

フォロワー数
1,900人突破!

Twitterで西区の地域情報を発信しています

地域の話やイベント情報、魅力的な飲食店等、西区の旬な情報を発信しています。皆様のフォローをお待ちしております。

アカウント名 ●さいたま市西区広報
@SaitamaNishiPR

右の二次元コードを読み取るか、検索してご覧ください。

さいたま市 西区 twitter

検索



▲西区公式Twitterプロフィール画面

問合せ ●西区コミュニティ課 ☎620・2620 ファク620・2671

大宮アルディージャ ホームゲーム情報

西区の皆さんの応援をよろしくお願いします!



大宮アルディージャ
Jリーグホームゲーム情報

節	開催日時	対戦相手
第3節	3/ 5(土) 13:00	ロアッソ熊本
第5節	3/19(土) 13:00	徳島ヴォルティス
第6節	3/26(土) 13:00	ファジアーノ岡山



大宮アルディージャVENTUS
WEリーグホームゲーム情報

節	開催日時	対戦相手
第12節	3/ 6(日) 13:00	ノジマステラ神奈川相模原
第15節	3/27(日) 13:00	日テレ・東京ベルディベレーザ

スタジアム ●NACK5スタジアム大宮(大宮区高鼻町4)

©1998,2007 NIO,ARROW

問合せ ▶大宮アルディージャインフォメーションナビダイヤル ☎0570・003839 ファク621・3055 (土・日・月曜日、祝日を除く10時~18時)

健康応援! いきいきシニア情報

※中止となる場合は、会場にお知らせを掲示します。

※マスク着用と、参加前の検温をお願いします。

事業名	内容・対象	日時	会場	問合せ
高齢者すこやか運動教室	無理なく楽しく運動する介護予防教室です。動きやすい服装で、飲み物とタオルをお持ちの上、当日直接会場へお越しください。65歳以上の方対象。参加費は無料です。	3/4・11(金) 10:00~11:30	植水公民館 多目的広場 ※雨天中止	西区高齢介護課 ☎620・2668 ファク620・2762
		3/11(金) 10:00~11:30	内野公民館 多目的ホール ※運動に適した室内履きをご準備ください。	
		3/11・18(金) 10:00~11:30	滝沼川第二遊水地 遊水地西側 ※雨天中止	
		3/11・25(金) 10:00~11:30	プラザ中央公園 ※雨天中止	

西区INFORMATION

児童センター

馬宮児童センター ☎・ファク625・8826 植水児童センター ☎・ファク625・1908

	事業名・定員	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	おおきくなったかな? 定員 各6組(先着順)	①3/1(火)(ハイハイサロン) ②3/2(水)(あそびのひろば) 11:00~11:30	身長体重測定、記念の手形・足形スタンプ	0歳~未就学児 無料	1週間前の9時から、電話又は直接同館へ

図書館

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

移動図書館カレンダー

ステーション名	3月	4月	時間
西大宮3丁目第二公園	8日・22日(火)	5日・19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	10日・24日(木)	7日・21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
 ☎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	内容	対象	申込み
産婦・新生児訪問	助産師又は保健師の訪問による身体測定・育児相談	生後1か月くらいまでの赤ちゃんとその母親（里帰り出産で期間内に市内に滞在している方も含む）	母子健康手帳別冊に添付の「出生連絡票」の訪問希望「有」に○をつけ郵送、又は電話で西区保健センターへ

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
プレママバカラス※ (全2回)	第1回 4/13(水) ① 9:15~10:25 ② 11:00~12:10 第2回 4/23(土) ① 9:15~10:25 ② 11:00~12:10	妊娠・出産・育児等について楽しく学ぶ	初めてお産をする方で、出産予定日がR4年6月~9月の方とその夫 ※第1回は妊婦のみ	3/11(金) 9:00~
定員 各回9組(先着順)				
育児学級※	4/19(火) ① 9:30~10:20 ② 11:00~11:50	育児について、お友達づくりをしながら楽しく学ぶ	R4年1月・2月生まれの赤ちゃんの保護者	3/14(月) 9:00~
定員 各回8人(先着順)				
離乳食教室※	4/20(水) ① 10:00~11:00 ② 13:30~14:30	離乳食の基本について学ぶ	R3年11月・12月生まれの赤ちゃんの保護者	3/7(月) 9:00~
定員 各回8人(先着順)				
むし歯予防教室※	4/27(水) ① 9:45~10:25 ② 11:00~11:40	むし歯予防の話と歯みがき方法について学ぶ	R2年11月~R3年5月生まれのお子さんの保護者	3/8(火) 9:00~
定員 各回6人(先着順)				
育児相談(乳児期)	4/11(月) 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	3/15(火) 9:00~
	4/12(火) 9:30以降での時間予約制		1歳未満で奇数月生まれの赤ちゃん	

電子申請

※①、②どちらかの時間を選択できます。

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。

妊娠の届出と母子健康手帳の受取りは妊娠・出産包括支援センター（保健センター内）へ

妊娠の届出をされた方全員に、母子健康手帳のお渡しと母子保健サービスの情報提供のため、母子保健相談員（助産師・保健師）との面談を実施しています。待ち時間を短縮し、安心して母子健康手帳をお受け取りいただくため、ご予約をお勧めします（完全予約制ではありません）。ご予約は電子申請が便利です。ご希望の日時に予約枠がない場合は、お問い合わせください。

問合せ ● ☎620・2705 ☎620・2769

西区妊娠・出産包括支援センターについて



母子健康手帳の受け取り・面談のご予約



◀「母子健康手帳」と入力して検索

「産後うつ病」を知っていますか？

周囲から祝福され、幸せいっぱいなのはなのに…

なぜうれしく思えない、赤ちゃんがかわいいと感じられないときはありませんか？

疲れているのに眠れない、いつまでも疲れがとれないことはありませんか？

2週間以上このような状況が続いている方は、「産後うつ病」の可能性があります。つらいときは、精神科や心療内科を受診することをお勧めします。

気になる症状があったり、受診を迷うときなどは、1人で悩まず家族や保健センターにもご相談ください。

