広報うべ

UBE 宇部市
未来を彫刻するまち

SEP. 2023 9

国道190号（常盤通り）

宇部アーバンスポーツフェス2023開催

9月23日（土・祝）・24日（日）

宇部市国道190号 特設会場

詳しくはこちら

主催「UBE URBAN SPORTS FES 2023実行委員会」 ©JGA

大会史上初　国道を舞台に開催
第4回パルクール日本選手権

観戦無料

4TH PARKOUR JAPAN CHAMPIONSHIPS

パルクール体験会開催
※当日受付

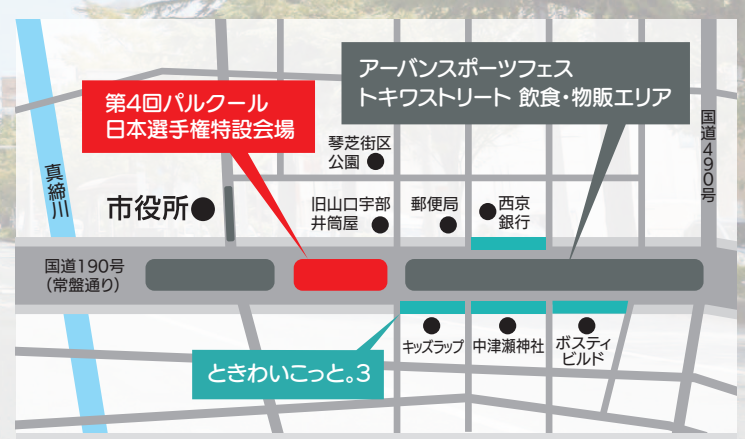
日時　9月23日（土・祝）13:30～18:00
24日（日）8:30～18:00

国内のトッププレイヤー約50人が集結。特別設計された障害物を、スピーディーかつダイナミックに跳び越えていくことを競います。

BMX オリンピアン出場!
UBE URBAN SPORTS FES2023

日時　9月23日（土・祝）9:30～18:00

BMXオリンピアンによるデモンストレーション、体験会や3人制バスケットボール市民大会などを開催。



大会両日は、国道190号（常盤通り）は通行止めになります。
ご理解とご協力をお願いします。

問合せ　スポーツ振興課　☎34-8628 FAX22-6083

同時開催のトキワストリート、ときわいこっと。は2面に掲載

02 恩田スポーツパーク整備工事着手 / 旅色×宇部市（俳優 中尾明慶さん） / スポーツコミッションフェスタ
04 台風に備えて　05 空の日記念フェスティバル

今月号に掲載の内容は8月15日時点の情報です。掲載の情報が変更になる場合があります。

宇部アーバンスポーツフェス2023 連携事業同時開催

JCI Ube × UBE宇部市

トキワストリート
TOKIWA STREET

常盤通りがまるごとスポーツフェスタ開催!

日時 **9月24日(日)** 10:00~18:00

ときわトゥーン 10:00~16:30
水鉄砲を使って、人気ゲームをリアルで体験

わくわくスポーツ
さまざまなスポーツのミニゲームを開催

パラスポーツ体験
ボッチャや車椅子バスケなど

にぎわいステージ
ダンスショーや抽選会など

YAMAGUCHIマルシェ
山口県の名産品が大集合

スポーツ交流ブース
プロと交流

子どもたちが楽しめるイベントです

問合せ
宇部青年会議所
☎33-2838
FAX33-7735

青年会議所のみなさん

9月23日(土・祝)~10月22日(日)

TOKIWAIKKO
ときわいこっと。

居心地がよく 歩きたくなるまち「ウォーカブル」社会実験

今回の社会実験では、新たに「子どもが自由に遊べるエリア」「健康づくりが楽しめるエリア」が登場します。

〈エリア紹介〉場所は地図(1面)を参照

キッズラップ前 NEW
人工芝の上や木製パレットを組み合わせたユニークな遊具で思いっきり遊ぼう

西京銀行前 NEW
踏み台昇降や足ツボロードなどで気軽に健康づくりにチャレンジ

飲食店舗
キッチンカーやカフェ、雑貨屋が出店するよ

ボスティビルド前
スケートボードやスイングラインなどアクティビティが目白押し

近隣駐車場と連携 NEW
グリーンスローモビリティの運行、駐車場の混雑状況を発信

中津瀬神社前 NEW
竹でつくったミニ水路でちょっとした水遊びを楽しもう

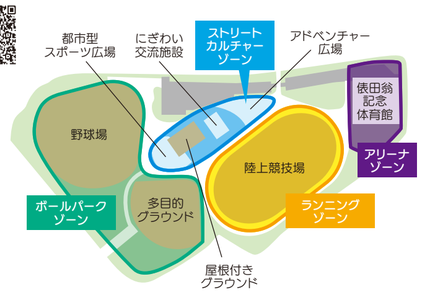
問合せ
中心市街地活性化推進課
☎34-8896
FAX22-6049

「スポーツからストリートカルチャーまで」
恩田スポーツパーク整備工事を開始

ウェブ番号 1016151

8月下旬から工事に着手しています。
「恩田スポーツパーク構想」の「ゾーン別整備方針」に基づき、「ストリートカルチャーゾーン」、「アリーナゾーン」、「ボールパークゾーン」、「ランニングゾーン」の4つに公園内をゾーニングすることで機能を明確化。また、新たに、アーバンスポーツが楽しめる都市型スポーツ広場や屋根付きグラウンド、公園の中心となるにぎわい交流施設を整備します。
施設工事の完成は2025年を予定しています。

完成イメージ



問合せ スポーツ振興課 ☎34-8628 FAX22-6083

俳優の中尾明慶(なかおあきよし)さんが自然とアートが溶け込む宇部市を旅しました!

※「旅色」は上質な旅を提案する電子雑誌です。

電子雑誌やムービーで公開中

旅色FO-CAL 宇部市特集
旅色 Movie

問合せ 観光交流課 ☎34-8353 FAX22-6083

健康スポーツの祭典

スポーツコミッションフェスタ2023

無料 ※一部有料

誰もができるスポーツや健康づくりのプログラムを多数体験できる!

