

雲南サロン「陽だまり」



第122号 H30. 4. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



3月22日、無事に陽だまり10周年記念式典を終えました。

各方面から多数の御参加をいただき、お祝いをいただきました。

がん検診すすめ隊のメンバーもお手伝いしてくださいました。がん検診すすめ隊の活動も、今年で6年目になります。5年以上活動しているということで、雲南圏域長寿しまね推進会議の継続賞の評価を受けました。「継続は力なり」という言葉がありますが、いろいろな方と繋がり支えられ、助けられて活動が広がり、力になっています。

これからも一歩一歩ですが、前進していきたいと思っています。よろしくお願いします。

4月のサロンのご案内

◆4月12日(木)

◆4月26日(木)

午前10時～午後3時です！

お待ちしております♪♪

☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：4月21日(土)

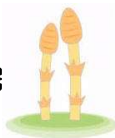
午後1:30～2:30

場所：島根大学医学部附属病院

3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）



10周年式典



がん検診すすめ隊
のみなさん

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は

第2・第4木曜日

午前10時～午後3時

雲南保健所内にて開設中！！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689

島根県雲南保健所（佐野・大田）TEL（0854）42-9638

雲南市役所健康推進課 TEL（0854）40-1045

雲南サロン「陽だまり」



第123号 H30. 5. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



早いですネ、5月になりました。まだ寒い朝がありますネ、昼間は真夏のような暑さになったりして・・・お天気などの変化に身体がついていきません。体調管理が大変だとは思いますが、しっかりと向き合ってください。田植えの時期になりました。秋には美味しい新米が楽しみですネ。

5月のサロンのご案内

◆5月10日(木)

◆5月24日(木)

午前10時～午後3時です！

お待ちしております♪

☆げらげら公衆歩のご案内☆

日時：5月26日(土)

午後 1:30～2:30

場所：島根大学医学部附属病院

3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）

ヘルス&ビューティフェスタ2018のお知らせ

<入場無料>

日時：5月12日(土) 10:00～17:00

5月13日(日) 10:00～16:00

会場：くにびきメッセ（多目的ホール）

ステージイベントや健康セミナー、お楽しみ抽選会など盛り沢山です。



※県のがん対策推進室と啓発サポーターも参加して、がん検診の受診を呼びかけます。



雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は

第2・第4木曜日

午前10時～午後3時

雲南保健所内にて開設中！！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子

TEL090-5370-4689

島根県雲南保健所

TEL(0854)42-9638

雲南市役所健康推進課

TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第124号 H30. 6. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



紫陽花がいろとりどりに色づいてきましたネ。最近品種改良が進んでいろいろな額紫陽花が見られるようになりました。ちなみに私は、「隅田の花火」が好きです。

今年の梅雨はどのようなのでしょうか？災害がおこらないと良いですネ。まだインフルエンザが流行しているみたいです。体調管理をお願いします。

6月のサロンのご案内

- ◆6月14日(木)午前10時～午後1時
- ◆6月28日(木)午前10時～午後3時
お待ちしております。

☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：6月16日(土)
午後1:30～2:30
場所：島根大学医学部附属病院
3階 ほっとサロン
【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）



日常生活の中で休息、睡眠をバランスよく

がんの有無にかかわらず、休息と睡眠をしっかり取って、心身の疲れを取り体調を整えることは大切です。診断直後、治療中、治療が一段落した後でも、「今までより疲れやすくなった」「休養を十分取ったはずなのに体がだるい」「よく眠れない、眠りが浅い」といった悩みを持つ人は少なくありません。その時々体調に合わせて日常生活と休息、睡眠のバランスを取っていきましょう。快適と感じる睡眠時間や睡眠パターンは人それぞれです。睡眠の質は睡眠時間だけで決まるものではありません。「よく眠れた」「疲れが回復した」と、自分が満足を感じられれば、時間の長さは問題ありません。不規則な生活は疲れや不眠につながります。起床、食事、就寝の時刻をできるだけ規則的にします。また適度な活動は体に心地よい疲労となり、睡眠の質をよくすることができます。無理のない範囲で体を動かすように心がけましょう。



雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は
第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中！！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子	TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所	TEL(0854)42-9638
雲南市役所健康推進課	TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」



第125号 H29.7.1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



梅雨らしくない、梅雨が続いています。とにかく蒸し暑いですネ!!
それと各地(県)で地震が発生しています。先月(26日)の広島、島根は震度4、震度3ぐらいで被害は出ていませんが驚きましたネ。
「どうなる日本列島」と考えています!!
しっかりと栄養をとって水分補給を忘れないでくださいネ!!

