

# ひがしなだ ぼらボラ

(隔月刊)  
30,000部発行

発行人  
認定NPO法人助け合いネット



## それぞれ の人生を 持ち寄り て

「ここには代表なんていないのよ」 仲間のためにお抹茶をたてながら、都築さんはいます。「みんな平等。みんな得意なことが違うから、手芸や折り紙、歌にハーモニカ、それぞれ得意なことを先生になってやるの。それぞれの人生経験を持ち寄ってね」

喫茶店「はじめのいっぽ」を毎週木曜に借り切り「ぼっぼくらぶ」が始まったのは6年前。ゆったりした店内には、長い木のテーブルやソファがあ

り、近隣から集まった仲間たちが、思い思いに過ごしています。お喋りに花咲かせたり、ハーモニカにあわせて懐かしい歌を口ずさんだり、時には居眠りしたり。

お昼過ぎにふらっとやってくる仲間を「いらっしゃい!」と笑顔で迎える山下さん。「ここはみんな家族みたいなものなのよ」

誰でも暖かく受け入れる、陽だまりのような居場所には、今日も笑い声がたえません。

～みんなの居場所めぐり～チャレサポ☆サクラ ぼっぼくらぶ

※ぼっぼくらぶの詳細内容は中面で紹介しています

私たちは東灘ぼ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  
生涯安心して暮らしていただけます

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
- ・MR I 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

藤元流 石窯ぼる おやつとさあ Oyattosa

藤元流 石窯ぼる おやつとさあ  
兵庫県神戸市東灘区住吉本町 1-1-4 サニープレイス住吉ビル  
TEL 078-843-0811 定休日 火曜日

営業時間  
[平 日] ランチ 11:30~15:00(L.O.14:00) デイナー 17:00~23:00(L.O.22:00)  
[土日祝] ランチ 11:30~15:00(L.O.14:00) デイナー 17:00~22:00(L.O.21:30)

神戸で永代供養墓をお探しの方に朗報です!  
現在、**無料相談会**開催中です!

お墓&お仏壇の池尻石材  
阪神御影駅下車1分 0120-015-191  
お墓のいけじり

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

**熊本地震・神戸からのお返し**

**◆熊本地震・神戸からのNPO「地域助け合いの会」に全額寄付！**

この法人は、福祉施設に入れない高齢者とその家族や、シングルマザー等を被災地から受け入れ、支援しています。住民参加型の福祉団体で、当法人与自然のお付き合いがあります。

**①がんばるモン募金で応援**

- ◆事務所前に義捐金BOXを設置していますのでご協力をお願いします。
- ◆2,000円以上ご寄付いただける方は、税額控除の対象になります。事務局にお問い合わせください。

**②リサイクル品で応援**

- ◆ご家庭や事務所・倉庫に眠るリサイクル品を募集しています。お寄せいただいた物品の売上金は、全額寄付します。
- ◆衣類（新品またはクリーニング済）  
本・食器・日用雑貨・贈答品など
- ◆未使用切手・ハガキ・書き損じハガキ・テレカ・金券・ギフト券など

募集期間：6/15～7/14

※夏に直接現地にお届けする予定です。

皆さまのご協力をお願いします！



**チャリティコンサート**

**◆頑張れ九州！収益の全額を被災地に届けます！**

日時：7/14（木）開場13：00開演13：30  
出演：原礼子（ドイツ在住ソプラノ）  
萩本一之（ドイツ在住ピアノ）  
定員：120名 費用：500円  
場所：クリスチャンセンター2階ホール（御影中町2-3-23）

NPO神戸ライフ・ケア協会  
☎078-854-1346



**和はは体操**

**◆皆さんと一緒に笑顔で楽しい時間を過ごしませんか？**

対象：ちびっこから高齢者の方まで  
日時：6/22（水）14：00～15：30  
定員：20名  
費用：100円  
場所：御影大手会館（御影中町8-1-14）  
ろっこう医療生活協同組合  
☎080-4103-0340



**傾聴ボランティア講座**

**◆高齢者施設でお話相手をする傾聴ボランティアの講座**

対象：東灘区内の高齢者施設でボランティア活動ができる人  
日時：8/3・8/10・8/31（水）13：30～16：30 ※8/15（月）～8/30（火）施設で2回ほど傾聴体験  
費用：500円（ボランティア保険未加入の方は別途500円）  
場所：東灘区役所内会議室  
東灘区ボランティアセンター  
☎078-841-6941



**親子あそびのひろば**

**◆6月は「歯」をテーマにした楽しいプログラムです**

対象：地域の親子（未就園児まで）  
日時：毎月第2・4火曜（7/26は休み）10：00～11：30  
費用：300円 場所：保育ルームあいあい（住吉東町4-6-5 コープこうべ健康会館3階）

