

11/15
2020
令和2年

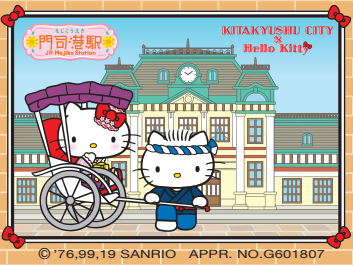


ほっと情報!もじ

編集 | 門司区役所総務企画課 ☎331・0039 FAX331・1805

- 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。

甲=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)



掲載の催しなどは、新型コロナウイルスの感染拡大の状況などによっては、変更・中止となる場合があります。

人権法律相談

弁護士が応じます。12月3日(木)13時30分～16時30分、新門司地域交流センター(吉志新町二丁目)で。先着6組。
申11月26日9時から☎481・4599へ。

400ml献血にご協力を

11月24日(火)10～12時30分と13時30分～16時、ハローデイ門司港店(錦町)で。対象は体重50kg以上で18歳(男性は17歳)～69歳(65歳以上は60～64歳の間に献血経験があること)。年齢の分かるものが必要。問門司区役所コミュニティ支援課☎331・1882へ。

門司区文化祭

▶邦舞公演会=11月29日(日)12～16時、門司生涯学習センター(栄町三丁目)で ▶KANMON美術作家展(会員展)=12月2日(水)～12月8日(火)10～17時(最終日は15時まで)、旧門司税関(門司港レトロ口地区)で。
共通問門司区役所コミュニティ支援課☎331・1883へ。

今年の11月は北九州港開港記念マンスです!



11月15日は北九州港開港記念日です。今年も11月に開港を祝うイベントを実施しています。

●みなとオアシス門司港・海賊グルメコンテスト 門司港の約20店舗が「海賊」をテーマに開発したメニューを各店舗で販売します。11月14日(土)～23日(祝)

●船舶が寄港 門司港西海岸に4隻の船舶が寄港します。いずれも11月21日(土)・22日(日)。 ▶護衛艦「こんごう」(西海岸2号岸壁) ▶浚渫船「海翔丸」(西海岸1号岸壁) ▶監視艇「げんかい」(跳ね橋付近) ▶巡視船「こじま」(新浜11号岸壁) ※一般公開はありません。

●映画「門司港らばい」上映会 門司港を舞台にした映画の上映会を行います。完全予約制。11月21日(土)①

11～12時②14～15時(上映会+舞台挨拶:1,000円)③19～21時(上映会+舞台挨拶+音楽ライブ:3,000円)、旧大連航路上屋2階ホールで。問門司港ショートフィルム製作委員会☎080・3948・9728へ。
共通問みなとオアシス門司港運営協議会事務局☎321・5900へ。

市民センター文化祭

白野江市民センター(☎341・3221):

11月16日(月)～22日(日)10～17時(11月21・22日は16時まで)。
小森江東市民センター(☎331・5735): 11月16日(月)～21日(土)9～20時(11月21日は15時まで)。
小森江西市民センター(☎372・6001): 11月16日(月)～30日(月)9～20時(日曜・祝日を除く。土曜日は16時まで)。
共通作品等展示だけ。問各市民センターへ

食生活改善推進員(ヘルスメイト)のご紹介



門司区の食生活改善推進員111名は、“私たちの健康は私たちの手で”をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動しています。一時期「ふれあい昼食交流会」等の活動は、コロナ対策のため、お休みしていましたが、今回感染対策を行い、一部の会場で再開したところです。地域の皆様になかなかお会いできない状況ですが、少しでも皆様の健康づくりの役に立つよう、今回は、低栄養を予防する合言葉をご紹介します。合言葉は、「さあにぎやか(に)いただく」です。低栄養になって免疫力が低下しないよう、色々な食品をとることが大切です。「さ(魚)、あ(油)、に(肉)、ぎ(牛乳・乳製品)、や(野菜)、か(海藻)、(に)、い(いも類)、た(卵)、だ(大豆・大豆製品)、く(果物)」の毎日10種類のうち7種類以上を目指しましょう!(出典:ロコモチャレンジ!推進協議会:東京都健康長寿センター研究所)※医師や管理栄養士から食事指導を受けている方はその指導に従いましょう。食生活改善推進員に興味のある方は、気軽にお問い合わせください。問門司区役所健康相談コーナー☎331・1888へ。

健康だより
門司区役所健康相談コーナー
☎331・1888

健診を受けて、健康寿命を延ばそう

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。国民健康保険証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40歳以上の生活保護受給世帯の人。受診無料。健

康診査受診券が必要。

共通①②③=問診、身体計測、血圧測定、尿検査、脂質検査、肝機能検査、血糖検査、腎機能検査など。

④結核・肺がん検診 胸部エックス線撮影※必要に応じて喀痰検査。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 骨密度測定。対象は18歳以上。受診料1000円。

⑥肝炎ウイルス検査 C型およびB型肝炎ウイルス検査。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 便の潜血反応検査。対象は40歳以上。受診料500円。

⑧前立腺がん検診 PSA検査(血液検査)。対象は50歳以上の男性。受診料1000円。

⑨胃がん検診 問診、胃部エックス線撮影。対象は35歳以上(妊婦は除く)。受診料は35～39歳1000円、40～69歳900円。

①～⑧の共通▶門司区医師会健診会館(小森江三丁目)=1月21日(木)13

時30分～15時。

⑨のみ▶門司区医師会健診会館=1月28日(木)9～11時。各日定員有。70歳以上の人などを対象にした無料の制度があります。問はがき(1人だけ)に基本事項(希望する検診名、日時(第3希望まで)、場所)と生年月日を書いて12月1日～15日(当日消印有効)までに〒803-8501北九州市保健福祉局健康推進課☎582・2018へ。ネットも可。

(注) 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。