

休日急患当番医

●秩父都市医師会

【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。

秩父都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】	
12月10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	12月10日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332
17日		17日	秩父生協病院(内) 阿保町 ☎23-1300
24日		24日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332
31日	/	31日	健生堂医院(内・外) 東 町 ☎22-0270 南須原医院(内・外) 長瀬町 ☎66-2038
1月1日		1月1日	石塚クリニック(内・呼) 大野原 ☎22-6122 金子医院(内) 皆野町 ☎62-0039
2日	休日診療所(内・小) 熊木町 ☎23-8561 診療時間：午前10時～午後3時	2日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332
3日		3日	あらいクリニック(小・内) 本 町 ☎25-2711 荒船医院(内) 横瀬町 ☎24-0160
7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	7日	あいおいクリニック(内・消内) 相生町 ☎26-7001
8日		8日	大谷津医院(内・小) 阿保町 ☎22-6329

※平日、休日の救急医療体制については秩父都市医師会の☎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。

【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	
12月10日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
17日	
24日	皆野病院 皆野町 ☎62-6300
31日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
1月1日	皆野病院 皆野町 ☎62-6300
2日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
3日	秩父病院 和泉町 ☎22-3022
7日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
8日	皆野病院 皆野町 ☎62-6300

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	あらいクリニック 本 町 ☎25-2711	12月16日	皆野病院
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	23日	秩父市立病院
水曜	秩父病院 和泉町 ☎22-3022	水曜	秩父病院 和泉町 ☎22-3022	30日	皆野病院
木曜	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611 ※1/11は皆野病院(皆野町 ☎62-6300)	木曜	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611 ※1/11は皆野病院(皆野町 ☎62-6300)	1月6日	
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	13日	秩父市立病院
				20日	皆野病院

●秩父都市歯科医師会

【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】	
12月31日	皆野歯科医院 皆野町 ☎62-3597
1月1日	渡邊歯科口腔外科医院 皆野町 ☎62-7777
2日	岩田歯科医院 中村町 ☎24-6484
3日	内田歯科医院 大野原 ☎24-4184
8日	上町吉田歯科医院 上 町 ☎22-0594

※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、すぐに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、都県境の地域でご利用の場合

【利用上のお願ひ】

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
(ハロ-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)：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

寒暖差によるヒートショックに

注意

ヒートショックとは、温度の急激な変化で血圧が急上昇、急降下することにより、血管や心臓に大きな負担がかかることを指します。11月から2月は好発時期で、入浴時に起こると死亡事故につながることもあり、死亡者は年間推計約1万9千人にのぼるといわれています。主な症状と対策をまとめましたので、対策を行いヒートショックを予防しましょう。

【主な症状】

- ・めまい ・頭痛
- ・吐き気 ・倦怠感
- ・動悸

重篤になると…

- ・意識障害 ・心肺停止



【対策のポイント】

- 入浴前に浴室、脱衣所を温める（シャワーでお湯を張るのも良い）
- 入浴前にかけ湯をする
- 湯温は41℃以下（38～40℃程度が良い）で、入浴時間は10分目安
- 冷え込みが激しい夜間より、日中に入浴する
- 日ごろから血圧の管理をする（血圧が高い日は入浴を控える）
- 水分をこまめに摂取する

予防接種について

長期療養等により定期予防接種の機会を逃した方へのお知らせ

長期にわたり療養を必要とする疾病にかかった等の特別な事情があり、やむを得ず定期予防接種を受けることができなかった方で、要件に該当する場合は、対象年齢を過ぎてても定期予防接種を受けることができます。

接種を希望する方は、必ず、接種前に保健センターにお問い合わせください。

<対象期間>

特別な事情がなくなったと認められる日から2年以内。ただし、ヒブ、小児肺炎球菌、四種混合、BCG、高齢者肺炎球菌は対象期間が異なります。

<対象となる予防接種>

ヒブ、小児肺炎球菌、B型肝炎、四種混合、不活化ポリオ、BCG、麻しん風しん混合、水痘、二種混合、日本脳炎、子宮頸がん、高齢者肺炎球菌

子育て世代包括支援センター

卒乳の時期はお子さんそれぞれ

1歳半や2歳ごろになると母乳を欲しがらなくなり、卒乳するお子さんが多いです。しかし、卒乳するタイミングはお子さんそれぞれです。

生まれてからしばらくの間、授乳の目的の大部分を占めるのは栄養補給です。それから時間がたつにつれて食事形態は離乳食へと変化していき、栄養の大部分を固形の食品から摂取するようになります。離乳食が順調に進んでくると、授乳の目的から栄養補給の側面は薄くなっていきます。

そうした時期に母乳を欲しがると、栄養補給ではなく、授乳という行為を通して心理的な安心感を得ている場合があります。お母さんの負担感が強くなければ焦って卒乳する必要はありません。無理にやめようとすると不安を感じる子もいるため、それぞれのペースで進めることが大切です。

