必要事項を記入し、こども支援課へ提出
- 令和5年2月1日以降に産前産後届出書を提出した人 妊娠届時の面談や出生後の面談の際に申請書類を交付します。必要事項を記入し、こども支援課へ提出

問合せ 子育て政策課(多世代ふれあいセンター) ☎ 31-1732 ☎ 21-6020

ウェブ番号 1017460

詳しくはこちら

## 固定資産税の縦覧・閲覧

### 縦覧帳簿の縦覧

市内に土地や家屋を所有し固定資産税が課税されている場合、自己が所有する土地や家屋の価格が市内の他の土地や家屋の価格と比較して適正かどうか判断できるよう、他の土地や家屋の価格などを記載した縦覧帳簿を無料で縦覧できます。事前に縦覧したい土地や家屋の「所在」を調べてからお越しください。

**期間** 4月3日(月)~5月1日(月) 8:30~17:15  
※土・日曜日、祝日を除く

**場所** 資産税課

### 共通事項

- 必要な物**
- ▶ 本人確認ができる書類(マイナンバーカードや運転免許証など)
  - ▶ 代理の場合は、本人の委任状など
  - ▶ 納税通知書と課税明細書(届いた人)

### 課税台帳の閲覧

市内に土地・家屋・償却資産を所有する人は、本人の資産の価格などが記載された課税台帳を閲覧することができます。

**期間** 4月3日(月)以降 8:30~17:15  
※土・日曜日、祝日を除く

**場所** 資産税課、北部総合支所、各市民センター

・縦覧期間中(5月1日(月)まで)は無料で閲覧できます

**価格に不服がある場合は** 4月3日(月)から納税通知書の交付を受けた日後3カ月以内に、審査の申し出ができます。詳細は問い合わせてください。

問合せ 資産税課 ☎ 34-8191 ☎ 22-6014

ウェブ番号 1001709

ウェブ番号 1018327

## はつらつ健康ポイント

歩いて!お得に! 健康づくり

活動量計やスマートフォンで歩数を測り、たまったポイントに応じて特典と交換できます。現在、5,000人を超える市民が参加中です。この春、あなたも「はつらつ健康ポイント」で、楽しみながら健康づくりを始めませんか。

**こんなにすごい! 「歩く」効果**

- 1日 5,000歩 認知症の予防・改善
- 1日 7,000歩 がんを予防
- 1日 8,000歩 生活習慣病を予防・改善

※一定時間早歩きを実施した場合



運動を始めるきっかけになり、意識して自転車や徒歩で行動するようになりました。効果が表れるまで時間はかかりますが数値が見えるから励みになります。一緒に取り組む仲間もできました。

今年で参加5年目を迎えるお二人

**令和5年度 はつらつ健康ポイント参加者先行募集**

令和5年4月からスタート 早期入会で200ポイント進呈!

**測定できるもの**

- 歩数 ● 体重 ● 体脂肪率
- 筋肉量 ● BMI
- 内臓脂肪レベル

アプリやパソコンでチェックできます!

**たまったポイント数で特典と交換**

年間最大3,000円分まで交換可能(1年に1回)

QUOカード 図書カード JCBギフトカード ICOCAカード

活動量計かアプリを選んで申し込みいただくと、4月上旬に初回セット(活動量計と説明書)を自宅にお届けします。\*アプリコースは説明書のみ

まずは申し込み	先行受付期間 3月1日(水)~14日(火)	対象 18歳以上、市内に在住か通勤する人
	費用 年会費1,000円(システム使用料)	
申し込み	▶WEB  ▶窓口 健康増進課 ☎ 31-1777 ☎ 35-6533 〒755-0033 琴芝町二丁目1-10(保健センター)	

※アプリコースをご希望の人は、WEBからお申し込みください。

**地域活動への参加でもポイントがたまる!**

地域団体の健康づくりやボランティア活動もポイントの対象になります。対象の活動は市ウェブサイトに掲載。\*ポイント加算にはあらかじめ団体登録が必要です。\*登録方法はお問い合わせください。

