

社会参加の場・生きがいづくり		名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考
		サロン	シゲオカ 重岡 (サロン宮野)	宮野公民館 佐伯市宇目大字重岡1228-1	毎月第2 月曜日10:00~12:00	12名参加・めじろん体操・脳トレ・ゲーム	会場は1階で実施。 脳トレや体操は洋室でパイプ椅子を使用。 トイレは洋式。	社協 宇目支部  396789	396789
サロン	オオヒラ 大平 (サロン上仲江)	上仲江公民館 佐伯市宇目大字大平395-1	毎月第4 火曜日10:00~12:00	5名参加・めじろん体操・脳トレ・ゲーム	会場は1階で実施。 スロープあり。エアコンはない。 脳トレや体操は洋室でパイプ椅子を使用。 トイレは洋式。				
サロン	オオヒラ 大平 (サロン大原)	大原公民館 佐伯市宇目大字大平1666番地	毎月第2 金曜日10:00~12:00	17名参加・めじろん体操・脳トレ・ゲーム	会場は1階、台所もあるが ガスが止まっている。エアコン無し。 脳トレや体操は洋室で低い椅子を使用。 トイレは洋式で広い。				
サロン	シオミノ 塩見園 (サロン塩見・上爪)	塩見公民館 佐伯市宇目大字塩見園820番地2	毎月第3 火曜日10:00~12:00	18名参加・めじろん体操・脳トレ・ゲーム	サロン塩見・上爪は合同で毎月塩見公民館で実施。 体操は低い椅子を使って実施。 トイレは洋式。				
サロン	センゾク 千束 (サロン河尻)	河尻集会センター 佐伯市宇目大字千束725番地1	毎月第2 水曜日10:00~12:00	13名参加・めじろん体操・脳トレ・ゲーム	会場は1階、台所もあるが、ガスが止まっている。エアコンが無い。 脳トレは和室で低い椅子を使用、体操やゲームは洋室でパイプ椅子使用。 トイレは洋式で広い。				
サロン	センゾク 千束 (サロン岩崎)	岩崎集会センター 佐伯市宇目大字千束2077番地	毎月第1 金曜日10:00~12:00	10名参加・めじろん体操・脳トレ・ゲーム	会場は1階、玄関も広い。 脳トレや体操は、洋室でパイプ椅子に座って実施。 トイレは洋式で広い。				
サロン	センゾク 千束 (サロン酒利)	酒利公民館 佐伯市宇目大字千束3268-1	毎月第3 水曜日10:00~12:00	10名参加・めじろん体操・脳トレ・ゲーム	会場は1階、スロープあり。 脳トレや体操は、洋室でパイプ椅子に座って実施。 トイレは洋式で広い。				
自主型	センゾク 千束 (サロン豊藤)	豊藤公民館/宇目B & G海洋センター 佐伯市宇目大字千束2515-1/ 佐伯市宇目大字塩見園10	毎月第1・3・5金曜日 10:00~12:00 ※月2~3回実施	8名参加・制作活動やゲーム	豊藤公民館の会場は1階。 和室で座布団に座って実施。 トイレは洋式で広い。 会場がB & G (囲碁ボール) の時はパイプ椅子使用。	社協 宇目支部  396789	396789	カイジョウ トヨフジ コウミンカン 会場は豊藤公民館であったりB & G海洋センターであったりするので、事前に確認 が必要	
茶の間	名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考	
茶の間	無し (令和4年7月現在)								
通いの場	名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考	
通いの場	無し (令和4年7月現在)								

社会参加の場・生きがいづくり	その他	名称		住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考
		ゲートボール		B & G 海洋センター横グラウンド 佐伯市宇目大字塩見園10番地	月・火・水・金・土曜日 朝8:30~11:00まで	ゲートボール	参加者は70~90代。 参加人数はは5~6人で多い時は8人。	社協宇目支部 396789	車や自転車などを使って自力で来れる方が対象/参加費無料	
		うめフレンド (グラウンドゴルフ)		B & G 海洋センター横のグラウンド 佐伯市宇目大字塩見園10番地	月・火・水・木・金・土曜日 朝7:00~9:00まで	グラウンドゴルフ	参加者は70~80代。 参加人数は12人。 大原地区や岩崎地区の方が参加している。			
		グラウンドゴルフ		八匹原グラウンド 佐伯市宇目大字塩見園	月・水・金曜日 13:00~15:00 ※夏場は朝の実施への 変更を現在検討中	グラウンドゴルフ	参加者は70~80代。 参加人数は7~8人。 宮野地区や重岡地区の方が参加している。			
