

暑中お見舞い申し上げます ～絵手紙に想いをのせて～

表紙でご紹介した絵手紙は、区内で活動している「ボランティア絵手紙さなえの会」の皆さんの作品です。

「さなえの会」という名前の由来は、稲がたくさん実をつけて成長していくようにボランティアの会員が増え、長く続くようにという願いから、名付けられました。

「さなえの会」発足当時は、ひとり暮らしの高齢者の方々にボランティアでお弁当を届けていましたが、届けるだけではなく他に喜んでもらえる方法はないかと考えたところ、お弁当に「絵手紙」を添えて届けたことがきっかけで、絵手紙を描く活動を始めました。

活動は、毎月第1金曜日13時30分から中央区役所内、社会福祉協議会の会議室で行い、区内イベント等に参加しています。8月は、食堂棟の区民ギャラリーで展示会を開催しますので是非ご覧ください。



問合せ ボランティア絵手紙さなえの会 社会福祉協議会内 ☎854・3724 ☎854・3511
区コミュニティ課 ☎840・6021 ☎840・6161

ちょっとよみち

おうち編



てひ
手挽きせいろそば 780円
とうふと小海老天のそば 990円
※全て税込

手打ちそば処 ひさきり(上落合9-9-4-101)

JRさいたま新都心駅徒歩約18分

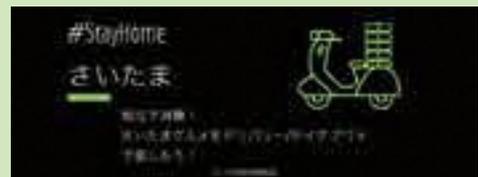
営業時間 平日11時～14時、17時～19時
土曜祝日11時～14時、定休日 日曜日
※電話予約は、9時30分より受付



▲手挽きせいろそば



▲とうふと小海老天のそば



さいたま観光国際協会

「#StayHomeさいたま」サイトはこちらから▶



創業38年目、出前・ご飯物もある蕎麦処で、埼玉県三芳町の農家さんからそばの実・そば粉を直送仕入れ手打ち蕎麦で蕎麦の味を楽しめます。自家製粉した粗挽き粉で打つ「手挽きせいろそば」がおすすめ。ほとんどのメニューがお持ち帰り可能で、おうちごはんをサポートします。暑い夏、さっぱりメニューで夏を乗り切りませんか？



facebook▶



LINE▶



問合せ 手打ちそば処 久霧 ☎854・8665 区コミュニティ課 ☎840・6021 ☎840・6161





児童センターからのお知らせ

※さいたま市社会福祉事業団のホームページ(<http://www.saicity-j.or.jp/>)もご利用ください。

与野本町児童センター(中央区本町東)

ファミリータイム

体操やふれあいあそび、読み聞かせなど親子で楽しみましょう♪

- **日時** 毎月第1・3・5日(日)、第2・4(出) 11時30分～11時50分
- **対象** 未就学児とその保護者
- **問合せ** 与野本町児童センター
TEL 855・5655
FAX 855・5669



向原児童センター(中央区下落合)

プチタイム

体操・手あそび・読み聞かせなど、未就学児対象のあそびの時間です。

- **日時** 毎週土曜日 11時30分～11時45分
- **対象** 未就学児とその保護者
- **問合せ** 向原児童センター
TEL・FAX 834・6083



大戸児童センター(中央区大戸)

プチタイム

親子でふれあいあそび、手あそびを楽しみます♪

- **日時** 毎週月(休)金 10時30分～10時45分
- **対象** 未就学児とその保護者
- **問合せ** 大戸児童センター
TEL・FAX 831・9536



ますます元気教室

参加
無料

おもりを使った「いきいき百歳体操」の体験や体力測定、認知症予防・栄養・お口の健康について学ぶ教室です。

日程 9月下旬～12月下旬(全6日間)

会場 区内公民館等

※会場ごとの日程は区ホームページをご覧ください。
か、お問い合わせください。

対象 市内在住で65歳以上の方

定員 会場により10～20人(申込多数の場合は抽選)

申込み 区高齢介護課又は各公民館にある参加申込書を区高齢介護課又は各公民館へ

問合せ 区高齢介護課 TEL 840・6068 FAX 840・6167

区民ギャラリーでひと休みしていきませんか

「ボランティア絵手紙さなえの会」ご協力のもと、展示を行っています。是非お越しください。



日時 8月3日(月)～31日(月) ※土・日曜日、祝日を除く
8時30分～10時30分、13時15分～17時15分

会場 区役所食堂棟(下落合)

問合せ 区総務課 TEL 840・6013 FAX 840・6160

毎月最終日曜日は、区役所の休日窓口をご利用ください

仕事の都合等で平日窓口に来ることができない方は、是非ご利用ください。

全10区役所(支所・市民の窓口を除く)で、区役所の一部業務を取り扱います。市税の窓口も開設しています。

日時 8月30日(日) 8時30分～17時15分 **問合せ** さいたまコールセンター TEL 835・3156 FAX 827・8656

こんにちは 区長

毎日、暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

中央区長 西村 徹

お子さんや高齢の方にとっては体調管理が大切な季節です。暑さを我慢したり、無理をしないでこの夏を乗り越えましょう。

当地域では、昔から「朝まんじゅうに昼うどん」という言葉が残っています。お祭りや祝い事など、夏の特別な日に、その年に収穫した小麦を使ってごちそうを作り、ゆっくり身体を休ませたそうです。

皆様のご家庭でも、消化の良い食事をとり、軽い体操などの運動を心掛け夏バテにならないように注意しましょう。



▲保健センター「はみ肉ぜい肉とんでゆけ! ~筋トレ&ストレッチの巻~」にて