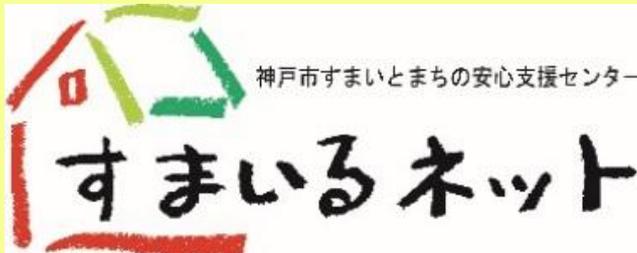


ひがしなだ

# 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

知っ得！  
行政の情報  
no.1



すまいに関する相談、情報提供、普及・啓発等さまざまなサービス・支援を提供する「神戸市のすまいの総合窓口」です。すまいについて、気になること、困っていることなどを無料で相談できます。

※すまいるネットの詳しい情報は  
中面で紹介しています



## 無料相談

すまいに関するさまざまな相談



## 情報提供

すまい探し、建築士・工務店の情報を提供

## 普及・啓発

すまいに関する出前講座やセミナー

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

### 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	●	●	/	●	●	▲	▲
14:30~20:00	●	●	/	●	●	/	/

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

### 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



## 桜 社交ダンスパーティー

◆経験者の皆さんで、楽しい社交ダンスパーティーをご一緒に！

日時：毎週火曜 13:00~16:30  
 対象：社交ダンス経験のある方  
 費用：500円（ドリンク・おやつ付き）  
 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）

エレガント  
 ☎ 078-841-7118（三津國）

## 桜 管弦楽コンサート

◆アンサンブル・ツヴァイ 創立25周年記念演奏会

日時：4/15（土）13:30開場 14:00開演  
 演目：ベートーヴェン  
 「交響曲第2番 ニ長調 op.36」  
 ブラムス  
 「交響曲第1番 ハ短調 op.68」

費用：入場無料  
 定員：650席（満席の場合入場制限あり）  
 場所：東灘区民センター うはらホール  
 （JR住吉駅隣接）

※未就学児童のご入場はご遠慮ください

アンサンブル・ツヴァイ  
 ☎090-8570-5346（榎本）

## 桜 シニアクッキング交流会

◆塩分カロリー控えめの料理を一緒に作り、食べましょう！

日時：4/22（土）13:30~16:30  
 対象：高齢者男女（60代以上）  
 内容：野菜と魚中心の長寿料理  
 費用：500円 定員：20名程度  
 場所：東灘区民センター8階 料理教室  
 （JR住吉駅隣接）

食親同好会  
 ☎090-8539-8444（寺井）

## 桜 終活フェアin酒心館

◆健康セミナーに相談会、健康測定にラジオ体操バトルなど！

イベント名：第6回 はんしん高齢者くらしのフェア  
 日時：4/23（日）10:00~16:00  
 対象：ご高齢者およびご家族  
 費用：無料（健康測定は一部有料）  
 定員：なし（相談会は定員有）  
 場所：神戸酒心館ホール（豊明蔵）

NPOはんしん高齢者くらしの相談室  
 ☎0120-410-605

## 桜 東灘地域の健康づくり

◆地域の居場所で体を動かす時間をつくりませんか？

内容：ろっこう医療生協職員が、地域の居場所や集会に出張します。まずはお問い合わせください！

和はは体操	笑いヨガ・生活ヨガ・歌体操・呼吸法など組み合わせた楽しい体操
セラバンド体操	ゴムバンドを使って上半身や足腰を鍛える
ダンベル体操	軽量のダンベルを用いた運動
ロコトレ	スクワットやストレッチで転倒予防、骨折予防
ゆったりヨガ	呼吸を意識した筋トレやストレッチ
その他	親子体操、キッズヨガ
健康チェック	血圧・体脂肪体組成計

ろっこう医療生活協同組合  
 ☎080-4103-0340（植田）

## 桜 早朝気功会

◆春の気をいっぱい吸い込んで元気になるしましょう！！

日時：4/2・5/7・6/4（日）7:00~7:30  
 対象：どなたでもどうぞ  
 費用：無料 定員：なし  
 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（古高）

## 桜 親子あそびのひろば

◆体操やふれあい遊び、人形劇季節の工作とティータイムも

日時：毎月第2・4火曜 10:00~11:30  
 対象：地域の親子（未就園児まで）  
 定員：親子25組ほど 費用：300円  
 場所：コープこうべ健保会館3階会議室

