

7/15
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=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

無料相談

人権法律相談 弁護士が相談に応じます。8月7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。申7月31日から同施設☎481・4599へ。

こころの健康相談・アルコール相談 精神科医などが応じます。8月8日(金)13時30分～15時30分、門司区役所で。対象は、こころの病気に関する相談のある人。定員2組。申8月4日までに門司区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎321・4800へ。

高齢者・障害者あんしん法律相談 弁護士が応じます。8月14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。申8月8日までに門司区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎321・4800へ。

門司体育館のスポーツ

簡単トレーニング&らくらくストレッチ教室 8月1日～9月26日のおおむね毎週金曜日(全8回)13～14時。参加費6160円。

ボディバランス教室 8月1日～9月26日のおおむね毎週金曜日(全8回)14時15分～15時15分。参加費6160円。

背骨コンディショニング 8月4日～9月29日のおおむね毎週月曜日(全6回)13時50分～14時50分。参加費4620円。

リフレッシュヨガ教室 8月4日～9月29日のおおむね毎週月曜日(全7回)14時55分～15時55分。参加費5390円。

共通門司体育館(高田一丁目)で。対象は18歳以上。先着各10人。申7月18日から同施設☎381・6445へ。

門司区防災シリーズ ～避難するタイミング

市が発令する避難指示等の「避難情報」と気象庁等が発表する「防災気象情報」が、5段階の警戒レベルで提供されます。とるべき行動を理解して、いざという時の避難行動に役立てましょう。

避難情報等			防災気象情報		
警戒レベル	避難情報	とるべき行動	警戒レベル相当	洪水情報	土砂災害情報
5	緊急安全確保	命の危険 ただちに安全確保!	5 相当	氾濫発生情報	大雨特別情報 (土砂災害)
～ 警戒レベル4までに必ず避難! ～					
4	避難指示	危険な場所から 全員避難	4 相当	氾濫危険情報	土砂災害 警戒情報
3	高齢者等 避難	危険な場所から 高齢者等は避難	3 相当	氾濫警戒情報 洪水警報	大雨警報

警戒レベル5は、すでに災害が発生・切迫し、安全な避難ができない状況です。「レベル4だからまだ大丈夫」ではありません!

必ず警戒レベル4「避難指示」までに危険な場所から避難しましょう!

※安全な場所にいる人は、必ずしも避難所に避難する必要はありません。

問門司区役所総務企画課☎331・0001へ。

【選挙】参議院議員通常選挙の当日投票所について

7月20日執行の参議院議員通常選挙において、以下のとおり変更があります。該当する地区にお住まいの人はご確認ください。

(1)第3投票所 門司中学校 について

工事のため、正門は車で通行できません。裏門の臨時駐車場をご利用ください。

(2)第19投票所の変更について

今回の投票所	前回の投票所
萩ヶ丘市民センター (大里戸ノ上三丁目)	萩ヶ丘小学校

※(2)の該当地区については、入場整理券をご確認ください。

問門司区選挙管理委員会事務局☎331・1880へ。

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。マイナ保険証、マイナポータルの資格情報画面、資格確認書のいずれか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。

④結核・肺がん検診 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 対象は18歳以上。受診料500円。

⑥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 対象は40歳以上。受診料500円。

⑧前立腺がん検診 対象は50歳以上の男性。受診料1000円。

①～⑧の共通 11月6日(木)13時30分～15時と11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 ※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。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。▶門司区医師会健診会館(小森江三丁目)=11月11日(火)9～10時30分 ▶松ヶ江南市民センター(吉志新町二丁目)=11月18日(火)9～10時。

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。申8月6日(11月11日実施分は8月11日(電話予約は12日)、11月18日実施分は8月18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マタニティ教室

①赤ちゃんのお世話の仕方など=8月20日(水) ②妊娠中の食事の話、歯の健康の話など=8月27日(水)。

②の共通 13時30分～14時40分(受け付けは13時20分から)、門司区役所別館(錦町市民センター2階)で。対象は妊婦。定員各日7人。母子健康手帳が必要。

申①は7月20～26日、②は7月27日～8月2日にインターネットで。

▲①の申し込みはこちら

▲②の申し込みはこちら

注) 後期高齢者医療制度の被保険者は福岡県後期高齢者医療広域連合 ☎092651・3111に問を。