		すみれ会		宇目地域コミュニティセンター (旧宇目地区公民館) 2階 集会室 佐伯市宇目大字千束1571番地1	毎週木曜日 10:00~11:30	体操、ダンス、ヨガ	50~70代の女性の参加が多い。 参加者は今のところ全員女性。	社協宇目支部 396789	参加者は全員女性 体操はハード/参加費1回700円	
		さいきんし運動教室		宇目地域コミュニティセンター (旧宇目地区公民館) 2階 集会室 佐伯市宇目大字千束1571番地1	毎週水曜日 10:00~11:00	体操	50~70代の女性の参加が多い。 元気な人向けの体操。	社協宇目支部 396789	50代~80代と年代層は幅広い。 車やコミュニティバスを使って自力で公民館まで来れる方が対象/参加費1回100円	
		このゆびとまれ		ふれあいセンター宇目 佐伯市宇目大字小野市3374-1	火曜日(月に1~2回実施) 14:00~	体操・ノルディック・制作活動 毎回10名ほど参加	毎月班回覧にてチラシ配布し、実施日を周知している。 参加者には半年分の予定表も配布している。	社協宇目支部 396789	人との交流や健康維持の為に開催している/参加費1回100円	
		思いやりごはん宇目料理教室		ふれあいセンター宇目 佐伯市宇目大字小野市3374-1	年に2回実施 1回目:5月~6月 2回目:9~10月	一人暮らし高齢者世帯を対象として料理教室を実施。	実施月は5~6月と9~10月の2回予定。 班回覧にてチラシ配布し、実施日を周知している。 (10名定員)	社協宇目支部 396789	健康に心がけた食生活を送るきっかけづくりとして開催している /参加費1回300円	
木曜会		ふれあいセンター宇目 佐伯市宇目大字小野市3374-1	水曜日(月に2回実施) 9:00~14:00	昼食(お弁当)を挟んで囲碁をしている 1~3位まで景品が出る/参加費1回1,000円	80~90代の男性が参加。 8名(宇目地区5名、直川地区2名、弥生地区1名) 登録している。	ふれあいセンター(54-3820)または社協宇目支部(39-6789)へ問い合わせをしたら対応 昼食(お弁当)代や会場使用料、景品代含む /参加費1回1,000円				
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
		Aコープ宇目店		佐伯市宇目大字千束2040-2	営業時間9:30~18:30 第3日曜日定休日	食料品・日用品	「サロン岩崎」などにお弁当を配達してくれる。 ※他の地区の場合は要相談 農協組合員には5%割引券が3枚、年に2回配布される。 各曜日によって割引がある。	Aコープ宇目店	521800	
		高治商店		佐伯市宇目大字重岡221	営業時間7:45~19:00 不定休	食料品・日用雑貨・タバコ	(番匠商工会を通して) 宅配をしてくれる	高治氏	521164	駐車場が無いので、車を横づけする
		戸高商店		佐伯市宇目大字重岡654	営業時間6:30~19:00 不定休	食料品(お弁当やお惣菜、冷凍食品)・日用雑貨・タバコ・酒類	(番匠商工会を通して) 宅配をしてくれる お弁当も外部から注文するが取り扱っている	戸高氏	TEL 52-1017 FAX 53-2294	

		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
移動販売		とくし丸	佐伯市	シゲオカ カワチ センゾク ヨウソウダ 重岡・河内・千束…要相談 オオヒラ オオハル 大平（大原地区）…水・土 (週2回) シオミ ソノ コウヅメ ハナギ 塩見園（上爪・花木地区）…水・土 (週2回)	食料品や日用品	欲しいものを事前に伝えておくと、次回その商品を用意してくれる	ユーマート とくし丸 事業部	288666 08038963731	宇目地区の販売担当は伊東氏 (080-3896-3731) ※他地区の販売依頼は要相談 (店長と相談するとのこと)
		株式会社「豆吉郎」 西日本新聞社グループ	福岡市博多区井相田2丁目1-60 西日本新聞製作センター別館2階	毎週木曜日 販売 センゾク サカリ 千束（酒利地区）…14:00頃～	食料品	豆腐以外の野菜やお菓子なども販売。事前に欲しいものを注文しておけば、次回商品を用意してくれる	延岡出張所 柳田氏	09039965617	追加地区は応相談
		柳井鮮魚	佐伯市本匠大字井ノ上1006	平日（不定期） 販売 ※土曜・祝日販売している日があり	主に魚類、つくだ煮 頼まれれば、肉類や果物なども 持ってきてくれる	直川、宇目、本匠を順番に回っている。	柳井氏	576421	追加地区は応相談