4/11	大型積み木で遊ぼう
4/25	こいのぼりを作ってみよう
5/9	電車とプラレールで遊ぼう
5/23	マイバッグを作ってみよう

NPO子育て支援ネットワークあい  
 ☎ 078-858-1161（水田）

## 桜 あいあいくらぶ 募集

◆1学期のあいあいくらぶ（曜日別預かり保育）を募集します

日時：4/12~7/21 平日9:30~12:30  
 対象：2歳~未就園児 定員：各曜日20名  
 費用：1,700円×開催日数（月謝制）  
 場所：コープこうべ健保会館3階 保育ルームあいあい

NPO子育て支援ネットワークあい  
 ☎ 078-858-1161（水田）

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

4月1日  
**六甲アイランドにオープン!!**  
  
 コープこうべグループ  
**協同の苑 六甲アイランド**  
**認知症対応型デイサービス**  
 〒658-0032  
 神戸市東灘区向洋町中3丁目2-2  
 お申込み・お問い合わせは  
**TEL 078-855-9029**



## スマイルネット

### ◆神戸市のすまいの総合窓口

#### すまいるネットに聞こう！

- 内容・バリアフリー化の相談  
 ・空き家の活用や管理の相談  
 ・高齢者の住み替え相談  
 ・高齢者向け住宅の物件情報  
 ・すまい探し  
 ・建築士・工務店の情報提供

日時：10：00～17：00

(水曜定休 土・日・祝日営業)

費用：無料

場所：中央区雲井通5-3-1サンパル4階  
 (各線三宮駅より徒歩5分)



すまいるネット

☎078-222-0005 (相談専用)

078-222-0186 (事務局)



## 交流のつどい

### ◆アウトタクトによる吹奏楽

#### 楽しく歌ってお茶をご一緒に

日時：5/18 (木) 14：00～15：30

対象：高齢者の方どなたでも

費用：100円

場所：北畑会館

(阪急岡本駅徒歩5分  
 Tel.078-452-5383)



シルバーインフォメーション

ルーム ☎078-431-6008

～ここからは助け合いネットの情報

問い合わせ ☎078-843-4029まで～



## 健康ダンス

### ◆ダンスで楽しく心も体も健康に スリムボディを目指しましょう

日時：毎月第1金曜  
 10：00～11：00

対象：美容と健康に興味  
 のある方 (年齢不問)

費用：1回500円



## ミシン工房

### ◆洋裁・洋服のサイズ直し・小物 づくり・着物のリメイクなど

日時：毎月第1・3月曜  
 10：00～12：00

費用：3,000円  
 (月2回・3ヶ月分)

※材料はご自由に  
 お持ちください



## なんでも相談会

### ◆相続や遺言、空き家問題等 何でもプロに相談して安心

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
4/21	相続と遺言の基本	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	司法書士 前田 実



## 暮らしのお手伝いします

### ◆ゴミ屋敷や空き家も対応します こんなときはご相談ください！

- 内容・介護保険で受けられないサービス  
 ・ゴミの分別が苦手  
 ・大量の物があふれている  
 ・衣類を整理してほしい  
 ・家事・調理を手伝ってほしい  
 ・家具が動かせない  
 ・病院・買い物などの外出  
 ・プロに頼むほどでもない  
 ・産前産後の家事  
 …その他お困りごと

費用：1時間1,200円～ (内容による)

年会費：1世帯につき1,000円

(要登録、1年契約)

※活動の趣旨に賛同した  
 地域の方がお手伝い

**New** 4月から、お子さんの  
 一時預かりも実施します



## 不用品の回収いたします

### ◆不用品のご寄付は 助け合いネットへお願いします

引取りできる物	引取りできない物
<ul style="list-style-type: none"> <li>衣類 (新品または洗濯済)</li> <li>食器・文具</li> <li>日用雑貨・鞆</li> <li>小型家具</li> <li>製造から5年以内の電化製品など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>痛み汚れがあり、販売できないもの</li> <li>季節外れの衣類</li> <li>紳士スーツ</li> <li>ガラス食器</li> <li>大型家具</li> <li>花器・灰皿など</li> </ul>