河川の清掃活動や地区ウォーキング大会の様子

**はつらつ健康ポイントがたまる!**

**今富ダム湖畔 桜ウォーキング 参加者募集!**

今富ダムふれあいセンターから今富ダムまでの往復約7kmと、今富ダム湖畔散策約1.5kmを歩きます。\*小雨決行

日時	4月1日(土)9:30~13:00
集合場所	今富ふれあいセンター
定員	100人(申込先着順)
申込み	電話・FAXで、北部地域振興課へ ☎ 67-2812 ☎ 67-2158

問合せ 健康増進課 ☎ 31-1777 ☎ 35-6533

## 令和5年度 市税などの納期

市税などの納期は1年を通して決まっています。納付は納期限日までにお願いします。

種目	固定資産税 都市計画税	市県民税 (普通徴収)	軽自動車税 (種別割)	国民健康 保険料	後期高齢者 医療保険料	介護保険料	市営住宅 使用料	保育園 保育料	学校給食費
納期 限日	5月 1日(月)	1期					4月分	4月分	
	5月31日(水)		1期				5月分	5月分	5月分
	6月30日(金)		1期	1期	1期	1期	6月分	6月分	6月分
	7月31日(月)	2期		2期	2期	2期	7月分	7月分	7月分
	8月31日(木)		2期	3期	2期	3期	8月分	8月分	8月分
	10月 2日(月)			4期	3期	4期	9月分	9月分	9月分
	10月31日(火)		3期	5期	4期	5期	10月分	10月分	10月分
	11月30日(木)			6期	5期	6期	11月分	11月分	11月分
	12月25日(月)	3期		7期	6期	7期	12月分	12月分	12月分
	1月31日(水)		4期	8期	7期	8期	1月分	1月分	1月分
	2月29日(木)	4期		9期	8期	9期	2月分	2月分	2月分
	4月 1日(月)			10期	9期	10期	3月分	3月分	3月分
問合せ	収納課 ☎ 34-8202 ☎ 22-6014			保険年金課 ☎ 34-8287 ☎ 22-6019	保険年金課 ☎ 34-8343 ☎ 22-6019	高齢者総合支援課 ☎ 34-8297 ☎ 22-6026	アジアJV ☎ 37-0211 ☎ 31-0566	保育幼稚園課 ☎ 34-8327 ☎ 22-6051	学校給食課 ☎ 34-8561 ☎ 22-6066

### 安全便利な口座振替

申し込みは、納税(納付)通知書・通帳・届出印を持って、預貯金のある金融機関で振替希望月の前月末日(納期限日が月初めの場合は前々月末日)までに手続きしてください。

転出届 転入届 など

ウェブ番号 1001676

# 3月・4月は市役所窓口の混雑が予想されます 混雑緩和にご協力をお願いします

来庁不要

2月スタート!

マイナンバーカードで便利

## 転出届は自宅から マイナンバーカードで オンライン申請できます

市外へ引っ越しする際、マイナンバーカードを利用して、マイナポータル(デジタル庁が運営するウェブサイト)からオンラインで転出の届け出ができます!  
※転出証明書は発行されません。

ウェブ番号 1018137



詳しくはこちら

新しい住所の転入届は、来庁が必要です。

### 利用できる人

- 電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの人
- 日本国内の住所に引っ越しする
- 引っ越し後10日以内

### 必要なもの

- マイナンバーカード
- 券面事項入力補助用の暗証番号(数字4ケタ)
- 電子証明書の暗証番号(数字4ケタと英数字6文字以上16文字以下のもの)
- スマートフォン(マイナンバーカードの読み取りに対応しているもの)かパソコン(ICカードリーダー付)



マイナポータルサイト

問合せ 市民課 ☎34-8238 ☎22-6017

待ち時間短縮!

ウェブ番号 1018136

## スマートフォンから 窓口受付番号の発券が できます

市役所本庁舎で転入・転出などの住所変更の手続きをする人は、**自宅などでスマートフォンから受付番号が発券でき、待ち順番も確認できます。**

※受付番号は、当日限り有効



※イメージです

- ▶利用できる手続き 住所変更(本庁舎1階)
- ▶発券可能時間 平日8:30~16:00
- ▶窓口受付時間 8:30~17:15 (※1)(※2)

(※1)土・日・祝日、12月29日~1月3日を除く (※2)木曜日は、19:00まで

- 発券方法
- ①スマートフォンで右記の二次元コードを読み込む
  - ②受付内容を選択して発券
  - ③窓口で呼び出しがあったら、スマートフォンの受付番号を窓口職員に見せる
- 問合せ 市民課 ☎34-8238 ☎22-6017



コンビニ交付が  
だんぜんお得!

