

今月の高齢者うんどう教室

うんどう遊園地域指導者が、うんどう遊具を使い、無理なく楽しく運動する介護予防教室です。動きやすい服装で、当日、直接会場へお越しください。参加費は無料です。

会場	実施日	時間
植水公民館(多目的広場)	4日(金)・11日(金)	10時30分～12時
滝沼川第2遊水地	11日(金)・18日(金)	
プラザ中央公園	11日(金)・25日(金)	

※雨天時は植水公民館のみ会場を植水老人憩いの家に変更して実施します。その他の会場は中止です。
 ※11月11日(金)はボランティア指導員によるうんどう教室です。



問合せ●西区高齢介護課 ☎620・2667 ☎620・2762

西区役所紹介!

くらし応援室

くらし応援室は、地域に密着した生活環境全般にわたる業務を担当しています。今年度より業務を拡大し、野生鳥獣の相談受付、蜂の巣駆除、河川・道路等の緊急修繕など、より迅速に対応できるようになりました。また、街路灯の修繕、犬の登録、市民法律相談についてもこれまでどおり受付をしておりますので、お気軽にご連絡ください。



主な業務内容

- 市民相談の予約・案内
- 交通安全の啓発、交通安全施設の新設・修繕
- 犬の登録及び狂犬病予防
- 住宅用家屋証明の発行
- 道路・河川・下水道等の小規模緊急修繕と清掃

室長からひと言 区民の皆さんにとって「日本一しあわせを実感できるまち」となります様、職員一同力を合わせて、さらなる生活環境の向上に努めてまいります。

問合せ●西区くらし応援室 ☎620・2626 ☎620・2762

児童センター

馬宮児童センター

☎625・8826 FAX625・8826

●マタニティ・ベビーサロン

日時/11月7日・14日・21日の月曜日(全3回) 11時～11時30分

内容/親子ふれあい遊びや運動あそび

対象/3～12か月のお子さんとその保護者、妊産婦

※駐車場には限りがあり、混雑する場合がございます。

コミュニティセンター

馬宮コミュニティセンター

☎625・8821 FAX625・8822

●年忘れ笑って、笑って落語会

日時/12月4日(日)
13時30分～14時30分

内容/古今亭志ん弥氏による落語会

定員/298人(先着順)

申込み/11月6日(日)9時から、直接又は電話で上記へ。



西部文化センター

☎625・3851 FAX625・2881

●西部文化センターまつり～舞台発表会～

日時/11月20日(日) 10時～16時

内容/西部文化センター利用サークルによる舞台での成果発表会

定員/250人(当日先着順)

●親子クリスマスケーキ講座

「聖夜を手作りケーキで」

日時/12月11日(日) 10時～12時

内容/親子で協力し合い、世界に一つだけのオリジナル・ケーキを作ります。

対象/市内在住・在勤・在学の小学生とその保護者

定員/12組24人(応募多数の場合は抽せん)

費用/1組1,500円(材料費)

申込み/往復はがき(1組1通)で、講座名、住所(在勤の方は勤務地・事業所名も)、親と子の氏名(ふりがな)、電話番号を、11月19日(出(必着)までに、上記(〒331-0052三橋6-642-4)へ。

図書館

馬宮図書館

☎625・8831 FAX625・8833

●おはなし会0.1.2

日時/11月16日(水)
10時15分～10時45分

会場/馬宮コミュニティセンター

内容/絵本の読み聞かせ、手あそび、わらべうた

対象/0歳～2歳までの乳幼児とその保護者

定員/14人(先着順)

●おはなしスクランブルINまみや

日時/11月16日(水)
15時～15時30分

会場/馬宮図書館

内容/おはなし会。秋や11月にちなんだ絵本を紹介します。

対象/幼児・小学生とその保護者

大宮西部図書館三橋分館(西部文化センター2階)

☎625・4319 FAX625・4319

●絵本の読み聞かせ

日時/毎週木曜日 10時30分～11時
(3日を除く)

内容/絵本の読み聞かせ、手あそび、わらべうた

対象/3歳から(保護者が一緒の場合は、3歳未満でも参加できます。)

大宮西部図書館

☎664・4946 FAX667・7715

※11月28日(月)～12月5日(月)は特別整理のため臨時休館になります。

●おはなし会

絵本の読み聞かせ、手あそび、わらべうたほか。申込みは不要です。

①定例おはなし会

日時/毎週水曜日 15時30分～16時
(23日・30日を除く)

対象/一人で話が聞ける子(保護者同伴不可)

②小さい子のためのおはなし会

日時/11月9日(水) 11時～11時30分

対象/2歳～3歳前後の幼児とその保護者

※イベントは状況により中止・変更になる場合があります。

移動図書館カレンダー

曜日	ステーション名	11月	12月	時間
火	馬宮市営団地内公園	8日	6日	10:50～11:20
	峰岸団地自治会館	22日	20日	13:20～13:50

※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。

西区保健センター からのお知らせ



母子保健 申込みは、各指定日9時からで、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

☎620・2700

FAX 620・2769

事業名	日時	内容	対象	申込み
産婦・新生児訪問	随時	助産師又は保健師の訪問による育児相談	生後28日以内の赤ちゃんとその母親（里帰り出産で期間内に市内に居住している方も含む）	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、早めに各区保健センターへ。

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
離乳食教室 定員 20人(先着順)	12/16(金) 13:30~15:00	離乳食について楽しく学ぶ	H23年7月・8月生まれの赤ちゃんの保護者	11/11(金)~
むし歯予防教室 定員 12組(先着順)	12/14(水) 10:00~10:45	むし歯予防のために規則的な食生活や正しい歯みがき習慣を身につける	H22年7月~12月生まれのお子さんとその保護者	11/15(火)~
育児相談(乳児期)	11/17(木) 13:30~14:30	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士など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	当日、直接、会場へ。 持ち物： 母子健康手帳 おむつの替え バスタオル
育児相談(幼児期)	11/18(金) 9:30~10:30		1歳~就学前のお子さん	

事業名	内容	申込み
健康相談	保健師、管理栄養士による生活習慣病予防（高血圧、糖尿病、脂質異常症、骨粗しょう症等の予防）等の健康や食生活についての相談	電話、FAXで。
歯科健康相談	歯科衛生士による歯や口腔の健康に関する相談と歯みがき指導	

※相談日は設定していません。申込みを受けてから日程を調整します。

両親学級

はじめてお父さん・お母さんになる方に親の役割等のお話と、赤ちゃんのお風呂の入れ方を実習します。



日 時…12月10日(土)

9時15分~12時

内 容…赤ちゃんのお風呂・抱き方・

着替え等(実習)、お父さんの妊婦体験

対 象…はじめてお産をする方(出産予定日が平成24年5月17日以前の方)とその夫

定 員…18組(先着順)

申込み…11月10日(休)9時から、電話で西区保健センターへ。

イイハの日

11月8日はイイハの日です。

しっかりよく噛んで、丈夫な歯・歯肉・あごを手に入れましょう。自分の歯でも入れ歯でも、よく噛んで食べることが大切です。



がん検診を受けよう!

「がーん」と嘆くその前に・・・

「出来ることから始めよう!」

自分のため、家族のため、大切な人のために、受けてみようよ!がん検診

~西区保健センターでは、がん検診の受信率向上のために取り組んでいます~

