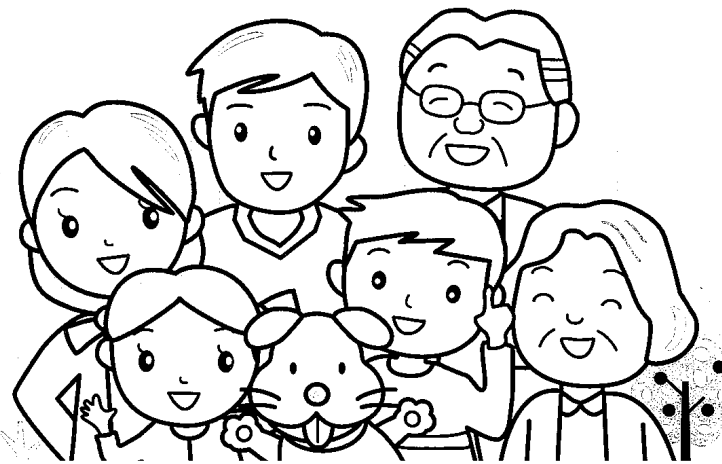


高齢者にやさしい お役立ち情報誌

改訂版

佐伯区ですっと暮らしていくために



発行にあたり

私たち、「佐伯区まちづくり百人委員会高齢者活性化部会」は、佐伯区にお住まいの高齢者の皆様が、より安心していきいきと暮らしていただくため、平成24年から佐伯区版の「高齢者にやさしいお役立ち情報誌」の発行を企画し、平成26年に関係者の皆様のご協力のもと、完成しました。2年経った現在でも多くの方に活用していただいておりますが、掲載している情報等に変更があり、この度最新の情報に基づいて改訂し、再発行することにいたしました。

発行にあたり、快く情報提供をいただいた方、また、ご尽力いただいた関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

この「高齢者にやさしいお役立ち情報誌」が、支援を必要とされる方と支援する方をつなぐ役割をになうとともに、そこから生まれる「支えあいの気持ち」が、育ち、ふくらみ、やがて大きな花となって、佐伯区全体に咲き誇ることを願っています。

また、高齢者の皆様を温かい目で見守り、生活を支えてくださることにより、地域の強いつながりが生まれ、ネットワークが広がっていくものと考えています。

私たちは今後も、この貴重な情報を将来に引き継ぎ、高齢者の皆様に佐伯区ですっといきいきと暮らしていただくための努力をつづけてまいります。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

企画・編集： 佐伯区まちづくり百人委員会 高齢者活性化部会
発行： 広島市佐伯区役所

ご利用にあたってのお願い

「高齢者にやさしいお役立ち情報誌（改訂版）」の情報は、平成26年7月に初版を発行した時の情報をもとに佐伯区まちづくり百人委員会高齢者活性化部会が再調査した情報です。したがって、区内全ての情報を網羅しているわけではありません。

また、掲載している情報は、平成28年12月末時点の情報であり、変更されている場合もありますので、ご利用の際には、最新の情報を直接各店舗などにご確認くださいようお願いいたします。

区民の皆様に「高齢者にやさしいお役立ち情報誌」の趣旨をご理解いただき、新たな情報が寄せられることを期待しております。

今後、より使いやすく、役に立つ情報誌になればと思っています。

佐伯区まちづくり百人委員会 高齢者活性化部会



もくじ

発刊にあたり

ご利用にあたってのお願い

もくじ

弁当・食材等の配達・移動販売

- 電話注文でお弁当・食料品を配達してくれるお店 …… 4～5
- 移動販売のお店 …… 6～8

日用品・家電・灯油の配達

- 日用品・家電・灯油を配達してくれるお店 …… 9
- いろいろな生活用品を配達してくれるお店 …… 10

クリーニング

- 集配してくれるクリーニング屋さん …… 11

美容院・美容院

- 自宅で散髪・カットをしてくれる美容院・美容院 …… 12～13

不用品・家庭ゴミの処分

- 不用品・家庭ゴミの処分・片づけをしてもらえるところ …… 14

医療

- もの忘れ・認知症サポート医リスト …… 15
- オレンジドクターがいる医療機関マップ …… 16～20
- 往診してくれる歯医者さん …… 21～22
- 自宅まで訪問してくれる薬局 …… 23
- 補聴器に関して出張相談ができるお店 …… 24
- 命の宝箱さえき(救急医療情報) …… 25

介護保険外で利用できるサービス

- 介護保険外で使える介護タクシー …… 26～27
- 生活支援(ホームヘルプサービス) …… 28～29

その他、高齢者にやさしいサービス

- 家の改造・修理の相談ができるところ …… 30
- その他、高齢者にやさしいサービス …… 31

安心相談窓口

- 佐伯区の安心相談窓口 …… 32
- 公的な安心相談窓口いろいろ …… 33～34
- 地域包括支援センターマップ …… 35
- 老人等入所施設一覧 …… 36～38
- ボランティア団体の紹介 …… 39～41
- いきいきサロンって? …… 42
- 各地区のいきいきサロンの紹介 …… 43～47

介護予防サロン

- …… 48

市の業務や手続き便利電話帳

- 佐伯区役所 各課の問い合わせ番号一覧 …… 49～50
- おしえてコールひろしま …… 51

電話注文でお弁当・食料品の配達をしてくれるお店

名 称	所 在 地	電 話 番 号	宛 先 区 域	サ ー ビ ス 内 容
※ 広島駅弁(株)	東区矢賀5-1-2	286-0181	佐伯区	お肉中心、お魚中心の2種類の献立から選ぶことができ、お誕生日特別メニューや、ミネラル・食物繊維たっぷりの雑穀を使った献立など、食事をする楽しみも一緒に届けてくれる。
(株)日米クック広島営業所	西区観音新町4-4-17	232-1624	佐伯区	栄養バランスの良い食事を冷蔵・冷蔵・常温状態に保つ「三温度帯保温車」で配達。
※ (株)ランチセンター	西区小河内町2-3-1	0120-320-743 294-5566	佐伯区	高齢の方でも美味しく食べられるようメニューを工夫している。 体質などにあわせて提供でき、気軽に相談もできる。
※ (株)エイト	西区商工センター2-9-22	0120-416-054 277-5852	佐伯区	こだわりの米・こだわりの味噌・バラエティー豊富なメニューが提供され試食が可能である。 平日のみ3回から受付できる。 土日祝配達。
※ (株)千鳥	西区商工センター7-3-48	277-8611	佐伯区	ご高齢の方が食べやすいよう配慮され、嗜好・栄養バランスに配慮した季節を感じられる和食中心のお食事が直接手渡しで配達される。
※ (有)広島ディナーサービス	西区井口台1-2-9	0120-773-321 276-4876	佐伯区	ディナーサービスのメニューは、ライフスタイルに合わせて利用できる。5～7日間まとめてお得なメニュー・当日に調理したおかずと、簡単に作れるおかずの材料を組み合わせるメニューなどもある。
※ 宅配クック123	佐伯区八幡2-9-13	927-2314	佐伯区	おかずのみ540円 おかず・ごはん594円 (注文)9:00～18:00 日替わりのお弁当を1日2回 昼・夕お届け可。 月に1回や週に1回も可。
※ NPO法人サンピアゆき	佐伯区湯来町和田333	0829-83-0858	旧湯来町のみ	広島市高齢者配食サービスのみ



※は広島市高齢者配食サービス事業者となっています。

ご利用の際は、佐伯区役所 健康長寿課 高齢福祉係 (tel:943-9729) までお問い合わせください。

電話注文でお弁当・食料品の配達をしてくれるお店 (つづき)

名 称	所 在 地	電話番号	対応エリア	サービス内容
おかだ	佐伯区五日市 4-13-11	921-1886	佐伯区・西区・廿日市市	8:00～20:00 1/1～1/4 定休 1,000円～受付 5個より注文受付 要相談
ワタミ配送	佐伯区隅の浜 3-9-30	0120-321-510	佐伯区	9:00～17:00 (祝日は休み) 毎日手作り、毎日お届け、日替わり夕食宅配。 高齢の方に、食事が偏りがちな方におすすめしたい和食中心の夕食。注文は1週間(5日間)単位から、 1人用 2,700円 (1人前1食あたり換算 540円) 2人用 5,000円
生協ひろしま	佐伯区八幡東 2-29-38	0120-500-935 927-2775	佐伯区	9:00～18:00 (月～金)
エブリデイフレスタ	安佐南区伴 2-2-25	0120-21-4981	佐伯区 (湯来町を除く)	9:00～20:00 (月～土) 新鮮野菜・精肉・鮮魚など取扱商品は 3,000 品目 揃え、ペットボトル・ティッシュペーパーもご自宅 にお届け。会員になり、月200円必要 ※スマートフォンからの入会で月会費無料
タイヘイ (株)	西区田方 2-1 6-20	0120-922-921 272-8349	佐伯区	9:00～19:00(月～金)
ピザロイヤルハット五日市店	佐伯区八幡 4-9-9	926-3955	要確認	通常 11:00～22:00
銀のさら 五日市店	佐伯区八幡 4-7-25	926-4646	要確認	注文は 1,500円以上より宅配

5

移動販売

移動スーパー



広島市佐伯区の杉並台団地に週4回、電車とバスの顔を持つキャラクターののぼりがはためく。スーパー「マダムジョイ」を展開する広島電鉄グループの広電ストア（広島市）が路線バスを改造した、移動スーパー ヒロデンジャー1号。

毎週 火・木・土 11:00～16:00

必要な食品を営業日にお届けします。

火曜日はお肉の日

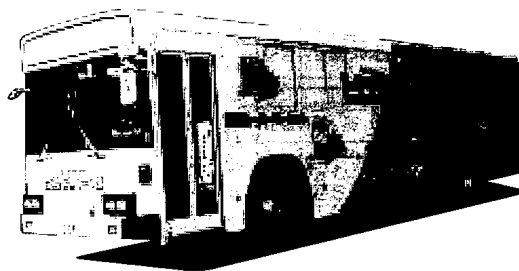
木曜日はお魚の日

土曜日は新鮮野菜・朝市の日

※火曜日は 14:00 まで



ヒロデンジャー1号



パンの移動販売

名 称	所 在 地	電話番号	対応エリア	サービス内容
ヘルスベーカリー五月が丘店	佐伯区五月が丘 1-10-4	941-1373	佐伯区	手作りパン 45種類を販売



ヘルスベーカリー
SHINWA GROUP



6

移動販売 (つづき)

生協ひろしま 移動販売車

「近くに生鮮商品売っている店がない」「車に乗れないから遠くの店まで買い物に行けない」
そんな声にお応えして、生協ひろしまでは移動店舗を開始しました。お買い物が不自由な方
の支援と地域コミュニケーションの場を目指す新しい取り組みを目指します！



火曜日の移動店舗ルート

地区	案内記載名	販売開始
1	魚切ハイツ東川角集会所	14:40
2	湯来町 ハーブヒルズ第2公園	15:10
3	親と子のふれあいの森公園	15:50
4	桐集会所	16:30

水曜日の移動店舗ルート

地区	案内記載名	販売開始
1	彩が丘第三集会所	10:15
2	彩が丘第二集会所	10:45
3	彩が丘中央公園	11:15
4	彩が丘第三公園	11:45
5	彩が丘第一集会所	12:15
6	八幡が丘老人運動広場	13:45
7	八幡が丘集会所	14:15
8	県魚切アパート駐車場	14:45
9	2城山折出第二公園	15:15

木曜日の移動店舗ルート

地区	案内記載名	販売開始
1	五月が丘3丁目34-7 ロータリー	13:40
2	五月が丘4丁目24-3 ポンプ場	14:05
3	五月が丘2丁目21-15	14:30
4	五月が丘2丁目13-10	14:55
5	五月が丘2丁目集会所	15:20
6	五月が丘会館	15:45
7	五月が丘第六公園	16:10
8	五月が丘第七公園	16:35
9	五月が丘4丁目集会所	17:00

7

木曜日の移動店舗ルート

地区	案内記載名	販売開始
1	観音台3-20	10:10
2	観音台3-16	10:40
3	東観音台北第二公園	11:10
4	東観音台第二集会所	11:40
5	観音台北第四公園	13:10
6	観音台東第二公園	13:40
7	観音台東第一公園	14:10
8	観音台1-4	14:40
9	観音台入口バス停 付近	15:10
10	展代町 広大ヶ丘団地入口 付近	15:40
11	坪井上集会所	16:10
12	千同上集会所	16:40
13	観音台 倉重荘駐車場	17:10

金曜日の移動店舗ルート

地区	案内記載名	販売開始
1	河内 河内公民館裏駐車場	10:20
2	野登呂集会所	10:50
3	白砂台 白砂台集会所	11:30
4	榊ニシカワ	12:00
5	杉並台第七公園	13:30
6	杉並台第八公園	14:00
7	杉並台41-19空地	14:30
8	杉並台第五公園	15:00
9	杉並台第二公園	15:30
10	杉並台第三公園	16:00
11	杉並台11-11空地	16:30
12	杉並台第六公園	17:00
13	杉並台青空市場前	17:30

