

ひがしなだ ばらボラ

発行人
認定NPO法人(助け合いネット)
東灘地域助け合いネットワーク

身近な地域や顔の見える 紙面づくりに向けて

発行責任者 村山メイ子

「ひがしなだばらボラ」は東灘地域に密着した情報の発信により、人と人をつなぎ、多くの市民が新たなステップを踏みかけづくりに貢献してきました。

おかげさまで12年目を迎え、これを機に、改めて本紙創刊当初の原点に立ち返り、今後の紙面に反映させたいと思います。

Q：発行の動機は？

A：以前は人集めに苦労しました。「発信力の弱さ」は他の団体にも共通していると思いました。そこで区内のボランティアやNPOの情報をまとめて発信する紙面を作りました。

Q：読者の反応は？

A：当初に比べ最近では低迷しています。読者からは「対象者をはっきりさせてほしい」「行政の情報やコミュニティ再生に役立つ記事を掲載してほしい」等の要望があります。

Q：今の課題は？

A：①情報発信のマンネリ化の打開②情報提供団体の開拓③双方向の紙面づくり④配布方法の見直しなど

今後はこれらの課題解決に向けて双方向の紙面づくりに努力したいと思っています。皆さまからのご意見をお待ちしています。(詳しくは4ページに掲載)



私たちは東灘ばらボラを応援しています

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

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
生活安心してお暮らしいただけます

入居者募集中

三聖病院から東へ徒歩2分
電話：078(242)8000



在宅支援有床診療所
市橋クリニック

- ・整形外科・リハビリテーション科
- ・訪問看護・訪問リハビリ実施
- ・MRI即日診断
- ・アトレユーおざき(老健施設)併設

深江北町5-7-15 (078)411-0619

内科・呼吸器内科・循環器内科・消火器内科

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

特定医療法人
神戸健康共和国

東神戸病院

【受付】午前8:30~ 夜間4:30~

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:45~12:00	○	○	○	○	○	○
午後12:00~5:00	予約	予約	予約	予約	予約	予約
夜間5:00~7:00	○	○	○	○	○	○

診療科 内科・外科・整形外科
小児科・リハビリテーション科
放射線科・皮膚科・神経科・心療内科

訪問診療行っています。

神戸市東灘区
住吉本町1-24-13

841-5731

http://www.k-kyowakai.or.jp/eastkobe/



餅 新春もちつき大会

◆ご家族、ご近所、お友達も
お誘い合わせお越しください
日時：2/11(木・祝) 11:00~14:00
雨天決行、材料がなくなり次第閉会
場所：横屋会館(魚崎北町2-7川井公園内)
費用：無料

クロスポイント東灘
☎090-7881-7747



報 なんでも相談サロン

◆①なんでも相談サロン報告会
②講演 藤井博志さん(神戸学
院大学教授)
対象：地域活動に関わっている人、また
は関心のある人

定員：80名
日時：3/1(火) 13:30~15:30
場所：コープこうべ
生活文化センター4階第3会議室
費用：無料

NP0きょうどうのわ
☎078-857-5088

体 和はは体操

◆「わ」になって、「は」く息
で、「は」っぴーなところと
からだを！

対象：ちびっ子からご年配の方まで
日時：2/23(火) 14:00~15:30
場所：うはら多機能ホーム1F
地域住民交流室(魚崎北町6-9-18)
費用：100円
その他：タオル、飲み物ご持参下さい

ろっこう医療生活協同組合
☎080-4103-0340(植田あや子)

母 マドリーナマルシェ2016

◆ママが主役の参加型マルシェ
非日常体験してみませんか！
日時：2/10(水) 10:00~15:00
場所：酒心館ホール(御影塚町1-8-17)
費用：無料

NP0子ども育ちわたし育ちMadrina
☎078-219-7561

居 カフェ「はじめのいっぽ」

◆ほっこりスペースで作業所や
なかよし学級の手作り品も販売
対象：どなたでも
日時：毎週火・土10:00~18:00
場所：カフェ「はじめのいっぽ」
(魚崎北町4-3-15)

