

クローズアップ CLOSE UP



まちなかでキャンプを

11月21日・22日に広瀬川キャンプを開催。広瀬川サンワパーキングの屋上で7組のキャンパーたちがテント泊をしました。まちなかの新たな一面を探る社会実験として開催したこのイベント。都心やまちなかでキャンプをするアーバンキャンプは、全国各地に広がっています。

ザスパ本市冠試合勝利

12月2日にふるさと納税のザスパクサツ群馬支援・連携プロジェクトに集まった寄付金を活用し、マエバシプライドマッチを開催しました。当日、市民限定の来場者特典や選手のサイン入りグッズが当たる特別企画も開催。試合は1対0で勝利を収めました。



市の健康増進計画健康まえびし21に基づき、7分野の健康づくりを紹介するこのコーナー。今回は「休養・心の健康」です。新型コロナウイルス感染症によるストレスを抱える人が増加。心の健康を保つには、ストレスと上手に付き合うことが大切です。規則正しい生活を心掛け、食事を3食取り、十分な休養・睡眠を取りましょう。

カラダにプラスワン いいこと+1

Vol.11
休養・心の健康
図保健予防課
☎027-220-5787



健康まえびし21の
詳細はこちらから

うつ病のサイン・症状 (出展：厚生労働省ホームページ)	
☐	抑うつ気分（憂うつ・気分が重い）
☐	何をしても楽しくない。何にも興味が湧かない
☐	疲れているのに眠れない、一日中眠い、いつもよりかなり早く目覚める
☐	イライラして、何かにせき立てられているようで落ち着かない
☐	悪いことをしたように感じて自分を責める、自分には価値がないと感じる
☐	思考力が落ちる
☐	死にたくなる

休養とは、心身の疲労を回復し「休む」こと、鋭気を「養う」ことを言います。趣味やスポーツなどリラックスできる時間を作ることが理想的です。しかし、心掛けていても、さまざまなきっかけでうつ状態になってしまうことがあります。

左表のような症状のいくつかが2週間以上続き、日常生活に支障が出ている場合、それはうつ病のサインかもしれません。食欲の低下、体がだるいなど、体に変化が出てくることもあります。

うつ病は治療で改善します。医療機関で早めに相談を。保健所でも相談できるので、まずは誰かに話してみてください。

HEADLINE

01 芸人とフクロウが結ぶ縁 縁活交流会を開催します

☎ 前橋の地域若者会議middle縁活プロジェクトチーム・池田さん
☎090-9822-0291

お笑い芸人とフクロウをゲストに迎え、縁活交流会を開催。話のプロによるサポートやフクロウとの触れ合いをとおして参加者同士の交流を深めます。

日時=1月10日(日)14時～17時

会場=清里市民サービスセンター

対象=20歳代～おおむね30歳代の独身男女、各10人(抽選)

費用=男性4,000円、女性2,000円

申し込み=1月4日(月)までにメールで。氏名・年齢・性別・電話番号を記入し、前橋の地域若者会議middle縁活プロジェクトチーム☎ennkastu@yahoo.co.jpへ



02 対象施設は後日公開 保育関係施設入所二次募集

☎ 子育て施設課 ☎027-220-5705

来年度の保育関係施設入所の二次募集を実施。募集する保育関係施設は12月下旬に本市ホームページや保健センター内子育て施設課でお知らせします。入所決定は2月中旬頃。希望施設に入れない場合もあります。申込書の配布=各保育関係施設、保健センター内子育て施設課、市役所2階25番窓口、大胡・宮城・粕川・富士見支所で

申し込み=1月4日(月)～13日(水)に申込書に記入し、申込者の本人確認書類と父母・児童のマイナンバーが分かる物を持参し、第一希望の保育関係施設へ直接



03 夜間急病診療所 年末年始の午前も診療

☎ 夜間急病診療所 ☎027-243-5111

夜間急病診療所は通常の夜間診療(20時～23時)以外に、12月29日(火)から1月3日(日)までは午前中(9時～12時)も診療します。診療科目は内科と小児科。受診時は、健康保険証(中学生以下の人などは福祉医療費受給資格者証も持参)とお薬手帳、現金を用意してください。