

4月・5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	4月2日(日)	9日(日)	16日(日)	23日(日)	29日(土・祝)	30日(日)	5月3日(水・祝)	4日(木・祝)	5日(金・祝)
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	かわかみ整形外科・小児科クリニック 野原 ☎37-3700	鈴木小児科医院 今村北 ☎51-1100	金子小児科 上町 ☎22-0006	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	竹川小児科医院 厚南中央 ☎41-3100	鈴木小児科医院 今村北 ☎51-1100
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	4月29日(土・祝) 9:00~12:00・5月3日(水・祝)~5日(金・祝) 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								
眼科・耳鼻咽喉科	5月3日(水・祝)~5日(金・祝) 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 休日・夜間診療 [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 ①4月5日(水)13:30~15:30[予約受付中] ②4月19日(水)13:30~15:30 [予約は4月6日(木)8:30から] ③5月10日(水)13:30~15:30 [予約は4月20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	登記相談 要予約	日時 月~金曜日 9:00~16:00 申込み 山口地方事務局 ☎083-922-2295
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	犯罪被害(交通犯罪含む)に関する相談 要予約	日時 4月20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
司法書士相談 要予約	日時 ①4月12日(水)9:00~11:00[予約受付中] ②4月26日(水)9:00~11:00 [予約は4月13日(木)8:30から] ③5月17日(水)9:00~11:00 [予約は4月27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	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
行政書士会の遺言・相続相談 要予約	日時 4月8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	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
行政相談	▽市役所 4月5日(水)9:00~12:00 ▽船木ふれあいセンター 4月18日(火)9:30~11:30 (特設人権相談も開催) 問合せ 市民活動課 ☎34-8126 ☎22-6016	不登校等教育相談 要予約	日時 4月18日(火)15:00~17:00 場所 市役所 定員 2人 申込み期限 4月14日(金)まで 申込み 教育支援課 ☎34-8630 ☎22-6066
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	不登校・ひきこもり相談 要予約	日時 予約は月~金曜日 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
中小企業・小規模事業者向けの経営相談 要予約	日時 4月18日(火)9:30~16:30 場所 市役所 定員 4組 申込み期限 4月11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 山口地方事務局宇部支局 ☎21-7211 全国共通人権相談ダイヤル ☎0570-003-110	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 ☎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 ねぎとごまと七味の香りと辛みで薄味でも美味しくいただけます。

豚肉のゴマ風味焼き

材料(4人分)
◇豚ロース肉(薄切りでも) 320g ◇油 小さじ1
◇しし唐辛子 8本
■白ネギ 20g、白いりごま 小さじ2、七味唐辛子 小
さじ1・1/2、しょうゆ 小さじ4、みりん 大さじ1、ごま油
小さじ1
■エネルギー247kcal ■たんぱく質14.6g
■脂質17.9g ■炭水化物5.5g ■食塩相当量1.0g
宇部市食生活改善推進協議会作成

①白ネギをみじん切りにして、■をすべて混ぜ合わせ、豚肉を加えて20分ほど漬け込む。
②しし唐辛子は穴をあける。
③フライパンに油を入れて、②をさっと炒めてから、①を焼いて器に盛り、しし唐辛子を添える。

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 160,050
世帯数 79,858
2023年2月末日の住民基本台帳より

発行 No.1566
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](#)

