

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。
 ※ 申込み時のFAXや往復はがき等への記載項目は、各施設へお問い合わせください。



公民館

馬宮公民館 ☎623・1904 ☎623・3106 内野公民館 ☎623・5735 ☎623・5755

事業名	日時	内容	対象・定員	費用・申込み
馬宮	馬宮子ども大学 6月～2024年2月の月1回日曜日(全9回) ※8月に平日の開催1回あり	お天気キャスターの話の聞いたり、プログラミングで人型ロボット「ペッパーくん」を動かすなどの活動を体験する	小学4～6年生 14人(抽選) ※原則全回出席できる方	2,650円(材料費等) 5/1月～15月にWEB※1で
	さくら草カレッジ前期 6月～7月の週1回金曜日(全6回) ※第5回は7/6休	SDGsと防災について、互いに学びあい、交流を深めながら、健康で充実した生活を送るための学級	65歳以上の方 20人(抽選) ※原則全回出席できる方	無料 5/12(金)～25(木)に電話、WEB※1、FAX又は同館窓口で
内野	平家物語より『敦盛』 一語りと琵琶と笛のためにー 6/4日 14:00～15:00(開場13:30)	熊谷直実と平敦盛の心境を語り、琵琶と笛で表現した舞台公演(あじさい14会との共催事業)	どなたでも 80人(先着順)	300円(中学生以下は無料) 5/10(水)9時から、電話、WEB※1、FAX又は同館窓口で
	プラチナ倶楽部「歌声サロン 夏」 6/8、7/13、8/10木(全3回) 13:00～14:30	四季折々の歌やなつかしい青春ソングを歌う	市内在住・在勤の方 65歳以上の方 30人(抽選)	無料 5/8月～16(火)に、電話、WEB※1、FAX又は同館窓口で
	エンジョイ エクササイズ ースッキリおなか&ぶりっとおしりー 6/20・27、7/4火(全3回) 13:00～14:30	ストレッチ・筋トレ・有酸素運動を取り入れたシェイプアップエクササイズ	市内在住・在勤の方 20人(抽選)	無料 5/23(火)～31(水)に、電話、WEB※1、FAX又は同館窓口で

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 乳幼児専用タイム	月～土曜日 ※祝日を除く 9:30～13:30	遊戯室(全面もしくは半面)にてすべり台やブロックなどで遊ぶ	乳幼児とその保護者	無料 1週間前の9時から、電話又は同センター窓口で
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 1週間前の9時から、電話又は同センター窓口で

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

事業名	日時	内容	対象・定員	費用・申込み
馬宮 健康の3原則！ 運動・栄養・休養をテーマにした健康講座	6/19～8/28の毎週月曜日 ※7/17(祝)は除く(全10回) 10:00～12:00	健康になるためのポイント「脳と体の活性化」について学ぶ	市内在住・在勤の方 30人(抽選)	2,500円 5/31(水)必着、往復はがきで ※1人1通のみ ※当選者は手続あり

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	日時	内容	対象・定員	費用・申込み
大宮西部 あかちゃんおはなし会	6/7～28の水曜日 11:00～11:30	絵本の読み聞かせ、手あそび、わらべうたなど ※各日とも同じ内容です。	0～2歳の子どもとその保護者 各日3組(先着順)	無料 5/17(水)9時から、電話で

移動図書館カレンダー

ステーション名	5月	6月	時間
西大宮3丁目第二公園	2日・16日・30日(火)	13日・27日(火)	10:40～11:40
西楽園			13:20～13:50
加茂川団地	18日(木)	1日・15日・29日(木)	10:20～11:20

※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/>



区役所の休日窓口をご利用ください

日時 **5月28日(日)** 8時30分～17時15分

支所・市民の窓口を除く

問合せ ●さいたまコールセンター ☎835・3156 ☎827・8656

住民異動・戸籍の届出、市税の納付、各種証明書の交付等の一部業務を取り扱います。



▲詳細はこちら



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1~2か月くらいまでのお子さんとその母親(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)* 定員 各回10組(先着順)	6/6火 ① 9:10~10:35 ② 11:10~12:35 6/24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R5年8~11月の方とその夫・パートナー ※第1回は妊婦のみ	5/10(水) 9:00~ 電子申請
育児学級* 定員 各回8人(先着順)	6/13火 ① 9:30~10:25 ② 11:00~11:55	育児について、お友達づくりをしながら楽しく学ぶ	R5年3・4月生まれのお子さんと保護者	
離乳食教室* 定員 各回10人(先着順)	6/15木 ① 10:00~11:15 ② 13:30~14:45	離乳食の基本について学ぶ	R5年1・2月生まれのお子さんの保護者	
むし歯予防教室 定員 12組(先着順)	6/27火 10:00~10:50	むし歯予防の話と歯みがき方法について学ぶ	R4年1~8月生まれのお子さんと保護者	
育児相談(乳児)	6/21水 9:30以降での時間予約制 6/22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歳未満で偶数月生まれのお子さん 1歳未満で奇数月生まれのお子さん	

※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。

ふたごの集い

ふたご以上を妊娠・子育て中の方の交流の場です。絵本読みやパネルシアターも行います。

日時 ●6月19日(月) 10時15分~11時30分(受付10時~) **会場** ●子育て支援センターにし(三橋6-382-1)

対象 ●ふたご以上を妊娠している方(妊娠16週以降) **定員** ●6組(先着順)

ふたご以上のお子さん(3歳未満)と保護者 ※保護者のみの参加も可能

持ち物 ●母子健康手帳、筆記用具(必要に応じて授乳の準備、おむつの替え、バスタオルも)

申込み ●5月10日(水)9時から、ページ右上の二次元コードより電子申請



リズム♪エクササイズ

音楽に合わせて体を動かす楽しい♪簡単なエクササイズ!

日時 ●6月20日(火) 9時50分~11時30分

内容 ●エクササイズ、生活習慣病に関する講話など

対象 ●区内在住の18~59歳の方(開催日時点)

定員 ●10人(先着順)

託児 ●満5か月以上のお子さんで先着順

申込み ●5月11日(水)9時から、電話で西区保健センターへ



年に1回、「健診」を受けに行こう!

今年度も「がん検診」、「特定健康診査」、「歯科健康診査」等を実施しています。

ぜひ受診しましょう。

2人に1人が
がんになるんだって!

