

ひがしなだ

# ぱらボラ

(隔月刊)  
30,000部発行

発行人  
助け合いネット

感染リスクを下げる工夫をして、活動しています



しっかり感染症対策をして  
出かけよう

介護予防になり、気持ちも前向きに！  
元気で自分らしい生活を！



神戸市



住友林業のシニアレジデンス  
**エレガノー甲南**

平成18年4月撮影

〒658-0015 東灘区本山南町3丁目3番1号  
TEL 078(411)9600 FAX 078(411)9674

**0120-65-8208**  
(公社) 全国有料老人ホーム協会会員  
(一社) 全国介護付きホーム協会会員

**スマリシケアライフ株式会社**  
http://www.s-carelife.co.jp

内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科

## 谷尻 医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
16:30~18:30	●	●	●	×	●	×

地域のかかりつけ医として  
在宅医療も推進しています

阪神御影駅南 TEL 851-3439

サービス付高齢者向け住宅 社会福祉法人 協同の苑

## RIC グランクオーレ

見学随時受付中!

〒658-0032 神戸市東灘区向洋町中3-2-2 TEL:078-855-9001

医療法人社団 三聖会

## 三聖病院

内科 泌尿器科 整形外科  
リハビリテーション科  
人間ドック 健康診断

JR 三ノ宮駅より徒歩 2分  
電話: 078(261)2211

サービス付き高齢者向け住宅  
サンケアホーム神戸三宮

医療、介護のサポートで  
生涯安心して  
お暮らしいただけます

三聖病院から  
東へ徒歩 2分  
電話: 078(242)8000

私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

### 震災モニュメントウォーク

◆～1.17メモリアル～慰霊と復興の道のりに思いをはせて～

日時：1/17(日)費用：無料 定員：20人  
9:30受付9:40出発12:00頃解散  
場所：JR元町駅東口を南に出た所集合  
東遊園地「希望の灯り」解散  
お話：西修さん(神戸市職員OB)  
復興を支えた神戸市役所2号館解体について学びます  
ガイド：林律子さん  
(NPO法人きょうどうのわ)  
サポート：ユブサカ「震災を考える会」  
申込：下記までお電話下さい1/15締め切り  
月～土:10時～17時(日祝休)

コープこうべ第3地区本部  
☎078-412-7850

### やえちゃんち

◆お茶とお菓子付き☆一緒に楽しい時間を過ごしましょう

対象：地域のお年寄りの方  
日時：毎週木曜日14:00～16:00  
費用：100円(お茶菓子代)  
場所：野の花サロン(奥)  
(住吉本町1-24-27 1階)  
内容：ちぎり絵や折り紙や季節に合わせた遊びを楽しんでいます  
注意：マスク着用

※第3木曜と第5木曜のスペシャルはお休みです

NPO法人地域福祉会ああす  
☎080-3030-3288

### 丹波篠山こしひかり販売

◆精米したてのコシヒカリは艶  
甘み粘りがあり美味しいです

日時：月曜日～金曜日  
(土日祝休み)  
10:30～15:00  
場所：北青木4-14-2  
就労継続支援B型  
「ぼこあぼこ」  
内容：1kg500円、  
2kg 1,000円、  
5kg 2,200円  
※7分つきも同じ値段  
玄米1,1kg500円、2,2kg1000円



東灘区・灘区のみ2kgから無料配送

さんでーかふえ ぼこあぼこ  
☎ 078-414-8817 (加納)

### こぼらっとおやさい市

◆無農薬、減農薬のこだわりの野菜たちをご紹介します！

対象：どなたでも  
日時：毎月第4土曜日9:30～13:00  
(なくなり次第終了)  
場所：六甲アイランド 1/23(土)  
ファッションプラザ3階物広場内  
内容：野菜の販売 100円～  
※1000円以上お買い上げで、  
グリーンコープ商品が当たる  
くじ引き1回プレゼント☆  
注意：マスク着用、エコバッグ持参  
※12月は年末の為お休みにいたします  
☎coporatto@gmail.com

こぼらっと  
☎050-5874-4742

### まんまるケっつい販売会

◆手作り品販売やゲームコーナー  
等楽しいブースがあるよ♪

対象：どなたでも  
日時：1/22(金) 10:30～15:00  
場所：御影クラッセ2階3階エスカレーター横  
主催：東灘区自立支援協議会  
(しごと部会)、東灘区役所  
協力：御影クラッセ、株式会社ジェイコムウエスト神戸芦屋局  
障がいのある方 ゲームコーナー  
の作ったお菓子・や障がい者スポーツ  
小物などの販売 クイズコーナーも  
があります あります

しごと部会事務局うおざき障害  
者地域生活支援センター  
☎078-451-3760

### おいしいクリスマス会

◆美味しい昼食や楽しいこどもの  
アート作品、遊びもあるよ

対象：子どもならどなたでも(定員30名)  
日時：12/20(日) 12:00～15:00  
費用：無料 抽選でプレゼント  
※事前予約必要です ももらえるよ♪  
氏名年齢を添えて  
下記までお申込み下さい  
場所：東灘こどもカフェ  
(甲南町3-7-14 城野ビル1F)  
注意：・マスク着用  
・3密を避けてお越しください  
・滞在時間は30分を目安に！

