

※費用の記載がないものは無料です。  
 ※生涯学習情報システム(<http://gakushu.city.saitama.jp/>)

指扇公民館 ☎622-4424 ☎623-3014 〒331-0078 西大宮2-13-1  
 植水公民館 ☎623-0989 ☎623-3076 〒331-0057 中野林173-2  
 内野公民館 ☎623-5735 ☎623-5755 〒331-0052 三橋6-1457-1

	事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
指扇	子ども公民館 「親子で工作」 定員 20組 (抽選)	4/27(土) 9:00~12:30	テーマは自由、天然木で思い思いの 工作を親子でします。のこぎり・金づ ち・釘を使います。	小学生とその保護 者	4/1(月)9時から4/15(月)まで に、*生涯学習情報システ ム、電話または直接同館へ
	「子育て支援『キラキラ子 育ちクラブベビー』+親の 学習」講座 定員 15組 (抽選)	5/8~29までの毎 週水曜日(全4回) 10:00~12:00	母と子のスキンシップ、産後ママのケ ア、こころを育む絵本講座、ルーシ ェーション (タイ式ヨガ) +ママのおしゃ べりタイム (体も心もリフレッシュ)	2か月以上1歳未満 の乳児とその保護 者	4/1(月)9時から4/19(金)まで に*生涯学習情報システム、 電話または直接同館へ
	「大正琴」講座 定員 15人 (抽選)	5/17・24・31(金) (全3回) 13:00~14:30	大正琴を基礎から学びます。初心者 歓迎。大正琴は無料でお貸しします。	どなたでも、65歳 以上の方歓迎	4/19(金)必着で、往復はがき に講座名・住所・氏名(ふりが な)・電話番号・年齢(生年月 日)・性別を記入し、同館へ
植水	植水春の人形劇 定員 50人 (先着順)	4/27(土) 10:00~11:30	「モナリ座」による楽しい人形劇です。	3歳以上の幼児、小 学生とその保護者	4/3(水)から4/26(金)までに電 話または直接同館へ
内野	natural子育てcafe ベビー 2019(親の学習事業) 定員 8組 (抽選)	5/22・29・6/5(水) (全3回) 10:00~12:00	①おしゃべりプログラム&骨盤調整② 親子でミニ運動会③私とベビーのポ ディケア&初めてのベビーコンサート	生後3か月以上12 か月までの乳児と その保護者	4/4(木)から5/6(月)までに*生 涯学習情報システム、電話 または直接同館へ
	手話入門講座 定員 20人 (抽選)	5/23・30(木) (全2回) 10:00~12:00	聴覚障害者への理解を深め、簡単な 挨拶などの手話を体験します。	さいたま市在住、在 勤の方	4/4(木)から5/6(月)までに*生 涯学習情報システム、電話 または直接同館へ

## 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	申込み
馬宮	ベビーサロン	4/22~7/8の毎週月曜日(祝休日は除く) 11:00~11:30	親子ふれあいあそび、体操など	0歳児とその保護者	当日直接会場へ
	よちよちひろば	4/23~7/9の毎週火曜日(祝休日は除く) 11:00~11:40		1歳児とその保護者	
	ちびっこひろば	4/26~7/12の毎週金曜日(祝休日は除く) 11:00~11:45		2歳以上とその保護者	
植水	ハイハイサロン	4/16~7/9の毎週火曜日(祝休日は除く) 11:00~11:30	親子ふれあいあそびや体操など	0歳児とその保護者	当日直接会場へ
	よちよちサロン	4/15~7/8の毎週月曜日(祝休日は除く) 11:00~11:30		1歳児とその保護者	
	あそびのポケット	4/17~7/3の毎週水曜日(祝休日は除く) 11:00~11:50		2歳以上とその保護者	

## 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  
 西部文化センター ☎625-3851 ☎625-2881 〒331-0052 三橋6-642-4

	事業名・定員	日時	内容	対象・費用	申込み
西部文化	母の日向けのプレゼント講座 「自分発見!チャレンジさいたま」 スタンプ対象事業 定員 15人 (抽選)	5/11(土) 10:00~12:00	母の日に贈るプレゼントとして、 イチゴジャムマフィンとかぼ ちャのマフィンを作ります。	市内在住・在学の 小学4~6年生 500円	4/20(土)必着で、往復はがきに①講 座名②氏名(ふりがな)③住所(在学 の場合は学校名、所在地)④電話番 号⑤学年を記入し同センターへ
馬宮	春のファミリーコンサート 定員 160人 (先着順)	5/11(土) 14:00~ (開場13:30)	子どもから大人まで楽しめる コンサートです。ご家族、ご友 人とお越しください。	市内在住・在勤・ 在学の方 無料	4/8(月)9時から電話または直接同セン ターへ

