和・道厚生事業団

第21回 越後はさ木フェスタ&マラソン

2026.11.7(土)
10:00~14:00

もよおしもの

※天候等により内容および出店が変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

オープニング

開会宣言

(一社)和・道厚生事業団
理事長　川室 優

♪オープニングを華やかに彩る♪

演奏

保倉川太鼓（上越市浦川原区）

アトラクション

音楽演奏 10:30~

トライアングル様

演武パフォーマンス 11:10~

越後上越
上杉おもてなし武将隊様

講演会

心の健康法

～認知行動療法とポジティブ心理学のエッセンス～

川室記念病院
精神科診療部長 永井達哉医師

こちらのQRコードより
お申込みください。
定員になり次第締め切りといたします。

物販コーナー

♪キッチンカーや福祉事業所のお店が多数出店します♪

★井部真理さま（サメバーガーなど）
★はちろえもんさま（ぶっかけそば）
★セブンイレブン
上越下稲塚店さま

★上越ワーキングネットワーク会員事業所さま
★上越つくしの里事業所
・つくし工房
・つくしワークショップスペース
・好望こまくさ
・支援センターこまくさ



体験コーナー

コーヒー焙煎体験



♪手作り焙煎機で焙煎体験！
その場で挽いたコーヒー粉をドリップ♪

参加人数 計18組
時　間 10：30～13：30
《30分交代・各回3組》
参加費 500円

缶バッチづくり体験



参加人数 計60人
時　間 10：00～14：00
《20分交代・各回5人》
参加費 200円

♪好きな絵を描いて、缶バッチにしちゃおう♪

ほかにも「作品展」や「ひまわりフォト＆絵画コンテスト」
の表彰式などイベントもりだくさん!!
みなさまのお越しを　お待ちしております！

同日開催

親子はさ木にっこり☻マラソン

戸野目小学校グラウンドにて開催



参加者募集！
参加費は無料です

主催 （一社）和・道厚生事業団 越後はさ木フェスタ実行委員会

お問合せ TEL.025-523-2139（高田西城病院）

（福）上越老人福祉協会
（福）上越つくしの里医療福祉協会
（医）常心会 川室記念病院
（学）仁寿会 上越保健医療福祉専門学校
（医）高田西城会　高田西城病院

後援 上越市

シャトルバスのご案内

川室記念病院	8：35	12：55	15：05
▼ ▲	▼	▲	▲
新南町	8：49	12：41	14：51
▼ ▲	▼	▲	▲
高橋孫左衛門さま前	8：59	12：31	14：41
▼ ▲	▼	▲	▲
南新町団地前	9：01	12：29	14：39
▼ ▲	▼	▲	▲
高田西城病院前	9：05	12：25	14：35
▼ ▲	▼	▲	▲
高田駅前	9：10	12：20	14：30
▼ ▲	▼	▲	▲
虹のホールいなださま前	9：18	12：12	14：22
▼ ▲	▼	▲	▲
川室記念病院前	9：30	12：00	14：10

ご乗車をご希望の方は 11 月 6 日（金）までにお電話
(TEL.025-520-2021 川室記念病院)にてご予約ください。

P お車でお越しの方は、会場周辺に駐車場がございます。
当日は係員の指示に従ってください。

会場案内図



特別講演会のご案内

心の健康法
～認知行動療法とポジティブ心理学のエッセンス～

世の中に体の健康法はありふれており、意識されている方が多いと思いますが、心の健康法は意識されているでしょうか。波立つ心を穏やかにする健康法として、認知行動療法とポジティブ心理学から、呼吸法、マインドフルネスと瞑想、認知再構成法、ポジティブと長寿、幸せの４つの因子、などをご紹介します。

講師 医療法人 常心会
川室記念病院 精神科診療部長 永井達哉医師

日時 令和８年11月7日（土） 13：15～14：00

会場 川室記念病院 2F ホール

参加人数 80 名

お申込み 10 月 31 日(土) 締切り
右の QR コードよりお申込みください。



【講師】永井 達哉（ながい たつや） 川室記念病院 精神科診療部長

東京大学医学部医学科卒業。東京大学病院精神神経科助教、高田西城病院、こころのクリニック・上越妙高診療所を経て、令和３年４月から現職。
東京大学病院精神神経科非常勤講師。

お問合せ：TEL.025-520-2021（川室記念病院）