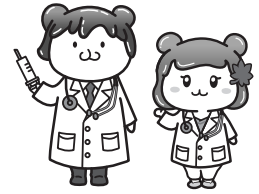


上手な医療のかかり方 3つのポイント

- ①気軽に相談できる「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ましょう。
- ②夜間・休日の救急病院の「適正な受診」を心がけましょう
夜間や休日の救急病院は、緊急の患者さんのためにあり、医療スタッフは少人数で対応しています。
出来るだけ通常の診療時間内の受診にご協力ください。
- ③病院へ行く？救急車を呼ぶ？迷ったら「#7119」に電話しましょう
埼玉県の救急電話相談「#7119」は、大人や子どもの症状について24時間いつでも相談できます。
救急車や病院へ行くタイミング、家庭での対処方法についてアドバイスをもらい、判断の参考にしましょう。

厚生労働省では
「上手な医療のかかり方」
プロジェクトを推進しています



●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
2月11日	2月11日 長瀬医新クリニック(内) 長瀬町 ☎66-1000	2月11日
16日	16日 金子医院(内) 皆野町 ☎62-0039	16日 秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
23日	23日 小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	23日
24日	24日 大谷津医院(内・小) 阿保町 ☎22-6329	24日 皆野病院 皆野町 ☎62-6300
3月2日	3月2日 本間医院(内・リウ) 小鹿野町 ☎75-0020	3月2日
9日	9日 小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	9日 秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
16日	16日 秩父生協病院(内) 阿保町 ☎23-1300	16日

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	2月15日	秩父市立病院
火曜	秩父市立病院		桜木町 ☎23-0611	22日	皆野病院
水曜	秩父病院 2/12、2/26、3/12 皆野病院 2/19、3/5、3/19		和泉町 ☎22-3022 皆野町 ☎62-6300	3月1日	
木曜	皆野病院 2/13 秩父市立病院 2/20、2/27、3/6、3/13		皆野町 ☎62-6300 桜木町 ☎23-0611	8日	
金曜	秩父市立病院		桜木町 ☎23-0611	15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。

●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】

2月24日	渡邊歯科口腔外科医院 皆野町 ☎62-7777
-------	-------------------------

※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

「健康で長生き」の秘訣！～バランスのよい食事～

みなさんは、「バランスのよい食事」を意識していますか？

健康ちちぶ21では健康寿命の延伸を目的とした『健康長寿 秩父』の実現に向けて目標を定め、具体的な取り組みを推進しています。

バランスのよい食事は、身体にとってたくさんのメリットがあります。

- 免疫を上げ、風邪を引きにくくする
- 身体とともに心の元氣も保つ
- さまざまな病気を予防する
- 咀嚼で認知機能の維持・向上に繋がるなど

バランスのよい食事で、いつまでも若い自分を保ちましょう。

〈手軽に美味しく摂るコツ！〉

例1 ひとつのお皿に盛り合わせる 例2 缶詰などを利用する



健康ちちぶ21 目標とする指標と数値	
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合の増加	
・現状値 (R5年度)	50.9%
・目標値 (R17年度)	60.0%

HPVワクチンキャッチアップ 接種期間の延長 (条件あり)

令和7年3月末までに接種を開始した方が、全3回の接種を公費で完了できるよう、厚生労働省がキャッチアップ接種期間の延長 (条件あり) を決定しました。

詳細な決定・通知が発出次第、市HPでお知らせします。

まずは、1回目接種の検討をお早めをお願いします。

接種期間延長の対象者

キャッチアップ接種対象者 (平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれまでの女性) と、平成20年度生まれの女子のうち、令和4年4月1日～令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方

延長期間

キャッチアップ接種期間 (令和7年3月31日まで) 終了後、1年間



にこにこ子育て応援コラム

ことばを育むために

0～3歳の言語発達は個人差が大きいため、お子さんに合わせて関わります。

まだことばを理解していない場合には、実際に見て・触り・聞き・子どもがひとつずつ物事に注目し、刺激を受け取れる環境を整えることが大切です。ことばを理解している場合には、子どもの理解できることばで話しかけを行いましょう。目安としては、お子さんが話せることばと同じくらいか少しだけ長い文や表現で、短く簡単なことばで伝えていきます。

