

おきなわ市民カレンダー

Okinawa Citizen Calendar

11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/こども相談・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 介護保険料6期分
国民健康保険料5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(木)** 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
ファミリー読書の日

日	月	火	水	木	金	土
10/29 旧9/15 大安	10/30 旧9/16 赤口	10/31 旧9/17 先勝	1 旧9/18 友引	2 旧9/19 先負	3 旧9/20 仏滅 文化の日	4 旧9/21 大安
5 旧9/22 赤口	6 旧9/23 先勝	7 旧9/24 友引	8 旧9/25 先負	9 旧9/26 仏滅	10 旧9/27 大安	11 旧9/28 赤口
12 旧9/29 先勝	13 旧10/1 仏滅	14 旧10/2 大安	15 旧10/3 赤口	16 旧10/4 先勝	17 旧10/5 友引	18 旧10/6 先負
19 旧10/7 仏滅	20 旧10/8 大安	21 旧10/9 赤口	22 旧10/10 先勝	23 旧10/11 友引 勤労感謝の日	24 旧10/12 先負	25 旧10/13 仏滅
26 旧10/14 大安	27 旧10/15 赤口	28 旧10/16 先勝	29 旧10/17 友引	30 旧10/18 先負	12/1 旧10/19 仏滅	12/2 旧10/20 大安
12/3 旧10/21 赤口	12/4 旧10/22 先勝	12/5 旧10/23 友引	12/6 旧10/24 先負	12/7 旧10/25 仏滅	12/8 旧10/26 大安	12/9 旧10/27 赤口

健診・健康相談

1 市民集団健診 ※予約制
場所/カレンダー内に記載
時間/8:00~10:30
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・こども健診・教室等

5 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「育ちわらべうた」時間/9:30~11:30
お問い合わせ/こども相談・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/こども相談・健康課(内線2283)

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
場所・お問い合わせ(申込)/母子未来センター TEL.098-938-1103

10 離乳食スタート教室 ※要予約

11 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)/こども相談・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

2 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

3 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

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
時間/10:30~12:00

5 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

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・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

おかけカレンダー

おしらせ