

HANKYU - HANSHIN

Daily PLUS

[デイリープラス]

vol. **22**

阪急阪神ハウジング
サポートブック

「特集」
ウォーキングの
ススメ



ダイエットに

速歩きと、ゆっくり歩きを3分ずつ交互に行う「インターバル・ウォーキング」を、1回のウォーキング中に3〜5セット行ってください。

POINT

腕を大きく振って
脂肪燃焼を促す

大胸筋や背筋など上半身の大きな筋肉も動かすことで、全身のエネルギー代謝がアップします。



認知症の予防に

1日5,000歩以上、距離で約4km、時間で約1時間のウォーキングで、そのうちの8〜9分を速歩にするのが、おすすめ。8〜9分は継続でも、断続的に歩いた合計時間でもかまいません。

POINT

五感の活用、
指先運動をプラス

「花探し」「鳥探し」など、五感を研ぎ澄ませながら歩きましょう。また、手をグーパーしながら歩くなど、指と腕の運動も良い刺激になります。



フォトウォークでもっと楽しく

スマートフォンなどの携帯カメラで、季節の木や花、街の景色を撮影しながら歩くのもモチベーションの維持につながります。いつもの街で、新たな発見があるかもしれません。



応用編

目的別

ウォーキングプラン

ご自身の目的に合わせた効果的なウォーキングをご紹介します。

POINT部分をウォーキング中に行えば、
目標達成にさらに近づきます。

骨粗しょう症の予防に

日光(紫外線)に当たることで体内に作られるビタミンDがカルシウム吸収を促すので、外を歩くこと自体が骨の健康維持につながります。15〜30分程度のウォーキングを毎日続けましょう。

