

会員65万人突破! スーパーの特売情報をチェックできるケータイサイト
新規登録で商品券1万円分をプレゼント
約6000件から検索できるレシピ情報、おトクなクーポン付きお出かけ情報も!
6月18日(金)までの登録で、20人に商品券1万円分が当たります

リビング新聞 X @nifty
シュフモ
まずは登録を
とってカンタン!



薄毛に悩む女性に聞く
中野先生に
聞きました!

- こんな生活はハグる! 5個以上は要注意**
- 脂ものを多く食べる
 - 運動不足を感じる
 - 早食いである
 - 睡眠が十分に取れない
 - コーヒーなどのカフェインが好き
 - ストレスが多い
 - 食事の栄養バランスがすぐれず
 - タバコを吸っている
 - 髪を頻りに染める
 - フケが出やすい

それはある日突然気付く 髪が薄くなった?

あれ

30代~40代は女性の髪の“曲がり角”。
「髪が細くなった」「ボリュームが出ない」
などの変化に、密かに心を痛めていますか?
“髪はオンナの命”と言われていたから、
加齢になんて負けていけない!
対策を学んで、健やかな髪をはくくみましよう。

- これさえすれば! 美髪キープ術**
- 食事の気を付ける**
髪が伸びるのにはたんぱく質、髪の成長を促すためのビタミン、亜鉛、ミネラルです。足りない分をサプリメントで補うなら、亜鉛はピロチン、ビール酵母などがおすすめです。
 - 質の良い睡眠をとる**
髪も肌と同じように夜、成長するため、遅くとも午前0時前には寝るようするのがベスト。睡眠時間は最低でも6時間はとるようにしましょう。
 - 喫煙は厳禁**
薄毛・抜け毛と血行は大きく関係しています。タバコは血行を阻害し、血行不良の引き金に。また、ビタミンCを破壊してしまったり、乾燥やフケ・痒みの原因にも。
 - 紫外線から髪を守る**
紫外線は頭皮を乾燥させ、髪が抜けやすくなるうえ、髪の水分子も失いやすくなります。外出するときは日傘や帽子で、頭皮も守りましょう。帽子の場合は、こまめに洗濯を。
 - ストレス発散をせよ**
ストレスが原因で薄くなる人が非常に増えています。趣味を楽しむなど、心をリフレッシュすることが大切です。

- Q 父親が薄毛だと、娘にも影響がある?**
A 男性型脱毛症の原因物質「ジヒドロテストステロン (DHT)」の影響を受けやすい体質は遺伝する可能性もあり、女性型男性型脱毛症になる場合もあります。※男性ホルモンが変化し物質で女性も少量ながら分泌される
- Q 薄毛の原因は、娘にも影響がある?**
A 加齢・ストレス・喫煙・睡眠・食事の5つが大きく影響を及ぼします。生活習慣の乱れは最大。
- Q 髪は1日にどのくらい抜けても大丈夫?**
A 1日に100本は抜けても大丈夫。シャンプーをするときは40本程度抜けるもの。洗濯は毎日または2日に1回がおススメ。洗うときは頭皮に負担がかかるといけない。
- Q カラーリングやパーマはよくない?**
A 頭皮への負担はありますが、おしゅれに気をつければダメージはそれほどありません。白髪染めは月に1回くらいが目安です。
- Q 薄毛の相談はどこにしたらいい?**
A 身近で相談しやすいのは「皮膚科」です。薄毛は病気がひそんでいることもあります。それを見極めるためにも医療機関に相談してみましょう。
- Q 髪はロングでもショートでも関係ない?**
A ロングだと結んだりしやすいなどのトラブルがありますが、薄毛・抜け毛に髪の長さが影響することはまずないでしょう。
- Q 毛の抜けやすい季節はある?**
A 人間が一番抜け毛を感じるのは秋。動物と同じように、夏毛から冬毛に生え変わる時に髪が抜けるようす。

雪印 MEGMILK
おいしく摂ろう **カルシウム & MBP**

毎日骨太

のびる、つる、げんき

毎日骨太

カルシウム 1000ml

踏み出せ明日への第一歩
子供の夢応援 キャンペーン
応募締切: 2010年7月10日(土)まで(当日消印有効)

合計2,500名様

合計2,380名様

旅行券・図書カードプレゼント

毎日骨太

毎日骨太は子供の夢を応援します

毎日骨太は子供の夢を応援します

毎日骨太は子供の夢を応援します

プレゼント
鮮やかな色彩で描き出すユーモアあふれる渡辺豊重の作品を楽しんで
6/12(土)~8/29(日)、神奈川県立近代美術館 鎌倉で「鬼と遊ぼう 渡辺豊重展」が開催されます。ユーモアあふれる絵画・版画・彫刻などを観に出かけてみませんか。このチケットを读者5組10人にプレゼント。希望者は住所・氏名・電話番号・「美術館チケット」希望の旨を明記してハガキまたはファックスで右記応募先へ6/12(土)必着。当選発表はチケットの発送をもって代えします。応募先について問い合わせ: 電話=0467-22-5000 「鬼と遊ぼう」2010年

える プラウザ
もっといろいろ! あなたの街の「エア情報」は **えるこみ** で検索

※情報をお寄せください
「えるこみ」係 045-645(640)1080 (応募先)
〒231-0015 横浜市中央区東上町5-78、キン横浜ビル6階「リビング横浜南-えるこみ」係 電話=045(640)1080 ※応募はよく確認を

5/29(土)・30(日) 6/2(水) 開催
横浜の夏の訪れを告げる風物詩 **家族で開港祭へ行こう!**

今年で29回目を迎える「横浜開港祭」。多くの市民に親しまれているイベントに出かけませんか?

