

いよいよスタート

ザスパの新シーズン

問い合わせは **政策推進課** ☎ 898-6513

ザスパクサツ群馬ホームゲーム開幕戦を、3月10日(日)午後1時から正田醤油スタジアム群馬で開催します。今シーズンから、チーム名を「ザスパ草津」から「ザスパクサツ群馬」に変更し、大事なホームでの初戦。対戦相手はガイナレ鳥取です。皆さんの熱い応援をお待ちしています！

開幕戦に合わせて前橋プラザ元気21内1階ロビーに応援メッセージボードを設置しました。選手たちに向けた熱い気持ちを書き込んでください。

みんなの思いを届けて、ことしこそザスパクサツ群馬の夢「J1昇格」を叶えよう。



© KUSATSUONSEN FC

ホーム前半戦日程		
開催日	キックオフ	対戦相手
3月10日(日)	午後1時	ガイナレ鳥取
3月20日(水)	午後3時	横浜FC
4月7日(日)	午後1時	ジェフユナイテッド千葉
4月17日(水)	午後7時	アビスパ福岡
4月28日(日)	午後1時	徳島ヴォルティス

チケット情報			
区分	年間シート	前売券	当日券
指定席	5万4,000円	3,000円	3,500円
自由席	大人	2万7,000円	2,500円
	65歳以上	1万円	2,000円
	小中学生・高校生	5,000円	800円
			1,000円

※チケットは、ホーム戦会場、各プレイガイド取り扱いコンビニなどで

総合福祉会館と第四コミセン

7～9月の利用受付会

問い合わせは **総合福祉会館** ☎ 237-0101

総合福祉会館と第四コミュニティセンターについて、7月から9月までの施設利用予約受付会を開催。予約受付会翌日からは、電話と窓口で随時受け付けます。

受付日時＝4月10日(水)午前8時30分～55分
会場＝総合福祉会館
申し込み＝4月8日(月)午後5時までに同館へ

一緒に楽しみましょう 市制施行120周年

市制施行120周年を記念して、さまざまなイベントを盛大に開催します。詳しくは問い合わせてください。
1年間、ご協力いただき、ありがとうございました。

イベント名	期日	会場など	問い合わせ
赤城山を描く学習成果発表作品展	3月12日(火)～19日(火)	中央公民館	生涯学習課 ☎ 210-2198
シンガーソングライター小暮哲朗コンサート	3月19日(火)	前橋文学館	T・K・M ☎ 210-3172
中学生のプラス！オンステージ2013	3月23日(土)	市民文化会館	同館 ☎ 221-4321
UWF 関東学生プロレスイン前橋	3月23日(土)～24日(日)	Qのひろば (千代田町五丁目)	UWF 関東学生プロレスイン前橋 実行委員会 ☎ 221-4811
ご当地次世代アイドルフェスティバル		前橋中央通り商店街、 中央イベント広場	ご当地次世代アイドルフェスティバル 実行委員会 ☎ 080-3314-2346
テルサ寄席 柳家小三治一門会	3月27日(水)	前橋テルサ	同館 ☎ 231-3211

3月14日は世界腎臓デー

慢性腎臓病にならないために

問い合わせは **健康増進課** ☎ 220-5784

成人の約8人に1人が発症し、新たな国民病といわれている慢性腎臓病。生活習慣病やメタボリックシンドロームとの関連も深く、誰もがかかる可能性がある病気です。

初期段階では自覚症状がほとんどなく、長い時間をかけて腎臓の機能が低下していきます。病気が進むと、全身がむくむ、体がだるい、貧血、食欲がない、吐き気などの症状が現れます。さらに機能が低下すると、透析療法が必要となり、日常生活に大きな影響を与えることになります。

一度失われた腎臓の機能は、ほとんど回復しません。早めに対策を行い、症状を悪くさせないことが大切です。

こんな人は要注意

- ① 高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病やメタボリックシンドロームである
- ② 健診などでタンパク尿を指摘された
- ③ タバコを吸っている
- ④ 過去に心臓病や腎臓病になったことがある
- ⑤ 家族に腎臓病の人がいる

慢性腎臓病を予防するには

予防のポイントは「バランスの良い食事を心掛ける」「適度な運動を行う」「高血圧にならないようにする」など。これらは生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防法とも共通することで、規則

正しい生活を送ることが一番だといえます。また、年に一度は健診を受けて体の状態を確認することも大切です。

腎臓の状態を調べるには

腎臓の状態は、尿中のタンパク質濃度や血液検査のクレアチニン値などを基に算出される数値から分かります。詳しくは健康増進課に問い合わせてください。また、日本慢性腎臓病対策協議会ホームページ (<http://j-ckdi.jp/ckd/check.html>) でもチェックできます。

健康教室や健康相談のご案内

前橋保健センターでは、定期的に健康相談や教室を開催しています。また、腎臓や生活習慣病に関することなど、健康上の心配事がある場合はいつでもご相談ください。



うつ病のサインに気付いたら相談を 3月は自殺対策強化月間

問い合わせは **健康増進課** ☎ 220-5785

毎年、県内では約500人、本市では約80人の人が、自ら命を絶っています。その多くが、うつ病などの心の病を抱えていたことが分かっています。

2週間以上続く不眠や、食欲不振、以前と比べてやる気や興味が持てなくなったなどは、うつ病のサインです。当てはまる症状がある場合は、かかりつけ医や専門医に相談しましょう。また、周りの人がサインを発しているのに気付いたら、ま

相談先	
機関名	受付時間
健康増進課 (☎ 220-5785)	月曜～金曜、午前8時30分～午後5時15分
こころの健康相談 統一ダイヤル (☎ 0570-064-556)	月曜～金曜、午前9時～午後5時
自殺予防 群馬いのちの電話 (☎ 221-0783)	毎日、午前9時～午後9時30分(第1・3金曜は午前9時～午前0時。第2・4金曜は午前9時～翌午前9時)

ずは話を聴くように努め、早めに受診や相談をするよう勧めてください。

たいせつなあなたのためのブックキャンペーン

自殺対策強化月間に合わせて、命を考える本などを集めた特設コーナーを市立図書館に設置します。期日＝3月5日(火)～17日(日)