



2026 年 8 月発行

ええまち比也野里だより

連日の厳しい蒸し暑さと照り付ける強い日差しには本当にうんざりしますね。そこで今回は、少し紫外線対策のお話を。最近は男性が日焼け止めをぬったり日傘を差したりするのも、命や健康を守るために必要なことと認識されるようになりました。しかし、忘れがちなのが目の紫外線対策です。肌にいくら日焼け止めをぬっても、目に強い紫外線が入ると脳が「全身を守れ」と指令を出してメラニン色素が過剰生成され、シミの原因になるので注意が必要です。UV カットの眼鏡やサングラスなどで目の紫外線対策をすると、角膜損傷や白内障など目の病気の予防にもなり、脳の自律神経が休まることで全身の疲労感を大幅に軽減してくれる効果もあるそうです。疲労が蓄積してくるこの季節、ぜひ大切な目も守ってお元気にお過ごしください。

【8 月の予定】

1(土)	夏休み宿題にチャレンジ
2(日)	
3(月)	
4(火)	比也野号
5(水)	茶道教室 お針箱の会
6(木)	げんき体操 夏休み宿題にチャレンジ
7(金)	比也野号 パソコン教室
8(土)	
9(日)	
10(月)	
11(火)	山の日
12(水)	
13(木)	
14(金)	
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 夏休み宿題にチャレンジ
21(金)	比也野号 パソコン教室
22(土)	心配ごと相談
23(日)	
24(月)	
25(火)	比也野号
26(水)	茶道教室
27(木)	げんき体操
28(金)	比也野号
29(土)	日本のへそ 西脇夏まつり
30(日)	
31(月)	

今月のパステルアート

画:まろん



ええまち比也野里は今年も
「日本のへそ 西脇夏まつり」に出店します

日 時 8月29日(土)
場 所 日本へそ公園

【出店内容】

- 比也野焼きそば
- 飲み物(お茶・ジュース・缶ビールなど)

- 金魚すくい
(場所は“水車のある庭園”です)



オレンジ色のええまち比也野里ロゴ入りTシャツを着たスタッフが目印です。ご来店お待ちしております♪

【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 やきとり 350円 春雨の酢の物・だし巻き 玉子セット 150円 ごはん 100円	5 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）	6 お好み焼 350円 なすの揚げ浸し 250円 ナポリタン 150円 だし巻き玉子・酢の物 セット 150円	7 ちらし寿司 350円 チキンカツ 200円
11 	12 	13 	14 
18 鮭とひじきのちらし寿司 350円 コロッケ 200円 ポテトサラダ・きゅうりの酢の物セット 150円	19 子午線巻 550円 子午線巻ミニ 350円 サラダ巻 350円	20 お弁当 500円 （だし巻き玉子 唐揚げ 他）	21 焼きそば 350円 煮魚 350円 高野セット 150円 ごはん 100円
25 ちらし寿司 350円 チキンカツ 200円	26 お弁当 500円 （ごはん 焼魚 天ぷら だし巻き玉子 サラダ 他）	27 オムライス 350円 天ぷらセット 250円 長芋ときゅうりの梅和え・こんにゃくのピリ辛煮セット 150円	28 やきとり 350円 春雨の酢の物・だし巻き玉子セット 150円 ごはん 100円
●お盆休みのお知らせ 8月8日（土）～8月17日（月） へそ・で・ちゃの営業、比也野号の運行はお休みさせていただきます。 8月18日（火）から通常通り営業します。よろしくお願いいたします。			

★今月のへそ・で・ちゃギャラリー展 「ボタニカルアート+パッチワーク 4人展」

植物の緻密な描写と美しい色使いで先月大変ご好評をいただいたボタニカルアート(植物画)4人展。途中臨時休業でご覧いただける期間が短くなってしまい、ご迷惑をおかけしました。今月も期間を延長して、新たに岡原さんパッチワーク作品も数点追加して展示させていただきますので、ぜひまた足をお運びください。

2026年 8月 4日（火）～8月 28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」

●中畑町・住吉町

毎週火曜日 4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・オンバリーコ

毎週金曜日 7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）