		ソウゴウ ショクヒン 総合食品	延岡市土々呂4丁目4442-1	火曜日・金曜日 販売 ※13:00頃から塩見地区～大平地区～河内地区～千束地区など順番に移動販売	刺身などの鮮魚、加工品、お菓子 などの食料品	魚以外の食料品も販売している。 延岡市から定期的に移動販売で宇目地区を回っている	田詰氏	09057372122	追加地区は応相談
暮らし・生活 外出支援		名称	内容			特徴	代表者名	連絡先	備考
		コミュニティバス	運行時間 平日8:00～17:00 / 宇目地区内1回の乗車につき200円			以前は家の前で停車してくれていたが、現在はバス停で乗り降りが基本となっている。 買い物や通院、郵便局などで利用する方が多い。	宇目タクシー	543759	完全予約制
		病院の送迎 みえ病院	申込が必要 病院が必要と認める方（予約の方のみ） 基本は月曜日と水曜日（必要によっては他の曜日もある） ※料金は無料			内科・消化器科・腎臓内科・神経内科・内視鏡内科・人工透析内科・外科・消化器外科・整形外科・精神科・リウマチ科・リハビリテーション科・放射線科・麻酔科・歯科・糖尿病内科・泌尿器科・歯科口腔外科・循環器内科・大腸・肛門外科・脳神経外科・肝臓内科・呼吸器内科	みえ病院	0974222222	※R1年10月から「みえ記念病院」と合併 〒879-7111 豊後大野市三重町赤嶺1250-1
		病院の送迎 福島病院	デイケアの送迎にも行くため、送迎が出来るかは応相談 (送迎する前に一度家の場所を確認する) 送りは透析など以外は一斉送迎（11時頃） ※料金は無料			内科・外科・小児科・リハビリテーション科・循環器科・呼吸器科・消化器科	福島病院	0974223321	
		病院の送迎 にこにこ内科クリニック	応相談 送りは送迎が必要な方全員が終了してから ※料金は無料			消化器内科・胃腸内科・内視鏡内科・内科・外科	にこにこ内科 クリニック	0974227776	現在、宇目地区では送迎なし
		病院の送迎 三重東クリニック	交通の便が悪いなど医師が許可した人が対象（予約患者のみ） 送りはその都度、受診後に送っている ※料金は無料			内科・小児科	三重東 クリニック	0974226333	
	病院の送迎 多田整形外科クリニック	継続して受診される方であれば可能 現在、宇目地区では火曜日と土曜日実施中 (用紙に記載し本人に時間を伝えている) 米料金は無料			リウマチ科・整形外科・リハビリテーション科	多田整形外科 クリニック	0974228717		

		団体名	活動名	場所	日時	内容	代表者名	連絡先	備考
暮らし・生活	生活支援	番匠商工会	食料品や日用品の 買い物代行サービス	宇目地域全域	重岡…平日（月～金）対応 大平…平日（月～金）対応 河内…平日（月～金）対応 塩見園…平日（月～金）対応 千束…平日（月～金）対応	買い物代行サービス 注文した食料品や日用品を自宅まで運んでくれる （商工会に加入している店の商品で食料品や日用品や <b>弁当</b> も含む）	番匠商工会 宇目支所	521212	【利用料金】 ・年会費3,000円を支払うと利用料無料 （回数制限なし）+買い物代金 ・年会費を払わない場合は1回につき利用料100円+買い物代金
		コープおおいた	食料品や日用品の 宅配サービス	宇目地域全域	重岡…（月）配達 大平…（月）配達 河内…（月）配達 塩見園…（木）配達 千束…（木）配達 ※千束の酒利地区は（月）配達	カタログを見ながら欲しいものを記入しFAXする 地区によって曜日が違うが週1回のペースで届けてくれる ※商品の配達が無い場合でも費用がかかる。	コープ おおいた	0974225522	【利用料金】 ・個人配達 週220円（税込） ・シルバー個配 （70～79歳の組合の方）110円（税込） （80歳以上の組合の方）55円（税込）
		コープサービスおおいた	配食サービス ※1回注文あたり1日2食×5日分 （10食分）の注文から受けられる	県内全域配達可能 ※日曜日にクロネコヤマトが10食分（1食ずつ袋詰め）まとめて冷蔵で配達してくれるとのこと	普通食や介護食（きざみ食・ムース食）、健康管理食（カロリー1600調整食・カロリー1440調整食・たんぱく40g調整食・たんぱく60g調整食）と選ぶことができる	コープ サービス おおいた	0120056372 電話受付時間 平日9～17時	【利用料金】 ・「おかずのみ」か「ごはん汁ものセット」でも値段が違う ※普通食（朝・昼）のおかずのみで5,749円～ 詳しくはHP参照	
