



上越地域から新潟空港までは、車でおよそ2時間。新潟空港からは、北海道や大阪・関西万博開催中の大阪、さらに韓国・中国・台湾など、国内外への多彩な路線が就航しています。今なら、お得なキャンペーンも実施中。「飛行機に乗ってみたいけど不安」「空港に行く機会が減っていた」という方に、空の旅を始める絶好のチャンスです。新潟空港から空の旅の一步を踏み

出してみませんか？  
【1万円引き】海外旅行キャンペーン  
対象 旅行代理店が販売する新潟空港発着の国際線を利用する海外旅行商品  
期間 10月1日出発から12月26日帰着まで  
対象商品はこちらから確認いただけます。



【29歳以下限定！パスポート取得応援キャンペーン】  
新潟空港国際線を利用する29歳以下の方に用する29歳以下の方に5千円分の電子マネー(PayPay)をプレゼント。  
対象 以下のすべてに該当する方  
①4月1日以降、県内でパスポートを新規取得または更新の令和8年3月15日までに新潟空港国際線を利用・帰着③旅行出発時点で29歳以下  
申請期限 令和8年3月23日

【リムジンバス往復無料券プレゼント】  
上越・糸魚川・新潟



# 上越からも便利！

## 「空の旅」を新潟空港から始めよう

# 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

### 山に入る際はクマにご注意ください！

↓最新のクマ出没状況はこちら↓

### 『にいがたクマ出没マップ』



【問】健康福祉環境部環境センター 環境課  
(電話 025-524-4237)

政策局空港課(電話025・280・547)

## 9月は自殺対策推進月間です

### 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、9月を「自殺対策推進月間」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。



【問い合わせ先】交通

## 台風に向けて

令和元年の台風19号では、降り始めからの雨量が300ミリを超えた場所もあり、上越地方に新潟県初の大規模な大雨による被害は激甚化・頻発化し、毎年のように全国各地で発生しています。県内では令和4年8月の記録的な豪雨により村上市や関川村で甚大な被害が発生しています。

令和元年の台風19号では、一級河川矢代川の堤防が決壊しました。近年、気候変動の影響により大雨による被害は激甚化・頻発化し、毎年のように全国各地で発生しています。県内では令和4年8月の記録的な豪雨により村上市や関川村で甚大な被害が発生しています。

1)

『代表的な不調のサイン』を参考に周囲の人が普段と違う様子であると気づいたら声をかけて話を聞いてあげてください。

▼新潟県への相談ダイヤル  
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紹介できます。

### 『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

（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所へ伺ってこころの健康などについてお話しします。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025・524・6132)

在職者訓練の受講者を募集  
県立上越テクノスクールでは、在職者の方などを対象に次の訓練を実施します。会場は県立上越テクノスクールです。  
▼Jwicadで住宅

図面作成  
【内容】Jwicadの木造住宅の平面図作成技能を基本操作から習得する2日間のコースです。  
【実施日】10月9日(木)・10日(金)  
【時間】午前9時～午後4時  
【受講料】5700円  
【定員】先着12名  
【申込期限】9月25日(木) 正午

PowerAuto Matee基礎  
【内容】PowerAutomateを活用し、繰り返し作業を効率化するためのシンプルな自動処理フローを構築します。  
【実施日】10月7日(火)・8日(水)・14日(火)・15日(水)  
【時間】午後1時30分～午後4時30分  
【受講料】5700円  
【定員】10名  
【申込期限】9月18日(木) 正午

▼アプリを活用しよう  
新潟県では公式アプリ「新潟県防災ナビ」を公開しています。ぜひ、ご利用ください。  
【問い合わせ先】上越地域振興局 地域整備部 治水課(電話025・526・9525)

【申し込み・問い合わせ先】県立上越テクノスクール(電話025・545・2190)



【問い合わせ先】上越地域振興局 地域整備部 治水課(電話025・526・9525)

### 出かけた先で確認！新潟県防災ナビ！

- ◆ 河川水位・河川カメラ画像
- ◆ 土砂災害危険度を確認できます



市が公表するハザードマップなどを確認し、浸水・土砂災害の危険性の低い親せき・知人家への避難も検討してください。