

Free Oct 2018 Vol. 298
 わくわく+リラックスをお届け!

partis.

特集 シンガポールから行きたい旅案内

思い立ったら パラダイス

特集2

無理なく楽しく ダイエット宣言

シンガポールから行きたい旅特集!
 ~体験記&お得なプロモあり~
 ※詳しくは6~9ページと東証紙をご覧ください

自宅まで無料デリバリー お申し込みは www.partisg.com まで parti.sg

partis. PARTI October 18 vol. 298 2018年10月発行 \$50 発行/Parti Pte Ltd 331 North Bridge Rd #03-03 Odeon Towers Singapore 188720 TEL: (65) 6474-8003 FAX: (65) 6264-9690

Club Med

~オールインクルーシブバカンス~

シンガポールに
いるからこせ行っとこー!



感動のそばに、いつも。

JTBでClub Medをお申し込みいただけます!

オールインクルーシブバカンスとは旅行代金にリゾート内の食事やドリンク、プールやジム、アクティビティ、スポーツレッスンやキッズプログラムなどの利用料金が含まれているプランのことです。

〈旅行代金に含まれるもの〉
 往復航空券、リゾートまでのスピードボート(モルディブのみ)、往復フェリー(ピンタン島のみ)、宿泊費、滞在中の食事・軽食・各種アルコール・ソフトドリンク、キッズプログラム、スポーツアクティビティ・レッスン、エンターテイメントショーやイベント・パーティーなど ※詳しくはWEBをご覧ください

Club Med
4つのおススメ
ポイント

- 1 キッズクラブの充実
- 2 世界各国から集まったG.O.やゲストとの交流
- 3 約60種類のスポーツアクティビティ
- 4 日替わりのエンターテイメントショー



モルディブ 3泊4日 \$1,772~	プーケット 3泊4日 \$873~	パリ 3泊4日 \$1,009~	ピンタン (フェリー付) 3泊4日 \$596~
---------------------------	-------------------------	------------------------	--------------------------------

旅行特集(P6~)を
CHECK!

年末年始・旧正月~旅行特集~

10月まで
早割あり!

PARTI 読者向け
るるぶ
プレゼント

お申し込み時に
「バルティを見た」とお申し出ください。
※1グループにつき1冊、なくなり次第終了
※新規予約のみ

年末年始	12/29(土)、12/30(日)、12/31(月)、1/1(祝)、1/2(水)、1/3(木)
旧正月	2/2(土)、2/3(日)、2/4(月)、2/5(祝)、2/6(祝)

次のお休み
どこへ
行こう!?

年末年始 好評発売中

下記のツアーすべて
シルクエア利用 SILK AIR

12月29日(土) 出発限定

乾季のベストシーズン到来!
プーケット

パトシリゾート宿泊の場合 20席限定

往路午前便
復路午後便利用 3泊4日 \$920~

〈往路〉12/29 シンガポール 8:30発 ▶ プーケット 9:35着
〈復路〉1/1 プーケット 14:30発 ▶ シンガポール 17:40着

12月30日(日) 出発限定

早割大人 \$20

幻想的な初日の出が楽しめる
改訂版 アンコールワット

シティアンコール宿泊の場合 30席限定

2泊3日 \$950~

〈往路〉12/30 シンガポール 8:40発 ▶ シェムリアップ 9:45着
〈復路〉1/1 シェムリアップ 10:40発 ▶ シンガポール 14:15着

旧正月 新発売

2月2日(土) 出発限定

全旅程の観光
全食事つき 早割大人 \$20

アンコールワット

シティアンコール
宿泊の場合 30席限定

3泊4日 \$1,010~

〈往路〉2/2 シンガポール 8:40発
▶ シェムリアップ 9:45着
〈復路〉2/5 シェムリアップ 10:40発
▶ シンガポール 14:15着

2月3日(日) 出発限定

往路午前便
復路午後便利用 早割大人 \$50

モルディブ

カンディマ
モルディブ宿泊の場合 20席限定

3泊4日 \$2,738~

〈往路〉2/3 シンガポール 10:05発
▶ マーレ 11:40着
〈復路〉2/6 マーレ 12:55発
▶ シンガポール 20:45着

2月3日(日) 出発限定

往路午前便
復路午後便利用 早割大人 \$20

プーケット

パトシリゾート
宿泊の場合 30席限定

3泊4日 \$800~

〈往路〉2/3 シンガポール 08:30発
▶ プーケット 09:35着
〈復路〉2/6 プーケット 14:30発
▶ シンガポール 17:40着

※上記は2018年9月20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わる可能性があります ※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
 Email: jtbtravelsaloon.hq@jtbap.com TEL: 6595-0600
 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

日本語対応

QRコードで簡単アクセス!



JTB シンガポール 検索

10月以降のツアー WOW!

年末年始&旧正月
承ります!

引き続き好評発売中!

※下記以外の方面もあります
 ※往復航空券、宿泊費、滞在中の朝食、電子ビザ代行手数料(パースのみ)込み

プーケット

バンダイビーチ宿泊の場合
2泊3日 \$550~

モルディブ

バンドスアイランド宿泊の場合
3泊4日 \$1,460~

パース

コンフォートインスイーツ
グッドアースパース宿泊の場合
3泊4日 \$970~

イーペン・ランナー 2018 JTBタイランド主催

11月23日(金)開催

JTBだけのおススメポイント

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

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

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

2泊3日 \$788~





06 特集

シンガポールから行きたい旅案内
**思い立ったら
パラダイス**

PARTI WEBにて
旅行情報 増量中!
www.partisg.com
※「インタビュー」コーナーへ

14 特集2

無理なく楽しくダイエット宣言

03 Trend Nail & Eyelash Hunter

04 Editor's Eye

12 MAGAZINE ANTENNA Lesson

22 MAGAZINE ANTENNA Beauty

27 MAGAZINE ANTENNA Lifestyle

28 美肌相談サロン 揺らぎ肌

29 心ひも解くヒント うまく話ができない相手への対策

30 佐藤さんの住宅探し

31 時事速報ピックアップ

32 運の磨きかたレッスン 選名

33 Jalan Jalan 掲示板

34 10月のプレゼント

人材募集

パーティと一緒に作りませんか

ライター募集

- ◆ 好奇心旺盛な方 ◆ パートタイム
- ◆ 未経験可

ご興味のある方は info@partisg.com まで

表紙協力: JTB/Club Med モルディブ・カニフィノール

- 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@partisg.com www.partisg.com
Tel: 6474-8003 Fax: 6264-9690
- Chief Editor Aoki Asami
- Sales Harada Chisa (harada@parti.com.sg)
Tamano Sachiko
- Editor Albarelli Shinobu
Ikeda Mio
Kaiyama Junko
Sakaki Ayumi
- Designer 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。

THREES

beauty salon



「THREES」は、
都内の美容激戦区で大人気サロン
「EIGHT」「miel hair」「Shine hair」から
生まれた新ブランド

髪を想い、ベストを尽くす

シンガポールの高温多湿な気候、紫外線、水質は頭皮や髪にとって厳しい環境。

「THREES」のコンセプトは「髪を傷ませない」。

そのため、シャンプーには「炭酸泉」を無料で提供。

「治療型TOKIOトリートメント」や「FIBREPLEX」をはじめとする最新プロダクトを用意。

トレンドの髪型と美髪をダメージレスで実現させます。

そして東京TOPクラスで活躍してきたスタイリストがあなたの理想を叶えます。



PROMOTION

よりお得なセットメニュー

- ① カット+透明感カラー+うる艶トリートメント \$138 (通常\$230)
- ② カット+透明感カラー \$110 (通常\$170)
- ③ カット+TOKIO INKARAMIトリートメント \$150 (通常\$240)
- ④ FIBREPLEX 3Dハイライト+カラー \$180 (通常\$270)

※ご予約の際は①~④の番号をお伝えください

全アラカルトメニュー 30%OFF

※上記すべて新規のみ、10月未まで、「パーティを見た」とひとこと

Singapore Nail



ウォーミーカラーで
クール女子演出!?

今秋トレンドカラーの
温もりを感じるテラコッタ
カラーもミラグラ
デーションでクールさを
プラスすれば、オ
フィスにも使える大人
女子にピッタリのクレ
イネイルが完成。

Tokyo Trend



秋はやっぱり
べっ甲ネイルでしょ!

上品で秋色と相性抜群
のべっ甲ネイルと洗め
シェルストーンのアシ
ンメトリーデザインで
オシャレ度MAX。コー
ディネートの幅が広がる
優秀ネイルでファッ
ションを楽しもう。

追加料金なし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

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もしや
すく、リピーター多しなサロン。ネイル同
時施術も大好評!



Promotion ※全て10月未まで

- | | | | |
|---------|-----------|---------------|------------------|
| Nail | ● ご新規様 | ジェル | \$100 |
| | | スカルプ | \$130 (オフ、アート込み) |
| Eyelash | ● ご新規様 | シングルラッシュ付け放題 | \$100 |
| | | ボリュームラッシュ付け放題 | \$140 |
| | ● ご利用の方全員 | 2ステップトリートメント | \$5 (通常\$10) |

MENU

- カット 女性 \$80 男性 \$75
- デジタルパーマ \$180~
- FIBREPLEX Bleach \$180
- 透明感カラー \$90
- イルミナカラー +\$40
- 東京style 縮毛矯正 \$230
- Soda Spa \$100
- トリートメント \$60~
- TOKIO INKARAMI \$160



STYLIST



6 Eu Tong Sen St The Central #04-89A/92
(Clarke Quay駅直結、ブルーゾーン4階)

☎ 6338-5250

☎ 8533-1911 (SMS専用・日本語)

10:00~21:00 (最終受付20:00)

不定休 www.threes-sg.com

FB: threeshair

Instagram: threes_hair

LINE: threes.hair



友達紹介特典

紹介した人も、紹介された人も

40%OFF

※平日限定
※土日祝は30%OFF



Japanese Restaurant
Shunjuu Izakaya
春秋居酒屋

食欲を駆り立てる、炭火串焼き×酒
屋も夜も居酒屋飯で活力チャージ!

舌が肥えた地元食道楽たちにも大人気の「春秋居酒屋」。豊富な品数を誇るコチラの看板メニューは、備長炭で焼き上げる70種類もの串焼き。肉や魚介類、野菜などの素材の味を生かしつつ、香ばしく焼き上げた独特の深みある優しい味が空腹感を刺激します。中でも、鶏の手羽先と豚の頬肉は忘れることなかれ! さらに炭火串焼に欠かせないお酒はその数60種類以上、ディナー時はボトルキープもできるんです。太っ腹なボトル焼酎1for1のプロモなら酒飲みさんも大満足、オープン席で夜風に吹かれて語らうのも粋。その他の小皿料理も多彩に揃え、ランチにはチラシ丼や牛丼のセットも。

1. 絶品の串焼きは、火力が安定し素材の旨味を最大限に引き出す備長炭で焼き上げる。2. 皮目はパリッ、中はジューシーに焼かれた鶏の手羽先(\$7)はマストライ。3. 落ちついた雰囲気店内。活気に満ちる調理風景を見ながら食事ができるカウンター席も。4.5. ランチはチラシ丼(\$25)や牛丼(\$18)のセットでエナジー補給。

30 Robertson Quay #01-15 Riverside View
☎ 6887-3577
ランチ 月~日 12:00~14:00 (LO)
ディナー 月~木 18:00~22:00 (LO)
金、土 18:00~22:30 (LO)
日 17:30~22:00 (LO)
無休 www.shunjuu.com
FB & Instagram: @shunjuuizakaya

PROMOTION

ボトル焼酎(720ml) 1for1
※お店にある焼酎ならどれでもOK
※月~木のみ ※12月末まで
※他割引、プロモーションとの併用不可
※記事を持参もしくは写メをご提示ください



Japanese Restaurant
Koji Sushi Bar
糀寿司バー

新鮮な海産物で満腹感に浸る喜びを
気軽に通えるトレンドイ寿司バー

寿司5貫セット
(\$9~24)が
お好みで汁物か
サラダをチョイス。

格式張らずカジュアル気分で寿司や刺身を楽しみたいなら「糀寿司バー」へ。シンプルなメニューながら新鮮な海産物をお手頃価格で堪能できると評判なんです。なんと、今ならカップルや友達同士にピッタリの瓶ビール1for1のプロモ中。オプションでトけるウニをプラスしたり雑穀米にチェンジできるチラシ丼は女子人気も高し。また、予算やお好みで選べる寿司5貫セットは、シャリが見えないほど大きなネタ! シャリ多めのリクエストにも応えてくれますよ。特別な夜にはシェフに委ねる「おまかせディナー」、厳選された酒や焼酎とともに心ゆくまで楽しい時間を過ごして。

●ピッキング店
3 Pickering St #01-42 Nankin Row
☎ 6225-6125
●シェブロンハウス店
30 Raffles Place #01-32 Chevron House
☎ 6532-2805
11:30~14:30 (LO)、18:00~21:00 (LO)
日祝休(シェブロンハウスのみ、土ディナー休)
www.kojisushi.com.sg
FB & Instagram: @kojisushibars
※おまかせディナーは要予約
(\$98/8コース、\$128/10コース)

PROMOTION

瓶ビール 1for1
(サッポロ or 銀河高原)
※12月末まで
※他割引、プロモーションとの併用不可
※記事を持参もしくは写メをご提示ください

Chinese Restaurant
Jing Hua
京華小吃



ローカルの美食家たちも虜
モチモチジューシーな点心が勢ぞろい

シンガポール発祥、創業30年の小籠包&餃子専門店「チンホア」。看板メニューの小籠包は、一つひとつ手作りの薄皮に肉汁たっぷりの具が包まれ、食べた瞬間、思わず笑みがこぼれるほど。また、日本人客に人気の焼き餃子はパリパリ・モチモチの食感とニラの効いたジューシーな餡が特徴。他にも、ローカル客に人気の水餃子、子どもたちの大好きなジャージャー麺やあずき入りパンケーキなど、どれも美味しくて長い年月多くの方に愛され続けていることに納得。創業当時から変わらない伝統の味をぜひ味わってみて。きっと虜になるはず。



●Chinatown 店(本店)
21/23 Neil Rd ☎ 6221-3060
11:30~15:00、17:30~21:30 無休
●Bugis 店
159 Rochor Rd Bugis Village ☎ 6337-7601
月~金 11:30~15:00、17:30~21:30
土日祝 11:30~21:30
www.jinghua.sg

1. 大人気な楽しめるメニューが勢揃い。小籠包(\$8/7個)に中華風ピザ(\$11)、ジャージャー麺(\$5.50)も。2. 激ウマの焼き餃子(\$9/10個)はついつい食べ過ぎちゃう。3. 旧正月明けに店内を一部リニューアルしたチャイナタウン本店では、店内外から点心を作っているプロたちの早業が見学できる。

当地の大手新聞社が主催する投票で、セントラル地区「フード・マスター2017 TOP10」を受賞。

Japanese Restaurant
Uya Yondaime Kikukawa
う屋四代目菊川

日本直輸入の秘伝タレと相性バッチリ!
高品質のふくら柔らかい鰻で嬉しい若返りも

常夏生活で年中夏バテ……、疲労回復だけでなく美容にも効く、日本が誇る鰻料理を「う屋四代目菊川」でどうぞ。色合い、身そして柔らかさに至るまで厳選されたこだわりの鰻は、独自の手製タレとの相性が絶妙。このタレ、四代に渡って受け継がれた秘伝モノで日本からの直輸入とか。鰻は、炭火でじっくり白焼きか蒲焼きに。カリカリでフワフワ、しかもクリーミー、これぞ至福の味よ。伝統的なひつまぶしに加え、健康志向の方には野菜をミックスしたヘルシーな丼も。肝焼きに骨せんべいと鰻をほぼ一匹丸ごとペロッ、美肌にも働きますぞ!