東灘こどもカフェ  
☎090-7701-6393

私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

## 自費出版

(小説・歴史研究書・紀行文・歌集・句集・郷土史ほか)

### 自分史作成

あなたの生きた証を、  
本というカタチにします(見積無料)。

出版サービス Wille(ヴィレ)  
☎090-3464-6811(代表 豊田 政志)

### 土井皮膚科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30～13:00	●	●	●	●	●	▲
16:30～20:00	●	/	●	/	●	/

▲土曜:14時まで 日・祝休診

皮膚のトラブル一度ご相談ください!!  
TEL.811-5001 阪神御影駅徒歩1分

### ありてケアサービス

- 訪問介護 ●地域拠点型一般介護予防事業
- 障害者支援 ●居宅介護支援 他

神戸市東灘区御影中町2丁目6番7号  
TEL 858-6699 FAX 858-6698

### NPO法人てみずの会

善き隣人として  
寄り添います!

### お話し相手・付き添いサービス

訪問、傾聴、通院・買物同行 など  
(介護保険外サービス)

### 善き隣人バンク

お気軽にご相談ください  
☎078-262-1336

向洋町中6-9  
プレス・ユア・ホーム(株)

豊かな地域づくりのお手伝い。〈あましん〉

### 地域の文化・教育・環境など、 元気な地域づくりに貢献します。

地域の皆さまと共に歩む「あましん」をよろしく願い申し上げます。  
神戸東支店 TEL (078) 811-8811

尼崎信用金庫  
AMASHIN  
http://www.amashin.co.jp

### 久野木歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30～12:30	●	●	/	●	●	▲	/
15:00～20:00	●	●	/	●	●	/	/

休診日:水曜・祝日 ▲土曜・日曜:午前診察のみ  
充分な説明!! 痛くない治療!!  
御影本町6-12-13 TEL.854-8054

### 共食ハッピークッキング

◆食生活改善と免疫力アップで  
目指せコロナ予防と健康長寿

対象：健康寿命に興味のある方

日時	内容
12/12(土) 13:30~16:00	ヘルシー+クッキング きれいで元気になるレシピ
1/24(日) 13:30~16:00	食養生クッキング5 明るく健康に生きる為の料理

定員：18名程度

費用：1回1,000円(食材・資料・保険込)

場所：東灘区民センター8階料理教室

持ち物：エプロン・マスク・食器拭き  
・手拭き・三角巾かバンダナ

食親同好会 ☎090-8539-8444  
FAX078-441-3920(寺井)

### みんなで楽しもう！

◆ギター、ピアノの伴奏で懐かし  
い歌を一緒に楽しみましょう

対象：20名までどなたでも(定員越えの  
場合お断りする事があります)

日時：奇数月第2木曜日  
13:30~15:00

1/14(木)

費用：300円

場所：魚崎清流プラザ(魚崎南町5-14)  
阪神魚崎駅南すぐ、サクラゴルフ  
西側、住吉川公園内

注意：マスク着用をお願いします  
都合により中止となる場合あり

どじょっこバンド  
☎090-9625-1842(高木)

### 街のよろず相談

◆新しい地域支援の拠点が始動  
お気軽にご相談ください

日時：毎月第1月曜日10:00~12:00

場所：あす多目的ルーム  
(住吉本町1-1-32)

内容：介護その他よろず相談

あなたの「困った」  
に寄り添います



※内容により専門家をご紹介、  
又は一緒に考えるので安心です。

NPO法人地域福祉会あす多  
☎078-845-2520

### ユニセフ

◆ユニセフセミナー  
「知りたい、朝鮮学校のこと」

日時：1/23(土) 10:00~12:00

費用：無料 ※要申込 定員：60人

場所：生活文化センター ホール

講師：金錫孝(キムソッキョ)さん  
兵庫朝鮮学園理事長



unicef for every child  
兵庫県ユニセフ協会 ☎078-435-1605

### ボランティアミニ講座

◆~ボランティア活動の心構え  
や探し方をお伝えします~

対象：ボランティア活動を始めたい方

日時：1/15(金)13:30~15:00

定員：5名 費用：無料



場所：東灘区役所3階

東灘区社会福祉協議会内

注意：検温・手指消毒・マスク着用・換気  
ソーシャルディスタンス確保の  
ご協力をお願いします

申込：①氏名②住所③連絡先を添えて  
下記TELかFAX、またはメールで

☎vo@higashinada-syakyu.or.jp

(社福)東灘区社会福祉協議会  
☎078-841-6941 FAX078-841-7999

### 東灘警察より

◆年末の、交通事故防止運動が  
実施されます

早朝・夕暮れの交通事故防止の  
ため反射材を身につけましょう



12/1(火)-12/10(木)までの10日間

東灘警察署 交通総務係  
☎078-854-0110

私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

車のことなら  
すべて解決！

サポート万全！

車検 点検 整備 保険  
飯金 新車・中古車販売 塗装



(有)エイワ自動車  
078(452)0031  
深江南町4-12-19 Fax078(452)0132



ろっこう医療生活協同組合

在宅療養支援診療所  
にじいろクリニック  
地域に密着した医療を目指します

● 内科・糖尿病内科・在宅医療・健康診断 他

受付時間	月・火・木・金	水
9時~12時	外来	休診 生協活動
13時~16時	往診	

※ 土・日・祝日 休診 駐車場有り(2台)

