

献血のお知らせ

回
覧

9 / 19 (金)

《村民献血》 榛東村役場

(村民ホールにて受付)
【受付時間】 10:00～12:00

◎お薬を飲んでいても献血可能です。

尿酸値の薬 血圧の薬 コレステロールの薬 アレルギーの薬。

一部を除くため、お薬の名前がわかるものをお持ちください（メモ可）

◎新型コロナワクチン接種後48時間を経過していれば献血可能です。

(RNAワクチン／モデルナ社・ファイザー社)

◎現在400mL献血が必要となっております。

200mL献血については、採血・在庫状況により受付を終了する場合があります。

ご理解ご協力をお願い致します。

ご不明な点がございましたらお問い合わせください。



こちらのQRコードから
ご予約ができます！



楽しく
社会貢献！

確認
事項

献血前に、ご自分でチェックを！

以下の項目に該当する方が献血をすると、輸血を受けた患者さんに、深刻な状況をもたらす場合があります。そして献血いただくあなた自身も、健康を害する場合があります。献血の際は、必ず慎重に自己確認を！

1つでも該当する方は、今回の献血はご遠慮ください。

- ☐ 体調が優れない
- ☐ 3日以内に出血を伴う歯科治療（抜歯・歯石除去等）を受けた
- ☐ 4週間以内に海外から帰国（入国）した
- ☐ 1ヵ月以内にピアスの穴を開けた、またはいれずみ（刺青）をした
- ☐ 24時間以内にインフルエンザなどの予防接種を受けた
- ☐ 過去に輸血や臓器移植を受けた

以下に該当する方は、職員・検診医にご相談ください。

- ☐ 3日以内に薬を服用・使用した ※薬名が必要
- ☐ 海外滞在歴がある

※上記に該当しない方でも、検診医の判断で献血をお断りすることがあります。

お願い

400mL 献血にご協力ください

人間一人ひとりの血液は、血液型が同じでも微妙に違っているため、複数の献血者の血液を合わせて一人の患者さんに輸血するほど、副作用（発熱・発疹など）発生の可能性が高くなります。400mL献血は200mL献血より少ない献血者からの輸血を可能にするため、患者さんへの負担を軽減することができます。日本赤十字社では、採血基準を満たした方には、400mL献血のご協力をお願いしています。

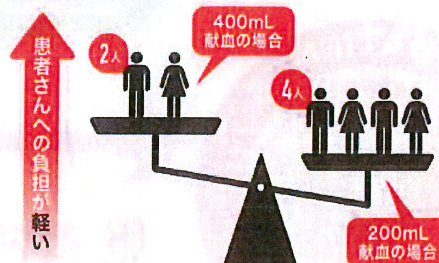
400mL献血の主な基準

年齢	男性	17～69歳 [※]
	女性	18～69歳 [※]
体重	男性	50kg以上
	女性	
年間献血回数	男性	3回以内
	女性	2回以内

※65歳以上の方の献血については、献血いただく方の健康を考慮し、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

