

水道メーターを交換します

水道メーターは計量法で検
定有効期間が定められ、市で
は検定有効期間が満了となる
メーターを交換しています。
市の委託業者が交換を行い、
作業後にメーター交換の通知
を渡します。

作業時の注意とお願い

- ・交換作業のため、業者が声
をかけ、敷地内に入ります。
作業後にも業者が声をかけ
ます。
- ・留守でも作業を行います。
- ・作業を行う5〜20分程度は、
水が使えません。
- ・メーターボックスの上に物
を置く、駐車する、犬を近
くに近づなどしないでく
ださい。

交換時期 6月〜10月（順次
交換、無料）

対象 検定有効期限が令和7
年12月までの水道メーター
（有効期限はメーターの蓋
の裏のシールに記載）

※交換後に、にぎり水や空気
が出る場合がありますが、
少しの間、水を出している
と解消します

問 水道課 水道業務係

☎774・3141

避難所の新規指定

新規指定避難所

5月7日に学校法人国際大
学と「災害時等における避難
所等の施設利用に関する協
定」を締結し、災害時に外国
人支援のできる避難所を新た
に指定しました。

施設名・所在

- ・国際大学体育館（国際町7
77）

受入れ対象者

だれでも

新規指定福祉避難所

4月2日に社会福祉法人苗
場福祉会と「災害時における
福祉避難所の設置及び管理運
営に関する協定」を締結し、
福祉避難所を新たに指定しま
した。

施設名・所在

- ・特別養護老人ホームこころ
の杜（六日町1148-1）
- ・特別養護老人ホーム健康俱
楽部 つどい（六日町114
1-1）

受入れ対象者

施設利用者と近隣住民など

問 総務課 防災庶務班

☎773・6660

高齢者の生活支援の担い 手養成研修参加者募集

高齢者の中には、食事や入
浴などの身体的な介助までは
不要でも、掃除や買い物など
日常生活のちょっとした生活
支援を必要としている人がい
ます。高齢者の生活支援の担
い手として、地域を支える活
動をはじめませんか。

養成研修

対象者 60歳以上の市内在住
者

日時 7月12日（金）
午前10時〜午後4時10分

会場 ふれ愛支援センター
多目的ホール

定員 30人（先着順）

費用 無料

締切 6月28日（金）

問 南魚沼シルバー人材セン
ター ☎772・4973
（主催：新潟県シルバー人
材センター連合会）

内容 訪問型サービスB従事
者の養成を目的に、介護保
険法や高齢者の特徴、実際
の生活支援などを学びます。

その他 訪問型サービスBは
シルバー人材センターに委
託している業務です。実際

に担い手として活動するに
は、シルバー人材センター
の会員になる必要があります。
※養成研修の受講は会員にな
ることを強制するものでは
ありません

問 介護保険課 包括支援班

☎773・6675

民生委員・児童委員の委嘱

六日町地域の城内地区（田
崎、新堀）を担当する民生委
員・児童委員が6月1日付で
厚生労働大臣から委嘱されま
した。

氏名 戸田 祐子さん

☎775・2437

民生委員・児童委員は、み
なさんの立場になって心配ご
とや困りごとを解決するお手
伝いをします。

問 福祉課 高齢福祉係

☎773・6667



「筋力づくり教室」でフレイル 予防をはじめませんか

「フレイル」は、加齢に伴

う心身機能の低下で要介護と
なる一歩手前の状態です。フ
レイルを予防するには、栄養
（食・口腔機能）・身体活動（運
動・社会活動など）・社会参
加（就労・余暇活動・ボラン
ティアなど）の3つのポイン
トが重要です。運動不足を感
じている人など、筋力づくり
教室でフレイル予防を始めま
せんか。

筋力づくり教室は地域の集
落センターなどで開催し、筋
力づくりサポーターと一緒に
レインボー健康体操を行いま
す。レインボー健康体操は、
椅子に座ったまま筋力を高め
ることができ、関節への負担
も少なく、足腰に痛みのある
人でも無理なく行うことがで
きます。

持ち物

飲み物、長めのタオ
ル、会場によってはバスタ
オルやヨガマット

費用 1回60円

☎不要。直接会場まで。

※南魚沼市筋力づくり教室の
開催予定表を13ページに掲
載。開催日などは、変更す
る場合あり

問 介護保険課 包括支援班

☎773・6675