

## 休日急患当番医

### ●秩父都市医師会

#### 【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。

秩父都市医師会休日診療所		在宅当番医療機関 【診療時間：午前9時～午後6時】		【診療時間：午前8時30分～翌日午前8時30分】 ※午後6時以降は必ず電話で確認の上受診してください	
3月12日	休日診療所(内・小) 熊木町 ☎23-8561 【診療時間】 午前9時～午後1時 午後2時～午後6時 ※4月から、診療時間が 午前9時～午後1時 午後2時～午後5時 (受付終了：午後4時30分) に変更になります。	3月12日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	3月12日	皆野病院 皆野町 ☎62-6300
19日		19日	南須原医院(内・外) 長瀬町 ☎66-2038	19日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
21日		21日	大谷津医院(内・小) 阿保町 ☎22-6329	21日	
26日		26日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	26日	
4月2日		4月2日	水野医院(内) 山田 ☎22-3315	4月2日	皆野病院 皆野町 ☎62-6300
9日		9日	小鹿野中央病院(内) 小鹿野町 ☎75-2332	9日	
16日	16日	健生堂医院(内・外) 東町 ☎22-0270	16日	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611	

※平日、休日の救急医療体制については秩父都市医師会の☎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。

#### 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

午後6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：午後7時30分～午後10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			午後6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	3月11日	秩父市立病院	
火曜	秩父市立病院	桜木町 ☎23-0611	火曜	秩父市立病院	桜木町 ☎23-0611	18日	皆野病院	
水曜	秩父病院	和泉町 ☎22-3022	水曜	秩父病院	和泉町 ☎22-3022	25日	秩父市立病院	
木曜	秩父市立病院 ※3/23、4/20は 皆野病院	桜木町 ☎23-0611 (皆野町 ☎62-6300)	木曜	秩父市立病院 ※3/23は近藤医院 4/20は皆野病院	桜木町 ☎23-0611 (日野田町 ☎22-0043) (皆野町 ☎22-6300)	4月1日	皆野病院	
金曜	秩父市立病院	桜木町 ☎23-0611	金曜	秩父市立病院	桜木町 ☎23-0611	8日	秩父市立病院	
						15日	皆野病院	

### 新型コロナウイルス感染症かも？と不安な時の医療機関の受診について

発熱や倦怠感など新型コロナウイルス感染症のような不安な症状がある場合は、かかりつけ医や近隣の医療機関に事前に電話で相談し、医師の判断に従って受診してください。

どこの医療機関を受診するべきか分からない場合や不安な場合は【埼玉県受診・相談センター】☎048-762-8026(午前9時～午後5時30分 月～日・祝日を含む)あるいは【県民サポートセンター】☎0570-783-770(24時間 年中無休)へ相談してください。

### 埼玉県指定 診療・検査医療機関検索システム

「埼玉県指定 診療・検査医療機関」とは、埼玉県内の医療機関で新型コロナウイルスとインフルエンザ両方の診療・検査を行うことができる医療機関です。埼玉県が医療機関を指定し☎で公表しています。

発熱した時にどの医療機関に相談するか迷ったら、この検索システムで近隣の医療機関をご確認ください。



### 埼玉県の救急電話相談

お医者さんに行くべきか迷ったら、まず相談！

埼玉県の救急電話相談は、24時間年中無休で対応しています。突然のけが・体調不良などのときに、家庭での対処方法や、すぐに受診するべきかを相談できます。医師や看護師等が相談員となり、アドバイスしてくれます。

電話番号 #7119 (シャープ7119番)

または 048-824-4199

※ダイヤル回線、IP電話、PHS、都県境の地域でご利用の場合

【利用上のお願い】

埼玉県救急電話相談は医療行為ではなく、電話でのアドバイスにより、相談者の判断の参考としていただくものです。あらかじめご理解の上、ご利用ください。

### 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  
(V.O.キョーキョー)

※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)：午後5時～翌午前8時30分

休日(土曜・日曜・祝日)：午前8時30分～翌午前8時30分

※平日(月～金曜、祝日を除く)午前8時30分～午後5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

## 「食塩」とり過ぎていませんか？



皆さんは、普段「食塩」をどのくらいとっているかご存じですか？  
平均食塩摂取量は、国で示されている目標量に比べて男女ともに3g程度多くなっています。  
食塩のとり過ぎは、高血圧や動脈硬化、さらには心臓病や腎臓病などのリスクを高める  
といわれています。将来のためにもぜひ今から減塩をはじめてみましょう！



