

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親子の月齢・年齢⑤電話番号⑥FAX番号
 ※3 ①講座名②参加者の氏名(ふりがな)・年齢③FAX番号④乳幼児席又は車イス席希望の有無
 ※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 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	指扇史跡めぐり・お散歩の会 定員 30人(抽選)	11/5(土) 10:00~12:00 ※雨天中止	指扇地区にある様々な史跡を訪れ、歴史や自然、地形を学ぶ	どなたでも無料	10/21(金)までに、電話又は直接同館へ
	県民の日 ふれあいコンサート 定員 50人(抽選)	11/14(月) 14:00~15:30	音楽鑑賞を通じて、高齢者や子育て中の親子などが交流する	どなたでも無料	10/28(金)までに、電話又は直接同館へ
馬宮	からふる子育てクラブベビー ～家族で防災(親の学習事業) &英語リトミック～ 定員 10組(抽選)	①10/26(水) ②11/2(水) ③11/9(水) (全3回) 10:00~11:30	①ふれあいサロン～ママトークでリフレッシュしましょう～ ②家族で防災(親の学習事業) ③英語リトミック ※会場は全て馬宮児童センターです。	首のすわった4か月～1歳6か月のお子さんとその保護者無料	9/28(水)～10/9(日)に、電話、WEB*1、FAX*2又は直接同館へ
内野	第21回 うちのロビーコンサート 定員 30人程度	10/3(月) 11:50~12:20	誰でも楽しめる、音楽・トランペット・フルーゲルホルンの演奏	どなたでも無料	不要(当日直接会場へ)
	オータムコンサート 「歌声の響く街に」 定員 30人(先着順)	10/30(日) 14:00~15:30	さいたまシティジュニアコーラスによる合唱(共催:あじさい14会) ※乳幼児・車イス用席あり。	どなたでも300円(※中学生以下は無料)	10/4(火)9時から、電話、WEB*1、FAX*3又は直接同館へ
	チームうちのパパ部2022 「親子でチャレンジ! 2日間」 定員 5組(抽選)	①11/20(日) ②12/18(日) (全2回) 10:00~12:00	家族みんなで楽しめる、パパたちの情報交換・仲間づくりの場 ①身を守る! 家族で護身術 ②アイデアいっぱい! 家族で和ケーキ作り	小学生までの子どもがいる父親とその家族 1,500円	10/13(木)～27(木)に、電話、WEB*1、FAX(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)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、コンピカーなどで遊ぶ	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

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
西部文化	木目込み人形講座 定員 18人(抽選)	12/3・10(土) (全2回) 10:00~13:00	令和5年の干支(卯年)にちなんだ人形の作成	市内在住・在勤の社会人の方(中学校卒業以上) 2,100円	10/22(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

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)	11/2・9・16(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	10/19(水)9時から、電話で同館へ
	映画会 定員 50人(先着順)	11/11(金) 14:00~15:20	「奥様は魔女」(1942年公開・モノクロ)の上映	どなたでも無料	10/26(水)9時から、電話、FAX(①「映画会参加申込」と記載②氏名(ふりがな)③電話・FAX番号)又は直接同館カウンターへ

移動図書館カレンダー

ステーション名	10月	11月	時間
西大宮3丁目第二公園			10:40~11:40
西楽園★	4日・18日(火)	1日・15日(火)	13:20~13:50
加茂川団地	6日・20日(木)	17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/>



馬宮公民館の休館のお知らせ

11月1日(火)から12月28日(水)(予定)まで、設備工事のため休館いたします。大変ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

なお、併設の馬宮支所は通常どおり開庁します。

問合せ ●馬宮公民館 ☎623-1904 ☎623-3106
 馬宮支所 ☎624-4918 ☎620-1101



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
ふたごの集い 定員 4組(先着順)	11/7(月) 10:30~11:30 ※会場は、子育て支援センターにし(三橋6-382-1)です。	ふたご以上を妊娠している方と、ふたご以上のお子さんを育てている保護者の方の交流の場です	ふたご以上を妊娠している方(妊娠16週以降) ふたご以上のお子さん(3歳未満)とその保護者	10/11(火) 9:00~
離乳食教室* 定員 各回8人(先着順)	11/11(金) ①10:00~11:00 ②13:30~14:30	離乳食の基本について学ぶ	R4年6月・7月生まれの赤ちゃんの保護者	10/12(水) 9:00~
むし歯予防教室* 定員 各回6人(先着順)	11/15(火) ① 9:45~10:25 ②11:00~11:40	むし歯予防の話と歯みがき方法について学ぶ	R3年6月~12月生まれのお子さんの保護者	10/13(木) 9:00~
育児相談(乳児)	11/17(木) 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	10/17(月) 9:00~
育児相談(幼児)	11/18(金) 9:30以降での時間予約制		1歳~就学前のお子さん	

※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

かがやく女性のためのHAPPYエイジング ~プレ更年期からのカラダ・おくちケア~

歯科医師の講話、体育トレーナーによるストレッチの実技を通して、おうちで自分でできるケア方法を紹介します!

日時●11月1日(火)・8日(火)(全2回)
10:00~11:15

対象●西区在住の35~59歳の女性(開催日時点)

定員●8人(先着順)

申込み●10/7(金)9時から、電話で西区保健センターへ

いいにし(1124)の日 体脂肪・筋肉量測定会を行います(予約制)

体組成計で、体脂肪率や筋肉量、筋肉バランスなどを測定します。

日時●11月24日(木) ①14:00~14:20 ②14:30~14:50
③15:00~15:20 ④15:30~15:50

対象●西区在住の18歳以上の方 **定員**●各回7人(先着順)

※妊婦・ペースメーカー等医療機器をご利用の方は測定できません。

※素足になりやすい服装でお越しください。

申込み●10月19日(火)9時から、電話で西区保健センターへ

ちょっと 血糖値が気になる方の健康塾 ~かしこく減らす3つのヒント~

「ちょっと」気になる血糖値。そのままにしていませんか?

保健師・管理栄養士・歯科衛生士から健康になるためのヒントをお伝えします!

日時●11月22日(火) 9:30~11:00

内容●講話、体脂肪・筋肉量測定、野菜摂取の充足度測定

対象●市内在住の18~74歳の方(開催日時点) **定員**●15人(先着順)

申込み●10月14日(金)9時から、電話で西区保健センターへ



「野菜摂取充足度測定(ベジチェック)」で、どのくらい野菜が摂れているかチェックします!

