

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

②夜間・休日の救急病院の

「適正な受診」を心がけましょう

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

ちちぶ地域専用 夜間オンライン診療窓口

自宅からテレビ電話で医師による診療を受けることができます。申し込み完了から15分程度を目安に診察が始まります。大人だけでなく、子どもの症状にも対応していますので、夜間の急な体調不良の際にご利用ください。

詳しくは市HPをご覧ください。

診療時間：19時～翌8時（365日対応）

診療科目：内科・小児科

対象年齢：全年齢

支払方法：クレジットカード・コンビニ支払

※こども医療費の助成対象となります。

薬の受渡：調剤薬局・ご自宅等への配送

症状例：発熱、咳、のどの痛み、吐き気、頭痛等

（すべての症状に対応できるわけではありません。）



●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。

10月12日	休日診療所（内・小） 熊木町 ☎23-8561
13日	
19日	
26日	
11月2日	
3日	【受付終了時間】 16時30分
9日	
16日	

夜間・休日救急対応

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

※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HP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。

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。

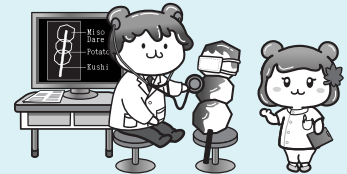
10月12日	小鹿野中央病院（内）	小鹿野町	☎75-2332
13日	秩父生協病院（内）	阿保町	☎23-1300
19日	あいおいクリニック（内・消内）	相生町	☎26-7001
26日	小鹿野中央病院（内）	小鹿野町	☎75-2332
11月2日	石塚クリニック（内・呼）	大野原	☎22-6122
3日	あらいクリニック（小・内）	本町	☎25-2711
9日	小鹿野中央病院（内）	小鹿野町	☎75-2332
16日	金子医院（内）	皆野町	☎62-0039

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。



●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。

10月13日	岩田歯科医院	中村町	☎24-6484
11月3日	内田歯科医院	大野原	☎24-4184

※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。

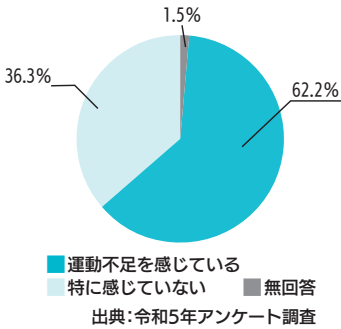
働き世代・子育て世代の運動習慣を身につけるには？



「健康ちちぶ21（第3次）」では、施策指標の具体的な取り組みを推進しています。
今回は青年期（19～39歳）・壮年期（40～64歳）の『運動』についてです。

「健康ちちぶ21」施策指標	対 象	現状（令和5年度）	目標値（令和17年度）
運動習慣のある人の割合 （1日30分、週2回以上の運動を 1年以上継続）	20～64歳代男性	66.0%	増加傾向へ
	20～64歳代女性	55.8%	増加傾向へ

運動に関する意識の割合（%）



働き世代・子育て世代では、スキマ時間や「～しながら」時間などを上手に活用し、運動を意識できると良いですね。

例えば…

- ・休み時間にラジオ体操
- ・遠くの駐車場に停める、徒歩や自転車の活用
- ・エレベーターやエスカレーターより階段を使う
- ・子どもと一緒に本気で外遊び
- ・TVを見ながらストレッチ・スクワット
- ・料理をしながらかかと上げ など

