

## 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。

#### 【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。

| 秩父都市医師会休日診療所<br>【診療時間：午前9時～午後5時】 |                                                                                | 在宅当番医療機関<br>【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】<br>※午後6時以降は必ず電話で確認の上受診してください |                     |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------|
| 5月14日                            | 休日診療所(内・小)<br>熊木町 ☎23-8561<br>【受付終了時間】<br>午後4時30分<br>※4月から、上記の時間に<br>変更になりました。 | 5月14日                        | 小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332     | 5月14日                                                 | 皆野病院 皆野町 ☎62-6300   |
| 21日                              |                                                                                | 21日                          | 本間医院(内・リ) 小鹿野町 ☎75-0020      | 21日                                                   |                     |
| 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 |
| 6月4日                             |                                                                                | 6月4日                         | みなハートクリニック(循・内) 皆野町 ☎62-7878 | 6月4日                                                  |                     |
| 11日                              |                                                                                | 11日                          | 小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332     | 11日                                                   | 皆野病院 皆野町 ☎62-6300   |
| 18日                              |                                                                                | 18日                          | 大谷津医院(内・小) 阿保町 ☎22-6329      | 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都市医師会の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～午後10時】祝日は行いません<br>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<br>確認の上受診してください<br>(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               |              | 5月13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 | 20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 | 27日                                       | 秩父市立病院 |
| 木曜                       | 秩父市立病院<br>※5/25は皆野病院 (皆野町 ☎62-6300) | 桜木町 ☎23-0611 | 木曜                                                | 秩父市立病院<br>※5/25は皆野病院 (皆野町 ☎62-6300) | 桜木町 ☎23-0611 | 6月3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 | 10日                                       | 秩父市立病院 |
|                          |                                     |              |                                                   |                                     |              | 17日                                       | 皆野病院   |

### 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【埼玉県新型コロナウイルス感染症総合相談  
センター】☎0570-783-770(24時間 年中無休)、  
☎050-8887-9553(聴覚障がいのある方専用)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HP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

歩いて貯筋！

## ウォーキング+1000

秩父市版  
健康  
マイレージ



保健センターでは、令和4年度から「歩いて貯筋！ウォーキング+1000」事業を実施しています。埼玉県コバトン健康マイレージとコラボした事業で、普段の歩数から1000歩多く歩くことを目標にしています。令和5年度も新たな参加者を募集します。下記の日程で説明会を実施しますので、ぜひお申し込みください！

### <参加者の成果>

平均で腹囲約1cm、体重約2kgの減少がみられました✧



＼普段より+1000歩の効果／

死亡リスクの低下

生活習慣病やがん、認知症の発症低下

免疫力アップ

気分が明るく前向きに



| 日 時                  | 会 場      | 内 容                       | 参加費<br>無料 |
|----------------------|----------|---------------------------|-----------|
| 6月5日(月)午後1:30～3:30   | 原谷公民館    | 歩いて貯筋！ウォーキング+1000の説明      |           |
| 6月16日(金)午後1:30～3:30  | 久那公民館    | 埼玉県コバトン健康マイレージの説明や登録のお手伝い |           |
| 6月27日(火)午前9:30～11:30 | 秩父保健センター | 健康長寿サポーター養成講座、骨密度測定       |           |

今後、ウォーキング講師による限定教室も実施予定です。さらに、秩父市版健康マイレージのポイント対象にもなっていますので、健康とポイントをゲットしましょう♪

お申し込みは5月17日(水)から、秩父保健センターへ電話または窓口で受け付けます。

申込者には、後日詳細を通知にて郵送します。多くの方のご参加をお待ちしております✧

問 秩父保健センター ☎22-0648

### 高齢者肺炎球菌（23価） 予防接種のお知らせ

肺炎球菌は唾液等を通じて飛沫感染し、気管支炎や肺炎、敗血症など重い合併症を起こすことがあります。日常的に生じる成人の肺炎の原因のうち1/4～1/3を占めると考えられており、予防や重症化を防ぐためには、ワクチン接種による効果が期待されています。