日時	10月9日(月・祝)10:00~15:30
場所	恩田運動公園
問合せ	スポーツコミッション ☎39-7653 FAX39-6584

※一部要事前申込

ときわ公園
TOKIWA PARK

問合せ ときわ公園課
☎54-0551 FAX51-7205
園内施設休業日…毎週火曜

ときわ動物園では「園長とさんぽ」「おはよう!動物ガイド」も開催!詳しくはウェブサイトで!

ときわ動物園インスタはじめました
TOKIWA_ZOO

ときわ公園チャレンジ

ウェブ番号 1013497

ときわ公園を実証フィールドとして、新たなビジネスを創出する実証事業「ときわ公園チャレンジ」を実施しています。今年度は3つの事業を実施。今回はAI笑顔検知をご紹介します。

あなたの笑顔が寄付に変わる! AI笑顔検知

笑顔検知機能を搭載したカメラが笑顔をカウント!
カウントされた笑顔は「1笑顔=1円」として、実証事業者から市内の福祉施設などに寄付予定です。

期間	12月31日(日)まで
カメラ設置場所	ときわレストハウス・ときわミュージアムの2カ所

笑顔を検知すると○が表示されます。

実証事業者	一般社団法人 One Smile Foundation
問合せ	成長産業創出課 ☎34-8118 FAX22-6013

乗り放題1,000円 遊園地ぶちのりパスポート

日時	9月10日(日)10:00~17:00 ※販売15:00まで ※荒天中止
場所 問合せ	ときわ遊園地 ☎35-8289

ときわ湖水ホール

第30回UBEビエンナーレ(現代日本彫刻展)応募作品展

2024年秋開催の第30回UBEビエンナーレ(現代日本彫刻展)に向けて、一次審査に寄せられた野外彫刻模型をすべて公開する展覧会です。

日時	9月24日(日)~10月22日(日) 10:00~17:00(最終日は15:00まで)
問合せ	文化振興課 ☎34-8562

ときわミュージアム

問合せ ☎37-2888

秋のバラ展

●秋のバラガイドツアー

日時	10月8日(日) 10:00~11:00	講師	日本バラ会上級指導員 松原 宏樹
定員	20人(先着順)	料金	植物館入館料
申込み	9月25日(月)から電話で		

●ローズソムリエ 小山内 健氏によるバラ講習会&ガイド
◆ガイド「世界のバラを探しに植物館を巡ってみよう」

日時	10月9日(月・祝)9:30~10:00		
定員	30人(先着順)	料金	植物館入館料

◆講習会「秋バラの楽しみ方と花後のお手入れ」

日時	10月9日(月・祝)10:30~12:00		
定員	60人(先着順)	料金	無料
申込み	9月27日(水)から電話で		

ときわ公園

フリーマーケット

約300店舗が出店!出店者も募集中!

日時	9月17日(日)7:00~14:00 ※荒天の場合、中止の可能性あり
場所	東駐車場
問合せ	ときわ公園フリーマーケット事務局 ☎080-2884-0270

TOKIWAファンタジア2023「イルミネーションコンテスト」の出展者募集

ときわ公園内にイルミネーションを展示する出展者を募集します。コンテスト上位者には賞金があります。(大賞10万円など)

点灯期間	11月26日(日)~令和6年1月8日(月・祝)
申込期限	11月1日(水)まで
申込方法	ときわ公園ウェブサイトに掲載
問合せ	ときわ公園課 ☎54-0551 FAX51-7205

ときわ動物園

常盤湖の水生生物観察会

日時	10月14日(土)13:30~15:30
定員	20人(先着順)※小学生以下は保護者同伴
申込み	9月10日(日)から電話で ☎21-3541

第55回宇部市芸術祭の催し

場所	文化会館	問合せ	文化創造財団 ☎35-3355 FAX31-7306

●美術展覧会 ウェブ番号 1019772

市民から募集した絵画・写真・書道・陶芸などの作品を展示

日時	9月28日(木)~10月1日(日) 10:00~18:00(最終日は16:00まで)

●華道展 ウェブ番号 1019774

8流派16団体のいけばな作品を展示

日時	10月7日(土)・8日(日) 10:00~18:00(最終日は15:00まで)

台風に備えて

問合せ　防災危機管理課
☎34-8139 FAX29-4266

高潮　浸水　川の氾濫　土砂災害　暴風

10月頃までは、台風が日本列島に接近・上陸しやすい時期です。本市では、平成11年9月24日に直撃した台風18号の高潮により、市内各地で大きな被害が発生しました。
雨や風が強くなってから慌てては、思わぬ事故やけがにつながります。台風に対する備えを確認しましょう。

「警戒レベル4」で危険な場所から全員避難!

警戒レベル	避難情報等	住民が取るべき行動
5	緊急安全確保（市が発令）	命を守るための最善の行動をとる〈既に災害が発生・切迫している状況〉
	警戒レベル4までに、危険な場所から必ず避難	
4	避難指示（市が発令）	危険な場所から 全員 避難〈災害発生のおそれが高まっています〉
3	高齢者等避難（市が発令）	危険な場所から 高齢者 障害者 その支援者は避難〈災害発生のおそれがあります〉
2	大雨・洪水注意報（気象庁が発表）	自らのとるべき避難行動を確認〈気象状況が悪化しています〉
1	早期注意情報（気象庁が発表）	災害への心構えを高める〈今後、気象状況が悪化するおそれあり〉

危険度　大　小

自主避難したい場合

避難情報発令前に危険を感じたら、地域福祉課へ連絡の上、自主避難ができます。原則、お住まいの地区のふれあいセンターなどを避難所として開設しますので、食事や必要な物品は、各自で持参してください。

問合せ　地域福祉課
☎34-8325（通じない時は☎31-4111）

1人での避難が不安な人

災害時、1人での避難が難しい人は、逃げ遅れないための「個別避難計画」を作成します。お気軽にお問い合わせを。

問合せ　地域福祉課　☎34-8325 FAX22-6026

“事前の備え”市ウェブサイトで確認

ハザードマップで自宅周辺の危険を確認

ハザードマップは、高潮・洪水・土砂災害・津波などの災害種別ごとに公開

防災ガイドブックで災害への備えを確認

日頃からの備えや、いざという時の行動などをわかりやすくまとめた防災ガイドブックを公開

防災ラジオの購入申し込み受付開始

- 避難指示などの防災情報を緊急放送する際、自動的に電源が入り、最大音量で防災情報が流れます。
- 普段はラジオ（エフエムきららを含む6局）の受信に使えます。
- 通常はAC電源、停電時は乾電池から給電できます。
- 年に数回、試験放送が行われます。

