

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.5

ひとり親世帯家賃補助制度

良質な住環境で生活ができるよう、民間賃貸住宅の家賃を補助します。

家賃補助 月**15,000**円 (最大**6**年間)
家賃債務保証料補助 最大**60,000**円

受付期間 平成**30**年**2**月**27**日(火)まで

- 対象
- ・ひとり親世帯で、18歳未満の子どもを扶養している方
 - ・民間賃貸住宅に新たに引越されること
(平成29年4月1日(土)～30年1月31日(水)の引越しが対象)
 - ・耐震基準に適合、住居専有面積25㎡以上等要件を満たすこと

※詳細はお問合せください

お問合せは、すまいるネットまで

078-**222-0186**

神戸市ひとり親世帯
家賃補助制度

検索



神戸市すまいとまちの安心支援センター

〒651-0096 神戸市中央区雲井通5-3-1サンパル4階
メール: kosodateshien@kobe-sumai-machi.or.jp
FAX: 078-222-0106 10:00～17:00
(水・日曜日・祝日除く)

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
暮らしただけです

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 TEL851-3439

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

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

着付けボランティア

◆着物の着付けを通じた国際交流
在住外国人にとっても喜ばれます

内容：振袖・紋付き袴・七五三など晴れ着の着付け

対象：振袖の着付けができ、PCカスマホでメール連絡ができる方

ヘアメイクできる方、尚歓迎
(年齢・資格・語学力は不問)

日時：月2回程度、主に日曜
(体験入会歓迎)

場所：深江会館(深江駅東南側)

和だんすごっこ
☎090-6554-8796

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
12/20・1/17(水) 10:00~11:30	田中公会堂2階和室
12/21・1/18(木) 10:00~11:30	本山西地域福祉センター
1/26(金) 10:00~11:30	本山地域福祉センター
1/23(火) 14:00~15:30	うはら多機能ホーム 1階地域住民交流室
1/24(水) 14:00~15:30	御影公会堂 ※変更する場合があります

※動きやすい服装で、タオル・飲み物をご持参ください

※会場の都合で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)

12月親子あそびひろば

◆人形劇やクリスマスソングを
一緒に楽しみましょう

対象：地域の親子(未就園児まで)

日時：12/12(火) 10:00~11:30

定員：親子40組 費用：親子で300円

出演：ポップコーン

演目：「こねこのクリスマス」タングラム
「はらべこあおむし」パネルシアター
クリスマスの歌や手あそびなど

場所：コープこうべ健保会館 2階会議室

NPO子育て支援ネットワークあい
☎078-858-1161

保育体験 募集

◆保育ルームあいあいでの保育
を親子で体験してみませんか

対象：未就園児とその保護者

日時：1/16(火)~2/9(金)

平日10:00~11:30

定員：1日3組程度

費用：無料(要事前予約)

場所：コープこうべ健保会館3階

保育ルームあいあい

※体験時は保護者の方も同室をお願いします

NPO子育て支援ネットワークあい
☎078-858-1161

第66回 交流のつどい

◆琴と二胡演奏と歌「優弦の会」
お茶とおしゃべりも楽しめます

対象：高齢者どなたでも

日時：1/18(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

カエルキャラバン!

◆おもちゃの交換と防災を学ぶ
カエルキャラバンに集まれ!

対象：中学生以下

日時：1/20(土) 13:30~16:00

定員：400名程度

費用：無料

場所：東灘区民センター小ホール(魚崎)

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

カフェ・やすらぎ

◆毎週火曜のカフェ あおいかめ
月1回は焼きたてパンをご提供

対象：どなたでも

日時：毎週火曜 13:00~15:00

費用：コーヒー・紅茶・ジュース各100円

(食べ物持ち寄りOK!)

※12/5・2/6(火)は「パンじいのひ」!