NPO子育て支援ネットワークあい  
☎078-858-1161



**iCi プリスクール体験**

**◆プリスクールの生活やレッスンを体験（要予約）**

対象：2歳～6歳（未就学児）  
日時：平日8：00～12：00/9：00～13：00 /14：00～18：00  
定員：各クラス2名  
費用：1コマ各1,600円  
場所：iCiプリスクール（向洋町中1-4 B棟13号）

NPO iCiプリスクール  
☎078-764-8005



**ぼっぼくらぶ**

**◆ゆったりカフェと一緒に楽しく過ごしませんか？**

対象：どなたでも  
日時：毎週木曜10：00～16：00  
費用：200円（飲み物・お菓子付き）※お弁当の持ち込みも自由  
場所：カフェ「はじめのいっぽ」（魚崎北町4-3-15）※1ページもご覧ください

チャレサボ☆サクラ  
☎078-451-3359（山下）  
078-451-8284（都築）

**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

- ・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**

**ELEGAN 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  
いらっしゃいませんか

**0120-65-8208**

東灘区本山南町3-3-1

私たちは東灘ばらボラを応援しています

 **お菓子を作ろう!**

◆自主製品のお菓子づくりを手伝って下さる方募集中!

対象: お菓子づくりの経験がある方  
日時: 随時  
定員: 1,2名  
待遇: 交通費実費支給(上限500円)  
場所: ジンジャークラブほっと  
(北青木3-4-13)

NPOジンジャークラブ  
☎078-452-6678

 **竹で楽器作りと大合奏**

◆間伐した竹を使って楽器を作り演奏してみませんか

対象: 親子ペア(子供は小学生から)  
日時: 6/12(日) 10:00~15:30  
定員: 15組30名(お一人での参加も可)  
費用: 親子で2,700円(材料費食材費込)  
場所: 石カフェ(住吉台33-1乾石材内)

NPO CC愛編集室・石カフェ事務局  
☎090-3709-8131(坂田)

 **多言語教育講演会**

◆グローバル社会で必要な力を育てる方法についてのお話

対象: 中高生~大人  
(子育て中の親やシニアまで)  
日時・場所: 6/24(金) 10:00~12:00  
東灘区民センター8階  
6/25(土) 14:00~16:00  
ユースプラザKOB-EAST  
(御影クラッセ内4階)  
定員: 40名 費用: 無料(託児500円)

NPO多言語広場セルラス  
☎090-7657-6570

 **象形文字と墨象画教室**

◆あなたの個性を発揮してあなたの象形文字を創ります

対象: 大人の方  
日時: 6/6(月) 10:30~12:00  
定員: 10名  
費用: 500円  
場所: 東灘区民センター小ホール  
(魚崎中町4-3-16)

認定NPO CS神戸  
☎078-453-0151

 **健康太極拳**

◆太極拳を始めませんか? 見学・体験どなたでも歓迎!

日時: 毎週日曜 10:00~11:00  
費用: 月謝1,000円(入門・初級)  
場所: 東灘区民センター小ホール  
(魚崎中町4-3-16)

健康太極拳「香里会」  
☎090-5127-9867(内海17:00迄)

 **早朝気功講習会**

◆深呼吸に合わせて、ゆっくり大きく動いてみましょう

日時: 6/5・7/3・8/7(日) 7:00~7:30  
対象: どなたでも 費用: 無料  
場所: 長子公園(岡本8-8)  
※雨天中止、動きやすい服装で

NPO養生研究会  
☎078-955-3527

 **新カレッジ ICI**

◆原子細胞誕生からの「いのちのつながり」を探る

日時: 6/11・6/18・6/25(土) 14:00~16:00  
対象: 一般 定員: 40名  
費用: 800円(3講座一括2,000円)  
場所: 甲南大学10号館1階1014教室

NPO想像文化研究組織  
☎080-8946-5171

 **なんでも相談サロン**

◆みんなで地域のことをいっしょに考えましょう!

対象: 居場所の活動をしている人  
これからしたいと考えている人  
費用: 無料(要申込) ※詳細は下の表参照

NPOきょうどうのわ  
☎078-857-5088

地域	日時	場所
御影	6/27(月) 10:00~12:00	御影北地域福祉センター
住吉	6/29(水) 13:30~15:30	シーア5階組合員集会所
魚崎・甲南	7/6(水) 13:30~15:30	東灘区民センター3階小ホール(魚崎)
青木・深江	7/7(木) 10:00~12:00	コープ深江2階組合員集会所
本山	7/8(金) 13:30~15:30	コープリビング甲南2階多目的室
六甲アイランド	7/12(火) 13:30~15:30	RICふれあい会館ホール
渦森台	7/14(木) 13:30~15:30	コープ渦森台組合員集会所

私たちは東灘ばらボラを応援しています

 **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  
(葬儀内容、葬儀社選定、見積もりなど)  
葬儀(告別式) 納骨式 牧師による司式 3万円より  
記念会(法事) (交通費、諸経費別途)

プレス・ユア・ホーム株式会社 URL:  
お問合せ対応時間: 平日9:00~17:00 http://www.blessyourhome.jp  
☎078-891-6540

**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

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!

