

型)自由 主 茶の 間 場 通 い その他	サロンの 名称		住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考	
	佐伯市社会福祉協議会佐伯支部		佐伯市7255-13			各地域に記載		サロン本部担当岩本	22-2150	
								佐伯支部	23-7451	
	名称		住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考	
	佐伯市地域包括支援センター		和楽			各地域に記載			23-1632	
			佐伯市向島1-3-8 4F							
	名称		住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考	
	佐伯市地域包括支援センター		和楽			各地域に記載			23-1632	
			佐伯市向島1-3-8 4F							
	名称		住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考	
とんとんとん(広場)		仲町商店街 佐伯市内町 (元ニシキ店舗)	毎週日曜日 毎日10時～15時	○多世代交流場所 (お菓子・飲み物・お湯・レンジ) ○まちなか保健室 13:30～14:30 (医療・保健・介護・福祉に関する相談)	子どもから高齢者まで	山内勇人	080-5843-6216 (まちなかコミ セン直通)	利用料1回100円 相談 500円		
まちなかコミセン (コミュニティセンター)		仲町商店街 佐伯市内町 (元ニシキ店舗)	毎週日曜日 毎日10時～15時	第1・3日曜日:認知症介護勉強会 10:30～11:30 第1・3日曜日:とんとんとん食堂(カレーライス) 11:30～13:00 第2日曜日:開放(随時イベント開催) 第4日曜日:えがお体操 11:00～11:40	子どもから高齢者まで	山内勇人	080-5843-6216 (まちなかコミ セン直通)	とんとんとん食堂 100円(高校生以下無料)		
オレンジカフェさいき		佐伯市内町1-24 (かるがも仲町館跡)	第1、3日曜日 10:00～12:00	プログラムは特になし。 皆様が楽しく過ごしていただければいいです。個別相談等。 (コロナの状況を考慮)		介護事業所 ひだまり 前田修二	080-3977-6604 吉田「気軽に電 話ください」	無料		
ながとオレンジカフェ		佐伯市鶴岡町1-6-3 ケアタウン長門 1Fラウンジ	毎月1回 最終週土曜日 10:00～12:00	認知症予防体操・簡易認知症チェック・個別相談等 飲み物・地元銘菓・お菓子・季節によっては、氷など		長門記念病院 地域連携室 河野(こうの)	22-5833	無料		
オレンジカフェ ロワーズ		佐伯市福垣古市444-1 レストランロワーズ	随時対応	個別相談、会話など	本人や家族(独居高齢者・認知症・障がい・病気等) 訪問対応	小野展宏	090-5738-8486	要相談		
みんなのえがお弁当 (配食サービス)		佐伯市東町12番4号 (野岡郵便局前、 元小西酒店)		350円/税込 (お弁当300円、配達料50円)		山内勇人	【連絡先】 配食担当/持生 080-5639-2525	要予約・要相談		
みんなのえがお弁当 Puls (配食サービス)		佐伯市東町12番4号 (野岡郵便局前、 元小西酒店)		えがお弁当(管理栄養士監修)の配達に「Puls」 ※支援内容例として ・お持ちした冷飲料で水分補給 ・服薬のお手伝い ・室温、湿度の測定及び調節 ・コントなどのプチお笑い披露(笑)など		山内勇人	【連絡先】 配食担当/持生 080-5639-2525	要予約・要相談		
みんなのえがお本部		佐伯市長島1丁目17-13	11:00～13:00 (定休日:木曜・日曜、5週目)	☆みんなのえがおプロジェクト ○医療介護、認知症、在宅医療、日常生活全般の お困りごとの相談に応じます(無料) ○お食事、運動、入浴できます(有料) ○有償ボランティアセンター	☆医療職、障がいのある人、ボランティアなどとの “ごちゃまぜ”パワーで活動 弁当の調理・販売、送迎付きの外出支援・入浴サービス、 災害時の避難場所の提供などを行っています。 ○医師、看護師、社会福祉士などの 専門職がお待ちしております ○車列りやゴミ捨てなどの有償ボランティア派遣あり	山内勇人	【連絡先】 担当/加納・塩月 080-5843-6216	要相談・要予約		
「わたしの木曜日」 みんなのえがお本部		佐伯市長島1丁目17-13	10:00～11:00 開催日:毎週木曜日	☆みんなのえがおプロジェクト 地域の居場所 ※R.5.6.8～スタート	集まってお茶を飲んだり、お話をしたり体操をしたり、将 棋をしたり地域の皆さんの自由に過ごす居場所です。 一人でも、お友達と一緒に、遊びに来てください。	山内勇人	【連絡先】 塩月 080-5843-6216			

