

# おきなわ市民カレンダー

Okinawa Citizen Calendar

# 3月

2024  
令和6年

令和5年度の受診券の有効期限は  
**3月31日(日)**です  
問 市民健康課 内線2246

**沖縄市出前児童館**  
ご利用日時 月～金 16:00▶18:00  
対象 小学生または子と保護者 場所 各公民館 **無料**  
〈問 とも相談・健康課〉 こどもの居場所づくり支援担当(内線2282)

**納付期限のお知らせ**  
介護保険料10期分 後期高齢者医療保険料9期分  
納期限及び口座振替日は**4月1日(月)** 前日までに残高確認をお願いいたします。

毎月1日は 飲酒運転の根絶運動の日  
3日は ちゅうらさん運動の日  
第3日 曜日は ファミリー読書の日

日	月	火	水	木	金	土
2/25 旧1/16 仏滅	2/26 旧1/17 大安	2/27 旧1/18 赤口 8 産後ママ教室 時間/10:00~12:00 9 すこやか教室(両親学級)② 時間/13:30~15:30	2/28 旧1/19 先勝 11 離乳食ステップアップ教室 時間/13:30~16:00 1 親子ベビーリトミック体験会 時間/10:30~11:30	2/29 旧1/20 友引	1 旧1/21 先負 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30~15:00	2 旧1/22 仏滅
3 旧1/23 大安	4 旧1/24 赤口	5 旧1/25 先勝 10 離乳食スタート教室 時間/13:30~16:00	6 旧1/26 友引 6 1歳6か月児健診 受付時間/12:45~14:20 1 親子リトミック体験会 時間/10:30~11:30	7 旧1/27 先負 7 3歳児健診 受付時間/12:45~14:20 2 子育て講座 ~こどものモチベーションUP②~ 時間/10:30~12:00	8 旧1/28 仏滅 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30~15:00	9 旧1/29 大安 9 すこやか教室(両親学級)③ 時間/10:00~12:00 13:30~15:30
10 旧2/1 友引	11 旧2/2 先負 5 親子deヨガ教室 時間/10:30~12:00	12 旧2/3 仏滅 8 産後ママ教室 時間/10:00~12:00 9 すこやか教室(両親学級)① 時間/13:30~15:30	13 旧2/4 大安 7 3歳児健診 受付時間/12:45~14:20 1 親子ベビーリトミック体験会 時間/10:30~11:30	14 旧2/5 赤口 2 市民健康相談(成人) 時間/14:00~16:00 6 1歳6か月児健診 受付時間/12:45~14:20 3 ぴよん!ぴよん!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	15 旧2/6 先勝 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30~15:00 4 トランポリン教室 時間/10:30~12:00	16 旧2/7 友引
17 旧2/8 先負	18 旧2/9 仏滅	19 旧2/10 大安	20 旧2/11 赤口 春分の日	21 旧2/12 先勝	22 旧2/13 友引 4 市民健康・運動相談(成人) 時間/13:30~15:00	23 旧2/14 先負
24 旧2/15 仏滅 5 乳幼児健診 受付時間/9:00~11:00 13:00~15:00	25 旧2/16 大安	26 旧2/17 赤口 8 産後ママ教室 時間/10:00~12:00 9 すこやか教室(両親学級)② 時間/13:30~15:30	27 旧2/18 先勝	28 旧2/19 友引	29 旧2/20 先負 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30~15:00	30 旧2/21 仏滅
31 旧2/22 大安	4/1 旧2/23 赤口	4/2 旧2/24 先勝	4/3 旧2/25 友引	4/4 旧2/26 先負	4/5 旧2/27 仏滅 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30~15:00	4/6 旧2/28 大安

**健診・健康相談**

**1 市民集団健診 ※予約制**  
※3月は実施なし  
問 市民健康課(内線2246)

**2 市民健康相談(成人)**  
場所/市立図書館 まなびの部屋  
時間/14:00~16:00  
問(申込)/市民健康課(内線2262)

**3 市民運動相談(成人)**

**4 市民健康・運動相談(成人)**  
場所/保健相談センター  
時間/13:30~15:00  
問(申込)/市民健康課(内線2262)

**出産・子ども健診・教室等**

**5 乳児一般健診 ※予約制(アプリ)**  
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  
問 とも相談・健康課(内線2283)

**6 1歳6か月児健診 ※要予約(アプリ)**

**7 3歳児健診 ※要予約(アプリ)**  
場所/沖縄市武道館(コザ運動公園内)  
受付時間/12:45~14:20  
問 とも相談・健康課(内線2283)

**8 産後ママ教室 ※要予約**  
時間/10:00~12:00

**9 すこやか教室(両親学級)①② ※要予約**  
時間/13:30~15:30  
**すこやか教室(両親学級)③ ※要予約**  
時間/10:00~12:00・13:30~15:30  
問(申込)/母子未来センター  
☎098-938-1103

**10 離乳食スタート教室 ※要予約**

**11 離乳食ステップアップ教室 ※要予約**  
場所/沖縄市福祉文化プラザ  
時間/13:30~16:00  
問(申込)/とも相談・健康課(内線2284)


**児童館・児童センター・各種教室**

**1 親子リトミック・ベビーリトミック体験会 ※要予約**  
親子リトミック体験会 時間/10:30~11:30  
対象・定員/ひとり歩き~5歳までの子と保護者・15組  
親子ベビーリトミック体験会 時間/10:30~11:30  
対象・定員/6か月~よちよち歩き(抱っこ)までの子と保護者・10組

**2 子育て講座 ~こどものモチベーションUP②~ ※要予約**  
時間/10:30~12:00  
対象・定員/子と保護者・8組

**3 ぴよん!ぴよん!トランポリン教室 ※要予約**  
時間/10:30~12:00  
対象・定員/1歳~5歳の子と保護者・15組  
問(申込)/沖縄市福祉文化プラザ児童センター  
☎098-930-1695

**4 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  
時間/10:30~12:00

**5 親子deヨガ教室 ※要予約**  
対象・定員/生後3か月~1歳6か月までの子と保護者・15組  
時間/10:30~12:00  
申込/公式LINEからのWEB予約 ▶   
問 沖縄市宮里児童センター  
☎098-989-4655

**6 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6か月までの子と保護者・8組  
問(申込)/沖縄市あげだ児童館  
☎098-934-4643

特集

市政トピックス

連載コラム

市民カレンダー

おかけカレンダー

おしらせ