

かると



しんた21で体力づくりを

▼問い合わせ 都市計画課

(☎ 854115)



7月28日から幌別駅西口の駐輪場が使用できません
駐輪場（JR幌別駅西口）建替工事（市道中央8号線改良工事）のため、7月28日(土)から10月15日(月)まで駐輪場が使用できなくなります。工事期間中はご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。なお、放置自転車については処分しますので、お気づきの方は移動をお願いします。

納められましたか

国民健康保険税（1期）の納期限は、7月31日(火)です。

忘れずに納めましょう。市税の納入には、便利な口座振替もありますのでご利用ください。

▶問い合わせ 保険年金課
(☎ 851771)

▼問い合わせ 保健福祉課

(しんた21内 ☎ 850100)

- ▼利用時間
・火曜日～土曜日：9時～20時45分
・日曜日、祝日：9時～16時45分
- ▼休館日 月曜日、祝日の翌日
- ▼利用料 1回500円（シャワー・ロッカー料を含む）

暑い夏がやってきました。さわやかな汗を流し、夏バテ防止や健康づくりのためしんた21のトレニングルームを利用しませんか。心肺持久力の向上などに最適な『ランニング・ウォーキングマシン』をはじめ、個人の筋力に合わせて負荷調整できる『油圧式トレニングマシン』など、さまざまなトレニング機器を備えています。いつでも気軽に運動することができ、初めての方には、専門トレーナーがアドバイスをしますので安心して利用できます。

IT講習会

参加者募集

9月の講習会日程

講座番号	開催日	時間	場所	定員	備考
A-10	9月1日(土)～2日(日)	10:30～17:30	市立図書館	20	土・日曜日
B-8	9月3日(月)～4日(火)	10:00～17:00	市民会館	20	
F-6	9月2日(日)、9日(日)	9:00～16:00	日本工学院北海道専門学校	40	日曜日、送迎バス
C-7	9月4日(火)～5日(水)	10:00～17:00	若草つどいセンター	20	
D-8	9月6日(木)～7日(金)	10:00～17:00	鶯別公民館	20	
E-7	9月11日(火)～12日(水)	10:00～17:00	婦人センター	20	
B-9	9月13日(木)、14日(金)、20日(木)、21日(金)	10:00～13:00	市民会館	20	託児サービス 1歳以上の幼児（無料）
B-10	9月13日(木)、14日(金)、20日(木)、21日(金)	14:00～17:00	市民会館	20	託児サービス 1歳以上の幼児（無料）
F-7	9月17日(月)～22日(土)	18:00～20:00	日本工学院北海道専門学校	40	夜間
C-8	9月18日(火)～19日(水)	10:00～17:00	若草つどいセンター	20	
E-8	9月20日(木)～21日(金)	10:00～17:00	婦人センター	20	
F-8	9月25日(火)～26日(水)	9:00～16:00	日本工学院北海道専門学校	40	送迎バス
A-11	9月26日(木)～27日(金)	10:30～17:30	市立図書館	20	
D-9	9月26日(木)～27日(金)	10:00～17:00	鶯別公民館	20	

※10月以降の講習会日程については、今後の『広報のぼりべつ』でお知らせします。

- ▶講習内容 パソコンの基本操作、インターネットや電子メールの利用などの基本的な技能（1講座12時間程度）
 - ▶対象 市内に居住する20歳以上でパソコン操作の未経験者・初心者の方（5月～7月の講習会を受講された方、8月の講習会を受講される方は受講できません）
 - ▶受講料 無料（テキストは当日会場でお貸しします）
 - ▶申込方法 市役所総合案内、各支所、各会場（日本工学院北海道専門学校を除く）に備え付けの「申込用紙」に必要事項をご記入の上、提出してください
 - ▶申込期間 7月16日(月)から30日(月)
- ※希望者多数の場合は抽選を行い、抽選結果については8月10日(金)ころまでに、全員に郵送でお知らせします（抽選は講座ごとに行いますが、B-9・B-10の2講座は託児サービスの利用を希望される方を優先します）。
- ※F-6、F-8の無料送迎バス（市民会館～日本工学院北海道専門学校間）をご利用の方は、申し込み時に、乗車時間・場所をご確認ください。

問い合わせ

情報推進課（情報政策）
(☎ 85109・FAX 851108)