

12/15
2023
令和5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。
- 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)



門司区役所

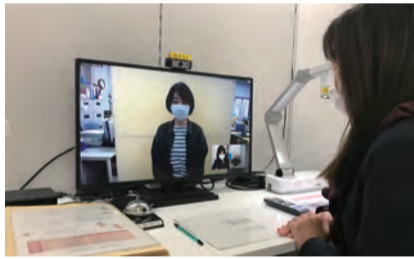
編集 門司区役所総務企画課 ☎331・0039 ☎331・1805

無料相談

人権法律相談 司法書士が応じます。1月4日(木)13時30分～15時30分、新門司地域交流センター(吉志新町二丁目)で。先着4組。甲12月25日9時から同施設☎481・4599へ。

大里出張所でのオンライン相談(実証実験)

門司区役所で行っている下記の相談業務については、大里出張所でも相談できます。保育サービス全般の相談=12月19日(火)・26日(火)の9時30分～11時30分。問門司区役所総務企画課☎331・0001へ。



自衛隊制度説明会

1月8日(祝)、自衛隊福岡地方協力本部北九州出張所(小倉南区北方五丁目)で。13時30分～14時50分の部と15～16時30分の部あり。対象は18～32歳。問同出張所☎963・7728へ。

門司体育館のスポーツ

卓球教室 1月5日～3月29日のおおむね毎週金曜日(全12回)9時30分～11時30分。対象は65歳以上。先着10人。参加費7920円。



シニア健康教室 1月10日～3月13日の毎週水曜日(全10回)14～16時。対象は65歳以上。先着20人。参加費4400円。

ソフトバレー体験教室 1月9日～3月26日の毎週火曜日11～13時。対象は18歳以上。先着各日16人。参加費1回330円。

簡単トレーニング&らくらくストレッチ教室 1月12日～3月22日のおおむね毎週金曜日(全10回)13～14時。対象は18歳以上。先着5人。参加費7700円。

ボディバランス教室 1月12日～3月22日のおおむね毎週金曜日(全10回)14時15分～15時15分。対象は18歳以上。先着5人。参加費7700円。

共通門司体育館(高田一丁目)で。甲12月18日から同施設☎381・6445へ。

新門司温水プールのスポーツ教室

①**アクアビクス&水泳塾** いずれも1月5日～3月15日のおおむね毎週金曜日(全10回)。▶アクアビクス=14～15時 ▶水泳=15～16時。①の共通定員各35人。受講料各4400円(両方参加は6600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10日～3月13日の毎週水曜日(全10回)18時30分～19時30分。定員15人。受講料5500円。

共通対象は18歳以上(学生は除く)。新門司温水プール(新門司三丁目)で。甲12月28日までに同施設☎481・2707へ。



「じーもの探索マップ」に“大里コース”が追加!

スマホを片手に、選んだコースの観光情報をゲットしながら、街歩きが楽しめる門司区観光ガイドシステム「じーもの探索マップ」。

この秋、門司港のコースに加え、“大里コース”が追加されました!

大里地区は、平家ゆかりの地や江戸時代の宿場町の跡、幻の総合商社と言われる“鈴木商店”が残した赤煉瓦建築群などがある歴史豊かな場所。

ぜひ、じーもと一緒に街ぶらしてください!

問門司区役所総務企画課☎331・2252へ。



▲「じーもの探索マップ」はコチラから

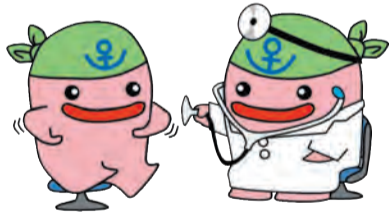


健康だより

門司区役所健康相談コーナー
☎331・1888

①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。2週間後に健康教室(結果返しなど)を実施。

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型と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。

①～⑧の共通2月8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。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。甲1月4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**もじっこ赤ちゃん教室** 離乳食の講話など。1月19日(金)13時40分～15時、門司区役所別館(錦町市民センター2階)で。定員7組。甲12月19～25日にインターネット(右記を読み取り)で。



▲①の申し込みはこちらから



▲②の申し込みはこちらから

注) 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に問を。



本紙は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。