



令和6年度の
市民集団健診は **予約制** です
問 市民健康課 (内線2246)
※要予約・定員あり(先着順)

沖縄市出前児童館

ご利用日時 月～金 16:00▶18:00

対象 小学生または親子 場所 各公民館

無料

月 知花・美里・センター
火 胡屋・古謝・越來
水 登川・宮里・海邦町
木 久保田・明道・泡瀬
金 比屋根・松本・池原

〈問 ことも相談・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

国民健康保険料1期分 固定資産税2期分
介護保険料2期分 後期高齢者医療保険料1期分

納期限及び口座振替日は **7月31日(水)**

前日までに
残高確認を
願います。

毎月
1日は



根絶運動の日

3日は



ちゅらさん運動の日

第3日

曜日は



ファミリー読書の日

日	月	火	水	木	金	土
6/30 旧5/25 大安 乳幼児健診 ※アプリで予約 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 ・子育て口座「子育てわらべうた」 時間／9:30～11:30	1 旧5/26 赤口 飲酒運転の 根絶運動の日	2 旧5/27 先勝 1 市民集団健診 場所／沖縄市保健相談センター 時間／8:00～10:30	3 旧5/28 友引 ちゅらさん 運動の日 11 離乳食ステップアップ教室 時間／13:30～16:00	4 旧5/29 先負	5 旧5/30 仏滅 3 市民運動相談(成人) 時間／13:30～15:00	6 旧6/1 赤口
7 旧6/2 先勝	8 旧6/3 友引 16 親子deヨガ教室 時間／10:30～12:00	9 旧6/4 先負 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	10 旧6/5 仏滅 6 1歳6か月児健診 受付時間／12:45～14:20 12 親子リトミック体験会 時間／10:30～11:30	11 旧6/6 大安 2 市民健康相談(成人) 時間／14:00～16:00 7 3歳児健診 受付時間／12:45～14:20 14 びよん!びよん!トランポリン教室 時間／10:30～12:00 17 親子ピラティス 時間／10:30～12:00	12 旧6/7 赤口 3 市民運動相談(成人) 時間／13:30～15:00	13 旧6/8 先勝 1 市民集団健診 場所／沖縄市役所 時間／8:00～10:30 9 すこやか教室(両親学級)③ 時間／10:00～12:00 13:30～15:30
14 旧6/9 友引 1 市民集団健診 場所／沖縄市役所 時間／8:00～10:30	15 旧6/10 先負 海の日	16 旧6/11 仏滅	17 旧6/12 大安 7 3歳児健診 受付時間／12:45～14:20 12 親子ベビーリトミック体験会 時間／10:30～11:30	18 旧6/13 赤口 6 1歳6か月児健診 受付時間／12:45～14:20 13 ベビーマッサージ 時間／10:30～12:00	19 旧6/14 先勝 3 市民運動相談(成人) 時間／13:30～15:00 15 トランポリン教室 時間／10:30～12:00	20 旧6/15 友引
21 旧6/16 先負 ファミリー 読書の日 5 乳児一般健診 受付時間／9:00～11:00 13:00～15:00	22 旧6/17 仏滅	23 旧6/18 大安 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 10 離乳食スタート教室 時間／13:30～16:00	24 旧6/19 赤口	25 旧6/20 先勝	26 旧6/21 友引 4 市民健康・運動相談(成人) 時間／13:30～15:00	27 旧6/22 先負
28 旧6/23 仏滅	29 旧6/24 大安	30 旧6/25 赤口	31 旧6/26 先勝 6 1歳6か月児健診 受付時間／12:45～14:20	8/1 旧6/27 友引 飲酒運転の 根絶運動の日 7 3歳児健診 受付時間／12:45～14:20	8/2 旧6/28 先負 3 市民運動相談(成人) 時間／13:30～15:00	8/3 旧6/29 仏滅 ちゅらさん 運動の日
8/4 旧7/1 先勝 5 乳児一般健診 受付時間／9:00～11:00 13:00～15:00	8/5 旧7/2 友引	8/6 旧7/3 先負	8/7 旧7/4 仏滅 7 3歳児健診 受付時間／12:45～14:20	8/8 旧7/5 大安 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	8/9 旧7/6 赤口 3 市民運動相談(成人) 時間／13:30～15:00	8/10 旧7/7 先勝 9 すこやか教室(両親学級)③ 時間／10:00～12:00 13:30～15:30

健診・健康相談

1 市民集団健診 ※要予約
場所／カレンダー内に記載
時間／8:00～10:30
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

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・ことも健診・教室等 ※要予約

5 乳児一般健診 ※アプリで予約
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

6 1歳6か月児健診 ※アプリで予約

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

8 産後ママ教室
時間／10:00～12:00

9 すこやか教室(両親学級)①②
時間／13:30～15:30
すこやか教室(両親学級)③
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

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

児童館・児童センター・各種教室 ※要予約

12 親子リトミック体験会
時間／10:30～11:30
対象／ひとり歩き～5歳の子と保護者 定員／15組
親子ベビーリトミック体験会
時間／10:30～11:30
対象／6か月～よち歩き(抱っこ)の子と保護者 定員／10組

13 ベビーマッサージ
(予防接種の2日前～2日後は参加できません)
時間／10:30～12:00
対象／0歳の子と保護者 定員／8組

14 びよん!びよん!トランポリン教室
時間／10:30～12:00
対象／1～5歳の子と保護者 定員／15組
問 沖縄市福祉文化プラザ児童センター
☎098-930-1695

15 トランポリン教室
対象／就学前の子と保護者 定員／15組
時間／10:30～12:00

16 親子deヨガ教室
対象／3か月～1歳6か月の子と保護者
定員／15組
時間／10:30～12:00
問 沖縄市宮里児童センター
☎098-989-4655

17 親子ピラティス
時間／10:30～12:00
対象／3か月～1歳6か月の子と保護者
定員／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

おでかけカレンダー

お知らせ