

市民カレンダー

日	健診・教室・お知らせ等
1 先勝(土) つちのとみ 旧 4/28	毎月1日は飲酒運転の根絶運動の日 (8)こうのとりの相談 ※来所相談は要予約 場所/母子未来センター 時間/9:00~18:00
2 友引(日) かのえうま 旧 4/29	
3 大安(月) かのとひつじ 旧 5/1	毎月3日はちゅらさん運動の日 休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート
4 赤口(火) みずのえさる 旧 5/2	(12)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
5 先勝(水) みずのとみ 旧 5/3	(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 (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 休館/エイサー会館
6 友引(木) きのえいぬ 旧 5/4	(7)3歳児健診 場所/保健相談センター 受付時間/13:00~14:00
7 先負(金) きのとい 旧 5/5	(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
8 仏滅(土) ひのえね 旧 5/6	(11)妊活教室 ※要予約 場所/母子未来センター 時間/13:30~16:00
9 大安(日) ひのとうし 旧 5/7	
10 赤口(月) つちのえとら 旧 5/8	(1)市民集団健診 (対象地区/古謝・泡瀬第一) 場所/産業交流センター 受付時間/8:30~10:30 休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート
11 先勝(火) つちのとう 旧 5/9	(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

日	健診・教室・お知らせ等
12 友引(水) かのえとら 旧 5/10	(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 (7)3歳児健診 場所/保健相談センター 受付時間/13:00~14:00 休館/エイサー会館
13 先負(木) かのとみ 旧 5/11	(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
14 仏滅(金) みずのえうま 旧 5/12	(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 ①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
15 大安(土) みずのとみ 旧 5/13	(11)妊活教室 ※要予約 場所/母子未来センター 時間/13:30~16:00
16 赤口(日) きのえさる 旧 5/14	(5)乳児健診 場所/沖縄市役所 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
17 先勝(月) きのとみ 旧 5/15	休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート
18 友引(火) ひのえいぬ 旧 5/16	(12)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
19 先負(水) ひのとうし 旧 5/17	(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
20 仏滅(木) つちのえね 旧 5/18	(1)市民集団健診 (対象地区/南桃原・園田) 場所/沖縄市体育館 受付時間/8:30~10:30 (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
21 大安(金) つちのとうし 旧 5/19	(1)市民集団健診 (対象地区/山内・久保田) 場所/沖縄市体育館 受付時間/8:30~10:30 (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 ②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

日	健診・教室・お知らせ等									
22 赤口(土) かのえとら 旧 5/20										
23 先勝(日) かのとう 旧 5/21	慰霊の日 休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート									
24 友引(月) みずのえとら 旧 5/22	休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート									
25 先負(火) みずのとみ 旧 5/23	(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									
26 仏滅(水) きのえうま 旧 5/24	(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									
27 大安(木) きのとみ 旧 5/25	(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 休館/市立図書館									
28 赤口(金) ひのえさる 旧 5/26	(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 ②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									
29 先勝(土) ひのとみ 旧 5/27	<table border="1"> <thead> <tr> <th>日</th> <th>「コザ×桜坂」シネマコレクション</th> <th>入場料</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>29日(土)</td> <td>(上映作品・開演時間 調整中)</td> <td>一般(前売) 1,200円 当日 1,700円</td> </tr> <tr> <td>30日(日)</td> <td>場所/市民小劇場あしびなー</td> <td>シニア 1,200円 桜坂会員 1,000円</td> </tr> </tbody> </table>	日	「コザ×桜坂」シネマコレクション	入場料	29日(土)	(上映作品・開演時間 調整中)	一般(前売) 1,200円 当日 1,700円	30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
日	「コザ×桜坂」シネマコレクション	入場料								
29日(土)	(上映作品・開演時間 調整中)	一般(前売) 1,200円 当日 1,700円								
30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								
30 友引(日) つちのえいぬ 旧 5/28	(1)市民集団健診 (対象地区/宮里) 場所/沖縄市役所 受付時間/8:30~10:30・13:00~14:00 *胃がん検診(胃バリウム検診)は午前のみ 休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート									
1 先負(月) つちのとうし 旧 5/29										
2 仏滅(火) かのえね 旧 5/30	(12)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									

健診・健康相談・各種教室等
(1)市民集団健診 対象地区/古謝・泡瀬第一・南桃原・園田・山内・久保田・宮里 問合せ/市民健康課 (内線 2240)
(2)市民運動相談(成人) (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)こうのとりの相談 ※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 (11)妊活教室 ※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
(12)離乳食スタート教室 ※要予約 (13)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・定員/生後1か月~あんよ前の子と保護者・8組 申込・問合せ/沖縄市福祉文化プラザ児童センター TEL 098-930-1695
②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・定員/就学前の子と保護者・15組
③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 対象・定員/生後3か月~1歳半の母子・20組 申込・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 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 (6月10日~14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)

6月は「食育月間」です

毎年6月は、食育推進基本計画により、「食育月間」と定められています。
本市でも、食育に対する理解を深め、食育推進活動への積極的な参加を促すこと等を目的として、6月18日から21日までの間、市役所1階市民ホールで「第11回沖縄市食育展」を開催します。
期間中は、市及び関係団体等で実施している食育活動紹介のパネル展示を行うほか、保育園児のおやつ作り体験、唾液検査による「口腔内環境チェック」、血液を採取して測定する「健康チェック」、減塩の方法等について学べる「減塩ミニ講座」等参加体験型のイベントも多数開催します。

子どもから大人まで食育について楽しみながら学べる機会となっておりますので、ぜひ食育展に足をお運びいただき、ご家庭で食育の取組を実践してはいかがでしょうか？



市民健康課 (内線2243)

詳しくはホームページをご覧ください♪
<http://www.city.okinawa.okinawa.jp/kurashi/522>