

夜間・休日の救急医療を守るために 皆様のご協力が必要です。



深刻な医療従事者不足で医療機関が疲弊しています。

夜間・休日は『重症』な患者さんが最優先になります。
待てる症状の場合は翌日の受診をお願いします。



「昼間は予定がある」や「風邪をひいた」等の理由で気軽に夜間・休日受診をする方が増えています。それにより、命に関わる重症な方への治療に影響が出ています。誠に申し訳ございませんが、より多くの命を救うために、ご配慮いただきますようお願いいたします。

作成：秩父市地域医療対策課、秩父郡市医師会、秩父郡市救急告示病院連絡会



お問い合わせ 秩父市 地域医療対策課

〒368-8686 埼玉県秩父市熊木町8-15 ☎ 22-2211

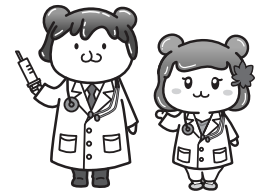
救急車を呼ぶべきか判断に迷ったときは、
埼玉県救急電話相談「#7119」をご利用ください。
電話にて看護師等が相談に応じます。
詳しくは、埼玉県のホームページをご覧ください。



上手な医療のかかり方 3つのポイント

- ①気軽に相談できる「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ましょう。
- ②夜間・休日の救急病院の「適正な受診」を心がけましょう
夜間や休日の救急病院は、緊急の患者さんのためにあり、医療スタッフは少人数で対応しています。
出来るだけ通常の診療時間内の受診にご協力ください。
- ③病院へ行く？救急車を呼ぶ？迷ったら「#7119」に電話しましょう
埼玉県の救急電話相談「#7119」は、大人や子どもの症状について24時間いつでも相談できます。
救急車や病院へ行くタイミング、家庭での対処方法についてアドバイスをもらい、判断の参考にしましょう。

厚生労働省では
「上手な医療のかかり方」
プロジェクトを推進しています



●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 【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	
3月16日	休日診療所(内・小) 熊木町 ☎23-8561 【受付終了時間】 16時30分	3月16日	秩父生協病院(内) 阿保町 ☎23-1300	3月16日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
20日		20日	あいおいクリニック(内・消内) 相生町 ☎26-7001	20日	
23日		23日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	23日	皆野病院 皆野町 ☎62-6300
30日		30日	石塚クリニック(内・呼) 大野原 ☎22-6122	30日	
4月6日		4月6日	南須原医院(内・外) 長瀬町 ☎66-2038	4月6日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
13日		13日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	13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		3月15日	皆野病院
火曜	秩父市立病院			桜木町 ☎23-0611		22日	秩父市立病院
水曜	秩父病院	3/12、3/26		和泉町 ☎22-3022		29日	
	皆野病院	3/19、4/2、4/9、4/16		皆野町 ☎62-6300		4月5日	皆野病院
木曜	秩父市立病院	3/13、4/3、4/10、4/17		桜木町 ☎23-0611		12日	
	皆野病院	3/27		皆野町 ☎62-6300		19日	
金曜	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。

こどもの具合が悪い時の 上手なお医者さんのかかり方

地域医療対策課では、小児救急リーフレットを作成し、配布しています。
☎からもダウンロードできますので、活用しましょう！



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
(ハローキューキュー)

※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。

P.25「くらしのカレンダー」および冊子「秩父市健康カレンダー」もご活用ください。

あなたのこころ、 疲れていませんか？

3月は自殺対策強化月間です！

私たちは、人間関係・仕事・家庭の環境など、日頃からさまざまなストレスを感じています。強すぎるストレスは、眠れない、食欲がわかない、だるいなどの症状やうつ病などのこころの病気につながる恐れがあります。