マイナンバーカードで便利

3月1日スタート!

ウェブ番号 1001684

## マイナンバーカードを利用した コンビニ交付や自動交付機による 証明書手数料がお得になります

### ◆取得できる証明書と手数料

証明書の種類	発行手数料	
	窓口・郵送	コンビニ交付
住民票の写し	200円	150円
印鑑登録証明書	200円	150円
戸籍証明書 (戸籍全部事項証明書、戸籍個人事項証明書)	450円	150円
戸籍附票の写し	200円	150円
所得課税証明書	200円	150円

- 取扱時間
- ▶全国のコンビニなどのマルチコピー機 毎日6:30~23:00
  - ▶市役所1階ロビー、万倉ふれあいセンター、吉部ふれあいセンターに設置の自動交付機 平日8:30~17:15(市役所1階ロビーは木曜日19:00まで) ※戸籍証明書と戸籍附票の写しは、平日の9:00~17:00

問合せ 市民課 ☎34-8243 ☎22-6017

## 休日臨時窓口開設

ウェブ番号 1011935

日時 3月26日(日)、4月2日(日) 場所 市役所 1階  
9:00~13:00(住民異動の受け付けは12:00まで)

手続き内容や発行できる証明書など	問合せ
転入、転出などの住所変更の手続き	市民課 ☎34-8238
住民票、戸籍謄・抄本、印鑑証明書など各種証明書の発行(税関係証明は除く)	市民課 ☎34-8243
国民健康保険の手続き	保険年金課 ☎34-8287
児童手当、児童扶養手当、福祉医療費助成、養育医療に関する手続き	子ども政策課 ☎34-8330

## 水道の異動届はお早めに

水道の使用開始や中止を予定している人は、お早めにご連絡ください。

3月・4月は、  
混雑が  
予想されます。

問合せ 水道局営業課 ☎21-2304 ☎21-2172

※2月10日現在の情報です。

# オミクロン株対応ワクチンの接種は、1人1回までです。 希望する人は、早めにご予約ください。

※4月以降の接種については、決まり次第、市ウェブサイト、LINE、メールなどでお知らせします。

対象 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

前回、従来株を接種した人には、前回接種から3カ月経過する頃にお届けします。

- 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。
- 3回目、4回目の接種券をお持ちの人はそのまま使用できます。

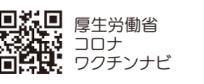
- 接種券の紛失や前回接種後に転入した場合は、申請をしてください。

電話申請

ウェブ申請

新型コロナワクチン予約・相談センター  
(月~土曜 8:30~17:15)※祝日を除く  
☎0570-003-063 ☎082-542-1337

3月31日  
まで



※宇部市から転出した場合、宇部市の接種券は使用できません。転出先の自治体に発行依頼をしてください。

個別接種

ご予約は、かかりつけ医かお近くの接種医療機関へ。

オミクロン株対応 ファイザー・モデルナ 対象 12歳以上

集団接種

集団接種は3月で終了します。

オミクロン株対応 ファイザー 対象 12歳以上 ※16歳未満は保護者同伴

期日	会場	時間	予約開始日時	定員
3月11日(土)	ときわ湖水ホール	14:00~18:00	3月4日(土) 8:30から	480人
3月12日(日)		9:00~13:00/14:00~18:00		960人

ご予約は、電話かウェブで受け付けます。

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)※祝日を除く  
☎0570-003-063 ☎082-542-1337  
※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



問合せ

新型コロナウイルス感染症医療対策室  
☎39-9908 ☎35-6533

ウェブ番号 1004906



コロナ特設サイト



山口県中央連携都市圏域  
山口ゆめ回廊  
YAMAGUCHI YUME KAICHO

「山口県中央連携都市圏域」のおすすめスポットを紹介します。

山口市 一の坂川桜ライトアップ  
期間 3月下旬~4月上旬 19:00~22:00  
問合せ 山口市観光交流課 ☎083-934-2810

美弥市 第10回秋吉台落語村  
日時 3月9日(木) 開演18:30  
場所 秋吉台国際芸術村  
問合せ ☎0837-63-0020

防府市 スポット展「走る!鉄道模型展」  
期間 3月18日(土)~26日(日)  
9:30~17:00(入館は16:30まで)  
場所 防府市青少年科学館ソラール  
問合せ ☎0835-26-5050

