

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

# 広報うべ

COMMUNICATION NEWS LETTER

JUL. 7  
2023

特集  
02/03

インクルーシブ  
大型遊具広場  
オープン!!



オープニングセレモニー開催しました!!

04 ときわ公園 05 花火大会 06/07 子育てひろば

今月号に掲載の内容は6月15日時点の情報です。掲載情報が変更になる場合があります。

楽しさ全開!  
ワクワクドキドキ  
圧倒的スケール!

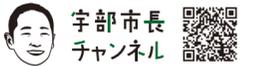
# 山口宇部空港「山口宇部ふれあい公園」に インクルーシブ大型遊具 広場オープン!

山口宇部ふれあい公園  
利用時間

8:00~21:00

問合せ 公園緑地課  
☎34-8442 ☎22-6050

YouTubeでも紹介



## 子どもたちも公園デザインの 人気投票に参加 みんな笑顔の インクルーシブな遊び場

インクルーシブとは、子どもから大人まで、年齢や性別、体力差、障害の有無など、個人の持つそれぞれの背景に左右されずに、誰もがお互いを認め合うことです。この公園は誰でも分け隔てなく、それぞれの楽しみ方で安心して楽しめるよう、さまざまな配慮と工夫がいっぱい!ぜひ体感してみてください。



### この遊具を デザイン!

タカオ株式会社  
はばら けんじ  
羽原 健二さん



「おもしろそう!行ってみたい!」と  
思える公園を作りたいかった。

この遊具は構造がとても複雑で設計がとても難しかったです。ただ他にない、飛行機が雲の上を飛ぶ、攻めたデザイン。これを思いついた時は「きた!」と思いました。苦勞して作り上げてきた分、実際に子どもたちが笑顔で遊ぶ(使う)姿を見て、込み上げるものがありました。

「将来インクルーシブなんて概念のない世の中になるといいな」

年齢や障害の有無に関わらず、どんな子でも使いやすく楽しめるようにという意味の「インクルーシブ」。近い将来、この公園のように、障害の有無なんて気にならない、車いすも義足も義手も一つの個性として感じる世の中になると信じています。その頃には、このインクルーシブ大型遊具も「昔そんな概念あったね」と笑って話すようになるのではないかな(笑)

### 教えて! 大型遊具 選定委員 近藤先生

公園をつくってもらった事業者を選ぶとき、一番気をつけたのは、応募した人たちは、いろいろな子どものことをどれだけ考えてくれているかということでした。安心・安全はもちろん、子どもが楽しく過ごすことができ、保護者の方も連れていきやすい、そんな公園をつくらうという熱意がどれだけあるかを審査のポイントにして選びました。

こうして完成したインクルーシブ公園で、笑顔いっぱい遊ぶ子どもたちを見て、この公園をすべての子どもをつつみ込む場所にできるかどうかは、私たち大人の責任にかかっていると強く思いました。これから保育士・幼稚園教諭を目指す学生たちにこの公園を見てもらい、「すべての子どものために」という思いを強く持ってほしいと願っています。

宇部フロンティア大学 こんどうてつひろ  
短期大学部保育学科 近藤 鉄浩 教授



### 児童用遊具ゾーン



### 幼児用遊具ゾーン [インクルーシブ遊具ゾーン]

年齢がちがう兄弟でも楽しめました!



車イスで遊べる砂場

シートを選んで遊べるブランコ

みんなで遊べる回転遊具

つかまり立ちができる壁

本物の飛行機を見ながら操縦席で遊べるのはここならでは!

飛びたくない!

揺れを楽しめる遊び

### 子どもたちに、思いっきり楽しんでもらうために 安全性にも配慮しています

車イスなどから  
移乗しやすいデッキ付階段 / 歩いてびっくり!ふっかふっか  
ゴム舗装!  
傾斜がゆるやかな  
のりもちやみ!  
色や道でゾーンをわけています。すべり台の下など衝突回避効果も!

地上2m以上には、ステンレス製の「転落防止リングトンネル」を設置。滑走中両手を広げてもリングに接触しにくい設計。



五感を使う遊び

車イスでアクセスできるスロープ

コックピット内でごっこ遊びができる

ローラー滑り台!

業界最大級!  
直径1m40cm

### 休憩しながら見守りやすい!



### 充実の休憩スペース

遊具内に休憩用のベンチを多数配置しました。お子さまの遊ぶ様子がよく見える位置で、座りながら見守れるので、ラクラク安心です。

車イスのまま休憩できる

安心して思いっきり遊べる公園が、市内にできてよかったです

どこよりもここが一番のしいー!

### お盆期間中は、駐車場が混み合います。公共交通が安心!便利!

無料駐車場  
JR宇部駅 駐車場 133台  
遊具広場 臨時駐車場 400台  
空港利用者専用駐車場  
8月5日(土)~18日(金)、公園利用者は駐車できません。

小学生 現金のみ	1乗車 50円 ※交通局は8月24日(木)まで、特急を除く ※船鉄は8月31日(木)まで
中学生・高校生 交通系ICカード限定	1乗車 100円 ※交通局限定、特急を除く
宇部市内1日乗車券 ICOCA限定	大人600円、中学生以下300円 ※交通局限定、市内のバス停限定
問合せ	交通局 ☎31-1133 ☎22-1772 船鉄バス ☎67-0074 ☎67-1122

### 秋篠宮皇嗣殿下、ときわ公園をご視察

5月23日(火)、24日(水)

秋篠宮皇嗣殿下は、総裁を務められている日本動物園水族館協会の総会にご臨席のため、5月23日(火)、24日(水)の2日間、ご来宇されました。併せて、23日午後はときわ公園の白鳥湖、白鳥飼育施設をご視察、24日午後は国内で初めて全園的に取り入れた「生息環境展示」が特徴であるときわ動物園をご視察されました。



シロテナガザルの展示場で、ときわ動物園の職員がテナガザルの腕の骨の模型を使い、特徴ある動きなどを説明しました。



問合せ ときわ公園課 ☎54-0551 ☎51-7205 掲載イベントの園内施設休業日…毎週火曜(8月15日(火)は開園) 詳細はこちら

### みんなおいでよ! じゃぶじゃぶ池

期間 7月20日(木)~8月21日(月)  
時間 10:30~16:00  
対象 小学生以下  
料金 1人200円(付き添いの保護者は無料) ※雨天時、休場の場合あり

予約不要

### ときわミュージアム

問合せ ☎37-2888

#### [夏の特別展示!夏休み! 不思議な植物たちの世界]

虫を食べる植物、虫と共生する植物、絡みつく植物など、不思議な植物を集めて展示!土・日は、小学生向けミニ講習会も!

