



目指せJ1! がんばれザスパ!

問い合わせは 草津温泉フットボールクラブ ☎269-3732

チケット情報		
区分	前売り券	当日券
指定席	3,200円	3,500円
自由席	大人	2,000円
	65歳以上	1,500円
	小中学生 高校生	1,000円

※チケットは、ホーム戦会場、CNプレイガイド、各プレイガイド取り扱いコンビニなどで。

ザスパ草津の2012シーズンが始まります。今シーズンは制度の変更により、6位以内に入るとJ1昇格の可能性があり、期待が高まります。ホーム開幕戦は正田醤油スタジアム群馬で3月11日(日)午後3時にキックオフ。相手はJ1経験もある湘南ベルマーレです。スタジアムでの皆さんの応援を待ちしています。なお、数島公園内にはサッカー観戦者の駐車場はありません。公共交通機関や指定の駐車場を利用してください。詳しくは問い合わせるか、ザスパ草津ホームページ(<http://www.thespa.co.jp>)をご覧ください。

ホーム試合予定 (会場は正田醤油スタジアム群馬)	
期日	対戦相手
3月11日(日)	湘南ベルマーレ
3月20日(火)	徳島ヴォルティス
4月1日(日)	横浜FC
4月15日(日)	愛媛FC
4月27日(金)	ギラヴァンツ北九州

市役所にメッセージボードを設置

開幕戦に飾るための応援メッセージボードを市役所1階に設置しました。みんなのメッセージを書き込み、熱い想いでザスパ草津の夢・J1昇格を後押ししましょう。



■ホーム開幕戦プチお得情報
開幕戦当日は、ころとんグッズなどを販売する前橋物産館広瀬川ブースが出店。1,000円以上の買い物をした人には、先着で「ザスパミニだるま」をプレゼントします。

ことしは3月8日(木)が世界腎臓デー 定期健診で慢性腎臓病の予防を

問い合わせは 健康増進課 ☎220-5784

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るのが慢性腎臓病です。新さわやか健診やスマイル健診などの定期健診で自分の腎臓の状態を把握し、早めの予防を心掛けましょう。

■慢性腎臓病とは

慢性腎臓病は長い時間をかけて腎臓の機能が少しずつ低下するもので、初期段階では自覚症状がほとんどありません。腎臓は血圧・水分・電解質の調節や血液・尿の生成を行うなど、生命を維持するために不可欠な臓器。これらの機能が一つでも損なわれると、体に深刻な影響を及ぼします。一度失われた機能は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。全身がむくむ・体がだるい・貧血・食欲がない・吐き気があるなど、わずかな体調の変化を見過

ごさないようにしましょう。

■こんな人は要注意

- ・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がある
- ・健診などでたんぱく尿が見つかった
- ・たばこを吸っている
- ・過去に心臓病や腎臓病になったことがある
- ・家族に腎臓病の人がいる

■心配な人はかかりつけ医に相談を

慢性腎臓病は早期発見・早期治療が大切です。健診などで自分の腎臓の状態を正確に把握し、規則正しい生活を心掛けましょう。腎臓の状態は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。

■教室に参加して予防

前橋保健センターでは慢性腎臓病予防教室を開催しています。開催日などは、広報まえばしや本市ホームページでお知らせしていきます。

納付できるもの(年金天引き・口座振替分を除く)

- 現在納付できるもの
市県民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税・法人市民税・事業所税
- 4月から納付できるもの
介護保険料・保育所(園)保育料・市営住宅使用料・母子寡婦福祉資金償還金

4月から、市税に加え介護保険料、保育所(園)保育料、市営住宅使用料、母子寡婦福祉資金償還金もコンビニエンスストアやペイジーを利用して納付できるようになります。

■コンビニエンスストア納付

す。またゆうちょ銀行(郵便局)でも納付ができるようになります。コンビニエンスストアで納付ができるコンビニエンスストアは納付書でご確認ください。バーコードが印字されていない、印字があっても読み取りができない、金額の訂正をした場合は、コンビニエンスストアでの納付はできません。納付が済むと、領収印の押印された領収証書と収納情報を示すレシートが発行されます。これらは公金の支払いを証明する大変重要な物です。

市営住宅使用料や保育料など コンビニでも納付が可能に

問い合わせは

市税の納付については
介護保険料については
保育所(園)保育料については
市営住宅使用料については
母子寡婦福祉資金償還金については

収納課 ☎898-6226
介護保険室 ☎898-6159
保育課 ☎220-5705
建築住宅課 ☎898-6833
ことも課 ☎220-5701

必ず受け取り、大切に保管してください。

■ペイジー納付



ペイジーとは
パソコン(インターネットバンキング)や携帯電話(モバイルバンキング)、ペイジー対応ATMから納付ができるサービスです。ペイジーマークがある納付書であれば、これらの方法を利用することができます。ほか、ゆうちょ銀行(郵便局)でも納付ができます。

インターネット・モバイルバンキング、ペイジー対応ATM利用の場合、納付書へ領収印は押印されません。通帳や利用明細票で納付を確認してください。領収印が必要な場合は、金融機関やコンビニエンスストアで納付してください。なお、インターネット・モバイルバンキングを利用するには、金融機関への事前申し込みが必要です。また、いずれの場合も納付手数料は無料ですが、ATMで納付の場合は時間外手数料が生じる場合があります。

3月は自殺対策強化月間 体や心のサインに気付いて

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ながらも医療機関で受診していません。

うつ病は体や心にサインを発します。2週間以上眠れない日が続くといった不眠の症状もその一つです。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、周囲の人が発するサインに気付いたら、医療機関での受診や相談を勧めましょう。

■うつ病のサイン

- 体のサイン
- ・不眠(寝付きが悪い、夜中目が覚めてその後眠れない、朝早く目が覚める)
- ・食欲がない、食事をおいしく感じない

- ・喉のつかえや頭痛がある
- ・体の不調の訴えが多くなる
- 心のサイン
- ・憂鬱な気分になる
- ・物事が決断できない
- ・やる気や興味が持てない
- ・以前と比べ元気がない

■相談先

- こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556
受付時間＝土日曜・祝日を除く、午前9時～正午・午後1時～4時
- 健康増進課 ☎220-5785
受付時間＝土日曜・祝日を除く、執務時間内

