

7/15 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 弁護士が応じます。8月6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。■7月30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。8月13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。■8月10日までに門司区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎321・4800へ。

3世代クッキング

祖父母・親・子どもの3世代(子どもを含む2世代でも可)での調理実習。ベジチェック®測定や血圧測定も行います。8月5日(水)10～13時30分、小森江西市民センター(矢筈町)で。対象は子ども(小学生～18歳)を含む家族。先着18人(6組程度)。受講料1人500円。■7月17日から同施設☎372・6001へ。

ボルクバレット北九州 門司区民デー

試合は日本フットサルリーグ(Fリーグ)公式戦「対立川アスレティックFC」。

7月25日(土)14時から、総合体育館(八幡東区八王寺町)で。門司区在住の人は無料(本人確認ができるものの提示

が必要)。問都市ブランド創造局スポーツ振興課☎582・2395へ。

もじすほ ～門司のいいとこ

spot 2. 「縦書き」ロゴオブジェ

門司港レトロ地区にちょっと不思議なフォトスポットが誕生しました。スマホ撮影を意識したという縦書きのロゴオブジェなんです。何が不思議かという、撮る位置によって2つの異なった文字(門司)が現れるんです。1つは、関門海峡をバックに現れる「漢字」。もう1つは、跳ね橋や旧門司税関をバックに現れる「ひらがな」。国内外から多くの人々が訪れる観光スポット「門司港(もじこう)」。素敵な風景とともに、その名は世界中に発信されることでしょう。



門司防災シリーズ～非常持ち出し品(防災グッズ)

一刻を争う避難時のために、前もって準備しておきたい「非常持ち出し品」。いざという時にサッと持ち運びができるよう、両手が自由に使えるリュックサックにまとめておくことをおすすめします。しかし、アレもコレもと入れていくとかなりの重量になり、避難の妨げになることも予想されますので、**自分や家族の命を守るため**に必要なものを優先的に選ぶことも重要です。

非常持ち出し品は、主に「電気用品」「生活・衛生用品」「非常食品」の3種類に分けて選びましょう。



- ①電気用品 懐中電灯やラジオ、モバイルバッテリーなどがあると便利です。防水機能が搭載されているかも確認しましょう。
- ②生活・衛生用品 マスクやウエットティッシュ、生理用品、持病の薬などが必要になります。特に、断水時はトイレが使えなくなるので、簡易トイレは必須です。
- ③非常食品 さまざまな種類があります。食べ慣れているもので、持ち運びしやすいものを選びましょう。特に、水は生命線になります。

非常持ち出し品(防災グッズ)は、家に置いておくだけで不安を和らげることができます。事前に備蓄品とあわせて非常持ち出し品もチェックしておきましょう!



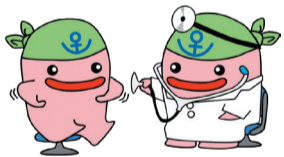
問門司区役所総務企画課☎331・0001へ。

健康だより

門司区役所健康相談コーナー
問☎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。
- ⑨**胃がん検診(11月1日・17日だけ実施)** 対象は昨年度、胃内視鏡検査を受診していない35歳以上(妊婦は除く)。受診料は35～39歳1000円、40～69歳900円。

⑩乳がん検診(11月1日だけ実施)

対象は昨年度受診していない40歳以上の女性。受診料1000円。

①～⑩の共通▶11月1日(日)・17日(火)の9～10時30分と11月5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。■11月1日実施分は8月1日(電話予約は3日)、11月5日実施分は8月5日、11月17日実施分は8月17日のいずれも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(右記を讀み



▲①の申し込みはコチラから

み取り)で。

②**ベジチェック®体験会** 7月24日(金)10～12時、マルシヨク西門司店(東新町二丁目)で。詳細は問を。

③**マタニティ教室** ①赤ちゃんのお世話の仕方など=8月19日(水)。動きやすい服装が必要 ②妊娠中の食事の話、歯の健康の話など=8月26日(水)。③の共通13時30分～14時40分、門司区役所別館(錦町市民センター2階)で。対象は妊婦。母子健康手帳が必要。



▲③の申し込みはコチラから

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。



本紙は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。