

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

※要予約

空き家オーナーとその予備軍のための
★空き家対策セミナー

- 日時 11月18日(土) 10:00~16:00
- 会場 神戸市勤労会館403号室 ※無料
- 午前の部 10:00~12:30
税理士セミナー
不動産セミナー
- 午後の部 13:30~16:00
マイホーム借り上げ制度セミナー
お片づけセミナー



※要予約

★マイホーム
借り上げ制度個別相談会

- 日時 11月25日(土) 10:00~14:00
- 会場 神戸市勤労会館403号室 ※無料

ご予約・お問合せ・住まいに関するご相談は、すまいるネットまで



TEL **078-222-0186**

9:15~18:00(水曜定休)

NO.4

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

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」をよろしくお願い申し上げます。

神戸東支店 TEL (078) 811-8811

尼崎信用金庫
AMASHIN
http://www.amashin.co.jp

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

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

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: 午前診察のみ
充分な説明!! 痛くない治療!!

御影本町6-12-13 TEL.854-8054

管弦楽団 定期演奏会

**◆コレギウム夙川管弦楽団
第10回定期演奏会**

日時：10/23（月）13：00開場 14：00開演
 演目：シベリウス「フィンランディア」
 ウェーバー「オベロン 序曲」
 メンデルスゾーン
 「真夏の夜の夢」より
 ベートーベン「交響曲第7番イ長調」
 指揮：大西弘幸
 入場：無料（申込不要）
 場所：東灘区民センター うはらホール
 （JR住吉駅南側すぐ）

コレギウム夙川管弦楽団
 ☎090-7094-9718（阪田）
 skt.yshfm-aaa.oiii@docomo.ne.jp

赤ちゃんとの暮らし

**◆赤ちゃんとの暮らしの中での
不安や心配、話してみませんか**

対象：0歳児をお持ちの親子
 日時：10/4～11/29（水）
 各回10：30～11：30（全5回）
 定員：15組程度
 費用：1回500円（5回通しは2,300円）
 場所：コープこうべ健保会館
 （住吉東町4-6-5）

日時	内容
10/4（水）	生活リズムや習慣・病気や薬
10/18（水）	おもちゃの選び方・使い方
11/1（水）	おっぱいやミルク・離乳食
11/15（水）	リトミック リズム感を養う
11/29（水）	言語聴覚士さんも交えておしゃべりしてみよう！

NPO子育て支援ネットワークあい
 kosodate.net.ai@comet.ocn.ne.jp
 ☎078-858-1161

あんすこって？

**◆知らないと損！ 正しく知って
快適な老後を過ごしましょう！**

講師：段真奈美（社会福祉士・住吉南部
 あんしんすこやかセンター管理者）
 対象：一般市民
 日時：10/21（土）14：00～16：00
 定員：30名（要申込・先着順）
 締切：10/12（木）
 費用：無料
 場所：東灘区民センター
 8階第4・5会議室
 （住吉東町5-1-16）



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

和はは体操はじめよう

**◆笑いヨガ・歌体操・深呼吸
など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
10/18・11/15（水） 10：00～11：30	田中公会堂2階和室
10/19・11/16（木） 10：00～11：30	本山西地域福祉センター
10/27・11/24（金） 10：00～11：30	本山地域福祉センター
10/24・11/28（火） 14：00～15：30	うはら多機能ホーム 1階地域住民交流室
10/25・11/22（水） 14：00～15：30	御影公会堂

※動きやすい服装で、タオル・飲み物をご持参ください
 ※都合により変更する場合があります
 下記にお問い合わせください

ろっこう医療生活協同組合
 ☎080-4103-0340（植田）

みかげスイーツロード

**◆御影のスイーツを楽しみ
公園を中心に地域の再発見**

イベント名：みかげスイーツロードと公園のあかり2017
 対象：どなたでも参加できます
 日時：10/14（土）13：00～20：00
 ※スイーツスタンプラリーは各店舗で10/7（土）～10/14（土）開催
 費用：公園イベントは無料
 場所：阪急御影駅南の上ノ山公園・郡家公園・城ノ前公園・城ノ前ポケットパーク・滝ヶ鼻公園・スイーツ15店舗



