

9/15
2016
平成28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6ページを参照。
- =申し込み 問=問い合わせ
- 共通=共通の内容 回=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・1881(代表) FAX 331・1805

あるきing門司

10月30日(日)9時15分～10時、関門海峡ミュージアム(門司港レトロ地区)前で受け付け。関門海峡めかり駅前広場を通過、国際友好記念図書館(同地区)にゴール。約5.5kmをウォークラリー形式で歩きます。小学生以下は保護者同伴。定員400人。■往復はがき(5人まで)に基本事項を書いて10月14日までに門司区役所保健福祉課(〒801-8510門司区清滝一丁目1-1、☎331・1881内線402)へ。



プレイパーク in 新門司

猿まわしと講演、警察車両展示・試乗体験、パン・唐揚げ等の食バザーなど。体育館でのレクリエーションもあり(上ぐつが必要)。9月24日(土)10～14時、新門司地域交流センター(吉志新町二丁目)で。問同センター☎481・4599へ。

健康だより

門司区役所
☎331・1881(代表)

①健診で健康チェック

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。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。

若者健診 対象は18～39歳。受診料1000円。

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)。

骨粗しょう症検診(10月27日だけ)

対象は18歳以上。受診料1000円。

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。

大腸がん検診 対象は40歳以上。受診料500円。

前立腺がん検診 対象は50歳以上の男性。受診料1000円。

市立門司病院の健康セミナー

テーマは「慢性痛の治療について」。体脂肪・BMI測定、血圧測定とリハビリスタッフによる健康体操など。9月29日(木)14～15時、市立門司病院(南本町)で。問同病院地域医療連携室☎381・3588へ。

門司区文化祭 書道展

9月29日(木)～10月3日(月)の9～17時(29日は13時から、3日は16時まで)、旧門司税関(門司港レトロ地区)で。問門司区役所コミュニティ支援課☎331・1881内線642へ。

門司区文化祭「美術展」の作品を募集

洋画・日本画・水墨画・版画・切絵・彫刻などの作品。展示は10月20日(木)～26日(水)の9～17時(26日は16時まで)、旧門司税関(門司港レトロ地区)で。出品料2000円(17歳以下は1000円)。■搬入日など詳細は門司区役所

①の共通 ▶大里南市民センター＝10月5日(水) ▶東郷市民センター＝10月19日(水) ▶大里東市民センター＝10月26日(水) ▶門司区医師会健診会館(小森江三丁目)＝10月27日(木)。いずれも13時30分～15時。問健康相談コーナー☎内線453へ。

②胃がん検診 10月31日(月)9～11時、門司区医師会健診会館で。対象は35歳以上(妊婦は除く)。先着40人。受診料1000円(40～69歳は900円)。■9月20日から健康相談コーナー☎内線453へ。

①②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。詳細は健康相談コーナー☎内線453へ問を。

③元気で長生き食卓相談 健康を考えた食事の相談に応じます。希望者には、みそ汁の塩分測定や体組成測定も行います。10月4日(火)10～15時、門司区役所別館(錦町市民センター2階)で。対象は65歳以上。先着8人。■9月20日から健康相談コーナー☎内線451へ。

コミュニティ支援課☎331・1881内線642へ。

「門司を美しくする会」の清掃活動

門司港レトロ地区一帯を清掃します。9月25日(日)8時30分、門司港レトロ中央広場に集合。9時30分、同所で解散。雨天中止。問門司区役所総務企画課☎331・1881内線261へ。

介護支援ボランティア登録研修会

65歳以上の方が介護保険施設で行うボランティア活動をポイント化し、換金や寄付をすることができる事業について説明します。10月5日(水)14～16時、門司生涯学習センター(栄町)で。定員30人。ボランティア登録には介護保険被保険者証が必要。■はがき(何人でも)に基本事項を書いて10月4日までに北九州市社会福祉協議会ボランティア・市民活動センター(〒804-0067戸畑区汐井町1-6、☎881・6500)へ。

エクセル中級講座

9月28日～12月7日の毎週水曜日(全10回)19～21時、新門司地域交流センターで。対象はエクセルの基本操作ができる人。定員10人。資料代2700円。■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて9月21日までに同センター(〒800-0118門司区吉志新町二丁目1-1、☎481・4599)へ。

スポーツ教室の参加者を募集

①卓球(初級・中級) 10月4日～12月6日のおおむね毎週火曜日(全10回)10～12時、新門司体育館(吉志新町二丁目)で。対象は18歳以上(学生は除く)。先着30人。受講料など5400円。■9月17日から同体育館☎483・3717へ。

②レベルアップスイム 10月5日～12月14日のおおむね毎週水曜日18時30分～19時30分。対象は18歳以上で10m以上泳げる人(学生は除く)。受講料など5700円。

③アクアシェイプ 10月6日～12月15日のおおむね毎週木曜日13時30分～14時15分。対象は18歳以上(学

生は除く)。受講料など4080円。

②③の共通全10回。新門司温水プールで。定員各15人。■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて9月24日までに同プール(〒800-0115門司区新門司三丁目5、☎481・2707)へ。

④門司体育館のスポーツ教室 ▶ピラティス無料体験会＝9月30日(金)13時40分～14時40分。対象は18歳以上。先着15人 ▶ダンス(全10回)＝10月1日～12月3日の毎週土曜日。小学生クラス(17～18時)と中学・高校生クラス(18時15分～19時15分)あり。先着各クラス20人。参加費5400円 ▶※親子体操(全10回)＝10月6日～12月15日のおおむね毎週木曜日。0歳3カ月～1歳クラス(9時30分～10時30分)と1～3歳クラス(10時45分～11時45分)あり。保護者の参加が必要。先着各クラス10組。参加費5400円 ▶卓球(全10回)＝10月7日～12月9日の毎週金曜日9時30分～11時30分。対象は18歳以上。先着25人。参加費5400円 ▶ピラティス(全10回)＝10月7日～12月9日の毎週金曜日13時40分～14時40分。対象は18歳以上。先着15人。参加費8640円。④の共通門司体育館(※は大里柔剣道場)で。■9月17日から同体育館☎381・6445へ。

無料相談

女性のための相談室 9月28日(水)15～17時、レディスもじ(下馬寄)で。定員2組。■9月23日9～12時に同施設☎371・4649へ。

人権法律相談 10月6日(木)13時30分～16時30分、新門司地域交流センターで。先着6組。■10月5日9時から同センター☎481・4599へ。

秋の交通安全運動

9月21日(火)～30日(金)は秋の交通安全運動期間です。飲酒運転撲滅や子どもと高齢者の交通事故防止、自転車の安全利用を推進しています。問門司区役所総務企画課☎331・1881内線272へ。