

KUBIRU(くびる)とは熊本弁で結ぶの意味です

KUBIRU

熊本県赤十字血液センター情報誌 年4回発行

2018.7

Vol. **51**

Summer

スイカで
水分補給
しなくっちゃー！
暑い夏は
献血の後も水分補給を
忘れないでね！



熊本県赤十字血液センター
マスコット ハービット

みぎみぎ～！

CONTENTS

献血デビューキャンペーン
7月は愛の血液助け合い運動月間
オープンキャンパス参加者募集
Facebook献血キャンペーン
下通り献血ルームはこの夏100万人達成します！
学生ボランティアあしきた研修

世界献血者デーを呼びかけ
赤十字いのちと献血俳句コンテスト募集
献血ありがとう
鉄分UP料理作ってみました
あなたの街ガイド(八代市)
Voice

献血スナップ
成分献血予約できます
シェフ坂本 男の簡単料理
クロスワードパズル

献血仲間
になりますか？



協力してほしそうな
こっちを見ている…

勇者があらわれた

献血デビューキャンペーン

H30年5月1日～9月30日

手の熱で
アイスクリーム
を溶かしながら
すくえる！

オリジナル
ロゴ入り！

※イメージ
画像です

はじめてご協力いた
た方にじわっととろける
アイスクリームスプーン
をプレゼント！

たたかう
じゅもん
けんけつ
アイテム

■400mL 献血基準

年齢 男性 17～69^歳
女性 18～69^歳
体重 50kg 以上

※献血される方の健康を考慮、
65歳以上の献血は60～64歳
の間に献血経験がある方に限
ります。

献血にかかる時間は、400mL 献血で40分
程度、成分献血は採血量に応じて90分程
度だと！？

世界征服に忙しい
魔王のワシでも協
力できるな。



日本赤十字社 熊本県赤十字血液センター
Japanese Red Cross Society

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

救いたい あなたの未来 私から

献血へ行こう!

7月は「愛の血液助け合い運動」月間
いつでも患者さんに血液をお届けできるよう、定期的な献血のご協力をお願いします。

献血者登録クラブ
献血者登録センター



安全な血液を安定的に確保するため、今年も、厚生労働省、都道府県、日本赤十字社の主催により全国一斉に展開します。

県民のみならず、特に若い方々の400mL献血及び成分献血の定期的なご協力をよろしくお願いいたします。

ご協力を
お願い
しますっ!



高校生対象

大学生と楽しく献血について学ぼう!

「血液センターオープンキャンパス」参加者募集中です!

このイベントは、高校生に献血をもっと身近に感じてもらうと、熊本県学生献血推進協議会(県内9大学)の学生ボランティアが企画しました。血液センターの施設見学や献血についてのディスカッションなど、他校の学生との交流を通して楽しく献血を学べます。学生ボランティア**手作りのお昼ご飯**も有ります。お知り合いの高校生の方がおられましたら、是非、お勧めください!



昨年のオープンキャンパスの様子

1. 日 時：平成30年**8月18日(土)** 10:00~15:00
2. 場 所：熊本県赤十字血液センター(熊本赤十字会館)3階大ホール
(熊本市東区長嶺南2丁目1-1)
3. 対 象 者：高校生40名程度
4. 参 加 費：**無料**
5. 主 催：熊本県学生献血推進協議会(県内9大学の学生ボランティア)
6. 応募方法：電話またはメール
(1) 電話 096-384-6725(推進課)
※平日 8:30~17:00
(2) メール kmmt-suishin@qc.bbc.jrc.or.jp(推進課)
※件名に「オープンキャンパス」、本文にお名前、
学校名、学年、連絡先を記入してください。
7. 締 切 日：平成30年**8月9日(木)**

日赤プラザ
献血ルーム
限定

Facebookに「いいね！」しよう！ 献血キャンペーン実施中



日赤プラザ献血ルームでは、「熊本県赤十字血液センター公式Facebook」の記事に「いいね！」をいただいた方などへお菓子をプレゼントする献血キャンペーンを実施中です。