金曜日の移動店舗ルート

地区	案内記載名	販売開始
1	薬師が丘第二公園	10:10
2	薬師が丘2-27	10:40
3	薬師が丘第一集会所	11:10
4	薬師が丘4-17	11:40
5	薬師が丘4-7	13:10
6	薬師が丘第五公園	13:40
7	薬師が丘第三公園	14:10

移動店舗のお問い合わせは、
無料ダイヤル 0120-500-935
受付時間 月～土曜日 8:30～21:00

日用品・家電・灯油を配達してくれるお店

種類	名称	所在地	電話番号	対応エリア	サービス内容
日用品	ビューアークック五月が丘店	佐伯区五月が丘 5-1-7	0120-171-599 941-7078	五月が丘・石内	買い上げ商品の配達 65歳以上、お体の不自由な方は配達料金無料
	フレスタ美鈴が丘店	佐伯区美鈴が丘西 1-6-1	926-0015	美鈴が丘・山田団地	買い上げ商品の配達 何個でも1回200円の配達料
家電	電栄家電販売(株)	佐伯区五月が丘 3-1-32	941-4322	五月が丘	その都度相談 営業時間 9:30～18:00 定休日(水)
	エディオン美鈴モール店	佐伯区美鈴が丘西 1-3-1	927-7732	その都度相談	その都度相談 営業時間 9:30～18:00 定休日(日)
	エディオン谷本電機	佐伯区五日市中央 1-1-38	922-3431	その都度相談	その都度相談 営業時間 9:30～18:00 定休日(日・祝)
	エディオン石内店	佐伯区五日市町石内 5845-1	941-3298	その都度相談	その都度相談
	エディオン山根電器	佐伯区藤垂園 51-13	943-4711	その都度相談	その都度相談
灯油	柴崎米穀店	佐伯区楽々園 6-2-17	0120-213-405 921-3405	楽々園から藤垂園、三筋、屋代まで	灯油2缶以上なら配達 月～土 8:00～19:00
	城南石油(株) 広島灯油センター	南区東雲本町 2-9-5	258-1190	曜日によって巡回場所が変わる 電話で確認	北風小僧のカントロー♪を鳴らしながらタンクローリー車で巡回販売
	シューワ(株) 広島支店	南区元宇品町 20-16	251-8858	曜日によって巡回場所が変わる 電話で確認	雪やコンコ♪を鳴らしながらタンクローリー車で巡回。営業時間 9:00～17:00 11月初旬～3月末に営業

9

いろいろな生活用品を配達してくれるお店

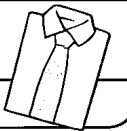
名称	所在地	電話番号	対応エリア	サービス内容
生協ひろしま	廿日市市大野原 1-2-10	0120-500-935	佐伯区全域	組合員に登録し、本人又はご家族で65歳以上や、障がい者手帳、介護認定手帳をお持ちの方は、個人配送手数料が通常個人配送の半額(利用金額に応じて0円・54円・108円)。毎週お届けの商品カタログで生活に必要な食品から、日曜雑貨、各種サービスが利用できる。注文は注文書・電話・FAX・ネット等。詳しくは電話で問い合わせ。
ユアーズネットスーパー ユアーズ直行便	廿日市市宮内 1-10-8	0800-919-4147	佐伯区全域	食品、日用品など品揃え。お店の価格帯でお届け。 ネット注文は、配達料金1回324円のみ(5,000円以上のお買い上げで配達料金無料) 「電話もしもし注文」は、年会費1,000円・利用料金1回250円・配達料金1回300円(5,000円以上のお買い上げで配達料金無料) ※金額は全て税抜価格で表示
イオン広島祇園店 ネットスーパー	安佐南区祇園 3-2-1	846-1000	佐伯区全域	入会金・会費無料。トップバリュはもちろん、食品、日用品や医薬品まで豊富な品揃え。 配達料は、キャンペーン中は7,000円以上で無料だが、通常はいくら購入しても324円
(株)フレスタ スーパーフレスタの宅配 (エブリデイフレスタ) 宅配事業部 (エブリデイフレスタ)	安佐南区伴南 2-2-25 宅配事業部	0120-21-4981	旧佐伯区と杉並台 (一部地域を除く)	会員登録と会費(月額200円)を払えば、毎週届けられる「商品カタログ」に載っている野菜、果物、惣菜、魚、肉、米、その他の食品を電話注文で翌日配達。 2,000円以上買い上げの時は配達料は無料。 詳しくはフリーダイヤルで問い合わせ。 口頭注文サービス 別途300円(税別)/月



集配してくれるクリーニング屋さん

※対応エリアについては各店舗にご確認ください。

名 称	所 在 地	電 話 番 号	対 応 エ リ ア	サ ー ビ ス 内 容
あいクリーニング	佐伯区楽々園 4-5-1	921-7200	佐伯区	8:00～18:00 ズボン 450円・1点に追加料金あり
大野屋クリーニング(有) 五日市工場	佐伯区五日市町下小深川 328-1	927-2243 0120-1929-22	広島市内・ 廿日市市の一部	9:00～17:00(日・祝は除く) ネットからの受付は24時間受付 布団・絨毯ならOK・服セットのみ取扱
大原クリーニング 楽々園店	佐伯区楽々園 4-12-24	921-0449	旧市内(古江)まで	9:00～19:00 別料金なし
かしまドライショップ	佐伯区八幡東 2-5-16	928-1757	旧市内・ 廿日市市の一部	10:00～18:00 1割UP
クリーニングウェイク	佐伯区五日市 1-3-9	921-0583	佐伯区・ 廿日市市の一部	10:00～18:00 状況に応じて
クリーニング館 中央店	佐伯区五日市中央 1-10-12	921-1832	五日市地区	8:00～17:30(日祝休み) 状況に応じてできるだけ対応
ケイシン(有)	佐伯区五日市町上河内 1676-11	928-7989	五日市・石内・廿日市市	9:00～18:00(日祝休み) 宅配専業
健康クリーニング(有)	佐伯区八幡東 4-34-7	927-0610	佐伯区・西区・廿日市市	8:00～20:00(日祝休み) 別料金なし
スリーエス	佐伯区五日市 1-5-28	924-3030	要相談	7:00～19:00(日休み) 基本しないが依頼があれば検討
竹岡クリーニング	佐伯区海老園 1-11-8	922-8397	佐伯区・西区の一部・ 廿日市市の一部	8:30～12:00(日休み) 別料金なし
カゲタクリーニング	佐伯区美の里 1-4-26-103	921-5221	佐伯区・廿日市市・ 西区・中区	午前中(日祝休み) 別料金なし
辻クリーニング	佐伯区海老山 1-2	921-0475	月・木 ルートの中で	9:00～18:00(ルートの途中で) 別料金なし
橋本クリーニング	佐伯区五日市 2-8-5	921-0406	佐伯区の一部	火・金 9:00～18:00まで 別料金なし
半田クリーニング	佐伯区城山 2-15-36	927-7081	佐伯区	カーペットクリーニング、ふとん洗いサービス等
ニコニコいつかいち クリーニングショップ	佐伯区五日市町上河内 203-2	927-9025	佐伯区・廿日市市(宮内)・ 西区(庚午)・ 安佐南区(大塚)	地域によってコースが変わる 月・火・水(集荷) 宅配専業
大原クリーニング	佐伯区五日市駅前 3-6-9	921-0079	佐伯区の一部・ 廿日市市の一部	9:00～19:00 別料金なし



自宅で散髪・カットをしてくれる理容院・美容院



名 称	所 在 地	電 話 番 号	対 応 エ リ ア	サ ー ビ ス 内 容
訪問理美容 SAKURA	佐伯区利松 3丁目 11-14	532-7267	広島市全域	予約申込必要 カット 3,500円 カット+顔剃り 4,000円 カット+毛染め 7,000円 カット+パーマ 8,000円 出張・訪問費は無料です
はーとりんぐ出張美容サービス	佐伯区五日市町 大字上河内 806-12	927-3719	広島市全域	予約申込必要 受付時間:9:00～18:00 カット 2,500円 シャンプーカット 3,500円 毛染め 4,000円 パーマ 4,000円
グットライフサポート	佐伯区新宮苑 5-12	921-8055	広島市・廿日市市	予約申込必要 受付時間:9:30～18:00 カットのみ(10分～30分) 3,000円 出張料 1,000円 定休日 日曜日
理容室ワンダーランド	佐伯区五日市 3丁目 2-1 第二吉山ビル 1F	922-8838	広島市全域	予約申込必要 定休日 月曜日 パーマ、シャンプー、トリートメント、ブロー、ヘアカラー、 ヘアマニキュア、縮毛矯正、セット、頭皮ケア、毛髪相談、 ストレートパーマ、顔剃り、その他
理容室 Oshale Salon Kazu	佐伯区五日市 3-2-1	922-7940	広島市全域	予約申込必要 平日 8:30～21:00(平日はナイター営業実施中!) 土・日・祭日 8:00～19:00 ケガ・ご病気・車椅子など当サロンへのご来店が困難な方 ご連絡いただければ自宅までの送迎も致します。送迎は地域 によりご相談下さい。
(有) ベラミステーション	中区鶴見町 7-5	246-3670	◎出張費 1,000円エリア 広島市内 (中区・東区・南区・西区・ 佐伯区・安佐南区)	予約申込必要 ホームヘルパー2級以上を兼ね備えた専門スタッフが訪問 出張費 1,000円



自宅で散髪・カットをしてくれる理容院・美容院 (つづき)

名 称	所 在 地	電話番号	対応エリア	サービス内容	
出張理美容サービスひまわり	西区高須台 5-8-5	0120-562800	広島市全域	受付時間：月曜日～金曜日 9:00～18:00 定休日：土・日・祝	カットの後は、洗髪（シャンプー）、ブローもできます。 また、毛染めやパーマ、顔そりもお承りいたします 寝たきりの方のカットのみ 300円アップとなります。 出張費 1,000円 予約申込必要
出張理美容サービスひまわり	中区八丁堀 6-3	224-6134	広島市全域	受付時間：月曜日～金曜日 9:00～19:00 受付時間：土曜日 9:00～15:00 定休日：日・祝	
ハーブヘアー	東区福田 8-5-10-202	0120-931-814	広島市・廿日市市 呉・安芸区等は要相談	カット 3,080円 時間目安：30分 カット+顔剃り 3,590円 時間目安：40分 出張費 1,000円 受付時間：9:00～17:00	
ビューティヘルパー	佐伯区観音台 3-5-1	0120-05-7808	広島市全域	予約申込必要 受付時間：9:30～17:30 月～金曜日 出張費（市内）1,000円～	
福祉介護出張美容グッドライフ	福山市大黒町 2-12	0120-756588	広島市全域	予約申込必要 受付時間：9:30～18:00	



13

不用品・家庭ゴミの処分・片づけをしてくれるところ

名 称	所 在 地	電話番号	対応エリア	サービス内容
(株)ISC	佐伯区五日市中央 4-7-24	921-0110	佐伯区全域	一般廃棄物収集・運搬（家庭ゴミ含む） 家財、大型家電、リサイクルもOK
(株)東洋クリーナー	西区中広町 3-25-8	232-6649	佐伯区全域	一般廃棄物収集・運搬
(有)西川産業	佐伯区湯来町大字白砂 555	0829-86-2788	佐伯区全域	
佐伯清掃(有)	佐伯区屋代 1-1-3	923-3177	佐伯区全域	一般廃棄物収集・運搬（家庭ゴミ含む） 家財、大型家電、リサイクルもOK 家の掃除・ 片づけ



14

もの忘れ・認知症サポート医リスト 認知症については、まずはご相談ください。

認知症サポート医とは？ かかりつけ医の認知症診断等に関する相談・アドバイザー役となり、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携を推進しています。



名 称	所 在 地	電 話 番 号	氏 名
介護老人保健施設 五日市幸楽苑	佐伯区五日市町下河内 188-6	927-2511	茗荷 浩志
広島グリーンヒル病院	佐伯区五日市町下河内 188-6	929-1110	笹木 智子
のぞみ整形外科ヒロシマ	佐伯区利松 3-6-30	929-0009	勝田 佳樹
ナカムラ病院	佐伯区坪井 3-818-1	923-8333	塚野 健・光野 茂
平尾クリニック	佐伯区五日市駅前 1-11-39	921-3161	古井 潤
湯来まつむらクリニック	佐伯区湯来町白砂 590	0829-40-5603	松村 誠



