

休日急患当番医

●秩父郡市医師会

【休日急患対応】

まずは休日診療所または在宅当番医療機関に必ず電話で確認の上受診してください。

秩父郡市医師会休日診療所 【診療時間：午前9時～午後5時】		在宅当番医療機関 【診療時間：午前9時～午後6時】	
8月11日	休日診療所(内・小) 熊木町 ☎23-8561 【受付終了時間】 午後4時30分	8月11日	荒船医院(内) 横瀬町 ☎24-0160
13日		13日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332
20日		20日	本間医院(内・リュ) 小鹿野町 ☎75-0020
27日		27日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332
9月3日		9月3日	大谷津医院(内・小) 阿保町 ☎22-6329
10日		10日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332
17日		17日	石塚クリニック(内・呼) 大野原 ☎22-6122
18日		18日	あいおいクリニック(内・消内) 相生町 ☎26-7001

【救急告示医療機関】

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。

【診療時間：午前8時30分～翌日午前8時30分】 ※午後6時以降は必ず電話で確認の上受診してください	
8月11日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
13日	皆野病院 皆野町 ☎62-6300
20日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
27日	
9月3日	
10日	皆野病院 皆野町 ☎62-6300
17日	
18日	

※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。秩父消防本部(☎21-0119)にご確認ください。

平日夜間急患対応

平日夜間小児初期急患対応

土曜夜間急患対応

午後6時以降は必ず電話で確認の上受診してください		【診療時間：午後7時30分～10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		午後6時以降は必ず電話で確認の上受診してください (一般、小児共通)	
月曜	皆野病院 皆野町 ☎62-6300	月曜	あいおいクリニック 本町 ☎25-2711	8月12日	秩父市立病院
火曜	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611	火曜	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611	19日	皆野病院
水曜	秩父病院 和泉町 ☎22-3022	水曜	秩父病院 和泉町 ☎22-3022	26日	秩父市立病院
木曜	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611 ※8/24、9/7は皆野病院(皆野町 ☎62-6300)	木曜	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611 ※8/24、9/7は皆野病院(皆野町 ☎62-6300)	9月2日	皆野病院
金曜	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611	金曜	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611	9日	秩父市立病院
				16日	皆野病院

●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：午前10時～午後1時】	
9月18日	萩原歯科医院 大野原 ☎24-9669

※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。
※必ず電話で確認の上受診してください。

新型コロナウイルス感染症かも？と不安な時の医療機関の受診について

発熱や倦怠感など新型コロナウイルス感染症のような不安な症状がある場合は、かかりつけ医や近隣の医療機関に事前に電話で相談し、医師の判断に従って受診してください。

どこの医療機関を受診するべきか分からない場合や受診先の確認については【埼玉県コロナ総合相談センター】☎0570-783-770(24時間 年中無休)、FAX050-8887-9553(聴覚障がいのある方向け)へ相談してください。

埼玉県指定 診療・検査医療機関検索システム

「埼玉県指定 診療・検査医療機関」とは、埼玉県内の医療機関で新型コロナウイルスとインフルエンザ両方の診療・検査を行うことができる医療機関です。埼玉県が医療機関を指定し☎で公表しています。
発熱した時にどの医療機関に相談するか迷ったら、この検索システムで近隣の医療機関をご確認ください。



埼玉県の救急電話相談

お医者さんに行くべきか迷ったら、まず相談！

埼玉県の救急電話相談は、24時間年中無休で対応しています。突然のけが・体調不良などのときに、家庭での対処方法や、すぐ受診するべきかを相談できます。医師や看護師等が相談員となり、アドバイスしてくれます。

電話番号 #7119 (シャープ7119番)

または 048-824-4199

※ダイヤル回線、IP電話、PHS、都県境の地域でご利用の場合

【利用上のご注意】

埼玉県救急電話相談は医療行為ではなく、電話でのアドバイスにより、相談者の判断の参考としていただくものです。あらかじめご理解の上、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
(ナビダイヤル)

