

# 西区INFORMATION

※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(<https://gakushu.city.saitama.jp/>)

## 公民館

指扇公民館 ☎622-4424 ㊟623-3014 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	指扇史跡めぐり・お散歩の会 定員 30人 (抽選)	11/7(土)(雨天中止) 10:00~12:00	指扇地区にある様々な史跡を訪れ、歴史、自然や地形について学びます。	どなたでも (小学生も可) 無料	10/15(木)までに、電話、又は直接同館へ。
	子育て支援「キラキラ子育てクラブⅢ」&親の学習事業ママのおしゃべりタイム「子どもの習い事どうしてる」 定員 15組 (抽選)	①11/13(金) ②11/15(日) ③11/20(金) (全3回) 10:00~12:00	①アロマ講座：コロナ・インフルエンザ対策としてのアルコールスプレー作り ②口笛・オルゴール・ピアノによるコンサート ③自然素材で作るクリスマスツリー & 親の学習事業	未就学児とその保護者(親のみの参加も可ですが託児はありません) 900円	10/30(金)までに WEB ※、電話又は直接同館へ。
	県民の日ふれあいコンサート 定員 50人 (抽選)	11/14(土) 14:00~15:30	子育て中の親子と高齢者が交流できるコンサートを開催します。	どなたでも(65歳以上の方と子育て中の親子歓迎) 無料	10/31(土)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 足もみ 定員 12人 (抽選)	11/10~11/24までの 毎週火曜日(全3回) 10:00~12:00	自分でできる足もみの方法を学びます。	市内在住の65歳以上の方 無料	10/6(火)~10/20(火)までに、電話、又は直接同館へ。
	生きがい健康づくり教室 3B体操 定員 15人 (抽選)	11/6・20(金) 13:30~15:00 12/4・18(金) 10:00~11:30 (全4回)	ボール等の用具を利用し、音楽に合わせて楽しく運動をします。	市内在住の65歳以上の方 無料	10/7(水)~10/22(木)までに、電話、又は直接同館へ。
	古典文学講座「竹取物語をよむーかくや姫伝説をめぐって」 定員 15人 (先着順)	11/30~12/14までの 毎週月曜日(全3回) 10:00~11:30	竹取物語のもう一つの意味を読み解いていきます。	市内在住の成人の方 無料	10/21(水)~11/11(水)までに、電話、又は直接同館へ。
内野	子どもHappy Day 定員 30人程度	10/12(月) 15:00~17:00	リサイクル工作 科学遊びをします。	小学生 無料	当日直接同館へ。

## 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	卓球タイム	毎日 午後 (日によって変わります。詳しくは同センターへ)	遊戯室に卓球台を出しています。(予約制のため当日事務室へ。)	小学生以上	当日直接同センターへ
植水	チャレンジ記録会「びったり7」	10/20(火) 16:30~	ストップウォッチをぴったりおそう!	小学生以上	当日直接同センターへ

## 図書館

馬宮図書館 ☎625-8831 ㊟625-8833 〒331-0061 西遊馬533-1  
大宮西部図書館三橋分館 ☎・㊟625-4319 〒331-0052 三橋6-642-4  
大宮西部図書館 ☎664-4946 ㊟667-7715 〒331-0825 北区櫛引町2-499-1

### 移動図書館カレンダー

ステーション名	10月	11月	時間
西大宮3丁目第二公園		17日(火)	10:40~11:40
健康福祉センター西楽園	6日(火)・20日(火)		13:20~13:50
加茂川団地	8日(水)・22日(水)	5日(水)・19日(水)	10:20~11:20

※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。

## 大宮西部図書館臨時休館に伴い臨時窓口を開設しています

大宮西部図書館は、改修工事のため令和3年3月31日(木)まで休館します。  
現在は臨時窓口で、予約資料の貸出等を行っています。詳細は大宮西部図書館へお問い合わせいただくか、さいたま市図書館ホームページにてご確認ください。

開設場所 ● 大宮西部図書館1階玄関ホール

開設期間 ● 11月29日(日)まで

開設時間 ● 10:00~17:00

お休み ● 毎週月・水曜日(祝・休日の場合は開設)

問合せ ● 大宮西部図書館 ☎664-4946 ㊟667-7715

※休館中は中央図書館内に事務室が移転します。電話・FAX番号は変わりません。

※日程につきましては工事の進捗状況により変更になることがあります。

◎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  
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
<b>離乳食教室</b> 定員 各回8人(先着順)	11/6(金) ①10:00~11:00 ②13:30~14:30	離乳食の基本について学ぶ	R2年6月・7月生まれの赤ちゃんの保護者	10/6(火)~
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各回6人(先着順)	11/16(月) ① 9:30~10:00 ②11:00~11:30	むし歯予防の話と歯みがき方法について学ぶ	R元年6月~11月生まれのお子さんの保護者	10/8(木)~
<b>育児相談(乳児) (予約制)</b>	10/15(木) 9:30以降での時間予約制となります	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歳未満の赤ちゃん	前日までに、電話で西区保健センターへ
<b>育児相談(幼児) (予約制)</b>	10/16(金) 9:30以降での時間予約制となります	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
<b>成人保健 健康相談</b>	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

## はじめての リズム♪フィットネス

はじめての方でも安心!おすすめエクササイズを紹介します。

**日時**…11月18日(水) 10時~11時15分

**内容**…講話、エクササイズなど

**対象**…区内在住の18歳~59歳の方  
(開催日時点)

**定員**…8人(先着順)

**申込み**…10月20日(火)9時から、電話で西区保健センターへ。



## かがやく女性のためのHAPPYエイジング ~顔・骨盤ゆがみ改善編~

2日間  
1コース

歯科医師の講話、体育トレーナーによるストレッチの実技をとおしてゆがみの原因を知り、改善を目指します!

**日時**…11月19日(木)・26日(木) 10時~11時15分

**対象**…区内在住の18~49歳の女性  
(開催日時点)

**定員**…8人(先着順)

※この教室に初めて参加する方優先

**申込み**…10月9日(金)9時から、電話で西区保健センターへ。



## 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。

**日時**…11月24日(火)

①14時~14時20分 ②14時30分~14時50分

③15時~15時20分 ④15時30分~15時50分

**対象**…18歳以上の区内在住の方(開催日時点)

※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5人(予約制)

**服装**…裸足になりやすい服装

**申込み**…10月19日(月)9時から、電話で西区保健センターへ。



## 10月は「朝ごはんを食べよう強化月間」です

朝ごはんを食べないと、エネルギー不足でイライラしたり、集中力がなくなり、勉強や仕事がかたどらないことがあります。

朝ごはんを食べると、生活リズムが整い、体温が上がり、脂肪や糖を燃やしやすい体になります。

朝、何も食べていない方は、牛乳や野菜ジュース等の飲み物でもよいので、何か口にすることからはじめてみませんか。

1日の元気は、朝ごはんから!

