

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4期分 後期高齢者医療保険料7期分

介護保険料8期分 国民健康保険料7期分

納期限及び口座振替日は**1月31日(金)**

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
12/29 旧11/29 先負	12/30 旧11/30 仏滅	12/31 旧12/1 赤口	1 飲酒運転の 根絶運動の日 旧12/2 先勝 元日	2 旧12/3 友引	3 ちゅらさん 運動の日 旧12/4 先負	4 旧12/5 仏滅
5 旧12/6 大安	6 旧12/7 赤口	7 旧12/8 先勝	8 旧12/9 友引 19 トランポリン教室 時間／10:30～12:00	9 旧12/10 先負 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 17 親子ピラティス 時間／10:30～12:00	10 旧12/11 仏滅 3 市民運動相談(成人) 時間／13:30～15:00 7 3歳児健診 受付時間／12:45～14:20	11 旧12/12 大安 9 すこやか教室(両親学級)③ 時間／10:00～12:00 13:30～15:30
12 旧12/13 赤口	13 旧12/14 先勝 成人の日	14 旧12/15 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	15 旧12/16 先負 7 3歳児健診 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 20 大人のカラーセラピー 時間／10:00～11:30	16 旧12/17 仏滅 6 1歳6か月児健診 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 旧12/18 大安 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	18 旧12/19 赤口
19 ファミリー 読書の日 旧12/20 先勝 5 乳児一般健診 受付時間／9:00～11:00 13:00～15:00	20 旧12/21 友引 16 親子deヨガ教室 時間／10:30～12:00	21 旧12/22 先負 10 離乳食スタート教室 時間／13:30～16:00	22 旧12/23 仏滅 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	23 旧12/24 大安 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	24 旧12/25 赤口 4 市民健康・運動相談(成人) 時間／13:30～15:00	25 旧12/26 先勝
26 旧12/27 友引	27 旧12/28 先負	28 旧12/29 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	29 旧1/1 先勝 11 離乳食ステップアップ教室 時間／13:30～16:00 12 親子ベビーリトミック体験会 時間／10:30～11:30	30 旧1/2 友引 1 市民集団健診 場所／沖縄市体育館 時間／8:00～10:30	31 ちゅらさん 運動の日 旧1/3 先負 3 市民運動相談(成人) 時間／13:30～15:00	2/1 飲酒運転の 根絶運動の日 旧1/4 仏滅
2/2 旧1/5 大安 5 乳児一般健診 受付時間／9:00～11:00 13:00～15:00	2/3 ちゅらさん 運動の日 旧1/6 赤口	2/4 旧1/7 先勝 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	2/5 旧1/8 友引 6 1歳6か月児健診 受付時間／12:45～14:20	2/6 旧1/9 先負 7 3歳児健診 受付時間／12:45～14:20	2/7 旧1/10 仏滅 3 市民運動相談(成人) 時間／13:30～15:00	2/8 旧1/11 大安 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
場所／沖縄市役所
・ブックスタート
・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／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)／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
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

15 トランポリン教室
対象／未就学児と保護者 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

17 親子ピラティス
対象／未就学児と保護者 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／1か月～1歳の子と保護者 定員／10組

19 トランポリン教室
対象／1歳～5歳の子と保護者 定員／8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