

社会参加の場・生きがいづくり	サロン	名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考
	通いの場	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
		参照(佐伯共通)							
暮らし・生活	スーパー・商店	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
		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	火・金曜日16:30~17:00	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	
		参照 (配達・配食/佐伯共通)							
	外出支援	名称	支援日 / 料金			特徴	代表者名	連絡先	備考
		※バス路線：令和3年10月～ 佐伯市公共交通マップ総合時刻表参照							
		(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			※出発地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	//	//	申請書の提出は窓口・郵送・FAX可。 ※申込から2週間ほどで作成、郵送される。
	支生 援活	団体名	活動名	場所	日時	内容	代表者名	連絡先	備考
		参照(佐伯共通)							
	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
		上灘地区	高齢者の見守り活動	上灘	通年	緊急連絡先の把握・見守り 高齢者の連絡体制整備	上灘区長		管理者/区長・副区長の3名

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			
		配食サービス	灘地区	年1回(例年3月開催)	対象者へのお弁当配布	見守り訪問活動・声かけ	灘地区社会福祉協議会	社協佐伯支部 23-7451		
	クラブ活動 老人活	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	
ポラその他等	団体名	活動名	場所	日時	内容	代表者名	連絡先	備考		
	ジャガリコ農園	①世代間交流事業 ②シルバー支援	灘地区		①じゃがいも・さつまいも 植えと収穫時期 ②季節の野菜栽培時期	①じゃがいもとサツマイモ植え・収穫作業 &交流会 ②野菜づくり講習会	河野孝義	高志勇二郎 090-9075-7301	高齢者見守り活動を兼ねる	
その他	(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	
	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
健康づくり体操教室		上灘文化センター	毎月第1・3月曜日			健康体操	灘地区社協会長 三井久満	28-3762		
書道教室		上灘文化センター	毎月第1・3火曜日			書道	〃	〃		
	姫楽の会	上灘文化センター				ホウ酸団子作り、他	〃	〃	地域女性の会	