■品物は、リサイクルたすけあいにて販売いたします

■売上は、子育て支援などに使わせていただきます

■大量の場合は車で取りに伺います

■迷ったらまずご相談を！



私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

## エレガノ甲南 介護付有料老人ホーム



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

## 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

## ご不用品の寄付で 福祉活動を応援！

リサイクル店

たすけあい

御影本町6-15-17 旨水館西側

078-843-4029

リサイクル店

たすけあい

掘り出し物いろいろ



御影本町6-15-17 旨水館西側

078-843-4029



### キッズ英語始めよう!

◆広い教室でリニューアル!  
英検ジュニア受験できます

講師: 石川敦子先生 安藤皆実先生  
月謝: 1,500円~2,000円 (教材費別)  
定員: 新クラスは10名集まれば開講

月14:20~15:05	幼稚園年中
月15:50~16:35	幼稚園年長
月16:40~17:25	2年生
月17:30~18:15	<b>New</b> 高学年
木15:20~16:05	<b>New</b> 幼稚園児
木16:10~16:55	<b>New</b> 小学生
木17:00~17:45	4~6年生
金16:00~16:45	3~5年生
金16:50~17:40	6年生 ※英語学習経験者



### 英語を好きになろう!

◆バイリンガルになろう!  
読む・書く・話す・聞くを学ぶ

講師: 清見ハイディ先生  
月謝: 1,500円~2,000円 定員: 5~7名

月14:30~15:15	<b>New</b> 未就園児
月15:30~16:15	幼稚園~2年
月16:30~17:15	<b>New</b> 小学生
月17:25~18:10	2年生
火14:30~15:15	幼稚園年長
火15:30~16:15	3歳~4歳
火16:30~17:15	3~4年生
火17:25~18:10	4年生



### English Baby Class

◆ウェルカム!ファンタジー  
で楽しい英語の世界へ!

講師: 清見ハイディ先生  
対象: 1歳~2歳 月謝: 2,000円  
日時: 毎週月曜 11:00~11:45  
内容: ダンス、シング、プレイゲーム



### 御影ベビーカフェ

◆親子でほっこり楽しめる  
憩いと学びのスペース

対象: 乳児~未就園児とそのお母さん  
日時: 毎週火曜 10:15~14:00  
内容: わらべ歌、英語リトミック等  
費用: 500円 (コーヒー紅茶付)  
昼食400円 (要予約) ※持込OK



### すこやか三世代交流

◆子どもから高齢者まで、絵本の  
読み聞かせを通じて笑顔の交流

対象: 乳幼児とその親、高齢者  
日時: 5/12 (金) 5/26 (金) 6/9 (金)  
10:00~12:00  
費用: 大人300円 (一時保育100円)  
内容: 読み聞かせを中心に、歌や手  
遊び・折り紙等の伝統文化を伝承



### 親子でリトミック

◆リズム遊びや工作で楽しい  
時間をすごしましょう♪

対象: ①6ヶ月~2歳 ②2歳~就学前  
日時: 第2・4木曜 (4/13・27)  
①10:15~11:00 ②11:15~12:00  
費用: 1回1,000円  
※内容についてはリトミック090-9996-  
1032(早川) にお問い合わせください



### 放課後デイの指導員

◆子どもが好きで、障がい児  
に理解がある方募集します

勤務地: 東灘区御影中町3-1-6-402  
放課後デイサービスひまわり畑  
内容: 障がい児 (小・中・高校生) の  
指導  
日時: 週3日以上 (月・水・木)  
平日13:30~18:30  
土曜・長期休暇9:30~17:30  
給与: 時給820円から (同条件で、試用  
期間1ヶ月あり)  
資格: 福祉に関する資格のある方優遇。  
普通自動車免許があり、送迎が  
できるとなお良い (7人乗り)

### 「東灘ぱらぼら」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

### 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、  
元氣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」をよろしくお願ひ申し上げます。  
神戸東支店 TEL (078) 811-8811



### 放課後デイサービス

ひまわり畑

- ◆平日 14時~18時
- 土曜日及び長期休暇 10時~17時
- ◆実施地域: 東灘区・灘区
- ※送迎ご相談ください

御影中町3丁目1-6 TEL 856-3170  
本部: 助け合いネット TEL 843-4029

### 快適 リフォーム ショップ



(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!

葬儀 牧師派遣 病床訪問  
司式 命日記念  
心温まる キリスト教葬儀

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



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