1. 4種の食べ方で楽しめるひつまぶし(大サイズ、\$48)。炭火焼きと無添加の秘伝タレが激ウマ。2. 鰻料理だけでなくアラカルトメニューも豊富。3. これまた大満足サイズ、新鮮な海産物たっぷりのチラシ丼(\$23)。4.5. 鰻はほぼ一匹丸ごと料理に。肝ポン酢(\$9)、骨せんべい(\$6)。

501 Orchard Rd #02-15/16 Wheelock Place
☎ 6732-1096 Email: uya@uya.sg www.uya.sg
ランチ 月~日 12:00~14:00 (LO) ディナー 月~木、日 18:00~21:00 (LO)
金、土 18:00~21:30 (LO) 無休 FB: @uyasg Instagram: @uya_sg

PROMOTION

1ランチセット注文に付き
アラカルト1品 50%OFF
※月~金のランチのみ
※11月末まで
※対象メニューの詳細はお問い合わせください
※他割引、プロモーションとの併用不可

正直、きれいな海のほかにはどんな風にも楽しめるのかなあ……と思っていました。実際に行ってみるとG.O.と一緒に食事をしてくれたり、アクティビティに誘ってくれたりして、時間が足りないくらい！最後は「ここにずっといたいー！」と思うほど楽しめました。

子ども向けのアクティビティや施設が充実しており、G.O.が子どもと遊んでくれるなど、親もストレスフリーな旅に。Happyチルドレンズコーナーを利用し、親はビーチでゆっくり、子どもは多国籍のG.O.やお友達に囲まれて貴重な体験ができてサイコー！



モルディブにはクラブメッドが2つ！
カニフィノール & フィノールヴィラ

シンガポールからモルディブまでは直行便で約4時間半。クラブメッド「モルディブ・カニフィノール」は、マレ国際空港からスピードボートで約30分という好立地。奇跡のように美しい、透き通ったラグーンに囲まれた小さな、小さな島。G.O.たちのホスピタリティ溢れる歓迎に、これから始まる特別な休暇への期待で胸がはち切れそう！ここには日本人G.O.も常駐して安心して。島内にはオールインクルーシブで楽しめるレストラン&バーが6か所もあるから、気分を使い分けを。子どもが「お腹空いた」と言えば、いつでも軽食をサクッと。食事にグズったら、G.O.がガチャンコで遊んでくれるなど、至れり尽くせり。

一方、ここからボートで5分の「フィノールヴィラ」は、静寂と高級感に包まれたオトナのラグジュアリーリゾート。12歳以上限定で、クラブメッド最高ランク「エクスクルーシブ・コレクション」のひとつです。専任パトラーが付き、どんなわがままも叶えてくれるとか。甘いハネムーンを過ごすゲストには、心憎いスペシャルプレゼントも用意。

ターコイズブルーの海に囲まれた歩いて1周40分の小さな楽園

カニフィノール

水上コテージ宿泊(8歳以上)の場合、海にせり出したマンタラウンジで、シャンパン飲み放題

思い立ったら パラダイス

MALDIVES

Club Med

子どものハッピー、大人の充足感、どちらも満タン！
ファミリーバカンスの先駆者「クラブメッド」へ

リゾートスタッフ「G.O.」がバカンスを盛り上げます！



1. 潮風に包まれ、オールインクルーシブで美食体験を。
2. 食事中も必要あらばG.O.がキッズをおもてなし。
3. バリエーションが豊富な食事に大満足。
4. 「カニフィノール」の水上コテージと客室。ファミリーでゆったり過ごせる内装。
5. ハネムーンにぴったりの「フィノールヴィラ」の水上コテージとプライベートプール付きビーチコテージ。

バカンス先進国であるフランス生まれのクラブメッド。今や世界約70か所にリゾートを展開。その最たる特徴は宿泊・食事・アクティビティがオールインクルーシブなこと。フランス料理のノウハウとローカルグルメが融合した美食たちが食べ放題。芳醇なビノ・ノワールも、カラフルなカクテルも、キンキンに冷えたビールも、アルコールまでコミコミだから、お財布いらずで心ゆくまで休暇を楽しめるんです。さらに素晴らしいのがリゾートスタッフG.O.（ジェントル・オーガナイザー）！世界各国から集結し、特別なトレーニングを積んだ彼らは陽気で明るく、ときにさりげなく旅を盛り上げます。ダンスなど、一芸に秀でたスベシャリストも多く、なかにはマッシュイェンメンも♡ ゲスト参加型の夜のショーも見応え十分で、朝から晩まで飽きさせません。このG.O.の存在によって、これまでの旅とは一線を画す、新たな発見に満ちた感動のバカンスに。

オールインクルーシブの愉悅
G.O.のもてなしに大はしゃぎ

カニフィノール 5



カニフィノール 4



フィノールヴィラ 7



フィノールヴィラ 6



クラブメッドのアジアンリゾート



Bintan Island ビンタン
 パパママは世界有数のゴルフコース キッズは大自然と戯れて
 大人 \$596~/子ども \$381~ **3泊4日** ※フェリー付き



Phuket プーケット
 熱帯の自然とオリエンタルな伝統 微笑みの国で至福の休日
 大人 \$873~/子ども \$575~ **3泊4日** ※航空券付き



Bali バリ
 アジアンモダンと伝統が薫る ときめきのエキゾチックバカンス
 大人 \$1,009~/子ども \$681~ **3泊4日** ※航空券付き

※いずれもクラブルーム宿泊、子どもは4~11歳の場合 ※子ども2~3歳、12~17歳の料金はお問い合わせください

ビンタン、プーケット、バリのキッズプログラム〈ミニクラブの一例〉

8:30	9:00	10:00	11:00	11:30	12:30	15:30	16:00	17:00
ようこそ ミニクラブへ	アーチエリー	ビーチ	工作	ランチ	リラックスタイム ティラックス	おやつ	クッキング	お迎えの時間

- ベビー・クラブ(4か月~23か月)
※追加料金 ※ビンタンにはありません
- プティ・クラブ(2歳~3歳)
※追加料金
- ミニ・クラブ(4歳~10歳)
※オールインクルーシブ
- ジュニアクラブ(11歳~17歳)
※オールインクルーシブ

Club Med ファミリー&カップルオススメ **3泊4日**
モルディブ・カニフィノール
 大人 \$1,772~/子ども(4歳~11歳) \$1,204~

Club Med カップル&ハネムーンオススメ **3泊4日**
モルディブ・フィノールヴィラ ※宿泊は12歳以上
 大人 \$3,182~/子ども(12歳~17歳) \$2,745~

- 〈パッケージに含まれるもの〉※詳細はWEBをご覧ください
- 往復航空券、スピードボート(モルディブのみ)とフェリー(ビンタンのみ)の送迎
 - 宿泊費 ●食事・軽食・各種アルコール・ソフトドリンク ●キッズプログラム
 - スポーツアクティビティ ●レッスン
 - エンターテインメントショー・イベント・パーティー

Club Med × JTB 特別キャンペーン
 10月中のお申し込みで
 先着15組様に高島屋ギフトバウチャー\$100プレゼント
 ※バウチャーの受け取り方法はスタッフよりご案内

JTBトラベルサロン-高島屋S.C.店

391 Orchard Rd Takashimaya Shopping Centre
 Ngee Ann City #03-11C
☎ 6595-0600 www.jtb.com.sg/ja
 Email: jtbtravelsaloon.hq@jtbap.com
 予約受付時間: 月~土 10:30~20:00
 日 祝 10:30~19:00

感動のそばに、いつも。



透明度の高い海で、魚たちと戯れよう。

モルディブの キッズプログラム

「ハッピーチルドレンズコーナー」にて、
 子どもの参加人数や年齢に応じて
 グループ分けをして、
 ビーチゲームなどを行います。

なんとこちら、モルディブ・ナンパワ
 ン級のアクティビティ数を誇り、トレンド
 の「サップ」やカヤックなどマリンスポ
 ツが楽しめるほか、サンゴの養殖体験など
 ユニークな活動も。いつか成長したサンゴ
 を再び家族で見に来る約束ができたなら
 テキ。シュノーケリング・ボートトリップ
 では、運が良ければウミガメやエイなど
 も会えるって！
 そしてパパママ、ご注目。クラブメッド
 の「キッズプログラム」は1967年に開
 始以来、スポーツ、創造性、表現力、ゲー
 ムの4つのテーマで、日替わりプログラ
 ムを用意。優しい専任G.O.そして多国籍
 の新しいお友達と五感をフルに使って遊
 び、バカンスが終わるころ、子どもたちは
 ひと回り成長。パパママは子どもを誰かに
 預ける罪悪感ゼロで、ゆったりオトナのひ
 とときを、いつもは旅先でも子どもの相手
 にあくせくしているのが嘘のよう。ご褒美
 スパで心身を清めれば、いつも以上に輝く
 ママの笑顔に。家族みんなが最高に幸せ、
 それがクラブメッドなのです。

8. キッズプログラム専任G.O.といっばい遊ぼう。9. セーリン
 グ、サップ(スタンドアップパドル)、カヤックなど、多彩な
 ウォータースポーツがオールインクルーシブ。10. キッズプロ
 グラムでは、すぐにお友達ができちゃ。11. 初心者でも楽し
 めるサップは、世界中で人気急上昇。



PARTI WEBにて
旅行情報 増量中!
www.partisg.com
※「インタビュー」コーナーへ

**YANGON
&
BAGAN**
Myanmar

**時空を超えて
歴史ロマンを体感しよう**

約40kmにも渡って広がる平野に立ち並ぶ仏塔や
寺院が荘厳な景色を作り出すバガンの遺跡群。



1. 高さ約100メートルの黄金の仏塔、祀られている仏像も全て煌びやかな「シュエダゴンパゴダ」。2. ヤンゴンで一番大きい寝釈迦さまが眠る「チャウタツジーパゴダ」。3. バガン遺跡にある寺院の中で最も有名、かつ最も美しいといわれる「アーナンダー寺院」。4. ヤンゴン最大のボジョーマーケットでは民芸品や雑貨まで何でも揃う。5. バガン郊外にそびえたつ巨大な岩峰、「ポッパ山」の山頂には仏塔や礼拝堂が立ち並ぶ。6.7. 油っこいけどコクがある、独特の味にハマる人が多いミャンマー郷土料理。



**目の前に広がる絶景に息を呑む
壮大なミャンマー仏教遺跡を巡る旅**

アジアの神秘が溢れるミャンマーへの旅は、当地から3時間で行ける旅の玄関口・ヤンゴンから幕開け。市内観光ではミャンマー仏教の総本山、熱心な参拝者で賑わうシュエダゴンパゴダへ。太陽光にも負けぬ輝きを放つ黄金の仏塔や廟が林立する空間は圧巻そのもの。足裏に描かれた宇宙絵図が見応えある巨大な寝釈迦仏、地元名産品が揃うマーケットも忘れずに。11〜13世紀に栄えたミャンマー初王朝の都、バガンへは国内線で移動。仏教の長い歴史を折って建立された世界三大仏教遺跡の一つであるバガン遺跡。見渡す限りの平野に立ち並ぶ無数の仏塔や寺院を訪れる者を驚嘆させます。敵かな空気に圧倒されたら郷土料理でパワー補給。ヤンゴン支店による現地滞在中のサポートも万全、安心して在りし日の楽園を体感旅を。

H.I.S. INTERNATIONAL TRAVEL PTE LTD
100 Tras St #03-16/17/18 100AM ☎ 6224-1512
Email: sin.info@his-world.com 10:00~19:00 無休
www.his-travel.com www.his-j.com/ovsbranch/442.html (H.I.S. ヤンゴン支店)

ヤンゴン・バガン 3泊4日 \$990~

〈パッケージに含まれるもの〉
●往復航空券 ●ミャンマー国内線航空券 ●ホテル代 ●食事代 ●送迎 ●観光&日本語ガイド
※2018年10月1日~2019年9月30日の1年間、日本人観光客のVISAが不要
※現地観光先はWEBにある工程表を参照ください

年末年始 3大人気ツアー 好評受付中

〈12月29日発〉ロイヤルカリビアン 年末クルーズ **\$999~**
〈12月29日発〉パース **3泊4日 \$1,360~**
〈12月30日発〉アンコールワット **3泊4日 \$1,050~**

LANGKAWI
Malaysia

**感動オンパレードの夢の世界が広がる
最新鋭クルーズ船でアジアの楽園へ出航**

アジア初のプレミアム豪華客船としてデビューした「ゲンティンドリーム」。この冬は当地発着便の拡大でさらに魅力的に。手つかずの自然が残るランカウイへのクルーズなら、他の寄港地や日程に合わせて選択も。客船はまるで動く洋上ホテルが巨大ターマック、移動中だってエンターテインメントで飽きる暇なし！大迫力のエンターテイメントから一流シェフのレストランまで、非日常の空間で思い思いの優雅な時間を愉しんで。遊び中心の家族連れはもちろん、夫婦水入らずのしっとり旅行にも。絶対ハマるリゾート必至のクルーズ旅、在星中にデビューしませんか。



郵船トラベル

391 A Orchard Rd
#09-03 Ngee Ann City Tower A
☎ 6732-1511
Email: ysi@ytk.co.jp
www.yusenttravel.sg
9:00~18:00 (昼休み12:00~13:00)
土日祝休
※ご不明な点はWEBまたは日本人スタッフまでお問い合わせください