片足立ち

転ばないように手すりなどをつかみながら片足を上げ、できるだけ長くキープします。



かかと落とし

背伸びをし、重心をかかとに掛けながらストンと落とします。



POINT

軽い運動を取り入れて
骨密度アップ

重力に逆らう縦方向の刺激を骨に与えることで骨の形成が促され、骨密度の低下を防ぐことができます。信号待ちなどで適度な振動や衝撃を与える運動をプラスしましょう。

アイデアのひらめきに

足が地面につく感覚、関節の動きなど、歩く行為そのものに意識を集中する「歩行瞑想」で心をリラックス。思考力、創造力が高まります。

POINT

聞こえるもの・見えるものだけに
気持ちを向けて、脳を休める

音楽などを聴かず、何も考えないでいることで、「無意識の発想」が促されます。開放的で自然豊かな場所がおすすめ。



準備編

歩き方のキホン

まず、ストレッチでウォーミングアップ。歩くときは体に負担をかけないフォームで、
どちらも無理せず、できる範囲で、それぞれの部位を意識しながら動かしましょう。



アキレス腱を伸ばす

足を前後に大きく開き、後ろ足のかかとが地面についたまようっすり伸ばします。



太ももの後ろを伸ばす

尻を引いて、背筋を伸ばしたまま上半身を前に倒します。



股関節を広げる

足を広げてかがみ、足の付け根を動かしやすいように。両肩を交互に出し、腕の付け根もほぐしましょう。



体を伸ばす

上・斜め・左右に体を伸ばします。脇腹が痛くなるのを防ぎます。

ウォーキング前の
ストレッチ

急に動いて筋肉を傷めないように、歩く前にはストレッチを。痛みを感じない程度に筋肉を伸ばし、体を柔らかくしておきましょう。

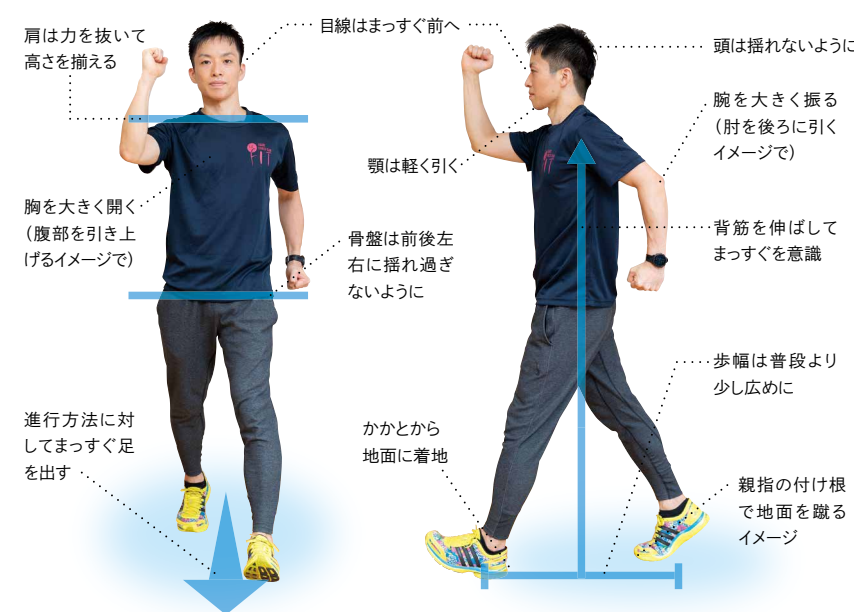
正しい歩き方

これが、体幹のバランスを整え、ウォーキングの効果を高める歩き方。ポイントを確認しながら、おしゃべりできる程度のスピードで歩きましょう。

1人で、間隔を空けて、歩きましょう。



コロナ禍でのウォーキングは、マスクをつけて、1人で。また、人が少ない場所を選ぶ、同じ方向に歩く人とは最低5mの距離を置くなどを心掛けてください。



人生における様々なリスクに備えるために、暮らしに役立つトピックスを。

“ほけん”知っく情報

no.
13

生前贈与

「年間110万円までなら贈与税は非課税」ということをご存じの方も多いでしょう。しかし、昨年末の「税制改正大綱」において、将来的に生前贈与を利用した相続税対策はできなくなるようにすると示されました。
だから今のうちに！改めて生前贈与のメリットや使い道について確認し、上手な財産の残し方を考えましょう。

生前贈与のメリット

① 相続税がかかる財産額を減らすことができる

1人に対して年間110万円までの贈与なら課税されないので、複数の人に長期間、無税範囲内で財産の一部を贈与することで、相続時に課税される財産の額を減らすことができます。110万円を超える場合でも、贈与税と相続税の税率の違いを利用して、生前贈与の額を調整することで、トータルでの課税額を減らせます。

② 配偶者や子孫以外にも財産を贈与できる

相続税の場合は原則、配偶者と子どもたちが遺産を相続することができますが、生前贈与の場合は、誰にでも、またお金ではなくモノで贈与することもできます。息子や娘の配偶者、友人、お世話になった人、親戚など、ご自身が差し上げたい人への贈与が可能です。

【生前贈与していない場合】

財産総額	
基礎控除額	相続税課税対象額

【生前贈与した場合】

財産総額	
生前贈与額 (1人110万円以下の場合)	基礎控除額
	相続税課税対象額

課税対象額が少なくなる！



贈与した財産をどう運用するか？

贈ったお金がどのように使われるのか、ということも心配ですね。

贈与金を原資に、医療保険や年金型保険、生命保険に加入してもらう、というのも一つのアイデアです。

今ではなく、贈った人の将来に役立つものとなりますから。

保険に加入することで、現金を渡す場合に比べると散財も少なくなりそうです。



どれだけ財産があるのかを把握することが第一歩です。

生前贈与を始める前にまず必要なのは、財産の全体像の把握です。税務の専門家を交えて、どのような財産がどれだけあるのか、財産の棚卸をしてみましょう。全体像がわかったら、誰にどの財産を引き継いでほしいのか、という「想い」も大切にしたいですね。運用方法についても、ぜひご家族とご相談ください。

原稿アドバイス／一般社団法人アクセス相続センター

阪急阪神ほけんショップ “ほけん”のこと、なんでもご相談ください。

阪急阪神ほけんショップの強み

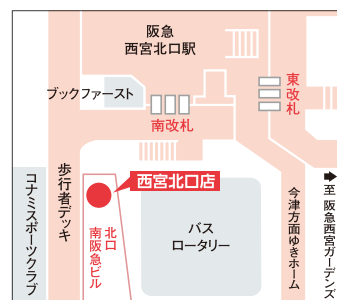
- 生命保険・損害保険を合わせて約20社の保険商品を取り扱い
- 相談は何度でも無料。説明から加入後の保全まで一貫してサポート
- 「相談は西宮北口店、申し込みは梅田本店」など相互利用もOK

ご予約の上、ご来店いただいた方に
粗品プレゼント



梅田本店

阪急大阪梅田駅
阪急グランドビル16階
☎ 0120-8984-01
【定休日】
土・日曜・祝日、年末年始
※事前予約をいただければ、
定休日でもご相談いただけます。



