



ハッピーバック

2024年 **6月号**
ニュース



ハッピーバックホームページ

日帰りバスツアー

受付期間 6月4日(火)～18日(火) 先着順

申込方法 利用ガイドP.78の申込書で旅行社に直接FAXでお申込みください。

FAX 078-411-8706 (株)三洋航空サービス 岡本営業所

夏の爽やか“伊吹山”散策！三大牛プレミアム ビュッフェ食べ放題！日本一の風鈴＆和傘まつり！

日程 2024年8月3日(土)

行程	三宮(7:45)====<有料道路>====Sekigahara花伊吹(10:45~12:00)※三大牛食べ放題のご昼食====<伊吹山ドライブウェイ>ダイナミックな眺めは爽快です====夏の“伊吹山”(12:40~14:20)※自由散策====風鈴&和傘まつり(14:50~15:50)※約5,000個の風鈴が涼やかな音を奏でます====道の駅 伊吹の里・旬彩の森(16:05~16:30)※お買い物====<有料道路>====三宮(18:45頃)
	食事 昼食



昼食 (イメージ)

旅行代金 **会員とその家族 おひとり 11,500円**
非会員 おひとり 13,300円

最少催行人員 35名 ※添乗員同行します。

旅行企画実施旅行社 **(株)三洋航空サービス ☎078-411-8700**
観光庁長官登録旅行業第1858号 全国旅行業協会正会員
神戸市東灘区岡本1-7-8 阪急岡本駅南1F
総合旅行業務取扱管理者:中塚 裕博 担当:丸山
運行バス会社 日本交通



伊吹山 (イメージ)

【注意事項】 奇数人数のお申込みの場合、バスの座席は他のグループの方と相席となります。予めご了承ください。

旅行解除の期日	取消料
旅行開始日の前日から起算してさかのぼって	
10日目から8日目迄	旅行代金の20%
7日目から2日目迄	旅行代金の30%
旅行開始日前日	旅行代金の40%
旅行開始日当日	旅行代金の50%
旅行開始後、または無連絡不参加	旅行代金の100%

ツアー中のマスクの着用はお客様個人のご判断に委ねることになりますが、皆様が気持ちよくご旅行をお楽しみいただけるよう、咳エチケット、継続的な会話などの際はマスクの着用など、周囲へのご配慮をお願いいたします。バス車内の換気を行い、アルコール消毒液の設置をいたします。

※コース内容および観光箇所が変更になる場合がございます。

またコロナ感染予防対策等により、催行中止となる場合がございます。

- ・最少催行人数に満たない場合には、旅行の実施を中止する場合がございます。この場合出発日の10日前までにご連絡いたします。
- ・取消料は通常料金(非会員料金)が基準となります。



風鈴まつり (イメージ)

【ハッピーバック推奨旅行共通事項】

- ①契約** 後日旅行社から詳しい旅行条件を記載した説明書面と旅行申込書等をお送りします。旅行条件をご確認の上、旅行契約を旅行社と旅行参加者との間で結んでいただきます。旅行契約は当該旅行社の旅行業約款(主催旅行の部)によります。契約締結後の取消・変更には手数料の必要な場合があります。
- ②参加資格** ハッピーバック会員とその家族及び知人。
- ③申込方法** 利用ガイドP.78の申込書に記入のうえ、旅行社にFAXで直接お申込みください。

6月号目次

日帰りバスツアー …………… 1	映画・演劇等チケット情報 …………… 4	全福だよりVol.74 …………… 6
ハッピーバック特別グルメ企画 …………… 2-3	契約施設からのお知らせ …………… 5	消費生活ワンポイントアドバイスVol.22 …… 6
ホテル ラ・スイート神戸ハーバーランド、 櫻正宗記念館 酒蔵ダイニング 櫻宴、 神戸ハーバーランド温泉万葉倶楽部、 VOCO大阪セントラル	神戸市立博物館、横尾忠則現代美術館 …… 5	ジャンボカラオケ広場、ハッピーバックぶらす今月のおススメ …… 7
	スポーツ観戦券 あっせん …………… 5	健康通信Vol.311 …………… 7
	阪神タイガース年間指定席限定グッズプレゼント!第3弾 …… 5	みんなでワイワイ・クイズ・プレゼント …… 8
	キュービ-神戸工場見学とマヨネーズ作り体験レポート …… 6	各種投稿、応募方法、編集後記 …………… 8



