

Free Mar 2019 vol. 303
 わくわく+リラックスをお届け!

partie.

髪・肌・ボディが輝きだす 春の イメチェン白書



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

partie. パルティ March 19 vol. 303 2019年3月発行 \$50 発行/Partie Pte Ltd 331 North Bridge Rd #03-03 Ocean Towers Singapore 188720 TEL: (65) 6474-8003 FAX: (65) 6264-9690



博多 もつ鍋 悟喰 6735-4232
 JAPANESE RESTAURANT GOKU

33 Mohamed Sultan Rd #01-02
 18:00~翌2:00 (日は10:30まで) 無休 www.goku.com.sg



北海道市場 **万平** 6533-0266

5 Magazine Rd #01-01 Central Mall 12:00~翌4:00 日休

SMSでの
 ご予約日本語OK
 ☎9022-3415
※お電話は左下店舗の電話番号へ
 ご連絡ください

毎日5時間コトコト煮込んだ
 鶏ガラスープは完全無添加

悟喰コース \$48+
 きゅうりの一本漬け、シーザーサラダ、炒めもつキャベツ、手羽先、ヤゲン軟骨唐揚げ、お好きなもつ鍋、メのチャンボン麺 or 雑炊

満足コース \$58+
 枝豆、きゅうりの一本漬け、シーザーサラダ、炒めもつキャベツ、手羽先、鯉のタタキ、ヤゲン軟骨唐揚げ、お好きなもつ鍋、メのチャンボン麺 or 雑炊

2時間飲み放題
\$30+ サッポロ生ビール、焼酎麦 or 芋、サワー、ソフトドリンク
\$40+ サッポロ生ビール、焼酎麦 or 芋、ハイボール、グラスワイン白 or 赤、サワー、ソフトドリンク
 女性に大人気♡
 単品アラカルトも
 美味!



女子会・歓送迎会に ぴったり!

だし旨「おでん」でほっこり。隠れ家人気店
 2時間飲み放題付き パーティープラン

万平コース 6品+飲み放題 \$80++
 前菜、シーザーサラダ、おでん盛り合わせ、チキン南蛮、イカの墨ゴロ炒め+メの Pasta or リゾット、デザート
 サッポロ生ビール、酎ハイ、焼酎麦 or 芋、ソフトドリンク

満足コース 7品+飲み放題 \$90++
 前菜、シーザーサラダ、刺身三種盛り、焼鳥盛り合わせ、おでん盛り合わせ、イカの墨ゴロ炒め+メの Pasta or リゾット、デザート
 サッポロ生ビール、酎ハイ、焼酎麦 or 芋、ソフトドリンク
 CHIVAS12 yearsハイボール

豪快コース 8品+飲み放題 \$100++
 前菜、シーザーサラダ、刺身五種盛り、焼鳥盛り合わせ、おでん盛り合わせ、干物、イカの墨ゴロ炒め+メの Pasta or リゾット、デザート
 サッポロ生ビール、酎ハイ、焼酎麦 or 芋、ソフトドリンク
 CHIVAS12 yearsハイボール、フランスワイン白

10 特集

髪・肌・ボディが輝きだす
春のイメチェン白書

04 歓送迎会企画

春のパーティー

22 シンガポール発！いつもと違った旅案内

魂を揺さぶる 絶景ハント

08 Editor's Eye

09 Butcher Recipe

18 MAGAZINE ANTENNA Beauty

24 Pick Up by Nishino Pharmacy

25 美肌相談サロン

26 女性の不調・お悩み解決

27 心ひも解くヒント

28 佐藤さんの住宅探し

29 時事速報ピックアップ

30 Jalan Jalan 掲示板

31 3月のプレゼント



【COVER STORY】

最旬ヘアを創り出す、スタイリストさんたちの髪型やファッションはお手本にしたいもの。春めくスタイルにイメチェンするなら、ヘアサロン「AVENTA/bump」へGO！写真は左からMisakiさん、Manamiさん、Chihoさん。

☎ 詳細は12ページへ

- パルティ MCI (P) 081/05/2018
- Publisher Parti Pte Ltd
Kawaguchi Masashi
331 North Bridge Rd #03-03 Odeon Towers
Singapore 188720
info@parti.com.sg www.partisg.com
Tel: 6474-8003 Fax: 6264-9690
- Chief Editor Aoki Asami
- Sales Harada Chisa (harada@parti.com.sg)
Tamano Sachiko
- 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2019年発行月の末日までです。他の割引やプロモーションとの併用はできません。掲載記事やプロモーションの内容は、予告なく変更される可能性があります。予めご了承ください。

THREES
beauty salon



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

外人風スタイル無造作セクシーミディ

日本人の肌色にもマッチするグレイージュをセレクト。ほんの少し隠し味でピンクを入れることで、華やかさとセクシー感をプラス。トレンドたっぷりのオトナ可愛いスタイルは、目を引くこと間違いなし！



