

Free Jul 2018 vol.295
わくわく+リラックスをお届け!

parti.

特集

キレイ×リラックス
Harmony and balance

自律神経を整えて美しく!

特集2

一時帰国&バカンス目前

夏休み美容

実際に旅したスタッフが魅力をご案内! 7月26日(木)入場無料
クルーズ&モーリシャス
旅行説明会開催
詳しくは裏面を!

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

parti. July 18 vol.295 2018年7月発行 \$50 発行/Parti Pte Ltd 331 North Bridge Rd #03-03 Odson Towers Singapore 188720 TEL: (65) 6474-8003 FAX: (65) 6264-9690

JTB 感動のそばに、いつも。

次のお休みにどこに行く? シンガポールからのご旅行は JTBにおまかせください!

事前予約制
限定20名様

クルーズ&モーリシャス旅行説明会

クルーズの魅力とモーリシャスの楽しみ方を実際に旅行したスタッフがご案内致します。

7月26日(木) 第1部 10:00~12:00 第2部 12:30~14:30

会場: JTB本社会議室12階 (MRTタンジョンパガー駅徒歩10分) ※詳しい場所は予約時にご案内します
予約方法: 電話またはメールで、高島屋S.C.店にご連絡ください

お菓子とお飲み物をご用意

洋上のアミューズメントパーク
ボイジャー・オブ・ザ・シーズ

旅行説明会にてクルーズ商品を新規ご契約のお客様に「クルーズのすべて」プレゼント
マレーシアショートクルーズ
3泊4日 \$299~

アジア生まれのプレミアム客船
ゲンティンドリーム

週末クルーズ
2泊3日 \$385~

直行便で7時間
モーリシャス

まるでヨーロッパのビーチリゾート! 海派も山派も大満足! 直行便でお手軽に! 波がなく透明度の高いビーチ、山には滝、陸には動物園や植物園があります。
3泊5日 \$1,220~

Great Singapore SALE

Part 2 7月1日(日)~31日(火)

シンガポール航空 プロモーション \ 帰省やホリディにオススメ! /

バンコク \$195~ 大阪(関西空港) \$635~

旅行期間: 2018年7月1日~12月31日(バリ島は10月1日~) 他バリ島、ハノイ、ヤンゴン、オーストラリア
予約期限: 7月13日(ご出発日8日前までに予約かつ即日発券)

*空港税は概算で\$560~80となります(方面により異なります) ※2名様以上、且つ、同一行程の申し込みに適用の料金です ※シンガポール発対象除外日: バンコク8月8日・9日、9月1~3日発、大阪8月9~22日、11月17~24日発 ※座席には限りがあり、ご希望に添えない場合もございます。詳しくはお問い合わせください。

GSS モルディブ特別商品

カンディマ フルボート 無料アップグレード (大人2名のみ)
3泊4日 \$2,330~
6月1日(金)~10月31日(水)までの戻り

シェラトン フルムーン リゾート ハーフボート (朝・夕食) 付
3泊4日 \$2,060~
6月1日(金)~9月30日(日)までの戻り

*上記は2018年6月21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、お電話または店頭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
上記以外にも旅行パッケージ多数!

日本語対応 QRコードで簡単アクセス!



JTB シンガポール 検索

年末年始出発商品 発売開始!

12月29日(土) 出発限定 プーケット 30席限定 3泊4日 \$920~
乾季のベストシーズン到来!
〈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 14:55発 > シンガポール 17:40着

12月30日(日) 出発限定 アンコールワット 30席限定 2泊3日 \$980~
幻想的な初日の出が楽しめる
〈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 18:25発 > シンガポール 21:40着

GSSスーパー早割 あります! 7月中の申込限定 先着10名 大人\$30 子供\$10 (添い寝、幼児は除く)

WOW! パッケージ 好評発売中
まだまだ間に合う夏休み バリ島、レゴランド、モルディブなど

07 特集

キレイ×リラックス
自律神経を整えて美しく!

18 特集2

MAGAZINE ANTENNA Beauty
一時帰国 & バカンス目前 夏休み美容

03 Trend Nail & Eyelash Hunter

04 Editor's Eye

22 Pick Up by Nishino Pharmacy

とっておきレシピ INOUE OLIVE

23 運の磨きかたレッスン 人間関係

24 心ひも解くヒント 過食症

25 美肌相談サロン 額の肌荒れ

26 佐藤さんの住宅探し

28 時事速報ピックアップ

29 Jalan Jalan 掲示板

30 7月のプレゼント

【COVER STORY】

「女性のためのヨガセラピー」で人気のSAYA先生。特集巻頭にて、SAYA先生が体験した自律神経の崩壊からヨガとの出会い、そして蘇生していくお話を伺ってきました。

「SAYA yoga」の詳細は10ページをご覧ください



パーティを一緒に作りませんか

アシスタント募集

◆ 営業補佐 ◆ 編集補佐 ◆ WEB管理 など
雇用形態: フルタイム/パートタイム

ご興味のある方は info@parti.com.sg まで

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

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

「食べ放題」が爆発的人気! 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 **半額**
\$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「パルティの学生割引」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
全食べ放題メニュー **半額** ※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「パルティの家族割引」利用の旨、お伝えください

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

あなたは
どっちの
店派?

食べてHAPPY 美肌効果鍋

東屋 カッページプラザ本店

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) ※7月末まで

3時間 飲み放題 宴会コース

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

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

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

飲み放題が終わっても飲み続ける方! 飲み放題メニューなら **\$4.90** / 杯 ずっと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



Singapore Nail



バカンスシーズン到来
魅惑の常夏ネイル

トロピカルカラーをベースにゴールドのパーツをあしらって、いつもよりちょっと大胆なサマーネイル。手元を見る度、元気になって、今年の夏も精一杯楽しんじゃおう。

Tokyo Trend



タイル柄×花柄が新鮮
上級フラワーネイル

花柄とタイル柄で甘すぎないフラワーネイル完成。夏に人気のブルーをくすみブルーに変えるだけで落ち着いた印象に。短い爪、小さい爪にも合う優秀デザイン。

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7月末まで

- Nail
 - 最新規様
ジェル \$100 スカルプ \$130 (オフ、アート込み)
 - ご利用の方全員
ハンドキューティクルケア \$15 (通常\$20)
- Eyelash
 - 最新規様
シングルラッシュ付け放題 \$100



日本より
ちょっとお得

夏にイチオシ!
保湿力+軽やかな使い心地

- モイスチュア・ヴェール・クリーミー・リキッド
(S55/全8色/SPF38 PA+++)
- 化粧もちがよく、時間が経つほどに潤うツヤ肌へ
 - 少量でもスルスル伸びて、気になる部分を自然にカバー
 - 新技術採用により肌に光を集めて美しく放つ「光のカバー」を実現
 - 日焼け止め効果が高めで、強い紫外線からお肌を守る
 - シルキー・ルースパウダー (S50/SPF28 PA+++) と一緒に使うと効果UP

◎高島屋カウンター(1階) 10:00~21:30
◎伊勢丹スコツクカウンター(1階) 11:00~21:00(金・土・祝前日は21:30まで)
www.covermark.co.jp
※「COVERMARK」は1928年にNYで誕生。現在、日本およびシンガポールで販売されている製品は日本国内で企画・開発・生産を行っています



1. 日本人とローカルスタッフ二人組でカウンセリングに対応。2. 日本人スタッフの橋本さんは、日本で店頭カウンセリングや製品の企画の経験を持ち、知識が豊富。

Cosmetics
COVERMARK
カバーマーク

新サービス
完全予約制・日本語カウンセリング
夏的美肌を叶える「正解ファンデ」に出会う

シンガポールに来て肌色・肌質が変わったのに、ファンデはそのまま……そんなあなたに「COVERMARK」が日本語で店頭カウンセリングをスタート。事前予約でしっかり時間を確保し、ベースメイクのお悩みに全力で応えてくれるんです。「COVERMARK」といえば、ファンデのエキスパート。ひと塗りでシミが消えるカバー力の高いものをはじめ、全8タイプを用意し、豊富なカラーを展開しています。ちなみに体験した営業H、丁寧な色選びの末、色味&悩みカバー(毛穴と黒ずみ)において運命の1本に出会い、感激に震えながら思わず購入。メイクのアドバイスも目からウロコ!

PROMOTION

- その場で使える \$20パウチャー進呈
※\$100以上購入の方対象
※9月末まで。誌面の写メをご提示ください
- スキンケアキャンペーン
「セルアドバンス」製品を2品購入で1品現品プレゼント
※プレゼントは2品のうち、価格の低い方となります ※7月末まで
(化粧水 \$160、美容液 \$210、クリーム \$240)

日本語カウンセリング

ご希望日時とカウンターを事前にご連絡ください
☎ 9459-6170 (日本語/SMS可)

Editor's Eye
編集者が見つけた
旬な話題をお届け!

高いカット技術に
絶対の信頼感!
切りっぱなし「ロブ」で
脱コンサバ



美容賢者たちの熱烈な支持を得てOPEN 1周年

Uraさんは日本の美容師専門誌で連載するなど、広く実力を認められている。Satsukiさんは都内有名サロンで腕を磨き、ショートやボブによるスタイルチェンジの提案力高し。

Hair Salon

Colors

カラーズ

色味、透明感、質感、思いのまま
髪色のベストアンサーがここに

傑出したヘアカラー技術と感性を併せ持つカラーリスト・Uraさん、そして実力派スタイリストたちが競演する、ワンランク上のヘアサロン「Colors」。オープンからわずか1年で、数多の美容賢者をトリコにし、似合う髪色を叶える最強サロンとして君臨するまでに。色彩技能を学んだUraさんは、顔色をパッと明るく見せる色味を独自調合。巧みなハイライト技術もピカイチです。

カラー以外の施術を担当するスタイリスト3名は皆、高い経験値の持ち主。口コミで噂が広まり、カットで差が出るショートやボブのお客さんも急増中とか。「Colors」ではベストな提案をするために、カラーリストとスタイリストがカウンセリングに同席。ちょっと贅沢なサロン体験、あなたもぜひ。

祝! 1周年

たくさんの
リクエストに応え
Uraさんの本格カラー診断登場!

PROMOTION

- パーソナルカラー診断 \$100 (通常 \$200)
肌や瞳の色などから複合的に、似合う色を診断。髪色はもちろん、ファッションやメイクのアドバイスも行い、あなたらしく輝けるライフスタイルのお手伝いをします。
※ヘアカラーのための通常のカウンセリングとは異なります
- 新規の方 全メニュー 10% OFF
※上記全て7月末まで、「パルティを見た」とひとこと

288 River Valley Rd (Liang Court徒歩7分)
☎ 6235-0226 / 9736-1770 (SMS可)
10:00~20:00 (水は18:00まで、日は19:00まで)
火休 FB: Colors Hair salon

- カット \$95
- カラー \$160~
- ハイライト \$160~

1.2.3.4. お店のインスタでも注目を集めるスタイル写真たち。髪質に合わせたカラー剤選定とテクニックにより、ダメージレスな仕上がりも人気の秘密。5. レインボーヘアカラーなど、個性的なデザインカラーのオーダーも。6. 天井が高く、リラックスできるサロン空間。7. 左から Uraさん、Derithさん、Satsukiさん、Kanaさん。



Education

Blossom Blissparkle Centre

ブロッサム保育園

我が子を真の国際人に
夢中の先に広がる世界がもっと大きく

佐藤園長の「子どもたちに世界に羽ばたいてほしい」という想いを乗せて、昨年末にオープンした「ブロッサム保育園」。英語・中国語教育なのもその理由。将来、子どもたちが切り開く道中、言語が壁にならないよう、午前中には2時間、英・中・数のコアカリキュラムを導入。身を乗り出して新しいことを吸収しようとする姿勢に、勉強は本来楽しいものだと気付かされます。お勉強後は政府保健機関の栄養基準に基づき作られたランチを。小学校でコンピューターの授業が取り入れられ始めているのを受け、年長グループには週に数回、コンピューターレッスンもあり、大人気です。



教材は英語と中国語。



PROMOTION

7月末までのご入園で
最初6か月間の保育料金 15% OFF
※見学は随時可能(要予約)

60 Faber Terrace (ウェスト地区)
☎ 6779-2363 / 8823-1616 (日本語可)
Email: marisato@blossom.sg (日本語可)
FB: BlossomBlissparkleCentre www.blossom.sg

- 半日クラス (7:00~13:30) 1歳半~6歳 \$1,060
- 1日クラス (7:00~19:00) 1歳半~6歳 \$1,320
- 登録料 \$150 ●スクールバス \$50~

週1回の
日本語レッスンで
母国語もフォローアップ
します



佐藤園長

1. 先生が温かく見守ってくれるから、自分の力で頑張れる。2. 緑に包まれた園庭には楽しい遊具がいっぱい。3. 4. 知的好奇心を高めるコンピューターレッスン。

・特集・

キレイ×リラックス

Harmony and balance

自律神経を整えて美しく!

