

病院へ行く？

救急車を呼ぶ？

埼玉県の救急電話相談

迷ったら、まず… #7119 に電話しましょう

24時間365日 大人の症状でも子供の症状でも相談できます

※ダイヤル回線、IP電話、都県境の地域でご利用の場合は、**048-824-4199** (よいきゅーきゅー)



【救急電話相談#7119について】

急な発熱やけがなどで、「今すぐ病院に行った方がよいか」「救急車を呼んだ方がよいか」など、判断に迷ったときに、「#7119」または「048-824-4199」に電話することで、看護師等に救急電話相談ができます。相談内容から緊急性が高いと判断された場合は、迅速な救急出動につながり、緊急性が高くないと判断された場合は、受診可能な医療機関や受診のタイミング、家庭での対処方法についてアドバイスをいたします。

【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。

【適正な受診を心がけましょう】

休日や夜間の救急医療機関は、緊急の患者さんのために少人数で対応しています。「平日や昼間は仕事で忙しいから」などの理由で、軽症の患者さんが救急外来を受診すると、緊急性が高い重症の患者さんの対応が遅れてしまいます。1人でも多くの命を守るため、適正な受診を心がけましょう。

【かかりつけ医を持ちましょう】

かかりつけ医とは、身近にいて病気の初期治療や健康相談ができる医師のことです。自宅や職場の近くにかかりつけ医を持ち、「昼間、体調がおかしいな」と思ったら、症状の悪化を防ぐためにも、診療時間内にかかりつけ医で診てもらいましょう。

●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：9時～17時】	在宅当番医療機関 【診療時間：9時～18時】	【診療時間：8時30分～翌日8時30分】 18時以降は必ず電話で確認の上受診してください
8月11日	8月11日 小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	8月11日 秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
12日	12日 大谷津医院(内・小) 阿保町 ☎22-6329	12日 皆野病院 皆野町 ☎62-6300
18日	18日 荒船医院(内) 横瀬町 ☎24-0160	18日 秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
25日	25日 小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	25日 皆野病院 皆野町 ☎62-6300
9月1日	9月1日 本間医院(内・リ) 小鹿野町 ☎75-0020	9月1日
8日	8日 小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	8日 秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
15日	15日 あいおいクリニック(内・消内) 相生町 ☎26-7001	15日
16日	16日 長瀬医新クリニック(内) 長瀬町 ☎66-1000	16日 皆野病院 皆野町 ☎62-6300

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

18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：19時30分～22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		18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	8月10日	皆野病院
火曜	秩父市立病院		桜木町 ☎23-0611	17日	皆野病院
水曜	秩父病院 8/14、8/28、9/11 皆野病院 8/21、9/4、9/18		和泉町 ☎22-3022 皆野町 ☎62-6300	24日	秩父市立病院
木曜	皆野病院 8/29、9/12 秩父市立病院 8/15、8/22、9/5、9/19		皆野町 ☎62-6300 桜木町 ☎23-0611	31日	秩父市立病院
金曜	秩父市立病院		桜木町 ☎23-0611	9月7日	皆野病院
				14日	秩父市立病院

※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。

●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：10時～13時】			
8月12日	そよ風歯科医院	太田	☎62-1149
9月16日	たかはし歯科医院	中村町	☎26-5605

※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。

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
(ハローキョーキョー)

※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)：17時～翌8時30分

休日(土曜・日曜・祝日)：8時30分～翌8時30分

※平日(月～金曜、祝日を除く)8時30分～17時までのご相談は秩父保健所(0494-22-3824)にご連絡ください。

睡眠で休養は取れていますか？



ぐっすり眠れて疲れが取れた感覚のことを“睡眠休養感”と呼びます。健康ちちぶ21のアンケート調査では、「睡眠で休養があまりとれていない」と回答した方が全体の23.5%でした。睡眠休養感が低下すると健康状態の悪化に関与することがあります。

