

# 広報ナカガワお知らせ版

令和3年1月8日号 発行 中川町役場 編集 総務課総務町政室

## 献血にご協力ください！

献血車『ひまわり号』が 1月18日(月) にまいります。

- ◆ 献血場所及び時間 献血にかかる時間は1人 30分程度です。

役場前 10:30～12:00

- ◆ 献血の対象となる方 当日は、感染予防のため**マスク着用**をお願いします。

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

※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、服薬内容によっては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 保健師 ☎7-2813

月 日	行 事
1月 9日 (土)	■図書室読み聞かせ【学セ】 10:30~11:00
10日 (日)	
11日 (月)	
12日 (火)	■冬休みワクワク体験教室【学セ】 8:30~12:00 ■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
13日 (水)	■冬休みワクワク体験教室【学セ】 8:30~12:00 ■冬休み工作教室【学セ】 10:00~11:00 ■眼科専門外来【診】11:00~13:30
14日 (木)	■冬休みワクワク体験教室【学セ】 8:30~12:00
15日 (金)	■冬休みワクワク体験教室【学セ】 8:30~12:00

月 日	行 事
16日 (土)	
17日 (日)	
18日 (月)	■献血【役場前】10:30~12:00
19日 (火)	■一般健康相談【保セ】13:00~16:00 ■3学期始業式【小・中】 ■交通安全点検日【小】
20日 (水)	■交通安全街頭指導【中】 ■3年生学年末テスト【中】
21日 (木)	■ラーメンの日【小】 ■スキー授業【中】
22日 (金)	■貯筋体操教室【保セ】 13:30~14:45

場所の表示は、下のように省略しています

【学セ】生涯学習センター 【保セ】保健センター 【佐公】佐久地区公民館 【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 【誉1】誉一会館 【誉2】誉二会館 【大富2】大富二会館 【伝承】佐久ふるさと伝承館  
【幼セ】幼児センター 【小】中央小学校 【中】中川中学校 【交ブ】交流プラザ 【パ】パークゴルフ場 【プ】町民プール  
【球】町営球場 【ぬ】ぬくもり 【ス】町民スキー場 【歯】町立歯科診療所 【ナポ】ナポートパーク 【診】町立診療所  
【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 【歌農】歌内地区農作業管理休養施設  
【国農】国府地区農作業管理休養施設

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

月 日	行 事
1月 23日 (土)	
24日 (日)	
25日 (月)	
26日 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■一般健康相談【保セ】13:00~16:00</li> <li>■スキー授業【中】</li> </ul>
27日 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■高学年スキー学習(中川)【小】</li> </ul>
28日 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■中学年スキー学習(中川)【小】</li> </ul>
29日 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■産科婦人科専門外来【診】 10:00~13:30(要予約)</li> <li>■中央小冬まつり【小】</li> </ul>

月 日	行 事
30日 (土)	
31日 (日)	
2月 1日 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■全校朝会【中】</li> </ul>
2日 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■一般健康相談【保セ】13:00~16:00</li> <li>■開校記念日【小】</li> </ul>
3日 (水)	
4日 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■すくすく相談会【幼セ】10:00~11:30</li> <li>■高学年スキー学習(中川)【小】</li> </ul>
5日 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■中学年スキー学習(中川)【小】</li> <li>■1、2年生学力テスト【中】</li> </ul>

場所の表示は、下のように省略しています

【学セ】生涯学習センター【保セ】保健センター【佐公】佐久地区公民館【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【誉1】誉一会館【誉2】誉二会館【大富2】大富二会館【伝承】佐久ふるさと伝承館  
【幼セ】幼児センター【小】中央小学校【中】中川中学校【交プ】交流プラザ【パ】パークゴルフ場【ブ】町民プール  
【球】町営球場【ぬ】ぬくもり【ス】町民スキー場【歯】町立歯科診療所【ナポ】ナポートパーク【診】町立診療所  
【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【歌農】歌内地区農作業管理休養施設  
【国農】国府地区農作業管理休養施設

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