



# 市民センターの夏休み子ども教室

体を作る、力になる、調子を整える、のバランスが大切です

## 親子料理教室 8/3



食生活改善推進協議会のみなさんの指導で、クッキー作りを楽しみました



食生活改善推進協議会の会員の指導により、親子でクッキー作りをしました。最初に会員の方から、食生活について、「体を作る」「力になる」「調子を整える」、3つの食材をバランス良く食べましょうとお話がありました。クッキー作りは、生地をこねて、動物の形を作ったり、型で抜いてチョコでトッピングをしました。焼きあがると「ワ~いいにおい！サクサクでおいしい」の歓声！会員さんお手製のカレーライスをいただき、とってもおいしくて楽しい料理教室でした。

## 宇宙の不思議を学んだ

### プラネタリウム教室 8/5



三重県環境学習情報センター

水谷 雅寛さん



会場の天井に届きそうに大きな、星たまごプラネタリウム



三重県環境学習センターの水谷雅寛さんを講師に迎え、プラネタリウム教室が行われました。8/4に種子島から打ち上げられたH2Bロケットの映像を見てお話を聞き、プラネタリウムの仕組みを教えてくださいました。その後、「星たまごプラネタリウム」(直径4m、高さ3m)の中に入り、夏の三大角(こと座・わし座・はくちょう座)さそり座などを観察しました。今年の11~12月には、100年に一回のアイソンすい星(ほうき星)を見ることができるとのお話も聞いて、今日の教室で子どもたちは、宇宙の不思議に興味を持ち、アイソンすい星がとても楽しみになりました。

## 勝つためには技術と戦略が大事です

### ロボット教室 8/10



四日市中央工業高等学校  
ロボット研究部顧問  
伊藤久隆先生



ロボット研究部の生徒さん 4名

全国優勝 3 回の四日市中央工業高等学校ロボット研究部の顧問伊藤先生と、3 年生の部員をお招きして、ロボット教室を開きました。

先生の話を一方向的に聞く授業ではだめだと、生徒自らが課題を見つけ出す授業の一環で、ロボット研究が始まりました。

ロボット相撲ってどんなの？ 昨年の「高校生ロボット相撲全国大会」の映像を見て鉄板の土俵の上で、相手の押しに耐える磁石の力、相手を押し出すタイヤ・モーターの性能など勝つためのロボットの設定や戦術の奥深さに、参加者はみんな驚きでした。その後、一人ずつ、相手に見立てたダンボール製のマシンを押し出す操作体験をしました。最後は、マシンをのぞきこんで構造を教えてくださいました。



## 野外焼却は法律で禁止されています

「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により、野外焼却や基準に適合しない小型焼却炉を使用したごみの焼却は禁止されています。

庭先や空き地などでごみを焼却すると、煙、悪臭及び灰の発生により近隣の方に迷惑をかけるだけでなく、ダイオキシン類などの人体に有害な物質が発生します。ごみは燃やさず、必ず分別してごみ収集日程表のとおり地域の集積場に出してください。

次の行為は法律上例外として認められていますが、ご近所の迷惑にならないよう十分に気をつけてください。

風俗慣習上又は宗教上の行事における「しめ縄、門松」等の焼却  
たき火やキャンプファイヤーなどでの木くず等の焼却  
あぜ草や稲わらなど農業(家庭菜園)を営むためにやむを得ないもの  
法律に違反してごみを焼却した場合、5年以下の懲役若しくは1,000万円以下の罰金(又はこれらの併科)が科せられる場合があります。

問合せ 四日市市役所 廃棄物対策室 ☎354-4415

[参考] 基準に適合する小型焼却炉の要件は次のとおりです。

- 1) 燃焼ガスの温度が 800 以上の状態でごみを焼却できること。
- 2) 燃焼中に連続してごみを投入する場合は、二重扉などにより外気と遮断された状態で、ごみの投入が可能であること。
- 3) 燃焼ガスの温度を測定するための温度計等が設けられていること。
- 4) 燃焼ガスの温度を保つために必要な助燃装置が設けられていること。

## こにゅうどうくんの ちょこっと健康情報 1

目指すは元気で長生き！始めませんか？健康づくり

目指すのは健康寿命(日常生活に制限がなく、元気でいきいきと生活できる期間)を伸ばすこと！今回はその考え方を少し紹介します

元気なうちから健康づくり！(一次予防)  
普段から食事や運動など生活習慣に気を配ることが、元気で長生きの第一歩です。今後シリーズで、気軽に取り組める健康づくりのポイントをお伝えします



病気になる前から、が大切なんだね。

みんなでやろか！  
健康づくり！  
健康づくりはみんなと一緒に！が継続の秘訣です

詳しくは、インターネットで「こにゅうどうくんの 健康情報」と検索してください

## 注意!!

8月8日、富洲原地区で「高額医療費の還付がある。手続きの書類を送る」と、四日市市役所の職員を名乗る不審な電話が2件ありました。  
「おかしいな？」と思ったら、警察にお電話を！  
四日市北警察署  
☎366 0110