

日	健診・教室・お知らせ等
1 大安 (水) つちのえいぬ 旧 3/27	天皇の即位の日 毎月1日は飲酒運転の根絶運動の日 休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート
2 赤口 (木) つちのえいぬ 旧 3/28	国民の休日 休館/ヒストリート
3 先勝 (金) かのえね 旧 3/29	憲法記念日 毎月3日はちゅうらさん運動の日 休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート
4 友引 (土) かのとうし 旧 3/30	みどりの日 休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート
5 仏滅 (日) みずのえら 旧 4/1	こどもの日 休館/ヒストリート
6 大安 (月) みずのとう 旧 4/2	振替休日 休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート
7 赤口 (火) きのえたつ 旧 4/3	休館/市立図書館・エイサー会館
8 先勝 (水) きのとみ 旧 4/4	(6)1歳6か月児健診 場所/保健相談センター 受付時間/13:00~14:00 (4)夜間運動相談 ※要予約 場所/保健相談センター 時間/18:00~20:00 休館/エイサー会館
9 友引 (木) ひのえうま 旧 4/5	①親子ピラティス教室 ※要予約 場所/あげだ児童館 時間/10:30~12:00 (7)3歳児健診 場所/保健相談センター 受付時間/13:00~14:00 (10)すこやか教室(両親学級)① ※要予約 場所/母子未来センター 時間/13:30~16:00
10 先負 (金) ひのとつじ 旧 4/6	⑤親子ヨガ教室 ※要予約 場所/宮里児童センター 時間/10:30~12:00 (3)市民健康・運動相談(成人) 場所/保健相談センター 時間/13:30~15:30
11 仏滅 (土) つちのえさる 旧 4/7	(8)こうのとり相談 ※来所相談は要予約 場所/母子未来センター 時間/9:00~18:00

日	健診・教室・お知らせ等
12 大安 (日) つちのととり 旧 4/8	休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート
13 赤口 (月) かのえいぬ 旧 4/9	休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート
14 先勝 (火) かのとうし 旧 4/10	(9)産後ママ教室 ※要予約 場所/母子未来センター 時間/13:20~16:00 (11)離乳食スタート教室 ※要予約 場所/福祉文化プラザ 時間/13:30~16:00
15 友引 (水) みずのえね 旧 4/11	(7)3歳児健診 場所/保健相談センター 受付時間/13:00~14:00 (4)夜間運動相談 ※要予約 場所/保健相談センター 時間/18:00~20:00 休館/エイサー会館
16 先負 (木) みずのとうし 旧 4/12	②ここひま☆カラーセラピー ※要予約 場所/福祉文化プラザ児童センター 時間/10:00~12:00 ④トランポリン教室 場所/宮里児童センター 時間/10:30~12:00 (6)1歳6か月児健診 場所/保健相談センター 受付時間/13:00~14:00 (10)すこやか教室(両親学級)② ※要予約 場所/母子未来センター 時間/13:30~16:00
17 仏滅 (金) きのえとら 旧 4/13	③ベビーマッサージ体験会 ※要予約 場所/福祉文化プラザ児童センター 時間/10:30~12:00 (2)市民運動相談(成人) 場所/保健相談センター 時間/13:30~15:30
18 大安 (土) きのとう 旧 4/14	休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート
19 赤口 (日) ひのえたつ 旧 4/15	休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート
20 先勝 (月) ひのとみ 旧 4/16	休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート
21 友引 (火) つちのえうま 旧 4/17	休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート

日	健診・教室・お知らせ等
22 先負 (水) つちのとつじ 旧 4/18	(12)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 (4)夜間運動相談 ※要予約 場所/保健相談センター 時間/18:00~20:00 休館/エイサー会館
23 仏滅 (木) かのえさる 旧 4/19	①親子ピラティス教室 ※要予約 場所/あげだ児童館 時間/10:30~12:00 (10)すこやか教室(両親学級)③ ※要予約 場所/母子未来センター 時間/13:30~16:00 休館/市立図書館
24 大安 (金) かのとうし 旧 4/20	(3)市民健康・運動相談(成人) 場所/保健相談センター 時間/13:30~15:30
25 赤口 (土) みずのえいぬ 旧 4/21	日(曜) 「コザ×桜坂」シネマコレクション 入場料 25日(土) (上映作品・開演時間 調整中) 一般(前売) 1,200円 26日(日) 場所/市民小劇場あしびなー シニア 1,200円 桜坂会員 1,000円
26 先勝 (日) みずのとうし 旧 4/22	(5)乳児健診 場所/市役所 時間/9:00~11:00 13:00~15:00 ・ブックスタート 9:00~16:00 ・子育て講座「子育てわらべうた」 9:30~11:30
27 友引 (月) きのえね 旧 4/23	休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート
28 先負 (火) きのとうし 旧 4/24	(9)産後ママ教室 ※要予約 場所/母子未来センター 時間/13:20~16:00
29 仏滅 (水) ひのえとら 旧 4/25	(4)夜間運動相談 ※要予約 場所/保健相談センター 時間/18:00~20:00 休館/エイサー会館
30 大安 (木) ひのとう 旧 4/26	④トランポリン教室 場所/宮里児童センター 時間/10:30~12:00 (10)すこやか教室(両親学級)④ ※要予約 場所/母子未来センター 時間/13:30~16:00
31 赤口 (金) つちのえたつ 旧 4/27	(2)市民運動相談(成人) 場所/保健相談センター 時間/13:30~15:30
1 先勝 (土) つちのとみ 旧 4/28	(8)こうのとり相談 ※来所相談は要予約 場所/母子未来センター 時間/9:00~18:00

