

お困りの時は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

## 24時間年中無休で対応しています

急な発熱やけが・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。看護師が相談員となり、アドバイスします。お医者さんに行くべきか迷ったり、受診先を確認したい場合はまず相談しましょう。

**【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。

## かかりつけ医をお持ちの方は

まず、かかりつけ医に相談しましょう。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。

※「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。発熱等の症状がある場合にかかりつけ医に相談することで、適切な判断をしてもらえたり、症状の悪化を防ぐことに繋がります。自宅や職場の近くにかかりつけ医を持ちましょう。

## ●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：9時～17時】		在宅当番医療機関 【診療時間：9時～18時】		【診療時間：8時30分～翌日8時30分】 18時以降は必ず電話で確認の上受診してください	
5月12日	休日診療所(内・小) 熊木町 ☎23-8561 【受付終了時間】 16時30分	5月12日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	5月12日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
19日		19日	水野医院(内) 山田 ☎22-3315	19日	
26日		26日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	26日	皆野病院 皆野町 ☎62-6300
6月2日		6月2日	大谷津医院(内・小) 阿保町 ☎22-6329	6月2日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
9日		9日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	9日	
16日		16日	荒船医院(内) 横瀬町 ☎24-0160	16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

18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：19時30分～22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			18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	5月11日	秩父市立病院		
火曜	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611			18日	皆野病院		
水曜	皆野病院 5/15、6/5、6/19 皆野町 ☎62-6300	水曜	和泉町 ☎22-3022	25日	秩父市立病院		
	秩父病院 5/22、6/12 桜木町 ☎23-0611		秩父市立病院 5/29			6月1日	
木曜	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611			8日	皆野病院		
金曜				15日			

## インターネットで医療機関や薬局が検索できます

全国にある医療機関や薬局を、場所や診療科目・時間などのさまざまな条件から検索することができる「医療情報ネット」が令和6年4月1日から利用できるようになりました。医療機関をお探しの方は、こちらをご利用ください。



## 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  
(ハローキョーキョー)

※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)：17時～翌8時30分

休日(土曜・日曜・祝日)：8時30分～翌8時30分

※平日(月～金曜、祝日を除く)8時30分～17時までのご相談は秩父保健所(0494-22-3824)にご連絡ください。

# あなたも禁煙にチャレンジしてみませんか？ ほけんセンターだより

毎年5月31日は、世界保健機関（WHO）が定める「世界禁煙デー」であり、日本では5月31日から6月6日まで「禁煙週間」としています。  
喫煙と健康について考えてみましょう。

## 禁煙



### 【 喫煙による健康への影響 】

喫煙による健康への影響は、がん、循環器系疾患、呼吸器系疾患などがあります。また、受動喫煙により、周りの方も肺炎や喘息のリスクが高まります。

### 【 ニコチンに依存していませんか？ 】

禁煙外来でよく用いられる「TDSニコチン依存度テスト」では、ニコチン依存度を評価することができます。インターネット等で検索してみてください。

### 【 禁煙は何から始めたらいいの？ 】

#### STEP1

禁煙する目的を明確にしましょう

#### STEP2

「我慢」ではなく、ほかに代替できるものを見つけましょう

#### STEP3

禁煙を開始する日を決めて、周りの人に宣言しましょう

#### STEP4

始めは1日2日から徐々に増やしましょう

#### STEP5

一定の条件を満たす方は、禁煙治療が受けられます

離脱症状は3日ごろピーク

## 予防接種のお知らせ

### 【高齢者肺炎球菌予防接種（定期接種）】

**対象：**過去に接種（一部助成または自費）したことがない①また②に該当する方

①65歳の方（65歳の誕生日前日から66歳の誕生日前日まで）

②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器、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

**自己負担額：**2,500円

①の方には誕生月に通知・予診票をお送りします。

### 【高齢者肺炎球菌予防接種（任意接種）】

過去に接種（一部助成または自費）したことがない66歳以上の方

希望される方は、予診票を受け取りに各保健センターへお越しください。

※詳細は秩父市HPをご覧ください。



## にこにこ子育て応援コラム

産後は休養・睡眠・運動・栄養が大切

ママの身体は、妊娠中からホルモンバランスが変化し続けています。産後の急激な女性ホルモンの減少は、疲労や不眠の原因にもなります。産後の疲労を蓄積させないために大切なことは、

