

西区 INFORMATION

※1 生涯学習情報システム(<https://gakushu.city.saitama.jp/>)
 ※2 申込み欄に往復はがきの記載がある施設のみ住所を掲載しています。



公民館

馬宮公民館 ☎623-1904 623-3106 内野公民館 ☎623-5735 623-5755

	事業名・定員	日時	内容	対象・費用	申込み
馬宮	生きがい健康づくり教室 はつらつ体操 「やさしいシニアヨガ講座」 定員 20人 (抽選)	1/24・31、2/7・28の 各月曜日(全4回) 10:00~11:30	心身の健康のために、自宅でする優しいヨガポーズを学ぶ	市内在住の65歳以上の方 無料	1/5(火)~14日(金)までに、電話、FAX (①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号)又は直接同館へ
	発見!ごみ捨てが楽しくなる講座~住みやすく、きれいなさいたま市に~ ※チャレンジさいたま対象事業 定員 20組 (抽選)	1/30、2/6の各日曜日(全2回) 10:00~12:00	日頃のごみの排出と分別作業が楽しくなるための学び 小学生以上の親子の参加大歓迎	市内在住・在勤・在学の小学生以上の方 (親子で参加の場合は1組) 無料	12/24(金)~1/14(金)までに、電話、WEB*1、FAX (①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号)又は直接同館へ
内野	春のプラチナ演奏会Ⅱ 「立春講演会」 定員 50人 (先着順)	2/4(金) 13:30~15:00 (開場13:00)	さいたま市出身の神田山吹師匠 <small>かんだやまふき</small> の講演を楽しむ ※車いす用の観覧席有り	市内在住・在勤の65歳以上の方 無料	1/7(金)9時~2/3(木)までに、電話又は直接同館へ
	プラチナ倶楽部 「スマホ入門講座」 定員 16人 (抽選)	2/14・21の各月曜日(全2回) 10:00~11:30	スマートフォンの基本の使い方をわかりやすく楽しく体験する ※スマホをお持ちでない方もご参加いただけます。	市内在住・在勤の65歳以上の方 無料	1/17(月)~28(金)までに、電話、WEB*1、FAX (①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号)又は直接同館へ

児童センター

馬宮児童センター ☎625-8826 植水児童センター ☎625-1908

	事業名	日時	内容	対象・費用	申込み
馬宮	卓球タイム	毎日 午後	遊戯室の半面で卓球を行う	小学生以上 無料	当日事務室へ
植水	ちびっこタイム	毎日 9:00~13:00	すべり台やトランポリン、コンビカーなどで体を動かして遊ぶ	幼児とその保護者 無料	1週間前の9時から、電話又は直接同センターへ

コミュニティセンター

馬宮コミュニティセンター ☎625-8821 625-8822 〒331-0061 西遊馬533-1
 西部文化センター ☎625-3851 625-2881 〒331-0052 三橋6-642-4

	事業名・定員	日時	内容	対象・費用	申込み
馬宮	子ども茶道講座 ※チャレンジさいたま対象事業 定員 10人 (抽選)	2/5・12の各土曜日(全2回) 10:00~11:30	茶道の基礎を学ぶ	市内在住・在学の小学生 300円	1/19(火)必着で、往復はがきに①講座名②氏名(ふりがな)③住所(在学の場合は学校名も)④電話番号⑤学年を記入し、同センターへ ※1人1通のみ ※当選者は手続きあり
西部文化	初笑い寄席 せいぶん寄席で楽しもう 定員 100人 (先着順)	1/22(土) 14:00~15:30	地元の噺家「埼玉落語会」による初笑い寄席を楽しむ	小学生以上 無料	当日直接同センターへ
	子ども学びキャンパス ~おいしいお菓子づくり講座~ ※チャレンジさいたま対象事業 定員 6人 (抽選)	2/13日 10:00~12:00	バレンタイン向けのスイーツを作る	市内在住・在学の小学3~6年生 2,000円	1/15(土)必着で、往復はがきに①講座名②氏名(ふりがな)③住所(在学の場合は学校名と所在地も)④電話番号⑤学年を記入し、同センターへ

図書館

馬宮図書館 ☎625-8831 625-8833 大宮西部図書館三橋分館 ☎625-4319
 大宮西部図書館 ☎664-4946 667-7715

	事業名・定員	日時	内容	対象・費用	申込み
大宮西部	あかちゃんおはなし会 定員 各日3組 (先着順)	2/2~16の水曜日 11:00~11:30	絵本の読み聞かせ、手あそび、わらべうたなど ※各日とも同じ内容です。	0~2歳の子どもの保護者 無料	1/19(火)9時から、電話で同館へ