7月サロンのご案内

◆7月12木)

午前10時～午後1時です

◆7月26(木)

午前10時～午後3時です!

☆げらげら公衆歩のご案内☆

日時：7月21日(土)

午後1:30～2:30

場所：島根大学医学部附属病院

3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】

小林(電話 090-5370-4689)



睡眠を助けるための工夫 効果に個人差がありますが、次のようなものがあります。

- ① 夕食後には、カフェインの多いのみ物や食べ物を控える
- ② 深酒はしない。ぬるめのお風呂と軽いストレッチ運動
- ③ 眠る時間は早すぎず、遅すぎず適度な暗さ(明るさ)に調節する。
- ④ 入院中の工夫・・・入院しているときには、同室の人や病院スタッフ、装置の動きや音が気になって眠れないという人もいます。アイマスクや耳栓を利用すると快適に眠れることもあります。
- ⑤ 寝具などを整える
- ⑥ 医療者に助けを求めてみましょう・・・不安な気持ちを話したり、体の症状に対する適切な治療を行ったり、療養環境を整えることによって症状をある程度和らげることができます。必要に応じて安定剤や睡眠導入剤が処方されることもあります。

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください!

第2・第4木曜日

午前10時～午後3時

雲南保健所内にて開設中

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子

島根県雲南保健所

雲南市役所健康推進課

TEL090-5370-4689

TEL(0854)42-9638

TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」



第126号 H30. 8. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



暑い毎日ですネ。広島・岡山・愛媛県など平成30年7月豪雨災害にあわれた方々の事を思うと、贅沢な事は言っておられません。お亡くなりになられた方々、被害にあわれた方々に心よりお悔やみ、御見舞い申し上げます。

熱中症、脱水症状をひきおこさない為にも塩分、水分補給をしっかりとって下さいネ。身体を冷やす事、休める事も大切です。

自分自身の健康、ご家族の健康にも皆で向かい合いましょう。

8月のサロンのご案内

◆8月9日(木)午前10時～午後3時

◆8月23日(木)午前10時～午後1時

お待ちしております♪

☆げらげら公楽歩のご案内☆

8月は、夏休みをします。

9月は22日の予定です。

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）

もしもがんと言われたら…

誰にでも起こるつらい気持ち

がんと告げられるのは衝撃的なことで、心に大きなストレスをもたらします。病名を耳にした後の数日間は、「まさか自分がかんのはずがない」「何かの間違いに決まっている」などと、認めたくない気持ちが強くなる人がほとんどです。これは、大きな衝撃から心を守ろうとするごく自然な反応です。悲しくて涙が出たという人もたくさんいます。「なぜ、自分だけがこんな目に遭わなければならないのか」「私が何か悪いことをしたのか」など、怒りを感じることもあるかもしれません。

また「食生活が悪かったのではないか」「仕事のストレスのせいだ」などと、自分を責める人もいます。

しかし、多くのがんの原因は解明されておらず、がんになりやすい性格なども証明されていません。がんになったのは、決してあなたのせいではありません。

しばらくは、不安や落ち込みの強い状態が続くかもしれません。眠れなかったり、食欲がなかったり、集中力が低下する人もいます。

そんなときには、無理にがんばったり、平静を装ったりする必要はありません。誰とも話したくない時間や、一日中布団をかぶって寝ている日があってもいいのです。大きな衝撃を受けながらも、今あなたが生きていること、そのことこそがかけがえのないことなのです。