「ちちぶ健康アプリ」はスキマ時間の健康活動に大変有効です！お得な情報＆イベントがいっぱい

『ちちぶ健康アプリ』
秋冬2大イベントのご紹介



急げ！10月限定！
デジタルギフト
プレゼント

健康活動を続けた方へのボーナスとして、10月中に1,000ポイント貯めた方
全員に500円分のデジタルギフトをプレゼントします。

通常は、抽選で300円分のデジタルギフトを
プレゼントしていますので、デジタルギ
フト獲得のビッグチャンスです！

※ギフトのプレゼントは11月初旬の予定



東海道を仮想的に旅するイベント！
ヴァーチャル
ウォークラリー

今年5月にも開催し、みなさまから
ご好評いただいた、ちちぶ健康アプリ
内イベント「ヴァーチャルウォークラ
リー」の第3回目を開催します。

イベントにご参加いただいた方の中
から抽選で、デジタルギフトをプレゼ
ントします。

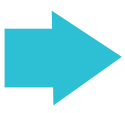
コース：東海道五十三次
（待望の新コース）

事前登録：10月6日（月）～31日（金）

※参加には事前登録が必要です。

競技期間：11月1日（土）～12月31日（水）

※ギフトのプレゼントは令和8年1月の予定



登録方法や各イベン
トの詳細は市HPかア
プリ内お知らせへ





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	行政手続	10月14日(火)、11月11日(火) 13時～15時
法律	11月4日(火)・20日(木) 10時～15時 秩父市役所 ※☎で要予約 10月20日(月)9時から受付、各日先着10人	登記	10月15日(火)、11月19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10日(月) 10時～12時
	10月15日(火) 13時～16時 吉田総合支所	労働・年金	11月14日(金) 13時～15時
	11月19日(火) 13時～16時 大滝総合支所	女性	10月28日(火)、11月25日(火) 13時～15時
行政	10月20日(月)、11月17日(月) 秩父市役所	DVについて	月～金曜 8時30分～17時15分 ※吉田・大滝・荒川総合支所市民福祉課でも実施
※時間は いずれも 13時～15時	11月10日(月) 吉田総合支所(振興会館)	不動産	10月24日(金)、11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
市	10月27日(月)、11月17日(月) 大滝総合支所	建築	11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
民	10月20日(月)、11月10日(月) 荒川総合支所		
	毎月第2・4水曜 13時～16時 秩父市役所		

※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	人権	月～金曜 8時30分～17時15分 火曜(第5週を除く)9時～16時(人権擁護委員による相談)
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	公証相談	月～金曜 9時～17時 ※☎で要予約 場秩父公証役場
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	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
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	内職	月～金曜 9時～16時 場ジョブプラザちちぶ
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	職業	月～金曜 9時～17時 場ジョブプラザちちぶ
精神障がい者 について	月～金曜 9時～17時 生活支援センター「アクセス」 第1土曜 9時～12時 ☎24-1025 ☎24-1026	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 中小企業診断士による相談(火曜) 場地場産センター
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	10/15(水)、11/4(火)・19(水) 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 9時～17時 秩父地域居場所づくり サポートセンター ☎53-9564 ✉iguragakko@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 ※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 専門相談 (公認心理師)	奇数月第1火曜 13時30分～15時30分 秩父保健所 ☎22-3824	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10ページをご覧ください！
ひきこもり家族 ミーティング (公認心理師)	奇数月第3火曜 13時30分～15時30分		

※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。

「デフリンピックが近づいています」



両手の親指と人差し指で
輪を作り、上下に手を置き
輪を重ねます。



手を入れ替えてもう一度
輪を重ねます。



両手のひらを向かい合わせ
て置き、左手のひらに右手の
ひらを徐々に近づけます。



セーフコミュニティ国際認証都市!

2025.10 26

くらしのカレンダー



10月の納税

☎納税課 22-2210

納期限

10/31(金)

●市県民税・森林環境税 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
10/5 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 胃がん・乳がん・子宮頸がん検診 秩父 法律相談 休館：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) げやき がん検診等 秩父 労働・年金相談	11 休館：大滝
12 休館：吉田 大滝	13 スポーツの日 休館：荒川 吉田 大滝	14 秩父 行政手続相談 休館：秩父 休館：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) げやき がん検診等 秩父 登記相談 吉田 人権相談 休館：吉田	16 秩父 法律相談 休館：吉田	17 ママサロン(横瀬児童館) 休館：秩父	18 休館：大滝
19 休館：大滝	20 げやき 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	21 育児相談 休館：市民会館休館	22 赤ちゃんのあそびの教室 ママサロン・マタニティ教室(横瀬児童館) げやき がん検診等 秩父 人権相談	23 夜間窓口 1歳6か月からのあそびの教室 秩父 市民相談	24 秩父 不動産相談	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 秩父 女性相談 休館：市民会館休館	29	30 乳がん・子宮頸がん検診 げやき がん検診等	31 ママサロン(下郷児童館内) げやき がん検診等	11/1 休館：大滝
2 休館：大滝	3 文化の日 休館：荒川 吉田 大滝	4 秩父 法律相談 休館：秩父 休館：市民会館休館	5 ママサロン(横瀬児童館)	6 げやき がん検診等	7 ママサロン(長瀬町) げやき がん検診等	8 休館：大滝
9 マタニティ育児体験教室 休館：大滝	10 乳がん・子宮頸がん検診 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	11 秩父 行政手続相談 休館：市民会館休館	12 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	13 夜間窓口 3歳児健康診査 秩父 市民相談	14 ママサロン(下郷児童館内) げやき がん検診等 秩父 労働・年金相談	15 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

(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 ☎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)。

げやき 市民会館 げやきフォーラム

■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

☎市民生活課 26-1133

■その他の相談はP.26「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.23「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。

27 2025.10

(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。