

# 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/



## ★事前予約制★

電話・LINEでお申込み下さい!



子ども食堂の様子は、  
インスタでチェックできます!

こどもも  
大人も  
みんなで  
楽しく  
おいしく!

たすけあいネット ふれあい食事会

# 子ども食堂



こども  
(小学生~)  
**無料**

大人500円

定員24名

毎週 土曜日

12時~13時

《参加自由》

13時~

★カードゲーム  
★多世代交流

準備やお片づけのお手伝いをして  
「お手伝いカード」のスタンプをためてね!



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	住診	

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 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。〈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」をよろしくお願ひ申し上げます。  
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**

# ◆ 12月 食料支援 ◆

◇◆◇①、②の両方に申込むことはできません。◇◆◇

## 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: 15:00~18:00

12月13日(金)・14日(土)・  
16日(月)・17日(火)・19日(木)・

深江: 10:00~13:00

12月22日(日) ※当日はミニバザー@深江を実施します。

**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。



## ②ひとり親・多子世帯向け食料支援

ひとり親のご家庭、多子家庭(子ども4人以上、3人は事情により相談)を対象としています。

★☆☆開催日時★☆☆

御影: 15:00~18:00

12月20日(金)・21日(土)

深江: 10:00~13:00

12月22日(日) ※当日はミニバザー@深江を実施します。

**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、特定非営利活動法人全国こども食堂支援センター・むすびえを通して実施します。



※深江 神戸市営住宅 深江第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

※当日はエコバッグをご持参下さい。  
※以前ご利用された方も必ずお申込み下さい。

# ◆パソコン・スマホ◆ ♪♪個人レッスン♪♪

操作に困った!という方はぜひ!!

毎週土曜日 10:00~17:00

1時間 1,500円

出張料 フォス1,000円(+交通費)

**完全予約制** 078-843-4029

- ◎ここが分からない!!
- ◎この部分だけ教えてほしい!!
- ◎はじめから(基本)から教えてほしい!! などなど



1995年2月2日 震災復興を目的に活動を始めた東灘地域助け合いネットワークは 30周年を迎えることになりました

## ◆設立30周年記念イベント◆

◇◆◇参加無料◇◆◇

# 《震災を忘れない 備えの習慣化と子どもサバイバル体験》

2025年2月2日(日) 11:00~15:00

助け合いネット(御影市場 西側)

備えるコーナー  
11:00~12:00

- ★マイ避難カード作成
- ★防災リュックの確認
- ★簡易トイレ体験



体験するコーナー

- ★ポリ袋クッキング
- ★ダンボールでシェルター作り
- ★ツナ缶ランプで灯り取り
- ★簡易スリッパと長靴づくり
- ★新聞紙の食器づくりなど



食べるコーナー

- ★ポリ袋クッキング
- ※500食限定



- ★写真展示
- ★ビデオ上映コーナー

詳細は後日  
ホームページにて  
お知らせいたします♪

お問い合わせは 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→

