

12/15 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。
- =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)

編集 | 門司区役所総務企画課 ☎331・0039 ☎331・1805



門司区役所

無料相談

高齢者・障害者あんしん法律相談
弁護士が応じます。1月9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。■1月6日までに門司区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎321・4800へ。

人権法律相談 司法書士が応じます。1月9日(木)13時30分～15時30分、新門司地域交流センター(吉志新町二丁目)で。先着4組。■12月27日9時から同施設☎481・4599へ。



一陽来復の厄払いに「ゆず湯」

12月21日(土)・22日(日)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

(門司駅など)あり。運行時間や駐車場所などの詳細は同施設に問を。

門司体育館のスポーツ

- ①健美操 10～11時。
- ②背骨コンディショニング教室 13時50分～14時50分。
- ③リフレッシュヨガ教室 14時55分～15時55分。
- ④バレエ教室 17～18時。

共通1月6日(月)、2月3日(月)・10日(月)・17日(月)、3月31日(月)の全5回。門司体育館(高田一丁目)で。対象は18歳以上(④は未就学児～小学生)。参加費3850円(④は4400円)。先着各10人。■12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リラックスヨガ講座 1月10日～3月14日の毎週金曜日(全10回)19～21時。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。
- ②骨盤矯正体操講座 1月20日～3月17日のおおむね毎週月曜日(全8

回)13時30分～15時30分。対象は18歳以上(高校生は除く)。定員20人。スポーツタオル、ヨガマットが必要。

共通■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12月27日、②は1月9日までに同施設(〒800-0118門司区吉志新町二丁目1-1、☎481・4599)へ。

歳末たすけあい募金のお願い

今年も歳末たすけあい募金運動を行っています。お寄せいただいた募

金は、支援を必要とする人たちが安心して暮らすことができるよう、さまざまな活動に役立てられます。皆さんの温かいご協力をお願いします。問門司区社会福祉協議会☎331・3688へ。



老人クラブに入会しませんか?

(仲間の輪・地域の輪を広げて輝く人に!)

老人クラブは、高齢者が自ら運営する地域の団体です。知識や経験を生かした社会活動やレクリエーションなどを通じて地域の仲間づくりにあなたも参加してみませんか。60歳以上のみなさんは、いつでも入会ができます。問門司区老人クラブ連合会事務局(清滝三丁目)☎322・1885へ。

- ▶地域の同世代と仲間づくりができます。
- ▶クラブ活動と交流によって連帯感が生まれます。
- ▶グラウンドゴルフ・芸能大会などへの参加を通じて、健康の保持・増進になります。

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

- 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2月6日(木)13時30分～15時、門司区医師会健診会館(小森江三丁目)で。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。■1月6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(右記を読み取り)で。
- ②離乳食教室 離乳食の講話と試食

など。1月17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。個別相談もあり。■12月25日～1月3日にインターネット(右記を読み取り)で。

▲①の申し込みはこちらから



▲②の申し込みはこちらから




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。