

12/15
2025
令和7年

ぽっと情報!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

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8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**1月5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8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。**申**12月26日9時から同施設 ☎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。1月9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**1月5日までに門司区役所「高齢者・障害者相談」コーナー ☎321・4800へ。



一陽来復の厄払いに「ゆず湯」

12月20日(土)・21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。年齢制限なし、どなたでも入館可。入館料200円(未就学児は無料)。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。



新門司地域交流センターの講座

①リラックスヨガ 1月9日～3月13日の毎週金曜日(全10回)19～21時。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 1月19日～3月30

日のおおむね毎週月曜日(全10回)13時30分～15時30分。定員20人。ヨガマット、スポーツタオルが必要。

共通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)。**申**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26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。

門司体育館の講座

バレエ教室 1月19日～3月23日のおおむね毎週月曜日(全9回)17～18時。対象は未就学児～小学生。受講料7920円。

健美操 1月19日～3月30日のおおむね毎週月曜日(全10回)10～11時。対象は18歳以上。受講料7700円。

背骨コンディショニング 1月19日～3月30日のおおむね毎週月曜日(全10回)13時50分～14時50分。対象は18歳以上。受講料7700円。

書道教室 1月6～27日の毎週火曜日(全4回)16～18時。▶未就学児=硬筆。受講料2200円 ▶小学生=硬筆・毛筆。受講料硬筆2750円、毛筆3300円、両方3850円。

共通門司体育館(高田一丁目)で。先着各講座10人。**申**12月18日から同施設 ☎381・6445へ。

健康だより

離乳食教室 離乳食の講話、試食。1月21日(水)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。**申**12月29日～1月7日にインターネットで。



▲申し込みはこちら

矢筈山 新春初日の出登山とぜんざい会

山頂で初日の出を見ながら、ぜんざい(限定150食)を食べます。1月1日(祝)6時30分～8時30分、矢筈山キャンプ場(大字大里)で。雨天中止。**問**同施設 ☎371・1490(火曜日と12月29～

31日は除く8時30分～12時)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、新たな年を迎える時期に、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

問門司区社会福祉協議会 ☎331・3688へ。



門司防災シリーズ
～自宅の「災害危険度」を調べよう

「北九州市防災ガイドブック」には、いざという時に適切な判断・行動がとれるよう、さまざまな災害の特徴や避難のポイントなどを掲載しています。また、「ハザードマップ」には、各地区における土砂災害や洪水、高潮、津波の浸水想定区域などを示しています。まずは自宅がある場所の災害危険度を調べてみましょう!

〈ハザードマップで確認したいポイント〉

- 土砂災害警戒区域、浸水想定区域など
- 予定避難所の位置、避難経路
- 災害時に危険と思われる場所(アンダーパス、河川より低い道路など)

ハザードマップで、わが家の災害危険度を客観的に把握することは、効果的な防災対策を講じるための第一歩です! 風水害や地震が発生した場合を想像しながら、普段の備えや災害時の身の守り方、家族が離ればなれになった場合も想定するなど、家族や職場、地域で防災について話し合ってみましょう。北九州市防災ガイドブックは市のホームページ(右記読み取り)でもご覧になれます。**問**門司区役所総務企画課 ☎331・0001へ。



老人クラブに入会しませんか?

問 門司区老人クラブ連合会 ☎322・1885

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。▶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。**問**門司区役所保健福祉課 ☎331・1887。