手作りパン+ドリンクセット200円

場所：カフェ・やすらぎ

(青木3-5-14)

メイプル一番館



東灘区社会福祉協議会
☎078-841-4131(長友)

かわいさんち

◆赤ちゃんから高齢者まで誰でも
気軽に集まれる交流スペース!

対象：0歳から100歳まで、どなたでも

日時：第1・3火曜 13:00~16:00

※1/2はお休みします

費用：100円(ドリンク付)

場所：かわいさんち(本山中町2-6-25)

東灘区社会福祉協議会
☎078-841-4131(長友)

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 ●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

30年の実績 神戸ライフ・ケア協会
特定非営利活動法人

- 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
ELEGANT 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

シニア男性 片付け講座

◆家の片付けにお困りの方へ！
モノ選びと暮らし方を考える
対象：シニア・プレシニアの男性
日時：12/8（金）14：00～15：45
講師：山藤美幸さん
（一般社団法人モノコミュ研究所代表理事）
費用：500円
場所：六甲道勤労市民センター5階 会議室C

生きがい活動ステーション
☎078-857-3022

ボランティアはじめの一步

◆お弁当を地域高齢者に届ける調理ボランティアをご紹介します
対象：ボランティアに興味のある方
日時：12/11（月）14：00～15：30
ゲスト：あたふた甲南クッキング
場所：生きがい活動ステーション
（灘区深田町4-1-39 メイン六甲4階 神戸市立六甲道勤労市民センター）
※終了後に希望者のみ、あたふた甲南クッキングと一緒に見学に行きます

生きがい活動ステーション
☎078-857-3022

まちかど食堂ボランティア

◆食堂での買い物・調理・配膳片付けのお手伝いを募集！
内容：夕方の「まちかど食堂」でお料理を40人分、5～6人で作ります
日時：毎月第2水曜 14：00～20：00
14：00～買い物 15：00～17：30調理
17：30～食事の提供・片付け
謝金・交通費：なし（まかない付き）
場所：生きがい活動ステーション
※時間・作業内容は応相談

生きがい活動ステーション
☎078-857-3022

コミュカフェえがお

◆美味しい珈琲ともとやま園特製クッキーでおもてなし
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：協同の苑もとやま園（西岡本4-17-1）
※12/26・1/3はお休みたいです

NPO法人きょうどうのわ
☎078-857-5088（林）

認知症介護家族サロン

◆認知症の方を介護している家族の皆さまのつどいで
日時：1/20（土）14：00～15：30
※奇数月の第3土曜日に開催します
費用：400円（お茶・お菓子付）
場所：東神戸病院北側「野の花サロン」
（住吉本町1-24-27）

ケアプランセンター東神戸
☎078-858-8310（清酒）

カフェサロン 出会い

◆住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らせる地域づくり
対象：赤ちゃんから高齢者まで
活動：認知症予防、介護予防、認知症110番、子育て支援イベント、女性の起業・働き方サポートなど
貸サロン：1時間1,000円（地域の居場所、ワークショップ、セミナー、交流会、パーティー、各種講座、料理教室）
※キッチン利用1,000円 スクリーン・プロジェクター利用無料
利用時間：9：00～21：00
場所：住吉本町3-3-30

NPO法人出会い
☎078-857-4676（西）

1.17震災ウォーク

◆神戸の震災モニュメントを巡り復興への23年間に思いを馳せる
日時：1/17（水）
9：20 ポートライナー三宮駅前集合
12：00 人と防災未来センター解散
ガイド：林律子（NPO法人きょうどうのわ）
※コースには防災拠点も多数入ります
定員：20人 費用：無料

コープこうべ第3地区活動本部
☎078-412-7850

ロビー喫茶

◆毎月7日の喫茶、新春は2階で9日開催です！お間違いなく！
日時：1/9（火）13：30～15：30
費用：100円（コーヒーとケーキのセット）
場所：コープこうべ生活文化センター2階会議室（田中町5-3-18）
※音楽演奏・管理栄養士による栄養クイズなど、楽しい企画をご用意！