雲南サロン「陽だまり」は
第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中！！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子

TEL090-5370-4689

島根県雲南保健所

TEL(0854)42-9638

雲南市役所健康推進課

TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第127号 H30. 9. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



朝夕少し涼しくなったような気がしますネ。夜明けが遅くなり夕暮れが早くなりました。残暑がまだまだ厳しいですが、早いところでは稲刈りが始まりました。長い夏休みも終わり、始業式も始まりました。子供（孫）さんのいる家庭は忙しさから少し開放されましたか？

お盆の帰省で、久しぶりに懐かしい方達とのひとときもあったかと思えます。

気温が高く、湿気が多いので食中毒には十分気を付けて下さいネ。

9月のサロンのご案内

- ◆9月 13日(木)
- ◆9月 27日(木)
午前10時～午後3時です
お待ちしております。

☆げらげら^{くらぶ}公衆歩9月のご案内☆

日時:9月22日(土) 午後 1:30～ 2:30
場所:島根大学医学部附属病院
3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】 小林(電話 090-5370-4689)

もしもがんと言われたら

あなたらしい向き合い方を大切にする No 1

心配を掛けたくないという思いから「とにかくつらい」「がんになってしまって悔しい」といった気持ちを話すことをためらう方もいますが、大切な人にこそ、まずは話してみましょう。家族や親しい友人などにつらい気持ちや不安を吐き出すことで、落ち込んでいる気持ちが少し軽くなるかもしれません。

身近な人に話すことが難しいときには、全国のがん診療連携拠点病院に設置されているがん相談支援センターのスタッフに話を聞いてもらうのもよいでしょう。電話でも、あるいは直接会って話すこともできます。

☆島根県内のがん相談支援センター設置場所

医療機関名	電話番号	相談時間
松江市立病院	0852-60-8083	平日(月～金) 9:00～17:00
松江赤十字病院	0852-32-6901	平日(月～金) 8:20～16:50
島根県立中央病院	0853-30-6500	平日(月～金) 9:00～16:00
島根大学医学部附属病院	0853-20-2518	平日(月～金) 9:30～17:00
浜田医療センター	0855-28-7096	平日(月～金) 9:00～17:00
益田赤十字病院	0856-22-1480 (内線167)	平日(月～金) 9:00～16:00

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は
第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中！！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子
島根県雲南保健所
雲南市役所健康推進課

TEL090-5370-4689
TEL(0854)42-9638
TEL(0854)40-1045



雲南サロン「陽だまり」

第128号 H30.10.1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



陽が昇るのが遅くなり、日が暮れるのが早くなりましたネ
地区の運動会、地区のお祭りの時期になりました。それぞれに趣向を駆使して楽しい催しが行われるのでしょうか。多いに参加して楽しみたいものです。
暴飲、暴食には気を付けましょう。

10月サロンのご案内

◆10月11日(木)

◆10月25日(木)

午前10時～午後3時です！

お待ちしております♪♪

☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：10月20日(土) 午後 1:30～2:30

場所：島根大学医学部附属病院

3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）

もしもがんと言われたら

あなたらしい向き合い方を大切にする No 2

これまでつらい状況を乗り越えるために行ってきた自分なりの方法を試してみるのもよいでしょう。音楽を聴いたり、絵を描いたり、映画を見たり、本を読んだり、日記を書くなど、リラックスできることをしてみましょう。大切なのは、あなたの気持ちを尊重し、あなたらしい向き合い方を大切にしていくことです。

