

ひがしなだ

# ばらボラ

(隔月刊)  
30,000部発行

発行人  
認定NPO法人助け合いネット

知っ得！行政の情報  
No.3

## 地震に備えていますか？



寝室、リビング、台所など、今すぐできる対策として、家具の固定を行いましょ。

### 家具固定補助制度あり



個人向け家具固定補助制度があります。  
対象は、65歳以上・障がい者・小学生以下のお子さんのいずれかのいる世帯です。  
工務店などに依頼して家具固定を行った場合、費用の1/2(最大1万円)の補助を受けることができます。



要事前申請

申込方法・対象となる条件等詳しくは、下記までお気軽にご連絡ください

神戸市すまいとまちの安心支援センター

すまいるネット 神戸

検索



神戸市すまいとまちの安心支援センター

事務局

TEL 078-222-0186

〒651-0096 神戸市中央区雲井通 5-3-1 サンパル 4階  
営業時間：10時～17時（水曜・日曜・祝日を除く）

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

### 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

伝統食材の価値を、次の世代へ  
お菜佃煮

誠味屋本店  
seimiya honten

様々な食への取り組みを行っています

出汁教室 旨味調味料に頼らない本来の出汁の味を学ぶ教室を開催 参加費500円  
神戸市東灘区御影塚町4-9-21  
お問い合わせ:078-857-1041



コープこうべグループ

協司の苑は〜とらんど甲南デイサービス



アットホームな雰囲気  
訪れやすさが魅力の施設です！

コープリビングの店舗内にデイサービスがありますので、ご利用の合間にも、ちょっとした買い物を楽しめます♪

神戸市東灘区甲南町2-1-20(リビング甲南3階)  
お申込み・お問い合わせは

078-413-0600

**うはら多機能ホーム夏まつり**

◆子どもから高齢者まで楽しめる  
ゲームたくさん！遊びにきてね

日時：8/7(月)14:00~15:30  
場所：うはら多機能ホーム1階  
地域住民交流室(うはら交流室)  
屋台：かき氷・綿菓子など(100円)  
ゲーム：魚釣り・的当て・輪投げ・紙芝居  
(参加無料 景品プレゼント)  
※夏祭りボランティアも  
募集中です！



ろっこう医療生活協同組合  
☎080-4103-0340 (植田)

**うはら交流室こども企画**

◆夏休みのうはら交流室では  
楽しい体験がいっぱい！！

場所：うはら多機能ホーム1階  
地域住民交流室(うはら交流室)

**◎ろっこう医療生協のけんこうクラブ 体験**

大正琴を弾いて みよう(琴友会)	8/22(火)13:30~15:00 参加費:無料
好きな言葉を 色紙に書こう (楽しい書)	8/23(水)13:30~15:00 参加費:300円 お茶おやつ付

**◎みんなの和hahaひろば**  
毎週月曜14:00~16:30 開放しています

牛乳パックで キューブパズル 作り	8/21(月)14:00~16:00 参加費:100円 持ち物: はさみ・定規・水筒
-------------------------	---

※いずれも申込必要です 定員各10名

ろっこう医療生活協同組合  
☎080-4103-0340 (植田)

**やえちゃんち**

◆「やえちゃんちスペシャル」  
は第5木曜！楽しい企画満載

対象：高齢者の方どなたでも  
日時：毎週木14:00~16:00  
※8/31は「やえちゃんちスペシャル」  
場所：野の花サロン(地域福祉会ああす  
1階) 住吉本町1-24-27  
費用：100円(コーヒー・お茶菓子付)

NPO地域福祉会ああす  
☎078-385-0530

**さわやかコール**

◆お電話のボランティア お話  
相手をさせていただきます

対象：お話相手が必要なご本人、または  
ご家族さま、気になる方をご紹介  
くださる方、福祉関係の方  
日時：毎週火曜 10:00~12:00  
毎週水曜 10:00~12:00  
13:00~15:30

費用：無料  
※電話のボランティアを  
してくださる方も募集中

さわやかコール  
☎078-412-7850  
(コープこうべ 第3活動本部)

**早朝気功会**

◆ゆっくり伸びやかに深呼吸  
気持ちよく体を動かそう

日時：8/6・9/3・10/1(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

**夏休み親子の木工教室**

◆夏休みの思い出に！自由研究に  
端材を使い役立つ小物を作ろう

対象：小学生とその保護者  
日時：8/5(土) ①10:30~②13:30~  
定員：①②各20組  
内容：端材を使った小物作り



(イス・道具箱のどちらかを選択)  
持ち物：汗拭きタオル  
費用：1,000円(材料費・保険料含む  
小学生1人につき)  
場所：東灘区民センター小ホール  
(魚崎中町4-3-16)

