



カラダの調子を整える

体の不調や不安を感じたらまずは早めに相談を。

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!



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。足を調整していくようになって足の痛みや肩腰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(3月末まで)外反母趾矯正が特別価格に!

- 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

【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/>



妊娠を考慮しておられる方は、葉酸を摂取したほうがよいという話はよく知られていますが、葉酸を必要量摂取することによって、胎児の先天性異常の一つである神経管閉鎖障害の発症リスクを低減させることができます。受精後約1ヶ月で胎児の神経管は形成され、この時期までに十分な葉酸を摂取していることがリスク低減に繋がります。妊娠の1ヶ月以上前からの摂取が望ましいとされています。

不妊症とは? 45

葉酸について

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、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.hanabusaclinic.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



妊娠前からサプリメントを摂取されている方は400μg/日の摂取で良いですが、妊娠と分かってから摂取を始める方は一日800μg/日を目標に摂取するようにしてください。

不妊治療中の皆さまには、既に葉酸サプリメントを摂取されている方も多いと思います。もし摂取がまだでも今からでも遅くはありませんので、医師にぜひご相談ください。

From CityLife

シティライフ 読者プレゼント

アンケートにお応えいただくと、抽選で20名様に『アサヒ もぎたて期間限定手摘みライチ』1ケース(24本入)をプレゼント!



『アサヒ もぎたて期間限定手摘みライチ』

『アサヒもぎたて期間限定手摘みライチ』は、ライチの華やかな香りのみずみずしい味わいが楽しめる缶チューハイです。一つ一つ丁寧に手摘みされ、収穫後24時間以内に搾汁したライチ果汁のみを使用しています。独自技術を採用することで、果実本来の香味成分の劣化を抑制し、つくりたてのおいしさと活きた果実の味わいを実現しています。アルコール度数は9%で、しっかりとした飲みごたえです。

3月6日新発売

【応募方法】下記記載のURLから、もしくはQRコードを読み取り、プレゼント応募フォームよりご応募ください。

応募締切
 3/31(土)
 23:59まで

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。※ご応募は20歳以上に限ります。

応募フォームURL <https://goo.gl/3863rf>

コープこうべ だより

買い物上手な皆さんにはおなじみのコープこうべ。上質で新鮮な商品がどのように提供されているのか。様々な工夫を凝らして働くコープこうべのスタッフさんに注目です。

コープこうべ各店にシティライフ設置中!!

コープこうべオリジナル電子マネー COPICA (コピカ)



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

小銭いらずでお会計が楽しく! 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



コープ山手

神戸市中央区中山手通4-10-32 ☎078-241-3066
 営/9時~23時 無休(元日を除く)

国際色豊かな店舗ならではの工夫を



宇都宮 正樹さん
 コープ山手 店長

外国人の組合員さんが多いのが当店の特徴です。4か国語表示のプレートを設置したり、英語は喋れませんがジェスチャーを交えてコミュニケーションを図ったり、外国人の方でも快適に買い物ができるようなサポートを心掛けています。

4か国語表示のプレート。積極的なコミュニケーションが大事です。



地元神戸山手女子高校とのコラボ商品「神戸ハイカラメロンパン チョコメロワッサン」(149円)。

コープミニ熊内

神戸市中央区熊内町3-6-8 ☎078-232-0330
 営/9時~22時 無休(元日・1/2を除く)

笑顔が絶えないアットホームさが売り



桝谷 真由美さん
 コープミニ熊内 店長

店長歴3年の新人店長ですが、持ち前の明るさとコミュニケーション能力で、組合員さんもスタッフも笑顔で過ごせる店舗づくりを目指しています。ベビーカーや車いすも通れる広さもポイントで、店内の整頓も欠かせません。



組合員さんの声で入荷した商品は特別にPOPを掲示。



月に一度パートスタッフで食事会に行くほどの仲の良さ。 スタッフが日替わりでおすすりめ商品をPRします。

コープ篠原

神戸市灘区篠原北町2-2-14 ☎078-871-2201
 営/9時~21時 無休(元日を除く)

経験と視野の広さでオールマイティに活躍



土屋 広美さん
 水産担当
 他部門のフォローアップ担当

水産で大事なことは季節感や旬。3月は春の訪れを感じる生しんこ(いかなごの稚魚)が登場します。メインの水産担当の他、他部門の業務のフォローにも入ります。様々な部門を担当してきたので、マルチさも自分のポイントです。

魚を材料のまま仕入れ、お店でパックすることでニーズに合った補充をしています。



シフトを見て人材が不足しそうな他部門の棚は特に、随時チェックします。