2017年4月1日発行（毎月1日発行） 通巻280号 MCI (P) 107/06/2016
FREE MAILING MAGAZINE FOR JAPANESE RESIDENTS & VISITORS

Free

Apr 2017 vol.280

わくわく＋リラックスをお届け！

parti.

ライフスタイル情報誌 パルティ

特集

子宮レボリューション

子宮美人になる方法

特集2

女性ホルモン減少に負けない美容法

保存版

クリニックガイド

シンガポールでの思い出作りは
JTBにおまかせ
詳細は裏表紙をご覧ください
JTB
感動のそばに、いつも。

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

RuleR

Japanese Style Hair Salon

カウンセリングを大切にした 似合わせCUT

パルティ読者限定プロモーション

●単品メニュー 20%OFF

		通常価格		
カット	男性 ※眉カット込み	$90	▶	$72
	女性	$100	▶	$80

●お得なセットメニュー 30%OFF

カット＋カラー	$210	▶	$147
カット＋コスメパーマ	$240	▶	$168
カット＋イルミナカラー	$240	▶	$168
カット＋低温デジタルパーマ	$280	▶	$196
カット＋ケラチントリートメント	$370	▶	$259

※全メニューGST込み、ロング料金なし
※メンズは上記より$10 OFF
※クリームパスのプロモーションと併用可
※41ページのバウチャーをお持ちください
※新規の方のみ、5月末まで

Manager NAO	*Stylist YUYA*	*Stylist YOSHI*
得意カット：フェミニン・エレガント系	得意カット：ナチュラル・アンニュイ系	得意カット：クール・モード系

NEW!

Stylist NAOKO
得意カット：エッジ・セクシー系

ナチュラル系からエッジ系まで どんなスタイルもご相談ください

ヘアサロン「ルーラ」のカットは、まずカウンセリングをじっくり。それぞれ持ち味のあるスタイリストが、あなたのキレイを最大限に引き出します。

7 Circular Rd（Clarke Quay駅E出口徒歩4分）
☎ 6532-2533／9787-4118（SMS）
※電話、SMSは日本語可
10:00～20:00 LO　土日祝19:00 LO
無休　LINE: @ffn9271o　FB: RuleR Singapore
Instagram: ruler.singapore
※店内Free Wi-Fiあり

無料カウンセリング 30分

カットやカラーの予約をする前に、まずは相談に行ってみたいという方、ぜひお越しください。何でも気軽に話しやすいスタイリストがお待ちしています。※新規のみ

CONTENTS

parti.

No.280 2017.4.1

10 特集
子宮レボリューション
子宮美人になる方法

16 特集2
女性ホルモン減少に負けない美容法

26 保存版
クリニックガイド

03 Trend Nail & Eyelash Hunter
05 Editor's Eye
22 MAGAZINE ANTENNA Lesson
24 MAGAZINE ANTENNA Lifestyle & Gourmet
33 アロマセラピー物語 最終回 ラベンダースパイク
35 やおの部屋 その10「便秘」
36 佐藤さんの住宅探し シンガポール住宅賃貸の特殊事情
39 心ひも解くヒント 感覚過敏と感覚鈍麻(どんま)
40 時事速報ピックアップ

人材募集
パルティを一緒に作りませんか
編集スタッフ募集
◆雇用形態：パートタイム ◆経験者優遇
ご興味のある方は info@parti.com.sg まで

■ パルティ MCI (P) 107/06/2016
■ Publisher Parti Pte Ltd
Ichikawa Hisashi
331 North Bridge Rd #03-03 Odeon Towers
Singapore 188720
info@parti.com.sg www.parti.com.sg
Tel: 6264-9683 Fax: 6264-9690
■ Chief Editor Aoki Asami
■ Sales Arai Yumiko (arai@parti.com.sg)
Adeline Yeow (adeline@parti.com.sg)
Sugihara Naomi (sugihara@parti.com.sg)
■ Editor Albarelli Shinobu
Fujita Chie
Mimura Maki
Ikeda Mio
■ Designer Sakaki Ayumi
■ Printer Hock Cheong Printing Pte Ltd

本誌掲載の記事・写真を無断で複写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。

Tokyo Trend

今春のマストアイテム
刺繍で指先も華やかに

2017年春は刺繍ブーム。ネイルヘカジュアルにその流行を取り入れてみて。合わせてトレンドのエスニック調にストーンをあしらえば、注目度高めの旬過ぎるネイルの完成♡

Singapore Nail

手書きの繊細な花柄で
さりげなく季節を演出

指先に春を閉じ込めたような、唯一無二の手書きアートの美しさにときめき。透け感のあるヌードカラーに春の王道の花柄を乗せ、大人の楽しみ方で春気分へアップデート。

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

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、リピーター多数のサロン。ネイル同時施術も大好評！

Promotion
※4月末まで
※41ページのバウチャーをお持ちください

Nail
ご新規様 ジェル $90 スカルプ $110 (それぞれ何でもコミ)
キューティクルオイル $15 (通常$20)

Eyelash
ご新規様 上まつ毛付け放題 $90
ツーステップトリートメント $5 (通常$10)

日本で大人気！「AUBE Beauty Salon」が初上陸

オーチャードのウィーロックプレイスにOPEN

AUBE Beauty Salon

AUBE HAIR GROUPは
日本で110店舗・海外で8店舗を
展開しています

特別プロモーション

30% OFF

※全メニュー（施術のみ）対象
※初回限定、4月末まで
※41ページのバウチャーをお持ちください

TAMURA 広島県のサロン勤務後、渡英し、Vidal Sassoon Academyを卒業。イギリスでサロンワーク、ファッション誌などを手がけ、その後、東京の某有名美容室トップスタイリストを経験。「一人ひとりの骨格、髪質、また個性に合わせて髪型を作り、手入れのしやすさを大切にしています」

HIRO 歴史の町、京都出身。関西の大手有名美容室を経て、店長・幹部・教育部に就任し、雑誌やメディアに多数掲載される。「骨格に合わせたショートカットやデジタルパーマが得意です。ご自宅で扱いにくいスタイルは失敗だと思うので、ライフスタイルや髪質、似合わせを重視して施術をさせていただきます！」

NATSUMI 東京の某有名美容室勤務後、地元福岡に戻り、サロンワークやブライダル業を経験。その後フリーでテレビ関係や雑誌撮影などを手がける。「セットアップやご自宅で簡単にできるアレンジを得意としています。お客様と一緒にヘアスタイルを考え、相談させていただきながら作っていきたいと思います」

KOHEI 東京の某有名大手サロンでカラーリスト5年間、スタイリスト4年間、店長として3年間勤務。講習や美容学校での授業などを全国的に幅広く行う。シャンプーソムリエ、ヘアケアマイスターを取得。「なりたいを叶える再現性の高いカットをいたします。パーソナルカラー、3Dカラーが得意なのでぜひご相談ください！」

MENU

CUT※	$70
学生CUT	$45（シャンプー+$15）
キッズ(小学生) CUT	$40（シャンプー+$15）
フルカラー※	$95
イルミナカラー	+$40
デザイングラデーションカラー※	$200
コールドパーマ※	$100
デジタルパーマ※	$170
縮毛矯正※	$220（ロング+$40）
ストレートパーマ※	$150
トリートメント※	$65〜
炭酸ヘッドスパ※	$80
シャンプーブロー	$35

COMBINATION コンビネーション

カット＋カラー（フル）※	$165
カット＋3Dハイライトカラー※	$200
カット＋パーマ※	$170
カット＋縮毛矯正※	$290（ロング+$30）
カット＋トリートメント※	$130〜

※シャンプーブロー含む

当店のスタイリストは日本や海外で実績を積み、高い技術力を持っています。お客様1名につき、1人のトップスタイリストが担当させていただき、ご来店後のシャンプーからカット、カラーリング、パーマ、仕上げのスタイリングまで、最初から最後までをすべて担当者が責任をもって対応いたします。薬剤や店内の家具、椅子等すべて一流にこだわり、東京と変わらないクオリティーをシンガポールでもご提供する環境を整えました。落ち着いた雰囲気の中で癒しのひと時を約束いたします。

AUBE
Beauty Salon

501 Orchard Rd Wheelock Place #05-09A　10:00〜21:00（LO20:00）　無休

☎6235-3845／8838-2418（SMS専用、日本語可）

www.aube-sg.com　Email: aubehairsg@gmail.com　FB: aubesg　Instagram: aubesingapore

Art Make Salon

LARGO

ラルゴ

新メニュー
「シミ取り」用ペンシル。

「ピグメンテーション・ディスチャージング」シンガポール初上陸の革新的技術 肌再生力に働くダメージ知らずのシミケア

紫外線や加齢によって増えてしまったシミ、消したい方に朗報です！ アートメイクで豊富な実績を持つ「LARGO」から、シンガポール初のシミ取りメニューが新登場。アートメイク染料の色落ち理論を応用し、肌を傷つけないシミ取りを実現しました。事前コンサルティングはクリニックレベルで、除去の可否や理由などの詳しい説明があり安心して施術へ。パルスライト×低周波でシミの直下細胞を活性化すると、数分後に色素が浮かび上がり1週間程度でアカとなって自然に剥がれ落ちます。かさぶたを作らないから、レーザー処理後のような"絆創膏"生活は必要ナシ。肌本体の再生力に働くのでお肌のハリ艶もアップ。既に日本で多くの施術事例があり、安全性もお墨つきです。今ならモニター価格で大変お得！

1. レーザーを使わず肌に傷をつけないシミ取りなので、目の周りのシミにも対応し、施術後すぐにメイクも可能。2. 気になるシミやそばかすを跡を残さずきれいに除去。3. 4. トレンドに合わせた眉デザイン、変色の少ないカラーを用いたアイライン。「LARGO」のアートメイクは驚くほど自然。5. セラピストのAKIさん、ノーメイクでも出来上がった顔を実現してくれます。

アートメイクも
おまかせ

「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

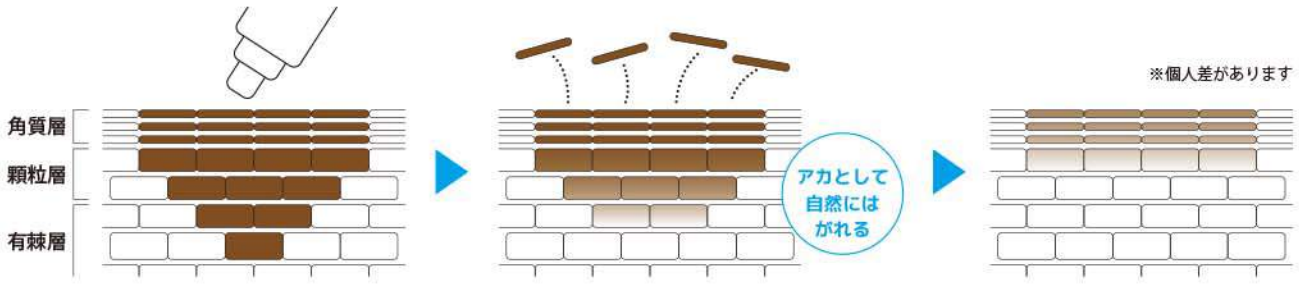
78A/79B Boat Quay
☎ 9720-7744
営業日：毎月 1〜15日、24日〜月末
9:00〜19:00（最終受付）
Email: info@largo.in　www.largo.in
※施術中は電話に出られないこともあるので、
上記のホームページからのご予約をお勧めします

- ●New 3D アイブロー　初回 $350／2回目以降 $250
- ●アイライン上　初回 $300／2回目以降 $200
- ●アイライン下　初回 $250／2回目以降 $180
- ●フォト併用シミケアセット
  5個 1回 $130ドル、3回セット $300
  10個 1回 $200、3回セット $450　※1個は2ミリが目安です

※その他、3Dリップなどさまざまなプランをご用意
※古いアートメイクの修正も問題ないのでご相談ください
※スタッフ募集中

PARTI 読者限定 PROMOTION
「シミケアメニュー」発売記念！　先着 100名様限定
モニター価格で、10個 3回セットを **$225**（通常 $450）
※41ページのバウチャーをお持ちください

「ピグメンテーション・ディスチャージング」によるシミ取り



シミの形の通りにペンシルでなぞる。なぞった部分は熱（約50℃）により縮んで変色する。

1週間程度で変色した部分がアカとなって自然にはがれ落ちる。止まっていたターンオーバーも復活。

約1か月の間隔で、同じ箇所への施術を3回程度繰り返す。ターンオーバーが安定してシミが薄り、肌のハリツヤもアップ。

日常使いはもちろん
プレゼントにも最適

HOME FABRICS & FASHION

UCHINO MY GAUZE MY TOWEL

ウチノ

435 Orchard Rd #02-01D Isetan Wisma Atria
☎ **6570-2242**　10:00〜21:30　無休(旧正月のみ閉店)
Email: enquiry@uchino.com.sg　FB: uchinosg
https://uchinomymy.myshopify.com　Instagram: uchinosg

1. プロダクトと同じく優しい雰囲気のお店。直接手にとって、じっくり選んでみて。2. ベビー用品も取扱いあり。「UCHINOクオリティ」商品は全て「エコテックス」クラス1認定。赤ちゃんの口元で使っても安心。3. プレゼント包装も対応。商品を見せる透明の袋や箱もOK。プレゼントにも◎。4. 当地での人気商品、クレープガーゼワンピース($149)。肌に触れる面積が少なく、軽やかで涼しい。

PARTI 読者限定 PROMOTION

全商品 **20%OFF**
※4月末まで
※41ページのバウチャーをお持ちください

PARTI 読者 PRESENT

綿100%　マシュマロガーゼレース
キャミソール($139)＆ショートパンツ($149)を
セットで**1名様**

※色はライトグレー指定となります
※Mサイズ(着丈BC: 51cm 身巾: 55cm＆ウエスト: 64cm)
もしくはLサイズ(着丈BC: 54cm 身巾: 58cm＆ウエスト: 72cm)
から選択してください

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: 4月25日　当選発表: 5月2日

タオルのノウハウを、纏う布へ。
新しい幸せ、上質さを毎日の肌で感じてみて

ISETAN WISMA ATRIAにある、「UCHINO MY GAUZE MY TOWEL」。驚くべき風合いと柔らかい色合いのプロダクトを扱うこちらは、高品質タオルで人気の「UCHINO」のお店。タオルはもちろん、生地製法のノウハウを活かした衣類やベビー用品などが購入できます。「当地では生地がゴワゴワに……」いいえ、洗った後もふわふわ感がキープできるよう糸から開発しているので問題なし。毛羽立ちにくく長く愛せるので、一度纏えば離れられません♡。日本で人気の商品も多数ご用意。纏えば幸せいっぱい、軽やかで涼しくて快適。日常が上質リッチになること間違いなしです。

Hair Salon

komorebi by MASHU

コモレビ・バイ・マッシュ

大阪から新スタイリストが仲間入り！
ますます頼れるくつろぎヘアサロン

この4月、大阪の人気実力店 MASHU梅田店からマスタースタイリストのミナミさんが「Komorebi by MASHU」にやってきました！ 得意な技術は、無造作スタイル、そして柔らかい質感のカット。顔周りの髪の長さは全体の印象を決める大事なポイント。ミナミさんは一人ひとりの似合うスタイルを大事にして程良いバランスを作ってくれるから、任せて安心。さらに透明感のあるカラーやデザインカラーにも定評あり。スタイリストは全員日本人で、会話も弾むこと間違いなしの頼れるヘアサロンです。

PARTI 読者限定 PROMOTION

マスタースタイリストのミナミさん指名で
- スパカット(クイックスパ10分＋カット) **$65**(通常$95)
- カット＋パーマ＋トリートメント **$185**(通常$305)
- カット＋カラー＋トリートメント **$155**(通常$245)

※4月末まで　※41ページのバウチャーをお持ちください

1. 会話を楽しみながらみるみる似合うスタイルに変身できちゃう、ミナミさんのカット。2. ショップハウス 2階の店内はナチュラルな雰囲気で、思わずリラックス。3. トレンド感たっぷりの柔らかな質感のカット。4. 無造作なロングスタイルもお任せあれ。

2nd Level @17&19 South Bridge Rd (Clarke Quay駅徒歩4分)
☎ **9028-1583**(日本語SMS可)
火〜金 11:00〜20:00、土 11:00〜18:00、日 11:00〜16:00　月祝休
www.mashu-sg.com　FB: komorebi by MASHU

- カット　男性$50〜 女性$65〜
- スパカット(カット＋クイックスパ10分)　男性$80〜 女性$95〜

マスタースタイリストの
ミナミさん

HAIR SALON

IX NINE

BY SWEET BASIL®

トップスタイリストだけの美容室NINE
ひとつひとつの施術にこだわっています

ダメージレスで
キレイな髪色を手に入れよう

ヘアサロン「NINE」ではシンガポールで唯一、日本人の髪専用バージョンの「イルミナカラー」、そして日本最旬「THROWカラー」を取り扱っています。従来ならブリーチが必要だった色味や透明感をブリーチなしで実現。髪や地肌にも優しく、未だかつてない艶髪をお約束します。

穏やかな空間で、安らぎのサロンタイムをお過ごしください。

Promotion

●AYUMIさんを指名すると全メニュー **50%OFF**

女性カット	$45	(通常 $90)
男性カット	$40	(通常 $80)
カラー	$60	(通常$120)
デジタルパーマ	$100	(通常$200)
ケラシルクトリートメント	$140	(通常$280)
縮毛矯正	$150	(通常$300)
ストカール	$175	(通常$350)

●Ayumiさん以外のスタイリストの施術
20%OFF

※新規の方のみ　※4月7日～5月末まで
※その他メニュー多数
※詳しくはお問い合わせください
※41ページのバウチャーをお持ちください

26A Purvis St 2F（City Hall駅・Bugis駅徒歩9分）
☎ **6337-3661** 10:00～20:00（土日祝は19:00まで）火休
www.nine-sg.com NINE-BY-SWEET-BASIL
※ネイルもあり、要予約

Kids room

Hair care products

Shampoo room

Semi-private room

New Stylist Ayumi

歴12年、関西の有名サロンで活躍。肌色やライフスタイルに合わせたスタイリングや、センスあるアドバイスが光るスタイリスト。

シックでくつろげるサロンスペース。

ゆったりとしたエントランス。

理想のカラーリングが叶うサロン

DEVONSHIRE

— SELECTED BEAUTY SALONS —

新スタイリスト
仲間入り

Somerset店は
ヘアサロン「the cottage」から
「DEVONSHIRE」と
名前を改名しました。

佐藤 晴南さん

昨年より「DEVONSHIRE」で活躍中。宮城県出身、趣味はおしゃれなお店を探すこと。表参道の有名サロンで腕を磨き、東京では専門学校の講師や雑誌撮影などもこなしてきた実力派。やわらかな雰囲気でガールズトークも楽しい。「個々のライフスタイルに合わせた親しみやすいご提案をします」

Stylist HARUNA

濱田 めぐみさん

とにかくショートスタイルが得意な千葉県出身、美容師歴10年のスタイリスト。ハイライトカラーなどの難しい技術も思い通りの仕上がりに。「いつも笑顔でいることと、居心地のよい空間で大切な時間をお過ごしいただけるようにと心がけています。パーティーなどのヘアアレンジも自信があります！」

NEW Stylist MEGUMI

大河内 梨香さん

東京で美容師歴13年。カットから薬剤配合、接客サービスまで、その豊富な知識と経験でスタイリストでありながら、「DEVONSHIRE」グループ教育部門の責任者を兼任。「できる限り髪をいたわりたいので、施術とカットは、スキ鋏をあまり使用せずに毛量を調整。メンズカットも得意です」

NEW Stylist RIKA

MARIS HAIR & TREATMENT TOKYO

表参道発の「マリス」は、独自開発のトリートメントで髪の内側から徹底補修。カットやカラーにも定評があるから、オフィス帰りにぜひ立ち寄って。

MARIS 4月のPROMOTION

- カット **$78**（通常$90）
- プロモーション利用の方全員に、髪質に合わせてスタイリストが選ぶ O-WAYオーガニックシャンプー（240ml）**プレゼント**

