

MARRYMARBLE  
2016年  
春の七五三前撮りプラン  
5/31(火)まで

プラン内容  
ブランド着物レンタル / 洋装レンタル / 着付け / ヘアメイク  
オリジナルアルバム / 台紙写真2ポーズ / 撮影データ  
さらに、家族写真撮影 無料

マリーマブル神戸  
フォトスタジオ  
ご予約・お問い合わせ  
078-326-6630  
営業時間: 10:00~19:00  
定休: 水曜日(祝祭日除く)

シティライフ読者特典  
通常46,000円(税込)→40,000円(税込)  
※ご予約時に「シティライフ5月号を見た」とお伝えください。  
※5月末までに撮影の方限定  
平日の撮影なら  
さらに 3,000円OFF(特典併用可)

From CityLife  
地域サークル ~神戸・阪神間で元気に活動するサークルをご紹介します~  
NPO法人ママの働き方応援隊 (阪神間ほか)

いるだけで周りを笑顔にできる赤ちゃんのチカラを活かした「赤ちゃん先生プロジェクト」。講座を受けたママと赤ちゃんが地元の学校や高齢者施設、企業などを訪れて、小学校・中学校では命の大切さや自己肯定感、高校・大学では加えて子どもを産み、育てることの現実的な厳しさがあるなかで家族をもつという幸せや喜びなどを伝える。高齢者施設では癒しや文化の継承のプログラムを提供。教科書で学ぶのではなく、ママの話を聞いたり赤ちゃんと直接触れ合うことで、人として一番大事なことを感じてもらっている。「メンバーはママ友ではなく、同じ目標を持つ仲間です」「ふだん笑わない認知症の高齢者が笑顔になってくれたりするのが嬉しいです」というママ達は、子どもと一緒に社会参加することで自信を持ち、どんどんキラキラしてくるとか。新メンバー大募集中だ。

トレードマークは緑のTシャツ。現在全国で1,300人のママが活躍中だ。赤ちゃん先生プロジェクトだけでなく、イベントの企画から開催など、活動の幅も広がっている。

イベント開催  
「こふえす〜そだて! みんなのえがおのね〜」  
5/28(土)10時~15時※雨天時は5/29に順延  
会場: 西宮市六ヶ寺公園  
(阪神西宮駅から徒歩約3分、西宮市役所東側)  
問: NPO法人ママの働き方応援隊西宮校 こふえす実行委員会  
kofes.mamahata@gmail.com

スタート/2010年 活動/随時  
場所/学校・高齢者施設ほか  
https://www.mamahata.net/

託児サービス付き  
カルチャースクール  
ママも安心して楽しめる託児室付き  
子育て中でも「自分の時間」を

ヨガやピラティス、バレエ、バランスボールなどの人気講座が多数あるアットホームなカルチャースクール。手頃な料金で預けられる託児サービスがママたちに評判で、月謝制・都度払い制から選べる通いやすさも魅力。講座の詳細はHPをチェック! まずは体験レッスンから気軽に始めてみよう。短時間でも何かを楽しめる時間があると、毎日が充実するはず!

ダンス経験がない人や体が硬い人でもOKの「燃焼系!Weight Downエクササイズ」。軽快な音楽に合わせてウエストを中心にシェイプアップ!代謝アップやストレス解消効果も抜群。

- 燃焼系!Weight Downエクササイズ
- 脂肪燃焼!バランスボール
- ヨーガ・ヨーガセラピー
- ピラティス ●大人の趣味!バレエ
- ダンスdeダイエット
- 大人からのバレエ・ボディメイク
- ボイストレーニング(歌)
- パワーヨガ(新講座)

※入会金2,300円  
※体験レッスン1,080円  
※各講座は開催曜日、開催時間、レッスン料金は異なります。  
※他にも講座あり。  
詳しくはホームページをチェック!

託児室は0歳児から預けられ、子ども1人あたり会員は1回520円(非会員や体験レッスン時は720円)。レッスン外の一時保育もあり。

【特典】  
「シティライフを見た」で入会金2,300円が無料!  
(5月末まで)

西宮 Mom's Zone  
(ママズゾーン)  
西宮市下大市西町3-28  
受/9時~18時 日曜・祝日定休  
Pあり(有料・要予約)  
☎0798-52-0155  
ママズゾーン で検索

インターナショナルスクール  
サマースクールは英語とドイツ語を楽しみながら学ぶ探求型の空間

歌やダンス、クラフトワークや物語の作成といったアクティビティを通じて、様々な夏のトピックについて学ぼう!毎週の遠足でより学びを深めよう。昼食は参加費用に含まれており、バスも利用OK。8~9時の早朝預かりサービスも可。英語のレッスンはネイティブスピーカーが担当。

