さいたま見沼

よみさんぽ

2019
Vol. 29

食べる・つくる　1

1食のお弁当に想いをこめて

食事サービスセンターエンジュ

記録写真家　柿内未央

食べる・つくる
1

１食のお弁当に想いを込めて

食事サービスセンターエンジュ

こんにちは，エンジュです

見沼区の南中野郵便局の裏に佇む，ちょっとメタリックな？　２階建ての建物をご存じですか．ここから１日約 300 食の食事が地域のあちこちに運ばれています．やどかりの里が運営する障害者就労支援事業所で，うつ病や統合失調症などを患った精神障害のある人たちの働くことを支える場でもあります．元々は，1997（平成９）年に旧大宮市中川（現見沼区）でスタート．2012（平成 24）年７月に現在の地に移転しました．とかくサービスの受け手となりがちな精神障害のある人も地域福祉の担い手となって働けたら，という願いから，食事の宅配事業を始めました．昼食は見沼区と大宮区の一部，夕食は，さいたま市在宅高齢者等宅配食事サービス事業の見沼区，大宮区，緑区，北区の一部を受託しお届けしています．管理栄養士や調理，配送スタッフも含め，80 人近くが仕事に携わっています．食事は毎日欠かせず，直接口に入れるものですから，衛生面や食材に気を配り，また，バランスの良い食事を長く食べていただいて健康に結び付くよう，飽きのこないような，喜んでいただけるような献立を，と工夫しています．

ボリューム満点！エンジュ弁当

彩りも鮮やか「お祝い膳」

エンジュがスタートして 20 年，１食の食事を通じてさまざまな出会いがあり，日々，ちょっとした物語が生まれます．今回は，「エビフライ」にまつわるエピソードをご紹介します．

いつものお弁当箱の蓋を開けたら「エビフライ」が２本！

「エビフライの御馳走だったけど，あれは何の行事だったのかしら」と，やどかりの里のスタッフから素朴な質問が…….エンジュでは，ひなまつりや敬老の日などの行事食や，月に一度「世界のグルメ」として，海外の料理を紹介するお楽しみ献立があります．しかし，何のイベントごともない日に「エビフライ」が出たので不思議に思われたようです．そのタネ明かしは，この日，いつもご利用いただいている障害福祉事業所「いーはとーぶ」さんでは「成人を祝う会」が開かれ，そのお祝膳を注文いただいたのです．

献立をたてる際には，主菜には肉と魚を交互に，揚げ物は週に一度，とバランスを考えていますが，「いーはとーぶ」さんからご注文いただいた１月 25 日は，「魚」「揚げ物」を据える巡りだったということもあり，「エビフライ」を主菜にし，「お祝膳」には，プラスのアレンジをしてお届けしました．

「お祝膳」は，ごはんは華やかにちらし寿し，メインの献立は若い方向けにエビフライとハンバーグ．副菜として，野菜たっぷりで栄養バランスのよい大根の煮物．ブロッコリーは若い人好みに肉みそでボリュームアップしました．手作りポテトサラダは，エンジュの定番メニューです．デザートは旬のいちごババロア．刻み食やムース食の方といっしょのものを食べていただきたい，という思いでムースにしました．

１食に思いを込めて

エンジュでは，朝８時半から昼食の仕込みを開始します．11 時には昼食配達に出て，夕食の準備を始め，15 時半には夕食配達へ．いろいろな人が関わり，１食１食思いを込めて，お届けしています．ここでは，１日の様子とそこに関わる人たちをご紹介します．

エンジュの１日

8：30　昼食仕込み・調理

9：30　盛付け

10：30　蓋閉め・積み込み

＜調理＞誰かの役に立つ仕事に携われて嬉しいです．時間に追われる毎日ですが，１人１人の健康につながっているという大切さを見失わないようにしたいです．衛生面には特に気を付けています．弁当の蓋を閉める時に，笑顔で食べてくれたらいいなあ，と思っています．　（内藤和代）

