



神戸の広報紙 やさしい日本語版 2022年7月

山の上の新しい過ごし方を紹介します!



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、

神戸国際コミュニティーセンター (KICC) に電話しましょう!

☎ 078-742-8705 (11言語で話せます)



website



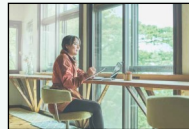
編集:神戸市長室国際部国際課

### 新しい仕事の環境を活用しよう

六甲山は、交通が便利で、静かで、自然が美しい場所です。デザインやITサービスなどの仕事に良い場所です。

#### ◆ROKKONOMAD (ロコノマド)

六甲山の上にある「泊まれるシェア・オフィス」です。会議室やコテージもあり、企業やグループなど色々な目的で利用できます。宿泊もできます。



#### ◆653cafe

六甲ケーブル山上駅から653cafeまで徒歩1分です。淡路島や和歌山が見えるカフェです。大きなプランコや広い芝生があります。ここでピクニック・メニューも売っています。



#### ◆六甲山 蒸溜所

ここは、ウイスキーの蒸溜所です。毎週日曜は見学ツアー(予約が必要)があります。ウイスキーを飲んでみることもできます。



#### ◆六甲アウトドア・ステーション・フオン

森にある家のような場所です。2階はゲストハウスです。1階はカフェ・バーです。屋外にはバーベキュー・テラスがあります。



#### ◆ホテル神戸六甲 迎賓館

ここに、神戸や大阪の景色が見えるレストランがあります。ハイキングの休憩場所としても利用できます。



website



### COVID-19 ワクチンのお知らせ

#### 4回目のワクチン接種が始まります

3回目の接種から5カ月経過した、以下の人が対象です。

- ① 60歳以上の人(順番に接種券を送ります)
- ② 18歳～59歳の人で、基礎疾患がある人や病気が重症になる可能性が高いと医師が認める人(接種券の申請が必要です)(※)

1～3回目に接種したワクチンの種類に関係なく、ファイザー社かモデルナ社のワクチンが接種できます。

website



#### 新型コロナ後遺症の相談窓口

後遺症は、コロナが治った後、4週間以上、病気が続いていることです。後遺症がある人は、下記の窓口に相談してください。

- ◆後遺症の相談電話:
  - 後遺症の可能性がある場合、電話してください。
  - 病院などを紹介してもらえます。
  - ☎ 078-322-6037 日曜～金曜(祝日以外) 10:00～17:00
- ◆心の相談電話:
  - コロナの影響で、心が疲れてしまったときは、電話してください。
  - ☎ 078-371-1900 月曜～金曜 8:45～12:00/13:00～17:15

- ◆アフターコロナの健康診断:
  - コロナ感染者は病気の後、健康診断が無料です。
  - 予約:☎ 078-262-1163 月曜～金曜 8:30～17:00

- ◆セルフ・リハビリのプログラム:
  - 筋力の低下を感じる場合、家でできる運動の情報があります。※8月ごろ、神戸市HPで公開予定→

- ◆健康改善の事業:
  - 筋力の低下を感じる場合、毎週1回ジムで基礎体力の回復を手伝ってもらえます。(無料)
  - (対象:65歳以上・健康改善が必要な人)



ふう こうたいけんさ わりよう  
風しんの抗体検査が無料でできます

風しんに感染しても、体調が悪くならないため、気づかないことがあります。しかし、次のようなことがあります。

- 他人に感染させること。
- 妊娠中の妊婦さんが感染すると、産まれてくる赤ちゃんが病気になること
- 大人は子どもに比べて病気が重くなること。

抗体検査を受けてください。もし検査の結果で抗体がなければ、予防接種も無料でできます!

対象者 1962年4月2日～1979年4月1日に生まれた男性。

クーポン券は、8月に送ります。

有効期限 2023年2月まで

予約方法 クーポン券が届いたら、病院などで直接予約してください。

website



しか ちゅうい  
鹿に注意!



ニホンジカが増えすぎて、私たちの生活に被害が出ています。木の皮を取ったり、下の草を全部食べたりしたら、六甲山の美しさがなくなります。そして、土砂災害が起こるかもしれません。また、農作物を食べたり、交通事故を起こしたりします。また、人の血を吸うヤマビルやマダニも発生します。

鹿に会った時は、近づかないで、触らないで、静かにその場所を離れた後で、鳥獣の相談電話(☎078-333-4408)に連絡してください。

さんのみやとしょかん  
三宮図書館がKIITOにできました  
(一時的に移転しました)



三宮図書館が閉館したことで、三宮図書館も、6月30日に閉館しましたが、7月26日に「デザイン・クリエイティブセンター神戸(KIITO)」の2階に一時的に移転しました。

住所 神戸市中央区小野浜町1-4

開館時間 10:00～21:00(日曜・祝日10:00～18:00)

休館日 月曜(祝日の場合、翌日の平日)

蔵書数 約7万冊

座席数 110席

website



さんのみや あたら ひろば  
三宮に新しい広場ができました  
「おやこふらっとひろば中央」

ここは、子どもたちのおもちゃや絵本がいっぱいあります。ここで、子どもがたくさん遊ぶことができます。

お父さん・お母さんは、子育ての専門知識について、相談できます。

対象 0～2歳の子どもと保護者

開所時間 2022年7月19日から

平日 9:00～17:00(予約が必要です)

場所 中央区役所 新庁舎3階(中央区東町115番地)



website



か ねっちゅうしょう よぼう  
コロナ禍の熱中症予防

外出が少なくなった影響で、体を動かしたり、汗をかく機会も減って、熱中症になりやすくなっています。

部屋の 中の 予防



室温は28度  
くらいにする



暑さを  
がまんしない  
エアコンや扇風機を  
使おう



直射日光を防ぐ  
カーテンや簾を  
利用しよう

部屋の 外の 予防



直射日光を  
避ける



暑さに慣れる  
体温を調節するために  
少し汗をかこう



涼しい服装  
通気性の良い  
服を着よう

マスクを着ける必要性

熱中症を防ぐために、マスクが必要な場所は、マスクを外しましょう。

小学生～大人について(マスクの必要性)

屋内	距離: 2m以上	距離: 2m以内
会話を する	マスクが 必要 感染が防げる場所なら 外してもいいです	マスクが 必要
会話を しない	マスク 必要なし	マスクが 必要
屋外	距離: 2m以上	距離: 2m以内
会話を する	マスク 必要なし	マスクが 必要
会話を しない	マスク 必要なし	マスク 必要なし