

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
 - ②夜間・休日の救急病院の
「適正な受診」を心がけましょう
 - 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
- #7119がつかない場合は
☎048-824-4199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☎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
※こども医療費の還付手続きは原則不要です。
※通常330円のシステム利用料は無料です。

薬の受渡：調剤薬局・ご自宅等への配送
症状例：発熱、咳、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、吐き気、頭痛等



●秩父郡市医師会

秩父郡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。

7月12日	休日診療所（内・小） 熊木町☎23-8561
19日	
20日	
26日	
8月2日	
9日	【受付終了時間】 16時30分
11日	
16日	

在宅当番医療機関

【診療時間：9時～18時】
必ず電話で確認の上受診してください。

7月12日	小鹿野中央病院(内)	小鹿野町	☎75-2332
19日	水野医院(内)	山田	☎22-3315
20日	影森クリニック(内)	下影森	☎26-5548
26日	小鹿野中央病院(内)	小鹿野町	☎75-2332
8月2日	石塚クリニック(内・呼)	大野原	☎22-6122
9日	小鹿野中央病院(内)	小鹿野町	☎75-2332
11日	秩父生協病院(内)	阿保町	☎23-1300
16日	大谷津医院(内・小)	阿保町	☎22-6329

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	☎62-6300
火曜	秩父市立病院	桜木町	☎23-0611
水曜	皆野病院	皆野町	☎62-6300
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	☎62-6300
日曜	秩父市立病院	桜木町	☎23-0611

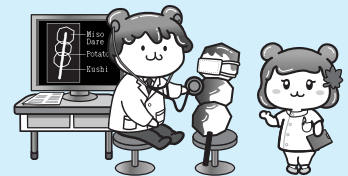
※日曜・祝日は【診療時間：8時30分～翌日8時30分】になります。
※平日、休日の救急医療体制については秩父郡市医師会の☎でもご確認いただけます。
※医療機関の都合で変更になることがあります。

平日夜間小児初期急患対応

【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。

月曜	あらいクリニック	本町	☎25-2711
火曜	秩父市立病院	桜木町	☎23-0611
水曜	皆野病院	皆野町	☎62-6300
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

※必ずしも小児科専門医による診察とは限りません。



●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】
必ず電話で確認の上受診してください。

7月20日	田口歯科医院	黒谷	☎22-1118
-------	--------	----	----------

※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

今日からできるプレコンセプションケア ～毎日の生活で整えるポイント～

プレコン・チェックシート



将来の健康のために、今日からできるポイントを紹介します。
無理のない範囲で、できることから始めてみましょう。

国立研究開発法人国立成育医療研究センター

睡眠

しっかり眠って
生活リズムを整えよう



栄養

バランスのいい食事と
適正体重を意識しよう



運動

無理なく
体を動かそう



健康チェック

定期的に健康診断や
がん検診を受けよう

アルコール 喫煙

過度の飲酒、
たばこは控えよう



メンタルヘルス

ストレスをためずに、
自分なりのリフレッシュ
方法を見つけよう

毎日の積み重ねが、将来の自分と家族の健康につながります。

夏休みを利用して計画的に 予防接種を受けましょう！

定期予防接種は対象期間内であれば無料で接種することができます。

秋になると、行事や感染症の流行等で接種の機会を逃しがちになります。

母子健康手帳を確認し、受けていない予防接種がある場合は、夏休みを利用して早めに接種しましょう。



夏休みに受けておきたい予防接種

ワクチンの種類	対象
麻しん風しん（2期）	年長相当のお子さん
日本脳炎（2期）	9歳～13歳未満
二種混合	11歳～13歳未満
HPVワクチン	小学6年生～高校1年生相当の女子

