

**奥出雲町 生活資源**

# くらしの便利帳



**奥出雲町**

**令和8年2月改正**

※内容が変更になっている場合がありますので、ご注意ください。

# くらしの便利帳 目次



★ 移動・出張販売	1～2 ページ
★ 食材・日用品配達可能な販売店	3～4 ページ
★ 生活支援サービス等提供事業所・団体	5～8 ページ
★ タクシー	9 ページ
★ 配食サービス	10 ページ
★ 弁当取扱店	11～12 ページ
★ ガソリンスタンド・LPガス取扱店	13 ページ
★ 郵便局	14 ページ
★ 金融機関	15 ページ
★ 除雪等	16～17 ページ
★ 一般廃棄物収集運搬業	18 ページ
★ 一般廃棄物処理業者、浄化槽清掃業	19 ページ
★ 通いの場・サロン・老人クラブ等	20～22 ページ
★ 公民館活動	23～24 ページ

<移動・出張販売>

NO.1

地区	事業所名	定休日	営業時間	住所	電話番号 下段は有線 番号	販売内容	移動・出張販売 の場所等	申し込み方法	移動販売の 他、注文を 受けて個人 宅への配達 について
三 成	錦織商店	年中無休	7:00~20:00	高尾374	54-0405	酒・たばこ・菓子 冷凍食品・練り物・鮮 魚	高尾・大馬木・ 小馬木	電話、相談	可
阿 井	阿井食品セン ター	元旦	9:30~18:30	下阿井298-1	56-0157 (61)0157	食品・菓子・日用品雑 貨等	ぶらっとぶらっ とふるさと(上 阿井交流セン ター)にて出張 販売 火曜日  あいサンホーム にて出張販売 月2回不定期開 催 15:00~	電話	可
三 沢	NPO法人ともに 移動マーケット	土日祝	10:30~17:00	三沢503-1	54-0040	生鮮食品、惣菜、飲み 物、野菜、菓子、日用 品等	仁多地域	電話	可(三沢地 区全域と三 成地区の一 部)

<移動・出張販売>

NO.2

地区	事業所名	定休日	営業時間	住所	電話番号 下段は有線番号	販売内容	移動・出張販売の場所等	申し込み方法	移動販売の他、注文を受けて個人宅への配達について
横田	ミートショップ なかもと	日曜日	9:00~19:00	横田1110-18	52-0120	奥出雲和牛を中心とした商品・惣菜	町内・比田・日南町	店に電話	相談の上可能な限り対応。
	株式会社 Aコープ西日本 「移動スーパー くし丸」と	土・日	10:00~16:30	中村1360	販売担当者 (090-4898-2599) 又は、 Aコープよこた店(52-1215)	400品目、1,200点 刺身、寿司、惣菜、肉、野菜、果物、パン、お菓子、お米、調味料、日用品等	鳥上・横田・八川・馬木・阿井	電話	可(酒、たばこ、みりんを除く)
八川	御料理仕出し 美好乃	月曜日	8:00~19:00	八川33-12	52-0221 (20) 0221	食品・惣菜・菓子・練り物・たまご	八川	電話で相談に 応じます	可
馬木	早本屋商店	年中無休	8:00~20:00	小馬木1120-5	53-0510	食料品・菓子・冷凍食品・練り物 鮮魚・雑貨	高野町(火・水曜日)	電話	可
							馬木(金曜日) 10:00~17:00		

<食材・日用品販売店> ※配達可能な販売店

NO. 1

事業所名	定休日	営業時間	住所	電話番号 下段は有線番号	配達について		
					配達できる地区	配達の申し込み方法	特記事項
安部屋商店	元旦	8:30~19:00(月~土)	三成406-2	54-1048 (31) 1048	布勢・三成・ 亀嵩・阿井・ 三沢	電話	
		9:00~18:00(日)					
錦織商店	年中無休	7:00~20:00	高尾374	54-0405	高尾・馬木	電話	
サックス (協同組合仁多ショッ ピングセンター)	第1・第3水曜 日・元旦	10:00~19:00	三成410	54-0222 (31) 0222	布勢・三成・ 亀嵩・阿井・ 三沢		ゆうパックで有料
鳥谷商店	年末年始	7:00~20:00	郡636-3	57-0311 (72) 0311	亀嵩	店に電話	
阿井食品センター	元旦	9:00~19:00	下阿井298-1	56-0157 (61) 0157	阿井・三沢・高尾	電話	配達料がかかる場合あり。
福本商店(酒店)	元旦、2日	7:45~19:30	大呂432-10	52-0339	鳥上・その他 の地区は相談 に応じます	電話	
(有) 山脇商店	日曜日	8:30~19:00	大呂1057-2	52-0123 (20) 0123	鳥上・横田	電話	
ミートショップなかもと	日曜日	9:00~19:00	横田1110-18	52-0120		店に電話して いただき、相 談ください。 (配達できな い時もありま す)	

