

# 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】

#### 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。

6月15日	休日診療所（内・小） 熊木町 ☎23-8561
22日	
29日	
7月6日	【受付終了時間】 16時30分
13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。

6月15日	石塚クリニック（内・呼）	大野原	☎22-6122
22日	小鹿野中央病院（内）	小鹿野町	☎75-2332
29日	金子クリニック（内）	山田	☎21-7270
7月6日	金子医院（内）	皆野町	☎62-0039
13日	小鹿野中央病院（内）	小鹿野町	☎75-2332

#### 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。

### ちちぶ医療協議会からのお知らせ

秩父地域1市4町で構成するちちぶ医療協議会では、二次救急輪番病院の負担を減らすため、夜間休日における初期救急オンライン診療窓口の開設に向けて取り組んでいます。  
オンライン診療を実施する委託業者の選定を、公募型プロポーザル方式で4月から開始しました。  
7月1日から秩父地域の住民が優先的にオンライン診療を受けられるよう準備を進めています。  
詳しくは市報7月号や☎でお知らせします。

### 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。

## そのイライラ、朝食を抜いたせいかも？

朝食を抜いてしまった…そんな日の午前中にかけてイライラしたり、眠気を感じたり、集中できなかったというような経験をしたことはありませんか？

朝、目覚めたばかりの身体にとって、「朝食」は大切なエネルギー源です。栄養をしっかり取り入れて、心も身体も元気に一日をスタートさせましょう。

目標指標	現状値(R5年)		目標値(R17年度)	
朝食を欠食する人の割合の減少	小6	6.7%	小6	0%
	中3	6.9%	中3	0%
	16歳以上	12.6%	16歳以上	0%

【健康ちちぶ21（第3次）より】

### <忙しくても簡単に摂る方法>

- ★前日の夕飯の残りを利用
- ★果物や牛乳・乳製品の利用
- ★納豆・豆腐など非加熱で食べられる食品の利用
- ★冷凍食品の活用
- ★おにぎりやパン、ゆで卵などを用意しておくなど

### <朝食を摂ることのメリット>

栄養素の摂取量が増える

学力や体力の維持・向上

集中力や記憶力を高める

生活のリズムが整う

代謝を高める

心の健康を保つ



### 定期予防接種のお知らせ

#### ●麻しん風しん予防接種について

国からの通知により、令和6年度の麻しん風しん混合ワクチン出荷量の減少に伴い、以下の対象者に該当する方は、接種期間が令和9年3月末まで延長されることになりました。

	対象者
第1期	令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれの方
第2期	平成30年4月2日～平成31年4月2日生まれの方
第5期	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、令和6年度末までに抗体検査を実施した結果、抗体が不十分だった方

#### ●带状疱疹予防接種指定医療機関追加について

秩父市大滝国保診療所  
(大滝4058 ☎55-0341)

### にこにこ子育て応援コラム

#### 赤ちゃんの水分補給について

離乳食が始まると、少しずつ食事量が増えていき、母乳や育児用ミルクの量も減っていきます。

母乳や育児用ミルク以外の水分補給に最適な飲み物は、白湯や麦茶です。

赤ちゃんは、甘味に対する発達が早いいため、甘味のある飲み物を好む傾向にあります。与えると進みもよいことが多いですが、砂糖を含んだ飲み物の常飲は、糖分の過剰摂取やむし歯の原因にもつながるため、利用にあたっては量や頻度に十分な注意が必要です。

