

Free Aug 2018 vol.296
 わくわく+リラックスをお届け!

partis

ライフスタイル情報誌 パルティ

1 LOR
 1 MEE

TONG
 BAHRU
 MARKET

特集 LOVE♡チョンバルマーケット
 Nadiaの
 ヘルシー美肌レシピ



特集2 夏疲れSOS!
 肌・髪・体を癒そう

自宅まで無料デリバリー お申し込みは www.partisg.com まで [f partisg](https://www.facebook.com/partisg)

2018年 年末年始はどこへ行く?
 早いがお得! 座席限定パッケージ
 12月29日発 アークティック・12月30日発 アンコールワット
 ※詳しくは裏表紙をご覧ください



partis. パルティ August 18 vol. 296 2018年8月発行 \$50 発行/Parti Pte Ltd 331 North Bridge Rd #03-03 Ocean Towers Singapore 188720 TEL: (65) 6474-8003 FAX: (65) 6264-9690

JTB シンガポールは ご家族旅行を応援します!

シンガポール発着
 クルーズパンフレットは
 こちら



JTBおススメ! クルーズの旅

~シンガポール発着だからラクラク乗船&気ままにお得~

クルーズってこんなにお得!

全部込み!
 移動費 宿泊費 食事代 娯楽

家族4名(大人2名・子供2名)
 この料金から

3泊4日 ベナン週末クルーズの場合
 乗船日: 2019年3月1日
 船名: ヴォイジャー・オブ・ザ・シーズ
 利用客室: 内側(3V) 4名1室

4名様合計 **ss898~**

Royal Caribbean INTERNATIONAL

※入港諸税・船内チップ(1名様につき約\$5113.75)が別途必要です
 ※寄港地観光、有料レストラン・ドリンク、オプション等は料金に含まれません
 ※クルーズ料金は変動制です。お早目の予約をお勧めします ※詳しくはお問い合わせください

PARTI 読者限定

JTBでクルーズご成約の方に
 「るぶクルーズのすべて」
プレゼント!

※申込時に「PARTIを見た」とお申出ください。
 新規申込みのみ、1グループにつき1冊。
 無くなり次第終了。

JTB Royal Caribbean
 2018年4月・2019年3月

「洋上のアミューズメントパーク」
 最大級のエンターテインメントでシンガポール発着

**ロイヤルカリビアン
 クルーズ**
 VOYAGER SEAS

全部込み!

航路	船名	乗船日	利用客室	料金
ベナン週末クルーズ	ヴォイジャー・オブ・ザ・シーズ	2019年3月1日	内側(3V)	ss898~

年末年始出発商品 好評発売中

早割あります! 8~10月までの申込限定!
 先着10名様 大人SS\$20 子供SS\$10 (添乗員・幼児除く)

12月29日(土) 出発限定 **プーケット** 30席限定

乾季のベストシーズン到来!
 バトンリゾート 3泊4日 **ss920~**

12月30日(日) 出発限定 **アンコールワット** 30席限定

幻想的な初日の出が楽しめる
 シティアンコール 2泊3日 **ss980~**

往路/復路: 12/29 シンガポール 8:30発 14:55発 | プーケット 9:35着 17:40着
 往路/復路: 12/30 シンガポール 8:40発 18:25発 | シェムリアップ 9:45着 21:40着

WOW! パッケージ 好評発売中

スリランカ 3泊5日 **ss1,500~**
 スタンダードホテル 宿泊の場合

モルディブ 3泊4日 **ss1,410~**
 バンドス・アイランド・リゾート 宿泊の場合

JTBタイランド主催 イーペン・ランナー2018

2018年 11月23日(金) 開催

ロイクラトン祭り・イーペンは?

タイでは陰暦12月の満月の夜に、川に灯籠を流すロイクラトン祭りが行われます。ロイ(流す)、クラトン(灯籠)の意味で、街中は灯籠のライトアップや灯籠流しが行われ、美しい雰囲気になります。チェンマイにて行われる「イーペン」は、自分の苦しみや願いが飛んでいこうと祈りながら「コムローイ」と呼ばれるランタンを夜空に放つことでも有名です。

JTBだけのオススメポイント

- ポイント1 お一人様コムローイ(天燈)を2個用意
- ポイント2 JTBタイランド主催 コムローイセレモニーあり

★混雑を避けてドイ・ティ寺院(ワット・ドイ・ティ)にてコムローイ(天燈)を飛ばします。

残りわずか! ランドオンリー (ホテル2泊・イベント参加料・ホテルとイベント会場の往復送迎) **2泊3日 ss788~**

豪華列車 — シンガポールにいる間に行っておきたい —
イースタン&オリエンタルエクスプレスに泊まる
マレー半島列車の旅
 ランドオンリー (イースタン&オリエンタルエクスプレス列車2泊 途中英語ガイド観光・乗車中食事・ハイティ・飲み物)
2泊3日 ss3,310~

※上記は2018年7月22日現在、大人2名様利用時の1名様料金です ※燃油サーチャージ・空港使用税・保安税は含まれておりません ※特典やサービス、旅程等は予告なく変更の可能性があります ※掲載商品の詳細につきましては、お電話または店舗スタッフまでお問い合わせください

JTBトラベルサロン — 高島屋S.C.店

391 ORCHARD ROAD TAKASHIMAYA SHOPPING CENTRE NGEE ANN CITY #03-11C SINGAPORE 238872 TEL: 6595-0600
 Email: jtbtravelsaloon.hq@jtbap.com 月~土10:30-20:00 日・祝10:30-19:00

日本人会メンバー3%OFF ※一部商品に限る
 上記以外にも旅行パッケージ多数!

日本語対応 QRコードで簡単アクセス!

お店が3階!

JTB シンガポール 検索

08 特集

LOVE♡チョンバルマーケット
Nadiaの
ヘルシー美肌レシピ

15 特集2

夏疲れSOS!

バカンスや一時帰国で疲れた肌・髪・体を癒そう

03 Trend Nail & Eyelash Hunter

05 8月のプレゼント

06 お父さんのチカラ飯

20 パルティ編集部個人旅行 スペイン/カナリア諸島

23 運の磨きかたレッスン 仕事運

24 佐藤さんの住宅探し

25 美肌相談サロン 子どもの日焼け止め

26 心ひも解くヒント 共感性

28 時事速報ピックアップ

29 Jalan Jalan 掲示板

30 とっておきレシピ INOUE OLIVE



【COVER STORY】

いつまでも若々しく輝き続けるプロダンサーとして、一家の健康を支える母として、ナチュラル志向の食卓を心掛けるNadiaさん。チョンバルマーケットの新鮮食材をメインに使う「ヘルシー美肌レシピ」を教えてください。

☞ 詳細は8ページをご覧ください。

■ パルティ MCI (P) 081/05/2018
 ■ Publisher Parti Pte Ltd
 Kawaguchi Masashi
 331 North Bridge Rd #03-03 Odeon Towers
 Singapore 188720
 info@parti.com.sg www.partisg.com
 Tel: 6474-8003 Fax: 6264-9690
 ■ Chief Editor Aoki Asami
 ■ Sales Harada Chisa (harada@parti.com.sg)
 ■ Editor Ikeda Mio
 Kaiyama Junko
 ■ Designer Sakaki Ayumi
 ■ Printer Hock Cheong Printing Pte Ltd

本誌掲載の記事・写真を無断で複製及び転載することは禁じられています。原則として表示価格に税・サービス料は含まれません。また、特別な記載がある場合を除き、プロモーションの有効期限は2018年発行月の末日までです。他の割引やプロモーションとの併用はできません。掲載記事やプロモーションの内容は、予告なく変更される可能性があります。予めご了承ください。

Singapore Nail



脱・定番フレンチ
個性派シンプル誕生

カラーバリエーション豊富なリーフホロを爪先に並べるだけで個性派フレンチネイルに。キラキラ感と色合いが可愛すぎて、見ているだけでHAPPYに。

Tokyo Trend



キラキラ輝く
夏の宝石箱ネイル

ビタミンカラーのグラデーションとカラフルシェルで、元気とエキゾチックが見事に融合。ちょっぴりしみじみしちゃう夏の終わりも最後までしっかり楽しめよう。

追加料金ナシのコミットプライスが大好評!
東京のネイル業界をリードする「RounGe」。

RounGe SGC
NAIL & EYE LASH
TOKYO

Trend
Nail & Eyelash
Hunter

402 Orchard Rd #04-21 Delfi Orchard
 ☎ 6737-4413 www.rounge.jp/sgc
 FB: NailsalonRounGeSGC
 Instagram: rounge_nail_singapore

Promotion ※全て8月末まで

- Nail**
- 最新規様 ジェル \$100 スカルプ \$130 (オフ、アート込み)
 - ご利用の方全員 ハンドキューティクルケア \$10 (通常\$20)
- Eyelash**
- 最新規様 シングルラッシュ付け放題 \$100
 - ご利用の方全員 アイラッシュトリートメント \$5 (通常\$10)
 - アイラッシュ(120本まで)+ジェルシンプルセットの同時施術 \$160

RounGe Eyelash

上質素材 & 高技術をお手頃価格で
日本人アイリストが目元を演出

軽い付け心地の日本製プロダクトで、
長持ち。リーズナブルで定期メンテナンス
しやすく、リピーター多しなサロン。
ネイル同時施術も大好評!



AQUARIUM NIGHT
JTB限定! / シー・アクアリウム™を貸し切って魚を見ながら楽しくディナー
感動のそばに、いつも。 JTB



実施日限定/予約受付は10日前まで
料金 大人 \$135 子ども(3~12歳) \$105
実施日 8月12・15・19日 | 3日間限定/
 ※ソフトドリンクは料金に含まれていますが、アルコール類は別途料金がかかります
 ※イルカに触れられるのは12歳以下のお子様のみ ※現地集合・現地解散です(送迎は含まれません)

現地在住の方は
10% OFF
お申し込み時に「パルティを見た」とひとこと

Schedule 予定時間17:45~21:30
 17:45 アドベンチャー・コープ・ウォーターパーク™ 入口集合
 18:00 ドルフィン・アイランド™にてイルカとご対面
 18:45 シー・アクアリウム™へご案内
 19:30 優雅に泳ぐ魚を見ながらビュッフェで夕食
 21:00 シー・アクアリウム™にて解散

ここがポイント!

- ドルフィン・アイランド™**
イルカと触れ合い、イルカの生態や習性等も学べる。
- オーシャン・ギャラリーでのビュッフェ夕食**
世界最大級の特大大パノラマ水槽はまるで海の中にいる気分。

画像提供: Resort World Sentosa © 2018 Genting International Management Limited. All Rights Reserved. ※画像はイメージです

スリルの先に、自由がある
メガアドベンチャー
セントーサ島の大自然アトラクションパークへGO!



ジャイアントスイング

メガジップ
地上75mの高さから450mの距離をロープで一気に滑り降りるメガジップ。時速60kmのスピードの中で、大自然を全身で感じて。

現地在住の方は
10% OFF

JTB 特別パッケージ

- 1 メガジップ+スカイブリッジ+ジャイアントスイング+WaveHouseセットメニュー \$135 (通常\$152.60)
- 2 メガジップ+メガクライム+スカイブリッジ \$85 (通常\$91)
- 3 メガジップ+メガジャンプ+ジャイアントスイング \$110 (通常\$114)

※各アトラクションには身長・体重・年齢制限があります ※妊婦の方は参加できません
 ※2018年12月31日まで有効なチケットです ※現地集合・現地解散です(送迎は含まれません)

主催会社/画像提供: Mega Adventure Park/AJ Hackett/Wave House Sentosa ※画像はイメージです

JTB 夏休み特別企画
アドベンチャー・コープ・ウォーターパーク™ (ACW) 1日券付き!

おいおい! パーベキュー

食べ放題! ソフトドリンク飲み放題!
シェフが焼くバーベキューをビュッフェ形式でお楽しみください

現地在住の方は
10% OFF
お申し込み時に「パルティを見た」とひとこと

JTBだけの2大特典

- ACW優先入場
10:00開園のところ15分前に入園
- アイスまたはドリンククーポン付き
ACW内で利用できるアイス or ドリンククーポンを現地プレゼント
※お一人様1枚、幼児を除きます
※クーポン引換場所/時間: ベイ・レストラン/10:00~18:00

実施日限定/予約受付は10日前まで

料金 大人 \$118 子ども(2~11歳) \$88 | 3日間限定/
実施日 8月13・16・20日
 ※シンガポール市内の指定ホテルからの片道送迎が含まれます

画像提供: Resort World Sentosa ※画像はイメージです
 © 2018 Genting International Management Limited. All Rights Reserved.

予約方法 WEBサイトからもしくはJTBパンパシフィックラウンジにお電話、ご来店、Emailでお申し込みください。
 ※取消規定他、詳細はお問い合わせください ※JTBの予約特典をご利用にならなかった場合、及びご利用にならなかった場合の一部返金等はございません



お問い合わせ・お申し込みは日本語で Tel: 6735-2847 Email: opjtb.sg@jtbap.com

http://www.mybus-asia.com/singapore/ 予約受付時間 9:00~17:30 (年中無休)

JTBパンパシフィックラウンジ 7 Raffles Boulevard Pan Pacific Singapore 2nd floor



8月のPARTI読者PRESENT

大好評のPARTI会員様限定プレゼント
会員登録がまだの方は今すぐ簡単登録を!

プレゼント応募もラクラク

PARTI WEB「今月のプレゼント」より
お申し込みください。
締め切り: 8月25日 当選発表: 9月3日

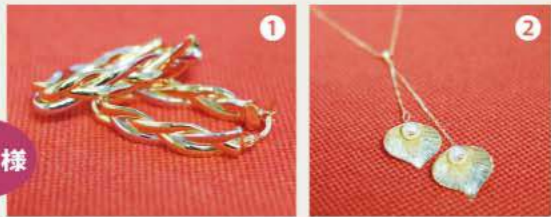
PARTIウェブサイトの当選発表ページにお名前があったにもかかわらず、なかなか連絡が来ない場合、迷惑フォルダにメールが届いている可能性があります。お手数ですが、「present@parti.com.sg」からメールが届いていないかご確認をお願いいたします。



オトナ可愛い! PARTIセレクション ジュエリー

- ① K18・ゴールドシルバーピアス(¥20,000相当)
- ② ゴールドネックレス(¥45,000相当)

※プレゼント受け渡しはPARTIのオフィス(City Hall)にて、10月未まで



各1名様

2



ALLUMER

深層ハーブ
トリートメント3g 90分
& 後日アフターケア50分
(通常\$550)
※詳細は19ページをご覧ください

3名様

3

井上誠耕園 柑橘オリーブオイル・レモン

(通常\$28/110g)
310 Orchard Rd TANGS at Tang Plaza 4 階
10:00~21:30
www.inoueseikoen.com(ネット販売はコチラから)
FB: Inoue Olive Singapore

※詳細は30ページをご覧ください ※引き換え有効期限9月末
※当選者は来店時に店頭にて名前をお伝えください

3名様



PARTI WEBで新しい広告はじめませんか?

