

春の親子体験教室

天然芝のサッカー場体験や、バーベキュー場での火おこし体験を行います。

- 日時** ● 3月9日(日) 10時～15時
会場 ● 秋葉の森総合公園
 (サッカー場、バーベキュー場)
内容 ● ①天然芝サッカー場体験
 ②火おこし体験(BIGマシュマロ付き)
定員 ● ①なし(午前の部:10時～12時/午後の部:13時～15時)
 ②各部7組(午前の部:10時～11時/午後の部:13時～14時)
 ※1組10人まで可能
費用 ● ①1人100円
 ②1人500円
申込み ● ①不要
 ②3月4日(火)10時から、電話で下記問合せへ
問合せ ● 秋葉の森総合公園 管理事務所
 ☎620・7186 FAX623・1008



～あなたの力が必要です!～ 消防団員募集中

消防団は本業を持ちながら、自分の暮らす街・働く街を災害から守るため、消火活動のほか火災予防の呼びかけや警戒活動、応急手当指導などを行っています。

日夜、地域の安心安全を守っている消防団に、みなさんも参加してみませんか?

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲HP



問合せ ● 西消防署 管理指導課
 ☎625・2861 FAX625・2818

西区 INFORMATION

児童センター

馬宮児童センター ☎・FAX625・8826 植水児童センター ☎・FAX625・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・休日を除く 9:00～13:30	遊戯室(全面又は半面)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、コンビ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 FAX667・7715 馬宮図書館 ☎625・8831 FAX625・8833
 大宮西部図書館三橋分館 ☎・FAX625・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	3/5・12・19(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
大宮西部 春のおはなし会	3/27(木) 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	4・18日(火)	1・15日(火)	10:40～11:40
西楽園			13:20～13:50
加茂川団地	6日(木)	3・17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

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29日(土)・30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 FAX827・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

電子申請 (オンたま)

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
- ・電子申請での受付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



こども家庭センターにし(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、「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
プレママパクラス (全2回)	①4/15(火) 9:30～11:20 ②4/19(土) 9:30～11:40	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7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	3/12(水) 9:00～ 電子申請(オンたま)
定員 18組(先着順)				
育児学級	4/16(水) 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	令和7年1月・2月生まれのお子さんと保護者	
定員 16組(先着順)				
離乳食教室	4/25(金) 13:30～14:50	離乳食の進め方とお口のケアについて学ぶ	令和6年11月・12月生まれのお子さんの保護者	
定員 20人(先着順)				
むし歯予防教室	4/18(金) 10:00～10:50	むし歯予防の話と歯みがき方法について学ぶ	令和5年11月～令和6年6月生まれのお子さんと保護者	
定員 12組(先着順)				
育児相談(乳児)	3/11(火) 受付9:30～10:30	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	1歳未満のお子さん	当日、受付時間内に直接保健センターへ
育児相談(幼児)	3/12(水) 受付9:30～10:30	持ち物：母子健康手帳、おむつの替え、バスタオル	1歳～就学前のお子さん	

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。

3月は「自殺対策強化月間」です

毎年、月別自殺者が多い3月を「自殺対策強化月間」としています。

あなたにもできる 自殺予防のための行動

- 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

不安や悩み、ひとりで抱えないで

さいたま市 **相談** **検索**

「産後うつ病」を知っていますか？

産後うつ病は、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。産後はからだも心も変動しやすく、こころの病気が起こりやすいと言われています。

例えば・・・

眠れない・疲れやすい・食欲がない・不安や心配で頭がいつぱいになる・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、等

このような症状が続いていませんか？

産後うつ病かなと思ったら・・・

- ・自分の気持ちを聞いてもらいましょう
- ・頑張りすぎずに、からだを休めましょう
- ・ほんの5分でもいいので、自分の時間を持ちましょう
- ・辛い時には精神科や心療内科を受診することも必要です



早めに対応することで早期回復につながります。
 ぜひ保健センターまでご相談ください。