社会参加の場・生きがいづくり

ン（自主

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				サロン担当岩木	22-2150	

の間

名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考

いの

名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考

その他

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	〇多世代交流場所 （お菓子・飲み物・お湯・レンジ） 〇まちなか保健室　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。 困り事、心配ごと、お気軽にお電話ください。 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	前田修二	080-3977-6604 吉田	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、かき氷など		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	佐伯市稲垣古市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	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）	〇飲み物の無料提供、フードバンクあり 〇弁当販売 〇店内で飲食できます(3席)	山内勇人	080-5639-2525	
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/狩生 080-5639-2525	要相談・要予約
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)		600円/税込（お弁当、冷飲料、配達料、サービス代含む） えがお弁当(管理栄養士監修)の配達に「Plus」して ・お持ちした冷飲料で水分補給 ・服薬のお手手伝い ・室温、湿度の測定および調節 ・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/狩生 080-5639-2525	要相談・要予約
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）	☆みんなのえがおぷろじぇくと 〇医療介護、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) 〇お食事、運動、入浴できます(有料) 〇有償ボランティアセンター	☆医療職、障がいのある人、ボランティアなどなどの“ごちゃまぜ”パワーで、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。 〇医師、看護師、社会福祉士などの 専門職がお待ちしております 〇草刈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	☆みんなのえがおぷろじぇくと 地域の居場所	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】 担当/塩月 080-5843-6216	
チェアー	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2・4金曜日10時～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			＜問い合せ＞ 佐伯市社会福祉協議会 佐伯支部23-7451 （１回100円）
佐伯支部事業さいき 「通りゃんせ」	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 「通りゃんせ」ぷらす	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	「通りゃんせ」終了者	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月曜日 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

暮らし・生活

商店・スーパー

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	山出	20-5777	
生活協同組合 コープおおいた	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 「ｷｰﾌﾟ ＆ｼｮｯﾌﾟ 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「ＧＣ web」に事前登録
ユーマート佐伯店 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	
さとう青果	トラック移動販売	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・たんぱく調整食・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

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）
いっちゃん弁当	佐伯市木立6578番地5	要相談	お弁当配達/昼食	メニュー　日替わり ・ご飯小盛り：580円 ・ご飯普通盛り：600円 ・おかずのみ：500円		29-2314	要相談

暮らし・生活

外出支援

名称	支援日　/　料金	特徴	代表者名	連絡先	備考
福祉タクシーぐり～ん	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10368番地	福祉タクシー 対応：車いす・付き添い		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	〃	〃	

生活支援

団体名	活動名	場所	日時	内容	代表者名	連絡先	備考
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・剪定・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・片付け他	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ぽーと	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）	大分市青崎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
ＮP0法人 さわやか佐伯	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
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	佐伯市鶴岡町1-6-3	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

見守り

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	配食達時/ 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	見守りサービス		別紙資料参照				
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	
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
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持病を有する物等 使用料：無料	佐伯市地域包括支援センター	23-1632	要相談

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

クラブ活

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				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

その他 ボラ団体等

団体名	活動名	場所	日時	内容	代表者名	連絡先	備考
家庭倫理の会	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	内容は9月掲載予定
つな☆ぱんプロジェクト	西浜海岸の清掃		市報掲載	西浜海岸の清掃 臼坪川清掃	代表 水沼小百合 副代表 柳信夫	080-1731-7960	参加者募集
花てまりの会 （リラグループ）	お急ぎ時の対応 出張訪問美容		事前予約	急を要する美容支援に対応 カット	染矢　千歳恵	23-6528 緊急時/ 090-1513-1365	詳細は要相談 病院・自宅訪問
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・ノートテイクなど	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	22-7708	要相談

その他

名もなき集まり（趣味の集まり等）

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 （臼坪川横）	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	社協佐伯エリア 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			事務局 （山本 090-5448-0290	