今年の夏は4つの施設から夏のハッピーパック特別プランをご用意いただきました。
非日常感を味わえる空間で贅沢な時間を過ごして、夏を感じてみませんか？

- 【対象】** ハッピーパック会員本人または家族を含むグループ（非会員可）
【利用方法】 各施設へ（Web予約は専用ページからの予約となります。）予約の際に、ハッピーパック会員である旨をお伝えのうえ、当日会員証を提示してください。
【注意事項】
- ・座席数に限りがありますので曜日や人数によってはお席をご用意出来ない場合があります。
 - ・各施設にてイベント実施等により、除外日があります。
 - ・他の割引サービスとの併用はできません。

ラ・スイート ワイン&ビアガーデン~シーサイドガーデンフェスト~

目の前に広がる神戸港のオーシャンビュー、ヨーロッパの邸宅のような白亜の建物、美しい水盤や季節の花々を愉しめるリゾート感あふれるガーデンテラスはまさに非日常の世界。ソムリエが世界中から厳選したワインをはじめとするドリンクや、フレンチシェフが手掛ける本格的な料理とともに、ラ・スイートならではのラグジュアリーなワイン&ビアガーデンをお楽しみください。

【日時】 6月1日(土)~7月12日(金) 17:30~21:30 (19:30 最終入店)

【場所】 ホテル ラ・スイート神戸ハーバーランド 2階 ガーデンテラス

ラグジュアリープラン 7,000円 → ハッピーパック特別価格 6,000円 (税サ込)

<フード>

ミックスナッツ/オードブル盛り合わせ/彩りサラダ/ル・パン特製ブレッド/フランクフルトソーセージとラトウイユ/メバルとムール貝のアクアパッツァ風/特製デザートプレート

<フリードリンク90分 (お席は120分制となります)>

ビール/スパークリングワイン/ワイン (白・赤) /カクテル 各種/ソフトドリンク 各種

【お問合せ】 078-371-1188 (直通)

お問い合わせは11:30~22:00

(受付時間を変更している場合があります)

※当日の天候により開催を中止する場合があります。

神戸市中央区波止場町7-2



ご予約はこちらから



~ 櫻正宗記念館 櫻宴 ~

創醸400年、「正宗」の元祖「櫻正宗」のお酒とお食事が楽しめる本格和食ダイニング「櫻宴」。旬の素材を使った季節を感じる料理を月替わりでご用意しております。

是非、大切な方と一緒に過ごしてください。館内にはショップや展示コーナー等も御座います。

【日時】 6月1日(土)~8月31日(土) 11:30~15:00 (L.O 14:00)、17:00~22:00 (L.O 21:00) ※火曜定休日

【内容】 薪水会席料理(飲み放題付) → ハッピーパック特別価格 6,000円(税サ込) ※コース通常価格6,150円(税込)

※ハッピーパック会員特典 → グループ全員の方に「搾りたて生原酒1合サービス」!

(料理内容) 前菜3種 お造り3種 紙鍋 天婦羅 鉢物 御飯物 デザート

(飲み放題/90分制) 日本酒(櫻正宗) 2種類、日本酒のハイボール、焼酎(麦)、瓶ビール、ソフトドリンク



ご予約・お問い合わせは...

