

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☎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



●秩父郡市医師会

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。

3月15日	休日診療所（内・小） 熊木町☎23-8561 【受付終了時間】 16時30分
20日	
22日	
29日	
4月5日	
12日	
19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。

3月15日	荒船医院（内）	横瀬町	☎24-0160
20日	長瀬医新クリニック（内）	長瀬町	☎66-1000
22日	小鹿野中央病院（内）	小鹿野町	☎75-2332
29日	健生堂医院（内・外）	東町	☎22-0270
4月5日	金子医院（内）	皆野町	☎62-0039
12日	小鹿野中央病院（内）	小鹿野町	☎75-2332
19日	影森クリニック（内）	下影森	☎26-5548

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

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。



※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。

インターネットで医療機関や薬局が検索できます

「医療情報ネット（ナビイ）」は、全国にある医療機関や薬局を、場所や診療科目・時間などのさまざまな条件から検索することができます。

医療機関や薬局をお探しの方は、こちらをご利用ください。



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

あなたのまわりに こころが疲れている人はいませんか？

3月は自殺対策強化月間です！

3月は就職や進学、転居など、生活環境が大きく変化しストレスを受けやすい時期です。周囲の気づきや関わりが、こころの病気や自殺の予防につながります。

●いつもと違う様子に気づく

表情が疲れている、口数が減った、食事量が減った等の元気がない様子はこころのSOSのサインかもしれません。まずこれらに気づくことが大切です。



●相談機関につなげる

悩みやこころの問題は、早めに専門家や相談機関へつなげましょう。早めに相談することで適切な支援を受けやすくなります。



こころの健康状態を知り
早めに相談しよう(市HP)

●声をかけて話を聴く

「よく眠れている？」など心配していることを示しつつ、体調を切り口に声をかけましょう。

批評せず話を聴くと、相手も自分の気持ちを話しやすくなります。

ココカラ相談

各保健センターでは、こころやからだの悩みにお応えしています。(電話・訪問・来所)
悩みを一人で抱え込まずお気軽にご相談ください。

女性特有の健康課題

女性は思春期、成熟期、更年期、老年期といったライフステージごとに、女性ホルモンの状態が変化し、それにより女性の心と体はさまざまな影響を受けます。

また、結婚や育児などのライフイベントによっても男性とは異なった心身の変化をします。



●若年女性の「やせ」が問題です

日本の若年女性は、BMI18.5以下のやせの割合が増えていることが問題となっています。やせは、貧血やメンタルの不調、骨密度の低下、月経不順、不妊、妊娠・出産のリスクを高めるので注意が必要です。

●女性の健康について、正しい情報収集を

厚生労働省では、「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」を通して、女性の健康について情報発信をしています。



女性の健康推進室
ヘルスケアラボ



にこにこ子育て応援コラム

赤ちゃんの頭の形について

胎児期から乳児期の頭は柔らかく、胎内や出生時におけるさまざまな外力や、乳児期の向き癖による外圧等で、頭部の変形が生じることがあります。

<変形の予防や軽症例の改善法>

- 抱っこや授乳の向きを左右均等にする
- ベビーカー等で、長時間にわたり向き癖が固定した状態で過ごさないようにする
- 向き癖とは反対を向くようにベッドの向きを変える、興味をそそる玩具を吊るす
- タミータイム(保護者の見守りのもと、赤ちゃんがうつぶせで過ごす)を取り入れる

自然に改善しない、変形が悪化した、発達が気になる等があれば、早めに医療機関に相談しましょう。



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





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	行政手続	4月14日(火) 13時～15時
法律	4月7日(火)・16日(木) 10時～15時 秩父市役所	登記	3月18日(火)、4月15日(火) 13時～15時
	※☎で要予約 3月23日(月)9時から受付、各日先着10人	税務	4月6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	4月10日(金) 13時～15時
	4月15日(水) 13時～16時 吉田保健センター	女性	3月24日(火)、4月28日(火) 13時～15時
行政	3月16日(月)、4月20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	不動産	3月27日(金) 10時～12時・13時～15時、4月24日(金) 10時～12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
	4月6日(月) 吉田保健センター		3月13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
	3月23日(月)、4月27日(月) 大滝総合支所		
4月13日(月) 荒川総合支所			
市民	毎月第2・4木曜 13時～16時 秩父市役所	建築	

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) さいたま地方務局 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 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 ☎62-5613	内職	月～金曜 9時～16時 場 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 ☎24-9963	職業	月～金曜 9時～17時 場 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 ☎24-1026	中小企業向けよろず相談	中小企業診断士による相談(火曜) 場 地場産センター ☎25-0088
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	3/18(水)、4/8(水)・15(水) 10時～ 場 歴史文館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
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 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
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
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。



「毎日薬を飲んでいきます」



曲げた右手薬指の指先で左手のひらの上を円を描くようにこすります。



直角に伸ばした両手の親指と人差し指を向き合わせ、後ろ周りに回します。



握った右手を開きながら口に向けて動かします。



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7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
3/8 休館：大滝	9 乳幼児期からのおうち性教育(講座) 休館：秩父 荒川 吉田	10 秩父 行政手続相談 市民会館休館 休館：秩父	11 10か月児健康診査 ママサロン・マタニティ教室(皆野町) 休館：秩父	12 夜間窓口 1歳6か月児健康診査 休館：秩父	13 秩父 労働・年金相談 秩父 建築相談 休館：秩父	14 休館：秩父 大滝
15 休館：秩父 大滝	16 1歳6か月からのあそびの教室 休館：秩父 荒川 吉田	17 はじめてのカンタン♪離乳食教室 市民会館休館 休館：秩父	18 育児相談 ママサロン(下郷児童館内) 休館：秩父	19 秩父 法律相談	20 春分の日 休館：吉田 大滝	21 休館：大滝
22 休館：大滝	23 大滝 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	24 秩父 女性相談 市民会館休館	25 秩父 人権相談	26 夜間窓口 秩父 市民相談	27 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 不動産相談	28 休館：大滝
29 最終日曜窓口 休館：大滝	30 休館：秩父 荒川 吉田	31 市民会館休館	4/1	2	3 ママサロン(長瀬町)	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 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 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	14 秩父 行政手続相談 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) 休館：吉田 大滝	16 3歳児健康診査 秩父 法律相談	17 休館：秩父	18 休館：大滝

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 ☎ 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)

■ P. 23 「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. 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. 21 「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。