



ええまち比也野里だより

早いもので、今年もそろそろ半分が過ぎようとしていますね。これから本格的な夏を迎える前に、早めにやっておいた方がいいこと、それは体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」です。ウォーキングやストレッチなどの軽い運動や、ゆっくり湯船につかって適度に汗をかくことを習慣化して「暑熱順化」を進めることで、熱中症のリスクを減らせるそうです。そして、心と体の健康には「笑う」ことが一番だそうです。笑いは副作用がなく、元手もいらぬ。与えても減らず、与えられたら心豊かになる。幸福ホルモンの“セロトニン”が増えてストレス軽減、免疫力もアップ！いいこと尽くめです。思いっきり笑いたい方は、6月22日の「初夏のお笑い寄席」にぜひお越しください。みんなで大いに笑って元気になりましょう！

【6月の予定】

1(土)	こども絵画教室
2(日)	
3(月)	
4(火)	比也野号
5(水)	お針箱の会
6(木)	げんき体操
7(金)	比也野号 パソコン教室
8(土)	こども絵画教室
9(日)	
10(月)	
11(火)	比也野号
12(水)	茶道教室
13(木)	げんき体操
14(金)	比也野号
15(土)	
16(日)	
17(月)	
18(火)	比也野号
19(水)	お針箱の会
20(木)	げんき体操
21(金)	比也野号 パソコン教室
22(土)	こども絵画教室 ★よってけライブ
23(日)	
24(月)	桂九雀さん出演 「初夏のお笑い寄席」
25(火)	比也野号 ※詳しくは地域の回覧 でご確認ください
26(水)	茶道教室
27(木)	げんき体操
28(金)	比也野号
29(土)	
30(日)	

トライやるウィーク

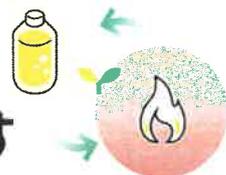
今月のパステルアート

画：まろん



ご家庭で使い終わった

天ぷら油を回収します



6月20日(木)～25日(火)

こみせん比也野前に、使用済み天ぷら油の「回収ボックス」を設置します。

- 油こし器で揚げカスなどを取り除いた後、ペットボトルに入れて持参し、そのまま回収ボックスに入れてください。
- 賞味期限切れの油も回収可能です。容器のまま回収ボックスに入れてください。

※バター・ラードなどの動物性の油、ココナッツオイルなどの固形の油、機械油・灯油などの食用以外の油は回収できません。

【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





へそ・で・ちゃのご案内

■火～金曜日 10：00～12：30 営業（祝祭日を除く）

火

水

木

金

4 焼そば 280円 焼魚 200円 煮魚 280円 高野豆腐含め煮 100円	5 お弁当 500円 炊き込みご飯 えびフライ スパゲッティ だし巻き玉子 他	6 お好み焼 280円 揚げ出し豆腐 150円	7 コロッケ 150円 オムライス 280円
11 いわしのフライ 280円 ポテトサラダ 100円 わかめご飯 120円	12 お弁当 500円 えんどうごはん チキンフライ だし巻き玉子 他	13 ハンバーグ 200円 天ぷらセット 280円 わかめご飯 120円	14 やきとり 280円 酢の物 100円 ごはん 100円
18 コロッケ 150円 オムライス 280円	19 子午線巻 450円 サラダ巻 280円	20 お弁当 500円 唐揚げ だし巻き玉子 他	21 焼きそば 280円 焼魚 200円 煮魚 280円 高野豆腐含め煮 100円
25 やきとり 280円 酢の物 100円 ごはん 100円	26 お弁当 500円 ごはん 天ぷら 焼魚 だし巻き玉子 他	27 鮭とひじきの ちらし寿司 280円 牛肉のしぐれ煮 280円 こんにゃくの ピリ辛煮 100円	28 いわしのフライ 280円 ポテトサラダ 100円 わかめご飯 120円

【お知らせ】

6/3（月）～7（金）西脇東中学校の生徒さん2名が、トライやるウィークで「ええまち比也野里」の活動のお手伝いをしてくれます。地域の皆さまどうぞ温かく見守っていただきますよう、応援よろしく願いいたします。

★今月のへそでちゃギャラリー展 「続・親子2人展」 鹿野町 長谷川徳子・チヅ子

先月に引き続き、6月も作品を入れ替えて長谷川さん親子の作品を展示させていただきます。娘の徳子さんは、日本におけるハワイアンキルトの第一人者キャシー中島さんに師事し、長年活躍されている方です。お母様の素敵なたぎり絵と合わせて、素晴らしい作品の数々をぜひじっくりとご覧ください。

今月の
比也野号

R6年6月4日（火）～6月28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

塚口町・中畑町・住吉町・上比延町（オンベリーコ）
 毎週火曜日 4日・11日・18日・25日
 堀町・高嶋町・鹿野住宅（線路沿い）・比延町・上比延町
 毎週金曜日 7日・14日・21日・28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）