※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)：午後5時～翌午前8時30分

休日(土曜・日曜・祝日)：午前8時30分～翌午前8時30分

※平日(月～金曜、祝日を除く)午前8時30分～午後5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

9月10日～9月16日は
自殺予防週間です

こころや体の不調に気づいたら、早めのセルフケアが大切です

私たちは、家庭の環境や職場、人間関係など生活の中で絶えずさまざまなストレスを感じています。ストレスを受けている状態では、眠れない、おなかが痛くなる、怒りっぽくなる、朝起きるのがつらいなど何かしらサインが出ています。

気づかないままストレスを受け続けると、心の調子を崩してしまうことがあります。自分の心の状態を知り、セルフケアの習慣を心がけましょう。

ストレスをためない生活習慣

- 1 十分に睡眠をとる
- 2 ウォーキングなど軽い運動で気分を解消する
- 3 規則正しく食事をする
- 4 不安や心配を誰かに話す
- 5 「必ず〇〇をしなければいけない」と考えずに物の見方を少し変えてみる
- 6 日常のなかでリラックスする時間をもつ
ゆっくりお風呂に入る、好きな音楽を聴く、ぼんやり外を眺める、深呼吸をするなど



こんな症状は心が疲れている
可能性があります。生活習慣
を見直しましょう。

- ・気分がゆううつ
- ・元気が出ない
- ・イライラ、怒りっぽい
- ・食欲がない
- ・寝付けない、夜中目が覚める
- ・不安

ココカラ相談

秩父市の保健センターでは、こころの不調等に関する相談を受けています。お気軽にご相談ください。

知ることからはじめよう こころの情報サイト

(国立精神・
神経医療研究センター)



こころがつらくなったら 「こころの オンライン避難所」

(厚生労働省・
いのち支える自殺対策推進センター)



大人の風しん抗体検査・予防接種

対象：昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性でクーポン券未使用者

接種期間：令和7年3月31日まで

対象の方は、過去に公的な風しん予防接種が行われていないため、他の年代よりも抗体保有率が低く、風しんに感染するリスクが高くなっています。成人は症状が重症化する可能性があり、気づかないうちに周囲に感染を広げてしまう恐れがあります。

対象の方で抗体検査を受けていない方は、令和4年6月に郵送した無料クーポン券を使用して早めに受けましょう。

詳しくはこちらの
QRコードで検索→

風しんの追加的対策 厚生労働省HP



子育て世代包括支援センター

乳幼児期のスキンケア

乳幼児期の皮膚は大人の2分の1の厚さしかなく、バリア機能が未熟です。また、乳幼児期は汗っかきなので皮膚はしっとりしていると思われがちですが、皮脂の分泌量や保湿成分も少なく乾燥しやすいのが特徴です。皮膚が乾燥してバリア機能が弱くなると、汗や汚れ、ホコリなどの影響を受けて、皮膚トラブルを起こしやすくなります。皮膚トラブルを防ぐために大切なのは、毎日のスキンケアです。こすらず優しく洗い、洗った後はクリームやローションを塗布し保湿をすることが大切です。

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



献血とき



9月20日(水) 10:00～11:45 UNICUS秩父
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)

※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)



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5日(火)・21日(日)10時～15時 秩父市役所	行政手続	9月12日(火) 13時～15時
	※☎で要予約 8月21日(月)9時から受付、各日先着10人	登記	8月16日(水)、9月20日(水) 13時～15時
人権	毎月第2・4水曜 13時～16時 秩父市役所	税務	9月4日(月) 10時～12時
	8月16日(水) 13時～16時 大滝総合支所	労働・年金	8月18日(金)、9月8日(金) 13時～15時
行政 ※時間は いずれも 13時～15時	9月20日(水) 13時～16時 荒川総合支所	女性	8月22日(火)、9月26日(火) 13時～15時
	8月21日(月)、9月25日(月) 秩父市役所	不動産	8月25日(金)、9月22日(金) 10時～12時・13時～15時 ※☎で要予約☎24-1774埼玉県宅建協会秩父支部事務局へ
	9月4日(月) 吉田総合支所(振興会館)		建築
	8月28日(月)、9月25日(月) 大滝総合支所		
8月14日(月)、9月11日(月) 荒川総合支所			