		婦巖会（三重病院） 地域生活サービス 配食サービス	配食サービス 管理栄養士が作成する献立に基づき 栄養管理されたお弁当を届けてくれる	宇目地域	昼食のみ対応 （土日は休み）	普通食・糖尿病食・腎臓食・減塩食・透析食など対応できる 配食時、安否確認も行っている	三重病院	0974226000	【利用料金】 お弁当代600円/回（配達代込） 宇目は現在昼食のみ対応（R4年7月）
		山の幸 由紀ん子	配食サービス	宇目地域全域	昼食・夕食対応 （年末年始休み）	飲食店・弁当・惣菜 宇目地域にお弁当を配達してくれる お弁当の種類もたくさん用意されている	由紀ん子	0972543319	【利用料金】 お弁当代550円（配達代込）
		炭小屋	お弁当配達をしてくれる	宇目地域（小野市近辺） ※要相談	11：00～13：00 17：00～23：00 ※要相談 （日曜日休み）	飲食店・弁当・惣菜 宇目地域にお弁当を配達してくれる お弁当の種類もたくさん用意されている	炭小屋	543261	【利用料金】 飲食店/お弁当400円～（配達代込）
		宇目つくし隊	生活支援サービス	宇目地域全域	平日9：00～17：00 受付 （土日祝日、盆、年末年始休み）	日よけの設置、電球交換、話相手、家庭ごみのゴミ出し、部屋の掃除（掃除機掛け・窓ふき）、家の庭の草刈り	宇目つくし隊	396789	【利用料金】 生活支援：10分あたり120円×人数 草刈り：30分あたり400円×人数
		お洗濯支援事業	お洗濯支援サービス コインランドリー洗濯物代行支援 （こたつ布団・毛布などの大きな衣類）	宇目地域全域	平日9：00～17：00 受付 （土日祝日休み）	対象者は自家用車等がなく、洗濯物などをコインランドリーへ持っていくことが難しい世帯を対象	社協宇目支部	396789	【利用料金】 洗濯代行料金無料 洗濯・乾燥代：実費負担 （洗濯：1回500円、乾燥：10分あたり100円）
		訪問・出張美容サービス チシャの木	訪問理美容サービス	宇目地域全域	不定休 ※要相談	高齢、寝たきり、障がい、認知症、骨折などで美容室へ行くことが困難な方を対象	福祉認定美容師 チシャの木	08095324411	【利用料金】 出張料金500円 +シャンプー1,100円 +カットのみ2,200円 +カット（シャンプー込）3,300円
佐伯市シルバー人材センター 宇目連絡所	お困りごとのサービス	宇目地域	平日9：00～17：00 受付 （土日祝日休み）	【福祉・家事サービス分野】 買い物・部屋の掃除・洗濯・話し相手 【技能を必要とする分野】 植木の手入れ・網戸張替え・大工仕事 【派遣業務】 現役世代をサポートする仕事 【折衝・外交分野】 広報等の配布・検針・集金など 【屋内外の一般作業】 清掃全般・除草・草刈・包装など 【管理分野】 施設管理・駐車（駐輪）場管理など		396780 09095673239			

暮らし・生活	見守り	名称（個人やグループ）	活動名	見守り団体	日時	内容	代表者名	連絡先	備考
		ゆうゆうサポーター	見守り訪問	宇目振興局	不定期	一人暮らし高齢者世帯の見守り訪問	宇目振興局	521111	
		緊急通報システム「愛ことば」	安否確認	宇目振興局		希望する一人暮らし高齢者世帯に安否確認のための機械「愛ことば」を設置する	宇目振興局	521111	
		友愛訪問	安否確認 老人クラブに加入している80歳以上の一人暮らし高齢者世帯の見守り訪問	老人クラブ	月に1～2回	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第二茶寿会（宮野、重岡、市園、小野、蔵小野、田野、水ヶ谷）</li> <li>・第三茶寿会（対象地区：大原、宗太郎）</li> <li>・第五茶寿会（対象地区：上爪、塩見、花木）</li> <li>・第六茶寿会（対象地区：酒利、河内）</li> <li>・第七茶寿会（対象地区：河尻、伏野、千束）</li> <li>・第八茶寿会（対象地区：岩崎、柿木）</li> </ul> （令和3年6月現在）			
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		
		ふれあいの集い	ふれあいセンター宇目	11月頃予定（年1回） 11：00～14：30	イベント（体操・演芸見物）	独居高齢者世帯等の引きこもりや孤立解消のために実施	75歳以上の独居高齢者を会場へ招待し、演芸観賞や他者との交流を深め孤独感の解消をはかることを目的としている（送迎付き）		
		あんしん見守り隊	社協宇目支部より送付	関係機関に地域での自然体な見守り依頼の協力文を送付（毎年7月頃）		高齢者や子供たちの安心した生活の下支えになることを目的とした自然体の見守り活動	関係機関へ年に1度、地域での自然体での見守り活動の協力依頼のハガキを送付。令和4年度会員を対象に研修を実施予定。		
