

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	
3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	3月10日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野 ☎75-2332	3月10日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
17日		17日	荒船医院(内) 横瀬町 ☎24-0160	17日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
20日		20日	金子医院(内) 皆野町 ☎62-0039	20日	秩父病院 和泉町 ☎22-3022
24日		24日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野 ☎75-2332	24日	皆野病院 皆野町 ☎62-6300
31日		31日	石塚クリニック(内・呼) 大野原 ☎22-6122	31日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
4月7日		4月7日	健生堂医院(内・外) 東 町 ☎22-0270	4月7日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
14日		14日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野 ☎75-2332	14日	皆野病院 皆野町 ☎62-6300

※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	3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 ※4/3, 4/17は 皆野病院	和泉町 ☎22-3022 (皆野町 ☎62-6300)	水曜	秩父病院 ※4/3, 4/17は 皆野病院	和泉町 ☎22-3022 (皆野町 ☎62-6300)	30日	皆野病院
木曜	秩父市立病院	桜木町 ☎23-0611	木曜	秩父市立病院	桜木町 ☎23-0611	4月6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	13日	秩父市立病院
						20日	皆野病院

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。

発熱した時の医療機関の受診について／「かかりつけ医」を持ちましょう

発熱等の症状がある場合は、まず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。※3/31までのご案内です。

「かかりつけ医」とは、身近にいて病気の初期治療や健康相談ができる医師のことです。自宅や職場の近くにかかりつけ医をもちましょう。

# ほけんセンターだより 3月は自殺対策月間です！

## あなたの周りに心が疲れている人はいませんか？



うつ状態やうつ病は、誰にでも起こりうる身近なこころの病です。こころの不調は、自分ではなかなか気づきにくく、気づいても「家族に心配をかけたくない」という思いから、ひとりで抱え込み、誰にも相談できずにいる場合があります。

周りの人の様子の変化に気づいたら、優しく声をかけてみましょう。

### ～ まわりの人ができること ～

#### 声をかける

「夜眠れてる？」など体の調子を気遣う言葉をかける。

#### 話を聴く

相手の話を否定せず、言いたいことを理解する。

#### 相談する

早めに専門家に相談するよう勧める。相談窓口につなげることも解決につながります。

#### 次のような変化があったら声かけを

- ・眠れない
- ・食欲がない
- ・疲労が取れない
- ・気分が落ち込む

- ・何事にも興味が持てない
- ・不安が強い
- ・会社に遅刻、行きたがらない
- ・否定的な言動が増える
- ・人との接触を避ける

#### ココカラ相談

こころやからだのお悩みにお応えします。お気軽にご連絡ください。

場所：各保健センター  
相談方法：電話・訪問・来所

## 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



### 大人の風しん抗体検査・予防接種

対象：昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性でクーポン券未使用者

実施場所：全国の指定医療機関

期限：令和7年3月31日まで

対象の方は、過去に公的な風しん予防接種が行われていないため、他の年代よりも抗体保有率が低く、風しんに感染するリスクが高くなっています。

風しん抗体検査・予防接種の無料クーポン券を令和4年に送付済みです。

まだ実施されていない方は、検査をご検討ください。

クーポン券を紛失された場合は、再発行しますので、秩父保健センターに来所またはご連絡ください。

※指定医療機関は、秩父市または厚生労働省HPをご覧ください。

### 子育て世代包括支援センター

子どもの目の機能は、生後3か月～6か月までに急激に発達し、8歳頃までに緩やかに発達していきます。この時期に視力の成長を妨げる要因があると視力の発達が停止し、めがねやコンタクトレンズを使用しても十分な視力が得られなくなります。さまざまな原因はありますが、網膜へのピントがずれている「屈折異常」や強い遠視や乱視が原因となっていることが多いです。

視力が発達する時期にめがねを常用するなどの治療で、多くの場合は就学時までに視力は獲得できます。

3歳児健診では、「屈折異常」を測定する検査を行っています。数秒で測定することができますので、子どもの目の機能が順調に発達しているか確認するために、ぜひ健診を受診しましょう。

### 秩父市版健康マイレージクイズ

ヒント：市報2月号

生活習慣病予防に関するもので、正しいものに○、誤っているものに×をつけてください。

- ①日頃の歩数から100歩（1分）多く歩く
- ②麺類のスープを残せば2～3g減塩
- ③大人の睡眠時間は12時間を目安に
- ④適量飲酒は、缶ビール5%ロング缶500mlだと2本が目安

【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。(3/29まで) 回答後は保健センターまでお持ちください。



# 3・4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	4月2日(火)・18日(木)10時～15時 秩父市役所	行 政 手 続	3月19日(火)、4月9日(火) 13時～15時
	※☎で要予約 3月21日(木)9時から受付、各日先着10人	登 記	3月27日(火)、4月17日(木) 13時～15時
人 権	毎月第2・4水曜 13時～16時 秩父市役所	税 務	4月1日(月) 10時～12時
	4月17日(火) 吉田総合支所	労 働・年 金	4月12日(金) 13時～15時
行 政 ※時間は いずれも 13時～15時	3月18日(月)、4月15日(月) 秩父市役所	女 性	3月26日(火)、4月23日(火) 13時～15時
	4月1日(月) 吉田総合支所(振興会館)	不 動 産	3月22日(金)、4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
	3月25日(月)、4月22日(月) 大滝総合支所	建 築	3月15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
	3月11日(月)、4月8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	中小企業向けよろず相談	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		3/27(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)4/3(水)、17(水)10時～ 場 歴史文館2階談話室 定 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 ※☎からメール相談可	シニアのための就職相談	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
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	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 対 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	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12ページをご覧ください!

※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。

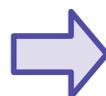
「いつも手伝ってくれてありがとう」



直角に伸ばした両手2指を向き合わせ、下から前へと同時に回します。



立てた左手親指の甲側を右手でのひらで前から2～3回たたきます。



左手の甲の上に右手でのひらの小指側を直角にのせ、上げながら軽く頭を下げます。



# くらしのカレンダー

## 市税等の納め忘れはありませんか？

令和5年度も年度末が近づいてきました。  
納付を忘れていた税金がないか、いま一度ご確認をお願いします。

問 納税課 ☎ 22-2210



日	月	火	水	木	金	土
3/3 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
17 休館：秩父 大滝	18 育児相談 秩父 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	19 はじめてのキャン♪ 離乳食教室 秩父 行政手続相談 休館：秩父 市民会館休館	20 春分の日 休館：吉田 大滝	21 1歳6か月からのあそ びの教室 秩父 法律相談	22 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 不動産相談	23 休館：大滝
24 休館：大滝	25 大滝 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	26 秩父 女性相談 市民会館休館	27 ママサロン(横瀬児童館) 秩父 登記相談 秩父 人権相談	28 夜間窓口 秩父 市民相談	29	30 休館：大滝
31 最終日曜 窓口 休館：大滝	4/1 秩父 税務相談 吉田 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	2 秩父 法律相談 市民会館休館	3	4	5 ママサロン(長瀬町)	6 休館：大滝
7 休館：大滝	8 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	9 秩父 行政手続相談 市民会館休館	10 4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	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

平日夜間窓口 (午後5時15分～7時15分)(第2・4木曜日)	最終日曜窓口 (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. 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

問 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

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。

## 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。