東灘区民センター小ホール(魚崎)  
☎078-453-0151 FAX 078-451-5840

**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

対象：どなたでも  
日時：毎週火曜 10:30~15:30  
※8/15はお休みです  
費用：100円(コーヒー・紅茶・  
もとやま園特製クッキー付)  
※飲み物はアイスもご用意しています  
場所：障害者通所施設 もとやま園  
1階玄関ホール  
(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ケーション支援しています

**ろっこう医療生活協同組合**

**在宅療養支援診療所  
にじいろクリニック**  
地域に密着した医療を目指します

●内科・糖尿病内科・在宅医療・健康診断 他

受付時間	月・火・木・金	水
9時~12時	外来	休診 生協活動
13時~16時	往診	

※土・日・祝日 休診 駐車場有り(2台)  
東灘区田中町2-9-10  
「コープは~とらんどハイム本山」1階西端  
TEL.413-3333

**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**

介護付有料老人ホーム  
**ELEGAN KONAN**  
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



## 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)

## 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 (三津園)

## 東灘マスターズゼミ

### ◆地域で輝くおやじを応援！ 「仲間作り」をすすめる講座

対象：50歳以上の男性  
内容：全10回講座(男の料理・あなたの健康度・家庭の安心を学ぶ・東灘探訪等)  
日時：2017年10月～2018年2月末 月2回  
第1回 10/7(土)13：30～15：30  
定員：40名 費用：8,000円  
場所：東灘区民センター(住吉東町5-1-16)

東灘マスターズの会  
☎090-1021-8368 (寺田)  
masters-seminar@outlook.jp

## 何かし隊！講座応用編

### ◆ボランティアをテーマごとに 実習を交えて学びましょう！

対象：ボランティア活動を学びたい方  
日時：9/9(土)～11/25(土)13：30～16：30  
(全4回)

日程	内容
9/9(土)	日常生活お困りごと応援 part① 講義-体験-振り返り
10/14(土) or 10/21(土)	日常生活お困りごと応援 part② 講義-体験-振り返り
10/28(土)	交流体験 施設でのボランティア見学・体験
11/25(土)	まとめのワーク

費用：無料  
定員：35名(応募多数の場合は抽選)  
場所：東灘区役所5階 健康教育室  
申込：住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号(FAX番号)・受講動機・ボランティア経験の有無を記入し、FAX・メール・葉書のいずれかで申込

締切：9/4(月)

東灘区社会福祉協議会  
☎078-841-6941 (矢野・山中)

## ふれあい喫茶

### ◆素晴らしい演奏を楽しみながら ティータイムで癒しのひととき

対象：地域住民  
日時：毎月第4土曜 13：00～14：00  
※8/26は津軽三味線とピアノ弾き語り  
費用：100円  
場所：東灘在宅福祉センター  
2階多目的ホール(住吉宮町3-4-17)

住吉南部あんしんすこやかセンター  
☎078-842-3894

## 交流のつどい"落語"

### ◆天神亭神山・天満家うつぼの 落語のあと、お茶とおしゃべり

対象：高齢の方などなだでも  
日時：9/21(木)14：00～15：30  
費用：100円  
場所：北畑会館(阪急岡本駅徒歩5分)  
☎078-452-5383

シルバー インフォメーション ルーム  
☎078-431-6008 (黒崎)

## 介護者のつどい

### ◆介護をしている方のための リフレッシュ1日バス旅行！

対象：高齢者の家族を介護している方  
日時：10/5(木)10：00～16：00  
定員：40人  
場所：姫路城  
費用：2,000円



シルバー インフォメーション ルーム  
☎078-431-6008 (梶原)

## 東灘区居場所交流会

### ◆居場所の今後を考えましょう 専門職派遣の説明会も開催

名称：第2回東灘区居場所交流会  
なんでも相談サロンスペシャル  
日時：9/25(月)14：00～16：00  
対象：東灘区で居場所活動をされている  
団体と、応援団体  
講師：コープこうべ 山口一史理事長  
場所：生活文化センター  
4階第3会議室  
(田中町5-3-18)  
費用：無料(要申込)



