

12/15  
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 □=問い合わせ
- 共通=共通の内容 固=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

## 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。  
☎門司区役所コミュニティ支援課 ☎331・1881内線643へ。

## 無料相談

**女性のための相談室** 12月28日(水)15～17時、レディスもじ(下馬寄)で。定員2組。☎12月24日9～12時、同施設 ☎371・4649へ。

**人権法律相談** 1月12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11日9時から同センター ☎481・4599へ。

## スポーツ教室の参加者を募集

**①アクアシェイプ** 水の抵抗を利用して行う筋力トレーニング。1月5日～3月9日の毎週木曜日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。

**②レベルアップスイム** 各種目の泳ぎ方を学びます。1月11日～3月22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。

**①②の共通** 全10回。新門司温水プール(新門司三丁目)で。定員各15人。  
☎12月25日までに同プール ☎481・2707へ。

**③卓球(初級・中級)** ラケットの握り方から試合運びまでを学びます。1月10日～3月14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。☎12月17日から同体育館 ☎483・3717へ。

**④門司体育館のスポーツ教室(全10回)** ▶ピラティス=1月6日～3月24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 ▶健美操=1月9日～3月13日の毎週月曜日10～11時。対象は18歳以上。先着20人。参加費5400円 ▶しゃんしゃん動こう体操=1月9日～3月20日のおおむね毎週月曜日13時50分～14時50分。対象は18歳以上。先着30人。参加費4860円 ▶リフレッシュヨガ=1月9日～3月20日のおおむね毎週月曜日14時55分～



15時55分。対象は18歳以上。先着30人。参加費4860円 ▶卓球=1月13日～3月17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 ▶※親子体操=1月12日～3月16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。④の共通門司体育館(※は大里柔剣道場)で。☎12月17日から同体育館 ☎381・6445へ。

## 特定健診を活用しましょう

生活習慣病を予防するため、市では国民健康保険に加入する40～74歳の人に、無料で特定健診を実施しています。ぜひ特定健診を受けて自らの健康状態を把握し、自分の体に合った健康づくりを行っていきましょう。特定健診に関する☎は保健福祉局健康推進課 ☎582・2018へ。

じーもからの  
おねがい

## 年末の交通安全県民運動を実施 12月11日(日)～31日(土)の21日間

**飲酒運転の撲滅** お酒の席も増える年末。飲酒運転は「絶対にしない、させない」ことはもちろん、飲酒を伴う会合等には、車を使用せず公共の交通機関等を利用しましょう。



**子どもと高齢者の交通事故防止** 外出する歩行者はドライバーから目立つ明るい服や反射材用品を身につけ、交通事故防止に努めましょう。

共通☎門司区役所総務企画課 ☎331・1881内線272へ。

## 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

## 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方は福岡県後期高齢者医療広域連合 ☎092651・3111に☎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19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。☎健康相談コーナー ☎内線453へ。

**②胃がん検診** ▶門司区医師会健診会館=1月16日(月)9～11時 ▶松ヶ江北市民センター=1月24日(火)9～11時。②の共通対象は35歳以上(妊婦は除く)。先着各40人。受診料1000円(40～69歳は900円)。☎12月19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☎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。1月10日(水)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。

☎12月19日から健康相談コーナー ☎内線451へ。

