

おきなわ市民カレンダー

Okinawa Citizen Calendar

2023 令和5年 8月

令和5年度の
市民集団健診は **予約制** です

予約受付窓口/市民健康課 ※要予約・定員あり(先着順)
TEL.098-939-3126(土日・祝日を除く)

沖縄市出前児童館 無料

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

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

(お問い合わせ/こども相談・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2期分 介護保険料3期分
国民健康保険料2期分 後期高齢者医療保険料2期分
納期限及び口座振替日は**8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 **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
7/30 旧6/13 赤口	7/31 旧6/14 先勝	1 旧6/15 友引 10 離乳食スタート教室 時間/13:30~16:00	2 旧6/16 先負	3 旧6/17 仏滅	4 旧6/18 大安 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30~15:00	5 旧6/19 赤口
6 旧6/20 先勝	7 旧6/21 友引	8 旧6/22 先負 8 産後ママ教室 時間/10:00~12:00	9 旧6/23 仏滅	10 旧6/24 大安 2 市民健康相談(成人) 時間/14:00~16:00	11 旧6/25 赤口 山の日	12 旧6/26 先勝 9 すこやか教室(両親学級)③ 時間/10:00~12:00 13:30~15:30
13 旧6/27 友引	14 旧6/28 先負	15 旧6/29 仏滅	16 旧7/1 先勝	17 旧7/2 友引	18 旧7/3 先負 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30~15:00	19 旧7/4 仏滅
20 旧7/5 大安 5 乳幼児健診 受付時間/9:00~11:00 13:00~15:00	21 旧7/6 赤口	22 旧7/7 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)② 時間/13:30~15:30	23 旧7/8 友引	24 旧7/9 先負	25 旧7/10 仏滅 4 市民健康・運動相談(成人) 時間/13:30~15:00	26 旧7/11 大安
27 旧7/12 赤口	28 旧7/13 先勝	29 旧7/14 友引	30 旧7/15 先負	31 旧7/16 仏滅	9/1 旧7/17 大安 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30~15:00	9/2 旧7/18 赤口
9/3 旧7/19 先勝	9/4 旧7/20 友引	9/5 旧7/21 先負	9/6 旧7/22 仏滅 11 離乳食ステップアップ教室 時間/13:30~16:00	9/7 旧7/23 大安	9/8 旧7/24 赤口 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30~15:00	9/9 旧7/25 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 ※予約制
お問い合わせ/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
お問い合わせ(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
お問い合わせ(申込)/市民健康課(内線2262)

出産・こども健診・教室等

5 乳幼児健診 ※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
お問い合わせ/こども相談・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
お問い合わせ/こども相談・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
場所・お問い合わせ(申込)/
母子未来センター TEL.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
お問い合わせ(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

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 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
ベビーリトミック 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
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
場所・お問い合わせ(申込)
沖縄市福祉文化プラザ児童センター
TEL.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

5 親子deヨガ教室 ※要予約
対象・定員/生後3か月~1歳半の子と保護者・15組
時間/10:30~12:00
場所・お問い合わせ(申込)
沖縄市宮里児童センター TEL.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~就学前の子と保護者・8組
場所・お問い合わせ(申込)
沖縄市あげだ児童館 TEL.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