西宮北口店

阪急西宮北口駅
(南改札すぐ)
☎ 0120-30-8923
【定休日】
木曜、年末年始

阪急阪神保険サービス(株) 〒530-0017 大阪市北区角田町8-47 阪急グランドビル16階

阪急阪神ほけんショップ 検索

第5回

ハザードマップの活用

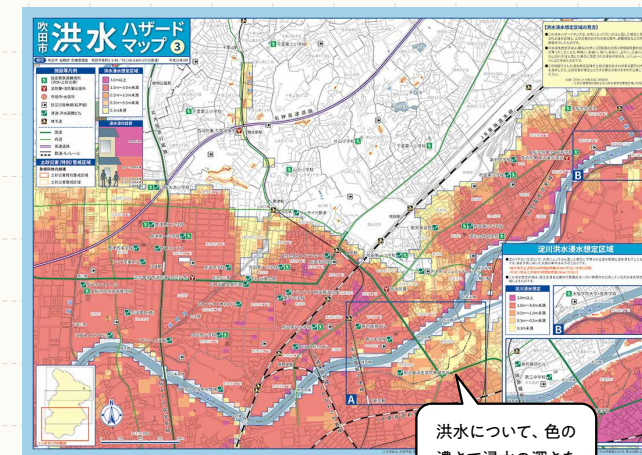
洪水、津波、土砂崩れなど、住まいの周辺にどんな自然災害が予想され、その被害がどれくらいの範囲に及ぶのかを地図化したものが、ハザードマップです。ご自身やご家族の命を守るために、読み取り方を確認し、使いこなしましょう。

災害を予測して危険に備えましょう

想定される災害ごとに「洪水ハザードマップ」、「土砂災害ハザードマップ」など、個別に作成されているハザードマップを手に、まずは、近隣で起こり得る災害の種類を知っておくことが、第一歩です。周辺の状況も確認し、例えば洪水の場合「高台へ避難するか」、「マンションに留まるべきか」など、その際取るべき行動を予め家族で決めておくことができます。

お住まいの自治体に問い合わせて、ご自分の街のハザードマップをゲット！

ハザードマップは市町村ごとに作成されており、各役所の窓口でもらうことができます。また、自治センターや消防署などに配布されている地域もあるので、問い合わせてみてください。パソコンやスマートフォンからインターネットで検索・閲覧することもできます。



【例：吹田市洪水ハザードマップ】

洪水について、色の濃さで浸水の深さを示しています



【例：吹田市防災マップ】

学校、公民館、公園などの避難所リストと場所を記載

ほかにも津波用、高潮用など様々なハザードマップが用意されています。

お近くの行政サービス機関で、常に最新版をチェック！

災害情報は随時更新されるので、ハザードマップは最新のものがが必要です。古いマップだと記載内容と実際の状況が異なる場合もあるので、市町村役場からの更新ニュースを定期的に確認しましょう。

