

頭痛・首痛・肩こり・腰痛・ひざ痛・眼精疲労・めまい・耳鳴り・不眠・便秘・冷え症・アレルギー・しびれ など

頭・首・骨盤の歪み傾きは痛みや不調の一因 安全で正確に首の歪みを正して根本改善を

全国でも希少な上部頸椎(首)専門、中でも数少ない女性カイロプラクターの中瀬古先生。上部頸椎カイロの技術に独自の手法を組み合わせた高技術で、様々な症状の改善実績を数多く上げている。上部頸椎の歪み、頭の傾きと骨盤を安全・正確に、ボキボキしない安心な施術で調整し痛みや不調を改善。全身の骨格バランス(姿勢)を整え、脳からの神経伝達を良好にするので、血流や自律神経・ホルモンバランスも整えてくれる。結果が早いのも特徴で、免疫力UPにも効果的。首痛・肩こりはもちろん、頭痛・めまい・腰痛・ひざ痛・しびれなども根本改善へ。ストレートネックや自律神経の乱れによる不調にも有効。男女問わず人気があり、遠方からの来院者やリピーターも多い。丁寧なカウンセリングと、ストレッチや生活面でのアドバイスも好評だ。どこに行っても改善しない人は、ぜひ試してみてください。

専用ベッドを使い、必要最低限の刺激で身体に負担をかけず、安全で正確に首と骨盤の歪みを調整。肩甲骨周りの可動域が広がるので、肩こりや呼吸も楽に!

「良くなった」という感謝の声がたくさん届けられている。経験豊富でわかりやすい説明が人気の中瀬古みちる先生。

利用者の声 ※下記以外にもHPに様々な症状が改善された「お客様の声」を100件以上掲載。ぜひチェックしてみてください!

- 腰が痛く、動くことも大変だったので施術をしてもらいました。するとすぐに身動きがとれるようになり、普段通りの生活ができて助かりました。すぐに回復したのは驚きました。(50代 男性)
- 長い間、肩こり・頭痛に悩まされており、頭痛薬がなくなり、乗り切れない日も多かったです。すまいるさんに通い、薬を飲む回数が激減しました。先生が女性ということもあり、なんでも相談できますし親身になってくださるので、身体だけではなく心も軽くなります。(30代 女性)
- 頭痛・吐き気・めまい・不眠等、様々な症状で悩んでいました。レントゲン写真を使った丁寧な分析とカウンセリング等で自分の歪みを詳しく確認することができました。頭痛やめまいも解消し、本当に感謝しています。(50代 女性)

[六甲道] 上部頸椎・骨盤矯正 すまいるカイロプラクティック

神戸市灘区森後町2-3-10 伊達ビル1階
 営/10時~14時 16時半~19時(土曜10時~17時)
 火・日曜・祝日定休 要予約 HPより24時間予約可
 JR「六甲道」徒歩3分、阪急「六甲駅」徒歩5分
 ※4/11(月)、4/20(水)、5/25(水)休み

特典「シティライフを見た」で
 大人5,500円→4,000円
 初検料・カウンセリング料 無料
 初回は約45分(カウンセリング込)
 (5月末まで・要予約・新規の方のみ)

078-843-3318 <http://smile-chiropractic.com/> すまいるカイロ六甲道 で検索

巻き爪・陥入爪の補正など

切らない、抜かない、痛くない補正法 巻き爪の痛みを無理なく一度で改善

「靴が履けない」「歩くのも辛い」そんな巻き爪の痛みは、放っておくと悪化する一方。同センターでは、特許取得済みのワイヤーで皮膚にささった爪を引き上げ、ワイヤーを定期的に交換して新しい爪が正しく生えるよう補正。ほとんどの場合、1回目から痛みが改善し、次第にまっすぐな爪に!

痛くない施術なので安心。もとの爪を取り戻して、また好きな靴を履き、運動を楽しもう!

[岡本]
神戸巻き爪補正サロン
 神戸市東灘区岡本2-13-18-3F
 営/月~土 10時~18時
 日曜定休

特典
 「シティライフを見た」で
 ●初回カウンセリング無料
 ●施術費通常1指13,000円→4,900円
 (4月末まで・要予約・新規の方のみ)

078-806-8779 <http://kobe-makidume.com/>

From CityLife

CityLife 読者モデル募集中

グルメ・スポーツ・美容・レジャーなど、読者モデルとして実際に体験していただける方を募集しています。親子でのご応募も歓迎です。ご応募をお待ちしております!

