



## 科学展示室に ミニ実験ブースが登場

問い合わせ 児童会館（緑ヶ丘2、☎24・2434）

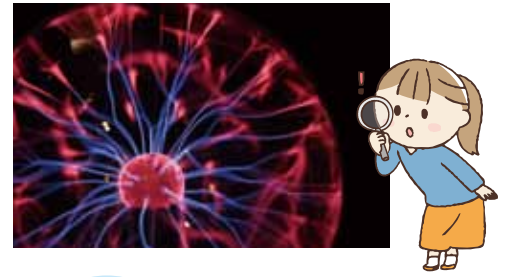
## 科学展示室でお手軽ミニ実験にトライ！

高校生以上有料

科学展示室は、子どもから大人まで、科学の原理と法則を「見て・触れて・ためす」ことができる参加体験型の展示施設です。令和3年度より、「自分で実験器具に触れながら手軽に科学実験に挑戦できる」ミニ実験ブースを新たに11点設置しました。今回は、このうち、3点を紹介します。

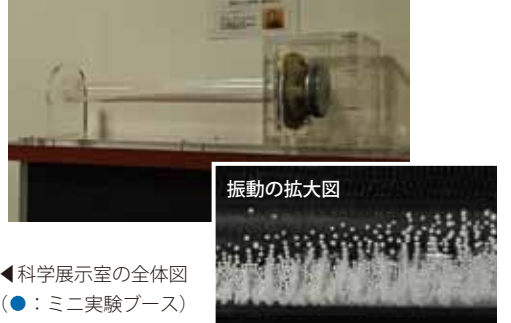
### 静電気の実験 「プラズマボール」

人体が電気の通り道になることを目で見て体感しよう！



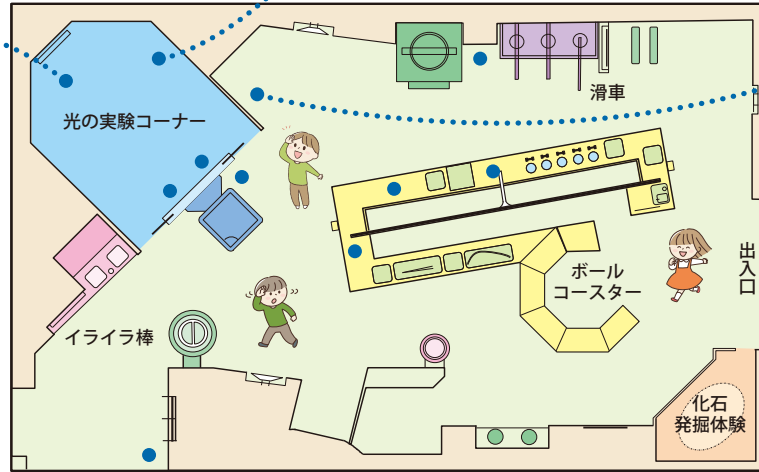
### 音の実験「クント管」

音は空気の振動！  
見て・触れて体感しよう！



### 光の実験 「光の屈折と反射」

プリズムやレンズを使って光の屈折と反射をためてみよう！



## 児童会館からのご案内

科学展示室のほか、プラネタリウムや無料の屋内遊び場、定期開催している工作や実験講座など、さまざまな「遊びと学びの体験」ができます。

### ◆プラネタリウムで宇宙を身近に！

プラネタリウムは4月に機器をリニューアル。季節ごとの星空案内と迫力満点の全天周映像番組をご覧ください。

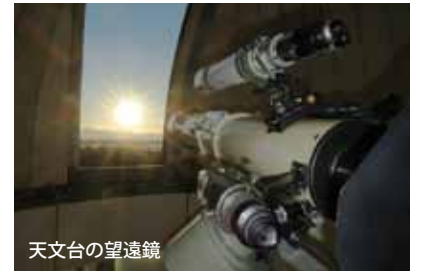
高校生以上有料・要予約



### ◆月に一度の「星の観望会」

天文台や地上の望遠鏡で星空観望。令和4年度は、月に1度開催します。（6月開催分は、11頁を参照）  
この他、年数回の天文特別講座も予定しています。

参加無料・定員30人・要予約



## 健康のために、歩こう

自分の健康を保つために、できることから始めてみませんか？帯広市では、「歩くこと」に着目した健康マイレージ事業を行っています。

市ホームページID.1004906

問い合わせ 健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721）

帯広市民は、車の利用が多い傾向にあり、過去に実施した、健康づくりアンケートでは「歩いて5分以内の距離でも自家用車を利用する」と回答した人が約3割を占めていました。