会場は臨港パーク、みなとみらい21地区ほか
5月29日(土)・30日(日) 6月2日(水) 10:00~21:00
約3000発の花火、光と音・水が織り成す美しい世界にうっとり。いつもと違う横浜港の景色を堪能して。

ピームスペクトルinハーバー
約3000発の花火、光と音・水が織り成す美しい世界にうっとり。いつもと違う横浜港の景色を堪能して。
日時: 6/2(水) 20:20~21:00
場所: 臨港パーク前洋上・メインステージ前

TOPICS
お気に入りのレストランに投票してあなたもグルメ調査員に
あなたもグルメ調査員になりませんか? アメリカ生まれの「ザガットサーベイ」は、客である皆さんが店の評価をインターネットで投票し、その後調査の上出版される市民参加型グルメガイド本です。現在横浜のレストランは約50店。これを3回の150店を目指す「ザガットサーベイ」横浜3回計画に参加しませんか。下記ホームページにアクセスし、メンバー登録後に投票を。投票者全員に完成した本がもらえます。また抽選でステキなプレゼントも。投票は6/13(日)まで。まずはサイトをのぞいてみて! 詳細はホームページを参照して。
URL: http://www.zagat.com/japan/

学ぶ
国際協力に興味のある若者は参加をセミナー「訪ねよう! 国際機関」開催
横浜国際交流協会では、国際協力の分野で勉強や仕事をしたいと考えている高校生以上30歳以下対象のセミナー「訪ねよう! 国際機関」(全5回)を開催。6/11(金) 9:00から電話で受け付け(先着順)。参加費133500円。定員各回30人。
□日時と訪問先: 6/18(金)「国際熱帯木材機関」、6/23(水)「国連大学高等研究所」、6/25(金)「アジア太平洋都市協定ネットワーク」、6/30(水)「国連食糧農業機関」、7/2(金)「国連世界食糧計画」※各日17:00~19:00 □会場: 横浜国際交流協会(YOKE)と各国際機関の事務所 □問い合わせ: 電話=045-222-1174 (9:00~17:00)

遊ぶ
子どもたちだけで料理を体験 夏休みの料理はまかせて!
フォーラム南太田で、働く女性と子どもを対象に「夏休み子どもがシェフ! 夏野菜クッキング!」を実施。子どもは食のプロと一緒に調理実習。保護者は横浜の生産者の話を聞きます。6/1(火)から6/30(日)まで予約受付。参加希望者全員の名前(ふりがな)・年齢を明記して送付を。当選結果は後日連絡。応募者の個人情報保護法に基づき利用されます。
□日時: 7/4(日) 10:00~13:00 □定員・参加費: 先着20組(大人1人・子ども1人で3000円。子ども1人追加ごとに500円) □問い合わせ: 横浜野菜推進委員会 電話=090-8434-3282 (梅さん)

見る・聴く
もっと日本の伝統芸能に親しもう「義太夫」を楽しむ会開催
6/13(日) 14:00、久良岐能舞台(横浜市磯子区磯崎8-21-7)で「女流義太夫を聴く会」を開催。普段なじみの少ない「義太夫」の世界を解説やワークショップ、演奏で楽しむことができます。伝統芸能に触れる良い機会です。
□出演: 津島 幸三郎、三浦 雅夫、新津 雅夫、新津 雅夫、新津 雅夫、新津 雅夫
□料金: 3500円(小・中学生は無料)
□問い合わせ・申し込み: 電話=045-761-3854

TOPICS
横浜元町ブランドを身にまとったスペシャルなリカちゃんに注目!
6/4(金)~6(日)の3日間、山下公園をメイン会場で開催される横浜セントラルタウンフェスティバル「Y15」に、元町の「フクソーダ」がコラボする「リカちゃん」も話題。横浜元町の家「Do&Toy」で販売中。数量限定。
□問い合わせ: Do&Toy 電話=045-212-3512

見る・聴く
在日日系人の子どもの絵画コンテスト「私のせいかい 自分のメリーとは」
JICA横浜 海外移住資料館(横浜市中区新港2-3-1)では、6/27(日)まで在日日系人の子どもの絵画コンテスト「私のせいかい 自分のメリーとは」の応募作品を展示。このコンテストは、日本財団の留学生として日本で学ぶ日系人の若者たちが主催し、日本で暮らし外国語の子どもの対象に昨年秋に開催されたもの。在日日系人の子どもの自己表現の楽しさに気づいてもらおうと企画され、応募作品には、子どもたちの「メリー(楽しいこと)」が表裏されています。入場無料。□問い合わせ: 電話=045-663-3257

おいしくて飲みやすい、だから毎日続けられる
抽選で1万人が無料で試せるモニターキャンペーンを実施!

無料モニター・商品の申し込みはコチラ

0120-580-765
9:00~21:00/土・日曜、祝日もOK ※携帯電話でも通話無料
FAX 0120-580-129

12日間・1万人 無料モニター募集中!

森永製菓

無料
スーパーの特売情報、シュフモで見られます。

http://shuf.jp

子どものためのピアノコース
オリジナル教材サウンドブックを併用し、指導だけでなく楽しみながら学ぶこと、リズムを覚えることなど、総合的なピアノレッスンです。
月~土曜: 1回30分/年4回 7,350円(1回)

チャレンジ3レッスン
子どもにピアノを習わせたけど、興味もつかなかった...
まずは、3ヶ月だけ体験レッスン! 楽しく学べる! 体験レッスン(11ヶ月) 体験レッスン(11ヶ月) 体験レッスン(11ヶ月)

心療内科・神経科
ハートクリニック
平日(土)夜8時まで・日祝日も診療
JR横浜駅西口~徒歩5分
http://heartclinic.yokohama.com