

# おきなわ市民カレンダー 11月

2022 令和4年

Okinawa Citizen Calendar



## 沖縄市出前児童館

お問い合わせ とも相談・健康課  
 こどもの居場所づくり支援担当(内線2282)  
 利用日時 月～金 16:00～18:00  
 対象 小学生または親子 参加費 無料 場所 各公民館

- 月 知花・美里・センター
- 火 胡屋・古謝・越來
- 水 登川・宮里・海邦町
- 木 比屋根・明道・泡瀬
- 金 松本・中の町・池原

令和4年度の  
**市民集団健診は予約制**です。  
※要予約・定員あり(先着順)  
 予約受付窓口 (市民健康課)  
**TEL.098-939-3126** (土日・祝日を除く)

納付期限のお知らせ 国民健康保険料5期分  
 介護保険料6期分 後期高齢者医療保険料5期分  
**納期限及び口座振替日は11月30日** 前日までに残高確認をお願いいたします。

毎月1日は  
 根絶運動の日  
 3日は  
 ちゅうらん運動の日  
 第3日曜日はファミリー読書の日  
 広報おきなわ 581号(2022年11月発行)

### 健診・健康相談

- 1 市民集団健診 ※予約制**  
 場所/産業交流センター・保健相談センター  
 お問い合わせ/市民健康課(2246)
- 2 市民健康相談(成人)**  
 場所/市立図書館 まなびの部屋  
 時間/14:00～16:00  
 お問い合わせ(申込)/市民健康課(内線2262)
- 3 市民運動相談(成人)**
- 4 市民健康・運動相談(成人)**  
 場所/保健相談センター  
 時間/13:30～15:00  
 お問い合わせ(申込)/市民健康課(内線2262)

### 出産・子ども健診・教室等

- 5 乳児健診**  
 場所/沖縄市役所  
 受付時間/9:00～11:00・13:00～15:00  
 ・ブックスタート 時間/9:00～16:00  
 ・子育て講座「子育てわらべうた」時間/9:30～11:30  
 お問い合わせ/子ども相談・健康課(内線2283)
- 6 1歳6か月児健診**
- 7 3歳児健診**  
 場所/沖縄市武道館(コザ運動公園内)  
 受付時間/13:00～14:00  
 お問い合わせ/子ども相談・健康課(内線2283)
- 8 産後ママ教室 ※要予約**  
 時間/13:20～16:00
- 9 すこやか教室(両親学級)①② ※要予約**  
 時間/10:00～12:00
- すこやか教室(両親学級)③ ※要予約**  
 時間/9:30～12:00・13:30～16:00
- 10 妊産婦のための歯の健康教室 ※要予約**  
 時間/13:30～15:30

- 11 離乳食スタート教室 ※要予約**
- 12 離乳食ステップアップ教室 ※要予約**  
 場所/沖縄市福祉文化プラザ  
 時間/13:30～16:00  
 お問い合わせ(申込)/子ども相談・健康課(内線2284)

### 児童館・児童センター・各種教室

- 1 親子リトミック・ベビートミック体験会 ※要予約**  
 時間/10:30～11:30  
 対象・定員/お問い合わせください
- 2 子育て講座 ※要予約**  
 時間/10:30～12:00  
 対象・定員/子育て中の保護者・8人
- 3 トランポリン教室 ※要予約**  
 時間/10:30～12:00  
 対象・定員/1歳～5歳の親子・15組  
 場所・お問い合わせ(申込)  
 沖縄市福祉文化プラザ児童センター  
 TEL.098-930-1695
- 4 トランポリン教室 ※要予約**  
 対象・定員/就学前の子と保護者・10組
- 5 親子deヨガ教室 ※要予約**  
 対象・定員/生後3か月～1歳半の親子・10組  
 時間/10:30～12:00  
 場所・お問い合わせ(申込)  
 沖縄市宮里児童センター TEL.098-989-4655
- 6 親子ピラティス ※要予約**  
 時間/10:30～12:00  
 対象・定員/生後3か月～就学前の子と保護者・6組  
 場所・お問い合わせ(申込)  
 沖縄市あげだ児童館 TEL.098-934-4643

