

休日急患当番医

●秩父都市医師会

【休日急患対応】

まずは休日診療所または在宅当番医療機関に必ず電話で確認の上受診してください。

【救急告示医療機関】

重症救急患者優先のため、軽症と思われる場合にはお待ちいただくことがあります。

秩父都市医師会休日診療所		在宅当番医療機関 【診療時間：午前9時～午後6時】		【診療時間：午前8時30分～翌午前8時30分】 ※午後6時以降は必ず電話で確認の上受診してください	
2月11日	休日診療所(内・小) 熊木町 ☎23-8561 【診療時間】 午前9時～午後1時 午後2時～午後6時	2月11日	秩父生協病院(内) 阿保町 ☎23-1300	2月11日	皆野病院 皆野町 ☎62-6300
12日		12日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	12日	
19日		19日	健生堂医院(内・外) 東町 ☎22-0270	19日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
23日		23日	長瀬医新クリニック(内) 長瀬町 ☎66-1000	23日	
26日		26日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	26日	皆野病院 皆野町 ☎62-6300
3月5日		3月5日	本間医院(内・リュ) 小鹿野町 ☎75-0020	3月5日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
12日		12日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	12日	皆野病院 皆野町 ☎62-6300
19日		19日	南須原医院(内・外) 長瀬町 ☎66-2038	19日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611

※平日、休日の救急医療体制については秩父都市医師会のHPでもご確認いただけます。

※医療機関の都合で変更になることがあります。秩父消防本部(☎21-0119)にご確認ください。

平日夜間急患対応

平日夜間小児初期急患対応

土曜夜間急患対応

午後6時以降は必ず電話で確認の上受診してください			【診療時間：午後7時30分～10時】祝日は行いません 必ず電話で確認の上受診してください			午後6時以降は必ず電話で 確認の上受診してください (一般、小児共通)	
月曜	皆野病院	皆野町 ☎62-6300	月曜	あらいクリニック	本町 ☎25-2711	2月11日	皆野病院
火曜	秩父市立病院	桜木町 ☎23-0611	火曜	秩父市立病院	桜木町 ☎23-0611	18日	
水曜	秩父病院	和泉町 ☎22-3022	水曜	秩父病院	和泉町 ☎22-3022	25日	秩父市立病院
木曜	秩父市立病院	桜木町 ☎23-0611	木曜	秩父市立病院	桜木町 ☎23-0611	3月4日	皆野病院
金曜	秩父市立病院	桜木町 ☎23-0611	金曜	秩父市立病院	桜木町 ☎23-0611	11日	秩父市立病院
						18日	皆野病院

●秩父都市歯科医師会

【初期救急医療】応急処置

当番歯科医療機関 【診療時間：午前10時～午後1時】	
2月12日	そよ風歯科医院 太田 ☎62-1149

※診療費用は通常の保険診療扱いとなるため、保険証をご持参ください。
※必ず電話で確認の上受診してください。

新型コロナウイルス感染症かも？と不安な時の医療機関の受診について

発熱や倦怠感など新型コロナウイルス感染症のような不安な症状がある場合は、かかりつけ医や近隣の医療機関に事前に電話で相談し、医師の判断に従って受診してください。

どこの医療機関を受診するべきか分からない場合や不安な場合は【埼玉県受診・相談センター】☎048-762-8026(午前9時～午後5時30分 月～日・祝日を含む)あるいは【県民サポートセンター】☎0570-783-770(24時間 年中無休)へ相談してください。

埼玉県指定 診療・検査医療機関検索システム

「埼玉県指定 診療・検査医療機関」とは、埼玉県内の医療機関で新型コロナウイルスとインフルエンザ両方の診療・検査を行うことができる医療機関です。埼玉県が医療機関を指定しHPで公表しています。

発熱した時にどの医療機関に相談するか迷ったら、この検索システムで近隣の医療機関をご確認ください。



埼玉県の救急電話相談

お医者さんに行くべきか迷ったら、まず相談！

埼玉県の救急電話相談は、24時間年中無休で対応しています。突然のけが・体調不良などのときに、家庭での対処方法や、すぐに受診するべきかを相談できます。医師や看護師等が相談員となり、アドバイスしてくれます。

電話番号 #7119 (シャープ7119番)

または 048-824-4199

※ダイヤル回線、IP電話、PHS、都県境の地域でご利用の場合

【利用上のお願ひ】

埼玉県救急電話相談は医療行為ではなく、電話でのアドバイスにより、相談者の判断の参考としていただくものです。あらかじめご理解の上、ご利用ください。

埼玉県精神科救急情報センター

夜間・休日において、精神疾患を有する方やその家族などから緊急的な精神医療相談を電話で受け付けます。

電話番号 048-723-8699 (ハロ-キョ-キョ)