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

### 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

### 30年の実績 神戸ライフ・ケア協会

特定非営利活動法人

とく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

### 車のことなら サポート屋！すべて解決！

車検	点検	整備	保険
飯金	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

### 小中学生のための フリースクール！

入学生随時  
募集中

高校  
中退者の  
神大自由学院  
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 Tel.360-0016

### 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

### 子育てサポーター

◆地域みんなで子育て応援！  
子育てサポーター養成研修

日時：9/15～10/13(全3回)13：30～15：30  
対象：子育て経験を生かしたい方、子育て支援のボランティアに興味がある方

日時	内容	講師
9/15(金)	子どもの居場所	こども家庭局 北川哲也
9/29(金)	リスク管理 子どもの安全	親と子のふれあい研究会
10/13(金)	子どもの発達と遊び	

定員：先着20名  
費用：無料  
申込：電話(843-4029)またはFAX(842-2907)

### 一時預かりの協力会員

◆子育てを応援したい方募集  
経験を生かすボランティア

対象：子ども好きな方、育児経験を生かしたい方、子育て支援をしたい方  
内容：就学前のお子さんの一時預かり  
日時：月・火・木・金 10：00～15：00の間の2時間程度  
場所：助け合いネット内  
謝金：1時間300円 交通費実費  
※ボランティア開始にあたって研修あり

### 快適な抱っこ

◆抱っこひもを使いこなして  
子どもも大人もにこにこ育児！

日時：8/25(金) 10：00～11：30  
講師：せきね みさ先生  
定員：10組(お父さんもぜひ一緒に)  
持ち物：ご自身で使われている抱っこ紐  
費用：500円 ※ご兄弟の託児あり

### 事務局ボランティア

◆パソコンのできる人を急募！  
人と接するのが好きな明るい方

日時：10：00～18：00(水・日・祝日休み)  
謝金：当法人規定による ※詳細は電話で

### 運転手・指導員募集

◆放課後デイで子どもたちの送迎  
または指導をしてくださる方

〈運転手〉  
内容：7人乗り(ノア)で利用者を送迎(指導員が添乗します)  
謝金：1回1,200円(1時間20分ほど)  
〈指導員〉  
勤務：週2日から 放課後13：00～18：00  
学校休業日10：00～17：00(日曜休)  
場所：ひまわり畑(御影中町3-1-6-402)  
給与：当法人規定による  
※詳細はひまわり畑(856-3170)まで

### 介護予防サロン

◆仲間と一緒に健康づくり！  
趣味にあわせて曜日を選択

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(要申込み)  
※毎回楽しいティータイムあり  
毎月1回、健康に役立つ楽しい講座あり

◆火曜サロン◆  
時間：11：00～15：00  
内容：ハンドケア・ヨガ・レクリエーション  
お誕生会・歌・おしゃべり

◆木曜サロン◆  
時間：12：00～16：30  
内容：歌声ひろば・折り紙ひろば  
健康マージャン

◆土曜サロン◆  
時間：12：00～16：30  
内容：3B体操・太極拳・囲碁将棋  
健康マージャン・歌・おしゃべり

### 発達障がいを知ろう

◆発達障がい児の家族支援講座  
子どもたちの未来のために

日時：9/9～3/10(全6回) 10：00～12：00  
対象：発達障がいのお子さまとご両親  
原則、全ての講座に出席できる方

日時	テーマ	講演者
9/9(土)	発達障がいや家族に関わる問題を理解し、必要な支援を考える	神戸大学 准教授 山根隆宏
10/19(土)	①スキンケアの大切さと ハンドマッサージ ②先輩ママさんに聞く	エステサロン ウララ芦屋 岸田千佳
12/9(土)	神戸市の療育システム・支援制度など	子ども家庭センター 清原和子
1/13(土)	療育・勉強・困りごと相談会	NPOアットオーティズム 金出映子
2/10(土)	当事者が地域で支えあってきた体験談	行政マン 霜川卓之
3/10(土)	神戸市立小学校の取り組み	神戸市教育委員会 田中秀典

定員：先着20名 費用：無料  
申込：メール kazokushien.hnw@gmail.com  
または電話で 締切：8/12(土)

**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/



快速 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 ☎413-9800

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  
ブレス・ユア・ホーム(株) 向洋町中6丁目9  
☎0120-966-387 相談無料

**土井皮膚科クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～13:00	●	●	●	●	●	▲
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

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、  
元氣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

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

私たちは東灘区のコミュニティを応援しています