Chie

作り込み過ぎないヘルシースタイル×ミルクティカラー

全体的にレイヤーを入れ、まとまりが良く華やかな印象に。コテやワックスを使用してスタイリングで遊べるようにしたのがポイント！ONでもOFFでも「女子モテ」スタイルに。イルミナカラーを使用し、今春人気のミルクティーベージュで艶と柔らかさをプラス。



Ryo

目カアップの前髪で甘え上手なおトナ女子を演出

ロングヘアをさらに綺麗に見せるため、「THREES」人気メニュー「東京style縮毛矯正」を。毎日のSETがしやすいように前髪と毛先にワンカールのデジタルパーマをかけ、ダウンスタイルもアップスタイルも思いのままに。



Aya

春、新しい髪、新しい私に

Special Promotion

お得なセットメニュー

- ① 透明感カラー+うる艶トリートメント+カット...\$161 (通常\$230)
- ② イルミナカラー+カット...\$147 (通常\$210)

※新規のみ、3月末まで、「ハルティを見た」とひとこと

全アラカルトメニュー 20%OFF

- カット.....女性 \$64 (通常\$80) イルミナカラー.....+\$32 (通常+\$40)
-男性 \$60 (通常\$75) 東京style縮毛矯正...\$184 (通常\$230)
- デジタルパーマ...\$144~(通常\$180~) トリートメント.....\$48~(通常\$60~)
- 透明感カラー.....\$72 (通常\$90) TOKIO INKARAMI...\$128 (通常\$160)

※新規のみ ※セットメニューにも追加できます ※\$35以下のメニューは割引対象外

シークレット3Dハイライト×オトナ可愛いゆるふわ

色落ちしても綺麗にキマる、長く楽しめるスペシャルカラー！3Dハイライトで柔らかいけど、軽く弾むような仕上がりに。前髪は短くしすぎず、シーンによってセンター分けやサイドに持ってくるとフェミニンさの中にセクシーさを演出できます。



Shota



パーティを一緒に作りませんか

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

ライター募集 ◆ 好奇心旺盛な方 ◆ パートタイム ◆ 未経験可

ご興味のある方は お気軽に info@parti.com.sg まで



シンガポールの高温多湿な気候、紫外線、水質は頭皮や髪にとって厳しい環境。「THREES」なら、ダメージレスな美髪を実現します。シャンプーには「炭酸泉」をマストで使用し、「治療型TOKIOトリートメント」をはじめとする最新プロダクトをご用意。そして東京TOPクラスで活躍してきた日本人スタイリストがあなたの理想を叶えます。

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

☎ 6338-5250

☎ 8533-1911 (SMS専用・日本語)

10:00~21:00 (最終受付20:00) 不定休

www.threes-sg.com FB: threeshair

LINE: threes.hair Instagram: threes_hair



クラークキー駅直結！
広い店内でベビーカーもラクらく
ご来店をお待ちしております



Ken

焼肉盛り合わせ(\$26.90~\$135.90)
人気の和牛アイテムが集結した贅沢な盛り合わせ。
写真は\$135.90のもの。

七品刺身盛り合わせ(\$49.90)
サーモンやマグロなど定番人気がひと
皿に。刺身も今なら1 for 1!

ネギ塩の和牛タン(\$23.90)
噛むほどに旨み広がる豪産和牛タン
にたっぷりネギ塩を乗せて。

歡送迎会企画
春の♡♡
パーティー

鹿児島産和牛・特上カルビ(\$39.90)
肉汁が口内に溢れ出る、A5ランクの特上カ
ルビ。北海道産・和牛カルビ(\$19.90)など、
日本産和牛は主に鹿児島と北海道から厳選。

和牛ユッケ刺(\$15.90)
秘伝のタレと卵がお肉の美
味しさを引き出すユッケ。

ビートル(\$12.90)
脂のついた豚肉は、胡椒が効
いた自家製タレと好相性。

肉LOVERに朗報!

ビュッフェは
ソフトドリンク
飲み放題

子連れ大歓迎!
気軽なランチ会に
ピッタリ

ソフトドリンク
1杯付き

PROMOTION

- 刺身 & 焼肉 アラカルト 1 for 1
 - 焼肉 食べ放題 40% OFF
 - プレミアムビュッフェ (通常\$59.80/90分)
ランチ \$35.88 / ディナー \$40.88
子ども \$19.80
 - 豪産和牛デラックスビュッフェ
(通常\$109.80/90分)
ランチ \$65.88 / ディナー \$70.88
子ども \$29.80
- ※金土日祝・祝前日は大人+\$5
※子ども料金対象は90~120cm
90cm以下無料
※上記全て3月末まで
※マリナスクエア店・オーチャード店共通

- ランチ丼ぶり (通常\$12.90)
+1ドリンク \$10nett
- ※3月末まで
※オーチャード店限定



- セットメニューのお惣菜 食べ放題
- セットメニューを注文すると、「焼肉ビュッフェ」用のお惣菜 (サラダ、揚げ物、たこ焼き、焼き鳥、巻き寿司など) を食べ放題で楽しめます
- さば塩焼きセット (\$15.90)
 - 豚キムチ炒めセット (\$17.90)
 - 和牛焼肉セット (\$26.90) など
- ※3月末まで、オーチャード店限定



