



ええまち比也野里だより

梅雨の季節になりました。農作物やお花、動物にはありがたい恵みの雨ですが、この時期は頭痛や倦怠感など体調不良を感じる方も多くなります。梅雨時は低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わることにより、自律神経のバランスが崩れやすくなるのが一因だそうです。こんな時こそ十分な睡眠、バランスの良い食事が大切です。梅雨の時期が旬の食べ物といえば、レタス、スナップえんどう、そら豆、ズッキーニ、梅、びわ、さくらんぼ…美味しいものが色々と思ひ浮かびますね。旬野菜と季節外れの野菜では、栄養価が約3倍違うとも言われています。瑞々しく栄養豊富な旬の食材をたくさん摂って体調を整え、これから迎える夏本番に備えましょう！

【6月の予定】

1(水)	
2(木)	げんき体操
3(金)	比也野号
4(土)	
5(日)	
6(月)	
7(火)	比也野号
8(水)	お針箱
9(木)	げんき体操
10(金)	比也野号
11(土)	こども絵画教室
12(日)	
13(月)	
14(火)	比也野号
15(水)	
16(木)	げんき体操
17(金)	比也野号 園芸教室
18(土)	
19(日)	
20(月)	
21(火)	比也野号
22(水)	お針箱
23(木)	げんき体操
24(金)	比也野号
25(土)	こども絵画教室
26(日)	
27(月)	
28(火)	比也野号
29(水)	
30(木)	げんき体操

今月のパステルアート

画：まるん



【お知らせ】

2023年版「比也野里ふるさとカレンダー」作成に向けて、今年も写真の募集を予定しています。

今月の「ええまち比也野里だより」内側に記載されている応募用紙に必要事項をご記入の上、写真に添付してご応募いただく形式になります。

比延地区の四季折々の美しい風景写真を、今からどんどん撮りためて、ぜひ秋にご応募下さい。

★お問合せは こみせん比也野事務局
☎(0795)24-0120 まで



【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



比延地区のよいところ写真募集

あなたの写真で2023年の年間カレンダーを作ります!!

【テーマ】

比延地区（8町）住吉町、中畑町、上比延町、比延町、鹿野町、塚口町、高嶋町、堀町の風景写真を募集します。

【内容】

応募作品は10月4日（火）～10月28日（金）まで、こみせん比也野「へそでちゃ」ギャラリーに展示をします。店内に応募箱を設置し、地域の皆様にお気に入りの写真にお1人3票まで投票していただき、その結果を基に12作品を選んで2023年の「比也野里ふるさとカレンダー」を作成します。

【応募資格】 どなたでも応募できます。

【応募作品について】

- ① 比延地区内で撮影した風景写真で、令和2年1月以降に撮影されたもの（カラー、モノクロいずれも可。組み写真は除く）
デジタルで意図的に画像処理・加工・改変されたものは不可
- ② サイズ 2Lサイズ 応募用紙記入の上、持参または送付してください。
- ③ 応募点数一人5点以内で未発表のもの。
- ④ 作品は応募者本人が撮影したものに限りです。
- ⑤ 応募作品の著作権は撮影者（応募者）に帰属します。
- ⑥ 入賞作品の使用権は主催者に帰属し、カレンダー、広報や主催者が催す事業などで展示等、自由に使う権利を保有するものとします。また、使用に際しては写真にサイズ変更やトリミングなどの加工をする場合があることをご了承ください。
- ⑦ 人物が入る写真の場合の肖像権及び登録商標の無断転用並びに著作権の侵害等に関わるトラブルには、比延地区自治協議会は一切の責任を負わないものとします。
- ⑧ 応募された作品のデータ等は返却いたしません。
- ⑨ 応募された作品のうち、下記のいずれかに該当するもの、またはその恐れがあると判断されたものについては公表できない場合があります。（テーマにそぐわないと判断されるもの、公序良俗に反するもの、財産・プライバシーを侵害する恐れがあるもの、もしくは誹謗中傷を含むもの、営利を目的としたもの、政治・宗教等に関わるものが表示されているもの）
- ⑩ 当事業を通じて得た氏名、住所、電話番号、メールアドレス等の個人情報、適正に管理し、写真展に関する連絡等の目的以外には使用しません。