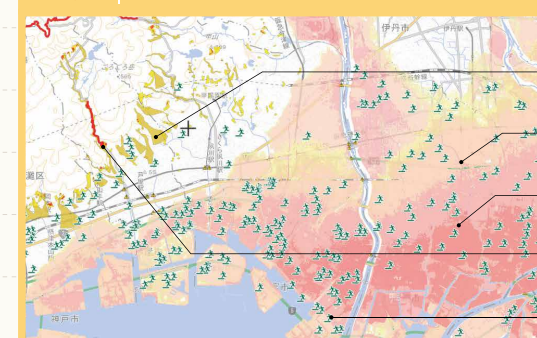
出典／吹田市ホームページ

ハザードマップポータルサイトもチェック

国土交通省が運営しているサイトです。各地のハザードマップの検索をはじめ、様々な被害が可視化できるわかりやすい地図データも公開されています。

重ねるハザードマップ

調べたい災害の被害想定のみを表示したり、複数の被害予想を重ねて表示したりできるマップです。多角的に状況を把握することで安全な避難行動を計画することができます。



土砂災害

土砂崩れが起こる範囲を黄色で表示。

洪水

氾濫による浸水の深さを表示。色が濃いほど深い。

津波・高潮

波による浸水の深さを表示。色が濃いほど深い。

道路防災情報

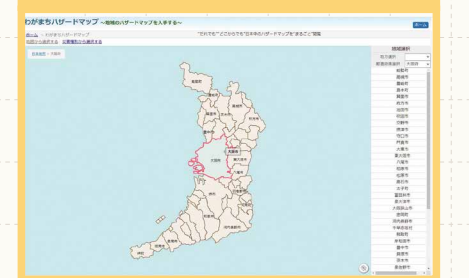
土砂崩れ・落石の危険、冠水など、災害が予想される道路を表示。

避難所

避難可能な場所。アイコンクリックで施設名称を表示。

わがまちハザードマップ

全国のハザードマップを市町村単位で探すことができ、地域ごとの様々な種類のハザードマップが入手できます。



ハザードマップポータルサイト



出典／国土交通省ハザードマップポータルサイト

明るい色味の小上がりが ナチュラルにリビングと融合



大阪市
R様邸

お気に入りPOINT

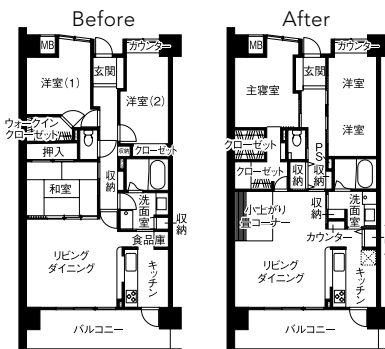


- ・大容量収納で、多彩な暮らしのシーンに活用できる小上がり
- ・お気に入りのデザインクロスを使った遊び心のあるウォークスルークローゼット

【物件概要】
築年数 / 18年
間取り / 2LDK
施工面積 / 約85㎡
工事期間 / 約60日
工事金額 / 非公開



◀事例の詳細はこちらへ



こちらのマンションリフォームは、「ナチュラルで明るい印象の内装」、「風通しの良い間取り」、「収納の充実」というのが、3大テーマ。元は和室の仕切りを取り払い、リビングを広々とした空間に。琉球風の畳を敷いた小上がりは、お子様たちが並んで勉強ができるスタディコーナーもあり、洗濯物を畳んだり、腰をかけて寛いだり、寝転んだりもできて、様々な生活のシーンに溶け込んでいます。畳の下にはおもちゃや学用品も収まる引き出しが備えられ、収納面でもお役立ち。またキッチン横には、カウンターと棚を設置。家事や趣味、テレワークなど、多様な使い方ができるワークスペースにしました。仕切りが設けられる2ドア2スイッチの洋室など、将来のことも考えてプランニングされています。

床座とソファの両面リビングで 多様なライフスタイルに対応



豊中市
Y様邸

お気に入りPOINT

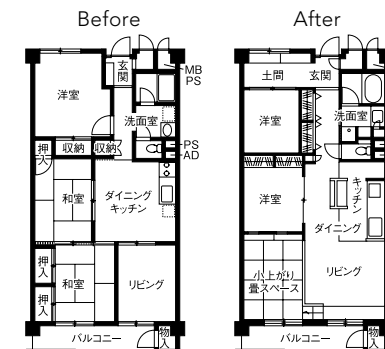


- ・それぞれにテレビを設置した「和と洋の両面リビング」
- ・離れ風の洋室は、リモートワークに集中できる仕事部屋にも

【物件概要】
築年数 / 46年
間取り / 2LDK+畳スペース
施工面積 / 約75㎡
工事期間 / 約120日
工事金額 / 1,270万円(税込)



◀事例の詳細はこちらへ



Y様のリフォームのテーマは「広いリビング」と「畳スペース」。ご夫妻ともにこたつで寛ぐ時間が好きということから、リビングに小上がりの畳スペースを融合させた「和と洋の両面リビング」の間取りができました。和洋それぞれの空間にテレビを設置し、奥様はソファでドラマ鑑賞、ご主人様は畳スペースでゲームを楽しむなど、それぞれ自由に好きなことをしながら同じ空間と時間を共有できるリビングになっています。小上がり畳の下部は床下収納庫にして、収納力をアップ。ほかにも、土間のある玄関、共有スペースから離れ風に独立させた洋室など、ご夫妻のイメージが形になったリフォームに大変満足されていました。

しあわせ リフォーム 体験記

和と洋を一つのリビングに
小上がりの畳スペースがある住まい。

阪急阪神 仲介

詳細はHPをチェック▼
<https://chukai.8984.jp>

阪急阪神ハウジングサポート
管理物件にお住いの皆さまは 仲介手数料10%割引!