11：00　昼食配達出発，夕食仕込み

12：00　調理

13：00　配達終了

＜盛付＞私自身が嚥下障害で食の楽しみを奪われた経験から，エンジュでの盛付けも彩り，バランスに気を配っています．調理の様子も見ているので，その状態を崩さないことも重視しています．人から人へ，エンジュのお弁当の蓋を開け，笑顔の輪が広がったら幸せです．（斉藤智子）

13：30　盛付け

15：00　蓋閉め・積み込み

15：30　夕食配達出発，片付け

17：30　配達終了

＜配達＞
お弁当を渡す少しの時間ですが，お客さんが笑顔で「美味しかった，ありがとう」と言ってくださり，僕も人のために貢献できているのだな，と日々実感します．元々人見知りだったのですが，少しずつ会話もできるようになり，一歩ずつ前進できているかなと感じます．
（太田裕己）

「成人を祝う会」に寄せて

１月 25 日，「いーはとーぶ」で「成人を祝う会」（以下，「祝う会」）が開かれました．この会は，特別支援学校を卒業し，「いーはとーぶ」で二十歳を迎える人がいる年に行っているそうです．お祝膳は，以前は職員が購入したこともありましたが，着替えの介助などもあり，食事をブレンダーにかけたり刻んだり，準備にあまり時間がとれないこと．そして，お祝膳のメニューや容器も相談にのっていただくことで，普段昼食を利用しているエンジュに依頼がありました．

「祝う会」には，保護者の他，卒業した学校の先生やヘルパーさんも参加されました．二十歳のお祝いは，一生に一度しかない晴れの舞台，出席者はみな正装し，主役は袴で臨みました．お祝いのメッセージをいただいたりオペラを聴いたり，幼い頃からの歩みを辿るスライドショー，成人を迎えた抱負など厳かに行われたそうです．

式を終え，着替えてからお食事の時間．障害があり言葉にすることが難しい人たちですが，「なんというか，テンションが違いました」と，職員の小島正美さんにお話を伺いました．「食のすすみもよく，目の輝きや雰囲気でいつもと違うインパクトがあった」そうです．華やかで，美味しかった，というお話をいただき，新たなスタートを迎える日に，ささやかながらお手伝いができ，作り手としてもとても嬉しく励みになりました．

食へのこだわり

さて，エンジュではなるべく国産のものを使って，安心して食べていただけるお弁当作りを心がけています．中でもお弁当の要，白米は，地元で美味しいお米をつくっている農家さんから購入しています．その生産者の１人が，見沼区中川の農家，荒井行男さんです．

荒井さんとは 15 年ほど前，エンジュが現在の土地に移転するよりも前からのおつき合い．今でも週に４袋，年間 6,000 キロのお米を荒井さんから届けていただいています．美味しいお米の秘密を聞いてみると，「他のお米が混ざっていないからかな」と荒井さん．「キヌヒカリ」という品種のお米を使っているそうです．

一町歩（3,000 坪）の農地と五反の田んぼを親戚の方と営む荒井さん．つくった野菜は市場には卸さず，ハウスで直売しています．お話を伺っている間にも，１人のお客さんが「今日は野菜ないですか」といらっしゃいました．近所にお住まいの主婦の方です．荒井さんは，袋一杯に入ったにんじんを笑顔で渡していました．「スーパーで買った野菜とは，匂いも味も違います．ここのにんじんだと，子どもも食べてくれるから」とお客さんは言います．

これからの季節はじゃがいも，秋にはさつまいも……幼稚園の子どもたちや地域の人が，荒井さんの畑に収穫体験に訪れます．やどかりの里のバザーでも，さつまいも堀りのイベントをやらせてもらいました．エンジュのことは「いつもみんな頑張って働いていると思います」と温かく見つめてくださっています．これからも，地域の顔の見える関係性を大事にしながら，安心・安全なお弁当作りを目指します．

ここ見沼の地でお弁当を作り続けて，20 年が経ちました．１食１食のお弁当には，作る人，届ける人，食べる人……いろんな人たちのエピソードがつまっています．その想いを大切に，エンジュは今日もお弁当を届けます．