キレイのカギは、自律神経にあった!
自律神経を整えて、リラックスできるうえ、
キレイになれる方法を大特集します。



働きが違う
2つのトリートメントで
無敵の美髪

いま最も美容界が注目する新サロン、本格始動



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



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

Hair Salon NEW OPEN

THREES Beauty Salon

スリーズ・ビューティー・サロン

最旬トリートメントを駆使して、デザイン自在
今っぽいヘルシーな“いい女ヘア”を実現

PROMOTION
全メニュー 30%OFF

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

※新規のみ、7月末まで、「バルティを見た」とひとこと

先月、シンガポールのビューティー業界や美容ツウたちの注目をかっさらい、日本から新たなヘアサロンが進出。都内の美容激戦区に合計50店舗を展開する3つの有名サロンが強力カテゴリーで、新ブランドを立ち上げ、「THREES」として上陸。精鋭スタイリスト、最旬プロダクトなどを揃え、一流のサービスを披露します。

「トリートメントの『FIBREPLEX』と『TOKIO INKARAMI』のダブル使いで、これまでならダメージを気にしてできなかったヘアデザインを、一歩踏み込んで再現します」とスタイリストのKENさん。ブリーチの常識を覆す傷みゼロのカラー体験や、羨望のツヤと潤いに満ちたストレートパーマなど、求めていたスタイルを実現しつつ、ヘルシーさをキープ。オンナの格がぐんと上がる、東京トップクラスのテクに感激!

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



1. スパニストとしても腕のある RYOさんは、カウンセリングも丁寧。2. 広々としたシャンプースペース。3. スタッフは全員日本人。4.5. トリートメント効果で、カラーやパーマを組み合わせたスタイルもダメージレス。

なんと！自律神経ケアもできる小顔矯正 美しく、前向きになって人生観までチェンジ

首のこり、頭の歪みが諸悪の根源

ただのフェイシャルと侮るなかれ。整体理論と美容学に基づく「フェイシャル」の小顔矯正マッサージは、美を追求しつつ、体の内側から健康に導き、一挙両得。実際、銀座本店に通う美容賢者のなかには健康維持が目的の人もいます。

現代人はとにかく首が疲れています。スマホやデスクワークによる姿勢悪で、血流やリンパが滞り、筋肉が張りつめた状態。首の付け根にある「後頭下筋群」という筋肉がこり固まると、頭への巡りが悪くなり、老廃物も停滞して顔が膨張するうえにトーンダウンを招きます。だから小顔矯正では、首のほぐしがとても肝要。さらに頭蓋骨の歪みを正せば、巡りが劇的に改善。頭、首、肩の正常な血行は、乱れていた自律神経を整えてくれると言います。女性ホルモンのバランスも良くなり、頭痛や生理痛、肌荒れまで解消する人も！

セラピスト道を究めるゴッドハンド

圧倒的な指名率を誇る朋美さんは、根っからのセラピスト。施術的確な圧をかけるために日々筋トレで鍛えているとか。その腕前は、ファーストタッチで分かるはず。体験した編集A、首の付け根のツボに、スパーンと力強く入ったその指圧に、体中激震が走りました。「イタタタ」となりながらも、確実に歪みが正されていき、本物のゴッドハンドに出会った喜びに涙。

「以前、笑顔に自信を持ってないというCAさんがサロンにいらしたんです。キレイな方なのに、お顔の左右が対象ではなくて。小顔矯正は左右差も治せるので、通うほどに形状記憶されてバランスのよいお顔に。彼女はみるみる明るくなって、婚活話まで楽しそうに話してくれるようになりました」

お客さまの人生がハッピーになっていくのを見るのが楽しみという朋美さん。心のバランスを失っている方には施術中も聞き役に徹し、マッサージで美と健康をサポート。晴れ晴れとサロンを出ていけるよう全力を尽くしてくれます。小顔矯正、それは明るい未来への第一歩。



1. 圧を加えて歪みを補正して「小顔矯正」。2. 厳しいトレーニングを積んだ精鋭セラピストたち。3. 高い天井が開放的なサロン。

Facia Ginza Singapore

キレイ×リラックスに効く

小顔矯正マッサージ



Facia Ginza Singapore

「小顔矯正」で銀座屈指の人気エステ

銀座の一等地に本店を構え、感度の高い女性たちから支持を得る「フェイシャル」。独自に開発されたオールハンド「小顔矯正」で瞬時にリフトアップ。老廃物を捨て去り、内側から自己再生を促します。プレミアムコースは、美白、保湿、毛穴洗浄などをお悩みに合わせてカスタマイズ。化粧品は全てドクター監修「WOVE style」を使用。シミ対策にはIPLも人気です。

PROMOTION

- エッセンシャルコース \$88 (通常\$168/60分)
 - ① 小顔矯正 ② 美白ケア ③ 弾力保湿ケア ④ 毛穴洗浄ケア
 - ※上記4つから1つを選択
- プレミアムコース \$128 (通常\$248/90分)
 - 上記① + ② or ③ or ④
- IPLフェイシャル \$88 (通常\$190/60分) ※平日10:00~17:00限定 \$780/6回 (通常1回\$190/60分)

※価格は全て税抜き
※新規のみ、7月末まで、予約時に「パルティを見た」とひとこと

PARTI 読者 PRESENT

- 小顔矯正エッセンシャルコース (通常\$168/60分) **3名様**
※+\$40でプレミアムコースにアップグレード可
- IPLフェイシャル (通常\$190/60分) **3名様**
※応募方法は30ページをご覧ください



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
※7月より朋美さん指名料として\$10.70追加されることになりました

・特集・キレイ×リラックス ~自律神経を整えて美しく!~

自律神経とキレイの 関係を知ろう



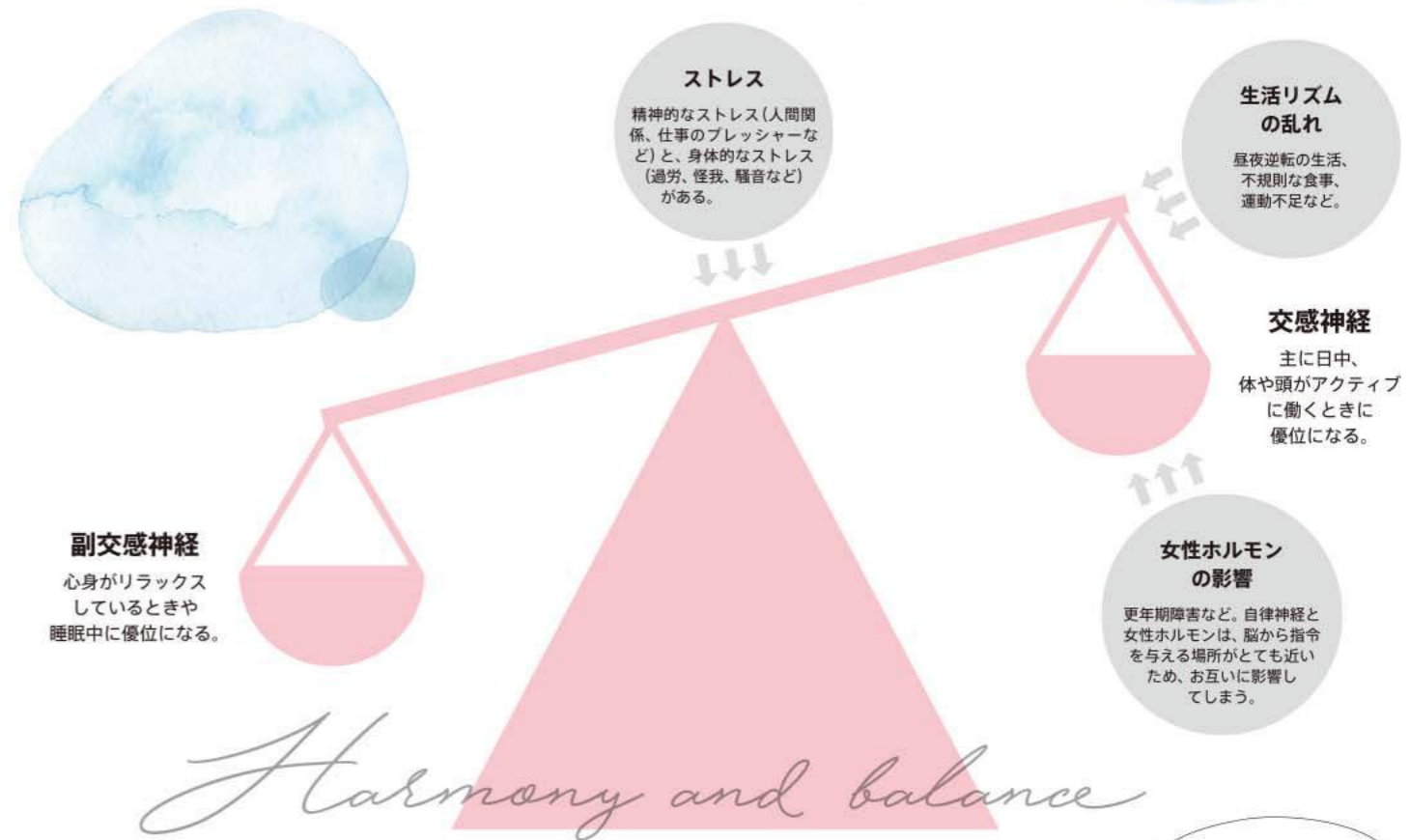
教えてくれたのは
Facia Ginza Singapore
サロンマネージャー/セラピスト
小正 朋美さん

そもそも自律神経とは？

自律神経は、呼吸、脈拍、体温、消化、免疫、ホルモンなど、あらゆる生命活動を支える働きをしています。運動神経などとは違い、自分の意思でコントロールできず、自律して機能することからその名が付けました。自律神経には「交感神経」と「副交感神経」の2種類あり、そのバランスがとても大切です。

ストレス、生活リズムの乱れ、女性ホルモンの影響など

で自律神経が乱れると、ホルモンバランスも揺らぎます。さらに新陳代謝や血流の悪化、体温低下、不眠症、便秘、イライラ、めまいなど、不調のオンパレード。これらは美容の大敵ばかり。症状に心当たりのある人は、自律神経が乱れているのではと疑ってみて。まずは気づくこと、そしてちょっとした意識で、体は変化していきます。自律神経を整えることは、美容と健康の近道なのです！



副交感神経

心身がリラックスしているときや睡眠中に優位になる。

ストレス

精神的なストレス(人間関係、仕事のプレッシャーなど)と、身体的なストレス(過労、怪我、騒音など)がある。

生活リズムの乱れ

昼夜逆転の生活、不規則な食事、運動不足など。

交感神経

主に日中、体や頭がアクティブに働くときに優位になる。

女性ホルモンの影響

更年期障害など。自律神経と女性ホルモンは、脳から指令を与える場所がとても近いので、お互いに影響し合ってしまう。

セラピスト・朋美さん
オススメ!

すぐに実践できる自律神経を整える方法

1 首温活

交感神経が高まると、血流が悪くなり、体の冷えを招く。お風呂で全身を温めるのが難しいときは「首温活」を。首には太い血管や自律神経が集まっており、効率的に副交感神経をアップ。ホットタオルや、首用の使い捨て温熱シートなどを活用して。

4 3分エクササイズ

朝の「ラジオ体操」で、体の隅々まで血液を巡らせると、1日のパフォーマンスが変わる！逆に、夜に激しい運動は交感神経が高まるのでNG。ゆったりリラックスできるヨガやストレッチを。

2 シンプル深呼吸

簡単だけど、効果がとても高い深呼吸。ゆっくり息を吸い、少しずつ長く吐くと、副交感神経が優位になって、脳も心も落ち着く。

5 寝る2時間前を意識

安眠は何よりも自律神経のバランスを整える健康法。そのために寝る2時間前を意識して。それまでに食事、スマホやPCの作業は終わらせること。ブルーライトは交感神経を刺激して、睡眠の邪魔に。

3 セルフ腸マッサージ

体の真ん中にある腸のマッサージは、自律神経のバランスを整える。夜眠る前に、ベッドに横になり、おへその周りを「の」の字にくるくると優しく約1分さするだけで効果あり。

6 心のリセット

趣味を持つことで心をリセット。コメディを見て笑う、好きなアロマを焚く、エステでリラックスなど、好きなことをする時間を作ろう。とくに笑うことは、口角を上げるだけでストレスが緩和。



SAYA yoga

キレイ×リラックスに効く

ヨガ

特集・自律神経を整えて美しく!

