



西区INFORMATION

※1 生涯学習情報システム(<https://gakushu.city.saitama.jp/>)
※ 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

事業名	日時	内容	対象・定員	費用・申込み
床バレエ de 骨盤シェイプアップ	2/1・15日 (全2回) 10:00～11:30	バレエの動きをベースにしたエクササイズ。体幹を鍛えながら骨盤の歪みを解消する。	市内在住・在勤の成人の方 20人(抽選)	無料 12/19(金)～1/8(木)に、WEB※1、電話、FAXまたは同館窓口で ※12/29(月)～1/3(土)はWEBのみ
介護予防事業 「生きがい健康づくり教室 ～五感を刺激し、脳と体を活性化～」	2/12～26の毎週木曜日 (全3回) 10:00～11:30 2回目のみ10:00～12:00	「シナプソロジー®」を実践した体操や健康に役立つ料理を学び、認知機能や運動機能を向上させる講座	市内在住の65歳以上の方 15人(抽選)	800円(2回目材料費として) 12/25(木)～1/13(火)に、WEB※1、電話、FAXまたは同館窓口で ※12/29(月)～1/3(土)はWEBのみ
Mamiya Sunday Afternoon Concert ～ Christmas ～	12/14(日) 14:00～14:30	地域の音楽家によるクリスマスミニコンサート ※音の出る楽器をお持ちの方はご持参ください。 (カステネット・タンバリンなど)	どなたでも 50人程度 (先着順)	無料 申込不要

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 プチタイム	12/5～19の毎週金曜日 11:00～11:15	手遊び・体操・絵本の読み聞かせ等 ※12/12はウィンターパーティー(10:30～)	乳幼児とその保護者	無料 申込不要
植水 冬のおたのしみ会	12/10(水) 11:00～12:00	季節にちなんだダンスやおはなしなど。遠い国からスペシャルゲストがくるかも!?	乳幼児とその保護者	無料 12/1(月)から、電話又は受付窓口まで

コミュニティセンター

西部文化センター ☎625・3851 ☎625・2881

事業名	日時	内容	対象・定員	費用・申込み
西部文化 ロビーコンサート	12/21(日) 12:00～12:40	ピアノ・フルートによるロビーコンサート	どなたでも 50人(先着順)	無料 申込不要 ※駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

図書館

馬宮図書館 ☎625・8831 ☎625・8833 大宮西部図書館 ☎664・4946 ☎667・7715
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	12/3～24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 ※各日とも同じ内容です。	0～2歳児とその保護者 各8組(先着順)	無料 申込不要
子ども映画会	12/25(木) ①10:00～11:15(開場9:30) ②14:00～15:15(開場13:30)	「シンデレラ」の上映(アニメーション) ※各回とも同じ内容です。	幼児～小学生とその保護者 各100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	12月	1月	時間
西大宮3丁目第二公園	9日(火) 23日(火)	6日(火) 20日(火)	10:40～11:40
西楽園			13:20～13:50
加茂川団地	11日(木) 25日(木)	8日(木) 22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。
※交通事情により訪問予定時刻に到着しない場合があります。
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、各種証明書等の一部業務を取り扱います。

日時 **12月14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

※システムメンテナンスのため、12月の休日窓口は14日(日)となります。ご来庁を予定されている方はご注意ください。

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。

母子保健	事業名・定員	日時	内容	対象	申込み	電子申請 オンたま
	離乳食教室	1/20(火) 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7年8月・9月生まれのお子さんの保護者	12/10(火) 9:00～	
	定員 20人(先着順)					
	むし歯予防教室	1/13(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	令和6年8月～令和7年3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)	12/22(月) 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 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)	12/23(火) 受付9:30～10:30	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。

感染症を予防しよう

空気が乾燥し、気温が低くなるこの時期は様々な感染症が流行します。感染予防の基本は手洗いです。手洗いのポイントについて確認しましょう！

手洗いのポイント **手をぬらし 石鹸をつけ よくこする**

洗い残しが多い場所

・指先 ・指の付け根 ・爪の間 ・手首



▲手洗いのポイント



「こども家庭センターにし 妊娠・出産包括支援担当」へご相談ください

こども家庭センターにしでは、母子健康手帳等の交付の他に、妊娠・出産・育児の相談も実施しています。

日時 ●月～金曜日 9時～16時30分
 ※土・日曜日、祝日、
 年末年始(12月27日～1月4日)を除く
問合せ ●こども家庭センターにし
 妊娠・出産包括支援担当
TEL 620・2705 FAX 620・2769



- ・初めての妊娠で心配
- ・産後の手伝いがなくて不安
- ・産後、体調を崩してしまった
- ・赤ちゃんのお世話の仕方を知りたい 等