媒体資料もリニューアル!



女性支持率の高いPARTIが女子目線でWEBコンテンツを作成します
WEB限定の体験ルポ、動画配信、バナー広告など

詳細はお問い合わせください Email: adsales@parti.com.sg

www.partisg.com



※現在、WEBリニューアル作業進行中のため、ソフトオープン状況です。ご了承ください。

PARTI WEBが生まれ変わります



美容情報はとくに盛りだくさん!

今すぐ**キレイ**が叶う
最旬メニュー&お得情報が
きっと見つかる♡

毎月わくわく+リラックスが詰まったフリーペーパーをおうちに無料配送しているPARTI。この度、WEBを完全リニューアル! 本誌同様に、女性に優しいデザインと読みやすさにこだわりつつ、機能を最新に。

新しいコンテンツ続々

これまでバックナンバーのPDF版でしか読めなかった「特集インタビュー」や「連載」が読みやすい記事スタイルに。WEB限定コラムも企画中!

最旬情報がパッと分かる

縦長スクロールデザインで、新しいトピック順に、上から下へ表示。今、知りたい情報をサクサク読めます。もちろん「ビューティー」「レストラン」などカテゴリー検索も可能です。

スマホでも見やすく

スマホ最適化デザインに一新。忙しい家事やお仕事の合間に、注目のお店情報をGETしたり、プレゼントに応募したり。ほっこりする読み物もありますよ。



特注の黒炭パン粉が珍しい豚カツ(\$16)をはじめ、一捻り加えたアラカルトが揃う。



政宗 塩ラーメン/醤油ラーメン (各\$19.90)

「ラーメンレポリューション2017」優勝。魚介エキスのクリアスープと炭焼きチャーシューが絶妙。

連日行列の仙台本店の味をそのままに

NEW OPEN



油そば(\$13.90)

モチモチ弾力! 特注太麺濃厚タレとお酢が食欲中枢を刺激他にも、黒にんにく油そば(\$15.50)もオススメ。



ジューシーなギョーザ(\$5.50)も人気。



仙台の寒さをも吹き飛ばすアツアツ和牛タン(\$22)。

数々のビッグタイトルを受賞する 仙台発の名店、シンガポールに見参!

昨年セントーサ島で、麺好きを熱狂させたシンガポール史上初の本格派イベント「ラーメンレポリューション2017」で見事優勝を飾った「麺屋 政宗」。魚介エキスたっぷりの透き通った塩スープに、炭火の香り高いチャーシューが食欲を加速させ、多くの支持を獲得しました。そもそも「麺屋 政宗」は仙台駅前で連日行列のできる超有名店。「東京ラーメンショー」でもレジェンドになるほど。そんな本店の味を忠実に守るシンガポール店がラーメン激戦区タンジョンパガーに開業! 黒炭パン粉の豚カツなど、当地オリジナルのアラカルトやお酒も揃う「ラーメン居酒屋」として始動しました。忘れてならぬ名物「油そば」も、もちろんご用意。昼はツルっと油そば、夜は一杯片手につまみとラーメン。使い勝手のよいお父さん行きつけの一軒になりそう。

麺屋 政宗 RAMEN MASAMUNE

84/86 Tanjong Pagar Rd ☎ 6909-6349
11:30~15:00, 17:30~22:00(金は24:00まで)
FB: Menya-Masamune SG

毎日17:30~20:00 Happy Hour
ハイボール \$7(通常\$11)
ビール、チューハイ、ウイスキー、お酒など
全ドリンク20%OFF

スタンプを集めよう PROMOTION

5スタンプでギョーザ1皿(通常\$5.50)
7スタンプでハイボール1杯(通常\$11)
10スタンプでラーメン2杯(\$40相当)
※\$20で1スタンプ
※スタンプカード有効期限: 2018年10月末まで



1,2. カウンター席とテーブル席があり、広々とした店内。3. 女性スタッフは浴衣でおもてなし。4. スパークリング清酒「深」(\$20/1本)をはじめ、多彩なアルコールが揃う。



荒川シェフ(右)と小沼シェフ(左)。隠れ家的な「カウンター割烹」は、お一人さま入りやすい。



1. 和牛使用の「あら川」名物、牛すじ煮込み(\$18)。2. 牛挽肉の旨みと、湯葉のシコシコした食感がマッチした湯葉餃子(\$15)。3. 一度揚げでジューシーさを閉じ込めた自家製つくねなど、具材にもこだわっておでん。

大阪料理 あら川 ARAKAWA OSAKA CUISINE

150 Orchard Rd #01-34 Orchard Plaza(Somerset駅5分)
☎ 6733-0107 12:00~14:30(LO), 18:00~22:00(LO)
日休 FB: arakawasingapore



アラカルトで気軽に一杯コースでたっぷり三杯今日の気分でお選びください

夏休みもシンガポールで頑張っているお父さんに捧げる男性向けグルメ情報

大阪割烹と美酒に酔いしれる夜 心に沁みる「出汁」は明日への活力に

一度食したら、忘れられぬ「あら川」の関西風おでん。アツアツの日本産大根にスーッと箸を通し、口へ運ぶと果肉から溢れ出る出汁の美味いことよ。雑味のない上品な味わい、これぞニッポンの誉れ。異国の地で日々頑張る自分をねぎらうにはぴったりの一品です。

関西を代表するミシュラン店で腕を磨いた荒川大將は、超一流の料理に加え、茶目っ気のあるトークも冴えわたります。さらに気風の良さも抜群。8月はお父さんのために、特別コースを用意。お任せコースにお酒3杯が付いて\$100ポッキリ! 和食一筋25年の小沼シェフも加わり、勢いにのる「あら川」へ、今宵ぜひ。

PROMOTION

お任せコース+お酒3杯 \$100 nett

※お任せコースは通常\$80相当(前菜、刺身、煮物、焼き物、揚げ物、食事、デザート)
※お酒はサッポロ生、純米酒「十旭日」、「いいちこ」「さつま島美人」から選択
※女性もOK、8月末まで、「パルティを見た」とひとこと

祝1周年!

8月6~8日 全ドリンク30%OFF



和食職人が出汁にこだわり、旨味溢れる食事メニュー。夏バテには胃に優しい鮭茶鍋(\$11.90)。

NEW OPEN

出汁の旨味を極める、寛ぎの和カフェ 茶鍋×抹茶スイーツで酷暑に打ち勝つ!

東京・神楽坂の路地裏にひっそりと佇む町屋風一軒家カフェ「神楽坂茶寮」。日本料理店がプロデュースするこの本店の味をそのままに、シンガポール1号店が先月オープンしました。酷暑でバテバテのときは、無性に和の温かな味が恋しくなるもの。今や、日本の食文化として世界に認められる出汁の「旨味」にこだわった食事が、心まで優しく癒してくれます。なかでも、旬の素材を贅沢に使った滋味深い一鍋「茶鍋」は鉄板モノ。また、抗酸化作用や疲労回復に効くビタミン類が豊富で和甘味に欠かせない抹茶は、宇治の厳選茶葉と本格派。さあ、茶鍋と抹茶スイーツで疲れた体に喝を!



1. Vivo Cityにオープンした和の雰囲気にも包まれる店舗。2. 日本の店舗でも大人気、看板メニューの抹茶パフェ(\$10.90)。抹茶のほろ苦さと上品な味わいがたまらない。3. 京都宇治の老舗問屋から仕入れた抹茶・ほうじ茶を使用。抹茶ラテ、ほうじ茶ラテ(各\$6.90)。4. 日本の夏に涼呼ぶ甘味と言えばあんみつ(\$8.90)。



神楽坂 茶寮 KAGURAZAKA SARYO

1 Harbourfront Walk #01-59 Vivo City ☎ 6376-9978
11:30~22:00(LO21:45)

PROMOTION

茶鍋メニューご注文の方 ドリンク50%OFF

※抹茶とニトロ抹茶以外の全ドリンク対象
※8月末まで、「パルティを見た」とひとこと

Nadiaさんは、出産をきっかけにホルモンバランスに変化が生じ、それまで問題のなかった食材にアレルギー反応を起こし、口に入れる食材を徹底的にこだわるようになったとか。以前はデリバリーに頼っていた食材調達を、チョンバルマーケットに変えたら、食材がどれも新鮮で感激！シンガポールにいるからこそ手に入る近隣諸国のフレッシュな食材の美味しさに開眼したとか。そんな食材たちをうまくアレンジして無添加の料理を考え、お料理インスタ「Nady's Kitchen Singapore」で、健康食・美容食というコンセプトでレシピをシェアしています。さすが最低週1で通っているだけあり、今ではどの店のどの食材が美味しいか熟知し、店主たちとも顔馴染みに。プロダンサーとしていつまでもキレイで若々しくありたい、母として家族の健康を守りたい、そんな想いが今日もNadiaさんを駆り立てます。マーケットで入手した両手一杯の食材を前に、これで何を作ろうかと考えているときがとて幸せだと語ってくれました。

- どんどん売り切れるから、遅くとも朝9時には行こう
- お店が早く閉まるので、**魚介→肉→野菜→果物**の順で買い物しよう
- 食材は密封していないので、**保冷バック**はマスト
- 量り売りの**グラム数**はしっかり確認
- ピチピチ新鮮食材が多いから**1週間分まとめ買い**

Nadiaさん オススメSHOP

豚肉屋さん
(#01-167)

店主が「ヒレカツ」「生姜焼き」などの日本語を知っていて、適切なカットと下処理してくれる。肩ロース(\$10/1kg)、三枚肉(\$15/1kg)などは、キロ単位で買って煮込み料理に。



八百屋さん
(#01-182)

看板娘の明るい接客で買いやすい。新鮮なオーガニック野菜がリーズナブル！キュウリ(\$2/1袋)、ニンジン(\$3.20/1袋)、ペービスピナッチ(\$2.80/100g)はマストバイ。



豆腐屋さん
(#01-48)

昔ながらの雰囲気がいい感じ。味噌汁にぴったりのお揚げ(\$1.20/1袋)、豆腐(\$0.70/1丁)、もやし(\$0.50/1袋)に加え、ローカル麺を買うことも。



魚屋さん
(#01-146)

「サワラ」や「ハタ」など日本語で魚を紹介。厚切りサーモン(\$10/400g)はフレッシュでピチピチ。イカも美味しいからオススメ。



花屋さん
(#01-58/59)

自宅のバルコニーで育てているハーブはここで購入。バジル(\$6)、ローズマリー(\$7)などは料理に大活躍。上手に育てているお日さまをいっぱい当てて。



鶏肉屋さん
(#01-112)

マレーシア産の朝締めフレッシュな鶏肉がバリエーション豊かに揃う。放し飼いのストレスフリーな環境で育った「カンボンチキン」(\$11/1羽)は絶品。コラーゲンたっぷりの手羽先(\$8.50/1kg)も美味。ファクトリーが閉まるので、月曜以外の日に出かけてみて。



果物屋さん
(#01-188)

旬のフルーツが山盛り。なかでも楊貴妃も愛したライチは美容効果が高いとあって、Nadiaさんの大好物。一年中美味しい大粒オレンジ(\$1.50/1個)も食卓に欠かせない果物。



Tiong Bahru Market
当地随一のウェットマーケットであり、シンガポール人の台所。1階は生鮮食品や日用雑貨売り場、2階はフードコート。
30 Seng Poh Rd
(Tiong Bahru駅8分)
www.tiongbahru.market

Nadiaさん

日本人ベリーダンサーとして国際大会でも輝かしい受賞歴を持ち、国内外のショーに出演。シンガポールにて日英バイリンガルで指導する教室(www.nadiabellydance-sg.com)を主宰。Instagramで美と健康を大切に料理レシピ「Nady's Kitchen Singapore」(ID: nadys_kitchen)を公開中。1児の母。

特集 LOVE♡チョンバルマーケット
Nadiaのヘルシー美肌レシピ

煌めく美オーラを纏うベリーダンサーとして、一家の健康を支える母として、Nadiaさんはナチュラル志向の食卓を日々、心掛けています。今回はチョンバルマーケットの新鮮食材をメインに使うNadiaさんのレシピをご紹介します！



※価格は全て目安です。商品は入荷次第で変わります

自家栽培バジルの香りが
たまらない

ジェノベーゼパスタ

バルコニーで栽培中のハーブのなかでも、使い勝手のよいバジル。このフレッシュバジルをたっぷり使えば、シンプルだけど高級イタリアン並みに美味しいパスタがお家で作れます。バジルは老化防止に効くβカロテンをはじめ、ビタミンAやビタミンEも含まれます。さらに香り成分にはリラックス効果まで。

材料(4人分)

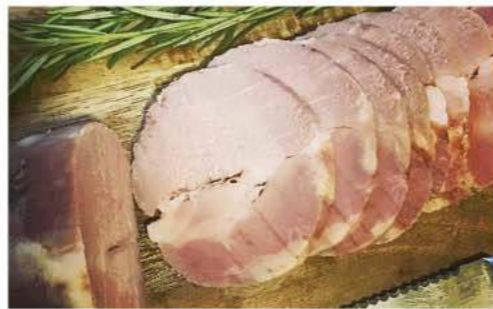
バジル	100g
ニンニク	8かけ
パルメザンチーズ	お好みで
スモークサーモン	お好みで
トマト	お好みで
パスタ	400g
※フィットチーネがオススメ	
塩	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2

作り方

- 1 バジル、ニンニク、塩、オリーブオイルをミキサーにかけてペースト状にする。
- 2 パスタを茹でて、バジルペーストと絡め、塩とオリーブオイルで味を調える。
- 3 お好みでパルメザンチーズ、スモークサーモン、トマトをトッピング。

POINT

バジルペーストは火に通さず、生のまま茹でたパスタと絡めることで色鮮やかに仕上がります。バジルとガーリックの風味がよく出て食欲をそそります。



絶品だけどズボラ料理 自家製ハム

夫がハム製品好きで、毎日朝食にハムを食べるのですが、加工肉の添加物が気になって手作りすることに。「ハムを作るなんて大変じゃない!？」と思われがちですが、実は炊飯器にポンと入れるだけで簡単。チョンバルマーケットの新鮮なお肉、そして自家栽培のハーブがあれば、美味しいハムのできあがり。

