

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】

秩父郡市医師会休日診療所

【診療時間：9時～17時】
必ず電話で確認の上受診してください。

4月13日	休日診療所（内・小） 熊木町 ☎ 23-8561
20日	
27日	
29日	
5月3日	
4日	【受付終了時間】 16時30分
5日	
6日	
11日	
18日	

在宅当番医療機関

【診療時間：9時～18時】
必ず電話で確認の上受診してください。

4月13日	小鹿野中央病院（内）	小鹿野町	☎ 75-2332
20日	金子医院（内）	皆野町	☎ 62-0039
27日	小鹿野中央病院（内）	小鹿野町	☎ 75-2332
29日	長瀬医新クリニック（内）	長瀬町	☎ 66-1000
5月3日	荒船医院（内）	横瀬町	☎ 24-0160
4日	大谷津医院（内・小）	阿保町	☎ 22-6329
5日	健生堂医院（内・外）	東町	☎ 22-0270
6日	あらいクリニック（小・内）	本町	☎ 25-2711
11日	小鹿野中央病院（内）	小鹿野町	☎ 75-2332
18日	秩父生協病院（内）	阿保町	☎ 23-1300

夜間・休日急患対応

18時以降は必ず電話で確認の上受診してください
夜間・休日は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。

月曜	皆野病院	皆野町	☎ 62-6300
火曜	秩父市立病院	桜木町	☎ 23-0611
水曜	皆野病院	皆野町	☎ 62-6300
木曜	秩父市立病院	桜木町	☎ 23-0611
金曜	秩父市立病院	桜木町	☎ 23-0611
土曜	皆野病院	皆野町	☎ 62-6300
日曜	秩父市立病院	桜木町	☎ 23-0611

平日夜間小児初期急患対応

【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。

月曜	あらいクリニック	本町	☎ 25-2711
火曜	秩父市立病院	桜木町	☎ 23-0611
水曜	皆野病院	皆野町	☎ 62-6300
木曜	秩父市立病院	桜木町	☎ 23-0611
金曜	秩父市立病院	桜木町	☎ 23-0611

※必ずしも小児科専門医による診察とは限りません。

令和7年4月から夜間・休日における
救急輪番体制は、曜日固定となりました。



※日曜・祝日は【診療時間：8時30分～翌8時30分】になります。

※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】
必ず電話で確認の上受診してください。

5月4日	並木歯科医院	野坂町	☎ 24-4182
5月5日	野上歯科医院	長瀬町	☎ 66-3418
5月6日	みつはし歯科	小鹿野町	☎ 75-0050

※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。

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。

ほけんセンターだより

年1回のがん検診を定期的に！

～ 令和7年度がん検診の申し込み受付中！～

「具合が悪くなったら病院に行けばいい」と考えていませんか？
がんは、早期発見すれば完治する病になってきています。しかし、発見が遅れ、自覚症状が出てくると、治療には心身の負担だけでなく時間やお金もかかります。

「自分は大丈夫」と思わず、今、健康な方こそがん検診を受けましょう！

秩父市で受けられるがん検診（厚労省推奨）

子宮頸がん検診（頸部細胞診） 20歳以上の女性

乳がん検診（マンモグラフィ） 30歳以上*の女性

大腸がん検診（便潜血検査） 40歳以上

胃がん検診（胃透視バリウム造影） 40歳以上

肺がん検診（胸部エックス線検査） 40歳以上

※個別検診は40歳以上

がん検診の種類により申込方法、受診方法、自己負担額などが異なります。

詳しくは健康カレンダーやHPをご確認ください。



集団がん検診の申し込みは、上記のQRコードからが便利です



HPVワクチン接種 条件つき接種期間延長

令和6年夏以降の大幅な需要増により、HPVワクチンの接種を希望しても受けられなかった方がいる状況等を踏まえ、令和7年3月末までに接種を開始した方は、全3回の接種を公費で完了できるようになりました。

対象者

- ・キャッチアップ接種対象者（平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれまでの女性）と平成20年度生まれの女子のうち、令和4年4月1日～令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方
- ・平成20年度生まれの男子のうち、令和6年4月1日～令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方