※小原さんの指名はプロモーション対象外
※4月末まで　※初回限定、41ページのバウチャーをお持ちください

大竹 舞さん

新潟県出身、ほんわかした話しやすいキャラクター。恵比寿で10年間の美容師経験を持つ。流行のボブからミディアムレングスのカットがウリ。「ライフスタイルに溶け込む"動き、品、個性"を引き立たせるスタイルに。メンズカットも得意なのでご相談を」

NEW Stylist MAI

Stylist HARADA

Tanjong Pagar店（MARIS／Eye Design）

60A Tras St #02-01/02
（Tanjong Pagar駅出口A徒歩3分／すしみつや2階）
月〜金11:00〜20:00 LO　土日祝10:00〜18:30 LO
MARIS 定休日 水曜　EyeDesign 定休日 日曜
☎ **6221-2855**／SMS専用：**9773-5401**
（TELとSMSは日本語可）

＼今だけ！／ DEVONSHIRE 4月のPROMOTION

- カラー＋カット **$180**（通常$250）
- カラー＋カット＋O-WAYトリートメント **$200**（通常$280）
- カラー＋カット＋4ステップトリートメント **$280**（通常$410）

※上記全て肩下ロングの場合、プラス$20
※伊東さん、浦上さんの指名はプロモーション対象外
※4月末まで　※初回限定、41ページのバウチャーをお持ちください

思い通りのヘアカラーを実現！
サマセットに佇む知る人ぞ知るサロン

ハイエンドな落ち着きのあるサロン空間、そして丁寧なカウンセリングに基づく理想のカラーリングで、美容賢者たちから揺るぎない支持を集める「DEVONSHIRE」。この春、経験10年以上の腕のあるスタイリストたちが新たに加わり、ますます充実の予感です。

今度こそ納得のカラーを手に入れたいあなた、期間限定プロモーションの大チャンスをどうぞお見逃しなく！

Somerset店（DEVONSHIRE／Eye Design）

113 Devonshire Rd（Somerset駅出口A徒歩3分）
10:00〜19:30 LO　日祝18:00 LO　定休日　火曜
☎ **6334-7898**／SMS専用：**9232-3376**（TELとSMSは日本語可）

イタリアのオーガニックブランド「rolland」の人気シリーズ「O-WAY」。状態に合わせて7種類のヘアバス（シャンプー）が揃う。

特集

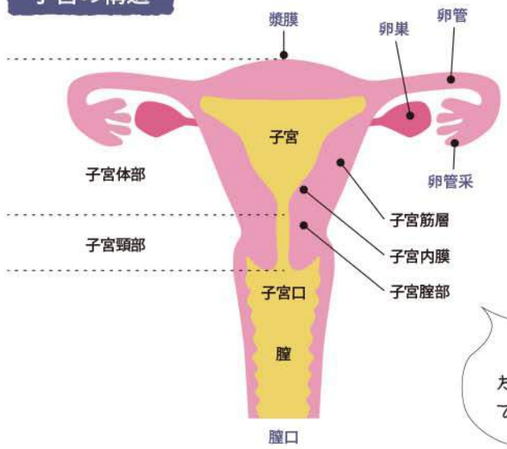
子宮レボリューション

女性にとって、とても大切な子宮。
きちんといたわっていますか？
子宮を大事にすることで健康維持はもちろん、精神の安定、
さらには美肌にまでつながるんです。
本特集では子宮にまつわる知識を再確認し、
「子宮美人」になるべくさまざまなケア方法をご紹介！

そもそも子宮とは？

赤ちゃんを宿し、育む器官。厚い筋肉の壁でできた袋状の構造をしています。卵巣が分泌するホルモンの影響をとくに強く受ける部位。月経周期に伴って周期的な変化をします。

子宮の構造



こんなに
たくさんのパーツで
できていたなんて！

子宮にまつわるQ&A

不調を招くその前に
自分の子宮を
見直してみよう

Q.1 生理不順（月経不順）の原因って？

A 考えられている大きな原因は、女性ホルモンのバランス。月経をコントロールするホルモンの分泌には、卵巣、脳の視床下部、脳下垂体が関係し合っていて、どれかにトラブルが発生するとすぐに影響が。現代社会では、精神的なストレスがホルモン分泌に影響を与えることも多いです。

Q.2 PMS（月経前症候群）って？

A 月経が始まる1〜2週間くらい前から起こる、イライラ、腹痛、眠気、頭痛などの不快症状で、月経が始まると軽くなったり消えるのが特徴。ストレスで悪化します。また、排卵後の女性ホルモンの変化、ビタミン・ミネラルの欠乏が関係している模様。体温の高い時期（高温相、生理周期の黄体期）が判れば、ある程度時期の目安をつけることができます。

Q.3 更年期って何？避けられないの？

A 閉経前後の約10年のことで、個人差はあれど年齢的には45〜55歳くらいの時期です。徐々に減る卵巣からのホルモン分泌とのバランスを保とうと、脳下垂体が卵巣を刺激するホルモンを大量に分泌します。そのためホルモン過剰状態になり、自律神経も刺激されて、のぼせ・ほてり、イライラなどの現象が。これは、誰しも多かれ少なかれ起きる自然なカラダの変化です。

Q.4 プレ更年期（プチ更年期）って？

A 最近では、30〜40代の女性が更年期と似たような症状で悩まされることもあります。医学的にはっきりと定義されていませんが、これは「プレ更年期」と呼ばれています。原因は明確ではありませんが、徐々にくる卵巣機能の低下と溜め込んだストレス。自律神経がうまく働かないことでホルモンの分泌低下・体調が不安定になり、更年期のような不快症状が出るのでは、と考えられています。

Q.5 子宮の不調、原因は？

A まずは冷え。カラダが冷えると血液も冷たくなるんです。血の巡りも悪くなり、酸素の供給や老廃物の排出が上手くいかなくなります。また、ストレスは自律神経などのバランスを乱すことも。冷えやストレスは様々な臓器に影響を与えますが、卵巣や子宮は最初に影響を受けるでしょう。他にも骨盤周りの筋力が低下すると、胃や腸などの臓器が下がって骨盤内の臓器を圧迫。子宮や卵巣は骨盤にぶら下がっていますので、骨盤の歪みが影響を与えることもあります。

Q.6 世代別で罹りやすい子宮の病気ってあるの？

A 20代〜40代に共通して、子宮頸がん、子宮内膜以外に内膜ができる子宮内膜症、卵巣にできて周りの組織や血管を圧迫する卵巣腫瘍があります。40代・50代以降は、さらに子宮体がん、卵巣がんの可能性が。また、固いこぶのようなものができ、不妊や流産の原因にもなる子宮筋腫はどの年代でも罹りうる病気です。

8〜9ページの子宮および女性の体にまつわる内容に関しては
「日本メディカルケアー」の産婦人科医・鍋島先生に監修していただきました。
☜クリニックの詳しい情報は28ページをご覧ください

日本メディカルケアー
6A Napier Rd #03-37 Annexe Block Gleneagles Hospital（植物園隣り）
※病院の正面左手アネックスブロック棟入り口から3階へ
☎ 6474-7707／6479-3722（健康診断／オンライン申込可）

次ページからは
「子宮美人になる方法」を特集！

16ページからは
エイジングにともなう美容の悩みを解決。
第2特集
「女性ホルモン減少に負けない！美容法」
をお楽しみください。

男性陣もご注目

これからは子宮ケアが大事です！

アラサー編集Cが
子宮について徒然に想うこと。

このところ、子宮の神秘に興味が尽きない、アラサーの編集Cです。私の興味の対象は年齢とともに変わってきました。家族のことは基本として、学生時代は、勉強に部活。社会人時代では、仕事に趣味。得たお金を趣味へ投資するのは、大人になった実感がしたことのひとつ。あと、女性なのでオシャレなども、ほどほどに興味を持ちつつ。

年齢を重ねた今、新しい興味の対象がふたつ。ひとつは自分のカラダ。何だか疲れやすくなり、肌ヂカラが弱くなってきたこと。年齢のせいにしたくはないけれど、疲れや生活習慣の乱れが如実にカラダやお肌に現れるのは否定出来ません（笑）。ふたつ目は、周囲にファミリーや、ママ&プレママが多くなったこと。家族ぐるみでのお付き合いやキッズと遊ぶ時間は、これまでの自分の世界観と違う発見が。特に、ママやプレママの存在。改めて気づく生命の不思議。ママたちだって同じ女性なのに、自分とは何か違う気がします。

ふと、思ったこと。自分のカラダのことを大切にしていただろうか、と。私の興味の対象は、全て外。カラダを気にしているフリをしても、忙しさなどの理由をつけて後回しにしているかも。自分は一人ではなく、家族の構成員。家族を大事にするなら、自分のことも大事にしないと。

女性である自分のカラダと、生命の不思議。思い当たるキーワードのひとつが……子宮。まずはここから大切にしようではないか！　それは、「子宮レボリューション」。すごい名前だけど、要は「子宮に対しての意識改革」。子宮は、卵巣から出たホルモンが反応するところ。ココロとカラダ、女性としての美しさに影響を及ぼすところ。できることから子宮のケアを始めるのが、心身の健康と年齢に合った美しさを保つ秘訣ではないでしょうか。

そして、子宮について忘れてならぬのが最大のお役目、妊娠と出産。妊娠後期にもなると、子宮は通常の鶏卵程度の大きさから、長さや幅は約6倍に。重さは20倍、容積2000〜2500倍までダイナミックに変化を遂げるとか。そのチカラは本当に神秘的。約10か月の間、大きさと重さを変えて赤ちゃんを守っていて、出産時には、長時間の陣痛と出産という大きなお仕事に耐えるタフさ！　今まで、プレママのだんだん大きくなっていくお腹に、自然と浮かぶ微笑みとともに、ママとぐんぐん成長している赤ちゃんのことを応援していました。でも、これからはママや赤ちゃんとともに、〝子宮の頑張り〟も認めて応援しなければならない、と。あと子宮さん、これまで生理が面倒臭いとか、あれこれ言ってごめんなさい！

最後に、男性の皆さま。どうか「興味ない」などと言わないで。パートナーの子宮のこと、頭の片隅にでも置いていただけると、家族や周囲の女性とのスマートな付き合い方、ひいてはコントロールの一助にもなると思うのです。

（文・本誌編集C）

特集 子宮レボリューション
～子宮美人になる方法～

Special Interview

ホリスティック・ライフ・アドバイザー 乗行美樹（マリアン）さん

乗行美樹さん
メルボルン大学にて病理学を中心に、解剖学、免疫学、遺伝子学などを学ぶ。現在は予防医学を学んでいる。美容、健康、食生活などについてセミナーを開催。1児の母として、自然派育児を行い、離乳食講座も大好評。オンライン講座も実施中。シンガポール在住。
ブログ: www.ameblo.jp/marianne7

女子たちよ、原点回帰せよ！
子宮力UPで変わる、あなたの生理

——本来あるべき生理の姿とは？

想像してみてください、かつて着物を着ていた日本人女性たち、ナプキンのない時代はどう生理中を過ごしていたと思いますか？ 答えは、トイレで排血していたんです。言ってみれば、近年のナプキンは大人のおむつと一緒。ナプキンや便利すぎる生活のおかげで機能が退化しちゃったんです。現代女性が、ナプキンなしで生理を迎えるようになるには、生活習慣を見直し、ちょっとした心がけを積み重ねれば、できないわけではありません。でも誌面でお伝えするのはちょっと難しいので、今回は日々の心がけで正常な生理の姿に戻す方法をお話ししたいと思います。

そもそも正常な生理とは、約3日で終わり、夜間はほぼ出血しない、生理痛もないのが普通なのです。ふんわりと柔らかい子宮内膜がするりと剥がれて生理となれば痛みもないはず。生理痛がある人は血行が悪く、冷えて固まった子宮からビリビリと子宮内膜が剥がれるから痛いんです。

——子宮が温まり、健康であるために大切なことは？

子宮自体のケアもさることながら、実は筋肉を付けることと、肝臓をいたわることが大事。加工食品やアルコールなどを取り過ぎると、肝臓は毒素の処理で忙しく、熱量を作り出すという大切な仕事がおろそかになります。すると体が冷える、そして子宮も冷える。だから食生活はとても重要なんです。また、筋肉も熱量を作り出す要。筋肉が衰えるとそれだけ体の冷えにつながります。

かつて人は、日の出とともに目覚め、布団をしまい、畑仕事をし、旬の野菜を食べ、日が暮れると床に就いていました。現代のような食生活の乱れがなく、運動や睡眠も十分な暮らし。そう、まさに原点回帰をすれば、生理だって正常に戻るはずなのです。

とはいえ、昔の人と同じ生活はできませんよね。子宮のために今すぐ実践できることがたくさんあるので、私流のポイントをお伝えしますね。

ワタシカルテ 自分の生理パターン（日数、出血量、周期、生理痛など）、食生活（まずは1週間何を食べたか）、睡眠時間、平熱、排便状態、体調などを書き出し、「ワタシカルテ」を作成して現状を把握しよう。

食生活 砂糖、小麦粉、カフェイン、アルコールなどの陰性食品、また加工食品などを控える。食事は常温以上の温かさで食べる。朝、レモンを絞った白湯を1杯飲む。腸内環境を整える発酵食品（味噌、納豆、麹、甘酒）を積極的に摂る。旬の新鮮なものを食べる。そのときに自分が食べたいものを適量食べること。

筋トレ ひと駅歩く、歯磨きの間つま先立ちでいる、テレビを見ながらスクワットをするなど、毎日できることを続ける。自然な筋力を付けることが大事。

睡眠・ブルーライト 夜22:00～02:00は成長ホルモンが最も分泌されるシンデレラタイム。視神経を刺激して熟睡を妨げるブルーライトを放つケータイは早めにオフして、良質な睡眠を。寝不足は自律神経を乱し、生理不順にもつながる。

下着・ナプキン 本来のホルモン機能を狂わす環境ホルモンの吸収を避けるため、オーガニックナプキンを使う。使い捨てだから便利で衛生的。下着もオーガニックコットンがオススメ。

温活 職場環境でどうしてもエアコンにさらされる場合などは腹巻やレッグウォーマー、ネックウォーマーを。素材はやはり肌への負担が少ない自然素材が◎。ツボにお灸を据える。かっさのセルフマッサージなど、自分が「気持ちいい」と感じることをしてみる。

ここには書ききれないこともいっぱいあるので、続きはまたいつか！

——子宮の最大の敵は？

自律神経を乱す「ストレス」だと私は思います。職場環境や食事といった外的ストレス、そして精神面の内的ストレス、どちらも子宮の大敵。自分にあったストレス解消法を見つけることはとても大切です。

ハッピーで笑っているとほら、自然に体温も上がって、子宮もふわふわゆるゆる。赤ちゃんがやってきやすいふかふかベッドが子宮にできますよ。

1.1歳7か月の娘さんに、美樹さんが手作りしている健康的な食事。2.3.4. 講座でも作り方を教えている自家製味噌。おうちでは娘さんもお手伝い。5. 美樹さんオススメのオーガニックナプキン。「Fair Price Finest」など身近なスーパーでも購入できる。

乗行美樹さんのセミナー案内

- **冷え＆子宮力アップ講座〈入門編〉**
  日時：4月22日（土）12:30～15:00
  4月24日（月）10:00～12:30
  場所：ブギス周辺　参加費：$90
- **お味噌 手作り講座**
  日時：4月22日（土）10:00～12:00
  4月24日（月）13:00～15:00
  場所：ブギス周辺　参加費：$90

申し込みはEmailにて（mikimarianne@gmail.com）
※5名以上参加者が集まった場合、参加者の自宅で出張講座も可能

オートラムパークに移転OPEN
目指したのは究極のトータルビューティー

本物志向の和テイストに、ショップハウスのスローな空気感が融合し、なんとも癒される空間となった新生「ALLUMER」。個室が増え、ハワイのロミロミなどボディケアもメニューに追加投入。美に貪欲な女子たちのいかなる願いも叶えてくれる多彩なメニューが魅力です。確かな腕の日本人セラピストたちの上質なおもてなしに身を委ね、全身を磨き上げて。

春らしい
新着デザイン。

1.見事な欄間が配され、細部までこだわり抜かれた和空間。2.営業Aが「腸もみ」体験。ストレスなどで固くなったおなかも柔らかく。3.超音波作用で脂肪を分解するキャビテーション。内側まで温める効果も。4.ゆったりとしたプライベート空間でネイルを。5.フェイシャルメニューも多数。6.「ディープリラックス」コースで、ハワイのロミロミと合わせて楽しめるホットストーンセラピー。温かい玄武岩をチャクラに置き、子宮を温める作用あり。7.日本では大物女優などを顧客に持っていた中島さんを筆頭に、腕のある日本人セラピストが揃う。8.ネイルと同時施術も可能なまつエク。9.LEDタイプの最新型コラーゲンマシン。

ALLUMER

子宮が温まり、巡りが良くなる幸せ実感
伝統の技「腸もみ」で体質改善しよう

美容サロン「ALLUMER」誕生のきっかけ、実はそのひとつが「腸もみ」。体調不良に悩む創業者が「腸もみ」に出合い、その効果に惚れこんで13年前、大阪に1号店をオープン。以来、オリジナルの技を継承し続けているとか。脂肪細胞を分解するキャビテーション（超音波）で温めてから、セラピストの手で「腸もみ」を行う「ホット腸セラピー」はシンガポールでも大好評。便通の改善、ダイエット効果はもとより、子宮の血行も良くなるので生理痛の緩和などが期待できます。

さっそく体験。洋服を脱ぎ、おなかにタオルをかけて、その上からセラピストが絶妙な圧をかけていきます。それはまるで寄せては返す波のよう。内臓もゆらゆらしているのを実感できる、不思議な心地よさ。体質改善を目指すならまずは週1で通ってみて。

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

- フェイシャル $150～　●まつエク $110～
- ハンドジェル $70～／フットジェル $60～
- 深層ハーブ導入「ボーテリバイブトリートメント」$275／80分～
- 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

※お得なメンバー制スタート。詳細はお問い合わせください

PART1 読者限定 PROMOTION

- **キャビテーション付・ホット腸セラピー**
  ＋ 10分マッサージ延長 $100
  ※妊娠中、生理中は受けられません
- **CO2フェイシャル $120**
  （通常$180／80分　顔・デコルテ・ヘッドマッサージ付）
- **ジェルネイル $80**
  ※デザインは豊富なサンプルの中からお選びいただけます
  ※ネイリストは日本人と日本語が話せる韓国人ネイリストがおります
- **まつエク $98**（通常$120～）
- **まつ毛パーマ $48**（通常$55）

※4月末まで　※上記全て初回限定
※41ページのバウチャーをお持ちください

お得情報

LINEで「ALLUMER」を友だち追加して予約すると
コラーゲンマシン1回 無料チケット
プレゼント（通常$100／30分）

Wings to Wings
DANCE DEVELOPMENT CENTRE

移転 NEW OPEN

子宮を支えるインナーマッスルに効く
US生まれの最旬ワークアウト「BARRE」

シティの中心で、ダンスとフィットネス両方を楽しめるスタジオ「Wings to Wings」。若き精鋭講師が揃い、最新トレンドもいち早く導入しています。US発「BARRE」は、バレエバーやバランスボールを取り入れ、アップテンポな曲に合わせてダンスとフィットネスの要素を融合した、海外セレブ注目のワークアウト。とくに「BARRE ABS」クラスは腹筋、そして子宮のハンモックとも呼ばれるインナーマッスル（骨盤底筋）を中心に鍛え、子宮を正しい位置にホールドできるように。生理痛の解消や、産後ダイエットに◎。キツイながら、ダンス的な楽しさもあり、終わったあとは全身に活力が！

6 Shenton Way Oue Downtown Gallery #03-06/07 (Tanjong Pagar駅徒歩5分)
☎ **6532-0406**　月～金10:00～20:00、土日祝9:00～18:00
www.wingstowings.com