このような関わりの中で、気を付けたいのが「焦って一方的なことばかけを与えずぎない」ことです。本人がわかっていることに、新しいことを一つ付け足すくらいが、ことばの発達を促すうえではちょうどよいです。

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



健康ちちぶ21



65歳以上等の方へ 今季の感染状況等に伴い、新型コロナウイルスワクチン定期接種の実施期間を3月31日(月)まで延長します！

接種を希望する方は、早めの接種をご検討ください。詳細は、市HPをご確認ください。

なお、高齢者インフルエンザ定期接種は、1月31日(金)で終了しましたのでご注意ください。



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	市民行政手続登記税務労働・年金女性	毎月第2・4木曜 13時～16時 2月18日(火)、3月18日(火) 13時～15時 2月19日(水)、3月19日(水) 13時～15時 3月の相談は行いません 2月14日(金)、3月14日(金) 13時～15時 2月25日(火)、3月25日(火) 13時～15時
法律	3月4日(火)・27日(木)10時～15時 秩父市役所 ※☎で要予約 2月20日(水)9時から受付、各日先着10人	不動産	2月28日(金)、3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
人権	毎月第2・4水曜 13時～16時 秩父市役所 2月17日(月)、3月17日(月) 秩父市役所	建築	3月21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
行政 ※時間は いずれも 13時～15時	3月3日(月) 吉田総合支所(振興会館) 2月17日(月)、3月24日(月) 大滝総合支所 3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 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 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	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
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	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
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
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	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
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	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
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)	2/19(水)、3/5(水)・19(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)
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	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
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。

「救急車」



両手人差し指で「十字」を作ります。



指先を曲げて上向きにした右手を顔の横で回します。



回しながら右から左へ動かします。



くらしのカレンダー

2月の納税

☎納税課 ☎22-2210

納期限
2/28(金)

- 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
2/9 休館：大滝	10 乳がん・子宮頸がん検診 ●荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	11 建国記念日 休館：吉田 大滝 ●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
16 休館：大滝	17 ●秩父 行政相談 大滝 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	18 ●秩父 行政手続相談 ●市民会館休館	19 10か月児健康診査 ママサロン(横瀬児童館) ●秩父 登記相談	20 1歳6か月児健康診査 ●秩父 法律相談	21 赤ちゃんのあそびの教室 休館：秩父	22 休館：大滝
23 天皇誕生日 最終日曜 窓 口 休館：吉田 大滝	24 振替休日 休館：荒川 吉田 大滝	25 育児相談 ●秩父 女性相談 休館：秩父 ●市民会館休館	26 1歳6か月からのあそびの教室 ママサロン(横瀬児童館) ●秩父 人権相談	27 夜間窓口 プレママ&産後ママの リフレッシュ教室 ●秩父 市民相談	28 ママサロン(下郷児童館内) ●秩父 不動産相談	3/1 休館：大滝
2 マタニティ育児 体験教室 休館：大滝	3 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 4か月児健康診査 ママサロン(横瀬児童館)	6 3歳児健康診査	7 ママサロン(長瀬町)	8 休館：大滝
9 休館：大滝	10 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	11 休館：秩父 ●市民会館休館	12 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	13 夜間窓口 1歳6か月児健康診査 ●秩父 市民相談 休館：秩父	14 ママサロン(下郷児童館内) ●秩父 労働・年金相談 休館：秩父	15 休館：秩父 大滝
16 休館：秩父 大滝	17 1歳6か月からのあそび の教室 ●秩父 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	18 はじめてのカンタン♪離 乳食教室 ●秩父 行政手続相談 休館：秩父 ●市民会館休館	19 育児相談 ママサロン・マタニティ 教室(横瀬児童館) ●秩父 登記相談	20 春分の日 休館：吉田 大滝	21 ●秩父 建築相談	22 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

(9時~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 ☎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

保健センターの催し・健診など(1段目)

- P.27「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.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.19「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。