全長335m、18デッキの巨大客船「ゲンティンドリーム」は安定感抜群。



1. 客室の選択肢も豊富。バルコニー付客室なら大海原と満天の星空を独り占め！2. 無料の指定レストランの他、本格的な日本料理や多国籍料理が楽しめる有料レストランも。3. 大自然と美しい海のハーモニーが最大の魅力。"免税の島"ランカウイ。お酒が安い！

ゲンティンドリーム シンガポール発着クルーズ

5泊6日 ベナン・ブーケット・ランカウイ 〈日曜発〉 **\$559~**
5泊6日 スラバヤ・北部バリ 〈日曜発〉 **\$429~**
5泊6日 ミャンマー・ブーケット 〈日曜発〉 **\$699~**

3泊4日 ベナン・ランカウイ 〈日曜発〉 **\$349~**
3泊4日 ベナン・ブーケット 〈日曜発〉 **\$349~**
2泊3日 クアラルンプール 〈水曜発〉 **\$199~**
2泊3日 ビンタン 〈金曜発〉 **\$409~**

〈パッケージに含まれるもの〉
●クルーズ料金/キャビン宿泊費
●指定レストランにおける食事
●船内のエンターテイメント、ショー(一部有料)
●プール、ジム等の施設使用料

MALDIVES
Kandima

宿泊、グルメ、アクティビティまで魅力満載の
極上リゾート「カンディマモルディブ」。



1. 6タイプから選択できるスタイリッシュな部屋はモルディブらしいデコレーション。2. 目の前には白い砂浜が広がるバルコニー付きのスカイスタジオルーム。3. ジャグジー付き水上ヴィラならプライベート感を満喫。夜空を見上げながらのバスタイムも。

カンディマモルディブ 3泊4日/5日

◎スカイスタジオ泊
大人 **\$2,040~** / 子ども **\$1,008~**
◎ジャグジー付き水上ヴィラ泊
大人 **\$2,739~** / 子ども **\$1,008~**

〈パッケージに含まれるもの〉
●往復航空券 ●ホテル代 ●食事代(朝・昼・夕)
●マレ空港からの航空券およびスピードボート送迎
※11月~12月23日の期間限定
※夜便で到着の場合、到着日の夕食は含みません
最終日は朝食のみ
※追加代金にてスピードボートから水上飛行機に変更可能

**遊んで、癒されて、幸せ気分大爆発!
ワクワクが弾ける新感覚モルディブステイ**

ターコイズブルーの美しい海と輝く白浜が人々を魅了する世界最高峰のビーチリゾート、モルディブ。大人には楽園だけ子どもにはちょっと...なんて不安も!? 2017年ダイアル環境にオープンした「カンディマ」なら家族旅行にもピッタリ。モルディブ最長の100mプールに充実したキッズクラブ、10軒のレストランやDELEEも。まさに幅広い年齢層にマッチした新感覚リゾートなのです。カッパルには海と一体化した開放的な空間で甘い時間を満喫できるラグーン上の素敵なヴィラ♡イルカ遭遇率も高く、自然と戯れるアクティビティも満載。大自然の神秘を垣間見ながら一生ものの感動を。

ジバン・リゾート・トラベル
63 South Bridge Rd #02-00
☎ 6535-8002 Email: sales@zipantravel.com
www.zipantravel.com



発表会「白鳥の湖」

日時：12月8日(土) & 9日(日)
14:00~
会場：UCCシアター
料金：\$25、\$35、\$55 (GST別)
※チケットはチェンバレエ受付にて販売
※詳細はWEBをご覧ください



1,2,3 今年5月に行われたジュニアクラスの発表会「Reverence」。4. 12月に公演予定の「白鳥の湖」の一幕。壮麗な舞台も一見の価値あり。5. ボーイズ特化クラスも好評。6. 昨年、スタジオを拡大リニューアル。バレエを学ぶ最高の設備が整う。7. ロシアの名門「ワガノワ」直伝のリー教授を招き、古典的なバレエやキャラクターダンスを学ぶ特別なワークショップを開催。8. 大人のストレッチクラスは美容と健康にも◎。体の柔軟性やバランス能力が身に付く。

• Ballet Lesson •

CHENG BALLETT ACADEMY

熱意溢れるバレエ講師と出会い 努力の末に、チャンスをつむぐ力を養う

夢焦がれたNYの舞台。本番直前のダンサーの怪我で、巡ってきた代役の座。それを見事演じ切り、一躍トップバレリーナとして開花した……これは本当のお話。チェン校長の奥さまであるヤーリン先生が若かりし頃、体験したシンデレラストーリー。「チェンバレエ」ではバレエを学ぶに最高の環境が整い、チャンスが巡ってきたその時を逃さない実力を育みます。まず、第一に熱心な講師陣。とくにチェン校長の指導力は世界トップクラス。さらに日本人講師も3名に加え、きめ細かなレッスンが実現。独自の段階性プログラムで、超ビギナーから世界を目指す選抜クラスまで、レベルに合った指導を展開。バレエで得るものは、表現力、集中力、努力する姿勢など、人生の糧となるものばかり。海外から著名な教授を招き、バレエの歴史を学ぶなど、プレミアムな体験も。



チェンバレエから世界へ

超難関を突破し、名門バレエ学校へ続々進学!

涼介くん

『の』の留学先であるフランス国立音楽院の最高峰「パリ国立高等音楽・舞踏学校」

レオくん 他2名

英国が誇るバレエ団

「バーミンガム・ロイヤル・バレエ団」付属バレエ学校



PROMOTION

- 1タームレッスン料 10%OFF
 - スターターキット (\$95/ユニフォーム、タイツ、バレエシューズ)
購入の方オリジナルトートバッグプレゼント
- ※新規のみ、10月末まで ※記事を持参もしくは写真をご提示ください
※1タームは2か月間。子ども・大人クラスとも対象。
ただしトートバッグプレゼントは子どものみ

ベビークラスから
大人クラスまで
一緒にバレエを楽しみましょう!



校長のチェン先生と奥さまのヤーリン先生。

204 Bukit Timah Rd #04-00 Boon Liew Building (Newton駅8分)

☎ 6235-8353 / 8693-3538 (日本語)

https://jp.chengballet.org (日本語サイト) FB: ChengBalletJP

- 大人オープンクラス (60分/90分)
1回\$32.10/\$37.50、4回分を購入すると1回あたり\$25/\$32
 - ベビーバレエ (45分) 1タームのレッスンは1回あたり\$24
 - プリバレエ (60分) 1タームのレッスンは1回あたり\$25
- ※GST込、1タームは2か月間
※日本人の先生によるクラスもあり。レッスンは英語で行われます

世界が認める指導力と審査員としての功績

「チェンバレエ」の校長であり、芸術監督でもあるチェン先生は、指導者として栄誉ある賞を毎年受賞。今年夏に開催された日本の大会とカナダ拠点の「WBAC」では、奥さまのヤーリン先生とともに最優秀指導者賞を獲得。アメリカの「WBC」をはじめ、多くの国際大会決勝審査員として名を連ねています。



ジュニアカンパニーの活躍

ジュニアカンパニーとは

「チェンバレエ」から選抜された10代の生徒約30名が所属。トップダンサーを目指して、高度な技術の習得に励み、毎年名高い世界大会で輝かしい成績を上げています。有名バレエ団との交流など、貴重なチャンスも。鍛錬の末、続々と欧米の名門校の扉を開いています。

ロシア超名門校へ短期留学

名門「ロシア国立ワガノワ・バレエアカデミー」へ昨年末に1週間の短期集中レッスンへ。ワガノワの校長先生とチェン先生の間にある信頼関係のおかげで、ワガノワの生徒とレッスンを共にすることができ、大きな刺激を受けました。



2018年の輝かしい功績

今年夏に日本で開催された「ザ・バレコン東京」や「NBA横浜」など4つの大会にて大奮闘。初めて海外の大会に出場する生徒も多く、緊張の連続でしたが、日頃の練習の成果を発揮し、多くの生徒が優勝や上位入賞を果たしました。「国際バレエアワード」では、バリオセラ座バレエ学校、ロシア国立ポリショイバレエ学校をはじめとする有名校へのスカラーシップ権などを数多く獲得。また「ヴァルナ国際バレエコンクール」にシンガポールから初めて、チェンバレエの生徒がエントリーし、開会式でも活躍しました。シンガポールで行われた「WBAC」ではなんと全カテゴリーで1位を受賞!





お家ダイエットを始める前に

When?
脂肪が燃焼しやすい空腹時、日中の食事前が最適です。
筋肉に血液が集中して、消化器の動きが鈍り消化不良を起こすので食後すぐの筋トレはNG。
体が重い寝起きは効果が薄く、寝る前の激しい運動は神経を過敏にするので寝つきに悪影響も。

How often?
毎日の持続が最も効果的。
結果を出したいなら最低でも週2回は実施しましょう。

細かな動きを動画でチェック!
www.partisg.com
※「注目のお店」から「REXE」へ

ダルダル太もも

用意するもの: 特になし

① つま先を真っすぐにして骨盤幅に足を開き、腰に手を当てて正面を向く。

② 上半身を倒さずに片足を約1m前に踏み出す→後ろ足の腰が床に対して平行になるように曲げる→逆の足を踏み出す。交互に20歩。

Level Up アドバイス 歩数を増やす。

四角尻

用意するもの: 安定したイス

① イスの前に立って片足をイスに載せる。ヘソ・膝・つま先を正面に揃え、片足で真っすぐ立つ。

② お尻を突き出しながら、お辞儀をするように腰から体を折って、ふくらはぎを触る。動きを止めずにゆっくり上下運動を10回。

Level Up アドバイス 手がくるぶしに触れるまで深く体を下げる。

美バスト

用意するもの: 特になし

① 骨盤幅に膝を付けて四つん這いの姿勢を取る。腕は肩幅+手のひら2枚分開く。手首が痛い場合は、指先を45度外へ向ける。

② 肩から肘を広げて90度に曲げる。下がった時に胸の位置が両手の中央に来るようにイメージしながら肘の曲げ伸ばしを10回。

Level Up アドバイス つま先、膝、片足と、床に付けるパーツを減らす。

タプタプニの腕

用意するもの: 安定したイス

① イスに手を付き、お尻をイスから離す。足は骨盤幅で膝の角度は90度。

② 肘を90度に曲げる→伸ばすの上下運動を繰り返し10回。

Level Up アドバイス スタート、およびフィニッシュポジションで首を長く伸ばし肩を下げて行くと、小顔効果も発揮。

REXE リグゼ

運動×食事指導で憧れの美ボディメイク

全米エクササイズ協会「NESTA」の資格を有する青柳トレーナーは、広範囲な専門知識と豊かな経験を持つ頼れる存在。個々のニーズに合った効果的なトレーニング・食事プランを提案することで、理想のメリハリボディへ導いてくれます。出張エクササイズだから、いつでも気軽にダイエットやボディメイクをスタート。運動で引き締める外面に加え、内面はファスティング&酵素ドリンクで細胞レベルからデトックスも。トレーニング風景の動画も見られるインスタも好評です。

PROMOTION

- 2日間のファスティング含む1か月オンラインダイエットプログラム \$250
※新規・既存とも可
- パーフェクトボディコース 入会金無料(通常\$500) ※新規のみ
※上記すべて10月未まで、申し込み時に「バルティを見た」とひとこと

PARTI 読者 PRESENT

- 酵素ファスティングピギナーコース(通常\$120) 1名様
- 1週間オンラインダイエットプログラム(エクササイズ、食事および生活全般のLINEによる指導) 4名様
※応募方法は34ページをご覧ください

☎ 9825-7716 Email: info@rexesg.com LINE: @yum5591i
www.rexesg.com Instagram: @rexe.sg ※ご予約や詳細は電話、Email、LINEで。日本語可
● ダイエットコース \$1,000/月 ● パーフェクトボディコース \$1,500/月



1. プールサイドや自宅など場所を選ばない出張トレーニング。ボクササイズはストレス発散にも。2,3. 筋トレとストレッチ・マッサージを組み合わせ効果的なトレーニングを提供。コンドのジムならマシンの使用も。

無理なく楽しく ダイエット宣言

特集2
キツくても
笑顔で!



気軽にお家エクササイズ

簡単なのに効く! 気になるパーツ別、お家でできる運動方法を出張パーソナルトレーニング「REXE」の青柳トレーナーにお伺いしました。あわせて、役立つ“食”のアドバイスも。ちょっとした努力で、大きく自分を変えるチャンスですよ。



お話を伺った「REXE」青柳トレーナー



ポッコリ下腹

用意するもの: 特になし

① 手を後ろに付けて床に座り、肘と膝を軽く曲げて背筋を伸ばす。

② 上半身はヘソを覗き込むように、下半身は両膝を胸元に近づけるように体を縮めた後、足先を床に付けないように体を伸ばして縮めるを20回。

Level Up アドバイス 足を伸ばしたまま、45度の高さまで上げ下げする。椅子に座っての運動はさらに効果大。

ずんぐりウエスト

用意するもの: 2kg程度の重り

① 床に座って膝を軽く曲げ、両手で重りを持って腕を曲げずに45度の高さに上げる。

② 足の位置は動かさず少し力を抜き、上半身に体重をかける。目線と一緒に斜め45度の方向に上半身のみをねじる。左右合計20回。

Level Up アドバイス 両足を軽く上げ、体をねじる際に腕と反対側へ足を回す動きを追加する。

正しく理解しよう! 食に関する豆知識

糖質カットではなく、質とバランス

極端に制限をするのではなく、「何から糖質を摂るか」「どのくらい摂るか」を考えましょう。おすすめは米と蕎麦。原料が小麦粉のパンやパスタはアレルギーが多く、栄養価も多くありません。【主食・主菜・副菜・+α】が目で見えて分かるメニューを心がけましょう。

ファスティングで腸を元気に

食後の栄養吸収で重要な役割を担う腸。添加物や過剰な脂質摂取によって腸が酷使され、本来の役割が果たせていないことが多い現代。消化器を休ませて代謝効率を上げる「ファスティング」で、腸内環境を整える“腸活”を。美肌や髪艶、痩せ体質、生活習慣の改善などにも繋がります。「REXE」の酵素ファスティングは、完全無添加の自社製で飲みやすい味。LINEによる指導も受けられ孤独感が和らぎます。

食物繊維は健康に欠かせない要素

健康的な生活習慣に必要な食物繊維には不溶性と水溶性の2種類があり、後者は不足しがちなものです。水溶性の食物繊維は、糖質吸収の緩和、整腸作用、脂質を吸着して排泄を促す働きがあり、積極的に摂取したい栄養素。当地で手に入りやすい水溶性食物繊維を多く含む食材は、海藻、オクラ、アボカドやアプリコットなど。ドライアプリコットのオリーブオイル漬けはオヤツに◎、スイーツの代わりに食物繊維を摂って健康に。



