

**1/15 2025 令和7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 FAX331・1805

門司区役所

### 無料相談

**人権法律相談** 弁護士が応じます。2月6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。■1月30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** 弁護士が応じます。2月13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。■2月10日までに門司区役所「高齢者・障害者相談」コーナー ☎321・4800へ。

### 門司区文化祭「門司みなと音楽会」

動物をテーマにしたポピュラー音楽やクラシック音楽を演奏。2月2日(日)14時30分～16時30分、門司赤煉瓦プレイス(大里本町三丁目)で。前売り一般1500円、大学生以下1000円、未就

学児は無料。当日は一般だけ500円増し。前売り券は1月17日から発売。詳細は門司みなと音楽会 ☎090・1517・3643へ問を。担門司区役所コミュニティ支援課 ☎331・1883。

### 門司体育館のスポーツ教室

**簡単トレーニング&らくらくストレッチ教室** 13～14時。  
**ボディバランス教室** 14時15分～15時15分。

共通1月31日(金)、2月7日(金)、14日(金)、21日(金)、3月28日(金)の全5回。門司体育館(高田一丁目)で。対象は18歳以上。先着各10人。参加費3850円。■1月18日から同施設 ☎381・6445へ。

## 高齢者のための総合相談窓口「地域包括支援センター」

「地域包括支援センター」は、高齢者の皆さんが、住み慣れた地域でその人らしい生活を安心して送ることができるように保健・医療・福祉・介護について幅広い相談に応じる「総合相談窓口」です。「最近つまずきやすくなってきた」、「もの忘れが少し気になる」、「介護に疲れてきた」など、お困りのことや不安なことはありませんか?そのようなときは、気軽に地域包括支援センターにご相談ください。高齢者本人だけでなく、介護を担う家族や地域の人からの相談も受け付けています。

### <門司区地域包括支援センター 一覧>

センター名	所在地	市民専用フリーダイヤル	電話番号	担当地域の目安(小学校区)
門司1	松ヶ江出張所(※) 吉志新町二丁目1-1	☎0120-049233	☎481-1028	大積・白野江・柄杓田・松ヶ江北・松ヶ江南
門司2	門司区役所 清滝一丁目1-1	☎0120-283233	☎331-2041	田野浦・港が丘・門司中央・門司海青・小森江(旧小森江東)
門司3	大里出張所(※) 大里原町12-12	☎0120-329233	☎391-2017	大里東・大里南・大里柳・西門司・萩ヶ丘・藤松・小森江(旧小森江西)

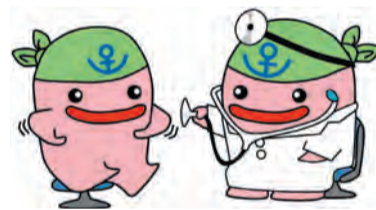
(※)門司区役所の地域包括支援センターでも相談を受け付けています。  
受付時間:毎週月～金曜日の8時30分～17時(祝・休日、年末年始は除く)

## 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3月5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。■2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 ▲①の申し込みはこちらから



**②幼児食教室** 栄養士による講話、試食、個別相談。2月18日(火)13時30分～14時30分。対象は幼児とその保護者。定員7組。■1月26日～2月4日にインターネットで。

**③マタニティ教室** ①赤ちゃんのお世話の仕方など=2月19日(水) ②妊娠中の食事の話、歯の健康の話など=2月26日(水)。③の共通13時30分～14時40分(受け付けは13時20分

ら)。対象は妊婦。定員各日7人。■①は1月19～25日、②は1月26日～2月1日にインターネットで。

**④パパ・ママスクール(両親学級)** 妊娠から育児までのお話、沐浴見学など。3月1日(土)9時45分～11時30分(受け付けは9時30分から)。対象は初めて子どもが誕生する夫婦。定員12組。■2月1～7日にインターネットで。

②③④の共通門司区役所別館(錦町市民センター2階)で。③④は母子健康手帳が必要(④は飲み物も必要)。



▲②③④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方は福岡県後期高齢者医療広域連合 ☎092651・31111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。