健康測定付きがん検診 を実施します！

集団がん検診（胃・乳・子宮頸がん）を受診される方限定で健康測定を行います。

日 程：8月26日(水)
場 所：吉田保健センター
内 容：骨密度測定
血管年齢測定
申 込：秩父市電子申請・届出サービス
吉田保健センターへの電話

その他の詳細は市HPをご参照ください。

Information
詳細はこちら

健康
カレンダー



秩父市
HP



献血



と き

8月12日(水) 9:30～11:30
12:45～16:00

ところ（主催団体）

歴史文化伝承館
（秩父市献血推進協議会）

※変更もありますので事前に確認をお願いします。

ママ、パパ応援

子育て支援アプリ
ちちぶっこ



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



7・8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	8月4日(火)・20日(水) 10時～15時 秩父市役所	行政手続	8月18日(火) 13時～15時
	※☎で要予約 7月21日(火)9時から受付、各日先着10人	登記	7月15日(火)、8月19日(水) 13時～15時
人権	毎月第2・4水曜 13時～16時 秩父市役所	税務	8月3日(月) 10時～12時
	7月15日(火) 13時～16時 吉田保健センター	労働・年金	8月14日(金) 13時～15時
	8月19日(火) 13時～16時 大滝総合支所	女性	7月28日(火)、8月25日(火) 13時～15時
行政 ※時間は いずれも 13時～15時	7月27日(月)、8月17日(月) 秩父市役所	DV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
	8月3日(月) 吉田保健センター	不動産	7月24日(金)、8月28日(金) 10時～12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
	7月27日(月)、8月24日(月) 大滝総合支所		建築
	8月10日(月) 荒川総合支所		

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	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	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) さいたま地方務局 秩父支局☎22-0827
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	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
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 ※各総合支所市民福祉課でも実施	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
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	内職	月～金曜 9時～17時 場 ジョブプラザちちぶ(地場産センター3階) ☎24-5222 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	職業	中小企業向けよろず相談(火曜) 場 地場産センター ☎25-0088
精神障がい者について	月～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	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	7/15(水)、8/5(水)・19(水) 10時～ 場 歴史文館5階第4会議室(7/15のみ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
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 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
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 igeuragako@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 ※予約制 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 ※予約制		

※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で手話を動画で見られます。

「FAX 番号を教えてください」



左手の親指を耳に小指を口に当て、手のひらを下に向け、右手を前に出します。



甲を前に向けて立てた両手3指をつけ合わせます。



右手人差し指の指先を、額に向けて2回上方から指します。



くらしのカレンダー

7月の納税

☎納税課 ☎22-2210

納期限

7/31(金)

●固定資産税 第2期

●国民健康保険税 第1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
7/5 休館：大滝	6 秩父 税務相談 吉田 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	7 秩父 法律相談 市民会館休館	8 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	9 夜間窓口 3歳児健康診査 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 胃・乳・子宮頸がん検診 休館：大滝
12 休館：大滝	13 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	14 荒川 がん検診等 秩父 行政手続相談 市民会館休館	15 10か月児健康診査 ママサロン(横瀬児童館) 荒川 がん検診等 秩父 登記相談 吉田 人権相談	16 1歳6か月児健康診査 荒川 がん検診等 秩父 法律相談	17 荒川 がん検診等 秩父 建築相談 休館：秩父	18 休館：大滝
19 休館：大滝	20 海の日 休館：荒川 吉田 大滝	21 吉田 がん検診等 休館：秩父 市民会館休館	22 はじめてのカンタン♪ 離乳食教室 吉田 がん検診等 秩父 人権相談	23 夜間窓口 吉田 がん検診等 秩父 市民相談	24 あそびの教室 ママサロン(下郷児童館内) 吉田 がん検診等 秩父 不動産相談	25 休館：大滝
26 最終日曜 窓 〇 休館：大滝	27 秩父 行政相談 大滝 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	28 育児相談 秩父 女性相談 市民会館休館	29	30	31	8/1 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 乳・子宮頸がん検診 秩父 法律相談 市民会館休館	5 4か月児健康診査	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 げやき がん検診等 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	11 山の日 休館：吉田 大滝	12 ママサロン(小鹿野町) 原谷 がん検診等 秩父 人権相談 市民会館休館	13 夜間窓口 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) (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)

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 市民会館げやきフォーラム

原谷 原谷公民館 吉田 やまなみ会館

荒川 荒川農村環境改善センター

■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

☎市民生活課 ☎26-1133

■その他の相談はP.22「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。