



ええまち比也野里だより

風薫る5月になりました。新緑が美しくさわやかなこの季節は、一年中でいちばん過ごしやすく、体を動かすのにも最適です。散歩や、家事をしながら、テレビを見ながらの軽い運動を習慣にできるといいのですが、なかなか一人では長続きしませんね。

そういう方は、こみせん比也野の「げんき体操」をぜひ体験してみてください。毎週木曜日10時からみっちり1時間、プロジェクターで動画を見ながら、脳トレ体操や音楽に合わせた軽いリズム体操などを、じわっと汗をかきながら和気あいあいと楽しくやっています。初めての方、お若い方、ご年配の方、どなたでも大歓迎です。しばらくお休みされてちょっと足が遠のいてしまっている方も、またいつでもお越しくださいね。お待ちしております。

【5月の予定】

| | | |
|-------|-------------|----|
| 1(水) | お針箱の会 | |
| 2(木) | げんき体操 | |
| 3(金) | 憲法記念日 | 休館 |
| 4(土) | みどりの日 | |
| 5(日) | こどもの日 | |
| 6(月) | 振替休日 | |
| 7(火) | 比也野号 | |
| 8(水) | | |
| 9(木) | げんき体操 | |
| 10(金) | 比也野号 パソコン教室 | |
| 11(土) | | |
| 12(日) | | |
| 13(月) | | |
| 14(火) | 比也野号 | |
| 15(水) | お針箱の会 茶道教室 | |
| 16(木) | げんき体操 | |
| 17(金) | 比也野号 パソコン教室 | |
| 18(土) | | |
| 19(日) | | |
| 20(月) | | |
| 21(火) | 比也野号 | |
| 22(水) | 茶道教室 | |
| 23(木) | げんき体操 | |
| 24(金) | 比也野号 | |
| 25(土) | こども絵画教室 総会 | |
| 26(日) | | |
| 27(月) | | |
| 28(火) | 比也野号 | |
| 29(水) | | |
| 30(木) | げんき体操 | |
| 31(金) | 比也野号 | |

今月のパステルアート

画：まるん



tamaki niime プレゼンツ

リバーサイド楽市



リバーサイド
楽市に関する
最新情報は
tamaki niime
Instagram
から。

◆とき 2024
5/12(日) 10:00~16:00

◆ところ JR 日本へそ公園駅周辺

当日は日本へそ公園駅周辺に、いろいろなお店が出店します。ええまち比也野里も、移動販売車「比也野号」で、ペットボトル飲料、アイス、万能だれ、苺ジャムなどを販売します。ぜひお立ち寄りください。

【発行・編集】ええまち比也野里
西脇市鹿野町 720-1 こみせん比也野
TEL 0795-24-0120
FAX 0795-27-7040



第17回比也野里タウンウォッチング

「谷川線に乗って丹波竜化石工房 ちーたんの館へ出かけよう」を開催



3月31日、参加者とスタッフ合わせて約50名で丹波市山南町の「丹波竜化石工房・ちーたんの館」へ行きました。行き帰りは電車に乗ってウキウキ遠足気分を満喫。ちーたんの館で恐竜の化石や発掘作業について触れたあと、再びこみせんへ。恒例の棒焼きパンを作って充実した一日を過ごしました。



行き帰りはJR比延駅から久下村駅まで電車に乗りました。



ちーたんの館では丹波竜について学んだり、化石づくりに挑戦。



こみせんに戻って「棒焼きパン」を焼き、みんなで美味しく食べました。



「みんなでまた遊びに来てね」
ちーたんより



ええまち比也野里 まちづくりのメンバー大募集！

私たちと一緒に、ええまち比也野里で活動して下さるメンバーを募集しています。

1ヶ月に1回でも、1年に1回でも構いません。みなさんの得意な分野でぜひお力を貸してください。年齢も性別も問いません。お惣菜やお弁当の調理、喫茶、レジ、移動販売車「比也野号」のスタッフ、各イベントの企画や運営、広報紙「ええまち比也野里だより」の制作・配布、加工品(万能だれ、いちごジャム)、花植えなど、活躍の場はたくさんあります。

