

とく しゅう す だん ねつ
【特集】住まいの断熱

【特集】もっと話そう【住まいの断熱】のこと

冬は室内どこでも
18℃以上が
理想!

冬も暖かい家で
健康に過ごそう

冬、家の中が寒いのは当たり前？
実は、室内の温度は運動・食事と同じく
健康に関わる大切な要素。
断熱のポイントやメリットを知って
住まいの冬支度を考えてみませんか。

く やく し ゃ て つ づ こ そ だ し ん き ん
区役所の手続き、子育ての支援金など、

わからないことがあれば、

こう べ こく さい
神戸国際コミュニティセンター

(KICC) に電話しましょう!

☎078-742-8721



↑
ここから
ホームページへ!



【特集】住まいの断熱

断熱で、冬の家が寒くなくなります

窓などを断熱して家が寒くならないようにすると、1年中生活しやすくなります。

断熱のよいところ

国の研究などで、家の断熱によって生活がよくなることがわかっています。

例えば

- ・急に温度が変わって倒れる危険を少なくします

- ・よく眠れるようになります

- ・電気代やガス代が安くなります

- ・どろぼうが家に入りにくくなります

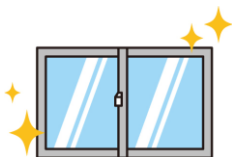
※くわしくはこちらを見てください→



断熱は「窓」が大切です

家の中で一番熱が出たり入ったりする場所は窓です。窓から外の暑い空気や寒い空気が入りやすいです。

※断熱をした人の話はこちらを見てください→



もっと^し知ろうKobe

^た ^{もの} ^す
食べ物を 捨てないように しましょう

^{こう} ^べ ^し ^{やす}
神戸市では、まだ 食べられる 食べ物を 安く
^か
買える「フードシェアリング サービス」を して
います。食べ物の ^{かた} ^{とお} もらい方は 3通り あります。
1,000円分の ^{えん} ^{ぶん} クーポンも もらえます。

食べ物の もらい方

① アプリで 買って ^{みせ} お店で もらう

② ロッカーで ^て ^い 手に入れる

買い方:アプリで 買う・その場所^ば ^{しよ}で 買う

③ 自分^じ ^{ぶん}の 家^{いえ}に 送^{おく}ってもらう



^{いち} ^ば ^{とく} ^{べつ}

市場で 特別に 安く 買えます

神戸の ^{べん} ^{とう} いちば 弁当

いつ:2027年2月28日(日曜)まで

12月21日(月曜)から2027年1月11日(月

曜)までは休み

^{ゆう} ^{がた} ^{わり} ^{びき}
夕方から はじまる 割引

いつ:2027年1月まで(予定)

^お ^お ^{やす} ^{てい} ^{いち} ^ば ^{すい} ^{よう} ^ご ^ご ^じ
大安亭市場 月曜・水曜 午後5時から8時まで

^{まる} ^ご ^{いち} ^ば
丸五市場 月曜 午後5時30分から7時まで



もっと^し知ろうKobe

じてん しゃ

自転車^{じてん しゃ}で まわる サイクル スタンプ ラリー

きた く にし く かん で やま だ じてん しゃ どう ちか
北区と 西区の神出山田自転車道の 近くで、

むかし たてもの た もの や まわ
昔の 建物や 食べ物屋さんを 回れます。

つか かね
シェアサイクルも 使えます。(お金が いりま
す。)

あつ みせ
スタンプを 集めると、お店で 使えるクーポン
が もらえます。

がつ にち げつ よう しゅくじつ
いつ: 11月23日(月曜・祝日)まで

お金: いりません



KOBE グルメ コレクション

こう べ にく さけ や さい こめ たの
神戸の おいしい肉、お酒、野菜、お米などを 楽
しめます。

ど よう にちよう ご
いつ: 10月31日(土曜)・11月1日(日曜)午
ぜん じ ご ご あめ
前11時から午後4時まで(雨でも あります。)

ひがしゆうえんち
どこ: 東遊園地

お金: いりません

と あ
問い合わせ: 078-265-6080



が ぞう
(画像は イメージです)



もっと知ろうKobe

ひょうご うん が さい 兵庫運河祭

あき おん がく がっこう
秋の 運河で ジャズの 音楽、学校や いろい
ろな ステージを たの 楽しめる イベントです。
いつ：11月1日（日曜） 午前11時から午後
5時まで

どこ：しん かわうん が
新川運河キャナルプロムナード、イオン
モール神戸南 こう べみなみ

かね
お金：いりません



ち か てつ かいがんせん ごう 地下鉄海岸線「ブルーイ」号

し
神戸市と オーストラリアの ブリスベン市は
1985年（ねん）から 姉妹都市（しまいとし）です。

にん き え とく べつ
人気アニメ「ブルーイ」の 絵が ある 特別な
でんしゃ はし
電車が、地下鉄海岸線を 走っています。



おでかけイチオシイベント

^{なだ}灘の ^{さかぐら}酒蔵 ^{なぞと}謎解き ^{たんぼう}探訪 (東灘区・灘区ほか)

^{さけ}お酒で ^{ゆうめい}有名な ^{ばしょ}場所の「^{なだ ご ごう}灘五郷」で、お酒を
^{つく}作る ^{まわ}場所を ^{たの}回りながら ^{たの}楽しむ イベントです。

いつ:2027年2月28日(日曜)まで

^{かね}お金:いりません



^{こうべ}神戸 ^{ひがしなだ}ひがしなだ ^{スイーツ}スイーツ ^{めぐり}めぐり (東灘区)

^{わがし}和菓子や ^{ようがし}洋菓子を ^{たの}楽しめる ^{まいとし}毎年 ^{にんき}人気の
イベントです。

いつ:11月8日(日曜)まで

お金:いりません



^{たるみ}垂水 ^{えき}フィッシュ ^{ひがしひろば}マーケット (垂水駅 東広場)

^{さかな}垂水の ^し魚の ^{おいしさ}おいしさを ^し知って ^{みせ}もらう ^{ひと}ための
イベントです。垂水の ^{いっ}お店と ^し魚を ^{いっ}とる人が ^{いっ}一
^{しよ}緒に ^{ひら}開きます。

いつ:10月25日(日曜)午前11時から午後3
時まで(雨でも ^{あめ}あります)

^{はい}入る ^{お金}お金:いりません