（記　永瀬恵美子）

エンジュ　〒 337-0042 さいたま市見沼区南中野 286-1　TEL　048-686-7875

本の中のお弁当

並木せつ子

阿部了･直美著　木楽舎

農山漁村文化協会

喜多みどり著　角川書店

弁当には他のご馳走では味わえない楽しさがあります．ふたをあけるときのワクワク感は弁当独特のものではないでしょうか．今回はこのワクワク感を本で味わってみましょう．

『おべんとうの時間』(2010)は幼稚園児からおばあちゃん，写真家，船頭，鳶職人，海女，大学教授，フラガール，運転士，猿まわし等など，日本各地の老若男女に取材した本です．ひとりひとりの仕事や生い立ち，弁当の思い出，その日の弁当の写真（ほぼ等倍）が載っています．カラフルなかわいいお弁当，茶色っぽいドカ弁，いろいろありますが，やっぱりおかずの花形は卵焼きでしょうか．現在①～④巻まで刊行されていますが，弁当取材の旅はまだ続いています．

少し前の時代の弁当なら**『聞き書　ふるさとの家庭料理　第 19 巻　日本のお弁当』**(2003）です．花見や芝居見物のような行事・行楽の弁当，田植えや山仕事など働く人の弁当をはじめとする多彩な弁当が，容れものも中身も当時のままに写真と聞き書きで再現されています．機械を使わなかった頃，田植えは集落みんなで手伝いあう作業でした．その弁当はおにぎりや煮物，漬物，餅などが重箱や桶にどっさりつまっていて，質素なのにえも言われぬおいしさが写真から伝わってきます．

弁当が活躍（？）する小説なら**『弁当屋さんのおもてなし』**（2017）です．会社員の千春は東京から札幌に転勤になったばかり，心身ともに疲れていました．仕事帰りに弁当屋「くま弁」に行くと，ザンギ弁当を頼んだのに手渡されたのは鮭かま弁当．一旦は怒ったものの食べてみると，それは弱った千春の胃にぴったりでした．「くま弁」の料理人ユウは客の思いにぴったりの弁当を作ってくれる人だったのです．千春とユウと常連客たちが弁当を中心にくりひろげる物語．現在５巻まで刊行されていて，二人の恋の行方も気になるところです．

３冊とも本を閉じる頃には，無性に弁当が食べたくなっていることまちがいありません．

あの街 この街 俊一郎が行く・23

音と匂いの記憶

とまつりしゅんいちろう
都祭俊一郎

1975年生まれ．生まれも育ちも，東京の下町．
エンジュの新築の他，保育園や幼稚園の設計（新築及び改修）を複数行う．（写真　新　良太）

ストーリー

美味しかった食べ物の思い出を聞かせて！　と聞かれると，いつもポカーンとしてしまうのは，思い出せないから．ありがたいことに，世の中は美味しいものがいっぱいです．なのに，すぐに答えられない．記憶に残る食べ物とは，匂いや音，季節や時間などといった味とは違うストーリーが添えられた時に醸成されていくものなのかもしれません．そんなつもりで，記憶を辿ってみます．

初めてのお店

まだ独身だった頃は，仕事を夜中に終わらせて帰ることが多くありました．夜中の２時，３時まで仕事をすると，張り詰めていた気持ちは中々おさまらず，すぐには寝られません．ある夜，人通りのない下町で信号待ちをしていたら，小さな灯りに気がつきました．ふとノンアルコールで何か作ってもらえないかと思い，車を停めました．すでに夜中の３時．営業時間を示す札には「力尽きるまで」と書かれ，面白いと思ったものの，中の様子が見えない初めてのお店に，そんな時間に入るのは勇気がいります．思い切って扉を開けてみました．

