

# DENTAL CARE

## 意外と知らない 歯の健康知識



歯並びが悪いと、「歯の寿命が短くなる」「虫歯や歯周病になりやすい」「肩こりや頭痛が起こりやすい」など体へのさまざまな影響を及ぼします。「笑う時に気になる」という悩みを持つ方も良く来院されます。矯正は何歳になっても治療が可能です。ただ、周りに矯正しているのを知られたくない方



柴田 憲吾院長  
柴田 朝美副院長  
両名とも大阪歯科大学卒業で診療。患者さんと真剣に向き合う歯科診療を行う。

### 矯正

周りに気づかれずに矯正したいなら寝るときにつけるだけの「SH療法」

### SH療法 メリット

- ・SHアプライアンスを寝る時につけるだけ
- ・矯正後の後戻りが生じにくい
- ・歯を抜かずに矯正可能
- ・年齢に関係なく矯正可能
- ・従来の矯正より安い

も多いのではないのでしょうか。そんな方には「SH療法」がおすすです。寝る時にSHアプライアンスをはめるだけで矯正できる治療法です。歯を抜かずに矯正できる、従来の矯正よりも安くできるなど多くのメリットがあります。矯正すると表面的なものだけではなく、顔全体

### 審美 矯正(見えない矯正) 歯周病 インプラント

#### アスクデンタルクリニック

☎078-332-8241

神戸市中央区三宮町1-1-2

三宮セントラルビル4F

診/月・火・木 10時~13時

14時~18時

金 14時~18時

水・日・祝日 休診 三宮駅から徒歩4分

「アスクデンタルクリニック」で検察



の表情も変わるなど、もたらす効果はとても大きなものです。もし悩んでおられるなら、お気軽にご相談ください。

# スタートダッシュ! 2016年 Challenge!!

## 今だからこそ! 習い事を始めよう



無理なく続けられる内容だから、ほとんどの会員が初心者からスタート。運動が苦手な人や、身体が硬い人でも大丈夫!

### ホットヨガ2店舗通い放題キャンペーン

2/29申込締切、3ヶ月間2,767円/月  
今年こそ“なりたい”自分を叶えよう

全国220店舗以上を展開、体験者100万人以上を誇るホットヨガ専門スタジオ。最大の魅力は、それぞれの目的や運動量に合わせて選べる20種以上のプログラムだ。初心者ピッタリの「ヨガベーシック」から、美ボディを目指す「骨盤調整ヨガ」「お腹引き締めヨガ」、体調が整う「肩こり改善ヨガ」まで多彩なラインナップ。昼でも夜でも通えるから、一人ひとりのライフスタイルに合わせて続けられるのもうれしい。そんな人気のLAVAがホットヨガ通い放題キャンペーンを実施中。先着150名限定で、最初の3ヶ月間は月額2,767円で通い放題(諸条件あり)になる。たくさん通って効果を実感できるチャンス!まずは体験レッスンに参加してみよう!



ダイエット、美肌、骨盤矯正、冷え・肩こり改善、ストレス解消など、会員の98%が「効果を実感」しているそう。三ノ宮駅前店は音と光に包まれた新感覚スタジオ。駅近で利便性の良く、スタジオ内の雰囲気も落ち着いた印象。

**2店舗通い放題 キャンペーン実施中**  
3ヶ月間.....2,767円/月  
※先着150名 ※未経験者限定  
※7ヶ月以上契約の人限定  
※4ヶ月目からは13,300円/月  
※体験当日登録者限定

**マンスリーメンバー・ライト会員は1店舗の料金で2店舗通い放題に**  
※登録した店舗+好きな1店舗を選択可。  
※選択した店舗により料金が変わる場合あり

ホットヨガスタジオ LAVA (ラヴァ)

☎0570-00-4515 完全予約制

http://www.yoga-lava.com/ LAVA で検索

**特典**  
この記事持参で  
●体験レッスン.....1,000円  
※水・ヨガマットレンタル無料  
●体験当日登録の場合、  
登録金 + 入会金 10,000円 → 0円  
※入会時のみ施設使用料 別途2,000円  
さらに**月会費3ヶ月間2,767円/月**  
(2月末まで、新規の方のみ、来店時要提示  
掲載店舗のみ、他券併用不可)

