

今もなお両軍に出ずる戦死兵親も子もあり何のため死す
漆黒を群青色に染められて時に帰る番の鴉

雲が言うもう秋ですと風も言う四季の変化に追いつけぬ我

紅葉しきれいきれいと誉められてやがて山山静かに眠る

みかん刈り縁側に居る老夫婦秋の陽射しに昭和を語る

カボチャ出来網張り安心していたら猿がカボチャを挽ぎ取って去る

連名で旧姓で書きたる年賀状嬉し恥ずかし三十路を過ぎて

その女人札所を守りて三十歳の春めぐり来とさりげなくいう

トントンと上がった階段あと幾つ見上げる我も八十路越えたり

温泉も旅行の味も知らぬまま身軽でいるよ九十の老婆

〔評〕新井さん、一人一人の兵士の背後には親や妻や子があり、戦死した家族の抱く嘆きへの思いは、体験しないとこのようには歌えないもので、とても重い一首です。保科さん、情景が目につくやうな表現に感心しました。栗原さん、温暖化の影響で四季が乱れつつありますが、追いつけないのは作者だけではなさそうです。千島さん、山や木々への深い情愛が伝わってきました。町田さん、ほんわかとした懐かしさを感じる歌です。加藤さん、猿には猿の言い分があるのでしようね。江田さん、回想歌のようですが、元氣だった日々を思い起こし、明日への活力としたいものです。栗原さん、この歌も回想歌のようですが、何か、ときめきを感じさせる一首です。黛さん、以前できたことが加齢によりできなくなる。それは誰にでもあることですが、階段を上がることに感謝して良いのでしょうか。浅見さん、身軽で生きられること、素敵ではありませんか。

※次回2月号は俳句を掲載します

俳句、短歌の応募は、住所・お名前（ふりがな）を明記の上、必ず通常はがきで秘書広報課までお送りください。1通に2句または2首まで、各1通までです。

短歌 1月末締め切り→3月号に掲載します。
俳句 2月末締め切り→4月号に掲載します。

中宮地町 新井 啓一

山田 保科 従道

荒川日野 栗原トク子

三峰 千島サマ井

山田 町田ヨウ子

日野田町 加藤しげ子

下影森 江田千枝子

上町 栗原 一夫

本町 黛 猛夫

野坂町 浅見 和子

図書館だより

※図書館休館日は「くらしのカレンダー」をご覧ください。

荒川図書館休館のお知らせ

1月24日(火)から27日(金)まで

荒川図書館は、蔵書点検等に伴い休館となります。その間の資料の返却はブックポストをご利用ください。CD・DVDなど、破損の恐れのあるものは、ブックポストへの返却はご遠慮ください。ご協力をお願いします。



秩父図書館の催しもの

●親子でたのしむ絵本とわらべうた (約20分)

とき 1月25日(水)、2月8日(水) 午前11時開始

ところ 2階視聴覚室

終了後、午後1時まで「フリータイム」として会場を開放します。

対象 0～3歳のお子さんとその保護者

1月25日(水) わらべうた「おおさむこさむ」ほか

2月8日(水) わらべうた「どんどんばしわたれ」ほか

◎保健センターの4か月児健診で配布した「絵本の引換券」をお持ちの方は、「母子手帳」と一緒にお持ちください。

○わくわくえほんタイム (約30分)

とき 1月21日(土)、2月4日(土) 午後2時開始

ところ 2階視聴覚室

対象 幼児から小学生の児童

1月21日(土) 絵本「おばけのジョージ」ほか

2月4日(土) 絵本「つららがぼーっとん」ほか

○おはなし会 (約30分)

とき 1月28日(日)、2月11日(土・祝) 午後2時開始

ところ 2階視聴覚室

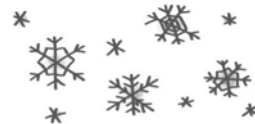
対象 4歳以上の幼児から小学生の児童

1月28日(日) おはなし「鳥呑爺 日本の昔話 ほか

2月11日(土・祝) おはなし「三びきのクマの話」イギリスの昔話 ほか

※〇印のイベント参加者には、こどもどくしょポイントカードにスタンプを押します。なお、「セカンドブックスタート絵本の引換券」をお持ちの方は、イベント終了後に受け付けをしますので、引換券をお持ちください。

