

ひがしなだ

# ばらボラ

発行人  
認定NPO法人  
東灘地域助け合いネットワーク  
☎843-4029/4446

## ここは陽だまりのカフェ



### ～みんなの居場所めぐり～ コミュニティカフェえがお

「この近所はコーヒーが飲める場所がなかったから、ここ開けてくれてよかった」「前を通りがかったら、皆さんの楽しそうな顔が見えたもので、つい」

コミュニティカフェえがおがオープンしたのは2016年6月。協同の苑もとやま園の1階ロビーの陽のあたるスペースで、毎週火曜日に開いています。

「もとやま園は、カフェの少なかったこの地域に、気軽に寄ってお茶を飲みながら、おしゃべりを楽しんでもらえる場所を作りたくて始めたんです」 カフェのオープンと運営に関わる「NPO法人きょうどうのわ」の林さんは、カフェを開いた経緯をこう語ります。「このカフェが、障害者施設と地域の方を結ぶ場となってくれば嬉しいです」

コーヒーとセットでいただける特製クッキーは、もとやま園で障害者の皆さんが丁寧に焼き上げたもの。美味しいクッキーとコーヒー、そしてボランティアの方々の暖かい笑顔で、話が弾み、つつい長居される方も。

もっと多くの方にカフェを知ってもらい、足を運んでもらうきっかけとなるよう、様々な手作り体験を楽しめるイベントも企画しています。

あなたの街の気軽なおしゃべりカフェ、足を運んでみませんか。

※詳しい情報は中面で紹介しています

私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

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

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



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

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

**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	●	●	●	/	●	/

**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



**なごやかこんさーと**

◆老いも若きもしょうがい者も一緒に音楽を楽しみましょう！

タイトル：第10回 みんないっしょに！  
なごやかこんさーと  
日時：2/26（日）13：30開場14：00開演  
出演：永島義男（コントラバス）  
山本彩子（チェロ）他  
対象：どなたでも  
定員：300名  
費用：無料  
場所：オルビスホール（六甲アイランド  
神戸ファッション美術館内）

NPOチャレンジひがしなだ  
☎ 090-6324-7178（岡本）

**手話ボランティア講座**

◆手話技術を学び、聴覚障がい者への理解を深める講座です

受講期間：4/5～9/20 毎週水曜  
14：00～16：00（全24回）  
対象：東灘区在住・在勤・在学の方で、  
初めて手話を学ぶ方  
費用：5,000円（別途テキスト代3,240円）  
場所：東灘区役所3階  
定員：35名 ※応募多数の場合は抽選  
申込方法：はがき・FAX・e-mail・HPの  
問い合わせフォームで、住所・氏名  
（ふりがな）・年齢・電話番号・  
e-mail・受講動機を記入の上申込  
申込先：〒658-8570 東灘区役所内  
東灘区ボランティアセンター  
「手話入門ボランティア講座」係  
☎切：3/31（金）必着

東灘区社会福祉協議会  
東灘区ボランティアセンター  
☎078-841-6941（永田）  
Fax 078-841-7999  
mail@higashinada-syakyo.or.jp

**東灘名所めぐり**

◆まち歩き・道谷先生の東灘歴史  
講義・落語で昔の東灘を満喫

講師：道谷卓先生（姫路獨協大教授）  
日時：3/25（土）14：00～16：00  
対象：大人  
費用：無料  
定員：150名  
場所：東灘区民センター小ホール  
（阪神魚崎駅北東徒歩4分）

認定NPOコミュニティ・サポートセン  
ター神戸  
☎078-453-0151

**和はは体操はじめよう**

◆笑いヨガ・歌体操・深呼吸な  
どを組み合わせた健康体操

対象：どなたでも 定員：なし  
費用：100円

日時	会場
2/15（水） 10：00～11：30	田中公会堂2階和室
2/15（水） 14：00～15：30	向洋地域福祉センター
2/16（木） 10：00～11：30	本山西地域福祉センター
2/22（水） 14：00～15：30	御影大手会館
2/24（金） 10：00～11：30	本山地域福祉センター
2/28（火） 14：00～15：30	うはら交流室（甲南本 通り商店街を南へ）

※動きやすい服装で、タオル・飲み物をご持参ください。

ろっこう医療生活協同組合  
☎080-4103-0340（植田）

**わく楽体操のお誘い**

◆元気に体操し、健康で若く、  
はつらつと過ごしましょう！

日時：2/15・3/15（水）10：00～11：30  
講師：川口多津子先生（健康運動指導士）  
対象：高齢者 費用：500円  
持ち物：フェイスタオル、飲み物  
服装：動きやすい服、足を包み込む靴  
場所：クリスチャンセンター大ホール  
（御影中町2-3-23）

NPO神戸ライフ・ケア協会  
☎078-854-1346（檜垣）

**震災支援活動の報告会**

◆東日本の支援を続ける5団体  
からの報告と参加者との交流

タイトル：震災にかかわるボランティア  
～活動の中から見えたもの～  
日時：2/11（祝・土）13：30～15：30  
対象：どなたでも  
費用：無料 ※コーヒーコーナー100円  
場所：コープこうべ生活文化センター  
4階第3会議室（田中町5-3-18）

