



市などで行われている無料相談です。相談日は閉庁・休館日などをのぞきます。

【マークの見方】

日…とき 所…ところ 対…対象・定員 申…申し込み 問…問い合わせ

市:市役所第二庁舎2階市民相談室で行う相談

庄:庄和総合支所2階相談室(行政相談は1階イベント・情報コーナー)で行う相談

相談名/内容	とき/ところ/対象/申し込み/問い合わせ
市民相談	日(月)~(金) 9:00~12:00、13:00~16:30 所市役所第二庁舎2階市民相談室(電話相談可) 問市民相談室(TEL048-739-6832)
法律相談 年度1人1回・予約制	市 日(木) 13:20~16:25 申市民相談室(TEL048-739-6832)へ 庄 日2/14(水)・28(水)、3/13(水)・27(水) 13:20~16:25 申庄和総合支所総務担当(TEL048-746-9701)へ
登記相談 予約制	市 日2/21(水)、3/22(金) 13:00~16:00 申前日までに市民相談室(TEL048-739-6832)へ 庄 日2/7(水)、3/6(水) 13:00~16:00 申前日までに庄和総合支所総務担当(TEL048-746-9701)へ
行政相談	市 日2/19(月)、3/18(月) 13:00~16:00 問市民相談室(TEL048-739-6832) 庄 日2/21(水)、3/21(木) 13:00~16:00 問庄和総合支所総務担当(TEL048-746-9701)
マンション管理相談	日3/5(火) 13:30~16:30 所市役所第二庁舎2階市民相談室 申2/22(木)までに、住宅政策課(TEL048-796-8159)へ
人権相談 人権擁護委員による相談	日2/28(水)、3/27(水) 10:00~15:00(相談時間30分程度) 所 市役所第二庁舎2階市民相談室2L 問人権共生課(TEL048-736-1130)
消費生活相談 契約問題、悪質商法、クーリングオフ、多重債務などに関する相談	日(月)~(金) 10:00~12:00、13:00~16:00 所市役所第二庁舎2階消費生活センター(電話相談可) 問同センター(TEL代表048-736-1111)
土地・建物不動産相談	日2/14(水)、3/13(水) 13:00~16:00 所市役所第二庁舎2階市民相談室 問埼玉県宅地建物取引業協会埼玉支部(TEL0480-31-1157)
行政書士相談	日2/20(火)、3/19(火) 13:30~16:30 所市役所第二庁舎2階市民相談室 問埼玉県行政書士会春日部支部(TEL048-812-5092)
弁護士相談	日第2・第4(金) 13:00~16:00 所あしすと春日部 申当月1日から、同施設(TEL048-762-1081)へ
年金相談	日2/27(火)、3/26(火) 13:30~16:30 所市役所第二庁舎2階市民相談室 問埼玉県社会保険労務士会春日部支部(TEL090-8492-3379)
女性総合相談 女性相談員による相談	日(月)(火)(水)(金) 10:00~15:00 所ハーモニー春日部(電話相談可) 申同施設(TEL048-731-3333)へ
女性のカウンセリング相談 女性カウンセラーによる相談	日第1~第3(土) 12:00~16:00 所ハーモニー春日部 申同施設(TEL048-731-3333)へ
女性のからだ相談 女性保健師による相談	日(木) 13:00~16:00 所ハーモニー春日部(電話相談可) 申同施設(TEL048-731-3333)へ
女性のための法律相談 女性弁護士による相談 年度1人1回・30分	日第4(土) 13:00~16:00 所ハーモニー春日部 申当月1日から、同施設(TEL048-731-3333)へ
男性のための相談 男性産業カウンセラーによる相談	日第1(日) 13:00~16:00 所ハーモニー春日部(電話相談可) 申前月1日から、同施設(TEL048-731-3333)へ
就職相談 (主催・埼玉県)	日2・3月 毎週(火)(水)、3/18(月) 10:00~16:00(相談時間45分) ※3/20(祝)を除く 所(火)…東部地域振興センター、(水)・3/18(月)…ふれあいキューブ 申(月)~(金)9:00~17:00にセカンドキャリアセンター専用受け付けダイヤル(TEL049-265-5844)へ

