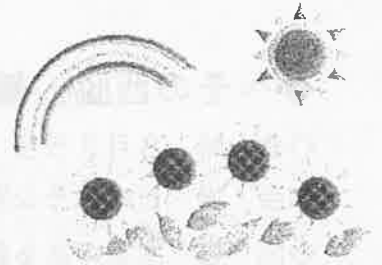


# ええまち 比也野里だより



連日の真夏日や熱帯夜が続いています。熱中症対策も本当に深刻な問題です。睡眠不足や、食欲減退による栄養不足などがおこり、そして疲労がたまるとスタミナ不足になります。悪循環ですね。そんなとき登場するのがツルツルッと食べやすい冷たい麺類ですが、一品でも満足できるので栄養が偏りがち。疲労回復には豚肉や豆製品、ビタミンB群が多く含まれるものも必要です。麺類のトッピングやおかずに野菜やお肉などをプラスして、今年の暑い夏を元気に過ごしましょう！

## 8月比延地区行事予定



日	月	火	水	木	金	土
3・17日 パソコン教室 17日 園芸教室 13～16日こみせん会館へそでちや休館			1	2	3 移動販売 塚町スタート	4 フォークダンス
5	6	7 移動販売 塚口町スタート	8 お針箱の会	9 	10 移動販売 塚町スタート	11 山の日
12	13 塚口町盆踊	14  鹿野町盆踊	15 中畑町盆踊	16 堀町盆踊	17 移動販売 塚町スタート 上比延町盆踊	18
19	20	21 移動販売 塚口町スタート	22 お針箱の会	23	24 移動販売 塚町スタート 比延町地蔵盆	25 ゆめコーラス
26	27	28 移動販売 塚口町スタート 古布の会	29 	30	31 移動販売 塚町スタート	
<b>こみせん 比也野</b>	<b>ええまち比也野里(こみせん比也野)</b> 〒677-0033 西脇市鹿野町 720-1 TEL:0795-24-0120 FAX:0795-27-7040 Email hiyano@water.ocn.ne.jp					

## ◆へその西脇・織物まつり

◇日時 8月25日(土) 17時～21時頃

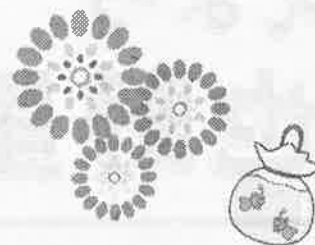
◇会場 日本へそ公園内

◇内容 水車のある庭園 金魚すくい、シャボン玉

芝生 広場 飲物、焼そば販売、夜店

銀河の広場 双葉小学校よっちょれ(踊り)、比延小学校鼓笛隊演奏  
ダンスグループSTEP、西脇東中学校(音楽部)

採火式(19時半)花火(20時～20時半 2000発)



## ◆第38回比也野よってけライブ

### 「ちっちゃなバイオリニスト コンサート」

小学2年生から高校生までの子ども達によるバイオリン演奏!

とき 9月1日(土) 開場午後1時 午後1時30分開演

ところ こみせん比也野

出演者 アピカ・ジュニア・ストリングス

アピカホールで2012年6月から始まったバイオリン教室生で、  
毎年3月に演奏会を開催しています。

入場料 無料

問合せ こみせん比也野 電話24-0120まで、チケット販売中



## ◆大好評! 「高校生 Café～西脇工業高校家庭部」 8月8日 10時～

昨年より土曜日に不定期に行っている「西脇工業高校家庭部」のみなさんによる手作りお菓子の販売は、毎回大好評であつという間に完売しています。今回は夏休みということもあり、8月8日(水)に行います。お菓子の販売と合わせて、へそでちやの飲物と一緒にセットでお楽しみいただけるメニューも用意します。当日は高校の皆さんがおもてなしをしてくれますので、ぜひゆつくりとおくつろぎください。



## ◆視察に来られました！ / たつの市神岡地区の皆さん

7月4日（水）たつの市神岡地区の神岡地区活性化委員会の皆さん16名が来られました。神岡地区も地域内のスーパーマーケットがなくなり、生活を守るためにどうすればいいか考えておられるそうです。資金はどうするればいいのか、運営は？組織は？と具体的な質問も多く、強い気持ちで熱心に考えておられるのだと感じました。会長からは「ええまち比也野里は、みんなの頑張りはもちろんですが、地域の方にも理解してもらい、行政ともたくさん話し合っただけで相談しています。頑張っていれば色々な道が広がってきます」と話がありました。へそでちゃでのお弁当を食べたあと、店内や調理室、加工場、比也野号を見ていただきました。まちづくりは、みんなにそれぞれの役割があって、みんなの力が必要です。事業を継続していくためにはもちろん資金も必要です。そして何より仲間が必要です。神岡地区の会長さんと藤井会長は同い年だそうです。お互いまだまだ10年頑張りましょう！と堅い握手でお別れしました。私も自分の役割を果たせるように、しっかり頑張ろうと思いました。

