

出雲市たすけあい活動団体

住民参加型在宅福祉サービス団体

パンフレット

\\ 市内で活動している団体を紹介します //



出雲市住民参加型在宅福祉サービス団体連絡会
(社会福祉法人 出雲市社会福祉協議会)

私達たすけあい活動団体は
“やりがい・いきがい・たすけあい”をモットーに
みんなで支え合える地域づくりを目指しています!



▶ たすけあい活動(住民参加型在宅福祉サービス)について

困ったときはお互いさまの気持ちで、掃除や買い物などちょっとした困りごとを抱えた人(利用者)に、地域住民である協力者が有償で援助する互助活動です。

利用する人が遠慮するのを避けるため、また、継続的に活動できるように有償のかたちをとっています。

※会費を必要とする団体もあります。

※利用料、会費やサービス内容などは各団体により、異なります。



※活動内容など詳細内容は、各団体へお問い合わせください。

1 出雲医療生活協同組合 有償ボランティア「虹」

活動地域

出雲・佐田・多伎・湖陵・大社地域
※平田・斐川地域はご相談ください

電話

0853-31-9781 (携帯080-5626-3419)

住所：出雲市塩冶町1536-1 出雲医療生協 まちづくりサポート課内 FAX:25-0622



家事支援



家屋等
修繕



見守り・
支援



基本情報

年会費	なし	
受付時間	9:00～15:00	
利用対象者	出雲医療生活協同組合 組合員	
種類	主な活動内容	利用料(消費税込)
家事支援	買い物・ごみ出し、調理 洗濯・掃除(内容制限あり)、 季節用品の入替え、除草・庭木等の管理	600円(支援者1人1時間あたり、 以降30分ごとに300円加算)、 交通費20円/1km
家屋等修繕	障子はり、電球取替え等、簡易な修繕、 屋外の修繕	※大工・剪定等の専門性を要する内容はコーディネーターの判断により1時間1,000円(以降 30分ごとに500円加算)
見守り・支援	病院・買い物等の付添い (移送を含まない同乗等)、 薬取り、見守り・話し相手、代筆・代読	※料金改定の予定です。

団体の特徴

組合員のみなさまが“住み慣れた地域で安心して住み続けられる”よう、日常生活の支援を組合員同士で行っています。支援者は70名程度。支援者の“やりがい”を大切に、自分の経験を生かし楽しく支援活動を行っています。

Point

活動件数 **BEST 3**

- 1位：病院の付添い
- 2位：買い物代行
- 3位：掃除

引き受けやすい内容
掃除、受診支援、買物代行

出雲医療生協マスコットキャラクター
「イ〜トキくん」



「私も何かしてみたい」の気持ちを大切に！
「できることをできるカタチ」で！

2

おたがいさまいずも

活動地域 出雲市内

☎ 電話 0853-23-0288

住所：出雲市矢野町487-1

FAX: 31-7071



家事支援

家屋等
修繕見守り・
支援子育て
支援

基本情報

年会費 なし

受付時間 平日10:00~16:00

利用対象者 どなたでも

種類

主な活動内容

利用料(消費税込)

家事支援

調理、買い物、洗濯、掃除、ごみ出し、
季節用品の入替え、家具の移動、
除草、庭木等の管理平日9:00~17:00
1時間/1,000円
上記以外(祝日含む)
1時間/1,100円

家屋等修繕

電球取替え等、簡易な修繕

見守り・支援

病院・買い物等の付添い
(移送を含まない同乗等)、
薬取り、
見守り・話し相手、
代筆・代読

子育て支援

託児、産前産後の手助け

団体の特徴

買い物、掃除、通院、子育てなど普段の生活で困っている人（利用者）と、
私にできること・得意なことで誰かの役に立ちたい人（応援者）をおたがいさ
まの気持ちでつないでいます。

Point

活動件数 **BEST 3**

1位：掃除

2位：草取り・草刈り

3位：調理

引き受けやすい内容

家事、草取り・草刈り



「私にできるかしら…」と思いながら応
援を引き受けましたが、「助かったよ！」
と言われとっても嬉しくてまたぜひやり
たいです。

3 特定非営利活動法人 河南はつらつセンター

活動地域 出雲市全域

☎ 電話 0853-31-4056

住所：出雲市湖陵町三部615-5 FAX: 31-4145



基本情報

年会費 会員登録制／利用者：なし、活動者：4,000円

受付時間 平日8:30～17:00

利用対象者 高齢者、ひとり暮らし世帯など

種類

主な活動内容

利用料(消費税込)

