

広報なかがわお知らせ版

平成30年11月22日号

発行 中川町役場 編集 総務課総務町政室

「特設人権心配ごと相談所」を開設します

1 開設日時

平成30年12月10日（月）

午前10時から午後3時まで

2 開設場所

中川町保健センター 集団検診室

3 相談員

地元人権擁護委員

4 相談内容

人権問題、家庭問題、「いじめ」問題を始め、近隣関係のいざこざ等の身近な法律問題、その他なんでも結構です。

なお、相談は無料で秘密は固く守られます。

問い合わせ先 住民課 幸福推進室 ☎7-2813

トレセンに新しいトレーニング機器が設置されました。

平成30年度スポーツ振興くじ（toto）助成を受け「コンビネーションマシン」を設置しました。

利用者個々の筋力に応じた複数のトレーニングメニューをこなすことができ、幅広い年齢層において安全に無理なく、全身のトレーニングが可能となっています。既存のアークトレーナーなどを使用した有酸素運動との組み合わせでより良い効果が期待できます。

ぜひご利用ください。



問い合わせ先 教育委員会 ☎7-2877

献血にご協力ください

献血車『ひまわり号』が12月17日(月)にまいります。

◆ 献血場所及び時間

役場前 10:30~12:00

◆ 献血の対象となる方

献血にかかる時間は1人30分程度です。お時間に余裕をもっていらしてください。

	400mL 献血	200mL 献血*
年齢	男性 17歳・女性 18歳~69歳*	16歳~69歳*
体重	男性・女性とも 50kg 以上	男性 45kg 以上 女性 40kg 以上
血色素量	男性 13g/dl 以上 女性 12.5g/dl 以上	男性 12.5g/dl 以上 女性 12g/dl 以上
最高血圧	90 mm Hg 以上	90 mm Hg 以上
年間献血回数	男性 3回以内・女性 2回以内	男性 6回・女性 4回以内
献血間隔	男性 12週間後・女性 16週間後	4週間後
年間総献血量	男性 1200ml 以内・女性 800ml 以内	

※200ml 献血は中止になる場合があります。献血基準を満たしている方は、400ml 献血へのご協力をお願いいたします。

※65歳以上の献血については、60~64歳の間に献血の経験のある方に限ります。

注意！~下記の方は献血をご遠慮下さい~

- 輸血や臓器の移植を受けたことのある方
- B型やC型肝炎ウイルス保有者（キャリア）といわれた方
- エイズ検査が目的の方、感染されている方
- 梅毒などの性病、C型肝炎、マラリアにかかったことのある方
- 国外から帰国（入国）して4週間以内の方
- 英国に昭和55年~平成8年の間、1ヵ月以上滞在したことのある方
- この3日間に出血を伴う歯科治療（歯石除去を含む）を受けられた方
- この1ヵ月間にピアスの穴をあけられた方
- 妊娠している方、または授乳中の方、過去1年以内に妊娠していた方
- 献血により悪化するおそれがある循環系、血液系、その他病気である方
- その他、健康状態が良くない方
- お薬を飲んでいる方は、服薬内容によって、献血をご遠慮いただく場合があります

◆ 献血後の注意点

- 水分を補給しながら、10分以上の休憩をしてください。
- 当日のサウナと、献血後2時間以内の入浴は避けましょう。
- 献血直後の飲酒・喫煙、激しい運動は避けましょう。

問い合わせ先 住民課 幸福推進室 ☎7-2813

月 日	行 事
11月23日 (金・祝)	
24日 (土)	
25日 (日)	
26日 (月)	■3年三者懇談(～28日まで)【中】
27日 (火)	■遊び場開放【幼セ】 ■一般健康相談【保セ】 13:00～16:00
28日 (水)	■サークル【幼セ】
29日 (木)	■中川町教育講演会【町PTA連合会】
30日 (金)	■全校参観日【小】
12月1日 (土)	
2日 (日)	
3日 (月)	
4日 (火)	■一般健康相談【保セ】 13:00～16:00
5日 (水)	■乳幼児健診【保セ】 12:30～13:10 ■小児科専門外来【診】 13:30～16:00
6日 (木)	
7日 (金)	
8日 (土)	
9日 (日)	
10日 (月)	
11日 (火)	■一般健康相談【保セ】 13:00～16:00 ■ポンピラアクアリズイング健康相談 13:30～14:30
12日 (水)	■貯筋体操教室【5区】 10:30～11:45 ■眼科専門外来【診】 11:00～13:30
13日 (木)	■貯筋体操教室【伝承】10:30～11:45 【保セ】13:30～14:45
14日 (金)	■参観日【中】

月 日	行 事
15日 (土)	
16日 (日)	
17日 (月)	■献血【役場前】 10:30～12:00
18日 (火)	■一般健康相談【保セ】 13:00～16:00
19日 (水)	
20日 (木)	
21日 (金)	■2学期終業式【小・中】 ■産科婦人科専門外来【診】 10:00～13:30(要予約)
22日 (土)	
23日 (日・祝)	
24日 (月・祝)	
25日 (火)	■一般健康相談【保セ】 13:00～16:00
26日 (水)	
27日 (木)	
28日 (金)	

場所の表示は、下のよう省略しています
【学セ】生涯学習センター【幼セ】幼児センター
【1区】1区会館【2区】2区会館【寿】寿の家
【4区】4区会館【5区】5区会館【佐公】佐久地区公民館
【誉1】誉一会館【誉2】誉二会館【大富2】大富二会館
【交ブ】交流プラザ【伝承】佐久ふるさと伝承館
【小】中央小学校【中】中川中学校【パ】パークゴルフ場
【ブ】町民プール【球】町営球場【ス】町民スキー場
【ぬ】ぬくもり【歯】町立歯科診療所【診】町立診療所
【保セ】保健センター【エコ】エコミュージアムセンター
【トレ】農業者トレーニングセンター【ナポ】ナポートパーク

ごみの 収集日	日	月	火	水	木	金	土
	休み	資源ごみ 紙おむつ	生ごみ	一般ごみ	農村地区	生ごみ	休み