下戸が通ったバー

下戸である私，お酒が飲めない者が夜中のひと時を過ごす場所は，なかなか存在しないのです．意を決して開いた扉の先には，カウンターの向こうに厳つい体格のマスターが……お酒が飲めないが作れるものがあるか聞いてみると，快く迎えてくれました．時間帯のせいか，狭いお店に他の客はいませんでした．オーダーを聞かれますが，場慣れしてないし，ノンアルコールだし，どのように頼んだらいいか想像できません．それを素直に伝えると，マスターは少し考えてから，オススメを作るけど苦手なフルーツはあるかと聞いてくれました．特にないと答えると，すぐに作り始めます．手際よく作ってくれた何かのフレーバーのシロップにソーダを加え，バナナのスライスを浮かべた飲み物でした．

音と匂いが思い出させてくれる

飲んでみると，シロップはライチの風味がする爽やかな味で，美味しい．ただ，炭酸に浮かべられたバナナがいい味がするような想像ができません．おそるおそる口にしてみると，バナナのねっとりとした食感に炭酸のプチプチした刺激が楽しい．既に４時近い時間でしたが，爽やかな香りと軽やかさに包まれた優しい甘さに癒されます．加えて，良質なスピーカーから聴こえるジャズボーカルも心地よく，仕事の疲れから解放された気がしました．その後，２杯ほど別のものを作ってもらい，店を後にしました．空は白みはじめていました．

家に戻り，シャツを脱ぐ時に，店で焚かれていたお香の匂いがしました．すぐに先程までのバーでの味や匂い，そして音の思い出が蘇ります．

後日談

心地よかった思い出はそのままに，数日後，そのバーを再訪してみました．飲めない客の再訪に，マスターは殊更喜んでくれ，いろいろと打ち解けた話をしました．大阪出身で，下町に来る前は沖縄で修行していて，フルーツの扱いや在庫にはこだわりがあることも教えてくれました．そして，夜中に突然現れた酒を飲まない客を何かの査察と思って怯えていたことも……それからは，客としてだけではなく友人としても付き合いが深まり，マスターが大阪に帰ってからも交流は続いています．音や匂いの思い出と共に．

あなたの街のやどかりさん　第25回

出会いから始まる本づくり
活字の力を信じて

やどかり出版・やどかり印刷は，1970（昭和45）年に活動を開始したやどかりの里が立ち上げた事業です．単行本150点以上，雑誌「響き合う街で」（年４回発行，通巻124号）を発行しています．その他，依頼された書籍も多数発行しています．

やどかり出版・やどかり印刷は，1977（昭和52）年創業の歴史ある出版社であり，印刷所です．1970年に七里の地で活動を始めたやどかりの里が，自らの活動を世に問い，差別や偏見の目でみられやすい精神障害のある人の生き方や暮らしぶりを社会に発信することを目指しました．

そして，1997（平成９）年からは精神障害のある人たちが雇用されて働く場「やどかり情報館」の事業として，20人近くの精神障害のある人が出版・印刷事業を担っています．出版事業と印刷事業は二人三脚で「本」を完成させているのです．なかなか世に出ることはない本づくりの過程ですが，今号ではそのプロセスをお伝えします．

①　企画:編集部が，この著者の本を出したい，この活動を社会に伝えたい，あるいはやどかり出版で本を出してほしいといった著者との出会いがあり，本の構成が決まります．

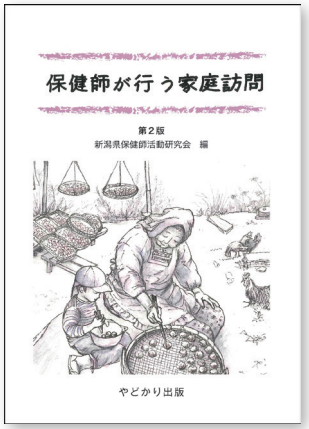
②　原稿の整理：著者の書き下ろしの原稿の他，研修会の記録などでは音声データを文字起こしし，原稿にします（以前はテープ起こしといっていましたが，今はICレコーダーで録音し，パソコンで文字にします）．編集部に集まってきた原稿を読者に読みやすい原稿にします．