期間 7月22日(土)~8月27日(日)  
料金 植物館入館料

#### 熱帯果実が当たる! 世界を旅する植物観賞と熱帯果物抽選会

要事前申込  
日時 7月15日(土) 14:00から  
料金 700円+別途入館料  
定員 50人(先着順)  
申込期間 7月1日(土)~13日(木)

#### 植物館ラボ

夏休みの宿題にも使える、植物に関するワークショップが大集合!  
期間 7月27日(木)~8月6日(日)

8月5日(土)・6日(日)・19日(土)・20日(日) 夜間開館

#### 夜咲花鑑賞会

夜しか咲かない「サガリバナ」などを観賞しませんか。

時間 18:00~21:00(最終入館20:30)  
料金 植物館入館料

### ときわ湖水ホール

#### 挿し木・接ぎ木教室

日時 7月15日(土) 9:30~11:30  
定員 30人(先着順) 料金 無料  
申込み 7月13日(木)までに公園緑地課へ ☎34-8485 ☎22-6050

#### 多肉植物の寄せ植えとコケ玉づくり教室

日時 8月5日(土) 9:30~11:30  
定員 20人(先着順) 料金 500円  
申込み 7月28日(金)までに公園緑地課へ ☎34-8485 ☎22-6050

#### 夏の美術室2023

要事前申込  
●いろいろな材料で工作やワークショップが楽しめる!  
期日 7月23日(日)、30日(日)、8月3日(木)、5日(土)、12日(土)、20日(日)

無料工作コーナーオープン!  
7月21日(金)~8月27日(日)

問合せ 文化振興課 ☎34-8562 ☎22-6083

### ときわ遊園地

問合せ ☎35-8289

#### 遊園地スタンプラリー

日時 7月16日(日) 10:00~16:00  
料金 無料(乗り物は有料)

#### TOKIWAトレジャーハンター

日時 7月16日(日) 10:30~16:00  
場所 ときわ公園内(ときわ遊園地内カッタ君ステージの受付で、冊子をもらってスタート)  
対象 10歳以下推奨 定員 300人(先着順)  
問合せ ときわ公園課 ☎54-0551

### 夏休みだよ!

#### 昆虫展 inときわ公園

世界のクワガタ、カブトムシなどの昆虫が大集合!ワークショップや世界のクワガタなどのふれあい体験も!!

期間 7月22日(土)~8月27日(日)  
時間 9:30~17:00(入場は16:30まで)  
※8月5日(土)・6日(日)は「夜の昆虫展」も開催(18:00~21:00)(最終入館20:30)  
場所 ときわミュージアム  
料金 一般700円、3歳~中学生400円(3歳未満は無料)

### ときわ動物園

問合せ ☎21-3541

#### なりきり獣医さん 要事前申込

~あなたも動物園のお医者さん~  
獣医師になりきって縫合や調剤などの体験を通して、獣医の役割や仕事について学びます。  
日時 7月30日(日) 9:45~12:00  
対象 小学4年生~中学3年生  
定員 6人(申込多数の場合、抽選)  
申込期限 7月22日(土)

#### なりきり飼育員 要事前申込

~あなたも一日飼育員~  
日時 8月5日(土) 9:30~15:00  
対象 小学4年生~6年生  
定員 10人(申込多数の場合、抽選)  
申込期限 7月28日(金)

#### 昆虫観察会 要事前申込

夏のときわ公園を散策しながら、生息する昆虫を採集・観察します。  
日時 7月29日(土) 9:00~12:00  
対象 小・中学生 料金 無料  
定員 20人(保護者同伴可)(申込多数の場合、抽選)  
申込期限 7月22日(土)

# 第69回 宇部市 花火大会

日時/7月22日(土) 20:00~20:30

●荒天の場合は23日(日)に延期  
※開催・延期は22日(土) 15:00に決定し、宇部商工会議所ウェブサイトに掲載

観覧無料

場所/宇部港

問合せ 宇部市花火大会実行委員会事務局 ☎31-0251 ☎22-3355  
宇部観光コンベンション協会 ☎34-2050  
観光交流課 ☎34-8353

アクセス

臨時駐車場 17:00~21:30

●琴芝街区公園 ●神原小学校  
●見初小学校 ●琴芝小学校  
●東部体育広場

18:00~21:30

●図書館

障害者手帳などお持ちの人

●宇部魚市場駐車場 (7月19日(水) 17:00までに観光交流課までFAX番号かメールアドレスをご連絡ください。駐車許可証をお渡します)