PARTI 読者 PRESENT

\$30パウチャー 5名様
※応募方法は31ページをご覧ください

MBSを見渡す
外席を有する
マリナスクエア店も
思い出深い歡送迎会
に最適



焼肉「天下一」がオーチャードに新店OPEN

TENKAICHI JAPANESE BBQ RESTAURANT

天下一

極旨 & お値打ち! 「鹿児島産和牛」1 for 1
友よ、アクセス便利なオーチャード店へ集合せよ

焼肉&しゃぶしゃぶが
両方楽しめる
ロースター導入

独自の仕入れ方法が可能とする、コストの高い絶品焼肉で、多くのファンに愛されてきた「天下一」。この度、オーチャードの中心に新店舗をオープン。広々店内は、ナチュラルなインテリアで統一され、ボックス席はゆったり設計。テーブルに設置されたロースターの蓋を開けると、焼肉用の鉄板の中央に小振りなしゃぶしゃぶ鍋を置く仕掛けが! 濃厚な旨み溢れる焼肉を食しながら、同時にさっぱりとしゃぶしゃぶも楽しめちゃう。このコントラストがハマるんです、ホントに。「天下一」といえば、A5ランクの鹿児島産和牛の特上カルビはMUST。旨みをギュッと濃縮した繊細かつ芳醇な味わい。この極上肉が今なら1 for 1! また、豪産和牛などを思う存分に堪能できる「焼肉ビュッフェ」も40% OFFで提供中。プロモーションを上手に利用して、お得に焼肉パーティーを楽しもう。

- ◎ マリナスクエア店
6 Raffles Blvd #03-129 Marina Square Shopping Mall
(スタバ近く。4階フードコート真下) ☎ 6250-8918
11:30~14:30 (LO14:00)、17:30~22:00 (LO21:30) 無休
FB & Instagram: tenkaichi.marinasquare
- ◎ オーチャード店
8 Grange Rd #02-11 Cineleisure Orchard
(Somerset駅3分) ☎ 6365-8389
月~金 12:00~15:00、17:00~22:00
土 12:00~23:00 日 12:00~22:00
FB & Instagram: tenkaichi.cineleisure
www.tenkaichi.com.sg

1. 新品のロースターは、焼肉もしゃぶしゃぶも同時に楽しめる優れモノ。
2. 最大12名で利用できる個室。
3. 上階にはシネコンがあり、映画観りに立ち寄るのも◎。
4. ビュッフェのお惣菜も抜かりのない美味しさであっばれ。
5. ドリンクバーの種類も充実。
6. ベビーチェアも完備で安心。
7. 爽やかな木目調の内装。各テーブルがゆったり配置されているのもうれしい。



マイバスデ春ヨモット楽シモウ



アドベンチャーコープ
ウォーターパーク
1日券付き!

イルカと遊ぼう!

ドルフィン・ディスカバリー/アドベンチャー

ドルフィン・アドベンチャーではイルカと一緒に泳げる!

料金
 <ディスカバリープラン> 大人 \$85 (通常\$95) 子ども(4~12歳) \$75 (通常\$85)
 <アドベンチャープラン> 大人 \$115 (通常\$125) 子ども(4~12歳) \$105 (通常\$115)
\$10 OFF

実施日 1か月限定
3月1日~31日
 ※予約時に「バルティを見た」とひとこと



ドルフィン・ディスカバリーでは、腰の深さの水中を歩きながらイルカと遊ぼう。

- 【パッケージに含まれるもの】**
- 「ドルフィン・ディスカバリー/アドベンチャー」体験
 - アドベンチャーコープウォーターパーク1日券
 - ドルフィン・アイランド内ロッカー/ウェットスーツのレンタル

© 2019 Gehlting International Management Limited. All rights reserved.

歓迎迎会企画 春のパーティー



名古屋の老舗うなぎ屋さんの門外不出秘伝の味をシンガポールで!

Uya Yondaime Kikukawa

う屋四代目菊川

平日のお昼はお得にランチ会♡
 オーチャード駅直結で雨もベビーカーも心配なし

厳選された高品質のうなぎに、名古屋から直輸入の四代受け継がれた秘伝のタレが相性抜群と評判の「う屋四代目菊川」でいつもと違った女子会はいかが。炭火でじっくり焼かれた白焼きや蒲焼きは、炭の香りとカリカリ・フワフワな食感が最高。うなぎとご飯を繋ぎ合わせる秘伝のタレも、うなぎの脂や旨味が調和し、甘く濃厚な熟成したお味。実は、こちらのうなぎ屋さん、伝統的なひつまぶし以外にも、和牛丼、天丼やちらし丼など品揃いが豊富。しかも、どれも美味しいと大人気。広々店内にアクセスしやすい立地でママにも安心。平日ランチタイム限定のお得なプロモーション中の今、お得に美味しく女子会しましょ。



PROMOTION
 ちらし丼 (通常\$23)、天丼 (通常\$23)、和牛丼 (通常\$27) \$19
 ※3月末まで ※すべてサラダ・お吸い物・香の物付き
 ※平日ランチタイム限定 ※他のプロモーションとの併用不可

お刺身や天ぷらなどアラカルト料理も豊富!