Interview

自律神経の崩壊から、自分の体と向き合い 生まれ変わっていくストーリー

ヨガセラピスト SAYA 先生



シンガポール島内ヨガ指導歴11年。シンガポールにて日本人初の日系ヨガスタジオを設立。企業や日本人学校でのヨガイベント等、幅広く活躍。SAYA先生の自律神経ケアは、深い呼吸、正しい姿勢、安眠、毎朝白湯を飲む。プロバイオティクスや発酵食品を意識して摂り、腸内環境を整える。

20代前半は病気のオンパレード
そこに座って、にこにこしているだけで、不思議とこちらまで陽だまりの中にいるような穏やかな心持ちになる——SAYA先生が持つ、その包容力と豊富な知識に、揺るぎない信頼を寄せる生徒さんは数え切れず。そんなSAYA先生ですが、今では想像できないくらい、心身共に病んでいた時期があったとか。

「もともと生真面目で、20代の頃は完璧に仕事をしよう、早朝から終電まで働いていました。食生活も最悪で、仕事のプレッシャーもきつかったです。しょっちゅう体調を崩し、倦怠感や原因不明の不調、風邪、体中も痒く、平熱は35度。すぐにイライラしたり、変に汗をかいたり、漢方の先生に自律神経の乱れによる若

ネガティブ思考、無気力、孤独感 辛いことから「気づき」を得れば、いつか人生のプラスに

年性更年期障害だと言われました。甲状腺も病み、手術で片方を切除。さらに勤務時の事故でヘルニアまで発症してしまい、当時は本当に体がボロボロでしたね」

ネガティブ思考がヨガで劇的変化

不健康そのものだった生活にヒリヒリオトを打つきっかけとなったのは、結婚を機にシンガポールへ移住したこと。この頃、家族や周囲の友人に言われていたことは「いつも地球の終わりが来ると思っているくらいネガティブだね」。新天地では仕事から解放されたのと引き換えに、無気力状態になり、見知らぬ土地での生活に不安とストレスを感じながら、孤独も抱えていたそう。

「こんな私を変えてくれたのがヨガでした。ヨガを始めてみたら、ものすごくハマってしまっ。一日中ヨガウェアを着て、朝レッスンに行き、夜またレッスンに行く。しかも毎日、もともと体が柔軟だったこともあり、苦もなくポーズを取れたり、体を自由に動かせることが楽しくて、楽しくて。最初は正しく息を吐くことさえできないくらい呼吸が浅かったのですが、先生のカウントに合わせた呼吸法で改善していきまし。呼吸は自律神経を整えるうえで、とても重要なんです。次第に、周りが私の変化に気づき始めました。猫背が治って、ネガティブなことを言わなくなりました!」

平均体温が36.8度まで上がり、免疫力が高まったおかげで体が絶対好調に。何よりも精神面の変化に自分でも驚き、もっとヨガを究めたいという気持ちが強くなっていきました。

溢れ出る向学心はその先へ

先生の勤めもあり、インド政府認定のインストラクター養成講座へ、さらにヨガをいろんな角度から知りたいという欲求は溢れ出し、貪欲に勉強を続けていきます。

「ヨガ療法士、アーユルヴェーダ、中医学、整体など数々のボディワークや西洋医によるセミナーなど、体や心に関係するものをいろいろ学んできました。学べば学ぶほど、知識と知識が繋がっていく。だから、こういう症状を引き起こすのだという理解が深まっていき、自分の体のことを知るのももちろんのこと、少しでも私の知識が人の役に立てればと思っています。なるべく業に頼らず、自然の力で不調や病気が自分でコントロールできるように、さらなる学びを深めているところです」

女性たちの心をリリース

SAYA先生はいくつかのヨガスタジオで講師を務めた後、独立「SAYA yoga」を立ち上げ、講師仲間と多彩なクラスを展開中です。「これまでの知識や自分の体験を結集した、『女性のためのヨガセラピー』というクラスは、更年期や冷え性など女性特有の不調や病気の予防・管理改善を目的としたものです。ヨガセラピーの観点では、『パンチャコーシャ』と呼ばれる身体の考え方があり、生命は5つの層(肉体、生気、心知性、歓喜)から構成されると考えられています。これらを統合的にアプローチしていくことで病いを予防したり治すことができると言われています。クラスでは毎月テーマを替えてレッスンを開講中。生徒さんから長年の悩みを解消できたなどという



「ヨガの呼吸法」

※自律神経を整える万病予防

薬指で左の穴を押さえ、右の穴から吐き、吸う。

親指で右の鼻の穴を押さえ、左の穴から息を吐き、吸う。

おうちで簡単ヨガ 自律神経を整えよう

※回数は3の倍数が好ましい

背骨のアンチエイジング「猫と牛のポーズ」



吐く息で尾の骨を下げて背骨を丸める

吸う息で尾の骨をあげ背中を反らしていく

テーブルポジション 息を吐く

話を聞くこと本当に嬉しいですね

プライベートレッスンや整体も行うSAYA先生。シンガポールに暮らす女性は実に多くの悩みを抱えていると感じています。

「本音で語れる友人がいない。いつも一人きりで育児をしている。一見、何不自由ない暮らしをしているけれど、本当の自分は空っぽ……。整体時に体に触れた瞬間、涙を流す方も。個別ヨガセラピーでは、ご本人の希望により話すことがメインになる方もいらっしゃいます。そういうときはお話を聞くことももちろん、ヨガ哲学を交えながら、その方がその方らしく、いい状態になれるように努めています。病気に限らずは西洋医学でしか治せないもの(パルチアやウィルス、骨折などは、全体の15%、残りの85%はマインドの問題とも言われています。誰かに話をすることは気持ちのリリース(＝手放し)に繋がります。そこから気づきを得て、何かを変えてみようというきっかけになる。私は人生には何も無駄なものはなく、全てにおいて意味があると思っています。まず自分というものを知り、受け入れることが大切だと思っんです」

SAYA先生が深く共感した言葉があります。

「水面下の泥が汚いほど、蓮の花は美しく咲く」

彼女自身、人間関係やさまざまな病気を患い、人生の辛酸をなめ、辛い過去を持っていました。でも今は、辛いことがあっても、いつか自分のプラスになる日が来ると思っっているから大丈夫と笑っっているのだとか。

その朗らかな笑顔に、清々しい美しさを感じるのは苦難の末に、自分なりの境地を見つけたから。彼女は、まだまだですよ、と微笑んでいただけ。

日本語通訳付き! ヨガ講師養成講座(YICC)
 講義はヨガスクール「Vyas Yoga & Ayurveda Singapore」(www.vyasasingapore.com)にて実施され、講師はMANO先生。インド古来の正統派ヨガを学べ、インド中央政府公認資格を取得。追加料金で全米ヨガアライアンスRYT200認定証も取得可能。
 開校日: 9月17日~11月末 費用: \$2,900
 ※計80時間の講義終了後、120時間のフィールドトレーニングを実施
 ※追加料金(\$500~\$700)で託児付きにて受講可能

SAYA先生「女性のためのヨガセラピー」
 7月のテーマは「自律神経」
 だるさ・めまいなど原因不明の不調、更年期障害、生理不順、不妊症などで悩む女性にオススメ

PROMOTION
体が変わる! 月謝・週2回コース \$160 (通常\$180)
 ※新規・既存とも可、8月末までの申し込み
 ※「パルチアを見た」とひとこと

オープンハウス
 7月27日(金) 入場無料 ※ウェブサイトから要予約
 経験豊富なSAYA yoga各インストラクターが、それぞれの得意分野で無料レッスンを開講。レッスン後は講師へ質疑応答の時間も用意。さらに9月から始まるインストラクター養成講座の説明会を実施。インド人講師MANO先生、通訳担当ASUKAさんとともに実際に会えるチャンス! 当日のみのプロモーションあり。

SAYA yoga
アットホームな日本語ヨガスタジオ

日本人女性講師5名による多彩なクラスを展開。あなたにぴったりのヨガクラスがきっと見つかるはず!

お鍋いっぱい朝白湯

毎朝お鍋いっぱいにお湯を沸かしてゆっくり飲みます。内臓から温め、血行を促進。さらにヨガで学んだ「鼻洗浄」で両鼻を開通させ、必ず両鼻腔を使って呼吸して生活することを心掛けています。毎日1時間以上のウォーキングで汗をかく習慣も。

ASUKAさん
 インド政府認定・インストラクター養成講座の日本語通訳や、「SAYA yoga」のWEBデザインなどを担当。

アロマと良質な睡眠

その日の気分や体調に合わせて、エッセンシャルオイルを2~3滴ティッシュに垂らして枕元に。香りの効果で呼吸が深まり、副交感神経が高まります。リラックスして安眠も。疲れにはラベンダー、喉が不調ならユーカリ、お腹ケアはベルガモットがオススメ。

YOSHIE先生
 アロマセラピー検定1級を持ち、香りを楽しみながらヨガができる「アロマフロー」クラスを担当。

朝のレモン水と新鮮果実

朝一番のレモン水で胃腸をケア。さらに新鮮な果実でブレンダー(生命力)を取り込みます。熱し過ぎたものは、ケールやチアシードとジュースに。体を温める果物(リンゴ、ミカンなど)、体を冷やす果実(スイカ、バナナなど)があるので、体調に合わせて選び、陰陽バランスを整えます。

MADOKA先生
 「陰&陽フロー(女性の体の陰陽バランスを整える)」クラスを担当。「骨盤&美ボディ」も好評。

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)

体温より
少し温かいオイルの刺激が
なんとも心地よい……



インド伝統医学「アーユルヴェーダ」で癒しの境地へ!



1. 脳の疲れを癒し健康へと導く「シロダーラ」。不眠症や精神疲労、片頭痛、また美肌にも効果的。
2. 本場ケララ出身のセラピストがオイルを垂らす位置を左右に揺らして効果を高める。
3. 施術前に医師による診察。脈や舌の状況、生活習慣からドーシャ(体質)を判断して施術に使用するオイルを調合。
4. 受付横には医師の診察で処方されるアーユルヴェーダ薬が並ぶ。
5. 施術専用の別館を新しく増設。完全個室での施術だからリラックス度もマックス。
6. 髪がオイルにまみれても心配ナシ。シャワールームでベタつきを洗い流してから帰宅。

アーユルヴェーダ
ドクターのクマ医師



アーユルヴェーダにおいて
自律神経を整えるには?

アーユルヴェーダでは、人には生まれ持った「ドーシャ」(体質)があり、ヴァータ(風)、ピッタ(火)、カパ(地)の3つの性質からなるといわれます。そのバランスが最適の状態を健康、どれかが過剰になると健康を損なうと考えます。その中で神経系の動きはヴァータの動きであり、自律神経の乱れはヴァータの乱れを意味します。オイルで脳に働きかける「シロダーラ」はヴァータを鎮静させる、つまり自律神経を整えるのに効果的なのです。



「AYUSH」オリジナルの美容アイテムも、フェイススクリーム(\$6.40)、シャンプー(\$8)、石鹸(\$3)。

PROMOTION

- シロダーラ(60分)
- 初回 \$80
 - 10回パッケージ \$600 (通常\$800)
- ※新規のみ、12月未まで
※「パルティを見た」とひとこと

- ◎ ファーラーパーク本院
146 Race Course Rd (Farrer Park 駅F出口2分) ☎ 6398-0415
8:00~21:00 Email: admin@ayurvedasg.com
- ◎ イーシュン分館
927 Yishun Central 1 #01-171 ☎ 6257-4257
Email: yishun@ayurvedasg.com
www.ayurvedasg.com
- アビヤンガ(全身マッサージ) \$60/60分
- アビヤンガ+ネトラターバナム(目の周りケア) \$60/60分
- ※他にも様々なメニューあり

仕事と育児の疲れで完全ダウン
じっくり寄り添う漢方治療に救われました。

やお先生と編集Aの
本当のエピソード

仕事に育児と目まぐるしい日々、編集Aが倒れたのはちょうど1年前。PCを開いただけで、ひどい頭痛、めまい、吐き気で座ってられない状況に。それは突然やってきた頭のブラックアウト。まずは西洋医の元へ行くも、さっくり「自律神経が乱れている」と言われて帰ってきました。薬をもうがらないで、中醫師のやお先生の元へ。タクシも座っていられず、横になって息も絶え絶えに行きました。温かく迎えてくれた先生の初回の問診と治療はなんと3時間。ボソボソと小声で語る私に、熱心に耳を傾ける先生が菩薩さまのように見えたのです。長時間のデスクワーク、運動不足、ストレス……やお先生の見立ては「首の血流の滞りによる頭痛」。そして「胃の気の逆流による頭痛」。後者は全く自覚がなかったのでびっくり。でも考えてみると、空腹時に頭痛がひどく

なっていたことに気が付き、先生の見識にひれ伏しました。治療は、鍼で頭、首、肩などのツボを刺激。背中には胃のツボにも鍼を打ってもらいました。さらにカッピングで肩と背中の筋肉をほぐして、気血流し。施術後、背中に残ったカップの痕は紫色、いや、ドレスのきいた黒。しかし治療の甲斐あって、帰りはバスに乗れるほど回復しました。それから私は頭痛がひどくなるたびに、やお先生の元に文字通り倒れ込み、幾度救ってもらったことが、生活習慣の改善と、治療のおかげでだいぶ症状が軽くなって、今こうして感謝の気持ちいっぱいにお礼の言葉を叩いています。原因不明で辛い症状を抱えている方に、伝えたい! 漢方治療は一度で答えが出ないこともあるけれど、とことん寄り添って原因の究明をしてくれます。そして、その先にきっと光が差す瞬間が待っているはず。

やお漢方サロン

キレイ×リラックスに効く

鍼/カッピング/漢方薬

教えてくれたのは
やお漢方サロン
中醫師 やお先生



生粋の日本人でありながら、当地の中医学院で学び、シンガポール保険省認定の中醫師資格を取得。肩こり・腰痛、婦人科系疾患など、豊富な経験で悩みに対応。

漢方で考える
自律神経の乱れ

ストレスや生活習慣の乱れにより、「肝」や「心」の動きが低下すると、自律神経が乱れ、五臓が関係あってドミノ倒しのようになくさんの症状が表れてしまいます。漢方では、滞っている「気」を巡らせ、不足している「気血」を補うことで、交感神経と副交感神経のバランスを整えます。

原因が分かりにくい不調こそ、
漢方治療を試してみる価値アリ!



治療に行ってみよう

やお漢方サロン
安心感で包み込む日本人中醫師・やお先生

やお先生は、患者さんと一緒に不調の原因を追究し、改善に導く心強い存在。先生のカッピングは、リラックス効果も抜群! 妊娠・出産後や、シンガポールの暑さと湿気などで、ホルモンバランスを崩し、自律神経を乱ってしまった女性の相談にも親身に対応。

問診にて症状を細かく聞いたうえで、原因を探求。症状に応じて鍼、カッピング、漢方薬などを複合して治療を行います。「心身のバランスの乱れを健康な状態に戻す」という考えに基づき、自然治癒力をアップ!



