

1/15
2026
令和8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 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 FAX331・1805

無料相談

人権法律相談 弁護士が応じます。2月5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。■1月29日9時から同施設☎481・4599へ。

高齢者・障害者あんしん法律相談 弁護士が応じます。2月12日(木)13～17時、門司区役所で。対象はおおむね65歳以上の高齢者や障害のある人と家族など。■2月9日までに門司区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎321・4800へ。

こころの健康相談・アルコール相談 精神科医などが応じます。2月13日(金)13時30分～15時30分、門司区役所で。対象はこころの病気に関する相談のある人。定員2組。■2月9日までに門司区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎321・4800へ。

健康だより

①幼児食教室 栄養士による講話、試食、個別相談。2月17日(火)13時30分～14時30分。対象は幼児と保護者。定員7組。
■1月25日～2月3日にインターネットで。

②マタニティ教室
①赤ちゃんのお世話の仕方など=2月18日(水) ②妊娠中の食事の話、歯の健康の話など=2月25日(水)。②の**共通**13時30分～14時40分。対象は妊婦。母子健康手帳が必要。■①は1月18～24日、②は25～31日にインターネットで。

③ほやほや赤ちゃん教室 赤ちゃんの育て方、ベビーマッサージ、骨盤ケアなど。2月25日(水)13時30分～14時30分。対象は生後1～5カ月の乳児と保護者。母子健康手帳とバスタオルが必要。■2月2～11日にインターネットで。

共通 門司区役所別館(錦町市民センター2階)で。
▲申し込みはこちら



門司体育館の講座

①書道教室 2月3～24日の毎週火曜日(全4回)16～18時。▶未就学児=硬筆。受講料2200円 ▶小学生=硬筆・毛筆。受講料硬筆2750円、毛筆3300円、両方3850円。①の**共通**先着各10人。

②いきいき健康マージャン教室 2月5日～3月26日の毎週木曜日(全8回)10～12時。対象は18歳以上。先着12人。受講料1回1100円。

共通 ■1月18日から門司体育館(高田一丁目、☎381・6445)へ。

門司区文化祭「門司みなと音楽会」

恋や愛をテーマにした楽曲をオルガンやチェロなどで演奏。1月25日(日)14時30分～16時30分、門司赤煉瓦プレイス(大里本町三丁目)で。入場料は一般2000円、大学生以下1000円、未就学児無料。詳細は門司みなと音楽会☎371・4175へ■を。担門司区役所コミュニティ支援課☎331・1883。



門司防災シリーズ ～地震発生時の対応について

日本は地震大国ですが、いつ、どこで大きな地震が起こるかは予測が困難です。

地震が発生したときは、落ち着いて行動することが大切です。まずは、ご自分の命を守る行動を心がけてください。

【屋内にいた場合】

- 窓や棚から離れ、テーブルや机、ベッドの下にもぐって身を守りましょう
- あわてて外に出ず、安全を確認して避難するときもエレベーターではなく階段を使いましょう
- 揺れがおさまってから、火の元の安全を確認しましょう
- 勤務先やスーパーなどでは、放送や店員の指示に従って行動しましょう



【屋外にいた場合】

- 建物や塀、電柱などから離れ、手荷物などで頭を守りましょう
- 斜面や崖、海岸から離れ、広場・高台などへ避難しましょう
- 車を運転中の場合は、ハザードランプを点灯し、徐々にスピードを落とし、停止しましょう

地震発生時は、多くの人の命を救うため、緊急車両の通行を確保する必要があります。どうしても車を使わなければ避難できない場合以外は、混乱を避けるため、徒歩で避難しましょう。

■門司区役所総務企画課☎331・0001へ。

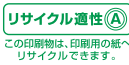
◆◆◆ 門司健診フェア ◆◆◆

健診フェア(受診無料)	健診名	対象	定員
	北九州市国保特定健診	40～74歳(特定健診受診券が必要)	200人程度 (定員を超えた場合は抽選)
	胃がん検診(胃部エックス線検査)	受診日に35歳以上 ただし以下の人は受診できません。 ・令和6年4月1日以降北九州市の胃がん検診(胃内視鏡検査)を受けた人 ・体重が100kg以上ある人(検査機器の構造上) ・バリウムアレルギーのある人	
	結核・肺がん検診	受診日に40歳以上	
	大腸がん検診	受診日に40歳以上	
	骨粗しょう症検診	受診日に18歳以上	
	前立腺がん検診	受診日に50歳以上の男性	
	肝炎ウイルス検査	受診日に18歳以上で、過去に受診したことがない人	
	乳がん検診(マンモグラフィ)	受診日に40歳以上の女性 ※1参照	

※特定健診、がん検診と骨粗しょう症検診の受診は年度につき1回限り。今年度すでに受診されている健診は受診不可。

※1 令和6年4月1日～受診日までの間に北九州市乳がん検診を受けている人は、乳がん検診を受診できません。

特定健診・肝炎ウイルス検査などの一部健診は1年を通して(特定健診は受診券到着後～翌年3月末まで)無料で実施しています。また、各種がん検診についても、▶70歳以上▶市民税非課税世帯▶生活保護世帯▶後期高齢者医療被保険者証を持っている65～69歳は通年受診料が免除されます。詳細は門司区役所健康相談コーナー☎331・1888へ■を。



本紙は古紙/パルプを含む再生紙を使用しています。