

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	6月4日(日)	11日(日)	18日(日)	25日(日)	7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	鈴木 小児科医院 今村北 ☎51-1100	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	むらかみこども クリニック 東須恵 ☎44-4976	竹川 小児科医院 厚南中央 ☎41-3100
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。

- 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 救急医療情報 検索

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)

こどもの休日・夜間の急病 どんな時に受診すべき?

こどもの休日・夜間の急病の際、落ち着いて対応できるように、山口大学医学部の小児科医がワンポイントアドバイスをしていますのでぜひご覧ください。

ウェブ番号
1018934



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 ①6月7日(水)13:30~15:30[予約受付中] ②6月21日(水)13:30~15:30 [予約は6月8日(木)8:30から] ③7月5日(水)13:30~15:30 [予約は6月22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 6月15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	要予約	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 ①6月14日(水)9:00~11:00 [予約は6月1日(木)8:30から] ②6月28日(水)9:00~11:00 [予約は6月15日(木)8:30から] ③7月12日(水)9:00~11:00 [予約は6月29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 6月10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 6月20日(火)15:00~17:00 場所 市役所 定員 2人 申込期限 6月16日(金)まで 申込み 教育支援課 ☎34-8630 ☎22-6066
行政相談		場所 日時 市役所 6月7日(水)9:00~12:00 ▽吉部ふれあいセンター 6月20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 7月1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 6月20日(火)9:30~16:30 場所 市役所 定員 4組 申込期限 6月13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
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	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?



健康減塩レシピ

揚げなすと彩り野菜のサラダ

材料(2人分)

- ◇なす 100g
- ◇トマト 75g
- ◇黄色パプリカ 15g
- ◇きゅうり 50g
- ◇オクラ 10g
- ◇素焼きアーモンド 4粒
- ◇オリーブオイル 大さじ1
- ◇塩 小さじ1/3
- ◇揚げ油 適量

1人分の野菜使用料 ▶ 125g

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 最優秀賞 三戸 泰子さん

オリーブオイルで食材をコーティングしてから塩で味付け!

- ①なすは皮をむかずに一口大に乱切りにして170℃の油で素揚げにする。
- ②トマト、パプリカ、きゅうりは一口大の乱切りにする。素焼きアーモンドを細かく切る。
- ③オクラはさっと茹でて水に浸けて粗熱を取ったら小口切りにする。
- ④①、②、③をボウルに入れてオリーブオイルと塩を加えて和える。

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 159,418
世帯数 80,051
2023年4月末日の住民基本台帳より

発行 No.1568

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