チェア-	①社会福祉センター 集会室 ②床木教室	①毎月第1・3水曜日 10時~11時 ②毎月第2・4金曜日 10~11時	少し身体の弱った人を対象に 座ってできる体操 ②地域に根差した教室のため、地域外住民は要相談	60歳以上 現在の登録人数 ①15名 ②10名			<問い合わせ> 佐伯市社会福祉協議会 佐伯支部23-7451 (1回100円)
佐伯エリア事業さいき 「通リゃんせ」	①社会福祉センター 集会室 ②鶴岡地区公民館	①第2水曜日 ②第4水曜日 13:30~15:00	ノルディックウォーク・体操	定員/各教室10名 佐伯市内 60歳以上	社協佐伯エリア	23-7451	1回100円
佐伯エリア事業さいき 「通リゃんせ」ぶらす	社会福祉センター集会室	第1木曜日 13:30~15:00	ノルディックウォーク・体操	「通リゃんせ」修了者	社協佐伯エリア	23-7451	1回100円
健康運動指導	佐伯市蟹田7-10 ①佐伯東地区公民館2F ②鶴岡コミュニティセンター ③野岡公民館(渡町台)	①毎週月・土曜日 13:00~14:30 ②毎週木曜日 15:00~16:30 ③第1・3木曜日 10:00~11:00	健康運動 タオル・ボールを使った運動 椅子を用いた運動	申し込み不要地 地域の制限なし	健康運動指導士 大崎	080-8362-9788	1回100円 その他開催場所 弥生・蒲江浦内・ 宇目公民館
名称	住所	営業日/訪問日	販売内容	特徴	代表者名	連絡先	備考
セブンイレブン (セブンミール)	各店舗	年中無休 昼便/正午頃まで・夕便/午後7 時頃まで	配達/食料品・弁当	配達/購入品実費 クレジッカードまたは口座情報の登録申込み		0120-736-313	問い合わせ(共通または各店舗)
三栄商店 (生鮮フレックス 店舗内)	佐伯市中の島3丁目4-43 (ユーマート跡地)	店舗営業 9:30~19:00 休み 毎週日曜日	野菜・果物		三原賢治	23-2883	
北中食品	佐伯市中村北町3-20	店舗営業 8:30~18:30 休み お盆、年末年始	野菜・果物・他		高畑光雄	23-2086	
ドラッグファン 中央店	佐伯市中村南町1329-3	店舗営業 10:00~21:00 休日 1/1、1/2	お薬、健康食品、化粧品、雑貨、その他	健康や美容について気軽に相談可能	池田清隆	24-0689	個配可能 5,000円以上お買い上げにて
ミドリ薬品	佐伯市大字池田2080	店舗営業 9:00~21:00 基本休日なし	医薬品、化粧品、日用品、食品	健康や美容について気軽に相談可能	吉野龍一	20-3177	
ドラッグセイムス 佐伯中の島店	佐伯市中の島1-8-7	店舗営業 8:00~22:00 年中無休	医薬品、衛生用品、化粧品、生活雑貨、食料品	医薬品に関する相談に対応出来るカウンセラーが常駐	小出	20-5777	
生活協同組合 コープおいた	佐伯市西浜3-5	休み 12月31日 1月1日~1月3日(暦により変更 あり) 配達等、詳細は問い合わせ	生鮮食品、加工食品、冷凍食品、料理キット・惣菜、お米、お酒、水・飲料、 お菓子・スイーツ・アイス、日用品・生活雑貨、化粧品、ペット用品、趣味・ 園芸品、服・衣類、家具・家電	<個配料(毎週)> 200円(税別) シルバー:70歳~79歳100円/80歳以上50円(税別)	佐伯センター	23-7557	事前に組合員加入が必要 出資金500円(脱退時に全額返 金) カタログ注文