※発信番号を通知して電話してください。

受付時間 平日(月～金曜)：午後5時～翌午前8時30分

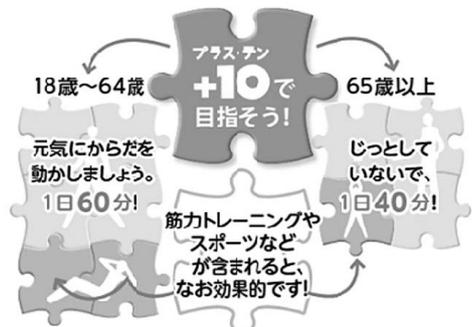
休日(土曜・日曜・祝日)：午前8時30分～翌午前8時30分

※平日(月～金曜、祝日を除く)午前8時30分～午後5時までのご相談は秩父保健所(0494-22-3824)にご連絡ください。

ほけんセンターだより

日頃から、こころとからだにプラス・テン！

みなさんは、普段から意識的に身体を動かすよう心掛けていますか？普段より10分多く身体を動かすことは、死亡、生活習慣病、がんのリスクを3～4%減らせることが分かっており、国も推奨しています。また、リラックス効果や快眠にも効果があり、心の健康を保つことにも繋がります。



健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)より

★もう少し身体を動かすコツ

- ・ 普段より1,000歩多く歩こう
(10分歩くと約1,000歩になります)
- ・ ながら体操、階段を利用しよう・・・等



ぜひ健康づくりにお役立てください



歩くのが楽しくなる！正しいウォーキング法
秩父市HPには、ほかの運動動画も掲載されています！

「健康ちちぶ21」の施策指標	現状(平成30年度)	令和5年度の目標
意識的に身体を動かす人の割合の増加	①20～64歳 男性：57.7%、女性：52.6%	①20～64歳 男性：71.3%、女性：62.2%
	②65歳以上 男性：84.1%、女性：84.8%	②65歳以上 男性：96.4%、女性：97.1%

Information

詳細はこちら



健康
カレンダー



秩父市
HP



子育て支援アプリ
ちちぶっこ

ママ、パパ応援



予防接種のお知らせ

定期予防接種は接種年齢等が法律で定められています。対象年齢内は無料で受けることができます。予防接種で免疫を付け、大きな病気などにかからない丈夫な体をつくりましょう。

○日本脳炎第2期予防接種

対象 9～13歳未満

標準的な接種期間 9～10歳

○二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

対象 11～13歳未満

標準的な接種期間 11～12歳

日本脳炎第2期予防接種は小学3、4年生、二種混合予防接種は小学6年生に必要書類を5月に学校を通じて、または郵送で通知しています。

子育て世代包括支援センター

4月乳幼児健診のご案内

受診の際は次号(3月号)市報と一緒に配布される秩父市健康カレンダーをご確認ください。

健診	日にち/対象
4か月児	4月12日(水) 令和4年11月生まれ
10か月児	4月19日(水) 令和4年6月生まれ
1歳 6か月児	4月20日(木) 令和3年8月生まれ
3歳児	4月13日(水) 令和元年12月生まれ

出産・子育て応援給付金について

1月20日より開始しています。対象となる方へは順次ご案内いたします。

※詳細はHPをご確認ください

秩父市版健康マイレージクイズ

①次の文の空欄にあてはまる数字をお答えください。

国は、生活習慣病などを予防して健康な生活を維持するための目標値として、1日に(A)g以上の野菜類を食べることを推奨しています。令和元年度の調査では、日本人は1日当たりプラス70gの野菜摂取が必要といえます。これは、およそ副菜(B)皿分に相当します。

②次の文が正しいければ○、誤っていれば×を付けてください。

「野菜をたくさん食べることは、循環器疾患の予防因子にはならない。」

【回答欄】 ヒント：市報1月号

①A	①B	②

※秩父市版健康マイレージのポイント付与対象です！回答後は保健センターまでお持ちください！

献血



【献血ご協力をお願い】

いのちをつなぐ、愛の献血にご協力ください。埼玉県内では、輸血用の血液が大変不足しております。追加実施につきましては、ホームページ等をご確認ください。



2・3 月の無料相談室

！ 都合により中止となる場合があります

市民生活課の無料相談 問☎26-1133(消費生活(多重債務)は☎25-5200)

