



献血は医療体制の維持に不可欠です

献血にご協力を

問い合わせ 健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9720）、北海道赤十字血液センター帯広出張所（東7南9、☎25・0101）

必要な人に血液を届けたい

治療などで輸血を必要としている人は、全国で1日当たり約3000人おり、そのうち約85パーセントが50歳以上です。それを賄うには、1日約1万3000人の献血が必要となります。

高齢化の進行に伴い、輸血を必要とする人の増加が見込まれる一方で、若年層の献血離れが進んでいるほか、冬期間は寒さや悪天候により、献血者が一層減少します。

血液は人工的に造れません

血液から造る血液製剤の有効期限は短いものでは4日間しかなく、長期保存ができないため、皆さんの継続的な協力が必要です。

40分で助かる命があります

献血は、16歳から69歳までの一定体重以上の健康な人であれば、誰でもできます。（表）
献血にかかる時間は、400ミリリットル全血献血の場合、受け付けから採血後の休憩までで約40分（採血時間は約15分程）です。

表 採血基準

種類	全血献血	
	200ミリリットル ^{※1}	400ミリリットル
年齢	男性 16～69歳 ^{※2}	17～69歳 ^{※2}
	女性 16～69歳 ^{※2}	18～69歳 ^{※2}
体重	男性 45kg以上	50kg以上
	女性 40kg以上	

※1 在庫状況により、受け入れを制限する場合があります
※2 65歳以上は、60～64歳の間に献血経験がある人に限ります

献血に行こう

◆平日の献血

献血バスが企業や商業施設などを巡回します。日程は、北海道赤十字血液センターのホームページで確認するか、血液センターへ問い合わせください。



◆日曜日の献血

日時 毎週日曜日、9時～12時、13時15分～17時
場所 帯広すずらん献血ルーム（東7南9、☎0120・245・125）

◆WEBで予約

会員登録をすると予約ができます。会員登録はこちら▶



◆アプリで予約

予約・事前問診ができます。ダウンロードはこちら▶



クール CHOICE

未来のために、今選ぼう

問い合わせ 環境課（市庁舎6階、☎65・4135）

帯広市は、環境モデル都市として地球温暖化対策を進めてきた実績を基盤に、昨年6月、「ゼロカーボンシテイ」を表明し、2050年までに二酸化炭素排出量の実質ゼロを目指すこととしました。

地球温暖化の影響

近年、日本各地で記録的な猛暑・豪雨などの極端な気象現象が多く観測されているほか、農業や水

産業においても、収穫・漁獲量に変化が生じています。

十勝・帯広の年平均気温の変化

帯広市では、この100年で年平均気温が約2度上昇しています。さらなる地球温暖化対策を取らなければ、21世紀末には、十勝地方の年平均気温は約5度上昇すると言われています。

出典 札幌管区気象台ホームページ「十勝地方の気候変動」

取り組もう「COOL CHOICE」

「COOL CHOICE」は、二酸化炭素などの温室効果ガスの排出量削減のために、「製品の買い換え」や「サービスの利用」「ライフスタイルの選択」など、日々の生活の中であらゆる「賢い選択」をしていこうという取り組みです。

国民一人ひとりの衣食住や移動といったライフスタイルに起因する温室効果ガスが、国全体の排出量の約6割を占めると言われています。地球温暖化の影響を少しでも抑えるために、環境に配慮する「COOL CHOICE」に取り組みましょう。

見えないテレビは小まめに消すなど、毎日の暮らしの中で無理なくできる取り組みもあるよ！



<p>ふんわりアクセルでエコドライブ</p> <p>5秒間で20km/h程度に加速</p> <p>年間のCO₂削減量 194kg ※1</p>	<p>白熱電球からLEDへ</p> <p>54Wの白熱電球から9Wの電球型LEDランプに交換</p> <p>年間のCO₂削減量 44kg ※1</p>	<p>省エネ家電への買い換え</p> <p>10～14年前の冷蔵庫を最新型に買い替え</p> <p>年間のCO₂削減量 163kg ※2</p>
--	--	---

※1 出典：資源エネルギー庁ホームページ「省エネポータルサイト」
※2 出典：環境省ホームページ「ゼロカーボンアクション30」

学びを通じた仲間づくり

帯広シニアサークル「ふたば」



問い合わせ・申し込み先 とかちプラザ2階事務所（〒080・0014 西4条南13丁目1番地、☎22・7890、FAX 22・5955）、生涯学習文化課（市庁舎8階、☎65・4192）

学習を通して仲間をつくり、健康で明るく生きがいのある人生を見出すとともに、学習の成果をまちづくりに生かしてみませんか。

感染症対策を行いながら活動しています！

4月からの2年間、学年別、選択コース別、1・2年生合同学習会で学びます。

また、芸能発表やクリスマス会などのイベントもあり、さまざまな分野の学習会や発表の場を準備しています。

対象者 市内在住の人

学習内容 音楽・民話といった文化や郷土の歴史・自然などの講演会、工場見学や庭園散策へのバス学習、ストレッチなどの健康講座など

学習期間 令和5年4月から2年間
学習日時 月3回程度、平日（曜日は不定期）の午前中2時間程度
費用 年会費1000円（別途施設見学費用など年4000円程度）
定員 100人（新規入会者優先）

申し込み 2月1日（水）～3月31日（金）までに、募集要項内の申込書に必要事項を記入の上、直接または郵送、ファクスでとかちプラザへ。

募集要項は、とかちプラザ、総合案内（市庁舎1階）、各コミセン・福祉センターで配布するほか、市ホームページにも掲載します。

とかちプラザで見学会・体験会を開催！

- 見学会 クラシック音楽の魅力** 参加は無料

クラシック音楽を身近に感じる学習会です。
日時 2月3日（金）、10時30分～11時20分 **定員** 先着15人
- 体験会 初心者のためのコーヒー教室**

簡単なコーヒーの知識、淹れ方を学びます。
日時 3月7日（火）、10時30分～12時30分 **定員** 先着10人
- 体験会 フィットネスレッスン**

健康をテーマに、体を動かし簡単な体操をします。
日時 3月17日（金）、10時20分～11時30分 **定員** 先着30人



書道クラブ

市ホームページID.1005102