日	月	火	水	木	金	土
10/30 先負 旧暦10/6	10/31 仏滅 旧暦10/7	1 大安 旧暦10/8	2 赤口 旧暦10/9 12 離乳食ステップアップ教室 時間/13:30～16:00 1 親子リトミック体験会 時間/10:30～11:30	3 先勝 旧暦10/10 文化の日	4 友引 旧暦10/11 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30～15:00 4 トランポリン教室 時間/10:30～12:00	5 先負 旧暦10/12
6 仏滅 旧暦10/13	7 大安 旧暦10/14	8 赤口 旧暦10/15 8 産後ママ教室 時間/13:20～16:00 9 すこやか教室(両親学級)① 時間/10:00～12:00 11 離乳食スタート教室 時間/13:30～16:00	9 先勝 旧暦10/16 1 市民集団健診 場所/産業交流センター 6 1歳6か月児健診 受付時間/13:00～14:00	10 友引 旧暦10/17 1 市民集団健診 場所/産業交流センター 2 市民健康相談(成人) 時間/14:00～16:00 7 3歳児健診 受付時間/13:00～14:00 6 親子ピラティス 時間/10:30～12:00	11 先負 旧暦10/18 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30～15:00	12 仏滅 旧暦10/19 9 すこやか教室(両親学級)③ 時間/9:30～12:00 13:30～16:00
13 大安 旧暦10/20	14 赤口 旧暦10/21 5 親子deヨガ教室 時間/10:30～12:00	15 先勝 旧暦10/22	16 友引 旧暦10/23 7 3歳児健診 受付時間/13:00～14:00 1 親子ベビートミック体験会 時間/10:30～11:30	17 先負 旧暦10/24 6 1歳6か月児健診 受付時間/13:00～14:00 3 トランポリン教室 時間/10:30～12:00	18 仏滅 旧暦10/25 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30～15:00 4 トランポリン教室 時間/10:30～12:00	19 大安 旧暦10/26
20 赤口 旧暦10/27 5 乳児健診 場所/沖縄市役所 受付時間/9:00～11:00・13:00～15:00	21 先勝 旧暦10/28	22 友引 旧暦10/29 8 産後ママ教室 時間/13:20～16:00 9 すこやか教室(両親学級)② 時間/10:00～12:00	23 先負 旧暦10/30 勤労感謝の日	24 大安 旧暦11/1 6 親子ピラティス 時間/10:30～12:00	25 赤口 旧暦11/2 4 市民健康・運動相談(成人) 時間/13:30～15:00	26 先勝 旧暦11/3
27 友引 旧暦11/4	28 先負 旧暦11/5	29 仏滅 旧暦11/6	30 大安 旧暦11/7 1 市民集団健診 場所/保健相談センター 2 子育て講座 時間/10:30～12:00	12/1 赤口 旧暦11/8	12/2 先勝 旧暦11/9 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30～15:00 4 トランポリン教室 時間/10:30～12:00	12/3 友引 旧暦11/10
12/4 先負 旧暦11/11	12/5 仏滅 旧暦11/12	12/6 大安 旧暦11/13	12/7 赤口 旧暦11/14 1 親子リトミック体験会 時間/10:30～11:30	12/8 先勝 旧暦11/15 2 市民健康相談(成人) 時間/14:00～16:00 3 トランポリン教室 時間/10:30～12:00 6 親子ピラティス 時間/10:30～12:00	12/9 友引 旧暦11/16 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30～15:00	12/10 先負 旧暦11/17

特集  
 市政トピックス  
 連載コラム  
 市民カレンダー  
 おでかけカレンダー  
 おしらせ