

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/>



主催 神戸ロボットクラブ

冬休み特別企画



日時 12月25日(木)



《15:15~16:15》

無料体験！プログラミングで
ロボットを動かしてみよう！

対象 小学4~6年生 先着 10名

《16:30~》

スクラッチ見学会

SCRATCH

対象 小学4~6年生

《お問合せ・申込》



はじめてでもOK♪みんなで楽しもう♪

LINE



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>

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

ありーてケアサービス

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

株式会社 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

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

0120-996-741

お知らせ

助け合いネットは 2026年も 旨水館で活動いたします！

2026年も変わらぬご支援ご協力を賜りますよう
お願い申し上げます！



◆1月・2月・3月食料支援◆

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！

**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

1月 13日(火)・16日(金)・17日(土)・19日(月)

2月 9日(月)・10日(火)・13日(金)・14日(土)

3月 9日(月)・10日(火)・13日(金)・14日(土)

(緊急の方はご相談下さい)

《深江》10:00~13:00



1月 18日(日)

2月 15日(日)

3月 15日(日)

完全予約制

お申込みは

こちらから→



(緊急の方はご相談下さい)

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。



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！

◆「ごちゃまぜカフェ」◆

★明治安田生命のミニ講座★

血管年齢・骨ウエーブ 測定！

開催日時：1月26日(月) 16:00~17:00



コーヒー付 参加無料

対象：どなたでも！！



◆有償ボランティア募集◆

**朝の掃除・お食事作り・ちょこっとお仕事
あなたの得意を生かせる場所があります**

対象：健康で、人に喜ばれることが好きな人
地域のために何かしたい人
何から始めたらいいかわからない人
人との交流が好きな人 性別年齢不問

謝金：300円/時(交通費実費、上限500円)

保険：団体にボランティア保険に加入します

日時：応相談

内容：食事作り(金曜日のお昼)
お茶出し(月・金曜日)
事務局作業
食品配布の袋詰め
日替わりの雑務
朝の掃除 9:30~11:00(月・金曜日)
子どもの居場所での対応など



◆大掃除はぜひ生活支援で！◆

**ベランダのモップ・窓ふき・台所の油汚れ・冷蔵庫整
理・庭木の剪定……年々しんどくなる大掃除を解決**

料金：1600円/時～(交通費別途)

※1時間以上は30分ごとに加算

入会金：1,000円 年会費：1,000円



◆大掃除が得意な方、募集中◆

対象：掃除が好きな方、健康で人に喜ばれること
が好きな方、剪定できる方 性別年齢不問

謝金：生活支援料金の7割(交通費実費)

保険：団体にボランティア保険に加入

内容：大掃除、ゴミ出し、庭仕事、通院介助など

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》

年末年始休業の
お知らせ

12月26~1月4日

