

# 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，神户  
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纳两种疫苗。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
- ②2021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、三宫站前(神户阪急北侧)、地铁三宫站前、新神户站前

(仅限日语)



## 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。

详情请查阅此处→

(日语·  
自动翻译)



## 神户支援育儿食谱(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。

(日语)



美味食谱  
超级多!→



## 变化中的神户

### 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。



### 神户儿童图书林

2022年春天，“神户儿童图书林”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。