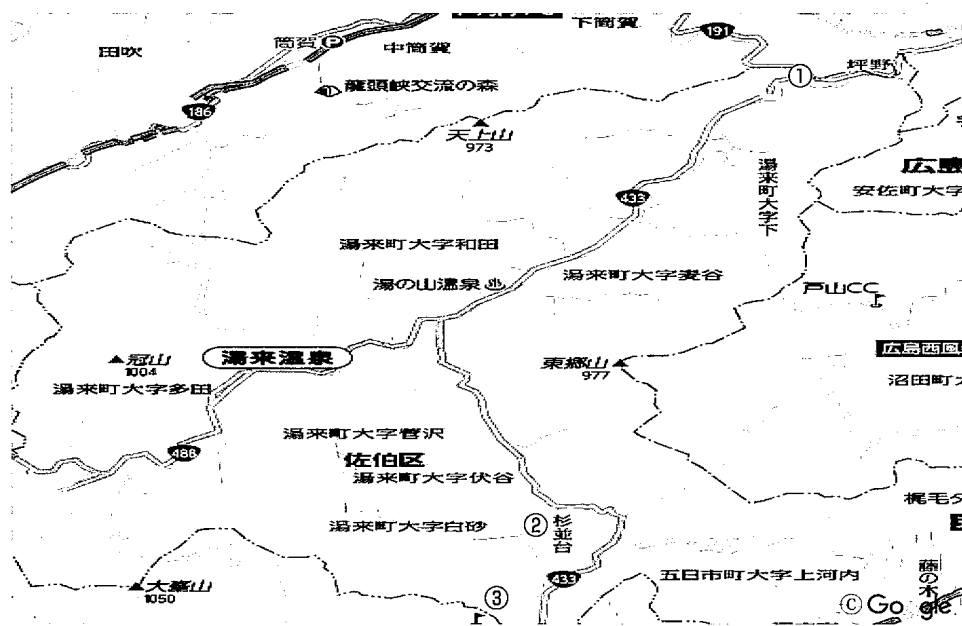
オレンジドクターがいる医療機関マップ



もの忘れなどについて気軽に相談できるよう、オレンジドクター（「認知症サポート医養成研修」「かかりつけ医認知症対応力向上研修」の研修を修了された先生）が地域におられます。オレンジドクターがおられる医療機関を紹介します。

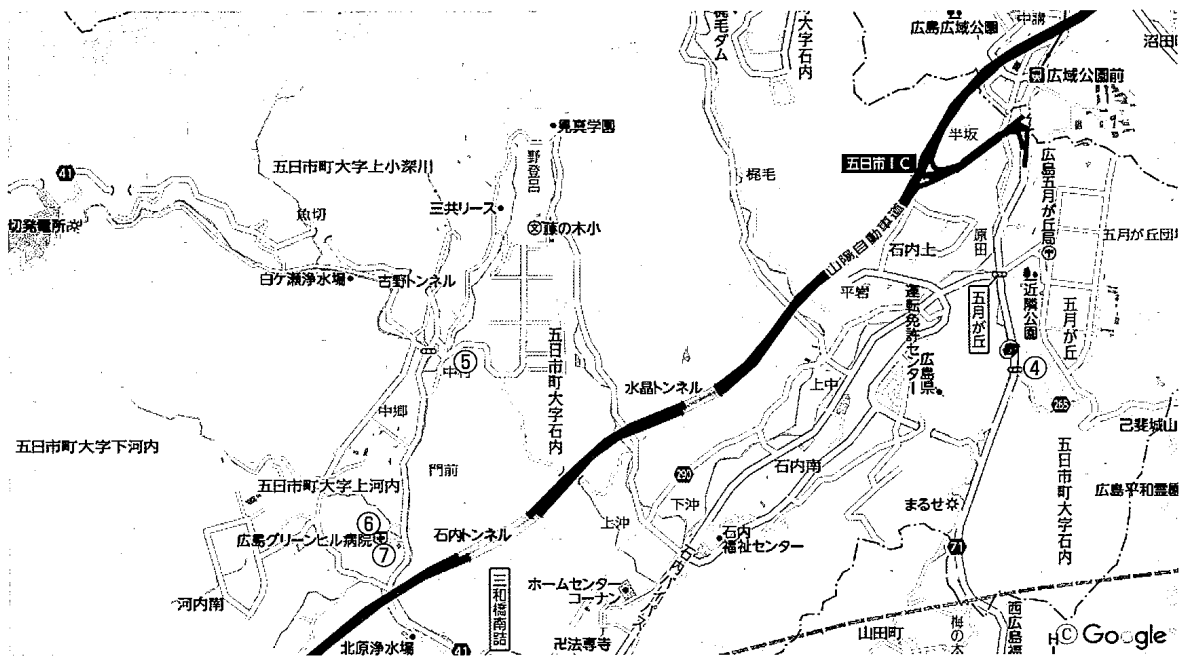


湯来地区



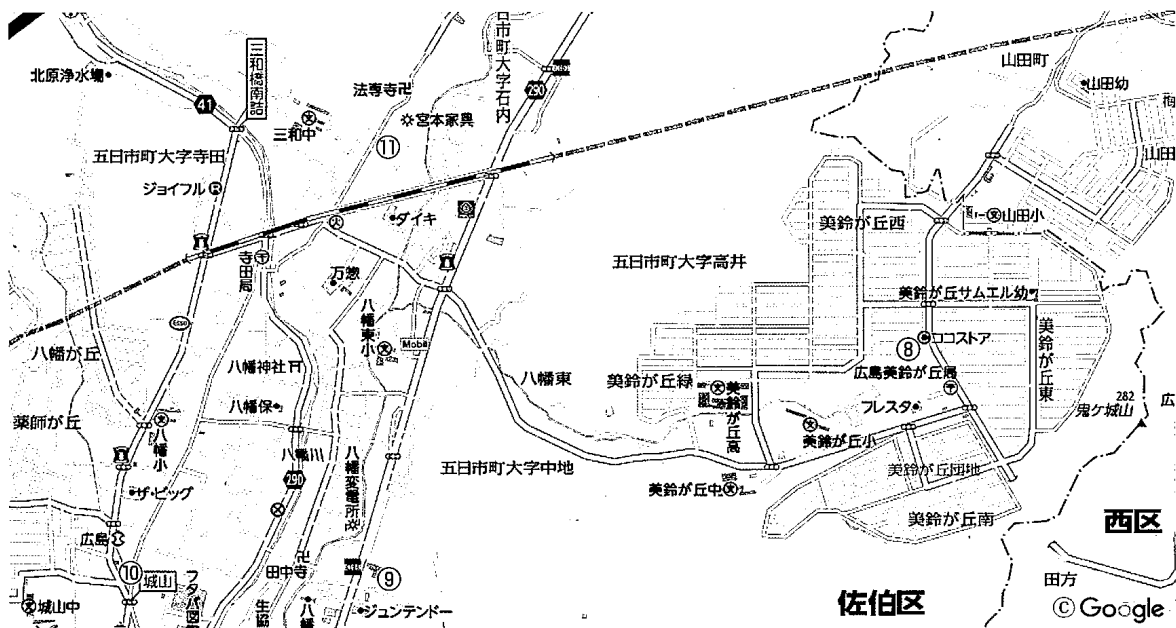
医療機関名	所在地	診療科	氏名	電話番号
① 林クリニック	佐伯区湯来町下 987	内科	林 和成	0826-23-0005
② 速水医院	佐伯区湯来町白砂 3527-2	麻酔科	速水 環	0829-86-0115
③ 湯来まつむらクリニック	佐伯区湯来町白砂 590	内科・外科	松村 誠	0829-40-5603

石内・河内・五月が丘・八幡東地区



医療機関名	所在地	診療科目	氏名	電話番号
④ 津元クリニック	佐伯区五月が丘 2-7-25	神経内科	津元 光雄	941-1133
⑤ 黄内科医院	佐伯区藤の木 1-31-12	内科	秦 英博	927-2020
⑥ 広島グリーンヒル病院	佐伯区五ノ市町下河内 188-6	内科	笹木 智子・武市 潔	929-1110
⑦ 五ノ市幸楽苑	佐伯区五ノ市町下河内 188-6	内科	茗荷 浩志	927-2511

美鈴が丘・八幡地区



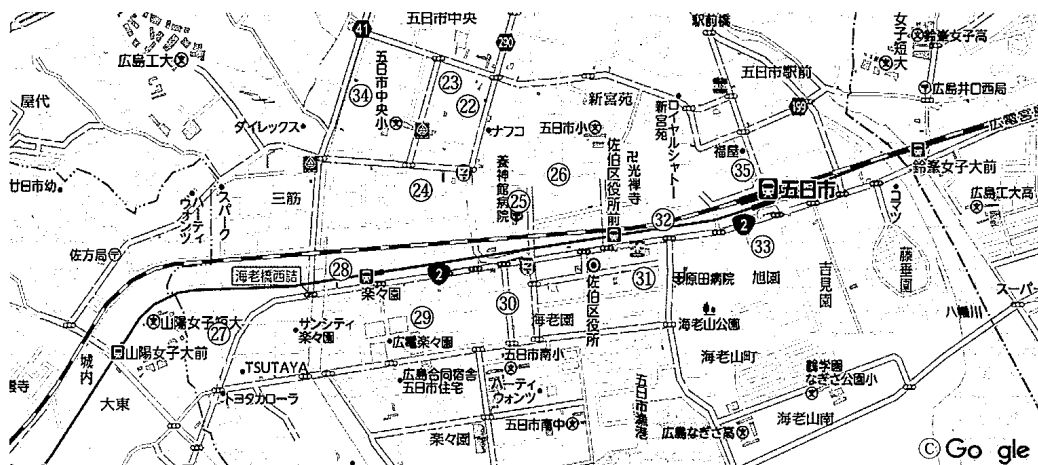
医療機関名	所在地	診療科目	氏名	電話番号
⑧ 中村内科医院	佐伯区美鈴が丘西 1-1-1	内科	中村 充宏	928-2864
⑨ 生協さえき病院	佐伯区八幡東 3-11-29	内科	福山 慎二	926-4511
⑩ 山科内科医院	佐伯区八幡 2-26-25	内科・胃腸科・循環器科	山科 洋一	928-5111
⑪ のぞみ整形外科ヒロシマ	佐伯区利松 3-6-30	整形外科	勝田 佳樹	929-0009

八幡・観音・五日市地区



医療機関名	所在地	診療科	氏名	電話番号
⑫ はやレクリック	佐伯区八幡 1-22-11	内科	林 載鳳	929-0884
⑬ たかいレクリニック	佐伯区坪井 1-21-43	内科・消化器科 内科	高石 英樹 高石 裕美	943-7307
⑭ なかつ泌尿器科クリニック	佐伯区八幡東 3-28-17-3F	泌尿器科	中津 博	929-1131
⑮ たけだ内科循環器クリニック	佐伯区五日市中央 7-8-5	内科・循環器内科・糖尿病内科・消化器内科 内科	竹田 真園 竹田 亮	923-7333
⑯ 石原脳神経外科病院	佐伯区五日市 7-4-24	脳外科	石原 博文	923-6662
⑰ 舛田内科・消化器科	佐伯区五日市中央 5-8-17	内科・消化器科	舛田 一成	943-5015
⑱ 三宅クリニック	佐伯区五日市中央 5-1-39	外科	三宅 信昭・三宅 淳一	922-3655
⑲ コープ五日市診療所	佐伯区千同 1-25-36	内科	佐々木 敏哉	924-0608
⑳ ナカムラ病院	佐伯区坪井 3-818-1	精神科	塚野 健・光野 茂	923-8333
㉑ かねみつ整形外科医院	佐伯区八幡東 3-25-17	整形外科・循環器内科	金光 敬夫	927-3000

五日市東・五日市・五日市南地区



医療機関名	所在地	診療科	氏名	電話番号
⑳ あまき内科泌尿器科医院	佐伯区五日市中央 2-1-10	内科・泌尿器科	池本 秀昭	922-2366
㉑ 寄田医院	佐伯区五日市中央 2-2-15	内科	寄田 純生	921-0689
㉒ 松田病院	佐伯区五日市中央 1-1-32	内科・外科・整形外科・リハビリテーション科	山田 充宏	923-1116
㉓ 養神館病院	佐伯区五日市 1-12-6	精神科	榎津 優	922-3153
㉔ 加藤内科クリニック	佐伯区五日市 1-5-61	内科	加藤 雅史	921-0029
㉕ 町田内科・神経内科クリニック	佐伯区隅の浜 2-9-7	神経内科	町田 仁史	922-0033
㉖ 松村循環器・外科医院	佐伯区茶々園 2-2-19	循環器科・外科・消化器科 循環器外科	松村 隆 伴 公二	921-0434
㉗ 医療法人大江内科医院	佐伯区茶々園 3-5-27	内科	大江 一彦	922-3741
㉘ いくた内科医院	佐伯区海老園 1-8-26	呼吸器科	生田 隆穂	921-5151
㉙ 福原リハビリテーション整形外科・内科医院	佐伯区海老園 2-9-22	整形外科 内科	福原 千史 福原 庸子	925-0555
㉚ 川岡内科クリニック	佐伯区海老園 2-3-8	内科	川岡 弘治	922-0022
㉛ 中島クリニック	佐伯区旭園 4-29 山根ビル 1F	精神科	中島 哲夫	922-1500
㉜ 名草クリニック	佐伯区五日市中央 3-9-51	胃腸科・内科・外科・リハビリテーション科	名草 幸博	924-7677
㉝ 平尾クリニック	佐伯区五日市駅前 1-11-39	内科・小児科・アレルギー科	古井 潤	921-3161