<食材・日用品販売店> ※配達可能な販売店

NO. 2

事業所名	定休日	営業時間	住所	電話番号 下段は有線番号	配達について		
					配達できる地区	配達の申し込み方法	特記事項
かみげば商店	日曜日	8:00~18:30	稲原134-3	52-2277 (20) 2277	横田	電話	
横田蔵市 (協同組合横田ショッピングセンター)	第2水曜日(8月は第1水曜日)元旦	9:30~19:00	下横田84	52-3300 (20) 3300	鳥上・横田・八川・馬木地区 (横田地域限定)	電話・FAX	・「代便」電話やFAXで注文した商品を自宅まで届けてもらう(お届け料金1,000円(税込)+商品代金)
Aコープよこた店	元旦・2日	9:30~19:00	横田1094-10	52-1215 (20) 1215	横田	電話(15:00までに)	詳しくは、従業員にお問い合わせ下さい。
ウェルネス横田店	未定	9:00~21:00	下横田49-3	52-9177	△(クロネコヤマト宅急便使用)		
ジュンテンドー(株)横田店	元旦・2日	8:00~19:30 冬期(8:30~19:00)	下横田57	52-9005	奥出雲町全域・日南町・比田 ※店で購入した商品について必要な場合は配達可	サービスカウンターで受付	配達料900円~
早本屋商店	年中無休	8:00~20:00	小馬木1120-5	53-0510		電話	
生活協同組合しまね雲南支所	土・日	10:00~18:30	雲南市三刀屋町三刀屋1249	0854-45-5144	奥出雲町全域	カタログやインターネットで注文	週に1回、班単位や自宅へ配達。

<生活支援サービス等提供事業所・団体>

NO. 1

事業所名	対象地域	定休日	営業時間	電話番号 下段は有線番号	介護保険外生活支援サービス・独自事業・特記事項等
みざわのお助け隊 (みざわ小さな拠点づくりの会)	三沢地区	なし	基本は、 8:00~17:00	090-2308-2429	<p>※利用料金は、基本利用料 30分以内500円、1時間ごと1,000~1,400円。事務手数料1回10,000円ごとに100円。 ※買物料金等は実費をお支払い下さい。</p> <p>家事支援（掃除・洗濯・食事づくりなど）</p> <p>庭や畑の支援（草刈り・庭木の剪定・田畑の手伝いなど）</p> <p>生活上の支援（ゴミ出し・雪かき・買物の代行など）</p> <p>住まいの支援（家具の移動・組み立て・電球交換・片付けなど）</p> <p>外出の支援（通院・買物等付き添いなど）</p> <p>介護の支援（食事や外出の準備・代筆・見守りなど）</p> <p>育児の支援（子どもの託児・看病）</p> <p>その他（話し相手・旅行時の親の支援・携帯電話の使い方を覚えたいなど）</p>
馬木お助け隊 (地域づくりフォーラム馬木)	馬木地区		依頼・問い合わせ受付  吾妻山交流センター 火・金曜日の午後  ゆうげ交流センター 水・土曜日の午後	有線番号  吾妻山交流センター 30-6636 ゆうげ交流センター 30-6645	<p>※利用料金は、内容により1時間ごと700円~1,300円 ※買物料金等は実費をお支払い下さい。</p> <p>家事支援（掃除・洗濯・食事づくりなど）</p> <p>庭や家の周りの支援（草刈り・草取り・庭木の剪定・ごみ捨て・雪かきなど）</p> <p>生活上の支援（ゴミ出し・買物の代行）</p> <p>住まいの支援（家具の移動・組み立て・電球交換・片付けなど）</p>

<生活支援サービス等提供事業所・団体>

NO. 2

事業所・事業者名	対象地域	定休日	営業時間	住所	電話番号 下段は有線番号	介護保険外生活支援サービス・独自事業・特記事項等
おたがいさま雲南	奥出雲町内全域	なし	電話受付 月～金曜日 10:00～16:00 土・日・祝・ 盆・年末年始は 休み	雲南市三刀屋 町三刀屋 1249	0854-45- 0119	※利用料金は、一律1時間1,000円 ※応援者の交通費は、実費をお支払い下さい。 家事応援（掃除・洗濯・買い物・食事づくり・ゴミの分別やゴミ出し・縫い物・産前産後のお手伝い・庭の草取りなど） 介助応援（買い物を一緒に・散歩や話し相手・身の回りのお手伝い・薬の受け取り・外出や通院の付き添いなど） 育児応援（子どもの遊び相手・子どもの世話・講座や研修会での託児など） その他（電球交換・衣類の直し・墓の掃除・一緒に食事・代筆・障子の張り替え・簡単な修繕・庭木の剪定・留守中の花の水やり・パソコンの使い方など）
クオリティライフ ホームサポート サービスしまね	奥出雲町内全域	不定休	10:00～16:00	下横田27-1	52-0896 (20) 0896	※利用料金は1回（45分）2,200円 掃除・屋内軽作業（大型家具・家電の移動）・安否確認・身の回りサポート・情報提供・配食サービス・買い物代行・ゴミ出し・住まいの困りごと相談・定期的訪問
NPO法人ともに （たすけあいとともに）	三沢地区 ※三沢地区以外は 応相談	なし	8:30～17:30	三沢501-1	54-0040	※利用料金は、10分200円。事務手数料：1回につき300円 機械代・食材料費・買物代金などは実費。 家事・お庭や畑のお手入れ・外出の支援・住まいの支援・話し相手・おつかい・育児の手助け・介護の手助け等の生活支援。有償のたすけあいサービス。
鐵屋野鍛冶 鍛錬工房 （テツヤノカジ タンレンコウボウ）	奥出雲町内全域	週末 （土・日）の み活動	9:00～17:00	鴨倉440-5	090-8724- 2534	※利用料金は、内容により1時間ごと1,000円～1,500円 自宅内の簡単な修繕・電気器具類の交換・室内の掃除・障子の張り替え等、スマホやパソコンの使い方等

