

学校給食  
おすすめ  
レシピ

# 白身魚のアーモンドフライ

ビタミンEが豊富なアーモンドを使ったフライです。香ばしい香りとパリッとした食感が食欲をそそります。



### 材料 (4人分)

- ・白身魚切り身 (40g) 4切れ
- ・塩.....ひとつまみ (1.2g)
- ・白こしょう.....少々
- ・白ワイン.....小さじ2 (8g)
- ・小麦粉.....小さじ2強 (20g)
- ・水.....小さじ1と1/3(20g)
- ・スライスアーモンド.....40g
- ・揚げ油.....適宜

### 《作り方》

- ①塩、こしょう、白ワインで下味をつける。
  - ②小麦粉と水を混ぜ合わせて魚につけ、周りにアーモンドをまぶす。
  - ③170℃に熱した油で約4分揚げる。
- ※お好みで分量の加減をしてください。

# 第18回福生市子ども議会を開催しました

平成30年10月13日(土)に、市庁舎の市議会議場で第18回福生市子ども議会を開催しました。

子ども議会は、子どもであっても、一人の市民として地域や学校に対する意見、提案を発言できる機会を設けるとともに、広く市政全般に興味、関心を持ってもらうことを目的として、平成13年から開催しています。

市内の小学校の5、6年生から選ばれた14人の子ども議員が、通常の市議会とほぼ同じ形式で、広い分野にわたって元気に質問しました。

それぞれの質問に対して、市役所の各担当部署から、易しい言葉でわかりやすく答弁しました。

当日は、子ども議員の保護者や学校の先生など、約70人もの方々が傍聴しました。



問合せ 生涯学習推進課地域教育支援係 ☎551・1958

# 目指せ、美ボディ!! 体育館スポーツ教室クローズアップ!

市内体育館3館のこの冬オススメのスポーツ教室を紹介します。初心者の方も大歓迎ですので、ぜひお気軽にご参加ください。

### 【中央体育館】

#### ◎バランスボールエクササイズ

跳ねる、転がるというボールの特性を利用して有酸素運動やストレッチを行います。

- ◆日時 ①毎週木曜日、午後7時30分～午後8時30分
- ②毎週金曜日、午前10時～午前11時

◆参加費 参加毎350円

◆申込 予約不要・当日先着順

問合せ 中央体育館 ☎552・5511



### 【熊川地域体育館】

#### ◎シェイプアップエクサ

リズム系エクササイズやマットやボール等を使って楽しく運動をして身体を引き締めていきます。

- ◆日時 毎週火曜日(祝日・休館日を除く)、午後7時30分～午後8時30分

◆参加費 参加毎300円

◆申込 予約不要・当日先着順

問合せ 熊川地域体育館 ☎552・1980



### 【福生地域体育館】

#### ◎シェイプアップヨガ (託児付)

身体と心を整えて、日常のストレスを解消しましょう。

- ◆日時 毎週金曜日、午前10時30分～午前11時30分

◆参加費 参加毎500円

◆申込 予約不要・当日先着順

※託児は要事前予約(託児定員5名)・別途料金がかかります。

問合せ 福生地域体育館 ☎530・8811



# 新春福祭り～図書館で運試し～

福生市内の各図書館では、1月4日(金)から1月31日(木)までの間、おみくじを引くことができる新春福祭りを開催します。素敵なプレゼントが当たるかもしれません。ぜひお越しください。



### ◆おみくじを引いていただくには・・・

#### 【大人向け】

それぞれの本の内容を表した漢字を頼りに、本を借りてください。

#### 【子ども・中高生向け】

児童書かヤングアダルト(中高生向け)の本(マンガ・雑誌は除く)を5冊以上借りてください。



問合せ 中央図書館 ☎553・3111

# 福生学びの豆知識 Vol.7

# 『ブラインドサッカーを知ろう!』

パラリンピックの正式種目であるブラインドサッカーのルールや魅力を知って、皆で応援しましょう!

### ■ブラインドサッカーとは?

ゴールキーパーを除く4人のフィールドプレイヤーは、障害の度合いの差を公平にするためアイマスクをつけ、ボールに内蔵された鈴の音を頼りに行う5人制サッカーです。危険な接触を避けるため、ボールを取りに行く選手は「ボイ!」と声を出さなければ反則となります。

※「ボイ(Voy)」とはスペイン語で「行く」という意味です。

### ■観戦時のマナー

視覚に頼れない選手たちにとって、ボールの音と味方からの指示、相手の声はプレーをするための大切な要素となります。プレー中、観客は静かに見ることが求められます。ただし、ゴールが決まった瞬間は、大歓声でフィールドと一緒に喜びを分かち合しましょう。

### ■福生市の取組

福生市では、平成22年度からブラインドサッカーの東日本リーグ(旧関東リーグ)誘致や開催に併せてイベントを行い、多くの方に観戦やボランティア、体験などをしてもらうことで、障害者および障害者スポーツへの理解を促進し、ユニバーサルデザインの実現を目指しています。



問合せ 教育総務課教育総務係 ☎551・1930

- 教育委員会定例会予定**
- ◆1月25日(金)午後3時
  - ◆2月15日(金)午前9時30分
  - 場所 市役所第二棟4階第1委員会室
  - ◆3月22日(金)午前10時
  - 場所 もくせい会館30会議室

以上の議案が審議可決されました。

- 報告事項 3件
- 第12回定例会(12月18日)議案

◎福生市民会館条例施行規則の一部改正について(他11件)

- 報告事項 2件
- 第11回定例会(11月20日)議案

◎福生市教育委員会教育長職務代理者の指名について(他2件)

- 報告事項 2件
- 第10回定例会(10月23日)議案

平成30年10月から12月までの教育委員会定例会の主な内容を紹介します。

教育委員会の動き