

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)

☎098-939-3126 (平日のみ)

沖縄市出前児童館

ご利用日時 月～金 16:00▶18:00 対象 小学生または子と保護者 場所 各公民館

無料

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

〈園こども相談・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

固定資産税3期分

納期限及び口座振替日は 12月25日(月)

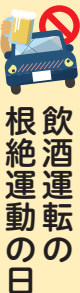
介護保険料7期分

国民健康保険料6期分

後期高齢者医療保険料6期分

納期限及び口座振替日は 1月4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



3日は



ちゅうらさん運動の日

第3日



ファミリー読書の日

Calendar grid showing dates from 11/26 to 1/6 with day names (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and event details.

健診・健康相談

1 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・(12/9のみ13:00~14:00も実施)
園 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
園(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
園(申込)/市民健康課(内線2262)

出産・こども健診・教室等

5 乳児一般健診 ※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
園 とも相談・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
園 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
園(申込)/母子未来センター
☎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
園(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
親子リトミック体験会 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
親子ベビーリトミック体験会 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 ちいさい頃から身につけたい!
さんずうの力 ※要予約
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
園(申込)/沖縄市福祉文化プラザ児童センター
☎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
時間/10:30~12:00

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
園(申込)/沖縄市宮里児童センター
☎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
園(申込)/沖縄市あげだ児童館
☎098-934-4643

特集

市政トピックス

連載コラム

市民カレンダー

おでかけカレンダー

おしらせ