内容このっさ・す・てへ



【応募締切】 令和4年9月30日（金）まで [休業日]

【応募方法】 下記の応募用紙に必要事項を記入し、作品の裏面にテープで貼付して、応募期間内に応募先に郵送もしくは持参してください。

またはメディア等に保存して郵送または直接事務局までお持ち下さい。

※Eメールでも可能ですが、1回のメールで送付するデータ容量は5MBまで

【応募料】 無料（但し応募作品の送付等にかかる費用は応募者負担とします。）

【審査】 地域の皆さんの投票と、比延地区自治協議会「比延地区のよいところ写真展実行委員会」において審査を実施します。8町すべてが選ばれ、写真の芸術性や技術よりも、四季折々に魅せる比延地区の良さが伝わる作品を重視します。

【採用作品】

カレンダーに採用された写真には、こみせん比也野「へそでちゃ」で利用できる「利用券」をお渡しします。

【審査結果発表】

審査終了後、受賞者本人に通知いたします。

【問合せ】 〒677-0033 西脇市鹿野町 720-1 比延地区自治協議会

「比延地区のよいところ写真展係」(hivano@water.ocn.ne.jp)

TEL0795-24-0120 FAX 0795-27-7040

応募用紙

氏名	(ふりがな)
住所	〒
電話番号
撮影場所	(..... 町) 撮影時期 (令和 年 月 頃)



へそ・で・ちゃのご案内

【営業時間 火曜日～金曜日 10:00～12:30】

火	水	木	金
	1 お弁当 450円 炊き込みご飯 天ぷら 酢の物 だし巻き玉子	2 お好み焼 250円 あじの南蛮漬 200円 ポテトサラダ 100円	3 焼きそば 250円 焼魚 200円 高野豆腐含め煮120円
7 焼きとり 250円 酢の物 120円 しそご飯 120円	8 お弁当 450円 豆ご飯・えびフライ スパゲティ だし巻き玉子 サラダ	9 ハンバーグ 200円 天ぷらセット 250円 酢の物 100円	10 鶏ミンチの袋煮200円 春雨サラダ 120円 ご飯 100円
14 焼きそば 250円 焼魚 200円 高野豆腐含め煮120円	15 子午線巻 400円 サラダ巻 250円	16 お弁当 450円 だし巻き玉子 あじのフライ サラダ・酢の物	17 唐揚げ 150円 オムライス 250円
21 鶏ミンチの袋煮200円 春雨サラダ 120円 ご飯 100円	22 お弁当 450円 ご飯 焼魚・天ぷら 酢の物 だし巻き玉子	23 惣菜セット 400円 わかめご飯 120円	24 焼きとり 250円 酢の物 120円 しそご飯 120円
28 唐揚げ 150円 オムライス 250円	29 お弁当 450円 ご飯 鶏の唐揚げ だし巻き玉子 サラダ	30 鮭とひじきの ちらし寿司 250円 コロッケ 150円 スパサラダ 100円	★お願い★ 時節柄、お持ち帰り後 のお弁当・お惣菜は当 日中なるべくお早め にお召し上がり下さい。

★ 今月のへそでちゃギャラリー展 「3人展」

- ①教室に通い作られた数々の籐手芸 ②先月に引き続き、クラフトテープで作られた籠
 ③自由気ままに書かれた筆文字 の3人展です。どうぞご覧ください。

今月の
比也野号

R4年6月1日(水)～6月30日(木) 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

毎週火曜日 7日・14日・21日・28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 3日・10日・17日・24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～金 9:30～12:30)