

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

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：毎日 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・ご自宅等への配達

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

【休日急患対応】

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。	
8月10日	休日診療所（内・小） 熊木町 ☎23-8561 【受付終了時間】 16時30分
11日	
17日	
24日	
31日	
9月7日	
14日	
15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。			
8月10日	小鹿野中央病院（内）	小鹿野町	☎75-2332
11日	石塚クリニック（内・呼）	大野原	☎22-6122
17日	健生堂医院（内・外）	東町	☎22-0270
24日	小鹿野中央病院（内）	小鹿野町	☎75-2332
31日	あらいクリニック（小・内）	本町	☎25-2711
9月7日	金子医院（内）	皆野町	☎62-0039
14日	小鹿野中央病院（内）	小鹿野町	☎75-2332
15日	あいおいクリニック（内・消内）	相生町	☎26-7001

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

平日夜間小児初期急患対応

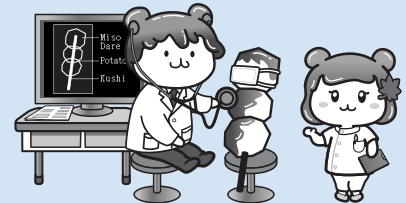
【診療時間：19時30分～22時】祝日は行いません 必ず電話で確認の上受診してください。			
月曜	あらいクリニック	本町	☎25-2711
火曜	秩父市立病院	桜木町	☎23-0611
水曜	皆野病院	皆野町	☎62-6300
木曜	秩父市立病院	桜木町	☎23-0611
金曜	秩父市立病院	桜木町	☎23-0611

※必ずしも小児科専門医による診察とは限りません。

※日曜・祝日は【診療時間：8時30分～翌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。			
8月11日	皆野歯科医院	皆野町	☎62-3597
9月15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。

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-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

しっかり食べて暑さに負けないからだを作ろう！

夏バテ予防の3原則

①3食しっかり食べる

特に朝食は大切です！

朝は忙しいから食べない…×
朝食欠食は水分不足やエネルギー不足につながります。

必ず1日3食を食べるようにしましょう！



②バランスのよい食事を

用意が面倒で主食のみ…×
主食・主菜・副菜のそろった食事は健康づくりの第一歩です。



③こまめな水分補給を

のどが渇いたと感じてからの水分補給…×
のどが渇いていなくても1時間にコップ1杯程度の水を飲むよう心がけましょう。



夏バテ対策に有効な栄養素

ビタミンB群

効果：疲労回復効果
食材：豚肉・レバー・うなぎ・大豆製品など



たんぱく質

効果：疲れにくい体づくり・免疫力アップ
食材：肉・魚・卵・大豆・乳製品など



ミネラル

効果：体調を整える
食材：野菜・果物・海藻類など



秩父市ではクックパッドで夏バテ予防にも効果的な、手軽でバランスのよいレシピを掲載しています。ぜひお役立てください！

お手軽栄養たっぷり
レシピはコチラ▼



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。



带状疱疹定期接種医療機関（追加）
倉林医院
（長瀬町長瀬1355-2 ☎66-0387）

献血



とき

9月10日(水) 10:00～11:45
13:00～16:00

ところ（主催団体）

ベスト電器ヤオ秩父店（秩父ライオンズクラブ）

※変更もありますので事前に確認をお願いします。

にこにこ子育て応援コラム



子どものこだわりについて

子どものこだわりをネガティブなものとして捉え、保護者が減らしたりなくそうとすると上手くいかないことがあります。子どものこだわりへの関わり方のコツは①子どもに共感する声かけをする②こだわりを分類する、です。こだわりを、あっても大丈夫なこだわり、場面により困るこだわり、なくしたいこだわりに分類し、次のように対応します。

- ・あっても大丈夫…保護者が受け入れる。
- ・場面により困る…どんな場面でもどの程度してもよいのか子どもと決める、思う存分こだわりに没頭できる時間を作る。
- ・なくしたい…代わりにのものや行動を提示し、子どもの願いが別の方法で叶えられるように配慮する。

