

おきなわ市民カレンダー

日 月 火 水 木 金 土

MEMO

沖縄市出前児童館
 お問い合わせ 子育て相談・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
 (11月16日～20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

毎月
 ・1日は 飲酒運転の根絶運動の日
 ・3日はちゅうさん運動の日
 ・第3日曜日は ファミリー読書の日

11月 納付期限のお知らせ
 納期です
 ・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**
 前日までに残高確認をお願いいたします。

令和2年度の市民集団健診は**予約制**です
 ※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)

1 赤口 旧暦 9/16 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	2 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	3 友引 旧暦 9/18 文化の日 休館 ヒストリート	4 先負 旧暦 9/19 5 夜間運動相談(水コース) 時間/18:00～20:00 7 1歳6か月児健診 受付時間/13:00～14:00 休館 エイサー会館	5 仏滅 旧暦 9/20 8 3歳児健診 受付時間/13:00～14:00 3 トランポリン教室 時間/10:30～12:00 6 親子ピラティス 時間/10:30～12:00	6 大安 旧暦 9/21 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30～15:30 5 夜間運動相談(金コース) 時間/18:00～20:00	7 赤口 旧暦 9/22 10 すこやか教室(両親学級)③ 時間/13:30～16:00
8 先勝 旧暦 9/23 市民集団健診 ※予約制 (対象地区/全地区) 受付時間/8:30～10:30	9 友引 旧暦 9/24 5 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	10 先負 旧暦 9/25 9 産後ママ教室 時間/13:20～16:00 11 離乳食スタート教室 時間/13:30～16:00	11 仏滅 旧暦 9/26 5 夜間運動相談(水コース) 時間/18:00～20:00 8 3歳児健診 受付時間/13:00～14:00 休館 エイサー会館	12 大安 旧暦 9/27 2 市民健康相談(成人) 時間/14:00～16:00 7 1歳6か月児健診 受付時間/13:00～14:00	13 赤口 旧暦 9/28 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30～15:30 5 夜間運動相談(金コース) 時間/18:00～20:00 7 1歳6か月児健診 受付時間/13:00～14:00 4 トランポリン教室 時間/10:30～12:00	14 先勝 旧暦 9/29
15 仏滅 旧暦 10/1 6 乳児健診 受付時間/9:00～11:00 13:00～15:00	16 大安 旧暦 10/2 5 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	17 赤口 旧暦 10/3 1 市民集団健診 ※予約制 (対象地区/諸見里・山里) 受付時間/8:30～10:30	18 先勝 旧暦 10/4 1 市民集団健診 ※予約制 (対象地区/諸見里・山里) 受付時間/8:30～10:30 5 夜間運動相談(水コース) 時間/18:00～20:00 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 休館 エイサー会館	19 友引 旧暦 10/5 8 3歳児健診 受付時間/13:00～14:00 10 すこやか教室(両親学級)② 時間/13:30～16:00 6 親子ピラティス 時間/10:30～12:00	20 先負 旧暦 10/6 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30～15:30 5 夜間運動相談(金コース) 時間/18:00～20:00	21 仏滅 旧暦 10/7 休館 市立郷土博物館
22 大安 旧暦 10/8 6 乳児健診 受付時間/9:00～11:00 13:00～15:00 休館 市立郷土博物館	23 赤口 旧暦 10/9 勤労感謝の日 休館 市立図書館 市立郷土博物館・ヒストリート	24 先勝 旧暦 10/10 9 産後ママ教室 時間/13:20～16:00 休館 市立図書館	25 友引 旧暦 10/11 5 夜間運動相談(水コース) 時間/18:00～20:00 2 できたことノート&カラーセラピー 時間/10:30～12:00 休館 エイサー会館	26 先負 旧暦 10/12 1 市民集団健診 ※予約制 (対象地区/泡瀬・泡瀬第三) 受付時間/8:30～10:30 10 すこやか教室(両親学級)③ 時間/13:30～16:00 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 休館 市立図書館	27 仏滅 旧暦 10/13 1 市民集団健診 ※予約制 (対象地区/泡瀬・泡瀬第三) 受付時間/8:30～10:30 4 市民健康・運動相談(成人) 時間/13:30～15:30 4 トランポリン教室 時間/10:30～12:00	28 大安 旧暦 10/14
29 赤口 旧暦 10/15 休館 市立郷土博物館	30 先勝 旧暦 10/16 4 トランポリン教室 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	1 友引 旧暦 10/17 11 離乳食スタート教室 時間/13:30～16:00	2 先負 旧暦 10/18 5 夜間運動相談(水コース) 時間/18:00～20:00 7 1歳6か月児健診 受付時間/13:00～14:00 休館 エイサー会館	3 仏滅 旧暦 10/19 8 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	4 大安 旧暦 10/20 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30～15:30 5 夜間運動相談(金コース) 時間/18:00～20:00	5 赤口 旧暦 10/21 1 市民集団健診 ※予約制 (対象地区/比屋根・与儀) 受付時間/8:30～10:30 13:00～14:00 10 すこやか教室(両親学級)③ 時間/13:30～16:00
6 先勝 旧暦 10/22 1 市民集団健診 ※予約制 (対象地区/美里・吉原) 受付時間/8:30～10:30 13:00～14:00	7 友引 旧暦 10/23 休館 市立図書館 市立郷土博物館・ヒストリート	8 先負 旧暦 10/24 9 産後ママ教室 時間/13:20～16:00	9 仏滅 旧暦 10/25 5 夜間運動相談(水コース) 時間/18:00～20:00 8 3歳児健診 受付時間/13:00～14:00 休館 エイサー会館	10 大安 旧暦 10/26 2 市民健康相談(成人) 時間/14:00～16:00 7 1歳6か月児健診 受付時間/13:00～14:00 10 すこやか教室(両親学級)① 時間/13:30～16:00	<p>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</p> <p>※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。</p>	
6 先勝 旧暦 10/22	7 友引 旧暦 10/23	8 先負 旧暦 10/24	9 仏滅 旧暦 10/25	10 大安 旧暦 10/26		

- 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(8日)・高原・八重島・諸見里・山里・泡瀬・泡瀬第三・比屋根・与儀・美里・吉原
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 8 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/子育て相談・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)
子育て相談・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
時間/10:30～12:00
対象・定員/
生後3か月～1歳半の子と保護者・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