

家庭ごみ収集所の適切な利用について

家庭ごみの収集所は、利用する皆さんで管理・運営していただいております。

関係者以外のごみ出しはお控えください。

その他、ごみの分別収集に関する啓発についての相談は、廃棄物対策課へご連絡ください。

問合せ ● 廃棄物対策課 ☎829・1336 ☎829・1991



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 ☎623・3106

	事業名・定員	日時	内容	対象・費用	申込み
馬宮	日本文化体験 さくらコンサート ～箏の調べとともに～	3/27(月) 10:00～11:30	箏によるコンサートを通して、音楽を楽しむとともに和楽器について学ぶ	どなたでも 無料	3/1(水)～12日に、電話、WEB* ¹ 、FAX (①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話・FAX番号)又は直接同館へ
	定員 40人(抽選)				

うちのロビーコンサート出演者募集

内野公民館のロビーで音楽演奏をしていただけるボランティアの個人またはグループを募集します。

各回2グループの出演(選考あり)で、演奏時間は15分(出入り・トーク含む)です。

出演を希望する日程に応じて、①は6月30日(金)まで、②は8月31日(木)までに、WEB(右記二次元コードから申し込みできます)又は内野公民館窓口でお申し込みください。

出演日時	①10月2日(月) 11:50～12:20 ②12月4日(月) 11:50～12:20
演奏場所	内野公民館1階 ロビー



問合せ ● 内野公民館 ☎623・5735 ☎623・5755

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・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	小学生以上の方 無料	当日事務室へ
植水	ちびっこタイム	毎日 9:00～13:00	すべり台やトランポリン、コンビカーなどで遊ぶ	幼児とその保護者 無料	一週間前の9時から、電話又は直接同センターへ

図書館

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

	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)	4/12・19・26(水) 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歳児とその保護者 無料	3/15(水)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	3月	4月	時間
西大宮3丁目第二公園			10:40～11:40
西楽園★	7日(火)	4日・18日(火)	13:20～13:50
加茂川団地	9日・23日(木)	6日・20日(木)	10:20～11:20

★西楽園への訪問場所について

3月7日(火)は「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。

4月4日(火)以降は、西楽園の駐車場に訪問します。

※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
プレママバカラス(全2回)* 定員 各回9組(先着順)	第1回 4/19水 ① 9:10~10:35 ② 11:10~12:35 第2回 4/29祝 ① 9:15~10:25 ② 11:00~12:10	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R5年6月~9月の方とその夫・パートナー *第1回は妊婦のみ	3/7(火) 9:00~
	育児学級* 定員 各回8組(先着順)	4/25火 ① 9:30~10:25 ② 11:00~11:55	育児について、お友達づくりをしながら楽しく学ぶ	R5年1月・2月生まれの赤ちゃんとその保護者
離乳食教室* 定員 各回10人(先着順)	4/18火 ① 10:00~11:15 ② 13:30~14:45	離乳食の基本について学ぶ	R4年11月・12月生まれの赤ちゃんの保護者	3/14(火) 9:00~
むし歯予防教室 定員 12組(先着順)	4/11(火) 10:00~10:50	むし歯予防の話と歯みがき方法について学ぶ	R3年11月~R4年6月生まれのお子さんとその保護者	3/15(水) 9:00~
育児相談(乳児)	4/26(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歳未満で偶数月生まれの赤ちゃん	3/16(木) 9:00~
	4/27(木) 9:30以降での時間予約制		1歳未満で奇数月生まれの赤ちゃん	

電子申請

※①、②どちらかの時間を選択できます。

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。

3月は「自殺対策強化月間」です

毎年、月別自殺者の多い3月を「自殺対策強化月間」としています。

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

さいたま市 相談

「産後うつ」を知っていますか？

女性の一生のうちで妊娠中や出産後は、うつ病が起こりやすい時期です。子育てに自信がもてなくなったり、お子さんを可愛く思えなくなったり、心配や不安が強くなったり、母親失格などと考えてしまうことがあります。

こうした状況が2週間以上続いている場合は、産後うつの可能性があります。産後うつは治療が必要ですので医療機関の受診をお勧めします。育児で辛いときや受診を迷うときには一人で悩まずに、家族や保健センターにご相談ください。



4月から母子健康手帳の受け取り窓口は「妊娠・出産包括支援センター」となります

妊娠・出産包括支援センター(保健センター内)では、母子健康手帳のお渡しと母子保健サービスの情報提供等のため、全ての妊婦さんに対して母子保健相談員(助産師・保健師)との面談を実施しています。また、転入してきた妊婦さんも同様です。

母子健康手帳の受け取り・面談は事前予約がお勧めです(右記二次元コードから予約可能)。

ご希望の日時に予約枠がない場合は、妊娠・出産包括支援センターにお問い合わせください。

「西区 母子健康手帳」と検索してお申込みください→