萩市 萩城下の古き雑たち  
期間 4月3日(月)まで  
場所 旧久保田家住宅ほか市内各所  
問合せ ☎0838-25-3139

津和野町 『歌の世界』展  
期間 3月10日(金)~6月7日(水)  
9:00~17:00  
場所 安野光雅美術館  
問合せ ☎0856-72-4155

山陽小野田市 企画展「大田家文書~山野井村長府藩領庄屋家の記録~」  
日時 3月28日(火)まで  
9:00~16:30  
場所 歴史民俗資料館  
問合せ ☎0836-83-5600

## 健康・福祉・スポーツ

### 宇部市メンタルヘルス相談

3月は「自殺対策強化月間」  
悩みやストレスの相談を医師が聞きます。  
※要予約

日時	3月7日(火)・29日(水) ①15:00～15:50 ②16:00～16:50
場所	保健センター
定員	両日①②各1人(申込先着順) 別日希望は要相談
申込み	氏名・電話番号を、電話・FAXで健康増進課へ ☎31-1777 ☎35-6533
ウェブ番号	1005078

### 献血ご協力をお願い

場所	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶瀬戸原団地第一工区(理想科学工業) 3月8日(水) 13:30～16:00</li> <li>▶水道局 3月8日(水) 13:30～16:00</li> <li>▶ゆめタウン宇部 3月12日(日) 10:00～12:00、13:15～16:00</li> <li>▶3月21日(火・祝) 10:00～12:00、13:15～16:00</li> <li>▶3月31日(金) 9:30～11:30</li> </ul>
問合せ	地域福祉課 ☎34-8326 ☎22-6026
ウェブ番号	1005438

### 障害者福祉タクシー券の交付

令和5年度の福祉タクシー券(55枚つづり)を交付します。

日時	3月24日(金)から
場所	障害福祉課、北部市民生活課市民生活係、各市民センター
対象	身体障害者手帳1～3級が療育手帳Aを持っており、自動車税・軽自動車税の減免を受けていない人
持ち物	身体障害者手帳が療育手帳
問合せ	障害福祉課 ☎34-8314 ☎22-6052
ウェブ番号	1005201

## 文化

### てくてくまち歩き・ときわ公園

コース	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶古地図(藤山) 3月12日(日)10:20 藤山北児童公園集合</li> <li>▶古地図(上宇部西) 3月19日(日)9:50 琴崎八幡宮バス停集合</li> <li>▶古写真で巡るときわ公園(てくてくときわ公園) 3月25日(土)9:50 ときわ公園正面入口集合</li> </ul>
申込み	開催日直前の開庁日17:00までに電話で、観光交流課へ(3月25日(土)分のみときわ公園課☎54-0551) ☎34-8353 ☎22-6083
ウェブ番号	1003888

### 図書館で本・雑誌のリユース

本と令和3年1月～12月で保存期間を終了した雑誌を、1人10冊まで無料で配布※要事前申込

日時	3月19日(日) 13:30～15:30 ※受付時に来場時間をお知らせします。
場所	図書館
定員	120人(先着順)
申込み	3月7日(火)9:00～16日(木)17:00までに、氏名・住所・電話番号を、電話・FAX・メールで、図書館へ ☎21-1966 ☎21-3801 ✉library@city.ube.yamaguchi.jp (要到達確認)
ウェブ番号	1014472

### 観光ボランティアガイド

宇部市の魅力をガイドしてみませんか。  
研修終了後は、「宇部市ふるさとコンパニオンの会」に入会

日時	4月～8月(全8回) 各9:30～11:30 原則、第2水曜日、第4火曜日に研修会を実施
場所	湖水ホールなど
対象	70歳以下
申込み	3月31日(金)までに、住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を、郵送・FAXで、観光交流課へ ☎34-8353 ☎22-6083
ウェブ番号	1018301

