

助け合いネットは阪神淡路大震災から2週間後に復興を目的に発足 住民互助で安心して暮らせる、地域共生社会を目指しています

ぱらだいす & ボランティア Vol.123 2025年10月号 発行人 助け合いネット

ぱらボラ

認定NPO 法人
東灘地域助け合いネットワーク

〒658-0046 東灘区御影本町6-15-17

☎ : 078-843-4029

✉ : info@hnw.or.jp

HP : <https://hn-tasukeai.net/>



ふらりと立ち寄るみんなの居場所

ふらいカフェ

誰かとおしゃべりしたり、お茶を飲んだり、相談したり、
本を読んだり、ぼーっとしたり過ごせる居場所です。
お申込みは不要です。ふらりとお立ち寄りください。



喫茶代 100円 (コーヒー・紅茶)

時間

月・火・木・金・土

11:00~16:00

場所

助け合いネットワーク
さわやか広場北側

「ごちゃまぜカフェ」

神戸市灘区・東灘区で、NPO等が
開設している常設居場所を、地元
の企業が応援！

★10月27日(月)

12:30~17:00

どなたでもコーヒー無料

★11月17日(月)

16:00~17:00

明治安田のお金の講座

コーヒー付 参加無料



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

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

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

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



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・在宅医療・健康診断 他

※【往診が必要の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

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

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

◆10月・11月・12月食料支援◆



①、②の両方に申込みことはできません。

以前ご利用された方も必ず申込みが必要です。

御影か深江 どちらかでの支援になります！！

下記の日時に来れない方は ぜひご相談ください！



①神戸市にお住まいで経済的事情で生活にお困りの方

所得税非課税の方、区役所などに生活困窮で相談されている方などへご支援いたします。

★☆☆開催日時☆☆☆

《御影》15:30~18:00

11月 10日(月)・11日(火)・14日(金)・15日(土)

12月 8日(月)・9日(火)・12日(金)・13日(土)

(緊急の方はご相談下さい)

《深江》10:00~13:00

11月 9日(日)

12月 14日(日)

(緊急の方はご相談下さい)

完全予約制

お申込みは

こちらから→



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。

※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下さい。

②ひとり親・多子世帯向け

ひとり親のご家庭、多子家庭(子ども4人以上)を対象としています。

★☆☆開催日時☆☆☆

《御影》15:30~18:00

10月 27日(月)・28日(火)・11月 1日(土)

11月 25日(月)・27日(木)・29日(土)

《深江》10:00~13:00

11月 9日(日)

12月 14日(日)

完全予約制

お申込みは

こちらから→



※今年度の支援は11月度(12/14最終)で終了します

この事業はこども家庭庁「ひとり親家庭等のこどもの食事等支援事業」として、NPO法人キリンこども応援団を通して実施します。

※食料お渡し時に**アンケート**の記入をお願いします。

《深江》 神戸市営住宅 深江北第3住宅 集会室
(深江北町5-7-7)

阪神深江駅 北側出口より高架沿い 西へ徒歩4分

◆こども英語 生徒募集中◆

★英検Jr 2026年2月に第3回を実施します★

《募集するクラス》

曜日	時間	対象
月	16:40~17:25	4・5年
木	16:40~17:25	3・4年
	17:30~18:15	4・5年
金	15:50~16:35	2・3年
	16:40~17:25	4年

秋から一緒に勉強始めませんか！！



まだまだ間に合います！

1回 800円(月謝制)

《問合せ先 事務局》



活動内容を発信しています！



《お問合せ・講座申込》



◆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 18:00~19:30

指導内容 元教職員等による
少人数個別指導

費用 曜日固定 月4回 3,200円
月8回 6,400円



たすけあいネット ふれあい食事会

◆こども食堂◆ こどもも大人も楽しく！

★事前予約制★ 電話・LINEでお申込み下さい！

毎週 土曜日 12時~13時

こども(小学生~) 無料

大人 500円

13時~《参加自由》

★カードゲーム★外遊び★多世代交流



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)

078-843-4029 《10時~18時》《水・日・祝日 休み》

