

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	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

子どもの休日・夜間の急病 どんな時に受診すべき?

子どもの休日・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 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	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
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	依存症、 大人の発達障害の 相談 要予約
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	発達障害等の 相談 要予約
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	不登校等教育相談 要予約
行政相談	場所日時 マ市役所 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 ☎22-6016	不登校・ ひきこもり相談 要予約
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
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 山口県よろず支援拠点 申込み ☎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 ポスティビルド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
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	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

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。

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?



野菜とささみの和え物

材料(2人分)

- ◇ささみ 40g
- ◇長芋 60g
- ◇きゅうり 60g
- ◇生姜 5g
- ◇ぼん酢 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、4cm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ぼ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