### ふるさと学園ふれあい塾

クラシックギター、外国語、パソコン、習字、カメラ、ピアノ、オカリナ、コーラス、陶芸、七宝焼、メディカルヨガ、民謡など

期間	5月～来年3月
場所	多世代ふれあいセンター
対象	市内在住か市内に通勤する人
費用	月額3,000円 ※別途教材費が必要な場合あり
申込み	3月22日(水)までに専用はがき・窓口でアジアJVふれあい塾事務局へ ☎ ☎38-7000
ウェブ番号	1004580

### ねんりんピック山口2023(県健康福祉祭)「美術展」作品募集

日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真のアマチュアによる未発表の作品を募集します。

日時	6月3日(土)～5日(月) 9:00～17:00(初日は10:30～、最終日は15:00まで)
場所	防府市地域交流センター(アスピラート)
対象	県内在住で昭和39年4月1日以前生まれの人
申込み	3月23日(木)までに、出品票を高齢者総合支援課へ ☎34-8302 ☎22-6026 ※募集要領などは郵送しますので問い合わせてください。
問合せ	

## 暮らし・手続き

### 春季宇部・山陽小野田消防組合火災予防運動

この時期は空気が乾燥し、火災が発生・拡大しやすくなります。暖房器具や寝たばこ、火の取り扱いには十分注意しましょう。

期間	3月1日(水)～7日(火)
問合せ	宇部・山陽小野田消防局予防課 ☎21-7699 ☎21-6120
ウェブ番号	1001363

### 軽自動車税(種別割)の申告

軽自動車税(種別割)は毎年4月1日に軽自動車などの所有者に課税されます。すでに車や原付バイクなどを売却・譲渡・解体している場合は、3月31日(金)までに所有者変更や廃車の申告が必要です。トラクターやコンパインなどの農耕作業用自動車、その他の小型特殊自動車は、道路を走行しなくても課税の対象となり、申告が必要です。

場所	市民税課・市民センター・市民生活課
問合せ	市民税課 ☎34-8197 ☎22-6014
ウェブ番号	1001780

### 飼犬の登録と年1回の狂犬病予防注射を忘れずに

登録済みの犬の飼い主に、3月中旬に集合注射の案内のがきを送ります。集合注射は4月から行い、会場で新規登録もできます。会場と日程は市ウェブサイトに掲載。市外で登録を受けた犬は、異動の手続きが必要です。

対象	生後91日以上の犬
費用	新規登録と注射6,050円、注射のみ3,050円
問合せ	環境政策課 ☎34-8251 ☎22-6016
ウェブ番号	1002498

### 退職後の健康保険への加入

退職に伴い会社の社会保険などの資格がなくなる人は、次のいずれかに加入する必要があります。▶退職した職場の健康保険(任意継続)▶再就職した職場の健康保険▶家族の健康保険(被扶養者)▶国民健康保険

持ち物	国民健康保険に加入する場合、資格喪失証明書とマイナンバーカード(持っていない人はマイナンバーがわかるものと運転免許証などの本人確認書類)
問合せ	保険年金課 ☎34-8287 ☎22-6019
ウェブ番号	1001853

## 案内・お知らせ

### 第28回腎臓病を考える集い

講演:「あなたも慢性腎臓病かもしれない」～食事と運動はどうするの～

日時	3月5日(日) 10:00～12:00
場所	福祉会館
対象	市内在住の透析患者、家族、医療・福祉関係者、一般市民、ボランティア
定員	50人程度
申込み	宇部市腎友会 ☎090-7375-2968 ☎ ☎44-0261

### 監査結果の公表

令和4年度 北部総合支所、議会事務局を対象にした定期監査の結果を掲示しています。

日時	3月1日(水)～15日(水)
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	1017936、1018083

### 第3回ESD研修会「ESDの現状と今後の課題」

ESD＝持続可能な社会の創り手を育む教育についての研修会です。

▶講演(Web)「岡山におけるESDの現状とこれからの課題」▶討論

日時	3月11日(土) 14:00～16:00
場所	図書館
費用	500円(資料代) ※高校生以下、オンラインは無料
申込み	3月8日(水)までに、氏名・連絡先・対面かオンラインの別を、メール・電話で、まちなか環境学習館へ ☎39-8110 ✉ubekuru@gmail.com