- 大人（バレエ、ヒップホップ、タップダンス、ズンバ、BARREなど）
  - ・通い放題 $49／1週間（体験）、$150／1か月、$380／3か月
  - ・ダンスパス $250／11回
  - ※使用期限3か月。クラスの組み合わせ自由
  - ・Ad-hoc（単発参加） $28／1回
- 子ども　2歳以上（バレエ、ヒップホップ、ジャズなど）
  - ・ダンスパス $340／11回
  - ※使用期限3か月。クラスの組み合わせ自由

PARTI 読者限定 PROMOTION
- 大人・トライアルレッスン**無料**（通常$20）
- 大人・1か月通い放題 **1 for 1**（通常$150／1名）
- 子ども・パッケージ購入 **$50 OFF**（1ターム3か月）

※4月末まで　※41ページのバウチャーをお持ちください

楽しくインナーマッスルを鍛えるワークアウトで女子力も強化！

1.「BARRE ABS」クラスでインナーマッスルを鍛えれば将来の出産もラクに。2. ダンス1時間＋フィットネス1時間など、1日で2つクラスを取る生徒も。先生の励まして毎回楽しく通える。3. 英国ロイヤルバレエ団の講師資格も持つディニース先生（右）はじめ、実力派スタッフが揃う。ナリコ先生（左）は日本語OK。

Aniさんの産褥マッサージ

出産後の身体の回復に、この方アリ！
日本人に大人気の産後マッサージセラピスト

出産後の身体の変化は、妊娠前の状態に復帰する期間：産褥で何とか戻したい！

クチコミで圧倒的人気を誇るAniさんは、産褥マッサージ専門のセラピスト。産後4～5日以降のあなたの身体に、伝統マッサージをベースとした全身にある独自の"気持ち良いポイント"を刺激。悪露排出・骨盤矯正・ボディシェイプをサポートします。手全体を使ったテクニックでリラックスの極み♡ リクエストに合わせ、母乳やむくみ解消などのカスタマイズ、産褥食アドバイス、セラピー中のベビーシッター手配もしてくれますよ。産後の疲れた身体を癒すセラピー、早めにご予約を。

☎ **9822-7300**（英語、SMS連絡可）
月～金 11:00～18:00　土日祝は緊急時のみ対応　※受付時間はロケーションによるため、要相談

- 産褥マッサージは連続した日程の5～7回、セッション制（$550）
  - ※初日のカウンセリングや回復状態により、回数や価格に変動あり
  - ※交通費が別途必要、駐車場の手配をお願いします
- 予約時の連絡で、ベビーの様子を見るシッターの手配可（有料）
  - ※ベビーの相手のみ　※シッター時間はセラピー中のみ

多くの日本人が利用＆リピーター。出産後の身体、一緒に回復させましょう

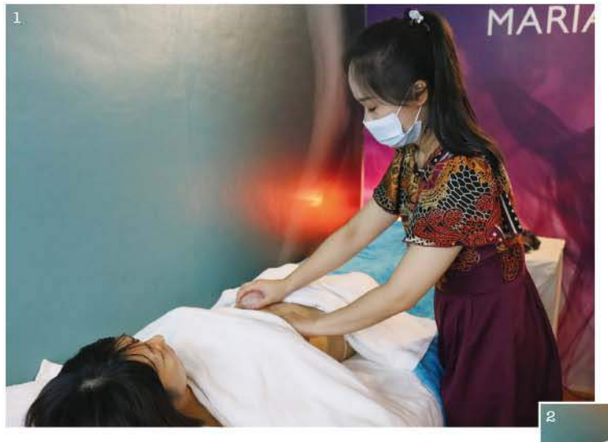
暦約15年、
産褥セラピストのAniさん

1. 産褥マッサージの範囲は全身。「ここを重点的に」といったリクエストにも対応。帝王切開でも、医師の許可があればOK。2. 脇腹・背中も刺激して、ボディラインの回復をサポート。3. 使用ベッドは事前配送。バスタオル3枚とフェイスタオル1枚を用意すればOK。セラピー中、ベビーが不安なら相手をするシッターの手配も可能（有料）。4. セラピーでは、敏感肌さんもOKの秘密レシピで配合、オリーブオイルベースのオイルを使用。セラピー後は、2種類のさらしを利用して骨盤矯正。

POINT D'BEAUTE

おなか周り集中リンパマッサージ
子宮がじんわりあったか幸せ気分

女性の美と健康を見つめるスペシャリストが待つ美容サロン「ポワン・ド・ボーテ」。大好評の「ホクロ・シミ除去」をはじめ、そのクオリティーの高さに、日本人ファンも多数。ここの隠れ人気メニューが「IDT（集中デトックス）トリートメント」のおなかケア。腹部にフォーカスし、ヒマラヤ産のホットストーンでじっくりとリンパマッサージを行います。石の温かさも手伝って、みるみる血行が促進され、内側までぽかぽか。子宮が温まっていくのを感じ、なんとも幸福な眠気が訪れます。辛い生理痛でお悩みの方は、ぜひ頻度を上げて通ってみて。デトックス効果で、産後ダイエットにも期待大。



PARTI 読者限定 PROMOTION
- IDT（集中デトックス）トリートメント・おなかケア 初回トライアル **$80**（通常$120）
- 10回パッケージ **$640**（通常$1200）
- IDT（集中デトックス）トリートメント・全身ケア **$300**（通常$450）

※おなかケアは手術後3か月～半年未満の方および妊婦は受けられません
※4月末まで
※41ページのバウチャーをお持ちください

1. ホットストーンでクルクルと小さい円を描きながら優しくマッサージをしてリンパを流す。2. 施術はスクラブ、ホットストーンマッサージ、さらにハンドマッサージと続き、集中的におなかをケア。3. 看板メニュー「ほくろ除去」。個人差はあるが施術後5～10日でかさぶたが取れる。

子宮の血行を改善してしっかり温めることで病気の予防に

オーナーセラピストのエレインさん

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／粟粒腫（はいりゅうしゅ）除去 各$10～90

※ほかにもフェイシャル、アートメイクなど多彩なメニューあり

ecoparadise

ゆったり陶板浴で子宮ポカポカ
寝ているうちに免疫力&血流UP

生理不順、肌荒れ、免疫力低下……などでお悩みのあなた。もしかしたら子宮が冷えているのかも？ そんなあなたにオススメなのが「エコパラダイス」の還元陶板浴。サビない体を作る特殊酵素の濃度が高いセラピールームで、ほどよく温まった陶板に横たわり、冷えを撃退しましょう。5～10分でじんわりと発汗し、20分ほどで全身がポカポカに。岩盤浴やサウナより温度や湿度が低いから、夢見心地でずっと入っていたいほど。内臓まで温まると、肌のトーン、免疫力、血流、代謝などがUPし、気になる不調も和らぎます。あなたもこの春、陶板浴で「子宮美人」始めませんか？

PARTI 読者限定 PROMOTION

2名で1回**$40**（通常$80）

※4月末まで
※2名とも新規の方に限る
※41ページのバウチャーをお持ちください

人体と環境に優しい「ピリカレ」。特殊酵素の抗酸化作用で何年も置いた釘入りの水も全く錆びない浄化力。

◎ West 店
200 Pandan Gardens #02-01/02/03 The Sports Arena (Ayer Rajah Community Centre隣)
☎ **6567-3593**　9:00～21:00（最終受付19:30）祝は17:00まで（最終受付15:30）

◎ East 店
Tampines Ave 5 #01-06 Tampines Swimming Complex
☎ **6785-4815**　10:00～22:00（最終受付20:30）祝は18:00まで（最終受付16:30）

- 入浴料1回$40　※タオル、浴衣は無料貸出

1. 陶板浴のセラピールームは、気温43度、湿度20%以下の快適空間。2. セラピー後は、フェイスパックと自家製酵素ジュースのサービスが嬉しい。3. 自宅で酵素ジュースが簡単に作れる人気商品「エコパラダイスペール」（$58.90）。

MARLY ESTHETIC SALON

見た目年齢に差がつく攻めの美容
ホルモン周期に合わせてIPLフェイシャル

年齢と共に増えるシミやしわは、女性の大敵。女性ホルモンに働きかける「マルリー」のIPLフェイシャルでいざ撃退！ PLはシミやしわの他、たるみや乾燥対策にもマルチに効く女性の強い味方なのです。照射前に行うツボ押しでは、ローズ＆ハマメリスのオーガニックウォーターを含むシートマスクを用い、アロマが脳を刺激してコラーゲン生成を促すエストロゲン分泌を加速。さらに、コラーゲンジェルのマッサージで肌状態を整え、IPL効果をより引き出します。エストロゲン分泌がピークを迎える月経後の1週間は、コラーゲン生成を促すIPLに最適。攻めの美容で肌力底上げの時です！

女性ホルモンへの
気配りがプラスされた
IPLでプルプルお肌に！

オーナーセラピストの
佐藤さん

PROMOTION

初回限定プラン　IPLフェイシャル（フェイス＆ネックマッサージ付）

A フェイス　**$200**（通常$275）

B フェイス＆ネック　**$230**（通常$315）

※2回目以降は、1回の料金が初回限定価格×3回のプランで継続可
※41ページのバウチャーをお持ちください

1. IPLの光に反応してできるかさぶたは、約1週間で自然に落ちてお肌がトーンアップ。2. 美容業界20年、佐藤さんの手技が冴えるフェイス＆ネックマッサージ。3. 明るくて清潔なオーチャード駅徒歩圏内の店舗。

402 Orchard Rd #04-15 Delfi Orchard　☎ **6738-3736**
marlysalon.blog135.fc2.com（予約フォーム）
9:00～18:00（最終予約）　水曜午後・日祝 休

- フェイシャル（$100～）
- まつ毛エクステ・パーマ
- IPL脱毛（両ワキのみ）

monso HAIR DESIGN

髪がキレイ＝女子力高め♥
デトックスヘッドスパで女性ホルモンを活性化

小さい子どもがいるしチャンスがなかなか……とパサパサ髪に、カラーもプリン状態のあなた。育児による寝不足でホルモンバランス、崩れていませんか？「monso」はそんなあなたの味方です。なぜなら島内で唯一、日本人シッターサービスが無料。大人気のデトックスヘッドスパは、ジェルマッサージやスチーム、炭酸泉が含まれ、頭皮がほぐれることでホルモンバランスも整います。さらに「monso」お勧めのオーガニックヘアケア「Rolland」を使えば、よりダメージレスな潤う髪へ。カラーやカットは新スタイリストのYUSAKUさんにぜひご相談を。

デトックスヘッドスパで
頭皮のコリも解消！
女性ホルモンの
分泌を促します

1. 緑が映える、居心地のよいサロン。2. 頭皮のデトックスがツヤ髪への近道に。3. 日本人シッターさんがいるから親子で安心。

232 River Valley Rd（Liang Courtすぐ）
☎ **6836-5585**／**9017-0214**（SMS専用）
10:00～19:00　無休　Free WiFiあり
www.monsohairdesign.com
FB: monso hair design
※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～

パラペン、防腐剤、人工的な着色料を一切不使用。高品質な植物成分をベースに作られ、髪や頭皮をいたわるヘアケア「Rolland」。

PROMOTION

新スタイリストYUSAKUご指名で
全メニュー **20%OFF**

※4月末まで
※41ページのバウチャーをお持ちください

無料ベビーシッターサービス
平日10時～14時（要予約・割引併用不可）

日本とオーストラリア
含め美容歴12年
ショートからロングまで
お任せください！

新スタイリストのYUSAKUさん

ここから特集2
女性ホルモン減少に
負けない！
美容法

美容を通して人を幸せにするヤマノ最高峰のサロン

ホルモンバランスが崩れた“揺らぎ肌”を癒すなら
ドロンコ×アロマの「エッセンシャルフェイシャル」

クレー洗顔
白泥が古い角質など汚れを吸着させてすっきりオフ。同時にミネラルなど栄養を補給。

スチーム・吸引
スチームを当て毛穴を開かせた状態で、毛穴に詰まった悪脂肪を吸引マシンで除去。

アロマ吸引
肌の状態に合わせて全6種のブレンドオイルからチョイス。脳が刺激されトラブル改善に。
※妊婦用オイルもあり

保湿クレーパック
イタリア産ミネラルクレーにNMF（天然保湿因子）やセラミドをプラス。潤う肌に。

STEP

クレンジング
↓
クレーデコルテ洗浄
↓
クレー洗顔
↓
スチーム・ソフトピーリング
↓
スチーム・吸引
↓
アロマ吸引
↓
リンパドレナージュマッサージ
↓
クレーパック
↓
ヘッドマッサージ
↓
スキンアップ

リンパドレナージュマッサージ
ソフトなツボ押しから始まり、流れるような見事なハンドテクでリンパと血行を促進。

ブレンドアロマオイルはお悩みに応じて選択。たとえば生理前のニキビ改善には、皮脂分泌を抑えるタイムやベルガモットなどを調合したオイルを使用。

FACE PLUS BY YAMANO

自然の恵みドロンコとアロマの絶妙コンビ
リラクゼーション効果でHAPPYオーラ全開

80年以上の歴史を持つ「ヤマノ」の代名詞といえば“ドロンコ美容”。「エッセンシャルフェイシャル」の洗顔で使用する白泥は、落とす、潤う、与えるを同時に実現し、誕生から45年の超ロングセラー。また、仕上げで使用するイタリア産クレーパックは、ミネラルたっぷりで保湿力抜群です。このドロンコ美容に、アロマの力で安らぎをプラスすれば、お肌も心も潤って幸せオーラが開花。ブレンドオイルは肌状態と好みでチョイス。セラピストの手にオイルを塗り、深呼吸で吸引して脳に効能を送り届けます。さらにオイルが付いた手でツボをマイルドに刺激。続いてホホバオイルでデコルテから顔まで、肌を慈しむような優しいリンパマッサージを。ホルモンバランスが崩れ、むくみ、くすみ、ニキビでお悩みの方、MUST TRY！

PARTI 読者限定 PROMOTION

- エッセンシャルフェイシャル　**$100**（通常$150）
- さらに入会またはパッケージ購入でお好きなオプション **1回プレゼント**

※「琥珀リジェネレーション」は除く
※上記全て4月末まで　※41ページのバウチャーをお持ちください

181 Orchard Rd #04-02 Orchard Central
☎ **6509-3393**／**9646-0555**（日本語専用）
11:00～20:00（最終受付）　無休
FB: Face Plus by Yamano Singapore

- ベーシック・フェイシャル
  ビジター$120／月2回コース $160
- エッセンシャル・フェイシャル
  ビジター $150／月2回コース $210
  パッケージ価格 5回 $675／10回 $1200

※他にもさまざまなフェイシャルとオプションあり。パッケージなら忙しい方でも好きな時に通えます

お得な月2回の
定額制あり
生理周期に合わせて
通うのも◎

セラピストの
東村さん

自然派コスメと極上マッサージ
月2回コースで未来のお肌を変えよう

日本美容業界の先駆者である山野愛子のDNAを受け継ぐ「FACE PLUS BY YAMANO」。「泥」や「琥珀」など自然の恵みに着目し、オリジナルコスメを用いたフェイシャルを月2回のお得な定額制で提供中です。

いま注目は新発売の琥珀コスメ「ゼロシリーズ」。コラーゲンの生成を促す琥珀エキスのナノ化に成功し、肌深層部まで有効成分を届ける最高級アンチエイジングコスメを自宅ケアに取り入れて。

今だけ
特別価格で
販売中！

琥珀コスメ「ゼロシリーズ」。左からクレンジングクリーム（$189）、フェイシャルクリーム（$189）、パーフェクトローション（$248）、セラム乳液（$248）、リッチクリーム（$420）。※全て特別価格

Japore Corporation

ワンプッシュの濃密泡が優しくピーリング フルーツ酸効果でプルンプルン美肌

加齢による女性ホルモンの減少は、美肌の源コラーゲンの減少に大きく影響します。「Japore」の新製品、フルーツ酸AHAを含むアミノピーリングは、肌本来の再生機能を促してハリ艶ある若肌を呼び戻します。くすみや毛穴の黒ずみ、ガサガサ肌の原因である古い角質をAHAが優しく取り除き、コラーゲン生成をも促進。石鹸タイプとは違い、ワンプッシュで簡単にできるキメ細かな泡で顔全体を覆って10〜20秒後に水ですすぐだけ。テカテカ小鼻やTゾーンにもオススメです。また、ヘアケアには天然成分配合のノンシリコンシャンプー。日々のケアで頭皮環境を改善し、健康な髪を育てよう。

1. ワンプッシュでできるフワフワ濃密泡だから擦らずピーリング。耳の後ろやワキの下に使用して臭い成分も除去。2. 弱った頭皮と毛髪ケアには、シンガポールの皮膚科医と共同開発したノンシリコンアミノスカルプシャンプー（$48／300ml）。3. アミノ酸系洗浄剤をベースにしたAHAフォーミングクレンザー（$35／150ml）。明治屋シャンプー売り場でも販売中。

皮脂の酸化による
加齢臭や体臭の
予防にも効果的！

3

30 Toh Guan Rd #08-09
☎ **6665-3912**
www.japore.com.sg
Email：japore.suetsugu@gmail.com
※お買い求めは明治屋で

2

PARTI 読者 PRESENT

20mlノンシリコン アミノスカルプシャンプー **20名様**

応募方法：PARTIウェブサイトからお申し込み　www.parti.com.sg
締切り：4月25日　当選発表：5月2日

Eyelash Salon Vivi from Japan

上品まつエク＆モテネイルで速攻華やか またたく間に女子力チャージ！

名古屋に本店を構え、「365日いつもキレイな目元を」のモットーのもと、日本各地の女子たちに愛されている「Vivi」。まつエクには日本製の自社開発プロダクトを使っているからナチュラルな付け心地。上品な仕上がりだから、オンナ度もグッとアップ。そしてジェルネイルは女子の心を躍らせること間違いなしの凝ったデザインが目白押しで、どれにしようか迷っちゃう！ まつエク＆ネイルの同時施術なら時間も大幅セーブできちゃいます。日本人スタッフ常駐のうえ、Somerset駅直結で通いやすいロケーション。エイジングとともに華やぎが薄れてしまった目元＆指先を変身させて。

PARTI 読者限定 PROMOTION

- まつエク付け放題 他店オフ込　**$100**（通常$120）
- ジェルネイル お好きなデザイン何でもOK 他店オフ込　**$120**

※上記全て新規のみ、4月末まで
※41ページのバウチャーをお持ちください

181 Orchard Rd #03-21 Orchard Central
☎ **9151-6637**（日本語可、SMS可）
10:00〜22:00（20:00LO）　無休
www.eyelash-vivi.com　LINE ID：esb
FB: Eyelash salon VIVI from Japan

- ジェルネイル $80〜
- まつエク $60〜
- まつ毛パーマ $60

4 5

品のある
まつエクで
すっぴん美人！

1.2. 全アイリストが名古屋本店にて研修済で、技術力には定評あり。3. 個室でアットホームな接客。4. 上品なラメと淡いグラデーションで気品溢れる手元に。5. 北欧プリントのような大きめ&鮮やかな花柄がぱっと目を引く。

KANSHA HAIR DESIGN

美髪のヒミツはオーガニックヘアカラー ＋「3 STEPトリートメント」で潤いUP！

一度通ったらそのツヤ髪にハマる人続出！ それもそのはず「KANSHA」のヘアカラーは、オーガニックの本場ヨーロッパでも、特に厳しいイギリスの基準をクリアしているんです。頭皮への刺激も少ないから、ホルモン周期による敏感肌や、妊娠中・授乳中の方でも安心。さらに色持ちも◎。そこに日本発「ミルボン」3 STEPトリートメントをプラスすれば、毛先まで潤いヴェールに包まれ、指通りサラサラに。英国で腕を磨いた実力派MATSUNAGAさんに相談したら、あなたにぴったりのカラーに天使の輪ができるかも。出会いの春、美髪になって気になるあの人を振り向かせちゃおう。

1. オーガニックカラーによる自然なスタイリング。2. 英国製オーガニックカラーのほか、日本ブランド「ミルボン」のカラーも取り扱い。希望の色味を伝えて相談してみて。3. 信頼のイギリス製オーガニックカラー。4. サロンはオーチャード駅から徒歩圏内。