生活協同組合 グリーンコープ 「キープ & ジャブ あい・りす」	佐伯市船頭町345番地	店舗営業 休み 土日・年末年始 配達等、詳細は問い合わせ	生鮮食品、加工食品、冷凍食品、料理キット・惣菜、お米、お酒、水・飲料、お菓子・スイーツ・アイス、日用品・生活雑貨、化粧品、趣味・園芸品、服・衣類、家具・家電	手数料（毎月） 個配 440円～880円(税別) 班配・ペア配 無料 エリアにより異なる 税込み月3万～5万円で配達手数料無料 お試し無料サンプル有	佐伯センター	22-6300	事前に組合員加入 出資金1,000～3,000円 (脱退時に全額返金) 注文方法 カタログ注文 ネット・LINE注文「G C web」に事前登録
ユーマーケット佐伯店 移動スーパーとくし丸	佐伯市長谷9682-131	月～土曜日	食料品・日用品	購入品実費 ①お試し訪問 ②希望者は申込み	佐野治由	28-8666	自宅前まで訪問可能（ルート確認後） ※時間、曜日は指定させていただきます。
さとう青果	トレック移動販売	月～土曜日	食料品 (野菜・果物・パン・加工品（肉や魚などの生鮮品は除く）)	西上浦・八幡・佐伯・佐伯東・鶴岡・ 他地区 相談可能		090-4998-5846	個配可能、相談可/火・木・土 は比較的空きあり
生活協同組合 コープ おおいた コープサービス大分	大分市青崎1-9-35	週5日単位で1日2食または3食	配食/朝食・昼食・夕食 「おかずのみ」「ごはん・汁物セット」「ご飯セット」・食材セット コース 普通食・介護食・健康管理職	1週間(週5日単位) 1日2食または3食 週1回日曜日に5日分をクロネコヤマト・クール便 生協登録住所へ配達	097-574-6265	0120-056-372	登録 出資金500～1000円 設定のコースを選択
ユーマーケット佐伯店 配食のふれ愛	佐伯市長谷9682-131	正月1月1日～3日は休み 昼食 9:30～12:00過ぎ 夕食 14:00～15:30	配食/昼食・夕食 普通食・やわらか食・カロリー調整食・たんばく調整食・ムース食・ ふれあい小町(低カロリー 低塩分)	弁当代実費 ①試食の配達 ②容器回収時に希望者は申込み	佐野治由	28-5550	ユーマーケット商品の事前注文品、 同時配達可能
まごころ弁当	佐伯市米水津浦代浦599-11				冨尾恵	35-6788	要相談
みんなのえがお弁当	佐伯市東町12番4号 (野岡郵便局前、 元小西酒店)	11:00～13:00 (定休日:木曜・日曜、5週目)	休憩所 (お散歩がてらお出かけください)	○飲み物の無料提供、フードバンクあり ○弁当販売 ○店内で飲食できます(3席)	山内勇人	080-5639-2525	
ながと配食サービス	佐伯市大字池田2260-1	要相談	配食/昼食・夕食	治療食の摂取が必要・ 調理や食事の準備が困難な方	和の風代表	24-1235	佐伯市内、車で片道15分程度 で配達できる範囲 (要相談) (佐伯市池田より)

※内容の確認は津久見支所（松下）
まで
0972-82-1400

外出支援

名称	支援日 / 料金	特徴	代表者名	連絡先	備考
福祉タクシーグリーン	佐伯市野岡町1-3-12	福祉タクシー 対応：車いす・付き添い(要相談)	23-7832	080-2717-2995	
福祉タクシーそら	佐伯市海崎	福祉タクシー 対応：車いす・付き添い	27-6034	090-7531-1460	
ケアタウンタクシーゆう	佐伯市海崎	福祉タクシー 対応：車いす・付き添い	27-6034	090-9604-7551	
(株)第一交通産業 佐伯営業所	佐伯市常磐南町6-8	福祉タクシー 対応：車いす・付き添い	23-3366		
(フォーマル) コミュニティバス	平日・土/1回利用200円。エリアをまたぐ場合は料金追加。未就学児は無料。 ※マイ時刻表の申請は地域振興課公共交通係にて。デマンドはなし。		佐伯市役所 地域振興課	22-3005	
(フォーマル) マイ時刻表作成	コミュニティバス利用者一人一人のニーズに合わせた情報をコンパクトにまとめた「マイ時刻表」/要申請/無料	※「出発時と目的地の間のバスの乗り継ぎを見やすく整理した時刻表 ※申込先/佐伯市役所地域振興課公共交通係	〃	〃	