Facebookには献血イベントや献血バスの日程などの情報を随時掲載していますので、是非、チェックしてくださいね。※お菓子が無くなり次第終了となります。

1. 血液センター公式Facebookの記事を見て、「いいね！」又はシェアいただき、その画面を献血受付のスタッフにご提示いただいた方

→お菓子を**1個**プレゼント！👍

2. 複数回献血クラブに新規入会いただいた方

→お菓子を**3個**プレゼント！👍



下通り献血ルームは 今夏、献血者**100万人**を達成します！

今年の夏、下通り献血ルームは昭和59年の開設以来、献血者数累計100万人を達成いたします。これまで献血にご協力いただいた多くの皆さまに、感謝の気持ちでいっぱいです！これからも皆さまに何度も足を運んでいただけるよう、快適な献血ルームを作ってまいります。

予告 ★下通り献血ルーム献血者100万人達成記念キャンペーンを実施します。



濡れた折りたたみ傘をそのまま収納できます！ペットボトルホルダーとしても使用できます。

献血者100万人達成日から、
県内各献血会場でご協力いただいた方、
先着**4,000名**様へ、記念品
「マイクロファイバermalチカバー」
を差し上げます。

※100万人達成は、血液センターホームページ、Facebook等でお知らせ致します。

便利っ！



大学生ボランティア研修会inおしきた青少年の家

6月2日～3日

熊本県学生献血推進協議会は、県内9大学の学生で構成され、若者への献血の普及啓発を目的に学内献血や献血イベントで活躍しています。例年、学生同士の親睦を図り、献血推進に必要な知識を学ぶために行われているこの研修会は、準備から当日のディスカッション、レクリエーションまで学生が中心となって取り組みます。「献血仲間を増やしたい!」と、終始、元氣一杯の学生たち。今年も期待しています!



カッター船の講習やバーベキューで学生同士の連携をUP!



若者の献血者を増やすためには…。
学生の意見が飛び交うディスカッション。

献血者の皆さまへ感謝! 6月14日「世界献血者デー」

この記念日は、血液という「いのちを救う贈り物」をご提供いただく献血者の皆さまに感謝し、輸血用血液を必要とする患者さんのために献血が欠かせないことを知ってもらう日です。当日は、街頭やラジオで献血を呼び掛け、献血にご協力いただいた方へ感謝の気持ちを込めて「栄養ドリンク」をプレゼントいたしました。これからも、より多くの方が「助け合い」の心を持って献血に足を運んでいただけることを願っています!



下通り献血ルームが入るCOCOSAビル前で
献血呼び掛け。



6月14日は、ABO式血液型を発見しノーベル賞を受賞した科学者、カール・ラントシュタイナーの誕生日という特別な意味があります。

赤十字・いのちと献血 俳句コンテスト作品募集

応募
期間

平成30年

6月19日(火)～10月31日(水)

(ハガキ・封書での応募は当日消印有効。
パソコン・携帯電話での応募は当日24:00まで有効。)

【応募方法】

◆個人部門

応募専用ハガキ(各献血会場に設置)、官製ハガキ
インターネット(スマートフォン対応)

◆団体部門(学校)

学校専用応募用紙

【記載事項】

- ①作品(俳句)
 - ②郵便番号、住所(都道府県から)
 - ③氏名
 - ④学校名・学年(学生の場合)
 - ⑤電話番号
- 作品、氏名には必ず「ふりがな」を付けてください。
 - 応募点数に制限はありません。
 - 点字での応募については用紙を指定せず、封書にて受付けます。

【応募に関する注意事項】

- 俳句のテーマは、赤十字思想の普及や献血推進及び主に若年層(献血の次世代を担う層)に対する献血への理解促進を目的とし、赤十字活動、献血、いのちの尊さ、愛、友情、助け合い、感動などについて思うこと、感じたことを俳句で表現する。
※必ずしも「献血」という言葉を使う必要はありません。
- 俳句は有季定型とし、季節(春、夏、秋、冬、新年)を応募要項に明記してください。
- 作品は、当コンテスト応募のための創作であり、未発表のものに限ります。