	車椅子・チャイルドシート等の貸出事業	社協宇目支部にて貸出	予約受付日時 平日8：30～17：00 （土日・祝休み）	利用時には、申請書（社協宇目支部にて記入）の提出が必要		宇目地区在住の方であればどなたでも借りることが出来る。 お盆や正月のお孫さんの帰省時などに利用できる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・車椅子2台（12.9kgと軽量で手押しハンドル部分が収納できる設計になっている為、車からの出し入れも便利）</li> <li>・ベビーシート、チャイルドシート4台（新生児から7歳まで幅広く対応でき、洗濯機で丸洗いもできるため、衛生面も安心して使用できるシートです）</li> </ul>		
	老人クラブ活動	団体名	内容	場所	個別の活動	特徴（会場・人数など）	代表者名	連絡先	備考
		第二茶寿会	毎年6月と10月の計2回、宇目地区の10クラブ（重岡6、小野市4）の会員の約半数が集まり、スポーツ大会（グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ペタンク）を行っている。 会員数：252名	ハチヒキバール 八匹原グラウンド	月・水・金曜日 13：00～15：00	第二茶寿会と第五茶寿会合同でグラウンドゴルフを実施	社協 宇目支部	396789	タイショウツク ミヤノ シゲオカ イチゾノ オノ 対象地区：宮野、重岡、市園、小野、クラオノ タノ スイガ タニ 蔵小野、田野、水ヶ谷
		第三茶寿会		オオハル コウミンカン 大原公民館			社協 宇目支部	396789	タイショウツク オオハル ソウタロウ 対象地区：大原、宗太郎
第五茶寿会		ハチヒキバール 八匹原グラウンド		月・水・金曜日 13：00～15：00	第二茶寿会と第五茶寿会合同でグラウンドゴルフを実施	社協 宇目支部	396789	タイショウツク コウヅメ シオミ ハナギ 対象地区：上爪、塩見、花木	
第六茶寿会		サカリ コウミンカン 酒利公民館		毎週水曜日 14：00～16：00	囲碁ボールを実施	社協 宇目支部	396789	タイショウツク サカリ カウウチ 対象地区：酒利、河内 小野安巳さんが送迎をしてくれている。	
第七茶寿会	カワシリ シュウカイ 河尻集会センター				社協 宇目支部	396789	タイショウツク カワジリ フセノ センゾク 対象地区：河尻、伏野、千束		
第八茶寿会	イワサキ シュウカイ 岩崎集会センター			社協 宇目支部	396789	タイショウツク イワサキ カキギ 対象地区：岩崎、柿木			

地域活動	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
		介助ボランティア「ひまわり」	年に1回地区社協主催で行う一人暮らし高齢者世帯を対象にした「ふれあいの集い」やボラ連主催の歳末福祉もちつき大会への協力。 年に1回(3月頃)生活支援ハウスとの交流会をしている。	イベントの会場によって異なる	「ふれあいの集い」は毎年11月頃実施 「歳末福祉もちつき大会」は12月頃実施 支援ハウスとの交流会は3月頃実施	1年に1回地区社協主催で行う一人暮らし高齢者世帯を対象にした「ふれあいの集い」や「歳末福祉もちつき大会」、支援ハウスとの交流会に参加する	介助ボランティア【ひまわり】	社協宇目支部 396789	
		更生保護女性会	さかせ地藏尊近くの花壇の手入れ 児童クラブ訪問(七夕づくり) デイサービスセンター訪問(交流会) 歳末餅つき大会への協力 など	イベントの会場によって異なる	定期的に活動している	さかせ地藏尊近くの花壇の手入れ 児童クラブ訪問(七夕づくり) デイサービスセンター訪問(交流会) 歳末餅つき大会への協力 など	更生保護女性会	社協宇目支部 396789	
		宇目ボランティア連絡協議会	「歳末福祉もちつき大会」 12月頃予定(年1回) 8:00~12:00	宇目保健センター	「歳末福祉もちつき大会」は12月頃実施	東日本大震災被災者世帯や75歳以上の独居高齢者世帯等の見守り活動の一環としてお餅を配布	宇目ボランティア連絡協議会	社協宇目支部 396789	
		コスモスの会	生活支援ハウス入所者宅へお菓子を 持って訪問し、交流をはかる。 八四原公園に年間を通して花を植える活動をしている。	生活支援ハウス (佐伯市大字小野市3374-1)  八四原公園	未定	生活支援ハウス入所者宅へお菓子を持って訪問し、 交流をはかる 八四原公園に年間を通して花を植える活動をしている	コスモスの会	社協宇目支部 396789	