白湯・麦茶など、甘味のない飲み物の進みが悪いという場合には、お風呂上がりや汗をかいたあとなどのタイミングをねらい、少しずつ慣れさせていきましょう。



### 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



### 献血

### とき

①6月29日(日) 10:00～11:45  
13:00～16:00

②7月8日(火) 9:30～11:30

### ところ(主催団体)

①ベルグ公園橋店

②秩父消防本部

※変更もありますので事前に確認をお願いします。





# 6・7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	7月8日(火) 13時～15時
法律	7月1日(火)・17日(木) 10時～15時 秩父市役所 ※☎で要予約 6月20日(金)9時から受付、各日先着10人	登記	6月18日(火)、7月16日(火) 13時～15時
人権	毎月第2・4水曜 13時～16時 秩父市役所	税務	7月7日(月) 10時～12時
行政	6月18日(火) 13時～16時 荒川総合支所	労働・年金	6月13日(金)、7月11日(金) 13時～15時
	7月16日(火) 13時～16時 吉田総合支所	女性	6月24日(火)、7月22日(火) 13時～15時
	6月16日(月)、7月28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
※時間は いずれも 13時～15時	7月7日(月) 吉田総合支所(振興会館)	不動産	6月27日(金)、7月25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
市民	毎月第2・4木曜 13時～16時 秩父市役所	建築	7月18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	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)
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
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)
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
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	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
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	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	キャリアコンサルタントによる就職相談	6/11(水)、7/2(水)・16(水)10時～ 場歴史館2階談話室 定5人(1人45分、☎で要予約) ※7/2(水)の会場は歴史館5階第4会議室になります。
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☎26-6827 ✉iguragakko@gmail.com	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 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14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。

「一昨日から体調が悪いです」



顔脇に立てた右手人差し指と中指を後ろに向けて倒します。



右の手のひらで体を円く撫でます。



指を上に向けた両手を胸の前ですぼめながら指の背をつけます。



# くらしのカレンダー

## 6月の納税

☎納税課 ☎22-2210

納期限

6/30(月)

●市・県民税 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。

6/8(日)～7/19(土)

日	月	火	水	木	金	土
6/8 休館：大滝	9 休館：秩父 荒川 吉田	10 休館：市民会館休館	11 4か月児健康診査 ママサロン(小鹿野町) 休館：秩父 人権相談	12 夜間窓口 3歳児健康診査 休館：秩父 市民相談	13 ママサロン(下郷児童館) 休館：秩父 労働・年金相談	14 休館：大滝
15 休館：大滝	16 休館：秩父 荒川 吉田	17 休館：市民会館休館	18 10か月児健康診査 休館：秩父 登記相談 荒川 人権相談	19 1歳6か月児健康診査 休館：秩父 法律相談	20 ママサロン(横瀬児童館) 休館：秩父	21 胃がん・乳がん・子宮頸がん検診 休館：大滝
22 休館：大滝	23 休館：秩父 荒川 吉田	24 育児相談 休館：大滝 休館：市民会館休館	25 1歳6か月からのあそびの教室 ママサロン・マタニティ教室(横瀬児童館) 休館：秩父 人権相談	26 夜間窓口 赤ちゃんのあそびの教室 休館：秩父 市民相談	27 ママサロン(下郷児童館) 休館：秩父 不動産相談	28 休館：大滝
29 最終日曜窓口 マタニティ育児体験教室 2025ちちぶ健康まつり 休館：大滝	30 休館：秩父 荒川 吉田	7/1 休館：秩父 法律相談 休館：市民会館休館	2 ママサロン(横瀬児童館)	3	4 ママサロン(長瀬町)	5 休館：大滝
6 休館：大滝	7 休館：秩父 荒川 吉田	8 休館：秩父 行政手続相談 休館：市民会館休館	9 4か月児健康診査 ママサロン・マタニティ教室(皆野町) 休館：秩父 人権相談	10 夜間窓口 3歳児健康診査 休館：秩父 市民相談	11 ママサロン(下郷児童館) 休館：秩父 労働・年金相談	12 休館：大滝
13 休館：大滝	14 休館：秩父 荒川 吉田	15 荒川 がん検診等 休館：市民会館休館	16 10か月児健康診査 荒川 がん検診等 休館：秩父 登記相談 吉田 人権相談	17 1歳6か月児健康診査 荒川 がん検診等 休館：秩父 法律相談	18 荒川 がん検診等 休館：秩父 建築相談	19 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)。

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.26「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.23「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。

27 2025.6

(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。