

～助け合いネットからの情報 問い合わせ ☎078-843-4029まで～

**さわやかサロン**

◆65歳から参加できる新事業  
4月からスタートしました

名称: さわやかサロン  
(地域拠点型一般介護予防)

場所: 助け合いネット  
(阪神御影駅より徒歩3分)

対象: 市内在住の65歳以上の方

費用: 参加費300円(材料費実費)  
昼食代500円  
※毎回楽しいティータイムあり

**☆火曜サロン☆**

時間: 毎週火曜 11:00～15:00

内容: ハンドケア  
ヨガダンス・腸ヨガ  
レクリエーション  
はさみ将棋・五目並べ  
お誕生会・歌  
おしゃべりなど  
介護予防強化講座

**☆木曜サロン☆**

時間: 毎週木曜 12:00～16:30

内容: リクエストで歌いましょう  
(ギター・キーボード・ヘルマン  
ハーブ・ハーモニカ等で伴奏)  
おり紙ひろば  
脳トレ健康マージャン  
お誕生会・歌  
おしゃべりなど  
介護予防強化講座

**☆土曜サロン☆**

時間: 毎週土曜 12:00～16:30

内容: 3B体操  
太極拳  
脳トレ健康囲碁・将棋  
脳トレ健康マージャン  
お誕生会・歌  
おしゃべりなど  
介護予防強化講座

**マッサージ&ダンス**

◆ベビーマッサージを通じて  
「心を育てる」子育てを!

講師: 堀田桂子先生  
対象: 2ヶ月～1歳位の赤ちゃんと親  
日時: 第1・3木曜 10:00～10:45  
費用: 1回500円 定員: 親子7組(先着順)

◆子育てしながら働けます

◆生活支援のお手伝い募集!  
子育て中以外の方も大歓迎

内容: 日常生活のお手伝い(資格不要)  
掃除・洗濯・買い物・ゴミ出し  
・外出補助・病院内支援など

日時: 週1～3回、1回1～2時間程度  
謝金: 1時間840円から 交通費実費  
※支援活動中の託児は、1時間100円

◆一時預かり始めます

◆「ちょっとの間、子どもを見てほしい!」に応えます

内容: 短時間の子ども一時預かり  
(買い物・通院・カルチャー教室受講  
などの間の短時間)

日時: 水曜日曜、祝日を除く毎日  
10:00～15:30のうちの短時間

場所: 助け合いネット  
費用: 1時間500円(お試し期間)

**急募! お料理できる方**

◆土曜昼食会のお料理作りと  
後片付けをしてくださる方

内容: 昼食会の献立作成・買出し・お料理  
・配膳・後片付けなど  
(お料理は約20名分。2～3名で作業)

日時: 土曜(月2回程度) 9:30～13:00  
(昼食時間を含む)

謝金: 1日900円

**阪神御影ベイビーカフェ**

◆ほっこり子育てひろばで  
月間プログラムを楽しもう

対象: 乳児～未就園児とそのお母さん  
日時: 毎週火曜 10:30～14:00  
費用: 500円(コーヒー紅茶付)  
昼食400円(要予約)

内容: 1週目 季節の工作とお誕生会  
2週目 わらべ歌

※英語あそび・絵本読み聞かせも実施  
詳しくは検索してください

**心はばたく絵本の世界**

◆エプロンシアターで絵本の  
世界を再現! 折り紙遊びも

講師: 杉下信子先生  
(NPO「絵本で子育て」センター)

日時: 6/9(金) 10:10～12:00

対象: 絵本に興味がある親子  
・祖父母・高齢者

定員: 20名  
費用: 300円  
(託児100円/人、要予約)

**うた声ひろばの伴奏**

◆アコーディオンが弾ける方  
急募! 盛り上げ上手な方!

内容: さわやかサロンのうた声ひろば  
での伴奏。参加者が愛唱歌集の  
童謡・歌謡曲などを和やかに歌え  
るように、明るく盛り上げ、サ  
ポートしていただきます。

日時: 毎週木曜  
13:00～15:00

謝金: 1日1,000円  
交通費実費

**「東灘ばらボラ」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/



**入学生随時募集中**

小中学生の神戸  
フリースクール

高校中  
退者の神戸自由学院

星槎国際高校と提携・勇志国際高校と技能提携  
神戸市中央区北長狭通7丁目3-11 ☎360-0016

**人生の終焉に  
喜びと感謝を!**

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

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

**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

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.2**

神戸市内の空き家をお持ちのみなさまへ

相続した空き家を売却したいけど...

遠方の空き家の管理を任せたいけど...

空き家を誰かに借りてもらうには?!

**空き家**

丁寧 無料 安心

**空き家活用でお困りなら、  
すまいるネットへ**

すまいるネット 神戸市すまいるとまの安心支援センター

場所: 神戸市中央区雲井通5-3-1サンパル4階 時間: 10時から17時まで(水曜定休)  
電話: 相談専用 078-222-0005 H P: https://www.smilinet.kobe-sumai-machi.or.jp/

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

**あずま眼科医院**

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

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

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

介護付有料老人ホーム  
ELEGAN KONAN  
神戸製鋼グループ  
**エリガーノ甲南**

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

私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

コープこうべグループ  
協同の苑 魚崎中町デイサービス  
標準型:30名 認知症:10名



地域福祉の拠点となるような、ふれあいの場所をめざして...

プログラム選択できます。ご利用時間も柔軟に対応します。まずはご相談ください!!

神戸市東灘区魚崎中町4-3-18  
お申込み・お問い合わせは  
TEL 078-452-3562

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

車のことなら サポート万全! すべて解決!