※会場付近の駐車場の限りがあります。渋滞の緩和、地球温暖化防止のためにも、公共交通機関をご利用ください。  
※周辺営業店舗への観覧目的での駐車を禁止します。

クラウドファンディング実施中! 詳しくはこちら

電車(臨時電車)問合せ JR西日本お客様センター ☎0570-00-2486

バス(臨時バス)問合せ 市営バス(交通局) ☎31-1134  
船鉄バス(船木鉄道(株)) ☎67-0074

※交通局バス停と船木バスターミナルに駐車し、そのままバスに乗り込める、パークアンドライド用の駐車場を設置しています。ぜひご利用ください。

体調不良の人は無理をせず 来場を見合わせてください。

会場付近の通行止め

会場番号 1015800

## 「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)」

問合せ 中心市街地活性化推進課 ☎34-8468 ☎22-6049

「子育て支援拠点」と「くつろぎ交流機能」に加え、カフェ・商業施設など、にぎわいがアップする民間施設も入る予定

旧山口井筒屋宇部店跡地 「常盤通りにぎわい交流拠点施設」事業者決定

令和8年の供用開始を目指し、基本設計に着手します。

受注者 株式会社合人社計画研究所ほか8社のコンソーシアム

1F・2F レストスペース 3F プレイゾーン

※パースは提案時のイメージです。

新天町リノベーションプロジェクト

### 若い世代のアイデアをカタチにする事業者募集!

宇部にゆかりのある若い世代から提案された「若い世代が集う空間を創出するアイデア」の事業化に意欲のある事業者を募集します。

応募要件

- 提案されたアイデアの事業化に意欲のあるもの
- 市が開催する、アイデア提案者とのマッチング会(8月5日(土))に参加するもの
- 提案者とのマッチング成立後、事業化にあたって新天町リノベーションプロジェクト補助金を申請するもの

応募期間 7月10日(月)~31日(月)

アイデアは7月初旬に公開予定!

# すくすくうべ 子育てひろば

NEW 7月1日(土)から

## 「1歳児健康診査」がはじまります

健診を段階的に行うことで、疾病などの早期発見や子育てを支援します。対象児には、住民登録のある住所へ受診票を郵送します。

場所 主に市内の小児科 対象 生後11カ月～1歳1カ月までの子ども

申込方法 小児科に予約

問合せ 子育て支援課 ☎31-1732 ☎21-6020

YouTubeでも紹介 宇部市長チャンネル

ウェブ番号 1019577



## 就学相談会 要事前申込

ウェブ番号 1003818

小学校に来年度入学する子どもの「言葉などの遅れ」「学校で受けられる支援」「就学先」など、お悩みや疑問への相談に応じます。

日時 8月22日(火)・23日(水) 9:00～16:00

場所 ときわ公園湖水ホール 定員 50人程度

対象 小学校に来年度入学する児童の保護者

問合せ 教育支援課 ☎34-8625 ☎22-6066



## 離乳食教室

ウェブ番号 1003551



マタニティ♥サロン

ウェブ番号 1003273



子育て支援課

☎31-1732

☎21-6020

## 宇部ファミリー・サポート・センター 会員募集中!

ウェブ番号 1003673

預かりや送迎などの子育てを「手伝ってほしい人」と「手伝いたい人」を募集し、おつなぎします。

- 対象 ●子育てを手伝ってほしい人  
小学6年生までの子どもがいる家庭
- 子育てを手伝いたい人  
育児を手助けしたい人、自宅で子どもを預かることができる人

費用 サポート料 600～700円/1時間

問合せ 宇部ファミリー・サポート・センター 大字中宇部西岩田1570-1(MICキッズ横) ☎080-9130-4272



## こどもプログラミング教室

日時 7月22日(土)～令和6年3月23日(土)の原則毎月第4土曜日 9:30～11:30

場所 香川高等学校 対象 小学5・6年生

申込み 7月12日(水)まで KCOP実行委員会 ☎33-4422(平日13:00～17:00)

## こどもエコ教室 (次世代エネルギーキット作り)

ウェブ番号 1019324



LEDライトの工作教室を開催します。太陽光発電やくらのエネルギーについて学習できる。講師:パナソニック(株)

日時 8月5日(土) 14:00～16:00(受付13:30から)

場所 男女共同参画センター 対象 市内小学4～6年生と保護者

申込期間 7月3日(月)～31日(月)



申込みなどは

## 生物多様性市民会議 いきものと気候について考えてみよう

ウェブ番号 1019306

気候変動によるいきものへの影響や、いきものを通じた季節の観測方法について学べる。講師:国立環境研究所気候変動適応センター 辻本講師

日時 7月23日(日) 9:00～11:30 場所 二俣瀬ふれあいセンター

対象 市内小・中学生と保護者 申込期間 7月3日(月)～20日(木)



申込みなどは

## 親子の水辺の教室

ウェブ番号 1019240

厚東川にすむ小さな生物を川に入って観察し、川の水がどれくらいキレイなのかを調べよう。

日時 7月29日(土) 9:00～11:30(小雨決行) 場所 二俣瀬桜づつみ公園

対象 市内小学生と保護者 申込期間 7月1日(土)～14日(金)



申込み 環境政策課 ☎34-8245 ☎22-6016



## 学びの森くすのき

ウェブ番号 1004072



☎67-1277 ☎67-0691 おはなしのじかんなど

## 7月4日(火)から申込開始

対象 小学1～3年生と保護者

## 牛乳パックで恐竜をつくろう!

ウェブ番号 1019268



開催日 7月29日(土) 輪ゴムの力で動く

## 読書感想文講座

ウェブ番号 1019269



開催日 8月5日(土)

## 親子で料理 「お家で韓国」

ウェブ番号 1019304

親子で簡単な韓国料理トックとキンパを作ります。

日時 7月28日(金) 9:30～13:00(受付9:00から)

場所 学校給食センター 費用 1人500円

対象 市内小・中学生と保護者

申込み 7月3日(月)～14日(金) 学校給食課 ☎34-8561 ☎22-6066

## ヘルスケア情報

# 熱中症から命を守ろう

7・8月は特に注意

ウェブ番号 1019349

例年、宇部市の救急搬送者数は、8月にかけて急増します。2021年には、7月の観測史上最高となる35.2℃を記録しており、これからの時期は特に注意が必要です。

令和4年 熱中症救急搬送者数(宇部市)



### 特に注意が必要な人

高齢者 室内でもなりやすく重症化しやすい

熱中症患者の半数以上は、65歳以上の高齢者です。暑さやのどの渇きを感じにくくなるため、熱中症になったことに気がつかず、気づいた時には、症状がかなり進行していることがあり危険です。