**神戸三宮店**(女性専用スタジオ)  
営/曜日により異なる  
第4・第5金曜定休  
神戸市中央区下山手通2-11-5  
ホテル ザビ-神戸2F

**三ノ宮駅前店**(男女共用スタジオ・光スタジオ)  
営/曜日により異なる  
火曜定休  
神戸市中央区琴ノ緒町5-2-3  
協律三宮センタービル7・8F(受付7F)



**編集後記**  
小学生の息子が昨年末、肺炎に罹り10日ほど学校を休むことに。その間、算数図形の授業を受けられず、かなり躓いている様子。そこで先週末、嫌がる息子を説き伏せて、10分間集中的に教えると割とすぐに理解し「スッキリした!」と嬉しそう。嫌がっていた時間30分、教えた時間10分...うーん、遣任してるなあ。(T)  
新年早々、断捨離を決心。物への執着心も身軽になっていく室内を前に、手放すことが快感に。蓋を開けてみればゴミ袋13個、本120冊! 部屋も心もスッキリし、模様替えを楽しんでいます。物を手放すことも大事ですが、まずは「本当に必要か?」を吟味して買うことが私の課題のようです。(あやまる)  
5歳の娘が初めての歯医者に通っています。大きなお口を開け続けたり、上手に治療が進んでいるようで、先生に褒められ上機嫌。毎日の歯磨き、仕上げ磨きにも力が入っています。歯科オスメのヘッドの小さな歯ブラシを駆使して親も正しい歯磨き習慣を身に付けるべくがんばっています。(みどりな)  
去年は密かに「本をたくさん読むこと」を目標にしていたが、数えてみると1年で50冊読んでいました。約1週間に1冊のペースですが、今まで一番読んだ年になりました。今年もたくさん本を読みたいと思っています。ためになっているのかは定かではありません。(まえて)

## From CityLife 地域サークル ~神戸で元気に活動するサークルをご紹介します~

### ママとbabyのマンガCafe たまんち (中央区)



飲食の持込も可能で、自家製パンや完全有機野菜スープなども用意される。みんなで編んだポンチョと一緒に撮影!

自身の経験から「ママにのんびりまったり、自分のための時間を過ごしてほしい」との思いで、コレクションしたマンガを持参し、不定期でヨガや歌のイベントを開いていた山本さんが、昨夏常設スペースをオープン。壁の本棚には1,000冊ものマンガが並び、親子ヨガやおもちゃ作りなどのワークショップも開催する。また希望があれば、山本さんから無料で編み物を教えてもらえる。訪れるのは、ママ友仲間や、買い物帰りに気軽に立ち寄る親子など。イベント参加者は、「久しぶりに自分の時間が持てて夢中になりました。道具などもそろっていて手ぶらで参加できるのもうれしい」と満足そう。授乳ケープやおむつ替えマットも常備していて、気兼ねなく過ごせるので、「まだ小さい子どもを連れて外出するのは心配」といった新米ママも気軽にどうぞ。



スタート/2015年8月  
活動/月・火・木・金曜10時~15時  
場所/神戸市中央区北長狭通4-8新大和ビル502号(元町駅徒歩1分)  
対象/ハイハイ未満の赤ちゃんと女性  
費用/90分500円、1日1,000円(ウェルカムドリンク付)  
問/080-6174-6335(やまもと)  
http://tamanchi.strikingly.com/

## 行政通信

普段何気なく利用しているサービスや、地元の楽しいイベントなど行政の取り組みは多岐にわたります。このコーナーでは、快適に過ごせる市民向けサービスやお楽しみ情報などを紹介していきます。

### 神戸市中央区 子育て広場「ぽかぽっぱモトロク」が開設

元町6丁目商店街の中に、親子で遊べる施設が昨年10月にオープンしました!夙川学院短期大学の協力のもと、絵本の読み聞かせや手遊びを無料で行っています。子育て中のお母さん、お父さんとお子さんが安心して遊べる場、憩いの場です。ぜひ遊びにきてください。

- 開室日時: 月~金 10時~16時(祝日を除く)
- 場所: 神戸市中央区元町通6-3-19 元町レジデンス1F
- 対象: 主に0~3歳未満(未就園)の子どもと保護者
- 参加費: 無料

【お問合せ先】ぽかぽっぱモトロク地域子育て支援ルーム TEL.078-381-6651

### 神戸市灘区 冬の六甲山・摩耶山に行こう!

この季節だからこそ体験できる山盛りの六甲山と摩耶山。例えば、

- 1000万ドルの夜景(六甲山天覧台・摩耶山掬星台)と星空観察(市立自然の家2/13(土)・20(土))など冬の自然体験。
- 味噌作り(摩耶山掬星台2/6(土))や七草がゆ(森林植物園2/7(日))など季節ならではの食体験。
- ウールクラフト(六甲山牧場1/23~3/6の土日)やウクレレ教室(monte702 2/10(水))など暖かい室内での活動。

他にもいろいろ。詳しい情報は下記まで。

- 六甲山ポータルサイト <http://www.rokkosan.com>
- ショップ六甲山案内処 TEL:078-891-0035
- マヤ暦マヤログ <http://www.mayasan.jp>
- monte702 TEL:078-882-3580

### 神戸市東灘区 てくてく東灘「清流の道コース」参加者募集(無料)

東灘歴史掘り起こしマップをもとに、講師の解説を聞きながら東灘区内の史跡や名所を訪ねます。ぜひご参加ください。

- 日時: 3/5(土)9時~12時半
- 行先: 柿の木地蔵、文禄三年の石仏、庚申塚、有馬道の道標石など(予定)
- 定員: 60人(応募多数の場合は抽選)
- 講師: 道谷 卓さん(神戸深江生活文化史料館副館長)
- 申込方法: はがきかFAXかメールにて応募者全員(4人まで申込可)の住所・氏名・年齢・電話番号・FAX番号を記入し、2/15(月)(必着)までに申込先へ
- 申込先: 東灘区まちづくり課「てくてく東灘係」〒658-8570(住所不要) FAX.078-811-4901 mail. h-matika@office.city.kobe.lg.jp

【お問合せ先】東灘区役所まちづくり推進部まちづくり課 TEL.078-841-4131(内線236)