

埼玉県の救急電話相談を利用しましょう

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

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、アドバイスします。お医者さんに行くべきか迷ったら、まず相談しましょう。24時間年中無休で対応しています。
【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。

●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。

【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。

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】		【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	
1月1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 休日診療所(内・小) 熊木町 ☎23-8561 【受付終了時間】 午後4時30分	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	1月1日	皆野病院 皆野町 ☎62-6300
2日		2日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	2日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
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	3日	秩父病院 和泉町 ☎22-3022
7日		7日	あいおいクリニック(内・消内) 相生町 ☎26-7001	7日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
8日		8日	大谷津医院(内・小) 阿保町 ☎22-6329	8日	皆野病院 皆野町 ☎62-6300
14日		14日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	14日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
21日		21日	金子クリニック(内) 山田 ☎21-7270	21日	皆野病院 皆野町 ☎62-6300
28日		28日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	28日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
2月4日		2月4日	本間医院(内・リュ) 小鹿野町 ☎75-0020	2月4日	皆野病院 皆野町 ☎62-6300
11日		11日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	11日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
12日		12日	秩父生協病院(内) 阿保町 ☎23-1300	12日	皆野病院 皆野町 ☎62-6300
18日		18日	みなハートクリニック(循・内) 皆野町 ☎62-7878	18日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611

※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	あらいクリニック 本町 ☎25-2711		1月6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		13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		20日	皆野病院
木曜	秩父市立病院 ※1/11、2/8は皆野病院	桜木町 ☎23-0611 (皆野町 ☎62-6300)	木曜	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611 ※1/11、2/8は皆野病院	(皆野町 ☎62-6300)	27日	秩父市立病院
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		2月3日	皆野病院
						10日	秩父市立病院
						17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】		
1月1日	渡邊歯科口腔外科医院	皆野町 ☎62-7777
1月2日	岩田歯科医院	中村町 ☎24-6484
1月3日	内田歯科医院	大野原 ☎24-4184
1月8日	上町吉田歯科医院	上町 ☎22-0594
2月12日	倉林歯科クリニック	上影森 ☎21-1881

※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。

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)：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。

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。13ページの「発熱した時の医療機関のかかり方」もご覧ください。

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。

冬の塩分のとりすぎにご用心!



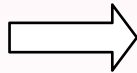
ほけんセンターだより

寒くなり、ラーメンやうどん、おでんや鍋物など温かい食べ物がおいしい季節になりました。冬に食べる機会が増えるこれらの食べ物は、塩分が多く含まれている傾向にあり、食べ方や頻度などに注意が必要です。

食塩摂取量の目標量（日本人の食事摂取基準2020年版）は、1日に男性7.5g未満、女性6.5g未満とされていますが、平均摂取量（令和元年国民健康栄養調査）は、目標量より3gほど多くなっています。高血圧などの生活習慣病予防のためにも今日から減塩を心がけてみましょう！

麺類の汁を飲み干していませんか？

スープまで全て飲み干すと塩分は約5～7g



スープを半分残すだけでも塩分約2～3g減!

【減塩リーフレット】

普段、口にしている調味料や食品の塩分量を確認してみましょう！



【塩分チェック表】

どの食品から塩分を多くとっているかチェックできます！



【クックパッド秩父市公式キッチン】

適塩レシピを掲載しています！



インフルエンザ予防接種 (高齢者・中学3年生)

秩父市に住民登録がある、以下の対象の方のインフルエンザ予防接種料金を補助しています。接種を希望する方は、早めに接種をお受けください。

とき 1月31日(水)まで

対象 65歳以上の方、60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器または免疫機能に障がいがあり、身体障害者手帳1級をお持ちの方、中学3年生（平成20年4月2日から平成21年4月1日生）