3

低刺激の
オーガニックカラーだから
ホルモンバランスを
崩しがちの方も安心

402 Orchard Rd #05-25 Delfi Orchard
（Orchard駅徒歩10分）
☎ **6733-0331**（予約優先、日本語可）
／**9711-9295**（SMS専用）
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　FB: KANSHAhairdesign from Japan

英国vidal sassoon 卒
MATSUNAGAさん

PARTI 読者限定 PROMOTION

- First time 艶グラセットMenu

カット＋カラー	$160
カット＋パーマ	$170
カット＋デジパ	$200
カット ＋ストレート	$240
カット＋カラー＋デジパ	$280

※通常価格　カット$70〜、カラー$100〜、パーマ$140〜

● 新規 カットのみ	20%OFF
● 2回目以降の方 通常価格より	10%OFF
● オーガニック艶カラー	＋$10
● ミルボン3STEPトリートメント ホームケアトリートメント	$15（通常$20）

※4月末まで　※41ページのバウチャーをお持ちください

Hair Studio Flamingo

髪のお悩みをハッピーに導く 自分の中の空気が入れ替わる癒しのサロン♡

白を基調にグリーンに囲まれた「Flamingo」は、まさにオアシスのよう。多湿の当地でも扱いやすく、クセ毛・多毛さんでもお手入れが楽になる髪型作りを得意とするヘアサロンです。オープン以来、高満足度キープの秘密は東京の表参道、銀座の有名美容室出身で技術力の高いスタイリストのみ在籍し、髪質に合わせた施術やトリートメントをしてくれるから。ヘアカタログ大手4誌掲載の実績を持つTakeさんも加入し、ますます頼れる存在に。可愛い看板が目印のサロンは、アクセスしやすいタンジョンパガー。ここで「らくちんヘアなのに綺麗な髪」へとイメージを一新しよう。

1

2

7 Neil Rd（Tanjong Pagar駅徒歩8分）　☎ **8726-2116**（日本語、SMS可）
9:30〜　※予約時間はご希望に応じます。お仕事後に来店可
無休　FB: Hair Studio Flamingo　※ロング料金なし

スタイリストの
AYUMIさん（左）、TAKEさん（右）

PARTI 読者限定 PROMOTION

全メニュー **10%OFF**

● カット	男性 $63（通常$70）　女性 $81（通常$90）
● 3ステップトリートメント	$72（通常$80）
● リタッチカラー	$108（通常$120）
● フルカラー	$117（通常$130）
● カット＋トリートメント	$135（通常$150）
● カット＋カラー＋トリートメント	$225（通常$250）
● カット＋ケラチントリートメント	$342（通常$320）

※4月末まで　※41ページのバウチャーをお持ちください

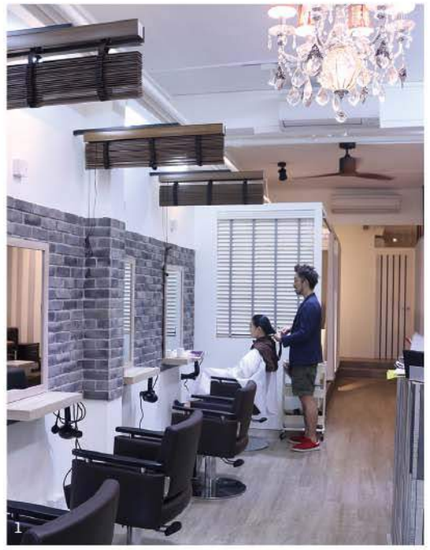
1. グリーンと明るい自然光で癒される店内。営業終了時間は予約次第だから、お仕事帰りにも通える。2. 店舗目印の看板もかわいい。3. 15種類以上の中から髪質・お悩みに合わせて選べるトリートメントや、ヘッドスパも人気。4. Takeさんはお手入れらくちんヘアや、美髪に導くエキスパート。表参道勤務時代では、芸能人やモデルも担当していた実力派。

特集2
女性ホルモン減少に
負けない！
美容法

RuleR Singapore

ケラチン補給で、うねり・癖をなかったことに！ ナチュラル感のあるストレートヘアにリピ続出

お肌ならずとも、頭皮・髪にも"曲がり角"があるってご存知？ 30歳を過ぎ、エイジングとともに減少する女性ホルモンの影響で艶を失い、うねりが出てしまった髪には「ケラチントリートメント」を。ケラチンとは髪の主成分であるタンパク質の一種。これをたっぷり塗布し、ヘアアイロンを使って奥深くまで浸透。毛先までナチュラルさのあるストレートヘアに仕上がります。ヘアサロン「RuleR」のカット技術と合わせ、お手入れしやすいサラサラ髪を手に入れよう。カウンセリングを大切にした、気さくなスタッフたちとの美髪トークも楽しいですよ。



1. クラークキー駅から徒歩4分で通いやすい立地。2. シャンプー後、入念にトリートメント液を塗布。ダメージレスなのもうれしい。3. トリートメント液つけて15分後、ヘアアイロンで栄養素を髪の深部に送り込む。

スタイリストのYOSHIさん

女性ホルモン減少で髪がうねることも。まとまりにくい髪にケラチン補給を！

PARTI 読者限定 PROMOTION

- ケラチントリートメント＋カット **30%OFF $259**（通常$370）
- ケラチントリートメント単品 **20%OFF $240**（通常$300）
- お得なセットメニュー **30%OFF** 単品メニュー**20%OFF**

※5月末まで
※41ページのバウチャーをお持ちください

7 Circular Rd
（Clarke Quay駅E出口徒歩4分）
☎ **6532-2533**／**9787-4118**（SMS）
※電話、SMSは日本語可
10:00〜20:00 LO　土日祝19:00 LO　無休
LINE: @ffn9271o　FB: RuleR Singapore
Instagram: ruler.singapore

Dion Salon

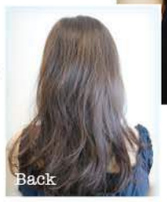
健やかにキレイを目指すオトナ女子の味方 頭皮に優しいNY発ヘアカラー「REDKEN」

このスタイリストさんとは本音で語り合えるかも。そんな安心感と腕前に魅了され、たくさんの常連に愛されるASUKAさん。薬剤が皮膚から吸収されるリスクなどをきちんと学び、産後などでホルモンバランスが崩れた女性にはとくに慎重なアドバイスをしてくれます。使用しているNY生まれのカラー剤「REDKEN」はアンモニアフリーで、ダメージレス。さらにカラー後には、ケミカル除去トリートメントをサービス中。似合わせカラーを作り出す技術も高く、体験した営業Aもご満悦。くすみ感のあるオリーブブラウンで旬顔に。ロングのカットが得意なASUKAさんはコテの使い方なども伝授！

体内に影響のあるケミカルを除去できるシャンプーがあるのでぜひトライして

スタイリストのASUKAさん

1. 北海道出身で、温かい人柄のASUKAさん。2. 毎日のお手入れでケミカル除去できる韓国製シャンプー＆トリートメント（$98）。カラーの色持ちもアップ。



外国人風カラーでこなれ感をプラス。毎日コテを使用する営業Aに合わせ、毛先は動きを出しやすいカットに。

PARTI 読者限定 PROMOTION

- 全単品メニュー **10%OFF**
- 全メニューにケミカル除去トリートメント **無料サービス**
- お得なセットメニュー
  - カット＋トリートメント「ロレアル／ケラスターゼ」**$160**（通常$220）
  - カット＋アンモニアフリー・カラー「REDKEN」**$200**（通常$260）
  - カット＋ロハス・パーマ **$230**（通常$250）
  - カット＋縮毛矯正 **$300**（通常$350）

※4月末まで　※41ページのバウチャーをお持ちください

6 Eu Tong Sen St #03-73 The Central（Clarke Quay駅直結）
☎ **6534-7866**（英語のみ）／
9636-8519（日本語・英語可、SMS・WhatsAppのみ対応）
10:30〜20:00（土日祝19:00まで）月休　完全予約制
●カット 男性$80、女性$90

VOX AVEDA SALON SPA STORE

植物の恵みで髪と肌をトータルケア 大人だけが出せる自然な美を追求

髪のツヤや肌のくすみ、女性ホルモンの減少に体は驚くほど正直に反応します。オーガニックブランド「AVEDA」のスパ＆ヘアサロン、「VOX」で髪＆肌の総合的なケアを。ハードな環境にさらされたお肌を、若々しい透明肌へ導くのは「トゥラサラ・フェイシャル」。ブラッシングで角質を浮かせ高精度の植物オイルで優しくオフし、くすみを撃退します。「ボタニカル・セラピー」は個々の髪と頭皮の状態に合わせてカスタマイズし、根本から健康な髪へ。どちらも、植物プロダクトの極上オイルとセラピストYUKARIさんの絶妙手技で至福の時間。ヘアサロンも日本人スタイリスト常駐。植物由来成分がダメージを抑えて染めるヘアカラーがオススメ。

1. 髪・頭皮の様々な問題に対応するボタニカル・セラピーは、ヘアトリートメント$65（肩上）・$75（肩下）、スカルプトリートメント$75（男性）・$95（女性）。2. トゥラサラ・フェイシャルは血行も改善。この即効力、実感してみて。3. オーガニックを究めたAVEDAの自信作「トゥラサラ」。自宅ケアにはブラシとオイルのセット（$160）を。

◎ VOX AVEDA SALON SPA STORE
111A Killiney Rd（Somerset駅出口A徒歩5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）　無休
Email: info.voxstudio@gmail.com　www.voxstudio.co　FB: voxsalonspa
※YUKARIさんによるスパは、朝8:30からの特別予約も受け付けています

◎ V aveda salon & spa
36 Swiss Club Rd Swiss Club Pavilion（Bukit Timah Rd沿い）
11:00〜19:00　月休　☎ **6463-0400**／**9655-8165**（日本語専用・SMSのみ）
※Sixth Avenue駅出口Aのタクシースタンドからフリーシャトルバスあり
※$65以上の施術の方はレシート持参でタクシー代$10キャッシュバック
※スパサービスは間もなくスタート　※Swiss Club非会員の方も来店できます

落ち着いた店内はアロマの香りで癒される。日本人セラピストYUKARI、スタイリストKIMIE、SATSUKIが常駐。

PARTI 読者限定 PROMOTION

- 特別ご褒美ケア **$35**
  1. ボタニカルオイル使用スカルプケア
  2. ボタニカルシャンプーでヘアケア
  3. 日本人スタイリストによるカウンセリング＆スタイリング
- トゥラサラ・フェイシャル or チャクラバランシング・ボディ（通常$120／75分）**20%OFF** ※Killiney店限定
- ボタニカルカラー **肩上$120**（通常$180）**肩下$150**（通常$240）
- 女性は カット税込 **$80**（通常税別$95）

※Killiney店とSwiss Club店ともに適用　※上記全て新規のみ
※4月末まで　※41ページのバウチャーをお持ちください

REXE リグゼ

自宅で本格フィットネス×食事指導で 乱れたホルモンバランスを軌道修正

理由のないイライラや重い生理痛は、運動不足による女性ホルモンのバランスの乱れが原因かも。「M-Fit」からバージョンアップして生まれ変わった「REXE」なら、一流トレーナーによる個別指導が受けられ、気軽に改善への一歩を踏み出せます。個々の身体の状態や目標にカスタマイズされた的確な運動やオリジナルのタイ古式ストレッチはシェイプアップだけでなく、自律神経の活性化によるホルモンバランスの改善や、良質な睡眠によるホルモン分泌量の促進にも大きな期待ができます。さらに、正しい食事＆ファスティング指導による体内からのアプローチで美しいボディラインを手に入れながら肌トラブルも解消できます！

1. きついトレーニングも基礎から丁寧に教えてくれるので初心者でも安心。2. トレーナーが基本的な道具一式を持参。プールサイドやお部屋でもトレーニングできる。3. 解剖学や栄養学に精通した経験豊かな日本人トレーナーが、一人ひとりに合った無理のないプランを提案。

4月のPROMOTION

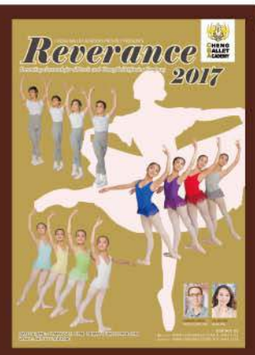
① 1か月お試しダイエットコース **$1,000**　※入会金なし
- 60分パーソナルトレーニング（週1回／計4回）
- トレーナー作成メニューによる自主トレ（週1回／計4回）
- 毎日の食事指導　・ファスティング（月2回）

②ファスティングキャンプ
酵素ファスティング ビギナーコース（通常$120）
5名以上で**$80**／1人、10名以上で**$60**／1人

③ 健康お役立ちファイルプレゼント
新しくシンガポール赴任＆REXE公式LINE ID（@yum5591i）登録の方
▶「シンガポールで気をつけた方がよい食習慣」冊子プレゼント

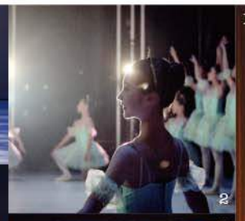
※4月末まで　※41ページのバウチャーをお持ちください　※詳細はご相談ください
※お問い合わせ、お申し込みは電話かEmailで（日本語可）　☎ **9825-7716**
Email: info@rexesg.com　LINE: @yum5591i　www.rexesg.com

トレーナーの青柳さん（左）と原さん（右）



Reverence 2017

日時：5月 27日（土）18:00～
　　28日（日）12:00～、18:00～
会場：NUS UCCシアター
　　$25、$35、$55（GST別）
※チケットはチェンバレエ受付にて販売
※サポーター大募集！



1. 発表会は年2回。昨年12月に開催された発表会「THE SLEEPING BEAUTY」。見事な舞台装置も圧巻。2. ドキドキしながら出番を待つ生徒さん。3. 発表会にはロシア大使をはじめ、たくさんのVIPも出席。4.「SJ50」イベントの一環にも。5.6.7.8. 5月の発表会「Reverence」ではコンテンポラリーからクラシックまで堪能できる。プリバレエのキュートな舞台も楽しみ。

ジュニアカンパニーが世界で活躍！

「チェンバレエ」内で選抜された約30名の10代の生徒で構成。世界のトップを目指して挑戦中！

コンペティション

1年に2～3回、世界の大会に出場。今年1月は日本で開催された「NBA全国バレエコンクール」に参加。5名が見事、受賞！ また、WBC（ワールド・バレエ・コンペティション）に6名が予選を通過し、米国で開催される6月のファイナルに向けて練習中です。

2017年度NBA全国バレエコンクール　受賞者

コンテンポラリー部門1位	レイラさん
コンテンポラリー部門レスポワール賞	リョウスケ君、ハナさん
クラシック小学生5～6年生男子部門2位	ケンゾー君
クラシック中学生男子部門4位	リョウスケ君

スカラシップ

アジア各国から優秀な生徒をシンガポールに招き、「チェンバレエ」で1週間集中レッスンを行うスカラシップ制度を開始。今年2月には8名の生徒がマレーシアや台湾などから集まりました。「チェンバレエ」はシンガポールに留まらず、広くバレエの振興に努めています。

ロシアの超名門へ 短期留学

由緒あるロシア国立ワガノワ・バレエ・アカデミーに10名の生徒が1週間の集中レッスンを受けに出かけました。本来、門をくぐることすら難しい名門校に留学できたのは、ワガノワの校長先生とチェン先生の間に信頼関係があってこそ。一流ダンサーの卵であるワガノワの生徒たちとレッスンをともにし、大いに刺激となりました。

チェン先生（右）と奥さまのヤーリン先生（左）は、コンクールで「ベストコーチング賞」など、輝かしい賞を受賞。

204 Bukit Timah Rd
#03-00 Boon Liew Building
（Newton駅から徒歩8分）
☎ 9092-1103／8693-3538（日本語）
www.chengballet.org/jp（日本語サイト）
FB: ChengBallet.JP

• Ballet Lesson •

CHENG BALLET ACADEMY

スタジオが大幅拡張！GRAND OPEN
講師の熱意、生徒のやる気が夢の扉を開ける

ひと度、"チェン・マジック"に魅了された生徒は、子どもだろうと、大人だろうと、バレエに夢中！ それはどんな魔法なの？ 生徒たちに尋ねると、講師たちの熱意がスタジオ全体に充満して、生徒たちをどんどん引き込んでいくという。この環境を創り上げたのは、校長のチェン先生と奥さまのヤーリン先生。独自のトレーニングを受けた講師たちは、厳しくも生徒を激励することを決して忘れないのだとか。

チェン先生は語ります。

「私たちのアカデミーは世界のトップを目指す環境が整っています。でも誰もが将来ダンサーになるわけではない。ここで培った表現力、礼儀作法、集中力、鍛錬することは必ず生徒たちのライフスキルにつながっていきます」

この春、「チェンバレエ」はさらなる飛躍を目指し、スタジオを大幅拡張。それを記念して4月は、ベビーバレエのプロモーションを実施します。さあ、夢の舞台へ第一歩を踏み出そう！

バーレッスンが始まるプリバレエクラス。大きな窓を持つスタジオは開放的。

先生の目がとても真剣で、
スタジオでは足の先までピシッとなります。
大人クラスも多彩で、インナーマッスルまで
丁寧に見てもらえるうえ、
振り付け指導もあって楽しいです。

まいらちゃん（6歳）とママ

生徒のやる気レベルが高く、
自然と引っ張られて自分から週4回レッスンに。
先生の言葉が励みになって、
目の前の課題を克服して成功例を積み上げ、
自分に自信がつきました。

彩加ちゃん（11歳）と逸朗くん（6歳）とママ

スターターキットと
オリジナルトートバッグ。

PART1 読者限定 PROMOTION　スタジオ拡張 GRAND OPEN記念

- ベビーバレエ（3～5歳）
  - トライアルレッスン **無料**（通常$30）
  - 1タームのレッスン料**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**
- オープンクラス
  - 1タームのレッスン料 **10%OFF**

※1タームは8回
※4月末まで　※41ページのバウチャーをお持ちください

コース＆料金

- ベビーバレエ
  $179.80／1ターム（1レッスン45分）
- プリバレエ
  $188.30／1ターム（1レッスン60分）
- トライアルレッスン $30
  （子ども・オープンクラス）

※GST込み
※レッスンは英語
※スキルアップにはバレエ1～8、大人バレエもあり

●ケーススタディー●
Aさん一家の「家計ドッグ」結果

学資保険

毎月$382 ×10年間（払い込み期間）35歳 → 45歳
総払い込み額 $45,840

満期保険金を一括で受け取り
● 52歳（子ども17歳）
総受け取り額 $50,000 ＋契約者配当金（運用による）

個人年金

毎月$550 ×15年間（払い込み期間）35歳 → 50歳
総払い込み額 $99,000

毎年$12,880 ×15年間（受け取り期間）65歳 → 80歳
総受け取り額 $193,200 ＋満期契約者配当金（運用による）

※シミュレーションは参考例なので、条件によって異なります。ニーズに合わせて払い込み期間や保険期間が異なるプランもございます。詳細はご相談ください

取り扱い生命保険会社：エーアイエー、アビバ、アクサ、フレンズプロビデント、ゼネラリ、マニュライフ、エヌティーユーシー、ラッフルズヘルス、オールドミューチュアル、トランスアメリカ、東京海上、エチカ、チャイナライフ

6 Shenton Way #09-08 OUE Downtown 2 ☎ 6372-5706
Email: chika.yamashita@proinvest.com.sg（山下千華）
www.proinvest.com.sg

PART1 読者限定 PROMOTION
山下さんのコンサルテーション費
一律 $321（通常$400）
※GST込み。初回にお支払いください。
二回目以降のご相談費用はかかりません
※5月末まで
※41ページのバウチャーをお持ちください
※予約及び相談内容はメールでご連絡ください
chika.yamashita@proinvest.com.sg