※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 ☎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
DV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	内職	月～金曜 9時～16時 ジョブプラザちちぶ(地場産センター3階) ☎24-5222
生活困窮者への支援について	月～金曜 8時30分～17時15分	職業	月～金曜 9時～17時 ジョブプラザちちぶ 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	埼玉県信用保証協会による相談(☎で要予約) 先端技術推進課 ☎21-5522 中小企業診断士による相談(火曜) 地場産センター ☎25-0088
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(受付:16時30分まで) 埼玉県労働相談センター ☎048-830-4522
精神障がい者について	月～土曜 9時～17時 ※祝日も開催 生活支援センター「アクセス」 ☎24-1025 ☎24-1026	シニアのための就職相談	8/16(水)、9/6(水)・20(水) 10時～ 秩父勤労者福祉センター(国道140号沿い、秩父第一小前) ☎049-265-5844 定5人(1人45分、☎で要予約) セカンドキャリアセンター事務局(予約専用受付ダイヤル) ☎049-265-5844 産業支援課 ☎25-5208
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 ☎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 ※市☎からメール相談可		
ひきこもりについて	月～金曜 8時30分～17時15分 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		
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		

※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。

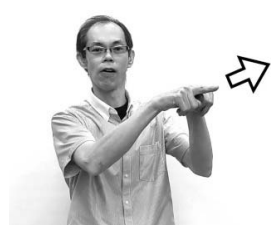
「一緒に食事に行きましょう」



手のひらを上に向けた左手から、伸ばした右手人さし指と中指を口元に運びます。



両手の人さし指を前に向け、左右から引き寄せて中央で合わせます。



指を合わせたままの両手を前に出します。

くらしのカレンダー

8月の納税

☎納税課 ☎22-2210

納期限
8/31(木)

●市・県民税 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
8/6 休館：大滝	7 乳・子宮頸がん検診 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：市民会館休館	9 10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	10 夜間窓口 1歳6か月児健康診査 秩父 市民相談	11 山の日 休館：吉田 大滝	12 休館：大滝
13 休館：大滝	14 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	15 休館：市民会館休館	16 秩父 登記相談 大滝 人権相談	17 秩父 法律相談	18 ママサロン(長瀬町) 秩父 労働・年金相談 休館：秩父	19 休館：大滝
20 休館：大滝	21 秩父 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	22 秩父 女性相談 休館：市民会館休館	23 秩父 人権相談	24 夜間窓口 秩父 市民相談	25 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 不動産相談	26 休館：大滝
27 最終日曜窓 休館：大滝	28 1歳6か月からのあそびの教室 大滝 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	29 育児相談 休館：市民会館休館	30 ママサロン(横瀬児童館)	31 赤ちゃんのあそびの教室	9/1 ママサロン(長瀬町)	2 休館：大滝
3 マタニティ 育児体験教室 休館：大滝	4 秩父 税務相談 吉田 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	5 秩父 法律相談 休館：市民会館休館	6 プレママ&産後ママの リフレッシュ教室	7	8 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 労働・年金相談	9 休館：大滝
10 休館：大滝	11 吉田 胃・乳・子宮頸がん検診 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	12 秩父 行政手続相談 休館：市民会館休館	13 4か月児健康診査 ママサロン(小鹿野町) 秩父 人権相談	14 夜間窓口 3歳児健康診査 秩父 市民相談	15 ママサロン(横瀬児童館) 秩父 建築相談	16 休館：大滝

平日夜間窓口

(午後5時15分～7時15分)(第2・4木曜日) (午前8時30分～正午、午後1時～5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(最終日曜窓口では午前9時～正午、午後1時～4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(午前9時～正午、午後1時～4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 吉田総合支所
- 大滝 大滝総合支所 荒川 荒川総合支所
- ☎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。