☎078-436-3030

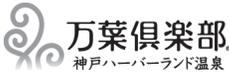
(ダイニング直通)



※料理写真はイメージです ※事前予約要

神戸市東灘区魚崎南町4-3-18 櫻正宗記念館 櫻宴 2F (酒蔵ダイニング)

※無料の駐車場完備



神戸ハーバーランド温泉 万葉倶楽部 夏の温泉&宴会プラン

近場で温泉旅行気分をご堪能いただける【温泉&宴会】特別プラン！宴会のお時間だけでなく、朝は5時から翌朝11時まで最大30時間もご滞在可能、宴会会場付！「宴会で楽しむ+完全リフレッシュ」もできる素敵なプランです。今年の夏は、ゆっくり温泉と宴会をご堪能ください。さらにオトクなご予約特典あり！

おすすめ！

【期間：7月1日(月)～9月30日(月)】

- ①次回使える日帰り特別ご優待券プレゼント!! ※大人ご予約人数分(通常価格2,730円→660円+入湯税でご利用可能)
- ②大人15名様以上のご予約で幹事様無料!(宴会プラン料金)
- ③全プラン入館料無料 ④深夜料金2,000円が無料(朝11時まで滞在可能)

華プラン(2時間飲み放題付)
8,710円 → 6,480円(税込)

雅プラン(2時間飲み放題付)
9,710円 → 7,480円(税込)

極プラン(2時間飲み放題付)
11,310円 → 9,580円(税込)



※ご予約は、2名様～10名様は2日前まで、11名様以上はお問い合わせください。

※別途、入湯税おとな75円かかります。

※諸事情により料理内容が変わる場合がございます。

※ご宴会利用時間：12：00～22：00

神戸市中央区東川崎町1-8-1 プロメナ神戸

写真はイメージです。

ご予約・お問い合わせは…
☎078-371-4126



voco大阪セントラル ウェスタングリルレストラン [LOKAL HOUSE]

【メニュー】 パン、前菜の盛り合わせ、ガーリックシュリンプ、ミックスグリル(ボンベッテ・鶏モモ・ソーセージ・ベーコン・季節の野菜各種)、本日のアイスクリーム

※フリーフロードリンク(90分制)

スパークリングワイン、白・赤ワイン、ビール、ウイスキー、焼酎、カクテル1種、オレンジジュース、ウーロン茶、ジンジャーエール、コーラ

【特別価格】 大人 通常料金 ¥6,500 → ¥5,200 (税サ込)

【日時】 6月1日(土)～8月31日(土) 時間17:30～21:30(LO21:00)

日曜日、祝日のみ17:30～20:30(LO20:00)

【場所】 voco大阪セントラル ウェスタングリルレストラン [LOKAL HOUSE]

ご予約・お問い合わせは…

☎06-6445-1100 (ホテル代表)

大阪市西区京町堀1-7-1

voco大阪セントラル [LOKAL HOUSE]

(受付時間 9:00～17:00)



※写真はイメージです

各施設より素敵なプレゼント

6/1～6/15 WEB応募限定です。詳しくはホームページ新着情報をご覧ください。

WEB
応募限定

- ・[ホテル ラ・スイート神戸ハーバーランド]の姉妹施設「神戸みなと温泉 蓮」… 日帰り温泉ペアご招待券 2組4名様
- ・櫻正宗記念館… 櫻正宗オリジナル 塗りマス 2名様
- ・神戸ハーバーランド温泉 万葉倶楽部… 日帰り温泉ペアご招待券 2組4名様
- ・voco大阪セントラル… オリジナルトートバック 5名様

映画・演劇・コンサート
チケット情報

申込受付(平日のみ): ☎078-381-5681 8:45~17:30

※お申込み後のキャンセル・変更、お渡し後の払戻しは一切できません。
※新型コロナウイルス感染拡大に伴うキャンセル・変更、お渡し後の払戻しは出来ない場合もございます。
※公演が急遽中止となる場合もあるため、各劇場のホームページ等でご確認のうえご来場ください。
※映画券は、有効期限をよくご確認のうえお申込みください。
※座席の位置は、チケットが納品されるまでわかりませんので、申込時に指定はできません。
※受付期間は、受付開始日より約1週間です。(公演により異なります。)

