

公民館

指扇公民館 ☎622・4424 ☎623・3014 〒331-0078 西大宮2-13-1
馬宮公民館 ☎623・1904 ☎623・3106 植水公民館 ☎623・0989 ☎623・3076
内野公民館 ☎623・5735 ☎623・5755

	事業名・定員	日時	内容	対象・費用	申込み
指扇	ポッチャ体験講座 定員 30人 (抽選)	10/9・16水 (全2回) 10:00~12:00	2020東京オリンピック・パラリンピックの正式競技、「地上のカーリング」とも云われ障害の有無に関係なく誰もが気軽にプレーできるユニバーサルスポーツの「ポッチャ」を体験します。	どなたでも 無料	9/30(月)までに、氏名、住所、電話番号、年齢を記載してFAXか、生涯学習情報システム*、電話又は直接同館へ
	「フラワーアレンジ」講座 定員 12人 (抽選)	10/11・18金 (全2回) 14:00~16:00	フラワーアレンジを楽しく学び、指扇文化祭に出品します。初心者歓迎。	どなたでも 3,000円	9/20(金) 必着で、往復はがきに、講座名・氏名(ふりがな)・住所・電話番号・学年を記入し、同館へ
馬宮	わくわく子育てクラブ&親の学習事業(託児あり) 定員 15組 (先着順)	10/5(土) 10:00~12:00	おしゃべりプログラムと、ピアノとフルート演奏による歌のミニコンサートです。お子様と一緒に歌ったりファミリーで楽しめる歌や童謡を聴かせてくれます。	1歳から未就園児までの幼児とその保護者 無料	9/5(木)から25(水)までに 電話又は直接同館へ
植水	生きがい健康づくり教室 Part3 ニュースポーツ 定員 30人 (先着順)	10/3~24の 毎週木曜日 (全4回) 10:00~11:30	ディスコン等のニュースポーツを行います。楽しく汗を流しましょう。	65歳以上の方 無料	9/3(火)から20(金)までに、 電話又は直接同館へ
内野	チームうちのパパ部2019 ~笑顔になる自分磨きの3日間~ (親の学習事業) (託児あり) 定員 10組 (抽選)	①10/27日 ②11/17日 ③12/8日 (全3回) ①9:30~12:00 ②・③10:00~12:00	①パパの遊びの引き出しを増やそう! (パパ) / パステル画&アロマ体験(ママ) ②ワークショップ~見守る覚悟、ほめる技術(パパ&ママ) ③X' masクレープ作り(パパ)/ピラティス(ママ)	小学生までの子どもを持つ父親とその家族 1,000円	9/5(木)から27(金)までに、 生涯学習情報システム*、電話又は直接同館へ
	西区公民館四館合同開催 人権講座「錦秋講演会」 定員 60人 (先着順)	10/25金 13:30~15:00 (開場13:00)	講師 神田 山吹 氏による講演「山内一豊の妻」を楽しみながら、人権への理解を深めましょう。 ※車いす用の観覧席有り。	成人の方 無料	9/9(月)9:00から、生涯学習情報システム*、電話又は直接同館へ

児童センター

馬宮児童センター ☎・☎625・8826

	事業名	日時	内容	対象	申込み
馬宮	ベビーサロン	9/30~12/9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歳児と保護者	当日直接会場へ
	よちよちひろば	9/17~12/10の毎週火曜日(祝休日は除く) 11:00~11:40		1歳児と保護者	
	ちびっこひろば	9/20~12/13の毎週金曜日 11:00~11:45		2歳以上の幼児と保護者	

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
馬宮	ロビーコンサート	9/22日 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。	どなたでも 無料	当日直接会場へ
西部文化	パッチワーク講座 「自分発見! チャレンジ upさいたま」対象事業 定員 10人 (抽選)	10/5(土) 9:30~11:30	ハロウィン仕様の壁飾りを作製する、木目込み式のパッチワーク講座を開催します。*針は使用しません。	市内在住・在学の小学4~6年生 500円	9/14(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

図書館

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
三橋 大宮西部	絵本の読み聞かせ	毎週木曜日 10:30~11:00	絵本の読み聞かせ、手あそび、わらべうたなど	3歳から(保護者同伴の場合は、3歳未満でも可)	当日直接会場へ
	おはなし会	毎週水曜日(18・25日を除く) 15:30~16:00		0~2歳児とその保護者	
	あかちゃんおはなし会	9/11水 11:00~11:30	個人的利用を目的とする、市内在住・在勤・在学の方		
	古本リサイクル	9/16(月・祝) 10:00~15:00	図書館で不要になった本をリサイクル資料として提供します。		

移動図書館カレンダー

ステーション名	9月	10月	時間	ステーション名	9月	10月	時間
西大宮3丁目第二公園	10日(水)		10:40~11:40	加茂川団地	12日(木)	10日(木)	10:20~11:20
健康福祉センター西条園	24日(水)	8日(水)	13:20~13:50		26日(木)	24日(木)	

※イベントは状況により中止・変更になる場合があります。

※雨天の場合は中止します。詳しくは、大宮西部図書館へ。

※車中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
TEL 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
プレママパクラス 定員 18組(先着順)	10/17(木) 9:45~15:15 10/26(土) 9:15~12:15	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2019年12月~2020年3月の方とその夫	9/13(金)~
マタニティひろば 定員 12人(先着順)	10/1(火) 9:45~11:45	育児学級の見学・先輩ママとの交流	出産予定日が2019年12月~2020年3月の方	9/13(金)~
育児学級 定員 24組(先着順)	10/1(火) 9:30~11:30	育児について、友達づくりをしながら楽しく学ぶ ※マタニティひろば参加者が見学します	2019年7月・8月生まれの赤ちゃんとその保護者	9/9(月)~
離乳食教室 定員 20人(先着順)	10/9(水) 13:30~15:00	離乳食の基本について学ぶ	2019年5月・6月生まれのお子さんの保護者	9/10(火)~
むし歯予防教室 定員 12組(先着順)	10/11(金) 10:00~10:45	むし歯予防の話と歯みがき方法について学ぶ	2018年5月~10月生まれの お子さんとその保護者	9/12(木)~
育児相談(乳児)	9/18(水) 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歳未満の赤ちゃん	当日直接会場へ
育児相談(幼児)	9/19(木) 9:30~10:30		1歳~就学前のお子さん	
出張育児相談	10/4(金) 9:30~10:30 植水公民館		乳幼児	前日までに、電話で西区保健センターへ

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	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

親子で🍚 ごちそうごはん ~おいしいお米ができるまで おいしい新米を炊くコツ~

西区のお米農家さんから、おいしいお米ができるヒミツを学びます。
とれたての新米をお鍋で炊くことに挑戦します!

日時…10月5日(土) 9時30分~13時
内容…講話と調理実習 **対象**…区内在住の小学生とその保護者1人
定員…12組(先着順) ※この教室に初めて参加する方優先
申込み…9月6日(金)9時から、電話で保健センターへ。



この教室は「自分発見!」チャレンジ up さいたま! 対象事業です

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…10月24日(木)
受付時間 ①14:00~14:30
②15:00~15:30

対象…18歳以上の区内在住の方
※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…9月17日(火)9時から電話で保健センターへ。
※素足になりやすい服装でお越しください。



9月10日は「世界自殺予防デー」です

9月10日からの一週間は自殺予防週間です。

大切な人の悩みに気づいてください。

- 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

一人で抱えるより、まず相談を。

こころの健康センター(平日9時~17時) TEL 762・8548
埼玉のいのちの電話(24時間対応) TEL 645・4343