水溶性食物繊維が豊富な食材



1,2,3,4.「デトックストリートメント」ではヒートマットでしっかり発汗してから、もみほぐし。5.「コラーゲンマシン」で新陳代謝をアップ。「デトックストリートメント」と組み合わせると、相乗効果大。6. 憎き脂肪を分解する最新「キャビテーション」。



ウェスト周りのシェイプアップが一番人気。内臓まで温まり、冷えも改善でき一石二鳥。

ウェスト周りのシェイプアップが一番人気。内臓まで温まり、冷えも改善でき一石二鳥。

PROMOTION

- ① インディバ(30分) & デトックス・リンパマッサージ..... \$160 (通常\$220/50分)
- ② キャビテーション(20分/1か所) & デトックス・リンパマッサージ..... \$100 (通常\$165/60分)
- ③ デトックストリートメント(90分)+コラーゲンマシン(30分)..... \$200 (通常\$380)
- ④ ジェルネイル(デザイン自由、他店オフ込み)..... \$80
- ⑤ まつ毛パーマ..... \$48
- ⑥ まつ毛エクステ・シングルラッシュ付け放題..... \$90
- ⑦ まつ毛エクステ・シングルラッシュ付け放題

モニター 限定20名募集 ※写真をSNS等で使用する可能性あり..... \$45
※①~⑥は初回のみ。⑦はモニター限定価格 ※10月末まで、「ハルティを見た」とひとこと

「アリュメール」本店
15周年記念

ご来店の方全員にハズレなしの福引
※10月末まで

PARTI 読者 PRESENT

腸・足りフレッシュ(通常\$120/60分) 3名様
腸セラピー(20分) & 足マッサージ(40分/ひざ下・足裏)
※応募方法は34ページをご覧ください

10A Bukit Pasoh Rd (Outram Park 駅 H出口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コラーゲンマシン 10回チケット \$480 ● 幹細胞コスメ「アコライム」販売

※お得なメンバー制アリ、詳細はお問い合わせください



ALLUMER

むくみを取りたい! 脂肪を落としたい!
熟練セラピストのカスタマイズにお任せ

大阪に本店を構え、日本の最先端美容を導入する「アリュメール」。実はスリミングメニューがとっても豊富。冷えや代謝ダウンによる、むくみを撃退する高周波温熱器「インディバ」。脂肪分解には、超音波マシン「キャビテーション」。そして、体が重くてむくみがひどい方には、アーユルヴェーダに基づいた「デトックストリートメント」。こちらはまずヒートマットでたっぷり発汗。さらに本店創業時から受け継がれる「もみほぐし」で、贅肉を揉んで掴んで徹底ケア。経験豊富なセラピストがメニューをカスタマイズしてくれるから、どんな体質の方にも痩身を実現。嗚呼、寝ているだけで痩せられるなんて、科学の進歩よ、ありがとう。そしてセラピストさんの手に感謝。

ALLUMERスタッフに訊きました / 美容のプロが実践しているダイエット ①担当メニュー ②特技 ③マイブーム

サブリ「Expert Style」

ダイエット=減量、ではなく体に必要なものは摂り、要らないものはきっちりと出す! それを助けるサブリ「Expert Style」を愛飲。美肌・デトックス・UVケア・抗酸化などマルチな効果。



Tomoko
① フェイス&ボディ、まつ毛 ② 強めマッサージ、トータルアドバイス ③ 猫

「硬水」を飲む

何よりも水分をしっかり摂ること。実際、お客さまとお話しているときも水を飲む量が少ないうえと感じることが多いです。ダイエットを目的とするなら「硬水」がオススメ。



Tomomi
① フェイス&ボディ ② 韓国で鍛えた小顔作り ③ 足マッサージの店巡り

ストレッチポール

家で簡単にできるストレッチや運動を、5分でもよいので継続。「ストレッチポール」を使ったストレッチと体幹トレーニングでむくみも疲れもすっきり解消します。



Akiko
① フェイス&ボディ・まつ毛エクステ ② マシン×マッサージの痩身メニュー ③ SGグルメ探訪

美顔器「ゾーガンキン」

「ゾーガンキン」という美顔器を毎晩愛用。ラジオ派とEMSのダブル効果でむくみがちで悩んでいたフェイスラインもすっきり。久しぶりに会う友達には「痩せた?」と言われるくらいです。



Shoko
① ネイル ② 爪が綺麗に見えるネイル ③ 小顔&美肌の探求

ホットヨガ

体が冷えやすく、代謝が悪い私はホットヨガを続けています。高温の中でヨガをすると血流促進効果が得られ、しっかりと汗もかけるので爽快感とともに、むくみも解消。



Haruna
① フェイス&ボディ・まつ毛エクステ ② 豪州で磨いたリラクゼーション ③ SG観光(来星間もないので)

リラクゼーション / 効果抜群 部分痩せ&美肌に効果テキメン! 新導入「インディバ」にラブコール殺到中



なにはともあれインディバとは?

日本でも美容や医療の現場で、大注目の「インディバ」。とにかくポカポカ気持ちが良いうえ、結果がついてくるとあって、一度試したらリピ必須なマシンなんです。しかも今回、「アリュメール」が導入したのは最新機種「ER45」。従来のものより最大出力が2倍。高周波エネルギーにより、深部加温して体内の熱を3~5℃、最大で7℃まで上昇。細胞を劇的に活性化し、代謝を上げてスリミング効果を引き出します。しかも肌にバーンとしたハリ艶まで復活。

「アリュメール」では、高い技術力を誇るセラピストたちの手による「デトックス・リンパマッサージ」と組み合わせることでさらに効果を倍増。リンパに沿って、巧みな手技で老廃物をしっかりと流しきります。施術後はむくみが取れて、見違えるほどスッキリしたシルエットに!

デトックス・リンパマッサージの動画をチェック!
www.partisg.com
※「注目のお店」から「ALLUMER」へ



もっさり背中

リラクゼーション効果も高く、肩こりにも◎。背面からウェストのお肉も退治!

プヨプヨ二の腕

「振袖」とも呼ばれる二の腕のお肉は、外側と内側の両面にマシンを当て、ほっそりと。

四角尻&太腿

年齢とともにお尻のお肉は大きく、下へ。太腿・ふくらはぎまでケアして、美尻・美脚に。





セルフケアが難しい太腿裏のセルライト解消に「キャビテーション付き脚痩せ」。腕やお腹の部分痩せも。

もっとキレイに！ 美を追求する女性たちをサポート



ボディも小顔もまとめてスッキリ、充実の120分、オールハンド「発汗リンパデトックス」。



1. 「発汗リンパデトックス」は、一度の施術で目に見える変化を実感。2. 毛穴まで柔らかくなる「発汗デトックス」後に「ハイドラピーリング」で毛穴の徹底洗浄も。3. 店舗移転で新しくなったサロン、窓からの景色もキレイ♡

Dear Princess Tokyo

ムダな脂肪もお悩みも、まとめてサラバ！
効果的な痩身技であなたのカラダ大革命

ネイル、まつエク、フェイシャル、ボディの日系トータルサロン「Dear Princess」の痩身メニューなら、女性の悩みもまとめて解決。気になる太腿裏のセルライトケアには「キャビテーション付き脚痩せ」。超音波で脂肪細胞を分解するキャビテーション、体を芯から温めるラジオ波、筋肉運動を促すEMSと1台3役の機器を使用、代謝を上げて頑固な脂肪の塊を撃破するのです！ 続くセルライト分解を促すオイルを使ったハンドマッサージで、老廃物をギュ〜っと体外へ。施術後2〜3日の有酸素運動で排出効率アップ、定期的施術によってポコポコ肌もキレイに。一方「発汗リンパデトックス」は、ヒートマットにくるまってガッツリ発汗してから熟練手技による全身マッサージ。たった一度でもむくみが消えて大変身、冷えや産後の代謝改善にも◎。予算に合わせた挙式前コースも大人気！ ビタミンCやヒアルロン酸導入でワンランク上のお肌へ。

PROMOTION

- 脚痩せ(キャビテーション付き) \$180 (通常\$310)
 - 腕 or お腹部分痩せ(キャビテーション付き) \$150 (通常\$250)
 - 発汗リンパデトックス フルボディ & 小顔 \$230 (通常\$350)
 - ハイドラピーリング & 生コラーゲン導入フェイシャル \$200 (通常\$400)
※リピーターの方も購入できるお得な回数券もあります
 - 生コラーゲン導入フェイシャル & 炭酸パック \$180 (通常\$330)
 - 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、10月末まで、予約時に「パルティを見た」とひとこと

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、+\$20でフットマッサージ追加可
- ※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。予約要確認



まつ毛1本1本を自然で華やかな印象にする人気のシングルラッシュ。

日本人セラピストの
Aiさん(左)と
HARUKAさん(右)



マインド

異国情緒溢れるアラブ音楽に包まれ、自己を解放でき、ストレス解消に

二の腕

女性らしいしなやかな筋肉が付き、ふよふよのたるみが改善

体幹

とくに腹筋と背筋が鍛えられ、きれいな姿勢とヒップに

骨盤

骨盤が正しい位置に整い、若々しいシルエットに。骨盤を優しく動かしながら踊るので、股関節周りの筋力強化 & 柔軟性がアップ

ウェスト

お腹を前後左右にくねらず、揺らす、揺けるなどの動きで憧れのくびれをゲット

内腿

ヒップワークが多く、内腿が鍛えられるため、太腿周りが細くなり、O脚改善効果も

ベリーダンスで 愛されボディに！ 体のパーツが美しく変わる



シンガポールライフがキラキラ！ スポットライトを浴び、生涯の友に出会う

オーガナイズカに長けたNADIAさんは発表会やイベントなどを定期的に企画し、生徒さんがパフォーマンスを楽しめるチャンスを提供。マリナーベイサンズに招待されて踊るなど、当地ならではの体験も。クラスメイトと切磋琢磨しながら練習を重ね、いつか絆が深まっていくとか。ボディラインが変わり、シンガポール生活まで劇的に変化するNADIAさんのベリーレッスン。「変わりたい……！」そんな想いを心に秘めている貴方、まずはトライアルに参加してみてください。

1 Plymouth Ave Raffles Town Club (スタジオ)
Email: suenadia@gmail.com.sg
www.nadiabellydance-sg.com FB: Nadia A Sueoka
● ダンスチケット \$250 / 10回 (1レッスン60分)

※10月より新規「基礎クラス」開講
※子連れOK! ママベリークラス、妖艶で格好いいダンスが習える「振付クラス」、本格的なショー演出が学べる「パフォーマンスクラス」など多彩なレッスンを用意

出張
レッスンも
受付中

抜群のプロポーションを誇るNADIAさん。でも出産時には17kg太ってしまった経験も。ベリーダンスなどで、産後4か月で元のシルエットに。今年10月からRWSカジノのショーにレギュラー出演が決まるなど、活躍の幅がさらに拡大中。

無理なく楽しく
ダイエット
宣言

NADIA BELLYDANCE ENTERTAINMENT & SCHOOL, SINGAPORE

ベリーで女性らしい”美ボディライン”に 身も心も輝きだす女磨きエクササイズ

1時間の有酸素運動をするのは結構大変。でもベリーダンスなら、アラブ音楽に包まれ、我を忘れて踊りを楽しめるからあつという間。じわじわと汗をかき、終わるころには心地よい筋肉の疲労が待っています。続けるほどに、女性らしいボディラインや仕草が身に付き、ダイエット効果も期待大。上達すると、ショーなどで踊る機会が増え、人に見られることで美意識がさらにアップ。気づけば心まで前向きに。

日本人講師のNADIAさんは、シンガポールを拠点に海外でもワークショップの指導を行うほか、イベント企画、舞台の演出など、多方面で活動。ダンサーとしても第一線で活躍しており、情熱的かつ繊細なダンスは圧巻。愛情溢れたチャーミングな人柄も手伝って、多くのファンや生徒さんに慕われています。レッスンは初心者も大歓迎！

PROMOTION

- 初回トライアルレッスン(60分) \$30
 - 新規入会の方
 - ・ 入会金無料(通常\$50)
 - ・ NADIAオリジナル・ベリーダンス音楽CD プレゼント
- ※10月末まで、「パルティを見た」とひとこと



1. 踊るときに身に纏うヒップスカーフや衣装が可愛いから、続けるモチベーションに。2,3. ピキナーからパフォーマーを目指す生徒さんまで、幅広いクラスを展開。4. 「ママベリークラス」は産後の体をいたわるような優しいダンス構成。骨盤周りの筋肉を鍛え、基礎代謝をアップ。5. シンガポールらしいロケーションでのワンショットは最高の思い出。6. 音と心を通わせながら、表現力豊かに踊るNADIAさんのステージ。7. 艶やかな姿で集合写真。8. 華麗な衣装をまとい、踊る楽しさを実感。クリスマス前の発表会では、お洒落なレストランで日々の成果を披露。

始めよう、 ヨガで心身のデトックス



SAYA先生に訊きました
「心」と「体」を繋ぐヨガ
本来あるべき姿へリセットしよう

ヨガをすると
キレイになるのはなぜ?