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

「う屋こだわりの鰻の話」

93年の歴史あるうなぎ卸屋が率いるお店独自の技術と腕利きうなぎ職人の合わせ技

名古屋で伝統あるうなぎ卸屋の4代目が率いる「う屋 四代目菊川」。上質なうなぎを目利きするのはもちろん、その後、うなぎにストレスを与えぬよう、店内に生け簀を完備。タレも名古屋店より直輸入し、腕利きの日本人うなぎ職人も常勤させるなど、味と技術への徹底ぶり。うなぎを知り尽くした4代目だからこそできるこだわりのうなぎを食べてみて。



1.2. 人気の和牛丼と天丼も絶品。3. 新鮮な海産物たっぷりのちらし丼。4. 4種の食べ方で楽しめるひつまぶし(大サイズ、\$48)。炭火焼きと無添加の秘伝のタレが相性抜群。5.6. うなぎまるまる味わえる骨せんべい(\$6)と肝ボン酢(\$9)。

プロのヘアメイクで変身 イメージフォト

パティックやサリー、マレーシアの民族衣装に身を包み、いつもと違うメイクとヘアで大変身。ヘア&メイク付きでモデル気分を楽しんで。

料金
 大人・子ども同額
\$120 (通常\$130)
\$10 OFF

実施日 1か月限定
3月1日~31日
 ※予約時に「バルティを見た」とひとこと



- 【パッケージに含まれるもの】**
- ヘアセットとメイクアップ
 - コスチューム1着(1種類)の貸出し
 - 写真撮影(縦15cm×横10cmのシングルショット2枚)
 - 郵送料

※撮影スタジオ: The Makeover Inc

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。 ※取消規定他、詳細はお問い合わせください

「Purari」& 「るるぶギフトショップ」でオトク!

シンガポールギフトの宝庫「るるぶギフトショップ」にて\$50以上の買い物で**10% OFF**
 ※税込み・レシート合算不可

「るるぶギフトショップ」はJTBバンパシフィックラウンジ隣接、8:00~20:00毎日営業。シンガポール限定HENRI CHARPENTIER(アンリ・シャルパンティエ)のシンガポールスリング・フィナンシェも販売中。

- Purari 特典**
- 例① 「The 1872 Clipper Tea Co.」では、4個入りティーパフ(\$12相当) 購入で1ドリンクプレゼント ※ION店限定
 - 例② 星製クラフトビールをドラフトで楽しめる「SG TAPS」では、ゴーヤのビールぬめかけ or 特製水信玄餅を1組に1つプレゼント



お得なオプションツアー情報は、QRコードでウェブサイトをチェックください。

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





Beauty Salon

Renaza Wellness Lifestyle Lab

レナザ

New!

オイリー? ドライ? それとも年齢肌? タイプ別-8℃冷却フェイシャルで若肌が覚醒

高度なエステ技術で人気を誇る「レナザ」から、冷却×LEDブルーライト効果で輝く肌へ導く「クライオ・フェイシャル」が新登場。オイリー、乾燥、年齢肌と3つの肌タイプから選べ、敏感肌にも安心なんです。まずは、メイクや毛穴に詰まった皮脂汚れを超音波スクラブで一掃。清潔な肌を-8℃に冷却しながら青色LEDを照射すると、毛穴がキュッと引き締まって肌のキメが整い、透明度も格段にアップ。にきびケアにも効き目大です。絶妙手技でリンパの流れを促したら、肌タイプごとのマスクで美肌成分をたっぷり浸透。新感覚の冷却フェイシャルで、艶やか若肌を覚醒させましょう。

◎ Orchard店
390 Orchard Rd Palais Renaissance #03-10
☎ 6235-3343

◎ Marina Bay link Mall店
8A Marina Boulevard Marina Bay Link Mall #B2-23
☎ 6323-3018

11:00~21:00(土日は10:00~19:00)
www.renaza.com FB: renazasg
Instagram: renazawellness

セラピスト歴11年の
フィオナさん



1. -8℃に冷却しながら青色LEDを照射。はじめは極冷、徐々にクセになる冷たさ。2. 超音波スクラブで、化粧、毛穴に詰まった皮脂汚れ、古い角質までスッキリ。3. 汚れを一掃したら、熟練セラピストによって肌タイプを診断。4. 乾燥肌には植物由来の保湿成分をたっぷり含んだシートマスクを使用。オイリー肌にはホルケノクレイ、年齢肌にはコラーゲンパウダーマスク。5. Marina Bay Link Mall店の外観。

PROMOTION

クライオ・フェイシャル(Cryo Facial)

- 初回限定 \$58 (通常 \$280)
- 3回パッケージ \$338 (通常 \$840)