NP0ケアット
☎078-855-6959



募 もしもしももたろう

◆歌う桃！踊る鬼！？誰も知らない
「ももたろう」をつくろう！

対象：6~15才(小・中学生)
※性別、ダンス、歌など経験不問
定員：20名
日時：2/6(土) ワークショップ
2/13(土) リハーサル
2/14(日) リハ&ショー
各日13:00~16:00
※できるだけ全日、または14日
ともう1日の2日参加でも可能
場所：東灘区民センター小ホール
(魚崎中町4-3-16)
費用：無料

認定NP0C S神戸
☎078-453-0151

映 映画上映とトーク

◆中村桂子さんと映画「水と風
と生きもの」を観て語り合う
定員：300名
日時：3/15(火)14:00~16:30
場所：甲南大学岡本キャンパス
甲友会館大ホール(岡本8-9-1)
費用：1,000円(大学院生以下は無料)

NP0想像文化研究組織
☎080-8946-5171

健 理学療法士が教える

①健康になるための姿勢のヒミツ
定員：10名
日時：2/3(水) ストレッチ編
2/17(水) トレーニング編
各日14:00~15:00
費用：500円

②腰痛の「自己管理」法
定員：10名
日時：2/17(水) 10:00~11:00
費用：500円

場所：①②とも東灘区民センター小ホール
(魚崎中町4-3-16)

東灘区民センター小ホール
☎078-453-0151

学 日本語の教え方スキル

◆教える力をスキルアップ
対象：日本語教師又は目指している人
日時：毎週火・木13:30~15:00
場所：助け合いネット
費用：4回5,000円(1回は1,500円)

グループイレブン
☎090-3946-8495(長野)

私たちは東灘ばらボラを応援しています

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 午前診療のみ

充分な説明
痛くない治療
御影本町6丁目12-13 Tel 854-8054

30年の実績 神戸ライフ・ケア協会

特定非営利活動法人
ともに生きる暮らしをめざし
・ホームヘルプサービス
・ケアプラン作成
・制度外サービス

ヘルパー・ボランティア大募集
神戸市東灘区御影中町2-3-23-101 Tel 854-1346

あずま眼科医院

東灘区魚崎中町4-6-15
阪神魚崎駅北出口スグ
TEL (078)411-3703

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
16:00~19:00	●	●	●	/	●	/

ありてケアサービス

神戸市東灘区御影中町2丁目6番7号
TEL 858-6699 FAX 858-6698
●訪問介護 ●生きがい対応型デイサービス
●障害者支援 ●居宅介護支援 他

特定非営利活動法人 てみずの会

ELEGANT KONAN 介護付有料老人ホーム 神戸製鋼グループ エレガノー甲南



一度ホームの見学に
いらっしやいませんか
0120-65-8208
東灘区本山南町3-3-1

学 手話入門講座

◆初心者を対象に手話技術を学ぶ講座です

対象：東灘区在住・在勤・在学の方
定員：35名※応募多数は抽選
締切：3/4(金)
日時：4/8(金)～9/23(金)全24回
毎週金9：30～11：30
場所：東灘区民センター8階
(住吉東町5-1-16)
費用：5,000円
(別途テキスト代3,240円要)



東灘区ボランティアセンター
☎078-841-6941

募 ボランティア募集

◆在住外国人対象の着付けボランティア募集

対象：着付け上級者(ヘアメイク尚可)
外国人向け活動に参加できる方
日時：日曜午後などに月1～2回
場所：深江会館(深江本町3-5-7
大日霊女神社境内)

和だんすごっこ
☎090-6554-8796

居 やえちゃんち

◆高齢者の居場所カフェ

対象：高齢者
日時：毎週木14：00～16：00
場所：野の花サロン(地域福祉会あさす
1階)住吉本町1-24-27
費用：100円

NPO地域福祉会あさす
☎078-385-0530

劇 「チョコケて候」

◆水道筋喜劇公演

対象：どなたでも(未就学児以外)
日時：2/27(土)15～16時、19～20時
2/28(日)13～14時、16～17時
場所：イカロスの森
(灘区岸地通1-8-10)
費用：(前売)2,000円 (当日)2,500円
(高校生以下)1,000円