接種費用の一部助成を行っています。対象者や受け方等は、秩父市健康カレンダーをご覧ください。なお、過去に接種したことがある場合は、対象になりません。

※70、75、80、85、90、95、100歳の方を対象とする経過措置は令和6年3月31日で終了し、令和6年4月1日以降は新たに65歳になる方のみが対象となります。

### 子育て世代包括支援センター

#### 注意！スマホ育児

子どもにおとなしくしてほしい時、スマートフォン（スマホ）を渡して映像を見せると簡単におとなしくなってくれるので、ついついスマホに頼ってしまいがちです。しかし、乳幼児期からスマホに長時間接することは、人との関わり体験の不足を招き、コミュニケーション能力がうまく育たないことにつながります。また、スマホの小さな画面を長時間見ることは、視力低下、内斜視など視覚の発達を妨げる心配もあります。できれば2歳まではスマホを見せるのを控えることが勧められています。使用する場合には時間を決めるなど、家庭内でのルールをつくって適切に用いましょう！

### 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

- ①5月28日(日) 10:00～11:45  
13:00～16:00
- ②6月6日(火) 10:00～11:45  
13:00～16:00



### ところ（主催団体）

- ①ベルク公園橋店
- ②秩父公園  
(埼玉県建設業協会秩父支部)





# 5・6 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                     | 6月6日(火)・15日(水)10時～15時<br>※☎で要予約 5月22日(月)9時から受付、各日先着10人 秩父市役所 | 行 政 手 続   | 5月9日(火)、6月13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       | 5月17日(火)、6月21日(火) 13時～15時                                          |
|                         | 5月17日(火) 13時～16時 大滝総合支所                                      | 税 務       | 6月5日(月) 10時～12時                                                    |
|                         | 6月21日(火) 13時～16時 荒川総合支所                                      | 労 働 ・ 年 金 | 5月12日(金)、6月9日(金) 13時～15時                                           |
| 行 政                     | 5月15日(月)、6月19日(月) 秩父市役所                                      | 女 性       | 5月23日(火)、6月27日(火) 13時～15時                                          |
| ※時間は<br>いずれも<br>13時～15時 | 6月5日(月) 吉田総合支所(振興会館)                                         | 不 動 産     | 5月26日(金)、6月23日(金) 10時～12時・13時～15時<br>※☎で要予約☎24-1774埼玉県宅建協会秩父支部事務局へ |
|                         | 5月22日(月)、6月26日(月) 大滝総合支所                                     | 建 築       | 5月19日(金) 10時～12時※☎で要予約<br>☎080-5418-2408埼玉県建築士事務所協会秩父支部へ           |
|                         | 5月8日(月)、6月12日(月) 荒川総合支所                                      |           |                                                                    |

※相談日が祝日の場合はお休みです。

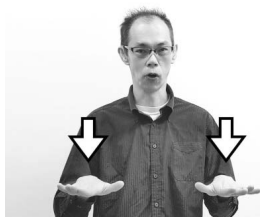
| 相談名                 | 相談日・内容・問い合わせ                                                                                       | 相談名             | 相談日・内容・問い合わせ                                                                                                                                       |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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<br>※☎で要予約 場 秩父公証役場                                                                                       |
| 子どもについて<br>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<br>※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<br>場 ジョブプラザちちぶ                                                                                           |
| 生活困窮者への<br>支援について   | 月～金曜 8時30分～17時15分 社会福祉課 ☎25-5204<br>※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<br>場 ジョブプラザちちぶ                                                                                                |
| 身体障がい者<br>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<br>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<br>場 先端技術推進課                                                                                                |
| 知的障がい者・<br>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            | 中小企業診断士による相談(火曜) 地場産センター ☎25-0088<br>場 地場産センター                                                                                                     |
| 精神障がい者<br>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                                                       | シニアのため<br>の就職相談 | 月～金曜 9時～17時 埼玉県労働相談センター ☎048-830-4522<br>(受付: 16時30分まで)                                                                                            |
| 障がい者の<br>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       | 5/17(水)・24(水)、6/7(水) 10時～ 深谷若者サポートステーション<br>(国道140号沿い、秩父第一小前) 予約専用受付ダイヤル ☎048-577-4727<br>定 5人(1人45分、☎で要予約) 就労に不安や悩みを持つ若者(15歳～49歳)<br>※1人60分、☎で要予約 |
| い じ め ・<br>不 登 校 等  | 月～金曜 9時～12時・13時～17時 教育相談室 ☎26-6321<br>※市☎からメール相談可                                                  |                 |                                                                                                                                                    |
| ひきこもりに<br>ついて       | 月～金曜 8時30分～17時15分 秩父保健センター ☎22-0648<br>吉田保健センター ☎77-1112<br>大滝保健センター ☎55-0102<br>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<br>火曜(第5週を除く) 9時～16時 (人権擁護委員会による相談)                       |                 |                                                                                                                                                    |