往診してくれる歯医者さん

ご希望の方は、各医院にご相談ください。



名 称	氏 名	所 在 地	電話番号
川端歯科医院	川端 康司	佐伯区湯来町白砂 3526-1	0829-86-1122
まつしま歯科クリニック	松島 寛明	佐伯区湯来町和田 178-1	0829-83-0119
片岡歯科医院	片岡 直樹	佐伯区五日市町下河内 60-1	927-8211
岡田歯科医院	岡田 光正	佐伯区五月が丘 3-1-36	941-1222
中本歯科クリニック	中本 康道	佐伯区五月が丘 2-6-1	941-1114
ほりえ歯科	堀江 泰史	佐伯区藤の木 3-21-14	929-7101
はんざわ歯科医院	半澤 泰紀	佐伯区利松 2-22-3	208-1170
山田歯科医院	山田 賢一	佐伯区美鈴が丘東 2-3-11	927-2200
河野歯科医院	河野 淳	佐伯区美鈴が丘西 1-5-20	928-2899
伊丹歯科クリニック	伊丹 宏之	佐伯区八幡東 2-28-54	928-1888
さくらい歯科クリニック	櫻井 宏樹	佐伯区八幡東 4-32-2	929-6480
松山歯科医院	松山 智博	佐伯区八幡東 3-19-11-5	927-0555
松田歯科医院	松田 克敏	佐伯区八幡 2-7-5	928-8137
山科歯科医院	山科 透	佐伯区八幡 2-26-27	928-9711
にしえ歯科医院	西江 宏昭	佐伯区観音台 4-32-20	921-8214
甲野歯科医院	甲野 峰基	佐伯区城山 1-15-8	921-2652
谷口歯科クリニック	谷口 洋平	佐伯区坪井 1-33-9	943-8020
いたくら歯科医院	板倉 一夫	佐伯区三宅 1-3-30	925-6655
さいとう歯科医院	齋藤 淳	佐伯区三筋 2-7-2	925-1100
かわもと歯科クリニック	河本 和繁	佐伯区皆賀 2-7-23	923-6188
イチロー歯科診療所	小島 一郎	五日市駅前 1-5-25	943-6841

21

往診してくれる歯医者さん

ご希望の方は、各医院にご相談ください。

名 称	氏 名	所 在 地	電話番号
兼池歯科	兼池 宏治	五日市駅前 2-15-2	943-1881
公園通り歯科クリニック	平塩 清滋	五日市駅前 3-1-25	208-0131
ひらた歯科	平田 庸祐	五日市駅前 1-13-4	943-4488
ハートフル歯科	柳原 琢磨	五日市 5-15-3	943-2007
平野歯科医院	平野 斉之	五日市 7-4-31	921-4798
たなべ歯科医院	田辺 正弘	新宮苑 11-16	923-0490
(法) 社団 いちこ歯科医院	森野 芳之	五日市中央 5-10-17	925-6480
上本歯科医院	上本 佳孝	五日市中央 1-3-26	922-4851
(法) あきひろ会 山根歯科医院	山根 昭	旭園 4-29-201	923-3123
石本歯科クリニック	石本 智教	海老山町 3-8	921-4182
榎林歯科医院	榎林 正夫	海老園 1-5-51	921-5557
かしづき歯科クリニック	河野 敦志	海老園 1-12-26	923-8326
中林歯科クリニック	中林 浩樹	海老園 2-6-22	923-0573
三浦歯科医院	三浦 史	海老園 2-10-21	923-1771
あだちツインズ歯科クリニック	安達 真	楽々園 3-2-16	922-6345
おおはら歯科クリニック	大原 将史	楽々園 4-1-30	922-8853
新田歯科医院	新田 栄治	楽々園 4-13-14	921-7778
かどわき歯科	門脇 敬二	楽々園 5-2-1	921-2572
桂歯科医院	桂 和之	隅の浜 3-9-1	925-6025

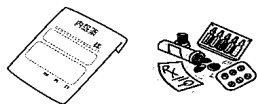


22

自宅まで訪問してくれる薬局

名称	所在地	電話番号	対応エリア
あやめ薬局	佐伯区五月が丘 2-7-24	941-3131	薬局周辺地区
もみじ薬局藤の木店	佐伯区藤の木 1-31-13	927-3388	薬局周辺地区
ハート薬局八幡店	佐伯区八幡 2-6-18	926-4554	薬局周辺地区
ひまわり薬局佐伯店	佐伯区八幡東 3-11-28	926-4771	薬局周辺地区
康仁薬局八幡東店	佐伯区八幡東 3-28-17	929-1100	薬局の近隣
純薬(株) 八幡アゼリア薬局	佐伯区八幡 5-10-1	929-1700	薬局周辺地区
セピア薬局	佐伯区皆賀 2-2-31	923-2045	薬局周辺地区
オール薬局五日市店	佐伯区五日市駅前 1-5-18-101	924-5733	薬局周辺地区
薬局ドラッグスソウ北口店	佐伯区五日市駅前 3-4-15-1	925-5050	特に制限なし
サルーテ薬局	佐伯区五日市 4-14-9-2	943-8343	薬局の近隣
五日市豊見薬局	佐伯区五日市 4-4-31 唯山ビル1F	924-3838	薬局の近隣
ゆうあい薬局五日市中央店	佐伯区五日市中央 5-11-21	943-8484	薬局周辺地区
そうごう薬局五日市中央店	佐伯区五日市中央 3-8-14	943-5031	特に制限なし

名称	所在地	電話番号	対応エリア
五日市薬局	佐伯区旭園 6-12	943-5363	薬局周辺地区
薬局ドラッグスソウ	佐伯区旭園 4-35	921-7865	特に制限なし
豊見薬局	佐伯区旭園 2-22	921-0049	薬局の近隣
海老山薬局	佐伯区海老山町 7-11	943-8962	薬局周辺地区
アポロ薬局	佐伯区海老園 2-11-1	921-5171	特に制限なし
南海老園豊見薬局	佐伯区海老園 1-8-25	943-5325	薬局周辺地区
海老園薬局	佐伯区海老園 2-6-21	924-0018	薬局の近隣
ライフしみず薬局	佐伯区楽々園 4-5-2	208-1193	薬局周辺地区
ファインしみず薬局	佐伯区楽々園 2-2-2 広電楽々園駅ビル2F	299-1193	薬局の近隣
楽々園しみず薬局	佐伯区楽々園 2-2-13-101	924-4193	薬局周辺地区
たんぼぼ薬局	佐伯区千同 1-25-35	924-3411	薬局周辺地区
すずらん薬局五日市観音店	佐伯区坪井 1-21-44	943-5521	特に制限なし
そうごう薬局倉重店	佐伯区倉重 1-96-1	943-7381	特に制限なし
湯来しみず薬局	佐伯区湯来町白砂 588-1	0829-40-5770	薬局周辺地区



23

補聴器に関して出張相談ができるお店



名称	所在地	電話番号	サービス内容
眼鏡市場五日市コイン通り店	佐伯区五日市中央 4-16-10	943-5618	専門スタッフが自宅訪問サービス。 お求め後も定期的に検査、調整してもらえる。
愛情メガネのタナカサンリブ五日市店	佐伯区八幡 1-24-1 サンリブ五日市1F	926-0820	
// 楽々園店	佐伯区楽々園 3-2-19	924-5025	
メガネの三城五日市店	佐伯区五日市中央 5-1-4	923-9693	移動型店舗事業実施 補聴器・メガネでも、遠くて店舗に行けない方、 外出が困難な方、忙しくて店舗に行けない方、 予約制により、日程を合わせ訪問可。 連絡先：842-9135 担当向井伸吾



24

命の宝箱さえき

救急医療情報

救急隊が駆けつけた時に、

- (1) 玄関の扉の内側に貼ってあるシールを見て、命の宝箱があることを確認します。
- (2) 冷蔵庫の扉のシールを見て冷蔵庫の中に命の宝箱があることを確認します。
- (3) 冷蔵庫から命の宝箱を取り出します。



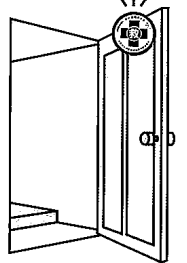
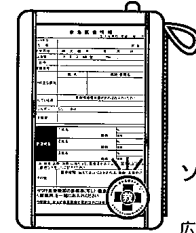
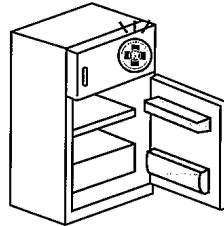
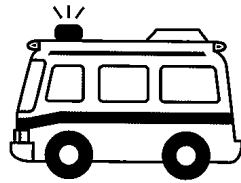
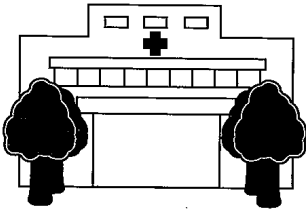
万一の備えとして、緊急時に必要な情報（かかりつけの医療機関・持病・常服薬・薬のアレルギー・緊急連絡先…）をひとつにまとめ、自宅冷蔵庫（ドアポケット）に保管しておくことで、救急隊や医療機関による救急救命活動をスムーズにおこなえるようにするためのものです。

医療機関へ搬送

救急隊などが救急医療情報シートから必要事項を確認

冷蔵庫のポケットに入れて保管

玄関内側



ソフトケース

広島市佐伯区地域保健対策協議会

「命の宝箱さえきセット」は、民生委員・児童委員、区健康長寿課で配布しております。



●お問い合わせはこちらへ●

Tel (082) 943-9728

※厚生部健康長寿課

Fax (082) 923-1611

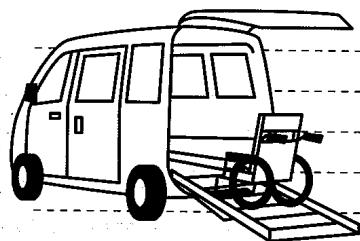
介護保険外で使える介護タクシー



名称	所在地	電話番号	対応エリア	サービス内容
介護タクシーおおはら	佐伯区五日市中央 2-6-19	921-5183 090-4145-2037	佐伯区全域	距離運賃 初乗り 610円 加算運賃 80円 時間制運賃 車いす 2,500円 (30分) ストレッチャー 5,500円 (1時間) 24時間対応 状況により費用は相談に応じる
介護タクシーたんぼぼ	佐伯区五日市 6-3-7	922-5919 080-3899-1576	佐伯区全域	車椅子 ストレッチャーのまま乗車可能 初乗り 630円 (小型) 660円 (大型) 貸し切り 30分 2,420円 (小型) 3,340円 (大型)
株式会社ほのか	佐伯区八幡 4-5-18	926-3664	佐伯区全域	車椅子 (軽自動車、車椅子の他2名乗車可) 介護保険及び支費制度費の適用の場合 600円/30分 これ以外の場合 1,500円/30分 身体障がい者、知的障がい者は1割引 23時～翌朝5時までは2割増
介護タクシーめぐみ営業所	佐伯区利松 3-24-25	929-7417	佐伯区全域 *車の待機場所 (利松、美の里)	小型車 (車椅子1名+座席2名) 1.5kmまで 630円 + 加算運賃 80円 *その他中型、大型車両有り
日の丸タクシー (株)	佐伯区八幡東 3-29-14	927-0909	佐伯区全域	全車小型車初乗り 520円 + 加算運賃 80円 お迎え料金なし (1.5kまで) 車椅子 30分 2,890円 完全予約制
介護タクシーふれあい	佐伯区三宅3丁目 12-1-203	090-7990-5593	佐伯区全域	初乗り 630円 + 加算運賃 80円 車椅子の他2名乗車可 リクライニング車椅子 4,840円

介護保険外で使える介護タクシー (つづき)

