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がつながらない場合は
☎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出来ます。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。

11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
22日	
23日	
29日	
12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。

11月15日	金子クリニック（内）	山　田	☎21−7270
22日	小鹿野中央病院（内）	小鹿野町	☎75−2332
23日	秩父生協病院（内）	阿保町	☎23−1300
29日	金子医院（内）	皆野町	☎62−0039
12月６日	あらいクリニック（小・内）	本　町	☎25−2711
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

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。

●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。

11月23日	平沼歯科医院	上　町	☎22−0790

※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。

P.23「くらしのカレンダー」および冊子「秩父市健康カレンダー」もご活用ください。

スマホひとつで健康管理をアップデート！ VOL.2

～記録の次は「続ける・楽しむ」！アプリをもっと使いこなそう～

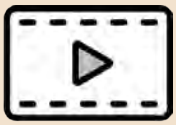


先月は、毎日の歩数や健康データなどの「記録の方法」と、楽しみながら歩数を増やすための「イベント」をご紹介しました。

今月はアプリをさらに使いこなして、健康づくりを楽しく無理なく「続ける」コツをご紹介します！

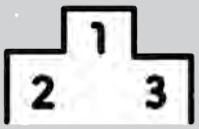
○活用術３
エクササイズ動画を活用しよう

アプリ内上部に「エクササイズ」の項目があります。ストレッチやヨガ、ピラティス、筋トレなど、初級～上級までさまざまな種類の動画があります。30秒程度の短い動画もありますのでぜひご活用ください。



○活用術４
同世代のライバルと歩数を競い合おう

アプリ内下部の「ランキング」ページでは、全国の同性、同世代の方の中での現在の順位を確認できます。さらに、お住いの地域を登録いただくと、地域内での順位も確認できます。





このアイコンが目印！

詳細は市HPにて

冬を安全に過ごすための感染対策

冬は空気が乾燥し、人と会う機会も多くなることから、**感染症が流行しやすい季節**です。

感染拡大が生じ医療提供体制がひっ迫した場合は、受診先が見つからない、待ち時間が長くなる等の不便が生じ、**医療機関を速やかに受診できない可能性**があります。

ご自身や大切な人を守るため、以下の**基本的な感染対策を徹底**しましょう。

①食事前や帰宅後に	②体調が悪いときは	③免疫力を上げる
手洗い・消毒	咳エチケット	十分な休養・バランスの取れた食事

④65歳以上の方など重症化リスクの高い方

ワクチン接種

定期接種について（秩父市HP）

インフルエンザ　新型コロナウイルス

※定期接種の接種期限は令和９年１月31日㈯までです。
早めの接種をご検討ください。

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



11・12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	
消費生活（多重債務）	月～金曜　9時～12時・13時～16時	秩父市役所
法律	12月1日㈫・17日㈬　10時～15時	秩父市役所
	※☎で要予約　11月20日㈭9時から受付、各日先着10人	
人権	毎月第2・4水曜　13時～16時	秩父市役所
	11月18日㈫　13時～16時	大滝総合支所
	12月16日㈫　13時～16時	荒川総合支所
行政 ※時間はいずれも13時～15時	11月16日㈪、12月21日㈪	秩父市役所
	12月7日㈪	吉田保健センター
	11月30日㈪、12月28日㈪	大滝総合支所
	12月14日㈪	荒川総合支所

相談名	とき・ところ	
市民	毎月第2・4木曜　13時～16時	秩父市役所
行政手続	12月8日㈫　13時～15時	
登記	11月18日㈫、12月16日㈫　13時～15時	
税務	12月7日㈪　10時～12時	
労働・年金	12月11日㈮　13時～15時	
女性	11月24日㈫、12月22日㈫　13時～15時	
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	
不動産	11月27日㈮、12月25日㈮　10時～12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	11月20日㈮　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	

※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	
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
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
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
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
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
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
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 FAX24－9963
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 ※HPからメール相談可
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	

相談名	相談日・内容・問い合わせ	
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
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
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
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	地場産センター ☎25－0088
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
キャリアコンサルタントによる就職相談	11/18㈫、12/9㈫・16㈫ 10時～ 場歴文館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
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	
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9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。

「Wi-Fiには様々な種類があります」



左の人差し指を立てて、その上で伸ばした右手3指で弧を描きます。



上向の左手のひらの上で、指を揃えた右手の小指側を滑らせるように左・右の順で前へ出します。



右手の親指と人差し指を伸ばし、胸の前で半回転させながら左から右へ移動します。

くらしのカレンダー



11/8(日)～12/19(土)

11月の納税

問納税課☎22-2210

納期限 11/30(月)

●国民健康保険税　第５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
11/8 休館：大滝	9 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	10 秩父 行政手続相談 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 けやき 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
15 マタニティ育児体験教室 休館：大滝	16 けやき がん検診等 乳・子宮頸がん検診 秩父 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	17 市民会館休館	18 10か月児健康診査 ママサロン(横瀬児童館) 秩父 登記相談 大滝 人権相談	19 けやき がん検診等 秩父 法律相談	20 けやき がん検診等 秩父 建築相談 休館：秩父	21 休館：大滝
22 休館：大滝	23 勤労感謝の日 休館：荒川 吉田 大滝	24 あそびの教室 秩父 女性相談 休館：秩父 市民会館休館	25 はじめてのカンタン♪離乳食教室 けやき がん検診等 秩父 人権相談	26 夜間窓口 乳幼児期からのおうち性教育 秩父 市民相談	27 育児相談 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 けやき がん検診等 大滝 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	12/1 影森 がん検診等 秩父 法律相談 市民会館休館	2 ママサロン(横瀬児童館) 市民会館休館	3 休館：秩父 市民会館休館	4 ママサロン(長瀞町) 市民会館休館	5 休館：大滝
6 休館：大滝	7 けやき 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	8 プレママ＆産後ママのリフレッシュ教室 秩父 行政手続相談 市民会館休館	9 4か月児健康診査 ママサロン(小鹿野町) 秩父 人権相談	10 夜間窓口 3歳児健康診査 秩父 市民相談	11 ママサロン(下郷児童館内) 胃・乳・子宮頸がん検診 秩父 労働・年金相談	12 休館：大滝
13 休館：大滝	14 けやき がん検診等 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	15 市民会館休館	16 10か月児健康診査 ママサロン・マタニティ教室(横瀬児童館) けやき 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 けやき がん検診等 秩父 法律相談	18 けやき がん検診等 休館：秩父	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

※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）

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）。

けやき 市民会館 けやきフォーラム
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.22「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.19「図書館だより」もご覧ください。

市民会館休館日

（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。