

回
覧

バスで行く

幌延町民プール

水中ウォーキング サークル

みんなで一緒に歩きませんか？
1日だけの参加も可能です

事前予約
お願いします

定員 **20名**

サークル活動なので、特別な指導等はありません。
負荷のかけ方や、歩き方など基本的なことは要望があればお伝えできます。

- ◎水中では膝などの負担が軽減され、不安なく運動ができます
- ◎リハビリなどの運動としても最適です
- ◎消費カロリーも高く、効率よく運動ができます
- ◎ダイエットや体力づくりに最適です

みんなで
楽しく！気軽に！



それぞれの目的に合わせて運動ができます

【第1回】

7月27日(月)

【第2回】

8月 3日(月)

【第3回】

8月17日(月)

【第4回】

8月24日(月)

※イベント保険には加入しないため、
各自スポーツ保険等の加入を推奨します。

行 程	18:20	天塩町役場出発	19:40	水中ウォーキング終了
	18:45	幌延町民プール着	20:00	幌延町民プール出発
	19:00	水中ウォーキング開始	20:25	天塩町役場到着

参加費

1回(プール利用料)
110円 ※70歳以上は利用料60円

申込み/問い合わせ

QRコードもしくは下記電話番号にお問い合わせください。

・天塩町ファミリースポーツセンター(2-1873)

河上 耕希(健康運動指導士)

・高橋 晶子(090-9511-0528)
(北海道水泳連盟準指導員)

1人での運動が
不安な人も是非！

興味がある方、
是非お待ちしております



申込は
こちらから

【主催】天塩町教育委員会

協力:天塩町スポーツ協会

主管:(一社)天塩スポーツ健康づくりラボ

天塩町戦没者追悼式のご案内

～恒久平和を願って～

天塩町では、先の大戦の戦没者に対し追悼の誠を捧げ、恒久平和を祈念するため、次の日程により「天塩町戦没者追悼式」を挙行いたします。

多くの町民の皆様のご参列を賜りますよう、ご案内申し上げます。

なお、当日正午のサイレンを合図に1分間の「黙^{もく}禱^{どう}」を行いますので、皆さまには大変恐縮に存じますが、その場での黙禱にご協力をお願い申し上げます。

1 期 日 令和8年8月12日（水）

2 場 所 天塩町社会福社会館 大ホール

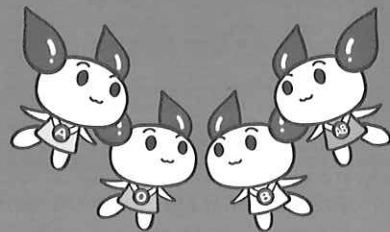
3 日 程 受 付 午前10時30分より
開 式 午前11時00分より
黙 禱 正午～1分間

4 申込み先 一般の参列希望者は、会場準備の関係上、お手数でも役場福祉課福祉係まで、ご住所・ご氏名を7月28日（火）までにお知らせ下さい。
（電話 2-1728 福祉課直通）

主 催 天 塩 町

協 賛 北 海 道
天 塩 町 遺 族 会
天 塩 町 町 内 会 連 合 会
天 塩 町 社 会 福 祉 協 議 会

献血のお願い



令和8年度第1回巡回移動献血を、次のとおり実施いたします。
お近くにお立ち寄りの際には、ぜひご協力をお願いいたします。

7月28日（火）

時 間	実施場所
9:00～11:30	天塩町役場 前（新栄8）
13:00～14:00	天塩町バスターミナル駐車場（新栄6）
14:30～16:00	天塩町立国民健康保険病院 前（川口）

献血が可能な年齢は、16歳～69歳です。

北海道では、1日平均600人相当分の血液が輸血されており、必要とされる血液を医療機関に安定的にお届けするためには、各年代の健康な方の献血協力が必要です。

しかし、現実には年代を重ねるごとに献血協力は減少し、特に10歳代・60歳代の献血協力の減少が顕著となっています。皆様の継続的なご協力をお願いいたします。現在の年齢基準では、16歳～64歳まで献血が可能です。

（60歳～64歳までの間に献血を経験されている方は、69歳まで献血可能）

また、献血後約1週間で血液検査の結果をお送りしていますので、ご自身の健康管理にお役立ていただければ幸いです。

※献血会場におけるご入場時のお願い

マスク着用の推奨と、手指消毒にご協力をお願いいたします。

（健康上の理由等によりマスク着用在難しい方は、マスク未着用でも入場いただけます）

天塩町福祉課ふれあい係
☎ 2-1728（福祉課直通）



服薬について

- ♥ 当日服薬でも献血可能な薬 → 血圧（複数可）・コレステロール・鼻炎・尿酸値を下げる薬
- ♥ 当日服薬していなければ献血可能な薬 → 痛み止め・風邪薬（市販）
- ♥ 服薬中3日間不可な薬 → 抗生物質

※献血にご協力いただける方の健康を保護するため、服薬の有無にかかわらず、医師の問診により献血をご遠慮いただく場合がありますのでご了承願います。
※血液の在庫状況により、200mL献血はご遠慮いただく場合がございます。

