

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/



められています 暮らしのお手伝い

訪問散髪

引越し手伝い

外出したい

電球の取り換え

ゴミ出し

こんなこと頼めるの?

調理

家の掃除

お部屋の整理

庭の草抜き

病院のくすり取り

◆詳しくは助け合いネットまでお電話ください ☎ 843-4029

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・糖尿内科・在宅医療・健康診断 他

※【往診が必要な方は是非ご相談ください】※

診療時間	月	火	水	木	金
9時~12時	外来	外来	休診	外来	外来
14時~17時	往診	往診	往診	往診	往診

休診日 水曜 (午前)・土曜・日曜・祝日 (駐車場 2台あり)

電話受付 (相談) は月~金曜日の9時~17時まで対応しております

東灘区田中町2丁目9-10 TEL:413-3333

「ユープは~とらんどハイム本山」1階西端

土井皮膚科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	●	●	●	●	●	▲
16:30~19:00	●	●	●	●	●	●

▲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

東灘地域助け合いネットワーク

たすけあい ショップ

RECYCLE

御影市場旨水館西側

10時~18時 水・日・祝休み

豊かな地域づくりのお手伝い。くあましん

地域の文化・教育・環境 など、元氣な地域づくりに貢献します。

地域の皆さまと共に歩む「くあましん」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

TEL 811-5001 阪神御影駅徒歩1分

◆たすけあいネットボランティア説明会◆

参加無料！

いすまま時間に / Vol.129
ボランティア
してみませんか

助け合いネットでの一歩とシニア元気ポイントの活用

10月26日(月) 13:30~15:00

助け合いネット さわやか広場にて

対象 子育て中の方・主婦・社会人・学生・退職者等

お申込は
こちらから→



当日参加も
大歓迎です

助け合いネットは、暮らしのちょっとしたお困りごとから、地域の居場所づくりまで、みんなで支え合う活動をしているNPOです。「何かお手伝いしたい」と考えている方、お気軽にお越しください。「KOBEシニア元気ポイント」は、神戸市在住の65歳以上を対象に、経験や得意なことを地域の活動につなげる仕組みです。対象の方はもちろんこと、地域の皆さまにも広く知っていただけますと幸いです。

はじめよう！
地域とつながる
ボランティア

内容

1. 助け合いネットボランティア募集案内

- ・助け合いネットの活動紹介
- ・ボランティア募集の説明・個別相談

生活
支援

食料
支援

昼食
作り

相談
業務



2. KOBEシニア元気ポイント説明

- ・KOBEシニア元気ポイント制度の概要・登録方法

※65歳以上の方は
介護保険証・スマートフォン
をお持ち下さい。



主催 認定NPO法人コミュニティ・サポートセンター神戸 (CS神戸) ☎078-841-0310

共催 認定NPO法人東灘地域助け合いネットワーク (助け合いネット)

★内閣府受託事業「都市型多層ごちゃまぜプラットフォーム調査事業」ミニセミナーとして実施します。

◆駐輪場で働きませんか◆

駐輪業務を通じて地域の安全・安心・きれいな町へ..



内容：阪神御影駅前駐輪場（弓場線沿い御影クラッセ西側）の管理

時間：6:30~20:00 シフト制 週3~4日、1日4~5時間

給与：当法人規定による (曜日・時間は応相談)



◆10・11月食料支援◆

①神戸市「食支援を通じた相談支援」①、②の両方に申込むことはできません！

対象：非課税世帯、区役所等に生活困窮で相談されている方など

《御影》15:30~18:00

10/5月 6火 9金 10土

11/9月 10火 13金 14土

《深江》10:00~13:00

10/11日

11/15日

完全予約制

お申込みは
こちらから→



②神戸市「子育て世帯への食を通じたつながり支援」

対象：子育て世帯で神戸市にお住まいで生活が厳しい方（人数にかかわらず未成年の子どもがいる世帯）

《御影》のみ 15:30~18:00

10/19月 20火 22木 23金 24土 27火 30金 31土

11/16月 17火 19木 20金 21土 24火 26木 27金

完全予約制

お申込みは
こちらから→



お問い合わせ

東灘地域助け合いネットワーク事務局まで

(阪神御影駅より西へ徒歩4分 御影市場旨水館内 弓場線西側)

078-843-4029 《10時~18時》《水・日・祝日 休み》

