

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。※5月3日～5日の当番医は広報うべ4月号に掲載済みです。

ウェブ番号
1004887



診療科	日時	5月7日(日)	14日(日)	21日(日)	28日(日)	6月4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	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	松岡 小児科 西宇部南 ☎41-8005	むらかみこども クリニック 東須恵 ☎44-4976	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。				

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。

●受診の付添いには、最低限の車・人数で、マスクの着用をお願いします。

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 ①5月10日(水)13:30~15:30[予約受付中] ②5月24日(水)13:30~15:30 [予約は5月11日(木)8:30から] ③6月7日(水)13:30~15:30 [予約は5月25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) 要予約 に関する相談	日時 5月18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 ①5月17日(水)9:00~11:00[予約受付中] ②5月31日(水)9:00~11:00 [予約は5月18日(木)8:30から] ③6月14日(水)9:00~11:00 [予約は6月1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 要予約	日時 5月13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 要予約	日時 5月16日(火)15:00~17:00 場所 市役所 定員 2人 申込期限 5月12日(金)まで 申込み 教育支援課 ☎34-8630 ☎22-6066
行政相談	場所 日時 マ市役所 5月10日(水)9:00~12:00 マ万倉ふれあいセンター 5月16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・ 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
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 5月6日(土)、6月3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 5月16日(火)9:30~16:30 場所 市役所 定員 4組 申込期限 5月9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 ポスティビルド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
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	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

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?



健康減塩レシピ

人参としらたきの和え物

材料(4人分)

◇人参 140g ◇ツナ缶 1缶(70g)
◇しらたき 120g ◇パセリ 2g

調味料
■酒 大さじ1 ■みりん 大さじ1
■りんご酢 大さじ1 ■マヨネーズ 大さじ2
■プレーンヨーグルト 大さじ1

1人分の栄養価
■エネルギー106kcal ■たんぱく質3.1g
■脂質6.9g ■炭水化物5.2g ■食塩相当量0.3g
宇部市食生活改善推進協議会作成

- ①人参は4~5cm長さの細切りにする。しらたきも同じ長さに切る。
- ②熱したフライパンにツナ缶を汁ごと入れ、①を加え中火で炒める。人参が柔らかくなったら、酒・みりん・りんご酢・マヨネーズ・ヨーグルトの順に調味料を入れて味を調べ、器に盛る。
- ③パセリをみじん切りにして飾る。

りんご酢は酢でもよいです。フルーツ系の酢を使うとまろやかな味になります。

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 159,608
世帯数 79,939

2023年3月末日の
住民基本台帳より

発行 No.1567

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

