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

直行ライナーが便利！新潟空港から空の旅

新潟空港は、大阪、福岡、名古屋、札幌、成田などの国内線や、ソウル、台北、ハルビン、上海などの国際線が就航しており、年間１００万人以上の皆様からご利用いただいております。

発着場	上越発	新潟空港発
直江津駅前	8：30発	15：15着
高田駅前	8：50発	14：55着
上越インター富岡	9：05発	14：40着
新潟空港	10：55着	12：50発

今年3月には新潟初のLCC、ピーチアビエーションの関西国際線が新たに就航し、新潟空港の航空路線がさらに充実しました。

▼新潟空港へは、直行ライナーが便利！

上越地域から新潟空港へのアクセスは、予約制の新潟空港直行ライナーが便利です。

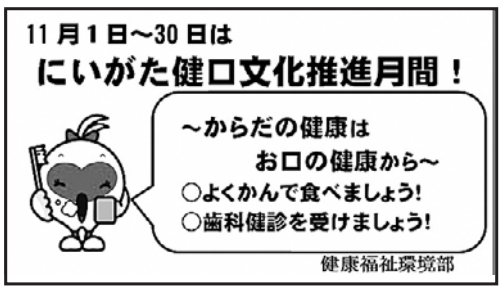
直江津駅前、高田駅前、上越インター富岡の各乗り場から、ソウル、伊丹、福岡便などに合わせて、新潟空港まで運行します。また、帰りの便もご用意しております。

片道だけの利用も可能です。また、お一人様でも運行しますので、お気軽にお問い合わせください。

【料金】片道3000円（税込、6歳未満無料）※団体割引あり
【要予約】ご利用前日の正午まで
【予約先】頸城ハイヤー株式会社（電話025・543・3488）
※ホームページからも予約できます

【問い合わせ先】県庁空港課（電話・025・280・5868）

11月1日～30日は にいがた健口文化推進月間！



健康福祉環境部

看護大いきいきサロン

県立看護大学では、健康に関心のある方々が気楽に集う市民講座「看護大いきいきサロン」を実施します。

今回のテーマは、「〝ストレス〟と上手に付き合うには」と題し、県立看護大学で学生相談をされているカウンセラー・臨床心理士の多門敬子先生にご担当いただきます。

ある学者はストレスについて「どんな質問に対しても答えようとする身体の反応」と定義しています。

ストレスは悪いものと考えられがちですが、良いものも含まれています。ただし、そのバランスが崩れると生活に支障をきたすようになり大きな悩みになってしまいます。

ストレスを理解することで身の回りのいろいろなことへの対処が少しかわってくるかもしれません。

参加費は無料で、申し込みも必要ありません。健康に関心のある方ならどなたでも参加いただけます。

【日時】11月15日（木）午後6時30分～午後7時30分
【会場】県立看護大学第2ホール
【問い合わせ先】県立看護大学看護研究交流センター（電話・ファクス025・526・2822）

トキてつサポーターズクラブ会員募集！

えちごトキめき鉄道を、随時募集しています。

【会員特典】1年に1枚、1日フリーきっぷプレゼント、沿線の協賛店でのサービス、ポイントでオリジナルグッズプレゼントなど

【入会金】3年プラン：一般（中学生以上）2500円（小学生以下は1300円）
【その他】利用促進活動にご協力いただけるサポート団体と、サポーターへのサービスを提供していただける協賛店も募集しています。

◇

詳しくはえちごトキめき鉄道のホームページをご覧ください。

【問い合わせ先】トキてつサポーターズクラブ事務局（えちごトキめき鉄道㈱内）（電話025・543・7889）（ファクス025・543・3170）

精神保健福祉フォーラム「つながりの中で自分らしく生きる」

県では、うつ病や統合失調症などの精神疾患により様々な場面で生活のしづらさを抱える方が、安心して自分らしく生活できる地域づくりを進めています。

精神疾患は、医療面のケアだけでなく、対人関係や仕事など、生活面でのサポートも必要になります。これらのサポートについて多くの方に知っていただくため、フォーラムを実施します。

どなたでもご参加いただけます。

【日時】11月28日（水）午後1時30分～午後4時15分
【会場】上越市市民プラザ第3会議室
【内容】
○講演「つながりの中で自分らしく生きる」
講師：医療法人社団峻凌会やきつべの径診療所 精神科医
夏苅 郁子 氏
○DVD上映・出演者の思いを語る
精神障害のある方の地域生活を紹介するDVDを上映します。上映後、DVDの出演者から思いを語っていただきます。
【定員】100名
【参加費】無料
【申込方法】前日までに電話により左記へお申し込みください。
【申し込み・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）
※詳しくはホームページをご覧ください。

「認知症キャラバン・メイト」養成研修

「キャラバン・メイト」とは、認知症を正しく理解し見守る応援者（認知症サポーター）を養成する講座の講師役となる人です。

年間最低3回は確実に、認知症サポーター養成講座で講師ができるなど、要件を満たす方が対象となります。

※詳しくはホームページをご覧ください。

◇

【日時】11月26日（月）午前9時30分～午後4時30分
【会場】上越地域振興局分館401会議室
【内容】講義・グループワークなど
【定員】50名程度
【申込方法】上越市、妙高市、糸魚川市の高齢福祉担当課へ電話により11月5日（月）までにお申し込みください。
【この記事に関する問い合わせ先】健康福祉環境部（上越保健所）地域保健課（電話524・6132）