



挑戦者求む!

まえばしロボコン 2011

まえばしロボコン2011を開催します。今回のテーマは「つくりろ 夢の商店街」。自作のロボットを駆使し、得点を競います。部門はこども・中学生・一般の3部門。相談コーナーを開設しますので、初めてロボットを作る人も安心して参加できます。

日時=8月20日(土)午前10時30分
会場=総合福祉会館
対象=個人か5人以内のチーム
申し込み=7月8日(金)までにハガキか同大会ホームページ(<http://www.maebashi-robocon.net/>)で。参加部門・チーム名(10文字以内)・代表者の氏名・住所・電話番号・チーム構成(友人、親子など)と人数・学校名(中学生の部のみ)を記入し、市役所文化国際課(☎898-6522)へ



熱戦が繰り上げられる会場



集中して丁寧に作業



自慢のロボットで勝負

7月1日(金)~9月30日(金)は群馬デスティネーションキャンペーン おもてなしの心で皆さんを迎えます

■大花壇を作るボランティアを募集

群馬デスティネーションキャンペーンに合わせて、前橋公園に直径30mの花壇を作ります。この花壇作りに参加するボランティアを募集します。



ポチュラカで作る大花壇

日時=7月2日(土)午前9時~10時30分②同午前10時30分~正午
対象=一般、先着各50人
申し込み=6月25日(土)までに公園緑地課内市まちを緑にする会事務局☎898-6842へ

■赤城山直通バスを毎日運行

7月1日(金)から9月30日(金)まで赤城山直通バスを毎日運行します。土日曜・祝日にはボランティアガイドが同乗する便も。また、新前橋駅発着便を運行し、今まで以上に利用しやすくなります。ことしの夏は赤城山へ出掛けませんか。

問い合わせは 交通政策課 ☎898-5939

赤城山直通バス時刻表				
行き先	バス停	通過予定時刻		
赤城山	新前橋駅		11:40	
	前橋駅	8:45	11:53	15:10
	赤城山ビジターセンター	9:43	12:51	16:08
前橋駅 (新前橋駅)	赤城山ビジターセンター	10:05	13:45	16:15
	前橋駅	11:00	14:40	17:10
	新前橋駅	11:15		17:25

胸に響く熱意 中学生の思いを聞いて

少年の主張前橋大会を開催します。中学生たちが日ごろ抱いている新鮮な考えや真剣な意見を聞いてみませんか。

日時=6月30日(土)午後1時~5時
会場=総合福祉会館
対象=一般、先着400人

問い合わせは 青少年課 ☎898-5874



堂々とした発表を見に来て

絆がつながる 地域づくり交流フェスタ

地域づくりの輪を広げるために毎年開催してきた「地域づくり推進大会」を「地域づくり交流フェスタ~地域づくりは仲間づくり、絆づくり」と改めて開催します。各地区の特色ある活動紹介や地域名物の試食コーナーなど、地域づくり活動に興味がある人はもちろん、子どもからお年寄りまで楽しめる企画が盛りだくさんです。また東日本大震災の復興支援協賛のため、花の苗の無料配布なども行います。ぜひ、お出掛けください。

日時=6月26日(日)午後1時
会場=総合福祉会館



地域の絆を深める

問い合わせは いきいき生活課 ☎898-6510

知って防ぼう 慢性腎臓病

皆さんは慢性腎臓病(CKD)という病気を知っていますか。この病気は現在、成人の約8人に1人が発症し、新たな国民病ともいわれています。新さわか健診などの定期健診で自分の腎臓の状態を確認し、早めの予防を心掛けましょう。

問い合わせは 健康増進課 ☎220-5784



■自分でできる予防のポイント

食べる物を調整し体内にできる老廃物の量を抑えることで、腎臓への負担は軽くなります。タンパク質と塩分の取り過ぎに注意し、バランスのとれた食事をするのが基本です。また、過度に運動し肥満や運動不足を解消すること、過労やストレス・喫煙を避けることも重要です。

■予防法を学ぶ

腎臓との上手な付き合い方を学ぶ「腎臓をまもる講座」あなたの手で腎臓病予防を開催します。

日時=7月22日(金)午後1時30分~4時
会場=前橋保健センター
対象=一般、先着20人
内容=身体計測、保健師・管理栄養士・運動指導士の話、運動体験など
申し込み=7月15日(金)までに健康増進課☎220-5784へ

■万病のもと・慢性腎臓病

腎臓は、血液をろ過して尿を作り、血圧などの調整や赤血球の育成を促すなど、健康を維持するために欠かせないもの。この機能が少しずつ弱まっていくのが慢性腎臓病です。

慢性腎臓病の主な原因は、不規則な食生活、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣などです。初期段階では自覚症状がほとんどなく、気付いたときには腎臓の機能が失われているということもあります。一度その機能が失われるとほとんど回復しないため、症状を悪化させないことが大切です。

■早めの対応が鍵

慢性腎臓病は早期発見・早期治療が鍵。そのため健診などで自分の腎機能の数値を正確に把握し、生活習慣を見直すことが大切です。健診結果や体調に心配がある人は、早めにかかりつけ医に相談しましょう。