



ええまち比也野里だより

今年は4月や5月から記録的な暑さになり、この先どうやって夏を乗り切ったらいいのかと心配になりますね。実際、今年の夏は高い確率でスーパーエルニーニョ現象が発生し、昨年に次ぐ記録的な猛暑・酷暑となる可能性があると言われています。これからは湿度も加わってより蒸し暑くなってきますので、小まめに水分補給をして、栄養と睡眠を十分とって、エアコンを適切に使って、熱中症にならないように気をつけたいですね。筋肉量の少ないご高齢の方などは、特に注意が必要です。というのも、筋肉は約70～75%が水分でできており、体内水分を蓄える最大の「タンク」の役割を果たしているからです。

皆さま、夏本番に向けてしっかり筋肉をつけて、脱水症状を引き起こさないようにしましょう！

【6月の予定】

1(月)		トライ・やるウィーク (4日は休み)
2(火)	比也野号	
3(水)	お針箱の会	
4(木)	げんき体操	
5(金)	比也野号 パソコン教室	
6(土)	よってけライブ「初夏のお笑い寄席」	
7(日)		
8(月)		
9(火)	比也野号	黄色いお花の メッセージカード作り
10(水)	茶道教室 わくわく工作(こどもプラザ)	
11(木)	げんき体操	
12(金)	比也野号	
13(土)		
14(日)		
15(月)		
16(火)	比也野号	
17(水)	お針箱の会	
18(木)	げんき体操	
19(金)	比也野号 パソコン教室	
20(土)		
21(日)		
22(月)		
23(火)	比也野号	
24(水)	茶道教室	
25(木)	げんき体操	
26(金)	比也野号	
27(土)		
28(日)		
29(月)		
30(火)	比也野号	

今月のパステルアート

画:まろん



「もったいない」を「ありがとう」に♡

フードドライブ



実施期間 6/15(月)～6/19(金)

ご家庭に余っている食品等がありましたら
こみせん比也野事務局までお持ちください。
皆様のご協力をお願いいたします。

【食 品】 未開封、常温保存のもので、賞味期限まで1カ月以上あるもの。製造者または販売者が表示されているもの。アルコール(みりん、料理酒は可)や手作りの品以外のもの。

【日用品】 トイレットペーパー、ティッシュペーパー、紙おむつ、生理用品、洗濯用洗剤、台所用洗剤など。

【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

2 焼きそば 350円 煮魚 300円 高野煮物セット 150円 ごはん 100円	3 お弁当 500円 （わかめご飯 えびフライ ナポリタン だし巻き玉子 サラダ 他）	4 お好み焼 350円 天ぷらセット 250円 だし巻き玉子・スパ サラダセット 150円	5 オムライス 350円 コロッケ 200円
9 ちらし寿司 350円 チキンカツ 200円	10 お弁当 500円 （炊き込みご飯 天ぷら だし巻き玉子 サラダ）	11 鮭とひじきの ちらし寿司 350円 唐揚げ 200円 ナポリタン・蒟蒻の ピリ辛煮セット 150円	12 焼きとり 350円 酢の物セット 200円 ごはん 100円
16 オムライス 350円 コロッケ 200円	17 子午線巻 550円 子午線巻ミニ 350円 サラダ巻 350円	18 お弁当 500円 （だし巻き玉子 メンチカツ 他）	19 焼きそば 350円 煮魚 300円 高野煮物セット 150円 ごはん 100円
23 焼きとり 350円 酢の物セット 200円 ごはん 100円	24 お弁当 500円 （ごはん 焼魚 天ぷら だし巻き玉子 他）	25 ハンバーグ 250円 天むす 300円 ブロッコリーサラダ 100円	26 ちらし寿司 350円 チキンカツ 200円
30 焼きそば 350円 煮魚 300円 蓮根はさみ揚げセット 150円 ごはん 100円	◆へそ・で・ちゃ臨時営業のお知らせ 6/6（土）よってけライブ「初夏のお笑い寄席」 開演前と終演後それぞれ1時間程度、喫茶・物販 ともに臨時営業いたします。ぜひご利用ください。 		

★今月のへそ・で・ちゃギャラリー展 「200回記念★いろいろな作品展」

2026年6月で、ギャラリー展は記念すべき200回の節目を迎えました。たくさんの方々に作品を展示いただき、心からお礼申し上げます。今回は、今までギャラリー展に何度も彩りを添えてくださっている方々や、日頃えまち比也野里の活動を支えてくださっているスタッフさんの作品など、ジャンルを問わず色々集めて展示します。ぜひご覧ください。

2026年 6月 2日（火）～6月 30日（火） 火～金 10:00～12:30

今月の比也野号

火・金曜日は「笑顔いっぱい比也野号」

●中畑町・住吉町

毎週火曜日 2日・9日・16日・23日・30日

●堀町・高嶋町・鹿野住宅（線路沿い）・比延町・上比延町・オンベリーコ

毎週金曜日 5日・12日・19日・26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）