材料(4人分)

鶏胸肉または豚ロース	800g
ハーブ	お好みで
(ローズマリー、オレガノ、バジルなど)	
ヒマラヤ岩塩	大さじ3
オリーブオイル	大さじ2

作り方

- 1 お肉に塩をまぶし、ハーブとオリーブオイルでマリネして、ひと晩寝かせる。
- 2 空気が入らないように注意しながら、ラップでくるくるとキャンディ巻きにする。
- 3 ジップロックに入れて、空気を抜きつつさらに巻く。
- 4 炊飯器に沸騰したお湯をはり、お肉を中に沈めて、小皿などで重石をし、保温状態で5時間放置。
- 5 ひと晩冷やしてから薄切りにする。

POINT

鶏ハムはさっぱり、豚ロースハムはがっつり食べ応えあり。数種類作って食べ比べも楽しいですよ。



細胞レベルでアンチエイジング

カンボンチキンの 美肌コラーゲンスープ

いつまでも若々しくキレイでいるために、高級化粧品やエステもいけれど、食事で体の内側から活性化を!「カンボンチキン」の手羽先で、体にじわっと栄養が沁みわたる特製美肌スープを作りましょ。手羽先の良さを生かすにはじっくり煮込むこと。味にコクが出るうえ、コラーゲンなどの有効成分は煮込まないとスープに溶け出さないので。コラーゲンは細胞と細胞をつなぐ役割を果たすタンパク質の一種。肌のハリ艶はもちろん、血管を柔軟にするなど、健康維持にも抜群ですよ。

材料(4人分)

カンボンチキンの手羽先	500g
※普通の手羽先でも可能	
生姜	1かけ
ニンニク	4かけ
長ネギの青い部分	1本
塩麹	大さじ2
水	600cc
酒	大さじ3
醤油	大さじ3
ごま油	適量
野菜だし	1袋
※できれば「茅乃舎だし」など無添加のだしを用意	
塩コショウ	適量

作り方

- 1 手羽先に塩麹で下味をつけて約30分程度寝かせる。
- 2 圧力鍋に手羽先、細かく切った生姜、ニンニク、長ネギ、水を入れて20~30分煮込む。
※圧力鍋がない場合は普通のお鍋で40~50分ほどじっくり煮る。
- 3 醤油、ごま油、野菜だしを加え、塩コショウで味を調える。

POINT

放し飼いで元気に育った「カンボンチキン」は、臭みがなく、歯ごたえも良いのでシンプルなお湯にびったり。ご飯と野菜の小鉢を添えれば、完璧なヘルシー献立に。



腸活で免疫力アップ ぬか漬け

食物を消化吸収する腸には「全身の免疫力を司る」という秘められた重要な役割が!ぬか漬けに含まれる乳酸菌は生きて腸まで届き、腸内細菌のバランスを改善。少量を毎日食べ続けることで免疫力をアップさせるのがコツです。チョンバルマーケットで手に入るオーガニック野菜をぜひ使ってみて。



材料(4人分)

米ぬか	2kg
塩	200g(ぬかの10%)
水	2ℓ
昆布	15cm×10cmを2本
赤唐辛子	5本
野菜(キュウリ、ニンジン、ナスなど)	適量

作り方

- 1 米ぬかと塩、水を混ぜ合わせて、味噌くらの硬さまでこねる。
- 2 昆布と赤唐辛子を入れ、いらない野菜(大根の皮やキャベツの芯など)を加え、微生物を育てるための捨て漬けをする。約1週間ほどの間に2~3回ほど野菜を変える。
- 3 捨て漬けが完了したら、好きな野菜を入れ、浅漬けの場合はひと晩、深漬けの場合は2~3日ほど漬け込む。

POINT

発酵までは冷蔵庫に入れず、直射日光の当たらない20~25℃くらいの温度環境下で手入れしましょう。「捨て漬け」と呼ばれるこの作業は、ぬか床が健やかに発酵するための栄養分と旨み、適度な水分を補充するための準備期間で、実はとても重要。ぬか床が完成したら、冷蔵庫保存で2~3日に1回程度もみ込みをしてあげて。

体の芯からポカポカ! スタミナ料理

豚肉と野菜の ドライカレー

忙しい日が続くと体が欲する、我が家の十八番メニュー。生姜、ニンニク、タマネギがたくさん入っているから体が温まり、夏バテ対策や風邪予防にも効果的。豚肉に多く含まれるビタミンB1は糖質(炭水化物)をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復効果も。ズッキーニやナスなど、冷蔵庫に余っている野菜を加えたら、栄養価がさらに倍増。

- 材料(4人分)**
- 豚挽き肉.....300g
 - 生姜.....1かけ
 - ニンニク.....4かけ
 - タマネギ.....1個
 - インゲン.....10本
 - 好みの野菜.....適量
(ニンジン、しめじ、ズッキーニ、ナスなど)
 - 固形のカレー粉.....100g
 - ※辛さは好みで調節してください
 - 塩コショウ.....適量
 - 水.....適量
 - 牛乳.....100cc
 - ケチャップ.....大さじ2
 - オリーブオイル.....大さじ2

作り方

- フライパンにオリーブオイルを引き、細かく切った生姜、ニンニク、豚挽き肉を入れ、焦げる直前までじっくり炒める。
- みじん切りにしたタマネギを加えてさらに炒める。
- タマネギが艶色になったら、その他の野菜を入れ、具材がひたひたになるくらいのお湯を足して煮詰める。
- カレー粉を細かく刻んで入れてとろみがついたら、細かく切ったインゲンを加えてひと煮立ちさせる。
- 味に丸みと酸味を加えるために、牛乳とケチャップを入れる。

※お子さま用には牛乳とケチャップを多めに入ると美味しく仕上がります。

POINT

生姜、ニンニク、タマネギをしっかり炒めると格段にコクがアップします。インゲンは煮込みすぎず、食感を楽しめる程度が美味しいです。



もう一品!
生きて腸まで届く菌!
カスピ海
ヨーグルト

常温でヨーグルトの発酵をさせやすいシンガポールだからこそ試してほしい一品。カスピ海ヨーグルトには乳酸菌の一種であるクレモリス菌FC株が含まれ、これは生きて腸まで届く生命力の強い菌とされています。コレステロール低下、便秘解消、アトピー改善、免疫細胞の活性化など、私たちの体に良いことがいっぱい。



- 材料(4人分)**
- 種菌.....300cc
 - 牛乳.....1ℓ

作り方

- ヨーグルトを入れる容器を加熱殺菌する。
- 種菌と牛乳を容器に入れ、25度前後の常温でひと晩置けば翌朝に完成。

POINT

私は種菌として友人からカスピ海ヨーグルトを譲り受けました。手作りの粉末種菌も市販されています。

食材の層が織り成すハーモニーが抜群

鶏胸肉の 梅しそチーズ春巻き

子どもの頃に母が作ってくれた大好きな味を再現。春巻きの皮がパリパリ香ばしく、中はジューシーな鶏肉とチーズがとろり、大葉のスッキリした香りと、梅の酸味がアクセントに。お弁当のおかずやビールのおつまみにもぴったりです。疲労回復、抗酸化作用などがある梅干しは言わずと知れた日本の健康食。大葉も免疫力を高めてくれる栄養価の高い食材です。

- 材料(4人分)**
- 鶏胸肉.....300g
 - チーズ.....200g
 - 春巻きの皮.....8枚
 - 大葉.....8枚
 - 梅干し.....4つ
 - レモン.....お好みで

作り方

- 梅肉は潰してペースト状にしておく。
- 春巻きの皮で、大葉、鶏肉を中心に、梅肉とチーズを上からのせ、巻いていく。
- オリーブオイルでパリッと揚げる。

POINT

お好みで仕上げにレモンを絞るとさらにさっぱり美味しくいただけます。食欲ダウンがしているお疲れ男子も大喜び。



もう一品!
DHA&コラーゲンたっぷり
鯛のお味噌汁

チョンバルマーケットで朝とれたばかりの鯛(red snapper)を三枚におろしてもらって、骨と頭はあら汁に。とくに頭にはDHAやコラーゲンが豊富。ひと晩、冷蔵庫で眠ったあら汁はプルプルのゼリー状になるほど。鯛には良質な動物性タンパク質が多く、臓器や筋肉など、あらゆる体内組織を作る働きがあります。ヘルシーな美髪や美肌にも効果大です。また1300年もの間、日本人の食生活を支えてきた味噌は、豊富な栄養成分を含む発酵食品。生活習慣病をはじめとする病気の予防にも。

- 材料(4人分)**
- 鯛.....1匹
 - 生姜.....1かけ
 - ネギ.....適量
 - 味噌.....大さじ4
 - 水.....600cc

作り方

- お鍋に沸騰させたお湯に、鯛のあらと一口サイズにカットした切り身、薄切り生姜を入れる。
- 鯛に火が通ったら味噌を入れて火を止める。
- 器に入れネギを散らす。

POINT

魚屋さんでカットしてもらってと調理が圧倒的にラク! 骨や頭も大事な材料だから捨てずに持って帰ろう。

特集 夏疲れ
SOS!

パカンスや一時帰国で疲れた
肌・髪・体を癒そう

ハイトーンカラーの救世主



FIBREPLEX
ジカルボン酸で、ブリーチなどによる酸化を防止。ケミカルのダメージを最小限にし、芯から強い髪を作り出す。

驚異の毛髪補修率140%



TOKIO INKARAMI
特許技術「インカラミ」で、髪の主成分であるケラチタンパク質を内部に浸透・定着。髪に栄養チャージ!

最旬トリートメントで“夏枯れ髪”を思い通りにスタイルチェンジ!



平日限定 PROMOTION

平日にご予約の方は
TOKIO INKARAMIヘアケアセット(\$25相当)
プレゼント ※在庫限り
or クイックヘッドスパ(\$30相当) 無料サービス

PROMOTION

- 全メニュー30%OFF
- カット……女性 \$56 (通常\$80) 男性 \$53 (通常\$75)
- パーマ……………\$84~ (通常\$120~)
- FIBREPLEX……………\$35 (通常\$50)
- フルカラー……………\$63 (通常\$90)
- イルミナカラー……………+\$28 (通常+\$40)
- TOKIO INKARAMI……………\$112 (通常\$160)
- TOKIO SPA INKARAMI……………\$126 (通常\$180)
- VIP HEAD SPA……………\$196 (通常\$280) ※Ryoさん限定

※上記すべて新規のみ、8月末まで、「バルティを見た」とひとこと

THREES beauty Salon

東京TOPクラスの技術力で
お疲れマンネリ髪からモチ髪へ

NEW OPEN

夏休み、燦々と太陽を浴びてパサついてしまった髪に緊急コミット! コンディションを見極めて、適切なスペシャルケアをしてあげましょう。「THREES」なら、話題のトリートメントを取り揃え、ただの修復に留まらず、理想通りのスタイルチェンジまで可能に。「FIBREPLEX」や「TOKIO INKARAMI」を組み合わせ、カラーやパーマも諦めずに実現する提案力は流石です。それもそのはず、「THREES」は都内の美容激戦区に合計50店舗を展開する3つのサロンが結集して立ち上げたブランドで、実力は折り紙付き。トライするなら超お得なプロモがある今がチャンス。艶めく品の良さと、イマドキ感をあわせたモチ髪に変身しちゃおう。

6 Eu Tong Sen St The Central #04-89A/92 (Clarke Quay駅直結)
☎ 6338-5250 / 8533-1911 (SMS専用・日本語) 10:00~21:00 (最終受付20:00)
不定休 FB: threeshair Instagram: threes_hair LINE: threes.hair



1. スタイリストは全員日本人。2.3. 今年6月にオープンしたサロンは、ゆったり落ち着いた雰囲気。



美肌をつくる
栄養満点レシピ
牛テールスープ

チョンバルマーケットで、肉厚でキレイな牛テール(\$18/1kg)を見つけると、嬉しくなって作る牛テールスープ。醤油と黒コショウが効いた和風テイストに仕上げます。牛テールは、抗酸化作用のあるビタミンCをはじめとするビタミン類が非常に豊富。さらに骨や歯を構成するのに必要なカルシウムやマグネシウムも。じっくり煮込めば、コクと旨みがアップし、栄養が細胞に沁み渡るよう!

- 材料(4人分)
- 牛テール(尾)……………1kg
 - 生姜……………1かけ
 - ニンニク……………4かけ
 - 長ネギ……………1本
 - 水……………800cc
 - 醤油……………大さじ3
 - 酒……………大さじ3
 - 黒コショウ……………適量

作り方

- 1 牛テールを2~3時間水に浸けて血抜きし、10分ほど茹でて灰汁抜きする。
- 2 お肉を水洗いし、圧力鍋に入れて、細かく切った長ネギ、生姜、ニンニク、水を加えて20~30分煮込む。
※圧力鍋がない場合は普通のお鍋で1時間ほどじっくり煮る。
- 3 冷ましてから、ひと晩冷蔵庫で寝かせ、翌日、白く浮いている余分な脂を取り除く。
- 4 少々お湯を足し、再び火にかけ、醤油、酒、黒コショウで味を調える。
- 5 お皿に入れてから白ネギをのせる。

POINT

下処理から始まり、足かけ2日かかりますが、工程はシンプル。美味しく仕上げるために手間を惜しまないことがキモ。



愛する
娘ちゃんごはん

食べることが大好きな娘ちゃん。添加物を使わず、素材の味を生かした料理を作るようにしています。食べやすいサイズにし、見た目が可愛いカラフルな料理にして、食べることに楽しい!と記憶させてあげるようにしています。





異次元レベルの劇的変化 カスタム美容成分導入×小顔矯正

LARGO

即実感 & 長持ち効果が
夏老け肌に救世主! 「水谷式」肌再生美容

バカンス中に肌老化が加速!? 美容のプロたちも心酔する「ラルゴ」のフェイシャルは、異次元レベルの即効性でまさに救いの神ですよ。シミ博士の水谷さんが再生医療・創業に携った経験を活かし、匠の技で肌状態に合わせて美容液を調合。確実に浸透して肌の自己再生を促す組み合わせの美容成分を、電磁パルスで肌深部へ導入すれば見違えるようなお肌に。シミやしわ、くすみの改善だけでなく、老け顔の原因となる肝斑にも効果大なのです。さらに独自の呼吸法と合わせた骨格筋肉矯正でグッと小顔に大変身、見た目年齢-5歳も夢じゃないかも。また、厳選された乳成分による「水谷式ピーリング」も新登場。乳液状ピーリング剤により肌表面だけに作用し、肌を傷めずにツルスベ美肌へ導きます。

