

# 市内体育館3館の一押しスポーツ教室!

市内体育館3館がこの冬おすすめする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】◎金曜ZUMBA(託児付き)

陽気なラテン音楽に合わせて踊るダンスフィットネスです。ラテンダンスのステップだけではなく様々なジャンルのダンスステップも入っているので、楽しく体を動かせます。「楽しんでできる」が特徴なのでダンスの上手、下手ではなく、楽しんでいるうちに運動ができるというレッスンです。



◆日時 毎週金曜日(祝日は休み)、午前10時~11時

◆参加費 参加毎500円

◆申込み 当日参加可能

※託児は要事前予約・別途料金がかかります。

問合せ 中央体育館 ☎ 552・5511

## 【熊川地域体育館】◎太極舞

太極拳の動きをモチーフとしたエクササイズです。「動くヨガ」のような感覚で、音楽に合わせてゆったりと舞います。激しい動きは無いので、老若男女問わずどなたでも参加いただけます。



◆日時 毎週金曜日(祝日は休み)、午後1時30分~2時30分

◆参加費 参加毎500円

◆申込み 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(託児付き)

身体と心を整えて、日常のストレスを解消しましょう。深い呼吸で、身体も奥から引き締まっていきます。



託児もありますので、お子さんのいる方もぜひご参加ください。

◆日時 毎週金曜日、午前10時30分~11時30分

◆参加費 参加毎500円

◆申込み 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

## 茶室福庵でおもてなし「初釜お茶席体験」

普段は立礼席(椅子席)で行っているお茶席体験ですが、新春特別企画として小間(茶室)でおいしい抹茶とお菓子のおもてなしをします。いつもと違う雰囲気のお茶席体験をぜひお楽しみください。

◆日時 1月12日(日) 午前10時~午後2時 ※お菓子がなくなり次第終了します。

◆場所 茶室「福庵」

◆定員 先着35人※直接会場へお越しください

◆費用 300円(茶菓子代ほか)



## 茶室福庵でお茶席体験

【1月から3月の予定】

初めての方も立礼席(椅子席)で気軽にお茶席を体験できます。おいしい抹茶とお菓子でおもてなしします。

◆日時 1月26日、2月9日・23日、3月8日・22日 午前10時~午後2時 ※お菓子がなくなり次第終了します。

◆場所 茶室「福庵」

◆定員 先着25人※直接会場へお越しください。

◆費用 300円(茶菓子代ほか) 問合せ 公民館公民館係 ☎ 552・2118

学校給食  
おすすめ  
レシピ

## 手づくりトマトソース

バジルの香りをつけたトマトソースです。ウインナーにソースをかけて、パンにはさみ福生ドッグ風にしてみてはいかがでしょうか。鶏肉や魚にかけたり、ピザソースとして使ってもおいしいです。自由にアレンジして使ってみてください。

材料(小学校中学年4人分)

- ・トマトケチャップ …… 小さじ2
- ・こいくちしょうゆ …… 小さじ1/2弱
- ・オリーブ油 …… 小さじ1/2
- ・砂糖 …… 小さじ1/2
- ・にんにく(みじん切り) …… 1/2片
- ・粉チーズ …… 小さじ1/3
- ・玉ねぎ(みじん切り) …… 1/6個
- ・バジルチップ …… 少々
- ・トマトピューレ …… 25g
- ・片栗粉 …… 小さじ1/6

【作り方】

①オリーブ油でにんにくと玉ねぎを炒め、トマトピューレ、ケチャップ、しょうゆ、砂糖を加えて少し水分をとばす。

②最後に粉チーズとバジルチップを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける

※分量はお好みで加減をしてください。



## 福生学びの豆知識 Vol.10

## 図書館の障害者サービスのご案内

図書館は、赤ちゃんからお年寄りまで、すべての市民が利用できる場所です。直接図書館に来館できる方ももちろん、身体が不自由で図書館まで行けない方、目が不自由で本が読めない方も図書館を利用できるようにサービスを展開しています。



拡大読書機



DAISY再生機

### 郵送サービス

目が不自由であることが読書の妨げになっている方を対象に、朗読資料(※1)を、郵送にてご提供しています。市内にお住まいで、視覚障害をお持ちの方はご利用いただけます。身体障害者手帳の有無は問いません。

### 大活字本

細かい字は読みにくい、という方にお勧めしたい本が大活字本です。線が太く大きな文字と、広い行間で構成されており、通常版では1冊で完結する本も数冊に分けて組みなおされています。現代文学、教養本などがあります。

### 拡大読書機

弱視の方は、見え方の状態も見やすい字の大きさも、人によって異なります。拡大読書機は、調節できますのでご自分の見やすい状態でご利用いただけます。そのほか、辞典の細かい字を見るためにもご利用いただけます。

### 宅配サービス

お身体が不自由なため図書館への来館ができない方に対して、ご自宅まで資料をお届けします。市内にお住まいの方で、身体障害者手帳2級以上などの条件がありますが、詳細につきましては、お気軽にお電話でご相談ください。

(※1) 朗読資料とは…目が不自由な方が本を「聴読」できるよう、紙・目次から図表や奥付けまで、全てを音声化し、カセットテープやCD、DAISYに収録したものです。

☆図書館を自由に利用することが困難と感じている方、是非、お気軽に図書館職員までご相談ください。

問合せ 中央図書館 ☎ 553・3111

問合せ 551・1930  
業務係 教育総務課教育総務係

◆3月24日(火)午前10時 市役所第一棟4階庁舎

◆2月18日(火)午前9時 市役所第二棟4階第1委員会室

◆1月31日(金)午後3時 市役所第一棟4階第1委員会室

教育委員会定例会予定

報告事項 1件

議案が審議可決されました。

以上報告事項

議案

令和元年度福生市一般会計補正予算(第8号)の原案中教育に関する部分に対する意見聴取について(他7件)

報告事項 2件

協議事項 1件

第12回定例会(12月19日)議案

令和元年度福生市一般会計補正予算(第8号)の原案中教育に関する部分に対する意見聴取について(他10件)

報告事項 1件

第11回定例会(11月22日)議案

学校給食センターにおける運営方式の変更について(他2件)

福生市教育委員会教育長職務代理者の指名について

令和元年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。

第10回定例会(10月18日)議案

学校給食課給食運

学校給食課給食運

551・8351

令和元年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。

第10回定例会(10月18日)議案

学校給食課給食運

給食費の納め忘れは  
ありませんか

給食で使用される食材は、保護者の方から納めていただく給食費で購入しております。

給食費引落の口座には、残高不足になりませんよう入金をお願いいたします。

給食費を長期間未納の方に対して、強制執行(債権差押)を実施する場合があります。