

夜間オンライン診療 受付時間延長  
令和7年 令和8年  
**12月28日(日)～1月4日(日)**  
年末年始は  
**24時間体制で受け付けます。**  
昼間の時間帯(8時～19時)も  
QRコードからお申し込みください。

病院へ行く？救急車を呼ぶ？迷ったら…  
埼玉県の救急電話相談  
【#7119】をご利用ください。

## ちちぶ地域専用 夜間オンライン診療窓口

自宅からテレビ電話で医師による診療を受けることができます。  
申し込み完了から15分程度を目安に診察が始まります。大人だけでなく、子どもの症状にも対応していますので、夜間の急な体調不良の際にご利用ください。

詳しくは市HPをご覧ください。

診療時間：19時～翌8時(365日対応)

診療科目：内科・小児科

対象年齢：全年齢

支払方法：クレジットカード・コンビニ支払

※こども医療費の助成対象となります。

薬の受渡：調剤薬局・ご自宅等への配送

症状例：発熱、咳、のどの痛み、吐き気、頭痛等

(すべての症状に対応できるわけではありません。)



## ○秩父都市医師会

### 秩父都市医師会休日診療所

【診療時間：9時～17時】

必ず電話で確認の上受診してください。

12月14日	休日診療所(内・小) 熊木町 23-8561 【受付終了時間】 16時30分
21日	
28日	
31日	
1月1日	
2日	休日診療所(内・小) 熊木町 23-8561 【診療時間：10時～15時】【受付終了時間：14時30分】
3日	
4日	
11日	休日診療所(内・小) 熊木町 23-8561 【受付終了時間】 16時30分
12日	
18日	

### 夜間・休日救急対応

18時以降は必ず電話で確認の上受診してください。

夜間・休日は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。

月曜	皆野病院	皆野町	23-6300
火曜	秩父市立病院	桜木町	23-0611
水曜	皆野病院	皆野町	23-6300
木曜	秩父市立病院	桜木町	23-0611
金曜	秩父市立病院	桜木町	23-0611
土曜	皆野病院	皆野町	23-6300
日曜	秩父市立病院	桜木町	23-0611

※日曜・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)は【診療時間：8時30分～翌日8時30分】になります。

※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。

## ○秩父都市歯科医師会

### 【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】

必ず電話で確認の上受診してください。

12月31日	倉林歯科クリニック	上影森	21-1881
1月1日	しまだ歯科医院	小鹿野町	23-7201
2日	そよ風歯科医院	太田	23-1149
3日	たかはし歯科医院	中村町	23-5605
4日	田口歯科医院	黒谷	22-1118
12日	たばた歯科医院	横瀬町	23-2323

※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。

## 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

## 小さな積み重ねで健康長寿

「健康ちちぶ21（第3次）」では、施策指標の具体的な取り組みを推進しています。

10月号に引き続き、今回は高齢期（65歳以上）の『運動』についてです。

「健康ちちぶ21」施策指標	対象	現状値（令和5年度）	目標値（令和17年度）
運動習慣のある人の割合 (1日30分、週2回以上の運動を1年以上継続)	65歳以上男性	79.2%	増加傾向へ
	65歳以上女性	82.2%	増加傾向へ

### 座りっぱなしを減らしましょう

座ったり、横になる時間が長いほど病気や介護のリスクは高まります。

動かない時間を減らすように意識すると自然と運動量が増え、健康長寿につながります。

もっとできる人はチャレンジ！

○ウォーキング ○筋トレ ○ちちぶ健康アプリを活用 ○地域の活動に参加 など

### 日常生活でのポイント

- ・テレビのCM中に足踏みをする
- ・掃除、洗濯、ゴミ出しなどの家事を丁寧にする
- ・近くのお店は歩いて行く、散歩する
- ・階段を積極的に使う



### 予防接種費用独自助成の終了

●高齢者肺炎球菌<sup>任意</sup>予防接種  
定期接種の機会を逃した方の救済として、接種費用の一部助成を行っておりましたが、こちらは令和8年3月31日㈫で終了します。

