



# ええまち 比也野里だより



ええまち比也野里の10月は、「からだを動かそう!」です。ひとりでやろうとするとなかなか続かない方も、みんなで誘い合って乗り越えれば続けられるかも知れません。そこで、こみせん比也野で「おりひめ体操」が始まります。町内でも色んなところで「おりひめ体操」が実施されています。このゆるやかな体操を、継続して取り組むことが大切です。このまちでいつまでも笑顔で元気で生活するための体力づくりと、みんなで参加することで楽しさを共有し、どんどん生活の質を向上させましょう。

どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。

## 【10月の行事予定】

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 比也野号	3
4	5	6 比也野号	7 お針箱	8 げんき体操	9 比也野号	10 こども絵画教室
11	12	13 比也野号	14	15 げんき体操	16 比也野号	17
18	19	20 比也野号	21 お針箱	22 げんき体操	23 比也野号	24 こども絵画教室
25	26	27 比也野号	28	29 げんき体操	30 比也野号	31
<b>こみせん 比也野</b>	ええまち比也野里(こみせん比也野) 〒677-0033 西脇市鹿野町 720-1 TEL:0795-24-0120 FAX:0795-27-7040 Email hiyano@water.ocn.ne.jp					

## ◆第17回 比也野里歴史物語 双葉小学校百周年記念式典と同時開催！

主催 歴史文化部

◇とき 令和元年10月25日(日) 16時(予定)

◇ところ 双葉小学校 体育館

◇講師 旭堂 南海

◇内容 「双葉小学校物語」**入場無料**



双葉小学校百周年記念式典と合わせて、地域の宝「双葉小学校」歴史を、おもしろく、楽しく講じていただきます！卒業生の皆さんも、そうでない方も是非お越しください。

## ◆へそでちゃ モーニングカフェのごあんない

9月よりへそでちゃモーニングカフェがスタートしました。毎回数量限定ですが、ご予約も可能ですので、ぜひお越しください。

毎週土曜日 8時30分からお待ちしております！

毎週、お野菜、フルーツの種類を少し変えています。苺ジャムやブルーベリージャムもええまち比也野里のオリジナル商品を使っています。



## ◆贅沢な演奏会

企画部 小谷和幸

コロナ渦で一年間開催できなかった寄ってけライブ、アピカホール関係者の皆様の協力の下、時間も規模も縮小してですが開催にこぎ着けました。

暑さのせいかようやく彼岸花が咲き始めた9月26日、ソーシャルディスタンスの徹底、マスクの着用、手の消毒など、感染防止策を徹底して多いときは100名を超えるお客様を30名に限定してよってけライブ再開です！

はじめに Apika Junior Strings から 柴田遙さん(高2)と林徠英奈さん(小6)お二人ともヴァイオリニストの卵です。それにお二人の強力助っ人として音楽教室から久保ふみ、山本花恵、森川笑里奈の三人の先生方、特にチェロの森川先生は Apika Junior Strings の卒業生で大学卒業後地元西脇市に帰れられて活躍されています。

「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」やパッヘルベルの「カノン」など名曲を力強く演奏されていました。柴田さんも林さんも2年前の9月によってけライブに出演されたことがありましたが2年間の技量の向上が凄いのが素人の私にも判り、共演の講師の先

生方と遜色のない演奏でした。あとでお話を伺うと昨年の12月以来の人前での演奏だったそうで大変だったと思います。

二組目は姫路を拠点に活躍されている箏(琴)の新福かなさんと尺八の松崎晟山さん、お二人とも若手演奏家の中で中心的な活躍をされています。宮城道雄作曲の「こほろぎ」や沢井忠夫の「上弦の曲」など秋にふさわしい2曲に新福さんの琴で唱歌「里の秋」を演奏していただきました。「里の秋」は思わず歌いそうになる方が多かったように感じました。琴も尺八もテレビなどでは耳にする事がありますが生の演奏にふれる機会は滅多になく和楽器の音色の素晴らしさが実感できました。

