

健康応援！いきいきシニア情報

※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。	1/13(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。 ※雨天時も実施します。	西区高齢介護課 ☎620・2668 ☎620・2762

西区INFORMATION

※1 生涯学習情報システム(<https://gakushu.city.saitama.jp/>)
※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 若者事業 「初心者のための手話講座」 定員 20人(抽選)	2/11~3/18の 毎週土曜日 10:00~12:00 (全6回)	聴覚障害についてや、手話での 日常会話を学ぶ	15歳以上39歳ま での方 無料	1/16(月)~31(火)に、電話、WEB*1、 FAX(①講座名②住所③氏名(ふりが な)④年齢⑤性別⑥電話・FAX番号)又 は直接同館へ
馬宮 日本文化体験 「春の和菓子作り講座」 定員 10人(抽選)	2/11(祝) 10:00~12:00	バレンタインに向けて、茶事にも 使用される日本古来の和菓子 (練り切り)作りを学ぶ	市内在住・在勤・ 在学の中学生か ら39歳までの方 1,000円	1/6(金)~20(金)に、電話、WEB*1、FAX (①講座名②住所③氏名(ふりがな)④ 年齢⑤電話・FAX番号)又は直接同館へ
内野 親子でDOKI DOKI バレンタインクッキング 定員 8組(抽選)	2/5(日) 9:30~11:30	親子でバレンタインのアイシン グクッキーを作る	市内在住・在学 の小・中学生とその 保護者 1,000円	1/5(木)~12(木)に、電話、WEB*1、FAX (①講座名②参加者の氏名(ふりがな)③ 学年④FAX番号)又は直接同館へ
内野 介護予防事業 プラチナ倶楽部 「スマホ入門講座」 定員 18人(抽選)	2/13・20(月) 10:00~11:30 (全2回)	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(アンドロイド)はこちらで用意 したもので練習します。	市内在住・在勤 の 65歳以上の方 無料	1/16(月)~27(金)までに、電話、WEB*1、 FAX(①講座名②氏名(ふりがな)③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

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	小学生以上の方 無料	当日事務室へ

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 子ども学びキャンパス ~親子で作る フラワーアレンジ講座~ 定員 10組20人(抽選)	2/11(祝) 10:00~12:00	親子で協力して、フラワーアレ ンジメント作品を作る ※チャレンジしたい対象事業です。	市内在住・在学 の小・中学生とその保護 者1人 3,000円	1/14(土)必着で、往復はがきに①講座名 ②参加者の氏名(ふりがな)③住所(在学 の場合は学校名、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

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

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)	2/1~22の 毎週水曜日 11:00~11:30	絵本の読み聞かせ、手あそび、 わらべうたなど ※各日も同じ内容です。	0~2歳児とその 保護者 無料	1/18(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	10日・24日(火)	7日・21日(火)	10:40~11:40
西楽園★			13:20~13:50
加茂川団地	12日・26日(木)	9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



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・定員	日時	内容	対象	申込み
プレママバカラス (全2回)* 定員 各回9組(先着順)	第1回 2/8水 ① 9:15~10:25 ②11:00~12:10 第2回 2/18土 ① 9:15~10:25 ②11:00~12:10	妊娠・出産・育児等について、情報交換・友だちづくりをしながら楽しく学ぶ	初めてお産をする方で、出産予定日がR5年4月~7月の方とその夫・パートナー *第1回は妊婦のみ	1/11(水) 9:00~
	育児学級* 定員 各回8人(先着順)	2/14火 ① 9:30~10:20 ②11:00~11:50	育児について、お友達づくりをしながら楽しく学ぶ	R4年11月・12月生まれの赤ちゃんとその保護者
離乳食教室* 定員 各回8人(先着順)	2/16木 ①10:00~11:00 ②13:30~14:30	離乳食の基本について学ぶ	R4年9月・10月生まれの赤ちゃんの保護者	1/17(火) 9:00~
むし歯予防教室* 定員 各回6人(先着順)	2/15水 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9月~R4年3月生まれのお子さんの保護者	1/16(月) 9:00~
育児相談(乳児)	2/21(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	1/19(木) 9:00~
	2/22(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	

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
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！ 赤ちゃんが生まれたら、産婦・新生児訪問を利用しましょう

母子健康手帳別冊に添付の「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。

生後約1か月までの赤ちゃんとその母親を対象に、助産師または保健師が訪問し、赤ちゃんの身体計測や育児などの相談に応じます。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 出生時の状況 未熟児産前産後 出産場所・名称	氏名 性別 出生時の状況 未熟児産前産後 出産場所・名称	(男・女) 出生年月日 出生順位 出生時の異常 胎児の異常 胎動の経過 分娩経過	年 月 日	年 月 日	日 時	日 時
	自宅住所 訪問希望 訪問の連絡先	市区町村 区 丁目 番地 訪問希望 訪問の連絡先	自宅TEL () () ()	訪問希望 有・無 () ()	訪問の連絡先 電話番号 () ()	訪問の連絡先 電話番号 () ()

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。

*素足になりやすい服装でお越しください。

日時 ●2月10日(金) 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 ※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。

定員 ●各回7人(予約制)

申込み ●1/13(金)9時から、電話で西区保健センターへ

