

社会参加の場・生きがいづくり	(型) サロン	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	佐伯市7255-13		各地域に記載		サロン本部担当岩木	22-2150	
	茶の間	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		佐伯エリア	23-7451	
	通いの場	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	
	その他	名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考
		みんなのえがお本部 (ささえ愛ホーム内)	佐伯市池船町26番23号	11:00~13:00 (定休日:木曜・日曜、5週目)	○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) ○お出かけ、お食事、運動、入浴できます(有料) ○お泊りもできます(有料) ○有償ボランティアセンター	○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 ○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	080-8575-9550 (担当:西)	要相談・要予約
		お泊りサービス (ささえ愛ホーム内)	佐伯市池船町26番23号	適宜	1泊2食(入浴付き)	○1人でトイレに行ける方、もしくはご家族同伴	山内勇人	080-8575-9550 (担当:西)	利用料1人4,000円/泊
		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10:00~15:00	第1・3日曜日:ごちゃまぜカフェさいき 10:30~11:30 第1・3日曜日:とんとんとん食堂(キーマカレー) 11:30~13:00 第2日曜日:開放(随時イベント開催) 第4日曜日:とんとんとん体操(加藤先生) 10:30~11:30	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)	ごちゃまぜカフェさいき 100円(高校生以下無料) とんとんとん食堂 100円(高校生以下無料) とんとんとん体操 無料
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10:00~14:30	○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 相談料1回500円	
わたしの木曜日 (わたもく)		佐伯市東町12番4号 (野岡郵便局前、元小西酒店)	10:00~11:00 開催日:毎週木曜日	・健康体操 ・出し物など	集まってお茶を飲んだり、お話をしたり体操をしたり、地域の皆さんの居場所です 一人でも、お友達と一緒に遊びに来てください	山内勇人	080-8575-9550 (担当:西)		
ながとオレンジカフェ		佐伯市鶴岡町1-6-3 ケアタウンながと 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) <b>訪問対応</b>	小野展宏	090-5738-8486	要相談	
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30分 ②毎月第2・4金曜日 10~11時30分	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)	

社会参加の場・生きがいづくり	その他	佐伯エリア事業さいき「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 13:30～15:00  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」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	「通りゃんせ」修了者を対象	社協佐伯エリア	23-7451	1回100円
		健康運動指導	①佐伯東地区公民館2F 佐伯市蟹田7-10  ②コミュニティホール鶴岡館 佐伯市大字鶴望2525-12  ③野岡公民館（渡町台） 佐伯市野岡町2丁目3-58	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
		三栄商店	佐伯市佐伯市向島1-9-1 サイキワオビル1F	店舗営業 9:30～19:00 休み 毎週日曜日	野菜・果物	午前中に注文受けた場合、当日中に配達 <b>佐伯・佐伯東地区・渡町台・鶴岡地区など 配達相談可能</b>	三原賢治	23-2883	個配可能、相談可
		石松堂	佐伯市中の島2丁目1-3	10:00～18:00営業 定休日：土、日、祭日	日用品や食料品の配達支援	配達料1,000円/回で日用品や食料品を配達		23-2277	
		北中食品	佐伯市中村北町3-20	8:30～18:30 (お盆、年末年始除く) 営業	野菜・果物・他	配達是要相談（佐伯東校区内）	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 個配は利用している高齢者も多いと店員より	池田清隆	24-0689	個配可能 5,000円以上お買い上げ送料無料 (佐川急便にて着払い)
		マツモトキヨシ ミドリ薬品 佐伯店	佐伯市大字池田2080	年中無休 9:00～22:00営業	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	
		ドラッグセキムス 佐伯中の島店	佐伯市中の島1-8-7	年中無休 9:00～21:00	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	合澤	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) シルバー個配:70歳～79歳110円 / 80歳以上55円	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

商店・スーパー	生活協同組合 グリーンコープ 「キープ & ショップ あい・りす」	佐伯市城南町12-8	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 660円 班配・ベア配 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】 （毎月）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 Cweb」に 事前登録 ※内容の確認は津久見支所（松 下）まで 0972-82-1400
	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 （担当：狩生）	
移動販売	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・木曜日 10:00～15:00 火・金曜日 10:00～16:50	食料品・弁当等	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	自宅前まで訪問要相談（ルート確認後） ※時間、曜日は指定あり
	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・調味料カップ麺（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
サ   配 ビ   食 ス	生活協同組合 コープおいた コープサービス大分 （配食サービス）	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 食事形態…普通食・介護食・健康管理食 「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	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
	ながと配食サービス	佐伯市大字池田2260-1	※要相談 毎日（12/31～1/3除く）だ が、地区によって対応できな い場合あり	配食…昼食（10:30～12:30）・夕食（16:00～18:00） 食事形態…普通食（600円）、糖質・塩分・たんぱく質制限食（700 円）	治療食の摂取が必要・調理や食事の準備が困難な方を対象	ながと配食 サービス	24-1235	佐伯市内、車で片道15分程度で配 達できる範囲 （佐伯市池田より）
	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 食事形態…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 （配食サービス）	佐伯市米水津浦代浦599-11	月～土曜日	配食…昼食・夕食 「弁当（ごはん・おかず）」「おかずのみ」など対応 1食無料でお試しできる	鶴見、米水津に加えて旧佐伯市内（狩生地区、久部地区、 池田地区なども対応）、弥生、なども配達	富尾恵	35-6788	要相談
	いっちゃん弁当	大分県佐伯市木立6578番地5	9:00～13:00 （土日祝お休み）	食事形態…普通食 普通盛600円、小盛580円、総菜のみ500円	5つ以上から配達可（前日18:00までに要予約） ※インスタあり。DMからも注文可			29-2314
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（弁当300円、配達料50円）		山内勇人	080-5639-2525 （担当：狩生）	要予約・要相談