	団体名	活動名	場所	日時	内容	代表者名	連絡先	備考
生活支援	佐伯市シルバー人材センター	福祉・家事サービス	佐伯市長島町1-28-2	電話受付：月～金曜日 9:00～17:00	日常生活支援・草刈り・掃除	大友健太郎	23-3001	要相談
	困り事お助け協会	福祉・家事サービス	佐伯市内町1番11号 kirakuビル1F-101	電話受付：7:00～22:00 (作業可能時間は8:30～17:30)	ハチの巣駆除・遺品整理・住居整理・草取り・お墓掃除・高所作業・委託業務他	小園健一	22-7722	要相談
	何でも便利屋佐伯店	家事サービス	佐伯市大字青山2089		草刈り・片付け	山口俊文	26-1048 090-9561-5577	見積もり無料 要相談
	一社) 困りごとサポート佐伯	総合的な相談窓口	佐伯市駅前1-7-1		税理士・不動産・司法書士・解体業者・害虫駆除・自動車・塗装/防水・造園・電気・建築/建設・ガス/水道・介護・他	片岡孝雄	48-9395	要相談
	コープおおいた 生活支援事業スマイルさぼーと	利用料金 支援内容により異なる。 登録料：年間1,000円 組合員加入費：500円 (出資金は脱退時返還)	大分市青嶋1丁目9番35号	受付：月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	家事援助・庭の手入れなど		097-574-6232	要相談/ 利用登録が必要
	NPO法人 さわかや佐伯	1時間850円～ 支援内容により異なる	佐伯市大字長谷5727番地		介護出張サービス、他	山本裕子	090-5488-0290	要相談
	リラグループ出張班	出張訪問美容		要予約	出張福祉美容 病院、自宅訪問	染矢千歳恵	23-6528 緊急時/ 090- 1513-1365	バンフレットあり 花てまりの会のホームページ よりリンク可能
	やすらぎの山中家	出張訪問美容・理容		月～金 9:00分～16:00	カットのみ		28-7007	料金等、問合せ
	認知症の人と家族の会	認知症の人と介護している家族の集い		市報掲載(交流会)	電話相談・個別相談・ 交流会(佐伯市社会福祉センター)・出前交流会	山本	22-7708	要相談
	ながとオレンジサービス	30分 生活支援830円 身体介護940円		介護出張サービス※事業所(長門)の利用者のみ利用可能 介護保険(ケアプラン)以外の受診介助や家の片付けなど	介護出張サービス		22-9110	要相談
大分東看護師家政婦(夫)紹介所	家事サービス 介護サービス 子育て支援	大分市南鶴崎2-5-4	要相談・要予約(事前契約)、 家事サービスに必要な費用 賃金(規定に準ずる)、交通費、受付手数料(初回のみ)、 紹介手数料(賃金の15%)	訪問サービス (佐伯市/登録職員 20名ほど)	木許達之助	097-2524-0517	要相談	
暮らし・生活	名称(個人やグループ)	活動名	場所	日時	内容	代表者名	連絡先	備考
	ユーマート佐伯店 配食のふれ愛	安否確認サービス		お弁当配達時・他	配達時/ 無料・配食なし/別途料金必要	ユーマート 佐伯店	28-5550	要相談
	ユーマート佐伯店 配食のふれ愛	安否確認サービス		お弁当配達時・他 二次元バーコード利用	登録済の家族や介護担当者へメールアドレス宛に連絡	ユーマート 佐伯店	28-5550	要相談
郵便局見守りサービス	①見守り訪問 ②見守り電話			各郵便局の窓口やWebで申込み		各郵便局	各郵便局	① 見守り訪問サービス ・月額2,500円(税込) ② みまもりでんわサービス ・固定電話1,070円(税込) ・携帯電話1,280円(税込)

