

文 楽

国立文楽劇場 夏休み文楽特別公演

- ① 7/23(日) 13時30分、18時30分(各6枚) 演目：第2部 13時30分開演の部
8/5(土) 13時30分、18時30分(各6枚) 通し狂言「妹背山婦女庭訓」
- ② 1等席 第2部 5,200円(6,500円) 四段目／井戸替の段／杉酒屋の段／道行恋芋環／
第3部 4,000円(5,000円) 鱈七使者の段／姫戻りの段／金殿の段／
入鹿誅伐の段
- ③ 6/1から受付
- ④ 6/21からお渡し
- ⑤ 国立文楽劇場



「妹背山婦女庭訓より」

第3部 18時30分開演の部
「夏祭浪花鑑」住吉鳥居前の段／釣船三婦内の段／長町裏の段

スポーツ観戦券 あっせん

プロ野球の募集カード

申込締切 6月14日(水)

サッカー Jリーグの募集カード

阪神タイガース

阪神甲子園球場

月日	曜	阪神 対	開始時間
7/12	水	横浜	18:00
7/13	木		18:00
7/15	土	中日	18:00
7/16	日		18:00
7/17	月		18:00
7/25	火	巨人	18:00
7/26	水		18:00
7/27	木	広島	18:00
7/28	金		18:00
7/29	土		18:00
7/30	日		18:00

オリックス・バファローズ

ほっともっとフィールド神戸

月日	曜	オリックス 対	開始時間
7/13	木	ロッテ	18:00
7/22	土	日本ハム	18:00
7/23	日		16:00

利用料金

試合会場	席種	席数	利用料金
ほっともっとフィールド神戸	エグゼクティブシート	4席	3,900円
	ライブシート(1塁側)	4席	2,500円
	フィールドシート(1塁側)	8席	4,300円
	フィールドシート(3塁側)	2席	

試合会場	席種	席数	巨人戦	その他
阪神甲子園球場	1塁アイビーシート	12席	5,600円	4,800円
	3塁ブリーズシート	8席	5,200円	4,600円
	ライト外野指定席	8席	2,000円	1,600円

※状況によっては、代替席になる場合もございます。

ヴィッセル神戸

月日	曜	ヴィッセル 対	開始時刻
7/16	日	サガン鳥栖	19:00

利用料金

席種	席数	利用料金
メインSS指定席南	10席	6,000円



〈お申込方法及び注意事項等〉

- ・必ず、ハッピーパックホームページ又は利用ガイドP21・P88の利用方法(申込方法等)の内容をご確認のうえ、お間違いのないようよろしくお願いいたします。
- ・当落のお問合せ及びチケットの受取は6月26日(月)以降にお願いします。
- ・申込締切後のキャンセル・払戻しは一切できません。
- ・スポーツ観戦券の応募については現在、FAXまたはHPから受付をしておりますが、FAXでの応募に関しまして、試合日と対戦相手が相違している等記入事項に不備があった場合、無効票とさせていただきます。
- ・HPからのお申込の場合、申込締切日翌日から当落発表日までの間は、HPでの申込内容のご確認ができません。
- ・野球やサッカーについて延期や中止などで試合日程が変更される可能性があります。各球団HPや、公式HPで各自ご確認ください。

健康通信 Vol.299

朝ごはん食べていますか？

なんとなくイライラしたり、体がだるかったり、集中力がなくて仕事がかたどらないことはありませんか？それは朝ごはんを食べていないことが原因かもしれません。

神戸市民の7人に1人は朝ごはんを抜いています。(2019年神戸市民の食育に関するアンケート調査結果より)

朝ごはんを食べると体温が上がり、元気に脳や体を動かすスイッチが入ります。

また、筋肉のもとになる「たんぱく質」は、脂肪のようにためておくことができないので、同じ量を食べても、1日3食に分けて食べるほうが筋肉はつきやすいと言われています。

食べたものは3時間ほどで消化されるので、遅くとも朝9時までには朝ごはんを食べれば、12時頃にはいいタイミングで栄養補給ができるのでオススメです。

抜いている方は、少し早起きして朝ごはんを食べる習慣を始めてみませんか？

6月は食育月間です。これを機に普段の食生活を見直してみましょう。

「こうべ食フレ！」では、食生活に役立つ情報や、神戸市の食育の取組を掲載しています。ぜひ右側の二次元コードからご覧ください。



〈お問い合わせ先〉神戸市健康局健康企画課 TEL：078-322-6512

《会員アンケート結果について》

昨年8月に実施いたしました事業主様・利用者様アンケートの集計結果につきましては、ハッピーパックホームページにて概要を掲載しております。ご回答いただいた皆さま、ご協力ありがとうございました。