応募先

※各献血ルームにも専用の応募箱を備え付けています。

ハガキ

〒354-0021 埼玉県富士見市鶴馬1-24-3
日本赤十字社 第13回 赤十字・いのちと献血俳句コンテスト事務局

パソコン

<https://www.ken-haiku2018.jp/>

スマートフォン

<https://www.ken-haiku2018.jp/sp/>

Twitter

当俳句コンテスト公式アカウント@ken_haiku2018をフォローし、応募作品とハッシュタグ「#赤十字・いのちと献血俳句コンテスト2018」をつけて投稿。

Twitterからも
応募できるつち♡



献血 ありがとう

本田技研工業株式会社
熊本製作所
菊池郡大津町大字平川1500



宮崎さんの趣味は同社硬式野球チームの試合観戦！

昭和50年に始まった同社による献血協力は、途切れることなく43年間続いています。オートバイやパワープロダクツ（耕うん機や船外機など）を主に生産している同社の敷地はとにかく広く、献血は採血車を敷地内の2箇所に置いて2日間実施しています。献血の窓口として30年という長い間、活動に携わってこられた宮崎さんは、一人でも多くの協力者を募りたいと、従業員が集まる食堂でのPR、過去の献血者数を社内へ情報共有するなどの工夫をされています。そのような努力もあり、今年5月の献血では、2日間で217名のご協力をいただくことができました。現在、宮崎さんは「献血」をテーマに社内サークル活動を展開中。



献血は初めて
少し緊張しています…



献血ベテラン、笑顔でポーズ！

「献血にご協力いただいた社員の年齢層や、協力者が少ない受付時間帯などをサークルで分析し、協力体制をより良くしたい。」と、さらなる向上心を持っています。私たち血液センタースタッフも頭が下がる思いです！

おハガキ
ありがとう
ございます！

鉄分アップ料理、 作ってみました。

献血には
鉄分も大事つち！

献血者の皆さまからおハガキで紹介いただいた『鉄分アップ』のお料理を作ってみました。簡単に作れて、ご飯にもお酒のおつまみにもGoodでしたよ！



その①

ほうれん草とヒジキのサラダ

(65歳 山鹿市在住)

【作り方】

茹でたほうれん草、ひじき(水煮の缶詰)、桜えびなどを混ぜて、ノンオイルドレッシングをかけて完成！

◎今回はしらす、梅、白ごまを混ぜてみました。



その②

小松菜と鳥レバーの炒め物

(62歳 熊本市在住)

【作り方】

鳥レバー、玉ねぎ、小松菜の順にフライパンで炒めて、塩、胡椒をお好みでかけて完成！

◎醤油少々、練りニンニクを入れてみました。



あなたの街ガイド

八代市

YATSUSHIRO SHI

初めての献血は、熊本市内に映画を観に行ったときの時間調整だったという、献血担当3年目の濱田さん。市町村合併で広がった八代市における献血推進の中心的な役割を担っておられます。目下、初めて献血される方のハードル(やっぱり針がこわい? (笑))をいかに下げるかというのが課題という濱田さん。「献血でもらえる記念品のお菓子が理由でも良い。とにかく挑戦してほしい。」と、熱く献血への思いを語ってくださいました。先日、夏に向けて、職場の庭にゴーヤ(緑のカーテン)を植えられたとのこと。「ゴーヤが実ったら皆で料理して食べます。」と、夏の到来を楽しみにされていました。



八代市役所 健康推進課
はまだ しょうご
濱田 昇吾さん

1日30分、自転車通勤のエクササイズが日課



日本全国の献血ルームを周るのが夢!

★献血命! 石橋信明さんのご紹介

献血回数432回(H30.5.30現在)! 献血命の石橋さん(八代市在住)は、熊本市内の献血ルームまで赴き、この回数を達成されました。九州では沖縄以外の各県の献血ルームに行かれたそうです。献血は、石橋さんのような熱い心を持った皆さまに支えられています。感謝です!

