

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。

●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)

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

