

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 【診療時間：午前9時～午後5時】		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～翌日午前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	
10月15日	休日診療所(内・小) 熊木町 ☎23-8561 【受付終了時間】 午後4時30分	10月15日	秩父生協病院(内) 阿保町 ☎23-1300	10月15日	皆野病院 皆野町 ☎62-6300
22日		22日	荒船医院(内) 横瀬町 ☎24-0160	22日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
29日		29日	大谷津医院(内・小) 阿保町 ☎22-6329	29日	
11月3日		11月3日	石塚クリニック(内・呼) 大野原 ☎22-6122	11月3日	
5日		5日	あいおいクリニック(内・消) 相生町 ☎26-7001	5日	
12日		12日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	12日	
19日		19日	水野医院(内) 山田 ☎22-3315	19日	

※平日、休日の救急医療体制については秩父都市医師会の☎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	10月14日	秩父市立病院
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	21日	皆野病院
水曜	秩父病院	和泉町 ☎22-3022	水曜	秩父病院	和泉町 ☎22-3022	28日	秩父市立病院
木曜	秩父市立病院 ※10/26、11/9は 皆野病院	桜木町 ☎23-0611 (皆野町 ☎62-6300)	木曜	秩父市立病院 ※10/26、11/9は 皆野病院	桜木町 ☎23-0611 (皆野町 ☎62-6300)	11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

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受診先の確認については【埼玉県コロナ総合相談センター】☎0570-783-770(24時間 年中無休、FAX050-8887-9553(聴覚障がいのある方向け)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☎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、都県境の地域でご利用の場合

【利用上のご注意】

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させ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

※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

栄養バランスの整った食事をとれていますか？

「健康ちちぶ21」では『健康長寿 秩父』の実現に向けて施策指標を定め、具体的な取り組みを推進しています。今回は「栄養編」です。栄養バランスの整った食事をしっかり食べることは、健康で生き生きとした生活を送るためにとても重要です。主食、主菜、副菜（+果物、牛乳・乳製品）のそろった食事を心がけましょう。



副菜

体の調子を
整える

きのこ
野菜類

（ビタミン）
ミネラル

いも類
海藻

主菜

体づくり
のもと

肉
魚
たまご
大豆製品

たんぱく質

主食

体を動かす
エネルギー源

ごはん
パン
めん

（炭水化物）

+プラス

1日1回とりたい食品

（ビタミン）
カルシウム

果物
乳製品

クックパッド「秩父市公式キッチン」でレシピを紹介しています！随時更新予定です。ぜひ毎日の食事にお役立てください。



「クックパッド
秩父市公式キッチン」



施策指標	現状(平成30年度)	令和5年度の目標
栄養のバランス等を参考にメニューを考えている人の割合	82.2%	95%

秩父郡市内委託医療機関以外で 定期予防接種を希望する方へ

里帰り出産や病気の治療、施設入所等、やむを得ない理由により、秩父郡市内の指定医療機関以外で定期予防接種を希望する場合は、事前に各保健センターへご相談ください。

【乳幼児期～学齢期】

ロタウイルス、ヒブ、小児肺炎球菌、B型肝炎、四種混合、不活化ポリオ、BCG、麻しん風しん、水痘、二種混合、日本脳炎、子宮頸がん予防ワクチン

【高齢者】

高齢者インフルエンザ、高齢者肺炎球菌

子育て世代包括支援センター

子どもの歯の問題はやはり「むし歯」

乳歯で、一見「軽い」ようにみえる、部分的に少しだけ黒い・色が変わってきた・少し欠けている、などのむし歯を、この程度なら大丈夫だろうと思いがちですが、乳歯の場合、歯の欠けや穴に気づいた時点で、実は目に見えない歯の内部にむし歯が広がっていることがあります。

乳歯の下には、永久歯の芽があるため、乳歯のむし歯は永久歯にも影響します。生涯健康で過ごすためには乳歯からのむし歯予防をすること、そして定期的に歯科を受診しむし歯を小さなうちに発見・治療してあげることが大切です。

Information

詳細はこちら



健康
カレンダー



秩父市
HP



ママ、パパ応援

子育て支援アプリ
ちちぶっこ



献 血 と き



①10月29日(日) 10:00～11:45
13:00～16:00

②11月20日(月) 9:30～11:30

※変更もありますので事前に確認をお願いします。

ところ (主催団体)

