



発表会 (舟形ほほえみ保育園)

しわす 師走 12月

2026 December

1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1 友引 ●人間ドック 体重 血圧 /	2 先負 ●新入生説明会(舟形中) 体重 血圧 /	3 仏滅 体重 血圧 /	4 大安 体重 血圧 /	5 赤口 ●発表会(ほほえみ保育園) 体重 血圧 /
6 先勝 体重 血圧 /	7 友引 大雪 ●定期健康相談・母子手帳交付 体重 血圧 /	8 先負 ●人間ドック 体重 血圧 /	9 大安 体重 血圧 /	10 赤口 体重 血圧 /	11 先勝 ●飲酒運転撲滅・冬の交通安全県民運動 (~20日) 体重 血圧 /	12 友引 体重 血圧 /
13 先負 体重 血圧 /	14 仏滅 体重 血圧 /	15 大安 ●ベビーマッサージ講座 ●明るいふながた年末地域安全運動 並びに交通安全町民集会 体重 血圧 /	16 赤口 ●育児プレスタート講座 体重 血圧 /	17 先勝 ●歯科検診・フッ素塗布 体重 血圧 /	18 友引 体重 血圧 /	19 先負 ●人間ドック(男性) 体重 血圧 /
20 仏滅 体重 血圧 /	21 大安 ●定期健康相談・母子手帳交付 体重 血圧 /	22 赤口 冬至 体重 血圧 /	23 先勝 体重 血圧 /	24 友引 体重 血圧 /	25 先負 ●2学期終業式(舟形中) ●年末年始休業開始(舟形小) 体重 血圧 /	26 仏滅 ●年末年始休業開始(舟形中) 体重 血圧 /
27 大安 体重 血圧 /	28 赤口 体重 血圧 /	29 先勝 体重 血圧 /	30 友引 体重 血圧 /	31 先負 体重 血圧 /	1 体重 血圧 /	2 体重 血圧 /

「お薬」正しく飲めてますか？ ~“くすり”を“リスク”にしないために~

「毎日のお薬、種類が増えて管理が大変になっていませんか?」「飲み忘れてしまったとき、不安になりませんか?」お薬は正しく使うことで、あなたの生活を守る強い味方になります。お薬との上手な付き合い方をいっしょに確認しましょう。

【薬の正しい飲み方~知っておきたい4つのルール~】

- 決められた時間を守る
食前：食事の30~60分前
食後：食事の30分後くらいまで
食間：食事と食事の間（食事の2時間後くらい）
- 水またはぬるま湯で飲む
お茶、コーヒー、ジュース、アルコールは薬の吸収を妨げたり、副作用を強めたりすることがあります。
- 自分の判断で中断しない
「症状が良くなったから」と勝手にやめると、病気の再発や耐性菌の出現に繋がる恐れがあります。
- 他人に貸さない・もらわない
似た症状でも、原因や体質は人それぞれ。思わぬ副作用が出る可能性がありとても危険です。



お薬は、自分の体に入れるものだからこそ、「少しでもおかしいな」という直感を大切にしてください。自己判断せず、必ず医師や薬剤師へ相談しましょう。

また、「お薬手帳」を活用しましょう！「お薬手帳」は、あなた専用の取扱説明書です。災害の際にも活用できますので、日ごろから持ち歩くようにしましょう。

今月の納期

- ◆固定資産税第4期
- ◆町県民税第4期
- ◆介護保険料第6期

……………12月25日(金)

若あゆ温泉休館日

12月9日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

12月2日(水)・16日(水)

若あゆ温泉ふながた町民感謝デー

12月23日(水)