健診・健康相談・各種教室等
(1)市民集団健診 ※今月の実施はありません。 問合せ/市民健康課 (内線2240)
(2)市民運動相談(成人) 場所/保健相談センター 時間/13:30~15:30 (3)市民健康・運動相談(成人) 場所/保健相談センター 時間/13:30~15:30 (4)夜間運動相談 ※要予約 定員/30人 場所/保健相談センター 時間/18:00~20:00 申込・問合せ/保健相談センター TEL 098-938-2564
(5)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 9:00~16:00 ・子育て講座「子育てわらべうた」 9:30~11:30
(6)1歳6か月児健診 (7)3歳児健診 場所/保健相談センター 受付時間/13:00~14:00 問合せ/子ども相談・健康課 (内線2283)
(8)こうのとり相談 ※来所相談は要予約 妊娠・不妊に関する相談 場所/母子未来センター 時間/9:00~18:00
(9)産後ママ教室 ※要予約 場所/母子未来センター 時間/13:20~16:00 (10)すこやか両親学級①②③④ ※要予約 場所/母子未来センター 時間/13:30~16:00 申込・問合せ/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/福祉文化プラザ 時間/13:30~16:00 申込・問合せ/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親子ピラティス教室 ※要予約 場所/あげだ児童館 時間/10:30~12:00 定員/生後3か月~1歳半の母子15組 ※参加無料 準備するもの/ヨガマット(貸出あり)・バスタオル 問合せ/沖縄市あげだ児童館 TEL 098-934-4643
②ここひま☆カラーセラピー ※要予約 場所/福祉文化プラザ児童センター 時間/10:00~12:00 対象/子育て中の保護者 定員/8人
③乳幼児親子向け「ベビーマッサージ体験会」 ※要予約 場所/福祉文化プラザ児童センター 時間/10:30~12:00 対象/子育て中の保護者 定員/8人 問合せ/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 場所/宮里児童センター 時間/10:30~12:00 対象/就学前の子と保護者
⑤親子ヨガ教室 ※要予約 場所/宮里児童センター 時間/10:30~12:00 定員/生後3か月~1歳半の母子20組 問合せ/沖縄市宮里児童センター TEL 098-989-4655

沖縄市出前児童館
日時/月~金 16:00~18:00 ※5月3日・6日はお休み 場所/月 センター公民館、知花公民館、★美里公民館 火 越来公民館、胡屋公民館、★古謝公民館 水 海邦町公民館、登川公民館、★山里公民館 木 泡瀬公民館、比屋根公民館、★明道公民館 金 池原公民館、松本公民館、★沖縄市芸能館 活動団体 ・沖縄ハンズオンNPO ・NPO法人たのしい教育研究所 (5月13日~17日の★印の公民館) 対象/小学生または親子 参加費/無料 問合せ/子ども相談・健康課 (内線 2282)

なくそう!望まない受動(じゅうどう)喫煙(きつえん)

受動喫煙とは他者が吸うタバコから発生した煙にさらされること。
肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群(SIDS)は、受動喫煙によりリスクが高まり、受動喫煙を受けなければ、年間約15,000人がこれらの疾患により死亡せずに済んだと推計されています。
望まない受動喫煙を防ぐため、健康増進法が改正され、今年の1月より一部施行されました。
これにより、喫煙するすべての人に、周りの人に煙を吸わせないように配慮することが義務付けられました。

7月には、学校、児童福祉施設、行政機関等が敷地内禁煙に、来年4月には、多くの人が利用する事務所や飲食店等が屋内禁煙になります。タバコを吸う方は、この機会に禁煙に取り組んでみませんか?
禁煙を難しくするのは、「ニコチン依存症」という病気のためです。禁煙外来を設置している医療機関もありますので一度相談してみてもいいです。
周りの人も禁煙にチャレンジする人を応援したいですね。

市民健康課(内線2241)

◆市内の禁煙外来設置医療機関 ⇒ 禁煙のススメ | 沖縄市ホームページ