そこで、身体活動を増やすきっかけをつくるため、最も手軽な「歩くこと」に着目し、帯広市健康マイレージ事業を実施しています。健康マイレージ事業は、歩数計機能付きスマートフォン用アプリ「SPOBY」をダウンロードし、ユーザー登録をすることで参加できます。歩いてためたポイントを商品券などの特典と交換したり、抽選に応募することができる仕組みです。

### SPOBY利用後の歩数変化

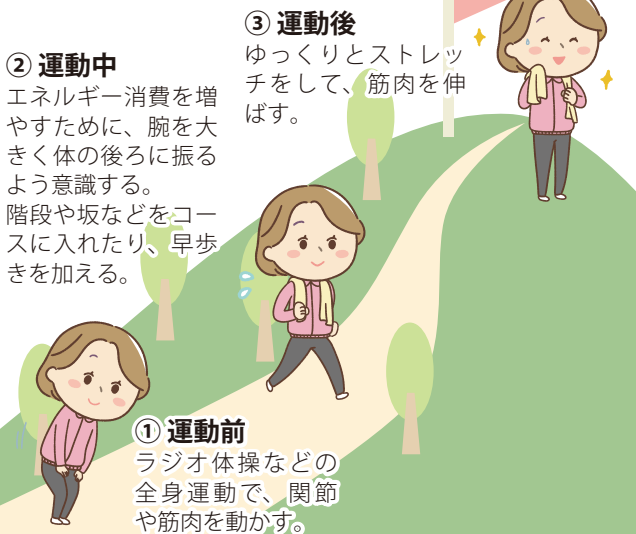
SPOBY利用後は、多くの人が活動量を増やしています。歩数を意識して歩くことにより、特に「運動習慣の少ない人」の歩数が増え、利用者全体の歩数増にもつながっています。



### 安全にウォーキングを行うために

「歩くこと」は、生活習慣病の予防や改善、ストレスの軽減など、私たちの心身面に良い影響を与えるといわれています。これから取り組もうと考えている人は、歩いた後に「心地よい疲れ」を自覚する程度でも継続することで効果が現れます。「まずは10分」歩いてみることから始めましょう。

### 運動するときのポイント



「歩くことで特典がもらえるので、もっと歩こうと思う」  
「1日頑張った結果をアプリで確認している」

数字で見る  
**健康マイレージ事業**  
ユーザー登録者数 **2916人**  
平均歩数 **5800歩**  
(令和4年4月30日時点)

### スポビー SPOBYを始めるには

- スマートフォンから二次元バーコードを読み込み、登録画面を表示する
- メールアドレスと郵便番号を入力し、ユーザー登録をする
- 「SPOBY」で検索し、スマートフォンにアプリをダウンロードする
- アプリのメニューボタンから「バイタルリモート」を選択する
- 登録したメールアドレスに届いたIDとパスワードを入力する
- 属性を選択して登録完了

※ Androidを使用している人は、スマートフォンの歩数計とアプリを連動させるために、「GoogleFit」をダウンロードする必要があります。  
※ 登録したメールアドレスにIDとパスワードが届かない場合、メールの受信設定や登録するメールアドレスを変更するなどにより、plus-info@spoby.jpからのメールが届くよう確認してください。