

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 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
市県民税3期分 後期高齢者医療保険料4期分
介護保険料5期分 国民健康保険料4期分
納期限及び口座振替日は**10月31日(木)**
前日までに
残高確認を
お願い
いたします。

毎月1日は
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
9/29 旧8/27 仏滅	9/30 旧8/28 大安	1 旧8/29 赤口 飲酒運転の 根絶運動の日	2 旧8/30 先勝	3 旧9/1 先負 ちゅうらさん 運動の日	4 旧9/2 仏滅 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30~15:00	5 旧9/3 大安 1 市民集団健診 場所/沖縄市役所 時間/8:00~10:30
6 旧9/4 赤口 1 市民集団健診 場所/沖縄市役所 時間/8:00~10:30	7 旧9/5 先勝 16 親子deヨガ教室 時間/10:30~12:00	8 旧9/6 友引 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 離乳食スタート教室 時間/13:30~16:00	9 旧9/7 先負 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 19 トランポリン教室 時間/10:30~12:00	10 旧9/8 仏滅 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	11 旧9/9 大安 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30~15:00	12 旧9/10 赤口 9 すこやか教室(両親学級)③ 時間/10:00~12:00 13:30~15:30
13 旧9/11 先勝	14 旧9/12 友引 スポーツの日	15 旧9/13 先負 1 市民集団健診 場所/産業交流センター 時間/8:00~10:30	16 旧9/14 仏滅 1 市民集団健診 場所/産業交流センター 時間/8:00~10:30 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 20 大人のカラーセラピー 時間/10:00~11:30	17 旧9/15 大安 6 1歳6か月児健診 受付時間/12:45~14:20	18 旧9/16 赤口 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	19 旧9/17 先勝
20 旧9/18 友引 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	21 旧9/19 先負	22 旧9/20 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)② 時間/13:30~15:30 10 離乳食スタート教室 時間/13:30~16:00	23 旧9/21 大安 12 親子ベビーリトミック体験会 時間/10:30~11:30 19 トランポリン教室 時間/10:30~12:00	24 旧9/22 赤口 13 子育て講座 時間/10:30~12:00 17 親子ピラティス 時間/10:30~12:00 18 ママとベビーの体軸セラピー 時間/10:30~12:00	25 旧9/23 先勝 4 市民健康・運動相談(成人) 時間/13:30~15:00	26 旧9/24 友引
27 旧9/25 先負	28 旧9/26 仏滅	29 旧9/27 大安	30 旧9/28 赤口	31 旧9/29 先勝	11/1 旧10/1 仏滅 飲酒運転の 根絶運動の日 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30~15:00	11/2 旧10/2 大安
11/3 旧10/3 赤口 ちゅうらさん 運動の日 文化の日	11/4 旧10/4 先勝 振替休日	11/5 旧10/5 友引	11/6 旧10/6 先負	11/7 旧10/7 仏滅	11/8 旧10/8 大安 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30~15:00	11/9 旧10/9 赤口 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
場所/カレンダー内に記載
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
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
問(申込)/市民健康課(内線2262)
出産・こども健診・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
・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)
問 とも相談・健康課(内線2283)
8 産後ママ教室
9 すこやか教室(両親学級)①②③
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
問(申込)/こども相談・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
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
対象/6か月~よち歩き(抱っこ)の子と保護者 定員/10組
13 子育て講座
~こどものモチベーションUP~
対象/子と保護者 定員/8組
14 びよん!びよん!トランポリン教室
対象/1~5歳の子と保護者 定員/15組
問(申込)/沖縄市福祉文化プラザ児童センター
☎098-930-1695
▲公式LINE
15 トランポリン教室
対象/就学前の子と保護者 定員/15組
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
問 沖縄市宮里児童センター
☎098-989-4655
▲公式LINE
17 親子ピラティス
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
18 ママとベビーの体軸セラピー
対象/生後1か月~1歳までの子と保護者 定員/10組
19 トランポリン教室
対象/1歳~5歳までの子と保護者 定員/10組
20 大人のカラーセラピー
対象/子育て中のお母さん 定員/8組
問(申込)/桃山公園内体験学習施設やまっち
☎098-989-6067

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