

# 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氏名(ふりがな)④年齢(生年月日)⑤性別⑥電話番号  
 ※3 ①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥FAX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	「フラワーアレンジ」講座	10/14・21(金) 14:00~16:00	フラワーアレンジメントを楽しく学ぶ 初心者歓迎(全2回)	65歳以上の方 3,000円	9/20(必)必着で、WEB*1又は往復はがき*2で同館へ
	定員 12人(抽選)				
馬宮	漢詩を味読する	9/22・29(木) 10:00~12:00	唐代を代表する詩仙「李白」の作品を通して、漢詩をわかりやすく学ぶ (全2回)	市内在住・在勤の成人の方 無料	9/7(休)までに、電話、WEB*1、FAX*3又は直接同館へ
	定員 20人(抽選)				
内野	デッサン入門講座	10/10(祝)・17(月) 14:00~16:00	鉛筆デッサンの基礎を習い、身近なものを描く(全2回)	市内在住・在勤の方 300円	9/6(休)~20(休)に、電話、WEB*1、FAX(①講座名②氏名(ふりがな)③FAX番号)又は直接同館へ
	定員 12人(抽選)				
	水彩画を描こう	10/13・20(木) 10:00~12:00	水彩画の描き方やコツ、揃える画材などを学び、実際に描く(全2回) ※水彩画セットの購入も可能です	市内在住・在勤の方 500円(水彩画セット購入の方のみ)	9/8(休)~22(休)に、電話、WEB*1、FAX(①講座名②氏名(ふりがな)③FAX番号④水彩画セット購入希望の有無)又は直接同館へ
	定員 15人(抽選)				

## 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	一週間前の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	心も体もリフレッシュ! ハワイアンフラダンス講座	9/30~12/2の 毎週金曜日 10:00~12:00	初心者向けのリフレッシュできるフラダンス講座 (全10回)	市内在住・在勤の方 2,500円	往復はがきに①講座名②氏名③住所(在勤の方は事業所名も)④電話番号を記入し、同センターへ ※1人1通のみ ※当選者は手続あり	9/14(休)必着
	定員 20人(抽選)					
	スマホ入門講座	10/14・21・28(金) 14:00~16:00	初心者を対象にしたスマホ入門講座(全3回) ※対象機種は「アンドロイド」です	市内在住・在勤の方 1,500円		9/24(出)必着
	定員 14人(抽選)					
西部文化	心も体もリフレッシュ ~健康運動講座~	10/9(日) 10:00~12:00	運動不足がみでお悩みの方向けの軽運動講座	市内在住・在勤の方 500円	9/24(出)必着で、往復はがきに①講座名②氏名(ふりがな)③住所(在勤の方は会社名と所在地も)④電話番号を記入し、同センターへ	
	定員 15人(抽選)					

## 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	10/5・19・26(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歳の子どもとその保護者 無料	9/21(休)9時から、電話で同館へ
	定員 各3組(先着順)				
	秋のおはなし会	10/19(水) 15:30~16:00	すばなしが中心のおはなし会	3歳~小学生とその保護者 無料	9/28(休)9時から、電話又は直接同館の児童カウンターへ
	定員 15組(先着順)				

### 移動図書館カレンダー

ステーション名	9月	10月	時間
西大宮3丁目第二公園	6日・20日(火)	4日・18日(火)	10:40~11:40
西楽園★			13:20~13:50
加茂川団地	8日・22日(休)	6日・20日(休)	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**  
**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



### 母子健康手帳の交付



妊娠・出産包括支援センター(西区保健センター内)では母子健康手帳の交付、妊娠・出産・育児の相談をお受けしています。  
 母子健康手帳の受け取り・面談のご予約は、電子申請でお申込みできます。  
 二次元コードを読み取り、「母子健康手帳」と入力して検索してください。

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
むし歯予防教室* 定員 各回6人(先着順)	10/6(木) 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	R3年5月~11月生まれのお子さんの保護者	9/6(火) 9:00~
ブレママパクラス(全2回)* 定員 各回9組(先着順)	第1回 10/12(水) ① 9:15~10:25 ② 11:00~12:10 第2回 10/22(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12月~R5年3月の方とその夫 ※第1回は妊婦のみ	9/13(火) 9:00~
育児学級* 定員 各回8人(先着順)	10/18(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7月・8月生まれの赤ちゃんとその保護者	9/14(水) 9:00~
離乳食教室* 定員 各回8人(先着順)	10/20(木) ① 10:00~11:00 ② 13:30~14:30	離乳食の基本について学ぶ	R4年5月・6月生まれの赤ちゃんの保護者	9/15(木) 9:00~
育児相談(乳児)	10/25(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	9/20(火) 9:00~
	10/26(水) 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	

※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

## 「健康クイズ」に答えてあなたの健康度をUP!

西区役所1階の保健センター窓口となり「健康!ほっとステーション」を常設し、毎月「ほっと」な健康情報を発信しています。



今月は健康に関するクイズラリーを実施します。ぜひ、お越しください!

実施期間 ● 9月5日(月)~30日(金)

先着50名様には健康グッズをプレゼント♪



## 9月10日は「世界自殺予防デー」です

9月10日~16日の一週間は自殺予防週間です。  
 大切な人の悩みに気づいてください。

- 気づく** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぐ** 早めに専門家に相談するよう促す
- 見守る** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

一人で抱えるより、まず相談を

さいたま市 相談

検索