PROMOTION

肝斑・シミ・美白導入+フェイスリフト総合 お試しコース \$128(通常\$180)
※新規のみ、8月末まで、「バルティを見た」とひとこと
※+\$60(通常\$90)で骨格筋肉矯正追加可

MENU

- 水谷式ピーリング \$200
刺激やダウンタイムがなく、つるつる赤ちゃん肌に ※要コンサルテーション
- 肩こり+巻き肩+猫背+ストレートネック補正 \$250
- 小顔矯正お試し施術(たるみ、クマ、顎リフト)を全メニューに追加可 +\$60(通常\$150)

結果保証の総合コース

- 肝斑・シミ・小顔総合コース 6回 \$1,200(通常\$270/80分)
IPL+導入+パルスマッサージ+骨格筋肉矯正
 - スーパープレミアムコース 5回 \$2,000(通常\$500/120分)
特別成分使用、肩、首、顔の歪み補正、リフトアップ、美白導入、ホームケア指導
- ※総合コースに効果を実感いただけない場合は全額返金

1. シミ博士の水谷さん。高浸透型ビタミンC誘導体やヒト幹細胞培養液等を贅沢に使い、肌状態に合わせてその場で美容液を調合。2. 整体にも精通した水谷さんの骨格筋肉矯正。頭部の筋肉も刺激しながら歪みを補正、スッキリしたフェイスラインへ。3. たった一度の施術で、法令線とマリオネットラインが驚くほど薄くなり若々しい印象に。4. 「肝斑・美白総合コース」施術前と6回施術後の比較。シミが薄くなり、肌の透明度がアップ。



78A/79B Boat Quay ☎ 9720-7744/8518-0740
10:00~19:00(最終受付) 無休 Email: info@largo.in www.largo.in
※施術中は電話に出られないので、WEBサイトからのご予約をお勧めします
「ご予約・お問い合わせ」から「シンガポールで予約する」で簡単予約

これぞ究極の時短メイク 顔の黄金比に沿った自然なアートメイク



アートメイク
セラピストのAKIさん

「ラルゴ」のもう一つの看板メニュー、人気セラピストAKIさんによるアートメイクも大人気。手彫りとマシンを併用して繊細かつ自然な仕上がりに。

PROMOTION & MENU

- 眉アートメイク \$250(通常\$350)
- アイライン上 \$300
- リップ \$470 ● 眉+アイライン上下 \$900



1. 最強トリートメントと上質カラーを合わせれば、女性らしさがグンと上がる。2. 忙しいビジネススマンには、時短セットの叶うスタイルを提案。3. 豊富な経験と高度な技術を有する日本人スタイリスト。4. 髪本来のハリ・コシ・ツヤが蘇るトリートメント「TOKIO INKARAMI」。

PROMOTION

- カット \$65(通常 男性\$80、女性\$90~100)
 - カラー、ヘアマニキュア 各\$80(通常\$120)
 - Wカラー \$170(通常\$230)
 - パーマ \$90(通常\$140)
 - デジタルパーマ \$145(通常\$220)
 - ストレートパーマ \$180(通常\$250)
 - ストレートカール \$210(通常\$330)
 - ミルボントリートメント \$40(通常\$80)
- ※GST込み ※オーガニックカラーは+\$10 ※トリートメント、カラー単品はシャンプー代で+\$20

TOKIO INKARAMI SET PROMOTION (TOKIO INKARAMI+カット+下記メニュー)

- カラー \$270(通常\$300)
- デジタルパーマ \$310(通常\$360)
- ストレートパーマ \$320(通常\$380)
- ストレートカール \$350(通常\$420)

平日限定 PROMOTION

平日14:00~19:00にご予約の方はミルボントリートメント無料サービス

※上記すべて新規のみ、8月末まで、「バルティを見た」とひとこと

Belleza de Midori

自然の生命力があなたの髪を治癒
「AVEDA」メニューで叶う健康美髪

ノベナ・ニュートン周辺で唯一の日系ヘアサロン「Midori」は利便性に加え、オーガニックの「AVEDA」メニューが揃うことで、ナチュラル志向の方にも大人気。夏の強い日差しにより傷ついた髪や頭皮を生命力たっぷりの植物の力で労わりながら、健康的な髪へと導いてくれます。天然アロマの香りも心身の緊張を解きほぐし、リラックス効果抜群。monso ヘアデザイングループのエステであるYUさんが店長に移籍した本サロン。アクセスの良さ・高品質のサービス・豊富な自然派メニューと全てが◎。

238 Thomson Rd #03-43/44 Velocity @ Novena Square
☎ 6358-2900/8201-1390(日本語SMS予約可)
11:00~20:00 FB: bellezademidori



1. 店長のYUさん。髪質やスタイルに合わせて、ベストなカラーをカウンセリング。2. 「AVEDA」商品が豊富に揃う。3. 日系サロンでの経験豊富なYUANさん。4. 重くなりがちなストレートロングも絶妙なカラーでエレガントに。



KANSHA HAIR DESIGN

くたびれ女子よ、心配することなかれ!
前代未聞の回復率トリートメント

日差しダメージ、育児疲れ、もう髪の毛がお手入れ状態。それでも、大丈夫。諦めないで、凄腕日本人スタイリストが揃う「KANSHA」で「TOKIO INKARAMI」トリートメントを試してみよう。4つのステップに分けたトリートメントが、キューティクルの隙間をしっかりと埋めて、毛髪内部をしっかりと補修。本質的な髪質ケアで、毛質強度を140%回復。英国VIDAL SASSOON卒でオーナーのMatsunagaさんと、パリコレのバックステージ担当経験を持つShobuさんの手にかかれば、元気になった髪を活かして、あなたの魅力がさらにUP! いつもお決まりスタイルの男性諸君も一度「似合う」を発見しに来てみては?

402 Orchard Rd #05-25 Delfi Orchard(Orchard駅10分)
☎ 6733-0331(日本語可) / 9711-9295(日本語SMS可)
10:00~20:00(最終受付19:00)
土日祝は19:00まで(最終受付18:00) 月休 LINE: kanshasg
www.kanshahair.sg FB: KANSHAhairdesign from Japan
※Free Wi-Fiあり ※日本人スタイリスト募集中



PROMOTION

- 店長YUさん or YUANさん指名
- 縮毛矯正 50%OFF(通常\$290~)
 - デジタルパーマ 50%OFF(通常\$200~)
※平日限定。新規・既存とも可
 - 「カット+カラー+ナノスチームスバ」でカットが無料 \$190~270(通常\$250~340) ※新規のみ
- ※8月末まで、「バルティを見た」とひとこと



- タクライ**
むくみ・関節の腫れ改善
- マルム**
むくみ改善、抗酸化作用
- マカームボム**
肌再生効果
- マハーメーク**
活性酸素除去、炎症抑制

Queen's Market

世界最高峰ハーブ&小顔矯正マッサージ 最強自然派フェイシャルで脱・くすみ肌

「Queen's Market」が持てる技を結集した「ロイヤルハーブ・ホワイトニングフェイシャル」。まずは首やVラインの老廃物をとことん流す、イタ気持ちいい「小顔矯正マッサージ」。体験した編集Aのおごりに圧を加えながら「ポコポコいうのは滞っている証拠です」とセラピストのミカさん。これがむくみ・くすみの大きな原因。絶妙な手技で、滞りがみるみる解消されていくから、有難や〜。さらに、大人気「ミイラ瘦身」の世界最高峰ハーブでお顔をラップ。日焼けのくすみはハーブで、巡り悪のくすみはマッサージでいたわり、どんな夏枯れ肌も即美白&キュッと小顔!

81B Tanjong Pagar Rd 3F(Tanjong Pagar 駅3分)
☎ 6329-1166 / 9858-6458 (日本語可/SMS予約可)
Email: reserve.qmsin@queensmarket.biz
10:00~21:00 (土日は19:00まで)
www.queensmarket.sg FB: QueensMarket.SG



1. タイ奥地の原種ハーブが肌深部に届き、脂肪溶解、毒素を排出。シミにも効果的。
2. 豪州で腕を磨いたミカさんはじめ、実力派セラピストが担当する「小顔矯正」はサロン秘伝の技。3. 施術には日本発の天然コスメ「Spa Treatment」をライン使い。

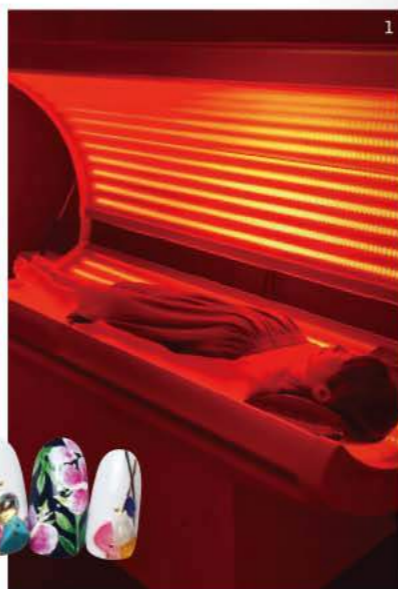
PROMOTION

- ロイヤルハーブ・ホワイトニングフェイシャル.....**40%OFF \$126** (通常\$210/75分)
 - ロイヤルハーブ・デトックスラップ(上半身 or 下半身).....**50%OFF \$183** (通常\$366)
 - ハーバルテント.....**50%OFF \$35** (通常\$70/30分)
- ※初回限定、8月末まで、予約時に「バルティを見た」とひとこと

ALLUMER

最新LEDカラーゲンマシン×フェイシャル 最高峰エステの全身美容で夏バテ対策

美容賢者たちの確固たる支持を得て、2周年を迎えた「アリユメール」。セラピスト、プロダクト、その全てが一流。人気のカラーゲンマシンも最新LEDを使用しています。可視光線という光が肌の真皮層に届き、カラーゲンを生成。日焼けで砂漠化したお肌をプルプルに。さらに血行促進、デトックス効果など、マルチに作用します。細胞を活性化したら、お次は上質なハンドマッサージに癒される「たるみくすみ撃退フェイシャル」をどうぞ。肌も心も潤う贅沢コース、今なら2周年PROMOTIONでお得なネイルやまつエクも一緒にトライして。



PARTI 読者 PRESENT

深層ハーブトリートメント3g 90分&後日アフターケア 50分 (通常\$550) **3名様**
※応募方法は5ページをご覧ください

2周年 PROMOTION

- ① ジェルネイル **\$80** (デザイン自由、他店オフ代込み)
- ② まつエク付け放題(シングルラッシュ) **\$80** (通常\$130)
- ③ カラーゲンマシン or 脚マッサージ + 腹部キャビテーション+腸セラピー... **\$100** (通常\$200)
- ④ カラーゲンマシン or 脚マッサージ + たるみくすみ撃退フェイシャル **\$120** (通常\$260)
- ⑤ 深層ハーブトリートメント2g&アフターケア **\$280** (通常\$415)
さらにシートマスク(\$20相当) プレゼント
- ⑥ チケット6回分パッケージ **\$1,200** 以下3つのメニューより組み合わせ自由
深層ハーブトリートメント1g&アフターケア (通常\$275)
水素パック&キャビア「クイーンフィットセル・トリートメント」(通常\$275)
海洋療法「タラソセル・アクティブ・トリートメント」(通常\$300)

※新規・既存、全ての方対象 ※①~⑤は期間中何度でも利用可。③④のカラーゲンマシンは別の日に受けてもOK
※8月末まで、予約時に「バルティを見た」とひとこと



1. カラーゲンマシンは、体が芯から温まりウトウト、気持ちよく汗汗でて爽快! 2. スゴ腕の日本人セラピストが揃い、使用する日本製プロダクトも一級品。

10A Bukit Pasoh Rd (Outram Park 駅 H 出口徒歩3分)
☎ 6254-4096 / 8876-8770 (SMS可)
Email: info.sg@allumer.jp 10:00~19:00 (日祝は18:00まで)
火休 www.allumer.jp/sg FB: Allumer Singapore
Instagram: allumer.sg LINE: allumer.sg (日本語可)

- フェイシャル \$150~
 - ハンドジェル \$70~/フットジェル \$60~
 - LEDカラーゲンマシン 10回チケット \$480
 - 幹細胞コスメ「アコライム」販売
- ※お得なメンバー制あり、詳細はお問い合わせください

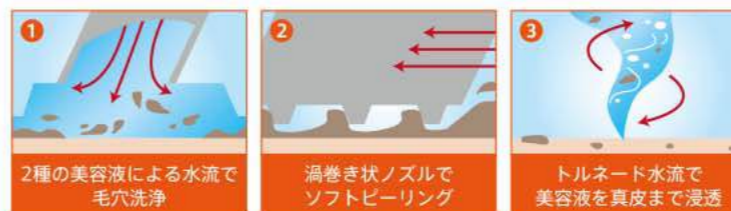


30 Merchant Rd #02-29 Riverside Point (Liang Court, Clarke Quay 駅5分)
☎ 8210-0945 (日本語) / 8210-2195 (English) 10:00~22:00 (20:30最終予約)
不定休 www.dearprincess.sg LINE: dearprincessbeauty

- 足の角質ケア \$30~
- ※全フェイシャルメニューに小顔マッサージ、高濃度美容液、炭酸パック各\$30で追加可
- ※2メニュー以上の同時施術予約でお子さま連れ無料貸切可。予約時要確認



ハイドラピーリング / ココがすい!!



1. 「ハイドラピーリング」は、小さな掃除機で吸引されているような感覚で痛みゼロ。HARUKAさんはセラピストとして国際資格ITECを持ち、美容知識も豊富。2. サロン専用・炭酸パックは小顔効果も。3. まつ毛1本1本を華やかな印象にするシングルラッシュ。

Body Spark

脱毛とフェイシャル、どちらも超優秀♡ 全ての不純物を浄化し、美白肌へ

口コミでIPL脱毛の人気の広がる「Body Spark」。プロの技で痛み最小限、日本製マシン使用、美肌仕上げとあって、顔やデリケートゾーンも安心してお任せ。数回の施術で効果を即実感できるのも評判です。実はこちら、ワンストップで美白フェイシャルも叶うんです。体験した編集M、その浄化力に驚き。メイクや古い角質はもちろん、空気中の不純物をもオフするクレンジング&スクラブで、ピュア肌に。仏製の高級オーガニックオイルでマッサージをしながら代謝を上げ、準備万端のお肌に高品質クレイマスクを乗せれば、美白成分がスーッと吸い込まれるように浸透。熟練セラピストの贅沢オールハンドフェイシャル、MUST TRY!