## 図書館

馬宮図書館 ☎625-8831 ☎625-8833 大宮西部図書館三橋分館 ☎☎625-4319  
 大宮西部図書館 ☎664-4946 ☎667-7715

	事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
馬宮	おはなし会0・1・2 定員 14人 (先着順)	4/17(水) 10:15~10:45	絵本の読み聞かせ、手あそび、 わらべうたなど	0~2歳前後の乳幼児とそ の保護者	当日直接会場へ
三橋	絵本の読み聞かせ	毎週木曜日 10:30~11:00		3歳から(保護者同伴の場 合は、3歳未満でも可)	
大宮西部	おはなし会	毎週水曜日 15:30~16:00		3歳から(保護者同伴の場 合は、3歳未満でも可)	
	あかちゃんおはなし会	4/10(水) 11:00~11:30	0~2歳児とその保護者		
	映画会 定員 117人 (先着順)	4/26(金) 15:00~(上映時間64分) 開場14:45	「ダンボ」の上映 (アニメ:日本語吹き替え)	幼児・小学生とその保護者	

※イベントは状況により中止・変更になる場合があります。

移動図書館カレンダー

ステーション名	4月	5月	時間	ステーション名	4月	5月	時間
西大宮3丁目第二公園	9日(火)	7日(火)	10:40~11:40	加茂川団地	11日(木)	9日(木)	10:20~11:20
健康福祉センター西条園	23日(火)	21日(火)	13:20~13:50		25日(木)	23日(木)	

※雨天の場合は中止します。詳しくは、大宮西部図書館へ。  
 ※車でのご来場はご遠慮ください。  
 ©図書館ホームページ  
<https://www.lib.city.saitama.jp/>

# 西区保健センター INFORMATION

**母子保健** 申込みは、各指定日9時からで、原則区内在住の方が対象。  
 各学級の参加は、お一人のお子さんに対し1回のみ。

**成人保健** 健康相談は電話でも  
 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。

申込み・問合せは  
**西区保健センター**  
**☎620・2700**  
**FAX 620・2769**

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か月くらいまでの赤ちゃんとその母親（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、又は電話で区保健センターへ

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
母子保健 育児相談(乳児)	4/15(月) 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歳未満で、偶数月生まれの赤ちゃん(2・4・6・8・10・12月生)	当日直接会場へ
	4/16(火) 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歳未満で、奇数月生まれの赤ちゃん(1・3・5・7・9・11月生)	
母子保健 離乳食教室 定員 20人(先着順)	5/22(水) 13:30~15:00	離乳食の基本について学ぶ	H30年12月・H31年1月生まれのお子さんの保護者	4/10(火)~
母子保健 むし歯予防教室 定員 12組(先着順)	5/28(火) 10:00~10:45	むし歯予防の話と歯みがき方法について学ぶ	H29年12月~H30年5月生まれのお子さんとその保護者	4/12(金)~

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	直接、区保健センターへ ※栄養・歯科相談は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

## 体脂肪・筋肉量測定会を行います(予約制)

体組成計で、体脂肪率や筋肉量、筋肉バランスなどを測定します。  
 健康づくりのきっかけに測定してみませんか？

**日時**…5月24日(金) ①14時~14時30分 ②15時~15時30分

**対象**…18歳以上の区内在住の方

※素足になりやすい服装でお越しください。

※妊婦・ペースメーカー等医療機器をご利用の方は測定できません。

**定員**…各回 20人(予約制)

**申込み**…4月19日(金)9時から電話で保健センターへ



### 今年度も

ほっとな情報をお届けします！

## 「健康!ほっとステーション」のお知らせ

西区役所1階の保健センターに「健康!ほっとステーション」を常設し、皆様の健康づくりに役立つ情報を発信しています。

音声ガイダンス付きの自動血圧計や簡易式の体脂肪計も設置していて、来庁時、自由にご利用いただけます。

ご希望の方は呼気(吐く息)中の一酸化炭素濃度を測定できますのでお声がけください。

4月のテーマは「ストレスと上手に付き合う」です。お気軽にお立ち寄りください。



▲体脂肪計



◀自動血圧計



平成31年1月の様子▶