睡眠のメリット

- 心身の疲労回復
- 成長や記憶の定着、強化
- 眠気や疲労が原因の事故や怪我のリスク低減
- 心疾患の発症率低下 等

成人の推奨睡眠時間
6～8時間

良質な睡眠のためには…

- ①できるだけ暗くして眠る
- ②寝室にスマホ、タブレットを持ち込まない
- ③就寝1～2時間前に入浴し体を温めてから寝床に入る
- ④就寝前、冬は暖かく、夏は涼しくする
- ⑤できるだけ静かな環境で就寝を
- ⑥起床時、日中はできるだけ日光を浴びる



睡眠休養感を高めるためには、環境を整えること、食生活や運動といった生活習慣の見直しが必要です。健康の維持・増進のため睡眠の質を高めていきましょう。

参考：厚生労働省
健康づくりのための
睡眠ガイド2023

RSウイルス感染症に 注意しましょう！

RSウイルスを原因とする呼吸器の感染症です。主な症状は発熱・鼻水・咳などの軽い症状から重い肺炎までさまざまです。近年は夏から増加傾向となり秋にピークがみられていましたが、2021年以降は春から初夏に継続した増加がみられ、夏にピークがみられています。

予防のポイント

感染経路は、接触感染と飛沫感染です。

- 手洗いや手指の消毒、日常的に触れるおもちゃや手すりなどを、アルコールや塩素系の消毒剤等で小まめに消毒する。
- 呼吸器症状がある場合はマスクを着用する。※詳細は市HPをご覧ください。

献血

とき

9月11日(水) 10:00~11:45
13:00~16:00



※変更もありますので事前に確認をお願いします。

ここに子育て応援コラム



妊婦が注意したい食中毒

妊娠中は免疫力が低下するため、食中毒にかかると症状が重くなる場合があります。病原体の種類によっては胎盤を通過し、胎児にも悪影響をもたらすものがあるため、より注意が必要です。食中毒の具体的な予防対策として、食材の中まで十分に加熱することや生で食べる食材は十分に洗うこと、生ものを扱った手や調理器具は十分に洗い、熱湯消毒をしてから他の調理に使うこと、生食する食材を先に調理し、肉や魚などは後から調理して汚染を防ぐこと、古くなった食材は思い切って廃棄することなどの対策が効果的です。これらは胎児に影響する感染症の予防対策にもつながります。

ところ(主催団体)

ベスト電器ヤオ秩父店
(秩父ライオンズクラブ)

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



8月末まで限定！ちちぶ健康アプリ初回登録ありがとうキャンペーン

8月末までにアプリ登録された方へ、「初回登録ポイント」として300ポイントをプレゼント！！

アプリの詳細は市HP・7月号市報・チラシをご覧ください。





8・9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	9月3日(火)・19日(木)10時～15時 秩父市役所	行政手続	8月13日(火) 9月10日(火) 13時～15時
	※☎で要予約 8月20日(火)9時から受付、各日先着10人	登記	8月21日(火)、9月18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	9月2日(月) 10時～12時
	8月21日(火) 13時～16時 大滝総合支所	労働・年金	9月13日(金) 13時～15時
	9月18日(火) 13時～16時 荒川総合支所	女性	8月27日(火)、9月24日(火) 13時～15時
行政 ※時間は いずれも 13時～15時	8月26日(月)、9月9日(月) 秩父市役所	不動産	8月23日(金)、9月27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
	9月2日(月) 吉田総合支所 (振興会館)		建築
	8月26日(月) 大滝総合支所		
	8月19日(月)、9月9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) ☎23-3788 場秩父公証役場
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 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	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
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	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 ☎24-5222 産業支援課☎25-5208
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 先端技術推進課 ☎21-5522
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」 ※祝日も開催 ☎24-1025 ☎24-1026	労働相談	中小企業診断士による相 談(火曜) 場地場産センター 地場産センター ☎25-0088
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	キャリアコン サルタントに よる就職相談	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
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 ※☎からメール相談可	無料相談会 (若者自立就労 支援事業)	8/21(水)、9/4(水)・18(水) 10時～ 埼玉しごとセンター事務局 (予約専用受付ダイヤル) 場歴史文館2階談話室 ☎049-265-5844 ☎5人(1人45分、☎で要予約)
ひきこもり 孤独・孤立	月～金曜 10時～15時 秩父地域居場所づくり サポートセンター ☎26-6827 ✉ iguragakko@gmail.com	企業・求職者向 けセミナーなど	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
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		ちちぶ雇用活性化協議会☎26-7691 ※セミナー情報は8ページをご覧ください！