編集Mが
行ってきました

12 Gopeng St #01-61/63 Icon Village
(Tanjong Pagar 駅3分)
☎ 6225-0722 11:00~20:00



丁寧なカウンセリングと施術が評判のサロンは、タンジョンバガー駅徒歩3分。

編集M 「フェイシャル・オールハンドマッサージ」 「VI脱毛」体験記

植物由来のスクラブは、鼻や頬上のザラつきまで見事に消えました。なかでもお気に入りのはクレイマスク。クリームがひんやりしてとても気持ちよく、グングン肌に吸い付くのを体感。家族にも「顔が白くなった」と驚かれました。VI脱毛は、恥ずかしさを感じる暇もなくテキパキと施術をしてくださり、痛みもほぼ無し。最後は美白や保湿効果のあるクレイパックで滑らかな肌。施術後は快適すぎて、なぜ今までできなかったのだろうかというくらい大満足です。



特集 夏疲れ SOS!

肌・髪・体を癒そう

Dear Princess Tokyo

毛穴はどこへ!? 嬉しい悲鳴続々 大反響「ハイドラピーリング」のパワフル浄化

ネイル、まつエク、フェイシャル、ボディの日系トータルビューティーサロン「Dear Princess」に新メニューが登場しました。肌力が落ち、古い角質の排出力が低下すると「肌便秘状態」に。これぞ、毛穴やゴワツきの元凶。改善するには角質ケアでターンオーバーの正常化を。新メニュー「ハイドラピーリング」は美容液による水流で、栄養補給しながらお肌を洗浄。古い角質、毛穴の汚れ、色素沈着までダメージレスに浄化できるんです。気になる小鼻の黒ずみは、ヘッドを変えて念入りにお掃除。「こういうのを探してた!」と小鼻洗浄はとくに好評とか。お次は炭酸パックでさらに汚れを浮き出させてつづつ血行促進。完全クリアな素肌に「生コラーゲン」を導入すれば、艶々たまご肌の完成!

PROMOTION

- ハイドラピーリング&生コラーゲン導入 **NEW** **\$200** (通常\$400)
 - マイクロニードリング高濃度美容液導入 **\$350** (通常\$700)
※生コラーゲン美容液 1本(\$88) プレゼント
 - 脚痩せ&キャビテーション **\$180** (通常\$280)
 - ジェルネイル **\$80** (通常\$120)
 - まつ毛エクステ 100本 **\$80** (通常\$100)
- ※初回限定、8月末まで、「バルティを見た」とひとこと



1. オーガニックオイルで首やデコルテもマッサージ。至福の気持ち良さ。2. 痛み最小限の日本製IPLマシンだから安心。3. Vメニューはラインだけでなく、ゾーン全体の料金なのでお値打ち。

PROMOTION

- 下記パーツのIPL脱毛+クレイトリートメント **\$98** (通常\$125~258)
 - 下記パーツのIPL美白+クレイトリートメント **\$98** (通常\$125~205)
(顔、VI、腕、脚、指、ワキ、お腹、背中から1か所選択)
 - 歯のホワイトニング **\$98** (通常\$140)
 - バストアップ+美白トリートメント **\$98** (通常\$228)
 - フェイシャル
オールハンドマッサージ+クレイパック
..... **\$98** (通常\$130/60分) 3回 **\$330** (通常\$390)
 - IPL+クレイパック **\$118** (通常\$228/60分) 3回 **\$540** (通常\$684)
- ※初回限定、8月末まで、「バルティを見た」とひとこと

最大40%OFF



10



12



11



13

本当にあった、物語の中の島「カナリア諸島」

カナリア諸島、その地名を最初に目にしたのは、小学生のときに読んだ物語の中のことだった。だから大人になってヨーロッパに住み始め、その場所が実在すると知ったときには胸が高鳴った。しかもそのスペイン領・カナリア諸島は、ヨーロッパでも有数のバカンス・デスティネーション。各国から格安航空会社の直行便で、いとも簡単にアクセスできるのだ。ならばぜひとも行きたいと、常に旅先候補に上がりつつ、いつしか10年も経ってしまった。そんなときおきの目的地に降り立ったのは、バカンス・シーズンもひと段落した9月上旬。それぞれ特色あるカナリア諸島の中で、選んだのはランサローテ島。クレーターと溶岩の織り成す景色が圧巻で、ラクダもいるらしいとの情報が決め手となった。空港でレンタカーを借り、うだるような暑さの島を走り抜ける。スペイン領、という言葉に悪わされがちだが、モロッコの沖合約125kmに位置するこの島は、気候的にはほぼアフリカ。ラクダがいるのも当然だ。

溶岩台地とアートの融合

車窓の外に広がるのは、荒々しい溶岩石に覆われた台地。確かにどこか別の惑星に迷い込んだようで、宇宙を舞台にした映画やTVシリーズのロケ地になっているというも頷ける。これだけの観光地ながら、派手な商業施設や看板がないことも、原始的な自然美が引き立つ要因なのだろう。後に知ったのは、それは地元の芸術家・マンリケが、愛する故郷を観光開発から守るべく、都市計画に尽力したおかげということ。彼の作品は島の至るところに点在し、地形を活かした洞窟カフェやシアターなど、幻想的なアート空間がこの島の魅力を何倍にもしている。

1. ラクダに乗って火山のクレーター周辺を散策。まるで月か火星に降り立ったような、不思議な光景を満喫できる。2. 展望台から見渡す限り、海と大地の大パノラマ。3.4.5. 展望台の内部には、溶岩地形を巧みに利用したお洒落すぎるラウンジが、これもマンリケによる設計。6. 洞窟のコンサートホール。ここで歌声を聴くために、また訪れたい。7.8. ガイドツアーで行く洞窟探検は驚きがいっぱい。光の入り方で、印象がガラリと変わるのも自然の芸術。9. 洞窟を抜けるとそこに天国のようなプール！どこまでも透き通るターコイズブルーに魅せられる。10. 黒い大地に、青く澄み渡る海と空、そして白い建物が完璧なハーモニーを奏でる。11. 白い建物に緑の窓枠がアクセント。町の人は皆、気軽に挨拶を返してくれる。12. 釣り船に乗ると、何十頭ものイルカがジャンプしながら、船を追いかけてくる。13. 海沿いの家々は、玄関を出てそのまま海に入れる、夢のような階段付き。14. 一年中タコの取れるランサローテでは、大抵の店でタコ料理を楽しめる。15. トコブシやアワビを思わせる名物・ラバス貝。白ワインのお供に最高！16. イワシのグリルがあるのは幸せの極み。



2



1

「この島は、なんという島だろう。」
山をのぼりながら、先生がいました。
「気持ちよいところのようだね。
それに、ずいぶんたくさん鳥がいる！」

「だって、カナリア島ですもの。」
とダブダブがいました。
「カナリアの鳴いているの聞こえますでしょう。」

ロフティング(訳・井伏鱒二)「ドリトル先生、アフリカへ行く」より

マンリケが洞窟の造形を活かしてデザインした洞窟テーマパーク。

旅人元編集U

たま〜に連載 パルティ編集部個人旅行 思い出アルバム
Travel from the United Kingdom

Lanzarote/ Canary Islands / Spain

夢かうつつか、幻想的な別世界で
大自然のアートに魅了される



14

密やかな、美しき漁村

異空間のドライブを楽しみながら、北の端の小さな漁村の宿を目指す。島の大きさはシンガポールと同じくらいで、端から端まで車で走っても1時間程度。ただし人口はおよそ40分の1、人気のない道をひたすら進む。辿り着いたのは、真っ白な民家が立ち並ぶ素朴な村だ。海岸線のあちらこちらに溶岩が作り上げた潮溜まりがあり、老若男女、水着姿のご近所さんの集う天然プールとなっている。人懐こい好奇の眼差し受けながら、お邪魔させてもらってシュノーケリング。時が止まったようなけだるい昼下がり、波の音とスペイン語での井戸端会議、そして海に飛び込む子らの嬌声が相まり耳に心地よい。

海の幸、タコのグリル

海で遊んだ後は、お楽しみの地元飯。宿のお母さんに勧められたのは、小さな海辺の食堂。そのメニューにタコのグリルの文字を見つけ、俄然盛り上がり始める。完璧な焼き色のタコは、見た目を裏切らず外はカリッと、それでいて中はねっとり柔らかく。地中海各国でも食べてきたけれど、このタコが一番かもしれない。この後も食事は、どこに行っても何を食べてもハズレがなかった。夢中でタコにかぶりついていると、遠巻きに見ていた周りの人が話しかけてくる。初めて来たのか、あそこはもう行ったのかと、いろいろな情報を教えてもらう。



16



15



8



7



6



9



3



5



4

今日から実践できる
カンタン開運気学

Good Luck Charm

Satou Katsunuma



勝沼慧衣
開運実践気学アドバイザー、
「社会運勢学」の第一人者で、ロングセラー「展望と開運」の著者である村山幸徳氏に師事。日本全国で講座を持ち、海外でも定期的に活動。家相(風水)鑑定、姓名鑑定、引越方位、恋愛・結婚・家庭・仕事などの個人鑑定も数多く行う。近著に「運の磨きかた百科」(かんき出版)。

運の磨きかたレッスン

仕事運 —— 風水で仕事のセンスアップ

風水というと、鏡を置く位置や、インテリアの色を思い浮かべる人が多いかもしれませんが、でも元来は都市計画のために用いられたもの。これを応用して、個人の繁栄、すなわち仕事運アップにつなげましょう。オフィスや家の中で、机の位置や座る向きを変えれば、仕事のお悩みが解決できるかも!?

●「座る向き」を変えて、なりたい自分に近づこう

座る向きはとても重要! そのとき自分が必要としている力に合わせ、座る位置を変えるのもひとつです。

- 発想力アップ & チャレンジ精神を高めたい → 東向き
東は朝日が上り、太陽が光を生み出す方角。フレッシュな発想が湧き出てきてクリエイティブな仕事に向いています。
- サクサク仕事が進む、集中力アップ → 南向き
南は太陽が一番高くなる場所。天、頭、昼間の働きがあります。このエネルギーで血の巡りも良く活発に、頭の回転も速くなります。短時間でグッと集中したいときや、計算が必要なものに向いています。
- じっくり落ち着いて取り組みたい → 北向き
南に対して北は足元や夜の働き。スキルアップのための勉強をするときなど、じっくり、長時間集中したいときにぴったり。
- うっかりミスを減らしたい → 南西向き
南西は大地のエネルギーを持つ働き者の位置なので、コツコツ継続する作業に向いています。ここに座ると細かな作業にもきっちり取り組みます。

ちなみに西向きに座ることはお勧めしません。西は夕日が沈む時間帯。ロマンチックなデートコースが思い浮かびます。注意力散漫になるので要注意。

● 転職や独立を成功させる開運ポイント

家の中の、新旧の切り替えを促してくれる「北東」を整えることが大切。北東は冬から春の切り替えの位置にあたるため、腹をくくって古いものを終わらせ、新しいスタートを切るための気合をもたらせてくれます。この方角に光るもの、金を使った高級なものを置くと、本物が持つエネルギーがアップして、自信を高めてくれるでしょう。また、人間関係を整えて良縁を築くための「東南」も整理整頓を心掛けて。ホコリを溜めないように。

チャレンジする勇気がほしいときは、東向きに座って仕事をしたり、PC周辺に青いグッズを置くこともオススメ。青いマウスパットや、空の写真などがいいですね。風水でいうと、東の方角の守り神は「青龍」。「青春」や「まだあの人は青い」という表現があるように、青は若いエネルギーを示し、活性化や若返りに効果的なエネルギーが得られるとされています。

● 部屋の真ん中にパソコンを置かないで

パソコンのトラブルが多い人は、部屋の真ん中にパソコンを置いていない? 部屋の中心はさまざまな気(エネルギー)が行き交うところ。その分、気が強くなるので、電化製品を置くのには向きません。

日々のモヤモヤ、自分リセット

「今日から実践 シンガポール九星気学風水入門講座」

開講日時とお申し込みは [f clipplanning.singapore](https://www.facebook.com/clipplanning.singapore)

CLIP PLANNING 主催: CLIP-Planning
☎ 9089-6869
Email: support@clip-planning.com



伝統衣装以外では、麦わら帽子に白シャツ & ジーンズが定番。

船ごとにお揃いの衣装を着る。民族衣装もやはり白と緑。

星蘭会

～来星者向けの生活ガイド～

来星されたばかりの方に、シンガポール生活が楽しく有意義に過ごせるアドバイスなどを盛りこんだ講演会を開きます。シンガポールにおける防犯、安全、健康、医療など当地で役立つ内容となっております。日本人会非会員の方もご参加頂けます。参加者同士がお互いになれる機会でもあります。



日時: 9月27日(木) 10:00~12:00
会場: 日本人会2階ボールルーム(120 Adam Rd)
費用: 無料(お飲み物付き)
定員: 100名 ※お子様連れは先着15組まで
申込方法: 日本人会会員の方はオンラインで、非会員の方はお電話で。会員・非会員ともに、お子様連れの場合は氏名、電話番号、会員番号(会員の方のみ)を記載の上 jas.fujinbu.seiran@gmail.com まで
申込締切: 9月12日(水) ☎ 6591-8136/8137

サンデー・マーケットの誘惑

島には物資も届きにくいだろうと、お土産は期待していなかったのだが、これがまた嬉しい誤算。週末市が出ると思いきや、ちょっと覗くつもりで出かけたところ、数時間後には両手いっぱい荷物を抱えることに。広大な敷地に、ハンドクラフトや楽器、日用雑貨に食品と、様々なものを扱うストールが数万件並ぶ。魅力あふれるマーケット。スペイン的なデザインセンスにアフリカの鮮やかな色彩が加わった、ユニークな商品が買い物を刺激する。ストリート・パフォーマンスのレベルも高く、ツーリストだけでなく、地元民も各地区から続々とやってくる。

ノスタルジックな村のお祭り

十二分に島を満喫し、明日は帰るという最終日。外に出るといつもと様子がなんだか違う。お揃いの帽子をかぶった家族が、装飾を施した小さな舟を引いて歩いている。面白そうだとつい先には、同じような船と着飾った人々がずらり。滞在中、移動遊園地が出ていたのは知っていたが、どうやら本番は今日だったらしい。飾り立てた舟に積んだ飲み物や食べ物を片手に、日が暮れるまでひたすらおしゃべり。それだけでも圧巻だが、さらに本番の本番は日が落ちてから。夕間の中、山車のように小舟を引き、音楽とともに町を練り歩く。その行列はあまりに幻想的で、夢のよう。ともすると、この島の出来事全てが夢だったようにすら感じてる。