「ヨガは痩せますか?」と生徒さんからよく聞かれます。確かにヨガをすると、血の巡りや新陳代謝が良くなり、デトックス効果も。姿勢や体質を改善でき、痩せやすくなる効果は期待できます。ですが、ヨガ的な観点から見ると、ただ体重を落とすということが「ダイエット」ではないんです。ヨガを続けると、ポーズでカラダが整う、呼吸により「気」をコントロールできる、自律神経が整う、瞑想で自分に対する気づきを得る、マインドが変わる……こんな変化を感じることができるように。ヨガで心と体を繋ぎ、自分に意識を向けることで、今の自分を丸ごと受け入れることができるようになるのです。それはとても素晴らしいこと! そこからどう変化したいかを見つめ、ヨガをしながら自分に一番心地よい「キレイ」のカチを見つけいきましょう。自分のあるべき姿に戻っていき、どんな体型であっても、その人らしく内側から輝ける自分になれる。ヨガはそのお手伝いをしてくれます。

「SAYA yoga」ならきっと見つかる! 私を変える、私にぴったりのヨガクラス

※他にも多数のクラスを用意。詳細はWEBをご覧ください

● 古典ヨガで心身をクレンジング ●

シヴァナダ・ヨガ・ベーシック

ハタヨガを基本とした流派。呼吸法、太陽礼拝、12の決まったポーズを毎回行う。内容が変わらないため、通うほどに自身の変化により付きやすいのが特徴。



HIRUKA先生

呼吸と瞑想

ヨガ初心者でも簡単にできる呼吸法や瞑想法を中心にご紹介。静かに座るタイプの瞑想からアクティブな動きのある瞑想まで体験でき、心身の不調改善に効果的。



RIE先生

ベーシックヨガ

基本のポーズを中心に、安全で正しい体の使い方、心身の調整法を紹介。初心者から上級者まで楽しめる構成。

女性のための ヨガセラピー

毎月のテーマ(自律神経、更年期、ストレスなど)に沿って女性に多い心身の不快症状を予防改善。ポーズ、呼吸法、瞑想法に加え、整体学、中医学、アーユルヴェーダなどの観点も取り入れる。



SAYA先生
インド中央政府認定ヨガインストラクター&セラピストであり、指導歴12年。「SAYA yoga」を主宰。アーユルヴェーダ、東洋医学、整体学などにも精通。

● 目的別ヨガでなりたい自分に近づく ●

骨盤&美ボディ

骨盤の中心にあり、かつ背骨の土台ともなっている骨「仙骨」の歪みを整えるポーズと、二の腕や足、お腹、背中など、露出の多くなる部分により美しくなることを目的とした内容。

ボディメイキング

呼吸に合わせて連続的にポーズをとるヴィンヤサ・スタイル。ヒップアップやバストアップ、美脚やお腹引き締めなどに効果的なポーズを取り入れ、脂肪も筋肉もバランスよく整える。



MADOKA先生

ヴィンヤサ ~アロマで代謝アップ~

フロースタイルのヴィンヤサヨガは、身体を内側から温め、代謝を促進。アロマによってヨガに大切な呼吸を深め、同時に精油のパワーを体内に。代謝アップに効くグレープフルーツの精油を主に使用。



YOSHIE先生

アラインメント ~姿勢改善・歪み調整~

一人ひとりの体の歪みをチェックし、ポーズや筋力リリース、整体法を用いて体が本来あるべき位置へと導く。呼吸が深まり内臓の不調改善、心身の安定、痛みの解消、アンチエイジングにも効果的。

SAYA yoga

日本人講師5名が多彩なクラスを展開

自分に合ったヨガを探し求めているなら「SAYA yoga」へ。経験豊富でフレンドリーな講師陣が揃い、しっかり体を動かせるクラスから、ゆったりリラックス系、目的がはっきりしているクラスなど、バリエーションの豊かさが魅力です。日替わりで、毎日複数のクラスが組まれ、その日の気分や目的で受けたいクラスが選べるのもポイント。少人数制で、生徒一人ひとりに寄り添い、体に悩みがある方には、軽減法も提案してくれます。フレキシブルで続けやすい料金設定も人気の秘密!

PROMOTION

- 月謝4回(\$100) + 1回無料
※\$100で計5回レッスンが受けられます
- 大人気・完全オーダーメイド個別レッスン
20%OFF \$96(通常\$120) ※SAYA先生除く
※上記全て新規のみ、10月末まで、「パルティを見た」とひとこと

オフィスワーカーのためのコーポレートヨガ

「疲労回復や仕事の効率アップのためのヨガ」など、オフィスに講師が向向出張サービスを行っています。お見積り、内容のご相談など、お気軽にお問い合わせください。

545 Orchard Rd #16-08
Far East Shopping Center (Orchard駅5分)
Email: sayayogasg@gmail.com
(SAYA先生/日本語可)
9:00~21:00 www.sayayogasg.com
FB: SayaYogaSingapore
Instagram: SayaYogaSG
● 月謝: 週1コース \$100 (1回 \$25)
● 回数券: 1回 \$30、6回 \$165 (3か月有効)



マイナス8cmダウンの方も! 世界最高峰ハーブ、マシン、手技で 無敵のメリハリボディ♡



- 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



1. ギロンと寝ているだけでミラクル痩身「ロイヤルハーブ」。2. 1か月の継続でウェスト-8cmの方も。ハーブの脂肪燃焼力、デトックス力に脱帽。3. HANAさんの手技によって、背中中のゴリゴリが瞬時に消え、首や肩が軽く。4. 圧力的なアンチエイジング力を誇るヒト幹細胞培養液が高濃度に配合されたジェルを塗布。マシンを使うことで美容成分が深部まで入り、たるみを撃退。ハリと弾力のあるバストに。

産後、小さくなったお胸に朗報 「アリーヴォ・バスト・トリートメント」

「クイーンズマーケット」から待望のバストケアが登場。まずは、手技にて背中中のマッサージ。肩甲骨のコリや脇のリンパに詰まった老廃物をほぐすことが美胸への第一歩。その後、「ヒト幹細胞培養液」配合のジェルを塗り「アリーヴォ」を導入。特殊な電気パルスとEMSにより、美容成分を深部に浸透させると共に大胸筋を強化、バストアップを促します。この度、万年肩こりの編集Kも体験。新セラピストHANAさんは痩身マッサージの名人で、重みのあるハンドテクニックは唯一無二。施術後、肩の凝りから解放された、ブラの上下にあっちはみ肉もいずこへ!? バストには、かつてのハリと弾力が! ほくして、引き上げる手技は特に産後、垂れてしまった胸には即効力抜群です。



大注目の
「ヒト幹細胞培養液」配合の
ジェルを、電気パルス
「アリーヴォ」で深部へ浸透!
マッサージとのコンビで、
着実にバストアップ

新セラピストの
HANAさん

PROMOTION

- アリーヴォ・バスト・トリートメント **NEW**
50%OFF \$75 (通常\$150/60分)
- ロイヤルハーブ・デトックススラップ(上半身 or 下半身)
50%OFF \$183 (通常\$366/45分)
- 小顔矯正イオンレメディフェイシャル
50%OFF \$75 (通常\$150/90分)
※上記すべて初回限定
- ハーバルテント 1か月入り放題 \$88 (通常1回\$70/30分)
※最初のご利用から1か月有効 ※リピーターの方も可
※上記すべて10月末まで、予約時に「パルティを見た」とひとこと

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

無理なく楽しく
ダイエット
宣言

新セラピスト
& 新メニュー

Queen's Market

当地でココだけの「秘儀」にリピ続出 痩身×美肌×デトックス×体質改善

昨年夏のデビュー以来、神級の効果でダイエット者たちを魅了する「ロイヤルハーブデトックススラップ」。別名「ミイラ痩身」とも呼ばれ、インパクト大の秘儀は、シンガポールでココだけ。タイ奥地に生息する世界最高峰のオーガニックハーブを煮出したバンテージ。特殊な技で体に巻き付け横になること1時間。ハーブの効能で驚異のスリムダウンを実現します。また、子宮を温め、デトックス効果抜群の「ハーバルテント」も当地唯一。この度、バストケアも仲間入りし、ボディメニューがさらに充実しました。凄腕セラピストが日本をはじめ、各国の最新美容の現場に赴き、自ら高い効果を実感したマシンやプロダクトだけが揃うから、信頼度抜群。どんなボディのお悩みも、お任せあれ。

まだまだあります! 人気メニュー



ハーバルテント

ハーブの蒸気を子宮粘膜に直接浴び、真の健康美人へ。体の先端までポカポカ、汗をかいてデトックス。自律神経を整え、血行を改善し、婦人科疾患予防にも◎



小顔矯正イオンレメディフェイシャル

リンパを流してむくみ撃退に効く、オールハンドの表情筋マッサージ。一度でフェイスラインがスッキリ細く。驚きの小顔に!

Before



整形級の神技フェイシャル

Beauty Salon
LARGO

大反響の「水谷式」肌再生美容
年齢肌を徹底的に撃退で超絶美肌に

威力即実感、効果長持ちと美容のプロたちも心酔する「ラルゴ」のフェイシャルはもうお試しになりましたか。シミ博士の水谷さんが再生医療・創薬に携わった経験を活かし、一人ひとりのお肌の状態に合わせて美容成分を調査してくれます。確実に肌に浸透し、自己再生を促すよう調査された美容成分をさらに電磁パルスを用いて肌深部に導入。シミやシワ、毛穴、治療が難しいと言われる肝斑にまで効果を発揮、みるみる肌トーンがアップ、透明感が蘇ります。デトックス効果もあるので、アレルギー肌の方の利用も多いそう。さらに独自の呼吸法と合わせた骨格筋肉矯正で筋肉を緩め、もとの位置に戻せば、小顔効果はもちろん表情も柔らかく。年齢なんて美で解決しちゃいましょ。

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\$270/70分)

※新規のみ、10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

- 水谷式ミルクピーリング ※要コンサルテーション..... \$200
刺激やダウンタイムなし、首・腕・手のひら等にも可能
 - 顔の歪み+猫背+巻き肩+矯正オプション..... \$100
 - 吹き出物、アトピー、紫外線ダメージ特別対策コース..... \$200
 - 〈結果保証の総合コース〉
 - 2か月集中コース..... 10回 \$2,000
シミ、毛穴対策、ピーリング、小顔および姿勢矯正
 - 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、顔の歪み矯正、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. 整体にも精通した水谷さんの骨格矯正。頭部の筋肉も刺激しながら歪みを補正、むくみ解消、すっきり小顔に。
2. シミ博士の水谷さん。高浸透型ビタミン誘導体やヒト幹細胞培養液等を惜しみなく使い、匠の技で美容液を調合。
3. 美肌有効成分を肌深層部へ届ける電磁パルス。
4. 「肝斑・美白総合コース」施術前と6回施術後の比較。シミが格段と薄く、肌全体も明るく内側から輝く肌。
5. たった一度の施術で法令線とたるみが改善。



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

スッピンでもキマる！
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」といえば、人気セラピストAKIさんによるアートメイクも大人気。顔の黄金比に沿ったデザインで、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



1,2. 凝り固まった筋肉をほぐした後、頭蓋骨を正しい位置へ補正。通うほど形状記憶されてバランスよい顔に。
3. 小顔矯正+肌の悩みに合わせたスキンケアの「プレミアムコース」。
4. 施術に使用される化粧品は全てドクター監修「WOVE style」。シンガポールで買えるのはココだけ！



2回目からは驚くほど痛みが和らぎ、小顔をキープ

口コミで話題の実力派美容サロン
新セラピスト加入でパワーアップ！

Beauty Salon
Facia Ginza Singapore

銀座発、シンガポール初の超本格「小顔矯正」
キレイも健康も制すカギは歪み補正にあり

銀座の一等地に本店を構え、美容賢者たちが足繁く通うエステサロン「フェイスシア」。独自開発のオールハンドの「小顔矯正」は、整体理論と美容学に基づく施術で顔の歪みを的確に補正するだけでなく、偏頭痛や首のこり、肩こりにも効果と口コミで話題沸騰です。

その施術はデコルテのマッサージからはじまり、首回り、頭の凝り固まった筋肉を徹底的に揉みほぐしてから、ググッと圧をかけて顔の骨を正しい位置へ導きます。血流やリンパの巡りも促され、老廃物でむくんでいた顔も驚くほどすっきり引き締まり、瞬時に違いを実感できるはず。肌質改善にはお悩みに別ドクター開発の美顔マシンを使った美白、保湿、毛穴洗浄ケア、シミ対策に人気のIPLフェイシャルで、鏡を見るのが楽しくなる美肌へと導きます。

10月からは新しい日本人スタッフMichiさんが加入し、これからも大注目です。



6 Eu Tong Sen St #09-20 The Central SOHO1
(Clarke Quay 駅直結)
☎ 8749-2563 (日本語SMS可)
10:00~21:00 (土日は19:00まで) 祝休
http://facia.com.sg FB: Facia Ginza SG
LINE: @gfb6688i

日本人セラピストのMichiさん加入！

リラクゼーションサロンで経験を積んだあと、「施術を通して、安らぎと喜びを感じてほしい」という熱意でお客さまと向き合っています。「ツボ押し名人」と呼ばれるほど、的確なツボ刺激で、多くのファンを獲得。



お顔のたるみ、むくみ、左右バランス「小顔矯正」で悩みを解消しましょう

お得なパッケージもあり

PROMOTION

- エッセンシャルコース \$88 (通常\$168) ※下記4つから1つを選択
① 小顔矯正 ② 美白ケア ③ 弾力保湿ケア ④ 毛穴洗浄ケア
- プレミアムコース \$128 (通常\$248)
上記①+② or ③ or ④
- IPLフェイシャル \$88 (通常\$190) ※平日10:00~17:00限定
\$780/6回 (通常1回\$190)
※価格は全て税抜き ※新規のみ、10月末まで、予約時に「バルティを見た」とひとこと

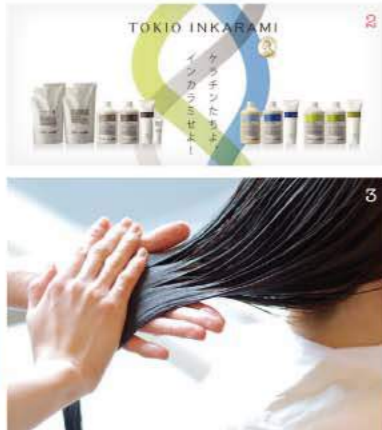


TripAdvisor
中央区スパ部門 第1位

芸能人やスポーツ選手も訪れる「フェイスシア」銀座本店は、LTG Spa & Wellness Awards 2018 等受賞歴多数。姉妹サロン「恵比寿スローライフ」はアットコスメ・ベストサロンアワード2年連続関東1位。シンガポール店もオープンからわずか4か月でTripAdvisorバイザー416サロン中14位に急上昇し、ローカルの間でも話題沸騰中。



和テイストのデコレーションが施された落ち着いたサロン。



1. グレイカラーも艶キープで若返り効果大。2,3. 髪本来のハリ・コシ・ツヤが蘇るトリートメント「TOKIO INKARAMI」は、抜け毛防止対策にも◎。4. 超実力派日本人スタイリストがあらゆるニーズに対応。

PROMOTION

- カット...\$65 (通常 男性\$80、女性\$90~100)
- Wカラー.....\$170 (通常\$230)
- デジタルパーマ.....\$145 (通常\$220)
- ストレートパーマ.....\$180 (通常\$250)
- カラー、ヘアマニキュア...各\$80 (通常\$120)
- パーマ.....\$90 (通常\$140)
- ストレートカール.....\$210 (通常\$330)
- ミルポントリートメント.....\$40 (通常\$80)

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)

※上記すべて新規のみ、10月末まで、「バルティを見た」とひとこと

• Hair Salon • KANSHA HAIR DESIGN

お洒落グレーカラーならココ！
秘密にしたいオトナの隠れ家サロン

白髪の出始める30~40代以降の方必見。オシャレに白髪を染めたいなら、艶髪グレーカラーが得意な大人サロン「KANSHA」に決まり！こだわりのカラー剤は、厳しい基準をクリアした英国製オーガニックカラーに、日本製「MILBON」カラーと上質揃い。抜け毛が気になる方は、特許技術取得のトリートメント「TOKIO INKARAMI」をプラスすれば、ボリュームアップにも効果抜群。凄腕スタイリスト、VIDALSASSOON卒のMatsunagaさん、パリコレのバックステージ担当経験を持つShobuさんが、あなたにベストな最旬カラー&スタイルを叶えてくれますよ。

