

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。

【利用上のお願い】

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。

【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。

●秩父郡市医師会

【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。

秩父郡市医師会休日診療所(内・小) 熊木町 ☎23-8561		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	
1月1日		1月1日	金子医院(内) 皆野町 ☎62-0039 秩父生協病院(内) 阿保町 ☎23-1300	1月1日	皆野病院 皆野町 ☎62-6300
2日	【診療時間：10時～15時】 【受付終了時間：14時30分】	2日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	2日	
3日		3日	あらいクリニック(小・内) 本町 ☎25-2711 金子医院(内) 皆野町 ☎62-0039	3日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
5日		5日	本間医院(内・リュ) 小鹿野町 ☎75-0020	5日	
12日		12日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	12日	
13日		13日	荒船医院(内) 横瀬町 ☎24-0160	13日	皆野病院 皆野町 ☎62-6300
19日	休日診療所(内・小) 熊木町 ☎23-8561	19日	石塚クリニック(内・呼) 大野原 ☎22-6122	19日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
26日	【診療時間：9時～17時】 【受付終了時間：16時30分】	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
2月2日		2月2日	健生堂医院(内・外) 東町 ☎22-0270	2月2日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
9日		9日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	9日	皆野病院 皆野町 ☎62-6300
11日		11日	長瀬医新クリニック(内) 長瀬町 ☎66-1000	11日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
16日		16日	金子医院(内) 皆野町 ☎62-0039	16日	

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	1月4日	皆野病院
火曜	秩父市立病院		桜木町 ☎23-0611	11日	秩父市立病院
水曜	秩父病院 1/8、1/22、2/12 皆野病院 1/15、2/5、2/19 秩父市立病院 1/29		和泉町 ☎22-3022 皆野町 ☎62-6300 桜木町 ☎23-0611	18日	皆野病院
木曜	皆野病院 1/9、2/13 秩父市立病院 1/16、1/23、1/30、2/6		皆野町 ☎62-6300 桜木町 ☎23-0611	25日	秩父市立病院
金曜	秩父市立病院		桜木町 ☎23-0611	2月1日	皆野病院
				8日	秩父市立病院
				15日	

※平日、休日の救急医療体制については秩父郡市医師会の☎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。

●秩父郡市歯科医師会

【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】	
1月1日	萩原歯科医院 大野原 ☎24-9669
2日	平沼歯科医院 上町 ☎22-0790
3日	みつはし歯科 小鹿野町 ☎75-0050
13日	皆野歯科医院 皆野町 ☎62-3597

※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。

ほけんセンターだより



『減塩』意識していますか？

皆さんは普段『塩分』を取りすぎていませんか？

食塩の取りすぎは高血圧、動脈硬化、心臓病や腎臓病などさまざまな病気のリスクを高めるとわれています。

食塩摂取量の目標量（日本人の食事摂取基準2020年版）は、1日に**男性7.5g未満、女性6.5g未満**ですが、平均摂取量（令和4年国民健康栄養調査）は、目標量より2.5g以上多くなっています。（男性10.5g/日、女性9.0g/日）

減塩のための4つのポイント

✓ 麺類の汁は
飲み干さない



✓ 汁物は
具たくさんにする



✓ だしのうまみを
利用する



✓ 香辛料、薬味、酸味を
利用する



健康ちちぶ21では健康寿命の延伸を目的とした『健康長寿 秩父』の実現に向けて目標を定め、具体的な取り組みを推進していきます。

施策目標	現状（R5）	目標値（R17年度）
減塩を意識する人の割合	66.2%	75.0%

あなたの塩分の取り方や塩分の多い食品をチェックしてみましょう！



【塩分チェック表】



【塩分リーフレット】

インフルエンザ予防接種 （高齢者・中学3年生）

秩父市に住民登録がある、以下の対象の方のインフルエンザ予防接種料金を補助しています。接種を希望する方は、早めに接種をお受けください。

とき 1月31日(金)まで

対象 ①65歳以上の方②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器または免疫機能に障がいがあり、身体障害者手帳1級相当の方③中学3年生（平成21年4月2日から平成22年4月1日生）

自己負担額 1,200円

医療機関 秩父市健康カレンダーをご覧ください。



にこにこ子育て応援コラム

乳幼児のけいれん（ひきつけ）について

けいれん（ひきつけ）は、自分の意思とは関係なく筋肉が発作的に収縮してしまいます。

そのうち熱性けいれんは風邪などによる発熱で脳が興奮してけいれんが引き起こされ、主に乳幼児のおよそ10人に1人が経験します。症状は必ずしもけいれんとは限らず、力が抜けたり1点を見つめるだけの発作のこともあります。

