

日	健診・教室・お知らせ等
1 先勝(木) かえうま 旧7/1	毎月1日は飲酒運転の根絶運動の日
2 友引(金) かのとひつじ 旧7/2	(2)市民運動相談(成人) 場所/保健相談センター 時間/13:30~15:30
3 先負(土) みずのえさる 旧7/3	毎月3日はちゅらさん運動の日 (1)市民集団健診(対象地区/城前・越來) 場所/社会福祉センター 受付時間/8:30~10:30 (8)こうのとり相談 ※来所相談は要予約 場所/母子未来センター 時間/9:00~18:00
4 仏滅(日) みずのととり 旧7/4	(1)市民集団健診(対象地区/住吉・嘉間良) 場所/社会福祉センター 受付時間/8:30~10:30 (5)乳児健診 場所/沖縄市役所 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
5 大安(月) きのえいぬ 旧7/5	休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート
6 赤口(火) きのとい 旧7/6	(12)離乳食スタート教室 ※要予約 場所/福祉文化プラザ 時間/13:30~16:00
7 先勝(水) ひのえね 旧7/7	(4)夜間運動相談 ※要予約 場所/保健相談センター 時間/18:00~20:00 (6)1歳6か月児健診 場所/保健相談センター 受付時間/13:00~14:00 休館/エイサー会館
8 友引(木) ひのとうし 旧7/8	(7)3歳児健診 場所/保健相談センター 受付時間/13:00~14:00
9 先負(金) つちのえとら 旧7/9	(3)市民健康・運動相談(成人) 場所/保健相談センター 時間/13:30~15:30
10 仏滅(土) つちのとう 旧7/10	
11 大安(日) かえたつ 旧7/11	山の日 休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート

日	健診・教室・お知らせ等
12 赤口(月) かのとみ 旧7/12	振替休日 休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート
13 先勝(火) みずのえうま 旧7/13	(9)産後ママ教室 ※要予約 場所/母子未来センター 時間/13:20~16:00
14 友引(水) みずのとひつじ 旧7/14	(4)夜間運動相談 ※要予約 場所/保健相談センター 時間/18:00~20:00 休館/エイサー会館
15 先負(木) きのえさる 旧7/15	
16 仏滅(金) きののととり 旧7/16	(2)市民運動相談(成人) 場所/保健相談センター 時間/13:30~15:30
17 大安(土) ひのえいぬ 旧7/17	
18 赤口(日) ひのとい 旧7/18	休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート
19 先勝(月) つちのえね 旧7/19	
20 友引(火) つちのとうし 旧7/20	
21 先負(水) かえとら 旧7/21	(4)夜間運動相談 ※要予約 場所/保健相談センター 時間/18:00~20:00 (7)3歳児健診 場所/保健相談センター 受付時間/13:00~14:00 休館/エイサー会館
22 仏滅(木) かのとら 旧7/22	(1)市民集団健診(対象地区/松本・明道) 場所/かりゆし園 受付時間/8:30~10:30 (6)1歳6か月児健診 場所/保健相談センター 受付時間/13:00~14:00 (10)すこやか教室(両親学級)③ ※要予約 場所/母子未来センター 時間/13:30~16:00 休館/市立図書館

日	健診・教室・お知らせ等
23 大安(金) みずのえたつ 旧7/23	(3)市民健康・運動相談(成人) 場所/保健相談センター 時間/13:30~15:30
24 赤口(土) みずのとみ 旧7/24	「コザ×桜坂」シネマコレクション 24日(土) (上映作品・開演時間 調整中) 25日(日)
25 先勝(日) きのえうま 旧7/25	休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート
26 友引(月) きのとひつじ 旧7/26	
27 先負(火) ひのえさる 旧7/27	(9)産後ママ教室 ※要予約 場所/母子未来センター 時間/13:20~16:00
28 仏滅(水) ひのととり 旧7/28	(4)夜間運動相談 ※要予約 場所/保健相談センター 時間/18:00~20:00 休館/エイサー会館
29 大安(木) つちのえいぬ 旧7/29	(10)すこやか教室(両親学級)④ ※要予約 場所/母子未来センター 時間/13:30~16:00
30 友引(金) つちのとい 旧8/1	(2)市民運動相談(成人) 場所/保健相談センター 時間/13:30~15:30
31 先負(土) かえね 旧8/2	
1 仏滅(日) かのとら 旧8/3	休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート
2 大安(月) みずのえとら 旧8/4	
3 赤口(火) みずのとう 旧8/5	(12)離乳食スタート教室 ※要予約 場所/福祉文化プラザ 時間/13:30~16:00

