

夜間オンライン診療 受付時間延長  
令和7年 令和8年  
**12月28日(日)～1月4日(日)**  
年末年始は  
24時間体制で受け付けます。  
昼間の時間帯（8時～19時）も  
QRコードからお申し込みください。

病院へ行く？救急車を呼ぶ？迷ったら…  
埼玉県の救急電話相談  
【#7119】をご利用ください。

## 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、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、吐き気、頭痛等



## ○秩父都市医師会

### 秩父都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。

1月 1日	
2日	休日診療所（内・小）熊木町☎23-8561 【診療時間：10時～15時】【受付終了時間：14時30分】
3日	
4日	
11日	
12日	
18日	休日診療所（内・小） 熊木町☎23-8561 【受付終了時間】
25日	16時30分
2月 1日	
8日	
11日	
15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・年末年始（12月29日～1月3日）は【診療時間：8時30分～翌日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都市医師会の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。

1月 1日	石塚クリニック（内・呼）	大野原	☎22-6122
	金子医院（内）	皆野町	☎62-0039
2日	小鹿野中央病院（内）	小鹿野町	☎75-2332
3日	あらいクリニック（小・内）	本町	☎25-2711
	金子クリニック（内）	山田	☎21-7270
4日	荒船医院（内）	横瀬町	☎24-0160
	健生堂医院（内・外）	東町	☎22-0270
11日	小鹿野中央病院（内）	小鹿野町	☎75-2332
12日	水野医院（内）	山田	☎22-3315
18日	秩父生協病院（内）	阿保町	☎23-1300
25日	小鹿野中央病院（内）	小鹿野町	☎75-2332
2月 1日	南須原医院（内・外）	長瀬町	☎66-2038
8日	小鹿野中央病院（内）	小鹿野町	☎75-2332
11日	あいおいクリニック（内・消内）	相生町	☎26-7001
15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】

必ず電話で確認の上受診してください。

1月 1日	しまだ歯科医院	小鹿野町	☎72-7201
2日	そよ風歯科医院	太田	☎62-1149
3日	たかはし歯科医院	中村町	☎26-5605
4日	田口歯科医院	黒谷	☎22-1118
12日	たばた歯科医院	横瀬町	☎25-2323

※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

## 適正な体重を知ろう

### ～「体重管理」は健康長寿の第一歩～

40～60歳代編

肥満と関連する糖尿病、高血圧、脂質異常症などの病気に最もなりにくい体格とされているのが、BMI 22です。

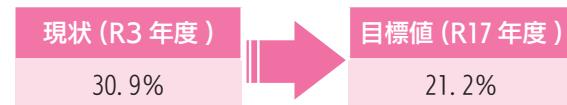
BMI = 体重kg ÷ (身長m)<sup>2</sup>

あなたの  
BMIは?

「健康ちちぶ21（第3次）」では、適正体重を維持する取り組みを推進しています。

#### 【40～60歳代の肥満割合の現状と目標値】

BMI 25.0以上の割合



秩父市民のBMIは、男女ともに50歳代の人々に肥満（BMI 25以上）の割合が多くなっています。〈R5年度アンケート結果〉

#### 【肥満予防・適正な体重維持のポイント】

- ①定期的に体重を測る
- ②意識的に体を動かす  
(市報10・11月号参照)
- ③食事量や内容、食べ方に気をつける
  - ・薄味、減塩を意識した食品を選ぶ（味が濃いと、主食量が多くなる）
  - ・よく噛んで味わいながら食べる（食欲を抑える、内臓脂肪の分解につながる）
  - ・野菜を活用（量を減らさずにカロリーダウン）



#### 高齢者インフルエンザ・ 新型コロナウイルス予防接種

秩父市に住民登録がある、次の対象の方にインフルエンザ・新型コロナウイルス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(土)まで

対象 65歳以上の方、60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

接種方法 詳細は秩父市HPを参照

#### ●帯状疱疹定期予防接種の接種期限について

令和7年度定期予防接種の対象者で不活化ワクチンを接種する場合は、1回目の接種を、令和8年1月31日(土)までに受ける必要があります。詳細は秩父市HPを参照ください。

#### にこにこ子育て応援コラム

##### 乳幼児のけいれん～対処方法～

乳幼児で最も多いのは「熱性けいれん」です。保護者の方が正しい知識をもち、落ち着いて対応することが大切です。



安全の確保 平らで安全な場所に寝かせる衣服をゆるめて呼吸を楽にする

観察 時間・部位・左右差  
意識・顔色・呼吸

避けること 口の中に物を入れる  
体を押さえつける  
体を無理に起こす

救急車の目安 けいれんが5分以上続く  
呼吸が止まり、顔色が悪い  
けいれん後に意識が戻らない

★家族間での共有をしておきましょう

Information  
詳細はこちら

健康  
カレンダー



秩父市  
HP



ママ、パパ応援/  
子育て支援アプリ  
ちちぶっこ

#### 献血

#### とき



- |           |             |                            |
|-----------|-------------|----------------------------|
| ①1月23日(金) | 10:00～11:45 | ①UNICUS秩父ヤオコー前広場           |
|           | 13:00～16:00 | (第一生命保険株式会社 熊谷支社 秩父営業オフィス) |
| ②2月5日(木)  | 10:00～11:45 | ②秩父神社(秩父中央ライオンズクラブ)        |
|           | 13:00～14:00 |                            |