けいれん時は、落ち着いて対処することが大切です。できるだけ周りに物が無い場所で体を横に向けて寝かせ、余裕があれば発作の様子を観察してください。

5分以上続くけいれんは救急車を呼び、初めてのけいれんや、けいれん後に意識の戻りが悪い場合は医療機関を受診した方がよいでしょう。

いざという時の対応方法について事前に考えておけるとよいですね。

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／



献血



とき

2月6日(木) 10:00~11:45
13:00~14:00

ところ（主催団体）

秩父神社（秩父中央ライオンズクラブ）

※変更もありますので事前に確認をお願いします。



1・2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	2月4日(火)・20日(木)10時～15時 秩父市役所 ※☎で要予約 1月20日(月)9時から受付、各日先着10人	行政手続	1月14日(火)、2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	登記	1月15日(水)、2月19日(水) 13時～15時
行政	1月20日(月)、2月17日(月) 秩父市役所	税務	2月3日(月) 10時～12時
※時間は いずれも 13時～15時	2月3日(月) 吉田総合支所(振興会館)	労働・年金	2月14日(金) 13時～15時
	1月27日(月)、2月17日(月) 大滝総合支所	女性	1月28日(火)、2月25日(火) 13時～15時
	1月20日(月)、2月10日(月) 荒川総合支所	不動産	1月24日(金)、2月28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
		建築	1月17日(金) 10時～12時※☎等で要予約 ☎080-5418-2408埼玉県建築士事務所協会秩父支部事務局へ

※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(地場産センター3階)
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 ☎24-5222 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	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 ☎25-0088
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	キャリアコンサルタントによる就職相談	1/15(水)・22(水)、2/5(水)・19(水) 10時～ 場歴文館2階談話室 定5人(1人45分、☎で要予約) 埼玉しごとセンター事務局(予約専用受付ダイヤル) ☎049-265-5844
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 対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 ※☎からメール相談可	企業・求職者向けセミナーなど	ちちぶ雇用活性化協議会☎26-7691 ※詳しくは19ページをご覧ください!
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 場 iguragakko@gmail.com		
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		

※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。

「アイドラゴンの設置を要望します」

※アイドラゴンとは、手話と字幕でさまざまな情報を発信する"目で聴くテレビ"を見るための専用受信機で、災害発生時には"緊急災害放送"も手話で情報の確認をすることができます。



3指を伸ばした両手(アイラブユーの手形でドラゴンのヒゲの様子を表現)を口の回りから山なりに外へ広げます。



親指側を上にした左手の拳に、右手の手のひらで蓋をする様に乗せます。



上向きの左手の手のひらに右手の甲を乗せ2回打ちます。



くらしのカレンダー



1月の納税

問 納税課 ☎ 22-2210

納期限
1/31(金)

- 市民税・森林環境税 第4期
- 国民健康保険税 第7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
12/29 休館：影森 公民館 市民会館休館	30 休館：秩父 荒川 吉田 大滝 市民会館休館	31 休館：秩父 荒川 吉田 大滝 市民会館休館	1/1 元日 休館：秩父 荒川 吉田 大滝 市民会館休館	2 休館：秩父 荒川 吉田 大滝 市民会館休館	3 休館：秩父 荒川 吉田 大滝 市民会館休館	4 休館：大滝
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 市民会館休館	8 ママサロン(小鹿野町) 秩父 人権相談	9 夜間窓口 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 成人の日 休館：荒川 吉田 大滝	14 影森 がん検診等 秩父 行政手続相談 休館：秩父 市民会館休館	15 4か月児健康診査 ママサロン(横瀬児童館) けやき がん検診等 秩父 登記相談	16 3歳児健康診査 けやき がん検診等 秩父 法律相談	17 秩父 建築相談 休館：秩父	18 休館：大滝
19 休館：大滝	20 秩父 行政相談 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	21 休館：荒川 市民会館休館	22 10か月児健康診査 秩父 人権相談 休館：荒川	23 夜間窓口 1歳6か月児健康診査 秩父 市民相談 休館：荒川	24 1歳6か月からのあそびの教室 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 不動産相談 休館：荒川	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 はじめてのカンタン♪ 離乳食教室 秩父 女性相談 市民会館休館	29 ママサロン・マタニティ 教室(横瀬児童館) 乳がん・子宮頸がん検診 けやき がん検診等	30	31 育児相談	2/1 休館：大滝
2 休館：大滝	3 秩父 税務相談 吉田 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	4 秩父 法律相談 市民会館休館	5	6	7 ママサロン(長瀬町)	8 休館：大滝

◎12月31日(火)、1月1日(水・祝)は、休日等の戸籍の届出窓口を行いません。

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

(9時～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 ☎ 25-2210 (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)

- 戸籍の届出書の預かり ● 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.30「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.27「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。