

12/15  
2017  
平成29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 廻=市の担当課
- ネット=ネット窓口(電子申請)



シリーズ日本遺産  
「旧大阪商船」

編集 門司区役所総務企画課 ☎331・1881(代表) ☎331・1805

## 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 門司区役所コミュニティ支援課 ☎331・1883へ。

## 無料相談

**女性のための相談室** 12月27日(木)15～17時、レディスもじ(下馬寄)で。定員2組。■12月22日9～12時、同施設 ☎371・4649へ。

**人権法律相談** 司法書士が応じます。1月11日(木)13時30分～15時30分、新門司地域交流センターで。先着4組。  
■1月10日9時から同センター ☎481・4599へ。

## 「北九州エンジョイント事業」運営委員の募集

本市の生涯学習事業の一環として「北九州エンジョイント事業」が各区で新たにスタートします。この事業はこれまで親しまれてきた「北九州市民アカデミー事業」を発展的に見直した新事業で、生涯学習を楽しみ、地域活動とも繋がっていくことが目的です。4月以降から始まる新たな講座の企画や運営を行う委員を募集します。■12月18日～1月15日。詳細は門司区役所コミュニティ支援課 ☎331・1883へ。

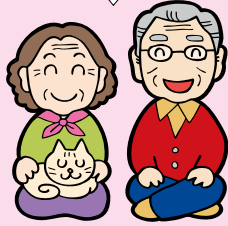
## 市立門司病院の健康セミナー

テーマは「糖尿病について」。血圧測定とリハビリスタッフによる健康体操など。12月21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。

## 新門司温水プールのスポーツ教室(全10回)

① **アクアビクス&水泳塾** いずれも1月5日～3月9日の毎週金曜日。▶アクアビクス=14～15時 ▶水泳=15～16時。①の共通 対象は18歳以上。参加費4670円(両方参加は6830円)。  
② **アクアシェイプ** 水の抵抗を利用

## 地域包括支援センターをご存知ですか?



「地域包括支援センター」は、高齢者のみなさんが、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・介護に関する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? お気軽にご相談ください。

受け付け時間：毎週月～金曜日の8時30分～17時(土・日曜日、祝・休日、年末年始は除く)。

相談受け付け窓口(設置場所)	センター名	市民専用フリーダイヤル	担当地域の目安(小学校区)
門司区役所 門司区内出張所	門司1	☎0120・049233	伊川・大積・白野江・柄杓田・松ヶ江北・松ヶ江南
	門司2	☎0120・283233	田野浦・港が丘・小森江東・門司中央・門司海青
	門司3	☎0120・329233	小森江西・大里東・大里南・大里柳・西門司・萩ヶ丘・藤松

して行う筋力トレーニング。1月10日～3月14日の毎週水曜日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4400円。

③ **レベルアップスイム** 各種目の泳ぎ方を学びます。1月10日～3月14日の毎週水曜日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5750円。

共通 新門司温水プール(新門司三丁目)で。定員各講座15人。■12月27日までに同プール ☎481・2707へ。

## 門司体育館のスポーツ教室(全10回)

▶シニア健康=1月10日～3月14日の毎週水曜日14～16時。対象は65歳以上。先着80人。参加費3510円 ▶※親子体操=1月11日～3月15日の毎週木曜日。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 ▶ダンス=1月11日～3月15日の毎週木曜日。小・中学生クラス(18～19時)と高校生・一般クラス(19～20時)あり。先着各クラス20人。参加費7020円 ▶ピラティス=1月12日～3月23日のおおむね毎週金曜日13時40分～14時40分。対象は18歳以上。先着15人。参加費8640円。共通 門司体育館(※は大里柔剣道場)で。■12月17日から同体育館 ☎381・6445へ。

## 3年連続受賞 門司区交通安全推進協議会が最優秀賞を受賞しました!!

平成29年度「シルバーセーフティーコンクール」で、門司区交通安全推進協議会(67団体で構成・会長は門司区長)が、最優秀賞を受賞し、11月7日に開催された福岡県交通安全県民大会で表彰されました。

このコンクールは、近年増加する高齢者の交通事故を防ぐため、その対策の推進に功労があった団体などを表彰するものです(最優秀賞は県内で1団体だけ)。  
問 門司区役所総務企画課 ☎331・0039へ。



## 健康だより

門司区役所健康相談コーナー  
☎331・1888

### 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** 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。

①の共通 1月18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。問 健康相談コーナーへ。

② **胃がん検診** ▶門司区医師会健診会館=1月15日(月)9～11時 ▶松ヶ江北市民センター=1月23日(火)9～11時 ▶西門司市民センター=1月30日(火)9～11時。②の共通 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)。■12月18日から健康相談コーナーへ。

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へ問を。



本紙は古紙/パルプを含む再生紙を使用しています。