

頭痛・めまい・耳鳴り・吐き気・のぼせ・顔汗・便秘・PMS など  
**40代から始める“お薬いらずライフ”**  
**内臓から元気に、スッキリ快適な生活を**

頭痛・めまい・耳鳴り、吐き気、のぼせなどは胃腸等の内臓の不調が原因かも。同院の「和の鍼灸術」では、根本の内臓から元気になって、薬いらずのスッキリ快適な生活を実現する。「鍼を使わない鍼治療」も好評!鍼が苦手な人でも一度相談を。

**【芦屋】はりきゅう はまだ三祿堂 (ミロクドウ)**  
 芦屋市茶屋の町2-1 増田ビル1F  
 営/月火水金: 9時~13時 (最終受付12時)  
 15時~21時 (最終受付20時)  
 土曜: 9時~18時 (最終受付17時)  
 日祝定休 近隣コインPあり  
**☎0797-35-0054**  
<http://hamadamirokudou.com/>



**利用者の声**  
 頭痛と吐き気がツラくて伺いました。施術後にお腹がスッキリしたことが体感でき、いつの間にか頭痛も無くなっていました。今では薬を飲まずに、ご飯も美味しく食べられることが嬉しいです。(西宮市42歳女性)

**特典**  
 「シティライフを見た」で初診時カウンセリング(30分) **無料**  
 ※納得できた場合のみ施術へ。(7月未まで)



巻き爪・たこ・魚の目・かかとの乾燥・ガサガサ・外反母趾 など  
**フットケア専門サロンで足のトラブル改善**  
**巻き爪や魚の目に対応、爪切りのみもOK**

自分では手入れしにくい、痛くて毎日辛い。そんな足のトラブルから解放されたいならフットケア専門サロンへ。プライベートサロンで、タコや魚の目、巻き爪がスッキリ。爪の変形や割れ・かかとのガサガサもお任せできて、美しい足先へ。分厚くて切りにくいなど爪切りのみも歓迎。施設への出張などは気軽に相談を。

**【芦屋】ドイツ式フットケア&巻き爪ケア専門サロン**  
**Jardin(ハルティン)**  
 芦屋市上宮川町5-12 サンロイス103  
 JR芦屋駅南口より徒歩1分  
 営/9時~18時 日祝定休 近隣コインPあり  
 完全予約制 ※時間外は要相談  
**☎0797-38-2468**  
 ハルティン芦屋 で検索



**特典**  
 「シティライフを見た」で  
 ●お試しフットケア 7,560円→**5,400円** ●ネイルカラー **2,160円**  
 ●高齢者の方の爪切り&フットケア……………**4,320円**  
 ●大好評!痛くない巻き爪ケア……………**5,400円~10,800円**  
 ※お子様連れOK(予約時にお伝え下さい)。  
 (7月未まで・要予約・新規の方のみ)



▶巻き爪は「切らない、痛くない」と評判のプロの技でケア!詳細はHPで

さくら西宮市役所前デンタルクリニック  
**歯科 歯科口腔外科 CT完備**

**西宮市役所前すぐ! 女医! Pあり!**

さくら西宮市役所前デンタルクリニックは、西宮市役所前、阪神西宮駅すぐ前にあり、子どもから高齢者まで幅広い世代に対応しています。

女医の土黒さくら先生は、「出来るだけ歯を削らずに、痛みを少ない、歯を抜かずに残していく治療を心がけています。」と話します。

自由診療では、下記治療等を実施。平日の朝は、午前7時から午後8時まで診療している日もあり、ライフスタイルに合わせた受診が可能です。

詳細はお気軽にお問合せ下さい。

**自由診療の場合の料金(税別)**

- セラミックの詰め物……………25,000円~
- オフィスホワイトニング……………1回 7,000円~
- 口臭対策!お口の除菌治療……………1回 5,000円~
- インプラント治療……………1本 35万円~ (診療費や薬剤費、施術費やかぶせ、詰め物などすべて込み)
- マウスピース矯正治療 (部分矯正治療は30万円~)

**さくら西宮市役所前デンタルクリニック**  
**☎0798-78-7879**

西宮市戸田町1-1,2階(阪神西宮駅市役所口すぐ)  
 診療時間/月・水・金曜=7時~13時、18時~20時  
 火・木曜=7時~11時、12時~15時、16時~17時  
 土曜=9時~13時 日曜・祝日=休診  
<http://sakura-nishinomiya-shiyakushomae-dc.com/>

土黒さくら 院長  
 国立大学法人鹿児島大学卒業後、東京医科歯科大学で研修、都内法人歯科に勤務。医療法人鳳珠会 さくら西宮市役所前デンタルクリニック院長

健康な暮らしを送ろう  
**カラダの調子を整える**

重度な外反母趾から軽度な外反母趾・巻き爪・足の痛み・むくみ など  
**外反母趾“異変”の放置が“後悔”へ**  
**兵庫県で初めての手技による矯正**

「足が痛くておしゃれな靴が履けなくなった…」「最近になって膝や腰にまで痛みが…」等、外反母趾をそのままにしているとバランスを崩し膝痛・腰痛や寝たきりといった重大症状に発展することも…。兵庫県で初となる外反母趾の手技矯正で多くの症例を改善してきた同院では、膨大な施術データを元に手技矯正の特徴であるそれぞれの状態に合わせた効果的な施術が可能で、痛みが少なく施術効果は大きい。遠くは沖縄・広島・静岡からわざわざ通う人もいます。まずは気軽に相談してみてください!