見 守 り	NネットET119緊急通報サービス	緊急時対応システム		登録受付場所：消防本部、障がい福祉課（土日祝日、消防本部のみ）	スマートフォンや携帯電話の操作（チャット）で自宅や外出先から119番通報（全国どこからでも可能） 聴覚や発話に障がいがある人や音声による通話が困難な方	消防本部 通信指令課 市役所 障がい福祉課	FAX:24-0506 電話：22-3301 FAX:23-6002 電話22-4514	
	佐伯市SOSネットワーク	登録システム	登録情報の共有 ・佐伯市 ・佐伯警察署 ・佐伯市消防本部	申込み・問い合わせ 佐伯市包括支援センター「さいき」 23-1632 行方不明者の届け出 佐伯警察署 22-2131	認知症等の疾病・障がいなどにより、行方不明となるおそれのある方について、各関係機関とネットワークを構築し、対象者を早期に発見・保護することで、対象者の生命と身体の安全を図ることを目的とした事業である。	佐伯市地域包括支援センター	23-1632	
	緊急情報システム	安否確認サービス	佐伯市役所(和楽) 佐伯市向島1-3-8		おおむね65歳以上の一人暮らしの虚弱高齢者一人暮らしの重度心身障がい者 一人暮らしの者で突発的に発生し生命に危険を有する物等 使用料：無料	佐伯市地域包括支援センター	23-1632	要相談
	緊急情報キット	緊急時対応システム			70歳以上の高齢者や障がいのある方	社協佐伯支部	23-7451	各地区担当民生委員
	九州電力	①空き家サポート ②お墓サポート	〒876-0803 佐伯市駅前2丁目6番53号		① 空き家サポート ・ 近くの空き家の状況を確認（写真つきメールでお知らせ） ・ 郵便受けの確認、簡易清掃（ごみ拾い）、目視点検（窓割れ・落書き・草・樹木超境・ごみの不法投棄など） ・ 現場の写真付き報告書の作成、提出 ② お墓サポート ・ お墓のお世話をお手伝い ・ お墓周囲の状況確認、お花・線香のお供え、簡易清掃（ごみ拾い、水の取替え、草取り） ・ 清掃前後の写真付き報告書作成・提出	九州電力 佐伯営業所	0120-986-506	① 空き家サポート ・ 1回2,000円 ② お墓サポート ・ 1回5,000円

地域活動	地区社協	活動名	場所	日時	内容	取り組みの特徴	備考		
		各地区社会福祉協議会			各地域に記載				
	老人クラブ活動	団体名	内容	場所	日時	特徴(会場・人数など)	代表者名	連絡先	備考
		佐伯地区老人クラブ	各地域に記載			仲間づくりをとおして、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行う。	佐伯老人クラブ 連合会事務局	24-1299	対象者/60歳以上
	ボラその他等	団体名	活動名	場所	日時	内容	代表者名	連絡先	備考
		つな☆ばんプロジェクト	西浜海岸の清掃		市報掲載	西浜海岸の清掃 白坪川清掃 貝掘り等イベント開催(年1回)	代表 水沼小百合 副代表 柳信夫	080-1731-7960 23-0227	参加者募集
		花てまりの会	地域支援団体		詳細は要相談	災害時などの美容支援(避難所など) 移動洗髪機1台 座った状態で活用可能な用具(シャンプー)1台	染矢千歳恵	23-6528 緊急時/090-1513-1365	ホームページ記載
		要約筆記サークル 陽だまりの会	聞こえにくい人の支援		事前予約	要約筆記・ノートイクなど	社協佐伯支部	23-7451	要相談
		やすらぎの山中家	出張訪問美容・理容		月～金 9:00分～16:00	カットのみ		28-7007	料金等、問合せ
認知症の人と家族の会		認知症の人と介護している家族の集い		市報掲載(交流会)	電話相談・個別相談・ 交流会(佐伯市社会福祉センター)・出前交流会	山本裕子	090-5448-0290	要相談	
更生保護女性会		更生保護女性会佐伯分区		犯罪のない明るい社会の実現を目的とした活動	ひまわりの花植え(啓発活動) 更生施設への日用品送付 クリスマスビスケットの配布と関連絵本の読み聞かせ BBS会主催ふれあいいも畑の支援	更生保護女性会 佐伯分区	社協佐伯支部 23-7451		
その他	名もなき集まり(等)	内容(定期的な集まり)	活動名	場所	日時	内容	代表者名	連絡先	備考
		固定メンバーでの集まり		佐伯市中村北町6 (白坪川横)	ほぼ毎日	おしゃべり	社協佐伯支部	23-7451	
	柔軟な資源	場所	内容			今後、何に活用できそうか?	代表者名	連絡先	備考
		ビジネスホテルサンセイ	佐伯市常盤南町9-4	ペットホテル		災害時の対応可能	仲矢正子	22-2782	日曜市場の開催 (地域支援の一環)
		佐伯いぬねこネットワーク		地域猫対策やTNRのアドバイスとサポート、里親探しサポート、虐待、遺棄対策、行政との連携等			広瀬雅子	社協佐伯支部 23-7451	フェイスブック、 ホームページ記載
		花いっぱい夢の会		花いっぱい運動・クリーンアップ			山本裕子	090-5448-0290	
	大分県うつくし推進隊 さいき連絡協議会		クリーンアップ・花いっぱい運動・環境学習会			柳井忠臣	事務局 (山本 090-5448-0290)		