相談名	とき・ところ	相談名	とき・ところ
消費生活(多重債務)	月～金曜 9時～12時・13時～16時 秩父市役所	市 民	2月第2木曜・第3火曜、3月第2・4木曜 13時～16時
法 律	3月7日(火)・16日(木)10時～15時 秩父市役所	行 政 手 続	2月14日(火)、3月14日(火) 13時～15時
	※☎で要予約。2月20日(月)9時から受付、各日先着10人	登 記	2月15日(水)、3月15日(水) 13時～15時
人 権	毎月第2・4水曜 13時～16時 秩父市役所	税 務	3月の相談は行いません。
行 政 ※時間は いずれも 13時～15時	2月20日(月)、3月20日(月) 秩父市役所	労 働・年 金	2月10日(金)、3月10日(金) 13時～15時
	3月6日(月) 吉田総合支所(振興会館)	女 性	2月28日(火)、3月28日(火) 13時～15時
	2月27日(月)、3月27日(月) 大滝総合支所	不 動 産	2月24日(金)、3月24日(金) 10時～12時・13時～15時
	2月13日(月)、3月13日(月) 荒川総合支所		場秩父市役所2階相談室 ※☎で要予約。 ☎24-1774埼玉県宅建協会秩父支部事務局へ

秩父市役所

※相談日が祝日の場合はお休みです。

相談名	相談日・内容・問い合わせ	相談名	相談日・内容・問い合わせ
子 育 て	月～金曜 9時～16時 秩父市子育て支援センター(下郷児童館1階)☎24-1712	心 配 ご と	月～金曜 8時30分～17時15分 秩父市社会福祉協議会 ☎22-1514
子どもについての心配ごと	月～金曜 8時30分～17時15分 家庭児童相談室(子育て支援課)下郷児童館2階☎26-6535	内 職	月～金曜 9時～16時 場ジョブプラザちちぶ(地場産センター3階)☎24-5222
DVについて	月～金曜 8時30分～17時15分 社会福祉課☎25-5204 ※吉田・大滝・荒川総合支所市民福祉課でも実施	職 業	月～金曜 9時～17時 場ジョブプラザちちぶ 産業支援課 ☎25-5208
生活困窮者への支援について	月～金曜 8時30分～17時15分 社会福祉課☎25-5204 ※吉田・大滝・荒川総合支所市民福祉課でも実施	中小企業向けよろず相談	埼玉県信用保証協会による相談(☎で要予約) 場産業支援課 ☎25-5208
身体障がい者について	月～金曜 9時～17時 フレンドリー(カナの会) ☎26-7102 ☎62-5613		中小企業診断士による相談(火曜) 場地場産センター ☎25-0088
知的障がい者・障がい児について	月～金曜 9時～17時 フレンドリー(清心会) ☎21-7171 ☎24-9963	労 働 相 談	埼玉県労働相談センター☎048-830-4522 月～金曜 9時～17時(受付:16時30分まで)
精神障がい者について	月～土曜 9時～17時 ※祝日も開催 生活支援センター「アクセス」 ☎24-1025 ☎24-1026	シニアのための就職相談	2/15(水)、3/1(水)・15(水) 10時～ 場秩父勤労者福祉センター(国道140号沿い、秩父第一小前) ☎5人(1人45分、☎で要予約) 予約専用受付ダイヤル(セカンドキャリアセンター事務局) ☎049-265-5844 問産業支援課☎25-5208
障がい者の就労・生活	月～金曜 9時～17時 秩父障がい者就労支援センター「キャップ」☎21-7171 ☎24-9963	無 料 相 談 会(若者自立就労支援事業)	深谷若者サポートステーション 予約専用受付ダイヤル ☎048-577-4727 場就労に不安や悩みを持つ若者(15歳～49歳) ※1人60分、☎で要予約
いじめ・不登校等	月～金曜 9時～12時・13時～17時 教育相談室 ☎26-6321 ※市☎からメール相談可	元気なシニアの就業応援	ちちぶ雇用活性化協議会☎26-7691 ※セミナー情報はP.11をご覧ください!
人 権	月～金曜 8時30分～17時15分 さいたま地方務局 秩父支局☎22-0827		
公 証 相 談	月～金曜 9時～17時 ※☎で要予約 場秩父公証役場 秩父公証役場(西武秩父駅前MTビル1階) ☎23-3788		

※相談日が祝日の場合はお休みです。

〇〇を手話でやってみた!