接種を希望する方は、最寄りの保健センターへ問い合わせください。

**対象者**：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

#### ●帯状疱疹<sup>任意</sup>予防接種

令和7年12月19日(金)で申請受付を終了します。詳細は市報11月号ほけんセンターだよりをご確認ください。



### にこにこ子育て応援コラム

#### 子どもの目の健康を守るために大事なこと

- ①明るい部屋で過ごす
- ②正しい姿勢や距離で物を見る
- ③外遊びをする（日光を浴びる）

この3つは、近視の予防に効果的です。

最近では、長時間近い距離でスマホ画面を見ることで近視や斜視のリスクが指摘されています。若い方ほどなりやすく、幼少期に内斜視になると視力の低下にもつながります。

スマホを使用するときは、30分見たら30秒目を休めると良いです（遠くを見てまばたきするより効果的）。

3歳児健診では、弱視の原因となる斜視や近視・遠視・乱視などの屈折異常を検出する検査を実施しています。早期発見に重要な検査ですので、必ず健診を受診しましょう。

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



8月からQRコードが新しくなりました。まだインストールしていない方はこの機会にぜひご利用ください♪

### 献血

### とき

①1月4日(日) 9:30～11:15  
12:30～16:00

②1月14日(水) 9:30～11:30  
12:45～16:00

※変更もありますので事前に確認をお願いします。



### ところ（主催団体）

①秩父神社

②歴史文化伝承館（秩父市献血推進協議会）



# 12・1 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	行政手続	1月13日(火) 13時～15時	
法 律	1月6日(火)・15日(木) 10時～15時	秩父市役所	登 記	12月17日(水)、1月21日(水) 13時～15時	
	※ ☎で要予約 12月22日(月) 9時から受付、各日先着10人		税 务	1月5日(月) 10時～12時	
人 権	毎月第2・4水曜 13時～16時	秩父市役所	労 働・年 金	1月9日(金) 13時～15時	
	12月17日(水) 13時～16時	荒川総合支所	女 性	12月23日(火)、1月27日(火) 13時～15時	
行 政	1月19日(月)	秩父市役所	D Vについて	月～金曜 8時30分～17時15分 ※吉田・大滝・荒川総合支所市民福祉課でも実施	
※時間は いずれも 13時～15時	1月5日(月)	吉田保健センター	不 動 産	12月26日(金)、1月23日(金) 10時～12時・13時～15時 ※または秩父支部HPから要予約 ☎24-1774埼玉県 宅建協会秩父支部	
	12月22日(月)、1月26日(月)	大滝総合支所	建 築	1月16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	
市 民	1月19日(月)	荒川総合支所			
	毎月第2・4木曜 13時～16時	秩父市役所			

※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	
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
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
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
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
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
精神障がい者について	月～金曜 9時～17時 第一土曜 9時～12時	生活支援センター「アクセス」 ☎24-1025 ☎24-1026
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
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 ※HPからメール相談可
ひきこもり 孤独・孤立	月～金曜 8時30分～17時15分	秩父地域居場所づくり サポートセンター ☎53-9564 ☎iguragakko@gmail.com
ひきこもり 専門相談 (公認心理師)	奇数月第1火曜 13時30分～15時30分	秩父保健所 ☎22-3824
ひきこもり家族 ミーティング (公認心理師)	奇数月第3火曜 13時30分～15時30分	

※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	
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)	さいたま地方法務局 秩父支局 ☎22-0827
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
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
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
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
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 ☎21-5522
	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
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
キャリアコン サルタントによる就職相談	12/17(水)、1/7(水)・21(水) 10時～ 場 歴文館2階談話室 定 5人(1人45分、☎で要予約)	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
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	
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13ページをご覧ください！	

QRで手話を動画で見られます。



〇〇を 手話で やってみた!

「インフルエンザが流行しています」



小指を立てた右手を口元から小さく前へ2回出します。

両手5指のつまみを胸前から開きながら左右斜め前へ出します。

左手の親指と人差し指を平行に伸ばし、右手人差し指を縦にあて「中」の字形を作ります。

# くらしのカレンダー



12/7(日)～1/17(土)

日	月	火	水	木	金	土
12/7 休館：大滝	8 胃がん検診 けやきがん検診等 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	9 市民会館休館	10 4か月児健康診査 ママサロン(小鹿野町) 秩父 行政手続相談 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) 影森 がん検診等 秩父 労働・年金相談	13 休館：大滝
14 休館：大滝	15 乳がん・子宮頸がん検診 けやきがん検診等 秩父 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	16 影森 がん検診等 市民会館休館	17 10か月児健康診査 ママサロン・マタニティ教室(横瀬児童館) 秩父 登記相談 荒川 人権相談	18 1歳6か月児健康診査 秩父 法律相談	19 休館：秩父	20 休館：大滝
21 休館：大滝	22 赤ちゃんのあそびの教室 福祉 がん検診等 大滝 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	23 1歳6か月からのあそびの教室 市民会館休館	24 育児相談 ママサロン(長瀬町) 秩父 女性相談 秩父 人権相談	25 夜間窓口 秩父 市民相談	26 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 不動産相談	27 休館：大滝
28 最終日曜 窓口 休館：大滝	29 市民会館休館 休館：秩父 荒川 吉田 大滝	30 市民会館休館 休館：秩父 荒川 吉田 大滝	31 市民会館休館 休館：秩父 荒川 吉田 大滝	1/1 元日 市民会館休館 休館：秩父 荒川 吉田 大滝	2 市民会館休館 休館：秩父 荒川 吉田 大滝	3 市民会館休館 休館：教訓部
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 市民会館休館	8 夜間窓口 秩父 市民相談	9 秩父 労働・年金相談 市民会館休館	10 休館：大滝
11 休館：大滝	12 成人の日 休館：荒川 吉田 大滝	13 秩父 行政手続相談 市民会館休館 休館：秩父	14 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	15 3歳児健康診査 秩父 法律相談 市民会館休館	16 ママサロン(横瀬児童館) 秩父 建築相談 休館：秩父	17 休館：大滝

○12月31日(水)、1月1日(木・祝)は、休日等の戸籍の届出窓口を行いません。

## 平日夜間窓口

(17時15分～19時) (第2・4木曜日)

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 ☎ 25-2210 (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)

- 戸籍の届出書の預かり
- 火葬許可証等の発行

※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。

(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。

## 12月の納税

問納税課 ☎ 22-2210

納期限

12/25(木)

●固定資産税 第3期

●国民健康保険税 第6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。

木

金

土

夜間窓口

3歳児健康診査

秩父 市民相談

1歳6か月児健康診査

秩父 法律相談

夜間窓口

秩父 市民相談

元日

市民会館休館

市民会館休館

市民会館休館

市民会館休館

3歳児健康診査

秩父 法律相談

ママサロン(横瀬児童館)

## 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)。

けやき 市民会館 けやきフォーラム

福祉 福祉女性会館 影森 影森公民館

■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 吉田保健センター

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.27「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. 24「図書館だより」もご覧ください。

## 市民会館休館日