☆石橋さんは、JR新八代駅内に事務所を構える「一般社団法人DMOやつしろ」で、観光を中心とした地域づくりに励まれています。八代市の観光は石橋さんにお任せ!



7月にオープンしたくまモングッズ専門店「くまナンステーション」(八代商店街)もヨロシク!

● 続日本100名城に選出された「八代城」 ●



石垣は石灰岩が多く使われていて昔は白かったそうです。

八代城が出来たのは元和8年(1622年)のこと。一国一城令の時代に、肥後の国は熊本城と麦島城(地震による崩壊後、新たに八代城を築きました)の一国二城体制が特別に認められていたため、今の八代城跡を残すことができたのだそうです。2014年に国指定史跡に、2017年に続日本100名城に選出されました。水堀に囲まれた本丸跡には、懐良親王(かねながしんのう)をまつる八代宮と、きれいに整備された公園があります。粗割りの石を積み上げて造ったという石垣はずっしりとして迫力があり、おもわず立ち止まって見とれてしまいます。昔のお城の様子を想像しながらゆっくりと散策するのも楽しいですね。桜が咲くころにまた是非来てみたい場所です。



城内の公園と相撲場

◆「お堀船巡り」

八代城跡の水堀を船に乗って遊覧できます。船頭さんの八代にまつわるお話に耳を傾けながら、ゆっくりと船の上から八代城跡を眺めるのも良いですね。

運行日/土日祝日 乗船料500円 八代城跡公園駐車場あり

ミカエル堂

八代市民に定番のパン屋さんで一番人気はシュードーナツ。ドーナツなので甘いとおもってほおばってみるとピリリと胡椒が効いていてスパイシー。もちもち揚げパンの中身はキャベツとひき肉。これは! おやつにピッタリ。県外からお買い求めにこられる方も多いそうです。



八代市田中西町16-4
TEL 0965-33-0141
営業時間 8:00~16:00
不定休/駐車場5台有

▲シュードーナツ1個180円。是非、食べてみて!

下通りのCOCOSAへ献血に
行きました。あいに、金曜日で
足休日。せ、かく献血目的で市
内に来たので、足を伸ばして初めて日赤
の献血ルームへ行き、献血してきました!!

(49歳 和木町在住)

下通りから日赤プラザ献血ルーム(長嶺南)まで
移動していただき、感謝、感謝です!

1年ぶりの献血でした。
丁度10回目の献血で、
教えて頂くまで、気がつきませんでした。
息子が、病気で皆様の善光を頂き、
少しもお返しできたら...と、
ありがとうございます。

(52歳 甲佐町在住)

息子さんのご病気、早く治るといいですね。
私たちが尊い命の為に献血の大切さを
広めていきます!

メッセージ
待ってるっ!



Voice

～ 献血 Message ～

Voice(ボイス)のコーナーはお寄せいただいた
おハガキの中からご紹介しています。

旦那と2人で、献血に良く
行きます(^) デートがてらでは
ありますが、健康のあがたみ
を再認識出来る場としても
利用させて頂いています。
また来ます々

(27歳 熊本市在住)

デートがてらの献血、イイですね♪
これからも定期的にお越しください。

感想：昨秋伺った後、来熊の機会が半袖
期間が空いてしまいました(その間、地元のリムジン
行っていました)。熊本滞在中いつか、とは思って
予約出来ず(ほどほどに予定を立てず、今回は予約
しないまま伺いました)。少しでも時間の上手
使い、少しでも待ち時間が少くすむ様にと
気意して下さりとても嬉しく感じました。
西の降し日でした。さわやかな心あたりに
気持ちで320回目の献血をすることが出来た
有難うございました。

(64歳 愛媛県四国中央市在住)

県外からお越しいただき、ありがとうございます。
320回すごいですね!
また、熊本にお越しください。

献血をする。病気で困っている
人を助けるという事だけでなく、献血を
した。自分の心も救って貰っている気が
します。人の役に立っているという思いが
自分自身の糧になります。

(48歳 高森町在住)