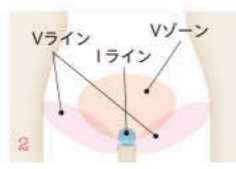
402 Orchard Rd #05-25 Delfi Orchard (Orchard駅10分)
☎ 6733-0331 (日本語可) / 9711-9295 (日本語SMS可)
10:00~20:00 (最終受付19:00)
土日祝は19:00まで (最終受付18:00) 月休
LINE: kanshasg www.kanshahair.sg
FB: KANSHAhairdesign from Japan
※Free Wi-Fiあり ※スタイリスト募集 (フルタイム・パートタイム)



• Beauty Salon • Body Spark

今どきな「ワンストップ美容」
背中+フェイシャル+脱毛など、同日もOK！

日本製・最新IPL脱毛で人気の「Body Spark」。実はフェイシャルやボディメニューも揃い、大好評なんです。NEWメニュー「背中トリートメント」は、フランス製のオーガニックスクラブや、フェイシャル用のクレイマスクなど上質な製品を使用し、まるでプライダグエステ後のような美しい背中に。VIO脱毛は、痛みがなく最後はクレイパックで仕上げられるから、デリケートゾーンの保湿や美白効果にも◎。フェイシャルは、植物由来のスクラブで丁寧に不純物をオフ。マッサージ後は、冷んやりと気持ちのよい高品質クレイマスク。ぜひ肌のトーンアップを体感してみてください。



1. オーガニックスクラブ+クレイマスクで、誰もが羨む「背中美人」に。2,3. 一番人気のIPL脱毛は、痛みなく快適なもの。黒ずみもキレイに。4. 仏製の高級オーガニックオイルでマッサージしながら代謝UP。

最大40%OFF 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、VIO、腕、脚、指、ワキ、お腹、背中から1か所選択)
- 背中(バック)トリートメント.....\$125 (新登場特別価格)
- 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、10月末まで、「バルティを見た」とひとこと

オールハンドマッサージは
今だけ「イトリートメント」
無料サービス
(通常\$38)

12 Gopeng St #01-61/63 Icon Village (Tanjong Pagar駅5分)
☎ 6225-0722 / 8111-1856 (SMS)
11:00~20:00 FB: Body Spark SG



• Beauty Salon • VOX aveda salon spa store

植物の力で髪や肌をいたわる
オシャレ上級者「3Dハイライト」

美髪女子が足繁く通う、オーガニックブランド「AVEDA」の専用スパ&ヘアサロン「VOX」。イチオシメニューは、天然由来成分の、髪や頭皮に負担の少ないヘアカラー「3Dハイライト」。入れる色や毛量は細かく調整できるから、初心者でも安心◎。立体感や抜け感がプラスされ、洗練されたスタイリッシュヘアが完成します。また、植物オイルを使った「トュラサラ・フェイシャル」は、日本人セラピストYUKARIさんの絶妙ハンドマッサージで血行を促進し、くすみのない若々しい透明肌+小顔へと導きます。今秋は、美髪と美肌、両方手に入れちゃいましょう！



PROMOTION

- 〈ヘア〉
- カット \$80 (通常\$95)
- AVEDAカラー肩上 \$120 (通常\$170)
※+\$65 (通常\$130~230) で
やわらか3Dハイライト追加可
- AVEDAカラー肩下 \$150 (通常\$240)
※+\$75 (通常\$130~230) で
やわらか3Dハイライト追加可

- 〈フェイシャル〉
- トュラサラ・フェイシャル \$96 (通常\$120/75分)

※新規のみ ※上記すべて10月末まで
※予約時に「バルティを見た」とひとこと

1. 陰影効果で立体的に仕上がる「3Dハイライト」。2. 入れる色、位置、毛量は細かく調整可。3. 日本人スタイリストKIMIEさんの丁寧なカウンセリングで、希望通りの仕上がりに。4. くすみのない透明肌へ導く「トュラサラ・フェイシャル」。5. 色味を長くキープするヘアカラー専用シャンプー&コンディショナー(\$46~)。

111A Killiney Rd (Somerset駅出口A5分)
☎ 6235-0700 / 8518-0736 (日本語専用・SMSのみ)
10:30~20:30 (土日祝は19:30まで)
www.voxstudio.co FB: voxsalonspa

• Hair Salon • monso HAIR DESIGN

キレイ・安心・時短が叶う
無料シッターサービス付きサロン

スタイリストの
HIROさん



ママがキレイを維持するのって、体力的にも時間的にも本当に大変。思い立った時に予約してフラッと美容院へなんて、夢のまた夢。でも、「monso」なら無料の日本人シッターサービスがあるから大丈夫。好きな時に安心してゆったりとヘアケアを楽しめます。いつもは時間を気にしてできなかった、トリートメントやヘッドスパも挑戦してみてください。「資生堂」や「Rolland」など、こだわりの製品を使用しているので効果も抜群。芯から潤うツヤが蘇り、毎日のお手入れが断然楽になりますよ。

232 River Valley Rd (Liang Courtすぐ) ☎ 6836-5585 / 9017-0214 (SMS専用)
10:00~19:00 無休 www.monsohairdesign.com FB: monso hair design
※Free Wi-Fiあり ※日本人スタイリスト募集中

- カット 男性 \$70~ 女性 \$80~ ●カラー \$100~ ●パーマ \$200~ ●ヘナ \$100~
- デトックスヘッドスパ 男性\$80~ 女性\$100~



1. キレイな艶髪はロングヘアにマスト。2. 日本人の有資格者による託児サービス付きだから、ママも安心してリフレッシュできる。3. リャンコート至近のサロンはアクセス◎。スタイリストは全員日本人。

PROMOTION

- スタイリストHIROさんご指名で全メニュー 40%OFF
※新規・既存とも可 ※シッターサービス併用不可
- カット+トリートメント or クイックスパ \$100 (通常\$110~)
※新規のみ ※シッターサービス併用可
- カット+カラー+トリートメント or クイックスパ \$180 (通常\$230~)
※新規のみ ※シッターサービス併用可

※上記すべて10月末まで、「バルティを見た」とひとこと。

日本人有資格者 無料ベビーシッターサービス
※要予約、平日10:00~14:00

• Clinic • Japan Green Clinic

秋の「健康診断シーズン」到来！
忙しいときこそ健康チェックを忘れずに

自覚症状が出ないまま長年の間に進行し、気付いたときには改善が難しくなっていることが少なくない生活習慣病。さらに進行すると、脳卒中や心筋梗塞など、重大な病気に発展する可能性があります。だからこそ、健康と思っているときの健康診断が重要！がんなど、思わぬ病気が健康診断で見つかることもあります。1年に1回、血液検査や画像診断で体の状態をしっかりと把握しましょう。運動不足気味、接待飲食の機会が多い、ストレスがたまっている、タバコを吸う、血縁者が生活習慣病やがんを患った、という方はとくに積極的に受診を。

開院35周年の「ジャングリークリニック」は、内視鏡、X線、血液、超音波などの検査機器を院内に備え、パラゴンメディカル施設も利用し、バリエーション豊かな健診コースとオプションを用意しています。日本仕様の健康診断は日本の関連病院を持つ同クリニックならではの、シンガポールだけでなく近隣諸国在住者にも利用されています。また、健診後のフォローアップにも力を入れており、例えばラッフルズプレイス駅近の「シティ分院」ではシンガポール人専門医を招いて眼科の精密検査を行い、多忙な人でも受けやすくなっています。健康こそ何よりも大切な生活の基盤。この機に自分の健康を見つめましょう。



● 本院
290 Orchard Rd
#10-01 Paragon
☎ 6733-0171 (健康診断部)
☎ 6734-8871 (総合受付)

● シティ分院
1 Raffles Place #19-02
One Raffles Place Tower 1
☎ 6532-1788
www.japan-green.com.sg

1. 家族揃って健康診断へ出かけよう。2. X線画像を見ながら医師の説明を受けられる。
3. 胃内視鏡検査の希望者は年々増加。4. 健診用コピーは外来と隔てられているので安心。



健康診断パッケージ

〈本院〉
● 成人向け6コース ● 小児向け3コース
● 女性向けオプション 乳腺検診、婦人科検診、骨粗しょう症検診
● 消化器検査オプション 胃内視鏡、大腸内視鏡、胃のピロリ菌検査
● その他 脳MRI、肺機能検査、眼底検査等
※歯科検診は院内の「JGHデンタルクリニック」にて

〈シティ分院〉
短時間で受けられるコンパクトなパッケージを用意
※健康診断の詳細内容、予約申し込みはWEBをご覧ください

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 ●
ジャングリークリニック本院内

- 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*

*英語診療となります (日本人歯科医師が同席致します)

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

● 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

シンガポールで皆様と共に歩んで35年 ジャングリークリニック

● 本院 ●
オーチャードロード・パラゴン10階

- 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* ● 乳幼児健診*
- 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。

● 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をご使用ください。

● シティ分院 ●
MRTラッフルズ・プレイス駅近

- 外来診察 (内科・一般・眼科)
- 予防接種 ● 健康診断
- 理学療法 (疼痛治療・リハビリ等)

*全診療予約制です。事前にご予約ください。
*眼科の設定日はお問い合わせください。
*眼科は英語診療 (日本語通訳) となります。

● 月～金 9:00～12:30
14:30～17:30
● 土・日・祝日 休診

Tel: **6532 1788**
citybranch@japan-green.com.sg
1 Raffles Place #19-02 One Raffles Place (Tower 1)
ビル入館にID (EP, DP等) が必要ですので持参ください。

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

ホクロ・シミ除去



日本製マシンによる「シミ・ホクロ除去」。個人差はあるが、5～10日程でかさぶたが取れ、キレイに。



顔だけでなく全身OK！除去前と後の印象の変化に驚き。

アイトリートメントマスク +まつ毛パーマ



疲れた目元にバックで集中ケア。+まつ毛パーマで目元が一気に魅力的に。

• Beauty salon • POINT D'BEAUTE

ホクロ・シミ除去でさらば厚塗り
肌も、心も、軽く明るく

年齢を重ねるごとに隠したい部分が増えてきて、気付けばベースメイクが年々厚塗り、オバサン顔に。そんなあなたのお悩み、決別したいと思いませんか。老舗サロン「ボワン・ド・ポータ」のオーナーセラピスト・エレインさんはこの道25年。熟練の確かな腕で、ホクロ・シミを一つひとつ丁寧に除去してくれるので安心かつ安全。麻酔クリームを使用するから、痛みもなく驚くほど簡単に終わり、長年抱えていたコンプレックスもあっさり解消。さらに同時施術で、麻酔の時間を使い、眉アートメイクをするのもオススメ。日本製オーガニックカラーを用い、手彫りで日本人好みのナチュラルな仕上がりに。まつ毛パーマもプラスすれば、無敵なスッピン美人完成。

PROMOTION

アイトリートメントマスク+まつ毛パーマ **\$55** (通常\$135)
※新規・既存とも可 ※10月末まで、「バルティを見た」とひとこと。

コンサルテーション無料

ホクロ、シミ、稗粒腫 (脂肪のかたまり) など、
除去可能なものか判断します

14 Scotts Rd #04-05 Far East Plaza ☎ 6732-0006
10:00～20:00 (最終受付19:30) Email: elaine@pointdbeaute.com
www.pointdbeaute.com FB: Point D'Beaute
●ホクロ/しみ/稗粒腫 (はいりゅうじゅ) 除去 各\$10～90
●眉アートメイク \$680 (2回)

プロに任せて、眉毛迷子を脱出！

眉 アートメイク



カウンセリングあれこれ
「心ひも解くヒント」
Version 2

Mental Care
Chihiro Yamagata



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

第85回 うまく話ができない相手への対策

効率よく気持ちよいコミュニケーションを取るための「ルール設定」

問題解決、意見の不一致、面倒なことを話し合う際に「あの人は話ができない」などと、すぐにかつとなり冷静になれない人。はたまた気に入らないとすぐに不貞腐れてムスツとなる人、あなたの周りにもいませんか。他人であればいいのですが、夫婦や親子間で、一切関わらないわけにはいかないのですよね。口喧嘩が多かったり、コミュニケーションができない関係には、理論的で分かりやすいルールを設けることが有効です。これらはどちらかに肩入れをしているものではなく、フェアで明瞭であるため、お互いに意識しあうことで今よりよいコミュニケーションを取れる手助けをします。

1. 話を始める前に、自分が不快であったりハッピーでないのは、何故なのだろうと自問自答する → 今日頼んでいた用事を相手が忘れたことが、そんなに嫌だったのでしょか。それとも普段から自分の頼みごとを聞いてくれない、自分を軽んじていると感じていることで、今日の用事を忘れられて、さらに不快感が強まったのでしょうか。
2. 課題の内容はひとつに絞る → 「何でやっていないのに、宿題やったりと嘘をつくの？」が課題だとしたら、「嘘ばかりついているから、友達ができないし、5年生のときも××君との問題が起こったよね」に飛躍しないようにします。
3. 言葉の選び方 → 個人の尊厳を傷つけたり、その人自身を否定するような言葉を使わない。「お前と家政婦と何が違うんだ」など。
4. 私を主語にし、状態を説明する → 「なんであなたは私の電話を無視するの!？」など、あなたが主語ではなく、「私は電話を無視されたら、嫌な気持ちになる(悲しい)」など。
5. 相手が話しているときに聞く → 難しければ、1分ずつ時間を区切る。

お互いに言い合っている、ひとつも解決せず、不快になるばかりです。

6. 穴に入り込まない → ときに心理的エスケープとして一切話さなくなったり、部屋に閉じこもる人がいます。これは相手をますます怒らせ、一時的な逃げにしかありません。もし時間が必要であれば、そう伝えましょう。
7. 怒鳴らない → 大きな声を出した方が最終的に勝ちというのは、あまりに幼稚で未熟です。相手は間違いなく、あなたを今より嫌いになっていきます。
8. タイムアウト → 上記ルールがどうしても上手くいかないときは、二人で納得して時間をおきましょう。
9. 妥協と理解 → 理想が完全に実現するのは難しく、結局は別の人間同士です。自分の言い分をどれだけ通すかに意地になってはいけません。

This Month's Hint (今月のヒント)

ルールは、お互いに機嫌がよいときに、一緒に読んで感想を言い合い、そして練習しておく必要があります。喧嘩に発展した後で「ほら、このルール6を見て」と言っても成功しません。

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

美肌相談サロン



Bienvenue!