<生活支援サービス等提供事業所・団体>

NO. 3

事業所・事業者名	対象地域	定休日	営業時間	住所	電話番号 下段は有線番号	介護保険外生活支援サービス・独自事業・特記事項等
奥出雲町シルバー 人材センター	奥出雲町 内全域	土日祝 年未年始	営業時間 概ね 8:00~ 17:00 ※事前打ち 合わせによ り日程等調 整します。 電話受付 8:30~ 17:15	稲原57-6	52-0294 (20) 0294	※利用料金については、お問い合わせ下さい。 ※現場状況（危険性）や作業内容等によっては、就業不可場合があります。 除草（草刈り・庭等の草取り作業）、庭木の手入れ（剪定・消毒作業）・チェーンソー作業（伐採等※森林伐採は不可）、除草剤散布（管理地等）、お墓掃除、農作業補助、畑耕耘作業、土木軽作業、大工修理、ハチの巣駆除、雨樋修理、雪囲い作業、除雪作業、タイヤ交換、屋内清掃、障子・襖・網戸の張替え、粗大ゴミ片付け（一般廃棄物のみで産廃は不可）、古紙回収、広告物配布、パソコンによる原稿作り
たたらタクシー （買い物代行サービス）	横田地域	不定休	8:00~ 17:00	稲原1397-1	52-2802 (20)2802	※基本料金30分1,000円（横田地域） ・代行サービス（買い物・薬受け取り・郵便荷物持ち込み） ・簡単な家庭の作業（電球交換等）
横田蔵市	横田地域	定休日 (第2水曜日/元日)	11:00~ 15:00	下横田84	52-3300	運転免許がない高齢者、お買い上げの荷物と一緒にご自宅までお送りいたします。（横田地域限定）

<生活支援サービス等提供事業所・団体>

NO. 4

事業所・事業者名	定休日	営業時間	住所	電話番号	介護保険外生活支援サービス・独自事業・特記事項等
けやきの郷 就労継続支援B型事業所	土日	8:30~17:30	三成208-2	54-2351	・地域生活支援 スポーツ・レクリエーション教室等開催 (土・日)・就労相談等ご案内します。
奥出雲町社会福祉協議会	土日祝 年末年始	8:30~17:15	三成260-1	54-0800	高齢者等みまもり ネットワーク事業 ご自宅の電話又は有線に架電して見守ります。
奥出雲病院 (リハビリテーション 技術科)	土日祝	8:30~17:15	三成1622-1	54-2785	訪問リハビリの適応かどうか、どのような運動をしたら良いか介助方法・ 環境調整等お困りの事があれば御相談下さい。 相談は無料で行なっています。
社会福祉法人 よこた福社会 (孫子老サポート隊)	土日祝 年末年始	8:30~17:30	稲原57-1	52-2567	・介護用品貸出し(車椅子・ポータブルトイレ等) ※短期間に限り要相談 ・施設案内 孫子老サポート隊(軽運動の紹介・体力維持アドバイス・ 介護保険制度や認知症への理解・男の料理教室・軟らかい 食事の工夫・感染症や脱水等の予防・身近な物でレクリ エーション・おでかけ支援)
さくら通りトリミング サロン・ペットホテル	火曜日・ 日曜日	9:00~19:00 (お預かり・お引 取り)	雲南市三刀屋 町三刀屋95- 8	0854- 47-7369	ホテル料金につきましてはお問い合わせください。※いず れも、1年以内の狂犬病・3種以上の混合ワクチン接種済 みの犬
DOG SALON わんだふる	不定休	9:00~18:00 (お預かり・お引 取り)	雲南市大東町 養賀835-1	0854- 43-2311	混合ワクチンと狂犬病接種済みの犬 ※高齢の犬の場合は 要相談