暮らし・生活	サ ー 配 食 ビ ス	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(弁当、冷飲料、配達などサービス代含む) ※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 ・コトなどのプチお笑い披露(笑)など		山内勇人	080-5639-2525 (担当:狩生)	要予約・要相談
	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	佐伯市常盤南町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・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・草刈り・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	生活支援サービス	大分市青崎1丁目9番35号 (事務所は西浜にあり)	受付:月~金曜日 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)	【軽作業】…洗濯・留守宅の風通し・買い物代行・話し相 手・葉の受け取りなど 【中作業】…食事づくり・布団干し・コインランドリー洗 濯支援 【重作業】…通院、院内介助 【外その他作業】…剪定・草取り・草刈りなど		097-574-6232	【料金】登録料:1,000円/年間 【軽作業】1,430円(9~17時) 1,980円(時間外) 【中作業】1,870円(9~17時) 2,310円(時間外) 【重作業】2,200円(9~17時) 2,750円(時間外) 【外その他作業】 2,640円(9~17時) 3,080円(時間外) ※土日祝は上記金額より500~600 円増し

								※別途事業所（西浜）から現地まで5km以内は200円、10km以内は300円、15km以内は500円、15km以上は700円の支払いが発生
くらすて・さいき (NPO法人 さわやか佐伯)	生活支援サービス	佐伯全域	9:00～16:00	【家事サービス】…洗濯・部屋の掃除・ゴミ出し・電球交換・買い物・調理・窓ふき・着替えの手伝いなど 【入退院時サービス】…入院の付添い・院内介助・救急搬送付添い・入退院の準備・入退院の手続き・入退院の備品のお届け・入院中の買い物・退院後の家事代行など 【その他のサービス】…庭の手入れ（花の水やり草取り）・話し相手・散歩の同行・安否確認・見守り訪問など	山本裕子	090-9072-4658	【料金】 会員：年会費10,000円 （入会日より1年間有効） 会員：30分 500円 非会員：30分 1,000円 ※別途、事業所（佐伯市大字長谷5727番地）から2kmまでは交通費は無料だが、2kmを超える場合は交通費1kmにつき50円の支払い発生	
くらすて・さいき (NPO法人 さわやか佐伯)	生活支援サービス	佐伯全域	9:00～16:00	主に電話による服薬の促しと訪問による安否確認（バイタルチェック）を毎日行うサービス	山本裕子	090-9072-4658	【料金】 1か月：30,000円（毎日） ※別途、事業所（佐伯市大字長谷5727番地）から2kmまでは交通費は無料だが、2kmを超える場合は交通費1kmにつき50円の支払い発生	
	出張訪問美容	佐伯全域	要予約	出張福祉美容 病院、自宅訪問	sunny side	080-7698-2946	【料金】 カット：4,400円 リタッチカラー：4400	
リラグループ出張班 出張美容	出張訪問美容	佐伯全域	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	パンフレットあり 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 9:00～16:00	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	
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	

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
郵便局見守りサービス	①みまもり訪問サービス ②みまもりでんわサービス		各郵便局の窓口やWebで申込み	①みまもり訪問サービス ・毎月の訪問(月1回) ・会話を通じて10項目の生活状況を確認し遠方の家族へメールし連絡する ・日常生活の中でのケガ全般による入院(地震・台風等の自然災害含む) ・入院日額3,000円×入院日数(最大30日分) ②みまもりでんわサービス ・毎日電話(自動音声)で体調確認をしてくれる(7~14時、16~21時の間で時間指定できる) ・体調確認の回答内容は家族へメールで報告がある	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)
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を対象	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		(対象者) ・おおむね65歳以上の一人暮らしで、緊急事態に機敏に行動することが困難な人。 ・一人暮らしの重度心身障がい者 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	社協佐伯エリア	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 ③子育てサポート ④でんきサポート ⑤くらしサポート ⑥親孝行サポート ⑦みまもりサポート ⑧ホームサポート	〒876-0803 佐伯市駅前2丁目6番53号		ホームページ参照	九州電力 佐伯営業所	0120-879-570 (あんしんサポート窓口)	料金等はホームページ参照

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					
	活動クラブ	老人	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	その他	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 臼坪川清掃 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・ノートテイクなど	社協佐伯支部	23-7451	要相談
		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	山本眞壽美	090-5488-0290	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(趣味的集まり)	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	ペット同伴で宿泊可能	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、Twitter ホームページ記載 (要相談)		
		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	090-9072-4658			
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		宮崎正豊	事務局 (山本 090-5488-0290)	協力者大募集!				