

# DENTAL CARE

## 意外と知らない 歯の健康知識



アソアライナー・インビザラインは透明の矯正器具です。

歯には1本1本役割があり、ムダな歯はありません。当院の矯正は「共生」。できる限り「健康な歯を抜かない」矯正治療を行います。理想の歯並びと一緒に



本田 由馬院長  
平成10年大阪歯科大学卒業。様々な医院を経験し、歯を抜かずに治療する方法を学ぶ。平成15年ゆうまデンタルクリニックを開業。

### 矯正・噛み合わせ

目立たず、抜歯しない矯正で理想の歯並びへ無料相談で納得

目指します。矯正器具「アソアライナー」は付外しが簡単な上、透明のマウスピースにより歯の隙間や出っ張りを抑える治療なので、目立たず、年代問わず利用可能です。お悩みによってはセラミックも対応しています。治療費が不安な方には、無料相談会を毎月実施。お気軽にご相談ください。

- 特典 無料相談会にご予約の方(全て税別)
- アソアライナー上下片方20万円
  - インビザライン 上下両方75万円
  - セラミック治療 e-max:1歯5万円、ジルコニア:1歯10万円

矯正歯科・予防歯科・インプラント・一般歯科・1日入れ歯 ゆうまデンタルクリニック

☎078-453-0828

神戸市東灘区深江南町2-12-8-104

受/月~日 9時半~13時

月・火・水・金・土 15時~20時

木・日曜日の午後休診 不定休

http://www.yumadental.jp

ゆうまデンタル で検索



### 「無料相談会開催日」

場所: 雅ホリスティック歯科内  
神戸市中央区三宮町3丁目9-15-401号  
日時: 7/3(日)・8/7(日)  
上記以降の日程は要問合せ。



場所: 猪木歯科 堂島診療所内  
大阪市北区堂島浜2-2-28  
堂島アクシビルB1F  
日時: 7/2(土)  
※上記以降の日程は左記まで問合せ。  
無料相談会はゆうまデンタルでも毎日開催!



ピラティスとヨガのいいとこ取りをした「HOTピラティスヨガ」。瘦身効果やメリハリボディも手に入ると人気バツグン。



(右)「HOTリンパデトックス&ヨガ」は、フットセラピーやセルフマッサージを取り入れ、リンパの働きをスムーズに。冷えに加えて疲労感もスッキリ、内側からの美しさを叶える。

(左)継続により基礎代謝がアップ、脂肪燃焼も促すHOTヨガ。インナーマッスルが鍛えられるため瘦身、むくみ・肩こり予防も。

ホットヨガで 初心者にも ぴったりの環境 無理なく続けて 不調知らずの 美ボディへ

冷え対策はもちろん、冷えても温まるサイクルをつくることのできるホットヨガ。新陳代謝がスムーズになり、ボディメイクや姿勢の改善にもオススメだ。女性専用のヨガピスなら、入会者の8割が初心者なのでビギナーや運動が苦手な人でも安心。少人数制だからインストラクターと近く、アットホームな雰囲気の中で丁寧な指導を受けられる。スクール制なので、三日坊主だった人もきちんと続けられ、通うたびに心身の変化を実感できるそう。「いつも同じ先生なので体調や悩みが相談しやすい」「先生が元気ハツラツとしているので楽しく頑張れる」という声も。良心的な料金設定と、都合に合わせてレッスンの振替ができるので、無理無駄なく通えるのもうれしい。まずは気軽に、レッスンの雰囲気がわかる体験レッスンに参加してみよう。

### スタジオ ヨガピス

水曜定休 スタジオヨガピス で検索

#### 灘店

神戸市東灘区岩屋北町4丁目3-19 2F  
営/土日:9時半~18時  
平日・祝日:9時半~22時  
☎078-802-3101



#### 六甲道店

神戸市東灘区永手町5丁目2-24-203  
営/土日:9時~18時  
平日・祝日:9時~21時半  
☎078-857-5188



### 温活 Point

スタジオは、室内ではなく身体そのものを温める遠赤外線ヒートパネルを採用。サラっとした気持ちの良い汗がかけられる。暑すぎると汗が落ちて気が散るので、室温は37度までに調整し、ヨガに集中できる環境を整えている。

### Menu

- 入会金.....無料
- 一般会員(灘店).....7,344円/月4回・1回60分(六甲道店).....7,020円/月4回・1回60分
- ビジター利用2,160円/1レッスン