阪急阪神ハウジングサポートが管理するマンションにお住いのお客さまが阪急阪神不動産と媒介契約を締結しご成約いただくと、仲介手数料10%割引の特典を利用することができます。

※規定の仲介手数料から10%割引の特典となります。※阪急阪神オーナーズクラブ会員は15%割引の特典となります。※他の特典との併用はできません。

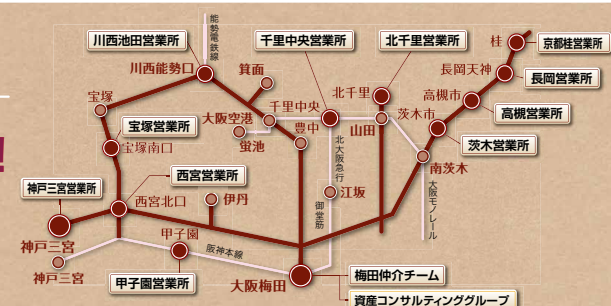
阪急阪神の直接買取サービス

阪急阪神不動産が買主となりますので安心してお取引いただけます。また、ご売却の際の諸費用は必要となりますが、仲介手数料がかりません。

短期間で
現金化出来て
安心

プライバシーが
守られて安心

お住み替えの
スケジュールも
立てやすく安心



仲介お客さま相談所 ☎ 0120-8923-80

定休日: 水曜(各営業所は水・木曜定休) 〒530-0017 大阪市北区角田町1-1 東阪急ビルディング内

阪急阪神 リフォーム

選ばれる3つのポイント

提案力

住宅事業で培った経験と知識を活かし、提案型リフォームを実現。

高品質

阪急阪神不動産の検査基準に基づく、徹底した品質管理体制。

安心保証

水まわり設備無償5年間(有償10年間)の長期保証で手厚くサポート。

梅田 阪急阪神のリフォーム リフォーム&リノベーションコーナー

〒530-0017
大阪市北区角田町1-1
東阪急ビルディング4階
【営業時間】10:00~18:00
【定休日】水・日曜
【アクセス】
阪急大阪梅田駅より徒歩5分
【お問い合わせ】
☎ 0120-8984-90



北千里 阪急阪神のリフォーム 北千里 (吹田、豊中、箕面、彩都)

〒565-0874
吹田市古江台4-2-70
【営業時間】10:00~18:00
【定休日】水・日曜
【アクセス】
阪急北千里駅より徒歩1分
(駐車場有り)
【お問い合わせ】
☎ 0120-8984-85



世界の鍋料理

ステイホームをしながらも、お料理で少しでも海外旅行気分。
これからの季節は、食卓をほっこり和ませてくれる各国の伝統鍋料理がおすすめです。

フランス ブイヤベース

魚介類と野菜が
織りなす深い味わい

白身の魚、エビ、貝といった魚介類と、トマトを中心とした野菜、香味野菜、香辛料と一緒に煮込んだ南フランス・プロヴァンス地方の郷土料理です。海鮮のだしと野菜のうまみが溶け合った、香り高くコクのあるスープが絶品。



おうちでチャレンジ!

PICK UP レシピ



韓国 キムチチゲ

キムチがベースの国民的チゲ料理

韓国語で鍋料理を意味する「チゲ」。なかでも定番なのが、熟成キムチが主役のキムチチゲです。冷蔵庫のあまりもので手軽に作ることができるのも魅力。辛さだけでなく、熟成キムチならではの酸味が食欲をそそります。



お好みで、トッポッキ(餅)、タンミョン(麺)を入れれば、より本格的に!

【材料(4人分)】

熟成キムチ 150g
豚肉(肩肉がおすすめ) 80g
長ねぎ 20g
玉ねぎ 1/4個
豆腐 100g
水 800ml※
サラダ油 大さじ1
キムチ汁(好みで) 50ml

〈味付けダレ〉
ごま油 大さじ1
唐辛子粉 小さじ1
にんにくのみじん切り 小さじ1
砂糖 小さじ1
サラダ油 大さじ1
※水の量は、キムチの種類や辛さによって調整してください。

作り方

1. キムチは長さ2cmに切る。
2. 豚肉を厚さ0.7cm、3cm×2cmほどに切り、冷水で洗う。
3. 長ねぎを斜め切り、玉ねぎをくし切り、豆腐を1.5cmの角切りにする。
4. 味付けダレの材料とキムチ、豚肉を混ぜ合わせる。
5. 鍋にサラダ油を入れ、4を入れて強火で5分ほど炒める。
6. 残りの具材と水を入れて20分ほど煮ればできあがり。