※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。

「今日は良い天気ですうれしいです」



指先を伸ばして手のひらを下向きにした両手を、軽く押さえるように同時に下ろします。



手のひらを前に向けて両手を交差させ、左右斜め上へ弧を描くように開きます。



両手の指先を軽く曲げて胸に向けて、交互に上下に動かします。



# くらしのカレンダー



## 5月の納税

☎納税課 22-2210

納期限  
5/31(水)

●固定資産税  
●軽自動車税

第1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           |
|----------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|-------------|
| 5/7<br>休館：大滝               | 8<br>荒川 行政相談<br>休館：秩父 荒川 吉田            | 9<br>秩父 行政手続相談                       | 10<br>4か月児健康診査<br>ママサロン(小鹿野町)<br>秩父 人権相談              | 11<br>夜間窓口<br>3歳児健康診査<br>秩父 市民相談 | 12<br>ママサロン(下郷児童館内)<br>秩父 労働・年金相談        | 13<br>休館：大滝 |
| 14<br>休館：大滝                | 15<br>秩父 行政相談<br>休館：秩父 荒川 吉田           | 16                                   | 17<br>10か月児健康診査<br>ママサロン(横瀬児童館)<br>秩父 登記相談<br>大滝 人権相談 | 18<br>1歳6か月児健康診査<br>秩父 法律相談      | 19<br>ママサロン(横瀬児童館)<br>秩父 建築相談<br>休館：秩父   | 20<br>休館：大滝 |
| 21<br>休館：大滝                | 22<br>育児相談<br>大滝 行政相談<br>休館：秩父 荒川 吉田   | 23<br>はじめてのカンタン♪<br>離乳食教室<br>秩父 女性相談 | 24<br>1歳6か月からのあそび<br>の教室<br>秩父 人権相談                   | 25<br>夜間窓口<br>秩父 市民相談            | 26<br>胃がん検診<br>ママサロン(下郷児童館内)<br>秩父 不動産相談 | 27<br>休館：大滝 |
| 28<br>最終日曜<br>窓 口<br>休館：大滝 | 29<br>休館：秩父 荒川 吉田                      | 30                                   | 31<br>ママサロン(横瀬児童館)                                    | 6/1                              | 2<br>ママサロン(長瀬町)                          | 3<br>休館：大滝  |
| 4<br>休館：大滝                 | 5<br>秩父 税務相談<br>吉田 行政相談<br>休館：秩父 荒川 吉田 | 6<br>秩父 法律相談                         | 7<br>プレママ&産後ママの<br>リフレッシュ教室                           | 8<br>夜間窓口<br>秩父 市民相談             | 9<br>ママサロン(下郷児童館内)<br>秩父 労働・年金相談         | 10<br>休館：大滝 |
| 11<br>休館：大滝                | 12<br>荒川 行政相談<br>休館：秩父 荒川 吉田           | 13<br>秩父 行政手続相談                      | 14<br>4か月児健康診査<br>ママサロン(皆野町)<br>秩父 人権相談               | 15<br>3歳児健康診査<br>秩父 法律相談         | 16<br>ママサロン(横瀬児童館)<br>休館：秩父              | 17<br>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)

### 最終日曜窓口

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 (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(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.21「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。