### 特典

- 「シティライフを見た」で
- レッスン体験2,160円→500円(7月末まで・要予約・新規の方のみ)

### 急募 アルバイト

フリーター・主婦の方大歓迎

- ◆基本時間給◆ミート・デリカ:900円、早朝補充:950円
- ◆募集担当業務◆ミート、デリカ、早朝補充
- ◆時間◆ミート・デリカ:8:00~12:00、13:00~17:00 早朝補充:7:00~11:00
- ◆待遇◆交通費月額20,000円まで支給、制服貸与、従業員購入制度、年次有給休暇

グルメシティ 本山店 神戸市東灘区岡本1-9-6 ☎078-451-1501

### 急募 アルバイト

未経験・学生・フリーター・パート大歓迎

- ◆時間給◆800~850円 ◆募集担当業務◆レジ・惣菜・生鮮担当
- ◆時間◆7:00~22:00の間で要相談
- ◆待遇◆交通費支給(月1万円まで)・ロッカー完備・制服貸与・従業員割引制度・年次有給休暇

グルメシティ 住吉店 神戸市東灘区住吉宮町3-5-11 ☎078-811-0341

# コープこうべ だよ

暮らし上手な皆さんにはおなじみのコープこうべ。今月より始まる「コープこうべだよ」では、コープこうべ各店のこだわりや魅力をお届けします!ぜひお気に入りの商品を見つけてください。

### コープ岡本

神戸市東灘区岡本1-14-2 ☎078-411-1651 営/9時~23時 無休(元旦を除く)

昨年1月末にリニューアル。スタイリッシュな内装に、休憩や待ち合わせに便利なレストスペースなどが充実しています。幅狭で小回りの効くカートを導入するなど、従来のコープにはない設備が充実しています。

買い物以外にも待ち合わせや休憩など、様々な目的で利用できる新しい店舗です。

店長 寺西 暢一さん

おすすめ商品  
わいわいのるんるんスティックゼリー(15本入り)各194円  
お子様にも大人気の定番商品。冷蔵庫で冷やしてから食べよう。

### コープ北口食彩館

西宮市北口町1-2-136(アクタ西宮東館) ☎0798-65-1101 営/1F 10時~21時45分 2-3F 10時~20時 無休(元旦を除く)

ここに来れば何でも揃う オールマイティな大型店舗

食料品はもちろんのこと、文具や衣類、化粧品などの生活雑貨も扱約1,600坪の大型店舗です。阪急西宮北口駅に直結しており、アクセスも便利です。

おすすめ商品  
食べる野菜ジュース 138円  
野菜の食感が感じられるあらごしのジュースは、パスタソースにも使える。

綺麗で思わず見入ってしまうようなディスプレイづくりを心がけています。

店長 中木 豊造さん

## コープこうべオリジナル電子マネー COPICA 誕生



今日からすぐ使えるとっても便利なカードだよ!

コープこうべキャラクター「コービー」

使い方は簡単!

あらかじめ、レジ又はサービスコーナーで、コピカに現金をチャージしていただくと、コープこうべの各店舗でお買い物ができます。 ※ネットスーパー、移動店舗では使えません。

コピカで便利に! おトクにお買い物

小銭いらすずお会計が 楽しく!

コピカがあれば、お財布が小銭だらけ...なんて事も解消!

組合員証にポイントが貯まる!

組合員証の提示+コピカでのお支払でさらにポイントが貯まります! ※コピカご利用ポイントは、ポイント2倍・5倍の際も本体価格300円のご利用につき、1ポイントとなります

本体価格300円で 合計2ポイント 組合員証に進呈!

カード発行手数料は 無料!

ご使用前に、あらかじめカードに現金をチャージ

¥0

### コープ苦楽園

西宮市穂之池町6-17 ☎0798-73-4593 営/10時~23時(ドラッグ10~19時)無休(元旦を除く) ※第1類医薬品の取り扱いなし

地域一番の品揃えで、職員一同笑顔でお待ちしています。

店長 片岡 祐一さん

おすすめ商品  
極上白鷹(純米大吟醸) 5,400円(1.8L)  
生酛造りならではのふくらみのある旨みにキレの良さが特徴。やや辛口。

おすすめ商品  
粗挽きナッツドレッシング 321円  
ナッツの香ばしさと食感が特徴。サラダはもちろん、からあげや冷しゃぶにもおすすめ。

苦楽園コーヒー(全4種)各324円 一番人気は苦楽園リッチブレンド。