♡♡♡ つらいときは、思いっきり泣くこと ♡♡♡

突然の告知でした。未来が音を立てて崩れたような衝撃を受けました。今起きていることは全部夢で、あとで「ああ、夢でよかった」と言えるようにと願いました。

今思うとあれほどの衝撃には思いっきり泣くだけ泣いて、状況を受け入れる時間が必要だったのかもしれないと思います。

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

第2・第4木曜日

午前10時～午後3時

雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子

TEL090-5370-4689

島根県雲南保健所

TEL(0854)42-9638

雲南市役所健康推進課

TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第129号 H30.11.1

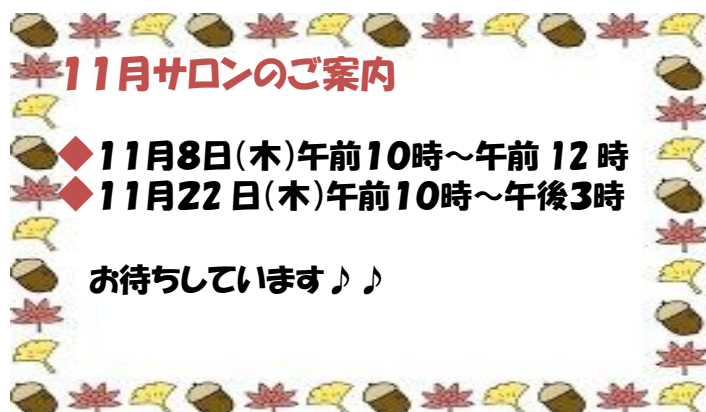
雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



朝方冷え込むようになりましたネ。肌布団では寒くなり、大布団が必要になりましたね。

秋は、柿や栗やリンゴなどおいしい果物が色々あり、ついつい食べ過ぎになってしまいそうです。

今年もあと2か月となりました。体調に気配りして下さいネ



11月サロンのご案内

◆11月8日(木)午前10時～午前12時

◆11月22日(木)午前10時～午後3時

お待ちしております♪♪

げらげら公衆歩のご案内

日時：11月10日(土)

午後1:30～2:30

場所：島根大学医学部附属病院
3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）



医療者とよい関係をつくるには



対話を重ねることで信頼関係を築く

がんという病気では、診断や治療、その後の療養など長く医療者とかわり、話し合っていくことになります。診断や治療などの医学的なことについて、あなたの病状を最もよく理解しているのは、担当医や看護師です。一方で、あなたの自覚症状(痛みなど)や、困っていること、心配なことなどはあなた自身にしかわかりません。納得しながら治療を進めていけるように、あなた自身の状態について率直に伝え、関係を築いていくことが大切です。

はじめは聞きたいことを思うように聞けないかもしれません。焦らずに、何回かにわたって対話を重ねていくことで、より聞きやすくなるはずですよ。病状や治療方針の説明についても、多くの場合、一度で全てを理解する必要はありません。「よく理解できなかった」「知りたいことを十分に聞けなかった」という場合には、あらためて時間を取ってもらうとよいでしょう。

日常の人間関係と同じように、担当医や担当看護師とも何度か顔を合わせるうちに、お互いに人柄や考え方が次第にわかってきて、自然に信頼関係が築かれていくはずですよ。

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

第2・第4木曜日

午前10時～午後3時

雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子

TEL090-5370-4689

島根県雲南保健所

TEL(0854)42-9638

雲南市役所健康推進課

TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第130号 H30. 12. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



師走になりました。
寒さが身にしみる季節になりましたね。
今年も1ヶ月をきりましたが、どのような1年でしたでしょうか？
いろいろな出来事があったと思いますが、気持ちや心を整理して新年を迎えたいものですね。風邪の予防をお願いします。

♪ 12月のサロンのご案内 ♪

12月13日(木) 午後1時～3時(受付:午後12時30分より)

雲南保健所 2F 集団指導室にてクリスマス会を開催します！

難病サロン「ひまわり」、こころのサロンつくしの方達と合同のクリスマス会です。
催しは、リリカさんによるエレクトーン演奏です。
お楽しみ会、茶話会でおしゃべりしましょう♪
(参加費は100円です)



☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：12月15日(土) 午後12:00～
場所：島根大学医学部附属病院 3階ほっとサロン
～クリスマス会をします♪参加者は1品持参です～

【お問い合わせ】 小林 (電話 090-5370-4689)



雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は
第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》
運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所 TEL(0854)42-9638
雲南市役所健康推進課 TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」

