

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。

10月11日	休日診療所（内・小） 熊木町 ☎23-8561	
12日		
18日		
25日		
11月1日	【受付終了時間】 16時30分	
3日		
8日		
15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。

10月11日	小鹿野中央病院（内）	小鹿野町	☎75-2332
12日	あいおいクリニック（内・消内）	相生町	☎26-7001
18日	影森クリニック（内）	下影森	☎26-5548
25日	小鹿野中央病院（内）	小鹿野町	☎75-2332
11月1日	あらいクリニック（小・内）	本町	☎25-2711
3日	長瀬医新クリニック（内）	長瀬町	☎66-1000
8日	小鹿野中央病院（内）	小鹿野町	☎75-2332
15日	金子クリニック（内）	山田	☎21-7270

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でもご確認ください。

※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。



●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12日	野上歯科医院	長瀬町	☎66-3418
--------	--------	-----	----------

※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

スマホひとつで健康管理をアップデート！VOL.1

～歩いて、貯めて、手軽にできる！まずは記録から～

「自分の健康管理は二の次…」 「運動の時間が取れない…」 そんな忙しいあなたへ。
2か月にわたり、健康管理アプリ（ちちぶ健康アプリ）の活用術をご紹介します！
今月号はアプリの基本機能と日常の歩数をちょっと増やしたい方向けのイベント
をご紹介します。まずはアプリを入れて、気軽に歩き出してみませんか？



〇活用術1 ヘルスデータの記録

歩数はスマホを持ち歩くだけで自動計測。
血圧、体重等のその他のデータは簡単に
入力できます。蓄積された
データはグラフで確認。記
録することでアプリ内ポ
イントが貯まります！



〇活用術2 歩数を増やしたい方

アプリ内で仮想的にウォークラリーが楽
しめます！知り合いやアプリ内の他の参
加者と競い合うことで、楽しみながら歩
数を増やすことができます！

※イベント名「ヴァーチャルウォー
ラリー」
現在開催中です。



このアイコンが
目印！



詳細は
市HPにて

ゲートキーパー養成講習を開催します！

ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援に
つなげ、見守る人のことです。講習では、悩んでいる人への声
かけの方法やこころの不調への対応方法などを学びます。
ぜひご参加ください。



日 時：11月9日(月) 13時30分～（受付：13時15分～）

会 場：秩父保健センター

対 象：秩父市民の方

定 員：30人程度

申込み：11月6日(金)までに秩父保健センター窓口または電話にてお申込みください。

Information
詳細はこちら

健康
カレンダー



秩父市
HP



乳幼児期からのおうち性教育～大切なこころとからだをはぐくむ生と性のおはなし～

助産師の宮原まり先生をお迎えして、家庭でできるかかわりや伝え方のヒントに
についてお伝えします。

日 時：11月26日(木) 10時～11時（受付：9時45分～）

会 場：秩父保健センター

対 象：妊婦・子育て中の保護者等

定 員：20人（申し込み多数の場合は、初めての方を優先）

申込み：10月15日(木)から右の二次元コードまたは保健センターへ



／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1日(日) 10:00～11:45
13:00～16:00

ところ（主催団体）

ベルク公園橋店

※変更もありますので事前に確認をお願いします。

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



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	市 民	毎月第2・4木曜 13時～16時
法 律	11月4日(水)・19日(木) 10時～15時 秩父市役所	行 政 手 続	11月10日(火) 13時～15時
	※☎で要予約 10月20日(火)9時から受付、各日先着10人	登 記	10月21日(水)、11月18日(水) 13時～15時
		税 務	11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	11月13日(金) 13時～15時
	10月21日(水) 13時～16時 吉田保健センター	女 性	10月27日(水)、11月24日(水) 13時～15時
	11月18日(水) 13時～16時 大滝総合支所	DVについて	月～金曜 8時30分～17時15分 ※各総合支所市民福祉課でも実施
行 政	10月19日(月)、11月16日(月) 秩父市役所	不 動 産	10月23日(金)、11月27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	11月2日(月) 吉田保健センター	建 築	11月20日(金) 10時～12時※☎で要予約 ☎080-5418-2408埼玉県建築士事務所協会秩父支部
	10月26日(月)、11月30日(月) 大滝総合支所		
	10月19日(月)、11月9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 秩父公証役場(西武秩父駅前MTビル1階) ☎23-3788 ※☎で要予約 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
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 ・ 職 業	月～金曜 9時～17時 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	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
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	労 働 相 談	月～金曜 9時～17時 埼玉県労働相談センター ☎048-830-4522 (受付:16時30分まで)
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	キャリアコン サルタントに よる就職相談	10/21(水)、11/4(水)・18(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 歴文館2階談話室 定 5人(1人45分、☎で要予約)
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	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
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	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 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2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 やって見た!

QRで手話を動画で見られます。

「LINE でお知らせします」



つまんだ形にした両手指先を前に向けて、口元から開きながら前に出します。



左手甲を右手のひらで2回たたきます。



両手をアルファベットの「L」の形にして、胸の前で交互に前後させます。



セーフコミュニティ国際認証都市!

2026.10 20

くらしのカレンダー



10月の納税

問 納税課 ☎ 22-2210

納期限

11/2(月)

●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
10/4 休館：大滝	5 げやき がん検診等 秩父 税務相談 吉田 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	6 乳・子宮頸がん検診 (荒川農村環境改善センター) 秩父 法律相談 休館：市民会館休館	7 4か月児健康診査	8 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	9 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	10 休館：大滝
11 休館：吉田 大滝	12 スポーツの日 休館：荒川 吉田 大滝	13 胃・乳・子宮頸がん検診 秩父 行政手続相談 休館：秩父 休館：市民会館休館	14 10か月児健康診査 ママサロン(小鹿野町) 秩父 人権相談 休館：吉田	15 1歳6か月児健康診査 秩父 法律相談 休館：吉田	16 休館：秩父	17 休館：大滝
18 休館：大滝	19 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	20 育児相談 休館：市民会館休館	21 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 登記相談 吉田 人権相談	22 夜間窓口 げやき がん検診等 秩父 市民相談	23 赤ちゃんのあそびの教室 秩父 不動産相談	24 休館：大滝
25 最終日曜 窓 口 休館：大滝	26 げやき がん検診等 大滝 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	27 秩父 女性相談 休館：市民会館休館	28 ママサロン(横瀬児童館) 秩父 人権相談	29	30 ママサロン(下郷児童館内)	31 休館：大滝
11/1 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 文化の日 休館：吉田 大滝	4 ママサロン(横瀬児童館) 秩父 法律相談 休館：市民会館休館	5 げやき がん検診等	6 ママサロン(長瀬町) げやき がん検診等	7 胃・乳・子宮頸 がん検診 休館：大滝
8 休館：大滝	9 ゲートキーパー養成講習 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	10 秩父 行政手続相談 休館：市民会館休館	11 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	12 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	13 ママサロン(下郷児童館内) 影森 がん検診等 秩父 労働・年金相談	14 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

影森 影森公民館

■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。

21 2026.10

(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。