

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

上越テクノスクール **要予約**

2026 オープンキャンパス

進路や就職について迷っている方、そのご家族、お気軽にご参加ください!

【日時】6/13(土)13:30~15:30(受付:13:00~)
6/27(土)13:30~15:30(受付:13:00~)

【問合せ】ホームページ又はお電話でお申し込みください。
新潟県立上越テクノスクール(025-545-2190)

青田川クリーンアップ活動の参加者募集!

「青田川を愛する会」の主催により、今年で34回目となる青田川クリーンアップ活動を行います。身近な青田川をより一層きれいな川にするため、皆様のご協力をお願いします。参加の申し込みは不要です。当日集合場所へお集まりください。



昨年の活動状況

【日時】6月10日(水)
午後1時30分~午後3時30分(小雨決行、ただし大雨の場合は中止)

【集合場所】①南本町一 伊勢橋
②東本町二 往下橋
【行程】①または②の

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です

今年の標語は「歯みがきは、体を守る最前線」です。この週間は、歯と口の健康が体の健康に大切であることを多くの人に知っていただき、歯や口の健康に良い習慣の定着を図ることを目的としています。

歯を失う原因のほとんどはむし歯や歯周病によるものです。中でも、歯周病は糖尿病や

心臓病と深くかかわっており、全身の健康に悪影響を及ぼすといわれています。歯や口の健康を保つことは、全体の健康を守ることにもつながります。▼セルフケアをしましょう

【歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先を当てている】
【歯ブラシを軽い力で小さく動かしている】
【磨き残しのないよう、奥歯から順番に決めて磨いている】
【フッ素入り歯みがきが



また、バランスの取れた規則正しい食事も重要です。特に、間食や糖分を含んだ飲み物をだらだらと摂ることは歯

【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)

剤を使っている
【デンタルフロスや歯間ブラシを使って歯と歯のすき間もきれいにしている】

磨き残しはないか、歯ぐきに赤く腫れている場所はないか、歯みがき後に鏡でチェックする習慣をつけましょう。

【申し込み・問い合わせ先】健康福祉環境部(上越保健所) 医薬予防課(電話025-524-6134)

【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)

看護大いきいきサロンにご参加を

県立看護大学では、健康に関心のある方々が気軽に集える市民講座「看護大いきいきサロン」を実施します。本年度2回目の講座は、高田西病院 地域医療福祉部部長 精神保健福祉士 森橋恵子氏を講師に迎え、「認知症への備え」日

常生活での予防と準備」をテーマにお話しいただきます。以下、講師より皆さまへ。

【参加費】無料
【申し込み】必要
【定員】90名程度
当日、発熱や体調不良の方はご来場をお控えください。

【日時】6月18日(木) 午後6時30分~午後7時30分

【実施日】7月22日(水)・29日(水)
【時間】午前9時~午後4時
【受講料】5700円
【定員】先着15名
【募集期間】5月29日(金) 正午~6月30日(火) 正午

集会所から、大町お馬出し公園まで歩きながらゴミ拾いを行います。

【服装】ゴミ拾いのできる服装で長靴をご用意ください。(ゴミ袋、516)

【問い合わせ先】地域整備部計画調整課(電話0255-5266-9516)

【申込期間】5月19日(火)~6月16日(火)
【会場】県立看護大学第1・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)

【募集期間】5月15日(金) 正午~6月16日(火) 正午
【内容】記録機能を使えばプログラムの知識がなくても簡単なマクロを作成できます。日々の業務効率を上げ、時間短縮に役立ちます。

【実施日】7月7日(火)・8日(水)
【時間】午前9時~午後4時
【受講料】5700円
【定員】先着10名
【募集期間】5月15日(金) 正午~6月16日(火) 正午

【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)