



2026 年 7 月発行

ええまち比也野里だより

いよいよ本格的な夏の到来です。毎年この時期になると、土用の丑の日(今年は7月26日一度だけ)に食べる「鰻」が話題になりますね。鰻は本来、脂がのって美味しい秋から冬が旬ですが、一説では夏に鰻が売れずに困った江戸の鰻屋が学者・平賀源内に相談し、彼の指示通り「本日、土用の丑の日」という看板を出して販促を行ったところ、大繁盛したことがきっかけで始まった風習と言われています。

うなぎ以外にも、「う」のつく食べ物には、消化がよく食欲がない時でも食べやすい「うどん」、クエン酸の疲労回復効果・殺菌作用もある「梅干し」、水分とミネラルが豊富で体を冷やしてくれる「瓜」(きゅうり・冬瓜・ゴーヤ・スイカ)など、理にかなった食材が多くあります。体調に合わせてうまく取り入れて、猛暑を乗り切りましょう。

【7月の予定】

1(水)	お針箱の会 わくわく工作(こどもプラザ)	七夕飾りを作ろう
2(木)	げんき体操	
3(金)	比也野号 パソコン教室	
4(土)		
5(日)		
6(月)		
7(火)	比也野号	
8(水)	茶道教室	
9(木)	げんき体操	
10(金)	比也野号	
11(土)		
12(日)		
13(月)		
14(火)	比也野号	
15(水)	お針箱の会	
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)	海の日	
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)		
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:まろん



ご家庭で使い終わった

天ぷら油を回収します**7月9日(木)~14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

笑って元気!笑いヨガ!!

日本のへそで100人で笑おう! 笑いヨガ開催



「2026.5.3 ワールドラフターデー(世界笑いの日)in西脇」を日本へそ公園で初めて開催!! 途中、雨がポツポツしはじめやむなく半分で中断しましたが100人以上の方が集まってくださいました。



笑いヨガは31年前、インドの内科医が考案し120ヶ国以上に広がっているユニークな健康法です。西脇では10年前からみらいえや高齢者施設、いきいきサロン等で行っています。お腹の底から笑うとストレスがふっ飛び、心も身体も元気になりますよ~♡

西脇ラフタークラブ“かしまし”

鹿野町 小西池成子(リコちゃん)

トライやる・ウィーク こみせん比也野で体験学習

6月1日から6日まで、西脇東中学校の男子生徒1名がこみせん比也野にてトライやるに挑戦しました。日々変わるメニューに最初は戸惑っている様子でしたが、お客様やスタッフとふれあううちに自信がついたのか、積極的に活動してくれました。



レジ当番、へそでちゃのホール係やお弁当作りに花植え、ジャム加工な

ど幅広いええまち比也野里の業務をこなして、金曜日には笑顔いっぱい比也野号の乗務を体験してもらいました。「門前の小僧、習わぬ経を読み」私が商品説明をしているのを聞いて、指示をしなくても自分から説明をして売ってくれる頼もしい相棒! 何なら来月もぜひコンビを組んで乗務してもらえないだろうか...



最終日にはよってけライブで落語会のアシスタントをしてもらいました。

「やればできる!」我々に良い見本を示してくれた一週間でしたありがとう!!

会長 小谷和幸

第52回比也野よってけライブ

「初夏のお笑い寄席」



初天神 ～浮雲みはねさん ふたたび～

6月6日(土)、こみせん比也野にて「第52回比也野よってけライブ・初夏のお笑い寄席」を開催しました。昨年6月のよってけライブを席捲した小学4年生の落語家、浮雲みはねさんに今年も見事な滑稽噺をきかせてもらえました。

桂九雀師匠の「寄合酒」「厩火事」、鮎家土瓶さんの「転失気」で盛り上がった後、中入りの抽選会では、みはねさんに無理を言って、トライやるウィークで来てくれていた西脇東中の男子生徒と二人でアトラクションの抽選役をやってもらいました。その直後の高座も彼女は物怖じなく見事に「初天神」を演じてくれました。



何も買ってくれと言わない約束で初天神に連れて行ってもらった男の子が父親を言いくるめて買ってもらった飴玉を口に入れたり、みたらし団子をしゃぶる仕草が大人顔負けで、会場は爆笑の渦に包まれました。

トリは九雀師匠の「転宅」。間抜けな泥棒のお金を巻き上げる姐さんの様子を描写する師匠の円熟した話芸を堪能させていただきました。

お越しいただいた皆様もお楽しみいただけたでしょうか。多数のご来場ありがとうございました。

堀の風来坊



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
	1 お弁当 500円 ごはん 焼魚・天ぷら サラダ だし巻き玉子 他	2 お好み焼 350円 揚げ出し豆腐 150円 あじの南蛮漬 200円	3 コロッケ 200円 いわしフライ 200円 だし巻き玉子・ポテト サラダセット 150円
7 天ぷらセット 350円 きんぴらごぼう・だし巻 玉子セット 150円 ごはん 100円	8 お弁当 500円 わかめご飯 えびフライ ナポリタン・サラダ だし巻き玉子 他	9 ハンバーグ 250円 天むす 300円 春雨の酢の物・だし巻 玉子セット 150円	10 串カツ 350円 ポテトサラダ 100円 わかめご飯 120円
14 コロッケ 200円 いわしフライ 200円 だし巻き玉子・ポテト サラダセット 150円	15 子午線巻 550円 子午線巻ミニ 350円 サラダ巻 350円	16 お弁当 500円 だし巻き玉子 あじフライ 他	17 焼きそば 350円 煮魚 300円 れんこんのはさみ揚げ セット 150円 ごはん 100円
21 串カツ 350円 ポテトサラダ 100円 わかめご飯 120円	22 お弁当 500円 ちらし寿司 チキンフライ だし巻き玉子 サラダ 他	23 オムライス 350円 唐揚げ 200円 ポテトサラダ・天ぷら セット 150円	24 天ぷらセット 350円 きんぴらごぼう・だし巻 玉子セット 150円 ごはん 100円
28 焼きそば 350円 煮魚 300円 高野セット 150円 ごはん 100円	29 お弁当 500円 炊き込みご飯 天ぷら サラダ だし巻き玉子 酢の物 他	30 鮭とひじきの ちらし寿司 350円 牛肉のしぐれ煮 350円 こんにゃくのピリ辛煮 ・ブロッコリーサラダ 120円	31 コロッケ 200円 いわしフライ 200円 だし巻き玉子・ポテト サラダセット 150円

★今月のへそ・で・ちゃギャラリー展 「ボタニカルアート展」

今回初めて展示してくださるのは、ボタニカルアート（植物画）の作品作りを長年一緒に楽しんでおられる4人組の皆さんです。四季折々の植物を丹念に描かれた素晴らしい作品ばかりです。ぜひご覧になってください。

2026年 7月 1日（水）～7月 31日（金） 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」

●住吉町・中畑町

毎週火曜日 7日・14日・21日・28日

●オンバーリーコ・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 3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）