

# 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/



## 生活支援

空き時間を生かして 人によろこばれるお仕事

仲間になって あなたの得意なことを お役立てください！

### 支援者募集 キャンペーン

ゴミ出し  
病院付き添い  
買い物代行

掃除・洗濯  
食事作り  
こども見守り

草むしり・剪定  
家具移動・組立  
スマホPC操作

活動：週1回～ 月1～2回の単発もOK！ 謝金：1時間840円～ 交通費別途

※ 学生さん・子育てママも大歓迎！

※ 生活支援は会員制です 通常は契約時に年会費3000円をいただきます

「ぱらボラ」みた方 キャンペーン中につき

初年度年会費 3000円 → 0円！

問合せはこちら



#### 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  
「コープは~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	●	●	●	●	●	▲
16:30~20:00	●	/	●	/	●	/

▲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

NPO法人神戸ロボットクラブ

リアル体験を大事にする

多世代で学べる教室。  
年長さんからシニアまで

まずはHPへ

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、  
元気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」をよろしくお願ひ申し上げます。

神戸東支店 TEL (078) 811-8811



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**

### ◆夏休みスペシャル◆

#### しゅくだいプラス&子ども食堂

宿題+好きな学習をボランティア講師がサポート  
勉強の後はみんなで昼ごはんを食べます

対象：小学生 定員：各日20名

費用：1回300円

時間：10：00～13：00

(子ども食堂12：00～)



日時：7/23(木) 24(金) 27(月) 28(火) 30(木) 31(金)

8/ 3(月) 4(火) 6(木) 7(金) 17(月) 18(火)

20(木) 21(金) 24(月) 25(火)

詳細は後日 LINEにて  
お知らせいたします♪



### ◆事務局スタッフ募集◆

仕事×居場所×社会貢献！  
地域づくりを一緒にやりませんか！

内容：PC業務・電話対応・接客対応

勤務日：週3～5回

勤務時間：10時～18時の間で可能な時間

※子育て中の方も歓迎

定休日：水・日・祝日

報酬：時給1116円

交通費：実費

社会保険：労災

雇用保険

試用期間：6か月

まずは気軽に  
お問合せ  
ください！



### ◆生活支援◆

### ご利用 ご相談は助け合いネットへ！

ゴミ出し・掃除  
洗濯・アイロン  
調理・衣替え  
薬取り・買い物  
外出付き添い

草むしり・剪定  
花木の水やり  
大掃除・引越し  
家具移動・組立  
ペンキ・修繕

こども見守り  
ペットの世話  
訪問散髪  
スマホパソコン  
安否確認

料金：1時間1,200円～  
※支援内容により変わります  
※1時間以上は30分単位で加算  
※交通費・材料費実費

入会金：1,000円

年会費：1,000円

※契約は原則法人事務所にて

※自宅にて出張契約の場合は

出張費：2,000円 交通費実費

サービス開始までの流れ

電話で  
ご相談

事務所  
で契約

支援者  
を探す

ご利用  
開始！



まずはお問い合わせください

☎078-843-4446・4029

### ◆6・7月食料支援◆

#### ①神戸市「食支援を通じた相談支援」 ①、②の両方に申し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

6/8(月) 9(火) 12(金) 13(土)

7/6(月) 7(火) 10(金) 11(土)

《深江》10:00～13:00

6/14(日)

7/12(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

6/15(月) 16(火) 18(木) 19(金) 20(土) 22(月) 23(火) 26(金)

7/13(月) 14(火) 17(金) 18(土) 21(火) 23(木) 24(金)

完全予約制

お申込みは

こちらから→



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》