コープこうべ第3地区活動本部
☎078-412-7850

チャレサポ☆サクラ

◆高齢者に笑顔と元気を届けます
コーヒー・紅茶・お菓子つき！

第2火曜 14:00～15:30	うたごえ広場	300円
第3火曜 11:30～15:00	お弁当持参でランチタイム	200円
第4火曜 13:30～15:30	コンサート・手芸など色々	300円

場所：ピユータワー住吉館1階
（住吉東町5-2-2 東灘区役所西側）

チャレサポ☆サクラ
☎078-451-3359（山下）
078-451-8284（都築）

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**

フレズ・ユア・ホーム(株) 向洋町中6丁目9
☎0120-966-387 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

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
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 F ax078(452)0132

阪神御影ベビーカフェ

◆珈琲とおしゃべりでほっと一息
親子で楽しめるカフェスペース

対象：乳児～未就園児とそのお母さん
日時：毎週火曜 10：30～14：00
費用：500円（コーヒー付）
※入退場自由 飲食持ち込みOK！
※ランチ400円 ご注文は当日10時まで

第1週目	季節の工作とお誕生会
第2週目	わらべうたあそび
第3週目	英語あそび
第4週	絵本ひろば

English baby class

◆楽しいネイティブの先生と一緒に
英語で歌って遊びましょう！

講師：清見ハイディ先生
対象：1歳児・2歳児 費用：1回500円
日時：毎週月曜11：00～11：45

ベビーマッサージ

◆ママと赤ちゃんの肌のふれあい
安らぎを与え、絆を深めます

講師：堀田桂子先生
対象：2ヶ月～1歳くらいの赤ちゃんとお母さん
日時：第1・3木曜 10：00～10：45
費用：1回500円 定員：親子7組

日常生活支援サービス

◆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
※年末年始は5割増料金をいただきます

- (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・障子貼り

一軒丸ごとの整理掃除

◆一軒丸ごとお任せください！
心をこめてお片付けします！

費用：1時間1,500円～（交通費実費）
※作業の内容・程度によっては追加料金をいただく場合があります
※遠く離れたご家族に写メールでのご報告も可能です

生活支援の支援者募集

◆あなたの力を貸してください！
朝のゴミ出し、掃除や庭仕事等

日時：週1～3回、1回1～2時間程度
活動日・時間・内容は応相談
謝金：1時間840円～
※朝のゴミ出しは30分420円

シニア世代も
子育てママも
どんどん活躍中！

お墓掃除代行します

◆神戸市近郊のお墓掃除にお困りの方、お気軽にご相談を！

費用：1時間1,800円～（交通費実費）
※作業の内容・程度によっては追加料金をいただく場合があります
※遠く離れたご家族に、写メールでのご報告も可能です

エンディング座談会

◆明日をよりよく生きるために
みんなで終活のいろはを学ぼう

日時：12/10（日）14：00～16：00
費用：100円

	内容	講師
前半	明日につながる終活のいろは	(株)創世 ライフワークス社 総括マネージャー 一ノ瀬健太
後半	知って得するエンディングの知恵	プレス・ユア・ホーム (株) 牧師 広田信也

もちつき大会のお知らせ

◆今年もやります！お餅つき
ついて丸めて皆で食べよう

日時：12/16（土）10：00～13：00
費用：参加無料（要申込）
※手伝ってくださった方には
振る舞いもあり
飛び入り歓迎！
※合の手でできる方を募集中！

子どもも大人も 遊びに来てね！

年末年始のお休み

◆12月27日（水）～30年1月4日（木）
◆リサイクル店は12月30日（土）迄営業

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/



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用途

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

売上金の用途グラフ

水道光熱費 修繕費 40%	東灘ばらばら 制作と配布 24%
居場所充実費 27%	熊本寄付 9%

ご寄付にご協力ください！

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

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
見学・体験随時受付中！

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

私たちは東灘区のコミュニティを応援しています