「自分自身の糧」、この言葉響きました。
色々な方に、このVoiceを読んで欲しいと
切に願います。

献血スナップ

今年3月～6月に写真を撮らせていただいた方々をご紹介します。

@ゆめタウン光の森



ゴールデンウィークの献血にご協力いただきました。
ライオンズクラブ国際協会337-E地区4Zの皆さま

@イオンモール宇城



くまモンの看板が目立っていました。
肥後小川ライオンズクラブの皆さま

@益城町役場仮設庁舎



震災後、2年ぶりの
献血を実施しました



@熊本県赤十字血液センター



ナイストライで献血の仕事について
勉強しました。
錦ヶ丘中学校の生徒さん。
高校生になったら献血してネ!

@日赤プラザ献血ルーム中庭



おまけ

日赤プラザ献血ルームの中庭にヒヨドリの
巣があります。お天気が良い日に2羽
仲良く日向ぼっこをしていましたよ。



成分献血の **待ち時間なし!**
WEB予約ができます!

「成分献血予約システム(愛称“すぐつち”)」に会員登録すると、いつでもどこでもWEBで成分献血の日にち、受付時間の予約ができます。



★URL <https://www.bc9.org/yoyaku>

※成分献血は献血される方の健康に配慮し、
概ね体重50kg以上の方へお願いしています。
※成分献血のご経験がある方のご予約をお願いしています。

シェフ坂本の 男の簡単料理

暑い夏。スパイスが効いた料理が欲しくなるこの季節。我が血液センターのシェフ坂本(他称)に簡単料理を聞いてみた。

材料はたったこれだけ

作り方



1 鳥むね肉は皮を取り、半分にする。



2 調味料と肉を袋に入れてもみ込み30分ほど寝かせる。



3 フライパンで両面を焼き、火が通ったら完成!



シェフ坂本が作る 【タンドリーチキン】(2人分)

★鳥むね肉……………1枚(200g程)

(調味料)

★ヨーグルト……………大さじ3

★カレー粉……………大さじ1

★ケチャップ……………大さじ1

★にんにく……………小さじ1

★しょうゆ……………大さじ1

★塩……………小さじ1/2



★Point
むね肉は皮を取ると
カロリーダウン!
魚でもおいしく
出来ますよ。



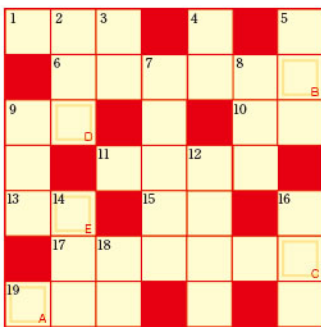
答え A B C D E

QUIZ クロスワードパズル

A~Eの順に並べると、ある言葉になります。



- たてのカギ
- インド原産で、一般的に濃い紫色をした野菜
 - 美しくする化粧品として美しく変えること
 - 天文学的に夏至から秋分を指す季節
 - 大麦の麦芽にホップを加え発酵させて作るアルコール飲料
 - 卵を用いる、キリストの復活祭
 - 物の機能、利点を生かして用いること
 - 牛乳などが原料の氷菓子(○○○○クリーム)
 - 平常の気温と比べて著しく暑いときのこと
 - 小学校の教科のついでに絵画、彫刻、デザイン、工作などの表現、鑑賞活動を行う
 - 漢字で「海豚」と書く海の生物
 - 遊びに使う弾力のある球



よこのカギ

- 火薬に発色剤を混ぜ、筒などに入れた物、火をつけ光・色・音を楽しむ
- 墨田区にある世界一の高さの電波塔
- 非常な辛苦の中で号泣し、救いを求めるさま(○○叫喚)
- 日の入りから日の出までの間
- 相撲を取ることを職業としている人のややくだけた呼称(○○○○さん)
- 来年の朝ドラヒロインにも決定し、今や話題の作品に多数出演する売れっ子女優(広瀬○○)
- 雨の日が多く、雨量も多いこと
- 番組の前後や途中に行う広告
- 実際とかけはなれていて、役に立たない理論や理屈