鍼

患部やツボに刺激を与えることで、体のバランスを整え、本来持っている自己治癒力や免疫力を高める。

漢方薬

天然の生薬を組み合わせ、熱ければ冷まし、冷たければ温める。足りないものは補い、多すぎるものは取り除く。こうして体が本来持つバランスを整える。



カッピング

カップを吸着させて滑らす「走罐(そうかん)」は、余分な水分や熱を排出。筋肉をほぐしてリラックス。カップを吸着させたまま固定する「留罐(りゅうかん)」は気血を流す。

PARTI 読者 PRESENT

症状に合わせた鍼治療(通常\$60) 3名
※応募方法は30ページをご覧ください

☎ 9226-2453 (SMSにて連絡)
※住所(Balestierエリア)は予約時にお伝えします
※往診可 ※現在、一時的にカッピングはお休み中

- 鍼+カッサ \$60
- カッピング+カッサ \$60
- 初診料 \$50



Queen's Market

キレイ×リラックスに効く

ロイヤルハーブ・デトックスラップ/ ハーバルテント

ハーブ自然療法で叶える真の健康美
全ての女性に捧ぐ、ミイラ痩身&子宮セラピー

「Queen's Market」の看板メニュー、ミイラ痩身として話題の「ロイヤルハーブ・デトックスラップ」。タイ奥地に生息する世界最高峰ハーブを煮出したパンテージを体に巻いて1時間横になるだけで、ハーブ効能が体内に浸透して驚きのスリムダウンを実現。運動いらず、まさに神技なのです！継続すれば体質改善も促され、美肌や免疫力アップ、冷え性改善も。また、ハーブの蒸気を子宮粘膜より直接浴びる「ハーバルテント」は身体の先端までポカポカに。自律神経を整えるのに効果的な温活、血めぐりも改善して婦人科疾患予防にも働きます。ハーブ美容を取り入れて真の健康美人へ。

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



1. ぐるぐる巻きのミイラ姿で1時間。体内にハーブが浸透すると脂肪が燃焼されて体がジワ〜と温まる。2. 1か月間の継続でウエスト-8cmの方も。体型変化だけでなく、肌トーンまで明るく。3. 90分間オールハンドによる表情筋マッサージ&引き上げマスクでむくみを解消する「小顔矯正イオンレメディ」。4. セラピー中はテントの扉を閉め、瞑想に没れる「ハーバルテント」。妊活、デトックス効果も。

PROMOTION

- ロイヤルハーブ・デトックスラップ(上半身 or 下半身)
50%OFF \$183 (通常\$366/90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)
 - ハーバルテント **50%OFF \$35** (通常\$70/30分)
- ※初回限定、7月末まで、予約時に「バルティを見た」とひとこと

VOX AVEDA SALON SPA STORE

キレイ×リラックスに効く

プラマサナ・スカルプトリートメント/ トゥラサラ・フェイシャル

至高の癒し、植物の恵みで自分を愛でる
心身まで健康に導くスカルプ&フェイシャル

日々のストレスでお疲れならオーガニックブランド「AVEDA」の癒しケア。「プラマサナ・スカルプ」は、頭皮の汚れや過剰な皮脂を取り除いてたっぷりの栄養を補給、潤いヴェールで地肌を保護し、健康な髪を育てる環境を整えます。フレッシュな植物の香りが神経に働きかけて心身のストレスを開放、頭皮マッサージ効果で血液循環も促されます。一方、ハードな環境にさらされたお肌は「トゥラサラ・フェイシャル」で活力チャージ。日本人セラピストYUKARIさんの植物オイルを使った絶妙手技で若々しい透明肌が復活。植物の祝福が髪に肌、全身までも美と健やかな状態へ導きます。



頭皮に特化したケアで
美髪を育てましょう



1. 頭皮の徹底ケア「プラマサナ・スカルプトリートメント」で芯から美しい髪へ。2. 毛穴の汚れもかき出して地肌を洗浄し、たっぷり栄養補給。自宅ケア用のブラシ(\$46)、頭皮用クレンザー(\$60/150ml)とトリートメント(\$83/75ml)も。

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

PROMOTION

- 〈ヘア〉
- プラマサナ・スカルプトリートメント **\$95** (通常\$120)
 - カット **\$80** (通常\$95)
 - AVEDAカラー 肩上 **\$120** (通常\$170) 肩下 **\$150** (通常\$240)
- 〈フェイシャル・ボディ〉
- トゥラサラ・フェイシャル **\$96** (通常\$120/75分)
 - チャクラバランスング・ボディ **\$96** (通常\$120/75分)
- ※新規のみ、7月末まで、「バルティを見た」とひとこと



3. 角質除去×絶妙ハンドマッサージがくすみのない透明肌へ導く「トゥラサラ・フェイシャル」。4. アロマの香りが満ちた店内は、スッと落ち着く癒しの空間。

全身美容を叶える珠玉のコース 美の殿堂が贈る「2周年 PROMOTION」



閉めると
こんな感じ



コラーゲンマシンに横になるだけの究極のラクラク美容法。身体の内部から温まり、代謝も免疫力もUP。



ALLUMER

キレイ×リラックスに効く

コラーゲンマシン/フェイシャル

コラーゲンマシンって凄すぎ!
細胞活性で肌も心も元気回復

年中暑い当地、何となくだるい、やる気が起きない等々、肌だけでなく自律神経のバランスにも影響が。究極のビューティサロン「ALLUMER」で、自身の悩みと向き合ってみませんか。身体全体の不調にオススメなのがコラーゲンマシン。可視光線という光が肌の奥の真皮層に働きかけ、コラーゲン生成を促進、全身ブルブル肌に。他にも、自律神経を整える幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌の活発化、血行促進、老廃物の排泄促進、細胞活性化など良いこと尽くし。細胞活性化後、「たるみくすみ撃退フェイシャル」を受ければ、オーガニック処方の特別美容成分がグングン浸透、効果が何倍にも。超本気の若返りを目指すなら、「ポーテリバイブ・トリートメント」を試してみてください。

PRESENT

2周年記念プチプレゼント 先着100名様

2周年 PROMOTION

感謝の気持ちを込めて! 新規・既存、全ての方がご利用できます

- ① ジェルネイル **\$80** (デザイン自由、他店オフ代込み)
- ② まつ毛エクステンション 付け放題(シングルラッシュ) **\$80** (通常\$130)
- ③ コラーゲンマシン 30分 or 脚マッサージ 20分 + 腹部キャビテーション + 腸セラピー 50分 **\$100** (通常\$200)
- ④ コラーゲンマシン 30分 or 脚マッサージ 20分 + たるみくすみ撃退フェイシャル 60分 **\$120** (通常\$260)
- ⑤ 深層ハーブ療法「ポーテリバイブ・トリートメント2g」80分 & 後日アフターケア 50分 **\$280** (通常\$415)
さらに「メリッサポーテ・シートマスク」(\$20相当) **プレゼント**
- ⑥ チケット6回分パッケージ **\$1,200**
以下3つのメニューより組み合わせ自由
 - 深層ハーブ療法「ポーテリバイブ・トリートメント1g」70分 & 後日アフターケア 50分 (通常\$275)
 - 「クイーンフィットセル・トリートメント」90分 (通常\$275)
 - 海洋療法「タラソセル・アクティブ・トリートメント」90分 (通常\$300)

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



ヒト幹細胞培養液 & 植物幹細胞と無添加ハーブ使用の次世代トリートメント。「10回エステよりも1回の深層ハーブ療法」と評されるこちら。編集Aもプライベートで続けており、会うたびに吸い込まれる程の美しい肌にドキドキすると、我々ライター陣も大絶賛。

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)
Email: info.sg@allumer.jp LINE: allumer.sg
www.allumer.jp/singapore Instagram: allumer.sg
●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「アロイム」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



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

Belleza de Midori

キレイ×リラックスに効く

AVEDAメニュー

植物の力で髪が生き返る、心も癒される
ママの美活を応援! 驚きの50%OFFプロモ

抜け毛や白髪、自律神経の乱れが髪に現れてない? ノベナ・ニュートン周辺で唯一の日系ヘアサロン「Midori」は超自然派志向。豊富に揃えるオーガニックブランド「AVEDA」メニューなら、弱った頭皮・毛髪を植物の力で労わりながら健康的な美髪を育てます。アロマの優しい香りが心身の緊張を解いてリラックスも♡

monsoヘアデザイングループのエースであるYUさんが店長を務め、一人ひとりの髪悩みに寄り添った信頼の高品質サービスをお届けする本サロン。アクセスも至便、お得なプロモを活用してお子さまの学校時間にキレイをチャージしませんか。

PROMOTION

- 〈YUさん指名〉
以下メニュー平日限定 50%OFF
● デジタルパーマ (通常\$200~)
● 縮毛矯正 (通常\$290~)
● ストレートパーマ (通常\$205~)
〈YUANさん指名〉
● パーマ、カラー、トリートメント
50%OFF

※7月未まで、「パルティを見た」とひとこと



1. 店長のYUさんは高い技術力とコミュニケーション力で固定客も多い。2. ノベナ駅直結ペロシティ内の店舗は、抜群の通いやすい。3. 日系サロンでの経験豊富なYUANさん指名でパーマ&カラーが50%オフ。4. 重くなりがちなストレートロングも、エアリーでエレガントな仕上がりに。

ecoparadise

キレイ×リラックスに効く

還元陶板浴

マイナスイオンに優しく包まれ
体の芯からポカポカ、幸せ体質に

陶板浴がサウナと違う大きな点は、深呼吸したくなるマイナスイオンたっぷりの室内環境。心地よく呼吸できるような温度43度、湿度20%以下に調整。特殊酵素を含んだ陶板が大量にマイナスイオンを発生させ、室内は良質な空気に満ちています。マイナスイオンは副交感神経を優位にして、脳と体をリラックスさせてくれるんですって。また、体を芯から温めてくれるのもポイント。陶板浴の温熱は筋肉層を通り抜け、骨や血液まで届きます。この温めも自律神経を整える効果大。体温が上がれば、免疫力もアップ。陶板浴の体質改善で、心穏やかなヘルシー美人になろう。

PROMOTION

陶板浴入浴料 2人で\$40 (通常\$80)

※新規のみ、7月未まで、「パルティを見た」とひとこと

1. 陶板浴は錆びない体を作る抗酸化作用も、美肌効果もアリ! 2. 特殊酵素を利用した石鹸やコスメなどオリジナルグッズも販売。3. 自宅で酵素ジュースを作れる「エコパラダイスベール」(\$58.90/5ℓ)。4. セラピー後は酵素ジュースを1杯サービス。



スーハーと深呼吸をするうち
スーッと心地よくお昼寝しちゃ



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)



天窓から自然光が降り注ぐ、癒し効果抜群の明るい店内。



1. この看板が目印。営業終了時間は予約次第なので仕事帰りも通える。2. スチームでしっかり毛穴の奥の汚れ除去×血行促進。3. 髪質・悩みをじっくりカウンセリング、大満足の仕上がりに。4. 左からスタイリストのRYOさん、AYUMIさん、AKIさん、RYUさん、TAKEさん。5. トリートメントをプラスすれば、艶も増し、カラーも映える。

Hair Studio Flamingo

キレイ×リラックスに効く

ヘッドスパ

過度のストレスはくせ毛を招く
ヘッドスパで未来の髪も美しく

自律神経の乱れは血行不良を招き、首や肩同様、頭皮までこり固め、新しく生えてくる髪に悪影響を及ぼします。髪が細くなったり、急にくせ毛になったりと感じ始めたあなた、くせ毛・多毛さんが行き着くサロン「Flamingo」でヘッドスパを一度体験してみれば。優しい空気漂う店内に心地よい音楽が流れる中で、ホットアイマスクを着用、スチームを当てながらのマッサージは極上そのもの。施術後は視界が明るく、頭も入れ替わったのではと思うほど軽くスッキリと、ヘッドスパの威力を実感。人気の「セラチントリートメント」でサラツヤストレートを手に入れて、ヘッドスパでリラックスしながら生えてくる髪を健康にする土台づくり。今も未来の髪も大切にしよう。

PROMOTION

- カット+トリートメント or ヘッドスパ \$135 (通常\$150)
- カット+カラー+トリートメント \$230 (通常\$250)
- カット+セラチントリートメント \$340 (通常\$380)
- カット+縮毛矯正+トリートメント \$360 (通常\$400)

※新規のみ、7月未まで、予約時に「パルティを見た」とひとこと

MENU

- カット 女性\$90/男性\$70
- カラー \$120~
- トリートメント、ヘッドスパ 各\$80

7 Neil Rd (Tanjong Pagar 駅徒歩8分) ☎ 8726-2116 (日本語、SMS可)
9:30~ ※予約時間ご希望に応じます。お仕事後に来店可 無休
FB: Hair Studio Flamingo Instagram: hairstudioflamingo



1. クリニック級的美肌効果が期待できる「マイクロニードリング高濃度美容液導入」。2. まつ毛1本1本を華やかな印象にする人気のシングルラッシュ。3. 夏らしいトロピカルネイルはリゾートにぴったり。

Dear Princess Tokyo

夏休みの救世主「ハイドラピーリング」
パワフル浄化 & 栄養補給で毛穴レスへ

ネイル、まつエク、フェイシャル、ボディの日系サロン「Dear Princess」に新フェイシャルメニュー「ハイドラピーリング」が登場。肌に有効な栄養成分を豊富に含んだ2種類美容液による水流で、毛穴の汚れ、古くなった角質、色素沈着まで洗浄してくれるんです。美容液洗浄なので、肌を傷めることなくパワフルに汚れを除去。仕上げは「生コラーゲン」を導入し、毛穴レスなツルツルもっちり肌へ。

PROMOTION

- ハイドラピーリング & 生コラーゲン導入フェイシャル **NEW** \$200 (通常\$400)
- マイクロニードリング高濃度美容液導入 \$350 (通常\$700)
※生コラーゲン美容液1本(\$88)プレゼント
- 生コラーゲン導入フェイシャルスペシャル or 毛穴ケア+炭酸パック \$180 (通常\$330)
- 発汗リンパデトックス 下半身&キャビテーション付き 80分 \$210 (通常\$310)
- 発汗リンパデトックス ボディフル&リフトアップ小顔 120分 \$230 (通常\$350)
- ジェルネイル \$80 (通常\$120)
- まつ毛エクステ 100本 \$80 (通常\$100)
- FAITHコラーゲン化粧品 20%OFF

※FAITHコラーゲン化粧品の割引以外は全て初回限定 ※7月末まで、「バルティを見た」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)

LINE: dearprincessbeauty

10:00~22:00 (20:30最終予約) 不定休

www.dearprincess.sg

●足の角質ケア \$30~

※全フェイシャルメニューに小顔炭酸パック

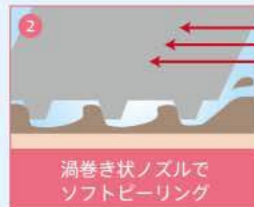
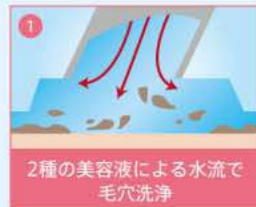
\$30で追加可

※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



ハイドラピーリング

ココがすごい!!



