

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

warainohoiiku_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

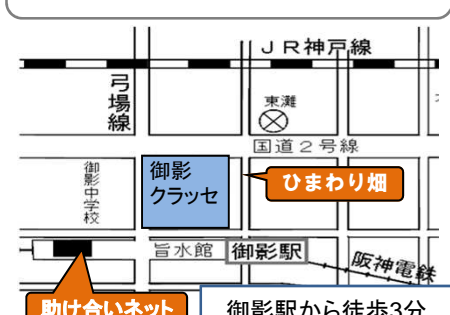
引取りできる物	引取りできない物
衣類（新品又は洗濯済）、食器 文具、日用雑貨 かばん、贈答品 5年以内の電化製品、小型家具等	季節はずれの衣類 紳士用スーツ ガラス食器 大型家具 花器・灰皿等

■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）
◆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