例 300mLの輸血に必要な献血者数

400mL献血は患者さんの副作用発生の可能性が低く、安全性が向上します。



献血の手順と血液のゆくえ

400mL献血の場合、所要時間は約40分です。当日は検診医による問診や事前検査で安全にご協力いただけることを確認してから採血を行うので安心です。



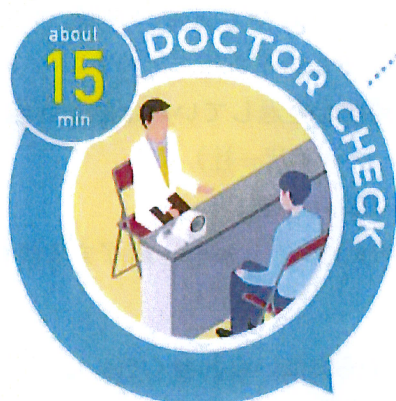
事前確認

申し込む前に、献血が可能か必ずご自分でチェックしてください。

チェック項目は裏面に

- … 献血の会場
- … 医療施設
- … あなたのご自宅

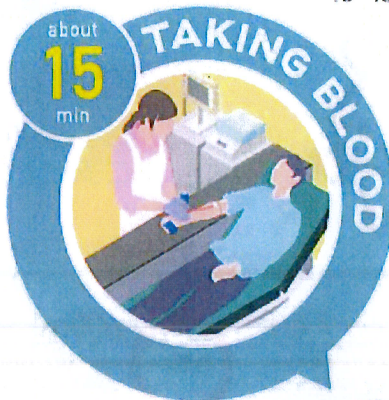
受付・問診・事前検査



身分証明書等を提示して本人確認を済ませたら、「問診回答システム」で健康状態の質問に回答、検診医による問診、血圧測定、血液型の事前判定などを行います。

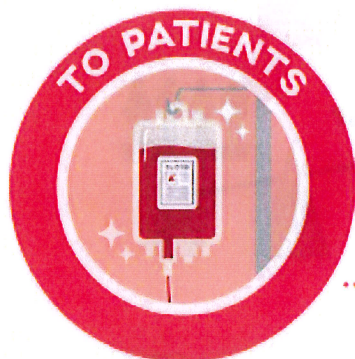
採血

採血ベッドに横になり、リラックスして採血スタート。400mL献血の場合、10～15分で終了します。



休憩・終了

献血が終わったら、十分に休憩を取り水分補給をしましょう。ドリンクなどをご用意しています。最後に今回の献血記録などを印字した献血カードをお渡しします。



患者さんへ

血液は検査・調製され、患者さんに必要な成分だけが輸血されます。

TOTAL たったの約**40分!**

※混雑状況によっては、待ち時間が発生することもあります。

検査成績到着

ご希望者には献血後2週間程度で、生化学検査および血球計数検査成績を郵便にてお知らせします。

縁結び士『結 太郎氏』監修

Shinto

縁結び



2025

9月7日
SUN

婚活イベント参加者大募集

日時

令和7年9月7日(日) 14:00から概ね2時間の予定
【受付13:30から】

会場

榛東村役場庁舎特設会場
住所：群馬県北群馬郡榛東村新井790-1

募集条件

25歳～50歳くらいの独身男女
(榛東村在住、または在勤の男性の方に限ります)

参加費

男性 1,000 縁(円)
女性 500 縁(円)

定員

男女 各10名(予定)
(お申込みは定員になり次第、締め切らせていただきます)

電話またはWEBフォームからお申し込みください

申込方法

電話

榛東村役場住民生活課
直通 ☎ 0279-26-2494

受付時間：月～金曜日 8:30～17:15(祝日を除く)

WEB

お申込みフォーム
はこちら

アドバイザー紹介

日本初の縁結び士「結太郎氏」



結太郎の縁むすびまっせ!

テレビ埼玉 毎週水曜日21時45分放送中

日本テレビ「月曜から夜ふかし」

フジテレビ「ノンストップ」

テレビ埼玉「マチコミ」毎週月曜レギュラー

扶桑社「週刊SPA!」などメディア出演多数

結太郎(むすびたろう)公式サイト

<https://musubitaro.com/>



主催：榛東村
協力：社会福祉法人 榛東村社会福祉協議会

お問い合わせ

榛東村役場 住民生活課

群馬県北群馬郡榛東村新井790-1 ☎ 0279-26-2494



令和7年度 地域交流促進事業

『竹細工教室 飾り皿づくり』受講生募集



日 時 : 9月2日(火)・9月9日(火)

13時00分～15時30分

※二日間で作品を仕上げますので、両日参加出来る方の応募とさせていただきます

場 所 : 榛東村楽集センター「会議室」

対 象 者 : 村内在住者および在勤者 先着12名

講 師 : 前橋・竹彩会 松村 宗雄 先生

内 容 : 竹ひごを使った飾り皿作り(底面幅約22cm×高さ約20cm)

参 加 費 : 材料費のみ実費(800円)
当日集金させていただきます

持 ち 物 : ニッパーまたは木ばさみ、霧吹き、タオル1枚、飲み物
エプロン着用など、作業しやすい服装でお越しください

申し込み : 8月25日(月) 9:00より受付開始
～8月29日(金) 17:00または 定員になり次第受付終了
電話または直接楽集センターへ申込んでください

*楽集センターに見本があります。ご覧になりたい方は楽集センターまでお越しください。

＜お問い合わせ＞

榛東村楽集センター

TEL: 0279-54-0031

【開館時間: 土日祝日を除く 8:30～17:15】

シニアカフェ料理教室 参加者募集！

年齢を重ねると、低栄養やフレイルの状態になりやすいと言われていますが、食事や運動などの生活習慣の改善で防ぐことができます。

低栄養やフレイルを予防するためのメニューを作ってみませんか？

日 時	令和7年9月30日（火） 9時30分～13時30分頃
会 場	榛東村保健相談センター
定 員	16名（先着順）
対象者	榛東村に住民登録がある方
参加費	200円
持ち物	エプロン、三角巾、マスク、筆記用具、 <u>家庭で飲んでいる味噌汁やスープ</u> ↓ （※塩分濃度を測定するため、20ml程度を容器に入れてお持ちください）
献 立	えびと豆腐のあんかけ、チーズ茶碗蒸し 他 ※メニューは変更になる場合があります
申 込	電話または専用フォームでお申し込みください。 申込期間：9月1日（月）8時30分～9月18日（木）17時15分まで ※定員になり次第、募集を終了します。 【電話】0279-70-8052（受付：平日8時30分～17時15分） 【フォーム】 https://logoform.jp/form/3G8x/1167497 （24時間受付）  ※受付完了メールが自動送信されますので、必ずご確認ください。 メールが届かない場合は予約が完了していない可能性がありますので、保健相談センターまでご連絡ください。