家事支援

調理、買い物、洗濯、掃除、ごみ出し、
季節用品の入替え、家具の移動、
除草、花木の水やり、
雪かき（要相談）

1時間／900～1,400円

家屋等修繕

障子はり、電球取替え等、
簡易な修繕、屋外の修繕

見守り・支援

病院・買い物等の付添い
（前後の移送を含む）、
薬取り、見守り・話し相手、代筆・代読

子育て支援

託児・産前産後の手助け（要相談）

団体の特徴

NPO 法人として会員約70名で有償ボランティア活動を行っています。
また、就労継続支援B型事業も始め、障がいのある方に通所作業の場の提供や
生活困窮者や引きこもりの若者などを一般就労につなげる活動も行っています。

Point

活動件数 **BEST 3**

- ・ 掃除
- ・ 草刈り
- ・ 障子はり

引き受けやすい内容
屋外活動（草刈り、片付け）



「手伝ってくれてありがとう」のお礼や
「はつらつセンターのおかげで安心して暮
らせます」の言葉によるこびを感じてい
ます。

活動地域 出雲市全域

☎ 電話 0853-23-3781

住所：出雲市今市町543 出雲市社会福祉センター内 FAX:20-7733



家事支援



家屋等
修繕



見守り・
支援



子育て
支援



基本情報

年会費	会員登録制／利用会員 1,000 円、協力会員 500 円	
受付時間	平日 8:30 ～ 17:15 ※年末年始はお休み	
利用対象者	市内在住で、手助けが必要な方	
種類	主な活動内容	利用料(消費税込)
家事支援	調理、買い物、洗濯、掃除、 ごみ出し、季節用品の入替え、 除草(草取り)	1 時間／700 円
家屋等修繕	電球取替え等、簡易な修繕	
見守り・支援	病院・買い物等の付添い (移送を含まない同乗等)、 薬取り、 見守り・話し相手、 代筆・代読	
子育て支援	託児、産前産後の手助け	

団体の特徴

高齢者や障がいのある方が掃除や買い物など、暮らしのちょっとした困りごとを協力会員が「できること」でお手伝いします。会員同士のコミュニケーションを大切にしながら活動を行っています。

Point

活動件数 **BEST 3**

1 位：掃除

2 位：買い物

3 位：草とり

引き受けやすい内容
屋内の掃除



「ありがとう」の一言でいつも元気をもらい、楽しく活動をしています。

活動地域

高浜地区

(日下町、里方町、常松町、江田町、八島町、平野町、矢尾町)

☎ 電話

0853-22-1470

住所：出雲市常松町315

FAX: 22-1470



家事支援

家屋等
修繕見守り・
支援

基本情報

年会費

慶人会会員は無料、会員以外の方は2,000円

受付時間

8:30~17:00

利用対象者

60歳以上の方

種類

主な活動内容

利用料(消費税込)

家事支援

買い物、洗濯、掃除、ごみ出し、
季節用品の入替え、家具の移動、
除草、庭木等の管理、
雪かき(要相談)1時間／500円
※機器・機械代別途
1回／1,000円

家屋等修繕

電球取替え等、簡易な修繕(要相談)

見守り・支援

病院・買い物等の付添い
(前後の移送を含む)、
薬取り、見守り・話し相手、
代筆・代読(要相談)

その他

物品輸送

団体の特徴

高浜地区慶人会内の組織であり、利用者及び協力会員(活動者)は慶人会会員が主体です。高齢者の皆さんのちょっとした困りごとを親切ていねいに有償でお手伝いします。

Point

活動件数 **BEST 3**

1位：草刈り

2位：庭木等の管理

3位：不要物の片付け

引き受けやすい内容
屋外活動

持続可能なサービスを目指しています。無理をせず、親切ていねいなサービスと良心的料金で対応をしています。利用者さんからの感謝の言葉はやりがいや励みになります。

活動地域 鳶巣地区

☎ 電話 0853-24-1517

住所：出雲市東林木町993-3

FAX: 24-1517



家事支援

家屋等
修繕見守り・
支援

基本情報

年会費 1,000円

受付時間 8:00~17:00

利用対象者 鳶巣地区にお住まいの方

種類

主な活動内容

利用料(消費税込)