※5月まで、「ハルティを見た」とひとこと

ササッとカンタン お肉LOVEレシピ

● チャンジョリム(牛肉の醤油煮)

お弁当にも、酒の肴にも◎
作り置きにピッタリな簡単常備菜

材 料 (2~3人分)

牛バラ、または牛すね肉ブロック	300g ※豚肉でも◎
長ネギ	1/2本 玉ねぎ 1/2個
生姜のすりおろし	適量 ニンニク 3個
ゆで卵	3~4個 醤油 1/2カップ
砂糖	1/4カップ 料理酒 1/4カップ
コショウ	適量 水 2カップ

つくり方

1. 牛肉を熱湯で10分ほどゆで、一口大に切ってから冷水ですすぐ。
2. 醤油1/2カップ、砂糖1/4カップ、料理酒1/4カップ、胡椒、水2カップを加える。
3. ニンニクと生姜、ゆで卵、長ネギを加える。
4. 中火で水がなくなるまで約30~40分煮込んだら完成。



お肉情報

● 牛バラ \$5.50/100g ● 牛すね肉 \$4.90/100g

注文方法: 電話 6763-0230 (英語) または LINE:juntazo02 (日本語可) まで



K&J ブッチャリー

リーズナブルな価格帯で上質なお肉を扱うと人気の高いタンガリンのお肉屋さん。毎日の食卓から特別なイベント用まで種類は豊富。

Butcher Recipe

K&J BUTCHERY

オールマイティサロンに次世代まつエク上陸!

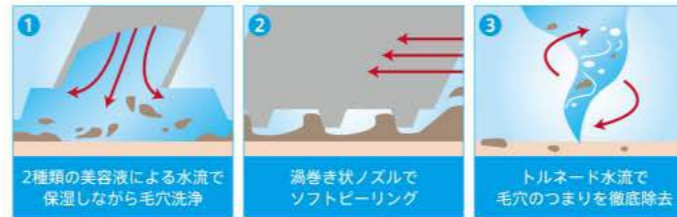


「足の角質ケア」(\$30)は全メニューに追加可。



ココがすごい!

ハイドラピーリング



2種類的美容液による水流で、毛穴の奥の皮脂や角質をやさしく除去する「ハイドラピーリング」。小鼻のしつこい黒ずみも除去して毛穴レスへ。小さな掃除機で吸引されているような感覚で痛みゼロ。



日本人スタッフ2名によるネイル+まつエクやフェイシャルなどの同時施術も。

当地でココだけ!

超軽量、日本で爆発的人気!

自まつ毛の負担が少ない「フラットラッシュ」

従来のシングルラッシュに比べて自まつ毛への密着度が高く、持ちがよいと大評判の「フラットラッシュ」。軽くて自まつ毛が細い方でも◎、枝分かれした毛先でフワフワ軽やかな印象に。



PROMOTION

- まつエク シングルラッシュ 100本 \$80 (通常 \$100)
- フラットラッシュ NEW 100本 \$90 (通常 \$110)
- ジェルネイル ハンド \$80 (通常 \$120)
- 毛穴洗浄「ハイドラピーリング&生コラーゲン導入」... \$200 (通常 \$400)
- 生コラーゲン導入フェイシャル&炭酸パック \$180 (通常 \$330)
- 脚痩せキャビテーション \$180 (通常 \$280)

※全て初回のみ ※3月まで、予約時に「ハルティを見た」とひとこと

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



● 足の角質ケア \$30. + \$20でフットマッサージ追加可
※全フェイシャルメニューに小顔マッサージ、高濃度美容液、炭酸パック各 \$30で追加可
※2メニュー以上の同時施術予約でお子さま連れ無料貸切可。予約時要確認

Beauty Salon

Dear Princess Tokyo

ディアプリンセス東京

接近戦も自信! 毛穴レスな艶キメ肌へ 大人気「ハイドラピーリング」のパワフル洗浄

ネイル、まつエク、フェイシャル、ボディと多彩なメニューが揃う日系トータルサロン「ディアプリンセス」。シンガポール生活で毛穴や肌のゴワつきが目立ってきたなら、ターンオーバーを正常化する「ハイドラピーリング」をお試しあれ。古い角質を優しく除去し、肌基盤を整えることでお肌が生まれ変わります。美容液による水流で栄養を補給しながら肌を洗浄、古い角質、毛穴の汚れ、色素沈着まで徹底浄化。炭酸パックでさらに汚れを浮かせて血行を促進した素肌に「生コラーゲン導入」×「炭酸パック」。毛穴レスでスベスベ、もっちり艶肌のできあがりです。当地初上陸の超軽量まつエク「フラットラッシュ」もプラスして、洗練オーラを放つオシャレ上級者に劇的チェンジ!