レシピ提供 / 韓国観光公社

ウクライナ ボルシチ

甘酸っぱさが魅力の野菜煮込み

ピーズの鮮やかな赤が印象的な、ロシアや東欧でも愛されている鍋料理。牛肉や豚肉を炒め、ピーズ、キャベツ、ニンジン、玉ねぎなどの野菜を加えて煮込みます。肉のうまみ、ピーズの甘味、サワークリームとの酸味が見事に調和した味わいです。



アメリカ チリコンカン

香辛料が効いた
米国人のソウルフード

テキサス州南部の発祥といわれ、語源はスペイン語の「唐辛子(チリ)と牛肉(カルネ)」。炒めた牛ひき肉と玉ねぎと豆の水煮、野菜をチリパウダーと共に煮込んだスパイシーな料理です。アメリカではアメフト観戦ホームパーティーの定番メニュー。



家事相談室

家事の悩みをプロが解決! 今日から使えるテクニックが満載です。

テーマ「洗剤」

お悩み1 手肌にも環境にも優しい 住宅用洗剤ってありますか?

重曹、クエン酸、セスキ炭酸ソーダの
3大エコ洗剤が密かなブームです

洗浄力の強い界面活性剤や泡立ちを良くするリン酸塩が入っている合成洗剤に比べ、いずれも水に分解されやすく環境や手への刺激の少なさが魅力。それぞれの得意な汚れに合わせて使い分けましょう。

【重曹】…弱アルカリ性の粉末で、コゲつきに威力を発揮

〈使い方〉水90mlに重曹10gを溶かして汚れにスプレーし、10分ほど時間を置いてから拭き取る。

【クエン酸】…果物由来の酸味成分で、水垢などアルカリ性の汚れに強い

〈使い方〉水500mlに大さじ1を溶かして、汚れにスプレー。カルキ汚れは30分後、浴室小物は1時間後に洗い流す。

【セスキ炭酸ソーダ】…油汚れを乳化し、皮脂分のタンパク質も分解

〈使い方〉水500mlに小さじ1を溶かして、油汚れにスプレー。10分ほど置いてから、こすりながら洗い流し。襟・袖汚れにも効果的。

【注意】ディスポーザーが設置されているシンクでは、取扱説明書などで、これらのエコ洗剤が使用できるかどうか事前にご確認ください。



more!
ご自宅にあるコレもお役立ち

酢酸(くさん)は石けん汚れや皮脂汚れを落とし、カビの防止対策に効果あり。レモンは油汚れに強く、消臭作用も。塩はぬめりを取るのに、水筒洗いなどにすすめ。

お悩み2 汚れの種類で 洗剤は変えた方がいいですか?

汚れの特徴に合わせた
洗剤の種類や組み合わせがあります

洗濯洗剤には主に、洗浄力の高い「弱アルカリ性」と、衣類に負担をかけにくい「中性」があり、日常的な汚れなら、どちらかで落とすことができます。液性はボトルや箱の成分表に載っています。この2種類で落ちにくい汚れについては、洗剤の組み合わせやつけ置きなどで対応しましょう。

〈寝具などの皮脂汚れ〉

重曹と洗濯用漂白剤を30〜40度のぬるま湯に混ぜ、洗濯ものを1時間ほどつけると汚れが落ちやすくなります。軽く絞ってからいつもの洗剤で洗います。

〈食べこぼしなどのしつこい汚れ〉

ぬるま湯に弱アルカリ性洗剤をいつも使う量の3倍ほど入れ、約20分つけ置きしてから洗濯機へ。部分的な汚れには洗剤を直接塗り、もみこんでから洗濯機で洗います。

【注意】蛍光剤が入っている漂白剤は白くなりすぎるがあるので、色柄物のつけ置きなどをする場合は、蛍光剤不使用の漂白剤を選びましょう。



more!
素材によっても洗剤をセレクト

デリケートな素材のものを洗うときは、おしゃれ着専用の洗剤を使いましょう。トリートメント作用があるので、型崩れなどを防ぐことができます。

イラスト / オカダケイコ 出典 / 理想の暮らしを叶える家事術・掃除術 カジリー © happy-bears.com/column/



あなたに代わって家事を行う
家事代行サービス

家事代行・定期サービスをご検討中の方へオススメ
お料理メインのご利用や、食器洗い・アイロンかけなど、
ご要望に応じてカスタマイズします!