<タクシー>

地区	事業所名	電話番号 下段は有線番号	住所	普通タクシー	独自事業・特記事項等
三成	あいタクシー（三成）	54-0181	三成224-2	○	
阿井	あいタクシー（阿井本社）	56-0027 (61) 0027	下阿井175-9	○	
横田	簸上タクシー（有）	52-0267 (20) 0267 フリーダイヤル 0120-620-0267	稲原606-25	○	福祉タクシー利用可能 車椅子対応可能
	たたらタクシー	52-2802 (20) 2802	稲原1397-1	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・代行サービス(買い物、薬受け取り、郵便荷物持ち込み)</li> <li>・簡単な家庭の作業(電球交換等)</li> </ul> 基本料金1,000円（横田地域）

<配食サービス>

事業所名	住所	電話番号 下段は有線	サービス内容	金額（税込）	配達範囲・配達 料金	申し込み・ 予約
有限会社 クオリティライフ	下横田27-1	52-0896 (20)089 6	高齢者向け配食サー ビス 冷凍のため、食べた いときに食べれる。	①おまかせコース（おかずのみ） 7食4,690円（税込）	奥出雲町内全域 配達料1回（7食 分）につき600 円 ※デイサービス よこたの郷及び ひかりサロンよ こたの郷の利用 者様は利用時に お持ち帰りのた め配達料は無 料。	
生活協同組合しまね	松江市西津田町 1-10-40	0120-33 6-021	やわらか食、介護 食、健康管理食 1食ずつ袋詰めされ ており、「冷蔵」で お届け。糖尿病・腎 臓病・透析をされて いる方向けのメ ニューあり。	1日あたり2食×5日分を週末にお 届け ①やわらか普通食 （おかずのみ） 7,176～7,657円（税込） （ご飯・おかず・汁物） 7,570円～8,046円（税込） ②ムース食 （おかずのみ） 7,171円～7,657円（税込） （ご飯・おかず・汁物） 8,359円～8,834円（税込） ③カロリーー1440調整食 （おかずのみ） 8,348円～8,802円（税込） （ご飯・おかず） 9,514円～9,968円（税込）	島根県内全域	毎週水曜日 16:00 に注文を締め 切り、手 続きが完了 すると翌週 の土曜日に 届く。

<弁当取扱店> ●お弁当1ヶの配達ができる事業者

地区	事業所名	定休日	住所	電話番号 下段は有線番号	提供可能な 時間帯	金額 (税込)	配達範囲	配達料金	申し込み・予約・その他
三成	寿司割烹 賀松園	不定休	三成328-11	54-0149 (31) 0149	昼食	600円 (平日限定)	三成(店から 1km以内の範囲)	配達料なし	電話で予約可 1個の配達は、平日のみ の日替わり弁当限定。数 に限りがあり、受けられ ない場合もある
	ともに食堂パスカル店	土日祝	三成1626	54-2065	昼食、夕食	790円	奥出雲町全域	配達料なし	電話で予約可
横田	久乃家	日曜日	横田1122-3	52-1665 (20) 1665	昼食	500円~	横田	配達料なし	



<弁当取扱店> ●店まで取りに行けばお弁当1ヶの販売ができる事業者

地区	事業所名	定休日	住所	電話番号 下段は有線番号	提供可能な 時間帯	金額 (税込)	申し込み・予約	その他
三成	奥出雲町 サイクリングターミナル	年中無休	三成558-6	54-2100 (31)2100	昼食・夕食	880円	電話注文で当日可	
三成	有限会社 佐藤精肉店 (サンクス)	第1・第3水曜日	三成410	54-1226 (31)1226	昼食・夕食	700円	2日前までに予約	
亀嵩	味処 玉峰	月曜日 第2・4火曜日	亀嵩2268-2	57-0102	昼食	800円～	3日前に電話予約	
横田	株式会社 奥出雲水産 (横田蔵市鮮魚コー ナー)	毎月第2水曜日	下横田84	52-3320	昼食・夕食	希望金額	前日までに予約	
横田	Aコープよこた店	1月1,2日 9月に1回	横田1094-10	52-1215 (20)1215	昼食	540円位	横田	3日前までに予約

