

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

#7119がつかない場合は

☎048-824-4199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

※こども医療費の還付手続きは原則不要です。

※通常330円のシステム利用料は無料です。

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。

8月11日	
16日	
23日	休日診療所（内・小） 熊木町 ☎23-8561
30日	【受付終了時間】 16時30分
9月6日	
13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。

8月11日	秩父生協病院（内）	阿保町	☎23-1300
16日	大谷津医院（内・小）	阿保町	☎22-6329
23日	小鹿野中央病院（内）	小鹿野町	☎75-2332
30日	あいおいクリニック（内・消内）	相生町	☎26-7001
9月6日	金子医院（内）	皆野町	☎62-0039
13日	小鹿野中央病院（内）	小鹿野町	☎75-2332

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。

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。



【地域外で活躍している秩父出身の医師の方へ】

秩父の医療について、市長との意見交換会を開催します！「いつか故郷のために」「離れた場所にいるからこそ見えること」などぜひ市長に直接お聞かせください

オンラインでも参加可能 お申し込みはQRコードから↓

日時 令和8年9月12日(土)19時～

会場 秩父市役所本庁舎3階 庁議室

問 地域医療対策課

☎0494-22-2279



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

「質の良い睡眠」で心身の健康を保ちましょう！

「健康ちちぶ21(第3次)」では、休養やこころの健康づくりの取り組みを推進しています。

【睡眠で休養が取れている人の割合】

〈健康ちちぶ21(第3次)より〉

現状値〈令和5年度〉	目標値〈令和17年度〉
71.7%	80.0%

30～40代の女性は、睡眠や休養を「あまりとれていない」と答えた方が4割強と最も高くなっています！

「睡眠不足と質の低下」による影響は？

- ▲不安やストレスの増強
- ▲疲労の蓄積
- ▲心身の不調や生活習慣病の原因

睡眠で休養が取れている人を増やしましょう！



～質の良い睡眠をとるポイント～

①シャワーでなく、湯船に浸かる！

全身の血行が促進され、心身の緊張がほぐれます。就寝前1～2時間に入浴すると自然に入眠できます。



②寝床でのスマホはNG！

スマホの光が交感神経を活発にして、不眠の原因になります。寝室での利用は控えましょう。



③照明は暖色系の物を選ぶ！

リラックス効果が得られます。就寝2時間前から徐々に暗くすることで眠りやすい環境が整います。



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

☎22-0648

お気軽にご相談ください！

秩父郡市委託医療機関以外で定期予防接種を希望する方へ

里帰り出産や病気の治療、施設入所等、やむを得ない理由により、定期予防接種を秩父郡市委託医療機関以外で接種を希望する場合には、次の方法があります。

- ①埼玉県内の「接種協力医療機関」であれば郡市内と同様に接種できます。
- ②埼玉県内の①以外、および埼玉県外の医療機関の場合は、予防接種費用の一部助成が受けられます。事前の申請が必要になりますので接種日の2週間前までに秩父保健センターへご相談ください。

詳細は、HPをご確認ください。



長期療養を必要とする疾病にかかったことにより定期予防接種を受けられなかった方へ

長期療養が必要な特別な事情により、定期予防接種ができずに規定の年齢を超えてしまった方は、接種可能になった日から2年間（高齢者肺炎球菌、带状疱疹は1年間）に限り、定期接種が受けられます。

対象となる疾病等の詳細はHPをご確認いただき、定期予防接種を希望される方は、必ず接種を受ける前に秩父保健センターにご相談ください。



献血



と き

- ①9月4日(金) 9:30～10:30
- ②9月4日(金) 12:30～13:30
- ③9月9日(水) 10:00～11:45
13:00～16:00

ところ(主催団体)

- ①埼玉県秩父県土整備事務所
- ②埼玉県秩父保健所
- ③ベルク公園橋店(秩父ライオンズクラブ)