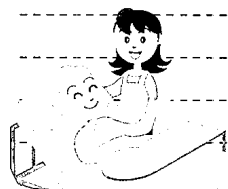
名 称	所 在 地	電話番号	対応エリア	サービス内容
こころケアサービス	佐伯区楽々園 5-11-9-502	922-7601	佐伯区全域	初乗り 630 円 (小型タクシー料金) ホームヘルパー 2 級、ガイドヘルパー (全身性障がい・視覚障がい) 広島市消防局認定 患者等搬送事業者 (車椅子等)
福祉タクシーとまと	佐伯区八幡が丘 1-15-7	927-3918 090-6430-8430	広島県	1.5 km まで 630 円 + 加算運賃 80 円 車椅子 1 名 + 付添 2 名 計 3 名まで乗車可能 リクライニング車椅子あり (車椅子貸出料 500 円) 車椅子貸出料 300 円 ホームヘルパー (2 級)
楓ヶアタクシー	佐伯区美の里 1-17-7-2105 グランドメゾン 五日市美の里	0120-96-8688 943-8500	佐伯区全域	初乗り料金なし 時間だけ、距離だけの料金体系 車椅子 2 台可能、最大 8 人まで乗車可能、寝台タイプあり、長時間疲れないウォーター車椅子、酸素・吸引機準備できる、ヘルパー経験のあるドライバーが介助、院内・外出先 (コンサートなど) の付添可能
福祉タクシーあい	佐伯区五月が丘 3-17-8	941-0433	佐伯区全域	初乗り 630 円 + 加算運賃 80 円 車椅子 2 名 + 付添 2 名の計 4 名まで乗車可能、リクライニング車椅子で寝台車対応。 乗降車～階段昇降介助やベッド移乗などの介助は 500 円～ 前日までの予約は、先約があっても同業者間で調整。



27

生活支援 (ホームヘルプサービス)

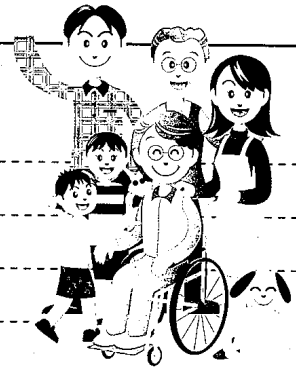
名 称	所 在 地	電話番号	対応エリア	サービス内容
広島市シルバー人材センター 佐伯出張所	佐伯区海老園 2-5-28	922-0520	佐伯区全域	見積りを行い、依頼者の同意の上で料金設定をし作業を行います。 (仕事の例) 家事手伝い、高齢者・病人の介護、ふすま・障子張り、大工仕事、植木の剪定、庭の草取り、宛て名書きなど… 料金・詳細については当センターへお問い合わせください。
便利屋お助け本舗 広島廿日市店	廿日市市福面 (阿品台のとなり)	0120-583-365	佐伯区全域	家の不用品処理、部屋のかたづけ、どんなお手伝いでもお任せください。 基本料金 1 時間 3,000 円 (税別) + 出張費 (実費)
便利屋ニッシン (便利屋さん)	佐伯区五日市町皆賀 502-24	0120-065-515	佐伯区全域	基本料金 3,000 円 (1 時間以内) 買い物代行・付添、医療機関への送り迎え、手続きの代行、話し相手 草取り、ゴミの処理、各種掃除、家具等の組立
廿日市市シルバー人材センター	廿日市市下平良 1-1-5	0829-20-1468	佐伯区全域等	ハチの駆除 (ハチの種類、大きさ等により値段が異なります)
大原家政婦紹介所	佐伯区五日市中央 2-3-9-9	923-0298	佐伯区全域	経験豊かなヘルパー・世話人が 24 時間対応。 病人の付添看護 (入院のナースコール等) 「でんわなんでも相談」有り。お問い合わせください。



28

生活支援（ホームヘルプサービス）(つづき)

名称	所在地	電話番号	対応エリア	サービス内容
便利屋ポケット	廿日市市六本松 2-1-17	0829-38-4532 0120-55-2432	佐伯区全域	どのような悩みも親身になって対応します。 *庭の手入れ *不用品の処分 *ゴミブリが出た *家具の移動・組立 *水が漏れている、便器が詰まった *エアコンが臭い *ドアの修理 *長蛇の列に並びたい ☆安心・納得のサービスを約束します。 ☆お一人お一人の困りごとに対応します。 ☆豊富な知識とテクニックで、お助けします。 ☆お気軽にご連絡ください。
アイアイ	佐伯区海老園 3-13-C-203	943-7037 090-8998-2792	佐伯区全域	サービス内容については、 各店舗にお問い合わせください。
セイキ（有）	佐伯区観音台 3-19-33	923-2554	佐伯区全域	
ベンリー西広島店	西区小河内町 1-25-1	291-3890 0120-988546	佐伯区全域	
リサイクルバンク り左衛門	佐伯区千同 2-13-29	942-2386 0120-752-365	佐伯区全域	

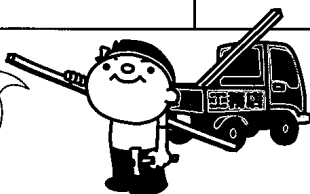


29

家の改造・修理の相談ができるところ ※対応エリアは佐伯区全域

名称	所在地	電話番号	サービス内容・特徴など	
建築・改造	(有) 河内建設	佐伯区五日市町上小深川 432-1	927-3022	建築全般工事（住み易く、安心、安全を重視します）
	ワ光（有）	佐伯区八幡 1-6-28	928-0190	建築全般工事（1級建築士事務所・ショールーム）
	馬場建設（株）ホームサービス	南区東雲 2-19-15	890-2111	新築・増改築（総合リフォーム・耐震・介護住宅など）
改造・修理	DCMダイキ 五日市店	佐伯区利松 1-2-35	927-7111	住宅リフォーム全般（介護保険の住宅改造などのご相談）
	(株) マエダハウジング五日市店	佐伯区城山 1-13-35	925-5726	リフォーム専門店（工事後も長いお付き合い）
	長岡商事（株）ルーミング広島	佐伯区石内北 2-1-3	225-6018	増改築リフォーム専門店（小さい事でもご相談に応じます）
	江崎内装（株）	佐伯区五月が丘 5-6-14	941-2705	屋内装専門（高齢者対応・介護保険適用リフォーム）

困り事があれば、お気軽に
お問い合わせください。



30

その他、高齢者にやさしいサービス ※対応エリアは佐伯区全域

名 称	所 在 地	電話番号	サービス内容・特徴など	
住 ま い の 相 談	江崎内装(株)	佐伯区五月が丘 5-6-14	941-2705	段差解消・手すり・扉・すべり止め・トイレの改造工事
	長岡商事(株)ルーミング広島	佐伯区石内北 2-1-3	225-6018	畳・建具・手すりなどの取替えから屋根・外壁工事まで
	DCMダイキ 五日市店	佐伯区利松 1-2-35	927-7111	ホームセンター(電球の取り替えから・お気軽にご相談を)
	(株)マエダハウジング五日市店	佐伯区城山 1-13-35	925-5726	水漏れや故障など・小工事専門のサポーターがお手伝い
畳・建具等	猫本タタミ工業(株)	安佐南区古市 2-17-2	877-0065	畳・建具(畳替・ふすま障子・網戸など1枚から承ります)
家の清掃	ダスキン楽々園サービスマスター	佐伯区楽々園 4-13-20	923-6724	ハウスクリーニング全般(キッチン浴室トイレ・床ワックス・エアコン・網戸の張り替えなど)



31

安心相談窓口

機 関 名	所 在 地	電話番号	相 談 内 容	
厚 佐 伯 区 生 活 部	生活課	佐伯区海老園 1-4-6	943-9725	暮らしにお困りの方(生活保護など)の相談窓口です。 高齢者の医療・福祉・健康・介護保険等の総合相談窓口です。
	健康長寿課 総合相談窓口		943-9728	
地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー	① 広島市湯来・砂谷 地域包括支援センター	佐伯区湯来町白砂 82-4	0829-86-1241	高齢者の総合相談窓口です。 担当圏域は中学校区となっております。 介護保険に関する ことや、心配事や、お困りご とがありましたら、こちらへ ご相談ください。
	② 広島市五月が丘・美鈴が丘 地域包括支援センター	佐伯区美鈴が丘西 1-3-9	208-5017	
	③ 広島市三和 地域包括支援センター	佐伯区五日市町石内 6405-1	926-0025	
	④ 広島市城山・五日市観音 地域包括支援センター	佐伯区千同 1-30-60	924-7755	
	⑤ 広島市五日市 地域包括支援センター	佐伯区五日市中央 2-4-40	924-0053	
	⑥ 広島市五日市南 地域包括支援センター	佐伯区楽々園 4-2-19-101	924-8051	
佐伯区社会福祉協議会	佐伯区海老園 1-4-5	921-3113	福祉に関する問い合わせ窓口です。お気軽にご相談ください。	
湯来地区社会福祉協議会	佐伯区湯来町和田 333	0829-83-0877	常設の事務所があるところのみ掲載しています。その他地区社協については、佐伯区社会福祉協議会にお問い合わせください。	
河内地区社会福祉協議会	佐伯区五日市町上河内 537	928-0219		
美鈴が丘地区社会福祉協議会	佐伯区美鈴が丘南 4-3-1	942-2778		
八幡学区社会福祉協議会	佐伯区八幡 4-4-10	928-7170		
佐伯区観音社会福祉協議会	佐伯区坪井 1-28-11	922-2090		
五月が丘協事務所	佐伯区五月が丘 5-3-5 (森下会館)			
五日市南学区社会福祉協議会	佐伯区海老園 1-5-40	開所予定		

32

公的な安心相談窓口いろいろ

名前	住所	電話番号	サービス内容
おしえてコールひろしま	中区国泰寺町 1-6-34	504-0822	広島市が開設しているお問い合わせ電話。市の業務、手続きに関する内容や、観光、イベントなどに関する質問に答えてくれる。 受付時間：8:00～22:00 年中無休
日本司法支援センター (愛称：法テラス)	中区八丁堀 2-31 広島鴻池ビル 6F	0570-078374	刑事・民事を問わず、国民のみならず誰もがどこでも法的なトラブルの解決に必要な情報やサービスの提供を受けられるようにしようという構想のもと、総合法律支援法に基づき、平成 18 年 4 月 10 日に設立された法務省所管の公的な法人。 平日 9:00～21:00、土曜日 9:00～17:00 (日曜祝祭日・年末年始休業)
広島司法書士会 総合相談センター	中区八丁堀 6-69 広島司法書士会館 1F	511-7196	電話相談 受付時間：月～金 12:00～15:00 面談相談は要予約。
ニートサポートネット	厚生労働省広島県若者交流館 中区八丁堀 16-14 第2広電ビル 5F	511-2029	働くことについて、悩みをかかえている若者の皆さんの自立のサポートを目的として作られた web サイト ニート・不登校の若者(15歳～39歳)の自立をお手伝いする公的支援機関。若者本人、保護者の相談に応じる。
広島市配偶者暴力相談支援センター	中区富士見町 11-27 広島市保健所 3階	545-7498	女性相談員が、面接・電話による相談や様々な情報提供。 月～金 10:00～17:00
広島DVホットライン	中区国泰寺町 1-6-34 男女共同参画課	0120-975-080	配偶者やパートナーからの暴力である DV(ドメスティック・バイオレンス)は、単なる夫婦げんかなどではなく、犯罪行為をも含む重大な人権侵害です。悩んでいる人は相談を。
消費生活センター	中区基町 6-27 アクア広島センター街 8階	225-3300	消費生活上の契約トラブルや多重債務に関する相談を受け、解決するためのお手伝いをするほか、消費者啓発事業や消費生活情報の提供、広島市消費生活条例に基づく事業者指導を実施している。