<ガソリンスタンド・LPガス取扱店>



○対応可能 △相談必要 ×対応出来ない

地区	事業所名	定休日	営業時間	住所	電話番号 有線番号	配達	安否 確認	特記事項
布勢	(株) まるきょう	不定休	7:00~21:00	馬馳94-4	54-1701 (22) 1701	○	○	
三成	佐藤産業(株)	日曜日・年末年始・盆・当社規定カレンダーにより祝日・水曜日の定休日あり	(平日・土) 7:00~18:30 (祝) 7:00~17:30	三成444-4	54-0008 (31) 0008	○	○	
	横田マル斗ガス株式会社 三成給油所	元旦	(平日) 7:00~20:00 (日・祝) 7:30~19:00	三成239-1	54-0205 (31)0205	○	○	
	イワタニ山陰(株) 仁多営業所 【LPガス】	土・日・祝日	8:45~17:30	三成842-2	54-0202 (32) 0202	○	○	
三沢	奥出雲石油 有限会社	元旦・2日	(平日・土) 7:00~20:00 (日) 7:00~19:00	三沢1243-7	54-0360	○	○	
横田	村上石油店	日曜日	8:30~19:00	横田897-1	52-1062 (20) 1062	○	○	日曜配達可能。 時計、宝飾、眼鏡店との兼業、出張修理販売可。
	【丸紅エネルギー】 下横田SS(有) サンハートアイ	元旦・2日	(平日・土) 7:00~20:00 (日・祝) 8:00~19:00	下横田99-2	52-9700 (20) 9700	○	○	
	(有) サンコープ雲南 横田給油所	元旦	7:00~21:00	下横田89-1	52-2220	○		
八川	横田マル斗ガス株式会社 横田給油所 【LPガス】	元旦・2日	(平日) 7:30~19:30 (日・祝) 8:00~19:00	下横田242番地9	52-1036 (20) 1036	○	○	

<郵便局>

事業所名	住所	電話番号	営業時間	金融窓口	町指定ゴミ袋販売	独自事業
仁多郵便局	三成407-4	54-1100	9:00~17:00	9:00~16:00		○奥出雲町と包括提携協定を結び、異常通報や各種連携事項により協力し、町民サービスの向上を図ります。
仁多三成簡易郵便局	三成261-13	54-0928	9:00~16:00			
亀嵩郵便局	亀嵩2212-22	57-0300	9:00~17:00		○	
八代郵便局	八代309-1	54-1500			○	
阿井郵便局	上阿井243-8	56-0400			○	
三沢郵便局	三沢483	54-1300			○	
馬木郵便局	大馬木1906-31	53-0200			○	
横田郵便局	横田943-11	52-1000				
八川郵便局	下横田439	52-1200			○	
鳥上郵便局	大呂1182-2	52-1100			○	

<金融機関>

事業所名	住所	電話番号 有線番号	営業時間	独自事業・特記事項等
(株)山陰合同銀行 三成支店	三成356-8	54-1313	9:00~15:00	特殊詐欺撲滅への声掛け。異常等を察知した場合は警察署や消防署等へ連絡します。
しまね信用金庫仁多支店	三成325-12	54-1072 (31) 1072	月・水・金 9:00~15:00	
	横田支店 横田894-1	52-0112	火・木 9:00~15:00	
JAしまね 仁多支店	三成431-7	54-1331 (31) 1331	8:45~15:00 ※(昼休憩) 11:30~12:30	年金相談随時します。年金についてわからない事、何でもご相談して下さい。
	横田支店 横田1094-10	52-1211 (20) 1211		

< 除雪等 >

○地域で行う除雪支援

○対応可能 △相談必要 ×対応出来ない

名称	住所	電話番号 有線番号	除雪に対応で きる地区	申し込みや予約方 法	住宅進入路 玄関先・軒下等	屋根の雪下ろし		敷地外への 運搬	費用負担	特記事項
						平屋	2階			
小さな拠点づくり	みざわのお助け隊	090-2308 -2429	三沢地区	除雪が困難な高齢者世帯や身体が不自由な方を対象にしています。依頼や問い合わせは、お助け隊専用携帯に連絡してください。	○	×	×	×	△	ご自分でできないところをサポートします。
	てごし隊	090-6406 -3127	三成地区	町の「たすけあい除雪」に協力します。依頼や問い合わせは、直接連絡ください。	○	△ ①庇、軒先などの軽い作業、②道具貸出	×	△ 融雪機を使用した除雪作業	△ 作業による ①無料、 ②有料、 ③実費負担があります。	①助け合い除雪のお手伝い ②除雪道具（除雪機・その場で雪を溶かす移動式融雪機・屋根の雪下ろし道具など）を無料で貸し出します。

○地域で行う除雪への助成

名称	概要	申請方法
助け合い除雪への助成（役場福祉事務所）	自治会等が一人暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯等、自力での除雪が困難な世帯を除雪された場合に助成があります。	除雪後に自治会長等代表者から申請をしてください。

○奥出雲町シルバー人材センター

○対応可能 △相談必要 ×対応出来ない

事業所名・団体名	住所	電話番号 有線番号	除雪に対応で きる地区	申し込みや予約方 法	住宅進入路 玄関先・軒下等	屋根の雪下ろし		敷地外への 運搬	費用負担	特記事項
						平屋	2階			
奥出雲町シルバー人材センター	稲原57-6	52-0294 (20) 0294	奥出雲町全域	電話	○	×	×	×	△	費用は、センター設定単価。