## ◆トライやるウィーク

去る6月4日～6月8日にトライやるウィークが実施されました。今年は東中学校より、井上大誠さんと頼廣俊策さんが来てくれました。地域の方と一緒に様々な体験活動をしていく中で、最初は不安だった気持ちが徐々に自信につながり、自分から意欲的に行動できるようになりました。大勢の方と一生懸命にコミュニケーションをとりながら、前向きに取り組んでいる姿が、とても微笑ましく頼もしく感じられました。これからも夢に向かってどんどん頑張ってくださいね。

## ◆夏休みの宿題をやっつけよう！

大学生や教職員OB、高校生が夏休みの主題のお手伝いをします。宿題がひとりではなかなかできなくて困っている人、みんなと一緒に勉強しませんか？ **参加費無料**

- 会場
- ① こみせん比也野 8/2（木）、8/7（火）、8/12（日）、8/21（火）
  - ② 上比延公民館 7/30（月）、8/5（日）、8/10（金）、8/21（火）
  - ③ 中畑町公民館 7/27（金）、8/4（土）、8/11（土）、8/22（水）

対象 西脇市内に住む小・中学生（参加は自由です）

時間 午前9時30分～11時30分

持ち物 勉強道具一式、筆記用具、水筒





# へそ・で・ちゃ8月ご案内



《営業時間10:00~15:30 日・月曜日・祝日はお休み》 <地域ふれあい交流店>

火	惣菜の日	水	定食の日	木	惣菜の日	金	惣菜の日
食・菓子パン 火・金曜日 大福屋赤飯・餅 金曜日 みつみ学苑パン・菓子水・金 虹の会工房 菓子		1 弁当 400円 わかめごはん とりのから揚げ だし巻たまご 酢の物・フルーツ		2 お好み焼き 250円 とりの南蛮漬 150円 スパサラダ 100円		3 ミニハンバーグ 150円 酢の物 100円 ポテトサラダ 100円	
7 焼きそば 200円 煮魚 200円 焼魚 200円 高野豆腐の含め煮100円		8 弁当 400円 炊込みごはん コロッケ・きんぴら だし巻たまご 香の物・フルーツ		9 オムライス 250円 蒟蒻のピリ辛煮 100円 ポテトサラダ 100円		10 コロッケ 100円 惣菜セット 250円 春雨サラダ 100円	
14 8日/高校生Cafe開催 西脇工(家庭部) お菓子の販売・喫茶		喫茶「へそ・で・ちゃ」・物販部夏期休業 14日(火)~16日(木) *生田ぶどうパンお休みです!!				17 煮物 150円 だし巻たまご 100円 しそごはん 120円	
21 とりつくね 200円 夏野菜肉みそ和え 150円		22 子午線巻 400円 サラダ巻 250円		23 鮭とひじきのちらし寿司 250円 天ぷらセット 200円 マカロニサラダ 100円		24 焼きとり 200円 きんぴら 100円	
28 コロッケ 100円 惣菜セット 250円 春雨サラダ 100円		29 定食 500円 ごはん・天ぷら そうめん 旬菜小鉢 デザート		30 牛すじカレー 250円 チキンカツ 150円 なすびの煮びたし100円		31 焼きそば 200円 煮魚 200円 焼魚 200円 高野豆腐の含め煮100円	

## 8月へそでちゃギャラリー展 「布の歳時記~おいしそうと共に」 高尾和美

子育てが終わり時間的に余裕ができた頃より、以前から挑戦したかった手芸を始めました。ややもすれば忘れがちな古来からの年中行事を思い出し、季節の移ろいを感じたい。そして、おいしいんぼうなおばちゃまから、皆様に「美味しそう!」をプレゼント。ほっこり気分浸っていただければ幸いです。

H30年8月1日(水)~8月31(金) 火~土 10:00~15:30(日・月・祝休み)

## 「笑顔いっぱい比也野号」からのお知らせ 火・金曜日は比也野号

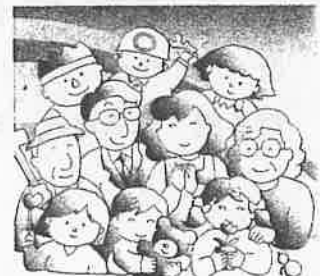
♪塚口町・中畑町・住吉町・オンベリーコ

毎火曜日 8月 7日・21日・28日

♪堀町・高嶋町・鹿野住宅(線路側)・比延町・上比延町

毎金曜日 8月 3日・10日・17日・24日・31日

到着予定時間は、チラシや月・木曜日の夜の放送でご確認下さい。



へそ・で・ちゃ電話38-7339