購入対象者	○市内在住者（1世帯につき1台） ○事業所（1事業所につき1台） ※購入希望者多数の場合は抽選 1台 2,000円
受付期限	9月25日（月）まで［必着］
申込み	①氏名・住所・電話番号・「防災ラジオ購入希望」を記入し、持参・郵送・FAX・メールで、防災危機管理課へ 〒755-8601 常盤町一丁目7-1 FAX29-4266 ✉bousaika@city.ube.yamaguchi.jp（要到達確認） ※メールで申し込みの場合は、件名を「防災ラジオ購入希望」としてください。 ②9月26日（火）以降、市から引換通知書を郵送

※ラジオを使う場所でエフエムきららの放送が受信できる必要があります。
※電話での申し込みはできません。
※組織単位など、まとめての申し込みはできません。

停電・電線の異常・断線は中国電力ネットワークへ

- 宇部ネットワークセンター　☎0120-613-277
- 山口ネットワークセンター　☎0120-612-570
（小野地区の一部、吉部地区）

停電情報は中国電力ネットワークのアプリからも確認できます。

ブロック塀など撤去補助

ウェブ番号 1009207

倒壊の危険性の高いブロック塀などの撤去を行う工事に対して費用の一部を補助します。

補助額　撤去費用の2/3（上限10万円）

対象	市内全域の道路など（国・県・市道など）に面する高さが0.8mを超える危険性の高いブロック塀などを撤去するもの
受付期限	11月30日（木）まで ※予算の上限に達した場合は、受け付け終了
問合せ	建築指導課　☎34-8434 FAX22-6013

すくすくうべ 子育てひろば

小学校入学前の健康診断

ウェブ番号 1003726

来年4月に小学校に入学する子ども（平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ）の健康診断を実施します。詳細は、9月中旬までに住民票の住所に郵送します。届かない場合はご連絡を。詳しくは市ウェブサイトで。

問合せ　学校教育課　☎34-8609 FAX22-6066

第37回 小学生陸上運動実技講習会

歩く・走るについて基本を学び運動を楽しもう　申込先着順

日時　10月14日（土）9:15～12:00
場所　宇部市陸上競技場　対象　市内小学生
定員　小学1～3年生　60人程度
　　小学4～6年生　60人程度
申込み　9月14日（木）～10月4日（水）に、ウェブサイトから申し込み
問合せ　宇部市体育協会事務局　☎31-1507

離乳食教室（後期）　無料・要予約

ウェブ番号 1003551

日時　9月20日（水）10:00～11:30　場所　保健センター
定員　12組（申込先着順）　申込期間　9月7日（木）から

マタニティ♡サロン　無料・要予約

プレママクラス（お産準備編）

ウェブ番号 1003273

日時　9月22日（金）13:30～14:30　場所　多世代ふれあいセンター
定員　6人（申込先着順）　申込期間　9月8日（金）から
申込み　こども支援課　☎31-1732 FAX21-6020

ひとり親のパパ、ママを応援

親子で楽しむ! わくわくdayきゃんぷ

初心者でも安心して楽しめる

日時　10月21日（土）10:30～15:30
対象　市内在住のひとり親家庭の親子（幼児～中学生）
場所　アクトビレッジおの（現地集合・解散）
申込み　9月15日（金）までに、電話・ウェブサイトでスポーツコミッションへ　☎39-7653
※応募者多数の場合、抽選

図書館

☎21-1966 FAX21-3801
ウェブ番号 1004500

1～3歳くらい	よみきかせのじかん 9月13日（水）
幼児 小学生	かみしばい 9月2日（土） よみきかせのじかん 9月9日（土）・16日（土）・9月23日（土・祝）

学びの森くすのき

☎67-1277 FAX67-0691
ウェブ番号 1004072

幼児 小学生	おはなしのじかん 9月2日（土）・9日（土）・16日（土）
幼児・小学校低学年	ちびっ子集まれ! イングリッシュ・スタート 9月23日（土・祝）

第28回山口宇部空港

「空の日」記念フェスティバル

ウェブ番号 1017064

日時　10月15日（日）9:00～16:00　要予約

※過去のイベントの様子

申込み　9月14日（木）までに、往復はがき（当日消印有効）でお申し込みください。
※応募はイベント毎に一人一口まで（応募者多数の場合、抽選）
※一口あたりの申し込み人数は5人まで

問合せ　山口宇部空港「空の日」実行委員会
（事務局　山口宇部空港事務所）
☎21-5841 FAX21-1034

航空機撮影会　※小学生以下保護者同伴

【JAL】	時間	9:30～10:20	定員	60人
【ANA】	時間	11:45～12:40	定員	60人
【SFJ】	時間	14:35～15:15	定員	60人

空港消防隊体験入隊　小学生限定　※保護者同伴

時間　10:30～11:30　定員　60人

消防防災ヘリコプター機体見学会

※小学生以下保護者同伴

時間　13:00～14:00
定員　50人

管制塔・気象見学会　小学4年生～高校生限定

時間　①9:30～10:30　②14:00～15:00
定員　各12人 ※小学生は保護者1人のみ同伴可

このほかにも楽しい催しがあります!
申込方法・イベント詳細は　山口宇部空港　検索

※8月16日現在の情報です。

新型コロナワクチン 秋 開始接種のお知らせ 無料

ウェブ番号 1019190

対象者	初回接種を終了した すべての人
接種開始日	【12歳以上】9月20日(水) 【生後6カ月～11歳】9月25日(月) ※接種終了日はいずれも令和6年3月31日(日)予定
接種場所	かかりつけ医など個別接種実施医療機関
接種するワクチン	オミクロン株(XBB.1.5)に対応したワクチン
接種間隔	前回接種から3カ月経過後
接種券	9月中旬から順次発送

接種券を紛失した場合や、前回接種後に転入した場合は、ウェブか下記問い合わせまで電話で申請してください。

ウェブ申請　新型コロナワクチン接種券発行申請

問合せ　新型コロナウイルス感染症医療対策室 ☎39-9908 FAX35-6533

※生後6カ月以上の人の初回接種は、通年実施しています。
※新型コロナワクチンの接種は強制ではありません。重症化リスクが高い人は接種をご検討ください。

9月9日は「救急の日」

ウェブ番号 1004885

救急車の適正利用にご協力ください

救急車で搬送された人の約24%が軽症の人です。

急な病気やけがについて救急にかかる前に電話で相談できます。
看護師などが症状の緊急性を判断し応急手当の方法などをアドバイスします。

救急医療電話相談

おとな 概ね15歳以上	#7119	または ☎083-921-7119 (毎日24時間)
こども 概ね15歳未満	#8000	または ☎083-921-2755 (毎日19:00～翌朝8:00)

