

# おきなわ市民カレンダー

Okinawa Citizen Calendar

# 7月

2023  
令和5年

令和5年度の  
**市民集団健診は 予約制**です  
予約受付窓口/市民健康課 ※要予約・定員あり(先着順)  
TEL.098-939-3126(土日・祝日を除く)

**沖縄市出前児童館** 無料  
ご利用日時 月～金 16:00～18:00  
対象 小学生または親子 場所 各公民館  
(お問い合わせ/子ども相談・健康課) 子どもの居場所づくり支援担当(内線2282)

納付期限のお知らせ 固定資産税2期分 介護保険料2期分  
国民健康保険料1期分 後期高齢者医療保険料1期分  
納期限及び口座振替日は**7月31日(月)** 前日までに残高確認をお願いいたします。

毎月1日は  
飲酒運転の  
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

日	月	火	水	木	金	土
6/25 旧5/8 赤口 1	6/26 旧5/9 先勝	6/27 旧5/10 友引	6/28 旧5/11 先負	6/29 旧5/12 仏滅	6/30 旧5/13 大安	7/1 旧5/14 赤口
2 旧5/15 先勝 5 乳幼児健診 受付時間/9:00～11:00 13:00～15:00	3 旧5/16 友引	4 旧5/17 先負	5 旧5/18 仏滅 11 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	6 旧5/19 大安 2 親子で体験会 ～童具(つみぎ)あそび～ 時間/10:30～12:00	7 旧5/20 赤口 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	8 旧5/21 先勝 1 市民集団健診 場所/沖縄市役所 時間/8:00～10:30 9 すこやか教室(両親学級)③ 時間/10:00～12:00 13:30～15:30
9 旧5/22 友引 1 市民集団健診 場所/沖縄市役所 時間/8:30～10:30・13:00～14:00	10 旧5/23 先負 5 親子deヨガ教室 時間/10:30～12:00	11 旧5/24 仏滅 8 産後ママ教室 時間/10:00～12:00 9 すこやか教室(両親学級)①② 時間/13:30～15:30 10 離乳食スタート教室 時間/13:30～16:00	12 旧5/25 大安 6 1歳6か月児健診 受付時間/12:45～14:20 1 親子ベビーリトミック体験会 時間/10:30～11:30	13 旧5/26 赤口 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 びよん!びよん!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	14 旧5/27 先勝 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30～15:00	15 旧5/28 友引 8 産後ママ教室 ※要予約 時間/10:00～12:00 9 すこやか教室(両親学級)①② ※要予約 時間/13:30～15:30 すこやか教室(両親学級)③ ※要予約 時間/10:00～12:00・13:30～15:30
16 旧5/29 先負	17 旧5/30 仏滅 海の日	18 旧6/1 赤口	19 旧6/2 先勝 7 3歳児健診 受付時間/12:45～14:20	20 旧6/3 友引 6 1歳6か月児健診 受付時間/12:45～14:20 6 親子ピラティス 時間/10:30～12:00	21 旧6/4 先負 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30～15:00	22 旧6/5 仏滅
23 旧6/6 大安 第3日 曜日は	24 旧6/7 赤口	25 旧6/8 先勝 8 産後ママ教室 時間/10:00～12:00 9 すこやか教室(両親学級)①② 時間/13:30～15:30	26 旧6/9 友引	27 旧6/10 先負	28 旧6/11 仏滅 4 市民健康・運動相談(成人) 時間/13:30～15:00	29 旧6/12 大安
30 旧6/13 赤口 ファミリー読書の日	31 旧6/14 先勝	8/1 旧6/15 友引 10 離乳食スタート教室 時間/13:30～16:00	8/2 旧6/16 先負	8/3 旧6/17 仏滅	8/4 旧6/18 大安 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30～15:00	8/5 旧6/19 赤口

**健診・健康相談**

- 市民集団健診 ※予約制**  
場所/沖縄市役所  
お問い合わせ/市民健康課(内線2246)
- 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)
- 市民運動相談(成人)**
- 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/市民健康課(内線2262)

**出産・子ども健診・教室等**

- 乳幼児健診 ※予約制(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)
- 1歳6か月児健診 ※要予約(アプリ)**
- 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)
- 産後ママ教室 ※要予約**  
時間/10:00～12:00
- すこやか教室(両親学級)①② ※要予約**  
時間/13:30～15:30
- すこやか教室(両親学級)③ ※要予約**  
時間/10:00～12:00・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

- 離乳食スタート教室 ※要予約**
- 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**

- 親子リトミック・ベビーリトミック体験会 ※要予約**  
親子リトミック 時間/10:30～11:30  
対象・定員/ひとり歩き～5歳までの子と保護者・15組  
ベビーリトミック 時間/10:30～11:30  
対象・定員/6か月～よちよち歩き(抱っこ)までの子と保護者・10組
- 親子で体験会～童具(つみぎ)あそび～ ※要予約**  
時間/10:30～12:00  
対象・定員/子と保護者・8組
- びよん!びよん!トランポリン教室 ※要予約**  
時間/10:30～12:00  
対象・定員/1歳～5歳の子と保護者・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

- 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
- 親子deヨガ教室 ※要予約**  
対象・定員/生後3か月～1歳半の子と保護者・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

- 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・8組

場所・お問い合わせ(申込)  
沖縄市あげだ児童館 TEL.098-934-4643

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