答

A B C D E

Vol.52は
10月発行予定です。

8618039
血液センター
〒110-8541
東京都中央区
新富1-1-1
血液センター
受付係

クイズの答え
・住所
・氏名
・年齢
・職業
・感想

自分の入った料理名など募集中心

●応募方法 / ハガキでご応募ください。
●バ切り / 平成30年9月30日(日)消印有効。
正解者の中から抽選で記念品をプレゼントいたします。
なお、発表は発送をもってかえさせていただきます。
皆様から頂いた感想は、Voiceのコーナー等でご紹介させていただきます。

個人情報の取扱について 読者の皆様からいただいたハガキよりお預かりした個人情報(氏名・住所などは、プレゼント当選時の発送に利用いたします。個人情報は、熊本県赤十字血液センターが責任をもって管理し、本人の同意を得ずに第三者に開示することはありません。)

採血基準

献血は、皆さんの温かい善意によって支えられています。そこで、献血にご協力いただいた方が、採血後、気分が悪くなったり、体調を損なったりしないよう、次のような採血基準を設けています。

この採血基準は、医学的な見地から国が定めたもので、献血は、この採血基準に基づき、献血者の健康に十分配慮しながら行っています。

■献血の基準

	成分献血		全血献血	
	血漿成分献血	血小板成分献血	200mL献血	400mL献血
年齢	18～69歳※1	男性18～69歳※1 女性18～54歳	16～69歳※1	男性17～69歳※1 女性18～69歳※1
体重	男性45kg以上 女性40kg以上			男女とも50kg以上
最高血圧	90mmHg以上			
血色素量	12.0g/dL以上 (赤血球指数が標準域にある 女性は11.5g/dL以上)	12.0g/dL以上	男性12.5g/dL以上 女性12.0g/dL以上	男性13.0g/dL以上 女性12.5g/dL以上
年間献血回数※2 年間総献血量	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		200mL献血と400mL献血を合わせて 男性1,200mL以内 女性800mL以内	

※1 65歳以上の献血については、献血される方の健康を考慮し、60～64歳のあいだに献血経験がある方に限ります。

※2 年間(1年)は52週として換算 ●成分献血は、献血される方の健康を考慮し、概ね体重50kg以上の方へお願いしています。

■献血間隔

今回の献血	今回の献血	血漿成分献血	血小板成分献血	200mL献血	400mL献血
血漿成分献血		男女とも2週間後の 同じ曜日から献血できます。		男女とも4週間後の 同じ曜日から献血できます。	男女とも8週間後の 同じ曜日から献血できます。
血小板成分献血					男性は12週間後 女性は16週間後 同じ曜日から献血できます。
200mL献血					
400mL献血					

エイズ検査は保健所へ 無料・匿名で受けられます。検査日などは最寄りの保健所にお尋ねください。



日赤プラザ 献血ルーム

熊本市東区長嶺南2丁目1-1(血液センター1F)
TEL 096-384-6727

■献血受付時間

全血	9:00～11:50
	13:00～16:30
成分	9:00～11:00
	13:00～16:00

- 駐車場完備
- 土曜日は、昼休みなしで実施
- 定休日/日曜・祝日
ただし、土曜日が祝日の場合は平常通り



下通り献血ルーム COCOSA

熊本市中央区下通1丁目3-8(下通NSビル5F)
TEL 096-325-9218

■献血受付時間

全血	10:00～12:50
	14:00～17:30
成分	10:00～12:00
	14:00～17:00

- 土・日・祝日は昼休みなしで実施
- 定休日/毎週金曜日
ただし金曜日が祝日の場合は平常通り



移動採血車

移動採血車の日程は、熊本日日新聞や血液センターホームページ等に掲載しております。

詳細については各保健所、各市町村の担当課、血液センターにお問い合わせください。

血液センター
ホームページ

<https://www.bs.jrc.or.jp/bc9/kumamoto/>

facebook



熊本県赤十字血液センター

〒861-8039 熊本市東区長嶺南2丁目1番1号 TEL.096(384)6000(代表)
E-mail▶ kmmmt-somu@qc.bbc.jrc.or.jp