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/

県（上越地域振興局）からのお知らせ

毎週火曜日掲載

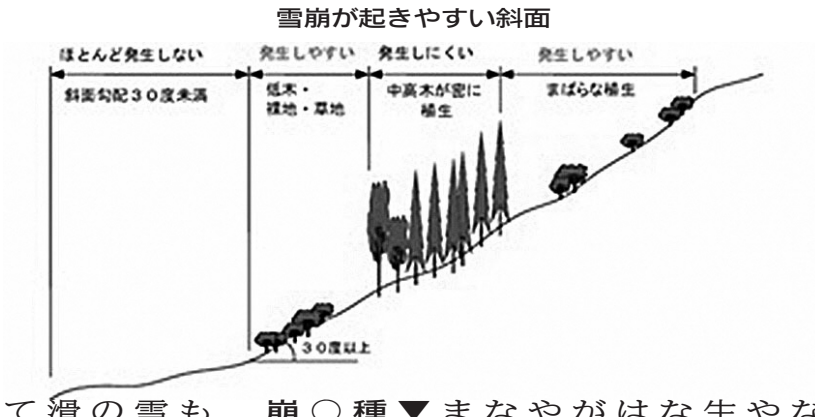
雪崩にご注意！

上越地域の山間部は、雪崩が起きやすい斜面が多数あります。

雪崩は降雪量の多い1月から3月に多く発生していますので、雪崩の特徴を理解して、被害に遭わないよう注意しましょう。

▼雪崩が起きやすい場所

斜面の傾斜が30度以上で、木が生えていない、または笹・ススキなど低木や草しか生えていない場所は、雪崩が起こりやすくなっています。



▼雪崩の種類

○表層雪崩

降り積もった新雪が、煙のように滑り落ちてくる雪崩のことで、新幹線並みの速さで斜面を下ります。真冬で気温が低く、降雪量が多い時に発生します。

○全層雪崩

古い雪と新しい雪が、一緒に地面を削りながら落ちてくる雪崩のことで、自動車並みの速さで斜面を下ります。春先の気温が高い時や、雨が降った後などに多く発生します。

▼近年の雪崩災害

近年はスキー場の立入禁止区域で雪崩により遭難するなど、人的被害が増えています。

冬の屋外レジャーは、ルールを守って楽しみましょう。また、最新の気象情報をよく確認しましょう。

◇

人家付近の斜面などで、雪面のひび割れや起伏など、雪崩の前兆を発見した時は、左記へ連絡してください。

【連絡先】妙高砂防事務所工務課（電話0255・72・4142）

3月は自殺対策強化月間

不調のサイン見過ごさないで

新潟県では、昨年400人を超える方が自ら命を絶ちました。これは全国水準を大きく上回る深刻な状況です。そこで、3月を「自殺対策強化月間」として、自殺予防への取組を強化しています。

▼自殺は予防できます

自殺に至るには複数の要因があることが知られています。自殺を防ぐためには、抱えている悩みや問題を一つ一つ解決することが大切です。適切な相談窓口や医療機関へつなぐことで、多くの自殺を防ぐことができます。

▼悩みやこころの不調に気づいたら相談を

自殺を考える人には、心身の不調のサインがありますが、本人が普段と違う様子であると感じたら声をかけて話を聴いてあげてください。話を聴くことが支援となります。

『代表的な不調のサイン』

- 不眠　・食欲低下
- 表情が暗い、顔色が悪い
- 不安が強く落ち着かない
- 何事にも意欲が無くなる
- 気持ちが異常に落ち込む

上記症状が2週間以上続く場合

▼新潟県こころの相談ダイヤル

毎日24時間体制で、無料相談を受け付けています。必要に応じて専門相談機関や医療機関もご紹介できます。ひとりで悩まず、ご相談ください。（電話0570・783・025）

▼メンタルヘルス出前講座をご活用ください

当部職員が企業や地域の集会へ伺ってこころの健康などについてお話します。内容や申込方法など、詳しくは左記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】健康福祉環境部（上越保健所）地域保健課（電話0255・524・6132）

会員募集中

ハートマッチにいがた

「ハートマッチにいがた」は新潟県が導入する1対1の出会いをサポートする会員制の個別マッチングシステムです。

ご自身のプロフィールを登録し、お相手を探し、お引き合わせを申し込むシステムで、これまでに240組を超える成婚カップルが誕生しています。

【対象】結婚を希望し、自ら努力する20歳以上の独身で、県内に在住・在勤している方（インターネットやメールを使用できるスマートフォンまたはパソコンが必要）

【登録料】9000円（20代）、1万1000円（30代以上）

※税込み、2年間有効

※糸魚川市、妙高市、上越市では登録料助成制度を行っております。詳細は糸魚川市企画定住課（電話0255・552・1511）、妙高市地域共生課（電話0255・74・0063）、上越市総合政策課（電話025・520・5624）までお問合せください。

【登録方法】「ハートマッチにいがた」のホームページから登録

「ハートマッチにいがた」への登録やお相手情報の閲覧などができる「にいがた出会いサポートセンター」の窓口を上越市でも開設（月3回程度）しています。

【会場】直江津学びの交流館

【開設日時】「ハートマッチにいがた」のホームページでご確認ください。

【問い合わせ先】にいがた出会いサポートセンター（電話025・384・4151）（火曜日、第1・3木曜日、金曜日は定休）

ハートマッチにいがたのロゴ

新潟県労働相談所からのお知らせ

休日労働相談会

開催日時　3月16日(日) 13:00～16:30　※最終受付16:00

相談方法　電話　080-2528-3102または080-9324-3092（上記番号への電話は相談会当日のみ可能）
対面　3月14日(金)正午までに電話予約
オンライン　3月12日(水)17時までに電話予約
予約ダイヤル　025-281-6110

相談会場　上越地域振興局(上越市本城町5-6)

相談は無料で、秘密は厳守します。

労働相談所ホームページ

上越テクノスクール 令和7年4月入校生募集

県立上越テクノスクールでは、令和7年4月の入校生を募集します。

【募集訓練科】

○訓練期間2年
・自動車整備科
・メカトロニクス科

○訓練期間1年
・木造建築科
・ビジネススタッフ科

【応募対象者】

○訓練期間2年
・高等学校卒業（見込含む）以上で、概ね30歳以下の方

○訓練期間1年
・義務教育卒業以上の方

※求職者の方は居住地を管轄する公共職業安定所長の、訓練の受講指示または推薦が必要

【選考日】

令和7年3月14日(金)
令和7年3月21日(金)
令和7年3月28日(金)
午前8時30分から受付

【募集期間】

各選考日の一週間前まで

【申し込み先】

県立上越テクノスクール
※求職者の方は居住地を管轄するハローワーク

【選考方法】

○訓練期間2年
・書類選考、適性検査、面接試験

○訓練期間1年
・面接試験

【問い合わせ先】

県立上越テクノスクール（電話025・545・2190）