1. 柔らかな光が差し込む居心地のよい個室。2. 美容知識豊富な日本人オーナーセラピストとおしゃべりも楽しい施術時間。3. タンジョンパガーで通いやすいロケーション。4. 信頼のドクターズコスメやオーガニック製品の販売も。



特集 髪・肌・ボディが輝きだす

春のイメチェン白書

もうすぐ春。

卒業、入学、新年度……心機一転キレイになりたくなる季節。

この春トレンドの髪色に変えてみる。

ボディラインを引き締めて、シルエットからチェンジする。

肌力底上げで若々しく生まれ変わる。

変化が一目瞭然の「Before」「After」の写真とともに

最新イメチェン・メニューを紹介します。

アートメイク「マイクロブレイディング」

オーガニックのピグメントを使用した、自眉の毛流れに沿う手彫りアートメイクの新技术。肌、髪、瞳の色も考慮しながら色を選ぶので、自然な仕上がりに感動！従来のタトゥーメイクのように濃すぎて不自然だったり、時が経つと変色したりする心配はゼロ。医療用麻酔クリーム使用で痛みもナシ。施術直後でも濃くならず、ダウンタイムもありません。



まつ毛カール「セラチンラッシュリフト」

ダメージゼロの“次世代まつマ”として大注目。パーマ液ではなく、セラチン、コラーゲン、マルチビタミンなどの美容成分をまつ毛に塗り込み、カールを形成。なんとリフトされた状態は約2か月持続。さらにトリートメント効果でハリ・コシが生まれ、続けるほどにまつ毛が長く！NY生まれの技術で、専門校の認定を取得した日本人セラピストが施術を行います。



Beauty Salon

オーガニック
み安心

SONA
Skin Studio



NY発、先進の「アートメイク」がスゴイ！
自眉の毛流れに沿う手彫りで、超ナチュラル

自眉に限りなく近い、最新アートメイク技術「マイクロブレイディング」がついに上陸。その圧倒的なナチュラルさを可能にするのは、自眉の毛流れに沿って一本ずつ自眉と同色のオーガニック色素を入れて、眉毛を再現していくから。45cm離れた場所から、そして間近から、両方でデザインを創り上げていくため、形も自然です。施術を行うのは、エステの国際資格CIDESCOを持つ日本人セラピスト。NYまで飛び、技術を習得して専門校認定も取得。繊細な手彫りの技にご期待を。また、欧米のナチュラル派トレンドセッターたちに大人気のまつ毛カール「セラチンラッシュリフト」も展開中！

PROMOTION

眉マイクロブレイディング \$350 (通常\$480)
※初回のみ、3月末まで、「パルティを見た」とひとこと

PARTI 読者 PRESENT

- セラチンラッシュリフト (通常\$120) …………… 2名様
 - ブラジリアンワックス (通常\$60) …………… 2名様
- ※応募方法は31ページをご覧ください

オーガニック製品で優しくキレイ「ブラジリアンワックス」

オーガニック製品を使い、肌への優しさと仕上がりのキレイさにこだわったワックス脱毛。とくにマタニティ期にデリケートゾーンのお手入れをすると、産後のケアも楽で快適。シェービングでは毛が濃くなったり、肌荒れなどのトラブルがありがち。うなじや口周り、眉等の細かい毛も、毛根から取れるワックスならツルツル肌が持続。



18A Tanjong Pagar Rd
(Tanjong Pagar駅5分/ショップハウス2階)
☎ 6327-1002 (日本語可) / 8869-7072 (SMS専用)
月～金 10:00～19:30、土 10:00～19:00 日祝休
Email: booking@sonasg.com
www.sonasg.com
FB・Instagram: Sona Skin Studio

- マタニティフェイシャル \$168
 - ブラジリアンワックス \$60
 - フェイスワックス \$50
 - セラチンラッシュリフト \$120
- ※ワックスは永久脱毛ジェルを追加可。料金はお問い合わせください





ダメージを最小限に抑える
日本の薬剤を使ったオリジナルデジパー。
大きめカールを手くして作る
簡単に楽ちんスタイル。
〈カット\$65+デジタルパーマ\$170〉

トップスタイリスト Kanakoさん
(bump Holland Village)
Instagram: kanako.nkmr

美容師歴16年、数々のコンテストで受賞歴あり。
「人生のベストスタイルを一緒に創り上げましょう！」



ゆれ動く髪と
柔らかさが目を引く「モテスタイル」



カッコよさと女らしさを併せ持つ
ジェンダーレスなショートヘア



カット技術を生かして、
骨格補正をしながら作る
個性的なショートスタイル。
どんな髪色にも相性◎。
〈カット\$65〉

ダイレクタースタイリスト Chihoさん
(AVENTA)
Instagram: chiho_aventa

銀座・鎌倉・ロンドンで働き、腕を磨く。ショーや
撮影の経験を活かした最先端のスタイルが得意。



PROMOTION

- ① カット+カラー or パーマ+トリートメント.....\$176(通常\$220)
 - ② カット+デジタルパーマ.....\$199(通常\$235)
- ※新規のみ、3月末まで
※予約時に「バルティを見た」と上記の番号をお伝えください

MENU

- カット.....男性\$60~、女性\$65~
 - リタッチカラー.....\$70~ ●フルカラー.....\$95~
 - パーマ.....\$95~ ●トリートメント.....\$60~
- ※GST別途 ※トップスタイリスト、ダイレクタースタイリストは価格が異なります

