

病院へ行く？

救急車を呼ぶ？

埼玉県の救急電話相談

迷ったら、まず… **#7119** に電話しましょう

24時間365日 大人の症状でも子供の症状でも相談できます

(よいきゅーきゅー)

※ダイヤル回線、IP電話、都県境の地域でご利用の場合は、**048-824-4199**



【救急電話相談#7119について】

急な発熱やけがなどで、「今すぐ病院に行った方がよいか」「救急車を呼んだ方がよいか」など、判断に迷ったときに、「#7119」または「048-824-4199」に電話することで、看護師等に救急電話相談ができます。相談内容から緊急性が高いと判断された場合は、迅速な救急出動につながり、緊急性が高くないと判断された場合は、受診可能な医療機関や受診のタイミング、家庭での対処方法についてアドバイスをいたします。

【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。

【適正な受診を心がけましょう】

休日や夜間の救急医療機関は、緊急の患者さんのために少人数で対応しています。「平日や昼間は仕事で忙しいから」などの理由で、軽症の患者さんが救急外来を受診すると、緊急性が高い重症の患者さんの対応が遅れてしまいます。1人でも多くの命を守るため、適正な受診を心がけましょう。

【かかりつけ医を持ちましょう】

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持ち、「昼間、体調がおかしいな」と思ったら、症状の悪化を防ぐためにも、診療時間内にかかりつけ医で診てもらいましょう。

●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
11月10日	11月10日 小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	11月10日
17日	17日 水野医院(内) 山田 ☎22-3315	17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
24日	24日 小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	24日 皆野病院 皆野町 ☎62-6300
12月1日	12月1日 金子医院(内) 皆野町 ☎62-0039	12月1日
8日	8日 小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	8日 秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
15日	15日 石塚クリニック(内・呼) 大野原 ☎22-6122	15日 皆野病院 皆野町 ☎62-6300

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	11月16日	皆野病院
火曜	秩父市立病院		桜木町 ☎23-0611	30日	秩父市立病院
水曜	秩父病院 11/13、11/27、12/11 皆野病院 11/20、12/4、12/18		和泉町 ☎22-3022 皆野町 ☎62-6300	12月7日	皆野病院
木曜	秩父市立病院 11/14、11/21、12/5、12/12、12/19 皆野病院 11/28		桜木町 ☎23-0611 皆野町 ☎62-6300	14日	秩父市立病院
金曜	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。

●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：10時～13時】

11月24日	並木歯科医院	野坂町	☎24-4182
--------	--------	-----	----------

※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)：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。

ほけんセンターだより

適量を知り、お酒と上手に付き合おう！～11月10～16日はアルコール問題啓発週間～

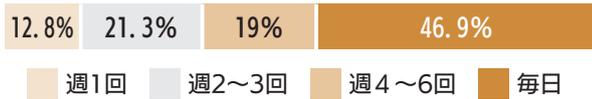
お酒の飲み過ぎは、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの生活習慣病のリスクを上昇させる要因です。

◎ 秩父市民の飲酒状況調査

□ 飲酒の有無 (n = 743 人)



□ 飲酒の頻度 (週1回～の飲酒者 n=258人)



(健康ちちぶ21 (第3次) アンケート調査結果より)

- ★市民でお酒を飲む習慣がある人は、約6割です。その内、半数近くの方が「毎日」お酒を飲んでいます。
- ★将来の自分のために週に少なくとも1日、できれば2日以上は休肝日をつくりましょう。

◎ 1日あたりの平均純アルコール摂取量が、男性40g (2合)・女性20g (1合) 以上は、健康に影響を与える飲酒量とされています。

★適量を心掛け、飲酒習慣を見直してみましょう。

【1日の適量：純アルコール20g (1合) の例】



要注意! ストロング系のお酒 度数9%、1缶に含まれるアルコール量
 350ml ⇒ 25g (1.3合) ※2缶飲むと40g (2合) を超えます
 500ml ⇒ 36g (1.8合) ※1缶だけでほぼ40g (2合) に達します

出典：e-健康づくりネット (厚生労働省)

秩父郡市委託医療機関以外で 定期予防接種を希望する方へ

定期予防接種は、住民登録のある市町村で受けることが原則ですが、里帰り出産や病気の治療、施設入所等、やむを得ない理由により、秩父郡市外の医療機関で接種を希望する場合には、次の方法があります。

- ① 埼玉県内の場合、「接種協力医療機関」であれば郡市内と同様に接種できます。
- ② 埼玉県外の医療機関で接種を希望する場合は、予防接種費用の一部助成を行っていますので、接種日の2週間前までに秩父保健センターへご相談ください。

詳細は、市HPをご確認ください。



ここに子育て応援コラム

お子さんがメディア漬けになっていませんか？

スマホは家庭の中だけでなく外出先でも、場所を選ばず使用でき、長時間子どもを飽きさせることがないため、保護者にとっては、便利なツールになっています。

スマホだけでなく、メディアを長時間利用すると視力の発達に悪影響があるほか、言語発達、体力や運動能力の低下につながります。

< WHO (世界保健機関) ガイドラインより抜粋 >

- 2歳未満：スクリーンタイムは推奨されない
- 2歳～4歳：スクリーンタイムは1日1時間未満
- ※スクリーンタイムとは、テレビ・ビデオ・コンピューターゲームを座って見続けることと定義しています。