●休日・夜間の救急医療機関への適正受診にご協力ください
休日・夜間の救急医療機関は、突然の体調不良やケガで緊急を要するときに、その命を守るために適切な判断や応急処置を行うためのものです。

●がまんせずに、早めの相談・早めの受診
具合が悪い場合はかかりつけ医に早めに相談し、通常診療時間内に受診しましょう。

救急の日イベント

日時　9月10日(日) 10:00～16:00
場所　フジグラン宇部
FMきらら「防災Cafe2023 Doする防災!?」や、AEDの体験コーナー・救急車との写真撮影など

問合せ　●宇部・山陽小野田消防局 警防課 ☎21-6113 FAX31-0119
●地域医療対策室 ☎39-7137 FAX35-6533

ウェブ番号 1019910

申込不要 Vitality ×

はつらつ健幸ポイント

ときわ湖畔ウォーク

～健康遊具を体験しよう～

健康遊具体験ポイントを巡り、約6kmの外周をウォーキングします。雨天時は屋内で体組成・血管年齢測定などの健康イベントを実施します。

日時　9月23日(土・祝) 9:00スタート (受付は8:30から)
集合場所　ときわ湖水ホール
問合せ　健康増進課 ☎31-1777 FAX35-6533

※今回のイベントは住友生命Vitalityと連携して共催します。

市内24地区

ウェブ番号 1020043

シニア向け スマホ講座開催 無料・要申込

65歳以上の人

問合せ　市民活動課 ☎34-8565 FAX22-6016

① 初級編　スマートフォンの基本操作など(各先着10人)
時間　各会場 13:30～14:30

② 上級編　LINEの使い方、SNSなどを活用した情報発信の方法など(各先着10人)
時間　各会場 15:00～16:00

申込み　9月4日(月)から、住所・氏名・年齢・電話番号・スマホの種類(iPhone・android・らくらくフォン)・受講希望会場・講座の種類(初級・上級)を受付専用ダイヤルへ ☎080-7575-6001 (受付時間10:00～17:00※土・日・祝日を除く)

講座日程

開催日	会場(各ふれあいセンター)	開催日	会場(各ふれあいセンター)
9月21日(木)	厚東	11月21日(火)	船木
9月27日(水)	小羽山	11月22日(水)	常盤
9月28日(木)	厚南隣保館	11月29日(水)	藤山
10月 4日(水)	東岐波	12月 6日(水)	二俣瀬
10月10日(火)	川上	12月 7日(木)	岬
10月11日(水)	万倉	12月13日(水)	琴芝
10月18日(水)	西岐波	12月20日(水)	神原
10月23日(月)	見初	12月21日(木)	鵜の島
10月25日(水)	小野	12月27日(水)	西宇部
11月 1日(水)	上宇部隣保館	令和6年1月10日(水)	新川
11月 8日(水)	吉部	1月16日(火)	恩田
11月15日(水)	原	1月17日(水)	黒石

出前講座　5～20人の団体で希望に応じた講習を実施(先着5団体)

申込み　団体名・代表者住所・氏名・年齢・電話番号・スマホの種類(iPhone・android・らくらくフォン)・受講希望場所・希望内容を受付専用ダイヤルへ ☎080-7575-6001 (受付時間10:00～17:00※土・日・祝日を除く)

認知症理解促進キャンペーン

認知症になっても安心して暮らせるまちに

問合せ　高齢者総合支援課 ☎34-8303 FAX22-6026

令和7年には、高齢者の約5人に1人が、その10年後には約4人に1人が認知症高齢者になると見込まれています。認知症になっても住み慣れた地域でその人らしく暮らすことができ、介護者も安心して社会生活を送られるよう、さまざまな取り組みを進めています。

一人で悩まず相談してみよう(相談窓口)

ウェブ番号 1005415

高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)

高齢者の総合相談窓口です。住み慣れた地域で生活できるように、介護や認知症など、どこに相談してよいか分からない心配ごとや悩みをご相談ください。

担当地区	電話	FAX
東岐波・川上	39-6971	39-6972
西岐波・常盤	39-6151	39-6502
西宇部・厚南	45-3969	45-1224
黒石・原	43-9307	43-9308
上宇部・小羽山	43-9551	35-9206
新川・鵜の島・藤山	39-6131	39-8134
厚東・二俣瀬・小野	62-5858	62-5959
船木・万倉・吉部	67-0506	67-1413
恩田・岬	38-8551	38-8552
見初・神原・琴芝	38-3220	38-3221

認知症支援のシンボルカラー オレンジ色

石炭記念館ライトアップ

日時　9月1日(金)～30日(土) 19:00～22:00
場所　ときわ公園石炭記念館

9月9日(土)

認カフェスタUBE(認知症カフェ合同イベント)　場所　多世代ふれあいセンター

認知症カフェを実際に体験してみよう!認知症の人やそのご家族、地域の人、専門職に相談してみたい人…どなたでも大歓迎!

時間　10:00～13:00

各認知症カフェの展示、演奏、認知症当事者の絵本読み聞かせなど

模擬カフェ 要予約

PREMIUMオレンジドクター(もの忘れ・認知症相談医)にも相談できます。

時間　10:20～13:00 時間内出入自由
定員　50人 (定員に満たない場合、当日受付も可)
申込み　9月7日(木)までに、二次元コード・電話で

認知症カフェとは

市内15カ所　ウェブ番号 1005392

認知症の人やその家族、地域住民など、だれもが気軽に集い、仲間づくりや情報交換ができる地域の居場所です。

9月22日(金)・23日(土・祝)

脳の健康度測定会　場所　図書館

「記憶する」「考える」「判断する」など脳の健康度をチェックできます。 予約不要

時間　10:30～15:00　定員　100人(先着順)　所要時間 約15分

認知症関連パネル展

高校生が作成したポスター掲示など

場所・期間　▶市役所 9月1日(金)～29日(金) ▶図書館 9月15日(金)～30日(土)

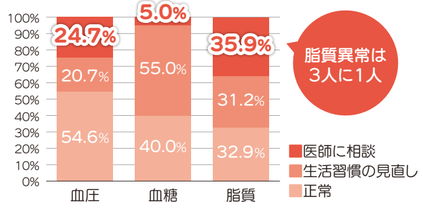
ヘルスケア情報

40歳以上対象

面倒くさい!時間がない!自分は大丈夫!と思っているあなた

健診受診で安心!知って改善!