相談名/内容	とき/ところ/対象/申し込み/問い合わせ
教育相談 子育てや学校生活に関する相談(幼児、小・中学生および保護者)	日(火)~(金) 9:00~19:00、(土)(日) 9:00~17:00 所教育センター2階教育相談センター 申同センター(TEL0120-88-4266、TEL048-763-2220)
こども電話相談 学校生活や友達に関する相談(小・中学生)	日(月)~(金) 9:00~16:00、第2・第4(土) 9:30~11:30 所庄和南公民館内教育相談センター庄和分館「すくすく」 申同館(TEL048-745-1700)
家庭児童相談 家庭児童相談員による児童および保護者などからの家庭や学校生活に関する不安や悩みの相談(電話相談可)	日(火)~(金) 9:00~19:00、(土)(日) 9:00~17:00 所教育センター2階教育相談センター 問同センター(TEL0120-24-8466)
養育費等弁護士相談 原則年度内1人1回・原則予約制	日(月)~(金) 10:00~12:00、13:00~16:00 ※2/22(木)午前を除く 所市役所3階こども家庭センター 問同室(TEL代表048-736-1111)、こども相談課(TEL048-796-8902)
児童センター 子育て相談 児童センター職員による子育てに関する不安や悩みの相談、および児童からの相談	日(水)(木)、第3(日) 10:00~12:00、13:00~16:00 ※2/8(木)・14(水)・22(水)・28(水)を除く 所エンゼル・ドーム 問同施設(TEL048-755-8190)、こども相談課(TEL048-796-8902)
子育て相談 子育てに関して悩み事を抱える保護者を対象に行う相談(電話相談可)	日(金) 10:00~12:00、13:00~16:00 ※2/2(金)を除く 所グーカすかべ 問同施設(TEL048-754-9140)、こども相談課(TEL048-796-8902)
ことばの教室 「気軽に相談日」 就学前の子どもの言葉の悩みに関する相談	日(月) 10:00~12:00、13:00~16:00 所スマイルしょうわ 問同施設(TEL048-718-0088)、こども相談課(TEL048-796-8902)
健康相談 保健師、栄養士による生活習慣病などの相談、血圧測定など	日第2・第4(金) 13:20~16:20 所市役所3階こども家庭センター 対市内在住のひとり親家庭の親、または子どもがいて離婚を考えている人 申こども相談課(TEL048-796-8902)
まちなか健康相談 保健師、栄養士による健康相談、血圧測定	日(月)~(金) 10:00~18:00 所エンゼル・ドーム 問同施設(TEL048-755-8190)
こころの健康相談	日(月)~(金) 10:00~20:00 所グーカすかべ 問同施設(TEL048-754-2815)
心の相談 臨床心理士による相談	日(月)~(金) 10:00~18:00 所スマイルしょうわ 問同施設(TEL048-718-0300)
子育て相談	日(月)~(土) 10:00~16:00 所春日部子育て支援センター 申同センター(TEL048-754-2201)
健康相談	日(月)~(金) 9:00~16:00、(土) 13:00~16:00 所庄和子育て支援センター 申同センター(TEL048-747-2321)
こころの健康相談	日第2(土) 10:00~16:00 所あしすと春日部 申平日に同施設(TEL048-762-1080)へ
健康相談	日随時 所春日部市保健センター 申電話で同センター(TEL048-736-6778)へ
まちなか健康相談	日①2/1(木) ②2/7(水) ③3/7(木) ①②10:30~12:30 ③9:30~11:30 所①武里大枝公民館 ②豊春地区公民館 ③市役所 問春日部市保健センター(TEL048-736-6778)
こころの健康相談	日2/8(水)・13(火)・22(木) 所春日部市保健センター 対精神疾患やこころの悩みがある人、その家族など 申各前日までに同センター(TEL048-736-6778)へ ※申込時に相談内容を聞き取り
心の相談	日第2・第4(金) 9:00~12:00 所あしすと春日部 申当月1日から、同施設(TEL048-762-1081)へ

みんなの 伝言板  
~市民からの催し物案内、サークルの会員募集~

日…とき 所…ところ 内…内容 対…対象・定員 ¥…費用  
持…持ち物 申…申し込み(記載のないものは直接会場へ) 問…問い合わせ  
「仲間になりませんか」で参加・見学希望の場合は、事前にお問い合わせください。

掲載依頼は、前々月1日まで。  
詳細は市誌で▶



**お越しください**

●春日部市民文化講座  
~ボーイスカウト春日部10回  
日2/14(水) 10:00~13:00  
所ぽぽら春日部 内講演会「千利休がわび茶に求めたもの」  
対20人 ¥千円 申2/11(日)までに電話、FAX、またはメールで山田(TEL090-6128-0925、FAX048-735-4726、info@kefc.jp)へ

●サローネ・クラシックコンサート(冬)  
日2/17(土) 17:00~18:30  
所匠大塚春日部本店1階 匠サ

ローネ 内上質なクラシック音楽をお届け 対小学生以上80人(申し込み順) ¥1,500円 申1/5(金)から、電話またはメールで実行委員会(TEL050-3631-9763、saloneclassic251@gmail.com)へ

●一樹会盆栽作品展  
日3/2(土)・3(日) 9:00~17:00(3日は16:00まで) 所幸松地区公民館 内水石と盆栽(山野草)の展示 問岡部(TEL048-752-4544)