**睡眠：**産後ケアなどを利用したり、子どもとお昼寝などして睡眠時間を確保しましょう。

**運動：**運動不足は疲労の原因になります。適度に身体を動かしましょう。

**栄養：**基本は1日3食、タンパク質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂ることを意識して食事をしましょう。

## 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／



## 献血

### と き

①5月27日(月)14:00～16:00

②6月6日(木)10:00～11:45  
13:00～16:00

### ところ（主催団体）

①秩父駅前  
（秩父地区パナソニックショップ会）

②UNICUS 秩父ヤオコー前広場  
（一般社団法人埼玉県建設業協会秩父支部）

※変更もありますので事前に確認をお願いします。





# 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 ☎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 秩父市役所
法律	6月4日(火)・20日(木)10時～15時 秩父市役所 ※☎で要予約 5月20日(月)9時から受付、各日先着10人	行政手続	5月14日(火)、6月11日(火) 13時～15時 秩父市役所
人権	毎月第2・4水曜 13時～16時 秩父市役所	登記	5月15日(火)、6月19日(木) 13時～15時 秩父市役所
行政	5月15日(火) 13時～16時 大滝総合支所	税務	5月13日(月)、6月3日(月) 10時～12時 秩父市役所
※時間は いずれも 13時～15時	6月19日(火) 13時～16時 荒川総合支所	労働・年金	5月10日(金)、6月14日(金) 13時～15時 秩父市役所
	5月20日(月)、6月17日(月) 秩父市役所	女性	5月28日(火)、6月25日(火) 13時～15時 秩父市役所
	5月13日(月)、6月3日(月) 吉田総合支所(振興会館)	不動産	5月24日(金)、6月28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
	5月27日(月)、6月24日(月) 大滝総合支所	建築	5月17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
	5月13日(月)、6月10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 ※☎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
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 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
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 場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 先端技術推進課
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 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 ※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	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	キャリアコン サルタントによる 就職相談 (埼玉しごと サポート)	5/15(火)・22(火)、6/5(火) 10時～ 場歴史文館2階談話室 6/19(火) 10時～ 場歴史文館5階第5会議室 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	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
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 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。

「お母さんは耳が聴こえません」または「お母さんはろう者です」



右手の人差し指で右頬を撫で下ろし、小指を立ててやや上げます。



右手の手のひらで右耳をふさぎ、



次に口をふさぎます。





# くらしのカレンダー

## 5月の納税

☎納税課 ☎22-2210

納期限  
5/31(金)

- 固定資産税 第1期
- 軽自動車税

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
5/5 子どもの日 休館：吉田 大滝	6 振替休日 休館：荒川 吉田 大滝	7 秩父 法律相談 休館：秩父 市民会館休館	8 ママサロン(小鹿野町) 秩父 人権相談	9 夜間窓口 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 休館：大滝
12 休館：大滝	13 秩父 税務相談 吉田 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	14 秩父 行政手続相談 市民会館休館	15 4か月児健康診査 ママサロン(横瀬児童館) 秩父 登記相談 大滝 人権相談	16 3歳児健康診査 秩父 法律相談	17 秩父 建築相談 休館：秩父	18 休館：大滝
19 休館：大滝	20 秩父 行政相談 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	21 市民会館休館	22 10か月児健康診査 ママサロン(横瀬児童館) 秩父 人権相談	23 夜間窓口 1歳6か月児健康診査 秩父 市民相談	24 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 不動産相談	25 休館：大滝
26 最終日曜窓口 休館：大滝	27 育児相談 大滝 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	28 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	29	30 1歳6か月からのあそびの教室	31 ママサロン・マタニティ教室(横瀬児童館)	6/1 休館：大滝
2 休館：大滝	3 秩父 税務相談 吉田 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	4 秩父 法律相談 市民会館休館	5 ママサロン(横瀬児童館)	6 プレママ&産後ママのリフレッシュ教室	7 ママサロン(長瀬町)	8 休館：大滝
9 第27回 秩父保健センターまつり 休館：大滝	10 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	11 秩父 行政手続相談 市民会館休館	12 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	13 夜間窓口 3歳児健康診査 秩父 市民相談	14 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 労働・年金相談	15 休館：大滝

### 平日夜間窓口

(17時15分～19時15分) (第2・4木曜日)

### 最終日曜窓口

(8時30分～12時、13時～17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9時～12時、13時～16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 (9時～12時、13時～16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

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。

25 2024.5

(注) 市外局番表記のない電話番号は「0494」が、市外局番となります。