令和4年度 国民健康保険特定健診の結果
(服薬をしていない受診者)



国民健康保険の特定健診の結果、生活習慣病の治療が必要な人がいます。生活習慣病は症状のないまま進行し、症状が現れたときには、脳血管疾患・心疾患など命に関わる疾患を引き起こす可能性があります。

自覚症状がないときに「健診」を受け、自分の健康状態をチェックしましょう。

健診項目　●身体測定 ●血圧測定 ●血液検査(血糖・脂質・肝機能など) ●尿検査
※健診項目は、加入健康保険によって若干違いがありますので、詳細は各加入健康保険にお問い合わせください。

あなたの受診方法を確認

あなたの年齢は

40歳～74歳以下 → 特定健康診査　生活習慣病につながりやすいメタボリックシンドロームに着目

75歳以上 → 後期高齢者健康診査　フレイル(虚弱)に着目

→ 国民健康保険を利用していますか

いいえ → 加入している健康保険に問い合わせ

はい →

5月に受診券を送付しています　費用500円　詳しくはこちら
受診期間　令和6年3月31日(日)まで

4月に受診券を送付しています　無料　詳しくはこちら
受診期間　12月20日(水)まで

問合せ　保険年金課 ☎34-8338 FAX22-6019

地下トンネルに潜入!今だけ見られる地下施設

「玉川ポンプ場見学ツアー」参加者募集

参加費無料

ウェブ番号 1019893

玉川ポンプ場の「機械設備」や「地下設備の下水道管」が見学できます。

玉川ポンプ場は、老朽化した「鵜の島ポンプ場」と「栄川ポンプ場」の機能を統廃合して建設されるポンプ場です。また、新たな下水道管（汚水・雨水）により、浸水リスクの低減も図ることができます。

期日	11月12日(日)
時間	①9:00～ ②10:00～ ③13:00～ ④14:00～（各2時間程度）
場所	玉川ポンプ場（大字藤曲字沖土手下2483-1）
対象	市内在住か市内に通勤、通学する人（小学生以上）
定員	各回25人程度（申込多数の場合、抽選）
申込期限	9月29日(金)まで
申込方法	LOGOフォーム・窓口・FAXで申し込み ※詳細は市ウェブサイトに掲載
問合せ	下水道経営課 ☎21-2191 FAX21-2179

申込み LOGOフォーム

玉川ポンプ場完成予想図

地下13mの下水道管（直径3.5m）

9月30日(土) 宇部市営バスお客様感謝デー Happy BUS Day

詳細はこちら

▶全路線が1乗車100円!

おとな　こども

▶フジグラン宇部　正面駐車場 イベント開催 10:00～15:00

- 運転席にのってみよう!!
- 商品券が当たる! ガラポン抽選会! ※バス来場者限定
- バス部品販売
- 宇部鴻城高校吹奏楽部演奏
- バスと綱引き

問合せ　交通事業課　☎31-1133 FAX22-1772

ぐるっと山口

道の駅ナナシマチスタンプラリー

ウェブ番号 1019976

山口市・宇部市・萩市・防府市・美祢市・山陽小野田市・島根県津和野町にある22の道の駅などをめぐって各地域自慢の商品が当たる抽選に応募しよう!

スタンプラリーの楽しみ方

1. 専用サイトに会員登録!
2. 道の駅などで二次元コードを読み込んでスタンプゲット
   宇部市の立ち寄りポイントは「楠こもれびの郷」
3. 規定数たまったら、「応募」!

楠こもれびの郷

募集期間	12月28日(木)まで
問合せ	地域ブランド推進課 ☎34-8382 FAX22-6013

山口県央連携都市圏域 山口ゆめ回廊 YAMAGUCHI YUME KAIRO

「山口県央連携都市圏域」のおすすめスポットを紹介します。

防府市

毛利博物館企画展「毛利輝元生誕470年記念(2) 毛利輝元の国づくり -関ヶ原と長州藩の誕生-」

日時	9月9日(土)～10月22日(日) 9:00～17:00
場所 問合せ	毛利博物館 ☎0835-22-0001

萩市

謎解きウォークラリー2023 ～試行錯誤を重ねた先には～

日時	9月18日(月・祝)まで 9:00～17:00 ※萩城跡指月公園は8:00～18:30
場所	萩反射炉・恵美須ヶ鼻造船所跡・萩城下町・松下村塾・大板山たたら製鉄遺跡・世界遺産ビジターセンター（萩・明倫学舎2号館）
問合せ	萩市世界遺産活用推進協議会（事務局:文化財保護課） ☎0838-25-3299

山陽小野田市

産業観光バスツアー2023 大人の社会派ツアー 【スポーツ産業を支える企業たち】「サッカーとゴルフのまち、山陽小野田」

日時	11月14日(火) 8:50～17:30
集合場所	山陽小野田市役所ほか
問合せ	宇部・美祢・山陽小野田産業観光推進協議会　事務局（一社）宇部観光コンベンション協会 ☎0836-34-2050

山口市

JR山口線全線開通100周年記念事業 企画展「小郡黒鐵黄金時代」

日時	9月16日(土)～11月26日(日) 9:00～17:00(入館は16:30まで)
場所 問合せ	山口市小郡文化資料館 ☎083-973-7071

津和野町

秋のつわの鯉・恋・来いまつり

日時	9月24日(日) 10:00～15:00 ※荒天時中止
場所	殿町通りや津和野駅周辺
問合せ	津和野町商工会☎0856-72-3131

美祢市

美祢線マルシェ～於福駅～

日時	9月9日(土) 16:00～20:00
場所	JR美祢線 於福駅前広場
問合せ	JR美祢線利用促進協議会 ☎0837-52-1128

9月末まで

マイナポイント申し込み終了

ウェブ番号 1001631

問合せ　マイナンバーカード推進課　☎34-8264 FAX22-6017

令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請した人は、最大20,000円分のマイナポイントがもらえます。

