



香南市スマホ教室

- 日 時 11月20日(月) 香我美市民館
11月27日(月) 夜須公民館
12月 4日(月) 赤岡市民館
12月11日(月) 吉川防災コミュニティセンター
12月18日(月) 野市ふれあいセンター

いずれも①10:00～12:00「スマートフォンの安全な利用方法」
②14:00～16:00「アプリの使い方」を学びます

※いずれも開催5日前に申込締切

- 対象者 香南市民および市内在勤者
- 参加条件 スマートフォンで使用しているメールアドレスおよび
Androidの方は、Googleアカウントとパスワード
iPhoneの方は、AppleIDとパスワードが必要。
※必ずご自分のスマートフォンを持参してください
- 定 員 各講座10名(申込多数の場合は抽選)
- 講 師 NPO法人 香南市国際情報化推進協会
- 申込方法 ①電話 生涯学習課 ☎50-3022
②FAX 0887-50-3024
③QRからもお申し込みできます▶



スマートフォンの
操作の仕方、安全な
使い方「スマホ初心
者」向けの基礎的な
講座を開催します。
デジタル初心者
安心してスマー
トフォンの活用方法
を学べる講習会とな
っています。

高知県知事 選挙

投票日

11月26日(日)

午前7時から午後6時まで

※香我美町奈良・舞川地区
夜須町羽尾地区は午後4時まで

投票所入場券

投票所入場券は、有権者1人に1枚のハガキで郵送しています。

■ハガキがなくても投票できます

ハガキがない場合(紛失、未配達等)でも、選挙人名簿に登録されており選挙権があれば投票できます。投票所で係員にお申し出ください。

不在者投票

病院や老人保健施設等に入院・入所されている方は、その病院等が不在者投票施設に指定されている場合は、その病院等で投票できます。病院等におたずねください。

※出張・旅行等で香南市以外の市町村に滞在されている方は、香南市から投票用紙等を取り寄せた上で滞在先の選挙管理委員会に出向いて投票できます

※身体に重度の障害がある方等は、一定の要件に該当する場合は、郵便等による不在者投票ができますが、手続きなどが必要ですので、お早めに選挙管理委員会までご連絡ください(請求期限は11月22日まで)

期日前投票

仕事や旅行などで投票日当日に投票に行けない場合は、期日前投票ができますのでご利用ください。住んでいる地区にかかわらず、どの期日前投票所でも投票できます。

期日前投票のできる期間

11月10日(金)から11月25日(土)まで

市役所本庁 / 午前8時30分～午後8時

各支所等 / 午前8時30分～午後5時

(香我美支所・吉川防災コミュニティセンター・
赤岡市民館・夜須公民館・大峰の里)

※夜須公民館は11月10日(金)～11月16日(木)

11月18日(土)～11月25日(土)

※大峰の里は11月17日(金)のみ

■選挙管理委員会 ☎57-8525



「いきいきクラブ」

内 容

体操・レクリエーション・歌・料理・創作活動など

頻 度

月1回や隔月開催など地区により異なる

開催か所数

36地区



「自主運動グループ」

内 容

介護予防・健康増進のための体操

頻 度

週1回 ※年2回、運動指導士による指導あり

開催か所数

31地区

香南市では、高齢者の介護予防のための活動を各地域の公民館や集会所等で開催しています。いつまでも自分らしく暮らしていくために、みなさんと楽しく介護予防に取り組んでみませんか。

※対象者はいずれも香南市在住の65歳以上の方です。活動日や開催場所は地域により異なりますので、詳しくは地域包括支援センターまでお問い合わせください

■地域包括支援センター
☎57-8511

通いの場で心も身体も健康に