日頃のストレスに目を向けて上手に付き合い、セルフケアを習慣づけましょう。

ココカラ相談

保健センターでは、こころやからだのお悩みにお応えします。こころが辛いときは一人で抱え込まずにお気軽にご相談ください。

～日頃から心の健康のためにできる セルフケア～

運動

適度な運動はストレス解消になり、睡眠の質の向上にもつながります。



音楽

移動中でも気軽に楽しめます。歌ったり、踊ったりすることもストレス発散になります。



睡眠

寝室は暗くし、夏は涼しく、冬は暖かい環境に。質のよい睡眠は心身の回復につながります。

入浴

半身浴は副交感神経を活性化し、リラックス効果があります。



3/1～8は女性の健康週間 ～適正な体重を心掛けましょう～

「秩父市健康づくりに関するアンケート（R5実施）」では、女性の10～30歳代でやせている人の割合がやや高くなっています。

女性のやせすぎは、本人の健康だけでなく、次世代のこどもの健康へも影響を及ぼします。

◎女性のやせすぎによる健康への影響

- ・貧血
- ・筋力や骨密度の低下
- ・ホルモンバランスの崩れ、無月経、不妊
- ・低体重の赤ちゃんが生まれやすい
- ・低体重児は生活習慣病のリスクが高い

◆BMIを知り、適正体重を管理しましょう！

BMIは体重と身長で計算する体格指数で、標準値は22です。18.5未満の場合は「やせ」を指します（計算式参照）。標準値に近いほどさまざまな病気にかかりにくくなると言われています。

★BMI・適正体重を計算してみましょう

$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$
適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

ここに子育て応援コラム

熱があるときのホームケア

熱があっても、手足をよく動かし、遊んでいるようなら室内で静かに過ごします。活気があるときには無理に寝かす必要はありません。

衣服は、手足・足首を締め付けない空気が通るものがよいです。体が震えて寒がる場合には温め、暑がる場合には涼しくしてあげます。

体を冷やす際は、首・脇の下・足の付け根がよいです。嫌がるようであれば無理に冷やそうとせず、寒がらない程度に薄着にします。

発熱時は汗をかくため、大量の水分を失います。そのため水分をこまめに取りする必要があります。白湯・水・麦茶・イオン飲料等、吸収がよいものをおすすめです。衣類が汗で濡れたらこまめに着替え、汗を拭きます。お風呂に入る際は、短時間で入浴し、暖かい部屋の中で着替えて過ごせば体の負担が少ないです。

受診すべきか判断に迷うときは、埼玉県救急電話相談「#7119」をご活用ください。



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



健康ちちぶ21





あっぱれ 子どもたち!

新人兼県民総合スポーツ大会 (埼玉県中学校体育連盟主催)

ソフトテニスの部 秩父第一中学校

女子団体戦 準優勝



上段左から
萩原 美月さん(2年)、松本 海来さん(2年)、
岩城 亜美さん(2年)、上林 明花さん(1年)

下段左から
町田 恋菜さん(2年)、波多野 光空さん(2年)、
西 優奈さん(2年)、新井 理枝さん(2年)

男子団体戦 3位



上段左から
山中 悠叶さん(2年)、井上 遼仁さん(2年)、
神林 南飛さん(2年)、山中 慶悟さん(2年)

下段左から
持田 知輝さん(1年)、黒澤 璃人さん(1年)、
櫻井 愛大さん(1年)、関根 琥太郎さん(2年)

第79回天皇賜杯・皇后賜杯全日本ソフト テニス選手権大会に出場

秩父第一中学校の高林 さくらさん(3年)右、根岸 ゆずさん(3年)左が、公益財団法人日本ソフトテニス連盟主催、第79回天皇賜杯・皇后賜杯全日本ソフトテニス選手権大会に出場しました。中学生からは全国大会の上位4ペアが出場しました。社会人や大学生と対戦し勝利を収め、3回戦進出を果たしました。



柔道の部 秩父第一中学校

女子個人戦 準優勝
久保 風直さん(2年)



相撲の部 荒川中学校

女子個人戦 3位
加茂下 愛子さん(1年)



新体操の部 秩父第二中学校

団体戦 優勝



左から
佐藤 ひよりさん(1年)、高橋 美羽さん(1年)、磯田 心花さん(1年)、坂本 佳音さん(1年)、関川 妃奈さん(1年)

ソフトテニスの県大会で優勝 3月の全国大会の目標は全国優勝!



