


一个月发行一次，向您介绍神戸市的各种信息。

KOBE


神戸市信息月报 中文网络版 2022年1月

 充满活力地迎接新年!



不明白区役所的各种手续以及
育儿补助金等情况时，请咨询

神戸国际交流中心(KICC)!

 078-742-8705

(11种语言服务)



↑ 点按此码
进入网页!



编辑:神戸市市长室国际部国际课

关于新冠疫苗接种的信息

按顺序给您邮寄追加疫苗接种券（第三次疫苗）

针对接种完第二次疫苗的18岁以上的人，在第二次接种8个月左右后，神戸市会按顺序将接种券邮寄到您家中。



与第一次和第二次疫苗一样使用的是蓝色信封。收取人的右上方上记载有“追加接种（第三次）”。

■ 邮寄日程安排

主要对象	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
医务工作者	—————→							
老年人			—————→					
所有家庭						—————→		

■ 追加接种（第三次）使用的疫苗

计划使用辉瑞和莫德納两种疫苗。可以接种与第一次或第二次不同种类的疫苗。

■ 接种场所和预约方法

除了现在设定的医疗机构（医院・诊疗所）以外，还计划设置集团、大规模接种会场。接种会场预计2月上旬开设。

今后会发表有关接种会场以及预约方法的详细信息。

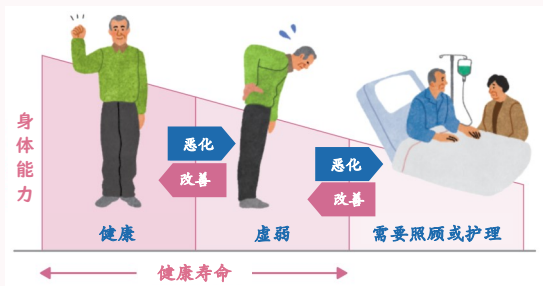
详细信息以及今后的通知
可以通过多种语言阅读！ →



预防老年虚弱!

什么是老年虚弱?

是指随着年龄的增长,肌肉力量以及认知能力逐渐下降的状态,即处于健康与需要护理之间这一阶段。谁都不例外,都有可能成为这种状态。尤其是65岁以上的人要特别注意。老年虚弱可以预防,即使已开始虚弱,如果及早采取措施,也可以恢复到健康的状态。



做一下简单的自我测试

如果符合其中1至2项,就说明已有虚弱化的迹象。如果符合3项以上,就说明身体可能已经开始虚弱了。

- 半年体重减轻2至3公斤
- 比以前更容易感到疲劳
- 出门和与人谈话的次数减少了
- 很费劲才能拧开饮料瓶的盖子
- 绿灯期间过完横道感到吃力

那怎么办呢?

培养爱好,积极参加各种活动,创造自己与其他人见面交流的机会,这对预防和改善老年虚弱有很大帮助。

有关各种活动、援助以及虚弱指数测试
请前往居住地区的安心健康中心! →



做好日常防灾准备



阪神淡路大地震

1995年1月17日5点46分，兵库县南部发生了巨大地震。特别是离震源较近的神户市的市区街道遭受了极大损害。神户市的死亡人数达6434人。为追悼震灾中死去的人们，每年1月17日，在东游园地举行“1.17的追悼集会”。

地震发生时，怎么办呢？

平日里仔细阅读日常生活防灾指南，确认好避难路线，储备日常必需品以及准备避难包等。

地震发生了，先确保自身安全（**首先低身，护住头部，不乱动**），然后按照紧急状况广播指示，开始避难。

日常生活防灾指南！（仅限日语）→



发给育儿家庭的临时特别支付金

为援助因新冠病毒感染症而受到影响的育儿家庭，针对以下家庭支付现金10万日元。

不需要申请的人 12月27日（周一），
儿童津贴已被汇入账户的人。

- ① 已领取了2021年9月份儿童津贴的人
- ② 2021年9月出生的婴儿且领取了10月份儿童津贴的人
- ③ 领取了2021年10月份的相当于高中生年龄（※）儿童抚养津贴的人

需要申请的人 预计将在2022年1月中旬，
给符合对象之人邮寄申请表

- ① 只有抚养相当于高中生年龄（※）的人
- ② 抚养相当于高中生年龄（※）以下的公务员

※ 出生于2003年4月2日至2006年4月1日之间

咨询处：市育儿家庭生活支援特别支付金电话中心（多种语言服务） ☎ 078-277-3322 工作日

8:45—17:45（12月19日至1月3日休息）



具体请点按此码！（仅限日语）→

前往港湾人工岛方向的 早上免费通勤公交车活动



为缓解早上港湾人工岛线的通勤高峰，
可以免费乘坐开往港湾人工岛、神户机
场方向的公交车。(乘坐公交车时请提
示港湾人工岛线月票)

期间：1月11日(周二)至2月25日(周五)(周六周日节
假日除外)

周一至周五：7:25-9:00

对象：持有乘车日当天有效的港湾人工岛线通勤月票
的人(不包括学生月票)。

免费公交车乘车地点：神户站南口、三宫站(仅限日语)
前(神户阪急北侧)、地铁三宫站前、新神
户站前



支援儿童健康成长的场所 “儿童之家”



“儿童之家”是一个小学生和初
中生，放学后或周末可以消磨时
间的地方。它不仅为孩子们提供
了一个认识不同年龄的朋友以及
家庭以外其他人的机会，同时也
促进了社区的多代人交流。

“儿童之家”都做什么呢？

例如，中央区的“美空儿童食堂”，社区的居民
在这里教孩子们写作业，分盒饭等。

“儿童之家”分布在市内157处。

(日语·
自动翻译)

详情请查阅此处→



神戸支援育儿食谱(寒假版)

您不想与家人一起品尝一下与平常味道不同的“家常饭”吗？市随时发布不论大人还是孩子都喜欢吃的各种食谱做法的视频。这里面也有面包、西洋甜点的“Comme Chinois”、包子店的”老祥记”等市内名店的厨师们创作出来的食谱。



美味食谱
超级多!→

(日語)



变化中的神戸

东游园地的重新整修

东游园地，正在进行重新整修，预计2022年秋季将以崭新的面容展现给市民。园内建有咖啡屋、餐厅和图书馆，届时，它将成为一个不论大人还是孩子都会流连忘返的学习和交流的场所。



神戸儿童图书林

2022年春天，“神戸儿童图书林”将建成开放。届时，孩子们可以在这里自由阅读书籍。它是由著名建筑师安藤忠雄捐赠的，希望孩子们能够接触到更多书籍，培养丰富的感性和创造力。未来，图书馆计划收藏儿童图书2万5千册，孩子们不仅可以在图书馆，还可以在东游园地的草坪上尽情享受看书的乐趣。