家事支援

買い物、掃除、ごみ出し、
季節用品の入替え、
家具の移動、
除草、庭木等の管理

基本料金 1時間 / 800円

※作業内容により別途、実費をいただく場合があります

家屋等修繕

電球取替え等、簡易な修繕

見守り・支援

病院・買い物等の付添い
(前後の移送を含む)

団体の特徴

困りごとがあればどんなことでも近くのお助けマン協力委員やコミセンの職員さんに相談してください。すぐに伺って相談の内容を聞いて速やかに対応します。有償ボランティアによる支援ですので遠慮なく相談してください。

Point

活動件数 **BEST 3**

1位：草刈り

2位：庭木等の管理

3位：病院・買い物等の付添い

引き受けやすい内容

剪定作業、草刈り



「喜んでくれる笑顔が忘れられないです」
「困った人のために役立つのがうれしいです」

活動地域 上津地区内

☎ 電話 090-1016-8742

住所：出雲市上島町971

FAX: 48-0352



家事支援

家屋等
修繕見守り・
支援

基本情報

年会費 会員登録制／利用会員2,000円、協力会員1,000円

受付時間 9:00～19:00

利用対象者 上津地区にお住まいの高齢者・障がい者・お困りの方

種類

主な活動内容

利用料(消費税込)

家事支援

ごみ出し、家具の移動、
除草、庭木等の管理、雪かき基本料金1時間／1,000円
※令和5年度より変わります。
(1,200円)

家屋等修繕

障子はり、電球取替え等、
簡易な修繕、屋外の修繕

見守り・支援

病院・買い物等の付添い
(前後の移送を含む)、
薬取り、代読・代筆

団体の特徴

上津地区も高齢化が一段と進む中、一人住まい家庭が多くなり日常生活の困りごとを抱えている家庭が多く、誰もが出来る限り当地区で安心して暮らし続ける為に支援活動を行う団体です。「自分たちの住むまちは自分たちで守る」ということと、支え合う共生社会を作り上げる努力をする団体活動で頑張っています。気軽にお申込みください。

Point

活動件数 **BEST 3**

1位：草刈り

2位：庭木等の管理

3位：病院・買い物等の付添い

引き受けやすい内容

屋外活動、草刈り等（剪定作業）



高齢者が住み慣れた地域で安心して自分らしい生活を継続していくこと、地域の住民同士でちょっとした困りごとを助け合う互助の取り組み活動に理解していただき「ありがとう」の言葉を励みに今後も活動者として頑張ります。

活動地域

稗原地区内（稗原町、野尻町、宇那手町）に限る

電話

0853-48-2035（携帯090-3636-9715）

住所：出雲市稗原町2522

FAX: 48-2035



家事支援

家屋等
修繕見守り・
支援

基本情報

年会費

利用会員2,000円、協会員1,000円、賛助会員1,000円～

受付時間

24時間

利用対象者

稗原地区内の高齢者・障がいのある方・児童

種類

主な活動内容

利用料(消費税込)

家事支援

買い物、掃除（墓掃除）、
ごみ出し、除草、庭木等の剪定、
雪かき1時間1,200円
※追加30分ごとに600円

家屋等修繕

電球取替え等

見守り・支援

病院・買い物等の付添い
（前後の移送を含む）、
薬取り、見守り・話し相手

団体の特徴

何時でもだれでも困った人が会員になり、顔の見える範囲の互助の助け合いができる町づくりを目指しています。有償ボランティアであり、支援を遠慮なく頼むことができます。支援が終了した後、余裕を持ってお話をして帰るようにすることが、利用者のニーズの把握になる大事な支援方法であると思っています。誰が変わって支援しても困らないように、報告をして、お互いに困惑しない支援ができる活動を目指しています。

Point

活動件数 BEST 3

- 1位：病院・買い物等の付添い
- 2位：草刈り
- 3位：その他（お茶会・体操）

引き受けやすい内容

病院・買い物等の付添い、草刈り



お助けマンも世代交代しましたが、二世代目も70歳を超える年となりました。自分のできる事で困った人が喜んでくださる言葉に後押しされて意欲をもって次世代にバトンを渡したいです。

活動地域

朝山地区内

電話

0853-48-0201 (朝山コミュニティセンター)
0853-48-0879 (事務局)