IPLフェイシャル3回プランが2回目のGさん。お肌はハリがあって調子が良さそうです。

私: 前回拝見したときは、お化粧が粉っぽく浮いた感じがして、本日は見違えるようですね。

G: 最近珍しく調子のいいお肌が続いています。いつもは調子がいいと思ってもカサカサしたり、薄く皮剥けたりで、お肌が揺らぎっぱなしなんです。

私: 揺らぎ肌が良い状態で安定する効果が、IPLにはありますよ。真皮に届く熱の作用が、毛細血管の隅々まで血流を良くしてお肌のターンオーバーを整えます。ターンオーバーが乱れたお肌は、乾燥でくすんだり、肌荒れの原因になりますよね。さらにコラーゲンを作る繊維芽細胞の活性化とともに、毛細血管の血流でコラーゲンを作るための栄養が細胞に十分に与えられて、お肌は若々しくなっていきます。

G: 皮膚から透けて見える血管ではなく、毛細血管が大切なのですか?

私: 血流は体の新陳代謝を担っています。心臓をポンプに血管 → 毛細血管 → リンパの流れで細胞に栄養を与え、逆に老廃物を回収して血管に戻ります。肉眼では見えない直径0.01ミリの毛細血管ですが、全体の血管の90%以上を占めるのはご存知ですか? 睡眠不足など不規則な生活や運動不足、様々なストレスは血行不良の原因となり、体の不調やお肌のトラブルを起こします。毛細血管は血行不良が続くとやがて消えてしまいます。また加齢によっても減少します。

G: ゴースト血管ですね! 冷え性の人は、ゴースト血管があると聞いたことがあります。

私: はい、女性に冷え性が多いのは、筋肉量が少ないのも一因です。毛細血管の衰えは皮膚の状態の他に①舌の裏が紫色、②爪が欠ける・薄い・ガタガタしている、③ドライアイ・鼻炎など粘膜が弱い、などで知ることができます。年齢にかかわらず私達には、血管を作る力が備わっているそうです。日々の生活でできることを実行したいですね、血行を促進するのがポイントです。

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。

揺らぎ肌 —— 毛細血管を育てよう

G: なるほど。体を温める食材も良さそうですね!

私: 生姜や根菜類、冬に採れる食材などがそうですね。玉ねぎや納豆といった血流を良くする食材も取り入れたいです。シンガポールでお馴染みになった人も多いかと思いますが、スターフルーツは血流に良いです。あとはルイボスティーも。

G: スターフルーツは見た目はかわいいですが、お味はそれほど思っていました。買ってみようかな。

私: 美肌のためには、直接お肌に働きかけると効果倍増です。マッサージやIPLで毛細血管を鍛えてるといいんです。私は手や足先が冷たくなりやすく皮膚は乾燥気味ですが、IPLでケアしているお顔や首は乾燥知らずです。

G: なるほど。このまま揺らがないお肌を手に入れたいです!

Point check!

近年、体の大切な臓器である毛細血管の質と量が、健康や老化にとっても関わっていると言われてきました。美肌のためにも、毛細血管を育てましょう!

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・デコルテマッサージ付き)
- 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

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)

NIHON 二ホン プレミアム クリニック
PREMIUM CLINIC

インフルエンザワクチン
みんなで予防キャンペーン
※詳細はWEBをご覧ください。

総合診療・外科 黒川剛史医師
急病やけが、慢性期疾患まで迅速に対応します。
ぜひご相談ください。

診療科目

- 総合診療科 ● 内科 ● 小児科 ● 皮膚科
- 整形外科 ● 手の外科 ● 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

マウンテンモラルメインロード
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

开始学中文!
日本語で学ぶ中国語コース
次回初級クラス11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)

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

たま〜に連載 編集Aの育児日記 ふたごの日々
Life with Twins
Editor A
マニラ経由便、恐るに足らず

待望の一時帰国に、うっかり選んでしまったフィリピン航空の経由便。だって直行便と比べて、4人で12万円も安かったんだもの。12万円あったら、アレも買える、コレも食べれる、たった数時間の我慢ならきっとできるはず…… 3歳の荒くれ双子を連れた旅だというのに、つい欲に目がくらんだ。

浮かれモードで帰国を自慢していたら、営業Hが不安げに言った。 「Aさん、気を付けてください。マニラ空港で同郷の知人がトラブルに遭って、大変だったみたいです」 「なぬー!？」

調べてみると、確かに空港内で犯罪に巻き込まれるケースが稀にあるらしい。これまで結構、世界の辺境を旅してきたが、今回は双子連れ。彼らがやりたい放題している隙を狙われたらと震撼した。かくしてウハウハ気分から超警戒態勢へ。貴重品は主人のお腹の中という、バックパッカーの古典的手法を採用。手荷物は最小限にして、さらに

ファスナーに鍵まで付けた。マニラ在住の友人から、到着する第2ターミナルの情報を送ってもらったが、キッズフレンドリーな施設は皆無らしい。5時間もマニラに滞在せねばならぬのにー!と頭を抱え、双子対策のおやつとオモチャを買い漁った。

そして当日。まず4時間のフライトを乗り切り、マニラに到着。トランジットカウンターへ着くと、看板も掛かっていない秘密の扉にスルスルッと通された。そこには、な、な、なんと、ごんまりとした乗り換え専用ラウンジが! 華やかさはゼロ、提供されるのは水オンリーだが、ゆったりとしたソファに、シャワー、小綺麗なトイレがあり、何より安全の確保ができる。もはやサプライズギフト的な衝撃。おかげで快適な数時間を過ごすことができた。フィリピン人は子どもに優しく、機内で多少うるさくても大らかだった。双子もフライトの間に陸で休めたせいか、結構いい子にしていた。買ってからさんざん後悔したフィリピン航空の経由便だが、また乗ってもいいかもと、早くも来年の夏に想いを馳せている。



● 漫画「ワンピース」展覧会、シンガポールで開催
=11月27日~1月1日

アイフリークモバイル(福岡市博多区)は8月20日、子会社アイフリーク・サンタ・ファンドの主催で、11月27日から来年1月1日まで、シンガポールで日本の人気漫画「ONE PIECE(ワンピース)」の展覧会「Eiichiro Oda presents Hello, ONE PIECE Luffy is here!」を開催すると発表した。

展覧会では、カラーイラストの展示や作画ムービーの上映が行われるほか、尾田氏が同展覧会のために描き下ろしたVR(仮想現実)イラストが体験できるコーナーなどが設置される。

会場はシンガポール・セントーサ島のカジノ併設総合リゾート(IR)、リゾート・ワールド・セントーサ(RWS)内の海洋博物館「ザ・マリタイム・エクスペリエンシャル・ミュージアム」。

● ホーカー文化を申請へユネスコ無形文化遺産

シンガポールのリー・シェンロン首相は8月19日、国連教育科学文化機関(ユネスコ)無形文化遺産の登録候補として、シンガポールのホーカーセンター(屋台村)文化を申請すると発表した。

リー首相はナショナル・デー・ラリー(独立記念日後の政治集会)施政方針演説の中で、ホーカーセンターは地域コミュニティの食卓であり、「われわれの日常生活を映す」シンガポール特有の文化だと指摘。また無形文化遺産に登録されれば、次世代のためにホーカーセンター文化を保護し促進するのに役立つと述べた。

● フリマアプリ「カルーセル」での詐欺が急増
=Eコマース関連の8割に-2018年上半年

シンガポール警察(SPF)が8月23日発表した2018年上半年の犯罪統計によると、Eコマース関連詐欺は前年同期比58%増の1277件となった。このうち、フリマアプリ「カルーセル」のマーケットプレースで行われた詐欺は136%増の1020件となり、全体の8割を占めた。

上半期のEコマース詐欺による被害額は同43%増の93万シンガポールドルとなった。

カルーセルでの詐欺は、電子製品や、イベント、アトラクションのチケットに絡んだものが多かった。

SPFは、カルーセルが今年6月に開始したモバイル決済サービス「カルーベイ」では、買い手が購入商品を受け取ったと通知した後に、売りに商品代金が送金される仕組みになっており、同社の詐欺対策の導入は評価されるとしている。

● 公共無料Wi-Fiスポット、2万1000か所に設置目標超える

シンガポール情報通信メディア開発庁(IMDA)によると、国内の公共無料Wi-Fiサービス「Wireless@SG」のスポットは現在、2万1000か所を数え、2018年までに2万か所を設けるとしたIMDAの目標を上回った。

Wireless@SGの平均ダウンロード速度はすべてのスポットで最低5メガビット/秒(Mbps)を達成し、平均で30 Mbpsを超えた。

このWi-Fiスポットは、ホーカーセンター(屋台村)、コミュニティーセンター、図書館、政府施設など利用者の多い場所に設けられている。

● シンガポール航空、日本限定の女性向け新サービス提供
=就航50周年記念で

シンガポール航空日本支社は8月22日、日本就航50周年記念の一環として10月1日から、羽田、成田、関西発のシンガポール行き便で、プレミアムエコノミークラス利用の女性とその同行者に新サービス「なご

み+(プラス)」の提供を開始すると発表した。

同サービスでは、(1)ウェットティッシュ、入浴剤、ホットアイマスクをセットにした限定のオリジナル・アメニティ・キット、手荷物宅配サービス無料クーポン券、リラクゼーションサロン特別割引券(2)顧客の健康志向に配慮し、炭水化物を控えコラーゲンが豊富で新鮮な食材を使用した、総カロリーが600キロカロリー未満のヘルシーメニューのオプション(3)チャンギ空港やシンガポール市内で利用できるマッサージなど各種割引・無料の特典などを提供する。

● 二本松の菊「千輪咲」、ガーデンズ・バイ・ザ・ベイで試験展示
=9月中旬から1か月

福島県の一般財団法人「二本松菊栄会」は8月29日、シンガポールの観光名所の庭園「ガーデンズ・バイ・ザ・ベイ」内の「フラワー・ドーム」で、9月中旬から約1か月間、二本松市の菊「千輪咲」の試験展示を行うと発表した。

「千輪咲」は一本の茎から枝分かれを繰り返させ、千もの花を咲かせるという独特の技術でつくられる菊の花。二本松市でも栽培できる職人は数人のみで、二本松市からの海外への輸送・展示は初めての試みとなる。

2017年から「千輪咲」を探していたガーデンズ・バイ・ザ・ベイに、「菊のまち二本松ブランディングプロジェクト」を展開していた二本松市の情報が伝わり、二本松市の職員や栽培担当者がシンガポールを訪問。その後協議が重ねられ、試験展示が開催されることになったという。

● オーチャードロード、ディズニーのクリスマスライトアップ実施
=11月10日~1月1日

シンガポールのオーチャードロード・ビジネス協会(ORBA)は、9月4日、ウォルト・ディズニー・カンパニー・サウスイーストアジアと提携し、今年のクリスマス期間に、中心部のオーチャードロードで、ディズニーとウォルト・ディズニー傘下の映画制作スタジオであるピクサーのキャラクターをテーマにしたライトアップイベント「ディズニー・マジカル・モーメント」を実施すると発表した。

同イベントは11月10日から来年1月1日まで、商業施設のタングリン・モールからプラザ・シンガプーラまで2.9kmにわたって実施される。

同イベントは、シンガポール政府観光局(STB)とディズニーによる3年間の提携事業の一環。オーチャードロードではこれまで35年間、毎年クリスマス期間にライトアップイベントが実施されているが、ブランドとの提携によるライトアップイベントは今回が初となる。

日立製作所のアジア地域統括会社の日立アジアはこれまで28年間、オーチャードロードのクリスマス期間のライトアップイベントのパートナーとなっており、今年も主要スポンサーを務める。

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

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

「医療豆知識」【法務カフェ】
【税務・会計ワンポイント】

詳細は
http://jijiweb.jiji.com/asia_info.html

「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

- もし機会があれば既に帰国した人に家を返却した際のトラブルの確認をしてみる
- 敷金は契約書上、家を返却してから2週間以内に返還することになっているが、修理費用等の額を巡って交渉になることが多く、実際にはそれ以降の返還となる
- 返還金額が確定したらなるべく小切手を直接取りに行くようにする
- 敷金がなかなか返還されない場合は少額訴訟手続が有効

敷金の回収②

今回は不動産業者の山田さんが敷金回収についての法的な手段を解説します。

佐: 少額訴訟について教えてください。訴訟と聞くと結構大変なのではないでしょうか?

山: そうですね、訴訟という何かとんでもなく大変なように思われますが、いわゆる仲裁裁定と言った方がよいかもかもしれません。

佐: なるほど、ときどき仲裁裁定としてArbitration Clauseを契約書に入れると聞いた事もありますが、それと同じようなものでしょうか?

山: 仲裁裁定としてArbitration Clauseを契約書に入れるケースもありますが、それはかなり本格的な訴訟に近く、弁護士などをお願いしないとできないものです。仲裁裁定とはいうものの、ほとんどまさに訴訟に近いもので、費用もかかります。

佐: そうすると少額訴訟とどう違うのでしょうか?

山: 少額訴訟の場合にはスモールクレームコート(Small Claim Court)に申請するもので、基本的には契約に基づき請求書を送ったにもかかわらずその金銭を支払わないようなケースがほとんどですが、この敷金回収にもご利用できます。

佐: どのような手続きでしょうか?

山: まずこの制度を利用できるものは支払期限が来てから1年以内のも

のであること、また1件あたりの金額が\$10,000以下であること、とされています。

佐: 敷金ですから\$10,000を超えるようなこともあると思いますが、その場合はどうすればよいのでしょうか?

山: スモールクレームコートでは基本的に\$10,000分までの部分でしか仲裁をしてくれないので、越える部分については対象となりません。しかし、実際に裁判所から出頭命令を受けると相手方はそのための時間を取られたくない、あるいは裁判所から呼び出しがかかる、ということでその時点で結構敷金の回収が上手く行くケースがあります。

佐: なるほど、裁判所から呼び出しがかかるとちょっと大変そうですね。敷金を払ってくれるのですね。どのようにこの手続きをすれば良いのでしょうか?

山: 1件当たりの申請費用は\$100で、問題となっている状況についての簡単なレポートが必要です。

佐: なるほど、それほど難しいわけではないですね。

山: そうですね、後は裁判所が出頭日時を相手方に通知して呼び出してくれます。もしこの呼び出しに応じない場合には再度出頭命令を出してくれます。さらにこの呼び出しに応じない場合には本格的な訴訟になりますが、申立人がこの手続を踏むことで相当有利になります。

佐: もし相手が出頭してきたらどうなるのでしょうか?