NPOきょうどうのわ  
☎ 078-857-5088（林）

**コミュカフェえがお**

◆おいしいコーヒーと特製  
クッキーでお待ちしています

日時：毎週火曜 10：30～15：30  
対象：どなたでも  
費用：100円（コーヒー・紅茶、  
もとやま園特製クッキー付）  
場所：もとやま園（西岡本4-17-1）  
☎ 078-855-5565

NPOきょうどうのわ  
☎ 078-857-5088（林）

私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

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！**

**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**

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

コープこうべグループ  
サービス付き高齢者向け住宅  
**RIC グランクオーレ**  
社会福祉法人 協同の苑

【入居者説明会】を実施します！！  
2月25日（土）・26日（日）10:00 / 13:30  
「六甲アイランドにじの家」にて（要予約）

お問い合わせは  
「社会福祉法人 協同の苑」  
TEL 078-857-5088 まで

## こころイレブン

◆レベルに合わせた日本語教室  
一緒に楽しく勉強しませんか

対象：外国人の方（留学生・社会人と  
そのご家族）

日時：毎週月・火・木・金・土

①10：30～12：00

②13：30～15：00（1コマ90分）

費用：90分1,000円+教材コピー代

場所：東灘地域助け合いネットワーク

グループイレブン  
☎090-3946-8495（長野）

## 講座体験&説明会

◆子育て・人生経験を生かして  
ボランティアを一緒に！

タイトル：「孫や子どもとの付き合いが  
もっと楽しくなる講座」体験&説明会

※4月から全10回の講座を開講予定

対象：50～80代の方

内容：赤ちゃん・子どもの笑顔を引き出す  
手あそび・音楽あそび等

講師：内ヶ崎ちづる

（社会福祉士・保育士）

田中このみ（保育士・幼稚園教諭）

定員：20名

日時：2/13（月）13：00～14：00

2/27（月）10：30～11：30

3/13（月）13：00～14：00

※いずれかの日程をお選びください

費用：500円（材料費込）

場所：東灘地域助け合いネットワーク

※動きやすい服装でご参加ください。

※詳しくは「ブログ  
笑いの保育わくわく」  
で検索してください。



笑いの保育わくわく

090-9997-5085

warainoiku\_wakuwaku@yahoo.co.jp

## 食育は“食生く”

◆クイズ形式で楽しく学ぼう  
食を通して生きる力を育てる

対象：小学生・中学生を持つ保護者

講師：薮上順子先生（元家庭科教諭）

日時：2/20（月）14：00～15：00

費用：無料

## 中学生の算数・数学教室

◆来たれ中学生！算数・数学を  
大好きになりたい君も貴女も

対象：中学生

日時：2/10（金）17：30～19：00

定員：先着20名（定員になり次第締切）

費用：500円

内容：お試しプログラム

九九を発展させた計算と折り紙  
（折り紙で正多面体を折ります）



## なんでも相談会

◆年金、相続や遺言、空き家  
問題、何でもプロに相談！

対象：高齢者

日時：毎月第3金曜 10：30～12：00

定員：20名（申込順）

費用：100円（ドリンク付）

日時	テーマ	講師
3/17	年金の上手なもらい方	社会保険労務士 今井 真人
4/21	相続と遺言の基本 何でも相談	上級相続士 2級ファイナンシャルプランナー 平井 宏明
5/19	空き家問題 何でも相談	司法書士 前田 実

## リサイクル品で応援！

◆寄付いただいた不用品の売上  
が子育て支援などに役立ちます

引取りできる物	引取りできない物
衣類（新品又は洗濯済）、食器 文具、日用雑貨 かばん、贈答品 5年以内の電化製品、小型家具等	季節はずれの衣類 紳士用スーツ ガラス食器 大型家具 花器・灰皿等

■その他引越し前後の不用品  
事務所・店舗の不要品など  
■大量の場合は車で伺います  
■迷ったらずご相談を！



「東灘ぱらボラ」は地域とNPO  
団体との架け橋を目指します  
ボランティア募集、イベント情報、  
活動紹介など、皆さまの原稿を募  
集しています。掲載は無料です