●Money●
PIAS
プロフェッショナル・インベストメント・アドバイザリー・サービシズ

家計簿見直しから、保険加入、資産運用まで 日本人アドバイザーによる「家計ドック」

春は気持ちも新たに、生活を一新するチャンス！　人間ドックならぬ「家計ドック」を受けてみませんか？　独立系ファイナンシャル・アドバイザー（IFA）の山下さんは当地で10年以上のキャリアの持ち主。家計簿を見ながら無駄な出費を見つけてカットの提案をしたり、将来の不安を解消すべく貯蓄型保険の加入を検討したり、まさに家計のよろず相談屋さん。「金融ハブであるシンガポールに住むメリットを生かして資産運用したいけれど、どうすれば？」といった質問も山下さんなら豊富な知識を生かし、あなたにぴったりの妙案を出してくれるはず。

18社の保険会社のプランを比較検討し、契約までサポートします

山下千華さん
PIASシニア・ファイナンシャル・コンサルタント

シンガポールで日本人初のIFA資格を取得。2006年より金融のプロ集団「PIAS」にて現職に就く。保険の相談、投資アドバイス、資金のリスク管理など包括的な資金設計のサポートを行う。

●Chinese Restaurant●
Jing Hua 京華小吃

これぞ王道！ローカルも愛する絶品小籠包 箸が止まらない人気飲茶ダイニング

当地に美味しい中華料理は数多くあれど、外せないのがこの「チンホア」。シグニチャーは小籠包。一つひとつ手作りされた薄皮、そこにギュッと詰まった具がアツアツの汁とともに口の中で溢れ出す瞬間は、まさに至極のひととき。編集Mのイチオシは三鮮焼き餃子。パリっと香ばしく焼き上げられた厚めの皮はもっちり触感でヤミツキ。そして〆の甘味にはあずき入りパンケーキを。パリパリもちもちした皮はこしあんとの相性も抜群なんです。ランチはもちろん、ディナーや大人数のパーティーにも使い勝手良好。しっかりお腹を空かせて向かいましょ！

1

2

3

4

◎ 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

◎ Orchard 店
390 Orchard Rd #B1-04/05
Palais Renaissance ☎ 6733-8231

（Bugis・Orchard 店は営業時間共通）
月〜金 11:30〜15:00、17:30〜21:30
土日祝 11:30〜21:30　www.jinghua.sg

1. 小籠包や餃子に加え、肉味噌たっぷりのジャージャー麺（$7.50）も大人気の一品。皆でシェアしてたっぷり楽しんで。
2. あずき入りパンケーキ（$11.80）は程よい甘さでペロリと食べられちゃう。3. マンゴープリン（$4）はオーチャード店限定。
4. 好立地のOrchard店には、ソファ席や10〜12名までOKの個室も。ベビーチェア完備でファミリーにも嬉しい。

AKI

S.A.D's

Hair design

MENU

Package

Cut + Treatment	$180~
Cut + Color + Vital treatment	S240 M260 L280
Cut + Perm + Vital treatment	S240 M260 L280

Treatment

Standard system	$100~
Special system	$180~
Platinum system	$220~

Color

Single color	$130~
Half head highlight	$90~
Add on nutrient of hair	+$50

YOSHI

233 River Valley Rd RV Point #01-01 TEL: 6235 0570 11:00~20:00 Closed on Mon
http://nilfake.info Email: corp@nilfake.biz FB: sads.sg Instagram: s.a.ds

First Time Customer 20% OFF

1. 受付、看護師ともに日本人スタッフ常駐。予約手配や保険の手続きもスムーズ。2. クリニック全体は木目調のインテリア。安心感がある、清潔でキレイな診察室。3. クリニックと同じ階にある、ファーラーパークホスピタルの個室。大きな窓、最新設備にバス・トイレ完備で快適。4. ニチイのキャラクター、オーストラリアン・ラブラドゥードルの可愛いぬいぐるみもお迎え。

• NICHII INTERNATIONAL CLINIC •
ニチイ インターナショナル クリニック

現地の医療×日本のサービスクオリティー
海外生活も安心の頼れる日系クリニック

駅至近&充実の駐車場設備でアクセス便利な「ニチイインターナショナル クリニック」。総合診療医である女性院長・陳先生による“ワンストップ総合医療”が特徴です。専門の科で縛られることなく、症状に対し幅広い視点で診察。本来は小児科で診るお子さんとママが一緒に診察を受けることも可能です。専門的な治療が必要になれば最も適した診療科を紹介。効率的に受診ができます。

院長の陳先生は、日系クリニック勤務歴16年で日本語も堪能。シンガポール人として、当地特有の病気も知識豊富です。看護師・受付は日本人が在籍、言語の不安は一切ありません。万が一、入院となれば同じ建物内にある当地最新の私立病院「ファーラーパークホスピタル」をご紹介。当地に1台しかないマンモグラムなどの最新設備がある病院です。当クリニックと同じ階のベッドを優先確保、通訳サービス・駆けつけサポートといった、密な連携とサポート体制も整えています。

日本における医療関連、ヘルスケア事業最大手の「ニチイ学館」のクリニックなので、日本の医療機関との連携も盤石。サービスレベルは独自の満足度調査で95%以上が「満足」と回答するほど。丁寧な総合診療によってあらゆる症状の不安を解消できるのも嬉しいポイントです。

診療科目

内科、外科、小児科、婦人科、皮膚科など幅広い診療科に対応し、総合的に診療

※例えばご家族でお子さまとご両親、一緒に受診できます

- 日本語で診療可能
- 検査・専門医も日本語でサポート
- 各種保険のキャッシュレス対応
- 健康診断・予防接種も可能

ファーラーパークホスピタルについて

- **充実の設備**
  画像診断や放射線検査の最新設備を装備。検査が必要な場合は同一施設ですぐ受診可。
- **病院環境**
  シンガポールで最も新しい病院。ファーラーパーク駅真上の好アクセス。ホテルも併設。
- **サポート体制**
  入院時もクリニックのスタッフによる手続きや日本語対応で、継続的にサポート。

ニチイ インターナショナル クリニック

1 Farrer Park Station Rd #07-05/06 CONNEXION
(Farrer Park駅真上)
☎ **6511-9300／6511-9301**(日本語専用)
9:00～12:00、14:00～17:30(土は9:00～12:00)
日祝休　www.nichii-icl.com.sg/Japanese
※キャッシュレス受診　※通訳サービス

日本人の小児科医がスタンバイ！ お気軽にご相談ください

小児科オンライン
for ニチイインターナショナルクリニック

LINEやSkype利用の新サービス！ 日本人小児科医に無料で医療相談

楽しいけれど不安も多い、シンガポールでの子育て。子どもの体調は、いつの間にか変わっているもの。クリニックの営業時間なんてもちろん関係なし。子ども特有の病気や、シンガポールならではの症状もあって、判断も難しくて迷ってしまうことも。

「ニチイ インターナショナル クリニック」では、そんなあなたをサポート。日本人の小児科医が、遠隔で医療相談に応じるサービスが今年から開始！ 平日17時～21時の間で利用できるから、遅い時間でも相談できるのが嬉しいところ。クリニックを受診した小児患者さんの親御さんに、無料で利用できるクーポンを配布しています。

利用方法は簡単。即日利用可の事前予約システムで日時を予約して、開始時間になったらLINEやSkypeで医師にご相談を。また、相談時間は1回10分となっていて明確。テキストチャットでの質問はもちろん、パソコンやモバイル端末にカメラが付いていればテレビ電話を利用してお子様の状況を直接医師に伝えられるので、非常に便利です。しかも医療相談だけでなく、「離乳食を食べてくれない」「アレルギーがある子への食事はどうすれば？」など、子育てに関する相談もOK。「ニチイ」は家族の健康だけでなく、海外育児もサポートします。

ご利用に関して

「ニチイ インターナショナル クリニック」を受診された患者さんに一定期間無料でサービスを利用できるクーポンを配布

予　約　ウェブサイトから申し込み
(www.nichii-icl.com.sg/japanese/syounika_online)
相談受付時間　17:00～21:00(平日のみ)
相談時間　1回10分
対象年齢　0～15歳
方　法　LINE、Skype、電話

ご利用の流れ

1. **ニチイで受診、クーポンを受け取り**
2. **オンラインで予約日時を選択**
   事前予約制なので相談時間をしっかり確保
   即日予約も可能
3. **基本情報の入力**
4. **予約確認メールを受信**
5. **相談開始**
   時間になりましたら確認メールに記載された連絡先に、ご自身でつないで相談を開始してください

※すでに日本で展開している「小児科オンライン」と「ニチイ インターナショナル クリニック」の提携によりシンガポールでサービスを行っています

1. 左より菊地先生、プォア先生、戸谷先生。2. 予防接種やベビーチェックなどは、一般内科のプォア先生にご相談を。3. 整形外科の戸谷先生は、最先端の「超音波診断装置」を使った検査も実施。4. キッズルーム完備。5. Novena駅直結で通いやすい。

• Nihon Premium Clinic •
ニホンプレミアム クリニック

皮膚科の日本人医師が加わりますます充実
必要な医療のすべてがワンストップで

シンガポールの医療システムでは、専門治療を受ける際、患者が専門医の元へ“出向く”のが慣例。しかし当院では専門医が「ニホンプレミアムクリニック」に“来る”体制を実現！　いつもの診察室で、ホームドクター(主治医)と共に専門医の診察を受けることができるんです。ホームドクターが通訳するとともに、豊富な経験と知識で、ベストな治療方針を一緒に検討。ホームドクターは入院先にも訪問してくれるので、言葉の心配ご無用です。この体制を作り上げたのは、当地における日本人医師のパイオニアで在星歴32年の橋口先生。

昨年は、皮膚科の菊地先生が仲間入り。赤ちゃんから大人まで、女性医師による細やかな皮膚科の診療・治療が受けられるようになりました。「シミ美容相談」をはじめ、南国ならではの肌トラブルにも親身に対応。「痕を残さずにニキビを治す方法」などセミナーも好評です。また、ゴルフやテニスで負傷してしまった方は、スポーツ外傷・整形外科の戸谷先生にご相談ください。

当院は、メディカルハブとして発展するノヴィナにあり、精密検査などもスムーズ。信頼できるホームドクターと出会い、安心して海外生活を送りましょう。

ニホンプレミアムクリニック

10 Sinaran Drive #11-12/13/30 Novena Medical Center
(Novena駅直結、スクエア2内)
☎ **6397-2002**
受付時間：月～金 9:00～12:30、14:00～17:30　土 9:00～12:30
夜間診療：月～金 17:30～19:30　日曜診療：10:00～12:00　祝休

診療科目

- 総合診療科　• 内科　• 外科　• 皮膚科　• 小児科
- 整形外科　• 手の外科　• 血管外科　＊ 眼科　＊ 耳鼻咽喉科
- ＊ 産婦人科　＊ 消化器外科　＊ 健康診断　＊ 予防接種　※「＊」は予約制

皮膚科医の菊地先生に聞く　水いぼ(伝染性軟属腫)

日本では夏場に流行る「水いぼ」。薄着で、プールに入る機会の多いシンガポールでは一年中多く見られます。いぼを押すと出てくる白い物質や、患児が使用したビート板などに触れることで次々に感染が広がります。

幼児・小児に多くみられ、自然に治る子もいますが、長期間かかる子います。学校を休む必要はありませんが、周囲の小児に感染することを考慮して治療することをおすすめします。いぼの数が増えるようなら早めに受診しましょう。

潜伏期間は14～50日程度。治療中や後も、すでに感染していたウイルスによって広がることもあります。ドライスキンやアトピー性皮膚炎などで、皮膚のバリア機能が破たんしていると感染しやすくなります。保湿剤によるスキンケアと、湿疹の治療をきちんと行いましょう。また、プール後の保湿はとても大切です。消毒のための塩素により皮膚表面が脱脂され感染しやすくなっています。兄弟や身近な友達が感染した場合、入浴やタオルを別にし、直接肌と肌を接触させないように注意してください。

皮膚科
菊地先生

● Nippon Medical Care ●

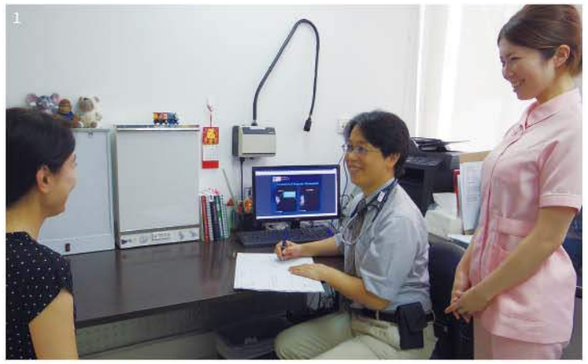
日本メディカルケアー

日本人ドクターが妊婦さんをフルサポート
産後はベビーを連れて家族で通えるクリニック

一般診療もさることながら、とくに産婦人科が大好評の「日本メディカルケアー」。産婦人科医の鍋島先生は、海外出産で不安を抱える妊婦さんの強～い味方です。ローカル医師とタッグを組んで、妊婦さんが一番不安な分娩まで手掛けてくれます。昨年は日本人助産師が仲間入りし、妊婦クラスや産後の授乳指導も行っています。また鍋島先生は、日本の大学病院では不妊治療を専門にしていたとあって、赤ちゃん待ちご夫婦に的確なアドバイスを提供。人工授精、体外受精へステップアップの際は、専門医と連携してサポート。日本での治療を希望する場合もクリニックの紹介、当地でのフォローなど親身に対応してくれます。

女性特有の疾患に関しても鍋島先生にご相談を。乳がんの知識と経験も豊かで、セカンドオピニオンなども受け付けています。また、当地の医療体制に精通しているので、最先端の腹腔鏡手術を行う専門医をはじめ、多くのスペシャリストと密に連携。診察の際は同行し、手術にも立ち会ってくれます。海外の医療現場で心もとない状況のなか、鍋島先生の存在にどれほど救われることか。どんなときも穏やかで頼りになる、それが鍋島先生なのです。

さらに当院には、日本語が堪能なシャオ先生と、女医のリム先生も家族の健康を見守ります。グレニーグルス総合病院内にあるので、健康診断やドック検診もワンストップ！



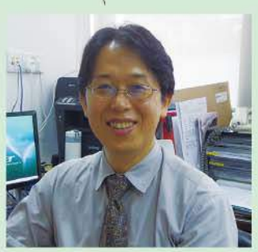
1. 産婦人科の鍋島先生はいつも朗らか。年に一度は、婦人科検査で訪れよう。2. 受付も日本人スタッフ常駐なので、予約手配、保険手続きなどもスムーズ。3. グレニーグルス総合病院の個室。きれいで快適。4. 高度な医療設備が整うグレニーグルス総合病院のアネックスブロック3階に位置。

診療科目

- 内科　●小児科　●外科　●産婦人科　●皮膚科、その他一般診療
- 予防接種（一部要予約）　●乳幼児健診　●健康診断（予約制）
- 各種ドック検診（予約制）・専門医紹介・入院など

日本メディカルケアー

6A Napier Rd #03-37 Annexe Block Gleneagles Hospital（植物園隣り）
※病院の正面左手アネックスブロック棟入り口から3階へ
☎ 6474-7707／6479-3722（健康診断／オンライン申込可）
9:00～12:00、14:00～17:30（土は9:00～12:00）
※「マタニティー・パッケージ」などをご用意。詳しくはお問い合わせください



産婦人科医の鍋島先生に聞く　子宮頸がんについて

子宮頸がん検診を受けていますか？ 子宮頸がんは子宮の入り口（子宮頸部）にできるがんで、日本では20～30歳代の若い世代で増加傾向にあります。実は、子宮頸がん検診はとても優等生です。膣内に剥がれた細胞を回収するだけなので、体の負担はほぼゼロで、直接細胞を見るため、早い段階（前がん病変）で見つけることができます。前がん病変であれば、ほぼ100%完治する、こんなに優秀ながん検診は他にはありません。また、子宮頸がんは原因が分かっている数少ないがんで、最も典型的な扁平上皮がんはヒトパピローマウイルス（HPV）の感染をきっかけにおこります。最近はハイリスクのHPV感染を検診と同時に調べられるので、今がんになっているかだけでなく、将来がんになる可能性が高いかを調べることまでできます。それなのに、いまだ日本では毎年1万人を超える女性が子宮頸がんになり、3千人くらいの女性が子宮頸がんで亡くなります！ ちゃんと検診を受けていれば、亡くなるどころか、子宮を失うこともなかったはずなのに……。最近ではHPVワクチンもでき、子宮頸がんを予防することすら可能です。ワクチンと定期検診で子宮を救いましょう！

● Japan Green Clinic ●

ジャパングリーンクリニック

子どもから大人までトータルにサポート

日本人医師団・日本語医師を中心とする医療スタッフにより当地で30年余りの診療実績を持つジャパングリーンクリニック。オーチャードロード、パラゴン内の本院は、小児科、内科、外科、耳鼻咽喉科などを中心とする外来診察の他、乳幼児健診、予防接種など、子どもから大人まで対応しています。院内にはX線、内視鏡、血液検査装置などの医療機器を備え、外来はもとより各種の健康診断で在星邦人の健康管理をサポートします。肩痛・腰痛などの治療や怪我のリハビリは日本人理学療法士がフォローアップ。日本人歯科医師による歯科クリニック（JGHデンタルクリニック）もあり、一か所で幅広い診療を受けられることが本院の特徴です。

これに対してシティ分院は、MRTラッフルズプレイス駅から至近という立地と待ち時間を最小限とする予約制の採用で多忙なビジネスマンのニーズに対応。予防接種では近隣諸国への出張の多い人のため狂犬病や黄熱病などの各種ワクチンを用意しています。また、シンガポール人専門医を招いて眼科診療を行い、大切な目の健康を守ります。

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）
290 Orchard Rd #10-01 Paragon　☎ 6734-8871
受付時間：月～金 9:00～12:00、14:00～17:30　土 9:00～12:00　日祝休

診療科目

- 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*　●健康診断*　●医療検査（X線、内視鏡、血液他）*
- 理学療法（腰痛・肩痛など疼痛ケア、リハビリなど）*

※歯科はJGHデンタルクリニック（当院内）　※「*」印は予約制

◎シティ分院（MRTラッフルズプレイス駅 B出口至近）
11 Raffles Place #19-02 One Raffles Place Tower1　☎ 6532-1788
受付時間：月～金 9:00～12:30、14:30～17:30　土日祝休

診療科目

- 一般内科　●眼科　●予防接種　●健康診断　●理学療法

※予約制　※一般内科と予防接種以外は日時設定あり

www.japan-green.com.sg
夜間・休日は日本語オペレーターが提携の専門医を紹介　☎ 9668-1056
JGHグループ：倉敷成人病センター（岡山）
ジャパングリーンメディカルセンター（ロンドン）
上海グリーンクリニック（上海）

1. 本院の健診・予防接種ロビー。2. シティ分院の眼科検査。3. 腰痛や肩痛をケアする理学療法。4. 本院受付。

健康診断について

カロリー過多・塩分過多の食生活、飲みすぎ、運動不足、喫煙、精神的ストレスなどは、長年続くと知らぬ間に身体に影響を及ぼし、やがて高血圧症、糖尿病、心筋梗塞、脳卒中など、生活習慣病と呼ばれる病気に発展してしまいます。そのため、健康診断で定期的に健康状態を確認し、結果に応じて生活習慣を修正していくことが重要です。海外で仕事や生活ができるのも健康だからこそ。積極的に健康診断を受けましょう。

コレステロール、中性脂肪、血糖、肝機能などの血液検査や、身長・体重による肥満度計算、血圧測定は健康診断に含まれている基本的な検査項目です。その他、心電図、X線、腹部超音波、内視鏡、眼底・眼圧などの検査で腎機能や尿路系、循環器、肺、その他内臓の病気や目の病気、がんなどがわかることもあります。女性は子宮がん検診と乳がん検診も受けましょう。

健康診断は受けた後が大切です。健康診断の後に送られてくるレポートにはよく目を通しましょう。食事や運動など生活習慣の見直しを勧められた場合は、改善に取り組むことが重要です。再検査や精密検査を勧められた場合は、忙しいからといって先送りせず、勧められた時に受けましょう。生活習慣病もその他の病気も、自覚症状が現れないまま進行することが少なくありません。転ばぬ先の杖として、健康診断の機会を活用しましょう。