【 お問い合わせ先 榛東村保健相談センター 0279-70-8052 】

～ 主催 榛東村食生活改善推進員連絡協議会 ～

ヘルスアップ教室 参加者募集

回覧

しんとう健康ポイント
対象事業



運動するきっかけづくりを目的に、ヘルスアップ教室を開催します。

「時間はあるけど、運動は苦手」、「何の運動から始めようか迷っている」など
身体を動かしたいと思っている方、運動習慣を身につけたい方、
ぜひご参加ください。

保育士による
託児を行います。
お子さんがいる方も
ぜひご参加ください。

【日 時】	1回目 : 令和7年 9 月 17 日 (水) 2回目 : 令和7年 9 月 24 日 (水) 3回目 : 令和7年 10 月 1 日 (水) 4回目 : 令和7年 10 月 15 日 (水) 5回目 : 令和7年 10 月 22 日 (水)	全日 10:00~12:00 (終了時間は前後します)
【会 場】	榛東村保健相談センター	
【講 師】	河崎 和代 先生 (群馬県スポーツ協会認定健康スポーツ指導者)	
【内 容】	・自宅でもできるストレッチや椅子を使った簡単な筋肉トレーニングを行います。 ・参加者には、筋肉トレーニングやストレッチ等様々な運動に使えるセラバンドをプレゼントします。	
【持 ち 物】	・室内用の運動靴 ・タオル ・飲み物 (水やお茶) ・ストレッチポール、運動マット (保健相談センターでの貸し出しもあります) ※運動のできる服装でお越しください。	
【定 員】	20 人	
【託 児】	未就学児対象3人まで (希望の方はお申し出ください)	
【申 込 先】	榛東村保健相談センターへ電話またはWebフォームでお申込みください。 〔電話〕0279-70-8052 (受付時間: 平日8時30分~17時15分) 〔Webフォーム〕 https://logoform.jp/form/3G8x/1152955 (8月18日 8時30分受付開始 24時間受付)	
【申込受付】	令和7年 8 月 18 日(月)~ 令和7年 9 月 10 日(水) ※定員を超える申し込みがあった場合、初めて参加する方を優先させていただきます。	



問い合わせ先:

榛東村保健相談センター ☎0279-70-8052

裏面に今後の予定など掲載しています

令和7年度 健康教室のご案内

場所：榛東村保健相談センター

ヘルスアップ教室

教室名	日時		予約開始日
ヘルスアップ教室②	9月17日（水）	10：00～12：00	8月18日（月）
	9月24日（水）		
	10月 1日（水）		
	10月15日（水）		
	10月22日（水）		
ヘルスアップ教室③	1月14日（水）	10：00～12：00	12月15日（月）
	1月21日（水）		
	1月28日（水）		
	2月 4日（水）		
	2月18日（水）		

【対象者】運動制限のない方

【内 容】ゴムバンドを使った運動、筋力トレーニングなど

【持ち物】室内用の運動靴、飲み物（水やお茶等）、運動用マット・バスタオル等の敷物

【定 員】20名（定員を超えた場合は、初めての参加の方を優先させていただきます）

ココロとカラダの健康ヨーガ

教室名	日時		予約開始日
ココロとカラダの健康ヨーガ②	10月31日（金）	10：00～11：30	9月29日（月）
	11月 6日（木）		
	11月14日（金）		
	11月21日（金）		
	11月28日（金）		
ココロとカラダの健康ヨーガ③	1月23日（金）	13：30～15：00	12月22日（月）
	1月30日（金）		
	2月 5日（木）		
	2月13日（金）		
	2月19日（木）		

【対象者】運動制限のない方

【内 容】健康ヨーガ、呼吸法など

【持ち物】飲み物（水やお茶等）、運動用マット・バスタオル等の敷物

【定 員】20名（定員を超えた場合は、初めての参加の方を優先させていただきます）

料理教室

テーマ	日時		予約開始日
高血圧予防	8月29日（金）	9：30～13：00頃	7月29日（火）
脂質異常症予防	10月24日（金）		9月24日（水）
ヘルシークリスマス	12月17日（水）		11月17日（月）

【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、筆記用具

【定 員】16名（先着順）