ご応募はメールか郵送にてお送りください。応募の動機、郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、TELを記載いただき、上半身と全身のお写真をお送りください(随時受付)。
 〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シティライフ読者モデル係
 メール info@citylife-new.com
 ※ご応募いただいた方は登録をさせていただきます、ご依頼する際は編集部からご連絡させていただきます。

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

生田川さくらまつり開催

桜の名所として有名な生田川公園で、今年も「生田川さくらまつり」を開催します。模擬店やステージイベントなどの元気で楽しい催しが盛りだくさん!美しい満開のさくらに囲まれ、心地よい春の陽気を感じながら、みんなでいっしょにお祭りを楽しみましょう。

- 日時: 4/2(土)10時~15時(予定)
※雨天の場合は4/3(日)
- 場所: 生田川公園(布引橋~神若橋)
※地下鉄新神戸駅から南東へ徒歩5分
- 内容: ・地域の学生による合唱やダンス・吹奏楽演奏
・布引音頭 ・地域のみなさんによる模擬店
・なつかしいおもちゃコーナー など

【お問合せ】
 中央区まちづくり推進課 TEL.078-232-4411(内線212)
 ※決行・中止のご案内:市総合コールセンター<音声案内>
 TEL.078-333-3314(当日8時以降)

神戸市灘区

なだパパママ子育てステーション 「おひさま」が区役所6Fにオープン

3月25日(金)にOPENする「なだパパママ子育てステーション おひさま」は、

- ①知りたい・調べたい時
子育てに関する様々な情報が集まっています。
- ②手続きや相談の前におもちゃも遊べます。
- ③ほっとしたい時にも
ゆったり時間がすごせます。ちょっとした相談もどうぞ。

と、そんな時に使えるフリースペースです。授乳室(体重計やおむつ替え用ベッドもあり)も隣にあるので、気になることがあっても、同じフロアで調べたり、相談したりできるので悩みも解消できますね。灘区役所にきたら、気軽に立ち寄ってみてください。

【お問合せ】
 灘区役所子ども家庭支援課 TEL.078-843-7001(内線452)
 地域子育て応援プラザ灘 TEL.078-811-6201

神戸市東灘区

東部市場 料理教室 開催!

- ① 徳島野菜で親子デコゴザし教室
●日時: 4/16(土)10時~13時
●対象: 親子(小学生以上)
●定員: 12組(応募多数の場合は抽選)
●参加費: 1,500円/組(材料費込)
- ② 「春のお弁当」料理教室
●日時: 4/26(火) 10時~13時
●定員: 24名(応募多数の場合は抽選)
●参加費: 1,500円(材料費込)

●申込方法: ①②共にはがきに「開催日」「住所」「氏名」「年齢」「電話番号」を記入の上、下記へご応募ください。

●応募締切: ①4/8(金)、②4/12(火) ※いずれも必着

【申し込み・お問合せ】
 中央卸売市場東部市場
 〒658-0023 神戸市東灘区深江浜町1-1
 TEL.078-413-7076/FAX.078-413-2156

健康スポット

それぞれのプロが身体の健康について教えてくれます。気になる方は気軽に相談してみよう。

神戸 阪神間で評判の

生理は不調の要因を知る一つの目安にも

30~40代は生理の様子の変化に不安を覚えつつ放置しがちですが、現在の体質を知る一つの目安になります。周期は25~38日が目安となります。周期が短めで、鮮やかで量が多い方は血熱(熱がある)、量が少ない方は陰虚(潤い不足)です。周期が長めで経血の色が淡く量も少ないのは血虚(血の量や栄養不足)。量は夜用ナプキンを終日つけても漏れないぐらいの方は少ないと判断。色が淡紅

色は気虚(パワー不足)または気血両虚(パワー、血ともに不足)。紫色で血の塊があり生理痛もあるのは瘀血(血の滞り)と考えられます。

Point

- 「血虚・気虚」...規則正しい生活で夜更かし厳禁
- 「血熱」...味の濃い物、辛いものは控えめに
- 「陰虚」...睡眠をしっかりとる、山芋や卵が相性良い
- 「瘀血」...適度な運動、添加物を控えめに

漢方のサツマ薬局 総本店
 小室(おむる)敏美さん
 子宝専門カウンセラー。「心に寄り添うカウンセリング」をモットーに知識や経験を活かしたサポートが好評。明るい人柄で、同世代ならではの話しやすさも人気。野球部の息子を持つ一児の母。「自分を否定しないで」と強く訴えかける頼れるお姉さんの存在。

不妊・2人目不妊・排卵障害・子宮のトラブル・冷え・血流改善・ストレス など

創業100年 実力薬局100選 「子宝部門」連続受賞 授かりやすいと評判

神戸~阪神間に3店舗とサロンを展開する同薬局は、「子宝カウンセラーの会」認定店でもあり、妊活相談でも多くの実績を持つ。「良質な卵子を育てる」「精子の運動率を上げる」「体外受精に向けた体づくり」など、体質や原因、目的に合わせた漢方薬を選薬。2人目不妊の相談や、病院治療に行き詰まりを感じた方、併用している方の来店も多い。カウンセリングは無料なので、一人で悩まず気軽に相談を。(相談は予約制)

「周りに相談する人がなく、一人で悩みを抱え込む人が多い今だからこそ、お話しだけでも気軽にどうぞ」と子宝カウンセラーの小室さん。

同店運営のサロンで「妊活カッサ」を。漢方薬の併用もできる。体の内外から薬と健康を叶える。

[JR神戸]
漢方のサツマ薬局 総本店
 神戸市中央区北長狭通7-3-10
 営/9時半~18時半
 (カウンセリング最終17時半)
 カウンセリング予約制 日・祝定休

0120-159-900 (078-341-2283)
<http://320320.net/> サツマ薬局 で検索

特典「シティライフを見た」でカウンセリング後に
 温灸体験30分・初回1,500円→無料
 (4月末まで・要予約・新規の方のみ)