※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コードで手話を動画で見られます。

「おばあさんはパソコンが苦手です」



右手小指を曲げ伸ばししながら、額の前を右から左へ動かします。



右手で指文字の「パ」を示し、下に向けた左手5指をキーボードを打つように小刻みに動かします。



右手の手のひらの指先で鼻を押さえます。



くらしのカレンダー

8月の納税

☎納税課 ☎22-2210

納期限
9/2(月)

- 市・県民税 第2期
- 国民健康保険税 第2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。



8/4(日)～9/14(土)

日	月	火	水	木	金	土
8/4 休館：大滝	5 秩父 税務相談 吉田 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	6 乳がん・子宮頸がん検診 秩父 法律相談 休館：市民会館休館	7 4か月児健康診査	8 夜間窓口 3歳児健康診査 秩父 市民相談	9 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 労働・年金相談	10 休館：大滝
11 山の日 休館：吉田 大滝	12 振替休日 休館：荒川 吉田 大滝	13 秩父 行政手続相談 休館：秩父 休館：市民会館休館	14 秩父 人権相談	15 秩父 法律相談	16 休館：秩父	17 休館：大滝
18 休館：大滝	19 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	20 影森 がん検診等 休館：市民会館休館	21 10か月児健康診査 秩父 登記相談 大滝 人権相談	22 夜間窓口 1歳6か月児健康診査 秩父 市民相談	23 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 不動産相談	24 休館：大滝
25 最終日曜 窓 口 休館：大滝	26 けやき がん検診等 秩父 行政相談 大滝 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	27 育児相談 秩父 女性相談 休館：市民会館休館	28 1歳6か月からのあそびの教室 けやき がん検診等 秩父 人権相談	29 赤ちゃんのあそびの教室 けやき がん検診等	30 ママサロン(横瀬児童館)	31 休館：大滝
9/1 休館：大滝	2 秩父 税務相談 吉田 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	3 プレママ&産後ママのリフレッシュ教室 秩父 法律相談 休館：市民会館休館	4 ママサロン(横瀬児童館) けやき がん検診等	5 胃がん・乳がん・子宮頸がん検診(吉田保健センター) けやき がん検診等	6 ママサロン(長瀬町)	7 休館：大滝
8 休館：大滝	9 けやき がん検診等 秩父 行政相談 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	10 秩父 行政手続相談 休館：秩父 休館：市民会館休館	11 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	12 夜間窓口 3歳児健康診査 けやき がん検診等 秩父 市民相談 休館：秩父	13 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 労働・年金相談 休館：秩父	14 休館：大滝

平日夜間窓口

(17時15分～19時15分) (第2・4木曜日)

最終日曜窓口

(8時30分～12時、13時～17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9時～12時、13時～16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 (9時～12時、13時～16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)

胸部レントゲン、大腸がん検診、前立腺がん検診等を次の会場で実施しています(受付：13時～14時)。

けやき 秩父宮記念市民会館 けやきフォーラム
影森 影森公民館

■くらしのカレンダーに記載のある会場のみ掲載

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.24「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.21「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。

25 2024.8

(注) 市外局番表記のない電話番号は「0494」が、市外局番となります。