January

第131号 H31. 1. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



皆様、明けましておめでとうございます。
今年（令和）は5月に元号が変わります。平成が終わりを告げます。
災害のない平和な年であることを願いながら
陽だまりも、又前進していきたいと思っています。
今年も宜しくお願いいたします。

1月のサロンのご案内

1月 10日(木)
1月 24日(木)
午前10時～午後3時です！
お待ちしております♪♪♪

12月13日（木）に開催したクリスマス会の様子です♪

楽しく賑やかなひとときでした。
参加者の皆様、ありがとうございました！



☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：1月19日（土）PM1:30～2:30
場所：島根大学医学部附属病院内
3F ほっとサロン
【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）



雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は
第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子	TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所	TEL(0854)42-9638
雲南市役所健康推進課	TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第132号 H31. 2. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



雪が降り積もりませんネ 良いのか悪いのか・・・？東北や北海道では、大変な様子です。節分!!「鬼は外、福は内」と福を呼び込んでください。

受験、卒業、入学、就職と忙しい日々を迎える準備の時期でもあります。

インフルエンザが流行しています。うがい、手洗い、マスクなどで予防することも本当に大切です。

2月サロンのご案内

2月14日(木)
2月28日(木)
午前10時～午後3時
です。
お待ちしております。

☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：2月9日(土) PM1:30～2:30
場所：島根大学医学部附属病院 病院内
3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）

生活や暮らしのことについて考える

1. あなたの周りの人に病気のことを伝える

治療が始まる前に、治療中や治療が一段落した後の生活や暮らしのことについて、ある程度考えておくことも大切です。

がんの治療ではほとんどの場合、入院や定期的な通院、自宅療養が必要となるため、仕事や家事、社会活動、日常生活にも影響が及びます。このため、できれば周りの人に病気のことを伝え、理解と協力を得ておいたほうがよいでしょう。

♡♡♡ **周囲の人とともに** ♡♡♡

治療が始まるまでに周囲の人に伝えておくことを書き出す／治療にかかる費用の目安を知っておく
保健や各種制度の手続きをする／入院の準備をする 一人で悩まずに協力してもらいましょう。

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください!

雲南サロン「陽だまり」は
第2・第4木曜日
雲南保健所内にて開設中

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子	TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所	TEL(0854)42-9638
雲南市役所健康推進課	TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第133号 H31. 3. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



雪が降りませんネ。不思議な気持ちです！北海道では、又地震がありました…梅の紅白がとっても目に入ってきますネ。桜の蕾も膨らんできたように見えますネ。卒業式、入学式など、忙しいとは思いますが、体調管理をして、引き続き、うがい・手洗いよろしくをお願いします。

☆3月サロンのご案内☆

3月14日（木）

3月28日（木）

午前10時～午後3時

です。

お待ちしております♪♪



☆げらげら公衆歩のご案内☆

日時：3月16日（土）PM1:30～2:30

場所：島根大学医学部附属病院内

3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）

生活や暮らしのことについて考える

1. あなたの周りの人に病気のことを伝える part2

あらかじめ伝え方を考えておく

周りの人に病気のことを伝える際には、必ずしも詳細に伝える必要はありません。しかし、自分が伝えたいことや聞かれそうなことについて、あらかじめメモにまとめるなど、答えを考えておくと、自分の考えを整理でき、落ち着いて伝えることができるでしょう。

「自分の病気のことを伝えるのは難しい」と思うこともあるかもしれません。しかし、すぐには伝えることができなくても、いずれかのタイミングで周りの人に伝えることを考えていくのは大切なことです。

役割を一時的に代わってもらう

療養するために、今まであなたが家庭や社会、職場で担ってきた役割を、一時的に代わってもらう人を見つける必要があることがあります。

「いつも自分がしていることを誰かに代わってもらうのは寂しい」と感じてしまうかもしれません。しかし、これまであなたが周りの人の助けになり、支えになったこともきっとあったはずです。

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

第2・第4木曜日

午前10時～午後3時

雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子

島根県雲南保健所

雲南市役所健康推進課

TEL090-5370-4689

TEL(0854)42-9638

TEL(0854)40-1045