住所：出雲市所原町185 FAX：48-0244 (朝山コミュニティセンター)

住所：出雲市所原町1739 FAX：48-0879 (事務局)



家事支援

家屋等
修繕見守り・
支援

基本情報

年会費

1,000円

受付時間

朝山コミュニティセンター：8:30～17:00

各地区世話人：随時

利用対象者

朝山地区内在住の高齢者、障がい者、病人などお困りの方

種類

主な活動内容

利用料(消費税込)

家事支援

買い物、掃除(屋外、墓掃除)、
ごみ出し、季節用品の入替え、
除草、庭木等の管理

1時間／1,000円

※以降30分ごとに500円

※燃料・刈刃等の損料

家屋等修繕

電球取替え等、簡易な修繕

1時間／300円(以降、30分
ごとに150円)

見守り・支援

病院・買い物等の付添い
(前後の移送を含む)、
見守り・話し相手

団体の特徴

住み慣れた家やまちで暮らし続けるためにちょっとした困り事のお手伝いをするを目的としています。内容によって当団体でできない場合は、地域内の専門の方(業者など)の紹介もさせていただきます。ご相談ください。

Point

引き受けやすい内容
屋外活動、外出支援など

活動地域

神門地区内

(芦渡町、下古志町、知井宮町、神門町、西新町)に限る

☎ 電話

0853-21-1038 (神門コミュニティセンター)

住所：出雲市知井宮町801-1



家事支援



見守り・支援



基本情報

年会費	会員登録制／利用会員2,000円、協力会員1,000円(加入会費)、賛助会員2,000円～	
受付時間	8:00～17:00	
利用対象者	高齢者世帯など(原則自治協会加入世帯に限る)	
種類	主な活動内容	利用料(消費税込)
家事支援	買い物、ごみ出し、 季節用品の入替え、 家具の移動、 除草、剪定	1時間／500円(チケット制) ※500円×6枚＝3,000円
見守り・支援	病院・買い物等の付添い (前後の移送を含む)、 見守り・話し相手	

団体の特徴

住民同士が助け合うことにより、住み慣れた地域でいきいきとした生活ができるような体制をつくり「やさしい福祉のまちづくり」の実現を目指しています。

Point

活動件数 **BEST 3**

- 1位：病院・買い物等の付添い
- 2位：草刈り
- 3位：草取り

引き受けやすい内容

病院・買い物等の付添い(利用多数)



「いつもお世話になっており大変助かっています」との感謝のことが届いています。

活動地域 平田地域全域、出雲・大社・斐川地域の一部

☎ 電話 0853-62-0257

住所：出雲市西代町 1032-4

FAX:62-0258



家事支援

家屋等
修繕見守り・
支援子育て
支援

基本情報

年会費 会員登録制／利用会員2,000円、協力会員1,000円、まごころ会員1,000円～

受付時間 8:30～17:30

利用対象者 困ったときはどなたでも

種 類	主な活動内容	利用料(消費税込)
家事支援	調理、買い物、洗濯、掃除、ごみ出し、季節用品の入替え、家具の移動、除草、庭木等の管理、雪かき	利用料：初めの1時間 1,200円、以後30分ごとに600円 ※土日・祝祭日、夜間は1時間 100円アップ、30分までは50円アップ 交通費：1km20円
家屋等修繕	障子はり、屋内外の修繕	
見守り・支援	病院・買い物等の付添い（前後の移送を含む、車椅子対応可）、薬取り、見守り・話し相手、代筆・代読	
子育て支援	託児、産前産後の手助け	
その他	お墓掃除、ペットの世話、入院中の諸々の世話	

団体の特徴

「困ったときはお互いさま」、手助けが必要なときは遠慮なくお電話ください。
「地域に住むもう一人の家族」の気持ちでまごころいっぱいサービスをします。

Point

活動件数 **BEST 3**

1位：病院・買い物等の付添い

2位：掃除

引き受けやすい内容

病院・買い物等の付添い、家事、草刈り



「ありがとう」「たすかりました」の笑顔に励まされ、お役に立てる幸せを実感しています。自分を必要としてくれる人がいると思うと元気が出ます。

活動地域 鰐淵地区・北浜地区

☎ 電話 0853-66-0021

住所：出雲市河下町1538-1

FAX: 66-0021



基本情報

年会費	会員登録制／利用会員2,000円、協力会員1,000円、賛助会員2,000円～	
受付時間	平日9:00～16:00	
利用対象者	高齢者・障がいをお持ちの方	
種類	主な活動内容	利用料(消費税込)
家事支援	調理、買い物、洗濯、掃除、 ごみ出し、季節用品の入替え、 家具の移動、 除草、花木の水やり、雪かき	初めの1時間／1,200円 ※以後30分ごとに600円
家屋等修繕	電球取替え等、簡易な修繕、 屋外の修繕	
見守り・支援	病院・買い物等の付添い (前後の移送を含む)、 薬取り、見守り・話し相手、 代筆・代読	