※9月末よりも早く申し込みを締め切る決済サービスがあります。

マイナポイントの受け取りには、マイナンバーカードが必要です。

まだマイナンバーカードを受け取っていない人は、必要書類を持って、交付場所へお越しください。締切間近は窓口が混雑します。早めの受け取りを。

※交付場所の指定を変更する人は、事前にご連絡ください。

休日窓口のお知らせ

日時　9月10日(日)・23日(土・祝)・30日(土) 8:40～17:00　場所　市役所本庁舎

マイナンバーカードの受け取りや、電子証明書の更新、暗証番号の再設定など、各種お手続きが可能です。お仕事などで、平日に窓口でのマイナンバーカードの受け取り・手続きができない人は、ぜひご利用ください。

※9月30日(土)は、マイナポイント申し込みの支援はありません。

動物の飼い方マナーアップ強化期間　10月31日(火)まで

動物は、責任をもって最後まで飼いましょう

ウェブ番号 1019870

ペットが他人に迷惑をかけることのないよう、責任と自覚を持って正しく飼いましょう。

- ▶動物の本能や習性、生理を理解し、正しくしつけ、終生飼育する
- ▶飼い犬は必ずつなぐ
- ▶かむ癖のある犬は、口輪をかける
- ▶飼い猫は、屋内飼育に努める
- ▶動物の飼育場所を清潔に保つ
- ▶動物のふんで、公園、道路、他人の土地などを汚さない

問合せ　環境政策課　☎34-8251 FAX22-6016

令和5年 住宅・土地統計調査を実施します

ウェブ番号 1007589

5年に1度全国一斉に実施される住生活に関する重要な調査です。

無作為に抽出された対象世帯には、10月中旬にかけて調査員が伺いますのでご協力をお願いします。

なお、ご回答の際は便利なインターネット回答をぜひご利用ください。

回答方法	インターネット、紙の調査票を郵送か調査員に提出
問合せ	行革推進課 ☎34-8114 FAX22-6083

トピックス

市長と高校生がまつりについて意見交換

市政懇談会　7月27日(木)　ウェブ番号 1019979

宇部の三大まつり（宇部まつり、新川市まつり、花火大会）の活性化などについて、市内6校12人の高校生と意見交換しました。

「高校生がパレードに参加してはどうか」「彫刻のまちにちなみ芸術家がみこしを制作してはどうか」「屋台の食は、インスタ映えするようなものがよい。価格は200～300円程度がよい」「知らないまつりもあった。小・中学生や高校生への周知は、学校でチラシを配るのが一番効果的」など、率直な意見、提案が出されました。

今後のまつりの在り方を検討するなかで、高校生たちの意見も参考にしていきます。

中学生、高校生が市役所のしごとを体験

市役所おしごと探検ツアー　8月2日(水)　ウェブ番号 1020113

参加者は、庁舎見学や公印の押印、広報で使用するカメラでの写真撮影などの業務体験、若手職員とのフリートークを行いました。

「市役所で働くイメージができた」「市役所の仕事に一層興味を持った」といった感想が寄せられました。

9月には大学生を対象に開催し、一人でも多くの若い世代のみなさんに市役所の仕事に興味を持ってもらえるよう、引き続きPRをしていきます。

おしごと体験

若手職員とのフリートーク

10言語対応「広報うべ」デジタルブックで配信中！

広報うべがアプリで読める!聞ける!

音声読み上げも可能で、便利な機能が盛りだくさん

カタログ ポケット Catalog Pocket

健康・福祉・スポーツ

乳がん・子宮がん検診は休日・夜間も受診できます 要予約

乳がん

場所 日時
- ▶阿知須同仁病院 ☎65-5555
(休日)
10月15日(日)、11月12日(日)
各8:45～12:00
(平日夜間)
9月28日(木)18:00～20:00
- ▶阿知須共立病院 ☎65-2711
(休日)
10月15日(日)、12月10日(日)
各9:00～12:00
- ▶針間産婦人科 ☎21-2373
(休日)
10月15日(日)14:00～17:30
- ▶宇部協立病院 ☎33-6111
(休日)
9月3日(日)、10月9日(月・祝)
11月26日(日)、12月10日(日)
各9:00～12:00
(平日夜間)
9月14日(木)・28日(木)
10月12日(木)・26日(木)
11月9日(木)
12月14日(木)・28日(木)
※12月28日(木)は無料クーポン限定日
各17:30～20:00
- ▶山口労災病院 ☎83-2881
(休日)
10月15日(日)9:00～13:00

乳がん・子宮がん

場所 日時
- ▶おのだ放射線科クリニック
☎22-0331
(休日)
9月3日(日)、10月22日(日)
11月12日(日)、12月3日(日)
各9:00～12:00
(平日夜間)
9月1日(金)・12日(火)
10月6日(金)
11月7日(火)・17日(金)
12月1日(金)・5日(火)
各18:00～20:00

子宮がん

場所 日時
- ▶山口労災病院 ☎83-2881
(休日)
11月12日(日)9:00～13:00

ウェブ番号 1004988

宇部市メンタルヘルス相談

9月10日(日)～16日(土)は「自殺予防週間」
悩みやストレスの相談を医師が聞きます。
(市委託のNPO法人が実施)
※要予約(連絡を受けて、相談日の日程を調整します。)

場所	保健センター
申込み	氏名・電話番号を、電話・FAXで健康増進課へ ☎31-1777 FAX35-6533
ウェブ番号	1005078

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。

場所 日時	▶厚南市民センター ①9月17日(日) ▶保健センター ②9月30日(土) ③11月4日(土)※女性限定・託児あり ▶武道館 ④10月2日(月) 各9:00～11:45
費用・定員	有料・申込先着順 健診により異なる
申込期間	①8月9日(水)～9月5日(火) ②8月23日(水)～9月19日(火) ③9月27日(水)～10月23日(月) ④8月25日(金)～9月19日(火) 各8:30～17:15
申込み	電話・FAX・インターネット申請で健康増進課へ ☎31-1777 FAX35-6533 https://logoform.jp/form/yuJH/224628
ウェブ番号	1004988