※参加店の詳細は「みかげParks」で検索
 みかげスイーツロードと公園のあかり実行委員会
 ☎090-3262-9710（藪内）

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：毎週木曜 14：00～16：00
 ※11/30は「やえちゃんちスペシャル」
 場所：野の花サロン（地域福祉会あす1階
 神戸屋南向かい 三菱東京UFJ銀行隣）
 費用：100円（コーヒー・お茶菓子付）

NPO地域福祉会あす
 ☎078-385-0530

私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

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	●	●	●	／	●	／

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 ●地域拠点型一般介護予防事業
 ●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**

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

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
 ・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

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

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

サムライクッキング2

◆男だけなら恥ずかしくない！
健康長寿料理を一緒に作ろう！

対象：健康長寿に興味のある男性
日時：10/9（月・祝） 13：30～16：30
講師：千歳万里（神戸松蔭女子学院大学
講師・管理栄養士）
岡野万貴子（管理栄養士）
定員：20名程度
費用：500円（食材・資料・保険込）
場所：東灘区民センター8階 料理教室
（住吉東町5-1-16）

食親同好会
☎090-8539-8444（寺井）

ビストロオレンジ4

◆認知症予防クッキング教室
みんなでやると楽しいよ！

対象：認知症予防対策に関心のある方
日時：11/25（土） 13：30～16：30
講師：千歳万里・岡野万貴子
（管理栄養士）
料理：動脈硬化予防・抗酸化活用の料理
定員：20名程度
費用：500円（食材・資料・保険込）
場所：東灘区民センター8階 料理教室

食親同好会
☎090-8539-8444（寺井）

早朝気功会

◆さわやかな秋の気を吸い込み、
元気になりましょう！

日時：10/1・11/5（日） 7：00～7：30
対象：どなたでもどうぞ
定員：なし 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

着物フリマ&バザー

◆和装リサイクル品・和小物
着物アクセサリ等の販売

イベント名：多文化交流着物フリマ&
バザー
日時：11/23（木・祝） 10：30～15：30
入場：無料
場所：深江会館（深江駅南）3階大広間
※フリマ出店者様も大募集中！

和だんすごっこ
☎090-6554-8796

脳トレと健康体操

◆元気なシニアのサークルです
いきいき脳ひろばへ集まれ！

対象：65歳以上の通える方
日時：10/13～来年4/6 毎週金曜
9：20～11：30 定員：30名
費用：月3,600円（教材費傷害保険含む）
場所：東灘区民センター小ホール
（魚崎中町4-3-16）

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

ダンスワークショップ

◆一緒に踊ってみよう！ダンス
したことがない人も集まれ！

日時	内容
11/19(日) 13:30～16:00	ワークショップ
11/23(木祝) 13:00～16:00	リハーサル
11/25(土) 13:00～	リハーサル
11/25(土) 15:00～16:00	パフォーマンス

対象：幼児～小学生低学年（3歳～9歳）
定員：20名程度（先着順） 費用：無料
場所：東灘区民センター小ホール

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

第7回 終活フェア

◆「介護予防」トークショーと
健康増進体験ブースなど

イベント名：第7回 はんしん高齢者
くらしのフェア
日時：10/21（土） 10：00～16：00
対象：ご高齢者及びご家族 費用：無料
場所：神戸市勤労会館 7階大ホール
（中央区雲井通5-1-2）

時間	内容
10：30～11：00	オープニングトーク 終活こそが 一番の介護予防！
11：15～12：00	セミナー1部 すこやか健康体操
13：30～14：30	トークイベント 「介護予防」の重要性と 取り組み事例
15：00～15：45	セミナー2部 今しておくべき争族 （相続）予防

※体験ブース・企業ブースも多数開催
※ヘルシーな五穀米弁当の販売あり！

NPOはんしん高齢者くらしの相談室
☎0120-410-605（藤田）

木のおもちゃで遊ぼう

◆あそびの先生体験会！木製
玩具で親子で遊びませんか

日時：10/11（水） 13：00～15：00
10/17（火） 10：00～13：00
10/21（土） 10：00～13：00
費用：500円（お子さん2人目以降は
プラス250円）