原谷小学校4年生の高林さつきさん(皆野ジュニア所属)は、昨年11月に行われた全国小学生大会埼玉県予選会の4年生以下の部に出場し、県大会で優勝しました。3月に千葉県で行われる全国大会に埼玉県代表として出場し、昨年度(当時3年生)の全国大会3位入賞の経験を活かし、4年生以下の部で全国優勝を目指します。



3・4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	4月1日(火)・17日(木) 10時～15時 秩父市役所	行政手続	3月18日(火)、4月8日(火) 13時～15時
	※☎で要予約 3月21日(金)9時から受付、各日先着10人	登記	3月19日(水)、4月16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	4月7日(月) 10時～12時
	4月16日(水)	労働・年金	3月14日(金)、4月11日(金) 13時～15時
行政 ※時間は いずれも 13時～15時	3月17日(月)、4月21日(月) 秩父市役所	女性	3月25日(火)、4月22日(火) 13時～15時
	4月7日(月)	不動産	3月28日(金)、4月25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
	3月24日(月)、4月28日(月)	建築	3月21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
	4月14日(月)		

※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	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)☎24-5222
生活困窮者への支援について		職業	月～金曜 9時～17時 ジョブプラザちちぶ 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) 先端技術推進課☎21-5522 場先端技術推進課
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) 地場産センター☎25-0088 場地場産センター
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	月～金曜 9時～17時(受付:16時30分まで) 埼玉県労働相談センター☎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	無料相談会(若者自立就労支援事業)	3/19(水)、4/2(水)・16(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)☎049-265-5844 場歴史文館2階談話室 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 ※☎からメール相談可	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 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
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 火曜(第5週を除く)9時～16時(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コードで手話を動画で見られます。

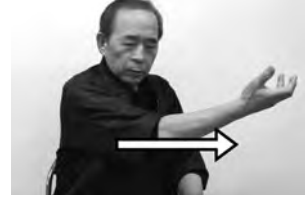
「パトカー」



右手の親指と人差し指を小さく丸めて「C」の形をつくり額に当てます。



指先を曲げて上向きにした右手を顔の横で回します。



回しながら右から左へ動かします。



くらしのカレンダー



市税等の納め忘れはありませんか？

令和6年度も年度末が近づいてきました。
納付を忘れていた税金がないか、いま一度ご確認をお願いします。
問納税課 ☎ 22-2210

日	月	火	水	木	金	土
3/9 休館：大滝	10 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	11 休館：秩父 市民会館休館	12 10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	13 夜間窓口 1歳6か月児健康診査 秩父 市民相談 休館：秩父	14 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 労働・年金相談 休館：秩父	15 休館：秩父 大滝
16 休館：秩父 大滝	17 1歳6か月からのあそびの教室 秩父 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	18 はじめてのキャン♪離乳食教室 秩父 行政手続相談 休館：秩父 市民会館休館	19 育児相談 ママサロン・マタニティ教室(横瀬児童館) 秩父 登記相談	20 春分の日 休館：吉田 大滝	21 秩父 建築相談	22 休館：大滝
23 休館：大滝	24 秩父 市民相談 大滝 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	25 秩父 女性相談 市民会館休館	26 秩父 人権相談	27 夜間窓口 秩父 法律相談	28 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 不動産相談	29 休館：大滝
30 最終日曜窓口 休館：大滝	31 休館：秩父 荒川 吉田	4/1 秩父 法律相談 市民会館休館	2	3	4 ママサロン(長瀬町)	5 休館：大滝
6 休館：大滝	7 秩父 税務相談 吉田 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	8 秩父 行政手続相談 市民会館休館	9 ママサロン(小鹿野町) 秩父 人権相談	10 夜間窓口 秩父 市民相談	11 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 労働・年金相談	12 休館：大滝
13 休館：大滝	14 1歳6か月からのあそびの教室 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	15 市民会館休館	16 4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	17 3歳児健康診査 秩父 法律相談	18 休館：秩父	19 休館：大滝

平日夜間窓口 (17時15分～19時15分) (第2・4木曜日) 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	最終日曜窓口 (9時～12時、13時～17時)
--	-----------------------------------

保健センターの催し・健診など(1段目) ■ P. 22「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. 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. 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。