※プログラムは変更となる場合があります。



移動図書館車の巡回予定

●上吉田塚越 風間商店前 2月14日(水) 午後2時30分

◎天候等により、巡回できない場合があります。

◎利用カードがない方はその場で発行しますので、身分証明書をお持ちください。

※秩父図書館の最新情報はQRをご覧ください。

右のQRコードを読み取るとHPにアクセスできます。



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1時、午後2時～午後6時】		在宅当番医療機関 【診療時間：午前9時～午後6時】	
1月1日		大谷津医院(内・小) 阿保町 ☎22-6329	本間医院(内・リュウ) 小鹿野町 ☎75-0020
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	小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	
3日		あらいクリニック(小・内) 本 町 ☎25-2711	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	
9日		石塚クリニック(内・呼) 大野原 ☎22-6122	
15日		あいおいクリニック(内・消) 相生町 ☎26-7001	
22日		小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	
29日	休日診療所(内・小) 熊木町 ☎23-8561	荒船医院(内) 横瀬町 ☎24-0160	
2月5日		水野医院(内) 山 田 ☎22-3315	
11日		秩父生協病院(内) 阿保町 ☎23-1300	
12日		小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	
19日		健生堂医院(内・外) 東 町 ☎22-0270	

【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	
1月1日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
2日	皆野病院 皆野町 ☎62-6300
3日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
8日	
9日	皆野病院 皆野町 ☎62-6300
15日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
22日	皆野病院 皆野町 ☎62-6300
29日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
2月5日	皆野病院 皆野町 ☎62-6300
11日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
12日	皆野病院 皆野町 ☎62-6300
19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☎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)でご確認ください。

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7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	14日	
水曜	秩父病院 和泉町 ☎22-3022	水曜	秩父病院 和泉町 ☎22-3022	21日	秩父市立病院
木曜	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611 ※1/19、2/2は 皆野病院 (皆野町 ☎62-6300)	木曜	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611 ※1/19は近藤医院 (日野田町 ☎22-0043) ※2/2は井上皮膚科医院 (本 町 ☎22-0336)	28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	2月4日	
				11日	皆野病院
				18日	

●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	内田歯科医院 大野原 ☎24-4184
2日	上町吉田歯科医院 上 町 ☎22-0594
3日	倉林歯科クリニック 上影森 ☎21-1881
9日	しまだ歯科医院 小鹿野町 ☎72-7201
2月12日	そよ風歯科医院 太 田 ☎62-1149

※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不安な場合は【埼玉県受診・相談センター】☎048-762-8026(午前9時～午後5時30分 月～日・祝日を含む)あるいは【県民サポートセンター】☎0570-783-770(24時間 年中無休)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、PHS、都県境の地域でご利用の場合

【利用上のごお願い】

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。

ほけんセンターだより

野菜足りていますか？

国は生活習慣病などを予防して健康な生活を維持するための目標値として、1日に350g以上の野菜類を食べることを推奨しています。厚生労働省が行った令和元年の調査によると、日本人（成人）の1日当たりの平均野菜摂取量は男性約290g、女性約270gとなっており、プラス70gの野菜摂取が必要といえます。これは、およそ副菜1皿分に相当します。

今の食事にもう1皿、野菜を食べる習慣を心掛けてみましょう。

（朝食の例）



トースト



目玉焼き



サラダ

野菜を多く食べる人は、循環器疾患やある種のがんにかかる確率が低くなるという研究報告があります。



秩父市では、野菜を積極的に食べる人の割合を令和5年度までに100%とすることを目標としています。

【健康ちちぶ2 1 施策指標の達成状況～平成30年度中間評価より～】

施策指標	現状（平成30年度）	令和5年度の目標
野菜を積極的に食べる人の割合の増加	90.0%	100%

Information

詳細はこちら



健康
カレンダー



秩父市
HP



子育て支援アプリ
ちちぶっこ

ママ、パパ応援



予防接種のお知らせ

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、以下に該当する方にインフルエンザ予防接種の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(木)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19年4月2日から平成20年4月1日生）