場所：あそびの先生ラボ
（本山南町2-13-12-106）

一般社団法人あそびの先生協会
info@asobinosensei.net

私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

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

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**

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

正建工業

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

車のことなら
サポート全！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 F ax078(452)0132

わくわくドキドキ！ たすけあいフェスタ2017

◆**入場無料！楽しい秋祭り！**
どなたでもお越しく下さい

日時：11/18(土) 11/19(日)
10:30~16:00

●連日、楽しいステージを開催！



●お寿司・お惣菜・豚汁・おにぎり・
ケーキなど、おいしい手作り食品多数
●ゆったり飲食スペースあります



●喫茶コーナーでは美味しいケーキセット
をご用意(コーヒー付 200円)

◆**食品出店者を募集中** おいしい
もの大歓迎！自慢の味をぜひ！

日時：11/18(土) 11/19(日)
10:00集合 10:30開店

内容：手作り食品の出店(今回は食品に
限定させていただきます)
(例)お寿司・炊き込みご飯
唐揚げ・煮物などのお惣菜
ケーキ・クッキー・おはぎなどの
デザート……他

出店料：売り上げの1割
スペース：会議机 3分の1程度



子どもも大人も 遊びに来てね！

ひまわり畑指導員

◆**放課後デイで発達に障がいのある子どもたちを見守ります**

条件：障がい児に理解のある方、子ども
の立場で考えることのできる方
(資格不問)

勤務：週2日から(日曜休み)

放課後 13:00~18:00

学校休業日 10:00~17:00

場所：ひまわり畑(御影中町3-1-6-402)

給与：時給900円(試用期間あり)

※詳細はひまわり畑(856-3170)まで

日常生活支援

◆**日常のちょっとしたお困りごと
介護保険ではできないサービス**

費用：1時間 1,200円~(交通費実費)

※10月から、年会費1,000円を廃止

日常生活支援は、住民同士の助け合い
活動です。活動に賛同する方が支援者
として伺います。

- (例) ●掃除、洗濯、調理など
●衣替え、不用品の片付け
●毎週の朝のゴミ出し
●通院の付き添い・院内介助
●買い物、薬の受け取り
●産前産後の家事手伝い
●庭仕事、簡単な修理
・大工仕事など
……お気軽にご相談ください！

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/



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：10/19~3/10 10:00~12:00
(詳細は右の表を参照)

対象：発達障がいの
お子さまを持つ親

定員：先着20名

費用：無料

申込：電話またはメールで
☎078-843-4029

kazokushien.hnw@gmail.com



日時	テーマ	講演者
10/19 (木)	①スキンシップの 大切さ 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
1/13 (土)	療育・勉強・ 困りごと相談会	NPOアット オーティズム
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 取組み	田中秀典先生

私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

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
10時~18時 水・日休業
御影本町6-15-17 旨水館西側
078-843-4029

寄付金で支えて下さい!!

当法人「助け合いネット」では、これ
から積極的に地域福祉の発展に取り組ん
でいきます。地域福祉は息の長い事業で
す。皆さんの思いで支えてください。
よろしく願います。

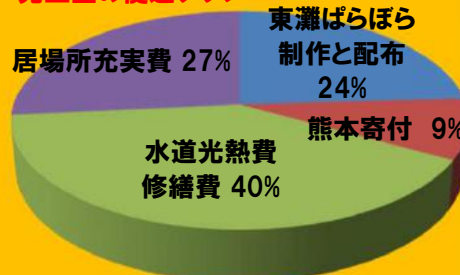
振込み先：郵便局01140-9-88648
名称：東灘地域助け合いネットワーク

ご不用品が活動充実に生か
されています！

28年度の売上金の推移と使途

*提供者 992人
*ご利用者様 8,060人
*売上 3,033,567円

売上金の使途グラフ



あなたの善意をお待ちしています

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 TEL.360-0016