

※掲載している事業は、中止や内容を変更する場合があります。詳しくは、市ホームページ又は各問合せへ。

西区INFORMATION

※1 生涯学習情報システム(<https://gakushu.city.saitama.jp/>)
 ※ 申込み欄に往復はがきの記載がある施設のみ住所を掲載しています。
 ※ 申込み時のFAXや往復はがき等への記載項目は、各施設へお問い合わせください。



公園

秋葉の森総合公園 ☎620・7186 ☎623・1008

事業名	日時	内容	対象・定員	費用・申込み
秋葉の森 自然体験型教室 「親子虫取り体験」	10/9(祝) 9:00~12:00	虫取りでさまざまな生物に触れ、自然環境について考える	市内在住の小学生とその保護者 ※保護者1人につき小学生2人まで 30人(抽選)	無料 9/15(金)までに、FAXまたは(公財)市公園緑地協会ホームページ(https://sgp.or.jp/)で

公民館

指扇公民館 ☎622・4424 ☎623・3014 馬宮公民館 ☎623・1904 ☎623・3106

事業名	日時	内容	対象・定員	費用・申込み
指扇 子育て支援 キラキラ子育てクラブⅢ +中学生ふれあい体験 事業	10/11・18・25(水) (全3回) 10:00~12:00	①日本茶の魅力 ②子どもと一緒にフラダンス ③みんなでHip-Hop ※②③は指扇中学校で実施	未就学児とその保護者 20組(抽選)	①100円(材料費) 9/8(金)~22(金)に、電話・WEB※1又は同館窓口で
生きがいづくり教室 フラワーアレンジ講座	10/13・20(金) (全2回) 10:00~12:00	フラワーアレンジ(コサージュ、生花)を楽しみながら学ぶ	市内在住・在勤の65歳以上の方 8人(抽選)	3,300円(材料費) 9/1(金)~22(金)に、電話・WEB※1又は同館窓口で
糸かけアート講座	10/12(木) 10:00~12:00	幾何学模様が出来上がる「糸かけアート」でペンダントを作る ※作品は文化祭に展示します。	市内在住・在勤の成人の方 10人(抽選)	2,000円(材料費) 9/5(火)~20(水)に、電話・WEB※1、FAX又は同館窓口で
馬宮 からふる子育てクラブ ベビー&親の学習事業 ~産後のママのための 骨盤ケア~	11/1・8・15(水) (全3回) 10:00~11:30	①ママトークでリフレッシュ ②産後のママのための骨盤ケア ③考えてみよう!今の自分・これからの自分	首のすわった4か月~2歳のお子さん とその保護者 12組(抽選)	無料 9/21(木)~10/10(火)に、WEB※1で ※会場はすべて馬宮児童センター

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・定員	費用・申込み
馬宮 乳幼児専用タイム	月~土曜日 ※祝日を除く 9:30~13:30	遊戯室(全面もしくは半面)にてすべり台やブロックなどで遊ぶ	乳幼児とその保護者	無料 当日、直接会場へ
植水 ドッジボールタイム	毎週火曜日 [1~3年生] 16:20~ [4~6年生] 16:40~	集まった児童で2チームに分かれ、ドッジボールの試合を行う	小学生	無料 当日、直接会場へ

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

事業名	日時	内容	対象・定員	費用・申込み
馬宮 秋のファミリーコンサート	10/15(日) 開演14:00	子どもから大人まで家族で楽しめるコンサート	市内在住・在勤・在学の方 100人(先着順)	無料 9/9(土)10時から電話又は同センター窓口で
西部文化 心も体もリフレッシュ 「健康運動講座」	10/15(日) 10:00~12:00	日頃運動不足気味でお悩みの方を対象とした、軽運動講座	市内在住・在勤の方 15人(抽選)	500円 9/23(祝)必着、往復はがきで

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(9/5(火)~8(金)は臨時休館) ☎・☎625・4319

事業名	日時	内容	対象・定員	費用・申込み
大宮西部 あかちゃんおはなし会	9/6・13・27(水) 11:00~11:30	絵本の読み聞かせ、手あそび、わらべうたなど ※各回同じ内容です。	0~2歳児とその保護者 各回6組(先着順)	無料 当日、直接同館へ

移動図書館カレンダー

ステーション名	9月	10月	時間
西大宮3丁目第二公園	5日・19日(火)	3日・17日・31日(火)	10:40~11:40
西楽園			13:20~13:50
加茂川団地	7日・21日(木)	5日・19日(木)	10:20~11:20

※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/>



区役所の休日窓口をご利用ください

住民異動・戸籍の届出、市税の納付、各種証明書の交付等の一部業務を取り扱います。



▲詳細はこちら

日時 **9月24日(日)**
8時30分~17時15分
 支所・市民の窓口を除く

問合せ ●さいたまコールセンター ☎835・3156 ☎827・8656



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

電子申請

申込みはこちらから

- 事業名を入力、検索してお申し込みください
- 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



母子健康手帳の交付



妊娠・出産包括支援センター(西区保健センター内)では母子健康手帳の交付、妊娠・出産・育児の相談をお受けしています。
 母子健康手帳の受け取り・面談のご予約は、電子申請でお申し込みできます。
 二次元コードを読み取り、「西区 母子健康手帳」と入力して検索してください。

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育児相談	生後1か月くらいまでのお子さんとその母親(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
プレママパクラス (全2回) 定員 18組(先着順)	10/11(水) 9:30~11:20	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12月~ R6年3月の方とその夫・パートナー ※第1回は妊婦のみ	母子保健 9/13(水) 9:00~ 電子申請
	10/21(土) 9:30~11:40			
育児学級 定員 16組(先着順)	10/17(火) 9:30~11:20	育児について、お友達づくりをしながら楽しく学ぶ	R5年7・8月生まれのお子さんと保護者	
	離乳食教室* 定員 各回10人(先着順)			
むし歯予防教室 定員 12組(先着順)	10/24(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	R4年5~12月生まれのお子さんと保護者	
	育児相談(乳児)			
10/27(金) 9:30以降での時間予約制		1歳未満で奇数月生まれのお子さん		

※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。

食生活改善推進員養成講座 ~私たちの健康は私たちの手で~

食生活を見直し、健康づくりの輪を広げる、食生活改善推進員を養成するための講座を開催します。

- 対象** ●西区、北区、大宮区、見沼区、岩槻区に在住で、食生活改善推進員となってボランティア活動ができる方
日時 ●10月25日、11月1日・8日・22日・29日、12月6日の各水曜日(全6回) ※時間・会場(大宮区役所等)は各回によって異なります。
内容 ●食生活や健康づくりに関する講義・演習・運動実技 ※2日目から5日目までの間に地区活動体験をしていただきます。
定員 ●30人(先着順)
申込み ●9月7日(木)9時から電話、FAXでお住まいの区の保健センターへ。電子申請*も可能です。

※右上の二次元コードから「さいたま市食生活改善推進員養成講座」と検索し、お申し込みください。

9月10日から16日まで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

ボディバランス チェック ~体脂肪・筋肉量測定~

- 対象** ●西区在住の18歳以上の方(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)
日時 ●10月5日(木) ①13時30分~14時30分
 ②15時~16時
内容 ●体重・体脂肪・筋肉量測定、健康に関する講話
定員 ●①②とも10人(先着順)
申込み ●9月8日(金)9時から、電話、FAX又は電子申請*
 ※右上の二次元コードから「西区 ボディ」と検索し、お申し込みください。