医療機関 秩父市健康カレンダーをご覧ください。

献血とき



①2月9日(木) 10:00～11:45 ①秩父神社
13:00～14:00 (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。

子育て世代包括支援センター

子どもの食事で大切なこと

- ①早寝早起きの生活リズムを整える。
- ②お片付け等、食前のルーティーンを作る。
- ③保護者も子どもと一緒に食事をする。
- ④明るい顔で声がけをする。
- ⑤お手伝いから食べ物に親しませる。
- ⑥子どもに合った高さのイスやテーブルを使う。

乳幼児期の食事で大切なのは「食事は楽しい」という経験です。食事を楽しむことは「もっと食べたい」意欲につながり、「おいしいね」と共感することでコミュニケーション能力も育まれます。

ところ（主催団体）

秩父市版健康マイレージクイズ

ヒント：市報12月号

- がんを遠ざける健康習慣に関するもので、正しいものに○、誤っているものに×を付けてください。
- ①今では5人に1人が、がんになるといわれている。
 - ②がんの原因は喫煙や飲酒、食事などの日常生活習慣に関わる場合も多い。
 - ③5つの健康習慣を実践することで、がんにかかるリスクを減らすことができる。
 - ④5つの健康習慣を実践していれば、がん検診を受ける必要はない。

【回答欄】

①	②	③	④

※秩父市版健康マイレージのポイント付与対象です！回答後は保健センターまでお持ちください！



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7日(火)・16日(休)10時～15時 秩父市役所 ※☎で要予約。1月20日(金)9時から受付、各日先着10人	行政手続	1月17日(火)、2月14日(火) 13時～15時
人 権	毎月第2・4水曜 13時～16時 秩父市役所(※)	登 記	1月18日(水)、2月15日(水) 13時～15時
行 政	1月16日(月)、2月20日(月) 秩父市役所	税 務	1月5日(休)、2月6日(月) 10時～12時
※時間は いずれも 13時～15時	1月16日(月)、2月6日(月) 吉田総合支所 (振興会館)	労働・年金	1月13日(金)、2月10日(金) 13時～15時
	1月23日(月)、2月27日(月) 大滝総合支所	女 性	1月24日(火)、2月28日(火) 13時～15時
	1月16日(月)、2月13日(月) 荒川総合支所	不 動 産	1月27日(金)、2月24日(金) 10時～12時・13時～15時 場秩父市役所2階相談室 ※☎で要予約。 ☎24-1774埼玉県宅建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	結 婚	1/14(土)、2/8(水) 13時～16時 ※完全予約制(先着8人) 場福祉女性会館 秩父市社会福祉協議会 ☎22-1514
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 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	内 職	月～金曜 9時～16時 場ジョブプラザちちぶ 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	職 業	月～金曜 9時～17時 場ジョブプラザちちぶ
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) 場産業支援課 ☎25-5208
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	労働相談	埼玉県労働相談センター☎048-830-4522 月～金曜 9時～17時(受付:16時30分まで)
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	1/4(水)・18(水)、2/1(水)・15(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) 予約専用受付ダイヤル(セカンドキャリアセンター事務局) ☎049-265-5844 問産業支援課☎25-5208
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	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
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	元気なシニア の就業応援	ちちぶ雇用活性化協議会☎26-7691 ※セミナー情報は左下をご覧ください!
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		

※相談日が祝日の場合はお休みです。

ちちぶ雇用活性化協議会からのお知らせ

申・問ちちぶ雇用活性化協議会☎26-7691へ電話
または☎から



セミナー名	第4回合同就職面接会 午前の部：シニア限定12社参加!
と き	2月9日(休) 午前10時～正午(午前の部) 午後2時～4時(午後の部)
と ころ	秩父宮記念市民会館 けやきフォーラム
参加企業	参加企業80社。詳細は協議会の☎でご確認ください。
対 象	・一般求職者(パートタイム希望者を含む) ・令和5年3月大学・短大・専門学校等卒業予定者 (既卒3年以内含む)
そ の 他	※シニア限定・子育て歓迎など求人多数。この機会に ぜひご参加ください。 ※履歴書なくても参加可・服装自由・企業の話聞く だけでもご参加いただけます。

働空間主催!