33

公的な安心相談窓口いろいろ

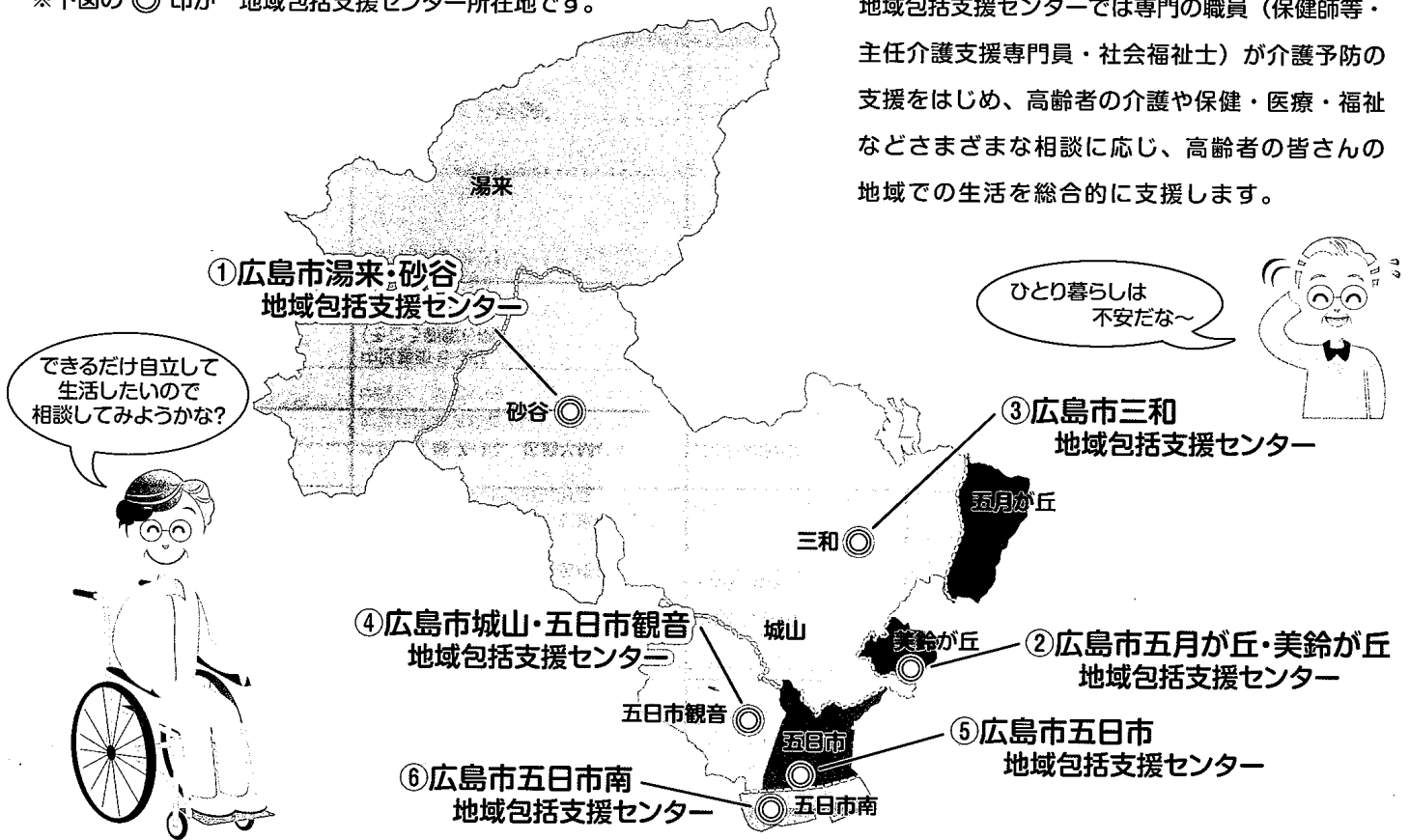
名前	住所	電話番号	サービス内容
広島市役所 市民相談センター	中区国泰寺町 1-6-34	504-2120	広島市ホームページ…市政に対する意見や要望、日常生活上の法律関係や交通事故に関する困り事などの相談を受けている。 (広島市民に限る) 市役所本庁舎 1階北側の市民ロビーの隣。
広島市認知症コールセンター	公益社団法人 認知症の人と家族の会 広島支部	254-3821	認知症の人やその家族の方などが、認知症について気軽に相談できる電話相談窓口として設置。介護経験がある相談員が電話相談に応じる。1人やご家族だけで不安や悩みを抱え込まないで、気軽にお電話ください。 月・水 12:00～16:00
広島いのちの電話	中区八丁堀 7-11 広島YMCA	211-4343	24時間365日絶え間のない電話相談 電話は、センターで取ります。面接はしません。
広島弁護士会 法律相談センター	中区基町 6-27 (そごう新館 6階)	225-1600	広島弁護士会所属の弁護士が交替で皆様の相談に応じている。 金銭の貸借、土地・建物などの売買又は賃貸借、交通事故・離婚等に伴う損害賠償、その他法律に関する問題等。 1週間前より電話で予約し、御来所ください。



34

地域包括支援センターマップ

※下図の◎印が 地域包括支援センター所在地です。



地域包括支援センターでは専門の職員（保健師等・主任介護支援専門員・社会福祉士）が介護予防の支援をはじめ、高齢者の介護や保健・医療・福祉などさまざまな相談に応じ、高齢者の皆さんの地域での生活を総合的に支援します。

老人等 入所施設一覧

施設の種別	施設名	所在地	電話番号	サービス内容
養護老人ホーム	喜生園	佐伯区三宅 2-1-2	921-1122	<ul style="list-style-type: none"> ●養護老人ホーム（指定介護老人福祉施設） 65歳以上で、環境上、経済上の理由などのため居宅での生活が困難な方が入所できる施設。 詳しくは区健康長寿課にお問い合わせください。 ●特別養護老人ホーム 65歳以上で、ねたきりや認知症などのため、常時介護を必要とする方が入所できる施設。 詳しくは各施設または区健康長寿課にお問い合わせください。
特別養護老人ホーム	石内慈光園	佐伯区五日市町石内 6405-1	926-0066	
	やすらぎの里	佐伯区五月が丘 4-15-6	941-2900	
	陽光の家	佐伯区三宅 6-105	921-8211	
	鈴か峰	佐伯区五日市町皆賀 104-27	943-8888	
	こころ三清荘	佐伯区石内北 1-1-11	962-9880	
	五日市あかり園	佐伯区五日市町下河内 591-1	926-1101	
	湯来保養園	佐伯区湯来町白砂 82-4	0829-86-2714	
有料老人ホーム	ジョイフル・ファミリー観音台	佐伯区観音台 3-5-1	943-6303	<ul style="list-style-type: none"> ●有料老人ホーム 本人と民間の設置者との自由契約に基づく全額自己負担の施設。おおむね 60 歳以上の方なら入所可能。 詳しくは各施設へ直接お問い合わせください。
	ドリームウェル	佐伯区五日市 7-8-41	943-1165	
	グランホームあさひ	佐伯区旭園 9-31	943-7773	
	ほほえみ有料老人ホーム広島西（住宅）	佐伯区八幡東 4-26-5	927-6600	
介護施設老人	五日市幸楽苑	佐伯区五日市町下河内 188-6	927-2511	<ul style="list-style-type: none"> ●介護老人保健施設 要介護者の方で、医療ケアや生活サービスを必要とする方の施設。 詳しくは施設へ直接お問い合わせください。
	花の丘	佐伯区三宅 6-265	924-1187	
	まいえ	佐伯区坪井 3-818-1	921-9123	
	湯来まつむら	佐伯区湯来町白砂 590	0829-40-5600	
ケアハウス	五日市グリーンヒルホーム	佐伯区五日市町下河内 591-1	926-1131	<ul style="list-style-type: none"> ●ケアハウス（在宅利用型軽費老人ホーム） 60 歳以上で、高齢のため独立して生活するには不安がある方が入所出来る施設。 詳しくは各施設へ直接お問い合わせください。 鈴か峰は視覚障がい者対象施設
	鈴か峰	佐伯区五日市町皆賀 104-27	943-8888	

老人等 入所施設一覧 (つづき)

施設の種類	施設名	所在地	電話番号	サービス内容
グループホーム (認知症対応型共同生活介護事業者)	グループホーム湯来	佐伯区湯来町白砂 423-2	0829-40-5353	<p>●グループホーム 認知症の方が共同生活を営む住居(グループホーム)において、入浴、排せつ、食事等の日常生活上の世話や機能訓練を受けることができる。 詳しくは、各施設へ直接お問い合わせください。</p> 
	グループホーム五日市	佐伯区五日市町下河内 188-6	927-2511	
	グループホームさつき	佐伯区五月が丘 5-2-3	941-7088	
	グループホームふじの里	佐伯区藤の木 2-27-5	927-3052	
	グループホーム悠	佐伯区美鈴が丘東 3-6-10	927-0831	
	グループホーム太陽	佐伯区利松 3-27-25	929-5533	
	グループホームくつろぎ	佐伯区利松 1-26-13	927-5557	
	グループホームアイリーフ五日市	佐伯区八幡 2-23-15	926-2736	
	ほほえみグループホーム広島西	佐伯区八幡東 4-26-11	926-4688	
	グループホームほのほの苑五日市八幡	佐伯区八幡 5-16-10	927-8400	
	グループホーム千同ひまわり	佐伯区千同 2-6-29	924-2567	
	グループホームつばい	佐伯区坪井 3-818-1	923-8387	
	グループホーム鈴が峰	佐伯区五日市町皆賀 104-27	943-8888	
	グループホーム五日市みどりの家	佐伯区五日市中央 3-16-15	922-7454	
	グループホーム五日市ひまわり	佐伯区五日市駅前 1-4-31	943-7210	
	グループホームこもれび	佐伯区五日市 7-8-43	923-8223	
	グループホーム佐伯・楽々苑	佐伯区楽々園 2-1-34	921-7700	
グループホーム海老園はなみずき	佐伯区海老園 1-7-21	924-7766		

37

老人等 入所施設一覧

施設の種類	施設名	所在地	電話番号	サービス内容
介護療養型医療施設	速水医院	佐伯区湯来町白砂 3527-2	0829-86-0115	<p>●介護療養型医療施設 療養上の管理、看護、医学的管理のもとにおける介護や機能訓練、その他必要な医療を受けることができる施設。 詳しくは、各施設へ直接お問い合わせください。</p>
	林クリニック	佐伯区湯来町下 987	0826-23-0005	
	広島グリーンヒル病院	佐伯区五日市町下河内 188-6	929-1110	
	ナカムラ病院	佐伯区坪井 3-818-1	923-8333	
	平尾クリニック	佐伯区五日市駅前 1-11-39	921-3161	
	松田病院	佐伯区五日市中央 1-1-32	923-1116	
高齢者向け付住宅	リブルマンション湯来	佐伯区湯来町伏谷乙 1361	0829-40-5141	<p>●サービス付き高齢者向け住宅 介護・医療と連携し、高齢者の安心を支えるサービスを提供するバリアフリー構造の住宅。居室の広さや設備、バリアフリーなどとともに、ケアの専門家による安否確認や生活相談サービスなどにより、安心して暮らすことができる。 詳しくは、各施設へ直接お問い合わせください。</p>
	サービス付き高齢者住宅あいのぞみ(道)	佐伯区八幡東 1-28-41-8	299-8882	
	イーグレット	佐伯区楽々園 2-1-34	924-1123	
	グランドマスト五日市	佐伯区八幡東 3-10-18	247-4888	
	クブナケア八幡	佐伯区八幡 4-5-15	569-6068	
	複合介護施設「みやけの郷」	佐伯区三宅町 1182	299-8882	
	複合介護施設「みやけの郷ビュー」	佐伯区三宅町 385-1	299-8882	
	メリィハウス五日市コイン通り	佐伯区五日市中央 1-14-6	943-8715	
	ケアレジデンス楽々園	佐伯区楽々園 3-14-3	943-8686	

38

ボランティア団体の紹介

対 象	グループ名	サービス内容
視覚障がい	点字	点訳物による情報提供・点字図書作成・点字の学習・視覚障がい者との交流
	音訳	音訳物による情報提供・テープ、CD図書の作成・視覚障がい者との交流
聴覚障がい	要約筆記	要約筆記サークルおりづる佐伯支部
	手話	五日市ボランティアサークルかえで会
		手話サークルてまり
		手話サークルりぼん
		手話サークルみのり
精神障がい	紙ふうせん	
在宅支援	さえきふれ愛グループ	
施設支援	中央・幸工房ボランティア会	
	ウイード	



ボランティア団体へのご依頼は、
佐伯区社会福祉協議会ボランティアセンター（電話 921-3360）へお問い合わせください。

39

ボランティア団体の紹介



対 象	グループ名	サービス内容
地域支援	湯来地区	湯来社会福祉協議会ボランティアバンク
	石内地区	石内まごころ会
	河内地区	河内地区社協ボランティアグループ
	五月が丘地区	五月が丘ボランティアバンク
	藤の木地区	ボランティアバンクふじのき
	彩が丘地区	彩が丘プラチナ倶楽部
	美鈴が丘地区	美鈴が丘地区社会福祉協議会
	八幡東地区	八幡東ボランティアバンク
	八幡地区	八幡学区社会福祉協議会
	薬師が丘地区	はなみずきの会
	観音西地区	五日市観音西地区社会福祉協議会ボランティアグループ
	観音地区	佐伯区観音社会福祉協議会ボランティアグループ
	五日市地区	五日市学区社会福祉協議会
	五日市中央地区	五日市中央ボランティアバンクグループ
	五日市東地区	五日市東学区社会福祉協議会ボランティアバンク
	五日市南地区	五日市南学区社会福祉協議会ボランティアバンク
	楽々園地区	楽々園学区社会福祉協議会ボランティアバンク

40

ボランティア団体の紹介 (つづき)

対象	グループ名	サービス内容
その他	佐伯区在宅栄養士会	一人暮らし高齢者への「まごころ弁当」給食配膳活動や高齢者の集い等の献立作成、調理指導など
	佐伯地区青少年を育てる会	区内の福祉事業の支援、参加・地域内においては各種ボランティアに参加、協力
	遊びの研究会キューブ	地域、各種団体への活動、協力、自主イベント・障がい者支援
	広島ともに走ろう会	視覚障がい者などのガイドをしながらウォーキングやランニングを楽しむ
	輝楽希楽列車	訪問活動・イベント支援（紙芝居、銭太鼓、手品、舞踊、ジャズダンス、けん玉）