平均  
摂取量  
10.9g

目標量  
7.5g  
未満



平均  
摂取量  
9.3g

目標量  
6.5g  
未満

令和元年度「国民健康・栄養調査」、日本人の食事摂取基準2020年版より

### <これだけはおさえておきたい！減塩3つのポイント！>

- ①食卓での調味料は追加しない。「かける」より「つける」へ
- ②汁物（麺類の汁など）を減らす
- ③塩蔵食品（漬物、干物、肉や魚の加工品）を控える

「健康ちちぶ21」では『健康長寿 秩父』の実現に向けて施策指標を定め具体的な取り組みを推進しています。

施策指標	現状（平成30年度）	令和5年度の目標
うどん・そば等の汁を半分残す人の割合の増加	65.4%	80.0%
減塩を意識する人の割合の増加	76.4%	90.0%

あなたの塩分のとり方や  
塩分の多い食品をチェック  
してみましょう！



【塩分リーフレット】



【塩分チェックシート】



子育て支援アプリ  
ちちぶっこ

ママ、パパ応援



Information  
詳細はこちら



健康  
カレンダー



秩父市  
HP

### 子宮頸がん予防ワクチンを自費で 接種した方へ 償還払いのお知らせ

**対象**：令和4年4月1日時点で秩父市に住民登録があり、以下の1～4全ての要件を満たす方

1. 平成9年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた女性
2. 定期接種対象年齢内に3回完了していない方
3. 定期接種対象年齢を過ぎた後、令和4年3月31日までに2価または4価の子宮頸がん予防ワクチンの任意接種を受け実費負担した方
4. 償還払いを受けようとする接種回数分についてキャッチアップ接種を受けていない方

**申請期間**：令和7年3月31日まで  
※9価ワクチンは対象外です。  
※詳細は市HPをご確認ください。

### 子育て世代包括支援センター

#### 伴走型相談支援及び出産・子育て応援給付金の一体的実施事業について

妊娠中から出産・子育て期まで安心して過ごしていただけるよう、面談等を通じて寄り添い、必要な支援を行うとともに、子育てに係わる費用の負担軽減を図るために給付金を支給します。

**対象**：令和4年4月以降に妊娠・出産された方

**支給金額**：妊娠届出後5万円（妊婦1人当たり）・出生届出後5万円（お子様1人当たり）

※支給には申請書の提出、アンケート回答や面談等が必要となります。

※申請方法等は、妊娠届出時、新生児訪問時にご案内します。

### 秩父市版健康マイレージクイズ

ヒント：市報2月号

身体活動、運動習慣に関するもので、正しいものに○、誤っているものに×を付けてください。

- ①普段より10分多く活動することで、生活習慣病やがんのリスクを減らすことができる。
- ②筋トレやスポーツを行うと、健康になお効果的である。
- ③運動は、心の健康には関係ない。
- ④64歳以下の方よりも65歳以上の方のほうが、意識的に身体を動かしている割合が高い。

#### 【回答欄】

①	②	③	④

※秩父市版健康マイレージのポイント付与対象です！回答後は保健センターまでお持ちください！

### 【秩父地域自殺予防フォーラム オンライン配信中！】

内容「ストレス時代のセルフケア～良い睡眠でこころとからだを整える～」

講師 精神科医 名越 康文 先生 3月末まで配信





# 3・4 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 問☎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	4月4日(火)・20日(休)10時～15時 秩父市役所	行 政 手 続	3月14日(火)、4月11日(火) 13時～15時
	※☎で要予約 3月20日(月)9時から受付、各日先着10人	登 記	3月15日(休)、4月19日(休) 13時～15時
人 権	毎月第2・4水曜 13時～16時 秩父市役所	税 務	4月3日(月) 10時～12時
	4月19日(休) 13時～16時 吉田総合支所(振興会館)	労 働・年 金	3月10日(金)、4月14日(金) 13時～15時
行 政 ※時間は いずれも 13時～15時	3月20日(月)、4月17日(月) 秩父市役所	女 性	3月28日(火)、4月25日(火) 13時～15時
	4月3日(月) 吉田総合支所(振興会館)	不 動 産	3月24日(金)、4月28日(金) 10時～12時・13時～15時
	3月27日(月)、4月24日(月) 大滝総合支所		場秩父市役所2階相談室 ※☎で要予約
	3月13日(月)、4月10日(月) 荒川総合支所		☎24-1774埼玉県宅建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。