Hair Salon

AVENTA/bump

別人級のキレイがリーズナブルに叶う
春の最旬スタイルにアップデート

なんと日本人スタイリスト総勢18人から成る、シンガポール随一の日系
サロン「AVENTA」。姉妹店の「bump」と合わせて4店舗を展開し、自宅や
職場からアクセス便利なサロンを選ぶのも魅力です。月1で通ってキレイ
をキープしてほしいという願いからリーズナブルなプライス設定。とくに
カラー技術の高さに定評があり、自分だけのカラーをクリエイトできる
「3Dカラー」のオーダー率は断トツ。色を重ねることで絶妙なニュアンス
や、立体感を叶えます。お得なセットメニューで、春の大変身を成功させて。

春のイメチェン白書

第一印象 劇的チェンジ
春めくヘアスタイル集

プロの計算し尽くされた技を効かせて、こなれ感のある洗練スタイルに。
春です、信頼のヘアサロンでイメチェンしましょ。



人気のデイトップカラー
ダメージ弱が◎



写真のような色以外にも、
いろんなパターンを選べるカラー。
例えばダークブラウンベースに
毛先を明るめのアッシュなど、遊び心も大切に。
〈カット\$65+ディップカラー\$245〉

ショップマネージャー Soneさん
(bump Rochester)
Instagram: sone_sg

カウンセリングをとても重視。
さらにプラスして、パーソナル
に合わせたカラーを提案。



カジュアルだけど大人っぽい
大人ロブ×ミルクテイーベージュ



透け感のあるカラーが
大人っぽいロブにマッチしたスタイル。
常夏のシンガポールには
日本よりも明るめカラーがgood!
〈カット\$65+ブリーチ\$150+カラー\$95〉

ショップマネージャー Takaさん
(AVENTA)
Instagram: taka_sg2

毛質、毛量、毛癖、頭の形を見
極め、オリジナルのヘアデザイ
ンをご提案。3Dカラーが得意。



マストトライ!
AVENTA x bump 元祖3Dカラー

ハイライトとローライトを
組み合わせて作るので
根元が伸びても気になりにくい!
自分だけのオリジナルカラーで
友達と差をつけて。
〈カット\$65+3Dカラー\$140~〉

ショップマネージャー Daisukeさん
(bump River Valley)
Instagram: daisuke_sg

やりすぎないローメンテナンスで、ナチュラルなスタイルが基本。「あなたのイメチェン、全力で応援します！」



bump Rochester

35 Rochester Drive #01-02
(Buona Vista駅5分)
☎ 9116-2227 (日本語可、SMS可)
月~日 9:00~20:00
無休
www.bump-rochester.com
Instagram: bump_rochester

AVENTA

61 Stamford Rd #01-02 Stamford Court
(City Hall駅5分)
☎ 6337-2527 / 9088-2548 (SMSのみ)
※電話・SMS共に日本語可
月~木 10:00~20:00、金 10:00~21:00、
土 11:00~21:00、日祝 11:00~19:00 無休
www.aventa-sg.com Instagram: aventa_hair_salon

bump River Valley

11 Mohamed Sultan Rd #02-02
(Fort Canning駅6分)
☎ 6904-4335 / 9145-6021 (SMSのみ)
※電話・SMS共に日本語可
月~土 10:00~20:00、日祝 10:00~19:00
www.bumprv.com
Instagram: bump_river_valley

bump Holland Village

27B Lorong Liput
(Holland Village駅5分、ショップハウス2階)
☎ 6463-3608 (日本語可)
月~木 10:00~20:00、金 10:00~21:00、
土 11:00~21:00、日祝 11:00~20:00
www.bumprv.com
Instagram: bump_holland_village



美容成分導入×小顔骨格矯正
「再生美容」の威力を
実感してください



憧れの美脚は
「インディバ」にお任せ



まつエクとネイル
「同時施術」OK



1. 整体、リハビリテーションの原理に基づく水谷さんの骨格矯正。悩みの原因を適切に判断し、呼吸法を合わせて矯正。2. 施術前のカウンセリング。服用薬、体質、過去の治療歴までスバリ見抜く驚きの診断力。3. 成分導入の前の日本製IPL照射によって浸透効率が劇的にアップ。毛穴引き締めにも効く。4. シミ博士の水谷さん。各種アミノ酸、ビタミン、幹細胞培養液、再生因子などから、匠の技でカスタム美容液を調合して肌へ導入。



新IPLで美容液導入効果が大幅アップ
年齢肌を一網打尽、異次元級フェイシャル

一度の施術でも整形級に変わると大反響の「ラルゴ」フェイシャル。シミ博士の水谷さんが携わった再生医療技術を美容に応用した、画期的な独自のアプローチ法です。肌への浸透・自己再生促進に最適な比率で調合された美容成分を、電磁パルスを用いて効果的に導入しながら肌の深部を活性化。この度、導入前に使用するIPL機器が新しくなって浸透効率が格段に上がったとか！シミにシワ、くすみや肝斑まで劇的に改善、みるみる肌トーンがアップするのを実感できますよ。さらに呼吸法を合わせた骨格矯正で代謝を促進、スッキリ小顔に変身して若さ&美をチャージして。

