

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	8月6日(日)	11日(金・祝)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	20日(日)	27日(日)	9月3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								
小児科 19:00~22:00	竹川 小児科医院 厚南中央 ☎41-3100	よしもと 小児科医院 中尾 ☎22-0555	きばた 小児科 東岐波 ☎58-6333	鈴木 小児科医院 今村北 ☎51-1100	いのくまこども クリニック 西岐波 ☎51-0880	すながわこども クリニック 山陽小野田市日の出 ☎43-9200	きばた 小児科 東岐波 ☎58-6333	金子 小児科 上町 ☎22-0006	いのくまこども クリニック 西岐波 ☎51-0880
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	8月11日(金・祝) 9:00~12:00、14日(月)・15日(火)・16日(水) 9:00~17:00 宇部市休日・夜間救急診療所 ☎31-1099								

10月1日(日)から
小児科の夜間診療
が市休日・夜間救急
診療所に集約
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 救急医療情報 検索

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 ①8月2日(水)13:30~15:30[予約受付中] ②8月16日(水)13:30~15:30 [予約は8月3日(木)8:30から] ③9月6日(水)13:30~15:30 [予約は8月17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 8月17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
養育費等 弁護士相談	要予約	日時 月~金曜日 8:30~17:15	申込み 子ども政策課 ☎34-8331 ☎22-6051 ※ひとり親家庭等相談窓口での事前相談要	発達障害等の相談	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 ①8月9日(水)9:00~11:00[予約受付中] ②8月23日(水)9:00~11:00 [予約は8月10日(木)8:30から] ③9月13日(水)9:00~11:00 [予約は8月24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	統合失調症・ うつ病相談会		日時 9月2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
行政書士会の遺言・ 相続相談	要予約	日時 8月12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	こどもの人権相談 強化週間	期間 8月23日(水)~29日(火)	問合せ 相談ダイヤル ☎0120-007-110かSNS(LINE)	山口地方司法局人権擁護課 ☎083-922-2295
行政相談		場所 市役所 8月2日(水)9:00~12:00 ▽万倉ふれあいセンター 8月15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 ふらっとコミュニティひだまり	申込み ☎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	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 子ども政策課 ☎34-8331 ☎22-6051		
中小企業・ 小規模事業者向けの 経営相談	要予約	日時 8月15日(火)9:30~16:30	場所 市役所 定員 4組 申込期限 8月8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 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)	問合せ ☎39-5690	
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	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 山口地方司法局 ☎083-922-2295	生きづらさを感じたら 「山口いのちの電話」		問合せ ☎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

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?



トマト風味の野菜たっぷり肉じゃが

材料(2人分)

◇牛ひき肉 100g ◇トマト 100g ◇じゃがいも 200g ◇玉ねぎ 75g ◇ズッキーニ 100g ◇なす 65g ◇サラダ油 大さじ1/2 ◇しょうゆ 大さじ1/2 ◇片栗粉 大さじ1 ◇水 大さじ2

A…酒 1/4カップ、砂糖 大さじ1・1/2、塩 小さじ1/4

1人分の野菜 171g

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 優秀賞 河村 圭子さん

問合せ 健康増進課 ☎31-1777 FAX35-6533

- ①じゃがいもは皮を剥いて5mmの輪切り、玉ねぎはくし切り、ズッキーニとなすは8mmの輪切り
- ②トマトは湯むきして種を取り除き、大きめの角切り。
- ③鍋にサラダ油を熱し、牛ひき肉を炒めて、①を加えて炒める。
A、水1/2カップを加え5分くらい煮る。
- ④じゃがいもに火が通ったら、トマト、しょうゆを加える。
- ⑤全体に火が通ったら、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつける。

ひき肉を使うので、火の通りもよくて、短時間で料理できます。



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 159,165
世帯数 80,020

2023年6月末日の
住民基本台帳より

発行 No.1570

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

