



ぱらボラ

2023年12月9日(土) 年末お餅つき大会



参加無料!

9時～ お餅つき始め(総量80kg!)

11時～ お雑煮のふるまい餅

※つきたてお餅の販売も!

会場：助け合いネット (旨水館西)

つき手大募集中! 高校生・大学生・親子大歓迎

(上記QRかお電話でお申込みください)

持ち物：マスク・エプロン・三角巾(タオル)・水筒

主催：放課後等デイサービス ひまわり畑

後援：浜石屋自治会

認定NPO法人 東灘地域助け合いネットワーク

後援予定：公益財団法人神戸国際コミュニティセンター (KICC) 御影にほんごプラザ 駄菓子屋 みらつきい

※ コロナの感染状況によっては中止する場合があります
※ 体調不良、微熱のある方はご遠慮ください

2023年12月2日(土) 親子韓国料理教室参加者募集



※ 写真はイメージです

プロから韓国料理を学んで、みんなで食べよう!

時間：10時～12時 (食事は12時～)

メニュー：ピピムパ・ワカメスープ

料金：子ども(小学生)100円、大人500円

定員：24名 (子どもだけの参加もOK)

持ち物：マスク・エプロン・三角巾・水筒

会場：助け合いネット (旨水館西)

申込み：上記QRかお電話にて

指導：金留美子さん



韓国家庭料理を広めるべく、宝塚シェアカフェにて「韓食堂하나(ハナ)」を営業中。体に優しい無添加で作る韓国家庭料理を研究する日々。

わたしたちは 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

善き隣人として寄り添います!

お話し相手・付き添いサービス
訪問、傾聴、通院、買物同行 など
(介護保険外サービス)

善き隣人バンク

お気軽にご相談ください

☎ 050-1753-5315

✉ info@rinjin.net url:rinjin.net

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

NPO 神戸ライフ・ケア協会 法人

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。〈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種の食料支援を実施◆

①ひとり親・多子家庭向け食料支援

ひとり親のご家庭、子ども4人以上の多子家庭
(3人のご家庭も応相談)が対象

開催日時：12月15日(金)・16日(土)
午後3時～午後6時

完全予約制 お申込みはこちらから→



この事業はこども家庭庁ひとり親家庭等への支援事業として、認定NPO法人しんぐるまざーずふぉーらむを通して実施します。

②経済的に困りの方向け食料支援

神戸市にお住まいで所得税非課税の方、区役所などに生活困窮でご相談されている方などが対象

開催日時：12月18日(月)・19日(火)・21日(木)
22日(金)・23日(土)

1月15日(月)・16日(火)・18日(木)

19日(金)・20日(土)

2月13日(火)・15日(木)・16(金)

17日(土)

3月11日(月)・12日(火)

14日(木)・15日(金)

午後3時～午後6時

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

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。

◆中学生学習支援教室 英語講師募集◆

元教職員の方など、中学生に英語を教えてください
有償ボランティアの先生を募集。お力お貸しください!

開講予定日：毎週金曜 17:30～19:00

指導内容：少人数多学年の中学生への英語指導

応募資格：元教職員など中学生への指導経験

謝金：1回1000円

◆中学生学習支援教室 生徒募集◆

少人数で数学・理科・英語(開講予定)を学びたい
中学生を募集中です

開講日：数学・理科

毎週月曜・木曜 17:30～19:00

英語(生徒3名で開講予定) New!

毎週金曜 17:30～19:00

指導内容：元教職員による少人数指導

費用：曜日固定月4回3200円



お申込みお問い合わせは

お電話またはQRから ☎078-843-4029



◆貸会場利用者募集◆

地域の親子会、子ども連れクリスマス会、忘年会、
新年会、ママ・パパ会などにご利用ください



① 1F



② 1F



③ 2F



④ 2F



⑤ 2F



⑥ 1F

料金：①～④2時間1500円 ※延長可能

⑤(③とセットのみ)2時間1000円 ⑥2時間1000円

時間：10:00～18:00(水・日曜休み)で応相談

貸出可能備品あり。まずは下見にお越しください!

研究参加者募集!

現在、膝に痛みをお持ちの方…

パソコン・スマホを使って

膝の痛みの自己管理について学びませんか?

畿央大学(奈良県)と埼玉県立大学(埼玉県)では

膝の痛みに関する情報が掲載された

ウェブサイトをご自身の健康管理を

3か月間行っていただける方を

募集しています!



プログラム修了者には、
2000円分の
QUOカードを進呈!



研究内容の詳細は右側のQRコードか

以下👇のURLからご確認ください

URL ⇒ <https://bit.ly/3P4rrFW>

お申込みは右側のQRコードか

以下👇のURLから

URL ⇒ <https://bit.ly/3vM6aIU>

お問い合わせ先(お問い合わせはメールでお願いいたします)

マイ・ニー・エクササイズ・ジャパン 研究チーム

Email: mkejapan@gmail.com



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→

