

9/15
2024
令和6年



ほっと情報!もじ

- 時間は24時間表記。
 - 料金について記載のない催しは入場無料(参加無料)。
 - はがき・往復はがき・電子申請の応募方法は11ページを参照。
- 甲=申し込み 問=問い合わせ
共通=共通の内容 担=市の担当課
ネット=ネット窓口(電子申請)



門司区役所

編集 門司区役所総務企画課 ☎331・0039 FAX331・1805

弁護士が応じる無料法律相談

人権法律相談 10月3日(木)13時30分～16時30分、新門司地域交流センター(吉志新町二丁目)で。先着6組。甲9月26日9時から同施設☎481・4599へ。

高齢者・障害者あんしん法律相談 10月10日(木)13～17時、門司区役所で。対象はおおむね65歳以上の高齢者や障害のある人と家族など。甲10月7日までに門司区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎321・4800へ。

心落ち着く癒しの時間「ラベンダーの湯」

9月21日(土)・22日(祝)の9時30分～15時30分、新門司老人福祉センター「まつがえ荘」(新門司三丁目、☎481・3951)で。対象は60歳以上。入館料200円。駐車場あり。無料送迎バスあり。詳細は同施設に問を。

「ラジオ工作教室」の参加者を募集

10月27日(日)、関門海峡海上交通センター(松原二丁目)で。10～13時の部と13～16時の部あり。対象は小学4～6年生(保護者の同伴も可)。先着各部10人。甲9月24日から同施設☎381・6699へ。

門司区まちづくりセミナー

テーマは「地域資源を活用したまちづくり」。講師は古民家などを活用した宿泊施設を全国展開する(株)NOTEの代表取締役・藤原岳史さん。10月6日(日)14～16時、観光物産館2階多目的ホール(門司港レトロ地区)で。問門司区役所総務企画課☎331・2252へ。

門司体育館のスポーツ

健美操 10～11時。対象は18歳以上。参加費7700円。

背骨コンディショニング教室 13時50分～14時50分。対象は18歳以上。参加費7700円。

リフレッシュヨガ教室 14時55分～15時55分。対象は18歳以上。参加費7700円。

バレエ教室 17～18時。対象は未就学児～小学生。参加費8800円。

共通甲10月7日～12月23日のおおむね毎週月曜日(全10回)、門司体育館(高田一丁目)で。先着各10人。甲9月18日から同施設☎381・6445へ。

新門司地域交流センターの講座

①速攻!! 役立つワード中級 差し込

み文書での年賀状作成などを学びます。10月8日～12月3日のおおむね毎週火曜日(全8回)13時30分～15時30分。対象はマウス・キーボード操作ができる18歳以上(高校生は除く)。定員10人。資料代3000円。

②もっと知りたいワード全般(初中級) 表の作成などを学びます。10月10日～12月5日のおおむね毎週木曜日(全8回)19～21時。対象はマウス・キーボード操作ができる18歳以上(高校生は除く)。定員10人。資料代3000円。

共通甲講座ごとに往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて①は9月27日、②は10月1日までに新門司地域交流センター(〒800-0118門司区吉志新町二丁目1-1、☎481・4599)へ。

新門司温水プールのスポーツ教室

①レベルアップスイム 各種目の泳ぎ方を学びます。10月9日～12月18日の毎週水曜日(全11回)18時30分～19時30分。定員15人。受講料6050円。

②アクアビクス&水泳塾 いずれも10月11日～12月20日のおおむね毎週金曜日(全10回)。▶アクアビクス=14～15時 ▶水泳塾=15～16時。②

料1000円。

①～⑧の共通11月7日(木)13時30分～15時と12日(火)9～10時30分、門司区医師会健診会館(小森江三丁目)で。

⑨胃がん検診 問診、胃部エックス線撮影。※昨年度、胃内視鏡検査を受けた人は、今年度は受けられません。▶門司区医師会健診会館=11月12日(火)9～10時30分 ▶松ヶ江南市民センター=11月19日(火)9～10時。⑨の共通対象は35歳以上(妊婦は除く)。受診料は35～39歳1000円、40～69歳900円。

①～⑨の共通70歳以上の人などを対象にした無料の制度があります。各日定員に達するまで先着順。甲10月3

の共通定員各30人。受講料各4400円(両方参加は6600円)。

共通対象は18歳以上(学生は除く)。新門司温水プール(新門司三丁目)で。甲9月29日までに同施設☎481・2707へ。

リラックスヨガ講座

10月11日～12月20日のおおむね毎週金曜日(全10回)19～21時、新門司地域交流センターで。対象は18歳以上(高校生は除く)。定員16人。ヨガマット、タオル、バスタオルが必要。甲往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて10月1日までに同施設(〒800-0118門司区吉志新町二丁目1-1、☎481・4599)へ。

門司区ファミリーバドミントン大会出場チーム募集

スポンジ製のボールに羽のついたものを短めのラケットで打ち合うゲームです。10月27日(日)9時45分～14時、門司体育館(高田一丁目)で。一般の部とミックスの部あり。1チーム3人以上6人以内。募集は15チーム。保険料1人50円。甲10月11日まで。詳細は門司区役所コミュニティ支援課☎331・1883へ問を。

健康だより

門司区役所健康相談コーナー
☎331・1888

①受けて延ばそう健康寿命

①**特定健診** 対象は40～74歳の国民健康保険加入者。受診無料。国民健康保険証と特定健診受診券が必要。(注)

②**若者健診** 対象は18～39歳。受診料1000円。

③**基本健診** 対象は40歳以上の生活保護受給世帯の人。受診無料。健康診査受診券が必要。

共通①②③=問診、身体計測、血圧測定、尿検査、脂質検査、肝機能

検査、血糖検査、腎機能検査など。2週間後に健康教室(結果返しなど)を実施。

④**結核・肺がん検診** 胸部エックス線撮影※必要に応じて喀痰検査。対象は40歳以上。受診無料(喀痰検査は900円)。

⑤**骨粗しょう症検診** 骨密度測定。対象は18歳以上。受診料500円。

⑥**肝炎ウイルス検査** C型とB型肝炎ウイルス検査。対象は過去に受診したことのない人。受診無料。

⑦**大腸がん検診** 便の潜血反応検査。対象は40歳以上。受診料500円。

⑧**前立腺がん検診** PSA検査(血液検査)。対象は50歳以上の男性。受診

料1000円。

①～⑧の共通11月7日(木)13時30分～15時と12日(火)9～10時30分、門司区医師会健診会館(小森江三丁目)で。

⑨胃がん検診 問診、胃部エックス線撮影。※昨年度、胃内視鏡検査を受けた人は、今年度は受けられません。▶門司区医師会健診会館=11月12日(火)9～10時30分 ▶松ヶ江南市民センター=11月19日(火)9～10時。⑨の共通対象は35歳以上(妊婦は除く)。受診料は35～39歳1000円、40～69歳900円。

①～⑨の共通70歳以上の人などを対象にした無料の制度があります。各日定員に達するまで先着順。甲10月3

日9時から**集団検診予約センター**☎0570・783・077か953・6168かインターネット(右記)



▲①の申し込みはこちらから

②**離乳食教室** 離乳食の講話と試食など。10月18日(金)13時30分～15時30分、門司区役所別館(錦町市民センター2階)で。対象は乳児と保護者。定員7組。



▲②の申し込みはこちらから

個別相談もあり。甲9月25日～10月4日にインターネット(右記を読み取り)で。

(注) 後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人は福岡県後期高齢者医療広域連合☎092651・3111に問を。



本紙は古紙/パルプを含む再生紙を使用しています。