

		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
暮らし・生活	商店・スーパー	ユーマート蛇崎店	佐伯市大字池田蛇崎10850-1	年中無休（元旦除く） 9：00～21：00営業	食料品・日用品			24-0047	
		ユーマート中山店	佐伯市大字長谷中山9682-131	年中無休（元旦除く） 10：00～21：00営業	食料品・日用品			22-2299	
		トキハインダストリー佐伯店	佐伯市大字池田2064	1階9：30～20：00営業 2階10：00～19：00営業	食料品・日用品			25-0011	
		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	
		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	水曜日 11:00～15:00	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(佐伯共通)							
	配食サービス	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	昼食 10:30～12:30 夕食 16:00～18:00 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）
		参照(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。				市地域振興課	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週間ほどで作成され郵送される。	
参照(佐伯共通)									

暮らし・生活	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
		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カ月：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
	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
	参照(佐伯共通)								
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	上堅田校区	年3回(例年12,2月開催)	対象者への配食サービス	見守り訪問・声掛け	上堅田地区 社会福祉協議会	社協佐伯エリア 23-7451	
	クラブ	団体名	活動名	場所	日時	内容	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
		子育てサロンピヨピヨ R5~休止中	子育てサロン	上堅田地区公民館				佐伯市社会福祉協議会 22-2150	
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
	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		
	男の料理教室	主)上堅田公民館 自主活動グループ 和洋中華、スイーツ、郷土料理づくり 地域支援(茶の間にて訪問調理、子どもへの食の伝承活動など) 視察研修	16名（待機者あり）	増野壮平	090-1178-8508				
	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	協力者大募集！			