

「定期購入トラブル」にご注意ください！

「お試しのつもりが定期購入だった」、「解約したくても電話が繋がらず解約できない」といった定期購入に関する相談が寄せられています。商品を購入する前に、契約内容や解約条件をしっかりと確認しましょう。

少しでも不安に感じたときや困ったときには、消費者ホットライン又は消費生活総合センターへご相談ください。

相談事例: ネットの広告を見て「いつでも解約できる」と説明のあった美容液を購入したら、定期購入となっており、解約したくても電話が全くつながらず。



問合せ ● 消費者ホットライン ☎188(いやや)
消費生活総合センター ☎645・3421 ☎643・2247

西区INFORMATION

公民館

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
内野	うちのロビーコンサート 2024 企画委員募集	①5/13(月) ②7/8(月) ③9/9(月) ④11/11(月) ⑤R7.3/10(月) 10:00~12:00	音楽を通じて地域の交流の場を提供する「うちのロビーコンサート」(年3回実施)の企画・運営	音楽に興味のある方、地域の方と一緒に何かを作り上げる経験をしたい方 若干名	無償 内野公民館内の申込書にご記入の上、直接同館窓口へ

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・定員	費用・申込み
馬宮	乳幼児専用タイム	月~土曜日 ※祝・休日を除く 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 申込不要
植水	ちびっこタイム	毎日 ※祝・休日を除く 9:00~13:00	すべり台やトランポリン、コンピカーなどで体を動かして遊ぶ	幼児とその保護者	無料 申込不要

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	3/6・13(水) 11:00~11:30	絵本の読み聞かせ、手あそび、わらべうたなど ※各日同じ内容です。	0~2歳児とその保護者 各日6組(先着順)	無料 申込不要
	春のおはなし会	3/27(水) ①11:00~11:40 ②14:00~14:40	絵本の読み聞かせ、すばなしなど	3歳から小学生とその保護者 各回50人(先着順)	無料 申込不要

移動図書館カレンダー

ステーション名	3月	4月	時間
西大宮3丁目第二公園	5日・19日(火)	2日・16日・30日(火)	10:40~11:40
西楽園			13:20~13:50
加茂川団地	7日・21日(水)	4日・18日(水)	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

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。

日時 3月30日(土)・31日(日)
8時30分~17時15分
支所・市民の窓口を除く



▲詳細はこちら

問合せ ● さいたまコールセンター ☎835・3156 ☎827・8656

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

電子申請

申込みはこちらから

- ・事業名を入力、検索してお申し込みください
- ・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、電子申請でお申し込みできます。
 二次元コードを読み取り、「西区 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」に丸印をして投函するか、西区保健センターへ電話でご連絡ください。

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
プレママバクラス(全2回) 定員 18組(先着順)	4/10水 9:30~11:20 4/20土 9:30~11:40	妊娠・出産・育児等について楽しく学ぶ	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、出産予定日が令和6年6月~9月の方とその夫・パートナー等 ※第1回は妊婦のみ
育児学級 定員 16組(先着順)	4/16火 9:30~11:20	育児について、お友達づくりをしながら楽しく学ぶ	育児について、お友達づくりをしながら楽しく学ぶ	令和6年1月・2月生まれのお子さんと保護者
離乳食教室 定員 20人(先着順)	4/26金 10:00~11:20	離乳食の進め方とお口のケアについて学ぶ	離乳食の進め方とお口のケアについて学ぶ	令和5年11月・12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)	4/17水 10:00~10:50	むし歯予防の話と歯みがき方法について学ぶ	むし歯予防の話と歯みがき方法について学ぶ	令和4年11月~令和5年6月生まれのお子さんと保護者
育児相談(乳幼児)	4/24水・25木 9:30以降での時間予約制 ※当日受付も可能ですが、ご予約の上お越しいただくとスムーズです。	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	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	0歳~就学前のお子さん

電子申請

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。

「産後うつ」を知っていますか?

「産後うつ」とは、産後数週間~数ヶ月の間に症状があり、2週間以上うつ症状が続きます。産後はからだもこころも変動しやすく、こころの病気が起こりやすいと言われています。

また、産後のうつ病は、早期に対応することで早期回復につながります。育児で辛いときや受診を迷うときは、一人で抱え込まず家族や保健センターにご相談ください。

症状

- 眠れない
- 疲れやすい
- 不安や心配で頭がいっぱいになる
- 食欲がない
- 何もやる気が起きない
- 育児ができない
- 赤ちゃんがかわいいと感じられない



3月は「自殺対策強化月間」です

毎年、月別自殺者の多い3月を「自殺対策強化月間」としています。

話す、聴く。それだけで救える命があります

一人で抱えるより、まず相談を

さいたま市 相談

検索

- 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