

抽選で3名に当たるオリジナルジャージ



久比岐自転車道では、毎年好評のスタンプラリーをこの春も実施中です！絶景と海鮮グルメを楽しみながらサイクリングをしてみませんか。

上越市と糸魚川市にまたがる、全長約32kmの自転車と歩行者の専用道路です。日本海が一望できるほか、漁村のまちなみや美しい山々の風景を楽しめます。

鉄道跡地を活用した自転車道なので、SLが走った当時のトンネルや橋を通ることができ、レトロな雰囲気も

# 豪華賞品が当たる！

## 久比岐自転車道スタンプラリーに挑戦しよう

味わえます。「春のりんりんスタンプラリー」を4月22日(土)から6月25日(日)まで実施しています。



久比岐自転車道PRキャラクター「久比岐凛」

スタンプラリー会場を回ってスタンプを集めると、数に応じてオリジナルステッカーがもらえるほか、自転車道内に隠された凧ちや

### 第13回市民がん公開講座

#### 「がん診断と治療の進歩」

県立中央病院では、がんに関する知識を深めていただく場として、地域の皆様を対象に第13回市民がん公開講座を実施します。第13回目のテーマは「がん診断と治療の進歩」です。

当日は、各種がんに対して行われる放射線治療の目的や種類、使用する装置、実際の治療の進め方など「診断」から「治療」についてお話しします。

◇  
【日時】5月20日(土) 午後1時30分～午後3時30分(午後1時開場)  
【会場】県立看護大学 第1・第2ホール

◇  
【定員】100人  
【講演】PET/CTによるがん診断 県立中央病院放射線科部長 霜越 敏和  
②「がん診療における放射線治療の役割・高精度放射線治療の現状

◇  
【日時】6月9日(金) 午後2時～午後4時  
と展望 県立中央病院放射線科部長 福田 貴徳  
③「がん相談支援センターからのお知らせ」 県立中央病院がん相談支援センター看護副部長 樋口 伸子

◇  
【申し込み】電話025・526・9377  
【申し込み】電話025・526・9377  
【申し込み】電話025・526・9377  
【申し込み】電話025・526・9377



山火事予防  
例年、梅雨までは乾燥が続きますので、行楽などで入山する際は、次のことを参考に、火の取り扱いに充分注意しましょう。

◇  
【日時】6月9日(金) 午後2時～午後4時  
と展望 県立中央病院放射線科部長 福田 貴徳  
③「がん相談支援センターからのお知らせ」 県立中央病院がん相談支援センター看護副部長 樋口 伸子

くびきの創信  
「創信」とは地域の皆さんと新しい上越を創(つく)り、情報を発信していくという意味の造語です。  
新潟県上越地域振興局  
上越市本城町5-6  
TEL025-526-9326  
FAX025-524-5914  
E-mail ngt111910@pref.niigata.lg.jp  
URL http://www.pref.niigata.lg.jp/jouetsu/

24時間子供SOSダイヤル  
なやみ言おう  
0120-0-78310  
この番号に電話すれば、全国どこからでも近くの相談員につながります。思い切ってあなたの気持ち、話してみませんか。

山火事にご注意ください  
春期は空気の乾燥や強風といった気象条件により、山火事(林野火災)が発生しやすい季節です。  
山火事の多くは、野焼きの延焼や、たばこ・たき火の不始末など、人為的原因によって発生しています。  
山火事はいったん発生すると消火まで時間がかかり、貴重な森林や財産が失われてしまいます。

社会同和教育市町村巡回研修会のご案内  
4時40分  
【会場】ユートピアくびき希望館第3会議室  
【定員】50名  
【参加費】無料  
【内容】  
①趣旨説明  
②頸城中学校区の同和教育の取組紹介  
③講話「正しく理解し差別をなくす」(上越地区社会教育委員連絡協議会会長 保坂和彦氏)  
④感想とアンケートの記入  
【申込方法】電話、ファクスまたは電子メールにより、5月26日(金)までに左記へお申込みください。詳しくは、「上越教育事務所ホームページ」をご確認ください。