①ベルク公園橋店

②秩父県土整備事務所



10・11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 ☎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	毎月第2・4木曜 13時～16時
法 律	11月7日(火)・16日(休)10時～15時 秩父市役所	行 政 手 続	10月10日(火)、11月14日(火) 13時～15時
	※☎で要予約 10月20日(金)9時から受付、各日先着10人	登 記	10月18日(火)、11月15日(火) 13時～15時
人 権	毎月第2・4水曜 13時～16時 秩父市役所	税 務	11月6日(月) 10時～12時
	10月18日(火) 13時～16時 吉田総合支所	労 働・年 金	10月13日(金)、11月10日(金) 13時～15時
	11月15日(火) 13時～16時 大滝総合支所	女 性	10月24日(火)、11月28日(火) 13時～15時
行 政 ※時間は いずれも 13時～15時	10月16日(月)、11月13日(月) 秩父市役所	不 動 産	10月27日(金)、11月24日(金) 10時～12時・13時～15時 ※☎または秩父支部☎から要予約☎24-1774埼玉県 宅建協会秩父支部事務局へ
	11月6日(月) 吉田総合支所 (振興会館)		建 築
	10月23日(月)、11月27日(月) 大滝総合支所		
	10月16日(月)、11月13日(月) 荒川総合支所		

※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	公 証 相 談	月～金曜 9時～17時 秩父公証役場(西武秩父 駅前MTビル1階) ※☎で要予約 場 秩父公証役場 ☎23-3788
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	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
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	内 職	月～金曜 9時～16時 ジョブプラザちちぶ 場 ジョブプラザちちぶ ☎24-5222
生活困窮者への 支援について	月～金曜 8時30分～17時15分	職 業	月～金曜 9時～17時 ジョブプラザちちぶ 場 ジョブプラザちちぶ ☎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 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 先端技術推進課 ☎21-5522
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	中 小 企 業 診 断 士 による 相談(火曜) 場 地場産センター ☎25-0088	
精神障がい者 について	月～土曜 9時～17時 生活支援センター「アクセス」 ☎24-1025 ☎24-1026	労 働 相 談	月～金曜 9時～17時 埼玉県労働相談センター (受付:16時30分まで) ☎048-830-4522
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	シニアのため の 就 職 相 談	10/18(火)、11/1(水)・15(木) 10時～ 秩父勤労者福祉センター (国道140号沿い、秩父第一小前) 定 5人(1人45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	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 ☎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
ひきこもり について	月～金曜 8時30分～17時15分 秩父保健センター☎22-0648 吉田保健センター☎77-1112 大滝保健センター☎55-0102 荒川保健センター☎54-2231		
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 (人権擁護委員による相談)		

※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。

「得意なスポーツはサッカーです」



右手の親指と小指を立て、親指を鼻に付け前に出します。



両手を開き、走るように交互に振ります。



左手で作った輪を、右手人さし指と中指で弾きます。



くらしのカレンダー



10/8(日)～11/18(土)

10月の納税

問 納税課 ☎ 22-2210

納期限
10/31(火)

●市・県民税 第3期
●国民健康保険税 第4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
10/8 休館：吉田 大滝	9 スポーツの日 休館：荒川 吉田 大滝	10 秩父 行政手続相談 休館：秩父 市民会館休館	11 4か月児健康診査 ママサロン・マタニティ教室(皆野町) 秩父 人権相談 休館：吉田	12 夜間窓口 3歳児健康診査 秩父 市民相談 休館：吉田	13 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 労働・年金相談	14 休館：大滝
15 休館：大滝	16 秩父 行政相談 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	17 市民会館休館	18 10か月児健康診査 ママサロン(横瀬児童館) 秩父 登記相談 吉田 人権相談	19 1歳6か月児健康診査 秩父 法律相談	20 休館：秩父	21 胃・乳・子宮頸がん検診 休館：大滝
22 休館：大滝	23 1歳6か月からのあそびの教室 大滝 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	24 育児相談 秩父 女性相談 市民会館休館	25 ママサロン(横瀬児童館) 秩父 人権相談	26 夜間窓口 秩父 市民相談	27 赤ちゃんのあそびの教室 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 不動産相談	28 休館：大滝
29 最終日曜窓 休館：大滝	30 休館：秩父 荒川 吉田	31 市民会館休館	11/1 乳・子宮頸がん検診 ママサロン(横瀬児童館)	2	3 文化の日 休館：吉田 大滝	4 休館：大滝
5 マタニティ 育児体験教室 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 市民会館休館	8 4か月児健康診査 ママサロン(小鹿野町) 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 休館：大滝
12 休館：大滝	13 秩父 行政相談 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	14 秩父 行政手続相談 市民会館休館	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 大滝 人権相談	16 1歳6か月児健康診査 秩父 法律相談	17 秩父 建築相談 休館：秩父	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)

最終日曜窓口

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

保育子ども課 ☎ 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

納税課 ☎ 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.21「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.22「無料相談室」をご覧ください。

図書館休館日

- 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。

市民会館休館日

※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。