子どもの気持ちを尊重しつつ、保護者が負担に感じないような対応ができるとよいですね。

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！



8・9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 9月2日(火)・18日(木) 10時～15時 ※☎で要予約 8月20日(水)9時から受付、各日先着10人	行政手続	8月12日(火)、9月9日(火) 13時～15時
法律	秩父市役所	登記	8月20日(火)、9月17日(火) 13時～15時
人権	毎月第2・4水曜 13時～16時 8月20日(火) 13時～16時	税務	9月1日(月) 10時～12時
	秩父市役所	労働・年金	9月12日(金) 13時～15時
	大滝総合支所 荒川総合支所	女性	8月26日(火)、9月30日(火) 13時～15時
行政	8月18日(月)、9月22日(月)	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
	秩父市役所	不動産	8月22日(金)、9月26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
	吉田総合支所(振興会館)		建築
※時間は いずれも 13時～15時	8月25日(月) 8月18日(月)、9月8日(月)	大滝総合支所 荒川総合支所	
市民	毎月第2・4水曜 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	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) さいたま地方法務局秩父支局☎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 ※吉田・大滝・荒川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～16時 場ジョブプラザちちぶ(地場産センター3階) ☎24-5222
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	月～金曜 9時～17時 場ジョブプラザちちぶ 産業支援課☎25-5208
精神障がい者について	月～土曜(祝日も開催) 9時～17時 ※9月から月～金曜 9時～17時、第1土曜 9時～12時 生活支援センター「アクセス」☎24-1025 ☎24-1026	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
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	労働相談	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
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	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
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	無料相談会(若者自立就労支援事業)	8/20(水)、9/3(水)・17(水) 10時～ 場歴史文館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
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	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8ページをご覧ください!
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。



〇〇を手話でやってみた!

QRで手話を動画で見られます。

「検査のため入院します」



右手の人差し指と中指を曲げて目の前に置き、左右に数回動かします。



左手の拳に伸ばした右手の人差し指の指先を当てます。



左手のひらに右手2指の背のをせたまま前へ出します。



くらしのカレンダー

8月の納税

☎納税課 ☎22-2210

納期限

9/1(月)

●市県民税・森林環境税 第2期

●国民健康保険税 第2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
8/3 休館：大滝	4 秩父 税務相談 吉田 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	5 秩父 法律相談 市民会館休館	6 4か月児健康診査	7 3歳児健康診査	8 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 労働・年金相談	9 休館：大滝
10 休館：大滝	11 山の日 休館：荒川 吉田 大滝	12 影森 がん検診等 秩父 行政手続相談 休館：秩父 市民会館休館	13 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 秩父 市民相談	15 休館：秩父	16 休館：大滝
17 休館：大滝	18 げやき がん検診等 秩父 行政相談 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	19	20 10か月児健康診査 秩父 登記相談 大滝 人権相談	21 1歳6か月児健康診査 秩父 法律相談	22 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 不動産相談	23 げやき がん検診等 休館：大滝
24 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 育児相談 影森 がん検診等 秩父 女性相談 市民会館休館	27 1歳6か月からのあそびの教室 胃がん・乳がん・子宮頸がん 検診(吉田保健センター) 秩父 人権相談	28 夜間窓口 赤ちゃんのあそびの教室 げやき がん検診等 秩父 市民相談	29 ママサロン・マタニティ教室 (横瀬児童館)	30 休館：大滝
31 最終日曜 窓 ☐ 休館：大滝	9/1 げやき がん検診等 秩父 税務相談 吉田 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	2 秩父 法律相談 市民会館休館	3 プレママ&産後ママのリ フレッシュ教室 ママサロン(横瀬児童館) 影森 がん検診等	4 影森 がん検診等	5 ママサロン(長瀬町) 影森 がん検診等	6 休館：大滝
7 休館：大滝	8 げやき がん検診等 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	9 秩父 行政手続相談 休館：秩父 荒川 市民会館休館	10 4か月児健康診査 ママサロン・マタニティ 教室(皆野町) 影森 がん検診等 秩父 人権相談 休館：秩父	11 夜間窓口 3歳児健康診査 秩父 市民相談 休館：秩父	12 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：秩父	13 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 ☎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 秩父宮記念市民会館 げやきフォーラム

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.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 2025.8

(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。