

沖縄市出前児童館

お問い合わせ とも相談・健康課
 子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7期分
 介護保険料8期分 後期高齢者医療保険料7期分
 市県民税4期分 納期限及び口座振替日は**1月31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 583号(2023年1月発行)

健診・健康相談

- 1 市民集団健診 ※予約制**
 場所/市役所・沖縄市体育館・保健相談センター
 お問い合わせ/市民健康課(内線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 ※要予約(アプリ)**
 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 ※要予約(アプリ)**
- 7 3歳児健診 ※要予約(アプリ)**
 場所/沖縄市武道館(コザ運動公園内)
 受付時間/12:45～14:20
 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

- 場所・お問い合わせ(申込)/
 母子未来センター TEL.098-938-1103
- 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・できたことノート ※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・15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・15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
1 先負 旧暦12/10 元日	2 仏滅 旧暦12/11 振替休日	3 大安 旧暦12/12	4 赤口 旧暦12/13	5 先勝 旧暦12/14	6 友引 旧暦12/15	7 先負 旧暦12/16
8 仏滅 旧暦12/17	9 大安 旧暦12/18 成人の日	10 赤口 旧暦12/19 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 先勝 旧暦12/20 6 1歳6か月児健診 受付時間/12:45～14:20 1 親子リトミック体験会 時間/10:30～11:30	12 友引 旧暦12/21 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/12:45～14:20 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	13 先負 旧暦12/22 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30～15:00	14 仏滅 旧暦12/23 1 市民集団健診 場所/沖縄市役所 9 すこやか教室(両親学級)③ 時間/9:30～12:00 13:30～16:00
15 大安 旧暦12/24 1 市民集団健診 場所/沖縄市役所	16 赤口 旧暦12/25	17 先勝 旧暦12/26 11 離乳食スタート教室 時間/13:30～16:00	18 友引 旧暦12/27 7 3歳児健診 受付時間/12:45～14:20 1 親子ベビートミック体験会 時間/10:30～11:30	19 先負 旧暦12/28 6 1歳6か月児健診 受付時間/12:45～14:20	20 仏滅 旧暦12/29 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	21 大安 旧暦12/30
22 先勝 旧暦1/1 5 乳児健診 場所/沖縄市役所 受付時間/9:00～11:00・13:00～15:00	23 友引 旧暦1/2 5 親子deヨガ教室 時間/10:30～12:00	24 先負 旧暦1/3 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	25 仏滅 旧暦1/4 1 市民集団健診 場所/保健相談センター 12 離乳食ステップアップ教室 時間/13:30～16:00 2 できたことノート&カラーセラピー 時間/10:30～12:00	26 大安 旧暦1/5 6 親子ピラティス 時間/10:30～12:00	27 赤口 旧暦1/6 4 市民健康・運動相談(成人) 時間/13:30～15:00	28 先勝 旧暦1/7
29 友引 旧暦1/8	30 先負 旧暦1/9	31 仏滅 旧暦1/10	2/1 大安 旧暦1/11 1 親子リトミック体験会 時間/10:30～11:30	2/2 赤口 旧暦1/12 1 市民集団健診 場所/保健相談センター	2/3 先勝 旧暦1/13 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	2/4 友引 旧暦1/14
2/5 先負 旧暦1/15	2/6 仏滅 旧暦1/16	2/7 大安 旧暦1/17 11 離乳食スタート教室 時間/13:30～16:00	2/8 赤口 旧暦1/18	2/9 先勝 旧暦1/19 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	2/10 友引 旧暦1/20 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30～15:00	2/11 先負 旧暦1/21 建国記念の日