いきいき サロンって？



ひとり暮らしや、家の中で過ごしがちな高齢者等と、地域住民（ボランティア等）が、自宅から歩いていける場所に気軽に集い、協働で企画し活動内容を決め、ふれあいを通して生きがいづくり・仲間づくりの輪を広げる事、また、地域の介護予防の拠点として機能する活動がふれあい・いきいきサロンです。

**社協は
ふれあいいきいきサロン活動を
応援します！！**



1. 立ち上げ、運営に関する相談

「サロンをはじめたいんだけど」、「活動のいいアイデアが浮かばない」、「こんなことをやってみただけど」、「サロンで困った事があった」・・・
そんな時は社会福祉協議会までご連絡下さい！

2. 活動費の助成

活動人数によってサロン活動への助成を行っています。
※ふれあいいきいきサロンは小地域における高齢者を対象とする事業であり、特定の団体会員のみを対象としている事業ではありません。
※詳しくは社会福祉協議会までお問い合わせ下さい。

3. 各種保険の充実

ふれあいサロン傷害補償・ボランティア保険・ボランティア行事用保険など、サロン活動中の万が一の事故に備えるための保険に加入いたします。

住み慣れた地域でいきいきと！

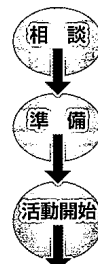
あなたの地域にもサロンを
立ち上げたい方は、
社会福祉協議会に
お気軽にご相談下さい。



活動開始までの流れ

新たに活動を開始する場合

- いつ、どこで？
- どんな内容で？
- 拠点の確保、運営体制は？
- 高齢者、地域住民への呼びかけ
- 活動開始前の書類提出
- 広報や活動のPR



すでに活動を開始している場合

- 今までの活動の振り返り
- 活動を充実させるためには？
- 今までの活動の振り返り
- サロンの目的の再確認
- 今までの活動の振り返り
- 活動を充実させるためには？
- 他サロンとの交流・情報交換

定期的な活動へ

各地区いきいきサロンの紹介

※参加ご希望の方は、佐伯区社会福祉協議会にお問い合わせください。
お問い合わせ先 921-3113

地区	名称	開催場所	対象	内容
湯 来	こぶしの会サロン	湯来町(日浦畑集会所)	日浦畑町内会	月1回不定期
	ゆずりあいサロン	湯来町白砂(桐集会所)	桐町内会	年4回不定期 12:00~15:00
	ほがらかサロン	湯来町白砂(重光集会所)	重光町内会	第4火曜日 13:00~15:00
	グリーンサロン	湯来町多田(みどり会館)	北谷町内会	年5回不定期 10:00~15:00
	コスモスサロン	湯来町多田(志井集会所)	上本多田・中本多田・下本多田・雲山・大谷町内会	月1回不定期 10:00~15:00
	かたくりサロン	湯来町菅沢(菅沢集会所)	志井町内会	年2回不定期
	石ヶ谷サロン	湯来町菅沢(菅沢集会所・民家)	志割町内会	月1回不定期 10:00~15:00
	3・4(サン・シー)サロン	湯来町和田(下和田集会所)	和田3・4町内会	年1回不定期
	いどばたサロン	湯来町麦谷(上麦谷集会所)	上麦谷2町内会	年5回不定期 8:30~14:00
	ささゆり会サロン	湯来町麦谷(麦谷説教場)	下麦谷1・下麦谷2町内会	第3水曜日 8:30~14:00
	ほととぎすサロン	湯来町下(民家・集会所・広場)	下五原1町内会	月1回不定期 10:00~14:30
	どんぐりサロン	湯来町下(水内交流センター)	久日市町内会	月1回不定期 10:00~13:00
	津伏こぶし会	湯来町下(津伏集会所)	津伏町内会	年8回不定期 8:30~13:30
	四方木の会	湯来町和田(湯来福祉会館)	湯来町全域	第1木曜日 10:00~15:00
	円(まどか)	湯来町下(上五原集会所)	上五原1・2町内会	年7回不定期 13:30~15:30
	若葉サロン	湯来町白砂(八幡原中央集会所)	八幡原・河内原・赤土地町内会	第2・4木曜日 13:30~15:30
	夢サロン	湯来町葛原(葛郷集会所)	葛郷町内会	第4木曜または不定期 14:00~16:00
	和サロン	湯来町多田(個人宅)	湯来・向谷町内会	2ヶ月に1回 13:30~16:00 (食事時:10:00~15:00)
	伏郷まめな会	湯来町伏谷(伏郷消防屯所)	伏郷町内会	月4回 火曜日 9:30~12:00
	みつば	湯来町下(下五原老人集会所)	下五原1・2町内会	第2金曜日 14:00~16:00
ふれあいサロン・下川角	湯来町伏谷(下川角集会所)	下川角町内会	第3木曜日 9:00~13:00	
さつきサロン	湯来町多田(さつき会館)	上打尾谷1・2町内会、 下打尾谷1・2・3町内会	不定期開催	
サロンスマイルうさ	湯来町(宇佐集会所)	うさ町内会	年3回不定期 10:00~14:00	

43

各地区いきいきサロンの紹介

※参加ご希望の方は、佐伯区社会福祉協議会にお問い合わせください。
お問い合わせ先 921-3113

地区	名称	開催場所	対象	サービス内容
石 内	いきいきサロン (ハッピー&ヘルス)	石内(石内公民館) 石内(老人いこいの家新宮山荘)	石内地区全域	第4木曜(12月除く) 13:30~15:00
	石内体操同行	平岩町内会集会所	石内地区(平岩町内会中心)	第3金曜日 11:00~15:00
	オープンサロン窓山	上河内(老人いこいの家窓山荘)	河内地区全域	毎週金曜日 10:00~15:00
河 内	いきいきサロン古野	五日市町上小深川(古野集会所)	河内地区全域	随時 13:30~15:30
	出前サロン	河内地区 各町内会集会所	河内地区全域	月1回 9:30~11:30
	白川サロン	五日市町下河内(白川集会所)	白川町内会	第2水曜日 10:00~12:00
	ほっとサロン	河内公民館	河内地区全域	月1回 13:30~16:00
	あらたにサロン	五日市町下河内(下河内集会所)	下河内町内会	随時 10:00~12:00
	ふれあいサロン	河内公民館	河内地区全域	第4火曜日 14:00~16:00
	IT悠々サロン	五日市町上河内(河内公民館)	河内地区全域	月1回 13:30~16:00
	沙羅の森サロン	五日市町上小深川(NPO法人 沙羅の森)	河内地区全域	随時 10:00~12:00
	サロン窓	上河内 光乗寺内 薫舎	河内地区全域	第4火曜日 14:00~16:00
	ベルアンサンプル	河内公民館	河内地区全域	第1・3土曜日 10:00~12:00
週末お気軽サロンなかごう	デイサービスなかごう	河内地区全域	第3土曜日 13:00~15:00	
五 月 が 丘	五月サロン	五月が丘(五月が丘公民館集会所)	五月が丘町内会	第4水曜日 12:30~14:00
	のんびりサロン	五月が丘(五月が丘四丁目集会所)	五月が丘町内会	第2火曜日 13:00~16:00
	あさがおサロン	五月が丘(五月が丘公民館)	五月が丘地区全域	公民館開館日 8:30~17:00
	ニコニコサロン	五月が丘(五月が丘一丁目集会所)	五月が丘町内会	第4火曜日 13:30~16:00
	サロン陽だまり	五月が丘(森下会館)	五月が丘町内会	毎週月、水、金曜 10:00~15:00
藤 の 木	ふじのきいきいきサロン	藤の木(藤の木公民館)	藤の木学区全域	第3日曜日 10:00~11:30
	ふじのき・ふれあい手話サロン	藤の木(藤の木公民館)	藤の木学区全域	第4日曜日 10:00~11:30

44

各地区いきいきサロンの紹介 (つづき)

※参加ご希望の方は、佐伯区社会福祉協議会にお問い合わせください。

お問い合わせ先 921-3113

地区	名 称	開 催 場 所	対 象	内 容
彩 が 丘	お茶の間サロン	河内南(彩が丘公民館)	彩が丘学区全域	第3土曜 10:00～13:00
	お茶の間サロン(二)	河内南(彩が丘第3集会所)	彩が丘学区全域	毎週月曜日 10:00～13:00
	お茶の間サロン(三)	河内南(彩が丘公民館)	彩が丘学区全域	毎週土曜日 10:00～13:00
	お茶の間サロン(四)	河内南(彩が丘公民館)	彩が丘学区全域	毎週月曜日 13:30～16:30
	三世代の交流	河内南(彩が丘公民館)	彩が丘学区全域	第2木曜日・第4水曜日 10:00～13:00
美 鈴 が 丘	ふれあいサロン美鈴	美鈴が丘(美鈴が丘公民館)	美鈴が丘地区全域	不定期開催 10:00～13:00
	東一丁目サロン	美鈴が丘(美鈴が丘東街区集会所)	美鈴が丘地区全域	第2月曜日 10:00～12:00
	東二丁目サロン	美鈴が丘(美鈴が丘東街区集会所)	美鈴が丘地区全域	第3月曜日 10:00～12:00
	東三丁目サロン	美鈴が丘(美鈴が丘東街区集会所)	美鈴が丘地区全域	第2木曜日 10:00～12:00
	東四丁目いきいきサロン	美鈴が丘(美鈴が丘東街区集会所)	美鈴が丘地区全域	第4木曜日 10:00～12:00
	東五丁目サロン	美鈴が丘(美鈴が丘東街区集会所)	美鈴が丘地区全域	第4火曜日 10:00～12:00
	西サロン	美鈴が丘(美鈴が丘西街区集会所)	美鈴が丘地区全域	第1月曜日 10:00～12:00
	南サロン	美鈴が丘(美鈴が丘南街区集会所)	美鈴が丘地区全域	第4木曜日 10:00～12:00
	みどりサロン	美鈴が丘(美鈴が丘緑街区集会所)	美鈴が丘地区全域	第1・3水曜日 10:00～13:00 第2・4水曜日 10:00～15:00
	みすすいこいの部屋	美鈴が丘(美鈴が丘公民館)	美鈴が丘地区全域	毎週水・金曜日 10:00～15:00
八 幡 東	PPKサロン	利松(利松公民館)	八幡東学区全域	第4日曜日 13:00～15:00
	日ノ木サロン花	中地公園内(日ノ木集会所)	日の木・日の木台町内会	第2火曜日 不定
	日ノ木体操クラブ	中地公園内(日ノ木集会所)	日の木町内会	毎週水曜日 10:00～11:30
	高井睦会サロン	八幡東(八幡東小学校)	高井町内会	毎週土曜日 8:30～12:00
	すずめの学校	利松(利松公民館)	八幡東学区全域	第2・4水曜日
	いきいきくらぶ	八幡東(八幡東公民館)	八幡東学区全域	第3木曜日 10:00～11:30
	花咲連	八幡東(中地集会所)	八幡東学区全域	毎週水曜日 13:00～15:00
	ままごとサロン	利松(お好み焼き店「ままごと」)	八幡東学区全域	第4火曜日
	「絆」クラブ	八幡東(東中地第一集会所)	八幡東学区全域	第3火曜日 13:30～15:00
	なかよしクラブ	八幡東(八幡東小学校 グランド)	利松第一町内会	月1回 不定期 9:00～