※変更もありますので事前に確認をお願いします。

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



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



8・9 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	9月1日(火)・17日(休) 10時～15時 秩父市役所	行 政 手 続	8月18日(火)、9月8日(火) 13時～15時
	※☎で要予約 8月20日(休)9時から受付、各日先着10人	登 記	8月19日(水)、9月16日(水) 13時～15時
		税 務	9月7日(月) 10時～12時
人 権	8月26日(水)、9月9日(水) 13時～16時 秩父市役所	労 働 ・ 年 金	9月11日(金) 13時～15時
	8月19日(水) 13時～16時 大滝総合支所	女 性	8月25日(火)、9月29日(火) 13時～15時
	9月16日(水) 13時～16時 荒川総合支所	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
行 政	8月17日(月)、9月28日(月) 秩父市役所	不 動 産	8月28日(金)、9月25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
※時間は いずれも 13時～15時	9月7日(月) 吉田保健センター	建 築	9月18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
	8月24日(月)、9月28日(月) 大滝総合支所		
	9月14日(月) 荒川総合支所		

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	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
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
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 ※各総合支所市民福祉課でも実施	内 職	月～金曜 9時～17時 場 ジョブプラザちちぶ(地場産センター3階) ☎24-5222 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	職 業	
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	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) 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～金曜 9時～17時 生活支援センター「アクセス」 ☎24-1025 ☎24-1026	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
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	キャリアコン サルタントに よる就職相談	8/19(水)、9/2(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	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 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		
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 ※予約制 秩父保健所 ☎22-3824		
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 ※予約制		

※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。

「ネットショッピングは便利です」



左手拳に右手の指文字「イ」の形をのせ、前に一周して元に戻します。



両手親指と人差し指の輪を交互に前後に動かします。



右手の指先で頬(あご)を左右になでます。



セーフコミュニティ国際認証都市!

2026.8 20

くらしのカレンダー



8月の納税

問 納税課 ☎ 22-2210

納期限

8/31(月)

●市県民税・森林環境税 第2期

●国民健康保険税 第2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
8/9 休館：大滝	10 げやき がん検診等 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	11 山の日 休館：吉田 大滝	12 ママサロン(小鹿野町) 原谷 がん検診等 秩父 人権相談 市民会館休館	13 夜間窓口 秩父 市民相談	14 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 労働・年金相談	15 休館：大滝
16 休館：大滝	17 げやき がん検診等 秩父 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	18 秩父 行政手続相談 市民会館休館	19 10か月児健康診査 秩父 登記相談 大滝 人権相談	20 秩父 法律相談	21 ママサロン(長瀬町) げやき がん検診等 休館：秩父	22 げやき がん検診等 休館：大滝
23 休館：大滝	24 大滝 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	25 育児相談 秩父 女性相談 市民会館休館	26 あそびの教室 胃・乳・子宮頸がん検診 (吉田保健センター) 秩父 人権相談	27 夜間窓口 げやき がん検診等 秩父 市民相談	28 赤ちゃんのあそびの教室 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	9/1 秩父 法律相談 市民会館休館	2 プレママ&産後ママのリ フレッシュ教室 ママサロン(横瀬児童館) げやき がん検診等	3 げやき がん検診等	4 ママサロン(長瀬町) げやき がん検診等	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 休館：秩父 市民会館休館	9 4か月児健康診査 ママサロン・マタニティ 教室(皆野町) げやき がん検診等 秩父 人権相談 休館：秩父 荒川	10 夜間窓口 3歳児健康診査 げやき がん検診等 秩父 市民相談 休館：秩父	11 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 休館：秩父	12 休館：大滝
13 休館：大滝	14 げやき がん検診等 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	15 胃がん検診 (荒川農村環境改善センター) 市民会館休館	16 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 荒川 人権相談	17 1歳6か月児健康診査 秩父 法律相談	18 秩父 建築相談	19 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)

がん検診等 (胸部レントゲン、大腸がん、前立腺がん等) 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

原谷 原谷公民館

■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.20「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.17「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。