自己負担額 1,200円

医療機関 秩父市健康カレンダーをご覧ください。

※指定医療機関の追加 たつみ形成皮膚科クリニック（中宮地町4-30 ☎53-8007）

子育て世代包括支援センター

かんしゃくへの対応について

乳幼児の理由のわからない泣きやかんしゃくに悩んでしまう方もいるのではないのでしょうか。子どもはかんしゃくを起こすと、自分がなぜ泣いているのかわからなくなってしまいます。その時に親が「〇〇がしたかったの？」等、子どもの気持ちを推測して声を掛けてあげると、混乱していた子どもの気持ちが落ち着いてきます。子どもの気持ちを代弁することで、子どもも「自分はこうしたかったんだ。」と自分の気持ちに折り合いがつかます。また、「欲しい」「やりたい」といった気持ちを言葉で表現すると、人に伝わり自分の思いがかなうという経験にもなり、次第に泣かずに、自分の思いを言葉にして伝えられるようになります。子どもが泣かずに言葉で伝えてくれると、親も落ち着いて対応することができるようになるため、子育てが良い方向に向かうようになります。

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



献血 ところ（主催団体）

①ベルフ公園橋店

②秩父神社
（秩父中央ライオンズクラブ）

※変更もありますので事前に確認をお願いします。

とき

①2月4日(日) 10:00～11:45
13:00～16:00

②2月8日(木) 10:00～11:45
13:00～14:00





1・2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	2月6日(火)・15日(水)10時～15時 秩父市役所	行 政 手 続	1月16日(火)、2月13日(火) 13時～15時
	※☎で要予約 1月22日(月)9時から受付、各日先着10人	登 記	1月17日(水)、2月21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	1月5日(金)、2月5日(月) 10時～12時
		労働・年金	1月12日(金)、2月9日(金) 13時～15時
行 政 ※時間は いずれも 13時～15時	1月15日(月)、2月19日(月)	女 性	1月23日(火)、2月27日(火) 13時～15時
	1月15日(月)、2月5日(月)	不 動 産	1月26日(金)、2月16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
	1月22日(月)、2月26日(月)		
	1月15日(月)、2月19日(月)	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

※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	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		中小企業診断士による相談(火曜) 場地場産センター☎25-0088
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	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	シニアのための就職相談	1/17(水)、2/7(水)・21(水)10時～ 場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
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	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 場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	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16ページをご覧ください!
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。

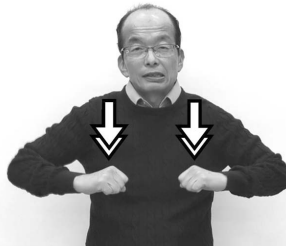
〇〇を手話でやってみた!

QRコードで手話を動画で見られます。

「久しぶり、元気ですか？」



そろえて軽く曲げた4指の甲側を付けて、両手を左右に引き離します。



両肘を張り、胸前で甲を上にした拳を同時に2回下ろします。



手のひらを上に向けて指をそろえた右手を前に出し、首を傾けながら軽く左右に手を振ります。



くらしのカレンダー

1月の納税

問 納税課 ☎22-2210

納期限
1/31(水)

- 市県民税 第4期
- 国民健康保険税 第7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
12/31 休館：秩父 吉田 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
14 休館：大滝	15 乳・子宮頸がん検診 秩父 行政相談 吉田 行政相談 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	16 秩父 行政手続相談 市民会館休館	17 10か月児健康診査 ママサロン(小鹿野町) 秩父 登記相談	18 1歳6か月児健康診査 秩父 法律相談	19 ママサロン(横瀬児童館) 秩父 建築相談 休館：秩父	20 休館：大滝
21 休館：大滝	22 育児相談 大滝 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	23 はじめてのキャン♪ 離乳食教室 秩父 女性相談 市民会館休館	24 1歳6か月からのあそびの教室 秩父 人権相談	25 夜間窓口	26 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 不動産相談	27 休館：大滝
28 最終日曜窓 休館：大滝	29 休館：秩父 荒川 吉田	30 市民会館休館	31 ママサロン・マタニティ教室(横瀬児童館)	2/1	2 ママサロン(長瀬町)	3 休館：大滝
4 休館：大滝	5 秩父 税務相談 吉田 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	6 秩父 法律相談 市民会館休館	7 4か月児健康診査 ママサロン(横瀬児童館)	8 夜間窓口 3歳児健康診査 秩父 市民相談	9 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 労働・年金相談	10 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.27「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.28「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.25「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。