子ども・赤ちゃん 体温調整機能が未発達で発症しやすい

自分で意思表示ができない場合も多く、保護者は、顔が赤くないか・ひどく汗をかいていないかなど、十分に観察をしてください。

⚠ 車内の温度は一気に上がるので、短い時間でも子どもだけが残ることがないようにしましょう。



### 暑さを避ける、身を守る

- 積極的な扇風機やエアコンの活用
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を
- 外出時には日傘や帽子を
- 保冷剤、氷、冷たいタオルでからだを冷やす

### こまめな水分・塩分補給

- 室内・屋外問わず、のどが渇く前・暑い場所に行く前から補給を
- 水分補給の目安は1日1.2リットル(コップ6杯)

最近は、高齢者や子どもに限らず、運動中などの若い人も救急搬送されることが増えています。自分は大丈夫と思わずに、日々の予防を心がけてください。

### 危険な暑さをLINEでお知らせ

### 熱中症警戒アラートの登録

ウェブ番号 1019340



登録はこちら

宇部・山陽小野田消防局 救急救命士

問合せ 健康増進課 ☎31-1777 ☎35-6533

## 中学生・高校生・大学生のみなさん

ウェブ番号 1019294



# 市役所職員の仕事内容がまるわかり! 市役所おしごと探検ツアー

市役所の魅力をたくさんご紹介。少しでもご興味がある人は、ぜひご参加ください。

日時	8月2日(水)・9月1日(金) 10:00～12:00
場所	市役所本庁舎
内容	市役所のおしごと紹介・体験 庁舎見学、宇部市クイズ 市役所職員とのフリートーク
対象	【8月】中学生・高校生(高専可) 【9月】大学生
定員	各回20人程度
申込期間	7月1日(土)～17日(月・祝)
申込方法	LOGOフォームで申し込み
問合せ	職員課 ☎34-8839 ☎22-6057



議場見学の様子

庁舎をご案内します



市役所職員に、気軽に何でも聞ける

Instagramでも情報発信中!



## 要事前予約

ウェブ番号 1013830



# 養育費確保をサポートします!

離婚の際に養育費の取り決めをしておくことは、お子さまの生活や将来のために大切なことです。お気軽にご相談ください。

問合せ 子育て政策課 ひとり親家庭等相談窓口 ☎34-8331 ☎22-6051

## NEW 9月スタート

ウェブ番号 1003698

複数の子どもを育てる世帯の負担を軽減

# 第2子以降の保育料が無料に (手続不要)

- 保育園
- 認定こども園(保育機能部分)
- 小規模保育事業所

に通う第2子以降の保育料(給食費相当額を除く)を無償化します。



YouTubeでも紹介 宇部市長チャンネル

問合せ 保育幼稚園課 ☎34-8327 ☎22-6051

**New** 7月3日(月)スタート 市役所での待ち時間を短縮!  
**マイナンバーカードの新規作成が、  
 もっと簡単!もっとスピーディーに!**

市役所1階に「オンライン窓口」を設置します

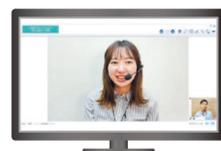


ステップ1 **もっとスピーディー!**



予約不要で待ち時間なく、画面をタッチするだけですぐにスタート!

ステップ2 **もっと簡単!**



オペレーターが代行入力してくれるので、**座って答えるだけで申請完了!**

予約不要

オペレーターの質問に答えながら簡単に申請ができる、「オンライン窓口」を市役所1階に2台設置します。

※交付申請書をお持ちの方はご持参ください。

ウェブ番号 1019432



ご利用時間	平日、土・日の開庁日 8:40~17:00
場所	市役所1階 マイナンバーカード交付窓口 (3番窓口)付近 2台設置
問合せ	マイナンバーカード推進課 ☎34-8264 ☎22-6017

**「高齢者バス優待乗車証」がひとまわり小さくなりました。**

これから70歳になる人は、自動的にお届けします

※障害者バス優待乗車証をお持ちの人を除く

ウェブ番号 1005374

高齢者バス優待乗車証がクレジットカードサイズになりました。現在、お持ちの乗車証を新しいサイズに変更できます。  
 ※要サイズ変更手続

市営バスでのご利用に限り、交通系ICカード「ICOCA(イコカ)」に高齢者優待乗車証の機能を付与できます。  
 ※あらかじめICOCA取扱窓口で手続が必要

お持ちの乗車証のままでも使用できます(有効期限が切れた仮乗車証を除く)



優待乗車証のサイズ変更は

- ①申込用紙と現行の乗車証を受付窓口へ提出  
※本人以外で別世帯の人は、委任状が必要
- ②仮乗車証がその場でもらえ、すぐに使える※有効期限1カ月
- ③1カ月以内に新しい乗車証が自宅に届く

受付窓口 高齢者総合支援課、北部総合支所、各市民センター

問合せ 【高齢者バス優待乗車証】高齢者総合支援課 ☎34-8302 ☎22-6026 【ICOCA】交通局 ☎31-1133 ☎22-1772

ICOCAへの機能付与は

バス優待乗車証を取扱窓口にお持ちいただき手続きすると、すぐにご利用できます。

※ICOCA新規発行時には、預り金500円が必要  
 ※船鉄バスでは利用できません

ICOCA取扱窓口 交通局 [善和][新川営業所]



**New** 自治会のみなさまへ

ウェブ番号 1019325

**自治会などが設置する防犯カメラの設置費用(一部)を助成します!**

安心して暮らすことができる地域社会の実現を目指し、犯罪のない安全なまちづくりに向けた、地域の自主的な取り組みを支援します。

補助対象	自治会など
補助率	対象事業経費の3/4(上限20万円)
募集期間	7月3日(月)~令和6年2月29日(木) 募集台数 10台程度
補助対象事業	当該地域内に防犯カメラを設置し、令和6年3月29日(金)までに完了する事業
問合せ	市民活動課 ☎34-8235 ☎22-6016

**緊急避難場所の指定取り消し**

(5月31日付)

