

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？



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、薄くいちょう切りにする。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のいちょう切りにし、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