●KIFA30周年記念音楽フェスタ~春日部市国際交流協会(KIFA)  
日3/3(日) 13:00~16:00

所中央公民館 内音楽フェスタ、楽団と観覧者の交流会 対国際交流に興味のある人 350人 問同協会事務局(市民参加推進課内)(TEL048-739-6834、kifa1993@outlook.jp)

●ジゼル発表会  
~パレエサークル ジゼル  
日3/17(日) 12:30~15:00  
所豊春地区公民館 対250人 問中山(TEL090-7011-1137)

**参加しませんか**

●小淵山観音院憲法9条の碑前平和のつどい  
日毎月9日 11:00~12:00

所小淵山観音院 内平和の歌、人を愛する歌を唱和 問添田(TEL080-6801-9742)

●50歳以上のチアダンス体験会~Ko 江戸Co 町  
日2/26(月) 13:00~14:30  
所ハーモニー春日部 内チアダンスの基礎を取り入れ、曲に合わせて楽しく踊る 対50歳以上 10人(申し込み順) 持タオル、飲み物、室内靴 申電話で水澤(TEL090-5554-3299)へ

●小中学生シングルス大会~春日部市テニス協会  
日3/29(金)(予備日4/5(金)) 所大沼コート 対小・中学生 ¥

1人千円 申2月中に同協会(TELhttp://www.k-t-a.org/)で案内 問今村(TEL048-761-6232)

●藤まつり俳句大会  
~春日部市俳句連盟  
日4/19(金) 10:00~17:00  
所ぽぽら春日部 内①事前投句②当日句 対俳句愛好者100人 ¥①2句1組につき千円②参加費千円 申事前投句は2/22(木)まで。詳しくは、公民館などのポスター、パンフレット参照 問柳澤(TEL090-3801-5574)





休日当番医

休日当番薬局

都合により変更する場合がありますので、電話で確認の上お越しください  
 診療時間:9:00~12:00、14:00~17:00  
 受付時間は医療機関により異なりますので、電話の際にお問い合わせください

都合により変更する場合があります。  
 医療機関受診時の処方箋を必ずお持ちください  
 受付時間:9:00~12:00、14:00~17:00



**携帯電話やパソコンで AED の設置場所を確認!**

公共施設などに、AED (自動体外式除細動器) が設置されています。市内の設置場所は、携帯電話やスマートフォン、パソコンから検索ができます。

オロナビ AED 検索

- 休日当番医は、急な発熱などの急病やけがを診療する初期救急です
- 急患および夜間診療を受診する際には、病状をお尋ねしますので、必ず電話をしてからお越しください

日	系統	医療機関名	診療科目	薬局
2/4 (日)	内科系	大川医院(備後西3-1-5) TEL 048-734-3121	内、消、循	薬局たんぼぼ TEL 048-733-1411
	小児科系	一ノ割クリニック(備後東1-28-22) TEL 048-731-1771	整、リウマチ、リハビリ、外、小、アレルギー	
	外科系	杉浦眼科・豊春分院(上蛭田259-2) TEL 048-754-2333	眼	
2/11 (日)	内科系	いまいクリニック(上蛭田25-1) TEL 048-755-7676	内、皮	マリブ調剤薬局 TEL 048-752-8855
	小児科系	神田医院(上蛭田127-1) TEL 048-754-0854	小、内、アレルギー	ひまわり薬局 TEL 048-761-3738
	外科系	渡辺クリニック(上蛭田128) TEL 048-754-3666	内、泌	ファーマシーいまい薬局 TEL 048-754-2675
2/12 (祝)	内科系	かすかべ生協診療所(谷原2-4-12) TEL 048-752-6143	内	さくら薬局 春日部藤塚店 TEL 048-812-4340 クオール薬局 武里店 TEL 048-731-0139
	小児科系	おかだこどもの森クリニック(藤塚1225) TEL 048-745-7722	小、アレルギー	
	外科系	武里外科・脳神経外科(大畑241-2) TEL 048-736-7516	外、脳外	
2/18 (日)	内科系	春日部嬉泉病院(中央1-53-16) TEL 048-736-0111	内、循、透析	アイン薬局 春日部東口店 TEL 048-812-5862
	小児科系	宇野クリニック(粕壁1-6-5-2階) TEL 048-760-3711	内、小、整	鈴木薬局 春日部中央店 TEL 048-812-8696
	外科系	みやざわ耳鼻咽喉科(中央1-52-8) TEL 048-745-8733	耳、咽喉、アレルギー	
2/23 (祝)	内科系	春日部中央総合病院(緑町5-9-4) TEL 048-736-1221	内	ライオン薬局 春日部店 TEL 048-735-9111 飛鳥薬局 春日部店 TEL 048-812-7641
	小児科系	浜崎医院(備後西3-8-57) TEL 048-745-6000	内、小、皮、胃、循、呼、アレルギー、リウマチ、リハビリ、放	
	外科系	原田皮膚科医院(大冢307-28) TEL 048-746-7770	皮	

