



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 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	「ボクシングエクササイズ」講座 定員 30人(抽選)	3/1~22の各火曜日(全4回) 15:00~16:30	音楽に合わせてボクシングのレッスンを楽しく学ぶ 初心者歓迎	65歳以上の方 無料	2/14(月)必着で、往復はがき又はWEB*1に必須事項*2を記入し、同館へ
	絵画講座 定員 15人(抽選)	3/9・23水(全2回) 9:30~12:00	デッサンから色付けまで幅広く絵画を学ぶ ※画用紙は公民館で用意します。	どなたでも 300円	2/21(月)必着で、往復はがき又はWEB*1に必須事項*2を記入し、同館へ
馬宮	西区公民館4館合同人権講座 人形劇「泣いた赤オニ 笑った青オニ」 定員 30組(抽選)	2/19(土) 10:00~11:30	人権問題に目を向けてもらうための人形劇 親子での参加大歓迎	市内在住・在勤の方(親子で参加の場合は1組) 無料	2/5(土)までに、電話、WEB*1、FAX(①講座名②氏名(ふりがな)③参加されるお子さんの氏名(ふりがな)と年齢④住所⑤電話番号⑥FAX番号)又は直接同館へ
	親子で体験! 手話ワークショップ 定員 15組(抽選)	2/26(土) 10:00~11:30	親子でやさしい手話と手話ダンスを体験する ※チャレンジさいたま対象事業	小学生とその保護者 無料	2/14(月)までに、電話、WEB*1、FAX(①講座名②氏名(ふりがな)③参加されるお子さんの氏名(ふりがな)と学校名と学年④住所⑤電話番号⑥FAX番号)又は直接同館へ
内野	向春落語会 定員 50人(先着順)	2/25(金) 13:30~15:00	さいたま市出身の三遊亭彩大師匠の落語を楽しむ ※車いす用観覧席あり。	市内在住・在勤の65歳以上の方 無料	2/7(月)9時から、電話、FAX(①講座名②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤年齢)又は直接同館へ
	春の和菓子づくり教室 定員 8人(抽選)	3/3(木) 10:00~12:00	練り切り3種類を作る	市内在住・在勤の方 1,000円	2/4(金)~13日までに、電話、WEB*1、FAX(①講座名②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤FAX番号)又は直接同館へ
	えほんの読み聞かせ講座 定員 10人(抽選)	①3/15(火) ②3/22(火) (全2回) 10:00~12:00	①どんな絵本を? よい絵本の探し方を学ぶ ②読んでみよう! 想像力を育てる読み方を学ぶ	市内在住・在勤の方 無料	2/14(月)~27(日)までに、電話、WEB*1、FAX(①講座名②氏名(ふりがな)③住所④電話番号)又は直接同館へ

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・定員	日時	内容	対象・費用	申込み
馬宮	卓球タイム	毎日午後	遊戯室の半面で卓球を行う	小学生以上 無料	当日事務室へ
植水	年齢別ひろば 定員 各6組(先着順)	①ハイハイサロン 毎週火曜日 11:00~11:20	ふれあいあそびや工作を楽しむ	①0歳の子どもの保護者 ②1歳以上の未就学児とその保護者 無料	1週間前の9時から、電話又は直接同館へ
		②あそびのひろば 毎週水曜日 11:00~11:20			

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・費用	申込み
大宮西部	あかちゃんおはなし会 定員 各日3組(先着順)	3/2~16の水曜日 11:00~11:30	絵本の読み聞かせ、手あそび、わらべうたなど ※各日も同じ内容です。	0~2歳の子どもの保護者 無料	2/16(火)9時から、電話で同館へ

移動図書館カレンダー

ステーション名	2月	3月	時間
西大宮3丁目第二公園	8日・22日(火)	8日・22日(火)	10:40~11:40
健康福祉センター西楽園★			13:20~13:50
加茂川団地	10日・24日(木)	10日・24日(木)	10:20~11:20

★工事のため「宝来グラウンド・ゴルフ場 駐車場(宝来125-1)」に場所を変更しています。
 ※雨天の場合は中止します。
 ※車での来場はご遠慮ください。
 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/>



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

母子保健

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
- ・電子申請での申込みが終了している場合等はお問い合わせください



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、又は電話で西区保健センターへ

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み	
母子保健 オンライン開催	離乳食教室 定員 16人(先着順)	3/9(水) 10:00~11:00	離乳食の基本について学ぶ	R3年10月・11月生まれの赤ちゃんの保護者	2/14(月) 9:00~
	むし歯予防教室 定員 12人(先着順)	3/16(水) 10:00~10:40	むし歯予防の話と歯みがき方法について学ぶ	R2年10月~R3年4月生まれのお子さんの保護者	2/15(火) 9:00~
	育児相談(乳児期)	3/2(水) 9:30以降での時間予約制	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	2/9(水) 9:00~
	育児相談(幼児期)	3/3(木) 9:30以降での時間予約制		1歳~就学前のお子さん	

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。

「健康！ほっとステーション」をご利用ください

西区役所1階の保健センター窓口となりに「健康！ほっとステーション」を常設し、毎月“ほっと”な健康情報を発信しています。

自動血圧計も設置していて、来庁時、ご自由に測定いただけます。

2月のテーマは「気になるお腹～まさかメタボ!?～」です。

お気軽にお立ち寄りください。



令和3年12月の様子



自動血圧計

オリジナル動画等を配信しています！ぜひご覧ください

さいたま市の区役所保健センターで作成した動画等を配信しています。

妊娠中から産後に役立つ情報



離乳食を安心して楽しく進めるためのポイント



お子さんの仕上げみがきのポイント

