

ぱらボラ

〒658-0046 東灘区御影本町6-15-17
☎ : 078-843-4029
✉ : info@hnw.or.jp
HP : https://hn-tasukeai.net/



1995年2月2日 震災復興を目的に活動を始めた東灘地域助け合いネットワークは 30周年を迎えることになりました

設立30周年 イベント 《参加無料》 2月2日(日) 11:00~14:30

どなたでもご参加できます♪

備えるセミナー

11:00~12:00

- ★マイ避難カード作成
 - ★防災リュックの確認
 - ★いつものカバンチェック
- 大人~高齢者
(要申込)
30名限定

体験するコーナー

13:00~14:30

- ★段ダンボールでトイレ作り
 - ★ツナ缶ランプ作り
 - ★トイレトペーパーの芯抜き
 - ★新聞紙スリッパづくり その他
- 小学生~(申込不要)

ふるまいカレー

12:00~14:30
《150食》

スタンプラリーと
クイズに参加して
プレゼントをゲット!

試食コーナー

12:00~14:30

- ★ポリ袋クッキング
 - ★防災食
- 《200食》

情報&おしゃべりコーナー

11:00~14:30

- ★アルバム ★記念誌
- ★みんなのメッセージ
- ★ビデオ上映 等

場所:助け合いネット
(御影市場 西側)
申し込み・問合せ:
事務局(078-843-4029)
LINE →

私達は助け合いネットの活動に協賛し広告で応援しています

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	●	●	●	●	●	●
在宅診療(往診) 14:00~16:00	○	○	○	/	○	/
16:30~18:30	●	●	●	/	●	/

【休診日】木曜午後、土曜午後、日・祝日

神戸市東灘区御影本町4-10-6
TEL.078-851-3439

NPO 法人 神戸ライフ・ケア協会
ともに生きる暮らしをめざして

ヘルパー・ボランティア募集中
東灘区御影中町2-8-20-101
☎078-854-1346

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

●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
13時~16時	往診	

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

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

広告募集中

1枠(60mm×40mm)
45,000円(6回/年)

助け合いネット
(078-843-4029)

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

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

ありてケアサービス

東灘区御影中町2丁目6番7号
TEL 858-6699 FAX 858-6698

- 訪問介護 ●居宅介護
- 障がい福祉サービス 他

特定非営利
活動法人 **てみずの会**

◆ 2月・3月食料支援 ◆

神戸市にお住まいで所得税非課税の方、区役所などに生活相談されている方などへご支援いたします。

開催日時 2月14(金)15(土)17(月)18(火)20(木)
3月13(木)14(金)15(土)17(月)18(火)
15:00~18:00

完全予約制 お申込みはこちらから→



※食料お渡し時に生活相談と情報提供を行います。
(暮らし相談・住まい相談・発達相談・引きこもり等)

※当日はエコバッグをご持参ください。

※以前ご利用された方も必ず申込みが必要です。

この事業は神戸市福祉局くらし支援課の食料品・生活支援情報を提供する補助金を受けて実施します。

◆生活支援 支援者募集◆

空き時間を利用して、人の役に立つお仕事
あなたのスキル・やる気をぜひお役立てください

《賛助会員になって支援活動を支えてください》

- ・助け合い活動に理解のある方
- ・地域のために何かしたい方
- ・スキルや資格を活かしたい方



依頼が増えています！
剪定できる運転免許のある方 **募集中!**

お仕事内容

- ・ゴミ出し・洗濯・掃除・食事作り・剪定・草むしり
- ・病院付き添い・買い物代行・子どもの見守り
- ・子どもの送迎・家具の移動 など

2025年も 助け合いネットは 御影で活動を続けていきます！

◆地域拠点型一般介護予防 さわやかサロン利用者募集◆

神戸市にお住まいの65歳以上の方対象
体操や音楽を楽しみながら介護予防の取組を行います

火曜サロン【作る】折紙、ぬり絵、手芸、脳トレなど
木曜サロン【歌う】ギター演奏による歌唱、脳トレ等
土曜サロン【動く】3B体操、輪投げ、脳トレなど
時間：13:00~16:00

費用：1回300円 お茶・お菓子付き

ご利用には「あんしんすこやかセンター」での申請が必要です。まずは見学・体験お越しください。

◆生徒募集！中学生の学習支援◆

塾に行ってなくて不安 自分のペースで学びたい
それぞれのご希望に合わせ丁寧に指導します！

開講日 数学 毎週月曜
英語 毎週木曜

時間 17:30~19:00

指導内容 元教職員等による
少人数指導

費用 曜日固定 月4回 3,200円



◆おとな英語 生徒募集中◆

1月より新講座開講しました！

クラス1 13:00~13:50/クラス2 14:00~14:50

講師 米澤 早希 (子ども英語講師)

1回800円 (月謝制) テキスト代別

見学・体験 (1回800円) 随時受付中！



◆子どもカルチャー◆

体験見学のお問合せはお早めに

●子ども英語 毎週月・木・金 月4回3,200円

15:50~16:35 / 16:40~17:25 / 17:30~18:15

- ※1クラス6人程度の少人数制につき、ご希望クラスをお聞きした後、クラス調整を行います。
- ※ご希望に添えない場合もあります。
- ※クラス調整の結果、開始時間が変更になる場合があります。



●そろばん 毎週月・火・木

月4回3,200円 月8回4,800円

16:00~17:00 / 17:00~18:00

※商工会議所検定あり ※大人も参加できます



●習字 毎週火・金 月4回2,400円

15:45~18:00の1時間

※桂花会検定あり ※大人も参加できます



◆さわやかカルチャー 生徒募集中◆

●パソコン・スマホ個人レッスン※要予約

日時応相談 1時間 1,500円

●パッチワーク 第4金曜

13:30~15:30 月1回2,100円

●絵手紙 第2・4木曜

13:30~15:30 月2回 3ヶ月4,200円

●ソフトヨガ 第2・4木曜

10:20~11:50 月2回 3ヶ月4,200円

●大正琴 第1・3土曜

11:00~11:50 月2回 3ヶ月4,200円

●ウクレレ 月2回 3ヶ月4,200円

初心者 第2・第4金曜 10:00~11:30

経験者 第1・第3金曜 10:00~11:30



お問い合わせは 助け合いネット事務局まで

☎ 078-843-4029

お問い合わせフォーム➡