	(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
		昼食・ゲーム	交流	酒利公民館 佐伯市宇目大字千束3286-1	毎週水曜日 12:00~14:00	昼食・交流(12:00~14:00) 囲碁ポール(14:00~16:00)		社協宇目支部 396789	酒利地区では、車を運転しない方へ送迎 をしている

		場所	住所	内容	今後、何に活用できそうか？	代表者名	連絡先	備考
その他	柔軟な資源	商い屋	佐伯市宇目大字重岡613	墓石クリーニング・墓じまいなど	墓守ができない方に対して紹介	石井氏	09066399109	見積無料
		一般社団法人 困り事サポート佐伯	佐伯市駅前1丁目7番1号	税理士・不動産・解体業者・遺品整理・害虫駆除・塗装/防止・造園屋・リフォーム・メンテナンス会社・土地家屋調査・司法書士・水道屋・ガス屋・電気関係・建築関係	民間企業間の繋がりを活かし、その分野のプロが困り事を迅速に解決することを目的に、地元佐伯市で頑張る企業に皆様をお繋ぎできるように総合的な相談窓口として設立された一般社団法人	困り事サポート 佐伯	0972489395	佐伯の困り事は地元企業で解決します！
		郵便局	各郵便局の窓口やWebで申込み	<p>【みまもり訪問サービス】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎月の訪問（月1回）</li> <li>・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</li> <li>・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）</li> <li>・入院日額3,000円×入院日数（最大30日分）</li> </ul> <p>【みまもりでんわサービス】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> <li>・体調確認の回答内容は家族へメールで報告がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・離れて暮らす家族に生活の状況を伝えたい方</li> <li>・一人での生活が何かと不安な方</li> </ul>	各郵便局	各郵便局	<p>【見守り訪問サービス】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・月額2,500円（税込）</li> </ul> <p>【みまもりでんわサービス】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・固定電話1,070円（税込）</li> <li>・携帯電話1,280円（税込）</li> </ul>
		九州電力	〒876-0803 佐伯市駅前2丁目6番53号	<p>【空き家サポート】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・遠くの空き家の状況を確認（写真つきメールでお知らせ）</li> <li>・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）</li> <li>・現場の写真付き報告書の作成、提出</li> </ul> <p>【お墓サポート】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お墓のお世話をお手伝い</li> <li>・お墓周囲の状況確認、お花、線香のお供え、簡易清掃（ゴミ拾い、水の取替え、草取り）</li> <li>・清掃前後の写真付き報告書作成・提出</li> </ul>	<p>【空き家サポート】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・実家が空き家になり遠方に住んでいて、なかなか状況を確認しに行けない場合。</li> </ul> <p>【お墓サポート】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・墓掃除に行く時間がなかなかとれない場合。</li> </ul>	九州電力 佐伯営業所	0120986506	<p>【空き家サポート】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1回2,000円</li> </ul> <p>【お墓サポート】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1回5,000円</li> </ul>