お申込みの際は、公演名、公演日・時間・席種、枚数(お1人様通常4枚まで)企業・会員番号、企業名・氏名、受取方法(窓口または郵送)をお申出ください。チケット郵送をご希望の場合、簡易書留郵便料金434円をご負担いただきます。詳細は2024年度 利用ガイドP.17及びP.18をご覧ください。※インターネットからの映画チケット申込方法は、2024年度 利用ガイドP.9をご覧ください。

①開催日時(チケット枚数) ②あっせん料金(一般料金) ③受付開始日 ④チケットお渡し日 ⑤会場

映画 送料無料

☆OSシネマズシネマチケット2025年1月末有効券 1,400円
(神戸ハーバーランド、ミント神戸 2館のみ)

☆イオンシネマチケット 9月末有効券 1,200円
(全国のイオンシネマ各劇場)

☆109シネマズチケット 10月末有効券 1,400円
(109シネマズHAT神戸 ほか)

よしもと

☆なんばグランド花月 指定席予約引換券
2024年9月末有効券 4,000円
(通常1階席5,000円、2階席4,500円)

※公演3週間前から前日まで事前にご予約可能。座席数は公演ごとに限りがございます。GW、夏休み、お盆特別興行期間、貸切公演、キャンペーン公演はご利用不可。5歳以上または身長110cm以上のお子様はチケットが必要。

※特別興行期間等(利用不可日)は、なんばグランド花月ホームページでご確認ください。

※有効期限末はお席が取りにくくなるためお早めにご予約ください。



©YOSHIMOTO KOGYO

演劇

宝塚歌劇 雪組公演『ベルサイユのばら』ーフェルゼン編ー

①7/20(土) 11時(100枚)
7/23(火) 13時(70枚)

②7/20(土) A席 4,700円 (5,500円)
7/23(火) S席 7,500円 (8,800円)

③6/4から☎受付
④6/27からお渡し
⑤宝塚大劇場



©宝塚歌劇団

神戸国際会館創立70周年記念
ブロードウェイミュージカル「クラスアクト」

①7/26(金) 14時(12枚)
②S席 9,600円 (12,000円)

③6/5から☎受付
④6/25からお渡し
⑤神戸国際会館こくさいホール
※未就学児入場不可



宝塚歌劇 星組公演『記憶にございません!』
／『Tiara Azul -Destino- (ティアラ・アスール ディスティーン)』

①9/1(日) 15時30分(100枚)
9/3(火) 13時(70枚)

②9/1(日) A席 4,700円 (5,500円)
9/3(火) S席 7,500円 (8,800円)

③6/12から☎受付
④7/22からお渡し
⑤宝塚大劇場



©宝塚歌劇団(イメージ)

音楽劇『死んだかいぞく』

①8/17(土) 15時(12枚)
②全席指定 大人 2,400円 (3,000円)
25歳以下 2,000円 (2,000円)
高校生以下 1,000円 (1,000円)

③6/11から☎受付
④7/2からお渡し
⑤神戸文化ホール 中ホール
※未就学児入場可(推奨年齢4歳以上)
※1、2歳児のお子様は託児サービスをご利用いただけます(先着5名/無料)



コンサート

市川由紀乃コンサート ソノサキノハジ真利

①8/11(日・祝) 14時(12枚)
②全席指定 4,900円 (6,000円)

③6/11から☎受付
④6/28からお渡し
⑤神戸国際会館こくさいホール
※未就学児入場不可



音楽

国立文楽劇場 夏休み文楽特別公演

①7/28(日) 13時30分、18時(各6枚)
8/3(土) 13時30分、18時(各6枚)

②【第2部】一等席 5,300円 (6,700円)
【第3部】一等席 4,400円 (5,500円)

