

魅力西発見 散策フォトウォーク

復活!

景色がきれいな公園や神社など、西区の魅力を見つけながら楽しく散策するイベントが期間限定で復活します!

期間 ● 2月2日(月)～3月19日(木)

賞品 ● ①喜多山製菓おかし詰め合わせ…3名様
(抽選) ②RB大宮アルディージャグズ…3名様

コミュニティ課窓口で、全員に参加賞(保冷温ランチバッグなど)をお渡しします!(撮影写真または投稿写真をご提示ください)



▲詳細はこちら

参加方法

- パンフレットに記載のコースを参考に巡り、西区役所周辺・大宮花の丘農林公苑・秋葉の森総合公園のうち2か所の写真を撮影します。
- 撮影した写真を西区コミュニティ課でお見せいただくか、XまたはInstagramにハッシュタグ「#西区散策フォトウォーク」を付け写真を投稿してください。

※Instagramで応募する場合は、「@saitamacity_nishiward_official」のタグ付けをお願いします

問合せ ● 西区コミュニティ課(西区役所2階) ☎620・2620 FAX 620・2671



西区INFORMATION

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



公民館

馬宮公民館 ☎623・1904 FAX 623・3106

事業名	日時	内容	対象・定員	費用・申込み
馬宮 子育てサロン「ひだまり」	4/15(水) 10:00～11:30	地域の子育て中の方が誰でも参加できる遊び場。季節の簡単な工作や手遊び、ダンス等を行う。 【共催】馬宮社会福祉協議会	0歳～4歳までの お子さんとその保護者 (市内在住・在勤) 7組(抽選)	無料 3/1(日)～20(祝)に、 WEB※1で

児童センター

馬宮児童センター ☎・FAX 625・8826 植水児童センター ☎・FAX 625・1908

事業名	日時	内容	対象	費用・申込み
馬宮 プチタイム	3/6～27の毎週金曜日 11:00～11:15	手あそび・体操・絵本の読み聞かせなど	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

馬宮図書館 ☎625・8831 FAX 625・8833 大宮西部図書館 ☎664・4946 FAX 667・7715
大宮西部図書館三橋分館 ☎・FAX 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	3/11～25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	0～2歳児とその保護者 各8組(先着順)	無料 申込不要
大宮西部 春のおはなし会	3/27(金) ①11:00～11:40 ②14:00～14:40	絵本の読み聞かせ、すばなしなど	3歳～小学生と その保護者 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	17日・31日(火)	14日・28日(火)	10:40～11:40
西楽園			13:20～13:50
加茂川団地	19日(木)	2日・16日・30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 **3月28日(土)・29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 FAX 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。

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
プレママパクラス 定員 18組(先着順)	4/18(土) 9:30~11:30	妊娠・出産・育児等について楽しく学ぶ(事前に動画の視聴あり)	初めてお産をする方で、出産予定日が令和8年6月~9月の方とその夫・パートナー等	電子申請(オンたま) 3/11(水) 9:00~
育児学級 定員 16組(先着順)	4/14(火) 9:45~11:10	育児について、お友達づくりをしながら楽しく学ぶ	令和8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)	4/27(月) 14:00~15:20 Zoomによるオンライン開催	離乳食の進め方とお口のケアについて学ぶ	令和7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)	4/27(月) 10:00~10:50 Zoomによるオンライン開催	むし歯予防の話と歯みがき方法について学ぶ	令和6年11月~令和7年6月生まれのお子さんと保護者	
育児相談(乳児)	3/12(木) 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	
育児相談(幼児)	3/13(金) 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	当日、受付時間内に直接保健センターへ

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。

「産後うつ病」を知っていますか?

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。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。

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っぱいになる・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ぜられない、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。



早めに治療を受けて軽いうちに治すことが大切です。
 ぜひ保健センターまでご相談ください。

からだ見える化計画! ~からだ色々測定会~

- ♪ 今より元気に笑って楽しく暮らすために
- ♪ 今できる体にいいことを始めてみませんか?

対象 ●市内在住の18歳以上の方(区民優先)
日時 ●4月30日(休) 13時30分~15時30分
定員 ●20人(先着順)
内容 ●握力測定、唾液の測定、血圧測定等健康に関する講話

申込み ●3月17日(火) 9時から電話、FAX、または右上の二次元コードより電子申請
 ※区外在住者は3月20日以降に受付