お 問 合 せ 先



あなたの献血で救われる命があります。

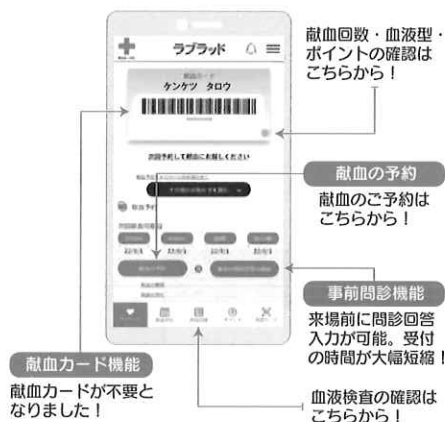
献血カードはデジタルへ！ラブラッドアプリで、もっとスムーズに献血を！

2026年1月5日より、日本赤十字社の献血カードと献血手帳の新規発行・更新が終了します。

これからは、ラブラッドアプリで献血をスムーズに！アプリで、カード不要に！予約＆事前問診で受付時間を短縮してご協力いただけます。アプリのご登録やご予約がない場合でも献血は変わらずご協力いただけます。どんな方法でも、あなたの協力が必要とされています！



ラブラッド



Web サイト・アプリから献血予約が可能！お近くの献血会場を選択して、手軽に献血できます。



これまで献血会場でしかできなかった問診回答がWeb・アプリからできるようになりました。



ご自身の献血記録をいつでも確認することができます。



ご協力いただいた献血種類に応じて、献血ポイントがたまります。また、献血予約することで予約ポイントも付与されます。ポイントはオリジナル記念品と交換可能です。その他、イベントやキャンペーン情報のご案内、便利な機能を多数備えています。



二次元バーコードを読み取って
アプリダウンロード！



※Apple および Apple ロゴは米国およびその他の国で登録された Apple Inc. の商標です。
※App Store は Apple Inc. のサービスマークです。
※Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。

ご予約について

ご予約がない場合でも献血にご協力いただけますが、予約の方を優先してご案内しています。／当日の混雑状況によっては、予約時間よりお待ちいただく場合があります。献血バスの特性上、天候や車両トラブルなどにより、ご予約いただいたお時間に献血の受付を開始できない場合や、献血実施が中止になる場合があります。

♥ 400mL献血のご協力をお願いします！

患者さんの副作用を軽減するという目的で、医療機関からの要請は、95%以上が400mL献血由来の血液です。基準を満たしている方は是非、400mL献血へのご協力をお願いいたします。

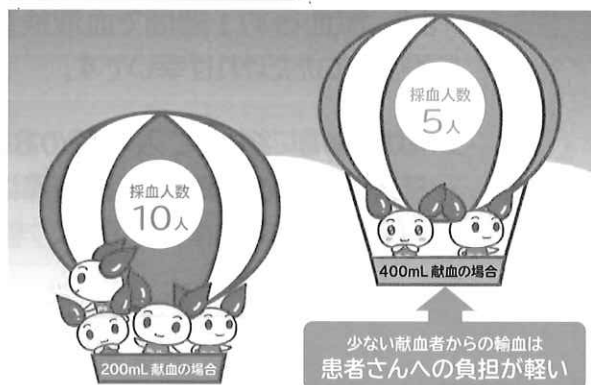


💧 献血方法別の献血基準

献血の種類 項目		全血献血		成分献血	
		200mL	400mL	血漿献血	血小板献血
年 齢	男性	16歳～69歳※	17歳～69歳※	18歳～69歳※	18歳～69歳※
	女性		18歳～69歳※		18歳～54歳
体 重	男性	45kg以上	50kg以上	45kg以上	
	女性	40kg以上		40kg以上	
献血間隔	男性	4週間後	12週間後	2週間後	
	女性		16週間後		
年間採血量	男性	1,200mL以内		血小板成分献血1回を2回分に換算して 血漿成分献血と合計で24回以内	
	女性	800mL以内			

※65歳以上の献血については、60歳～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

患者さんの副作用軽減



北海道内の献血施設

北海道赤十字血液センター

札幌市西区二十四軒2条1丁目1-20 ☎0120-506-673
受付時間 【全血】9:00～12:00/13:00～17:00
【成分】9:00～12:00/13:00～16:30

アスティ献血ルーム

札幌市中央区北4条西5丁目アスティ45ビル7階 ☎0120-324-545
受付時間 【全血】10:00～13:00/14:00～18:00
【成分】10:00～12:00/14:00～17:00

大通献血ルーム

札幌市中央区大通西4丁目札幌大通西4ビル11階 ☎0120-638-105
受付時間 【全血】10:00～13:00/14:00～18:00
【成分】10:00～12:00/14:00～17:00

北彩都あさひかわ献血ルーム

旭川市宮下通7丁目イオンモール旭川駅前4階 ☎0120-128-343
受付時間 【全血】10:00～13:00/14:00～18:00
【成分】10:00～11:30/14:00～15:20