移動図書館カレンダー

ステーション名	1月	2月	時間
西大宮3丁目第二公園	11日・25日(火)	8日・22日(火)	10:40~11:40
健康福祉センター西楽園*			13:20~13:50
加茂川団地	13日・27日(木)	10日・24日(木)	10:20~11:20

※工事のため「宝来グラウンド・ゴルフ場 駐車場(宝来125-1)」に場所を変更しています。
 ※雨天の場合は中止します。
 ※車でのご来場はご遠慮ください。
 詳しくは、大宮西部図書館へ
 ©図書館ホームページ
<https://www.lib.city.saitama.jp/>



西区保健センター INFORMATION

- ・対象は原則西区在住の方です
- ・相談は電話でも行っています
- ・会場名がない事業は西区保健センターが会場です
- ・母子保健の各教室の参加は、お一人のお子さんに対し1回のみです

申込み・問合せは
西区保健センター
TEL 620・2700
FAX 620・2769

母子保健

申込みはこちらから

- ・事業名を入力、検索してお申込みください
- ・電子申請での申込みが終了している場合等はお問い合わせください



事業名・定員	日時	内容	対象	申込み	
オンライン開催 母子保健	プレママバカラス (全2回) 定員 18組(先着順)	第1回 2/16(水) 10:00~11:30 第2回 2/26(土) 10:00~11:20	妊娠・出産・育児等について楽しく学ぶ 第1回は交流会・フリートークもあります	初めてお産をする方で、出産予定日がR4年4月~7月の方とその夫 ※第1回は妊婦のみ	1/14(金) 9:00~
	育児学級 定員 16人(先着順)	2/22(火) 10:00~11:30	育児について楽しく学ぶ、交流会・フリートーク	R3年11月・12月生まれの赤ちゃんの保護者	1/17(月) 9:00~
	離乳食教室 定員 16人(先着順)	2/9(水) 10:00~11:00	離乳食の基本について学ぶ	R3年9月・10月生まれの赤ちゃんの保護者	1/12(水) 9:00~
	むし歯予防教室 定員 12人(先着順)	2/25(金) 10:00~10:40	むし歯予防の話と歯みがき方法について学ぶ	R2年9月~R3年3月生まれのお子さんの保護者	1/18(火) 9:00~
	育児相談(乳児期)	2/7(月) 9:30以降での時間予約制 2/8(火) 9:30以降での時間予約制	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士による育児相談やその他心配ごとの相談 持ち物：母子健康手帳、おむつの替え、バスタオル	1歳未満で偶数月生まれの赤ちゃん 1歳未満で奇数月生まれの赤ちゃん	1/7(金) 9:00~

電子申請

事業名	内容	申込み
成人保健 健康相談	保健師、管理栄養士、歯科衛生士による個別の健康相談	西区保健センターへ事前にお問い合わせください ※健康手帳がある方はお持ちください。

産後のママを応援します！産婦・新生児訪問のご案内

母子健康手帳別冊に添付されている「出生連絡票」(ブルーのハガキ)の訪問希望「有」に○印を付けて郵送、または電話で保健センターへご連絡ください。助産師または保健師が訪問し、赤ちゃんの身体計測、育児相談、その他の相談に応じます。第2子以降の方も受けられます！
 お気軽にお申込みください。



出生連絡票		R 年 月 日 連絡
氏名・性別	(男・女)	生年月日 R 年 月 日 生
出生時の状況	出生順位 出生時の異常 無・有	※ご記入ください
胎前産前産後	利用なし・利用あり	1胎児 2胎児以降 3胎児 4胎児以降 5胎児以降
出生場所・名称	妊婦中の異常 分娩の経過 妊娠週数	なし 正常
氏名・生年月日	さいたま市 区	あり() 異常() 通
自宅住所	さいたま市 区	自宅 TEL () () ()
訪問希望有・無	訪問を希望する住所(自宅・里帰り先)	※ご記入ください
※ご記入ください	訪問希望の理由(※訪問を希望する場合は、産婦の住所の保健センターへご記入ください)	
訪問希望の有無	都道府県	〒 () () () () ()
※ご記入ください	市町村	〒 () () () () ()
訪問希望の有無	市町村	〒 () () () () ()
※ご記入ください	市町村	〒 () () () () ()

「がん検診」・「歯科健康診査」はお済みですか？

～定期的な健康診査が大切なあなたの健康(健口)を守ります～

受診期間終了近くになると医療機関の予約が込み合う可能性があります。余裕を持って予約、受診しましょう。さいたま市国民健康保険ご加入の40歳以上の方は、特定健康診査(のびのび健診)も、お忘れなく！

がん検診・特定健康診査	成人歯科健康診査・お口の機能健康診査
令和4年3月12日(出)まで	令和4年3月31日(休)まで