## 東灘地域助け合いネットワーク （愛称：助け合いネット）

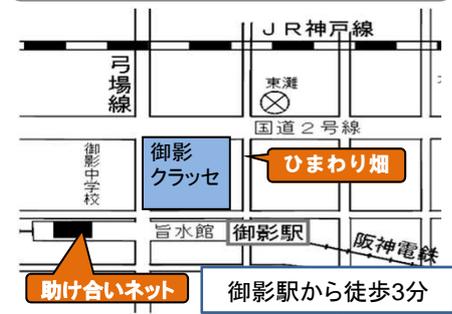
〒658-0046 東灘区御影本町6-15-17

（阪神御影駅下車、御影市場西側）

（TEL）843-4029・4446（FAX）842-2907

Mail：parabora@hnw.or.jp

HP：http://hnw.or.jp/



私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

エレガーン甲南  
ELEGAN KONAN  
介護付有料老人ホーム  
神戸製鋼グループ  
エレガーン甲南

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

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	

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

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

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



春から新しいこと始めませんか！茶話やかカルチャー

**生きがい文化系**

◆手話カフェ（コーヒー付）  
毎週木曜 10:00～12:00 1日200円

◆写経  
第1・3金曜 13:30～15:30  
3,000円（月2回・3ヶ月）

◆絵てがみ  
第2・4木曜 13:00～15:00  
3,000円（月2回・3ヶ月）

◆囲碁・将棋  
毎週金・土曜 13:30～16:30  
1日300円 ※土曜は子どもも参加

◆パソコン（マンツーマン授業）  
月・木・土曜 時間応相談  
2時間1,500円 ※要予約

**手づくりとおしゃべりと**

◆ソーイング&リメイク  
第1・3月曜 10:00～12:00  
3,000円（月2回・3ヶ月）

◆パッチワーク  
第4金曜 13:30～15:30 1回500円

**仲間と音楽を楽しもう**

◆歌声カフェ（コーヒー付）  
毎週金曜 11:00～12:00 1日200円

◆オカリナ  
第1・3月曜 10:00～12:00  
3,000円（月2回・3ヶ月）

◆詩吟  
毎週木曜 10:30～12:00  
2,000円（月4回・1ヶ月）

◆大正琴  
第1・3土曜 10:30～11:45  
3,000円（月2回・3ヶ月）

**運動で美しく健やかに**

◆ソフトヨガ・ビューティー  
第2・4月曜 10:30～12:00  
3,000円（月2回・3ヶ月）

◆リズムダンス（新規開講）  
第1金曜 10:30～11:30  
1,500円（月1回、3ヶ月） ※エアロ・  
マーシャル・ベリーダンス等

◆社交ダンス  
毎週土曜 10:00～11:45  
2,000円（月4回・1ヶ月）

◆若返りフラダンス  
第2・4火曜 13:00～14:00  
3,000円（月2回・3ヶ月）

**語学で世界を広げよう**

◆中国語  
第2・4月曜 10:30～12:00  
3,000円（月2回・3ヶ月）

◆英会話

超初級	木14:30～15:20	2,800円
入門	金13:00～13:50	
初級	金14:00～14:50	4,000円
中級	金15:00～15:50	
上級	金16:00～16:50	

**マージャンで脳トレ健康づくり**

◆脳トレ健康マージャン

初心者	木9:30～12:00	1日300円
経験者	月12:45～15:45	
70歳以上	木・土 12:45～16:45	

※70歳以上の方は登録が必要となります



珠算・習字・囲碁将棋

◆春から習い事始めてみよう  
生徒さん随時募集中です！

◆そろばん（商工会議所検定あり）  
対象：小学生  
日時：毎週月・火・木曜  
①16:00～17:00  
②17:00～18:00  
月謝：2,000円（月4回）  
4,000円（月8回）

◆習字（名筆研究会認定あり）  
対象：小学生  
日時：毎週金曜 15:45～18:00  
（内1時間程度、応相談）  
月謝：2,000円（月4回）

◆囲碁・将棋  
対象：小・中学生  
日時：毎週土曜 15:30～16:30  
会費：1日200円



子ども英語 生徒募集

◆幼稚園児から小学校高学年  
まで 新クラスも続々開講中！

対象：3歳児～小学6年生まで  
月謝：1,500円～2,000円  
（月3～4回、1回500円）

◆子ども英語A（清見ハイディ先生）

月14:30～15:15	幼稚園年長
月15:30～16:15	幼稚園年長
月16:30～17:15	小学生
月17:25～18:10	1年生
火14:30～15:15	幼稚園年中（新）
火15:30～16:15	幼稚園3歳児
火16:30～17:15	小学生（新）
火17:25～18:10	小学生

◆子ども英語B（安藤皆実先生）

月14:20～15:05	幼稚園4歳児
月15:10～15:55	幼稚園年長
月16:00～16:45	1年生
月16:50～17:40	6年生
木14:30～15:15	幼稚園（新）
木15:20～16:05	幼稚園（新）
木16:10～16:55	幼稚園年中
木17:00～17:45	3・4年生
金14:20～15:05	幼稚園（新）
金15:10～15:55	1年生（新）
金16:00～16:45	2～4年生
金16:50～17:40	5年生

私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

30年の実績 特定非営利活動法人 **神戸ライフ・ケア協会**

ともに生きる暮らしをめざして

- ・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

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

快適 リフォーム ショップ

**ISAGAWA**

(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 Tel.413-9800

人生の終焉に  
喜びと感謝を！

BLESS YOUR HOME

葬儀 司式 牧師派遣 病床訪問 命日記念

心温まる キリスト教葬儀

フレズ・ユア・ホーム(株) 向洋町中14 -123-1104  
078(891)6540 相談無料