団体の特徴

高齢化の顕著な平田の鰐淵・北浜地区にお住まいの方を対象に、両地区が一緒になって立ち上げた助け合いの組織です。地区内の高齢の方や、障がいをお持ちの方が、住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らすことができるよう、生活面でなないろネットがお支えします。

Point

活動件数 BEST 3

- 1位：病院・買い物等の付添い
- 2位：見守り・話し相手
- 3位：掃除

引き受けやすい内容
外出援助



感謝の言葉をいただき、やりがいを感じながら活動しています。また、仲間と一緒に活動できることを楽しく思います。

13 みんなたすけあいネット

活動地域 □宇賀町（国富地区）

☎ 電話 0853-63-1699

住所：出雲市□宇賀町84番地3 FAX:63-1699



基本情報

年会費	1,000円	
受付時間	8:00~17:00	
利用対象者	65歳以上の方、障がいのある方、子どもの保護者	
種類	主な活動内容	利用料(消費税込)
家事支援	買い物、ごみ出し、掃除（内容制限あり）、家具の移動、除草、庭木等の管理、雪かき	1時間／1,000円 ※30分ごとに500円加算
家屋等修繕	障子はり、電球取替え等、簡易な修繕、屋外の修繕	
見守り・支援	病院・買い物等の付添い（前後の移送を含む）、薬取り、話し相手	

団体の特徴

日常生活で支援を必要とする方に協力・支援する団体として「みんなたすけあいネット」を自治会の中に立ち上げ、安心して住み続けられる地域づくりと、老人会や福祉委員会と協働した賀寿祭やサロン事業など、福祉関連事業も包括し活動を行っています。

Point

活動件数 **BEST 3**

1位：庭木等の管理

2位：草刈り

3位：屋外の修繕

引き受けやすい内容

屋外活動（草刈庭木の管理 菜園の耕耘等）



たくさんの方々に喜んでもらっているというその事に、応援者としての喜びと生きがいを感じ活動しています。

14 佐田おたすけ隊

活動地域 佐田地域

☎ 電話 0853-84-0833

住所：出雲市佐田町反辺 1747-4 FAX:84-0834



基本情報

年会費	1,000円	
受付時間	平日9:00~17:00	
利用対象者	佐田地域にお住まいの方	
種類	主な活動内容	利用料(消費税込)
家事支援	買い物、洗濯、掃除、 ごみ出し(指定場所まで)、 季節用品の入替え、家具の移動、 除草(庭や家の周り)、 雪かき	平日9:00~17:00 1時間/1,000円 上記以外の時間帯・除草・雪かき 1時間/1,200円
見守り・支援	病院・買い物等の付添い (移送を含まない同乗等)、 薬取り、 農作物の出荷	ごみ出し ひと月/1,200円

団体の特徴

佐田おたすけ隊は、「さだ未来ビジョン」に基づき令和6年7月に組織化されました。利用会員20名、応援会員15名と少しずつ増加しています。高齢化率が50%を超える佐田地域で、安心した暮らしを継続していただくために大きな役割を担っていると思います。

Point

活動件数 **BEST 3**

- 1位：草刈り
- 2位：草取り
- 3位：買い物

引き受けやすい内容
家屋の周りの草刈り



小さな助け合いの心が大きな輪となり、
住みやすい佐田になりますように。

15 特定非営利活動法人 ボランティアネットたき

活動地域 多伎地域

☎ 電話 0853-86-3782

住所：出雲市多伎町小田86-3 FAX:86-3783



基本情報

年会費 利用会員1,000円

受付時間 平日9:00~17:00

利用対象者 高齢者、障がい者など

種類

主な活動内容

利用料(消費税込)