新さっぽろ献血ルーム

札幌市厚別区厚別中央2条5丁目duo-1地下1階 ☎0120-255-592
受付時間 【全血】10:00～13:00/14:00～18:00
【成分】10:00～12:00/14:00～17:00

帯広すずらん献血ルーム (日曜日のみ開所)

帯広市東7条南9丁目13-4 ☎0120-245-125
受付時間 【全血のみ】9:00～12:00/13:15～17:00

※定休日につきましては、各施設へお問い合わせいただくか、北海道赤十字血液センターのホームページにてご確認ください。

公式 Instagram 開設！

道内の献血バス運行情報（土日祝）やキャンペーン情報を配信中

フォロー
待ってるっ！



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

北海道赤十字血液センター

北海道 献血

検索

班回覽

天塩巖島神社祭に係る歩行者天国 設置に伴う通行規制について

「天塩巖島神社祭に係る歩行者天国」
設置に伴い、旧駅前通り（道道天塩港線）
が裏面のとおり一部通行止めになりますので、
ご協力をよろしくお願いいたします。

開催日（通行止め期間）

7月16日（木）～7月18日（土）まで

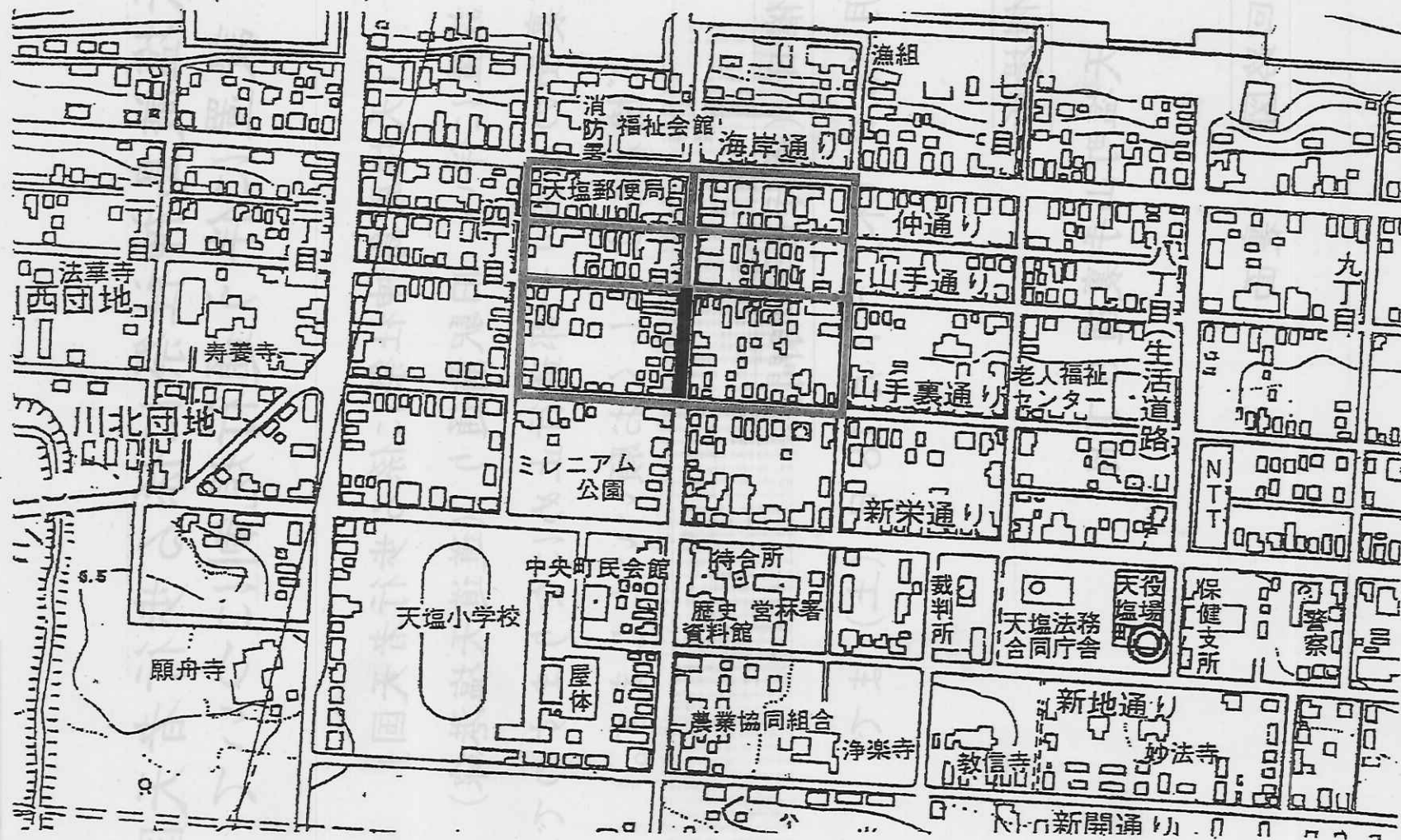
開催場所

天塩町山手裏通6丁目

迂回路図

裏面

迂回路図



通行止め区間



迂回路

