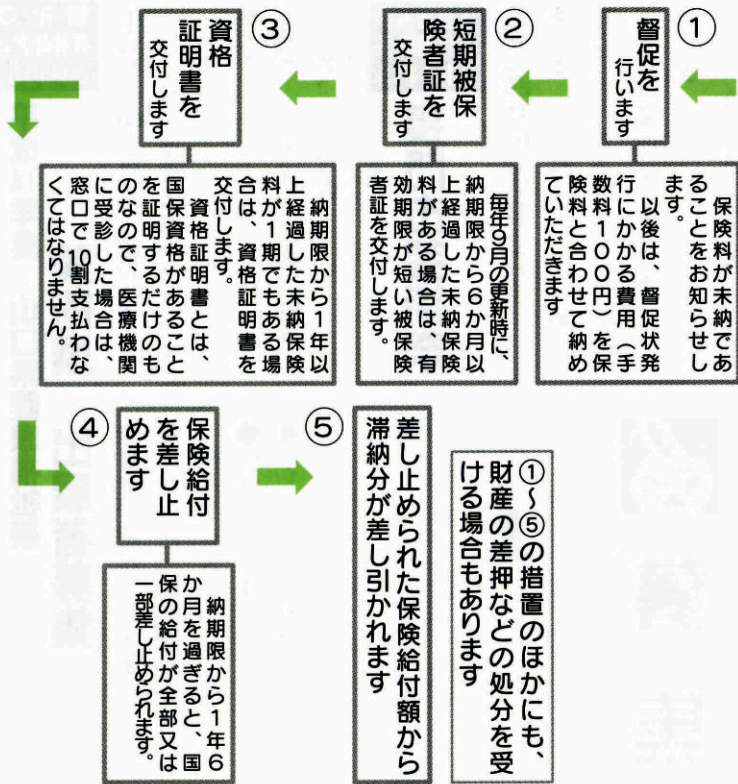


## 国民健康保険料の納め忘れはありませんか

平成13年度分の国民健康保険料の納付を、お忘れになっていませんか。

保険料が未納のままだと、その保険料の納期限からの期間によって左記のような厳しい措置を受けることとなりますので、納め忘れないよう十分注意してください。

### 保険料を納められると



保険料の納付に口座振替を利用すると、手間いらずのうえ収め忘れもありません。手続きは市内金融機関窓口で手持ちの通帳・納付書をご持参いただくとその場でできます。

滞り納保険料の納付については、分割納付などもできますので、ご相談ください。

## IT講習会 受講者募集(4～6月) インターネットを体験しよう

### パソコン初心者講座

- 対象 20歳以上の初心者(パソコンを初めて扱う人)
- 再受講を希望される方も定員に満たない場合は受講可能
- 定員 各会場20人
- 応募者多数の場合、各会場別に抽選
- 内容 パソコンの基本操作からインターネットまで
- 参加費 無料

### ステップアップ パソコン講座

- 対象 20歳以上の方(パソコンの基本操作が出来る方または初心者講座を受講された方)
- 定員 各会場20人
- 応募者多数の場合、各会場別に抽選
- 内容 インターネット、電子メール、ワード基礎・応用、ハガキ作成
- 参加費 無料(テキスト代については受講者負担)
- 申込方法 往復ハガキに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、「希望講座記号・日時・会場(第3希望まで)」を記入
- 申込期限 3/20(水)
- 申し込み 〒759-4192 長門市東深川1339-2
- 長門市教育委員会社会教育課

## 健康づくり教室開催

21世紀を健康に

過ごすために

### 「健康づくりと運動」

- とき 3/6(水) 13:30
- ところ ルネッサながと軽運動室
- 講師 健康運動指導士 渡邊浩史氏
- 申込締切 3/4(月)

### 「生活習慣病」

「糖尿病とは」

- とき 3/14(木) 13:30
- ところ 物産観光センター研修室
- 講師 医師 村木和彦氏
- 申込締切 3/11(月)

### 「色による癒しと若返り方」

- とき 3/29(金) 13:30
- ところ 物産観光センター会議室
- 講師 カラーコーディネーター 古野幸恵氏
- 申込締切 3/25(月)
- 申し込み 保健指導係

### ●パソコン初心者講座日程

月	日	時間	会場	募集人員	講座記号
4	9～12日(4日間)	13:30～16:30	中央公民館	20人	301
	16～19日(4日間)	13:30～16:30	図書館	20人	501
5	7～10日(4日間)	13:30～16:30	仙崎公民館	20人	201
	11～14日(4日間)	18:30～21:30	図書館	20人	503

### ●ステップアップ パソコン講座日程

月	日	時間	会場	募集人員	講座記号
4	23～26日(4日間)	18:30～21:30	通公民館	20人	101
5	14～17日(4日間)	13:30～16:30	図書館	20人	502
	28～31日(4日間)	18:30～21:30	俵山公民館	20人	401
6	18～21日(4日間)	18:30～21:30	中央公民館	20人	302

見直そう!水の尊さ 大切さ

水は限られた資源です。大切に使いましょう

水道課