※変更もありますので事前に確認をお願いします。

#### ところ(主催団体)





# 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	行政手続	1月13日(火)、2月10日(火)	13時～15時
法 律	2月3日(火)・19日(木) 10時～15時	秩父市役所	登 記	1月21日(水)、2月18日(水)	13時～15時
	※☎で要予約 1月20日(火)9時から受付、各日先着10人		税 务	2月2日(月)	10時～12時
人 権	毎月第2・4水曜 13時～16時	秩父市役所	労 働・年 金	1月9日(金)、2月13日(金)	13時～15時
行 政	1月19日(月)、2月16日(月)	秩父市役所	女 性	1月27日(火)、2月24日(火)	13時～15時
※時間は いずれも 13時～15時	2月2日(月) 1月26日(月)、2月16日(月) 1月19日(月)、2月9日(月)	吉田保健センター 大滝総合支所 荒川総合支所	D V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	
市 民	毎月第2・4木曜 13時～16時	秩父市役所	不 動 産	1月23日(金)、2月27日(金)	10時～12時・13時～15時 ※☎または秩父支部HPから要予約☎24-1774埼玉県 宅建協会秩父支部
			建 築	1月16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	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)	さいたま地方法務局 秩父支局☎22-0827
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 場所秩父公証役場	秩父公証役場(西武秩父駅前MTビル1階) ☎23-3788
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 FAX62-5613	内 職	月～金曜 9時～16時 場所ジョブプラザちちぶ	ジョブプラザちちぶ(地場産センター3階) ☎24-5222
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 FAX24-9963	職 業	月～金曜 9時～17時 場所ジョブプラザちちぶ	産業支援課☎25-5208
精神障がい者について	月～金曜 9時～17時 第一土曜 9時～12時	生活支援センター「アクセス」 ☎24-1025 FAX24-1026	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) 場所先端技術推進課	先端技術推進課 ☎21-5522
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		中小企業診断士による相談(火曜) 場所地場産センター	地場産センター ☎25-0088
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	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
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☎53-9564 ✉iguragakko@gmail.com	キャリアコンサルタントによる就職相談	1/7(水)・21(水)、2/4(水)・18(水) 10時～ 場所歴文館2階談話室 定員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
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	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	
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		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12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。

○○を 手話で やってみた!

QRで手話を動画で見られます。



「感染予防をしっかりしましょう」



胸の前でつまんだ両手の指先を自分に向か直してから同時に両胸につけます。



立てた右手のひらに4指を直角に曲げた左手の指先をつけ、前へ押し出します。



つまんだ両手2指の指先をへその辺りで上下につけ合わせ、右手を上げます。



# くらしのカレンダー



12/28(日)～2/7(土)

## 1月の納税

問 納税課 22-2210

納期限

2/2(月)

市県民税・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
12/28 最終日曜 窓口 休館：大滝	29 市民会館休館 休館：秩父 荒川 吉田 大滝	30 市民会館休館 休館：秩父 荒川 吉田 大滝	31 市民会館休館 休館：秩父 荒川 吉田 大滝	1/1 元日 市民会館休館 休館：秩父 荒川 吉田 大滝	2 市民会館休館 休館：秩父 荒川 吉田 大滝	3 市民会館休館 休館：教訓語苑
4 休館：大滝	5 秩父 稅務相談 吉田 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	6 秩父 法律相談 市民会館休館	7	8 夜間窓口 秩父 市民相談	9 秩父 労働・年金相談 休館：大滝	10 休館：大滝
11 休館：大滝	12 成人の日 休館：荒川 吉田 大滝	13 秩父 行政手続相談 市民会館休館 休館：秩父	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 ママサロン（横瀬児童館） 秩父 建築相談	17 休館：大滝
18 休館：大滝	19 秩父 行政相談 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	20 市民会館休館 休館：荒川	21 10か月児健康診査 ママサロン（横瀬児童館） 秩父 登記相談 休館：荒川	22 夜間窓口 1歳6か月児健康診査 秩父 市民相談 休館：荒川	23 ママサロン（下郷児童館内） 乳がん・子宮頸がん検診 秩父 不動産相談 休館：荒川	24 休館：大滝
25 最終日曜 窓口 休館：大滝	26 大滝 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	27 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	28 ママサロン（横瀬児童館） 秩父 人権相談	29 1歳6か月からのあそびの教室 休館：大滝	30 育児相談 ママサロン（下郷児童館内） 休館：大滝	31 休館：大滝
2/1 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 秩父 法律相談 市民会館休館	4 4か月児健康診査 ママサロン（横瀬児童館） 休館：大滝	5 3歳児健康診査 休館：大滝	6 ママサロン（長瀬町） 休館：大滝	7 休館：大滝

○12月31日㈬、1月1日(木・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)(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

※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。

### 保健センターの催し・健診など（1段目）

- P. 25「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 吉田保健センター

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. 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