

可)、市役所(1階市民スペース)、各  
コミセン、植苗ファミリーセンター、  
勇払出張所で配布の申込書を直接ま  
たは郵送(必着)、ファクス、Eメール  
で 〒059-1364 字沼ノ端2-25  
JFEリサイクルプラザ苫小牧  
TEL(55)2970 FAX(55)3455

✉risaikuru-p@city.tomakomai.hok  
kaido.jp ※自転車はHPで確認。当  
選者は8月18日(月)に発表  
し、郵送でお知らせ(キャ  
ンセル不可)。自転車と引  
き換えで8月30日(土)まで  
に代金納入



※購入者のみ

さあ、チャレンジ骨盤体操で  
脂肪燃焼!!

日9月17日～10月29日 毎週水曜日  
全7回 いずれも10時～11時  
対15歳以上 料¥1,490円 開講日納入  
定15人 申し込み順  
持ヨガマット、タオル、飲み物  
所申詳8月20日(水)～9月10日(水)に直接  
または電話で 勇払公民館 TEL(56)  
0003

消費生活講演会

日9月13日(土) 10時～11時30分  
所市民活動センター  
対市内在住・在勤の方  
内正しく知ろう! 健康食  
品・サプリメント  
講師道立消費生活センター 小林周平氏  
定50人 申し込み順  
申詳8月4日(月)～9月5日(金)に電話また  
は二次元コードで 市民生活課  
TEL(32)6306



こばやししゅうへい

9月のパソコン講習

| 番号  | 講習名                 | 開始日      | 回数(回) | 講習時間帯  | 料金(税込)  |
|-----|---------------------|----------|-------|--------|---------|
| 9-1 | Excel2024で作る集計表(初級) | 9月3日(水)  | 2     | 9時～16時 | 14,520円 |
| 9-2 | Word2024で作る文書(初級)   | 9月19日(金) | 4     | 9時～12時 |         |

所申詳8月1日(金)から各講習日の約10日前までに スキルアップセンターとまこまい  
TEL(55)6622

スマホ使い方講座  
～出張教室車両 8、9 月開催分～

| 場所(各店舗前)           |          | 8月開催日  | 9月開催日        |
|--------------------|----------|--------|--------------|
| スーパーアークス           | 光洋店      | 4日(月)  | 8日(月)        |
|                    | 明德店      | 25日(月) | 22日(月)       |
| ホクレンショップ           | 沼ノ端店     | 18日(月) |              |
|                    | 苫小牧しらかば店 |        | 1日(月)、29日(月) |
| MEGA ドン・キホーテ苫小牧店   |          | 19日(火) | 9日(火)、30日(火) |
| コープさっぽろ            | ステイ店     | 26日(火) | 16日(火)       |
|                    | パセオ川沿店   | 5日(火)  | 2日(火)        |
| イオンモール苫小牧(イオン北入口横) |          | 6日(水)  | 10日(水)       |
| マックスバリュ            | 日新店      | 20日(水) | 17日(水)       |
|                    | 支笏湖通り店   | 27日(水) | 24日(水)       |
|                    | 澄川町店     |        | 3日(木)        |
|                    | 苫小牧清水店   | 7日(木)  | 11日(木)       |
|                    | 新花園店     | 21日(木) | 18日(木)       |
|                    | 弥生店      | 28日(木) | 25日(木)       |
| 沼ノ端店               |          |        | 4日(木)        |

講座名、時間、定員(各日共通)

使い方講座  
定各3人 申し込み順  
入門編9月=11時～12時  
内画面の見方や電話のかけ方  
基礎編8月=16時～17時、9月1日(月)、3日(水)～9日(火)、11日(木)～24日(水)、29日(月)、  
30日(火)=13時～14時  
内マップ操作や写真撮影  
応用編8月=11時～12時、9月=16時～17時  
内音声操作やアプリ追加  
LINE編8月=14時30分～15時30分、9月=14時30分～15時30分  
内LINEのトーク、スタンプ、写真、通話  
持お持ちのスマートフォン、LINEアカウント  
デジタル活用能力とインターネットの適正利用9月2日(火)、10日(水)、25日(木)=13時～14時  
内デジタル活用能力を身につけて、安心・安全にインターネットを楽しむ  
始めよう!防災の備え～避難訓練編～8月4日(月)、5日(火)、7日(木)=13時～14時  
内避難シミュレーション、防災対策、災害時のスマホ活用術  
LINEを使いこなそう～災害対策編～8月18日(月)、20日(水)～27日(水)=13時～14時  
内緊急時に役立つLINEの機能  
ハザードマップで災害リスクを確認しよう8月6日(水)、19日(火)、28日(木)=13時～14時  
内ハザードマップポータルサイトでさまざまな災害のリスクを確認



申スマホなんでもサポート号予約窓口(土・日曜日含む9時～17時)  
TEL0800(111)9442 通話無料  
担当課総合福祉課、介護福祉課、ICT推進室

広告