健幸アンバサダー養成講座 受講生募集

健康に関する最新情報、心に届く"健幸"情報の伝え方を学ぶ講座

場所 日時	▶福祉会館 10月1日(日)9:30～12:30 ▶YICリハビリテーション大学校 10月2日(月)9:30～12:30
対象	市民(在勤可、高校生以上) ※すでに養成講座を受講した人は受講不可
定員	各日100人
申込み	9月1日(金)～29日(金)に電話・FAX・メール・応募フォームで健康増進課へ ☎31-1777 FAX35-6533 ✉hose@city.ube.yamaguchi.jp (要到達確認) https://logoform.jp/form/yuJH/338890
ウェブ番号	1019841

介護に関する入門的研修のご案内

介護未経験者が介護に関する基礎的な知識と技術などを学べる研修

期日	10月10日(火)・13日(金) 17日(火)・20日(金)
場所	特別養護老人ホームむべの里
対象	介護に関心のある人・将来的に介護分野での就労を視野に入れている人
定員	20人(先着順)
申込み	9月26日(火)までに電話・FAX・メール・郵送で県福祉人材センターへ 〒754-0041 山口市小郡令和1-1-1 KDDI維新ホール3F ☎083-902-2355 FAX083-902-5877 ✉jinzai@yg-you-i-net.or.jp
ウェブ番号	1019946

だれもが孤立しない地域づくり

生きづらさを抱えた人の心に寄り添う「ひきこもり支援」についての講演(講師　ジャーナリスト　池上正樹　他)、パネルディスカッション

日時	10月21日(土)13:00～17:30
場所	山口大学医学部附属病院
対象	市内在住、または通勤・通学する人
定員	300人
申込み	9月1日(金)～10月6日(金)にインターネット申請で、山口大学医学部SDS支援システム開発講座へ https://www.yamaguchi-u.ac.jp/med/chair/sds/ インターネット申請が難しい場合は電話で、障害福祉課へ ☎34-8522
ウェブ番号	1016971

シニアスポーツ大会

室内ペタンク

日時	10月26日(木)9:00～12:00 (集合8:30)
場所	俵田翁記念体育館
対象	60歳以上
申込み	9月26日(火)までに、電話で老人クラブ連合会へ ☎22-4380

文化

市所蔵 松田正平・西野新川展関連イベント

内容 日時	▶「祐策翁と二人の画家」を語る 語り:渡邊裕志 9月7日(木)10:00～11:00 ▶ワークショップ「水墨画を描いてみよう!」講師:西村緑川 9月9日(土)13:00～15:00 ▶ワークショップ「刷毛と割り箸で絵を描こう」 講師:東亜大学教授 川野裕一郎 9月10日(日)13:00～15:00
場所	文化会館
定員	各20人程度(当日先着順)
問合せ	文化創造財団 ☎35-3355 FAX31-7306
ウェブ番号	1019689

てくてくまち歩き

コース 日時 集合場所	▶中津瀬神社の周辺を歩く 9月16日(土)9:50 市役所バス停前集合 ▶小羽山台 9月24日(日)9:50 小羽山ふれあいセンター集合
申込み	開催日直前の開庁日17:00までに電話で、観光交流課へ ☎34-8353 FAX22-6083
ウェブ番号	1003888

「第32回彫刻清掃」参加者募集!

ときわ公園(ときわ湖水ホール・常盤湖周遊園路エリア)の彫刻を清掃します。※雨天中止

日時	9月23日(土・祝)9:30～11:00 ※受付9:15～
場所	ときわ公園(桜山)集合
定員	200人程度
申込み	9月12日(火)までに、住所・氏名・年齢(中学生以下のみ)・電話番号・団体で参加の場合は団体名を、電話・FAXで(申込用紙あり) うべ彫刻ファン倶楽部へ ☎37-5877 FAX37-5887
問合せ	文化振興課 ☎34-8562

絵本の読み聞かせ講座 受講者募集

絵本の楽しさや読み聞かせの技術を学ぶ講座

日時	10月14日(土)・21日(土) 各10:00～12:00(全2回)
場所	図書館
定員	30人(先着順)
申込み	9月12日(火)～10月7日(土)に氏名・住所・電話番号を電話・FAX・メール・窓口で図書館へ ☎21-1966 FAX21-3801 ✉library@city.ube.yamaguchi.jp(要到達確認)

案内・お知らせ

都市計画変更の関係図書縦覧

宇部都市計画墓園の変更(白石墓園の区域縮小)と宇部都市計画火葬場の変更(宇部市新火葬場の追加)による関係図書を縦覧します。

期日	9月4日(月)から縦覧可
縦覧場所 問合せ	環境政策課 ☎34-8251 FAX22-6016
ウェブ番号	1017649

チュールリボンツリーをつくろう

チュールリボンをツリーの形に結びつけ、飾りつけをします。
講師:Bon Bon Stars 村上聡子

日時	9月16日(土) 9:30～10:30、11:00～12:00
場所	学びの森くすのき
費用	500円
定員	各回10人(先着順)
申込み	9月1日(金)～10日(日)に電話・FAX・窓口で学びの森くすのきへ ☎67-1277 FAX67-0691
ウェブ番号	1019861

賢い消費者講座

消費生活に関するお得な情報やトラブル時の対処方法などを学ぶ講座(全5回)

日時	9月21日(木)13:30～15:30
場所	福祉会館
定員	50人(先着順)
申込み	9月1日(金)から、氏名・住所・電話番号を、電話・FAX・メールで消費者ネットワークうべへ ☎36-9555 FAX39-2272 ✉mail@ubenet.com
ウェブ番号	1004575

シルバー人材センター出張説明会

日時	9月27日(水)10:00～11:00
場所	西岐波ふれあいセンター
対象	原則60歳以上の人
申込み	電話で、シルバー人材センターへ ☎31-3251 FAX31-4334

パパと家族で洗濯体験～めざせ!洗濯マスター!

