

令和3年度の市民集団健診は**予約制**です。  
※定員あり(先着順)  
予約受付窓口(市民健康課)  
TEL.098-939-3126(土日・祝日を除く)

**沖縄市出前児童館**  
お問い合わせ/子ども相談・健康課 子どもの居場所づくり支援担当(内線2282)  
ご利用日時/毎週月～金 16:00～18:00  
対象/小学生または親子 参加費/無料 場所/各公民館

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



「毎月」1日 飲酒運転の根絶運動の日 / 3日 さちゅらさん運動の日 / 第3日曜日 ファミリー読書の日

**健診・健康相談・各種教室 等**

- 1** 市民集団健診 ※予約制  
場所/沖縄市役所・かりゆし園  
お問い合わせ/市民健康課(内線2240)
- 2** 市民健康相談(成人)  
時間/14:00～16:00  
場所/市立図書館 まなびの部屋  
お問い合わせ/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)  
時間/13:30～15:30  
場所・お問い合わせ(申込)  
保健相談センター TEL.098-938-2564
- 5** 乳児健診  
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
- 7** 3歳児健診  
場所/沖縄市武道館(コザ運動公園内)  
受付時間/13:00～14:00  
お問い合わせ/子ども相談・健康課(内線2283)
- 8** 産後ママ教室 ※要予約  
時間/13:20～16:00
- 9** すこやか教室(両親学級)①② ※要予約  
時間/10:00～12:00  
すこやか教室(両親学級)③ ※要予約  
時間/9:30～12:00・13:30～16:00
- 10** 妊産婦のための歯の健康教室 ※要予約  
時間/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
- 11** 離乳食スタート教室 ※要予約
- 12** 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)/子ども相談・健康課(内線2283)

**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  
時間/10:30～11:30  
対象・定員/お問い合わせください
- 2** できたことノート&カラーセラピー ※要予約  
時間/10:30～12:00  
対象・定員/子育て中の保護者・8人
- 3** トランポリン教室 ※要予約  
時間/10:30～12:00  
対象・定員/1歳～5歳の親子・10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・10組
- 5** 親子deヨガ教室 ※要予約  
対象・定員/生後3か月～1歳半の親子・10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・6組  
場所・お問い合わせ(申込)  
沖縄市あげだ児童館 TEL.098-934-4643

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 先負 旧暦 11/29
<b>納付期限のお知らせ</b>						
●市県民税4期分 ●介護保険料8期分 ●国民健康保険料7期分 ●後期高齢者医療保険料7期分 納期限及び口座振替日は、 <b>1月31日 前日までに残高確認をお願いいたします。</b>						
2 仏滅 旧暦 11/30	3 赤口 旧暦 12/1	4 先勝 旧暦 12/2	5 友引 旧暦 12/3	6 先負 旧暦 12/4 6 親子ピラティス 時間/10:30～12:00	7 仏滅 旧暦 12/5 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30～15:30	8 大安 旧暦 12/6 9 すこやか教室(両親学級)③ 時間/9:30～12:00 ・13:30～16:00
9 赤口 旧暦 12/7	10 先勝 旧暦 12/8	11 友引 旧暦 12/9 8 産後ママ教室 時間/13:20～16:00 9 すこやか教室(両親学級)① 時間/10:00～12:00 11 離乳食スタート教室 時間/13:30～16:00	12 先負 旧暦 12/10 6 1歳6か月児健診 受付時間/13:00～14:00 1 親子ベビーリトミック体験会 時間/10:30～11:30	13 仏滅 旧暦 12/11 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/13:00～14:00 3 トランポリン教室 時間/10:30～12:00 6 親子ピラティス 時間/10:30～12:00	14 大安 旧暦 12/12 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30～15:30 4 トランポリン教室 時間/10:30～12:00	15 赤口 旧暦 12/13 1 市民集団健診 場所/沖縄市役所
16 先勝 旧暦 12/14 1 市民集団健診 場所/沖縄市役所	17 友引 旧暦 12/15 5 親子 de ヨガ教室 時間/10:30～12:00	18 先負 旧暦 12/16 7 3歳児健診 受付時間/13:00～14:00	19 仏滅 旧暦 12/17 6 1歳6か月児健診 受付時間/13:00～14:00 1 親子リトミック体験会 時間/10:30～11:30	20 大安 旧暦 12/18 6 親子ピラティス 時間/10:30～12:00	21 赤口 旧暦 12/19 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30～15:30 4 トランポリン教室 時間/10:30～12:00	22 先勝 旧暦 12/20
23 友引 旧暦 12/21	24 先負 旧暦 12/22	25 仏滅 旧暦 12/23 8 産後ママ教室 時間/13:20～16:00 9 すこやか教室(両親学級)② 時間/10:00～12:00	26 大安 旧暦 12/24 1 市民集団健診 場所/かりゆし園 12 離乳食ステップアップ教室 時間/13:30～16:00 2 できたことノート&カラーセラピー 時間/10:30～12:00	27 赤口 旧暦 12/25 3 トランポリン教室 時間/10:30～12:00 6 親子ピラティス 時間/10:30～12:00	28 先勝 旧暦 12/26 4 市民健康・運動相談(成人) 時間/13:30～15:30 4 トランポリン教室 時間/10:30～12:00	29 友引 旧暦 12/27
30 先負 旧暦 12/28 5 乳児健診 受付時間/9:00～11:00 ・13:00～15:00	31 仏滅 旧暦 12/29 5 親子 de ヨガ教室 時間/10:30～12:00	2/1 先勝 旧暦 1/1 1 市民集団健診 場所/かりゆし園 11 離乳食スタート教室 時間/13:30～16:00	2 友引 旧暦 1/2 6 1歳6か月児健診 受付時間/13:00～14:00	3 先負 旧暦 1/3 7 3歳児健診 受付時間/13:00～14:00 6 親子ピラティス 時間/10:30～12:00	4 仏滅 旧暦 1/4 3 市民運動相談(成人) 時間/13:30～15:30 4 トランポリン教室 時間/10:30～12:00	5 大安 旧暦 1/5