二組の方それぞれコロナ渦で公開の演奏が少ないなかご自身達の技量向上の為に人前の演奏は有り難いとおっしゃっておられました。聴きにきていただいた30名のお客様にはたっぷり名曲が楽しめた贅沢な演奏会でした。

大変短い時間の演奏会のため時間を割いて準備をしていただいた出演者のみなさま、応援いただいたアピカ関係者のみなさま、ありがとうございました。



◆このまちで健康で豊かな人生をおくるために、

## こみせん比也野で元気体操がはじまります！

ええまち比也野里

こみせん比也野で、「おりひめ体操」を中心とした楽しい体操を始めます！

いつまでもこのまちで健康で長生きできる人生をおくるために、みんなで楽しくからだを動かして、体力づくりをしましょう！ひとりだと続かないことも、みんなで楽しく行うことで続けることができます！

**初回 10月8日(木) 10時 毎週木曜日 午前10時～11時まで**

**おりひめ体操と 脳トレや軽いストレッチ、楽しい音楽に合わせた体操など色々なプログラムで1時間ゆっくりと体操をします。どなたでも参加できます。**

【住吉方面からお越しの方へ】

札幌9時10分発のおりひめバスでお越しください。  
お帰りは、こみせん比也野12:20分発のバスがあります。  
お昼は、ぜひ「へそでちゃ」でおくつろぎください。







# へそ・で・ちゃのご案内

【営業時間 10:00~14:00 / 定休日 日・月・祝】

土曜日も営業しています  
注：お惣菜はありません

火	水	木	金
		1 お好み焼 250円 梅しそ蒸し鶏 150円 きゅうりの酢の物 100円	2 焼きそば 200円 焼き魚 200円 煮魚 200円 高野豆腐含め煮 100円
6 おにぎりセット 200円 唐揚げ 100円	7 お弁当 400円 ごはん、天ぷら だし巻玉子、煮物	8 ハンバーグ 200円 天むす 250円 和え物 100円	9 小芋ご飯 250円 福袋 150円 酢の物 100円
13 焼きそば 200円 焼き魚 200円 煮魚 200円 高野豆腐含め煮 100円	14 お弁当 400円 わかめご飯 コロケ だし巻玉子 きんぴら	15 牛筋カレー 250円 チキンカツ 150円 ポテトサラダ 100円	16 オムライス 250円 こんにゃくのピリ辛煮 100円
20 焼き鳥 200円 白和え 100円 わかめご飯 120円	21 お弁当 400円 炊き込みご飯 鶏の唐揚げ だし巻玉子 酢の物	22 おでん 250円 コロケ 100円 鮭とひじきのちらし 寿司 250円	23 ごぼうの豚肉巻煮 250円 和え物 100円 しそご飯 120円
27 小芋ご飯 250円 福袋 150円 酢の物 100円	28 子午線巻 400円 サラダ巻 250円	29 惣菜セット 250円 いわしのフライ 200円	30 焼きそば 200円 焼き魚 200円 煮魚 200円 高野豆腐含め煮 100円

◆喫茶は火～金曜13:30まで ◆毎週土曜日はモーニング♪  ◆お惣菜・お弁当のご予約はお早めに

## ★ 今月のへそでちゃギャラリー展 比延地区よいところ応募写真展示

地域の皆さんや地区外などから応募を頂いています。比延地区8町の四季折々の風景写真を展示しております。

地区内であってもご存じない風景もありますので、是非ご覧ください。

R2年10月1日(木)～31日(土) 火～土 10:00～14:00 (日・月・祝休み)

今月の  
比也野号

## 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  
毎週火曜日 6日・13日・20日・27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 2日・9日・16日・23日・30日  
到着予定時間は、チラシや月・木曜の夜の放送でご確認ください。



へそ・で・ちゃ 直通電話 38-7339 (火～土 10:00～14:00)