Mew Lash

一時帰国は「美まつ毛」で
子連れOK、凄腕アイリストサロン

オープンしてすぐに人気急上昇、注目のまつエク専門サロン「ミュウ・ラッシュ」。それもそのはず、店長のMISAさんは、日本とシンガポールの有名サロンでアイリスト歴8年と経験豊富。自まつ毛によって長さやカールを提案したり、まつ毛が減っている部分も上手く左右対象に仕上げるなど、腕前はさすがです。乙女心溢れる店内に、居心地のよいベッドとリネンで気付けば夢心地に。仕上がり直後の感動はもちろん、アイシャンプーで汚れをオフしてくれるから、エクステの持ちも◎。お得なプロモを使って、久々に会う友人に「キレイになった?」と言わせちゃおう。

まつ毛の悩み、
お気軽に
ご相談ください



アイリスト歴8年の
店長MISAさん



アイシャンプー&リムーブは
毎回無料!

PROMOTION

- シングルラッシュ付け放題 \$100 (通常\$120)
 - ボリュームラッシュ付け放題 \$120 (通常\$200)
- ※新規のみ、7月末まで
※「バルティを見た」とひとこと



1. リャンコートから徒歩6分のサロンは、オトナ可愛いオシャレ空間。2,3. 極細エクステを束にして1本のまつ毛に付け、高密度な仕上がりが叶うボリュームラッシュ。4. 優しい印象のブラウンなど、カララッシュもプラス\$20で気軽にトライ。

33 Mohamed Sultan Rd #02-12 (Liang Court徒歩6分)

☎ 8218-0159 (日本語・SMS可)

10:00~21:00 (最終受付19:30)

不定休 LINE: mewlash FB: Mew Lash



美オーラ全開へ! カスタム美容成分導入×小顔矯正



1. シミ博士の水谷さん。貴重な美容成分を惜しげもなく投入する調合は神技級。2. クレンジング後のIPLで余分な油分を飛ばし、美容成分の受け入れやすい肌へ。3. 肌状態を見ながら調合した美容成分を塗布、エレクトロポレーションで導入。4. さらに美容成分を追加し、電磁パルスで浸透。周波数を変えながら、頭部・首をマッサージして血行促進。5. 見た目年齢を上げていた法令線とマリオネットラインが一度の施術で改善。あごもシャープに。6. 整体にも精通した水谷さんの骨格筋肉矯正。歪みを修正し、フェイスラインをキュッと引き締める。

LARGO

シミ、シワ、肝斑の悩みは過去のモノ
年肌肌を撃退! 驚異の「水谷式」美容

肌トラブルに悩む女性から絶大な支持を得るエステサロン「ラルゴ」のフェイシャル。それは「結果が出る」という体験者の声で効果を証明しているからです。シミ博士の水谷さんが再生医療・創業に携った経験を活かし、肌状態に合わせてその場で美容成分を調合。高浸透型ビタミンC誘導体やヒト幹細胞培養液等を贅沢に使い、究極の美容液を生み出します。電磁パルスなどを用いて肌深部へ導入すれば、お肌に劇的な変化が! シミにシワ、さらに治療が困難な肝斑の改善も期待できます。さらに、独自の呼吸法と合わせた骨格筋肉矯正でググッと小顔に。効果を定着させるには6回施術がベストとか。夏休み前の集中美容で、別人級の大変身も夢じゃないですよ。

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

PROMOTION

- 肝斑・シミ・美白導入+フェイスリフト総合
お試しコース \$128 (通常\$180)
- ※+\$60 (通常\$90) で骨格筋肉矯正追加可
- ※新規のみ、7月末まで、「バルティを見た」とひとこと

MENU

- 水谷式ピーリング \$200 **NEW** ※要コンサルテーション
大人気につきリピーター続出!
刺激やダウンタイムがなく、つるつる赤ちゃん肌に
 - 肩こり+巻き肩+猫背+ストレートネック矯正 \$250
 - 〈結果保証の総合コース〉
 - 肝斑・シミ・小顔総合コース 6回 \$1,200 (通常\$270/80分)
IPL+導入+パルスマッサージ+骨格筋肉矯正
 - スーパープレミアムコース 5回 \$2,000 (通常\$500/120分)
特別成分使用、肩、首、顔の歪み矯正、
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

カスタム美容液は
自宅ケア用も。



汗にも水遊びにも負けず美をキープ 顔の黄金比に沿った自然なアートメイク

人気セラピストAKIさんによるアートメイクも「ラルゴ」の大人気メニュー。顔の黄金比に沿ったデザイン力に定評あり、手彫りとマシンを併用して繊細かつ自然な仕上がりに。



アートメイク
セラピストのAKIさん

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





• Hair Salon • Monso HAIR DESIGN

安心のシッター付きサロン
旅の思い出フォトは、美しい髪で

リゾート地でも一時帰国でも、記念写真では美しくありたいですね。そんなバカンス直前は、「モンソ」のお得なプロモがオススメ。今なら新規の方は、カット+カラー+クイックトリートメント or クイックスバが\$180と大サービス! 「資生堂」や「Rolland」など、こだわりの製品を使用しているから効果抜群。また未就学児ママや、長期休暇中のインターママもご安心を。こちらでは日本人有資格者による無料シッターサービスも可能なんです。ゆったり優雅に、頭皮や毛先のケアもプラスして、数年後に写真を見ても誇れるような美髪になりませんか?

PROMOTION

- 新規 カット+カラー+クイックスバ or クイックトリートメント \$180 (通常\$230)
- 既存 クイックトリートメント 50%OFF \$25 (通常\$50)
- ※7月末まで、「パルティを見た」とひとこと ※シッターサービス併用可(要予約)

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



1. リャンコートからすぐのサロンは、緑あふれる癒し空間。2. プロの託児付きだからママも子どもも安心&ハッピー。3. クイックスバやトリートメント効果で、アレンジも楽しく。4. 明るいスタッフは全員日本人。

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~

• Hair Salon • KANSHA HAIR DESIGN

一流スタイリストが生み出す“映えるヘア”
あなたのキレイが覚醒、信頼のヘアサロン

オトナ女子の間で高い人気を博す実力派ヘアサロン「KANSHA」。2人の凄腕日本人スタイリストが頼られる理由は、一人ひとりの髪事情に合った素敵ヘアを提案してくれるからです。それもそのはず、オーナーMatsunagaさんは英国Vidal Sassoon卒、一方Shobuさんは元mod's hair統括ダイレクター兼技術部長の一流コンビ。彼らの卓越技術が生み出す最旬スタイルには、本質的な髪質ケアでツヤ・弾力が蘇るトリートメント「TOKIO INKARAMI」で一層の輝きを。さらに、厳しい基準をクリアした英国オーガニックカラーと、日本製「MILBON」ORDEVEの選べる2種類から新たな自分色を探すも◎。魅力的な艶髪なら洗練された大人の美に磨きがかかりますね。

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



毛髪を補強してハリ・コシ・ツヤを復活させる「TOKIO INKARAMI」。(通常: ショート \$120 / ミディアム \$130 / ロング \$150)



1. 優美な最旬スタイルに、極上トリートメントと上質カラーを合わせてキレイの底上げを。2. 海外でも実績を積んだ髪のプロフェッショナルであるオーナーMatsunagaさん。3. どんなヘアも素敵に仕上げてくれるダイレクタースタイリストのShobuさん。

PROMOTION

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

※GST込み
※トリートメント、カラー単品はシャンプーロー代で+\$20
※オーガニックカラーは+\$10
※新規のみ、7月末まで、「パルティを見た」とひとこと

TOKIO INKARAMI SET PROMOTION

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

※新規のみ ※7月末まで

• Beauty Salon • POINT D'BEAUTE

“お肌の断捨離”が幸せと笑顔を運ぶ
見せなくなる素肌へ、ホクロ・シミ除去

長年悩んでいるホクロ、知らぬ間に増えてしまったシミ、一時帰国前にすっきり消しちゃいましょう。老舗サロン「ポワン・ド・ボーテ」のホクロ・シミ取り施術が頼りになります。この道25年の確かな腕で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るとか。“気になる”を除去して心が晴れやかになれば、幸せホルモンが放出されて笑顔も輝きます。また、目の周りを集中的にケアするアイトリートメントは、目元の血行促進と老廃物の排出を促してクマやむくみを解消、軽やかで明るい印象に。まつ毛パーマもプラスして魅力的な目元演出も。自然な仕上がりの眉アートメイク、即効性の高いフェイシャルなど時短技を使えるメニューも揃います。

ホクロ・シミ除去



安心の日本製マシンによる「ホクロ・シミ除去」。個人差はあるが、5~10日程度でかさぶたが取れてキレイに。



顔だけでなく体のホクロやシミにも対応。ちょっとした変化で印象が劇的チェンジ。

PROMOTION

- アイトリートメント+まつパ \$80 (通常\$135)
- ※新規・既存ともに可
- ※7月末まで、「パルティを見た」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

アートメイク

繊細な手彫りの自然なアートメイクは、骨格やパーツバランスに合ったデザインを提案。

フェイシャル
+まつエク



リンパマッサージ後の保湿マスク中に、まつエクを同時施術するフェイシャルメニュー。

アイトリートメント
+まつ毛パーマ

皮膚が薄くてデリケートな目周りはプロに任せてケア。+まつパで魅力的な目元に。

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(はいりゅうしゅ) 除去 各\$10~90

Good Luck Charm

今日から実践できる
カンタン開運気学

Satou Katsunuma



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

運の磨きかたレッスン

人間関係 — 家族との関係を良くするには

「人間関係に役立つ気学」シリーズ第3弾。家族あつての自分と十分わかっていても、素直に感謝をしたり、毎日優しく接するのはなかなか難しいものです。いつも以上に家族と濃密な時間を過ごす夏休みを控えている方も多い今月は、家族とのつながりを整えるコツをお伝えします。

● 家族をつなぐエネルギーは「北」にあり

九星でいうと北は「一白水星」、五行のうち「水」の気を持つ方角です。水は万物を潤して育むための大事な要素。北の気を満たすと、家族を育むエネルギーが満ちてきます。

その方法としては、おうちの北方位に観葉植物を置く、リースや花の輪で彩る(とくにピンクが◎)、家族の写真を飾るなど。デコレーションは、みんなと繋がっている物がオススメです。そうすると、聞き上手になるので、パートナーの良い聞き役になれますよ。さらに忍耐力や細やかな気配りが身につく相手を立てることが苦にならなくなり、お姑さんとの関係も良好に。毎日のトイレ掃除を欠かさずね。

もし陰の気がこもりやすい水回りが家の北側にある場合は、照明を明るく、暖かい色合いのものでバランスを取って。ただし赤の単色はNG。赤は火の色、火と水の相性は良くありません。

また、お風呂の残り湯は溜めないこと。「水に流す」という言葉からも分かるように、お風呂の水はイヤな感情や汚れを浄化しているのです。残り湯は早めの排水を。

● 子どもにイライラしてしまう

親子関係の改善もカギは水。水は個体、液体、気体と状況に応じて姿を変えることから柔軟性を表します。自分のやり方に固執せず、子どもに共感するところから始めてみては。同調のエネルギーを高めるために、洗いや掃除の水仕事を子どもと一緒にする、お風呂やプールと一緒に入るのがオススメです。

ごはんのメニューに加えたいのは、白くて具材たっぷりのグラタンやシチュー。とくにドリアはお米と白いソースの組み合わせが母性を育み、親子の同調を高めます。

ご自身が子どもに気持ちに向いていない、と感じたときはガーデニングなど親子で土に触れてみて。大地のエネルギーは母性を育ててくれますよ。 ※ただし7月20日～8月6日は土用なので注意。PARTI 4月号37ページ参照

● パートナーとの意思疎通を良好にするには

自宅から1キロ以上離れた東の方角にあるレストランでのデートがオススメ。普段聞きづらい本音もお互いに話しやすくなります。服装はピュアな白をベースに、ピンクやオレンジを合わせると恋愛ムードもアップ。

パートナーの好みばかり意識していると自分らしさを失って魅力も半減します。リビングには明るいビタミンカラーの生花を。イキイキとした自分であることが重要です。

また、穴の開いた靴下は処分しましょう。穴は隠しごとのサイン。洋服のほつれや傷のついた車はすぐに補修すること。人間関係をも傷物にしてしまいます。

日々のモヤモヤ、自分リセット

「今日から実践 シンガポール九星気学風水入門講座」

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

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

self Care

Pick Up by
Nishino Pharmacy

Atsuko Nishino

西野篤子
西野薬局代表。1990年開業以来、日本の製品をはじめ、シンガポールで評判の良い信頼の製品を取り揃えている。豊富な知識で、みんなの海外生活を快適にする心強い味方!