山: 申立人と相手方がそれぞれ一人ずつ仲裁人を交えて話をし、仲裁人が双方の事情を聞いて提案します。

今回のポイント

- 少額訴訟は通常請求の未払いについて利用されるが敷金の回収にも有効な手段
- 問題が発生してから1年以内の案件に限る
- 1件あたりの額は\$10,000以下
- 手続費用は1件当たり\$100
- 簡単な状況のレポートが必要

エージェンツ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(希望賃料)	小学校	築年数	地域	MRT	ショッピング	備考
Sky Vue	484-1,140	1/2/3BED	\$2,400-\$3,900	-	2017	BISHAN	◎	◎	ビジャン駅(Circle/NorthSouth)、駅近、ショッピングモール近、プール、ジム、テニスコート
Trevista	463-1,130	1/2/3BED	\$1,200-\$4,000	CHANGI	2012	BRADDELL	○	○	ブラッデル駅(NorthSouth)、プール、ジム
Lincoln Suites	474-1,561	S/1/2/3	\$2,400-\$6,500	CHANGI	2014	NOVENA	◎	◎	ノベナ駅(NorthSouth)、プール、ジム、Velocityショッピングモール近
VIVA	957-1,349	2/3BED	\$4,800-\$7,300	CHANGI	2013	NOVENA	○	○	ノベナ駅(NorthSouth)、ニュートン駅(NorthSouth/Downtown)、プール、ジム
Cairnhill Nine	640-2,013	1/2/3/4BED	\$4,000-\$16,000	CHANGI	2017	SOMERSET	○	◎	サマセット駅(NorthSouth)、プール、ジム、スーパー近
Urban Suites @ Hullet Road	1,615-2,002	3/4BED	\$7,500-\$10,000	-	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
The Laurels @ Cairnhill Road	549-1,927	1/2/3BED	\$3,000-\$7,600	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
Espada	355-1,270	1/2BED	\$2,400-\$4,900	-	2013	SOMERSET	◎	◎	サマセット駅(NorthSouth)、プール、ジム、テニスコート、スーパー近
St. Regis Residences Singapore	1,507-5,543	3/4/5/6BED	\$8,300-\$19,800	CHANGI	2008	ORCHARD	○	◎	オーチャード駅(NorthSouth)、ショッピングモール多数あり、プール、ジム、テニスコート
Sophia Hills	226-1,539	S/1/2/3/4BED	\$1,600-\$7,800	CHANGI	2017	DHOBY GAUT	◎	◎	ドビーゴート駅(NorthWest/NorthEast/Circle)、駅近、ショッピングモール近、プール、ジム
Marina Bay Suites	1,614-2,680	3/4BED	\$6,900-\$12,000	CHANGI	2014	DOWNTOWN	◎	◎	ダウンタウン駅(Downtown)、多数駅近、プール、ジム
The Sail @ Marina Bay	592-2,100	1/2/3/4BED	\$3,000-\$11,500	CHANGI	2008	DOWNTOWN	◎	◎	ダウンタウン駅(Downtown)、ラッフルズプレイス駅(NorthSouth/EastWest)、プール、ジム、テニスコート
UP @ Robertson Quay	463-1,118	1/2BED	\$3,100-\$5,800	(CHANGI)	2016	FORT CANNING	○	◎	フォートキャンニング駅(Downtown)、プール、ジム、多数飲食店近
Five on Shenton	490-7,257	1/2/3/4/5BED	\$2,900-\$25,000	-	2017	TANJONG PAGAR	◎	◎	タンジョンパガー駅(EastWest)、ダウンタウン駅、プール、ジム
d'Leedon	635-4,650	1/2/3/4BED	\$2,800-\$16,500	CLEMENTI	2014	FARRER ROAD	○	○	ファラーロード駅(Circle)、プール、ジム、テニスコート

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

※日本人学校バスの括弧書きのものは、近所のコンドミニアムより乗車可。

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。

QRコード

personal voice
Jalan Jalan
掲示版

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してください。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

■ 無料で解説します 草莽塾

早稲田渋谷高校の入試問題の解き方を無料で解説します。スーパーメディア草莽塾のWEBからご予約ください。定員制、10月限定。慶応中普通から東大医学部までの実績あり。

Tel: 9227-2941(SMS)
URL: http://supermedia.press.ne.jp

■ 気軽に楽しく英会話のレッスン

お子さまから主婦やビジネスマンまで、幅広い層に長年英会話を教えています。個人でもグループでもOKです。詳細はお気軽にご相談ください。

Tel: 6735-5336/9456-9630
(マギー、日本語可)
Email: maggioteo11@yahoo.com

■ 英語家庭教師

私はTESOL修士号(メルボルン大学)を持つオーストラリア人の英語教師です。様々な年齢とレベルの方々へ英語を教えた経験があります。

英会話およびIELTS、TOEIC、TOEFL、英検、PTE、PSLE、O-Levels等のお手伝いをします。シンガポール全島のご自宅まで訪問、教材はこちらで用意します。

授業料\$60/時間

チャンギ空港英語ツアーもあり!

Tel: 9084-7113(ジェームス・レーン)

Email: james@streetsandlanes.com

お知らせ

■ 人気のハイドラピーリング割引券

10月末までの期間限定で、フェイシャルエステハイドラピーリング&生コラーゲン導入をお得に受けられる割引券を発売中。トルネード水流で2種類美容液がお肌を洗浄、毛穴の汚れやくすみをすっきり取り除き、つるつるすべすべのお肌に整えます。この機会にぜひお試しください。

Dear Princess Beauty Salon Tokyo
(Clarke Quay駅、Liang Court徒歩5分)

Tel: 8210-0945(日本語・SMS) /
8210-2195(英語)

■ 日本人市民吹奏楽サークル「WENS」

WENS(ウィンドアンサンブル日本シンガポール)第3回定期演奏会

日時: 10月28日(日)

開場 14:30 開演 15:00

(入場無料/未就学児入場可)

場所: UCC (University Culture Centre) Theater

曲目: ディズニーランドセレブレーション

オリエンタル急行

シンガポールフライヤー等

Email: wind.ensemble.nippon@gmail.com

URL: www.facebook.com/

events/261768897804581/?ti=cl

■ 吉本興業の国際派お笑い芸人ぜんじろうとザ!スシレマーズ!(マレーシア住みます芸人)による英語と日本語のお笑いライブ開催

◎ 10月26日(金)

『Kamikaze Stand up comedy (英語)』

料金: 前売 \$20 当日 \$25

◎ 10月27日(土)

『爆笑! サタデーナイトコメディライブ(日本語)』

前売 \$30 当日 \$35

場所: The Merry Lion

(8b Circular Rd Level 3)

開場: 19:30 開演: 20:00(21:30終了)

※高校生以下 半額/小さなお子さま 無料

Email: zenjiro@sky.dti2.ne.jp

(予約・お問い合わせ)

■ STPI Creative Workshop & Gallery

LAを拠点に活躍するアーロン・カリーが東南アジア初の大規模個展「Fragments From a Collective Unity」を開催。

展示期間: 9月27日~11月10日

10:00~18:00

入場料、ガイド無料

場所: 41 Robertson Quay(入口2F)

日本語ガイド: 10月20日(土) 10:30~

10月30日(火) 11:30~

URL: www.stpi.com.sg

■ 英語での聖書勉強会

シンガポール在住日本人向けに英語での聖書の勉強会を開いております。英語力向上にもなり、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おります。どなたでも、いつからでもご参加いただける勉強会です。私たちと一緒に聖書を勉強してみませんか。(参加費無料)

日時: 10月5日(金)、19日(金)

20:00~21:30

場所: Covenant Community Methodist Church(King Albert Park駅3分)

Tel: 9711-6580(YUKA)

URL: www.ccmc.org.sg/japanoutreach

■ シンガポール日本語補習授業校入学試験説明会

※次年度4月入学に向けた入学試験の内容や学習方法について

日時: 11月8日(木) 10:30~11:30

場所: 日本人学校クレメンティ校大会議室

申込: 11月5日(月)までにWEBから

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中

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

詳細とお申し込みはWEBから

Tel: 6777-5560

URL: www.jss.edu.sg

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)

Wonderful NEWS
日本人トリマーのグルーミングショップ **BuBbly Doggy** パブロード
スバは気持ちいいワン
オゾン水シャワー、マイクロバブルシャワー、オーガニックハーブパック、炭酸泉スバもできるようにしたよ
祝8周年記念!
オーガニックハーブスバ 50%OFF
BLK 352 Clementi Ave 2 #01-105 Singapore 120352
Tel: 6778-9323 10:00~19:00(最終予約18:00) 木・祝休
オーガニックハーブパック、炭酸泉スバはグルーミングサービスご利用必須です

Good Luck Charm
Satoe 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、起運方位、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)。

今日から実践できるカンタン開運気学

運の磨きかたレッスン

選名 — 名前が持つチカラ

人にもモノにも名前があります。子どもが生まれたとき、会社を興すとき、何を思って名前を考えますか? きっとほとんどの人が「こうなってほしい」「こうありたい」という願いを込めて名付けることでしょう。あの人は何をしても不思議なほどうまく回っているなあという方、周りにいらっしゃいませんか? 逆に、自分の名前が知らないうちに、自分自身や家族へよくない影響を及ぼしていることがあるとしたら、それはとても悲しいことですね。実は名前にはそれだけの力があるのです。これを知るか知らないかで、人生大きく違ってきます!

● 姓名=生命! 姓名は人生の器

「〇〇さん」と周りの人々はあなたのことをあなたの名前で認識しています。「名は体を表す」と言うように、自分の姓名は自分自身です。つまり、姓名=生命なのです。ということは、姓名が整っていれば生命のエネルギーも整っているということになりますね。別の言い方をすると、姓名の持つ器に収まる自分になるとも言えます。かつて日本では、成長と共に名前を変える習慣がありました。幼名から始まり、元服の際、立場や地位が変わる際に名前を変えた歴史上の人物をご存知のことでしょう。成長すると幼いときの服がきつくなるように、名前という器の大きさが十分でなければ、一生懸命に努力しても入りきらず、こぼれるばかりなのです。

● 「音」や「陰陽」などを整えて、正しい名前に

九星気学風水では、この姓名(生命)のエネルギーを「三大原則」と「五大真理」で捉えます。

三大原則 …… それぞれの字が持つ音・形・意味により、心の持ち方や脳での物事の捉え方に影響を及ぼす

五大真理 …… 五行(木火土金水)や陰陽の配列、数字が持つ意味による画数の善悪などを見る

名前は毎日呼ばれるものですから「音」つまり読み下しは大切です。また、画数が整っていても、陰陽のバランスが良くなければその効果を発揮できません。これらすべてが整ってはじめて「正名」となるのです。最近では、企業からの姓名鑑定による人事の相談も増えてきました。その人の性質、人間関係、人生の傾向を見ることができるようになりました。ニュースに登場する名前が、その出来事との強い関連性を示し納得することも。なんと7割強の日本人の姓名は整える必要があると言われていました。

● 「選名」を使えば、運気がぐーんとUP

では、その方々が皆、戸籍上の名前を変える改名の必要があるのでしょうか? いいえ、芸能人が芸名を付けるように、整った名前を「選名」で日常やビジネスで使うだけで十分です。このとき、事情により異なりますが、基本的には姓(苗字)はご先祖様から受け継ぐ命の源として変えずに、姓に合う名を選びます。これを「選名」と言います。選名を使うことで生命のエネルギーを変えられるのです。ご興味のある方は「姓名鑑定講座」でより深く学んでみてくださいね。今すぐ、ご自身やお仕事で実践できる一生ものの知識が盛りだくさん!

日本を引っ張りだこの人気講師 勝沼慧衣先生の
2019展望講座 & 個人・企業鑑定
1月中旬・開催決定!
詳細はFBと11月号の当欄にて [f clipplanning.singapore](https://www.facebook.com/clipplanning.singapore)
CLIP PLANNING 主催: CLIP-Planning ☎ 9089-6869
Email: support@clip-planning.com

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 オールチャードロード #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

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、キャッシュレスサービス対応。
ご予約の際に日本人スタッフまでお申し出下さい。

「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
+女子会のみのおまかせ全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
※16~20名の個室あり。最大70名の宴会にも対応
※表示価格には税・サービス料が加算されます
※全てのプロモーションは他の割引と併用不可

食べてHAPPY美肌効果鍋

あなたは
どっちの
店派?

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) ※10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
 - 選ぶ絶品鍋と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 ずっとま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 ※全てのプロモーションは他の割引と併用不可



10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、
今すぐスマホ・PCから
カンタン登録 & 応募を!

応募方法: PARTIウェブサイトからお申し込み
www.parti.com.sg
締め切り: 10月25日 当選発表: 11月1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。

1 各1名様

- REXE**
- ① 酵素ファスティング ビギナーコース(通常\$120)
 - ② 1週間オンラインダイエット エクササイズ、食事および生活全般のLINEによる指導
- ※有効期限: 12月末まで
※お店の詳細は15ページへ



2 3名様

- ALLUMER**
- 腸・足りフレッシュ
(通常\$120/60分)
腸セラピー(20分)
& 足マッサージ(40分/ひざ下・足裏)
- ※有効期限: 12月末まで
※他のプロモーションとは併用できません
※お店の詳細は17ページへ



パーティを一緒に作りませんか

キレイになれるエステ体験、話題の美食を楽しむグルメ取材など、
楽しく情報発信できるお仕事です。
文章を書くのが好き! WEB発信に興味がある! そんな方のご応募お待ちしております。

ライター募集 ◆ 好奇心旺盛な方 ◆ パートタイム ◆ 未経験可

ご興味のある方は お気軽に info@parti.com.sg まで



敬老の日に届くよう、おじいちゃんとおばあちゃんに心を込めて葉書を作りました。



途中入園と園児学は
随時受け付けております。
まずは、お電話かメールにて
お問い合わせください。

詳しくは、
ホームページを
ご覧ください。

2019年度 新入園児募集

☆願書配布 2018年10月1日(月) から配布します。ご希望の方は、幼稚園まで直接お越しいただくか、Eメールにてご連絡ください。
☆願書受付 2018年11月1日(木) から受付を開始します。幼稚園までお越しいただき、受付をしてください。詳細はホームページをご覧ください。
※願書受付時に登録料(\$171.20)のお支払いがあります。

オープンデーのお知らせ

日本人幼稚園のオープンデーにいらっしゃいませんか? 当日は、楽しい活動が盛りだくさんです。お問い合わせの上、ぜひご参加ください。参加ご希望の方は、お電話またはEメールにて事前にお申し込みください。 ※2019年度願書の配布も行います。
日時: 10月13日(土) 9:00~11:30 場所: シンガポール日本人幼稚園

- 本園の特色
- 資格を持った日本人の先生が保育をします。
 - 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。
 - 英語教師による楽しいレッスンがあります。
 - 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。
 - 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。



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