健診・健康相談・各種教室等
(1)市民集団健診 対象地区/城前・越來・住吉・嘉間良・松本・明道 問合せ/市民健康課 (内線 2240)
(2)市民運動相談(成人) 時間/13:30~15:30 (3)市民健康・運動相談(成人) 時間/13:30~15:30 (4)夜間運動相談 ※要予約 定員/30人 時間/18:00~20:00 (2)(3)(4)共通 場所/保健相談センター 申込・問合せ/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 9:00~16:00 ・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/保健相談センター 受付時間/13:00~14:00 問合せ/こども相談・健康課 (内線 2283)
(8)こうのとり相談 ※来所相談は要予約 妊娠・不妊に関する相談 時間/9:00~18:00 (9)産後ママ教室 ※要予約 時間/13:20~16:00 (10)すこやか両親学級①②③④ ※要予約 時間/13:30~16:00 (11)妊活教室 ※要予約 時間/13:30~16:00 (8)(9)(10)(11)共通 場所/母子未来センター 申込・問合せ/母子未来センター TEL 098-938-1103
(12)離乳食スタート教室 ※要予約 (13)離乳食ステップアップ教室 ※要予約 (12)(13)共通 場所/福祉文化プラザ 時間/13:30~16:00 申込・問合せ/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乳幼児親子向け ベビーマッサージ体験会 ②ここひま☆カラーセラピー ③トランポリン教室 ④親子ヨガ教室 ⑤親子ピラティス教室 ※①~⑤の各種教室は、8月の開催はありません。

沖縄市出前児童館
日時/月~金 16:00~18:00 場所/月 センター公民館、知花公民館、★美里公民館 火 越來公民館、胡屋公民館、★古謝公民館 水 海邦町公民館、登川公民館、★山里公民館 木 泡瀬公民館、比屋根公民館、★明道公民館 金 池原公民館、松本公民館、★沖縄市芸能館 活動団体 ・沖縄ハンズオンNPO ・NPO法人たのしい教育研究所 (8月19日~23日の★印の公民館) 対象/小学生または親子 参加費/無料 問合せ/こども相談・健康課 (内線 2282)

あなたの身体はあなたの食べるものでできています ~「薬食同源」~

食を通して健康づくりを応援する「けんこう応援店」が市内に12か所あります。今回は、薬膳カフェ「天地堂」の店主仲由美さんの健康と食事に対する想いをご紹介します。


「薬食同源」とは、健康な身体を作る根本は「食」にあるという考えのことで、沖縄の「食はクスイムン」という考えと通じています。季節や体調に合わせて、食材の効能や食べ合わせなどを考えて、食事を作るのが薬膳です。食べ物は一つ一つが力を持っていて、体温を変化させる、身体に必要な栄養を補充する、不要な物を排出するなど、さまざまな効能があります。

以上のことを踏まえ、天地堂では

- ① 季節の薬膳
- ② なるべく地元の旬な野菜を使う
- ③ 特別な食材(生薬)だけでなく、身近で手軽に手に入る食材で美味しく調理する

に配慮し、日替わりランチやデザートをご用意して皆様のご来店をお待ちしています。

所在地: 胡屋1-5-12
電話: 938-2800



市民健康課(内線 2242)

おきくん健康ポイント(スマートフォンアプリ版)

スマートフォンを持って歩き、ウォーキングポイントを貯めた方へ抽選で特典をプレゼント!

参加方法/指定のアプリをダウンロードして参加登録後ウォーキングに取り組み、ポイントを貯めて特典へ応募します。

応募期間/8月1日~9月30日
対象・定員/18歳以上の市民500人
*アプリのダウンロードや特典等の詳細については、市公式サイトまたは市民健康課窓口等で配布しているチラシをご覧ください。

問合せ/市民健康課 (内線 2241)