特に現在、ハそ・で・ちゃのレジ、移動販売車「比也野号」のお手伝いをしていただけの方を募集中です！！ お気軽に 電話 24-0120までお問い合わせください。

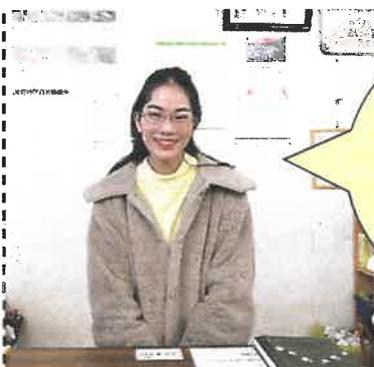


ボランティアさん紹介



物販部 ハそ・で・ちゃレジ担当
西山結希さん（上比延町）

貴重な大学の休み期間に、空き時間を利用してレジのボランティアをしてくださっています。若い人が来てくれて、ご年配のお客様も大変喜んでおられるようです。



和やかな雰囲気の中で、レジボランティアを通じて他の場所ではできない経験をたくさんさせていただいています。

「ハそ・で・ちゃ」レジ 勤務時間 火～金曜日(祝日を除く) 9:30～12:30

物販部
移動販売車「比也野号」担当
伊藤真理さん（黒田庄町）

「ええまち比也野里だより」の“今月のパステルアート”でお馴染みの Maron さん。毎週水曜日は事務局でも働いてくれています。元気はつらつ、面倒見がよくて、人懐っこい性格はおばあちゃんたちに大人気です。



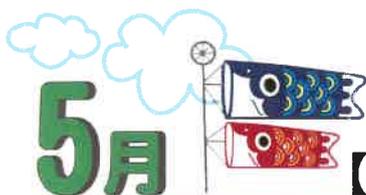
♥感謝♥
お客様の喜んでくださる笑顔を見ると嬉しくて、お話するのも楽しくて、いつもお元気な皆様からパワーを頂いています。



移動販売車「比也野号」 勤務時間 火・金曜日 9:15～12:15 (月1回でOKです)

火曜日コース / 塚口町・住吉町・中畑町・上比延町オンパリーコ

金曜日コース / 上比延町・比延町・鹿野町・高嶋町・堀町



へそ・で・ちゃのご案内

【営業時間 10:00~12:30 / 定休日 土・日・月・祝】

| 火 | 水 | 木 | 金 |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 1  | 2  | 3  |
| 7 焼そば 280円 焼魚 200円 煮魚 250円 高野豆腐含め煮 100円 | 8 お弁当 500円 炊き込みご飯 焼魚 天ぷら だし巻き玉子 他 | 9 お好み焼き 280円 揚げ出し豆腐 150円 | 10 コロッケ 150円 鮭とひじきの ちらし寿司 280円 |
| 14 串カツ 280円 ポテトサラダ 100円 ごはん 100円 | 15 お弁当 500円 ごはん えびフライ スパゲッティ だし巻き玉子 他 | 16 オムライス 280円 唐揚げ 150円 | 17 天ぷらセット 280円 酢の物 100円 ごはん 100円 |
| 21 コロッケ 150円 鮭とひじきの ちらし寿司 280円 | 22 子午線巻 450円 サラダ巻 280円 | 23 お弁当 500円 天ぷら だし巻き玉子 他 | 24 焼そば 280円 焼魚 200円 煮魚 250円 高野豆腐含め煮 100円 |
| 28 天ぷらセット 280円 酢の物 100円 ごはん 100円 | 2 お弁当 500円 ごはん チキンフライ だし巻き玉子 他 | 30 ハンバーグ 200円 天むす 280円 | 31 串カツ 280円 ポテトサラダ 100円 ごはん 100円 |

★ 今月のへそでちゃギャラリー展 「親子2人展」 鹿野町 長谷川徳子・チヅ子
 母娘それぞれが楽しみながら作っておられる ちぎり絵・パッチワーク・ビーズ刺繍などの作品を
 展示します。お母様のチヅ子さんは、長年ええまち比也野里の喫茶部でお惣菜づくりをしてくだ
 さっていました。今はお元気に趣味を楽しんでおられます。地域の皆様ぜひご覧になってください。

今月の
比也野号

R6年5月7日(火)~5月31日(金) 火~金 10:00~12:30

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

住吉町・中畑町・上比延町(オンベリーコ)・塚口町
 毎週火曜日 7日・14日・21日・28日
 上比延町・比延町・鹿野住宅(線路沿い)・高嶋町・堀町
 毎週金曜日 10日・17日・24日・31日
 到着予定時間は、チラシや火・金曜の朝の放送でご確認ください。



へそ・で・ちゃ 直通電話 38-7339 (火~金 9:30~12:30)