内視鏡とモニター

• Mino Chinese Medical Clinic •

美濃漢方診療所

本格的な漢方治療を日本語で！
体質改善で慢性病・難病を克服しよう

漢方パワーで体質改善をしたい。シンガポールで挑戦してみたいけれど、言葉に不安が……。そんな方は、劉先生の診療所へ。日本に12年間滞在し、これまでも多くの日本人患者を診てきた劉先生は日本語堪能。問診では細かなニュアンスまでしっかりと汲み取り、的確な診断をしてくれます。西洋医の診断があれば、それとあわせて総合的な判断を下し、薬を処方。これまで西洋医学で原因が分からなかった症状や難病でも、漢方で結果が出たケースも。アトピーや喘息、間質性肺炎などが改善され、多くの患者さんから劉先生に喜びの声が届いているそう。生理不順や不妊治療など、婦人科系のお悩みもご相談ください。

1. 初診はとくにじっくりと時間をかけて問診や脈診などを行う。2. 約500種の漢方薬が揃う。パウダーは1回ずつ小分けにしてくれるので飲みやすい。3. 診療所には薬剤師が常駐。

柔らかい雰囲気の劉先生。悩みをしっかりと聞いてくれる。

美濃漢方診療所

19 Tanglin Rd #05-13 Tanglin Shopping Centre ☎ 6738-0300
www.minomedical.com（メインサイト）
www.mino-kampo.com（不妊症サイト）
10:00〜12:00、14:00〜18:00（最終予約17:00）

※詳しくはお電話でご確認ください　※まずは無料相談から（要予約）
※お勤め先によってキャッシュレス対応あり
※各種保険取り扱いあり（海外傷害保・社保・国保）

診療科目

- 不妊症　• 疲労症候群　• 過敏性大腸症候群
- 腰痛　• 不定愁訴　• 不眠症
- 皮膚のトラブル（アトピー、湿疹など）
- 生理不順　• 風邪・咳・発熱　• アレルギー性鼻炎
- 子どもの夜尿症・虚弱体質

OptionsPilates

Providing Options in Intelligent Exercise

体験教室はお問い合わせを
(+65) 6333-3137
sg@options-studio.com

ピラティス認定スタジオ。プライベート、グループ、マタニティクラス

Koko　Taeko　Chisa

Visit us:
*360 Orchard Rd
#08-08 International Building
Singapore, 238869
*896 Dunearn Rd
#03-03 Sime Darby Centre
Singapore, 589472
*1 Oxley Rise
01-02 One Oxley Rise
Singapore 238714

OptionsPilatesStudio
PilatesSingapore

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痩身プログラム
  ZIMMER社最新の痩身機導入
  ※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。

e-Parti

Welcome to e-Parti online shop
Brighten your life with new essence

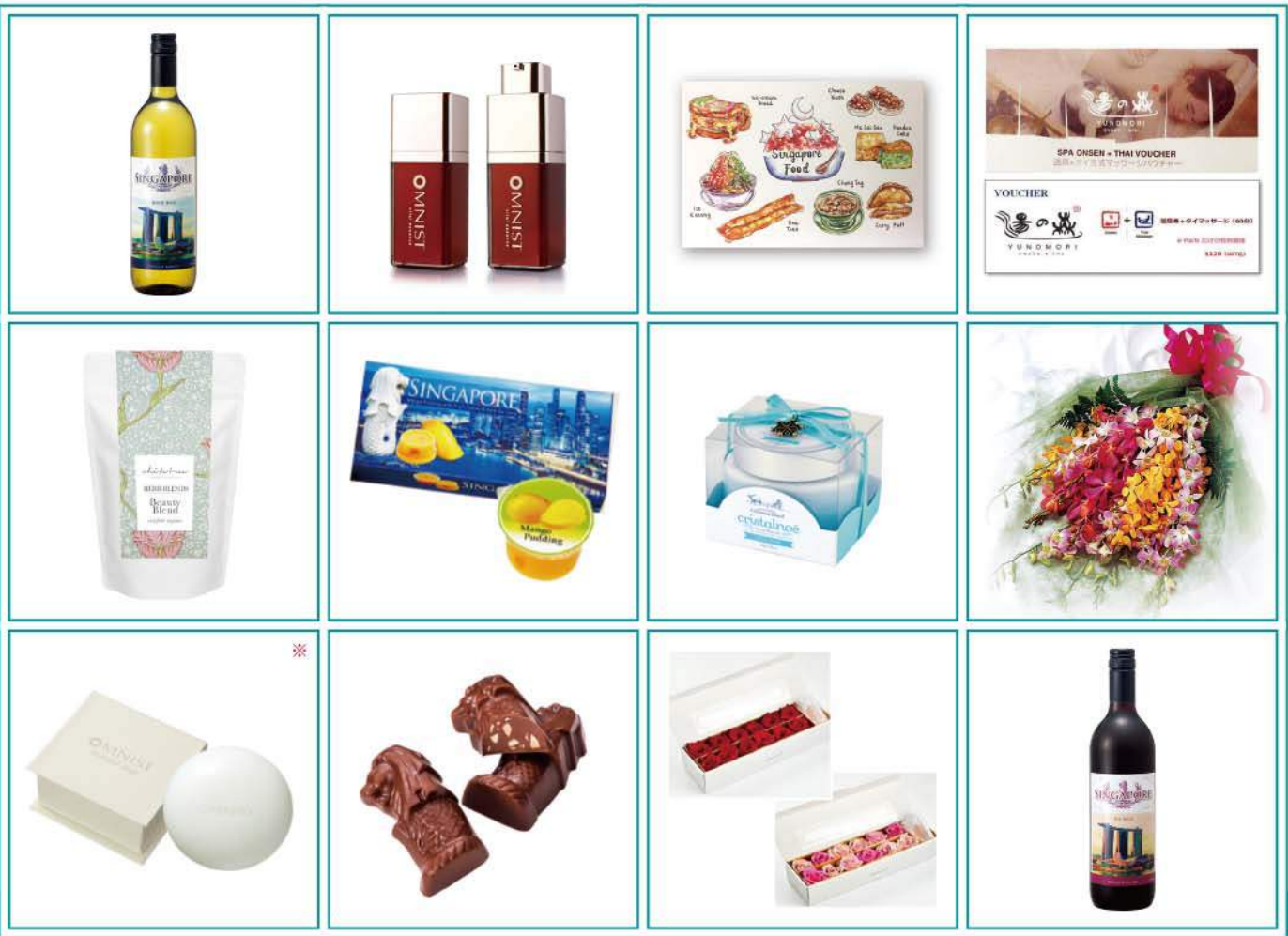
- JAPANESE PRODUCTS -

IRASSYAIMASE ALL PARTICIPANTS

手 頃 で 簡 単 に オ ン ラ イ ン で お 買 い 物

4月の一押し商品 OMNIST ESSENTIAL SOAP 価格 $30 (※写真枠内左下端)

ナタネ油・大豆油・パーム油・ヤシ油の4種の食材油で作った無添加の石鹸素地に、
100%食材原料の美容液「オムニスト・バイタルエッセンス」の成分が丸ごと入った天然の美容液石鹸。
リピーター続出！ ふわっふわの泡は今までの石鹸と全然違います！



https://e-parti.com.sg

「e-Parti」で検索を！ たくさんのフォローお待ちしております。

出店者さん募集中 ご相談は e-parti@parti.com.sg までご連絡ください。

お申し込みサイト: https://accuum.com/tokai/positions/1

TOKAI UNIVERSITY

シンガポール特別講演会
原辰徳 氏
～東海大学と私の野球半生～

日時：2017年 4月 23日（日）
受付開始：12:00
講演会：　13:00 ～ 14:30
会場: NUS Centre For the Arts (Theatre)
University Cultural Centre (UCC)
50 Kent Ridge Crescent, Singapore 119279
定員: 450名　参加無料
お席の確保は先着順となり、定員に達した時点で
応募受付を終了致します。
主催：東海大学同窓会シンガポール支部
後援：東海大学校友会・東海大学同窓会

machimame

「Kizuki+LIM」移転オープンパーティーが開催されました

Kizuki+LIM
31 Seah St（City Hall駅から徒歩5分）
☎ 6221-6320
火水金土 10:00～21:00（最終受付 20:00）
木日祝　10:00～18:00（最終受付17:00）
月休　www.lessismore.co.jp/kizuki

「Kizuki+LIM」新店舗がラッフルズホテルアーケードから徒歩2分の場所に移転オープン。3月11日に開催されたオープニングパーティーには多くのお客さまが参加され、中にはシンガポールの有名タレント、有名ブロガーの顔もちらほらいらっしゃいました。新しくなったKizuki+LIMの独特なサロン空間で、あなたのこだわりのヘアになれること間違いナシ。

ジャパングリーンメディカルグループ

日本人歯科医師・日本語対応

JGH デンタルクリニック
JGH DENTAL CLINIC

- 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、インプラントのご相談も承ります。

受付時間
• 月 ～ 金　8:45～12:00, 13:45～17:00
• 土　8:45～12:00
※休診日: 日曜・シンガポール祝日

290 Orchard Road, #10-01 Paragon
Tel: 6235 7747（代表）
Fax: 6235 1335
※初診・再診ともに電話予約制
ホームページ www.japan-green.com.sg　Eメール jghdental@japan-green.com.sg

ジャパングリーンクリニック本院内（パラゴン10階）にあります

毎日笑顔の海外生活をサポート
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
- 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。

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をご使用ください。

シティ分院
MRTラッフルズ・プレイス駅至近
- 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。
*眼科は英語診察（日本語通訳）となります。

受付時間
• 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）が必要ですのでご持参ください。

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

アロマセラピー物語 最終回

風邪にもセルライトにも効く!
ラベンダースパイク

8年半にわたり連載してきました「アロマセラピー物語」は今月が最終回となります。長い間ご愛読いただきましてありがとうございました。最後にアロマセラピーの基本オイル、ラベンダーの違いについてお話しますね。

甘い香りの中にスパイシーなパンチが効いた香りを持つのがラベンダースパイク。30種類以上あるラベンダーオイルの中でもとくに風邪、気管支炎、ふけ、セルライト、筋肉痛、肩こり対策にお勧め。市場に一番出回っているのはラベンダーラバンディン。お値段が安いので最初に手にするラベンダーオイルかもしれませんが、アロマセラピーで使う万能オイルと言われるラベンダートゥルーとは違い、リラックス効能以外はあまり期待できません。そしてラベンダーポピュレーションというのは……あ、スペースが足りなくなってしまいました! このお話はまた機会のあるときにね!

※成人の分量ですのでお子様に使う場合は年齢、体のサイズにより精油の量を減らします ※3歳未満のお子様には精油を使わないでください ※妊娠中の方は専門医に相談してから精油をお使いください

ラベンダースパイク
学名：Lavandula spica

標高の低い海辺に生息するラベンダースパイクにはうっ滞除去作用があるため、滞った血液やリンパ液の流れを促進し、身体のデトックスやセルライト除去に効果的。また抗ウィルス作用はインフルエンザや風邪の症状、気管支炎、鼻炎などの症状を緩和。カンファー成分が持つ筋肉弛緩作用は筋肉痛や肩こりを解消しますが、妊娠中や小さなお子さまはご利用できませんのでご注意ください。

使用法

セルライト除去オイル
キャリアオイル15ml
ラベンダースパイク 2滴　フェンネル 2滴
グレープフルーツ 2滴
気になる部位に塗り朝、昼、晩マッサージ

安眠オイル
キャリアオイル 15ml　ラベンダートゥルー 2滴
クラリセージ 2滴　フランキンセンス 2滴
背骨に沿って下から上に向かって塗る

消臭ルームスプレー
無水エタノール　5ml　ラバンディン 4滴
ベルガモット　3滴　サイプレス 3滴
ラベンダーハイドロソール　45ml
容器に全て入れてよく振ってから使用

飯塚　晴美
(いいづか はるみ)

IFA、ITECのアロマセラピーの資格以外にもリフレクソロジー、仏ヴォッダー式リンパドレナージュの資格を持ち顧客の症状に合わせたトリートメントを数多く行い、現在は主にアロマセラピーの指導と普及に従事している。

AYURTOPIA AROMA
www.ayurveda-asia.com
「本誌で紹介する精油やキャリアオイル以外にもアロマセラピー基材を数多く取り揃えていますのでお気軽にお問い合わせください」

AYURTOPIA AROMA

無料メルマガ
登録はこちらから▼
4月1日～30日まで
www.ayurveda-asia.com
メルマグ読者様限定 クリアランスセール!
オーチャード・パレードホテルバザー
5月17日(水) 10:00～19:00／5月18日(木) 10:00～17:00

シミ、くすみ、毛穴の汚れ、
ニキビ、加齢臭 等にお悩みの方に新ピーリングクレンザーがサポートします
毎日のフェイシャルケアやボディソープとしてもお使いいただけます。
がさがさから つるつるに!
泡でピーリング

明治屋で４月販売開始
JAPORE CORPORATION
www.japore.com.sg
アミノピーリング
150ml　$35

Dion salon

- Cut　男性$80　女性$90

4月のプロモーションセットメニュー
- Cut + Treatment …… $160 (通常$220)
- Cut + No Ammonia Color「REDKEN」… $200 (通常$260)
- Cut + Lohas Perm …… $230 (通常$250)
- Cut + Rebonsing …… $300 (通常$350)

※GST込み、4月末まで　※全単品メニュー 10%OFF
※全メニューにケミカル除去トリートメント無料サービス
※41ページのバウチャーをお持ちください

南国のシンガポールでもおしゃれを楽しみたい
そんな願いを叶えるためお店では頭皮と毛髪に安心安全な製品を使用。
匂いもなく低刺激が好評です。
日本人女性スタッフが最後まで担当。
どのメニューにもケミカル除去トリートメントをプレゼント!

Dion Salon
6 Eu Tong Sen Street 03-73 The Central
Singapore 959817 (Clarke Quay MRT 直結)
☎ 6534-7866 (英語のみ)
☎ 9636-8519 (日本語・英語可／SMS・WhatsAppのみ対応)
月曜日休み　完全予約制
10:30～20:00 (土日祝 19:00迄)

日本人女性スタッフ
ASUKA

NIHON ニホン プレミアム クリニック
PREMIUM CLINIC

診療科目
海外旅行傷害保険キャッシュレスサービス対応
- 総合診療科　内科　外科　皮膚科　小児科
- 整形外科　手の外科　血管外科　眼科　耳鼻咽喉科
- 産婦人科　消化器外科　健康診断　予防接種

○印は要予約。他は不要ですが、予約も可能です。
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
夜間診療　月～金曜　17:30～19:30
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

お子さまの人格を尊重し、日々の生活から発見し学んでいく

アーツジュニアモンテッソーリプレスクール

(シンガポール政府ECDA認可園)

日米両国で30年の教育経験をもつ日本人園長と先生による温かい学びの場

◎ 英、日、中の多言語環境
◎ 多忙なお母さんのための柔軟な保育、対応(延長保育有)
◎ 多彩なプログラム:ヴァイオリン/サッカー/合気道/アート/お料理
◎ 小学生のための英語モンテッソーリプログラム「パイクラブ」
◎ 放課後プログラム、アクティビティも充実
◎ インドアプレイジム、子供用キッチン完備

子育て応援セミナー開催

テーマ「モンテッソーリの算数教育」
講師:三杉ももよ園長
参加費:無料 場所:当園 日時:4月21日(金)10:30〜12:00
お問合せ、お申込みはSMSで ☎ 9185-8804(園長携帯)まで

見学予約・お問い合わせ
Tel: 6272-1332 / 9185-8804 (日本語でどうぞ)
E-mail: info@artsjuniormontessori.com
11 Chang Charn Rd Shriro House #02-02 Singapore159640
www.artsjuniormontessori.com/

日本人シェフの作る本格薪窯ピッツァ!

WOOD FIRE OVEN
PIZZA
TAKE AWAY CAN

BARCHETTA

東京日本橋に本店をかまえるイタリアンレストラン
Barchettaがシンガポールに初進出。
本場ナポリから輸入した薪窯で日本人シェフが作る
本格ピッツァを堪能できる。
ランチはお得な$14のセットメニューを提供。

- ランチ $14〜
  パスタ または ピザ+サラダセット
- ディナー ピザ各種 マルゲリータ $17

Italian Wine&Beer **Barchetta**
38 Circular Rd, Singapore 049394
(ラッフルズプレイスMRT駅より徒歩8分) ☎ 6532-2728
月〜土: 12:00〜14:30(L.O.14:00)・18:00〜23:00(L.O.22:30) 定休日:日、祝

ココロからキレイになれる「癒し」の空間

マルリー初めてのお客さまお試しプラン

- インテンシブフェイシャル 5種各 $120
- IPLフェイシャル(顔&首マッサージ付) Aコース$200 Bコース$230
- まつ毛エクステ 100本 $75 120本 $87
- まつ毛パーマ $50
- IPL脱毛(両ワキのみ) $40
- アクセスバーズ(脳セラピー) $100

個室完備

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-
MARLY ESTHETIC SALON
402 Orchard Road #04-15 Delfi Orchard
営業時間 9:00〜18:00(最終予約)(日祝、水曜午後 休)
Tel:6738-3736 http://marlysalon.blog135.fc2.com/(ご予約フォーム)

Wonderful NEWS

日本人トリマーのグルーミングショップ
BuBBLY Doggy
バブリードギー

スパは気持ちいいワン

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、炭酸泉スパも
できるようになったよ

祝7周年記念!
オーガニックハーブスパ
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、炭酸泉スパはグルーミングサービスご利用が必須です

BUBBLY DOGGY

スーパースタージェミナイ! サマーシーズン販売中!

サマー2017 ローシーズンプロモーション

最大で 56% OFF

クルーズのおすすめポイント

① 全食事付(自由にレストランが選べます!) ※一部有料
② プールやショーなど娯楽施設が充実(退屈しません!)
③ キッズ専用施設も充実(お子様連れにも安心!)

12月3日から Dream Cruise が シンガポールにやって来ます!
※お問い合わせは当社まで日本語でお気軽にどうぞ。

水曜発 3日間 S$264〜	金曜発 3日間 S$338〜	日曜発 4日間 S$450〜
マラッカクルーズ 4/26 5/10, 24 7/5, 19 8/2, 30 9/13, 27 10/11, 25	洋上クルーズ 4/14, 21, 28 5/5, 12, 19 6/30 7/7, 14, 21, 28 8/4, 11, 18, 25 9/1, 8, 15, 22, 29 10/6, 13, 20	ペナン・クアラルンプールクルーズ 4/16, 30 5/14 6/25 7/9, 23 8/6, 13, 20 9/3, 17 10/1, 15
クアラルンプールクルーズ 4/19 5/3, 17 6/28 7/12, 26 8/9, 16, 23 9/6, 20 10/4, 18		ペナン・ランカウイクルーズ 4/23 5/7, 21 7/16, 30 8/27 9/10, 24 10/8, 22
		クアラルンプール・ペナンクルーズ 7/2

航空券、ツアー、スタークルーズの最新情報、ご予約は

郵船トラベル
YUSEN TRAVEL (S) PTE., LTD.

