

# おきなわ市民カレンダー

MEMO

日 月 火 水 木 金 土

<b>10月</b> 納付期限のお知らせ 納期です ・市県民税3期分 ・国民健康保険料4期分 ・介護保険料5期分 ・後期高齢者医療保険料4期分 納期限及び口座振替日は <b>11月2日</b> 前日までに残高確認をお願いいたします。		<b>毎月</b> ・1日は 飲酒運転の根絶運動の日 ・3日はちゅらさん運動の日 ・第3日曜日は ファミリー読書の日		<b>令和2年度の市民集団健診は予約制です</b> ※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)		<b>1</b> 仏滅 旧暦 8/15 十五夜 <b>6</b> 親子ピラティス 時間/10:30~12:00	<b>2</b> 大安 旧暦 8/16 <b>3</b> 市民運動相談(成人) 時間/13:30~15:30	<b>3</b> 赤口 旧暦 8/17
<b>4</b> 先勝 旧暦 8/18	<b>5</b> 友引 旧暦 8/19 休館 市立図書館 市立郷土博物館・ヒストリート	<b>6</b> 先負 旧暦 8/20 <b>9</b> 産後ママ教室 時間/13:20~16:00 <b>11</b> 離乳食スタート教室 時間/13:30~16:00	<b>7</b> 仏滅 旧暦 8/21 <b>5</b> 夜間運動相談(水Aコース) 時間/18:00~20:00 <b>7</b> 1歳6か月児健診 受付時間/13:00~14:00 休館 エイサー会館	<b>8</b> 大安 旧暦 8/22 <b>2</b> 市民健康相談(成人) 時間/14:00~16:00 <b>3</b> 3歳児健診 受付時間/13:00~14:00 <b>8</b> すこやか教室(両親学級)① 時間/13:30~16:00 <b>10</b> トランポリン教室 時間/10:30~12:00 <b>6</b> 親子ピラティス 時間/10:30~12:00	<b>9</b> 赤口 旧暦 8/23 <b>3</b> 市民運動相談(成人) 時間/13:30~15:30 <b>5</b> 夜間運動相談(金コース) 時間/18:00~20:00 <b>4</b> トランポリン教室 時間/10:30~12:00	<b>10</b> 先勝 旧暦 8/24 <b>1</b> 市民集団健診 ※予約制 (対象地区/全地区) 受付時間/8:30~10:30 <b>10</b> すこやか教室(両親学級)③ 時間/13:30~16:00		
<b>11</b> 友引 旧暦 8/25	<b>12</b> 先負 旧暦 8/26 <b>5</b> 親子 de ヨガ教室 時間/10:30~12:00 休館 市立図書館 市立郷土博物館・ヒストリート	<b>13</b> 仏滅 旧暦 8/27 <b>9</b> 産後ママ教室 時間/13:20~16:00	<b>14</b> 大安 旧暦 8/28 <b>5</b> 夜間運動相談(水Bコース) 時間/18:00~20:00 <b>8</b> 3歳児健診 受付時間/13:00~14:00 休館 エイサー会館	<b>15</b> 赤口 旧暦 8/29 <b>7</b> 1歳6か月児健診 受付時間/13:00~14:00 <b>10</b> すこやか教室(両親学級)② 時間/13:30~16:00 <b>6</b> 親子ピラティス 時間/10:30~12:00	<b>16</b> 先勝 旧暦 8/30 <b>3</b> 市民運動相談(成人) 時間/13:30~15:30	<b>17</b> 先負 旧暦 9/1 <b>1</b> 市民集団健診 ※予約制 (対象地区/室川・照屋) 受付時間/8:30~10:30 13:00~14:00		
<b>18</b> 仏滅 旧暦 9/2 <b>6</b> 乳児健診 受付時間/9:00~11:00 13:00~15:00	<b>19</b> 大安 旧暦 9/3 <b>5</b> 親子 de ヨガ教室 時間/10:30~12:00 休館 市立図書館 市立郷土博物館・ヒストリート	<b>20</b> 赤口 旧暦 9/4 <b>11</b> 離乳食スタート教室 時間/13:30~16:00	<b>21</b> 先勝 旧暦 9/5 <b>5</b> 夜間運動相談(水Aコース) 時間/18:00~20:00 <b>7</b> 1歳6か月児健診 受付時間/13:00~14:00 <b>1</b> 親子リトミック体験会 時間/10:30~11:30 休館 エイサー会館	<b>22</b> 友引 旧暦 9/6 <b>8</b> 3歳児健診 受付時間/13:00~14:00 <b>10</b> すこやか教室(両親学級)③ 時間/13:30~16:00 <b>3</b> トランポリン教室 時間/10:30~12:00 <b>6</b> 親子ピラティス 時間/10:30~12:00 休館 市立図書館	<b>23</b> 先負 旧暦 9/7 カジマヤー祝い <b>4</b> 市民健康・運動相談(成人) 時間/13:30~15:30 <b>5</b> 夜間運動相談(金コース) 時間/18:00~20:00 <b>4</b> トランポリン教室 時間/10:30~12:00	<b>24</b> 仏滅 旧暦 9/8		
<b>25</b> 大安 旧暦 9/9 菊御酒(キクウジャキー) <b>1</b> 市民集団健診 ※予約制 (対象地区/安慶田・センター) 受付時間/8:30~10:30 13:00~14:00	<b>26</b> 赤口 旧暦 9/10 休館 市立図書館 市立郷土博物館・ヒストリート	<b>27</b> 先勝 旧暦 9/11 <b>9</b> 産後ママ教室 時間/13:20~16:00	<b>28</b> 友引 旧暦 9/12 <b>5</b> 夜間運動相談(水Bコース) 時間/18:00~20:00 休館 エイサー会館	<b>29</b> 先負 旧暦 9/13	<b>30</b> 仏滅 旧暦 9/14 <b>3</b> 市民運動相談(成人) 時間/13:30~15:30	<b>31</b> 大安 旧暦 9/15		
<b>1</b> 赤口 旧暦 9/16 <b>1</b> 市民集団健診 ※予約制 (対象地区/高原・八重島) 受付時間/8:30~10:30 13:00~14:00	<b>2</b> 先勝 旧暦 9/17 休館 市立図書館 市立郷土博物館・ヒストリート	<b>3</b> 友引 旧暦 9/18 文化の日 休館 ヒストリート	<b>4</b> 先負 旧暦 9/19 <b>5</b> 夜間運動相談(水Aコース) 時間/18:00~20:00 <b>7</b> 1歳6か月児健診 受付時間/13:00~14:00 休館 エイサー会館	<b>5</b> 仏滅 旧暦 9/20 <b>8</b> 3歳児健診 受付時間/13:00~14:00	<b>6</b> 大安 旧暦 9/21 <b>3</b> 市民運動相談(成人) 時間/13:30~15:30 <b>5</b> 夜間運動相談(金コース) 時間/18:00~20:00	<b>7</b> 赤口 旧暦 9/22 <b>10</b> すこやか教室(両親学級)③ 時間/13:30~16:00		
<b>8</b> 先勝 旧暦 9/23 <b>1</b> 市民集団健診 ※予約制 (対象地区/全地区) 受付時間/8:30~10:30	<b>9</b> 友引 旧暦 9/24 休館 市立図書館 市立郷土博物館・ヒストリート	<b>沖縄市出前児童館</b> お問い合わせ こども相談・健康課(内線2282) ご利用日時/毎週月~金 16:00~18:00 活動団体/沖縄ハンズオンNPO ・NPO法人たのしい教育研究所 (10月12日~16日の★印の公民館等) 対象/小学生または親子 参加費/無料 ・月曜日/知花公民館・美里公民館・★センター公民館 ・火曜日/胡屋公民館・古謝公民館・★越来公民館 ・水曜日/登川公民館・山里公民館・★海邦町公民館 ・木曜日/比屋根公民館・明道公民館・★泡瀬公民館 ・金曜日/松本公民館・中の町公民館・★池原公民館				<b>各種健診・教室などのお問い合わせ先・詳細は右記の一覧をご覧ください</b> ※掲載内容は新型コロナウイルス感染症予防のため、日程変更・中止になる場合があります。予めご了承ください。		