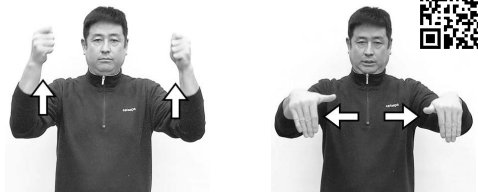
相談名	相談日・内容・問い合わせ	相談名	相談日・内容・問い合わせ
子 育 て	月～金曜 9時～16時 秩父市子育て支援センター(下郷児童館1階)☎24-1712	公 証 相 談	月～金曜 9時～17時 秩父公証役場(西武秩父駅前MTビル1階)☎23-3788 ※☎で要予約 場秩父公証役場
子どもについての心配ごと	月～金曜 8時30分～17時15分 家庭児童相談室(子育て支援課)下郷児童館2階☎26-6535	心 配 ご と	月～金曜 8時30分～17時15分 秩父市社会福祉協議会☎22-1514
DVについて	月～金曜 8時30分～17時15分 社会福祉課☎25-5204 ※吉田・大滝・荒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
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	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
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	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		中小企業診断士による相談(火曜) 場地場産センター☎25-0088
精神障がい者について	月～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	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	シニアのための 就職相談	3/15(休)、4/5(休)・19(休) 10時～ 場秩父勤労者福祉センター(国道140号沿い、秩父第一小前)☎5人(1人45分、☎で要予約)
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 ※市☎からメール相談可		無料相談会(若者自立就労支援事業)
ひきこもりについて	月～金曜 8時30分～17時15分 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	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

※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。

### 「卒業式」



両手のこぶしを向かい合わせて左右に置き、そのまま上げると同時に軽く頭を下げます。次に、下向きに指を伸ばした手をそろえて前に出し、左右に開きます。

### 「入学式」



指を伸ばした両手のひらを自分に向けて、本を読むように並べます。次に、両手人さし指で漢字の「入」の形を作り、前へ倒します。次に、下向きに指を伸ばした手をそろえて前に出し、左右に開きます。

# くらしのカレンダー



## 市税等の納め忘れはありませんか？

令和4年度も年度末が近づいてきました。  
納付を忘れていた税金がないか、いま一度  
ご確認をお願いします。

問 収納課 ☎ 22-2210

日	月	火	水	木	金	土
3/5 3/5 休館：大滝	6 1歳6か月からの あそびの教室 すこやか相談(心理) 吉田 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	7 知って得する健康講座 秩父 法律相談 休館：秩父	8 4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	9 夜間窓口 3歳児健康診査 秩父 市民相談 休館：秩父	10 すこやか相談(運動発達) ママサロン(下郷児童館内) 秩父 労働・年金相談 休館：秩父	11 休館：大滝
12 マタニティ 育児体験教室 休館：大滝	13 荒川 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	14 すこやか相談(ことば) はじめてのカンタン! 離乳食教室 ソーシャルクラブ 秩父 行政手続相談 休館：秩父	15 10か月児健康診査 ママサロン(横瀬児童館) 秩父 登記相談	16 1歳6か月児健康診査 秩父 法律相談	17 育児相談 ママサロン(横瀬児童館)	18 休館：大滝
19 休館：大滝	20 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	21 春分の日 休館：吉田 大滝	22 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) 秩父 人権相談	23 夜間窓口 秩父 市民相談	24 ママサロン(下郷児童館内) 秩父 不動産相談	25 休館：大滝
26 最終日曜 窓口 休館：大滝	27 大滝 行政相談 休館：秩父 荒川 吉田	28 秩父 女性相談	29 ママサロン(横瀬児童館)	30	31	4/1 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 秩父 法律相談	5	6	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 秩父 行政手続相談	12 4か月児健康診査 ママサロン(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

### 平日夜間窓口

(午後5時15分～7時15分)(第2・4木曜日) (午前8時30分～正午、午後1時～5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(最終日曜窓口では午前9時～正午、午後1時～4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

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

収納課 ☎ 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(午前9時～正午、午後1時～4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. 23 「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

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(最下段)

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。

※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。