水道筋喜劇
☎050-1208-8937

予 介護予防レクリエーション

◆歌を歌いながら体を動かし筋力を蓄えましょう

対象：介護予防の取り組みが必要な人
日時：2/10(水) 14：30～15：45
3/9(水) 14：30～15：45
場所：本山リハビリテーション病院5階
(本山南町7-7-15)
費用：100円(保険料含)
その他：タオル、飲み物ご持参下さい

チャレンジサポーターなでしこ
☎078-841-6421(田垣洋子)

説 アグリセラピー説明会

◆自然栽培の農作業に触れ、自分を取り戻しませんか

対象：関心がおありの方ならどなたでも
日時：3/13(日)又は3/27(日)
10：30～又は14：00～
場所：ビュータワー住吉館ギャラリー
(住吉東町5-2-2)
費用：無料

NPOオーガニックライフコラボレーション
☎078-451-2898

気 早朝気功会

◆まだまだ寒いですが、一緒に体を動かしましょう!

日時：2/7(日) 3/6(日) 4/3(日)
7：00～7：30
場所：長子公園(岡本8-8)
費用：無料
その他：雨天中止、動きやすい服装で



NPO養生研究会
☎078-955-3527

英 プリスクール

◆楽しく英語生活。ママ(パパ)と一緒にトライアルウィーク

対象：2～6才(未就学児)と保護者
日時：2/15(月)～19(金)
10：00～11：00(ご希望日1回)
場所：iCiプリスクール(向洋町中1-4
E4 B-13)(ヤマハの横)
費用：1,000円(お子様お一人)

NPOInternationalCommunityIsland
☎078-764-8005



快適 リフォーム ショップ

ISA GAWA

(有) イサガワ
営業時間 9：00～18：00 水曜定休
東灘区森南町1丁目8-9 ☎413-9800

ろっこう医療生活協同組合
在宅療養支援診療所

うはらクリニック

地域に密着した医療を目指します
●内科・老年内科・認知症外来・在宅医療 他

受付時間	月	火	水	木	金
9時～12時	外来	休診・ 生協活動	外来	休診・ 生協活動	外来
14時～17時	往診	往診	往診	往診	往診

※土・日・祝日 休診

魚崎北町
5-6-12
TEL.452-6666

キリスト教のお葬式

前夜式(通夜) 事前相談も承ります
葬儀(告別式) 牧師による司式 3万円より
(交通費、諸経費別途)
納骨式
記念会(法事)
URL: <http://www.byh.jp/>

プレス・ユア・ホーム BLESS YOUR HOME
株式会社
TEL/FAX 891-6540

結婚相談 お相手探しのお手伝い

本気で婚活を考えていらっしゃる方
応援します。お電話ください。

078-843-7171
090-5150-3466
Bridal Ai 大洞菜秧子

ここ、学校?!

福祉・介護・アート・農業を学びつつ高卒資格を取得

神戸自由学院

TEL.078-360-0016
<http://www.freeschool.jp/kfs>

自分らしく学ぼう!

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

私たちは東灘ぼらボラを応援しています

ここからは東灘地域助け合いネットワーク（助け合いネット）からの情報です。
 詳細のお問合せは「078-843-4029」までお願いします。

食 お味噌づくり

◆最高級の国産大豆・麴を使ったこだわりのお味噌を手作ります。一人約850g。

対象：どなたでも(未経験の方、男性歓迎)
 締切：2/9(火)
 日時：2/12(金) 10:00~12:00
 場所：助け合いネット
 費用：1,200円(材料代含)
 その他：お味噌のタッパー、エプロン持参ください

募 有償ボランティア募集

①事務局の庶務的なお仕事

対象：受付、案内、接待のお仕事、年齢不問
 勤務：9:00~17:00
 土曜を含む週4日程度

②「東灘ぱらぼら」編集委員

対象：情報を集める人、取材・記事を書く人、イラストの描ける人、HP作成できる人、校正・配布等出来る人
 勤務：不定期

場所：①②ともに助け合いネット

募 スタッフ募集

◆放課後等デイサービスの指導員を募集しています

対象：子ども好きな方
 勤務：(平日) 14:00~18:00
 (土・祝) 10:00~17:00
 給料：当法人の規程による
 勤務場所：ひまわり畑
 (御影中町3-1-6-402)