45

各地区いきいきサロンの紹介

※参加ご希望の方は、佐伯区社会福祉協議会にお問い合わせください。

お問い合わせ先 921-3113

地区	名 称	開 催 場 所	対 象	内 容
八 幡	八幡が丘いきいきサロン	八幡が丘(八幡が丘集会所)	八幡が丘1・2町内会	第2・4木曜日 13:30～15:30
	薬師が丘ふれあいきいきサロン「ふれやっく」	薬師が丘(薬師が丘第一集会所)	薬師が丘1～4丁目町内会	フリーサロン:第1水曜日 10:00～15:00 ふれやっく:第3水曜日 13:30～15:30
	八幡いきいきサロン	八幡(八幡公民館)	八幡学区全域	第2金曜日 13:30～15:30
	城山ふれあいきいきサロン	城山(折出会館)	城山町内会	第2木曜日 13:30～15:30
	寺田ふれあいきいきサロン「ささえ愛」	八幡(寺田会館)	寺田町内会	毎週水曜日 10:00～15:00
	寺地東サロン「げんき会」	八幡(老人いこいの家八幡荘)	寺地東町内会	隔月1回 第3木曜日 不定
	薬師が丘1丁目いきいきサロン	薬師が丘(薬師が丘第2集会所)	薬師が丘1丁目	第3月曜日 13:00～15:00
	かがやきサロン in 池田	八幡(池田集会所)	八幡学区・池田町内会	第1・3土曜日 13:00～18:30 第2・4土曜日 9:00～12:00
五 日 市 観 音 西	いきいきサロン観音台	観音台(観音台一丁目集会所)	五日市観音西地区	第2・4木曜日 13:30～15:30
	いきいきサロン千同上	千同(千同上集会所)	五日市観音西地区	第3水曜日 10:00～12:00
	いきいきサロン坪井上	坪井(坪井上集会所)	坪井上町内会	第3木曜日 13:30～15:30
	いきいきサロン三宅	三宅(NPO 法人 みんなのわが家)	三宅第一町内会	第3土曜日 10:00～12:00
	いきいきサロン倉重社	観音台(老人いこいの家倉重荘)	五日市観音西地区	第4水曜日 13:30～15:30
	いきいきサロン東観音台	観音台(観音台公民館)	五日市観音西地区	不定期 13:30～15:30
佐 伯 区 観 音	千同のんびりサロン	千同(千同1丁目集会所)(千同2丁目集会所)	千同1・2丁目町内会	第3水曜日 13:30～15:00
	ほのほのサロン	三宅(三宅中集会所)	三宅1・3・4丁目町内会	第2水曜日 13:30～15:00
	緑が丘番茶会	屋代(緑ヶ丘会館・集会所)	町内会中心	第3木曜日 13:30～15:00
	さわやかサロン	屋代(屋代会館)	屋代3丁目町内会	第1土曜日 13:30～15:00
	はつらつクラブ	屋代(月見台集会所)	月見台町内会	毎週月曜日 10:00～11:00
	月見台集会所サロン	屋代(月見台集会所)	月見台町内会	毎週木曜日 13:00～16:00
	三筋いきいきサロン	三筋(三筋集会所)	三筋町内会	毎週火曜日 10:00～11:30
	坪井サロン	坪井(坪井中集会所)	坪井町内会	第3水曜日 13:30～15:00
	キラキラサロン	坪井(老人いこいの家坪井荘)	佐伯区観音全域	第4土曜日 13:30～15:00
	観音囃子サロン	坪井(老人いこいの家坪井荘)	佐伯区観音全域	毎週日曜日 10:30～16:30
びんびん健康体操	坪井(坪井公民館)	佐伯区観音全域	第1金曜日 12:30～14:30	

46

各地区いきいきサロンの紹介 (つづき)

※参加ご希望の方は、佐伯区社会福祉協議会にお問い合わせください。

お問い合わせ先 921-3113

地区	名称	開催場所	対象	内容
五日市中央	中央5丁目町内会サロン	五日市中央(中央5丁目集会所)	五日市中央5丁目町内会	月1回 不定
	やすらぎ会	五日市中央(中央マンション集会所)	中央マンション町内会	年3~4回 不定
	ふれあい活き活きサロン	老人いこいの家中央荘	五日市中央学区	各地区1回・年1回 10:30~13:00
	サロン幸	五日市中央(中央・幸工房食堂)	五日市中央地区町内会	第3金曜日 14:30~16:10
	中央げんき会	五日市中央(五日市中央公民館)		月1回
五日市	いきいきサロンなごみ	新宮苑(五日市公民館)	五日市学区全域	第4水曜日 10:00~12:00、10:00~14:30
五日市東	皆賀4丁目ブロック	皆賀(皆賀会館)	本町東・4丁目・西町内会	年3回 不定期 10:00~13:00
	皆賀沖ブロック	皆賀(皆賀沖会館)	皆賀沖・皆賀沖上・中央町内会	年3回 不定期 10:00~13:00
	昭和台ブロック	美鈴園(皆賀上集会所) 昭和台(昭和台集会所)	美鈴園・皆賀上・昭和台町内会	年3回 不定期 10:00~13:00
	カトレア会	皆賀(皆賀会館)	皆賀本町東町内会	第3金曜日 10:00~12:00
	カラオケサロン	皆賀(皆賀沖会館)	皆賀沖・皆賀沖上町内会	第3水曜日 13:30~15:30
	お茶サロン	皆賀(皆賀沖会館)	皆賀沖・皆賀沖上町内会	第3金曜日 13:00~15:30
五日市南	吉見園いきいきサロン	吉見園(吉見園公民館)	五日市南学区全域	第3水曜日 10:00~12:00
	海老園いきいきサロン	海老園(海老園集会所)	五日市南学区 海老園自治会・町内会	第4水曜日 10:00~12:00
	上杉サロン	海老園(五日市南小グランド)(楽々園第二公園)	五日市南学区全域 海老園自治会・町内会	月・火・木・土曜日 8:00~11:00
	あさひ快老サロン	旭園(海老山公園)	五日市南学区全域 旭園・海老山自治会・町内会	毎週月・水・金曜日 8:30~11:00
	あさひ健康クラブ	旭園(あさひ会館)	五日市南学区全域	毎週月曜日 13:00~15:00
楽々園	ほっとサロン美の里	美の里(美隅公民館)	美の里町内会	第3金曜日 13:30~15:30
	いきいきサロン新生会	隅の浜(隅の浜会館)	隅の浜1丁目町内会	第2金曜日
	いきいきサロン若菜会	隅の浜(老人いこいの家美隅荘)	広島市内	第2木曜日
	楽々園サロン	楽々園(楽々園公民館)	どなたでも	第2木曜日 13:30~15:00
	いきいきサロンオアシス	美の里(美隅会館)	美の里1丁目町内会	第3木曜日 13:30~15:30
	やまぼうし会	美の里(美隅会館)	隅の浜3丁目町内会	第2金曜日 13:30~15:30

47

各地区の介護予防サロン(地域介護予防拠点)

高齢者が歩いて通える場所で、介護予防に取り組むサロンです。

元気な高齢者が機能低下を防ぎつつ、住民同士の絆が深まることを目的にしています。

名称	開催場所	開催曜日・時間	内容
魚切転倒予防教室	魚切多目的集会所(河内)	毎月3回 火曜日 10:00~11:30	毎回、座ソール節を踊る。講師役が考えてきたボール体操やストレッチ体操などを行う。
あさひ健康クラブ	旭園老人集会所(旭園)	毎週月曜日 13:30~15:00	毎回、講師が考えてきた項目(8項目)とDVDを観ながらの体操、脳トレなどを行う。(費用:毎月500円)
友達の輪	昭和台集会所(五日市町大字皆賀)	毎月第2・4木曜日 13:30~15:00	いきいき百歳体操を行った後、茶話会を行う。(費用:必要時のみ100円~300円)
いきいき健康体操ファイト!	隅の浜美の里会館(美の里)	毎月第2・4火曜日 13:30~15:00	ストレッチー脳トレ→歩行ラダー→ストレッチを行った後、座談会を行う。(費用:毎回300円)
平岩体操同行	平岩集会所(石内)	毎月第1・3土曜日 10:00~11:30	ストレッチ体操、筋力トレーニングを行う。
ひまわり	みんなのわが家(三宅)	毎月第1・3金曜日 10:00~11:30	ハツラツもみじ体操、いきいき百歳体操を行う。(費用:100円)
アリスの会	緑ヶ丘会館(屋代)	毎週月曜日 10:00~11:00	ハツラツもみじ体操、いきいき百歳体操を行う。(費用:月100円)
杉並台健康クラブ	杉並台コミュニティセンター(杉並台)	毎週火曜日 10:00~12:00	いきいき百歳体操や脳トレを行う。
ヘルス彩	彩が丘第1集会所(河内南)	毎週木曜日 13:30~15:00	チューブ体操を行う。

※介護予防サロンの立ち上げや利用につきましては、お住いの地域包括支援センター(32ページ参照)にお問い合わせください。

佐伯区役所 各課の問い合わせ番号一覧表 受付時間 8:30 ~ 17:15

部名	課名	係名	各課(係)直通電話番号	主な仕事	
市民部	区政調整課		943-9703	区役所の総合調整、広報誌の発行、入札、契約 / 庁舎の管理、各種統計調査など	
			943-9706	区民からの要望・相談などの広聴	
	地域起こし推進課		943-9704	地域防災計画に基づく災害対策など	
			943-9705	コミュニティ振興、区の魅力向上プロジェクト、まちづくり支援センター、安全・安心なまちづくり、住居表示、児童館、集会所など	
	市民課	住民係	943-9708	郵便による戸籍謄本などの請求、児童、生徒の就学など	
			943-9709	住居移動の届け出、印鑑登録・証明・戸籍・住民票の写しの証明など	
		戸籍係	943-9710	戸籍の届出、特別永住者証明書・埋火葬の許可	
	保険年金課		保険年金係(保険担当)	943-9712	国民健康保険の加入・脱退の受付・国民健康保険料の賦課及び高額療養費など給付に関すること
			保険年金係(年金担当)	943-9713	国民年金や戦傷病者及び戦没者の遺族への給付金の請求の受け付けに関すること
			国保収納係	943-9714	国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者・医療保険料の収納及び納付相談
厚生部	生活課	庶務係	943-9725	民生委員・児童委員・献血に推進・養育、育成医療の受付など	
		第一保護係	943-9726	生活保護の相談など	
		第二保護係	943-9764	生活保護の相談など	
		第三保護係	943-9763	生活保護の相談など	
	健康長寿課	総合相談窓口	943-9728	高齢者の保護、医療・福祉の相談など	
		高齢福祉係	943-9729	後期高齢者医療、高齢者の在宅福祉サービス、養護老人ホームの入所など	
		介護保険係	943-9730	介護保険に関すること	
		保健予防係	943-9731	健康相談、健康診査、感染症の予防、エイズ検査、予防接種、原爆被爆者に対する各種手当など	
	保健福祉課	児童福祉係	943-9732	保育園入園相談、児童手当、乳幼児医療費補助、ひとり親家庭などの福祉相談など	
		障害福祉係	943-9769	身体障害者手帳・療育手帳・重度心身障害者の医療費補助、障がい者自立支援法のサービスなど	
		保健指導係	943-9733	妊産婦・乳幼児・育児の相談、精神保健福祉相談など	

49

部名	課名	係名	各課(係)直通電話番号	主な仕事	
農林建設部	維持管理課	庶務係	943-9752	維持管理課・地域整備課の契約・工事代金の支払い、屋外広告物の許可、放置自転車に関する事など	
		管財係	943-9738	道路・公園・農業用施設などの境界確認、公園の使用許可など	
		第一維持係	943-9737	道路橋りょうの維持補修工事、道路等の占用許可、街路灯に関する事など	
		第二維持係	943-9748	公園・河川の維持補修工事など	
		用地係	943-9740 943-9741	公共事業の施行に伴う不動産の取得及び補償など	
	農林課	農林振興係	943-9767	農林業の振興など	
		農林土木係	943-9751	農林業用施設などの新設改良及び維持補修など	
	建築課	(施設担当)	943-9744	市営住宅に関する事	
		(建築担当)	943-9745	建築確認の審査、建築に関する検査、指導、都市計画に係る関係図書の縦覧など	
	地域整備課	第一整備係		943-9750	旧佐伯区に係る国・県・市道の建設・改良工事など 都市計画道路に関する事
				943-9749	旧湯来町に係る国・県・市道の建設・改良工事など
		下水道整備係		943-9756	下水道の維持管理及び排水の工事など
				943-9758	下水道の設計・工事に関する事
会計課		943-9760	公金の支払い事務など		

湯来出張所	0829-83-0111	戸籍・住民票の写しの証明・特別永住者証明書・印鑑登録証明・埋火葬の許可、国民年金・国民健康保険、市税などの収納及び 諸証明などに関する事
維持管理課地籍調査係	0829-83-0112	湯来地区の地籍調査に関する事
砂谷連絡所	0829-86-0607	戸籍・印鑑・住民票の写しの証明など

佐伯区選挙管理委員会事務局	943-9753	選挙に関する事
西部市税事務所佐伯税務室	943-9716	市税証明書の交付、市税の収納、個人市民税の申告受付、原動機付自転車の標識交付・返納
広島市保健所佐伯分室(生活衛生担当)	943-9762	医療・薬事・環境衛生及び食品衛生の相談、各種申請受け付け並びに関係事業者の免許申請の受付

(災害が発生した時は、地域起こし推進課(943-9704)へお問い合わせください。)

広島市の業務や手続きについて、気軽に聞ける便利な電話

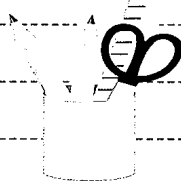
おしえてコールひろしま



082-504-0822

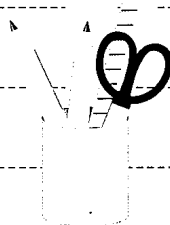
受付時間 8:00 ~ 22:00

MEMO

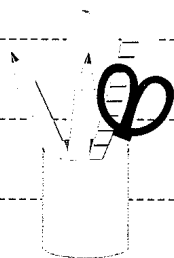


51

MEMO



MEMO



佐伯区まちづくり百人委員会 高齢者活性化部会
平成 29 年 3 月発行

企画・編集：佐伯区まちづくり百人委員会 高齢者活性化部会
発行：広島市佐伯区役所

広島市佐伯区役所（地域起こし推進課）
電話 082-943-9705
FAX 082-943-9718
E-mail sa-chiiki@city.hiroshima.lg.jp