スクールは、六甲アイランド内の便利な場所にあります。

六甲アイランド 神戸ドイツ学院・ヨーロッパンスクール  
神戸市東灘区向洋町中3-2-8 土日休  
☎078-857-9777  
FAX078-857-9775  
www.dskobe.org//  
mail@dskobe.org

【サマースクール日程】月曜~金曜 9時~15時半  
対象:4歳~12歳の児童  
1週:7/18(月)~7/22(金)  
2週:7/25(月)~7/29(金)  
3週:8/1(月)~8/5(金)  
お好きな週を選択可。詳しくはWEBへ。

早期申込み特別特典  
参加費10%割引  
※費用など詳しくはWEBをチェック  
(5/20までに申込み・支払い完了の方のみ)

「非抜歯治療」をある二時間で可能に

私が、歯を抜かない矯正を実践し始めて19年が経ちます。なぜ抜かずに治療できるかというと、核心は奥歯にあります。特に6歳臼歯といわれる第一大臼歯を元の位置に戻して、立て直してから歯を並べるという二時間をかけるだけで、今まで抜いて治していたケースがほとんど抜かずに済み、非抜歯率は気が上がりまます。この二時間をかけても、抜歯矯正と比べて治療期間は6ヶ月も短く、歯磨きも非常に簡単で虫歯になりにくいという利点もあります。従来型の装置と変わらない治療レベルに到達し、当院でも積極的に採用し始めています。また、インビザラインと加速させる装置を組み合わせた矯正の治療期間を1/3に短縮することも可能になりました。

成長に合わせてベストな治療を

歯並びの状態は、乳歯列期、混合歯列前期(6~9歳頃)、混合歯列後期(9~11歳頃)、永久歯列期に分類されます。下図参照。乳歯列期、混合歯列前期に開始する治療を「第一期治療」といい、歯に対するアプローチよりも骨格を広げるアプローチに比重が置かれます。第一期治療のメリットは、この治療だけで終わる可能性が、費用も少なく期間も短く済むことです。その後、経過観察期間に入り、混合歯列期の後期(9~11歳頃)に再診断を行い、その時点で永久歯が正常に咬んでいなければ治療は終了。もし永久歯の噛み合わせに不調和が生じているようであれば、「第二期治療」に入ります。混合歯列後期は、永久歯の矯正治療(第二期治療)開始時期としてはベストな時期で、骨も柔らかく成長が利用できるため比較的治療期間が短く、非抜歯率は100%近くになります。また、最終的な歯並びも良くなります。この早期の治療を行わないとほとんどの方が本格的な永久歯の矯正を行わなければならない期間から、治せるチャンス(期間)をできるだけ活用してほしいと思います。本格的な永久歯の矯正は期間も長く、費用もかなり高くなります。どの時期であつても「何かおかしいな」と思われたら、早めに専門医に相談されることをおすすめします。

治療の工程と歯の状態

第一期治療  
奥歯(第一大臼歯)を元の位置に戻して直してから、歯を並べていく。第一期治療だけで終わる場合もある。  
※3~4歳の乳歯列期であつても、受け口や開咬(上下の前歯が噛みあてず)等の症状がある場合は出来る限り早い時期に治療を開始する必要があります。上記以外の場合、最初のチェックポイントとなる年齢は7歳頃。

経過観察  
生え変わりの状態を見ながら、おおむね6ヶ月ごとに経過を観察。  
永久歯に対する矯正が必要であると判断した場合、第二期治療に入る。

再診断  
永久歯に対する矯正が必要であると判断した場合、第二期治療に入る。  
※正常な噛み合わせで問題がなければ終了。

第二期治療  
歯並びや噛み合わせなど、全体を調整していく。

保定  
噛み合わせが安定するまで、経過観察を行う。

症例 Before After  
前歯で物が噛みきれない開咬ケース。

症例 Before After  
上顎下顎ともにガタガタがひどく出っ歯のケース。

黒瀬矯正歯科 <クロセキョウセイシカ>  
神戸市東灘区御影本町2-15-19 御影本町ビル2F  
(阪神御影駅徒歩1分)  
診療時間/10時~12時・13時~19時  
休診日/月曜、第2・4土曜、第1・3日曜、祝日  
※休診日は学会及び研究会等に変更になることがあります  
☎078-856-6600  
黒瀬矯正歯科 で検索 http://www.kurose-ortho.com/