地震から大切な命を守るために

対象拡大!

制度をうまくつかって 安心、耐震!

神戸市すまいの総合窓口
すまいるネット
すまいるネット 神戸　検索

☑耐震診断 無料

◆耐震診断員を派遣し住宅の耐震性を診断します
◆対象住宅
・昭和56年５月以前着工の住宅
・昭和56年６月～平成12年5月着工の木造住宅（在来軸組構法かつ2階建て以下）

☑耐震改修補助 最大142万円

◆対象住宅
・昭和 56年５月31日以前着工の耐震性の低い住宅
・昭和56年6月～平成12年5月着工の耐震性の低い木造住宅（在来軸組構法かつ2階建て以下）
◆契約・着工前の申請が必要です

☑危険なブロック塀等の撤去補助 最大30万円

◆道路や公園に面する高さ80cm以上の塀が対象
◆工事契約・着工前の申請が必要です

その他諸条件があります。詳細やご相談はこちらまで！
受付時間　10時～17時(水曜・日曜・祝日定休)
〒653-0042 神戸市長田区二葉町5丁目1-1アスタくにづか5番館2階
078-647-9933
事業の詳しい情報はこちら

禁止されている寄附の例



神戸市選挙管理委員会（☎322-5815）

明るい選挙を実現しましょう

お金のかからない明るい選挙を実現するために『寄附のない三ない運動』をすすめましょう。

・政治家は寄附を**贈らない！**
・有権者は政治家に寄附を**求めない！**
・政治家から寄附を**受け取らない！**

これからも元気で過ごすために

元気な人も、気になる変化がある人も



介護予防のための
心身の元気度チェック



「KOBEセルフフレイルチェック」で、
ご自身の心身の状態を確認してみませんか？

❶ 25項目の簡単な質問に回答
❷ フレイルリスクを判定
❸ フレイル状態に応じたアドバイスや予防・改善に取り組めるメニューを紹介

神戸市 フレイル予防応援サイト

スマートフォンで簡単アクセス

お問い合わせ先　神戸市お問い合わせセンター
TEL：0570-083-330 または 078-333-3330（年中無休：8時～21時）

神戸市老人クラブ連合会

会員募集中

神戸市老人クラブ連合会では、一緒に活動する仲間を募集しています。一緒に第2の人生を輝かせましょう!

老人クラブで毎日充実！【入会のメリット】

生きがいができる	カラオケ・ダンス など
健康の維持・増進	グラウンドゴルフ、ウォーキング など
仲間ができる	旅行・各種スポーツ大会 など
地域貢献ができる	清掃活動・世代間交流 など



〒650-0016 神戸市中央区橘通3丁目4-1　神戸市老人クラブ連合会　TEL 341－8507

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

安否確認には、災害伝言ダイヤル「171」

地震などの災害時は、一時的に電話がつながりにくくなります。

伝言の録音方法
①「171」にダイヤル➡ガイダンスが流れる
②１をダイヤルする➡ガイダンスが流れる
③電話番号を、市外局番からダイヤルする
（×××）×××-××××
④30 秒以内に録音する

伝言の再生方法
①「171」にダイヤル➡ガイダンスが流れる
②２をダイヤルする➡ガイダンスが流れる
③電話番号を、市外局番からダイヤルする
（×××）×××-××××
④録音された伝言が聞ける（伝言を追加録音する場合は、３をダイヤル）



元気成分アルギニン2500mg配合。

年齢を重ねるにつれて感じるカラダの変化に不安を抱えていませんか？

アルギニンは、血流改善による冷えや高血圧の予防、免疫力向上による感染症リスクの低減、疲労回復や筋力維持などのサポートにも役立つとされており、医療機関でも採用されています。

アルジネード® ウォーター

1ケース（12本入）2,666円（税込）
配送料：700円（5,000円以上ご購入の場合、配送料無料）

お問い合せ・ご注文はこちらから　TEL 078(333)7707　FAX 078(333)7708　株式会社ニチコミ　受付時間：平日9:00～18:00