

まちがい5 ファイブ

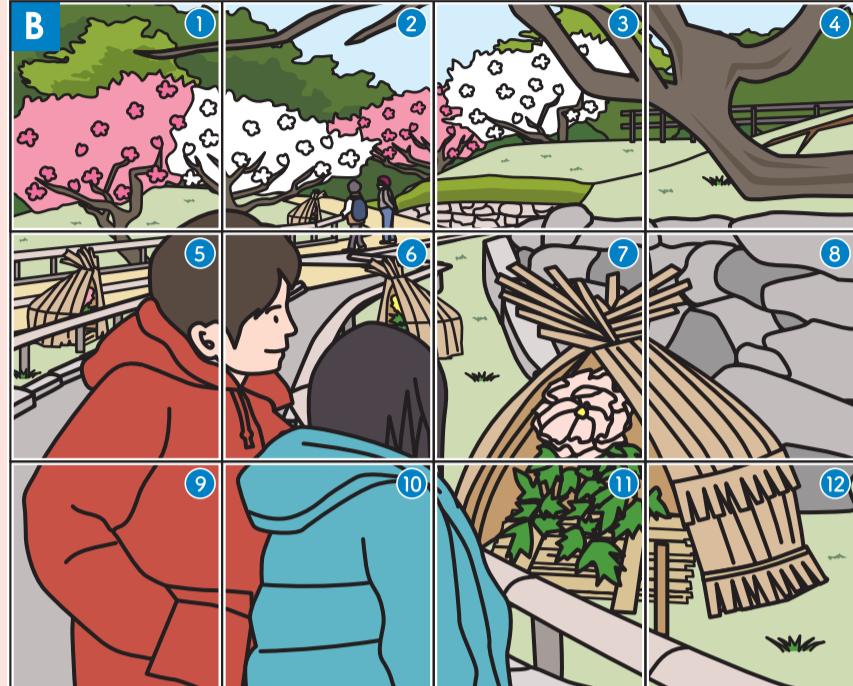
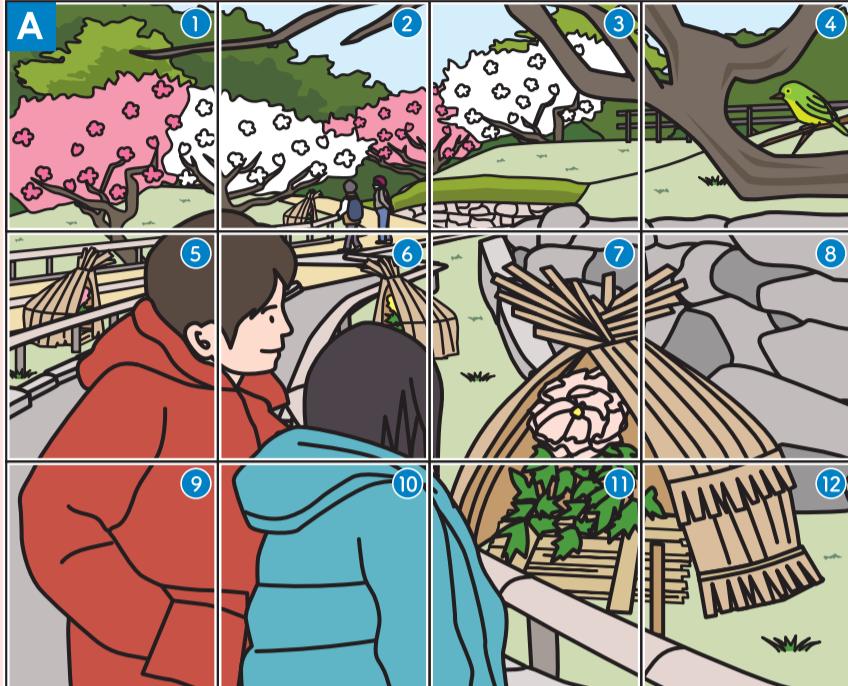


今回のテーマ
白野江植物公園 フユボタン
冬囲いのわら製のかさをかぶった、色とりどりのフユボタン約50株が並びます。

応募締め切り2月5日(木) 消印有効

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。

※印刷のじみや色の濃淡は間違いに含みません。



1月1日号の答え

7つの間違い

①②④⑨⑬⑯

間違い部分

①窓の有無 ②枝の数 ④小屋の長さ

⑨しっぽの振り方 ⑬馬の脚 ⑯葉っぱの有無

応募総数 3745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。ブロックせずに待ちください。



イベント・講座に 参加してみました!

担当 市長公室広報戦略課 ☎582-2236

市政だより編集スタッフが、本紙に掲載されたイベントや講座を体験取材して、内容や感想を紹介するコーナーです。

昨年11月にリニューアルオープンした、テクノケア北九州(小倉北区馬借一丁目、総合保健福祉センター1階、☎522-8721)。月に2回、一般市民を対象に「おうちで使える!介護講座」を開催しています。今回はそのうち「知っておきたい介助のコツ!歩きや車いすでの移動」に参加しました。

前半はリハビリ専門職によるレクチャー。移動をサポートするさまざまな福祉用具(靴、つえ、歩行器・歩行車、車いす)の選び方や介助のポイントを教えてもらいました。後半は実際につえや車いすでの移動・介助も体験でき、盛りだくさんであつという間の2時間でした。



▲工夫が詰まったリビング

介護は急に必要になることが多いですが、こうした講座で知識を得ておくと安心感が全然違うと感じました。講座の後はテクノケア北九州で、モデルルーム風の展示や、機能・デザインにこだわった福祉用具を見て帰るのもお薦めです。(スタッフF・J)



子育て応援!ミニコーナー



フッ化物(フッ素)で虫歯予防を!

問 保健福祉局健康推進課 ☎582-2018

フッ化物(フッ素)は、お茶や魚介類など多くの食品に含まれる成分で、歯や骨の強化や、虫歯になりかけた歯の修復、原因菌の抑制など、虫歯予防に大きな役割を果たしています。

●年齢に応じた利用!

開始時期	歯が生えてきたら	前歯がそろう1歳頃から	ブクブクうがいができるようになったら
利用方法	フッ化物配合歯磨き剤	フッ化物塗布	フッ化物洗口
実施場所	家庭 5歳まではフッ素濃度1000ppm以下の歯磨き剤を使いましょう(2歳までは米粒程度、3~5歳ではグリンピース程度)	歯科医院など 子供の歯科検診で実施	学校など 洗口液の濃度により、週1回や1日1回の頻度で行いましょう

●効果を高めるためのポイント

フッ化物の利用後30分程度は飲食を控えることで、フッ化物が歯の表面に長く残り、効果を発揮します。また徐々に歯を強くするため、長期的に継続利用することが大切です。

北九州市では、1歳6ヶ月児と3歳児歯科健診でフッ化物塗布を実施しています(無料)