アザラシとカナリアの関係

ところで肝心のカナリアだが、カナリア諸島の語源はカナリアがいたからではなく、ラテン語で犬を意味する“canis”だという衝撃的な事実を滞在中に知ることとなる。しかも“海の犬”と呼ばれたアザラシがいたこと由来するのだそうだ。むしろカナリアは、カナリア諸島にいる鳥だからカナリアと名付けられたのだとか。旅行中、あまりに印象的なことが多すぎて、カナリアの鳴いているのが聞こえたか、記憶に残っていないことが悔やまれる。

17. ヤギがお出迎えしてくれるサンデー・マーケット。ヤギのチーズもよく食べられている。18. ふと見かける何気ない光景なのに、まるで演劇の一コマのよう。19. もっと買えばよかったと後悔することになった、リバーシブルの巻きスカート。20. ここで買ったプレスレットは今も毎日付けているお気に入り。21. そういえば、スペインだったと思ひ出させるフラメンコ。22. 宿からの光景。朝から晩まで、いつ見ても同じおじいさんたちがベンチでおしゃべり。23. ネットで探しても英語の情報が見当たらない、ローカルなお祭り。24. 祭りは10日間続いているらしく、被り物をした子どものパレードなど様々な催しが。25. 思い思いに飾り付けられた小舟。26. 村から出て働く若者たちも皆帰省しているらしく、話しが尽きることはない。

美肌相談サロン

Skin Care

Kaoru Sato



佐藤 薫
エステティシャン。ご主人の独立を機に、1996年より駐妻から一転し、エステサロン「マルリー」の経営者に、日本人ならではのきめ細かなカウンセリングとサービスでファン多し。



子どもの日焼け止め —— 子どもの頃から紫外線対策

IPLフェイシャル3回プランが最終回のEさん、お肌の仕上がりを鏡を確認中です。

私：繊細なかさぶたがポツポツと浮いていますね。お肌の透明感もありますよ。

E：今後も2か月おきぐらいで通います！息子のサッカーで週末は屋外にいますから。ところで息子の日焼け止めについて聞きたいです。日焼け止めは付けた方がいいですか？

私：「生涯浴びる紫外線の半分を18歳までに浴びる」とWHO(世界保健機関)から発表されています。子どもは皮膚の細胞分裂が活発なため、紫外線が細胞レベルの異変を起こしやすく、18歳未満の日焼けは皮膚がんや白内障のリスクを高めます。シミやシワなどお肌の老化症状も、紫外線のダメージ次第で20歳過ぎた頃から出てきます。だから赤ちゃんのときから紫外線予防は大切なんです。息子さんともくにサッカーのときは日焼け止めを付けた方がいいと思います。

E：子どもは新陳代謝がいいから、日焼けのダメージも回復できると聞いていたわ。大人ほど日焼け止めを付けないでもいいかなって。子どもの日焼け止めを選ぶのはどうすればいいのかしら？教えて！

私：子ども用の日焼け止め選びのポイントは3つ。

- ①ノンケミカル、オーガニックと表示のある紫外線散乱剤のもの。お肌に優しいですし、目に沁みる心配も少ないです。
 - ②クレンジング剤は要らない、お湯や石鹸で簡単に落とせるもの。とくに小さいお子さんは大人より皮脂の分泌が少ないので、クレンジングの使用はお肌を乾燥させ、紫外線への抵抗力を損ないます。
 - ③お肌に合うかどうか使用前に、パッチテストをすと安心。腕の内側に1時間～2時間付けて、赤くなったり痒みが出ないか確認しましょう。
- E：SPFはどの程度のものがいいですか？
- 私：SPFの選び方は、大人と同じです。日差しを浴び日焼けを起こし始めるのは20分後ぐらいで、1SPFは20分間日焼けを防いでくれるのが

目安です。30SPFで10時間ですが、適量を付けて汗などで流れていない状態でないと、目安通りの日焼け止め効果は得られません。ノンケミカルの日焼け止めは、お肌には優しいですが汗で流れやすいです。まめに付け直すのがいいですが、年齢によっては難しいかもしれませんね。せめて日焼け止めは、家で着替えるときにしっかり付けるようにしましょう。メーカーが日焼け止め効果を測定する使用量は、とても私たちがお肌に付けられる量には及ばないくらい多いと言われてます。付けすぎるといいことはありませんから、たっぷり付けてください。

E：日焼け止めにはPAの表示もあって、SPFが日焼けを起こすUVBを防ぎ、PAはガラス窓を通り抜けお肌の真皮まで入って、たるみやシワの原因になるUVAを防ぐのよね。息子も成人早々にお肌の老化ってことにならないよう、日焼け止めを付けさせなくちゃ！

私：お子さんの頃から、日焼け止めを付けたお肌で日射しを浴びることを、自然に習慣にできるといいですね。

Point check!

日本ではテレビの天気予報に、紫外線予報もありますね。美容と健康のために紫外線対策は、大人も子どもも生活習慣にしたいです！

ココロからキレイになれる「癒し」の空間

◆マルリー初めのお客さまお試しプラン◆

- インテンシブフェイシャル(クリア/リフト/イオン) 各\$120(通常\$160)
- IPLフェイシャル(顔・首・デコルテマッサー付き)
- IPL顔照射 \$210(通常\$290) ● IPL顔・首照射 \$240(通常\$330)
- IPL両脇脱毛 \$40(通常\$60)

伊勢丹スコッツより徒歩5分

日本人セラピストによる施術

MARLY ESTHETIC SALON
402 Orchard Rd #04-16 Beauty Essentials内
Delfi Orchard ☎ 9819-1209 (SMS予約)
営業時間 9:00～18:00(最終予約) 日祝休
<http://marlysalon.blog135.fc2.com/> (ご予約フォーム)

Housing

Toru Takano



「佐藤さんの住宅探し」

不動産仲介業者の山田さんとコンドミニアムを見学している佐藤さん。

前回のポイント

- 電気、水道、ガスの解約は返却の翌日に切れるようにする
- 解約の手続きは返却の1か月以内くらいに行う
- 銀行口座をすぐ閉鎖したい場合はSPサービスの窓口で対応可能
- ケーブルテレビのチューナー、リモコン、アンテナ線は返却必要だがインターネットのルーターは返却の必要はない
- インベントリーリストのものは必ず残しておく
- その他マニュアル、ベッドルームの鍵、エアコンのリモコンの数と稼働状況の確認が必要

住宅を家主に返却する際の注意点④

佐：物件引渡の際、お互い納得して鍵を返せばそれでおしまい、ということですか？

山：いえいえ、やはりどのような問題があり、あるいは無かったとしても、その旨きちんと記録をとることが必要です。

佐：どのような記録をとればよいのでしょうか？

山：「家を返却した日付け」「敷金から引かれる、あるいは家主さんに支払わなくてはならない事項」「この記録以降、家主さんは追加で損害を請求しないこと」などを盛り込んだ文書に家主さんと住んでいた人が署名して記録としなくてはなりません。

佐：それは私どもの不動産業者の山田さんが作って用意してくれるのですか？

山：そうです、家主さんの業者が作ったものでも内容が同じであればそちらを利用して問題ありません。

佐：先方が指摘した修理事項で私が納得したものであればよいのですが、もし納得できない場合にはどうすればよいですか？

山：その場合には、記録にはっきりと自分はその損害に同意していない、

ということを残さなくてはなりません。

佐：もしそのように同意しない場合、先方が前に山田さんがおっしゃっていたように鍵の受取を拒否することはないのでしょうか？

山：そうならないように「その事項には同意しないが、最終的に全体の費用を見てから決める」という方向にすることが必要です。ポイントは単に後で決める、ペンディングにする、というような表現を使わないこと。もし後ほど訴訟などの法的アクションを取らなくてはならなくなったときに半ばその損害を認めたとされ、不利になります。

佐：なるほど、難しいですね。怒らず、口論せず、先方に鍵を返すことを第一に考えながら、一方で先方が指摘したことを認めない、ということですね。

山：その通りです。

佐：もし家主さんが来なくて、家主さん側の不動産業者だけしか来なかったとします。そして、後で家主さんがいろいろ文句を言ってきたらどうすればよいのでしょうか？

山：それが一番難しい問題です。家主さんの業者が家主さんの代理人として来ているのですが、家主さんが後から自分自身が署名していないことを理由に追加で損害請求をしてくることは実務上時々あり、その場合には結構調整が長引くことがあります。

今回のポイント

- 家を家主さん側に返す場合には損害をはっきりさせるために書面を作成する
- 自分が納得しない損害部分についてははっきりとその部分は認めない旨記録に残す
- 家の返却に家主さんが立ち会わず、家主さんの不動産業者しか来ない場合に、家主さん自身があとで追加損害を言ってきた場合には調整に時間がかかる

AVEDA オーガニック スパ・ヘアサロン

NO TO ANIMAL TESTING! 環境保護の姿勢は創業以来続いています

サマセット駅裏 キリナーロード 歩いて5分

スパからフェイシャルのご案内

結婚当初の輝く肌を、再び...

Wake up to luminous wedding-day skin every day

明るくハリのあるウェディング肌を毎日実現!

NEW! Tulasara ウェディングマスク オーバーナイト (フェイス&アイ)

- ✓ アンチエイジング
- ✓ 肌の力の蘇りサポート
- ✓ 肌時計を整え輝く健康的な肌に

トラスアラ フェイシャル 75分
ストレスF1Xボディスパ 75分
各20%OFF (初回のみ) \$120 >> \$96!

日本語でメッセージ(SMS) 8518-0736

お名前 / ご希望日時
ヘアorスパを送信

KIMIE
2000年より美容師として活躍。一番似合うスタイルを引き出します。お気軽にお問合せを!

ダメージが酷いほど効果長持ち
痛み直撃スーパー
トリートメント

思わず触りたくなる髪へ

L.A. セレブ 御用達

ストレーパーマ or デジタルパーマ 通常 \$350 >> \$250
+ OLA PLEX トリートメント 通常 \$150 >> \$65!!

ヘアカット 通常 \$95 >> \$80
AVEDA カラー 肩上 \$170 >> \$120
AVEDA カラー 肩下 \$240 >> \$150

※「OLA PLEX」はオプションでの価格表示 (掲載金額は全初回のみ)

住所: 111A Killiney Rd. / 営業: 10:30-20:30 (土日祝 19:30まで) 無休 サマセット駅 [Exit A]
Web: <http://voxstudio.co/> / Facebook: voxsalonspa / お電話でご予約の場合は 6235-0700

エージェントオススメの物件はココ!

(\$4,000以下の賃料及び、短期契約の場合は、お客様にて仲介手数料をお願いしております。)

住居物件	面積(㎡)	部屋数	家賃(月)	小学校	築年数	地域	MRT	ショッピング	備考
Soleil @ Sinaran	495-1,722	S/1/2/3/4	\$2,500-\$8,000	CHANGI	2012	NOVENA	◎	◎	ノベナ駅[NorthSouth], プール, ジム, テニスコート, Velocityショッピングモール至近
Hilltops	807-2,900	2/3/4/5BED	\$6,000-\$23,000	-	2011	NEWTON	○	○	ニュートン駅[Downtown], オーチャード駅[NorthSouth], サマセット駅[NorthSouth], プール, ジム
Cairnhill Nine	592-1,066	1/2/3BED	\$4,300-\$7,000	CHANGI	2017	SOMERSET	○	◎	サマセット駅[NorthSouth], プール, ジム, スーパー至近
The Laurels @ Cairnhill Road	549-1,927	1/2/3/4BED	\$3,400-\$9,000	CHANGI	2013	SOMERSET	○	◎	サマセット駅[NorthSouth], オーチャードロードすぐ, プール, ジム
Residences @ Emerald Hill	1,658-2,282	3/4BED	\$7,000-\$8,000	-	2012	SOMERDET	◎	◎	サマセット駅[NorthSouth], オーチャードロードすぐ, プール, ジム
One Devonshire	914-1,593	2/3/4BED	\$6,500-\$8,500	CHANGI	2012	SOMERSET	◎	◎	サマセット駅[NorthSouth], オーチャードロードすぐ, プール, ジム, テニスコート
OUE Twin Peaks	549-1,604	1/2/3BED	\$3,000-\$9,500	CHANGI	2014	ORCHARD	◎	◎	オーチャード駅[NorthSouth], サマセット駅[NorthSouth], 高級住宅, プール, ジム, テニスコート
DUO Residences	527-3,778	S/1/2/3/4/5	\$3,000-\$12,000	-	2017	BUGIS	◎	◎	ブギス駅[EastWest/Downtown], プール, ジム, Bugis Junctionショッピングモール
The Sail @ Marina Bay	592-2,200	S/1/2/3/4BED	\$2,800-\$11,500	CHANGI	2008	DOWNTOWN	◎	◎	ダウタウン駅[Downtown], ラッフルズプレイス駅[NorthSouth/EastWest], プール, ジム, テニスコート
Martin Place Residences	592-3,380	1/2/3/4/5BED	\$2,800-\$17,000	CHANGI	2011	FORT CANNING	○	○	フォートキャンニング駅[Downtown], プール, ジム, テニスコート
Reflections at Keppel Bay	807-7,252	2/3/4/5BED	\$3,900-\$17,000	CLEMENTI	2013	HARBOURFRONT	○	○	テロックブランガー駅[Circle/ハーバーフロント駅], プール, ジム, テニスコート
Alex Residences	474-1,044	1/2/3BED	\$2,500-\$6,000	-	2018	REDHILL	◎	△	レッドヒル駅[EastWest], 駅至近, プール, ジム
The Interlace	500-4,000	S/1/2/3	\$2,800-\$15,000	CLEMENTI	2013	LABRADOR PARK	△	△	ラブラドルパーク駅[Circle], 駅近, プール, ジム, テニスコート
The Parc Condominium	667-2,250	1/2/3/4BED	\$2,600-\$5,000	CLEMENTI	2011	CLEMENTI	△	△	クレメンティ駅[EastWest], プール, ジム
J Gateway	474-1,206	1/2/3/4BED	\$2,200-\$5,200	CLEMENTI	2017	JURONG EAST	◎	◎	ジュロンイースト駅[EastWest/NorthSouth], 駅&ショッピングモール至近, プール, ジム