**【尼崎】神戸外反母趾センター(整骨院サキュレ内)**  
 尼崎市武庫之荘1丁目7-14 プラネックス武庫之荘101号  
 営/10時~14時 16時半~22時 (最終電話受付20時半)  
 土曜 10時~14時 15時~18時 (最終電話受付15時)  
 定休 日・祝・水曜午後  
**☎06-6433-0022**  
<http://circla.net/>

**改善エピソード**  
 外反母趾を長年治療せずに我慢しているうちに腰や背中にも違和感がでるようになった。足を調整していくようになって足の痛みや肩の痛みまで改善されました。(50代女性)

**特典**  
 新規の方・初回限定「シティライフを見た」と予約で(7月未まで)外反母趾矯正が特別価格!  
 ●片足(40分)……………9,800円→**6,800円**  
 ●両足(60分)……………18,500円→**9,000円**  
 詳しくはWEBでチェック! ※要予約



ビタミンDは骨にとつて大切な成分なのですが、実は妊娠するためにも非常に大切なビタミンDであることがわかってきています。具体的には卵巣の働きを活発にしたり、卵子の質改善、および流産予防、さらには、精子にも関係することがわかってきています。このビタミンDは、食事だけでは不足しがちで、多くは日光を浴びることにより体内で合成されるのですが、昨今の女性は日光を浴びることが少なくなり、しかも日焼け止めなどを多用しているため体内で十分に合成されず不足しがちです。ビタミンDの不足は不妊症の原因になります。当院では、これら

**不妊症とは? 42**

**妊娠とビタミンDの深い関係について**

執筆: 理事長 塩谷雅英

塩谷 雅英 理事長プロフィール  
 島根医科大学卒業後、京大産婦人科に入局、神戸市民病院を経て、2000年3月垂水に開業。2004年4月に、さんのみやクリニックを開院。

**英ウィメンズクリニック**  
<http://www.hanabusacclinic.com/>  
**☎078-392-8723**  
 神戸市中央区三宮町1-1-2  
 三宮セントラルビル2-7-8F  
 診療日時(予約制)  
 平日 8時半~16時  
 土日祝 8時半~15時

みんなの小さなエコを大きなエコに

**ロハスフェスタ 淡路島 2017**

10/7.8.9 9:30~17:00 入場16:30まで

200ブース以上が出演(予定)

**出展者募集中!**

場所 淡路島国営明石海峡公園 芝生広場 [兵庫県淡路市]  
 主催 ロハスフェスタ実行委員会  
 共催 公益財団法人兵庫県園芸・公園協会  
 問合せ ロハスフェスタ事務局(シティライフNEW内)  
 〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 Tel.06-6338-0641 Fax.06-6368-3505

リユース食器のシステムが変わりました!  
 ごみゼロを目指すために、お支度セット(マイ食器)の持参を推奨しています。お食事の際、マイ食器をお持ちでない方は、ご購入頂く必要があります。ごみの出ないイベントに向け、ご協力をお願いします。なお、「レンタルリユース食器」は終了となります。

**出展者募集中!**

ロハスフェスタ淡路島での開催は今年で2回目です。今回も多くの皆さんに喜んでいただけるよう、開催に向け楽しい企画を準備しています。

そこで只今、更なる充実を図るため出展者を募集しています。こだわりの手作り雑貨やアンティーク家具、体にやさしいグルメなど、この機会にあなたもロハスフェスタに出展してみませんか?今までに、このロハスフェスタからたくさんの作家さんたちがデビューしました。海と緑と花の明石海峡公園でわくわくドキドキなひと時を楽しんでください。

締め切りは2017年7月17日(月祝)まで  
 詳しくは下記公式ホームページにて  
<http://www.lohasfesta.jp/>

ロハスフェスタ 検索  
 LOHASFESTA LOHAS\_FESTA

**Recruitment イベントアルバイトスタッフ募集!**

シティライフが主催・運営する「ロハスフェスタ」「カレーEXPO」「ラーメンEXPO」などのイベントをお手伝いいただける元気なアルバイトスタッフを募集します。いっしょに地域イベントを盛り上げていきませんか?

定員になり次第締め切りますので、できるだけお早めにご応募ください。

下記フォームよりご応募ください。(QRコードからも応募できます)  
 後日、ご連絡致します。https://ssl.form-mailer.jp/fms/6f34c2e3494921

**仕事:会場設営、誘導、受付、会場運営など 時給:1,000円(交通費別途支給・昼食付)**  
**お問合せ:シティライフNEW イベント事業部 摂津市千里丘1-13-23 TEL06-6338-0641**