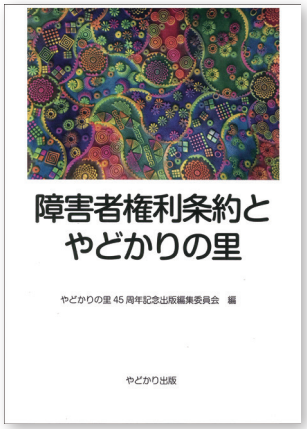
③　制作（レイアウト・組版）・装丁：最終的な原稿を著者と確認したら，どんな体裁（レイアウト）にするか決定し,「本」のもとになる版下を作成（組版）します．やどかり出版の初期は和文タイプでしたが，今はPCの専用ソフトで版下を作成しています．本の表紙は本の「顔」です．タイトルがわかりやすく，本に込められた著者からのメッセージを伝えます．

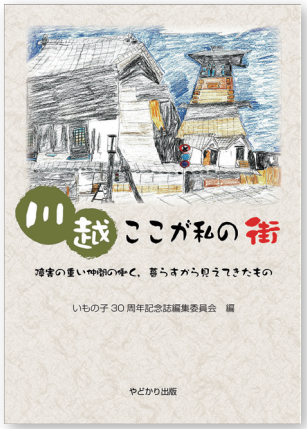
④　校正：原稿に誤りや誤字脱字がないか，入念に原稿を読み版下を修正します．

⑤　印刷・製本：組版機を通して，印刷機にデータを送り，印刷を開始します．印刷されたものを丁合機にかけて，１冊ごとにページをそろえ，製本機で表紙をつけて１冊の本が完成します．

やどかり出版・やどかり印刷では，すべての工程で精神障害のある人が活躍中です．お仕事のご相談，お待ちしております．　（記　増田　一世）







文字起こし，データ入力，名刺やはがきの印刷をはじめ，自分史や句集など自費出版のお手伝いも……いつでもご相談ください．

やどかり出版
〒337-0026　さいたま市見沼区染谷1177-4
TEL 048-680-1891

技術力アップ　本づくりの醍醐味

出版や印刷の仕事は，表舞台で活躍する仕事ではなく，本の著者たちが社会に発信したいことをよりよく伝えるお手伝いをする仕事です．地味な仕事ですが，１冊の本が出来上がった時の喜びは味わい深いものがあります．やどかり出版・印刷で技術を高めつつ働く２人を紹介します．

編集者として研鑽の日々

中塚治さん（やどかり出版）

10代で精神疾患を発症し，治療しながら回復し，父親が亡くなった後，アルツハイマー型認知症になった母親の介護をしながら，やどかり出版で働き始めました．その後介護の無理もあって，再発・再入院を経験します．退院後やどかり出版で再び働き始め，初めてのひとり暮らしを経験しながら，校正の仕事に携わっています．最近は，原稿整理（リライト）の仕事に従事し，腕を磨いています．もともと言葉遊びが好きで，詩を書いていたこともあり，日本語教師になりたいと思っていたこともあります．「言葉」に興味があるので，言葉を扱う校正やリライトは集中力のいる仕事ですが，おもしろいですね．

本の装丁を手がけて

T.Ishii さん（やどかり印刷）

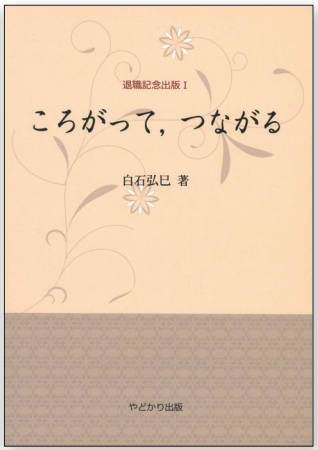
高校卒業後，精神的不調を経験し，閉じこもりがちになり，仕事が長続きしませんでした．30歳の頃にやどかり情報館で働き始め，15年目を迎えます．やどかり印刷のHPでイラストレーターやフォトショップというソフトを使っていることがわかり，学校や独学で学んでいた技術を活かせるのではないかと思ったのです．最初の３年間はテープ起こしばかりでしたが，職員の配置転換などでデザインの仕事が回ってくるようになりました．

