

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	
2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	2月11日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野 ☎75-2332	2月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	みなのかクリニック(循・内) 皆野町 ☎62-7878	18日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
23日		23日	長瀬医新クリニック(内) 長瀬町 ☎66-1000	23日	
25日		25日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野 ☎75-2332	25日	皆野病院 皆野町 ☎62-6300
3月3日		3月3日	大谷津医院(内・小) 阿保町 ☎22-6329	3月3日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
10日		10日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野 ☎75-2332	10日	
17日	17日	荒船医院(内) 横瀬町 ☎24-0160	17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	あらいクリニック	本町 ☎25-2711	2月10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	17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	24日	秩父市立病院
木曜	秩父市立病院 ※3/7は皆野病院	桜木町 ☎23-0611 (皆野町 ☎62-6300)	木曜	秩父市立病院 ※3/7は皆野病院	桜木町 ☎23-0611 (皆野町 ☎62-6300)	3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】

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。

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わ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。

生活習慣を見直して、めざせ健康長寿！

日本人の死亡者数の約6割を占める病気、それは生活習慣病です。この病気は日常の食事、運動、睡眠、喫煙、飲酒等の生活習慣が深く関与しています。生活習慣病の主なものとして、がん、循環器疾患(心筋梗塞や脳梗塞等)、糖尿病、肺の機能が低下するCOPD(慢性閉塞性肺疾患)等がありますが、これらの病気は生活習慣を健康的に変えることで発症や重症化を予防できます。生活習慣病予防に効果的な対策5つと、それを後押しする市の事業をご紹介しますので、ぜひご活用ください！

生活習慣病予防に効果的な対策

運動 日頃の歩数から**1000歩(10分)**多く

食事 「主食」「主菜」「副菜」の**バランスと減塩**(麺類のスープを残せば2~3g減)

睡眠 大人は**7時間**を目標に、就寝前は体を温めてリラックス

飲酒 休肝日を週2日程度つくり、**適量飲酒**を(缶ビール5%ロング缶500ml 1本が目安)

喫煙 禁煙を目標に、**受動喫煙**にも注意(加熱式たばこも同様)



市の事業

- ・特定健康診査
- ・がん検診
- ・ウォーキング/筋トレ教室
- ・健康づくり教室(血管年齢・骨密度)
- ・ココカラ相談(心と体の健康相談)
- ・健康マイレージ など

※今年度スケジュールが終了しているものもあります。



埼玉県コバトン健康マイレージ(歩数管理アプリ・歩数計)は令和6年3月で終了します。秩父市では、市民の健康活動を応援する新たなアプリを検討中です。詳細が決定次第、お知らせします。

**3月1日(金)~7日(休)は
こども予防接種週間!**

4月からの入園・入学に備えて予防接種への関心を高め、接種率の向上を目指すために毎年3月1日~7日をこども予防接種週間としています。母子健康手帳を確認して受けていない予防接種がある場合は、早めに受けましょう。

定期予防接種の種類と期間

- ヒブ: 生後2か月~5歳まで(4回)
- 小児肺炎球菌: 生後2か月~5歳まで(4回)
- B型肝炎: 生後2か月~1歳まで(3回)
- 四種混合: 生後2か月~7歳6か月まで(4回)
- BCG: 生後5か月~1歳まで(1回)
- 麻しん風しん: 第1期1~2歳まで(1回)
- 水痘: 1~3歳まで(2回)
- 二種混合: 11~13歳まで(1回)
- 日本脳炎: 第1期3歳~7歳6か月まで(3回)
- 子宮頸がん: 小学校6年生~高校1年生相当の年齢の女性

※()内の数字は接種回数です。子宮頸がんは種類や年齢により回数異なります。

子育て世代包括支援センター

乳幼児の睡眠について

乳幼児の睡眠について、保護者からよく寄せられる悩みは、寝かしつけに時間がかかるや、夜中よく起きる、起床が早すぎるなどです。

身体的なかゆみ・息苦しさなどの要因は治療が必要ですが、そういった要因がない場合には、生活習慣を整えることが有効です。

まずは、早寝早起きの規則正しい生活リズムを作ることから始めます。

そして、寝室環境を整えます。暗く、静かで少し涼しい環境が理想です。

寝る前のルーティーンを決めることも大切です。寝る前に毎日同じ行動をすることによって寝つきやすくなります。

生活リズムや環境は家庭によってさまざまです。親子が快適に過ごせる生活リズムや環境づくりをしていきましょう。

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





2・3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	3月5日(火)・21日(木)10時～15時 秩父市役所	行 政 手 続	2月13日(火)、3月19日(火) 13時～15時
	※☎で要予約 2月20日(火)9時から受付、各日先着10人	登 記	2月21日(火)、3月27日(火) 13時～15時
人 権	毎月第2・4水曜 13時～16時 秩父市役所	税 務	3月の相談は行いません
		労 働 ・ 年 金	3月8日(金) 13時～15時
行 政 ※時間は いずれも 13時～15時	2月19日(月)、3月18日(月) 秩父市役所	女 性	2月27日(火)、3月26日(火) 13時～15時
	3月4日(月) 吉田総合支所(振興会館)	不 動 産	2月16日(金)、3月22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
	2月26日(月)、3月25日(月) 大滝総合支所		建 築
	2月19日(月)、3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 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) 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) 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	2/21(火)、3/6(水)・27(木)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 ☎5人(1人45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		無 料 相 談 会 (若者自立就労支援事業)
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10ページをご覧ください!
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コードで手話を動画で見られます。

「遊びに来てください」



両手の人差し指を立てて、顔の横で交互に前後に振ります。



甲を前に向けて立てた右手人差し指を前から手前に引き寄せます。



顔の正面で斜めに構えた右手を少し前に出しながら軽く頭を下げます。



くらしのカレンダー



2月の納税

問 納税課 ☎ 22-2210

納期限
2/29(木)

● 固定資産税 第4期
● 国民健康保険税 第8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
2/4 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
11 建国記念日 休館：吉田 大滝	12 休日 休館：荒川 吉田 大滝	13 秩父 行政手続相談 休館：秩父 市民会館休館	14 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	15 1歳6か月児健康診査 秩父 法律相談	16 ママサロン(横瀬児童館) 秩父 不動産相談 休館：秩父	17 休館：大滝
18 休館：大滝	19 1歳6か月からのあそびの教室 秩父 行政相談 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	20 育児相談 市民会館休館	21 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 登記相談	22 夜間窓口 秩父 市民相談	23 天皇誕生日 休館：吉田 大滝	24 休館：大滝
25 最終日曜窓口 休館：大滝	26 大滝 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	27 乳・子宮頸がん検診 (歴史文化伝承館) 秩父 女性相談 市民会館休館	28 プレママ&産後ママの リフレッシュ教室 秩父 人権相談	29 赤ちゃんのあそびの教室	3/1 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 吉田 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	5 秩父 法律相談 市民会館休館	6 4か月児健康診査 ママサロン(横瀬児童館) 休館：荒川	7 3歳児健康診査 休館：荒川	8 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 労働・年金相談 休館：荒川	9 休館：大滝
10 休館：大滝	11 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	12 休館：秩父 市民会館休館	13 10か月児健康診査 ママサロン(小鹿野町) 秩父 人権相談 休館：秩父	14 夜間窓口 1歳6か月児健康診査 秩父 市民相談 休館：秩父	15 ママサロン・マタニティ教室 (横瀬児童館) 秩父 建築相談 休館：秩父	16 休館：秩父 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. 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

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. 17「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。