



民医連加盟  
保険薬局

# はるか通信

No.238 2025年5月号

発行:株式会社 あゆみ調剤 はるか薬局

はるか通信編集委員会

北海道釧路市治水町6-2

TEL 0154-31-7811・FAX 0154-31-7773

<http://www.a-haruka.co.jp/>

## 5月1日は メーデーです



その昔、アメリカでは1日12時間から14時間の労働が当たり前でした。これに反発した労働者がデモを起こしたのが起源といわれています。

はるか薬局では、労働者の権利を主張するメーデーに合わせ、薬剤師がプラカードを作成しました。長引く物価高騰の影響により、暮らしの厳しさは続いています。労働者の団結を図り、働くことの大切さや、よりよい職場・生活環境を作るために、声をあげていきたいと思えます。

(事務：中井)

# スキンケアのポイントを紹介!

釧路もやっと桜が咲き、段々と春らしい陽気になってきました。春は気温や湿度が徐々に変化し、肌のコンディションも変わりやすい季節です。この時期のスキンケアポイントをいくつかご紹介します。



## 1 紫外線対策を強化する

春は紫外線量が増える季節。日焼け止めをしっかりと塗るだけでなく、帽子やサングラスを活用してUVケアを行いましょう。

## 2 保湿をしっかりと

花粉や温度差の影響で肌が乾燥しがちなので、保湿を重視したスキンケアを取り入れましょう。乳液や保湿クリームで肌をしっかり守ることが大切です。

## 3 肌のクレンジングを丁寧に

花粉やほこりが肌に付着しやすい季節なので、やさしくしっかり洗顔を行い、汚れを取り除きましょう。

## 4 敏感肌のケア

春は環境の変化で肌が敏感になりやすい時期。低刺激のスキンケアアイテムを選び、肌にやさしいケアを心がけてください。

## 5 栄養を摂る

内側からも肌を健康に保つために、ビタミンCやE、オメガ3脂肪酸を多く含む食品を摂ると良いです。

スキンケアをしっかりと行って、気持ちのいい季節を満喫しましょう!

(薬剤師: 山口 顕司)

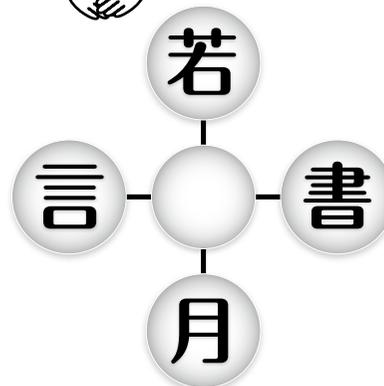
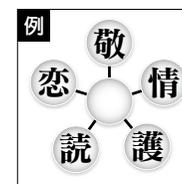
# はるか薬局 お楽しみクイズ

## ★漢字当てはめクイズ★

中央の○に当てはまる漢字を下の欄から選び回答すると4つの熟語が完成します。



中央の○に当てはまる漢字を下の欄から選び回答すると4つの熟語が完成します。  
右図の中央に当てはまる漢字の答えは「愛」です  
【・恋愛・敬愛・愛情・愛護・愛読】



### 問題

4つの熟語を完成させるには?

者・五・葉

答



### 【クイズ応募のきまり】

クイズの答え、住所、氏名をハガキ、またはEメールでご応募下さい。はるか通信への感想、はるか薬局へのご意見などもお書き下さい。正解者の中から、3名の方に図書カードをお贈りいたします。

なお、頂いたご意見ご感想を、今後のはるか通信の記事として匿名で掲載させて頂く場合もございますのでご了承下さい。

せっかくお葉書を頂いたのに、住所・氏名の記載がないご応募が散見されます。投函前にご確認をお願いします。

- 締切/2025年6月20日(金)〈必着〉
- 発表/本紙2025年7月号 予定
- あて先/〒085-0055

釧路市治水町6番2号  
はるか薬局 クイズ係  
(Eメール/ayumichozai@a-haruka.co.jp)

※待合室にクイズの回答BOXを設置しました。  
たくさんのご応募おまちしております。

解答と当選者の発表は7月号です。3月号の正解は「花」でした。  
正解者の中から抽選で3名の方に図書カードをお送りします。

当選者 藤岡 正人さん、島田 隆治さん、大島 順子さん

訂正のお詫びと  
再度のお知らせ

はるか通信4月号でお知らせした5月31日の健康づくり学習会の曜日が誤っていたため、訂正しお詫びさせていただきます。  
×水曜日→○土曜日  
テーマは「薬の飲み合わせ」です。  
事前申し込み不要、参加無料ですので、ぜひご参加ください。

## 臨時休業日および臨時開局日のお知らせ

### 臨時休業日

都合により、下記日程で臨時休業となります。

**5月24日(土)、6月28日(土)**

ご迷惑おかけしますがご理解ください。

### 臨時開局日

当番病院の処方応需のため以下を臨時開局日とします。

当番病院処方の対応が優先となりますので

ご理解の上ご利用ください。

**5月4日(日)、5月25日(日)、6月1日(日)、6月22日(日)**

営業時間/9:00～17:00 ※いずれも日曜日の開局となります。

マイナ保険証での  
受付および、電子処方箋の  
受付対応しています。

はるか薬局  
公式LINE  
友だち  
募集中!



～はるか薬局緊急時電話番号～



**0154-31-7811**または  
**090-3775-3026**

夜間、日曜祝日等の閉店時で緊急の  
対応を要する場合がございます。



お知り合いの薬剤師・薬学生の方を  
ご紹介下さい 奨学金制度もあります

※詳しくは、あゆみ調剤までご連絡下さい。

**☎ 0154-31-7811**