※日本人学校バスルートの括弧書きのものは、近所のコンドミニアムより乗車可。

選んで安心 東京不動産 TOKIO PROPERTY SERVICES PTE LTD

シンガポール 設立1983年 住まいのことならなんでもお気軽にご相談ください

20 Kramat Lane #03-12 United House Tel: 6737-5187 Fax: 6738-3221 E-mail: tps@tokio.com.sg www.tokioproperty.com.sg

エアコンサービスはTRE 21へお任せください。
☎ 9168-3102 (WhatsApp, LINE対応可)
tre21@tokio.com.sg

お問い合わせは日本語でどうぞ!
日本人、日本語スピーカースタッフが対応いたします。

NIHON ニホン プレミアム クリニック
PREMIUM CLINIC

必要な医療のすべてがここに
いつでも、どこにいても、健康をサポートします。

戸谷祐樹 整形外科医
関節の痛みなどありませんか?ぜひご相談ください。

診療科目 **海外旅行傷害保険キャンセルサービス対応**

- 総合診療科 ● 内科 ● 外科 ● 小児科 ● 皮膚科
- 整形外科 ● 手の外科 ● 血液内科 ● 消化器外科 ● 耳鼻咽喉科
- 眼科 ○ 産婦人科 ○ 健康診断 ○ 予防接種

○印は完全予約制 全科目予約可能です。
待ち時間軽減にご活用ください。
医師不在の場合もありますので、ご来院前にご確認ください。

受付時間
通常診療 月～金曜 9:00～12:30 / 14:00～17:30
土曜 9:00～12:30
日曜診療 10:00～12:00 (祝日休診)

TEL: 6397-2002 FAX: 6397-2112
Email: contact@npc.sg
www.nihonpremiumclinic.com

ノヴィナメディカルセンター 11階
(MRT Novena 駅直結 スクエア2内)
10 Sinaran Drive #11-12/13/30
Singapore 307506

JOY CLINIC FOR WOMEN
～産婦人科専門クリニック～

- 産科、婦人科、不妊治療等に関する診察相談、および各種検査、手術等にも対応
- 妊娠20週から出産までの「マタニティー・パッケージ」あり
- JOYクリニック・オリジナル母子手帳(日本語)を用意
- 日本人スタッフが通訳その他安心サポート
- 女性のトータルウェルネスをサポートする産婦人科医監修の瘦身プログラム
- ZIMMER社最新の瘦身機導入 ※詳しくは日本人スタッフまで

当院で出産された方に、
赤ちゃんのへその緒を保管する
桐の箱をプレゼント

医師: DR. GORDON TAN
住所: 4-6 Napier Road, #08-03/04 Gleneagles Medical Centre
TEL: 6363-6111 FAX: 6474-4935
診療時間(予約制): 月、火、金 9:00～12:30 & 14:00～17:00 水、木、土 9:00～12:30
日本人スタッフ勤務時間: 月～土 9:30～12:30

各種海外旅行傷害保険、企業ヘルスケア等、キャンセルサービス対応。
ご予約の際に日本人スタッフまでお申し出下さい。

おかげさまで **22周年**
車のことなら **ジャスト・オート**
新車・中古車売買 レンタル 修理

下取車のご用命はお気軽にお問い合わせ下さい!

JAST AUTO (S) PTE LTD
JAST AUTO SERVICE

TEL: 6737-6308 E-mail: jast.auto@gmail.com (担当: いきしま)

広告掲載のお問い合わせ

パルティはシンガポールで唯一、
無料でお届けするフリーマガジンです。

広告掲載のご希望の方は下記までご連絡ください。
☎ 6474-8003 ✉ adsales@parti.com.sg

JGH 35 YEARS
シンガポールで皆様と共に歩んで35年
ジャパングリーンクリニック

本院
オーチャードロード・パラゴン10階

シティ分院
MRTラッフルズ・プレイス駅直近

- 外来診察 (小児科・内科・外科・耳鼻咽喉科・婦人科・他一般)
- 予防接種* ● 健康診断
- 理学療法(疼痛治療・リハビリ等)
- 医療検査* ● 健康診断*
- 理学療法(疼痛治療・リハビリ等)

*印は要予約。他は予約不要ですが、医師不在の場合もありますので事前にお確かめください。

受付時間 ●月～金 9:00～12:00 14:00～17:30
●土 9:00～12:00

Tel: 6734 8871
reception@japan-green.com.sg
290 Orchard Road #10-01 Paragon
エレベーターはTOWER 1 LOBBY Eをご利用ください。

日本人医師団・日本語医師常駐。主要海外旅行傷害保険キャッシュレス提携
www.japan-green.com.sg

JGH
大切なお口の健康管理を海外でも
JGH デンタルクリニック

歯科
ジャパングリーンクリニック本院内

- 一般歯科(着色&歯石除去・むし歯治療・歯周病治療・修復&義歯治療・抜歯)
- 小児歯科(乳幼児歯科検診・フッ素塗布・シーラント) ● 歯科検診 ● ホワイトニング
- 矯正治療* ● インプラント*

専門医による
矯正相談
設定日はウェブサイトでご確認ください

*英語診療となります(日本人歯科医師が同席致します)

受付時間 ●月～金 8:45～12:00, 13:45～17:00
●土 8:45～12:00 (日・祝日 休診)
※初診・再診ともに予約制

Tel: 6235 7747
SMS: 8745 7103 (SMS専用)
jghdental@japan-green.com.sg
290 Orchard Road #10-01 Paragon

日本人歯科医師常駐・日本語対応
www.japan-green.com.sg

カウンセリングあれこれ
「心ひも解くヒント」
Version 2

Chihiro Yamagata

山形千尋
BeeYrOwn 心理士。
(応用心理学修士・カウンセリング学修士)
オーストラリア・カウンセリング協会会員、
シンガポール公認心理士。

第84回 共感性

決め付けをしているのは誰?
本当に分かって欲しいのか

他人の経験から学ぶのを好む」と言われたといわれていますが、まさにその通りです。
さて、気持ちを共有できる能力(質的に相手の内的状態を体験し、それを把握する能力)を「共感性」と言いますが、これは全ての人に同じように備わっているものではなく、個人差に濃淡があります。共感性のある同じ経験を持たない人と、共感性のない同じ経験を持つ人では、あなたの気持ちが分かる人がどちらかは明確です。それでもあなたは、冒頭の同じことを相手に言うでしょうか? あなたの気持ちを分からない人もきっと多くいます。しかし、それは同じ経験をしていないことが原因ではなく、共感性の低さかもしれませんし、単にそう決め付けている、あなたの視野の狭さを表しているだけかもしれません。

This Month's Hint (今月のヒント)

パートナーや子どもとの仲を深めるためにも大切なスキル「共感性」は育てることが可能です。また、人生のさまざまな経験がその役に立つことも事実です。主観的で、こり固まった視野のなかで生きている人は、まずその枠組みを取り外すことから始めましょう。

では、これを行っているあなた。あなたは本当に、そう思っていますか? つまり、子どものいる人は、あなたの気持ちがあなたと同じように分かるのでしょうか? 浮気をされた人はあなたの気持ちが同等に理解できるのでしょうか? このようなことを言う人は、自分が「共感性」を持っていないと世間に自ら吹聴しているようなものです。
実際、経験から学ぶことは多く、嬉しいことも苦しいことも、私たちが経験によって成長し、人間的な幅が出てくる(ことが多い)のは確かです。しかし「学習」は必ずしも自分自身が経験しなくとも、周りの人の観察からいつの間にか学ぶ部分も多いもの。私たちは成長の過程で、必ずこの観察学習(あるいはモデリング)を繰り返しています。
例えば、宿題を忘れて先生に怒られているクラスメートを見て、忘れないように気をつける。母親の真似をして、犬のえさをやったり、鍵をかけたことを覚える。数え上げればキリがありません。ドイツの政治家であったオットー・フォン・ビスマルクは「愚者だけが自分の経験から学ぶと信じている。私はむしろ、最初から自分の誤りを避けるために、

BeeYrOwn
Psychologist & Counsellor
Vibes @ East Coast, 308 Telok Kurau Road Tel: 65-9665-4572
http://beeyrown.blogspot.com
email: beeyrown@singnet.com.sg
診療日(完全予約制): 火・水・土

Motoko
Clinic For Women

産婦人科専門クリニック
医師は日本語可

婦人科、不妊治療に関する相談可
子宮筋腫、ポリープ、不正出血等の手術や腫瘍検査にも対応
日本人助産師が勤務を再開しました

受付時間(予約制)
月・火・木・金
午前 9:00～13:00
午後 14:00～17:00
水・土
午前 9:00～13:00
日曜日祭日は休診

290 Orchard Road #11-13/14 Paragon (S)238859
290 オーチャードロード #11-13/14 パラゴン (S)238859
Tel: 6838-5366 Fax: 6738-9773
www.motokoclinic.com
主要海外旅行傷害保険キャッシュレス提携

开始学中文!
日本語で学ぶ中国語コース
次回初級クラス9月上旬開講予定

- ◆ 1クラス: 4～9名
- ◆ 授業料: 初級\$450(税込)/30時間(2.5時間×12回)
- ◆ 日本語の話せる経験豊富な中国人講師が丁寧にお教えます。又、日本人専属コーディネーターもお手伝いいたします。
- ◆ 初級から上級まで開講中。途中入学も随時受け付けております。

各レベル無料体験レッスン受付中
※お問合せ・ご予約は電話又はメールにてどうぞ

英語コース ※レベルチェック受付中
開講中: 上級者向け会話(平日)、初級・中級・中上級標準カリキュラム(平日)、上級ビジネス(土曜日朝)

IKOMA
Language School
生駒語言学院

日本語ホットライン
Tel. 6238-0055 (平日10am～6pm)
(Mr.三浦・Ms.福田まで)
#12-07 Shaw House (伊勢丹スクワットのオフィスビル)
ホームページ www.ikoma.com.sg

personal voice
Jalan Jalan
掲示板

掲載ご希望の方は、Email (info@parti.com.sg) で、編集部までお申し込みください。
●締め切りは毎月10日正午です。
●営利目的の内容(教えます、お部屋貸しますなど)は有料です。また、探しています、お知らせでも企業や店舗の営業案内、テナント事務所等是有料となります。掲載料は100字以内\$53.50 (GST込) クロスチェックを原稿と一緒に郵送ください。支払先はParti Pte Ltd です。
●パルティでは内容についての責任は負いかねます。

教えます

■ 小学生に英語教えます

日本人の小学生への英語指導経験が豊富な講師による、小学生向けのマンツーマンレッスン。小学1、2年生もOKです。週末のトライアルレッスン可能なので、興味のある方は電話またはメールでご連絡ください。レッスンに関する質問等もお気軽にお問い合わせください。
Tel: 9865-2828 (Kelly, 日本語可)
Email: hereisacat@hotmail.com

お知らせ

■ お部屋貸します

Pasir Panjang Rd, MRT徒歩5分、3LDK (畳コーナーあり)
バス: 10、30、51、143、175、176 (バス停より1分)
早稲田高校、中学校、幼稚園の近く。
賃貸ご希望の方、ご連絡ください。
Tel: 9730-7655 (高橋) / 9007-7782 (Chris)

■ 「Dear Princess」同じビル内で
拡大移転しました

日頃のご愛顧に感謝して、先着で素敵なプレゼントをご用意しております。日本帰国時に、エステブランド「FAITHカラー化粧品」のご購入が可能です。簡単登録でネットからご注文、日本のご自宅への配送となります。お気軽にお問い合わせください。
Dear Princess Beauty Salon Tokyo
30 Merchant Rd #02-29 River Side Point
Tel: 8210-0945 (日本語・SMS) / 8210-2195 (English)

■ 日本人会夏まつり2018
@Singapore National Stadium

今年で30回目を迎える日本人会夏まつり。たくさんのお店、ゲームブース、ステージパフォーマンス、そして盆踊りも2日間開催します。浴衣での来場大歓迎!
日時: 9月8日(土)、9日(日) 12:00~ 雨天決行 (盆踊り 8日(土) 19:00~、9日(日) 18:00~)
場所: ナショナルスタジアム 1 Stadium Drive
※お得な前売り入場券やクーポンを日本人会1階フロントにて販売中
URL: www.jas.org.sg

■ ミュージアム日本語ガイドグループ
10月期入会説明会

日時: 9月10日(月) 10:15~ (1時間半程)
場所: アジア文明博物館 Discovery Room (1 Empress Place)
詳しくは公式ブログをご確認ください。
URL: http://jdguides.blog.jp
※夏休み: 8月13日~17日

■ 英語での聖書勉強会

シンガポール在住日本人向けに聖書の勉強会を開いております。英語で行っておりますので英語力向上にもなります。また、日本人スタッフが聖

書をより良く理解していただくためのサポートもしていますので、どなたでも、いつからでもご参加いただける勉強会です。お茶会の時間もあり、みんなで楽しく勉強しています。(参加費無料)
日時: 8月10日(金)、24日(金) 20:00~21:30
場所: Covenant Community Methodist Church (King Albert Park駅3分)
Tel: 9711-6580 (YUKA) / 9777-7047 (ANTON)
URL: www.ccmc.org.sg/japanoutreach

■ シンガポール植物園レインフォレストツアー
無料日本語ガイドのお知らせ

毎月第1土曜日の午前10時にスタート。参加申込書にご記名が必要ですので、時間に余裕をもってお越しください。先着30名で受付を終了させていただきます。
ガイド予定日: 9月1日、10月6日、11月3日
集合場所: 植物園ビジターセンター
シンガポール植物園日本語ガイドグループ

■ シンガポール日本語補習授業校
10月編入試験出願受付中

※9月1日(土) 17:00まで
必要書類や出願方法を本校WEBサイトで確認のうえ、締切日時厳守で出願してください。
Tel: 6777-5560 URL: www.jss.edu.sg

求人

■ シンガポール日本語補習授業校
教員募集

日本の教員免許保持者(教員経験不問・免許更新不要)または他教育機関での指導経験者(教員免許不要)
長期で毎週土曜日に勤務できる方
9月27日(木) 10:30~ 教員募集説明会
※他日時でも対応可能です
Tel: 6777-5560 URL: www.jss.edu.sg



「Singapore」
時事速報
ピックアップ
2018年6月16日~7月15日

news Digest
Jiji Press

日々最新の情報を全国に配信する時事通信社より、シンガポールに関する最新のニュースをピックアップしてお届けします。

● ネスレ、無加糖「ミロ」をシンガポールで発売
= 麦芽と牛乳の糖質のみ

スイスの食品・飲料大手ネスレは6月19日、麦芽飲料「ミロ(Milo)」(英語の発音はマイロ)の無加糖商品「マイロ・ガオ・コソ」をシンガポールで発売した。
マイロ・ガオ・コソには、麦芽と牛乳の糖質しか含まれておらず、砂糖は加えられていない。そのため1杯当たりの糖質は9.7グラムと、ミロの1杯当たりに含まれる糖質13.5グラムより抑えられている。
同商品はシンガポールで開発、生産されており、健康推進庁(HPB)により安全で健康に良い食品・食材に付与される認証「ヘルシアチョイス」を取得。HPBは今年2月、糖尿病対策の一環として、国民の砂糖摂取量を2020年までに25%削減することを目指す方針を示している。