自律神経が乱れて、辛い症状が…… 「ビタミン剤」が救世主になるかも!

ご存知ですか? 西野薬局では処方箋がなくても、医師の治療でも使用されているビタミン剤の購入が可能です!

自律神経の乱れは、過労やストレスなどに加え、ビタミンB1、B6、B12が不足していることも大きく影響していると言います。

「ビタミンB12は、とくに末梢神経の機能を正常に保ち、血行を促進。精神の安定や集中力アップにも効果がありますよ」と西野さん。末梢神経障害から引き起こされる貧血、めまい、頭痛、耳鳴りなどの改善に西野さんが勧めするのは、ビタミンB12配合の「メチコバル」です。

さらに、より体の痛みやしびれが気になる場合は、体内のエネルギー生産を助けるビタミンB1、体内タンパク質の合成を助けるB6、そしてB12の複合体「ニューロピオン」をお試しください。神経痛、筋肉痛、肩こり、腰痛などを緩和してくれます。

西野薬局では、自律神経を整えるのを助ける温めグッズや、香りに癒される日用品も取り揃えています。とくに伊勢丹スコッツ店の薬剤師・リンディさんは知識が豊富だから、困ったときはご相談を。



Methycobal (メチコバル)
ビタミンB12 (\$7.15/10錠)

Neurobion (ニューロピオン)
ビタミンB1、B6、B12 (\$13/30錠)

神経の機能を正常化
頼りになるビタミン剤

自律神経が乱れて、体に不調をきたしたらビタミン剤のお試しを。症状に応じて製品を選んで。

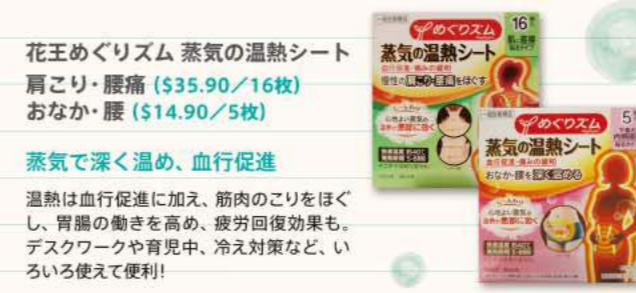


YARDLEY 石鹸 (各\$2.50)
優雅な香りにリラックス

英国王室の御用達にも選ばれる、香水と石鹸の老舗「ヤードレー」。イングリッシュ・ラベンダーはリラクゼーション効果の高い香りで不動の人気。日本より断然格安でお土産にも◎

Bach レスキュー・レメディ・スプレー (\$29.90)
ワイルドフラワーが心を救う

英国のパッチ博士が開発した自然療法。チェリーブラムやロックローズなど5種の野草エキス配合。緊張、不安、ブルックシャーなどを感じたとき、シュッと口の中にスプレーして。



花王めぐりずム 蒸気の温熱シート
肩こり・腰痛 (\$35.90/16枚)
おなか・腰 (\$14.90/5枚)

蒸気で深く温め、血行促進

温熱は血行促進に加え、筋肉のこりをほぐし、胃腸の働きを高め、疲労回復効果も。デスクワークや育児中、冷え対策など、いろいろ使えて便利!

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 伊勢丹スコッツ店 (薬剤師常駐)
Shaw House #B1
☎ 6835-3305 | 高島屋店 (薬剤師常駐)
Takashimaya Department Store #B2
☎ 6735-1226 | 伊勢丹ウエストゲート店 (薬店につき薬剤師不在)
Westgate #B2-01 Isetan
☎ 6908-8021 | 明治屋店 (薬店につき薬剤師不在)
Liang Court #B1
☎ 6337-5831 |
|---|---|---|---|



夏休みの体験ボランティア募集

体験ボランティアに参加しませんか?

初めての方でも安心してご参加頂けます。日本人会集合・解散です。

アッシシホスピス ミュージックエクササイズ

日時: 8月28日(火) 10:45 ~ 11:45
施設: アッシシホスピスデイケアセンター 820 Thomson Rd
内容: ミュージックエクササイズのお手伝い
対象: 6歳以上
(小2以下は保護者同伴、施設内には6歳以上しか入れません)

アッシシホスピス フットマッサージ

日時: 8月30日(木) 10:00 ~ 11:45
施設: アッシシホスピスデイケアセンター 820 Thomson Rd
内容: 足・肩の簡単なマッサージのお手伝い
対象: 小5以上

ご希望の日・施設・お名前(漢字とローマ字)・当日連絡の取れるお電話番号、お子様の場合は年齢・性別・保護者名・保護者同伴の有無を下記にお送り下さい。

Email jas.fujinbu.vol@gmail.com

お申し込み期限: 7月15日(日)

Olive Oil Recipe

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

● 海老とチンゲン菜の炒め物
しっかりとんに風味が食欲をそそる!

材料(2人分) 海老..... 7~8尾(皮をむいておく)
チンゲン菜..... 2株
塩コショウ..... 適量
にんにく唐辛子オリーブオイル..... 大さじ1 ※Pick Up参照

- つくり方
- チンゲン菜はよく洗いひと口大に切る。海老は殻をむき、頭と背ワタを取って尾先を切る。
 - にんにく唐辛子オリーブオイルをフライパンに入れて熱し、海老を入れる。色が変わったらチンゲン菜を加えて炒め合わせる。
 - 仕上げに塩コショウで味を調べて全体に味をなじませ完成。

PICK UP

にんにく唐辛子オリーブオイル
赤唐辛子とにんにくの風味が効いた人気のオイルです。

PARTI読者 PRESENT
にんにく唐辛子オリーブオイル
(通常\$25/180g) 3名様
※応募方法は30ページをご覧ください



美肌相談サロン

skin Care

Kaoru Sato



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



IPLフェイシャルでサロン通いのDさん。本日はお仕事の半休でご来店です。

D: 土曜日は何かと用事が入って、エステは後回しになっていただけ、時々お仕事の半休を取ったときにエステの予定を入れるとIPLも定期的に行けるわ。お肌はIPLにお任せするとして、最近髪の毛の調子がイマイチなのが憂鬱〜。

私: 先ほどクレンジング前の頭皮マッサージで、毛髪がドライできしんでいるなあとおっしゃいました。シャンプーを変えましたか?

D: はい。シャンプーが合わないのかしら?

私: そうかもしれませんね。それからシャンプーの仕方でも、毛髪だけでなく頭皮やヘアライン、額のお肌の調子にも影響の可能性ありますよ。額だけお肌のトーンがくすんでいたり、乾燥して突っ張っている、小じわ、ニキビがでやすい人は、シャンプーが原因のひとつかも。

D: 額のくすみや突っ張りって、私のことだわ。シャンプーの何がいけないのかしら?

私: シャンプーを使い過ぎていませんか? 実は、お顔に使うクレンジング剤と同量で十分なんです。シャンプーは主に頭皮を洗うのが目的、毛髪の長さに関係なく頭皮の広さはお顔と同じくらいですよ。シャンプー剤は、頭皮の皮脂を落とすように洗浄力の強いものが多いです。必要以上の使用量でいつもシャンプーをすれば、不必要にお顔、とくに額に付着しますし、頭皮は皮脂を落とすすぎてかえって過剰に皮脂を生むこととなります。

D: つまりインナードライですね。お肌のお手入れと一緒に、顔に付くシャンプーは気になるので、シャンプーの後いつも洗顔をするようにしています。

私: そこまで気を使っているのなら、シャンプー剤の量はミニマム、それを手で泡立てて予洗した頭皮を優しく揉むように洗えば、頭皮のケアだけでなくお顔についてしまうシャンプー剤の刺激も予防できます。また髪の毛の生え際は、シャンプー剤や洗剤が残りにくく刺激を受けやす

額の肌荒れ — それってシャンプーのせい?

い部分だから注意してくださいね。

D: お肌が刺激を受けるとはどういうこと? 教えて!

私: シャンプーや洗顔は、皮脂を取りすぎないように、最小限の使用量でなるべく短時間で使用するのがいいです。洗浄成分が付いたままになると、お肌のバリア機能を壊し、肌荒れの原因となります。お肌の乾燥、くすみ、小じわ、ニキビなどですね。泡立ててから洗うのをオススメするのは洗い残しが軽減されるからでもあります。さらに洗い残しを気にして強いタッチでゴシゴシと洗い流すのは厳禁! お肌のお手入れで起こしやすい摩擦は、継続することで色素沈着によるくすみを招きますから。毛髪であれば、キューティクルが傷んでごわつくこととなります。

D: まとめてみますね。

① シャンプーや洗顔料を使い過ぎない ② 洗い過ぎない ③ 擦り過ぎない
シャンプーと洗顔のポイントは同じなんです。私はNG習慣ばかりで、髪の毛も顔も台無しにしてきたのがよくわかりました!

Point check!

基礎化粧品を頬や目の周りは丁寧にケアしているのに、額は手に残ったのをささっと付けるだけ人、額の肌荒れにご注意!

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・首マッサージ付き)
Aコース \$200(通常\$275) Bコース \$230(通常\$310)
- 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)

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。

カウンセリングあれこれ
「心ひも解くヒント」
Version 2

第83回 過食症

空腹ではないのに、むちゃ食いが止まらない
その根底にあるものは?
改善への第一歩は?

「きれいになりたい」「太るのが怖い」という気持ちは、きっと多くの女性も共感することでしょう。しかし、ごく標準的な体型か、それ以下であるにもかかわらず、過度なダイエットをしたり、食べ物に対する異常・病的な行動を取っているとしたら、その人は、摂食障害かもしれません。摂食障害は、体重や体型へのこだわりや、自己評価の低さなどの心理的要因に起因する食行動に関する障害です。主にパターンが2つあり、それらは拒食症、過食症、そして特定不能のものに区分されます。今回は、そのなかの「過食症」についてお話しします。

過食症の人は、食べる行動を自制できず、適切な量や人よりも明らかに多い量を摂取する障害です。さらにむちゃ食いの後で、食べたものを意図的に嘔吐・利尿を行い、体重を増やさないような代償行動も行うことまでが一連となっているタイプもあります。

理由は、体型や容姿に対するこだわりや、歪んだ認知「(例) 痩せていればいるほど、美しく魅力的だ」「太ってれば、みっともない。夫は浮気する」などとは別に、性質にも共通点があります。「自信が持てない」「他人と比較する癖があり、コンプレックスを持ちやすい」「ストレス処理が苦手で溜め込みやすい」「八方美人で決断が苦手」「理想主義や完璧主義者」などです。

過食症で代償行動がある場合、嘔吐の繰り返しをしていることで、歯の表面が溶けたり、弱くなります。また、唾液腺の腫れや不整脈も身体症状として出てきます。精神面も不安定で、ますます自己否定感が強まり、健康に良いことはありません。

まずは、目の前の問題を認め、治そうという意志を固めましょう。一

旦決めたら、すぐに行動を起こすことをお勧めします。行動の第一歩は、症状の程度によっては、専門家への相談であったり、家族や信頼できる人に自分の状態を打ち明けることです。同時に、その決意をどこかに書き留めましょう。その次には、逃げ場作りです。皮肉ですが、問題行動であった「過食(+嘔吐)」はあなたの逃げ場だったのです。それを失うことはとても怖いことです。ですから、代わりの(より健康的な)逃げ場を準備する必要があります。これは個人によって異なり、またすぐには見つからないこともあるので、作業には誰かの助けが必要かもしれません。そして、過食ノートをつけ自分の陥りやすいその前後のパターンや感情を理解します。また、ストレスを溜める考え方のクセを少しずつ変えていくことも、今後きっと役立つでしょう。

This Month's Hint (今月のヒント)

今回は治療への第一歩をお話しました。摂食障害は場合によって、発達障害やその他の精神疾患と併存したり、二次的なものとして症状が現れたりすることがあります千里の道も一歩からです。くじけずに頑張りましょう。

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

★春の親子遠足で「リバーサファリ」を満喫した年少クラスです★
初めて見る生き物がたくさんで大興奮の年少さん。お弁当もみんなで食べるとよりおいしいね。楽しい思い出がたくさんできました。

あやめ組 れんげ組 すみれ組 さくら組

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とれた給食を用意し、食育と体づくりをすすめます。
○ 体操プログラムでは専門の教諭が体育科学に基づいた運動指導を行います。

途中入園と園内見学は、随時受け付けております。まずは、お電話かメールにてお問い合わせ下さい。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

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

シンガポール 日本人幼稚園
JAPANESE KINDERGARTEN

A Global Education Company Berlitz

★プライベートレッスン 期間限定特別パッケージ
60レッスン: \$3,900(自由予約制・有効期限4ヶ月厳守)

★プライベートレッスン特別パッケージ
40レッスン: \$3,200(自由予約制・有効期間4ヶ月厳守)
20レッスン: \$1,700(自由予約制・有効期間3ヶ月厳守)