③6/6から☎受付
④6/26からお渡し
⑤国立文楽劇場

演目 第2部 名作劇場(開演13時30分)「生写朝顔話」
第3部 サマーレイトショー(開演18時)「女殺油地獄」



第2部「生写朝顔話」より

その他

新歌舞伎座開場65周年記念&コロッセ芸能生活44周年記念
歌・舞・笑Special

①7/13(土) 17時(10枚)
7/14(日) 12時(10枚)

②7/13(土) 2階席 4,000円 (5,500円)
7/14(日) 2階席 4,400円 (5,500円)

③6/3から☎受付
④6/21からお渡し
⑤新歌舞伎座
※未就学児入場不可



ディズニー・オン・アイス Find Your Gift

①8/30(金) 14時30分(20枚)
8/31(土) 10時30分(20枚)
9/1(日) 14時30分(20枚)

②8/30(金) S席 6,400円 (7,900円)
8/31(土) S席 6,700円 (7,900円)
9/1(日) S席 6,700円 (7,900円)

③6/7から☎受付
④6/28からお渡し
⑤神戸ワールド記念ホール
※2歳以下のお子様は大人1名につき1名まで膝上無料。
お席の必要な方は有料。



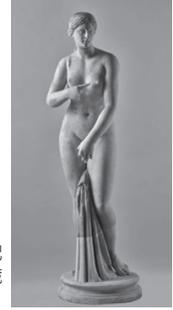
◆招待券のプレゼント応募方法は、最終ページをご覧ください◆

契約施設からのお知らせ 神戸市立博物館

2組4名様に招待券をプレゼント!

特別展 「テルマエ展 お風呂でつながる古代ローマと日本」

会 期：2024年6月22日(土)～8月25日(日)
 前期 6月22日(土)～7月28日(日)
 後期 7月30日(火)～8月25日(日)
 休 館 日：月曜日(祝日の場合、翌火曜日)
 開館時間：9:30～17:30(金・土曜日は9:30～20:00)
 割 引：会員証の提示で団体料金を割引(会員と同伴者4名まで)
 一般 1,800円→1,600円、大学生 900円→800円、高校生以下無料
 ※神戸市在住で満65歳以上の方は当日一般料金の半額
 (確認できるものをご持参ください)
 問合せ先：078-391-0035



恥じらいのヴィーナス 1世紀
 ナポリ国立考古学博物館蔵
 Photos © Luciano and Marco Pedicini(通期)

契約施設からのお知らせ 横尾忠則現代美術館

5組10名様に招待券をプレゼント!

横尾忠則 寒山百得展

会 期：2024年5月25日(土)～8月25日(日)
 休 館 日：月曜日(ただし月曜が祝日の場合は開館し、翌平日休館)
 開館時間：10:00～18:00(入場は17:30まで)
 割 引：会員証のご提示で団体料金を割引(会員と同伴者4名まで)
 一般 700円→550円、大学生 550円→400円、
 70歳以上 350円→250円、高校生以下無料
 アクセス：阪急電車 王子公園駅 徒歩約6分
 問合せ先：078-855-5607



ポスターデザイン：横尾忠則

スポーツ観戦券 あっせん

申込締切 6月14日(金)

プロ野球の募集カード

サッカー Jリーグの募集カード

阪神タイガース

オリックス・バファローズ

ヴィッセル神戸

阪神甲子園球場

ほっともっとフィールド神戸

ノエビアスタジアム神戸

月日	曜	阪神 対	開始時間
7/19	金		18:00
7/20	土	広 島	18:00
7/21	日		18:00
7/26	金		18:00
7/27	土	中 日	18:00
7/28	日		18:00
7/30	火		18:00
7/31	水	巨 人	18:00
8/1	木		18:00

月日	曜	オリックス 対	開始時間
7/19	金		18:00
7/20	土	楽 天	18:00
7/21	日		16:00

月日	曜	ヴィッセル 対	開始時刻
7/20	土	名古屋グランパス	19:00

利用料金

利用料金

利用料金

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

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	

席 種	席数	利用料金
メインSS指定席南	10席	6,500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P19・P76の利用方法(申込方法等)の内容をご確認のうえ、お間違い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25日(火)以降にお願いします。
- ・申込締切後のキャンセル・払戻は一切できません。
- ・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。

阪神タイガース 限定グッズプレゼント! 第3弾!

