

エニスホールイベント情報

エニスホール

で 検索 してください

※詳しくはエニスホールまでお問い合わせください

エニスホール（野木町文化会館）は公益財団法人野木町施設振興事業団が管理運営しています
 プレイガイド【野木町】エニスホール（野木町文化会館） 午前8:30～午後5:00 火曜日休館 0280-57-2000
 野木町健康センター ゆ～らんど 0280-57-0755／長島つり具店 0280-55-1982
 【古河市】スペースU古河 0280-22-5520／シャッターチャンス タケムラ イトーヨーカドー店 0280-33-0557
 【小山市】進寝堂楽器 0285-37-7737／小山市立文化センター 0285-22-9552／進寝堂イトヨーカドー店 0285-25-3871

NOGI
エニスホール
野木町文化会館

※チケット購入時の注意 ・プレイガイドの営業日、開店時間等はそれぞれ異なりますのでご注意ください
 ・車椅子席、母子席チケットはエニスホールで販売いたします

エニスホール学生音楽祭

はばた
～ 翔け、青春のリズム ～

8月19日(日) 開場13:30 開演14:00

◆大ホール 全席自由◆ 入場無料 (整理券が必要です)

出演
野木中学校吹奏楽部/ 野木第二中学校吹奏楽部
東京室内管弦楽団メンバーによる特別編成アンサンブル

無料整理券好評配布中!

落語ワークショップ

「ひまわり亭」発表会

8/25(土)

◆小ホール 全席自由◆
入場無料

出演:落語ワークショップ参加者のみなさん 春風亭柳橋師匠

開演14:00

ワークショップに参加したみなさんの晴れ舞台!
 プチ落語家になって真剣に取り組む姿をご覧ください!



入場無料です!

エニスホール秋のピアノトライアル



1枠50分
全66枠

参加費:大ホール1,000円

小ホール 700円

受付:第2会議室

【町内在住者】8月25日(土)9:00～受付開始!
 野木町にお住まいの方の先行予約を受付いたします!!

※先行予約受付の際には演奏される方が
 野木町にお住まいであることを確認できるもの
 免許証、パスポート、保険証などをお持ちください

【一般】8月26日(日)9:00～受付開始!

※電話予約は8月26日(日)13:00～

9月15日(土) 9:00～20:00	大:スタインウェイD 小:ヤマハCFⅢS
9月16日(日) 9:00～20:00	大:ベーゼンドルファー275 小:スタインウェイD
9月17日(月祝) 9:00～20:00	大:ヤマハCFⅢS 小:ベーゼンドルファー275

※大:大ホール、小:小ホール



「津軽三味線 ～和の真髄～ 脩一朗 & 大地 20 周年記念コンサート」
 「甲斐よしひろ 愛のろくでなしツアー 4 RockN' Roll Tonight2018」

チケット好評発売中!!



健康タウンのぎを目指して 33

野菜を1日350g(5皿分)以上食べる!

野菜は「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」など栄養素が豊富な食材です。健康のためには、一日350g以上の野菜を食べることが大切です。

平成28年度栃木県民健康・栄養調査の結果で、野菜摂取量は男性で277.6g、女性で274.8gでした。350g摂るにはあと70～80g必要です。

1日分の野菜量
(調理する前)



生の状態で
両手の平いっぱい
350gの量です。
緑黄色野菜・淡色野菜
を1:2程度の割合で

野菜料理の小皿や汁物は、毎食1～2品、1日5品以上を目安にすることで350g以上の野菜がとりやすくなるよ。



キャベツの葉
1枚分を
せん切りにする



にんじん30gと
ごぼう30gを
きんぴらに



にんじん30gと
玉ねぎ40gを
スープにする



なす60gを
ゆでる



ほうれん草70g
をゆでる



★加熱することで、両手の平いっぱいの“生野菜350g”が小皿や汁物5品分になります。

問健康福祉課☎(57)4171