

4月の無料相談

行政相談 行政相談委員が応じます。14日(火)13～15時、門司区役所で。☎門司区役所総務企画課 ☎331・0039へ。

福岡県ママと女性の就業支援センターの出張相談 働きたい女性の相談に、専門コーディネーターが応じます。5月7日(木)10時30分～12時30分、風師児童館(風師三丁目)で。対象は女性の求職者。定員2人。☎4月3～30日に福岡県ママと女性の就業支援センター ☎533・6637へ。

門司区芸術祭「美術展」

油彩や水彩、彫刻など30点。4月10日(金)～17日(金)の10～17時(17日は15時まで)、旧大阪商船(門司港レトロ地区)で。☎門司区役所コミュニティ支援課 ☎331・1883へ。

春の訪れを感じながら「桜の湯」

4月18日(土)・19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。詳細は同施設へ☎を。

新門司地域交流センターの講座

①**楽しく!ダンスとストレッチ** 5月9日～6月27日の毎週土曜日(全8回)10～11時30分。先着20人。動きやすい服装と室内シューズ、飲み物(水分補給)、タオルが必要。

②**集大成!!生活に密着したエクセル中級** 5月12日～6月30日の毎週火曜日(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。

③**リラックスヨガ** 5月15日～7月17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。

☎新門司地域交流センターで。☎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4月18日から。②③は5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。

門司みなと祭「総おどり」の参加者を募集

5月23日(土)に栄町銀天街で開催する門司みなと祭「総おどり」で踊る人を募集します。☎4月17日まで。詳細は門司みなと祭協賛会(門司区港町、

☎321・2381)へ☎を。☎門司区役所総務企画課 ☎331・2252。

門司区まちづくりステップアップ事業補助金

市民主体のまちづくりを推進するため、非営利団体が行う地域の特性を生かした活動や地域の活性化につながるまちづくり活動について事業費の一部を補助します。補助額は補助対象経費の2分の1以内(上限30万円)。選考あり。対象となる活動は、「まちづくりにつながるイベント・講座・研修などの活動」「地域の歴史の調査・研究、文化の振興に関する活動」「環境保全・自然保護の促進に関する活動」「国際交流・国際協力の促進に関する活動」「子どもの健全育成・子育て支援に関する活動」など。活動期間は4月～来年3月。詳細は門司区役所総務企画課 ☎331・2252へ☎を。

4月の図書館だより

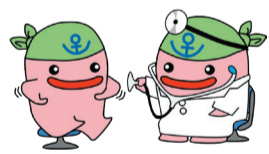
☎休館日は毎週月曜日と30日(木)。☎門司図書館 ☎321・6515
▶門司区親子ふれあいルームおはなし会よむっちゃ=3日(金)11～11時20分、門司区役所で。対象は3歳以下 ▶一峰読書会=4日(土)10～12時 ▶新聞コラムを書き写そう!=4日(土)15～16時 ▶おたのしみ会=11日(土)11～11

時30分 ▶ボードゲームの日=12日(日)14～17時30分 ▶どんぐりおはなし会=18日(土)11～11時30分。対象は6歳以下 ▶歴史講座「海峡の武士 門司氏と中世の門司」=19日(日)10～11時30分。先着20人。☎3日から同施設へ ▶子ども読書の日「えほんシアター」=25日(土)10時30分～11時30分 ▶もじ図書館クラシックシアター=26日(日)10～12時 ▶ボランティア入門講座「知りたい!私のまちのボランティア活動」=29日(祝)10～11時。先着20人。☎3日から同施設へ。
☎新門司分館 ☎481・1153
▶英語で絵本のよみきかせ=19日(日)11～11時30分 ▶わくわくえほん=25日(土)11～11時30分。
☎大里分館 ☎371・4646
▶糸車大里おはなしの会=4日(土)10時30分～11時 ▶大里読書感想会=9日(木)13時30分～15時、大里柳市民センター(高田二丁目)で ▶どんぐりおはなし会=11日(土)10時30分～11時 ▶芽ばえ絵本のよみきかせ=25日(土)10時30分～11時 ▶糸車大里おはなしの会=5月2日(土)10時30分～11時。



健康だより

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** 対象は生活保護受給世帯の40歳以上。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。
⑨**胃がん検診(6月7日(日)・23日(火)・**

30日(火)だけ実施) 対象は昨年度、胃内視鏡検査を受診していない35歳以上(妊婦は除く)。受診料は35～39歳1000円、40～69歳900円。
⑩**乳がん検診(6月7日(日)だけ実施)** 対象は昨年度受診していない40歳以上の女性。受診料1000円。
①～⑩の☎6月4日(木)・10日(火)の13時30分～15時と7日(日)・23日(火)・30日(火)の9～10時30分、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。☎4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(右記を読み取り)で。
②**食生活に関する相談** 栄養士が応じます。4月21日(火)10、11、13、14時。門司区役所別館(錦町市民センター2階)で。定員各時間2人。☎4月16日までに門司区役所健康相談コーナー ☎331・1888へ。



▲①の申し込みはコチラ



(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へ☎を。