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



- ①1月4日(木) 9:30~11:30
12:45~16:00
- ②1月10日(水) 10:00~11:45
13:00~16:00

ところ(主催団体)

- ①秩父市役所(秩父市献血推進協議会)
- ②UNICUS秩父(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。



12・1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 問☎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	1月9日(火)・18日(水)10時～15時 秩父市役所	行 政 手 続	12月12日(火)、1月16日(火) 13時～15時
	※☎で要予約 12月20日(水)9時から受付、各日先着10人	登 記	12月20日(火)、1月17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	12月4日(月)、1月5日(金) 10時～12時
	12月20日(水) 13時～16時 荒川総合支所	労 働・年 金	12月8日(金)、1月12日(金) 13時～15時
行 政 ※時間は いずれも 13時～15時	12月18日(月)、1月15日(月) 秩父市役所	女 性	12月26日(火)、1月23日(火) 13時～15時
	1月15日(月) 吉田総合支所(振興会館)	不 動 産	12月22日(金)、1月26日(金) 10時～12時・13時～15時 ※☎または秩父支部☎から要予約☎24-1774埼玉県 宅建協会秩父支部へ
	12月25日(月)、1月22日(月) 大滝総合支所	建 築	1月19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
	12月11日(月)、1月15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 ※☎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
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 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	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 よるず相談	埼玉県信用保証協会による相談(☎で要予約) 場先端技術推進課☎21-5522
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 生活支援センター「アクセス」☎24-1025 ☎24-1026 ※祝日も開催	シニアのための 就職相談	12/20(水)、1/10(水)・17(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) 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 困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	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7ページをご覧ください!
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 さいたま地方務局 秩父支局☎22-0827 (人権擁護委員による相談)		

※相談日が祝日の場合はお休みです。

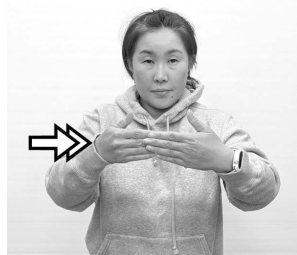
〇〇を手話でやってみた!

QRで手話を動画で見られます。

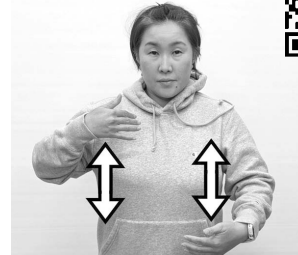
「ときどき絵を描いて楽しんでます」



上に向けて開いた右手の親指と人さし指を、体の前やや左側で閉じ、やや右側でもう一度閉じます。



甲を前に向けた左手のひらに、右手の指の甲側を2回当てます。



両手の指先を軽く曲げて、胸に向けて交互に上下させます。



くらしのカレンダー



12月の納税

☎納税課 ☎22-2210

納期限
12/25(月)

- 固定資産税 第3期
- 国民健康保険税 第6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
12/3 休館：秩父 大滝 市民会館休館	4 秩父 税務相談 吉田 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田 市民会館休館	5 秩父 法律相談 休館：市民会館休館	6 4か月児健康診査	7 3歳児健康診査	8 乳・子宮頸がん検診 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 プレコンセプト ンケア研究会 休館：大滝	11 胃がん検診 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田 市民会館休館	12 秩父 行政手続相談 休館：市民会館休館	13 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	14 夜間窓口 1歳6か月児健康診査 秩父 市民相談	15 ママサロン(横瀬児童館) 休館：秩父	16 休館：大滝
17 休館：大滝	18 1歳6か月からのあそ びの教室 秩父 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田 市民会館休館	19 育児相談 休館：市民会館休館	20 ママサロン(横瀬児童館) 荒川 人権相談 秩父 登記相談	21 秩父 法律相談	22 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	23 休館：大滝
24 最終日曜 窓口 休館：大滝	25 大滝 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田 市民会館休館	26 秩父 女性相談 休館：市民会館休館	27 ママサロン(長瀬町) 秩父 人権相談	28 夜間窓口 秩父 市民相談	29 休館：秩父 荒川 吉田 大滝 市民会館休館	30 休館：秩父 大滝 市民会館休館
31 休館：秩父 大滝 市民会館休館	1/1 元旦 休館：秩父 荒川 吉田 大滝 市民会館休館	2 休館：秩父 荒川 吉田 大滝 市民会館休館	3 休館：秩父 荒川 吉田 大滝 市民会館休館	4	5 ママサロン(長瀬町) 秩父 税務相談	6 休館：大滝
7 休館：大滝	8 成人の日 休館：荒川 吉田 大滝	9 秩父 法律相談 休館：秩父 市民会館休館	10 4か月児健康診査 秩父 人権相談	11 夜間窓口 3歳児健康診査 秩父 市民相談	12 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 労働・年金相談	13 休館：大滝

◎12月31日(日)、1月1日(月・祝)は休日等の戸籍の届出窓口を行いません。

平日夜間窓口

最終日曜窓口

(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.17「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
- 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.15「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。