

まちがい5 ファイブ

今回のテーマ

総合農事センター 秋のばらフェア
園内のバラ園には約128種1000株ものバラが咲き誇り、秋ならではの深みある色合いと豊かな香りを堪能できます。

応募締め切り**11月6日(金) 消印有効**

応募方法

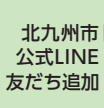
はがきに、間違っている画面番号と、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、市政だよりの感想を書いて、**応募先**へ。LINE応募(北九州市公式LINEを友だち追加し、トーク画面で「市政だよりの感想」をタップ)、**ネット**も可。正解者の中から抽選で10人に図書カードを進呈します。

応募先

〒803-8501 市長公室企画・マーケティング課
「まちがい5」係(☎582・2236)



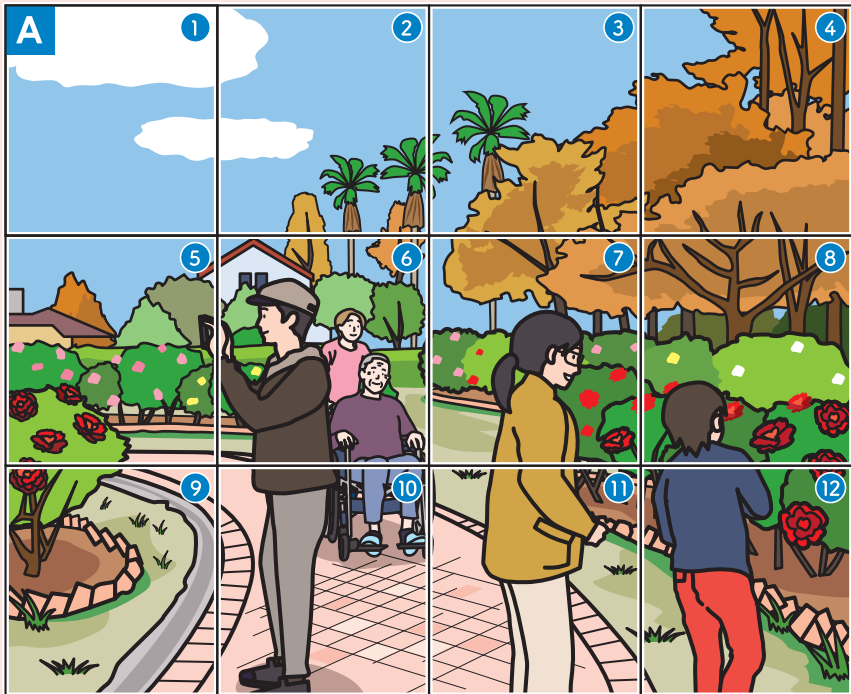
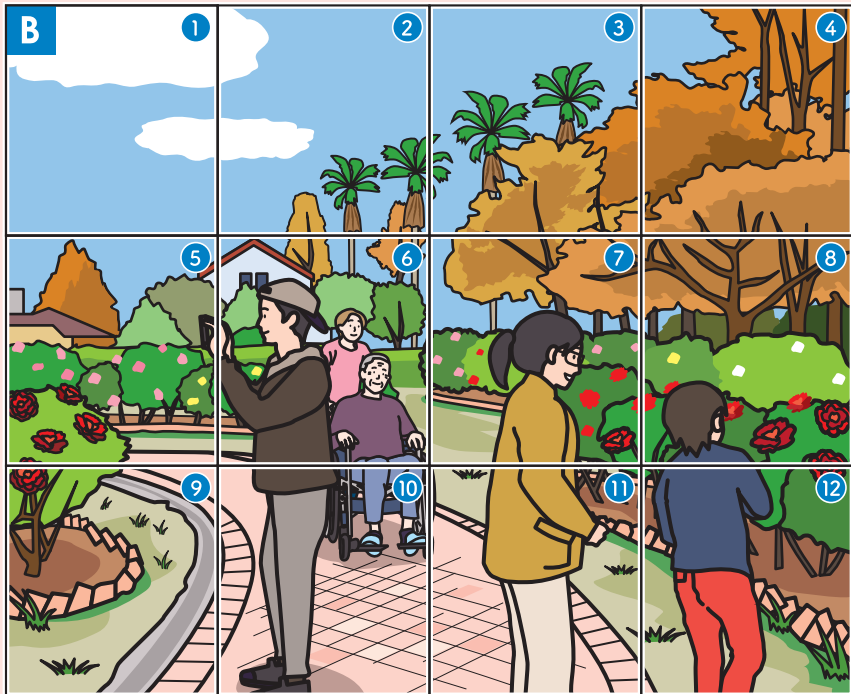
市ホームページからの申し込み