車検	点検	整備	保険
鈔金	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

◆NPO きょうどうのわ主催「なんでも相談サロン・チームすみよし」の成果「歩いて居場所Map」をお届けします!

季節の食材を使った食事会  
⑪ どんぐり昼食会  
第3金曜 12時~13時  
住吉本町1-24-27 1階 野の花サロン  
¥400円  
078-851-9381 東神戸医療互助組合  
季節の食材を使った手作りの食事をみんなで楽しくおしゃべりしながら味わいます

ゆっくりと時間が流れるあたたかい場所  
① 認知症カフェサロン 出会い (Cafe・Salon・Deai)  
月曜/金曜 9時~15時 住吉本町3-3-30  
☑️コーヒー・紅茶300円/ケーキセット500円  
☑️ランチ800円  
078-857-4676/080-5339-4676(西さん)  
いつまでも住み慣れた地域で、認知症の方もその人らしく安心して暮らせる地域づくりを目指しています

みんな居場所に出かけてみませんか。楽しい仲間が待っています!

障がい者施設のロビーにある陽だまりのカフェ  
② コミュニティカフェ えがお  
毎週火曜 10時30分~15時30分  
西岡本4-17-11 協同の苑もとやま園1階ロビー  
☑️100円(飲み物とクッキー)  
078-857-5088 NPO法人きょうどうのわ  
気軽にお立ち寄りください  
もとやま園特製クッキーも販売中

ろっこう医療協会の活動です。ごいっしょにどうぞ!  
③ 和はは体操  
第3木曜 10時~11時30分  
西岡本4-8-7 本山西地域福祉センター  
☑️100円  
080-4103-0340(植田さん)  
笑いヨガ、歌体操、ストレッチ、ロコトレなど呼吸を意識しながら楽しく体を動かします

明るく楽しいひとときを一緒に!!  
④ ロビー喫茶  
毎月7日 13時30分~15時30分(日曜はお休み)  
田中町5-3-18 コープこうべ生活文化センター  
☑️100円(コーヒーとケーキのセット)  
078-412-7850 コープこうべ第3地区活動本部  
毎月、様々な出演者が登場します  
障がい者施設がバザー出店しています

ご利用者様のおしゃべりの場 つどいの場 いこいの場  
⑤ ぼっぼくらぶ  
毎週木曜 10時~16時  
魚崎北町4-3-15 NPO法人ケアット1階  
☑️200円  
078-451-3359(山下さん)  
078-451-8284(都築さん)  
高齢者の居場所として一日開放しています

みんなで歌って歌って20曲越え! うたを歌って仲間と出会う!!  
⑦ うたのひろば  
月1回開催 13時30分~15時30分  
住吉東町3-2-18 住吉地域福祉センター  
☑️500円 歌唱本代 1冊 1,200円(初回のみ)  
078-412-7850 コープこうべ第3地区活動本部  
みんなで集まって、ピアノに合わせて歌を歌っています

0歳から~100歳まで! 地域でつながる たすけあう  
⑥ 東灘地域助け合いネットワーク (助け合いネット)  
水曜と日曜祝日を除く毎日 10時~17時  
御影本町6-15-17 阪神御影駅下車、御影市場水産館西側  
☑️100円~(居場所) 500円~(カルチャー)  
078-843-4029 078-843-4446  
子育てママ、小学生から高齢者までの居場所とカルチャー

子育て中のリフレッシュなどにどなたでも利用していただけます  
⑧ NPO法人 子育て支援ネットワークあい  
住吉東町4-6-5 コープこうべ健保会館3階  
078-858-1161  
月曜~金曜 9時~14時  
預かり保育、子育て相談、講座の開催、地域情報の発信  
第2・4火曜 10時~11時30分  
親子あそびひろば(親子1組300円ティータム有り)

高齢者の皆様に笑顔を作る場所  
⑨ チャレサボサクラ  
第2火曜 14時~15時 うたごえ広場(コーヒー、お菓子付)  
第3火曜 11時30分~15時 お弁当持参でランチタイムを一緒に  
第4火曜 13時30分~15時 手芸 コンサート(コーヒ、ケーキ付)  
住吉東町5-2-2 区役所西ビュウタワー1階  
☑️300円(第2火曜、第4火曜) ☑️200円(第3火曜)  
078-451-3359(山下さん)078-451-8284(都築さん)

チームすみよし 歩いて 居場所Map 2017 3月



早朝気功会  
◆心地よい新緑の気を吸い込んで元気になるましょう!!  
日時: 6/4・7/2(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)

親子あいランド  
◆「おとぎ森のおばけたち」親子で楽しむミュージカル!  
日時: 7/28(金)  
午前の部 10:30~11:30  
午後の部 13:30~14:30  
対象: 地域の親子 費用: 親子1組300円  
定員: 各40組(先着順)  
場所: コープこうべ健保会館2階大会議室

NPO子育て支援ネットワークあい  
☎078-858-1161(水田)

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

6/13	歯医者さんのお話 Q&A
6/27	新聞紙で作る動物帽子
7/11	簡単クッキング夏のおやつ

NPO子育て支援ネットワークあい  
☎078-858-1161(水田)

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: 日本語を勉強したい外国人の方  
日時: 毎週月・火・木・金・土 10:30~12:00/13:30~15:00  
費用: 1コマ90分1,000円+教材コピー  
場所: 助け合いネット(御影市場西側)  
グループイレブン  
☎090-3946-8495(長野)

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

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

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

快速 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 TEL 413-9800

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

私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

私たちは東灘区のコミュニティを応援しています