所在	施設名	取り消しの理由
神原	勤労青少年会館	閉館となったため

災害に備えて、避難先や避難経路、非常用持ち出し品・食料・飲料の備蓄などを確認しておきましょう。

問合せ 防災危機管理課 ☎34-8139 ☎29-4266

**人権学習セミナー**

ウェブ番号 1003202

日時	学習内容
7月 7日(金) 14:00~16:00	人権について 概論
18:30~20:30	性的マイノリティと人権
7月13日(木) 18:30~20:30	子どもと人権
7月20日(木) 14:00~16:00	環境問題と人権
7月25日(火) 14:00~16:00	女性と人権
8月 1日(火) 18:30~20:30	高齢者と人権
8月 2日(水) 14:00~16:00	同和問題
8月 7日(月) 14:00~16:00	外国人と人権
18:30~20:30	人権学習会を開いてみよう
8月17日(木) 18:30~20:30	インターネットと人権
9月 2日(土) 10:00~12:00	ビデオフォーラム
9月 5日(火) 14:00~16:00	災害時の人権
9月14日(木) 18:30~20:30	障害者と人権

会場 文化会館 定員 各50人(先着順)

日時	学習内容
9月 8日(金) 14:00~16:00	ビデオフォーラム

申込み 各開催日の3日前までに氏名・住所・電話番号を電話・FAX・メールで、人権教育課へ ☎34-8620 ☎22-6066  
 ✉jinkenkyouiku@city.ube.yamaguchi.jp(要到達確認)  
 ※手話通訳・要約筆記の希望者は、事前に連絡してください。

**市営住宅(空き住宅)入居者募集**

募集予定市営住宅	西岐波、見初、石原、風呂ヶ池、八王子、京納、旦の辻
申込案内	7月13日(木)から募集住宅の一覧表と申込書類一式を交付
申込書設置場所	①市役所4階アジアJV ②北部総合支所 ③各市民センター ④アジアJV事務所窓口(鍋倉町5-15-2 ホームメイトFC内) ⑤ゆめタウン宇部内(1階中央エスカレーター前ほか)
申込方法	①か④に申込書を持参か郵送
申込期間	7月20日(木)~31日(月) [消印有効]
入居予定日	9月1日(金) ※随時募集もあります
問合せ	アジアJV ☎37-0211

**宇部・山陽小野田消防組合 消防吏員の採用試験**

ウェブ番号 1001363

試験内容	第一次試験:教養試験及び適性検査 平成5年4月2日から平成18年4月1日までに生まれ、採用後に宇部市か山陽小野田市に居住できる人
受験資格	
試験日	9月17日(日)9:00~12:00
採用予定人員	7人程度
申込期間	7月3日(月)~8月1日(火)[消印有効] ▶宇部・山陽小野田消防組合ウェブサイトから ▶申込書(各消防署・出張所で配布)を宇部・山陽小野田消防局総務課へ郵送か持参 〒755-0027 港町二丁目3-30 ☎21-6112 ☎31-0119
申込み	

**2022年度 個人情報保護制度の運用状況**

ウェブ番号 1016809

「宇部市個人情報保護法施行条例」に基づき、保有する個人情報について適切に取り扱うとともに、市民の基本的な人権を擁護しながら、制度の適正な運用を図っています。

- ▶個人情報取扱業務:867件
- ▶個人情報の提供申請:117件
- 承認…117件
- 不承認…0件

承認し提供した主な個人情報

提供内容	提供先
捜査関係事項の照会	宇部警察署ほか
生活保護に関する照会	宇部年金事務所ほか
裁判執行関係事項の照会	宇部区検察庁
成人式該当者の氏名	自治会

- ▶個人情報の開示請求:36件
- 【開示(部分開示含む)…26件、非開示…1件、不存在…8件、取下げ…1件】

問合せ 総務課 ☎34-8105 ☎22-6057

**住民税非課税世帯等 物価高騰支援給付金を支給**

ウェブ番号 1019273

1世帯あたり 3万円

住民税均等割非課税世帯や、令和5年1月~9月の間に家計が急変した世帯を支援する給付金です。**給付金を受給するためには、手続きが必要な場合があります。**

世帯全員が令和5年度「住民税均等割非課税」の世帯で 振込口座変更の場合のみ 支給のお知らせが7月上旬に届いた人	返信が必要です
申請期限 7月19日(水)まで[消印有効] 申請期限までに必要事項を記入し、必要書類を同封のうえ、提出してください。 ※令和5年6月1日時点で宇部市に住民登録のある世帯主へお届けします	
世帯全員が令和5年度「住民税均等割非課税」の世帯で 確認書・申請書が7月中旬以降に届いた人	返信が必要です
申請期限 10月2日(月)まで[消印有効] 申請期限までに必要事項を記入し、必要書類を同封のうえ、提出してください。 ※令和5年6月1日時点で宇部市に住民登録のある世帯主へお届けします	
予期せず家計が急変したことで、収入が減少し 世帯全員が住民税非課税相当となった世帯(家計急変世帯)	申請が必要です
申請期限 10月2日(月)まで[消印有効] 申請時点で宇部市に住民登録のある世帯主が申請をしてください。 詳しくはお問い合わせください。※受付開始は7月3日(月)から	
申請場所・問合せ 地域福祉課 ☎34-8556 ☎22-6026	

**国民年金保険料の免除と 納付猶予の申請(令和5年度分)**

ウェブ番号 1001941

7月3日(月)から申請受付中 令和5年度(令和5年7月~令和6年6月)分

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な人は、申請すると、保険料を免除されることがあります。また、50歳未満は納付の猶予を受けられることがあります。認定には、所得などの審査があります。

対象	20歳以上の国民年金第1号被保険者で、所得が一定以下の人
申請に必要なもの	【基礎年金番号のわかるもの】基礎年金番号通知書か年金手帳など 【本人確認書類】マイナンバーカード・運転免許証など ※失業などで申請する場合は、雇用保険被保険者離職票など
申請方法	▶窓口 保険年金課、北部総合支所、各市民センター、宇部年金事務所 ▶郵送 国民年金保険料免除・納付猶予申請書(保険年金課か日本年金機構のウェブサイトからダウンロード)に必要な事項を記入し、宇部年金事務所へ送付してください。 〒755-0027 港町一丁目3-7 宇部年金事務所
問合せ	保険年金課 ☎34-8292 ☎22-6019 宇部年金事務所 ☎48-0021