家事代行
初回お試しプラン

初回限定価格
通常価格13,200円(税込)

家事代行 3時間

1回 9,900円(税込)

※別途スタッフ交通費917円

お申込みはベアーズコールセンターまで

お申し込みの際は、

広告番号 関西の方 370-210
関東の方 295-210

をお伝えください。

0120-552-445

受付時間
9:00~20:00(年中無休)

ご利用にあたって

【総括プランについて】●他キャンペーンや特典との併用は不可●サービス時には、ご自宅にいたく必要がございます。●当日延長が発生した場合は30分毎1,650円(税込)にて承ります。●家事代行の定期利用をご希望のお客様は、本サービス提供時に弊社マネージャーが訪問し、ご案内します。●サービスの日程変更・キャンセルをご希望の場合は、サービス実施日の前日17時までにご連絡をお願いしております。17時以降に承った場合は、サービス料金100%のキャンセル料が発生いたしますので、予めご注意ください。【サービス対応エリア】東京・神奈川・千葉・埼玉・茨城・北海道・愛知・大阪・兵庫・京都・奈良・福岡(一部地域除く)受付時間9:00~20:00(年中無休)

株式会社ベアーズ 〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町2-1-1 田辺浜町ビル

梅田芸術劇場 メインホール

幻の日本キャスト版が待望の再演決定!

ミュージカル

『ボディガード』

公演期間 2022年1月21日(金)～31日(月) ※日程により公演時間や出演者が異なります。

一般発売日 2021年10月30日(土)



ケビン・コスナーとホイットニー・ヒューストン主演の映画『ボディガード』を舞台化したミュージカル。英国版は世界的にヒットし、2019年には初の来日公演を果たした。2020年には新演出での日本キャスト版が上演されたが、コロナ禍でほとんどが中止に。本公演は、同スタッフ・キャスト、さらに新キャストの追加で贈る念願の再演。熱狂と興奮と愛に包まれた舞台の再出発に期待が高まる。

出演: 柚希礼音・新妻聖子・May J. (トリプルキャスト) / 大谷亮平 ほか

読者限定
優待情報

S席 13,500円→**12,500円**
A席 9,500円→**9,000円**
B席 5,500円→**5,000円** ※全席指定。

【上記2公演のお問い合わせ】 ☎06-6377-3800(梅田芸術劇場) 🌐umegei.com

優待をご利用の方へ

公演の優待をご利用の際は、同封の申込用紙に必要事項をご記入のうえ、FAXにてお申し込みください。
公演の詳細は公式ホームページまたは同封のチラシをご覧ください。満席の場合はご容赦ください。

豪華キャストが贈る、一流エンターテインメント

ミュージカル

『マイ・フェア・レディ』

公演期間 2022年1月12日(水)～14日(金) ※日程により公演時間や出演者が異なります。

一般発売日 2021年11月6日(土)



製作 東宝

オードリー・ヘップバーン主演の映画版でも広く親しまれ、日本で初上演されたブロードウェイミュージカルとしても記録に残る名作。今回の公演は、日本初演50周年を迎えた2013年に演出等をリニューアル。時代を超えて愛される不朽の名作としてその人気を証明してみせた2018年上演時の続投キャストに、フレディ役の初参加キャストがフレッシュな彩りを添えます。珠玉の名曲の数々。舞台ならではの心躍るひとときを、ぜひ。

出演: 朝夏まなと・神田沙也加 (Wキャスト) / 寺脇康文・別所哲也 (Wキャスト) / 前山剛久・寺西拓人 (Wキャスト) / 相島一之 / 今井清隆 / 春風ひとみ / 伊東弘美 / 前田美波里 ほか

読者限定
優待情報

S席 13,000円→**12,000円**
A席 9,000円→**8,500円**
B席 5,000円→**4,500円** ※全席指定。

ビルボードライブ大阪

デビュー30周年のプレミアムステージ

中西圭三 30th ANNIVERSARY & BIRTHDAY CONCERT『30/30』

公演日時 2021年11月30日(火)

1st ステージ 15:30開演

2nd ステージ 18:30開演

一般発売日 好評発売中

シンガーソングライター・中西圭三が、デビュー30周年のアニバーサリー・ライブを開催する。『Woman』『You and I』、ZOOへの提供曲『Choo Choo TRAIN』がミリオン・セラーを記録し、音楽界の第一線で活躍。地域や国境、境遇を超えた近年の活動で、より深みを増したパフォーマンスに期待が高まる。

価格: サービスエリア7,500円、カジュアルエリア7,000円(共に30周年記念グッズ付)