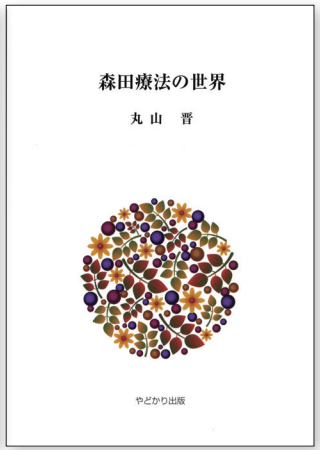
最近は本の装丁も手がけ，色の統一感（同系色でまとめるなど）を大切にして，気持ちよい配色を大事にしています．レイアウトも手の混んだものより，シンプルなデザインを心がけています．

――見沼区染谷のやどかり情報館にやどかり出版・やどかり印刷があります．やどかり出版の本を読んでみたい，やどかり印刷に仕事を頼みたい，どんな所かのぞいてみたい……と思った時，ぜひお立ち寄りください．開館日は月～土（９時～18時）です．お電話は048-680-1891～1893です．

活字離れが心配な最近ですが，活字の力を信じて，やどかり出版・印刷は事業を進めていきます．

やどかり出版の書籍は，やどかり出版HPからご注文いただくと，送料サービスです．どうぞご活用ください．　（記　増田　一世）





自費出版お手伝いします

左の５冊は，著者の方からの依頼で出版したものです．ページ数や部数もご相談に乗ります．自分の本を作ってみたい……と思っている皆さん一度ご連絡ください．

TEL 048-680-1891

おいしく食べて
健やかに
栄養バランスのとれた
お弁当で食生活を支えます

昼食　1食　550円
月～金，１食からお届けします！

＊おかゆや刻み食も対応します
＊ご希望の曜日にお届けします

エンジュ　TEL686－7875
＜受付＞月～金（祝日を除く）8:30～18:00

あなたらしい毎日を。
さいたま市内を中心にビルやマンションを管理する会社です。
ご自身のライフスタイルにあった時間でのお仕事があります。

今日も 明日も そっと。
毎日興業株式会社
〒330-0842　埼玉県さいたま市大宮区浅間町2-244-1
TEL 0120-156365 (フリーダイヤル)

公益社団法人　やどかりの里
すてあーず
南中野 844－22 イエローハウス
Tel/688-8223

布製品をオーダーメイド製作いたします！
お気軽にご相談ください。
1Fリサイクルショップ「すてあーず」営業中！
Tel/687-4483（直）

新刊案内　やどかり出版

やどかりブックレット・障害者からのメッセージ・25

統合失調症を生き抜いた人生

『70 歳を目前にして今，新たな一歩を』増補版

堀　澄清　著　2019 年3月1日発行　900 円+税

〒 337-0026　さいたま市見沼区染谷 1177-4　TEL 048-680-1891

こころの悩み、ちょっと話してみませんか…？

お住まいの区の障害者生活支援センターまでご連絡下さい

見沼区障害者生活支援センターやどかり　電話；048－682－1101
大宮区障害者生活支援センターやどかり　電話；048－795－4720
浦和区障害者生活支援センターやどかり　電話；048－793－6373

～精神障害のある方、そのご家族の地域の相談機関です～

すべての人々が人間らしく豊かに育ちあえる地域づくりをすすめるために

社会福祉法人 鴻沼福祉会（こうぬまふくしかい）

こころを込めた手づくりの品をぜひ一度お試しください

とうふ屋 一豆（いちず）
TEL　048-854-8000
FAX　048-854-3538
さいたま市中央区上峰2-10-20

つばさ共同作業所とそめや共同作業所が手がける、国産・手づくりにこだわった本格とうふ。
宮城県産高級大豆「ミヤギシロメ」を１００％使用し、オリジナル惣菜も人気です。
大豆本来の濃厚な甘さとコクを味わえる“小さなぜいたく”を食卓にお届けします。