**2022年度 情報公開制度の運用状況**

ウェブ番号 1016808

市民の皆さんに、市政に対する理解と信頼を深めてもらい、市民参加によるまちづくりを進めるために、情報公開制度を設けています。この制度は、皆さんの請求に応じて公文書を公開するものです。

公開請求・公開申し出件数	公開請求…283(うち公開申し出3)件
決定状況	全部公開…227(うち公開申し出2)件 部分公開…41(うち公開申し出1)件
公開しなかった主な情報	主な請求内容
特定の個人が識別される個人情報 法人などに関する情報	公共工事に関する資料
審査請求件数と処理状況	審査請求件数…0件 認否…0件
問合せ	総務課 ☎34-8105 ☎22-6057

## 高額な医療費がかかるときの窓口負担の軽減

申請は随時  
受付中

ウェブ番号1001863 国民健康保険  
ウェブ番号1001880 後期高齢者医療保険

入院時や高額な外来診療を受診した際の、同一医療機関で支払う医療費の窓口負担が、申請をすると一定額まで軽減されます。

※認定証は申請月の初日から有効 ※保険料の滞納や所得未申告世帯は、認定証を交付できない場合があります。

<b>医療費の窓口負担軽減</b>	
<b>対象</b>	<p>「限度額適用認定証」</p> <p>① 70歳未満の国民健康保険加入者 ② 70歳以上で住民税課税所得が145万円以上690万円未満の国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者</p>
▶マイナンバーカードの健康保険証利用などにより、認定証がなくても減額が受けられる場合があります。 ※長期入院該当の人は認定証が必要です。	
<b>医療費の窓口負担軽減と入院時食事代軽減</b>	
<b>対象</b>	<p>「限度額適用・標準負担額減額認定証」</p> <p>① 国民健康保険加入者…世帯主と世帯内の国民健康保険加入者全員が住民税非課税の人 ② 後期高齢者医療制度加入者…世帯全員が住民税非課税の人</p>
<b>長期入院の申請</b>	
入院の日数が過去1年間で91日以上の場合、「区分才」 「区分Ⅱ」の認定を受けている人は、申請すると食事代がさらに減額されます。	
<b>問合せ</b>	保険年金課 ☎34-8285・34-8343 ㊟22-6019

## 健康・福祉・スポーツ

### 不妊専門相談会

不妊で悩んでいる夫婦などの相談に、産婦人科医と臨床心理士・生殖心理カウンセラーが対応。

<b>日時</b>	7月21日(金) 16:00～18:00
<b>定員</b>	3組(先着順)
<b>場所</b>	7月14日(金)までに氏名・電話番号を、電話で
<b>申込み</b>	県宇部健康福祉センターへ ☎31-3202 ㊟34-4121

### 小野湖ボート体験教室

競技用ボートの乗艇体験。経験問わず、初心者・親子での参加など大歓迎。

<b>日時</b>	7月23日(日)・8月20日(日) 9月3日(日)
<b>場所</b>	各10:00～12:00・13:00～15:00
<b>対象</b>	アクトビレッジおの
<b>費用</b>	小学3年生以上
<b>定員</b>	1人500円
<b>申込み</b>	各日午前9人・午後9人(申込先着順)

<b>費用・定員</b>	各開催日前の水曜日までに、電話で山口県小野湖ボートクラブへ、☎090-3905-6245[倉田]
--------------	--

### 総合集団健診

事業所などで健診を受ける機会のない人などが受診できる、各種がん検診・骨粗しょう症検診・特定健康診査です。

<b>場所</b>	保健センター
<b>日時</b>	①7月29日(土) ②9月2日(土)※女性限定・託児あり ▶万倉ふれあいセンター ③8月19日(土)
<b>費用・定員</b>	各9:00～11:45 有料・申込先着順 健診により異なる
<b>申込期間</b>	①6月22日(木)～7月18日(火) ②7月26日(水)～8月22日(火) ③7月12日(水)～8月7日(月) 各8:30～17:15

<b>申込み</b>	電話・FAX・インターネット申請で健康増進課へ ☎31-1777 ㊟35-6533 https://logoform.jp/form/yujh/224628
<b>ウェブ番号</b>	1004988

### 国民健康保険・後期高齢者医療被保険者証の更新

保険証の更新を行います。8月1日(火)から使える新しい保険証(薄紫色)を7月中旬に郵送します。※保険料を滞納している場合は、一斉送付の対象外となることがあります。

送付の封書と被保険者証に点字が必要な場合はご連絡ください。

▶国民健康保険…70歳以上75歳未満の人は高齢受給者証と一体になっています。また、市外に学生がいる場合は、学生用被保険者証の手続きが必要です。

<b>問合せ</b>	保険年金課 ☎34-8287・☎34-8343 ㊟22-6019
<b>ウェブ番号</b>	1001848(国民健康保険) 1009503(後期高齢者医療保険)

### 聴覚に障害がある人のための日曜教室

テーマ「広島県ろうあ連盟ボランティアセンターについて」

<b>日時</b>	8月20日(日)10:00～15:30
<b>場所</b>	福祉会館
<b>対象</b>	手話をコミュニケーション手段とする市内の聴覚障害者
<b>費用</b>	1,000円(資料代・弁当代)
<b>定員</b>	50人
<b>申込み</b>	8月6日(日)までに、FAXで聴覚障害者福祉協会へ ㊟050-3155-4463[山文]

### 骨髄ドナー定例登録会

骨髄バンク制度について内容を十分に理解していただいたうえで、登録手続きとなります。問診と採血を行います。

<b>日時</b>	毎月第2・第4水曜日 10:00～12:00(所要時間30分)
-----------	------------------------------------