家事支援

買い物、
家具の移動、除草

1時間/800~1,000円

家屋等修繕

電球取替え等

見守り・支援

病院・買い物等の付添い
(前後の移送を含む)、
薬取り

団体の特徴

当法人は、地域福祉事業を中心に、健康づくり事業や各種団体の交流事業等を実施しています。近年地域内の高齢化が進む中、ちょっとした困りごとが増えている状況にあることから、新たに生活安心支援事業をスタートしました。少しでも役立つ活動を通して住民同士がたすけあう機運を醸成していきたいと考えていますので気軽にご相談ください。

Point

活動件数 **BEST 3**

1位：病院・買い物等の付添い

2位：草刈り

3位：家具の移動

引き受けやすい内容

付添い



直接、人のお役に立てる活動であり、充実した気持ちでお手伝いしています。

16 社会福祉法人 金太郎の家

活動地域 主に斐川地域

☎ 電 話 0853-72-5110

住所：出雲市斐川町学頭1511-1 FAX: 72-5192



基本情報

年会費	なし	
受付時間	8:25~17:25	
利用対象者	ひとり暮らし世帯、高齢者世帯など	
種 類	主な活動内容	利用料(消費税込)
家事支援	調理、買い物、洗濯、掃除、 ごみ出し、季節用品の入替え、 家具の移動、 除草、花木の水やり	1時間／1,400円 30分／800円 ※別途交通費1km20円加算
家屋等修繕	電球取替え等	
見守り・支援	病院・買い物等の付添い (前後の移送を含む)、 薬取り、見守り・話し相手、 代筆・代読	
子育て支援	産前産後の手助け	

団体の特徴

公的サービスで補うことのできない家事、お困りの事に目を向け、ご利用者様一人一人の思いに添ったサービスの提供を目指します。住み慣れた地域で安心して、生き生きと生活できるよう支援していきます。

Point

活動件数 **BEST 3**

- ・調理
- ・掃除
- ・季節用品の入替え

引き受けやすい内容
屋内活動



生活のお手伝いをさせて頂き感謝されています。また、会話を通し、信頼される関係を築き、やりがいを感じています。

活動地域 斐川地域

☎ 電話

080-1647-5646 又は 0853-72-4577

住所：出雲市斐川町直江4883-1 FAX: 25-7888



家事支援

家屋等
修繕見守り・
支援子育て
支援

基本情報

年会費	なし	
受付時間	平日9:00~17:00	
利用対象者	斐川町内にお住まいの方	
種類	主な活動内容	利用料(消費税込)
家事支援	調理、買い物、掃除、 洗濯（クリーニング除く） ごみ出し、季節用品の入替え、 家具の移動、 除草、庭木等の管理、 雪かき	30分/400円 ※支援者一人あたりの料金 ※事前にチケット（400円券×5 枚綴り）を購入しチケットで精算
家屋等修繕	障子はり、電球取替え等、簡易な修繕	
見守り・支援	見守り・話し相手、 代筆・代読	
子育て支援	産前産後の手助け	

団体の特徴

有償たすけあい「つくし」は、地域の住民相互の助け合いで「安心して住み続けられるまちづくり」を目指しています。買い物代行や、草とりなど日常生活上のちょっとしたお困り事のお手伝いをしています。

Point

活動件数 **BEST 3**

- ・調理
- ・掃除
- ・草取り

引き受けやすい内容

家事手伝い（買い物、掃除、調理等）、草取り



自分でも人の手助けが出来ることが喜ばしくもあり嬉しく思っています。活動時間も短時間で参加しやすく、無理がないのが良いところです。

○たすけあい活動団体(住民参加型在宅福祉サービス団体)一覧表

掲載番号	団体名	電話番号	主な活動地域 (○…全地域 △…一部地域)							主なサービス内容(●…可 ▲…一部可または要相談)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
			出雲地域	平田地域	佐田地域	多伎地域	湖陵地域	大社地域	斐川地域	家事支援										家屋等修繕				見守り・支援				子育て支援																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
										調理	買い物	洗濯	掃除	ごみ出し	季節用品の入替え	家具の移動	草取り	草刈り	庭木等の管理	雪かき	障子はり	電球の取替え	簡易な修繕	屋外の修繕	病院・買物等の付添い	薬取り	見守り・話し相手		代筆・代読	託児	産前産後の手助け																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
1	出雲医療生協 有償ボランティア・虹	0853-31-9781	○	△	○	○	○	○	△	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	