WEB 応募限定

昨年38年ぶりの日本一に輝いた阪神タイガースの限定グッズをハッピーパック会員様に抽選で25名様にプレゼント! みんなでタイガースを応援しよう!

【応募方法】 ハッピーパック会員専用サイト→プレゼントページからお申し込みください。
 当選は発送をもって代えさせていただきます。

【応募締切】 6月19日(水) 23:59まで



“2023年リーグ優勝・日本一記念”『チャンピオンリング(レプリカ品)』 25名様

2023シーズンの日本一に伴い、選手・監督に贈呈されるチャンピオンリングのポリュームはそのままにレプリカにしました。※選手・監督贈呈品とは素材、デザインが異なります。

※ハッピーパック事務局営業時間中に窓口まで取りに来ていただける方限定です。当選者の方には引換券を交付しますのでハッピーパック事務局までお越しください。

春休み 親子体験企画 **キユーピー神戸工場見学とマヨネーズ作り体験レポート**



4月5日(金) 多数の応募の中から、17組34名の方にキユーピー神戸工場見学とマヨネーズ作り体験にご参加いただきました。

工場見学では、マヨネーズの製造工程を見ることができ、その後親子で協力しながらマヨネーズを作りました。卵黄に塩、お酢を加えて、植物油を少しずつ入れて混ぜていきます。マヨネーズ完成後は、その場で試食♪美味しく出来上がりました。



ぜんぶく 全福だより VOL.74

～「全福ネット防災シリーズ」のご案内～

全福センターでは会員の皆様方の災害時の備えとして、防災商品を会員特別価格にてご案内しております。1セットから個別配送、送料無料でご利用いただけます。(別途手数料)

非常食や防災備蓄食、災害用トイレなど沢山の種類がありますので、職場やご家庭の備えとして是非ご利用ください。詳しくは全福センターホームページ→防災シリーズのコーナーをご覧ください。



消費生活ワンポイントアドバイス！ Vol.22

ネット通販では「連絡先」を必ずチェック！

ネット広告などから通販のページに進み、画面の案内のままボタンを押し進んでいった結果、事業者名やその連絡先が分からないまま申し込みが完了してしまうことがあります。

◆必ず「連絡先」をチェック！

事業者の連絡先が分からないと、商品が届かなかったり、1回限りと思っていたら定期購入になっていた等のトラブルの際に、問い合わせや解約ができない状態に陥ってしまいます。申し込み前に必ず連絡先を確認しましょう。

◆どこに表記されているか分からない場合は…

会社名と責任者、所在地、連絡先、料金、支払いや返品・交換の条件などの重要事項は、特定商取引法で表記が義務付けられています。どこに表記されているかわからない場合は、申込を避けることもお勧めします。



万が一くん、考助

悪質商法や契約トラブルなど消費生活に関する相談は神戸市消費生活センターへ

ホームページが新しくなりました！
よくある相談事例はこちらをチェック→
神戸市消費生活センター 🔍検索

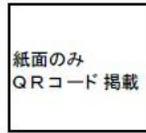


消費者ホットライン 平日：9:00～17:00
(078-371-1221でもつながります)
い や や
1 8 8
土日祝：10:00～16:00
(12/29～1/3除く)

契約施設からのお知らせ

ジャンボカラオケ広場

お得なクーポン配布中！
新しいクーポンは右記QRコードより取得ください。



ハッピーパックぷらす今月のおススメ



NISAを学ぼう！マネープラン基礎講座

各メディアで話題の新NISA、気になっているけれど…結局みんなやっているの？
今からでも間に合うマネープラン基礎講座を開催。
参加者特典として後日ファイナンシャルプランナーによる無料個別相談を実施します。ぜひご参加ください。