<b>日時</b>	※12月、2月は、第1・第3水曜日、3月は、第1水曜日、第3月曜日
<b>対象</b>	18歳以上54歳以下で健康な人、体重が男性45kg、女性40kg以上の人
<b>場所</b>	電話で、県宇部健康福祉センターへ ☎31-3202 ㊟34-4121
<b>ウェブ番号</b>	1005118

## 文化

### シンポジウム「人のチカラ アートつなぐミライ」

市の文化資源とアートの力を活かし、アートと人をつなぐ、これまでの活動を振り返るシンポジウムです。

<b>日時</b>	7月17日(月・祝) 14:00～16:00
<b>場所</b>	文化会館
<b>対象</b>	高校生以上
<b>定員</b>	50人(先着順)

<b>申込み</b>	7月15日(土)までに、電話・メール・うばープロジェクトのウェブサイトで文化創造財団 ☎35-3355 ㊟31-7306 ㊟kikakugroup@ube-bunzai.jp
<b>ウェブ番号</b>	1014496

### ミステリーバス オリエンテーリング参加者募集

路線バスに乗って、市内の魅力的なスポットを巡り、宇部市を再発見!

<b>日時</b>	7月31日(月) 8月2日(水)・3日(木)・4日(金)・7日(月)・9日(水)・10日(木) 全日程8:00～15:00
<b>申込期間</b>	7月3日(月)～実施日の3日前まで(申込先着順)
<b>場所</b>	交通局
<b>対象</b>	大人・小中学生 大人3,700円、小中学生2,600円(交通系ICカード「ICOCA」をお持ちの人は、大人3,200円、小中学生2,100円)
<b>費用</b>	

<b>定員</b>	各日40人
<b>申込み</b>	参加日・氏名・区分(大人か小中学生)・電話番号・メールアドレス・ICOCA保有の有無を交通局ウェブサイト申込特設ページで https://ubebus.jp/pages/211/
<b>問合せ</b>	交通局 ☎31-1134 ㊟22-1772

### 産業観光バスツアー

産業施設や遺構などを巡り、産業の発展と深く結びついた地域の歴史や、地域社会に貢献する企業の取り組みなどを楽しみながら学ぶツアーです。

<b>期間</b>	9月11日(月)～12月14日(木) 1日ツアー
<b>場所</b>	宇部市・美祢市・山陽小野田市
<b>対象</b>	大人(子どもの参加は問い合わせを)
<b>費用</b>	有料※コースにより異なる
<b>定員</b>	10人が16人※コースにより異なる
<b>申込み</b>	8月2日(水)10:00からウェブサイト・電話で※各コースにより申込先が異なる交通局 ☎31-2442 (株)船鉄観光旅行社 ☎83-3275 https://www.csr-tourism.jp/
<b>問合せ</b>	宇部観光コンベンション協会 ☎34-2050 ㊟29-3303

### 宇部市芸術祭 作品募集

自作の未発表作品を募集し、展示・発表します。審査により優秀作品を表彰します。

▶美術展覧会…平面・立体・その他の創造的な作品

▶文芸大会…俳句・短歌・詩の作品

<b>申込期間</b>	美術展覧会…9月15日(金)必着 文芸大会…10月2日(月)[消印有効]
<b>対象</b>	市内に在住・在勤・在学・隣接市に在住の人、市の文化団体に所属している人
<b>申込み</b>	FAX・メール・ウェブサイト・窓口で※詳細は、文化創造財団ウェブサイトでご確認を。 文化創造財団 ☎35-3355 ㊟31-7306 ㊟kikakugroup@ube-bunzai.jp 〒755-0041朝日町8-1文化会館内
<b>ウェブ番号</b>	1004642

## 案内・お知らせ

### 令和5年度 海外派遣農業研修生の募集

現地(農業の先進国)で実際の農作業に携りながら、外国の農業を学びます。応募資格や研修概要などは、公益社団法人国際農業者交流協会のウェブサイトでご確認ください。

<b>申込み</b>	8月10日(木)までに、申込用紙を国際農業者交流協会 ☎03-5703-0252 県農業振興課 ☎083-933-3366
<b>ウェブ番号</b>	1019322

### やまぐち農林水産業 新規就農ガイドンス

個別相談(出展団体の各相談ブースで個別相談) オンライン相談(出展者がオンラインで就業相談)

<b>日時</b>	8月6日(日) 13:00～16:00
-----------	---------------------

<b>場所</b>	山口グランドホテル
<b>対象</b>	農林水産業への就業を希望する人・始めたい人、UJターン希望者、農大生、短期雇用・パート・アルバイトの希望者など
<b>申込み</b>	ウェブサイトやまぐち農林振興公社 ☎083-902-6696
<b>ウェブ番号</b>	1016145

### 令和5年度教科書展示会

小中学校用教科書見本などを展示します。

<b>日時</b>	6月1日(木)～7月26日(水) 9:00～19:00 (土・日・祝は9:00～18:00)
<b>場所</b>	図書館、学びの森くすのき
<b>問合せ</b>	学校教育課 ☎34-8611 ㊟22-6066
<b>ウェブ番号</b>	1019342

### 保育士などの 合同就職説明会と面接会

市内の保育園、幼稚園、学童保育クラブで働くことにご興味がある人はぜひお越しください。

<b>日時</b>	7月30日(日) 10:00～13:00 (受付終了12:30)
<b>場所</b>	文化会館
<b>対象</b>	保育士、幼稚園教諭などの資格を持っている人(または取得予定の人)で就労を考えている人(※学童の補助員は資格不問)
<b>申込み</b>	オンライン参加希望者は、7月25日(火)までに、メールで予約が必要。 保育園・幼稚園課へ ☎34-8327 ㊟22-6051 ㊟kodo-fuku@city.ube.yamaguchi.jp (要到達確認)
<b>ウェブ番号</b>	1003583

### 自衛官などの採用募集

▶自衛官候補生(随時募集中)