**正建工業**  
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

～このページは助け合いネットの情報です～ 会場：助け合いネット 問合せ：078-843-4029



**読み聞かせ&絵本作り**

◆絵本は生きる力を伝えます

対象：読み聞かせに関心のある方  
 プレ子育て世代・子育て世代  
 孫育て世代の方も歓迎  
 日時：＜前半＞読み聞かせ講座  
 6/10・6/24・7/8・7/22(いずれも金曜)  
 10：00～12：00  
 ＜後半＞絵本作りワークショップ  
 8/6・8/27(土) 10：00～12：00  
 費用：1回300円(8月材料費別途200円/回)  
 6講座一括1,500円(絵本進呈)  
 託児は1回100円(要予約)



**おしゃあいカフェ**

◆おしゃべりしながら手先を動か  
 かし、楽しいひとときを！

対象：手づくりやおしゃべりの好きな方  
 日時：6/11(土) 6/25(土) 7/9(土)  
 7/23(土) 10：30～12：00  
 費用：200円(飲み物付) 材料費実費



**リメイク教室**

◆着なくなった服を作りかえて  
 よみがえらせます

対象：初めての方も大丈夫です  
 日時：第1・3月曜 10：00～12：00  
 月謝：3,000円(月2回・3か月分)



**詩吟教室**

◆腹式呼吸で大きな声を出して  
 健康長寿に。基礎から指導！

対象：どなたでも  
 曜日：毎週木曜 10：30～12：00  
 月謝：2,000円(月4回)



**歌声カフェ♪**

◆ハーモニカやギターに合わせて  
 フォーク・唱歌をリクエスト

対象：いっしょに歌うことが好きな人  
 曜日：毎週金曜 11：00～12：00  
 費用：200円(飲み物付)  
 ※前日までに予約すれば昼食400円で用意可



**オカリナ教室**

◆オカリナのやわらかい音色に  
 ふれてみませんか

対象：高齢者、子連れの方も歓迎です  
 曜日：第1・3月曜 11：00～12：00  
 月謝：3,000円(月2回・3か月分)  
 ※初回のみ要教材費  
 持ち物：オカリナ



**地域先生の募集！**

◆あなたの経験を生かして  
 楽しい教室を開きませんか

○地域の歴史や文化の雑学講座の講師  
 ○小学生の宿題と遊びの寺子屋先生など  
 (高校生・大学生大歓迎)  
 ※日時、内容など、委細面談



**有償ボランティア募集！**

◆事務局の庶務的なお仕事です

対象：年齢不問 楽しんでボランティア  
 をしてくださる方  
 内容：受付・案内・お茶出し・片付など  
 勤務：10：00～17：00 週3回以上  
 ※委細面談、一定期間経過後スタッフへの  
 登用もあり



**交流広場ではじめの一歩**

◆御影市場の交流広場を使って  
 みませんか

内容：趣味を通じた交流の場  
 地域住民の居場所など  
 対象：現在ボランティア活動をしている  
 方・活動場所を探している方  
 これから何か始めたい方、その他  
 学生歓迎！  
 日時：10：00～17：00  
 曜日：時間は他団体との調整あり  
 設備：1階・2階各40㎡ 会議机・イス・  
 ホワイトボードあり  
 会場：2時間1,000円  
 締切：7/15(金) ※希望者との調整が整  
 次第、終了する場合があります

**発行部数大巾に増刷  
 17,000部を30,000部に**

人と人とのつながりを応援する紙  
 面作りを目指して、より一層努力し  
 てまいります。

- (配布メディアと部数)
- ▼新聞折込・・・約27,000部
  - ▼東灘区役所・・・100部
  - ▼東灘図書館・・・100部
  - ▼生きがい活動ステーション・・・100部
  - ▼六甲アイランド情報センター・・・200部
  - ▼ポスティング・・・1,000部
  - ▼協力事業所・連携団体・・・1,500部
- (区内全域30,000部)

**東灘地域助け合いネットワーク  
 (愛称：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：parabora@hnw.or.jp  
 HP：http://hnw.or.jp/

私たちは東灘ばらボラを応援しています

認定NPO法人コミュニティ・サポートセンター神戸

**生きがいしごと  
 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〉

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

兵庫県の事業補助を受け、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

**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/14:00まで 日・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

**車のことなら  
 サポート全！すべて解決！**

車検	点検	整備	保険
钣金	新車・中古車販売	塗装	

豊富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

**(有)エイワ自動車  
 078(452)0031**

深江南町 4-12-19 Fax078(452)0132