東灘区田中町2-9-10  
「コープは~とらんどハイム本山」1階西端  
TEL.413-3333

30年の実績 神戸ライフ・ケア協会  
特定非営利活動法人

ホームヘルパー

ボランティア  
大募集！

東灘区御影中町2-8-20-101 TEL.854-1346

正しく建てる、正しく造る  
建築一般・リフォーム設計・施工

株式会社 正建工業

住まいに関するすべてをサポート

本社：東灘区田中町 3-13-5  
営業所：東灘区魚崎西町 3-4-8

☎0120-996-741

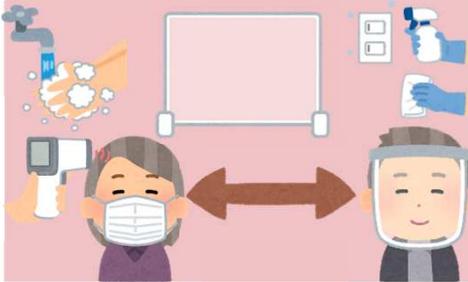
助け合いネットの情報コーナー

☎843-4029

感染リスクを下げる工夫をしながら活動しています

注意事項

- ・37度以上の熱がある場合はご利用を控えてください
- ・常時マスクの着用をお願いします
- ・換気をしますので寒さに対応した服装をお願いします



心ばかりの支援

◆助け合いネットの子どもカルチャーの月謝を支援します

対象：コロナ禍により、月謝の支援が必要になった世帯の小学生  
 内容：子どもカルチャー教室(新規の方は空きのあるクラスに限り)月謝を無料にします

期間：2020年12月～2021年3月

【対象カチャー】  
 習字・そろばん・英語



申込：助け合いネット(村山・園)843-4029  
 申込内容により、受付できない場合がありますので、ご了承ください

お弁当をお届けします

◆あったかお手紙とお弁当で、じいじ、ばあばを元気にしよう

内容：コロナ禍でお食事会に参加出来ないおじいちゃんおばあちゃんへお弁当をお届けします。そこに添えるお手紙をお寄せください。



対象：幼稚園～小学生  
 定員：40名(定員に達し次第締切)  
 参加賞：クリスマスプレゼント

ウクレレ教室

◆初心者大歓迎！！弾いて歌って元気になろう

対象：どなたでも  
 日時：第1・3金曜・第2,4金曜(初心者) 10:00～11:30  
 内容：ハワイアンから歌謡曲、童謡まで  
 持物：ウクレレ(体験用貸し出しあり)  
 費用：月2回3か月3,000円(教材費別途)



場所：助け合いネット

社交ダンス

◆初心者大歓迎！！基礎から丁寧に指導します♪

対象：どなたでも  
 日時：毎週土曜 10:00～11:45  
 費用：月4回1か月1,500円



足腰強く！若返りたい！

場所：助け合いネット

パソコン個人レッスン

◆パソコン、タブレットの使い方を学んでみませんか

対象：パソコン初心者の方  
 レベルアップを目指す方  
 判らない部分だけ教わりたい方  
 日時：講師と応相談  
 費用：1,500円(2時間)



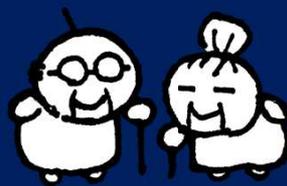
ご自身のノートパソコンをご持参頂くと、より効果的に学べます  
 ※無料Wi-Fiあり

※スマホ、携帯電話の操作方法もお気軽にご相談下さい

場所：助け合いネット

私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

あなたに適したお家探しのお手伝い！



居住支援法人  
 助け合いネット ☎843-4446

私たちはCasaと連携しています

保証人  
 選びに  
 家賃保証を

Casa

株式会社 Casa 大阪支店 Tel.06-7668-1620

痛くないやさしい整体  
 クリニカルラボ御影

肩こり・腰痛・身体の痛みにも！



東灘区住吉本町2-9-10-502 <https://lymphcare.jp/>  
 完全予約制・ご予約 078-856-4023

認定NPO法人  
 東灘地域助け合いネットワーク  
 (愛称：助け合いネット)

★阪神淡路大震災から2週間後に発足、震災ボランティアとして復興に寄与してきました。現在は居場所を中心に、住民同士の助け合い活動を展開しています。

〒658-0046 東灘区御影本町6-15-17  
 HP: <http://hnw.or.jp/>