SNSに挑戦 簡単スマホ講座「Instagram」

初心者向けのスマホ講座です。自分が撮った
写真を友だちや世界の人にシェアしたい、世界
中のいろんな人が撮った写真を見たいとい
う方にオススメです!

と き 1月26日(休)午前10時～11時

と ころ 秩父ビジネスプラザ3階会議室
(熊木町9-5)

定 員 5人

参加費 無料

問 コワーキングスペース働空間

☎26-5895

くらしのカレンダー



1月の納税 問 収納課 ☎22-2210

納期限 **1/31(火)** ●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
14 元旦 休館：秩父 荒川 吉田 大滝	2 休館：秩父 荒川 吉田 大滝	3 休館：秩父 荒川 吉田 大滝	4	5 秩父 税務相談	6 ママサロン(長瀬町)	7 休館：大滝
8 休館：大滝	9 成人の日 休館：荒川 吉田 大滝	10 ソーシャルクラブ 1歳6か月からのあそびの教室 秩父 法律相談 休館：秩父	11 4か月児健康診査 ママサロン(小鹿野町) 秩父 人権相談	12 夜間窓口 3歳児健康診査 秩父 市民相談	13 すこやか相談(運動発達) ママサロン(下郷児童館内) 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 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	17 すこやか相談(子育て) 荒川 育児相談 秩父 行政手続相談	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	19 1歳6か月児健康診査 秩父 法律相談	20 すこやか相談(ことば) ママサロン(横瀬児童館) 休館：秩父	21 休館：大滝
22 休館：大滝	23 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	24 育児相談 秩父 女性相談 休館：荒川	25 赤ちゃんのあそびの教室 ママサロン(横瀬児童館) 秩父 人権相談 休館：荒川	26 夜間窓口 秩父 市民相談 休館：荒川	27 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 不動産相談 休館：荒川	28 休館：大滝
29 最終日曜 窓 閉 休館：大滝	30 休館：秩父 荒川 吉田	31 はじめてのカンタン♪ 離乳食教室 休館：秩父 荒川 吉田	2/1 ママサロン(横瀬児童館)	2	3 ママサロン(長瀬町)	4 休館：大滝
5 休館：大滝	6 秩父 税務相談 吉田 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	7 秩父 法律相談	8 4か月児健康診査 ママサロン(皆野町) 秩父 人権相談	9 夜間窓口 3歳児健康診査 秩父 市民相談	10 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 労働・年金相談	11 建国記念の日 休館：吉田 大滝

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

<p>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)</p> <p>市民課 ☎22-5348 (市役所本庁舎1階1番)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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) 	<p>最終日曜窓口 (午前8時30分～正午、午後1時～5時)</p> <p>国民健康保険課 ☎25-5201 (市役所本庁舎1階2番)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●国民健康保険、国民年金、高齢者医療等に関する業務
<p>子ども課 ☎25-5206 (市役所本庁舎1階4番)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●保育所、児童手当、子育て支援に関する業務 	<p>収納課 ☎25-2210 (市役所本庁舎1階13番)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●納税と納税相談の受け付け ●納税証明書の発行
<p>土・日・祝日 (午前9時～正午、午後1時～4時)</p> <p>☎22-2211 (代表) (市役所本庁舎1階総合案内カウンター)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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. 25 「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. 26 「無料相談室」をご覧ください。

図書館休館日(最下段)

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. 23 「図書館だより」もご覧ください。

※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。