参加費
無料

日時

7月6日(土)
10:30~11:40
Zoomでのオンライン配信

資産運用は怖い？

NISAは難しい？

講座内容

2024年スタート！新NISAについて
NISAの前に知っておきたい基礎知識
NISAに関わる税金のお話
株式、債券、投資信託の仕組み、資産運用の考え方
分散投資、長期投資の有効性・NISAの種類解説
NISAのメリット・デメリット 確定拠出年金との比較
守りのプランも大切！保険・年金プランの考え方

申込方法

6月1日(土)～先着順
ハッピーパックホームページ→会員専用サイト→イベント→
「NISAセミナー」からお申し込みください。備考欄に必ず
メールアドレスをご記入ください。後日オンラインセミ
ナーの招待URLと当日使用する資料をお送りします。
office@happypack-kobe.jpからのメールが受信できる
ように設定をお願いいたします。(携帯メールアドレス不可)

事務ご担当者さまへ

(株)リロ・フィナンシャル・ソリューションズの主催する
マネーセミナーは会場をご用意いただくと、対面型セミ
ナーも可能です。(会社の会議室等も可) ハッピーパック
会員企業は講師派遣料は無料です。(最少催行人数10名)
ご興味のあるご担当者様は下記問合せ先まで。
(株)リロ・フィナンシャル・ソリューションズ
06-4967-4451
※ハッピーパック会員企業とお伝えください。

講師プロフィール

田中 諒太 氏 (ファイナンシャルプランナー)
ブロードマインド株式会社
熊本県出身。ファイナンシャルプランナーとして年間約
150世帯のFP相談を承る傍ら、セミナー講師等幅広く活
動。専門は「資産運用」や「家計相談」。

主催：(株)リロ・フィナンシャル・ソリューションズ 協力：(公財)神戸いきいき勤労財団

健康通信 Vol.311

減塩、意識していますか？

1日の塩分の目標量は「男性7.5g未満、女性6.5g未満」。

これだけ聞いても「自分はどのくらいとっているのか？」わからない方が多いかもしれません。
日本人の平均的な1日の塩分摂取量は「男性10.9g、女性9.3g」で、かなりとり過ぎています。

元々、人間に必要な塩分量は1日にわずか1.5gほどと言われていますが、とり過ぎると、むくみや口の渇きの
症状が出たり、その状態が続くと高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などのリスクを高めます。

普段何気なく食べている調味料や加工品の量を少し減らしてみてもいいかもしれません。
例えば、うどんやラーメンには、麺に2g、汁やスープに5gほどの塩分が含まれているので、汁やスープを
残すだけで大幅に減塩することができます。

また、調味料の中でも、カレー粉・からし・わさび・とうがらしなどの香辛料や、お酢やレモン汁、しょうが、
にんにくには、塩分がほとんど含まれていません。
減塩すると味がもの足りないと思われる方は、これらを「あと足し」して、自分の好みの味付けにしていましょ

6月は食育月間です。減塩も意識しながら普段の食生活を見直してみましょ。

「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。ぜひご覧ください。



(問い合わせ先) 神戸市健康局保健所保健課 電話：078-322-6512

ハッピーパッククイズ

身に着けるものに関して、ある法則で数式が成り立っています。法則を見つけて、「？」に入る数字を教えてください。

	帽子 = 1	
	くつ下 = 1	
	半ズボン = 3	
	Tシャツ = ?	

（正解者の中から抽選で20名の方に図書カードをお送りします。応募方法は下記をご覧ください。6月20日(木) 必着）

4月号クイズ

応募数 415人 正解者 388人

解答 新

【クイズに対するコメント】

- ◇知らない言葉がいくつもあり、いつもより時間がかかりました。解答はこの季節にピッタリの一文ででしたね…。
- ◇今回は、1日で解けなかったのので、3日かかって考えました。いい脳トレになりました。ありがとうございます。
- ◇小学生の子供と一緒にチャレンジしました。私より早く気付いたり、知らない間にどんどん成長しているんだなあとちょっぴり感動しました！