場所:高島屋(ニーアンシティ)タワーA 9階
TEL 6732-1511
E-Mail ysi@ytk.co.jp
www.yusentravel.sg
営業時間:平日9:00am〜6:00pm(昼休み12:00〜1:00pm/土・日・祝休み)

やおの部屋

漢方あれこれ　その⑩

「便秘」

Kampo Salon

Yao Kasagawa

イラスト：しもむら おかっぱ

かさがわ　やお
やお漢方サロン主（あるじ）
中国南京中医薬大学
中医学（臨床医学）卒業
シンガポール保健省認定中医師

パルティ読者の皆様、お今日は。お元気でいらっしゃいますか。前回は皮膚疾患の巻でございましたが、実はお肌のトラブルって便秘とも関係があるんでございます。そこで、今回は便秘について、漢方医学の観点からお話し致しましょう。

●漢方医学的な便秘の捉え方

便秘ってどんな状態を指すんでしょう。実は「便秘」って、明確な定義付けは難しいんでございます。一般的には数日間排便がない、排便が不規則、便が硬く排便が困難、残便感がある等と言われますが、便秘の定義は学会や国によって異なります。また、排便に対する感じ方も人それぞれ。あえて乱暴な言い方をさせて頂くと、ご本人が「やだ、便秘！」と思えば便秘、「いや、大丈夫、便秘じゃないよん」と思えるなら便秘じゃない、と言えるかもしれません。

さて、漢方医学では、便秘をどう考えるのでしょうか。漢方では、健康を保つために「気（目に見えない生命エネルギー）・血（各組織に栄養を与える）・水（潤いや栄養を与える無色の液体）」の三大要素が重要です。便秘とは、この三大要素の異常（気血の異常、水の不足）が原因で起こると考えます。

●便秘の主因5つ

漢方医学では、便秘の主な原因として以下の５つがあると捉えます。

① 熱秘 ▶ 暑がり、または濃い味や辛い物の過食等により、胃腸に熱がたまり、潤いを失い、排便困難に陥る。（症状：排便困難、顔色が赤い、口臭、口が渇く、口内炎ができやすい、排尿量が少なく、色が濃い黄色）

② 気秘 ▶ ストレスや運動不足等により、気の流れが停滞し、便秘に陥る。（症状：便意があるのに排便できない、ガスやゲップが出る、胸脇部の張り）

③ 冷秘 ▶ 冷えまたは冷たい物や生ものの過食等により便秘になる。（症状：排便困難、腹部や手足の冷たい感覚、排尿量が多く、色は透明）

④ 気虚秘 ▶ 過度の疲労倦怠や飲食の不摂生、慢性病等により便秘になる。（症状：便意があるものの力むことができない、排便困難だが乾燥していない、排便後発汗し息切れして疲れる、顔色が白くむくんでいる）

⑤ 血虚秘 ▶ 貧血、産後など血液の不足により便秘に陥る。（症状：顔ツヤがない、動悸、めまい、目のかすみ）

●漢方医学での治療

当漢方サロンでは、便秘の治療として鍼と漢方薬を始め、症状によりカッピングやカッサを施術致します。

鍼は基本として、腹部数か所を中心に前腕と下腿（スネ）にプスリ。この基本箇所に加えて、個人の体質や症状により手や足等に施術箇所をプラスします。実は、ワタクシも便秘になることがあり、そんな時は中医師仲間に鍼を打ってもらうんザマス。すると、翌日にはスッキリしゃっきり。反対に、ワタクシが同僚に鍼を施術することもございます。ワタクシ自身、「便秘には鍼が効果的！」と実感しております。

漢方薬は個々の症状に基づき、100%オーダーメイド。生活習慣等も考慮します。便秘の漢方薬と言えば大黄がよく使われますが、ワタクシの場合ストレスが原因だったので、大黄を使わず、気の滞りを改善する生薬が効きました。

便秘って、体の諸症状と関係がある場合も多いです。例えば、冒頭でも申しましたが、お肌のトラブルと関係しているケースって多いですね。一般に、便秘が解消されるとお肌のトラブルも軽減されます。肩こりやダルさを招く場合も。また、風邪をひいて咳があり、排便困難にもなっている場合、排便も考慮して治療を行ったほうが効果的です。便秘が解消されれば、咳も治りやすい傾向があります。きちんと排泄することって、大切なんですネ。排泄と言えば、体調と気持ちって深〜い関係が……。おや、もうお時間ですか。この続きはまた次回。それでは皆様、ご機嫌よう♡

やお漢方サロン

予約制 ☎ 9226-2453（SMSにてご連絡ください）

※住所（Balestier）は予約時にお伝えします

☆ 2017年度 新入園児募集中 ☆

対象年齢：2〜6歳

※学年によってはウェイティングとなることもございます。直接お問い合わせ下さい（日本語可）

当園は、子ども達の将来に基礎となる「生きる力」「考える力」「心の豊かさ」「知的好奇心」の育成に取り組んでいます。また、子ども達が日本人としてのアイデンティティを確立できるよう、友達・先生との関わりや、行事や体験活動などから日本を感じさせることを大切にしています。
保護者の方々にもボランティア活動を通して、いろいろな形で幼稚園に関わっていただいています。幼稚園と家庭で連携・協力し、子ども達の成長を温かく見守っています。

7月　こどもまつり

10月　うんどう会

本園の4大行事

12月　ステージ発表会

2月　作品展

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。

詳しくは、ホームページをご覧下さい。

本園の特色

○ 資格を持った日本人の先生が保育をします。
○ 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。

日本人幼稚園 JAPANESE KINDERGARTEN

シンガポール
日本人幼稚園

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

第108回

Housing

Toru Takano

「佐藤さんの住宅探し」

高野 徹
TOKIO PROPERTY SERVICES PTE LTD/TRE 21 PTE LTD

82年東急不動産入社。93年からシンガポール駐在、不動産仲介、エアコン保守を手がける。01年東急不動産より会社譲渡を受ける。宅地建物取引主任者、シンガポール不動産仲介業有資格。takano@tokio.com.sg もしくは takano@pacific.net.sg

不動産仲介業者の山田さんと一緒にコンドミニアムを見学している佐藤さん。前回はシンガポールの特殊事情(1)家主さん、(2)不動産業者さん、(3)賃貸借契約の特殊条項、(4)住宅の構造、(5)修理業者の技能とフォローの内家主さんについてご説明しました。

前回のポイント

- 家主さんは基本的に全て個人
- 家主さん毎に対応がまちまちで一定していない
- 同じコンドの同じ間取りでも家主さんによっては内容が全く異なる
- 家主さんが個人で性格が異なる上に人種も異なるため日本人の常識は通用しない
- 家賃が高いからといってより良いサービスの提供が家主から受けられるとは考えない方が良い

シンガポール住宅賃貸の特殊事情 ―不動産業者

今回は不動産業者の山田さんがお客さんである佐藤さんに不動産仲介業者について説明をいたします。

佐: 日本の家主さんとは大分違うのがよくわかりました。特にシンガポールでは民族が違う上にいろいろな国から外国人が来るので余計大変ですね。

山: 家主さんが千差万別な上、仲立ちする不動産業者も大分日本と状況が違います。

佐: どのように違うのでしょうか?

山: どちらかというと日本の事情の方が外国より異なるかもしれません。日本では大抵不動産仲介業者さんといえども会社に属しており、上司の方やその活動に会社が責任を持つことがほとんどですが、外国、特にこの東南アジアでは家主さんと同じように個人と考えなくてはいけません。

佐: ということは不動産業者さんが何か問題を起こしたとして、その人の上司や会社はいないのでしょうか?

山: 少人数でやっている場合、上司・部下というよりは単に<仲間>といった関係で、なかなかきちんとした対応が期待できないのが実態です。

佐: でも私の知っている不動産業者さんは大きな会社に属しているようですが、違うのでしょうか?

山: 基本的に当地の不動産業者さんはわずかな例を除いて完全歩合制度になっていて、大きな会社の名前は単に名前を貸してそのロイヤルティをとっているだけで、ロイヤルティは稼いだ仲介手数料の10~20%がその会社にいくだけですので、その不動産業者が問題を起こしたとしても余程法的に問題があるようなことでない限り会社は責任を取らないのが実態です。

佐: そうですか、私はてっきりその不動産業者さんの会社が大きいから安心できると思っていたのですが、そうではないのですね?

山: 幾つかの日系不動産業者の場合には会社が責任をとりますが、多くのローカルの不動産会社はそれぞれの業者の個人責任として、問題が発生しても会社として取り扱ってくれないことに注意が必要です。

佐: それは大変ですね、日本ですと不動産取引については重要事項説明などが宅地建物取引士(以前の宅地建物取引主任者)によりなされなくてはならないはずですが、そのような規制はないのでしょうか?

山: 数年前にこれまで野放しだったそのような不動産取引を規制するために、CEA(Council for Estate Agencies)という政府関連機関が設立され、いろいろな取り締まりや規制が行われていますが、日本のような重要事項説明の義務はないので、賃貸借契約を巡って説明不足からくる様々な問題があります。

今回のポイント

- 東南アジアの不動産仲介業者(特にローカル)は基本的に個人で上司も会社もその人の活動に責任をとることは余程の法令違反がない限りない
- シンガポールや東南アジアでは不動産取引の重要事項説明の義務はない
- 物件の案内は基本的に有資格者でないと行う事ができない
- 数年まえにシンガポールでは不動産取引を規制するCEA(Council for Estate Agencies)という政府関連機関が設立されている

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。)

住宅物件	面積(ft2)	部屋数	家主希望賃料	小学校	築年数	地域	MRT	ショッピング	備考
Lincoln Suites	463-1,798	1/2/3BED	$3,000-$6,700	CHANGI	3	NOVENA	◎	◎	ノベナ駅、ショッピングモール至近、プール、ジム
Soleil @ Sinaran	495-1,475	1/2/3BED	$3,000-$7,200	CHANGI	5	NOVENA	◎	◎	ノベナ駅、ショッピングモール至近、プール、ジム、テニスコート、ガス給湯(1ベッド除く)
Suites @ Orchard	452-904	1/2BED	$4,000-$5,000	(CHANGI)	2	ORCHARD	◎	◎	ドビーゴート駅、ショッピングモール至近、プール
Scotts Square	355-689	1/2BED	$2,800-$4,000	CHANGI	4	SOMERSET	◎	◎	サマセット駅、高島屋/日系スーパー至近、プール、ジム、テニスコート
Cairnhill Nine	527-1,528	1/2/3/4BED	$4,000-$9,500	(CHANGI)	New	SOMERSET	◎	◎	サマセット駅、高島屋/日系スーパー至近、オーチャードロード徒歩圏、プール、ジム
Skyline 360	1,733	3BED	$7,300	CHANGI	4	SOMERSET	◎	◎	サマセット駅、ショッピングセンター至近、プール、ジム、テニスコート
The Boutiq @ killiney	506-1,012	1/2BED	$3,000-$5,000	(CHANGI)	3	SOMERSET	◎	◎	サマセット駅、スーパー至近、オーチャードロード徒歩圏、プール、ジム
76 shenton	624-969	1/2BED	$3,400-$4,600	-	3	TANJONG PAGAR	◎	◎	タンジョンパガー駅、プール、ジム、日本飲食店至近、スーパー
Skysuites @ Anson	365-667	1/2BED	$3,000-$4,000	-	2	TANJONG PAGAR	◎	◎	タンジョンパガー駅、プール、ジム、テニスコート、日本飲食店至近、スーパー
Robinson Suites	484-614	1/2BED	$3,000-$6,800	-	1	RAFFLES PLACE	◎	○	ラッフルズプレイス駅、ラオパサ至近、プール、ジム、スーパー
Meraprime	840-1,313	1/2/3/4BED	$4,300-$6,000	CHANGI	11	TIONG BAHRU	◎	◎	チョンバル駅、ショッピングモール徒歩圏内、プール、ジム、テニスコート
Ascentia Sky	365-1,991	1/2/3/4BED	$3,000-$7,800	CLEMENTI	3	REDHILL	◎	△	レッドヒル駅、プール、ジム、テニスコート
Echelon	452-1,572	1/2/3/4BED	$2,500-$6,000	(CLEMENTI)	1	REDHILL	◎	△	レッドヒル駅、プール、ジム、テニスコート
The Rochester	861-1,679	1/2/3BED	$3,800-$6,500	CLEMENTI	5	BUONA VISTA	◎	◎	ボナビスタ駅、大型ショッピングセンター至近、ジム、プール
Corals at Keppel Bay	581-3,186	1/2/3/4BED	$3,500-$12,000	(CLEMENTI)	New	HARBOURFRONT	○	◎	ハーバーフロント駅、Vivo City ショッピングモール徒歩圏内、プール、ジム、テニスコート

※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。

TPS 選んで安心 東京不動産
TOKIO PROPERTY SERVICES PTD 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

日本人の営業、カスタマサービスを募集いたします。
履歴書、職務経歴書を
keiko@tokio.com.sg までお送りください。

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。

弊社HPのQRコードです

PREMIUM WATER

HighQuality Water Delivery Service

世界が認めた味と品質

プレミアムフジの特徴

モンドセレクション 2016
金賞受賞
iTQi 2016
最優秀味覚賞

4年連続W受賞

おいしさの秘密は「非加熱100％天然水」

■ 自然に守られた安全な地下天然水

プレミアムフジの原水は、富士山嶺の地下200メートルの清浄な水源から汲み上げられています。天然の玄武岩層が長い年月をかけて濾過した原水は、放射性物質など、現在起きている地上の変化に一切影響されない、自然に守られた水。子どもに飲ませても安心です。

■ 美味しさにこだわった非加熱処理

「非加熱処理」では、水の美味しさに重要な溶存酸素が減少しないため、生産管理が難しくコストも掛かる「非加熱処理」をあえて採用。口当たりの良さ、まろやかさといった天然水本来の美味しさにとことんこだわり抜きました。

POINT 1
「品質検査」を徹底しているから安心・安全

放射性検査を毎月実施しています

プレミアムウォーターは長い年月をかけてろ過した原水を直接汲み上げており、地表に露出したいかなる水系も利用していません。**現在の地上の変化に影響されない自然に守られた安全な天然水です。**

毎日1時間ごとに検査

農林水産・校正労働省の厳しい審査をクリアした事業者のみ許可される「非加熱処理」加工。プレミアムウォーターは不純物・雑菌を丁寧に取り除くため、4段階のフィルター除菌や無菌クリーンルームでのボトリングを採用しています。さらに、独自に設けた厳しい基準により、**毎日1時間ごとに水質検査を行っています。**

POINT 2
「色々と便利」なサービスでママを応援

「重たい買い物」「ボトル返却作業」必要なし

ママも妊婦さんも赤ちゃんのために無理は禁物。プレミアムウォーターの天然水は**宅配便で自宅までお届け。**また、飲み終わった後はリサイクル・家庭ゴミとして捨てられるので**面倒なボトルの返却作業も必要ありません。重たいペットボトルを買って帰ることもなく、ゴミもかさばらない、**妊婦さんや忙しいママに便利をお届けします。

プレミアムウォーターはママの食卓も応援

人間が毎日必要な水分は約2～2.5ℓ。そのうち約60%は飲料から、約25%は食べ物から摂取できると言われています。**弱アルカリ性でミネラルバランスがよいプレミアムウォーターならカラダに負担をかけることなく栄養素を効率的に摂取することができます。**また、おいしい食事を毎日作ることも！

プレミアムフジのお申し込み・お問い合せは

SINGAPORE FLC PTE. LTD.

20 Collyer Quay #23-26 ☎ **6820-1108** 10:00～18:00
日本語でのお問い合せはこちら ☎ **9173-0416**

www.flc-inc.sg/jp/

※リャンコート1階、スタバ前のブースでプレミアムウォーターの試飲ができます

お得なスタートプロモーション実施中!

4月中にご契約のお客様に限り
お水1セット（12リットル×2本）をプレゼント致します
契約時にパルティを見たとお伝え下さい。

おかげさまでJTBシンガポールは創立30周年を迎えました

JTB 30 years in Singapore
Thank you for making it happen

キッザニア チケット

キッザニア・シンガポール は楽しく遊びながら学べる当地でも人気の高いこども向け職業体験テーマパークです。
働くことによりお金を稼ぎ、銀行へ貯金したり、稼いだお金で物を買ったりできる体験が、英語でチャレンジできます！

JTB シンガポール 30周年記念 その1

キッザニアチケットJTB特別パッケージ

先着15組限定 プランA | 大人2名＋子供2名 | 通常 S$186 ▶ **S$130** 30%オフ

プランB | 大人1名＋子供2名 | 通常S$151 ▶ **S$130** S$21お得！

プランC | 大人1名＋子供1名 | 通常 S$93 ▶ **S$80** S$13お得！

さらに！お子さまだけのうれしい特典付き♪

① キッザニア内で使用できる通貨“キッゾ”をプラス50プレゼント
入場時、通常の50キッゾに加え、**さらに50キッゾのボーナスプレゼント!!**
② キッザニアのA4クリアファイルプレゼント（お子さま1人1枚）

チケット購入方法 パンパシフィックラウンジで購入

※チケットは、全員一緒に使用しなくてもお好きな日にご利用いただけます。
※子供の対象年齢は「4歳～17歳」です。 ※2017年5月25日までの期間限定販売です。※チケットの有効期限は約3ヶ月です。

JTB ワールドギフト（日本宅配ギフト）

胡蝶蘭 S$200

アトラクティブ・デイ（蘭ブーケ） S$110
※他にも、S$70～ご用意しております。

タイガービール
6本セット S$70
12本セット S$100
24本セット S$160

JTB シンガポール 30周年記念 その2

日本にお住まいの
ご家族やお知り合いの方へ
記念日やお誕生日のお祝いはもちろん、
母の日や父の日の贈り物にもおすすめ！

（ギフト一例）

白ワイン 赤ワイン
各 S$45

送る人も嬉しい！ 合計S$100以上お申込みのお客様には、

合計S$30相当のギフトをプレゼント!!

2017年4月30日までのお申し込みが対象 ※割引併用不可
S$30相当のギフトのお受け取りはパンパシフィックラウンジとなります。郵送は出来かねますので、ご了承下さいませ。

他にも様々な商品をご用意しております。詳細はマイバスウェブサイト（http://www.mybus-asia.com/singapore/）でご覧いただけます。

MyBus オプショナルツアー

お問い合わせ・お申し込みは日本語で TEL: **6735-2847** 予約受付時間 9:00～17:30（年中無休）
Email: opjtb.sg@jtbap.com Web: **http://www.mybus-asia.com/singapore/**

JTBオーチャードラウンジ（DFS1階）	25 Scotts Road T Galleria Singapore 1st floor
JTBパンパシフィックラウンジ	7 Raffles Boulevard Pan Pacific Singapore 2nd floor

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
（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71回　感覚過敏と感覚鈍麻（どんま）

なかなか理解されづらい感覚の偏り。知っているだけでも、理解ができるという意味で助けになるでしょう

今日では、「発達障害」という言葉は、比較的知られるものとなりましたが、その内容はというと、実際に発達障害の診断を受けたお子さんのご両親でも、はっきりとは答えられない・分からない部分も多いのではないでしょうか。その理由のひとつは「発達障害」はいずれも脳機能に関係する障害・特性ですが、かなり大きなくくりのことであり、その中には、主なグループとしてASD（自閉症スペクトラム）、ADHD（注意欠如多動性障害）、LD（学習障害）の3つがあります。またその下に複数（以上）のタイプが存在しますし、濃淡がありながらいくつかを重ね持っていることも多く、実際の症状は個人で異なるため、ひと言で説明することは、不可能とも言えるのです。

さて、それぞれの症状の分かりやすい特徴などは、ネットや書籍、専門家の話などから簡単に知ることができますが、どの障害を持っていたとしても、全体傾向として高い特徴のひとつに「感覚過敏」と「感覚鈍麻」があります。読んで字の如く、刺激に極端に敏感に反応するというものと、反対に刺激に対する反応が低くすぎるというものです。これは、彼らが五感などの感覚の調整が上手くできないことから起こります。

例えば、服などの肌触りを嫌がって、タグが当たるから着られない（触覚＋）、他者には気にならない程度の匂いを嫌がって触らない、食べない（臭覚＋）、危ないところや高いところに走りながら飛び乗ったり、人に強くぶつかったりする（触覚－）、相手のパーソナルスペースまで入り込んで過度に近づく（視覚－）、何度呼んでも気づかない（聴覚－）などがあります。幼い頃には、これらが上手くいかずにストレスとなり、かんしゃくやパニックとして表れることもあります。

ですから、発達障害とは思わず、上記のような症状があり、「神経質で過敏な子」「乱暴な子」と見えていることもあるかもしれません。感覚の偏りが、日常生活を脅かすほどの影響を与える状態になると「感覚統合障害」と呼ばれます。これらの症状は、治ることはありませんが、作業療法の感覚統合療法などで対処法を学ぶなど改善できます。さらに学校や家庭で環境づくりをし、より心地よい毎日が送れるようにサポートしてあげることもできます。

This Month's Hint（今月のヒント）

大人の方でも上記のような症状を抱えている場合もあるかもしれません。「少し変わっているな」という程度でも、対処法は同じですので、気になるようでしたらまずは専門家を訪ねてみましょう。「イヤーマフをつける」「近づく時には声をかけてもらう」「触られることが苦手だと伝えておく」など自分でできることもたくさんあります。

