

おきなわ市民カレンダー

Okinawa Citizen Calendar

2023 令和5年 10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
胡屋・古謝・越来
登川・宮里・海邦町
比屋根・明道・泡瀬
松本・中の町・池原

(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3期分 介護保険料5期分
国民健康保険料4期分 後期高齢者医療保険料4期分
納期限及び口座振替日は**10月31日(火)** 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 |
|---------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------------|----------------|
| 1 旧8/17 赤口 | 2 旧8/18 先勝 | 3 旧8/19 友引 | 4 旧8/20 先負 | 5 旧8/21 仏滅 | 6 旧8/22 大安 | 7 旧8/23 赤口 |
| 8 旧8/24 先勝 | 9 旧8/25 友引 スポーツの日 | 10 旧8/26 先負 | 11 旧8/27 仏滅 | 12 旧8/28 大安 | 13 旧8/29 赤口 | 14 旧8/30 先勝 |
| 15 旧9/1 先負 | 16 旧9/2 仏滅 | 17 旧9/3 大安 | 18 旧9/4 赤口 | 19 旧9/5 先勝 | 20 旧9/6 友引 | 21 旧9/7 先負 |
| 22 旧9/8 仏滅 | 23 旧9/9 大安 | 24 旧9/10 赤口 | 25 旧9/11 先勝 | 26 旧9/12 友引 | 27 旧9/13 先負 | 28 旧9/14 仏滅 |
| 29 旧9/15 大安 | 30 旧9/16 赤口 | 31 旧9/17 先勝 | 11/1 旧9/18 友引 | 11/2 旧9/19 先負 | 11/3 旧9/20 仏滅 文化の日 | 11/4 旧9/21 大安 |
| 11/5 旧9/22 赤口 | 11/6 旧9/23 先勝 | 11/7 旧9/24 友引 | 11/8 旧9/25 先負 | 11/9 旧9/26 仏滅 | 11/10 旧9/27 大安 | 11/11 旧9/28 赤口 |

- 健診・健康相談**
- 市民集団健診 ※予約制**
場所/カレンダー内に記載
時間/8:00～10:30
お問い合わせ/市民健康課(内線2246)
 - 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)
 - 市民運動相談(成人)**
 - 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**
- 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)
 - 1歳6か月児健診 ※要予約(アプリ)**
 - 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)
 - 産後ママ教室 ※要予約**
時間/10:00～12:00
 - 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
 - 離乳食スタート教室 ※要予約**
 - 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**
- 親子リトミック・ベビートミック体験会 ※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
 - 子育て講座～おもちゃの与え方②～ ※要予約**
時間/10:30～12:00
対象・定員/子と保護者・8組
 - びよん!びよん!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
 - 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
 - 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
 - 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