< 除雪等 >

○対応可能 △相談必要 ×対応出来ない

地区	事業所名・団体名	住所	電話番号 有線番号	除雪に対応 できる地区	申し込みや 予約方法	住宅進入路 玄関先・軒下等	屋根の雪下ろし		敷地外への 運搬	費用負担	特記事項
							平屋	2階			
布勢	(株)まるきょう	馬馳97-2	54-1701 (22) 1701	布勢	電話(土・日・祝 日を除く8:00~ 17:00)	○	○	○	○	△	作業にあたって安全措置 がとれない場合は対応で きない。
三成	(有)勝山建設	三成223	54-0575 (31) 0575	奥出雲町全域	電話又は、携帯 090-1680- 6088に連絡	○	○	○	○	△	
	(株)サンエイト	三成444-18	54-0123 (31) 0123	布勢・三成・ 亀嵩・阿井・ 三沢	電話	△	△	×	○	△	
阿井	(有)川角工務店	下阿井2269	56-0532	阿井	電話	△	×	×	△	△	
横田	(有)伊藤建設	中村1360	52-1689 (20) 1689	鳥上・横田・ 八川	電話又は、会社窓 口へお越しいた き申し込み	○	×	×	○	△	
	横田建設(株)	下横田105-5	52-0200 (20)0200	鳥上・横田	前日までに電話予 約	○	○	×	○	△	
八川	(株)安部建設	下横田452	52-0237	八川	電話	○	○	○	○	△	屋根の雪下ろし作業は、危 険を伴うため、当該建物 の状況によっては対応で きない場合あり。
馬木	(有)鳶川土木	大馬木1966-38	53-9078 (30) 9078	馬木	電話予約	○	×	×	○	△	
	(有)三澤工業	小馬木802-4	53-0001 (30) 0001	横田・八川・ 馬木	電話予約	○	○	×	○	△	
	(有)三沢建設	小馬木43	53-0718 (30) 0718	奥出雲町全域	電話や有線	○	○	○	○	△	

○一般廃棄物（家庭から出るごみや産業廃棄物以外のごみ）の運搬や処分、浄化槽の汚泥運搬や清掃を依頼する場合は、奥出雲町の許可業者に依頼する必要があります。

〈一般廃棄物収集運搬業〉

許可業者名	所在地	電話	許可の区分
(有)横田環境衛生センター	奥出雲町稲原1362-2	0854-52-1796	浄化槽汚泥
(有)雲南浄化槽センター	出雲市荒茅町534	0853-28-2287	浄化槽汚泥
(有)フジハラメンテナンス	雲南市加茂町南加茂888番地6	0854-47-7300	浄化槽汚泥
(有)糸賀工務店	奥出雲町三成285	0854-54-1555	ダムの木くず等
エコサービス米屋	奥出雲町上阿井73-5	0854-56-0718	事業系一般廃棄物、家庭系一般廃棄物
ナンバクリーン	奥出雲町下阿井293-11	0854-56-0689	事業系一般廃棄物、家庭系一般廃棄物
(株)まるきょう	奥出雲町馬馳97番地2	0854-54-1701	事業系一般廃棄物、家庭系一般廃棄物、木くず、火事残渣
仁多郡森林組合	奥出雲町三成444番地2	0854-54-0021	伐採木（枝葉、幹、根株の木くず）
(株)金海商会	奥出雲町三成598番地1	0854-54-0195	事業系一般廃棄物、家庭系一般廃棄物、木くず
片付け堂奥出雲店 (株)O.R.C	奥出雲町下横田1652-1	0854-52-0755 080-5230-4826	事業系一般廃棄物、家庭系一般廃棄物、木くず、火事残渣
(有)北斗イシヤマ	奥出雲町高尾62	0854-54-0414	事業系一般廃棄物、家庭系一般廃棄物、火事残渣
(公社)奥出雲町シルバー人材センター	奥出雲町稲原57番地6	0854-52-0294	事業系一般廃棄物、家庭系一般廃棄物
(有)勝山建設	奥出雲町三成223番地	0854-54-0575	ダムの木くず等
(株)サンエイト	奥出雲町三成444番地18	0854-54-0123	事業系一般廃棄物、家庭系一般廃棄物

○一般廃棄物（家庭から出るごみや産業廃棄物以外のごみ）の運搬や処分、浄化槽の汚泥運搬や清掃を依頼する場合は、奥出雲町の許可業者に依頼する必要があります。

〈一般廃棄物処理業〉

許可業者名	所在地	電話	許可の区分
(株)まるきょう	奥出雲町馬馳97番地2	0854-54-1701	がれき類、木くず（竹、刈草含む）
仁多郡森林組合	奥出雲町三成444番地2	0854-54-0021	伐採木（枝葉、幹、根株の木くず）
(株)金海商会	奥出雲町三成715-5	0854-54-0195	金属系廃棄物（大型金庫等）

〈浄化槽清掃業〉

許可業者名	所在地	電話	許可の区分
(有)横田環境衛生センター	奥出雲町稲原1362-2	0854-52-1796	浄化槽清掃
(有)雲南浄化槽センター	出雲市荒茅町534	0853-28-2287	浄化槽清掃
(有)フジハラメンテナンス	雲南市加茂町南加茂888番地6	0854-47-7300	浄化槽清掃