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

开始学中文！
日本語で学ぶ中国語コース
次回初級クラス5月中旬開講予定
◆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します。
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 生駒语言学院
日本語ホットライン
Tel. 6238-0055（平日10am～6pm）（Mr.三浦・Ms.藤原まで）
#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

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膣鏡検査にも対応
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

-Singapore-
時事速報
ピックアップ
2017年2月16日～3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近のニュースをピックアップしてお届けします。

● 水道料金、来年7月までに30%値上げ

シンガポールのヘン・スウィーキート財務相は2月20日に行った2071年度予算演説で、水道料金が18年7月までに30%引き上げられることを明らかにした。今年7月と来年7月の2回に分けて値上げされる。

これにより、シンガポールの全世帯の75%が1か月当たり最大18シンガポールドル（以下ドル）多く水道料金を支払うことになるが、財務省は水道光熱費を補助するGSTバウチャー「Uセーブ」の追加支給により、低所得・中所得世帯の負担を解消あるいは軽減する。

ビルや工業・産業施設など家庭以外の水道料金は、現在の1立方メートル当たり2.15ドルから18年7月までに1立方メートル当たり2.74ドルに値上げする。さらに、高度浄水技術で下水をリサイクルするニューウオーターの利用者にも今年7月から新たに10%のニューウオーター税を課税する。

現在、シンガポールの水道水の消費量は1人1日当たり平均151リットルで、公益事業庁（PUB）は20年までに147リットル、30年までに140リットルへ順次引き下げることを目標としている。

● トラベラーズボックス端末、チャンギ空港に8台＝アジア中心に拡大 ―外貨を電子マネーなどに

外貨をギフトカードや電子マネーに交換するサービスを運営する「トラベラーズボックス」が、シンガポールのチャンギ空港など、アジア地域の空港を中心に専用端末の設置を拡大している。

トラベラーズボックスは、海外での観光旅行や出張で使い切れずに余ってしまった外貨をアイチューンズ、スターバックスなどのギフトカードや、ペイパルなどの電子マネーに変換する専用端末を開発。利用者から手数料7%、提携する電子マネー会社やギフトカード会社からも料金を徴収している。

シンガポールでは現在、チャンギ空港の第1ターミナルと第3ターミナルに計8台の端末を設置し、インドネシア・ルピアやオーストラリア・ドル、中国元などの9種類の外国紙幣・通貨を、配車サービスのグラブやEコマースのラザダ、フェイスブック、アマゾンなどのギフトカードに変換するサービスを提供している。

イスラエルを拠点とするトラベラーズボックスは、3年前にトルコのアタテュルク空港で初めて端末を設置。現在はシンガポールや日本、フィリピン、英国、イタリア、イスラエル、カナダなどの空港で端末を設置しており、今後は中国などにも端末を拡大していくことを計画している。

● チャンギ空港、旅行者の多様なニーズに対応 ＝WiFiルーター貸し出しから観光チケット販売まで

チャンギ空港は現在、航空関連にとどまらず、無線通信WiFi（ワイファイ）ルーターの貸し出しや東京ディズニーランドの入場券、鉄道パスの販売など、旅行者の多様なニーズに応えるサービスを強化している。

チャンギ空港内で提供されるこうしたサービス「チャンギ・レコメンズ」は2012年、第2ターミナルで15業者提携による1店舗から始まった。現在は全3ターミナルで計8店舗が営業しており、日本や香港、マレーシア、イギリスなど、航空便の目的地約30カ国・地域の100業者以上が関わり、チケットなどもオンラインによる事前予約により割引価格で購入できるようになっている。

サービスを手掛けるチャンギ空港子会社のチャンギ・トラベル・サービスの責任者ウン・ヤンシェン氏は、空港利用者のニーズに応えることが最も重要だとし、今後数カ月間で米国や欧州などのアトラクションの取り扱いを新たに開始する計画を明らかにした。

● ヒルトン・ガーデン・イン、シンガポールで初開業へ＝中級ホテルに商機

国際ホテルグループのヒルトン・ワールドワイドは今年5月、シンガポールのリトルインディアに「ヒルトン・ガーデン・イン・セラングーン」（328部屋）をオープンする。ヒルトン・ガーデン・インはヒルトンの中級ホテルブランドで、シンガポールでの開業は初めてとなる。

不動産仲介会社CBリチャード・エリスによると、シンガポールでは過去2年間で、中級ホテルの部屋数が32%増加し、高級ホテルの1.8%増を大幅に上回っている。ヒルトン・ガーデン・インの国際部門責任者ジョン・グリーンリーフ氏は、成長の機会は中級ホテルにあると強調した。

同氏は「ヒルトン・ガーデン・インは既に中国、インドネシア、インドでオープンしており、利用者したことのある顧客はシンガポールでもなじみのサービスを受けられるようになる」と述べた。

● 生活環境の都市ランキング、シンガポールはアジアトップで世界25位 ＝ウィーン首位、東京47位

米人材コンサルタント会社マーサーが3月14日に発表した「2017年世界生活環境調査・都市ランキング」でシンガポールは世界25位、アジアでは前年に続いて首位だった。

同社は多国籍企業などが駐在員を海外に出向させる際の報酬を公平に決定する基準として、毎年この調査を実施。各都市の政治、経済、社会、自然、医療、生活物質調達、公共サービス、娯楽、住宅、安全性などについて評価している。

調査が行われた世界230都市中で、住みやすい都市のトップに選ばれたのはウィーンで8年連続。2～5位はチューリヒ、オークランド、ミュンヘン、バンクーバー。最下位は昨年に引き続きバグダッドだった。

国際主要都市のロンドン、パリ、東京、ニューヨークは、ドイツや北欧諸国、カナダ、オーストラリアなどの都市よりも下にランキングされ、上位30都市に入らなかった。米国で最も順位が高かったのはサンフランシスコ（29位）だった。

アジア地域では、シンガポールの次が東京（47位）で、神戸（50位）、横浜（51位）、大阪（60位）と日本の都市が続いた。そのほかのアジアの都市は、香港71位、クアラルンプール86位、上海102位、バンコク131位、マニラ135位、ジャカルタ143位となった。

生活環境ランキングとともに、電気、飲料水、通信、配達、公共交通機関、渋滞レベル、都市からの国際航空路線などを評価するインフラ都市ランキングも発表され、シンガポールは世界首位だった。

ハッピー イースター！
シンガポール国際日本語教会(IJCS)
イースター礼拝 4月16日(日)午後4時
グッドフライデー礼拝 4月14日(金)午後4時
どなたでもご参加いただけます。
4月のポプラ文庫は7日(金)、21日(金)
blog.livedoor.jp/spoplar
Web:ijcs.blogspot.com
場所：Kay Poh Road Baptist Church 礼拝堂
7 Kay Poh Road (S) 248963 電話:8133-8092(伊藤)

【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ヶ月間無料試読サービス 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 jijisp@jiji.com.sg
電話 6224-4212 FAX 6224-0711

4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、今すぐケータイ・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：4月25日　当選発表：5月2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ございます。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

1名様

高品質タオルで人気
UCHINO「MY GAUZE MY TOWEL」
キャミソール($139)
＆ショートパンツ($149)のセット
※詳細は6ページをご覧ください

2

1名様

本格江戸前寿司が手軽に味わえる
寛寿司 ☎6221-3678
焼酎「三岳」($120)のボトルバウチャー
※お店の情報はパルティウェブサイトをご覧ください
※当選者はご来店受取、引換有効期限5月末

3

2名様

女性向け春の宴会
「チーズ串鍋特製トマトスープコース」が大好評!
やきとり家 すみれ ☎6338-9963
$30バウチャー
※お店の情報はパルティウェブサイトをご覧ください
※当選者にパルティよりバウチャー発送、有効期限5月末

4 Santa Fe Tex-Mex Grill

10名様

$40バウチャー
($20食事バウチャー1枚と$20ワインボトルバウチャー1枚)
☎6278-5775　※お店の情報はパルティウェブサイトをご覧ください
※当選者にパルティよりバウチャー発送、有効期限12月1日

5 Japore

20名様

20ml　ノンシリコンシャンプー
※詳細は19ページをご覧ください

キリトリ

4月のPARTI VOUCHER

切り取ってお店に持って行こう！　※アルファベット順

April 2017 parti. VOUCHER
ALLUMER
Valid till 30 April 2017

April 2017 parti. VOUCHER
AUBE Beauty Salon
Valid till 30 April 2017

April 2017 parti. VOUCHER
CHENG BALLET ACADEMY
Valid till 30 April 2017

April 2017 parti. VOUCHER
DEVONSHIRE
Valid till 30 April 2017

April 2017 parti. VOUCHER
Dion Salon
Valid till 30 April 2017

April 2017 parti. VOUCHER
ecoparadise
Valid till 30 April 2017

April 2017 parti. VOUCHER
Eyelash Salon Vivi from Japan
Valid till 30 April 2017

April 2017 parti. VOUCHER
FACE PLUS BY YAMANO
Valid till 30 April 2017

April 2017 parti. VOUCHER
Hair Studio Flamingo
Valid till 30 April 2017

April 2017 parti. VOUCHER
KANSHA HAIR DESIGN
Valid till 30 April 2017

April 2017 parti. VOUCHER
Komorebi by MASHU
Valid till 30 April 2017

April 2017 parti. VOUCHER
LARGO
Valid till 30 April 2017

April 2017 parti. VOUCHER
MARIS HAIR & TREATMENT TOKYO
Valid till 30 April 2017

April 2017 parti. VOUCHER
MARLY ESTHETIC SALON
Valid till 30 April 2017

April 2017 parti. VOUCHER
monso HAIR DESIGN
Valid till 30 April 2017

April 2017 parti. VOUCHER
NINE BY SWEET BASIL
Valid till 31 May 2017

April 2017 parti. VOUCHER
PIAS
Valid till 31 May 2017

April 2017 parti. VOUCHER
POINT D' BEAUTE
Valid till 30 April 2017

April 2017 parti. VOUCHER
REXE
Valid till 30 April 2017

April 2017 parti. VOUCHER
RounGe SGC
Valid till 30 April 2017

April 2017 parti. VOUCHER
RuleR Singapore
Valid till 31 May 2017

April 2017 parti. VOUCHER
S.A.D's Hair design
Valid till 30 April 2017

April 2017 parti. VOUCHER
SAMURICE
Valid till 30 April 2017

April 2017 parti. VOUCHER
UCHINO MY GAUZE MY TOWEL
Valid till 30 April 2017

April 2017 parti. VOUCHER
VOX AVEDA SALON SPA STORE
Valid till 30 April 2017

April 2017 parti. VOUCHER
Wings to Wings
Valid till 30 April 2017

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）及び求人広告は有料です。**また、探しています、お知らせでも**企業や店舗の営業案内、テナント事務所等は有料**となります。掲載料は**100字以内＄53.50（いずれもGST含む）**クロスチェックを原稿と一緒にご郵送ください。**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

■ 茶英語
日本で15年の茶道経験を持つ私の家で一椀の抹茶とお菓子を通して礼儀正しい日常英会話を楽しく学びませんか？初心者も経験者も大歓迎！
Tel: 9384-5395（Susan）
Email: suzefish@icloud.com

お知らせ

■ 2日間限定「無料生コラーゲン美容体験会」
保湿、美白を叶えるFAITH生コラーゲン。肌の悩み、お手入れ、メイク方法を無料アドバイス。ご予約はSMSか電話で。内容：生コラーゲン体験、スキンケア＋メイクアップ
日時：4月22、23日の15:00と17:00、20名限定
場所：Dear Princess Beauty Salon Tokyo
（Clarke Quay駅すぐ、Liang Courtから徒歩5分）
Tel: 8210-0945

■ 早稲田渋谷シンガポール校 学校説明会
5月6日（土）15:00～16:30
5月14日（日）10:00～11:30　※2回同内容です
今年度より英語外部試験利用入試を導入。
一定基準により英語を満点とします。
（定員100名　早稲田推薦枠71名）
詳しくは説明会でお話しいたします。
場所：57 West Coast Rd（予約不要　駐車可）
Tel: 6771-8118
URL: www.waseda-shibuya.edu.sg

■ SJLテニストーナメント
ダブルスペアでぜひご参加ください。
開催日：5月23日～26日
締め切り：5月9日（火）18時
Email: sjl.dolphin.2017@gmail.com
（担当：吉田、池田）

■ シンガポール植物園
レインフォレスト・トレイル無料日本語ガイド
毎月第1土曜日10:00スタート。先着30名のみ。参加申し込み書にご記名が必要なため、時間に余裕をもってお越しください。
集合場所：植物園ビジターセンター
今後のガイド予定日：5月6日、6月3日、7月1日
シンガポール植物園日本語ガイドグループ

■ シンガポール国立博物館（93 Stamford Rd）
ファークアー・コレクション
～「Story of the Forest」&「Desire and Danger」～
展示期間：4月17日（月）～8月28日（月）
毎週月曜日13:00～

■ シンガポール美術館（71 Bras Basah Rd）
盛り上がりを見せるアジアの現代アートを展示する美術館。歴史ある建物でアートに触れてみませんか。

■ アジア文明博物館（1 Empress Place）
アジアの宗教・歴史・文化を紹介する貴重な展示を通して、アジアを旅するような時間を過ごしてみませんか。

■ プラナカン博物館（39 Armenian St）
結婚式などの行事や食文化の紹介から、華麗かつ伝統を重んじるプラナカン文化に触れることができます。繊細で美しいビーズ刺繍や色とりどりの食器類は必見です。
Nyonya Needlework: Embroidery and Beadwork in the Peranakan World
「ニョニャの針仕事：ビーズと刺繍が彩るプラナカンの世界」
展示期間：開催中～6月18日（日）
※日本語ガイドは10:30～の常設展ガイド（60分）の後に15分程度ご案内します。

人材募集

■ ネイリスト募集
「Nail Salon RounGe SGC」がネイリストを大募集♪ 東京最先端の技術が習得できます。給与、条件等は前職以上でご待遇いたします。
詳しくはWebサイトをご覧ください。
Tel: 6737-4423
URL: www.rounge.jp/sgc

■ 日本語補習授業校
教員（学級担任候補）募集
日本の教員免許保持者。長期で毎週土曜日に勤務できる方。
研修がありますので、未経験でも安心してご応募ください。詳細とお問い合せはWebサイトをご覧ください。
Tel: 6777-5560
URL: www.jss.edu.sg

日本米おにぎり専門店

さむらいす SAMURICE

SAMURICEの新しいお店が続々OPEN!!

ますます便利に!

SAMURICEのおにぎり・お弁当は、日本産のお米、海苔、塩をはじめ、安全安心な厳選した食材を使用しています。
お子様の誕生会、ママ会、ホームパーティー、会議弁当などにぜひご利用ください。

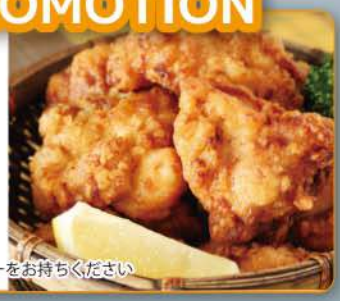
Wisma Atria店

Tanjong Pager Centre店

Star Vista店

PART I 読者限定 PROMOTION

サムライス新3店舗にて
(ウィスマ・アトリア店／スタービスタ店／タンジョンパガーセンター店)
$10以上お買い上げの方にもれなく
「おにぎり1個(いくら除く)
または**唐揚げ1カップ」を**
プレゼント! ※4月末まで
※41ページのバウチャーをお持ちください



オンラインショップで**簡単注文&決済**
事前の予約、大口の注文にも対応
(大口のご注文は1か月ほど前にご注文ください)

サムライス「タンジョンパガーセンター店」人気お弁当ベスト4!

豚しょうが焼き弁当 $10	鶏めし弁当 $10	さば照り焼き弁当 $10	キッズBOX $7

※その他、唐揚げ弁当、ミートボール弁当、テリヤキサーモン丼、サーモンいくら丼などのお弁当メニューがございます　※お弁当メニューは日替わりでのご提供となります

◎ **Raffles place店**
51 Telok Ayer St #01-18
China Square Food Centre
Singapore 048441

◎ **Novena店**
101 Thomson Rd #B1-18
United Square Shopping Mall
Singapore 307591

◎ **Star Vista店**
1 Vista Exchange Green
#B01-37C The Star Vista
Singapore 138617

◎ **Wisma Atria店**
435 Orchard Rd #B1-46
Wisma Atria
Singapore 238877

Tanjong Pager店
7 Wallich St #B1-07
Tanjong Pagar Centre
Singapore 078884

ご注文お問い合わせ **http://samurice.oddle.me**

info@samurice.sg　www.facebook.com/samurice.sg　☎ 8157 0096(日本語)　☎ 9487 3050(英語)

VISIT US
お店のご紹介

JTBトラベルサロン- 髙島屋S.C.店【髙島屋S.C.3階】

ポイント① 店舗はゆっくり広々。お子様連れでも安心です。店内に閲覧用るるぶをご用意！（写真A）
ポイント② 店舗の入り口。オーチャード駅から雨にぬれずアクセスできる。（写真B）
ポイント③ 日本語スタッフがいるから言葉の心配なし！（写真C）

B

C

A

旅行相談だけじゃない！
生活に役立つJTBのサービス内容

航空券
日本行きはもちろん、世界各都市への航空券手配可能です！日本からの呼び寄せ用や本帰国用の特別料金あり♪

ツアーパッケージ
シンガポールに滞在している間に行きたい近隣諸国の旅行パッケージを多数ご用意！自由型もガイド付もお任せください♪

ホテル&オプショナルツアー手配
シンガポール島内以外にも世界各国のホテル予約のみ、または旅行先でのオプショナルツアーの代行予約もOK！

旅行保険
旅行にはマストアイテム。もちろん、保険のみのお申込みも可能です。

ギフト・お土産手配
お中元やお歳暮で使えるギフトやプレゼントとして使える旅行券もご用意しております。

JTB
感動のそばに、いつも。

JTB 30 years in Singapore
Thank you for making it happen

Welcome To Singapore

シンガポールへようこそ　シンガポールでの思い出作りはJTBにおまかせ

TRAVEL WITH US
旅行パッケージ

JTB人気 TOP 5

直行便利用で日本から行くより断然おトク!
シンガポールにいるうちに行くのが正解です!

※大人2名利用時のお一人様料金です。パッケージには空港税・燃油サーチャージ等含まれておりません。その他、詳細はお問い合わせください。料金は3月25日時点での料金です。4月1日より航空券料金の変更に合わせ変動する場合がございます。

お役立ちホリディプランメモ
もうすぐ！ 4/14～16 グッドフライデイ 3連休
もうすぐ！ 4/29～5/1 レイバーデイ 3連休
あと2カ月 6/24～26 ハリラヤプアサ3連休
ベストシーズン PICK-UP（5～8月）
ビーチ派 バリ島・サムイ島・ダナン等
世界遺産派 スリランカ・ジョグジャカルタ等

出発日限定特別商品
近日発表！
6/24(土)～26(月)
ハリラヤプアサ 3連休
●アンコールワット ●バリ島

WOW! 日本人会メンバーはパッケージ3%割引！
※詳しくはお電話でお問い合わせください

myBus オプショナルツアー
シンガポール島内のオプショナルツアー「MY BUS」
日本語トラム利用ナイトサファリやマラッカ日帰り観光などのお取り扱いもございます！
※レストランやスパ予約など一部 髙島屋S.C店では取り扱いのないサービスもございます。

JTBトラベルサロン―髙島屋S.C.店

391 ORCHARD ROAD TAKASHIMAYA SHOPPING CENTRE
NGEE ANN CITY #03-11C SINGAPORE 238872

TEL: 6595-0600
月～土 10:30-20:00
日・祝 10:30-19:00

Email: jtbtravelsaloon.hq@jtbap.com

日本語対応

JTB シンガポール 検索

上記以外にも旅行パッケージ多数！

日本人会メンバー3%OFF ※一部商品に限る