● LCCスクート、シンガポルーベルリン直行便就航=週4便

シンガポール航空(SIA)グループの格安航空会社(LCC)スクートは6月20日、シンガポルーベルリン直行便の運航を開始したと発表した。運航は月・水・金・日曜日の週4便。
ベルリン線はスクートの長距離路線としてはアテネ線、ホノルル線に次いで3路線目。飛行時間はベルリン行きが13時間、シンガポール行きが12.5時間。機材にはボーイング787ドリームライナーを使用。
ベルリンはSIAグループのドイツの乗り入れ先としては、SIAによるフランクフルト、デュッセルドルフ、ミュンヘンに次いで4都市目。ドイツとの運航便数は週29便(往復)となる。

● マイリパブリック、携帯通信サービス開始=3料金プラン提供

シンガポールのインターネットプロバイダー、マイリパブリックは6月21日、携帯通信サービスを開始した。3料金プランを提供している。
高速データ通信量が7GB(ギガバイト)の「スマート」、12ギガバイトの「メガ」、25ギガバイトの「エクストラ」プランの料金は、それぞれ35シンガポールドル(以下ドル)、55ドル、85ドル。

● 駐在員生活費、シンガポール世界4位
= 香港トップ、東京2位=米人材会社調査

米人材コンサルタント会社マーサーが6月26日発表した18年の海外駐在員生活費のランキングで、シンガポールは世界4位となり、昨年からの順位が上がった。トップは香港。東京が2位、チューリヒが3位だった。
マーサーは世界209都市について住居、交通、食品、衣料品、日用品、娯楽など200以上の項目の費用を調査、ランク付けした。
5~10位はソウル、ルアンダ(アンゴラ)、上海、ヌジャメナ(チャド)、北京、ベルンの順。最下位の209位はタシケント(ウズベキスタン)だった。
東京以外の日本の都市は大阪が23位、名古屋が41位だった。
マーサーの同調査責任者、スラジン・バラカティル氏は「中国の都市が人民元高で順位を上げた一方、日本の都市は円安で順位を下げた」と指摘した。

● 台湾「茶湯会」、シンガポールに1号店
= タピオカミルクティーの有名チェーン

台湾の有名なタピオカミルクティーチェーン「茶湯会(TP TEA)」のシンガポール1号店が6月27日、チャンギ空港第2ターミナルの発着ロビーにオープンした。小豆入りのタピオカ紅茶ラテ「パール・ブラック・ティー・ラテ・ウィズ・レッド・ビーンズ」や「鉄観音ラテ」などの各種人気

商品が販売されている。

シンガポールには、ゴンチャ(貢茶)、シェアティー、コイ、イーチ・アカップ、リーホーなどタピオカミルクティーチェーンが多く、競争が激しいが、シンガポールでの茶湯会の店舗運営企業マンナは今後4年で50店舗まで拡大する計画。
茶湯会は05年創業。台湾、香港、中国で300店以上展開している。

● シンガポール航空ロサンゼルス直行便、11月2日復活
= 米国との直行便3路線に

シンガポール航空(SIA)は7月11日、13年にいったん廃止したロサンゼルス直行便を11月2日に再開すると発表した。これによりSIAの米国との直行便は、既存のサンフランシスコ便、10月11日に復活する予定のニューヨーク便と合わせて計3路線となる。
ロサンゼルス直行便の最初の1週間は金、日、水曜日の3便だが、11月9日からは1日1便の週7便、12月7日からは週10便運航する。これに伴い、ソウル経由のロサンゼルス線は11月30日から廃止されるが、成田経由のロサンゼルス線は継続する。
ロサンゼルス直行便では欧州航空機大手エアバスの超長距離型機A350-900ULR(ウルトラ・ロング・レンジ)を使用する。
SIAはまた、16年10月に開設したサンフランシスコ直行便も11月28日以降、週7便から週10便に拡大することを明らかにした。
米ユナイテッド航空は7月3日、シンガポルーロサンゼルス直行便を10月27日を最後に廃止し、現在1日1便運航しているシンガポルーサンフランシスコ直行便を同月28日から1日2便に増やすと発表している。

● シンガポール、生活の質の高さで世界7位=調査

米ボストン・コンサルティング・グループ(BCG)がこのほど発表した「持続可能な経済発展に関する評価(SEDA)18年版」で、シンガポールは世界7位に入った。SEDAは同社が国民生活の安定的な質の高さを測るために開発した指標で、欧州以外の国で10位以内にランクインしたのはシンガポールだけだった。
BCGは152か国を対象に、経済(収入、経済的安定、雇用)、投資(医療、教育、インフラ)、持続可能性(平等、市民社会、統治、環境)の3分野10項目の客観的データに基づいてSEDA(100点満点)を算出した。
トップはノルウェー(スコア85.3)、2位がスイス(83.8)、3位がアイスランド(83.7)。日本(75.2)は18位だった。このほか、主要国ではドイツ(79.6)12位、米国(76.0)17位、ロシア(57.0)59位、中国(50.8)72位、インド(40.0)111位。
シンガポールは、10項目のうち経済的安定を除く9項目で東南アジア諸国連合(ASEAN)の平均値を上回った。経済的安定が比較的低いのは、同国が自由経済の開かれた小国であることが影響しているという。

7月14日に「こどもまつり」が行われました。
「こどもまつり」に向けて、七夕飾り・うちわ作りや、盆踊りの練習をがんばった年中さんです。

ゆり組 ばら組 きく組 らん組

詳しくは、ホームページをご覧ください。
途中入園と園内見学は、随時受け付けております。まずは、お電話かメールにてお問い合わせ下さい。

本園の特色
○ 資格を持った日本人の先生が保育をします。 ○ 毎日栄養バランスの取れた給食を用意し、食育と体づくりをすすめます。
○ 豊かな環境の中で、充実した保育を行います。 ○ 日本の文化や行事を大切にしています。 ○ 体操プログラムでは体育科学に基づいた運動指導を行います。
○ 英語教師による楽しいレッスンがあります。

Japanese Kindergarten (S)Pte Ltd
251 West Coast Road Singapore 127390
TEL: 67793434 FAX: 67771830
E-mail: yochien@jks.com.sg http://www.jks.com.sg

シンガポール 日本人幼稚園
JAPANESE KINDERGARTEN

【医療豆知識】【法務カフェ】
【税務・会計ワンポイント】

最新アジアビジネス情報!

「時事速報」
+
「時事ウェブ」

1ヶ月間無料試験サービス 実施中
詳細は http://jijiweb.jiji.com/asia_info.html

時事通信社
シンガポール支局
メール jiji@jiji.com.sg
電話 6224-4212 FAX 6224-0711

「食べ放題」が爆発的人气! 東屋 ロバートソンキー店

女子会コース \$60nett/1人前

カマンベールチーズトマト鍋
+女子ごのみのおまかせ全8品
+3時間飲み放題
※要予約、3名〜



- 女性限定
- カマンベールチーズトマト鍋 **NEW**
\$29.80/2~3人前
 - モッツアレラチーズしゃぶしゃぶ食べ放題
\$19.80/1人前 ※2人前〜、2時間制(LO30分前)
 - 牛豚しゃぶしゃぶ&すき焼き食べ放題
\$19.80/1人前 ※2人前〜、2時間制(LO30分前)
- ※上記全て女性グループのみ、要予約

- 平日・学生割引
- 欧州産 豚しゃぶしゃぶ
豚肉&野菜 食べ放題
\$12.40/1人前(通常\$24.80)
- ※月〜木限定、2名〜、2時間制(30分前LO)
※要予約。定員に限りがございますので、あらかじめ「バルティの学生割引」利用の旨、お伝えください

- 週末・家族割引
- 小学生から高校生まですべて
全食べ放題メニュー ※土日限定
- ※要予約。定員に限りがございますので、あらかじめ「バルティの家族割引」利用の旨、お伝えください

30 Robertson Quay #01-12/13
☎ 6737-6863/9170-0291 (日本語&SMS)
月〜木 18:00〜24:00(LO)、金18:00〜翌1:00(LO)、
土 17:00〜翌1:00(LO)、日 17:00〜24:00(LO)
www.kthsg-shop.com/azmaya
FB: azmaya2013
※表示価格には税・サービス料が加算されます
※16〜20名の個室あり ※最大70名の宴会にも対応

あなたはどっちの店派?

食べてHAPPY 美肌効果鍋

東屋 カップページプラザ本店

激ウマ! コラーゲンたっぷり牛もつ鍋に明太子をプラス

鍋プロモーション

- 期間限定スペシャルメニュー
やみつき! 明太・牛もつ鍋
\$12.90/1人前(通常\$28) ※8月末まで

3時間 飲み放題 宴会コース

- 満足度No.1 花盛り 牛豚肉しゃぶ & すき焼き or 牛もつ鍋 \$70/1人前
- 選べる絶品鍋と10品のお料理 \$60・\$70・\$80/1人前
- 豚しゃぶ2時間食べ飲み放題 +\$10でもう1時間飲み放題(計3時間) \$50/1人前

※ラストオーダーは終了30分前となります
※宴会コースの内容は仕入れ状況により変更する場合がございます

飲み放題メニュー/2時間 \$35 全50種以上
アサヒビール、ハイボール、サワー各種など

飲み放題が終わっても飲み続ける方! 飲み放題メニューなら \$4.90/杯 いつでもでも飲み続けられます

5 Koek Rd #03-24-28 Cuppage Plaza
☎ 6737-3287/8669-8798(日本語&SMS)
18:00〜翌2:30(金土は翌4:00、日は24:00まで) FB: Azmaya.honten
※表示価格には税・サービス料が加算されます



金土日も開催中

コミコミnett

こだわりのオリーブオイルで作るとっておきレシピ

Olive Oil Recipe



INOUE OLIVE 井上誠耕園
小豆島の自社工場で作られたオリーブのオイルやスキンケア製品が大人気。TANGSオーチャード店4階。
www.inoueseiko.com

ホームパーティーにおすすめ!

● 野菜たっぷり生春巻きのレモンオリーブオイル風味

材 料(2人分) 生ハム……4枚 サニーレタス……4枚 パプリカ(赤、黄)……各1/2個
きゅうり……1/2本 ミントマト……4個 紫玉ねぎ……1/4個 ライスペーパー……4枚
柑橘オリーブオイル・レモン……大さじ2 ※Pick Up参照
【以下A】 白ワインビネガー……大さじ1/2 塩……小さじ1/3

つくり方

- ① サニーレタスは10cm×5cmに、パプリカは細切りにする。きゅうりは2等分に切って半量を輪切りに、残りを細切りにする。ミニトマトはへたを取り、4等分の輪切りにする。紫玉ねぎは薄切りにしてAを振っておく。
- ② 手のひらに水をたっぷりつけ、ライスペーパー1枚の全体に塗る。手前側に生ハム、サニーレタス、パプリカ、細切りのきゅうり、紫玉ねぎを1/4量ずつ載せる。反対側に輪切りのきゅうりとミニトマトを交互に並べ、両端を内側に折ってクルクル巻く。残りも同様に包む。
- ③ 器に盛り、柑橘オリーブオイル・レモンをかける。

PICK UP

柑橘オリーブオイル・レモン
レモンと完熟オリーブと一緒に搾ったさわやかなオイルです。



PARTI読者 PRESENT

柑橘オリーブオイル・レモン(通常\$28/110g) 3名様
※応募方法は5ページをご覧ください



在星9年! 編集Mのシンガポールなんでも知り隊

コスメ系は「ムスタファセンター」でまとめ買い。狙い目は日本未上陸のレア物。バリ島生まれのヘアオイル「ellips」のカプセルは、最近日本で販売しているため、珍しいスプレーやポトルタイプがオススメ。インド発「ヒマラヤ」のリップは\$1.30とコスパ抜群。「タイガーバーム」は首・肩専用がツウ好みます。また、ご当地雑貨は「Far East Fine Arts」で。マーライオンのブックマークは\$2、カラフルで可愛い刺繍巾着は3枚\$10とかなりお得! 私も愛用中ですが、子どもの小物や、旅行時の下着入れにも使えて喜ばれますよ。

Teppan! プチプラなバラマキ土産



1. リトルインディアの「ムスタファセンター」(www.mustafa.com.sg)で購入。
2. オーチャードにある「チョーさんのお店」こと「Far East Fine Arts」(FB: Chosan Zakka)で購入。

たま〜に連載

編集Aの育児日記 ふたごの日々

Life with Twins

Editor A



編集A
PARTI編集長。在星歴14年。
ハチャメチャな3歳・双子男子の母。

前歯がある方と、ない方

双子②の前歯が1本折れた。という丸々抜けた。遊具によじ登ろうとして、失敗したらしい。幼稚園から連絡が来て、急いで歯医者さんに連れて行ったら「抜けた歯は持っていますか?」と聞かれた。文字通り「は?」と答える母。
「折れた歯をすぐに牛乳につけて持ってくれば、くっついて再生することもあるんですよ」
「そ、そうなんですか?」
「でも本当にすぐでないといけなくて、今なければ無理ですね」
知らなかった、人間の歯にそんな再生能力が備わっていたとは。結局、永久歯が生えてくるのを待つことになり、呆気なく診察は終了した。その後、双子①が幼稚園から帰宅すると、双子②の抜けた歯を持って帰ってきた。それは思いがけず白くてとても綺麗だった。見つめているうちに、急激に悔しさがこみ上げた。もし私にもっと知識があれば、治せたかもしれないのに。
帰りがけに小さなロボットを買ってもらい、元気を取り戻した双子

②の笑顔に、今朝まであった白い歯が1本ない。すっかり三枚目に成り下がった彼の顔を見てさらに悔しさが倍増した。防げたかもしれない、我が子の一部の欠落。たった1本の歯でも親ってこんなに心を痛めるものなのだと知った。
私は、声を大にして言いたい。不慮の事故で歯が抜けたら(欠けたら)、即牛乳にぶち込んで、歯医者さんへ行ってください!
初対面では見分けがつきにくかったうちの双子に「前歯がある方と、ない方」という非常に明確な区別の方法が増えた。永久歯が生えてくるまでの期間限定だけど、それにしてもあと3、4年は歯抜けツラ……長い。

● 編集Aのお気に入り ● Made in Singaporeのクッキー
ジェケ買いしたくなる可愛い缶。ラクサやドリアンなど変わり種のフレーバーを美味しく仕上げ、お土産にぴったり。大きな三段缶(\$26.80)、小さな缶(\$10.80)。
www.homesfavourite.com Tel: 9787-3390 (Ms. Ray)