★キッズプライベートレッスン パッケージ
20レッスン: \$1,600(自由予約制・有効期間2ヶ月厳守)

※上記全て月~土、税別、入学金・教材費別途
※英語以外の言語も学べます。詳しくはお問い合わせください

ベルリッツ・ランゲージセンター
391B Orchard Road #16-01/02 Ngee Ann City Tower B
Tel: 6733-7472 | お問い合わせは日本語でどうぞ
www.berlitz.com.sg または www.singaweb.net/berlitz

豪華客船「ゲンティンドリーム」の旅

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
● プールなどの施設使用料
● 全食事(一部レストランは除く)
● 船内のエンターテインメント/ショー(一部有料)

7月31日までのご予約で
2人目の料金 \$8
客室カテゴリーや出発日限定
詳細はお問い合わせください

6か月以下の乳児は乗船できません

水曜発	クアラルンプール	(2泊3日)	\$385~
金曜発	洋上クルーズ	(2泊3日/寄港地なし)	\$440~
日曜発	ブーケット	(3泊4日)	\$490~
日曜発	スラバヤ・北部バリ	(5泊6日)	\$840~
日曜発	レダン島・シハヌークビル・バンコク	(5泊6日)	\$840~
日曜発	レダン島・コーサムイ・バンコク	(5泊6日)	\$840~

郵船トラベル TEL: 6732-1511
E-Mail: ysi@ytk.co.jp
www.yusentravel.sg
YUSEN TRAVEL (S) PTE., LTD. 場所: 高島屋(ニューシティタワーA) 9階
営業時間: 平日9:00am~6:00pm(昼休み12:00~1:00pm) 土・日・祝休み

NIHON 二ホン プレミアム クリニック

PREMIUM CLINIC

内科認定医・血液専門医・長谷川詠子医師
ていねいな診療をご提供しています。お気軽にご相談ください。

**2018 南半球型
インフルエンザワクチンの接種受付中**
詳細はWEBをご覧ください。

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

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

受付時間

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

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

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

JOY CLINIC FOR WOMEN

～産婦人科専門クリニック～

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

当院で出産された方に、赤ちゃんのへその緒を保管する箱をプレゼント

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。

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**

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になったよ

祝8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

JGH 35 YEARS

シンガポールで皆様と共に歩んで35年

ジャパングリーンクリニック

本院
オーチャードロード・パラゴン10階

シティ分院
MRTラッフルズ・プレイス駅直結

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

*全診療予約制です。事前にご予約ください。
*眼科の検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。

受付時間

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

受付時間

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

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

Tel: 6532 1788
citybranch@japan-green.com.sg
1 Raffles Place #19-02 One Raffles Place (Tower 1)
ビル入館にOP、DP等が必要ですのでご確認ください。

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供
www.japan-green.com.sg

JGH

大切なお口の健康管理を海外でも

JGH デンタルクリニック

歯科
ジャパングリーンクリニック本院内

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

*英語診療となります(日本人歯科医師が同席致します)

受付時間

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

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

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

Housing

第122回 「佐藤さんの住宅探し」 Toru Takano

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コンドミニアムを見学している佐藤さん。

今回のポイント

- 清掃\$500、カーテン\$300～400、木の床の磨き1部屋当たり\$300～400、大理石の磨き直し\$1,000～1,300、家の壁全部の塗り直し\$1,000
- 一般的には清掃、カーテンドライクリーニングを入れて\$1,000～1,500の費用が退去時に請求される
- 鍵の返却を行わないと賃料の継続支払義務が発生。そのため家の返却時は先方と口論するなど、険悪な状況にならないようにする

住宅を家主に返却する際の注意点③

佐: その他、家を家主さんに返すときに、どのようなことに注意したらよいのでしょうか?

山: まず電気、水道、ガスの解約をしなくては行けません、カットする日は鍵を渡す翌日にしなくてはなりません。

佐: なるほど、電化製品がきちんと動くことを確認しなくてはならないからですね。手続は早めにした方がよいですか?

山: あまり早く手続をすると1か月間違えてカットされてしまうこともあるようですので、できれば解約の1か月以内くらいがよいと思います。

佐: デポジットを払っているのですが、どのように返金されるのでしょうか?

山: もしGIROをご利用になっている場合には最後の月の使用料を精算してからご利用の口座に返金されます。また、返金を小切手でお勤め先に送ってもらうこともできます。そのためいずれの場合でも、帰国が決まったからといってすぐに銀行口座を閉めずにしばらく置いておくことをお勧めします。

佐: でもシンガポールに来ることもないので、口座をそのまま置いておくのも気持ち悪いのですが、どうすればよいのでしょうか?

山: 口座を閉める手続は日本から手紙を書いて口座を解約、残金を日本の指定口座に送金することもできます。ただ、どうしてもすぐに銀行口座を閉めたい場合には「SPサービス」のカウンターで、最後の月の使用料の見積を出してもらってその場で解約することもできます。

佐: インターネットやケーブルテレビはどうですか?

山: 「スターハブ」や「シングテル」にケーブルテレビのチューナー、リモコン、アンテナ線を持ち込んで解約します。インターネットのルーターは買い取りでリースではないのでそのまま廃棄して問題ありません。機器を返却する際に直近の請求書を持って行くと手続が早く済みますよ。

佐: 他にも家を返却する前にやっておいた方がよいことは何かありますか?

山: まず引越荷物に家主のものがまざらないようにきちんとインベントリーリストを確認しながら用意してください。食器洗浄機やオープン、電子レンジなどの付属品を引越荷物に入れてしまうと家主から請求を受けることになります。またベッドルームの鍵が全てあってきちんと鍵がかかるかどうか、それぞれのマニュアルが全部揃っているか、エアコンのリモコンの数がちゃんとあり全てきちんと使えるか、ということも忘れずにチェックしてください。

今回のポイント

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

エージェントオススメの物件はココ!

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

住居物件	面積(㎡)	部屋数	家主希望賃料	小学校	築年数	地域	MRT	ショッピング	備考
Lincoln Suites	463-1,561	5/1/2/3/4	\$2,500-\$6,800	CHANGI	2014	NOVENA	◎	◎	ノベナ駅[NorthSouth]、プール、ジム、Velocityショッピングモール直結
Residences @ Emerald Hill	1,658-5,791	3/4/5BED	\$7,000-\$16,000	-	2012	SOMERDET	◎	◎	サマセツ駅[NorthSouth]、オーチャードロードすぐ、プール、ジム
The Laurels @ Cairnhill Road	549-1,927	1/2/3/4BED	\$3,350-\$9,000	CHANGI	2013	SOMERSET	◎	◎	サマセツ駅[NorthSouth]、オーチャードロードすぐ、プール、ジム
QUE Twin Peaks	549-1,604	1/2/3BED	\$3,000-\$9,500	CHANGI	2014	ORCHARD	◎	◎	オーチャード駅[NorthSouth]、サマセツ駅[NorthSouth]、高級近郊、プール、ジム、テニスコート
One Devonshire	914-2,400	2/3/4BED	\$6,300-\$12,000	CHANGI	2012	SOMERSET	◎	◎	サマセツ駅[NorthSouth]、オーチャードロードすぐ、プール、ジム、テニスコート
Concourse Skyline	785-4,069	1/2/3/4/5BED	\$3,600-\$13,000	-	2012	NICOLL HIGHWAY	◎	◎	ニコルハイウェイ駅[Circle]、ブギス駅[EastWest/Downtown]、再販近、プール、ジム
DUO Residences	400-3,778	5/1/2/3/4/5	\$2,800-\$30,000	-	2017	BUGIS	◎	◎	ブギス駅[EastWest/Downtown]、プール、ジム、Bugis Junctionショッピングモール
Marina Bay Suites	1,592-2,250	3/4BED	\$7,000-\$12,500	CHANGI	2014	DOWNTOWN	◎	◎	ダウンタウン駅[Downtown]、多数駅近、プール、ジム
Marina One Residences	670-2,250	1/2/3/4BED	\$3,000-\$14,000	CHANGI	2017	MARINA BAY	◎	◎	マリナベイ駅、多数駅近、プール、ジム
Eon Shenton	528-1,249	1/2/3BED	\$3,150-\$6,900	-	NEW	TANJONG PAGAR	◎	◎	タンジョンバガー駅[EastWest]、飲食店近、プール、ジム、
Highline Residences	170-1,292	5/1/2/3/4BED	\$1,850-\$8,900	-	2018	TIONG BAHRU	◎	◎	チョンバル駅[EastWest]、スーパー近、プール、ジム
Corals at Keppel Bay	592-1,582	1/2/3BED	\$3,200-\$8,000	CLEMENTI	2016	HARBOURFRONT	◎	◎	ハーバーフロント駅[Circle/NorthEast]、Vivo Cityショッピングモール直結、プール、ジム、テニスコート
Reflections at Keppel Bay	786-4,252	2/3/4/5BED	\$3,800-\$17,000	CLEMENTI	2013	HARBOURFRONT	◎	◎	テロクブランガ駅[Circle/ハーバーフロント駅]、プール、ジム、テニスコート
The Interlace	500-4,000	5/1/2/3	\$2,800-\$15,000	CLEMENTI	2013	LABRADOR PARK	△	△	ラブラドルパーク駅[Circle]、駅直結、プール、ジム、テニスコート
The Parc Condominium	667-2,250	1/2/3/4BED	\$2,400-\$5,200	CLEMENTI	2011	CLEMENTI	△	△	クレメンチ駅[EastWest]、プール、ジム

※日本人学校バスルートの括弧書きのものは、近所のコンドミニアムより乗車可。

TPS 選んで安心 **東京不動産**
TOKIO PROPERTY SERVICES PTE LTD
シンガポール 設立1983年 住まいのことならなんでもお気軽にご相談ください

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

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

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

QRコード

personal voice
Jalan Jalan
掲示板

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

教えます

■ 小学生に英語教えます

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

お知らせ

■ シンガポール日本語補習授業校

10月編入「入学試験説明会」のお知らせ
日時: 7月25日(水) 10:30~11:30
場所: 日本人学校クレメンティー校大会議室
申込: 7月23日(月)までに本校ウェブサイトから
※10月編入生募集のお知らせ公開中
Tel: 6777-5560
URL: www.jss.edu.sg

■ 「Dear Princess」

同じビル内で拡大移転しました

日頃のご愛顧に感謝しまして、7月ご来店の方に素敵なプレゼントをご用意しております(先着100名様)。新フェイスルメニューのハイドラピーリング & 生コラーゲン導入もぜひお試しください。

Dear Princess Beauty Salon Tokyo
30 Merchant Rd #02-29 River Side Point
Tel: 8210-0945 (日本語・SMS) / 8210-2195 (英語)

■ ミュージアム情報

◎ シンガポール国立博物館 (93 Stamford Rd)
美しく開放的な博物館で学ぶシンガポールの歴史と文化。常設展「ヒストリーギャラリー」
日本語ガイド: 月~金10:30、第1土13:30~

特別展「APBF Signature Art Prize展」

今年で4回目を迎える特別展。3年に一度の現代アートの傑作が集まるこの展示は、アジア太平洋地域および中央アジアの40以上の国や地域から113作品がノミネートされ、ファイナリストに選考された15作品が展示されています。有名作家や若手作家による、現代アートの傑作が集結。

Asia Pacific Breweries Foundation
Signature Art Prize 2018
会場: シンガポール国立博物館 地下ギャラリー
入場料: 無料 展示期間: 9月2日まで
開館時間: 10:00~19:00 (最終入場18:30)

特別展・日本語ガイド:
毎週火~金10:30~(8月31日まで)

◎ シンガポール美術館 別館8Q (8 Queen St)
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。

特別展「Imaginarium: Into the Space of

Time-イマジナリウム: 時空間への旅」(8月26日まで)
今年もChildren's Seasonで最も人気のある展示がやってきました!
特別展・日本語ガイド: 毎週水13:00~(8月8日まで)

◎ プラナカン博物館 (39 Armenian St)
今年10周年を迎えたプラナカン博物館。プラナカンの人々にとっての人生最大のイベントである結婚式のしきたりなど、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鮮やかな食器類は必見です。特別展「写真展: プラナカンの記録」開催中。
日本語ガイド: 火~金10:30~

◎ 無料日本語ミュージアムガイド
URL: http://jdgguide.exblog.jp/

■ シンガポール植物園レインフォレストツアー
無料日本語ガイドのお知らせ

毎月第1土曜日の午前10時にスタート。参加申込書にご記名が必要ですので、時間に余裕をもってお越しください。先着30名で受付を終了させていただきます。
ガイド予定日: 8月4日、9月1日、10月6日
集合場所: 植物園ビジターセンター
シンガポール植物園日本語ガイドグループ

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ウェブサイトから
Tel: 6777-5560 URL: www.jss.edu.sg



-Singapore-
時事速報
ピックアップ
2018年5月16日~6月15日

news Digest
Jiji Press

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

● シンガポール航空NY直行便、10月11日に復活
=世界最長、所要時間18時間45分

シンガポール航空(SIA)は5月30日、2013年11月にいったん廃止した世界最長の直行便シンガポール-ニューヨーク(ニューアーク・リバーティ国際空港)便を10月11日に再開すると発表した。燃費効率に優れた、欧州航空機大手エアバスの超長距離型機A350-900ULR(ウルトラ・ロング・レンジ)を使用する。
ニューヨーク便は飛行距離が約16,700km、所要時間は最長18時間45分。ビジネスクラスが67席、プレミアムエコノミークラスが94席になる。最初の1週間のみ3便だが、機材の追加投入で10月18日からは毎日1便となる。航空券は5月31日から販売が開始された。
SIAは04年にニューヨーク直行便を開設したが、13年に需要減退や燃料費高騰に伴う採算性の問題から廃止していた。
SIAはまた、同じく04年に開設し13年に廃止したロサンゼルス直行便も今後、A350-900ULRで復活させる計画だ。