◎委細面談。面接にお越しください。

教 カルチャー講師募集

◆あなたの経験を地域活動に活かしませんか

ジャンル：◆美容◆健康◆体操◆癒し
 ◆こどもの講座◆教養◆手芸
 ◆音楽、等

資格等：年齢不問※上記ジャンル以外のご相談も歓迎!

報酬：1講座1コマ1,000円
 交通費・材料費実費

場所：助け合いネット

◎開催曜日&時間は要相談

困 困っていませんか

◆ゴミ出しお任せ下さい

- 定期ゴミ(安否確認にも対応します) 週1回600円
- 大型ゴミ(神戸市の大型ゴミ)
- 引っ越しに伴うゴミ(引越しの手伝) 1時間1200円~



別途年会費1,000円
 ※この他にも日常のちょっとしたお困りごとのお手伝いをしていますのでご相談下さい。

学 認知症サポーター養成

◆認知症を正しく理解し地域で温かく見守るための研修

対象：認知症に関心のある方、男性歓迎
 定員：70名
 日時：2/22(月) 10:00~12:00
 場所：助け合いネット
 費用：無料

声 ご意見、ご感想募集

(トップページのつづき)

- ①よかった記事(情報)を教えてください
- ②本紙を見て利用しましたか? YES/NO
- ③②でYESと回答した方にお聞きします
 何を利用しましたか?

応募資格：本誌の読者の方

締切：2月末日

宛先：東灘ぱらぼら「読者の意見」係まで
 (住所は下記参照ください)

お手紙、または、

FAX: 078-842-2907、または、

メール: parabora@hnw.or.jp

または、直接持参をおねがいします

◎採用者には1,000円分の金券をプレゼント

(配布エリアと部数)

- ▼森・本庄・深江.....2,500
 - ▼岡本・田中・甲南・魚崎・本山・青木・7,000
 - ▼青木.....2,000
 - ▼渦森台・住吉台・住吉山手・鴨子ヶ原.....1,500
 - ▼御影.....3,000
 - ▼東灘ネットワーク関係者.....380
 - ▼協力事業所・連携団体.....620
- (区内全域17,000部)



愛犬写真の募集には、たくさんのワンちゃんの画像のご応募を頂き、ありがとうございました。今号でペット画像の掲載は終了させていただきます。

東灘地域助け合いネットワーク (助け合いネット)

〒658-0046 東灘区御影本町6-15-17
 (TEL)843-4029-4446 (FAX)842-2907
 Mail: info@hnw.or.jp
 HP: http://hnw.or.jp/

私たちが東灘ぱらぼらを応援しています

土井皮フ科クリニック

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

▲土曜/14:00まで 日・祝休診
 TEL 811-5001 阪神御影駅から徒歩1分
皮膚のトラブル一度ご相談下さい

豊かな地域づくりのお手伝い。<あましん>

金融にとどまらず文化・教育・環境など、元気な地域づくりに貢献します。

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

神戸東支店 神戸市東灘区御影本町8丁目12番1号 TEL.(078)811-8811
 深江支店 神戸市東灘区深江北町3丁目9番3号 TEL.(078)412-8211

認定NPO コミュニティ・サポートセンター神戸

生きがいのサポートセンター神戸東

地域に役立つ仕事やボランティアに関する相談、地域で喜ばれる事業(NPO等)の起業・運営相談に応じています。<無料>

こんな仕事したい...
 こんな団体を上げたい...
何でもお気軽にご相談ください。

兵庫県事業補助を受け、起業・就業をサポート
 厚生労働省認可「無料職業紹介所」

《開設時間》
 月~土曜 9:30~17:30

電話 078-841-0387

車のことならサポート全! すべて解決!

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 Fax 078(452)0132