### 自衛隊一般幹部候補生の募集

募集項目	陸・海・空一般幹部候補生及び飛行幹部候補生(海・空)
対象	▶大卒程度試験 22歳以上26歳未満の人 20歳以上22歳未満で大卒(見込言) ▶院卒者試験 修士課程修了者などで20歳以上28歳未満の人
試験日	4月22日(土)・23日(日)
受付期間	3月1日(水)～4月14日(金)
問合せ	自衛隊宇部地域事務所 ☎31-4355

### 韓国語講座(入門・初級・中級)

日時	4月4日(火)から1年間、毎週火曜日 18:00から
----	----------------------------

### 「介護保険料」納付のお願い

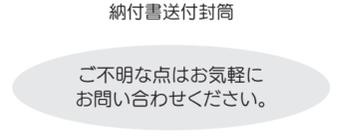
ウェブ番号1016908

8月支給の年金から保険料が天引きできなかった人で、1月17日時点で納付が確認できない人に、納付のお願いを文書でお送りしています。

なお、納付書は下記封筒で、8月中旬または9月中旬にお送りしています。  
(納付期限を過ぎていますが使用できます)

納付場所	市役所、北部総合支所、各市民センター、市の指定金融機関やコンビニエンスストアなど
------	--

※ふれあいセンターでは納付できません

納付書送付封筒	
納付書送付封筒	
問合せ	高齢者総合支援課(介護保険料について) ☎34-8297 ☎22-6026

費用	無料(授業料) ※年会費5,000円と教材費など年間5,000円程度が別途必要
定員	50人(先着順)
場所	電話で、在日本大韓民国民団 山口県宇部支部 ☎21-4969

### ひとり親家庭の自立のための給付金制度

▶高等職業訓練促進給付金  
ひとり親家庭の親が看護師、介護福祉士などの資格を取得するために養成機関で修業する場合、給付金を支給

ウェブ番号 1011489

▶自立支援教育訓練給付金  
ひとり親家庭の親が雇用保険法の教育訓練給付制度の指定教育訓練講座を受講し修了した場合、支払った費用の一部を支給

ウェブ番号 1011487

▶高等学校卒業程度認定試験合格支援事業給付金  
高等学校を卒業していないひとり親家庭の親または子が高等学校卒業程度認定試験の合格のために対象講座を受講し修了した場合、また受講修了後2年以内に認定試験の全科目に合格した場合に、支払った費用の一部を支給

ウェブ番号 1003635

※いずれも開始前に必ず事前相談が必要です。  
※受給要件や支給額、申請書類については問い合わせてください。

問合せ	子ども政策課 ☎34-8346 ☎22-6051
-----	-----------------------------

### 病児・病後児保育料の減免申請

令和4年度中に病児・病後児保育を利用し、市民税か所得税が非課税の世帯は、申請すると

保育料の一部が減免されます。宇部市外の施設利用も申請可

持ち物	振込口座が分かるもの、利用施設から発行された領収書、令和4年1月1日に宇部市に住所がない人は世帯の課税証明書
申請期限	4月10日(月)まで
問合せ	こども政策課 ☎34-8332 ☎22-6051
ウェブ番号	1003547

### 来庁者アンケートの結果を公表

令和4年12月13日～27日に実施した来庁者アンケートの結果を市ウェブサイトで公表しています。

問合せ	職員課 ☎34-8839 ☎22-6057
ウェブ番号	1018187

### 市民交通災害共済への加入

交通事故による入院や通院、死亡に対して共済金が支払われます。

▶共済期間:掛金入金日の翌日から来年3月31日

対象	市内在住か市内に通勤する人、生計同一の家族
費用	1型 840円(3型まで)、新規加入は出資金100円
持ち物	印鑑
申込み	申込書を(令和4年度に加入した人は「こくみん共済coop」から届く継続申込書を郵送)、窓口で、市民活動課、北部総合支所、各市民センター、万倉・吉部出張所へ提出
問合せ	市民活動課 ☎34-8235 ☎22-6016
ウェブ番号	1001375

【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】

## 寄付金報告

問合せ 財政課 ☎34-8173 ☎22-6083

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。(1月分、敬称略)