スニーカーも洗濯機で!?クリーニングのプロに学ぶ、知っトク洗濯教室(実習あり)
アイロンのコツ、差が出る洗濯前チェックほか

日時	9月30日(土)10:00～12:00
場所	男女共同参画センター
対象	市内に在住・在勤・在学する男性(18歳以上)とその同伴者(性別不問・小学生以上)
定員	24人(約12グループ)(先着順)
申込み	9月1日(金)～15日(金)までに氏名(ふりがな)・年齢・住所・電話番号・同伴者氏名・同伴者年齢を電話・FAX・メール・応募フォームで人権・男女共同参画推進課へ ☎34-8308 FAX22-6010 ✉jinken@city.ube.yamaguchi.jp (要到達確認) https://www.ube-gender.jp/post-3.html
ウェブ番号	1019991

外国人のための日本語講座(秋期)

(がいこくじん)(にほん)(ご)(こうざ)(しゅうき)

日本語と日本の生活習慣などを学習します。
日本人ボランティアも募集しています。

日時	10月4日(水)～12月6日(水) 毎週水曜日、19:00～21:00
場所	常盤工業会会館
対象	市内に住んでいる人か働いている人
費用	500円(テキスト代)
問合せ	観光交流課 ☎34-8136 FAX22-6083
ウェブ番号	1003945

第28回小野湖交流ボート大会

日時	10月15日(日)9:30～15:30
場所	アクトビレッジおの
対象	中学生以上
費用	7,000円(1チーム)
定員	24チーム(先着順)
申込み	9月18日(月・祝)～30日(土)に氏名・住所・電話番号を電話・メール・FAX・郵送でアクトビレッジおのへ 〒754-1311 大字小野字大日原7025 ☎64-5111 FAX64-2800 ✉actvillageono@feelkankyo.com
ウェブ番号	1009933

自衛官などの採用募集

▶防衛大学校学生(一般)

対象	高卒(見込含む)21歳未満
受付期間	10月18日(水)まで

▶防衛医科大学校医学科学生

対象	高卒(見込含)21歳未満
受付期間	10月11日(水)まで

▶自衛官候補生

対象	18歳以上33歳未満
受付期間	通年で随時
問合せ	自衛隊宇部地域事務所 ☎31-4355

指定管理者の候補者を募集

指定期間	令和6年4月1日～令和11年3月31日(5年間)
対象施設	体育施設(楠地域) 旧楠町所在の4施設
募集期間	9月1日(金)～10月4日(水)
問合せ	スポーツ振興課 ☎34-8628 FAX22-6083
ウェブ番号	1020080

令和4年度水質試験年報の公開

水道法第二十四条の二に基づき、令和4年度水質試験年報を公開しました。

閲覧場所	市役所1階 市政資料閲覧コーナー 水道局第二庁舎1階 閲覧コーナー 水道局ウェブサイト https://ubesuido.jp/pages/104/
問合せ	水道局浄水課 ☎41-6031 FAX21-2172

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 FAX22-6083

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。(7月分、敬称略)

- ●花村　泰成(宇部市岬町)……500,000円
- ●佐々木　宏(大阪府豊中市)……65,000円
- ●大野　稔……50,000円
- ●住本　文恵(広島県広島市)……50,000円
- ●宇部がちゃ製作委員会(宇部市明神町)……200,000円
- ●LE　VELVETSチャリティーディナーショー実行委員会(山陽小野田市)…200,000円

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いただくか、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	9月3日(日)	10日(日)	17日(日)	18日(月・祝)	23日(土・祝)	24日(日)	10月1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	いのくまこども クリニック 西岐波 ☎51-0880	松岡 小児科 西宇部南 ☎41-8005	鈴木 小児科医院 今村北 ☎51-1100	かわかみ整形外科・小児科クリニック 野原 ☎37-3700	きばた 小児科 東岐波 ☎58-6333	すながわこども クリニック 山陽小野田市日の出 ☎43-9200	宇部市休日・夜間救急診療所 琴芝 ☎31-1099
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	9月18日(月・祝)・23日(土・祝)9:00~12:00　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は市休日・夜間救急診療所で行います。

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、おかけ直しください。

弁護士相談 要予約	日時 ①9月6日(水)13:30~15:30[予約受付中] ②9月20日(水)13:30~15:30 [予約は9月7日(木)8:30から] ③10月4日(水)13:30~15:30 [予約は9月21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 FAX22-6051 ※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 ①9月13日(水)9:00~11:00[予約受付中] ②9月27日(水)9:00~11:00 [予約は9月14日(木)8:30から] ③10月11日(水)9:00~11:00 [予約は9月28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 9月9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	場所日時 ▽市役所　9月6日(水)9:00~12:00 ▽吉部ふれあいセンター　9月19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 FAX22-6016
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 FAX22-6016
中小企業・小規模事業者向けの経営相談 要予約	日時 9月19日(火)9:30~16:30 場所 市役所　定員 4組　申込期限 9月12日(火)まで 申込み 山口県よろず支援拠点 ☎083-902-5959 FAX083-902-5244
人権相談	日時 月~金曜日　8:30~17:15 問合せ 山口地方法務局宇部支局 ☎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 山口地方法務局 ☎083-922-2295
犯罪被害（交通犯罪含む）に関する相談 要予約	日時 9月21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
依存症、大人の発達障害の相談 要予約	日時 毎月第1・第3火曜日 19:00~20:30 場所 隣保館上宇部会館 対象 依存症やそれに伴う大人の発達障害の人とその家族 申込み 特定非営利活動法人iCom(アイコム) ☎FAX35-2151
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 9月19日(火)15:00~17:00　場所 市役所 定員 2人　申込期限 9月15日(金)まで 申込み 教育支援課 ☎34-8630 FAX22-6066
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 ふらっとコミュニティひだまり ☎FAX21-1552 ✉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 FAX22-6051
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 ボスティビルド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

へら塩ベジうべレシピ 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？

野菜とささみの和え物

生姜やからしを使って調味料が少なくてもおいしく減塩に。

材料（2人分）

- ◇ささみ 40g
- ◇長芋 60g
- ◇きゅうり 60g
- ◇生姜 5g
- ◇ぽん酢 大さじ1/2
- ◇からし 1g
- ◇もみ海苔 1g

1人分の食塩相当量　0.3g

宇部市食生活改善推進協議会作成

①ささみは丸ごと茹でて、冷まして手でさきほぐす。
②長芋は皮をむいて、4㎝長さの拍子切り。きゅうりは斜め切りにして、長芋の大きさに揃える。生姜は千切り。
③ボウルに①と②を合わせておく。
④ぽん酢にからしを溶かしておく。
⑤食べる直前に③と④を和え、もみ海苔を加えて器に盛る。

問合せ　健康増進課 ☎31-1777 FAX35-6533

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　159,037
世帯数　80,000
2023年7月末日の住民基本台帳より

発行　No.1571

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
FAX22-6063

市ウェブサイトはこちら