<b>対象</b>	18歳以上33歳未満
<b>▶航空学生</b>	
<b>対象</b>	▶海上:高卒(見込含む)23歳未満 ▶航空:高卒(見込含む)21歳未満

## 宇部市戦没者追悼献花式の開催

市では、軍人・軍属のみならず一般市民を含めて先の大戦で戦争の犠牲となられた方々に追悼の意を捧げるため、追悼献花式を開催します。

<b>日時</b>	7月27日(木) 式典10:00から	<b>対象</b>	戦没者遺族、市民
<b>場所</b>	男女共同参画センター	<b>問合せ</b>	地域福祉課 ☎34-8325 ㊟22-6026

### 市役所窓口の 時間延長 (木曜夜間窓口)

【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
- 児童手当、児童扶養手当、福祉医療助成、養育医療 手続き
- 保育園入園、保育料 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。(5月分、敬称略)	
●内田鋼機株式会社 (宇部市港町)	500,000円

<b>受付期間</b>	7月1日(土)～9月7日(木)
<b>試験日</b>	一次:9月18日(月・祝)
<b>問合せ</b>	自衛隊宇部地域事務所 ☎31-4355

### 「本人通知制度」登録のご案内

住民票や戸籍証明書などを第三者に交付した場合、本人にお知らせする制度です。個人情報 の不正取得防止のため、ぜひご登録を!

<b>申込み</b>	窓口・郵送・オンライン申請で、市民課、各市民センター、北部総合支所へ市民課 ☎34-8243 ㊟22-6017 〒755-8601常盤町一丁目7-1 https://apply.e-tumo.jp/ube-u/offer/offerList_initDisplay.action
<b>ウェブ番号</b>	1001616

### 中小企業退職金共済制度

中小企業で働く従業員のための国の退職金制度。掛金の一部を国が補助、掛金は全額非課税、社外積立で管理が簡単です。

<b>対象</b>	条件を満たした中小企業
<b>申込み</b>	中小企業退職金共済事業本部 ☎03-6907-1234 ㊟03-5955-8211

### 労働問題でお困りではありませんか

県では、労働問題(賃金、労働時間、退職、解雇、セクハラ、パワハラなど)に精通した、専門の相談員が相談に応じる労働ほっとラインを開設しています。

<b>日時</b>	月曜日～金曜日 9:00～18:00 (祝日、年末年始を除く)
<b>申込み</b>	電話・メールで労働ほっとライン ☎083-933-3232 ㊟roudou@pref.yamaguchi.lg.jp

## 市政だより放送日

※時間は変更になる場合があります

毎週月曜日	7:15～7:25	
毎週水曜日	7:45～7:55	
毎週金曜日	8:00～8:10	

(80.4MHz)

## 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	7月2日(日)	9日(日)	16日(日)	17日(月・祝)	23日(日)	30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	竹川 小児科医院 厚南中央 ☎41-3100	かわかみ整形外科・ 小児科クリニック 野原 ☎37-3700	いのくまこども クリニック 西岐波 ☎51-0880	よしもと 小児科医院 中尾 ☎22-0555	鈴木 小児科医院 今村北 ☎51-1100	すながわこども クリニック 山陽小野田市日の出 ☎43-9200
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	7月17日(月・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

### 発熱時等の受診相談、新型コロナウイルス感染症陽性者の体調悪化時の相談

☎#7700または☎083-902-2510 受診・相談センター(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になってください。

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 ①7月5日(水)13:30~15:30[予約受付中] ②7月19日(水)13:30~15:30 [予約は7月6日(木)8:30から] ③8月2日(水)13:30~15:30 [予約は7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
養育費等 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 ※ひとり親家庭等相談窓口での事前相談要
司法書士 相談	要予約	日時 ①7月12日(水)9:00~11:00[予約受付中] ②7月26日(水)9:00~11:00 [予約は7月13日(木)8:30から] ③8月9日(水)9:00~11:00 [予約は7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
行政書士会の遺言・ 相続相談	要予約	日時 7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
行政相談		▽市役所 7月5日(水)9:00~12:00 ▽船木ふれあいセンター 7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
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
中小企業・ 小規模事業者向けの 経営相談	要予約	日時 7月18日(火)9:30~16:30 場所 市役所 定員 4組 申込期限 7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
人権相談		日時 月~金曜日 8:30~17:15 問合せ 山口地方司法局宇部支局 ☎21-7211 全国共通人権相談ダイヤル ☎0570-003-110
登記相談	要予約	日時 月~金曜日 9:00~16:00 申込み 山口地方司法局 ☎083-922-2295
犯罪被害(交通犯罪含む) に関する相談	要予約	日時 7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
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
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
不登校等 教育相談	要予約	日時 7月18日(火)15:00~17:00 場所 市役所 定員 2人 申込期限 7月14日(金)まで 申込み 教育支援課 ☎34-8630 ☎22-6066
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 ぷらっとコミュニティひだまり ☎21-1552 ☎f-hidamari@juno.ocn.ne.jp
ひとり親家庭等の 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
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
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 日時 ☎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?



### カレー風味のごまマヨサラダ

材料(2人分)

- ◇ささみ 110g
- ◇レタス 20g
- ◇きゅうり 100g(1本)
- ◇ミニトマト 4個
- ◇オクラ 10g(1本)
- ◇いりごま 小さじ2
- ◇ごま油 小さじ2
- ◇マヨネーズ 小さじ1強
- ◇カレー粉 10g

1人分の塩分相当量 0.2g

へら塩ベジラベ かんたんレシピ 工夫でおいしく!へら塩部門 優秀賞  
宇部フロンティア大学短期大学部食物栄養学科2年(受賞当時) 岡村 美保さん

問合せ 健康増進課 ☎31-1777 FAX35-6533



- ①ささみは茹でて手でさく。きゅうりは細切り。レタスは食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトはへたを取り半分に切る。オクラは軽くゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ②ミニトマト以外の野菜とささみをボウルに入れ調味料も全て入れ混ぜ合わせる。
- ③盛り付けの時にミニトマトもせ完成。

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 159,256  
世帯数 80,010

2023年5月末日の  
住民基本台帳より

発行 No.1569

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