<通いの場・サロン・老人クラブ等>

地区	NO	サロン名・団体名	場所	頻度	目的・内容
布勢	1	八代本町奥出雲いきいき体操	八代本町公会堂	週1回	奥出雲いきいき体操
	2	八代町奥出雲いきいき体操	八代町公会堂	週1回	奥出雲いきいき体操
	3	長者サロン	長者の湯	月1回	介護予防（脳トレ・体操）
三成	4	上本町はつらつ会	社会福祉協議会仁多事務所	月2回	介護予防（脳トレ・体操・軽スポーツ）
	5	笑和サロン	三成中央公民館等	月1回（第3金）	介護予防（脳トレ・体操）
亀嵩	6	郡百拠点	郡百拠点	週1回	体操教室
	7	高田ぬり絵グループ	高田集会所	月2回	ぬり絵・体操・お茶会
	8	玉峰クラブ	亀嵩町ゲートボール場	月4回～12回	ゲートボール・ペタンク（練習会・大会参加）
			すばく仁多		
9	かめさんサロン	玉峰山荘、旧高田小学校等	月1回（第4水）	介護予防（脳トレ・体操）	
阿井	10	ぶらっと・ぶらっと寄ろう会	阿井公民館	月1回	介護予防（脳トレ・体操・軽スポーツ）
	11	ぶらっとふるさと	上阿井交流センター	週1回（火）	買い物サロン （レクリエーション・歌・手遊び・体操等）
	12	八幡健康教室	八幡公会堂	週1回	ストレッチ体操
	13	堀山根自治会	堀山根集会所	週1回（土）	奥出雲いきいき体操
	14	小寄実年会	見寄集会所	週1回	奥出雲いきいき体操
	15	真地自治会サロン	真地コミュニティセンター	月1回	介護予防（脳トレ・体操・軽スポーツ）
三沢	16	下鞍掛 三寿会	下鞍掛集会所	月1回	介護予防（脳トレ・体操・軽スポーツ）
	17	堅田 福寿会	堅田自治会館	月1回	介護予防（脳トレ・体操・軽スポーツ）
	18	みざわペタンク同好会	三沢運動広場、布勢運動広場	週2回（水・土）	ペタンク（練習会・大会参加）
	19	コミュニティスペース和	ともにマーケット	週2回 （火・木）	サロン運営自由に利用可 （火・木10:00～18:00）
	20	和サロン	ともにマーケット	週1回（木）	介護予防（レクリエーション・交流）

地区	NO	サロン名・団体名	場所	頻度	目的・内容
鳥上	21	代山一の会	代山活性化センター	月3回	介護予防（脳トレ・体操・軽スポーツ）
	22	追谷サロン	追谷集会所	月1回	介護予防（脳トレ・体操・軽スポーツ）
	23	山根側サロン	山根側自治会館	月1回	介護予防（脳トレ・体操・軽スポーツ）
	24	福頼和老会	福頼自治会館	月1回	介護予防（脳トレ・体操・軽スポーツ）
	25	日向側交福会	日向側公会堂	月1回	介護予防（脳トレ・体操・軽スポーツ）
	26	代山体操クラブ	代山活性化センター	週1回（金）	健康体操・茶話会
	27	代山健康体操	代山活性化センター	週1回	健康体操・茶話会
	28	健康づくりの集い	旧鳥上小学校	週1回	体操（運動）
横田	29	横田地区セラバンド	ふれあいプラザ別館	週2回（火、金）夜	セラバンド
	30	角セラバンド	角自治会館	週1回	セラバンド
	31	五反田セラバンド	五反田自治会	週1回	セラバンド
	32	樋口セラバンド	樋口自治会	週1回	セラバンド
	33	加食健康体操グループ	加食自治会	週2回（火・木）	健康体操、セラバンド
	34	やりめ健康体操	やりめ公会堂	週1回	体操他
	35	六日市健康体操	六日市自治会	週2回	健康体操
	36	蔵屋もみじ会	蔵屋公会堂	月1回	介護予防（脳トレ・体操・軽スポーツ）
	37	馬場ほがらか会	馬場自治会館	不特定	介護予防（脳トレ・体操・軽スポーツ）
	38	原口笑う会	原口公会堂	月1回	介護予防（脳トレ・体操・軽スポーツ）
	39	よこたふれあいサロン	横田ふれあいプラザ別館	月1回	介護予防（脳トレ・体操・軽スポーツ）
	40	いなひめ会	よこた福祉会	月2回	介護予防（運動・口腔栄養・社会参加）