延長期間 令和8年3月31日(火)まで



ここに子育て応援コラム

子どもたちの目の健康を守るために

～3つのポイント～

- ①明るい部屋で過ごしましょう
- ②正しい姿勢や距離で物を見ましょう
- ③外遊びをしましょう

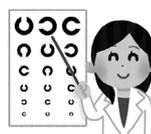
近視予防のためには1日2時間は屋外で過ごす和良好的ことがわかっています。また、長時間近い距離でスマホ画面を見ることは、近視の進行や顔の中心側に寄り目になる「スマホ内斜視」のリスクがあります。

～おすすめ「30ルール」～

「30分見たら、30秒目を休めて遠くを見て、30回まばたきをしましょう」

近視は、メガネなどで矯正すれば視力が出るものとされてきましたが、さまざまな疫学データの蓄積から、将来の目の病気のリスクを高める可能性があることがわかってきています。

子どもたちが生涯にわたり、良好な視力を維持するために、今から3つのポイントと「30ルール」を意識した生活を始めてみましょう。



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





4・5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	5月7日(水)・15日(水) 10時～15時 秩父市役所	行政手続	5月13日(水) 13時～15時
	※☎で要予約 4月21日(月)9時から受付、各日先着10人	登記	4月16日(水)、5月21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	5月12日(月) 10時～12時
	4月16日(水) 13時～16時 吉田総合支所	労働・年金	4月11日(金)、5月9日(金) 13時～15時
行政 ※時間は いずれも 13時～15時	5月21日(水) 13時～16時 大滝総合支所	女性	4月22日(水)、5月27日(水) 13時～15時
	4月21日(月)、5月19日(月) 秩父市役所	不動産	4月25日(金)、5月23日(金) 10時～12時・13時～15時
	5月12日(月) 吉田総合支所(振興会館)		※☎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
	4月28日(月)、5月26日(月) 大滝総合支所	建築	5月16日(金) 10時～12時※☎等で要予約
4月14日(月)、5月12日(月) 荒川総合支所		☎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)☎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 場 ジョブプラザちちぶ
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 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	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
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		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 ※祝日も開催 生活支援センター「アクセス」☎24-1025 ☎24-1026	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	労働相談	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
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	キャリアコンサルタントによる就職相談	4/17(木)、5/15(木)・22(木) 10時～ 場 歴史文館2階談話室 定 5人(1人45分、☎で要予約)
ひきこもり孤独・孤立	月～金曜 8時30分～17時15分 秩父地域居場所づくりサポートセンター☎26-6827 igeuragakko@gmail.com	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
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	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 ※セミナー情報は21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。



「全国植樹祭」



- ①両手の親指と人差し指を開いて向き合わせ、斜めに引き離しながら閉じます。
- ②開いて向かい合わせた両手の親指と人差し指を左右斜め上へ広げます。
- ③立てた左手の人差し指に上向きにした右手の手のひらを数回寄せます。
- ④立てた両手の人差し指を顔の両脇で同時に回します。



くらしのカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
4/6 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
20 休館：大滝	21 秩父 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	22 市民会館休館	23 10か月児健康診査 秩父 人権相談	24 夜間窓口 1歳6か月児健康診査 秩父 市民相談	25 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 不動産相談	26 休館：大滝
27 最終日曜窓口 休館：大滝	28 赤ちゃんのあそびの教室 大滝 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	29 昭和の日 休館：吉田 大滝 市民会館休館	30 育児相談 ママサロン・マタニティ教室(横瀬児童館)	5/1	2 ママサロン(長瀬町)	3 憲法記念日 休館：吉田 大滝
4 みどりの日 休館：吉田 大滝	5 こどもの日 休館：荒川 吉田 大滝	6 振替休日 休館：吉田 大滝 市民会館休館	7 ママサロン(横瀬児童館) 秩父 法律相談 休館：秩父	8 夜間窓口 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 休館：大滝	12 秩父 税務相談 吉田 行政相談 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	13 秩父 行政手続相談 市民会館休館	14 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	15 3歳児健康診査 秩父 法律相談	16 秩父 建築相談 休館：秩父	17 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) ※5月の最終日曜窓口は、6月1日(日)に変更し開設します。(5月25日全国植樹祭開催のため) 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 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	最終日曜窓口 (9時～12時、13時～17時) 市民課 ☎ 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)

■ P. 33「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. 34「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. 31「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。