●中西 純夫(大阪府豊中市) …………… 126,000円	●山崎 光代(愛知県刈谷市) …………… 66,000円
●大迎 知宏(兵庫県西宮市) …………… 115,000円	●大住 慎一郎(千葉県千葉市) …………… 60,000円
●知念 由美子(沖縄県那覇市) …………… 115,000円	●田上 幸司(広島県広島市) …………… 56,000円
●瀬尾 由香(東京都港区) …………… 108,000円	●有間 博道(東京都葛飾区) …………… 54,000円
●鈴木 敦成(岡山県倉敷市) …………… 100,000円	●築場 瑞貴(東京都目黒区) …………… 50,000円
●榎本 雅一(東京都練馬区) …………… 90,000円	●山口宇部空港ビル株式会社(宇部市大字冲宇部) …………… 5,000,000円
●藤井 義峰(東京都江戸川区) …………… 85,000円	●UBE株式会社(宇部市大字小串) …………… 4,000,000円
●笠井 明(東京都練馬区) …………… 80,000円	●有限会社 長米重機運輸(宇部市若松町) …………… 1,000,000円
●土井 博司(兵庫県西宮市) …………… 66,000円	●株式会社 毎日新聞西部本社(福岡県北九州市) …………… 1,000,000円

## 3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	3月5日(日)	12日(日)	19日(日)	21日(火・祝)	26日(日)	4月2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	かわかみ整形外科・ 小児科クリニック 野原 ☎37-3700	竹川 小児科医院 厚南中央 ☎41-3100	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	よしもと 小児科医院 中尾 ☎22-0555	きばた 小児科 東岐波 ☎58-6333
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	3月21日(火・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 ①3月15日(水)13:30~15:30 [予約は3月2日(木)8:30から] ②4月5日(水)13:30~15:30 [予約は3月16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	犯罪被害 (交通犯罪含む) に関する相談	要予約	日時 3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
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		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	
司法書士 相談	要予約	日時 ①3月8日(水)9:00~11:00[予約受付中] ②3月22日(水)9:00~11:00 [予約は3月9日(木)8:30から] ③4月12日(水)9:00~11:00 [予約は3月23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	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
行政書士会の遺言・ 相続相談		日時 3月12日(日)9:30~14:00	場所 多世代ふれあいセンター	問合せ 市民活動課 ☎34-8126	不登校等 教育相談	要予約	日時 3月14日(火)17:00~19:00	場所 市役所 定員 2人 申込期限 3月10日(金)まで	申込み 教育支援課 ☎34-8630 ☎22-6066
行政相談		場所 日時 ▽福祉会館 3月22日(水)9:00~12:00 ▽吉部ふれあいセンター 3月23日(木)9:30~11:30 (特設人権相談も開催) ▽市役所 4月5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	要予約	日時 3月7日(火)・17日(金) 10:00~16:00 3月19日(日)・25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 4月1日(土)13:00~15:00	場所 対象 福祉会館 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 3月14日(火)9:30~16:30	場所 市役所 定員 4組 申込期限 3月7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 山口地方法務局宇部支局 ☎21-7211 全国共通人権相談ダイヤル ☎0570-003-110		まちなか保健室		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	
登記相談	要予約	日時 月~金曜日 9:00~16:00	申込み 山口地方法務局 ☎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	
					生きづらさを感じたら 「山口いのちの電話」		問合せ 日時 ☎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

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「ベジうべ」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？



### かぶとりんごのサラダ

材料(4人分)

◇かぶ(小2個) 200g ◇りんご(1/2個) 100g  
茎を除いた分量 ◇塩(塩もみ用) 1つまみ

■マヨネーズ 大さじ1、プレーンヨーグルト(無糖) 大さじ1、レモン汁 大さじ1、黒こしょう(粗びき) 少々

1人分の栄養価 ■エネルギー50kcal ■たんぱく質0.5g ■脂質2.7g ■炭水化物5.2g ■食塩相当量0.2g

宇部市食生活改善推進協議会作成

- ①かぶは皮を厚めにむき、薄くいちよう切りにする。塩でもみ5分間おき、しっかりと水気を絞る。
- ②りんごはよく洗い芯を除き、皮つきのまま厚さ5mmのいちよう切りにし、薄い塩水にさらして、水気をきる。
- ③ポウルに■を混ぜ合わせて、①と②を加えて和える。

切って和えるだけ!  
「かぶ」で胃もたれ・  
胸やけ解消!  
整腸作用も!

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 160,183

世帯数 79,894

2023年1月末日の  
住民基本台帳より

発行 No.1565

### 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