※お申込みは1ステージ4名様までとなります。※新型コロナウイルスの感染状況により、公演中止や公演時間変更となる場合がございます。WEBサイト等で公演状況をご確認いただいた上でご来場ください。※ご来場前に必ず下記URLより「営業再開時の新型コロナウイルス感染症対策について」内の〈お客様へご協力をお願い〉をご確認ください。
🌐 http://www.billboard-live.com/membersarea/20200625_notice_osaka.html

【ご予約・お問い合わせ】 ☎06-6342-7722(予約センター / [公演開催日] 12:00～2ndステージ開演時刻まで、[公演のない平日] 12:00～17:00、[公演のない土・日曜、祝日] 休業日) ※公演により異なる場合がございます。詳しくはホームページをご確認ください。 🌐 billboard-live.com

世代を超えて愛される歌手・南野陽子が登場

南野陽子

公演日時 2021年12月18日(土)

1st ステージ 15:00開演

2nd ステージ 18:00開演

一般発売日 2021年11月11日(木)

ドラマ『時をかける少女』、『スケバン刑事II少女鉄仮面伝説』での主演で一躍トップアイドルになり、歌手としてもオリコンシングルチャート8作連続1位を記録した南野陽子。アイドル時代を彷彿とさせつつ、更に輝きを増す彼女の今を、ぜひライブで味わって。

価格: サービスエリア16,500円(プレート+グラスシャンパン付)、カジュアルエリア11,500円(グラスシャンパン付)



主演 / 月城かなと(右)、海乃美月 ©宝塚歌劇団

新トップコンビ、月城かなと・海乃美月の大劇場お披露目公演

公演期間 2022年1月1日(土・祝)～1月31日(月)

宝塚大劇場 月組公演

ミュージカル・キネマ

『今夜、ロマンス劇場で』

原作 / 映画「今夜、ロマンス劇場で」

©2018 フジテレビジョン ホリプロ 電通 KDDI

脚本・演出 / 小柳 泰穂子

2018年に公開され、大ヒットを記録した映画『今夜、ロマンス劇場で』。ファンタジックなストーリーで多くの観客の心を捉えた名作を、宝塚歌劇で舞台化致します。

読者限定
プレゼント

S席ペア3組6名様をご招待!

2022年1月23日(日) 15:30公演

※座席の指定はできません。※プレゼントの応募方法は、同封のアンケートハガキをご覧ください。

ジャズ・オマージュ

『FULL SWING!』

作・演出 / 三木 章雄

心躍る音楽ジャズで綴るショー『FULL SWING!』。新トップコンビ率いる月組の魅力を詰め込んだ、ファンキーでスウィングなジャズの世界を楽しんで。

作品の詳細は公式ホームページをご覧ください。 🌐 kageki.hankyu.co.jp

宝塚歌劇ビギナーズガイド

多彩なジャンルの舞台を上演

オリジナル作品から海外ミュージカル、文学や映画、漫画を原作にしたものまで。様々な世界をタカラヅカ風に美しくアレンジし、オーケストラが奏でる楽曲と共に楽しみいただけます。

公演はお芝居とショーで構成

通常、宝塚歌劇は、お芝居とショーの二本立て。ミュージカルとレビューを1作品ずつ楽しむことができます。『ベルサイユのばら』や『エリザベト』などの大作の場合は一本立てになります。

●新型コロナウイルス感染症の影響で公演スケジュール等が変更となる場合がございます。ご来場前に必ずWEBサイト等で公演状況をご確認の上、ご来場ください。
●劇場では新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための対策を行っております。宝塚歌劇公式HPにて詳細をご確認の上、ご来場ください。
https://kageki.hankyu.co.jp/news/20200827_1.html

ENTERTAINMENT INFORMATION

注目の舞台やライブ情報をお届けします。

「HANKYU-HANSHIN Daily+」読者限定のお得なチケット情報もお見逃しなく。

宝塚歌劇



©宝塚歌劇団 ※写真はイメージです。
公演内容とは異なります。

Geo
ジオ

品と質。その、頂へ。



歴史ある大地で培った個性。自分らしさの覚醒。磨き抜かれた「品と質」。
美意識と誇りにかけた“ものづくり”。それは、体験という価値の創造、感性に伝わる感動。
すべてを、〈ジオ〉という世界で体験する。

EXPERIENCE NEW WORLD

人生に、かつてない体験を。



阪急阪神不動産