【事務局より】

○なかなか出てこない熟語があったり、苦戦された方も多かったようです。パソコンで漢字を変換し、選択することが多いので、漢字は、読めるけど書けない…という方もいらっしゃいました。いろいろなジャンルのクイズを掲載しますので空いているお時間にぜひ、解いてみてくださいね！

編集後記

晴れたり雨が降ったり、天気の変り変わりが多いこの季節、皆様はどうお過ごしですか？梅雨は、梅に雨と書きますが、「梅の実が熟す時期に降る雨だから」と一般的に言われています。この時期は、ジメジメとして体調を崩しがちになりますね。そんなときは、梅干しがおすすめです。梅干しには、疲労を回復してくれるクエン酸が多く含まれているので、体を元気にしてくれます！クエン酸は、肩こりや筋肉痛の予防や改善にも効果があるそうです。今年の梅雨は、梅干しを食べて乗り切りましょう！（Y. K）

みんなでワイワイ

今回のテーマ：「私の地元自慢」

- 私の地元の近くには「竹田城跡」があります。幼き頃は、遠足で、ムカデ競争で頂上まで登った苦い思い出がありますが、今やCMに出て雑誌やメディアで取り上げられ、桜や雲海の景色が有名になり、「竹田城の近く」でみなさまに通じるほどの観光名所となりました。今となっては自慢の場所です。（30代 女性）
- 高槻の摂津峡です。春は桜、夏は川遊び、秋は紅葉と自然に触れられ歩くだけでも楽しい場所です。ぜひ行ってみてください！（40代 男性）

【 次回のテーマは「夏といえばコレ！私の暑さ対策」です。掲載は8月号です。掲載された方には図書カード500円分をお送りします。投稿方法は下記をご覧ください。6月20日(木) 必着 】

プレゼント

※応募方法は下記を参照。

6月20日(木) 必着

応募はお一人様いずれか1つに限ります。

- ☆神戸市立博物館 特別展 「テルマエ展 お風呂でつながる古代ローマと日本」 招待券 2組4名様
- ☆横尾忠則現代美術館 横尾忠則 寒山百得展 招待券 5組10名様
- ☆プレゼンテージ カタログギフト フォルテ (有効期限：8月18日まで) 3名様

各種投稿・応募方法

- ☆プレゼント 希望するプレゼント
- ☆なんでも写真館 写真・説明 コメント等
- ☆オススメ本 紹介する本 感想等150字程
- ☆我が家のアイドル 写真・名前・PR等
- ☆クイズ クイズの答え
- ☆みんなでワイワイ テーマについて150字程

【共通事項】

（企業番号・会員番号・企業名・お名前、年齢、性別、電話番号、郵便番号、住所を明記のうえはがき、FAX、Eメール、HP（クイズ・プレゼントは専用サイト、他の投稿は右上のお問合せから）のいずれかで各係まで。写真を添付する場合はEメールでお送りください。ご応募の際、上記共通事項（太字部分）記入もれがありますと無効となります。ご注意ください。）

ハッピーバック（神戸市勤労者福祉共済制度）とは、中小企業に、より充実した福利厚生を実施するため、神戸市が創設した勤労者福祉共済制度です。

ハッピーバック事務局（公財）神戸いきいき勤労財団
〒650-0033 神戸市中央区江戸町104番地 江戸町104 6階
TEL (078) 381-5681
FAX (078) 381-5682
ホームページ <https://www.happypack-kobe.jp>
Eメール office@happypack-kobe.jp
(受付) 8時45分～17時30分 土・日・祝日休業



ハッピーバックホームページ

※無料駐車場はありません

加入者状況報告

2024年4月1日現在
[加入事務所] 2,279社
[会員数] 44,207人

※当共済では、福利厚生事業の実施時に住所・氏名・電話番号等の個人情報をご提供いただく場合がございますが、当共済のプライバシーポリシーに従って利用目的のみに使用し、適正に取り扱っておりますことをご通知させていただきます。