

日	健診・教室・お知らせ等
1 先負(月) つちのとう 旧 5/29	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 仏滅(火) かえね 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
3 赤口(水) かとうし 旧 6/1	毎月3日はちゅらさん運動の日 (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
4 先勝(木) みずのえとら 旧 6/2	(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
5 友引(金) みずのとう 旧 6/3	(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
6 先負(土) きのえとら 旧 6/4	(1)市民集団健診(対象地区/東・大里) 場所/産業交流センター 受付時間/8:30~10:30 (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
7 仏滅(日) きのとみ 旧 6/5	
8 大安(月) ひのえとら 旧 6/6	(4)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 休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート
9 赤口(火) ひのとつじ 旧 6/7	(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 先勝(水) つちのえとら 旧 6/8	(1)市民集団健診(対象地区/美里・吉原) 場所/沖縄市体育館 受付時間/8:30~10:30 (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

日	健診・教室・お知らせ等
11 友引(木) つちのととり 旧 6/9	(1)市民集団健診(対象地区/中の町) 場所/沖縄市体育館 受付時間/8:30~10:30 (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 (5)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
12 先負(金) かえね 旧 6/10	(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 (3)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
13 仏滅(土) かとうし 旧 6/11	
14 大安(日) みずのえとら 旧 6/12	
15 赤口(月) みずのとう 旧 6/13	海の日 休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート
16 先勝(火) きのえとら 旧 6/14	休館/市立図書館
17 友引(水) きのとう 旧 6/15	(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 (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 休館/エイサー会館
18 先負(木) ひのえとら 旧 6/16	(1)市民集団健診(対象地区/知花・東松本) 場所/かりゆし園 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 (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 (5)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
19 仏滅(金) ひのとみ 旧 6/17	(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 (3)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
20 大安(土) つちのえとら 旧 6/18	「コザ×桜坂」シネマコレクション 19日(金) 20日(土) (上映作品・開演時間 調整中) 入場料 一般(前売) 1,200円 当日 1,700円 シニア 1,200円 桜坂会員 1,000円
21 赤口(日) つちのとつじ 旧 6/19	(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
22 先勝(月) かえね 旧 6/20	休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート
23 友引(火) かとうし 旧 6/21	(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
24 先負(水) みずのえとら 旧 6/22	(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
25 仏滅(木) みずのとう 旧 6/23	(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
26 大安(金) きのえとら 旧 6/24	(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
27 赤口(土) きのとうし 旧 6/25	
28 先勝(日) ひのえとら 旧 6/26	(1)市民集団健診(対象地区/室川・照屋) 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
29 友引(月) ひのと 旧 6/27	休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート
30 先負(火) つちのえとら 旧 6/28	(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
31 仏滅(水) つちのとみ 旧 6/29	

健診・健康相談・各種教室等	
(1)市民集団健診 対象地区/東・大里・美里・吉原・中の町・知花・東松本・室川・照屋 問合せ/市民健康課 (内線 2240)	(2)市民運動相談(成人) 時間/13:30~15:30 (3)市民健康・運動相談(成人) 時間/13:30~15:30 (4)夜間運動相談 ※要予約 定員/30人 時間/18:00~20:00 (2)(3)(4)共通 場所/保健相談センター 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/こども相談・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 時間/9:00~18:00 (9)産後ママ教室 ※要予約 時間/13:20~16:00 (10)すこやか教室(両親学級)①②③④ ※要予約 時間/13:30~16:00 (11)妊活教室 ※要予約 時間/13:30~16:00 (8)(9)(10)(11)共通 場所/母子未来センター 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 (12)(13)共通 場所/福祉文化プラザ 時間/13:30~16:00 申込・問合せ/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乳幼児親子向け ベビーマッサージ体験会 ※要予約 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	②ここひま☆カラーセラピー ※要予約 時間/10:00~12:00 対象・定員/子育て中の保護者・8人 ①②共通 場所/福祉文化プラザ児童センター 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
③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	④親子ヨガ教室 ※要予約 対象・定員/生後3か月~1歳半の親子・15組 ③④共通 場所/宮里児童センター 時間/10:30~12:00 申込・問合せ/沖縄市宮里児童センター TEL 098-989-4655
⑤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 対象・定員/生後3か月~1歳半の子と保護者・12組 申込・問合せ/沖縄市あげだ児童館 TEL 098-934-4643	

沖縄市出前児童館

日時/月~金 16:00~18:00 ※7月15日(月)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 (7月16日~22日の★印の公民館等) 対象/小学生または親子 参加費/無料 問合せ/こども相談・健康課 (内線 2282)
--

がん検診を受けましょう!

みなさん、がん検診を定期的に受診していますか?
がんは、「早期がん」つまり症状がでる前に治療することが大切です。がん検診を受診して、結果が「異常なし」であっても、その後のがんができる可能性はあります。そのため、検診を定期的に受けましょう。

がん検診を受けて「異常あり」と判断された場合には、必ず精密検査や、診断・治療を受けてください。
また、前回の検診で「異常なし」だったとしても、気になる症状があらわれた場合には、次の検診を待たずに、医療機関を受診することも重要です。

市民健康課では、今年度の健診がスタートしています。がん検診は、市民集団健診又は個別健診(医療機関等での健診)で受診出来ます。ぜひ今年度もがん検診を受診しましょう。(※職場のがん検診を受ける機会がある場合は、そちらを優先してください。)

※健診の詳細については、市民健康課健診係までお問い合わせいただくか、市公式ホームページをご覧ください。

市民健康課 健診係(内線 2240)
<https://www.city.okinawa.okinawa.jp/kurashi/509/17222>