● 子どもの成長に望ましい環境ランキング、シンガポールが世界トップ
=日本19位-国際NGO調査

子どもの医療や教育を支援する国際NGO「セーブ・ザ・チルドレン」が5月31日に発表した、子どもの成長に望ましい国の2018年ランキングで、シンガポールはスロベニアと並んで世界1位となった。
セーブ・ザ・チルドレンは、「エンド・オブ・チャイルドフード」と題したプロジェクトで世界175か国を対象に、5歳未満の子どもの死亡率や発育状態、非就学率、児童労働、児童婚、若年出産、紛争による強制移動、子どもの殺人被害の8項目に基づき子どもの育ちやすさを調査した。
3位はノルウェーとスウェーデン、5位はフィンランドと北欧3国が続いた。最下位はニジェールだった。
アジア地域で上位20位にランクインしたのは、シンガポールのほか、8位の韓国と19位の日本だけだった。
セーブ・ザ・チルドレンのアジア地域ディレクターのハサン・ノール・サアディ氏はシンガポールについて、質の高い教育や医療サービスが受けられ、世界で最も安全な国の一つであり、子どもが育つ場所として素晴らしい場所と強調した。

● グラブ利用者、車内で菓子や美容品の購入可能に

シンガポールの配車サービス大手Grabは6月4日、米カーゴ社と提携し、配車利用者が車内で菓子、飲み物、美容品など商品を購入したり、無料サンプルをもらったりできるサービス「Grab・アンド・ゴー」を開始したと発表した。
運転手のGrab・アンド・ゴーへの登録は無料。登録すると専用の商品箱が渡され、それを車内に備え付ける。運転手は乗客の商品購入またはサンプル入手により、1か月で75~250シンガポールドルほど収入を上乗せできる。
中が見える透明のふたの商品箱には、ケロッグの菓子や花王の日焼け止めビオレUVなどが入っている。
乗客はスマートフォンでGrab・アンド・ゴーのデジタルメニューから、商品箱ごとに付けられた固有5桁コードを入力した上で、商品を選択する。購入代金はGrab利用額に加算され、商品は降車時に手渡される。

● シンガポール国立大、アジア最高の11位
=南洋理工大12位、東大23位-英QS世界大学番付

英教育・就職情報会社QSが6月7日に発表した世界大学ランキングによると、シンガポール国立大(NUS)は11位でアジア首位となり、前

年の15位から順位を上げた。南洋理工大(NTU)は12位で、前年の11位から順位を下げた。

ランキングは研究者による評価、企業など雇用者による評価、教員と学生の比率、論文の被引用率、教員の国際性、学生の国際性の6指標を基に評価。

QSはNUSの順位が上がった主な要因として、論文の被引用率の上昇による研究実績の向上を挙げた。

1~5位はマサチューセッツ工科大(MIT)、米スタンフォード大、米ハーバード大、米カリフォルニア工科大、英オックスフォード大の順。

日本勢は23位の東京大がトップで、100位までに京都大(35位)、東京工業大(58位)、大阪大(67位)、東北大(77位)が入った。

● シンガポール年央セール、8月12日まで=アプリ機能拡充

シンガポールの年央恒例の大売り出し「グレート・シンガポール・セール(GSS)」が6月8日から始まった。8月12日まで開催される。今年は昨年から小売業界が導入した無料モバイルアプリ「ゴー・スプリー(Go Spree)」の機能が拡充される。
同アプリはさまざまな店舗の電子割引クーポンなどを配信するほか、今年から新たに全地球測位システム(GPS)を活用したシステム「ジオフェンシング」を導入し、アプリ利用者が所在地の近くにある店舗の電子割引クーポンを検索できる機能を追加する。同アプリは昨年配信が開始されてから、計34,000回以上ダウンロードされた。

● ドンキのシンガポール2号店、6月14日オープン
=タンジョンバガー「100AM」に

ドン・キホーテグループの海外事業持ち株会社バン・パシフィック・インターナショナル・ホールディングス(本社シンガポール)は、シンガポール2号店を6月14日にタンジョンバガーの商業施設「100AM」にオープンした。
2号店の「DON DON DONKI 100AM店」は、地域住民や周辺企業で働く人たちに普段使用の店舗として利用してもらえるように青果、鮮魚、精肉などの生鮮食品や加工食品を充実させるとともに、菓子など現地で人気の商品群を集めたコーナー、化粧品・日用消耗品を提供する「ビューティーゾーン」を設けた。さらに、1号店で連日行列ができるほど好評の焼きいもに加え、焼きトウモロコシや綿菓子なども取り扱う。
2号店は「100AM」の2、3階の一部に入居。営業時間は午前8時~深夜0時。
ドン・キホーテグループの創業会長兼最高顧問で、バン・パシフィック・インターナショナル・ホールディングスの代表を務める安田隆夫氏は昨年12月、時事通信とのインタビューで、「2~3年のうちにシンガポール国内で10店舗はできるだろう」と語っている。

Creative Golf is the largest and established used-club shop in Singapore.

中古クラブ 高価現金買い入れ

Bring your Golf Clubs in and we pay you INSTANT Cash!

◎高価買取◎無料査定◎無料出張

CREATIVE GOLF by Joe (65) 9633 9086
333, Kreta Ayer Road, #01-17, Singapore 080333 www.creativegolf.net

ま・ち・ま・め machimame

7月末 OPEN予定 / 女子ごのみ♡鶏白湯×魚介出汁 本格派「北海道ラーメン」新登場

新たなラーメンブランド「春鶴堂」がサンテックに7月末誕生。多くの食材を北海道から取り寄せ、鶏と魚介のWスープでヘルシーかつ旨みたっぷり。コラーゲン豊富で、美肌効果も狙えるかも。カニやホタテがどどんと盛られたスペシャル一杯は、SNS映え間違いなし!

春の恵みラーメン (\$18.90) 春鶴堂ラーメン (\$9.90)

春鶴堂 北海道ラーメン ☎ 6273-0048
3 Temasek Boulevard #B1-135 Suntec City Mall North Wing
11:00~22:00 www.ichikokudo.com FB: IchikokudoSG

【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 jiji@jiji.com.sg
電話 6224-4212 FAX 6224-0711

キラキラポイント
 ① アテンドにも最適
 ② オープントップバスで夜景スポットを再探訪
 ③ バスは貸切 2階席を確保

心地いい夜風 & 煌めく夜景のコラボレーション キラキラ夜景バス

実施日限定/
 予約受付は10日前から**当日の昼12時まで** ※8月9日、9月11日～18日は除く
実施日 毎週火・木・土・日 **7月21日～8月26日は毎日!**
予約方法 JTBバンパシフィックラウンジに、お電話またはご来店ください

Schedule	予定時間19:00～21:45
19:00	JTBバンパシフィックラウンジに集合
19:15	キラキラ夜景バスに乗車
19:30	ガーデンズバイザベイ(下車/約30分) 巨大なスーパーツリーが音楽にあわせて光る「ガーデン・ラブソディ」を鑑賞 マライオン公園(下車/約30分)
20:20	夜の街並みを車窓から。オーチャードロードとマリナベイサンズにて停車
20:50	夜の街並みを車窓から。オーチャードロードとマリナベイサンズにて停車
21:45	バンパシフィックホテルにて解散

幼児(7歳未満)は無料
 大人・子ども 同額
\$20
 取消料は、予約と同時に発生します

主催会社: JTBマイバス 画像提供: Singapore DUCKtours Pte Ltd/Singapore Tourism Board/Gardens By The Bay ※画像はイメージです



JTB
 感動のそばに、いつも。

7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: 7月25日 当選発表: 8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。



各3名様

Facia Ginza Singapore

- 小顔矯正エッセシャルコース (通常\$168/60分)
 ※+\$40でプレミアムコースにアップグレード可
- IPLフェイシャル(通常\$190/60分)
 ※詳細は9ページをご覧ください



各3名様

やお漢方サロン

症状に合わせた鍼治療
 (通常\$60)
 ※詳細は12ページをご覧ください



井上誠耕園

にんにく唐辛子オリーブオイル
 (通常\$25/180g)
 310 Orchard Rd TANGS at Tang Plaza 4階
 10:00～21:30
www.inouseiseikoen.com(ネット販売はコチラから)
 FB: Inoue Olive Singapore
 ※詳細は22ページをご覧ください ※引き換え有効期限8月末
 ※当選者は来店時に店頭にて名前をお伝えください

スリルの先に、自由がある メガアドベンチャー

セントーサ島の大自然アトラクションパークへGO!

ジャイアントスイング
 シロソビーチ上空から砂浜へ華麗に滑空。世界初、2台並んで設置されたジャイアントスイングでは、地上45mの高さから、最大時速120kmで駆け抜ける!

メガジャンプ
 ジャングルやビーチの絶景を眺めながら、15mの高さからパラジャンプ。特注のワイヤーとハーネスを装着、熟練スタッフの指導により安全。スカイダイビングのようなフリーフォール体験を。

スカイブリッジ
 爽やかな風が吹く、シロソビーチの47m上空に架かる橋。その長さは42m。途中にあるガラスキューブは、視界を遮るものが何もない、まさにセルフポイント!

メクライム
 5～15mの3つのレベルに分かれたアスレチックアトラクション。セントーサ島の広がるジャングルの丘陵地帯に造られた、険しいコースを攻略せよ。



メガジップ
 地上75mの高さから450mの距離を、ロープで一気に滑り降りるメガジップ。そのスピードはなんと時速60km! ビーチや森を眺めながらのジップライン体験で、大自然を全身で感じて。



WaveHouse セットメニュー
 メイン料理(パスタ or バーガー)とアイスクリームのお食事をどうぞ。
 営業時間: 11:30～21:30 (LO20:30)

JTB 特別パッケージ

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

予約方法 WEBサイトからもしくは、JTBバンパシフィックラウンジにお電話、ご来店、Emailでお申し込みください。
 ※取消料は、予約と同時に発生します ※各アトラクションには身長・体重・年齢制限があります ※妊婦の方は参加できません ※現地集合・現地解散です(送迎は含まれません) ※詳細はお問い合わせください

元リケジョ編集S 今月のお気に入り

新居への引越しを機に、新たなコーヒーテーブルを探していました。コレだ!と思う品はなかなか見つからず……。別の目的で立ち寄ったショップでビビビッときたのがコチラ。好み通り、存在感控えめのミニサイズで譲れなかった収納付き。しかも、金属素材のなんとも良い色味とフォルム。「在庫なし」と言われても諦めきれずに次回入庫時の連絡を希望し、後日連絡を受けたその日に即購入。今では家族4人で遊ぶカードゲーム用テーブルとしても活躍中です!
www.crateandbarrel.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



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

「ママ、いっしょに、あそぼう」の反省

ライターという仕事柄、自宅で仕事することが多い。だからメ切前、突発的に幼稚園が休みになるとちょっとしたパニックになる。ヘルパーさんに子守りを頼んで自宅にこもるが、閉めたはずのドアはずぐに突破される。「ママ、なにしてるのー?」と代わる代わる双子が顔を出し、カギを掛けると「ロック、やだー」と戸口で泣く。仕方なくドアを開け、不自然なハイテンションでオモチャを持ち出し、彼らの気分が上がってきたところでフェイドアウト。ようやく落ち着いて仕事ができると思いきや、壁の向こうでケンカの声。その声が悲鳴に代わる頃、私は自ら閉めたドアを再び開けて様子を見に行くことになる。3歳、男の子、双子。二人揃ってよく言えば自由、端的に言えばやんちゃ。二人いると、荒くれぶりが倍増する。でもね、実は穏やかな時間もないわけではない。最近レゴに熱中する双子の傍らで、私も一緒に黙々と車庫を作っている。双子の一人が鼻歌を始めると、もう一人が乗っかる。機嫌よく遊んでいることに安心し、手を休めると、双

子はそれを見逃さない。「ママ、いっしょに、あそぼう」幼い男の子の甘美な声。私にオモチャがないと勘違いして、自分のレゴカーを手渡してくる(お気に入りには渡さない)。一体あとどのくらいこの純粋な瞳で、見つめてくれるのだろう。近い将来、「うるせえ、パパア」って言われちゃうんだろうな。今を大切にしないで。そう思っているのに、ちょっと抜け出して、スマホをいじったり、美顔器でマッサージをしたり。そして、気付くといつの間にか膝元に来ていた双子が上を見上げて言うのだ。「ねえママ、いっしょに、あそぼう」ああ、ごめんね。私は反省する。仕事ならいざ知らず、こんなどうでもいいことを今やる必要はなかったよね。今は100万回ある気がしている彼らの「いっしょに、あそぼう」だけど、決してそんなことはなく、むしろ期間限定。双子のお誘い、永遠に変わらずと心に刻んで今日も全力でレゴをしよう。



他にも様々な高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/>)をご覧ください。
 お問い合わせ・お申し込みは日本語で Tel: **6735-2847** Email: opjtb.sg@jtbap.com
<http://www.mybus-asia.com/singapore/> 予約受付時間 9:00～17:30(年中無休)
 JTBバンパシフィックラウンジ 7 Raffles Boulevard Pan Pacific Singapore 2nd floor