子どもにメディアをどのように与えるのか、各家庭でルールを決めておけるとよいですね。

- ・あらかじめ使用時間を決めておく
- ・子どもが使いたがる時にいつでも自由に使わせない
- ・子ども一人で使用するのではなく大人と一緒に楽しむようにする

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





11・12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	12月5日(木)・19日(木)10時～15時 秩父市役所 ※☎で要予約 11月20日(水)9時から受付、各日先着10人	行政手続	11月12日(火)、12月10日(火) 13時～15時
人権	毎月第2・4水曜 13時～16時 秩父市役所 11月20日(水) 13時～16時 大滝総合支所 12月18日(水) 13時～16時 荒川総合支所	登記	11月20日(水)、12月18日(水) 13時～15時
行政	11月18日(月)、12月23日(月) 秩父市役所 11月11日(月)、12月2日(月) 吉田総合支所(振興会館) 11月25日(月)、12月23日(月) 大滝総合支所 11月11日(月)、12月9日(月) 荒川総合支所	税務	11月11日(月)、12月2日(月) 10時～12時
※時間はいずれも13時～15時		労働・年金	12月13日(金) 13時～15時
		女性	11月26日(火)、12月24日(火) 13時～15時
		不動産	11月22日(金)、12月27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
		建築	11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

※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		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) 先端技術推進課☎21-5522 場先端技術推進課
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	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 場地場産センター
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	キャリアコンサルタントによる就職相談	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	無料相談会(若者自立就労支援事業)	11/20(水)、12/11(水)・18(水) 10時～ 埼玉しごとセンター事務局(予約専用受付ダイヤル)☎049-265-5844 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	企業・求職者向けセミナーなど	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
ひきこもり孤独・孤立	月～金曜 10時～15時 秩父地域居場所づくりサポートセンター☎26-6827 ☎ iguragakko@gmail.com		
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 火曜(第5週を除く)9時～16時(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。

「避難場所はどこですか？」



両手の拳を少し離して斜めに置き、同時に素早く上げます。



右手5指を折り曲げ、指を下に向けて軽く下ろします。



右手の人差し指を立てて、胸の前で左右に振ります。



くらしのカレンダー



11月の納税

☎納税課 22-2210

納期限
12/2(月)

●国民健康保険税 第5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
11/10 マタニティ 育児体験教室 休館：大滝	11 秩父 税務相談 吉田 行政相談 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	12 秩父 行政手続相談 休館：市民会館休館	13 4か月児健康診査 ママサロン(小鹿野町) げやき がん検診等 秩父 人権相談	14 夜間窓口 3歳児健康診査 げやき がん検診等 秩父 市民相談	15 げやき がん検診等 秩父 建築相談 休館：秩父	16 休館：大滝
17 休館：大滝	18 影森 がん検診等 秩父 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	19 プレママ&産後ママのリ フレッシュ教室 影森 がん検診等 休館：市民会館休館	20 10か月児健康診査 げやき がん検診等 秩父 登記相談 大滝 人権相談	21 1歳6か月児健康診査 げやき がん検診等 秩父 法律相談	22 1歳6か月からのあそびの教室 ママサロン(下郷児童館内) げやき がん検診等 秩父 不動産相談	23 勤労感謝の日 休館：吉田 大滝
24 最終日曜 窓口 休館：大滝	25 げやき がん検診等 大滝 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	26 はじめてのカンタン♪ 離乳食教室 秩父 女性相談 休館：市民会館休館	27 げやき がん検診等 秩父 人権相談	28 夜間窓口 育児相談 秩父 市民相談	29 ママサロン・マタニティ 教室(横瀬児童館) 胃がん検診 休館：大滝	30 福祉 がん検診等 休館：大滝
12/1 休館：大滝	2 秩父 税務相談 吉田 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	3 休館：秩父 休館：市民会館休館	4 ママサロン(横瀬児童館)	5 秩父 法律相談	6 ママサロン(長瀬町)	7 休館：大滝
8 休館：大滝	9 胃がん検診 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	10 秩父 行政手続相談 休館：市民会館休館	11 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	12 夜間窓口 3歳児健康診査 秩父 市民相談	13 ママサロン(下郷児童館内) げやき がん検診等 秩父 労働・年金相談 休館：大滝	14 休館：大滝
15 休館：大滝	16 げやき がん検診等 休館：秩父 荒川 吉田	17 乳がん・子宮頸がん検診 休館：市民会館休館	18 10か月児健康診査 ママサロン(横瀬児童館) げやき がん検診等 秩父 登記相談 荒川 人権相談	19 1歳6か月児健康診査 秩父 法律相談	20 赤ちゃんのあそびの教室 休館：秩父	21 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 (12/22(日)はマイナンバーカードの手続き不可)
- 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)

胸部レントゲン、大腸がん検診、前立腺がん検診等を次の会場で実施しています(受付:13時~14時)。
げやき 秩父宮記念市民会館 げやき フォーラム
影森 影森公民館 福祉 秩父市福祉女性会館
■くらしのカレンダーに記載のある会場のみ掲載

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.28「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.25「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。