

6/15 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)

編集 門司区役所総務企画課 ☎331・0039 FAX331・1805



門司区役所

無料相談

人権法律相談 司法書士が応じます。7月2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。■6月25日9時から同施設☎481・4599へ。

肢体不自由者巡回相談 補装具に関する相談に応じます。7月8日(水)13～14時、門司生涯学習センター(栄町)で。対象は運動機能などに障害がある人。定員15人。■7月3日までに門司区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎321・4800へ。

高齢者・障害者あんしん法律相談 弁護士が応じます。7月9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。■7月6日までに門司区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎321・4800へ。

行政相談 国や県などの業務に対する苦情・要望に行政相談委員が応じます。7月14日(火)13～15時、門司区役所で。問門司区役所総務企画課☎331・0039へ。

交通事故相談 交通事故による賠償問題などの相談に交通事故相談員が



応じます。7月16日(木)10～16時、門司区役所で。■7月15日15時30分までに危機管理室安全・安心推進課☎582・2511へ。※事前に予約が必要。

門司体育館のスポーツ

①**シニア健康教室** 7月1日～9月30日のおおむね毎週水曜日(全10回)14～16時。対象は65歳以上。先着10人。受講料5500円。

②**ボディバランス教室** 7月3日～9月18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。受講料7700円。

③**簡単トレーニング&らくらくストレッチ教室** 7月3日～9月18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。受講料7700円。

④**バレエ教室** 7月6日～9月28日のおおむね毎週月曜日(全10回)。▶未就学児=16～17時 ▶小学生=17～18時。④の**共通**先着各10人。受講料8800円。

共通門司体育館(高田一丁目)で。■6月18日から同施設☎381・6445へ。

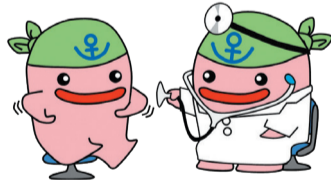
北九州下関フェニックス 門司区民デー

試合は「北九州下関フェニックス 対福岡ソフトバンクホークス3軍」。7月4

健康だより
門司区役所健康相談コーナー
☎331・1888

①**受けて延ばそう健康寿命**

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。マイナ保険証、マイナポータルの資格情報画面、資格確認書のいずれか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** 対象は生活保護受給世帯の40歳以上。受診無料。健康診査受診券が必要。

④**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)。

⑤**骨粗しょう症検診** 対象は18歳以上。受診料500円。

⑥**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** 対象は40歳以上。受診料500円。

⑧**前立腺がん検診** 対象は50歳以上の男性。受診料1000円。

注) 後期高齢者医療制度の被保険者は福岡県後期高齢者医療広域連合 ☎092651・3111へ問を。

門司防災シリーズ ～「難」を「避」ける

災害時や災害が発生する恐れのある時は、状況に応じて避難所を開設していますが、避難所に行くことだけが避難ではありません。3つの条件が整えば、自宅にとどまること、上階に避難することも可能です。


3つの条件

- ①家屋倒壊等氾濫想定区域外である
- ②居室が浸水深よりも高い
- ③水が引くまでの間の水・食料などの備えが十分にある

その他、安全な場所にある親戚や知人宅、ホテルや旅館などの「マイ避難所」を事前に確保しておくことも大切です。

避難とは「難」を「避」けることです。いざという時の「避難行動」を具体的に考えておきましょう。

問門司区役所総務企画課☎331・0001へ。



日(土)17時から、オーヴィジョンスタジアム下関(下関市富任)で。門司区在住・在学・在勤の人は無料(証明できるものの提示が必要)。問門司区役所総務企画課☎331・2252へ。

自衛隊制度説明会


自衛隊採用試験種目の説明。▶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)=7月4日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日) ▶門司生涯学習センター大里分館(下馬寄)=7月12日(日)。共通10時30分～11時50分の部

と13～14時20分の部あり。対象は令和9年4月1日時点、18～32歳の人。詳細は同出張所☎963・7728へ問を。

「ラジオ工作教室」の参加者を募集

7月26日(日)、関門海峡海上交通センター(松原二丁目)で。10～12時30分の部と13～15時30分の部あり。対象は小学4年～中学生(保護者の同伴も可)。先着各部10人。■7月1日から関門海峡海上交通センターのホームページからの申込みで。詳細は同施設☎381・6699へ問を。

①～⑧の**共通**▶10月21日(水)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。定員に達するまで先着順。■7月21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) ▶①の申し込みはコチラから



②**離乳食教室** 栄養士による離乳食の講話、試食、歯科衛生士の講話。個別相談もあり。7月15日(水)13時30分～15時30分。対象は乳児と保護者。

定員10組。

③**パパ・ママスクール(両親学級)** 助産師の講話、赤ちゃんのお世話の仕方(沐浴、抱っこ、おむつ替え)、妊婦体験。8月1日(土)9時45分～11時30分。初産婦(妊娠35週6日まで)とパートナー。定員12組。母子健康手帳と飲み物が必要。

②③の**共通**門司区役所別館(錦町市民センター2階)で。■②は6月22日～7月1日、③は7月1～7日にインターネット(右記を読み取り)で。▶②③の申し込みはコチラから

