

西区 INFORMATION

※1 生涯学習情報システム(<https://gakushu.city.saitama.jp/>)
 ※2 ①講座名②住所③親子の氏名(ふりがな)④子どもの年齢⑤電話番号
 ※3 ①講座名②住所③親子の氏名(ふりがな)・年齢④電話番号⑤FAX番号
 ※4 ①講座名②親子の氏名(ふりがな)③子どもの月齢・年齢④FAX番号
 ※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

指扇公民館 ☎622-4424 ☎623-3014 〒331-0078 西大宮2-13-1
 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
指扇	「血液循環体操」講座 定員 20人 (抽選)	9/8・15・22・29木 (全4回) 13:30~15:30	手足を動かして血流を良くする体操 を楽しく学ぶ 初心者歓迎	65歳以上の方 無料	8/21(日)必着で、WEB*1又は往復は がき(①講座名②住所③氏名(ふりが な)④年齢(生年月日)⑤性別⑥電話 番号)で同館へ
	「大正琴」講座 定員 15人 (抽選)	9/9・16・30金 (全3回) 13:30~15:00	大正琴を基礎から学ぶ 初心者歓迎 ※大正琴はお貸しします	65歳以上の方 無料	
	デッサン絵画講座 定員 15人 (抽選)	9/13・27火 (全2回) 9:30~12:00	デッサンをみんなで楽しく学ぶ	どなたでも 300円	
	キラキラ子育てクラブII (中学生ふれあい体験事業) 定員 20組 (抽選)	①9/15木 ②9/22木 ③9/29木 (全3回) 10:00~12:00	①アイシングクッキーを作る ②児童センターさんと遊ぼう! ③親子で運動会	未就学児とその 保護者 1,000円	
馬宮	からふる子育てクラブ ~親子リトミック& 親の学習事業~ 定員 10組 (抽選)	①9/1・8木 10:00~11:30 ②9/15木 10:00~12:00 (全3回)	①親子リトミックを行う ②絵本の読み聞かせや、普段読んで いる絵本などについて自由にお しゃべりをする(親の学習事業)	3~5歳の子ども とその保護者 無料	8/5(金)~17(木)に、電話、WEB*1、 FAX*3又は直接同館へ
	natural子育てcaféファミリー 「キッズ・スポーツ・デー」 定員 10組 (抽選)	①9/3土 10:00~12:00 ②9/18日 10:00~11:30 (全2回)	①のびのびあそぼう!親子体操、お しゃべりプログラム ②パワー全開!ミニ運動会 (親の学習事業)	市内在住の未就 学児とその家族 無料	8/4(木)~17(木)に、電話、WEB*1、 FAX*4又は直接同館へ
内野	プラチナ倶楽部 歌声サロン Part.2 定員 30人 (抽選)	9/8、10/13、 11/10、12/8木 (全4回) 13:00~14:30	思い出がよみがえる青春ソングや四 季折々の歌をみんなで楽しく歌う ※マスク着用での歌唱	市内在住・在勤の 65歳以上の方 無料	8/8(月)~21(日)に、電話、WEB*1、 FAX(①講座名②氏名(ふりがな)③ FAX番号④年齢)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・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	工作タイム「砂絵」 定員 5組 (先着順)	8/21(日) 14:30~	カラフルな砂でイラストに色を 塗る(30分ほどで完成予定)	小学生以上 無料	8/14(日)9時から、電話 又は直接同館へ

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

	事業名・定員	日時	内容	対象・費用	申込み
馬宮	秋のファミリーコンサート 定員 100人 (先着順)	10/2日 開演14:00 (開場13:30)	子どもから大人まで、家族で 楽しめるコンサート	市内在住・在勤・在学の方 無料	9/5(月)10時から、電話又は直接同セン 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3組 (先着順)	9/7・14・28水 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歳児とその 保護者 無料	8/17(水)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	8月	9月	時間
西大宮3丁目第二公園			10:40~11:40
西楽園★	23日(火)	6(火)・20(火)	13:20~13:50
加茂川団地	25日(木)	8(木)・22(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	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	電子申請
母子保健 離乳食教室*	9/22木 ①10:00～11:00 ②13:30～14:30 定員 各回8人(先着順)	離乳食の基本について学ぶ	R4年4月・5月生まれの赤ちゃんの保護者	8/18(木) 9:00～	
				8/17(水) 9:00～	
母子保健 むし歯予防教室*	9/15木 ① 9:45～10:25 ②11:00～11:40 定員 各回6人(先着順)	むし歯予防の話と歯みがき方法について学ぶ	R3年4月～10月生まれのお子さんの保護者	8/19(金) 9:00～	
				8/17(水) 9:00～	
母子保健 育児相談(乳児)	9/20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歳未満の赤ちゃん	8/19(金) 9:00～	
母子保健 育児相談(幼児)	9/21水 9:30以降での時間予約制		1歳～就学前のお子さん	8/19(金) 9:00～	

※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

ちょっと コレステロールが気になる方の運動塾 ～おうちエクササイズ～

はじめての方でも大丈夫♪楽しく体を動かしてみませんか？
おうちでも続けられるエクササイズをお教えします！

- 日時 ●9月14日(水) 9:30～11:00
- 内容 ●運動(おうちエクササイズ)、健康についてのミニ講話
- 対象 ●市内在住の18～64歳の方(開催日時点)
- 定員 ●8人(先着順)
- 申込み ●8月16日(火) 9時から、電話で西区保健センターへ



体脂肪・筋肉量測定も
行います！



妊娠がわかったら「妊娠・出産包括支援センター」へ

妊娠・出産包括支援センター(保健センター内)では、妊娠の届出と母子健康手帳の受け取りができます。
母子保健相談員(助産師・保健師)が、妊娠・出産・育児の情報をお伝えし、さまざまな疑問・悩み・相談をお受けします。
待ち時間を短縮し、安心して母子健康手帳の受け取りができるよう、事前予約をおすすめします。

詳細は、右記二次元コードからご覧ください。

- 問合せ ●妊娠・出産包括支援センター
TEL 620・2705 FAX 620・2769



出産先どうしよう
子育て、家事の協力者が
いない



母子健康手帳を
もらいに
行かなきゃ

オリジナル動画等を配信しています！

さいたま市の区役所保健センターで作成した動画等を配信していますので、ぜひご覧ください。

妊娠中や産後に役立つ情報



離乳食を安心して楽しく 進めるためのポイント



お子さんの仕上げみがきの ポイント