QRで手話を動画で見られます。



「危ない」



指を軽く曲げた両手を上下に並べ、胸をたたきます。この表現には「心配」「不安」という意味もあります。

「逃げる」



胸の前で両手を握り、素早く腕を振ります。

Q. 街に出掛けたときに困ることはどんなこと?

A. 電車に乗っているときに、突然止まることが1番困ります。車内放送が分からないからです。SNSなどで確認をしますが、分からないことが多いので、周りの状況を見て同じように行動することが多いです。また、周りにいる人に筆談やスマートフォンに打ち込んで尋ねます。

くらしのカレンダー

2月の納税

問 収納課 ☎ 22-2210

納期限
2/28(火)

- 固定資産税 第4期
- 国民健康保険税 第8期

納期限内の納付にご協力をお願いします。
口座振替をご利用の方は、納期限の日に振り替えますので預貯金の残高をご確認ください。



日	月	火	水	木	金	土
2/5 休館：大滝	6 秩父 税務相談 吉田 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	7 秩父 法律相談	8 4か月児健康診査 ママサロン(皆野町) 秩父 人権相談	9 夜間窓口 3歳児健康診査 秩父 市民相談	10 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 労働・年金相談	11 建国記念の日 休館：吉田 大滝
12 休館：大滝	13 すこやか相談(子育て) 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	14 ソーシャルクラブ 秩父 行政手続相談	15 10か月児健康診査 ママサロン(横瀬児童館) 秩父 登記相談	16 1歳6か月児健康診査 秩父 法律相談	17 すこやか相談(ことば) ママサロン(横瀬児童館) 休館：秩父	18 休館：大滝
19 休館：大滝	20 育児相談 秩父 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	21 1歳6か月からの あそびの教室 秩父 市民相談	22 夜間窓口 ママサロン(横瀬児童館) 秩父 人権相談	23 天皇誕生日 休館：吉田 大滝	24 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 不動産相談	25 休館：大滝
26 最終日曜 窓口 休館：大滝	27 大滝 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	28 秩父 女性相談	3/1 ママサロン(横瀬児童館)	2 休館：大滝	3 すこやか相談(子育て) ママサロン(長瀬町) 休館：大滝	4 休館：大滝
5 休館：大滝	6 1歳6か月からの あそびの教室 すこやか相談(心理) 吉田 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	7 秩父 法律相談 休館：秩父	8 4か月児健康診査 ママサロン(小鹿野町) 秩父 人権相談 休館：秩父	9 夜間窓口 3歳児健康診査 秩父 市民相談 休館：秩父	10 すこやか相談(運動発達) ママサロン(下郷児童館内) 秩父 労働・年金相談 休館：秩父	11 休館：大滝
12 マタニティ 育児体験教室 休館：大滝	13 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	14 すこやか相談(ことば) はじめてのカンタン! 離乳食教室 ソーシャルクラブ 秩父 行政手続相談 休館：秩父	15 10か月児健康診査 ママサロン(横瀬児童館) 秩父 登記相談	16 1歳6か月児健康診査 秩父 法律相談	17 育児相談 ママサロン(横瀬児童館)	18 休館：大滝

平日夜間窓口

(午後5時15分～7時15分)(第2・4木曜日) (午前8時30分～正午、午後1時～5時)

市民課 ☎ 22-5348 (市役所本庁舎1階1番)

- 戸籍の届書預かり ● 戸籍謄本、住民票の写しの発行
- 火葬許可証等の発行 ● 印鑑登録、印鑑証明書の発行
- 転入・転出・転居届等の受け付け(マイナンバーカード等の処理を含む)
- パスポート(旅券)交付業務(最終日曜窓口では午前9時～正午、午後1時～4時30分)

保険年金課 ☎ 25-5201 (市役所本庁舎1階2番)

- 国民健康保険、国民年金、高齢者医療等に関する業務

こども課 ☎ 25-5206 (市役所本庁舎1階4番)

- 保育所、児童手当、子育て支援に関する業務

収納課 ☎ 22-2210 (市役所本庁舎1階13番)

- 納税と納税相談の受け付け ● 納税証明書の発行

土・日・祝日(午前9時～正午、午後1時～4時)

☎ 22-2211 (代表) (市役所本庁舎1階総合案内カウンター)

- 戸籍の届書の預かり ● 火葬許可証等の発行

保健センターの催し・健診など(1段目)

- P. 27「ほけんセンターだより」や、3月号市報と併せて配布した「秩父市健康カレンダー」もご覧ください。

市民生活課の無料相談室(2段目)

- 秩父 市役所本庁舎2階 吉田 吉田総合支所
- 大滝 大滝総合支所 荒川 荒川総合支所
- 問 市民生活課 ☎ 26-1133

- その他の相談はP. 28「無料相談室」をご覧ください。

図書館休館日(最下段)

- 秩父 秩父図書館 吉田 吉田分館
- 大滝 大滝分館 荒川 荒川図書館

- P. 19「図書館だより」もご覧ください。

※業務の一部について、処理できない場合があります。詳細はお問い合わせください。