北九州市公式LINE友だち追加

イラストのAとBを比べて、違っている部分を見つけてください。
間違いは全部で5つ(5画面)です。

※印刷のにじみや色の濃淡は間違いに含みません。



10月1日号の答え

5つの間違い

② ④ ⑥ ⑧ ⑨

間違い部分

②鳥がいる・いない ④奥の木の有無 ⑥ベンチの有無
⑧手がパー・グー ⑨バッグを持っている・いない

応募総数

1201通

※当選者の発表は、景品の発送をもって代えさせていただきます。 ※個人情報や感想は、景品発送と紙面づくりの参考に利用します。 ※LINE応募の当選者には、後日LINEトーク上でご連絡します。ブロックせずにお待ちください。

図書館職員の書籍紹介

～北九州市にちなんだ「お薦めの一冊」をご紹介します～

「いとはんのポン菓子」

著・歌川たいじ

担中央図書館

☎571・1481

大阪の旧家で育った「いとはん」ことトシ子は、設計図や機械といった工学に夢中な女の子。工学を学ぶことを許してもらえず国民学校の先生となったトシ子は、戦時中、栄養失調で命を落としていく教え子たちを救いたいと一途に願う。そんな時、少ない燃料と穀物で大量のポン菓子を作れる穀類膨張機を知る。トシ子は、飢えから救うこの機械を作るため、北九州・戸畑に行くことを決意し、初めての土地で地元の婦人会や職工たちの信頼を得ようと奮闘する。

一人の女性がこんなにも心血を注ぐ背景には、あまりにも理不尽で悲惨な戦争があった。「どんな生き方が自分らしいのか、それがわからなくては幸せなどどこにもない」とトシ子は言う。自分らしさとその先にある幸せについて考えてみたい。

中央図書館司書 吉田



歌川たいじ
「いとはんのポン菓子」
／光文社

※ご紹介の書籍は、市立図書館で所蔵しています。
予約が多い場合はすぐに貸し出しできないことがあります。

子育て応援！ミニコーナー

虫歯を防ぐおやつ習慣

問 保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

虫歯のできるプロセス

お口の中の虫歯菌は、糖分をエサにして「酸」をつくり、歯からカルシウムやリンが溶け出します(脱灰:虫歯の始まりの状態)。
糖分摂取後、お口の中は酸性になります。一方、「唾液」には酸を中和し、再石灰化(溶け出したカルシウムやリンを再び歯に供給する)を促す修復機能があります。

食生活(おやつ)のバランス

成長期に必要で、お子さんにとって楽しみでもある「おやつ」が、虫歯のリスクを左右します。

重要なのは、お口の中が酸性になっている「時間」です。

アメをなめ続ける、ジュースのガラガラ飲みなどは、長時間お口の中が酸性の状態になります。

食べる量より、回数と時間がポイント!

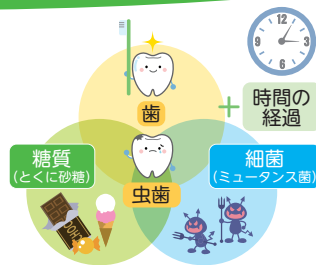
回数や時間が増えると、唾液による修復タイムが減り、虫歯のリスクが高まります。

唾液が歯を修復する時間を確保するため、食事とおやつは、**回数と時間を決めて(2～3時間空けて)**取るようにしましょう。

●おすすめ「おやつ」 **おやつは1回の食事です**

チーズ、無糖ヨーグルト、野菜スティック、小魚、ふかし芋、季節の果物

●飲み物は水かお茶にし、**甘い食べ物×甘い飲み物は避けましょう。**



※参考: (公財)ライオン歯科衛生研究所HP (育児と乳歯の情報サイト)から

