

## 平成31年度地域おこし協力隊を募集します!

### 地域おこし協力隊 委託型隊員

**奥出雲町 地域おこし協力隊 募集中**

- ☑ しごとづくりコーディネーター
- ☑ JR木次線応援隊
- ☑ ご縁の国ウェディングプランナー

- 募集職種
  - ①しごとづくりコーディネーター 1名
  - ②JR木次線応援隊 1名
  - ③ご縁の国ウェディングプランナー 1名
- 対象者
 

三大首都圏をはじめとする都市地域に住所を有する方(松江市、出雲市一部対象地域有り)
- お問い合わせ先
 

〒699-1511 島根県仁多郡奥出雲町三成358-1  
奥出雲町役場地域づくり推進課(電話:0854-54-2524)  
応募用紙等は町ホームページをご覧ください。  
<http://www.town.okuizumo.shimane.jp/tourist/post-1338.html>
- 申込締切
 

平成31年1月31日(木)必着

**【相談会開催のご案内】**

**奥サポUIターン相談会**  
日時:平成31年1月4日(金) 10:00~17:00  
場所:サイクリングターミナル(奥出雲町三成558-6)

**JOIN移住・交流&地域おこしフェア**  
日時:平成31年1月20日(日) 10:00~17:00  
場所:東京ビックサイト(東京都江東区有明3-11-1)

**しまねUIターンフェアIN広島**  
日時:平成31年1月27日(日) 10:00~16:00  
場所:NTTクレドホール(広島市中区基町6-78)



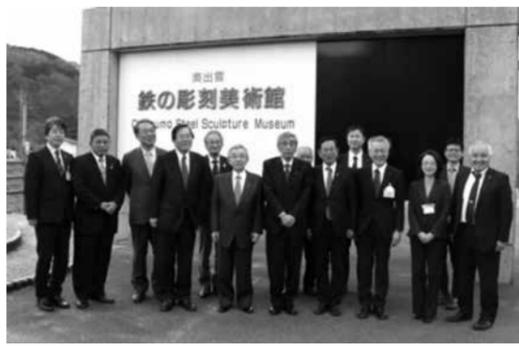
**木次線クイズ (答えは広報1月号に掲載)**  
木次線には、長ささまざまなトンネルが多数ありますが、宍道駅~木次駅間には何個のトンネルがあるでしょう?

**地域で守る木次線**  
特急やくも・新幹線の切符は木次線の駅で買しましょう



### ～満員御礼 トロッコ列車「奥出雲おろち号」の今年の運行が終了しました～

11月25日、トロッコ列車「奥出雲おろち号」の今年の運行が終了しました。今年は、7月豪雨の影響で約1ヶ月間欠便がありましたが、再開後は、平日・休日ともほぼ満員に近い人気ぶりでした。  
11月14日には、島根県知事や県議会議員をはじめとする視察が行われました。  
木次駅から三井野原駅までトロッコ列車に乗車したのち、交流館・三国で、町内事業者が作る「木次線応援弁当」を堪能されました。乗車された溝口知事は車窓から眺める紅葉の景色や園児の出迎えに大変感激されていました。



詳しくは、木次線利活用推進協議会(奥出雲町役場地域づくり推進課)  
電話:54-2524までお問い合わせ下さい。

## 元気で長生き! 『奥出雲いきいき体操』

～介護予防に効果的な、誰でも簡単にできる体操(奥出雲いきいき体操)を始めませんか?

奥出雲町地域包括支援センターに寄せられるご相談の多くは、「足腰が弱る⇒家の中で横になって過ごす。⇒ますます足腰が弱る⇒転倒⇒骨折⇒介護が必要な状態になった」というもの。  
しかし、高齢者であっても適切なトレーニングをすれば筋力を向上させることができます。

- ◎筋力維持・向上のために必要なこと
    - ①一定以上の負荷をかけた運動をする
    - ②たんぱく質など十分に栄養をとる
    - ③口の機能(食べる、話すなど)を保つ
- 『1人では続かない』、『家ではやらなくなる』ことが多い運動。しかし地域で週に1回集まって運動することで、継続ができて、仲間と話をすることで楽しみとなり認知症予防や地域の活性化にもつながります。

週1回続けて行うことが、効果を上げるカギです!

◆奥出雲いきいき体操を町で最初に始めた、鑄物屋自治会寿敬クラブの皆さんの声をご紹介します◆



「坂道の上下りができにくかったが、体操を続けて墓参りができるようになった」80代男性

「この体操をするようになって、ラジオ体操の飛ぶ動きができるようになった」80代女性

- 『奥出雲いきいき体操』とは・・・
  - ・休憩5分、前後の準備・整理体操を含め60分間の体操です。
  - ・参加者の体力に合わせて重さを変えられる体操用のおもりを使用します。(筋力アップ)
  - ・誰もが知っている季節の童謡を歌いながら体操します。(呼吸機能や口の機能アップ)
  - ・毎回指導者がいなくても、見て・聴いてできるよう体操用パネルやCDを使います。
- 『奥出雲いきいき体操』をしてみたい方 ご連絡ください!  
概ね65歳以上の高齢者。週に1回の活動が継続できる、5名以上の団体が対象です。  
・最初の3～4回は町から指導に伺います。  
・教材(体操用おもり・CD・体操が書いてあるパネル)を無料で貸し出します。

【お問い合わせ・申し込み先】 地域包括支援センター 有線:31-5132 電話:54-2512

### 知って安心、契約トラブルを防止しよう!

契約トラブルが生じやすい取引の一つとして下記のものがあります。  
訪問購入…消費者の家に購入業者が訪問し、消費者の貴金属やブランド品などを買い取るものです。

**購入前**

電話では…  
「いらぬ着物を買う」「査定だけ訪問時には…」  
「指輪やネックレスを売ってくれ」と言われた。

**購入後**

契約後、クーリング・オフを申し入れたら…  
「買取りの場合はクーリング・オフできない」と言われた。

呼んでないのに業者が来たときや強引に品物を買取られたときなどは、電話しましょう。

**【相談窓口】**  
島根県消費者センター 0852-32-5916  
受付時間/日曜～金曜 8:30～17:00  
(祝日・年末年始を除く)  
※日曜は電話相談のみで12:00～13:00は休み

### 第2回 冬の『耳寄り! けんこう教室』のご案内

年末年始のイベント続きで、食事の量や味付けが気になっている方はおられますか?生活習慣病予防のための、ちょっとイイお話を聞くことができます。お気軽にご参加ください!

- 日程 1月16日(水)
- 時間 14:00～15:00 (受付13:00～)

※教室の前に体組成計測定による健康チェックを行います

- 会場 奥出雲健康センター
- 内容 栄養教室(講演)
- 講師 管理栄養士 木村紀子先生
- 参加料 無料

今回限り!!  
骨密度測定実施

**【申し込み・お問い合わせ先】**  
健康福祉課 健康づくり推進グループ  
有線:31-5144 電話:54-2781