

目次 Contents

- | | |
|---|------------------|
| 3 文化・スポーツ活動における表彰制度 | 22 生涯学習たより |
| 4 Shimotsuke-City Topics まちの話題 | 24 Let's SPORTS |
| 6 国民年金だより | 27 新・下野市風土記 |
| 7 市民芸術文化祭 | 28 図書館だより |
| 9 学童保育室入所申し込み | 29 読書人 |
| 10 保健だより  Health Information | 30 婚活バスツアー |
| 13 産業祭 | 31 暮らしの情報 |
| 14 障がい福祉瓦版 | 46 10月のカレンダー |
| 15  環境トピック | 47 国際交流員カロリンのコラム |
| 18 しもつけの環境 | 48 イベントカレンダー |

今月の表紙

今月の表紙は、本市出身で輝け下野エール大使として下野市を盛り上げていただいているプロ自転車チーム宇都宮ブリツェンに所属する雨澤毅明選手です。雨澤選手は、昨年のジャパンカップサイクルロードレースでは、世界の強豪を相手に3位、5月のツアー・オブ・ジャパン京都ステージでは見事に優勝するなど、若手エースとして活躍しています。チームとしても、9月15日に行われた秋吉台ロードレースで、今季10勝目を挙げ

プロツアーにおいて、4年ぶり3度目の年間総合優勝を決めました。今月開催されるジャパンカップも、優勝をめざしてがんばってください。

10月から広報しもつけが、リニューアルしました。3月に実施したアンケート結果をふまえ、目次を表紙の裏面に移動し、裏表紙をイベントカレンダーにして情報を探しやすくしました。今後とも皆様のご意見を伺いより良い広報紙となるよう努力していきます。

今月の何の日

10月20日 頭髪の日

10をとう、20をはつと読む語呂合わせから、1977年に日本毛髪科学協会が制定しました。協会では毛髪や頭皮に関する知識の普及活動を行っているほか、相談や検査、研究、講演会・セミナーなど髪に関する様々な活動を行っています。

髪の毛は脆く弱いイメージですが、実は髪の毛10本ほどの束で1.5リットルのペットボトルを持ち上げることができるほどの強度をもっています。髪の毛1本には、細いタンパク質の繊維が無数に集まっていて、引っ張って切るためには、約150gの力が必要です。1,000本の束なら150kgの力が掛からないと切れない計算になります。

意外と強度がある髪の毛ですが、抜け毛や薄毛は関係なく起こります。症状の原因は様々ですが、

そのうちの1つに、スマホを見続けることが挙げられます。なぜ、スマホを見続けることが影響してくるのかというと、スマホを長時間見ていると目が疲れ、体の血の巡りが悪くなります。これによって頭皮や毛髪に必要な栄養や成分が行き渡らなくなり、最終的には抜け毛や薄毛の症状が出てしまうそうです。

そのほか、脂質が多い食生活も原因となるようですが、どちらも生活習慣を改善することで解決できます。髪の毛のことで悩みがある人もない人も、頭髪の日を機会に自分の生活習慣を振り返り、改善が必要ならば、少しずつできることから始めてみてはいかがでしょうか。

■人口と世帯（9月1日現在）

人口／60,141人(+21)、男性／29,849人(+2)、女性／30,292人(+19)、世帯数／23,917世帯(+25)