## 健診・健康相談・各種教室等

- 市民集団健診 ※予約制  
対象地区/全地区(10日)・室川・照屋  
安慶田・センター・高原・八重島  
お問い合わせ/市民健康課(内線2240)
- 市民健康相談(成人)  
時間/14:00~16:00  
場所/市立図書館 まなびの部屋  
お問い合わせ/市民健康課(内線2262)
- 市民運動相談(成人) 時間/13:30~15:30
- 市民健康・運動相談(成人)  
時間/13:30~15:30
- 夜間運動相談 ※要予約 定員/15人  
時間/18:00~20:00  
場所・お問い合わせ(申込)  
保健相談センター TEL 098-938-2564

- 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

- 1歳6か月児健診
  - 3歳児健診
- 場所/保健相談センター  
受付時間/13:00~14:00  
お問い合わせ/こども相談・健康課(内線2283)

- 産後ママ教室 ※要予約  
時間/13:20~16:00
  - すこやか教室(両親学級)①②③ ※要予約  
時間/13:30~16:00
- 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/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

- 親子リトミック体験会 ※要予約  
時間/10:30~11:30  
対象・定員/生後6か月~5歳の親子・15組
- できたことノート&カラーセラピー  
※要予約  
時間/10:30~12:00  
対象・定員/子育て中の保護者・8人
- 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
- 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
- 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
- 親子ピラティス ※要予約  
対象・定員/  
生後3か月~1歳半の子と保護者・6組  
時間/10:30~12:00  
場所・お問い合わせ(申込)  
沖縄市あげだ児童館  
TEL 098-934-4643