地区	NO	サロン名・団体名	場所	頻度	目的・内容
八川	41	セラバンド教室	古市自治会	週1回	セラバンド
	42	土橋体操グループ	土橋自治会	週1回	セラバンド他
	43	まめでござる	古市自治会	月2回	介護予防（脳トレ・体操・軽スポーツ）
	44	雨川すこやか会	雨川構造改善センター	月1回	介護予防（脳トレ・体操・軽スポーツ）
	45	雨川いきいき体操	雨川構造改善センター	週1回（金）	奥出雲いきいき体操
	46	なごみ会	八川本郷公会堂	週1回	セラバンド
	47	おおたに塾セラバンド	大谷公会堂	週1回（木）	セラバンド
	48	わかみや会	土橋集会所	週1回	健康体操・茶話会
	49	高齢者サロン	やかわ寄って小屋 （旧JA八川店舗）	月2回（第2・4水）	介護予防（体操・交流）
	50	むつみ会	やかわ寄って小屋 （旧JA八川店舗）	週1回（火）	奥出雲いきいき体操
馬木	51	ペタンク同好会	大森公民館	月2回	ペタンク、介護予防（脳トレ・体操・軽スポーツ）
	52	女良木ふれあい会	女良木公会堂	月2回	介護予防（脳トレ・体操・軽スポーツ）
	53	喫茶サロン	ゆうげ交流センター	週2回（水・土）	12：30～16：30サロン運営自由に利用可。
	54	喫茶サロン	吾妻山交流センター	週2回（火・金）	12：30～16：30サロン運営自由に利用可。

【全町9地区】	各地区フレイル予防塾	公民館・コミュニティセンター等	月1回	介護予防（健康学習・脳トレ・軽スポーツ）
【全町】	男の生涯現役道場	農村婦人の家、カルチャープラザ等多等	月1回	介護予防（健康学習・脳トレ・軽スポーツ）
【全町】	おれんじカフェ	ともに食堂パスカル店、奥出雲町役場に多庁舎タウンホール等	月1回	高齢者の集いの場及びリフレッシュの場。高齢者の相談事にも対応できる。



〈公民館活動〉

※高齢者が参加できる活動（月1回以上行われている教室）

公民館	講座・教室名	頻度	活動内容	問い合わせ先	
				公民館名	電話番号 下段は有線番号
布勢	セラバンド・いきいき体操	週1回	体操（運動）	布勢公民館	54-1504 (22) 1504
	習字寺子屋	月2回	趣味活動		
	陶芸教室	月1回	趣味活動		
	絵画教室	月1回	趣味活動		
	ちぎり絵教室	月1回	趣味活動		
	手話サークル	月2回	趣味活動		
	地域活動（藁細工）	月2回	趣味活動・生涯学習		
中央	セラバンド	週1回	体操（運動）	中央公民館	54-1311 (31) 1311
	バトミントン教室	週1回	体操（運動）		
	軽スポーツ	週1回	体操（運動）		
	卓球教室	週1回	体操（運動）		
	民謡教室	月2回	趣味活動		
	紫苑の会（生け花）	不定期	趣味活動		
	池坊生花教室	月2回	趣味活動		
	仁多短歌会	月1回	趣味活動		
	仁多詩吟教室	月2回	趣味活動		
	大正琴	月2回	趣味活動		
	仁公書道教室	月2回	趣味活動		
	コーラス	週1回	趣味活動		
	陶芸教室	月2回	趣味活動		
	絵画教室	月1回	趣味活動		
	着物リメイク	週1回	趣味活動		
	井上生花教室（小原流）	月1回	趣味活動		
日本舞踊	不定期	趣味活動			

〈公民館活動〉

※高齢者が参加できる活動（月1回以上行われている教室）

公民館	講座・教室名	頻度	活動内容	問い合わせ先	
				公民館名	電話番号 下段は有線番号
亀嵩	健康教室（セラバンド）	週1回	体操（運動）	亀嵩公民館	57-0616 (71) 0616
	囲碁教室	月1回	趣味活動		
	陶芸教室	月1回	趣味活動		
阿井	セラバンド教室	週1回	体操（運動）	阿井公民館	56-0001 (62) 0001
	書道教室	月1回	趣味活動		
	せら花の会	月1回	趣味活動		
三沢	セラバンド体操教室	週1回	体操（運動）	三沢公民館	54-0331 (81) 0331
	すこやかステップの会 （フォークダンス）	月2回			
	ヨガ教室	月1回	趣味活動		
	みざわ健康マージャンクラブ	週1回	趣味活動		
鳥上	書道教室	月3回	趣味活動	鳥上公民館	52-1019 (20) 1019
	生花教室	月2回	趣味活動		
	俳画教室	月1回	趣味活動		
	俳句教室	月1回	趣味活動		
	絵手紙教室	月1回	趣味活動		
	いきいき健康サロン（むらくも 会と公民館の共催）	月1回	グランドゴルフ		
横田	ADL体操教室	月3回	体操（運動）	横田公民館	52-0949 (20) 4700
八川	セラバンド体操	週1回	体操（運動）	八川公民館	52-0241 (20) 0241
馬木	いきいきヘルス教室	週1回	体操（運動）	馬木公民館	53-0201 (30) 0201
	陶芸教室	月1回	趣味活動		
	おはりこ	月2回	趣味活動		
	絵手紙	月1回	趣味活動		
	卓球（成人）	週1回	体操（運動）		
	生花	月1回	趣味活動		