きりしきのパン
TEL　048-854-6910
FAX　048-854-6942
さいたま市中央区円阿弥1-3-15　鴻沼福祉会館内

きりしき共同作業所のパンは食の安全・安心にこだわり、原材料に国産小麦粉を使用しています。（一部商品を除く）
この道３０年の職人とともに手がけるパンは、少し懐かしい味と香りがします。

弁当屋 いちず
TEL・FAX　048-684-1257　さいたま市見沼区染谷2-145

そめや共同作業所のお弁当は旬を感じる手づくり弁当です。
野菜をたくさん取り入れ、手が込んでいると女性に大人気です。

鴻沼福祉会から読者の皆様へ

○鴻沼福祉会では、袋詰め・部品組み立て作業や清掃作業、資源回収など、地域の企業様のニーズに応えるべく様々な仕事を受注しています。働くことをとおして障害のある人がさらに輝けるチャンスを求めて新しい仕事にもチャレンジしつづけています。

○障害のある人たちの就労支援、生活支援、相談支援のスタッフを募集しています！　問い合わせ先：048－854－6890（担当オガワ）

鴻沼福祉会事業所一覧

●本部・事務局　埼玉県さいたま市中央区円阿弥1-3-15　鴻沼福祉会館内　TEL：048-854-6890　FAX：048-856-0313

《はたらく》●つばさ共同作業所（中央区）　●あざみ共同作業所（見沼区）　●そめや共同作業所（見沼区）　●きりしき共同作業所（中央区）
●さいたま障害者労働センター（桶川市）
《くらす》●第1たかさご荘　●第2たかさご荘　●第3たかさご荘　●かえでホーム　●かりんホーム　●よつばハイツ
●なつめホーム（以上、中央区）　●のぞみホーム（見沼区）　●ひかりホーム（西区）
《ささえあう》●中央区障害者生活支援センター来夢　●地域活動支援センター来夢（以上、中央区）
●見沼区障害者生活支援センター来人（見沼区）

さいたま見沼よみさんぽ

作者紹介

記録写真家　柿内未央さん（表紙写真）

“人としていかに生きるか”について考えるなかで，平和の基盤は自然との共生きにあると痛感し，埼玉県の明石農園にて自然栽培を学ぶ．

生かされていること，全ての本質が等しくつながり合っていることを感受してから世界が変わり，その一部として生きたいと思うように．

自然とヒト・人と人をむすぶお手伝いがしたく，“自然とヒト”…いのちの記録をメインに活動している．

ホームページ　http://tomomusubi.com/

食べる・つくるに寄せて

私たちの代わりに“食べもの”を“そだてる人”や“つくる人”は，私たちを生かしてもくれている人．

そして，他のいのちをいただき生きる私たちは，生きたがっていた様々ないのちの集合体．抱く感謝の気持ちの伝え方はきっと，自分を，自分以外の他のいのちを大切にすること．

私たちを生かしてくれているいのち，それを支えてくれている人の想いを知ることできっと，より心豊かに生きていける．いのちでひとつ．　（柿内未央）

さいたま見沼よみさんぽ　第29号
発行　2019年6月
編集　「さいたま見沼よみさんぽ」編集委員会
〒337-0026　さいたま市見沼区染谷1177-4
Tel　048-680-1891
Fax　048-680-1894
E-Mail　johokan@yadokarinosato.org
https://www.yadokarinosato.org/
発　行　公益社団法人やどかりの里
理事長　土橋敏孝
印刷所　やどかり印刷

今号から「食」に関するお話をお届けします．

公益社団法人やどかりの里は，この大宮見沼界隈で障害のある人たちとともに地域で生きることを目指して活動を続けています．私たちは長年この地域で活動し，地域の皆さんに支えていただいてきました．

そして，この地域の人々が織りなしてきた歴史･文化，守り育ててきた自然，地域に根づいた事業等々をもっと知りたいと思うようになりました．合わせて，やどかりの里のことも皆さんにもっともっと知っていただきたいと「大宮見沼よみさんぽ」を創刊いたしました．

またこの度，広く地域情報をお届けするため「さいたま見沼よみさんぽ」と改題致しました．

「さいたま見沼よみさんぽ」編集委員一同