日	系統	医療機関名	診療科目	薬局
2/25 (日)	内科系	松村医院(六軒町549) TEL 048-735-6800	内	クラフト薬局 春日部永沼店 TEL 048-745-2301
	小児科系	関根医院(新宿新田226) TEL 048-746-7211	内、小	
	外科系	館浦整形外科医院(永沼2230-1) TEL 048-746-4832	整、リハビリ	
3/3 (日)	内科系	東都春日部病院(大畑652-7) TEL 048-739-2000	内	こはる薬局 TEL 048-872-6081
	小児科系	安達医院(栄町3-287) TEL 048-761-6398	内、小	
	外科系	東都春日部病院(大畑652-7) TEL 048-739-2000	外	
3/10 (日)	内科系	わかば診療所(小淵1593) TEL 048-753-3530	内、消	薬局キューピー・ファーマシー TEL 048-793-7848 わかば薬局 春日部店 TEL 048-797-8620
	小児科系	豊春内科小児科クリニック(上蛭田681) TEL 048-760-2300	内、小	
	外科系	内牧クリニック(内牧3149) TEL 048-755-2118	外、消内	

**献血日程**

血液が不足しています。ご協力をお願いします。  
 日程は市、市公式LINE、安心安全情報メール「かすかべ」で確認してください。  
 健康課 TEL 048-736-1199

**夜間・休日昼間の急病**

**市立医療センター 急患診療**  
 TEL 048-735-1261

市立医療センターは、原則として緊急な入院や手術を必要とする人を対象に救急医療を提供しています。

● 夜間(毎日)、(土)日(祝)の昼間  
 診療科目…内・外科系  
 ※必ず電話をしてからお越しください

**子どもの平日夜間の急病**

**春日部市小児救急夜間診療所**  
 TEL 048-736-2216

翌日までに緊急な診療が必要な人のために、診療を行います。

● 診療科目 小児科  
 (内科系疾患・0歳児～中学校卒業まで)  
 ● (月～金)の夜間(祝、年末年始を除く)  
 診療受付時間…19:00～22:00  
 ● 場所 中央6-7-2(市役所別館1階)  
 ※必ず電話をしてからお越しください

**救急相談(24時間・毎日)**

急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、相談に応じるとともに医療機関の案内をします。

**埼玉県救急電話相談**

- 看護師に電話で相談
- #7119またはTEL 048-824-4199 (ダイヤル回線、IP電話、PHS) 音声ガイダンスに従ってください。
- ※ 看護師によるアドバイスは、医療行為ではありません。相談者の判断の参考としてもらうものです。

**埼玉県 AI 救急相談**

- チャット形式で相談
- 「埼玉県 AI 救急相談」で検索
- ※ 表示される結果は、検査や医師の診断によるものではありません。自己責任において医療機関への受診や救急車の利用を判断してください。

保健センターの管理栄養士が教える!

# 健康レシピ 16品目

## だし香る\*大根ステーキ

だしの香りが効いているので、しっかり味がついているように感じますが、塩分控えめの一品です。チーズがとろける温かいうちにお召し上がりください。

**【材料】4人分**

- 大根……………320g
- だし汁……………600ml
- バター……………12g
- ★酒……………大さじ2
- ★めんつゆ(3倍濃縮)……………大さじ1
- ピザ用チーズ……………20g
- 小ねぎ……………4g

**【作り方】**

- ① 大根は3cm程度の輪切りにし、皮をむいて面取りした後、十字に隠し包丁を入れる。
- ② ★の調味料を合わせておく。小ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に大根とだし汁を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ フライパンにバターを入れて熱し、3の大根を入れ、両面を焼く。
- ⑤ 薄く焼き色が付いたら★の調味料を入れてよくからませ、片面にピザ用チーズをのせる。
- ⑥ チーズが溶けたら火を止めて器に盛り、小ねぎを散らす。

**\*調理のポイント\***

厚みのある大根はあらかじめ十字に切り込みを入れておくことで火が通りやすくなり、味の染み込みも良くなります。バターは焦げやすいので、弱火から中火程度で焼くときれいに焼き色がつきます。

**【1人当たりの栄養価】**

- エネルギー……………67kcal
- たんぱく質……………1.7g
- 脂質……………3.8g
- 食塩相当量……………0.6g

クックパッド「春日部市保健センターのキッチン」で他にもレシピ公開中!