東京、バンコクに
系列店が近日オープン！

79B Boat Quay ☎ 9729-7744 / 8518-0740
10:00~19:00(最終受付) 無休
Email: ilargotokyo1@gmail.com reserva.be/largomalaysia
※施術中は電話に出られないので、WEB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

MENU

水谷式総合再生美容 初回お試しコース \$188
※新規のみ、3月末まで、「バルティを見た」とひとこと

- ① 水谷式成分導入 6回 \$900(通常\$180/1回)
- ② 水谷式小顔骨格矯正 6回 \$900(通常\$180/1回)
- 総合再生美容コース ①+② 6回 \$1,500(\$300/1回)
- IPL照射オプション+\$60(総合コース加入の方は無料)

※その他、ピーリング、アレルギー対策コースもあり

1,2. シングルとボリューム、2種から選べるまつエク。3. 高周波エネルギーで深部加熱し、代謝を上げる「インディバ」。4. インディバのあとはマッサージで仕上げ。

伝統×技術の「深層ハーブ療法」が進化
「リアポーターハーブトリートメント」

「深層ハーブ療法」がパワーアップして美容成分がリニューアル、効果が倍増しました。剥離を抑える処方でダウンタイムも最小限に。無添加ハーブとヒト幹細胞培養液 & 植物幹細胞を肌の深部に送り届け、代謝を促して肌に活力を補給。細胞レベルから若返りを促すことで、肌本来の機能を高めます。毛穴、シワ、たるみ、肝斑、ニキビ、アトピーなどにマルチな効果を発揮。1週間後のアフターケアでさらに保湿と丁寧なマッサージを施し、驚くほど透明感のある滑らかな極上肌へ。

従来のハーブより
痛み、赤み、むくみ
軽減

施術から
3時間後には
お化粧OK

小顔、
たるみ、
毛穴に効く！



脚コンプレックスを撃退！
高周波温熱美容「インディバ美脚スペシャル」

四角尻や太腿対策には、部分痩せ&美肌に効果テキメンの最新機器「インディバ」。医療にも使用される高周波エネルギーで細胞を活性化させて代謝アップ、瘦身効果を引き出します。ポカポカ温かな施術で心地よい〜。「美脚スペシャル」コースでは、インディバのあとにたっぷり太腿やふくらはぎをマッサージ。冷えや代謝低下によるむくみを解消して上質肌的美脚をゲット！日本人スペシャリストによる上質なパーツケアも人気。ネイルとまつエク、同時施術も可能です。ピカピカに磨き上げた脚、そして最旬デザインのフットネイルで颯爽と街を歩いて。

PROMOTION

- ① インディバ・美脚スペシャル (インディバ30分+マッサージ30分) \$160(通常\$240/60分)
- ② インディバ・フェイシャル \$210(通常\$300/100分)
- ③ 深層ハーブ療法 NEW 「リアポーターハーブトリートメント」2g \$280(通常\$415/80分)
※後日、50分のアフターケア・フェイシャル付き
※+\$150で、アフターケアをハーブ後に効果的な「タラソセルアクティブトリートメント」(通常\$300/90分)に変更可
- ④ まつ毛エクステ・シングルラッシュ付け放題 \$90(通常\$130)
まつ毛エクステ・ボリュームラッシュ ナチュラル\$90(両目で250本まで) ゴージャス\$100(両目で350本まで)
- ⑤ ジェルネイル \$90 ※他店オフ込み、デザイン自由
- ⑥ まつ毛パーマ(SISアイラッシュセット) \$48(通常\$55)
※従来のパーマ液を使用しない最新のダメージレス処方で、敏感肌でも安心
※②④⑤⑥は初回のみ。①は以前インディバボディされた方も1回のみ利用可
③は以前ハーブトリートメントされた方も1回のみ利用可

10A Bukit Pasoh Rd (Outram Park駅 H出口3分)
☎ 6254-4096 / 8876-8770 (SMS可) Email: info.sg@allumer.jp
10:00~19:00(日祝は18:00まで) 火休 www.allumer.jp/sg
FB: Allumer Singapore Instagram: allumer.sg LINE: allumer.sg(日本語可)
●フェイシャル \$150~
●ハンドジェル \$70~/フットジェル \$60~
●LEDカラーゲンマシン 10回チケット \$480
●インディバ \$160~ ●キャビテーション \$75~
※お得なメンバー制あり



水谷式
総合再生美容コース

たった一度の施術でも
ほうれい線とたるみが改善、
あごがシャープに(左)。6回コースなら、
濃いシミも驚くほど薄くなり、
肌のトーンも劇的にアップして
見違えるほど若々しい印象に(右、
施術前と6回施術後)。



スッピンでもキマる、自然なアートメイク



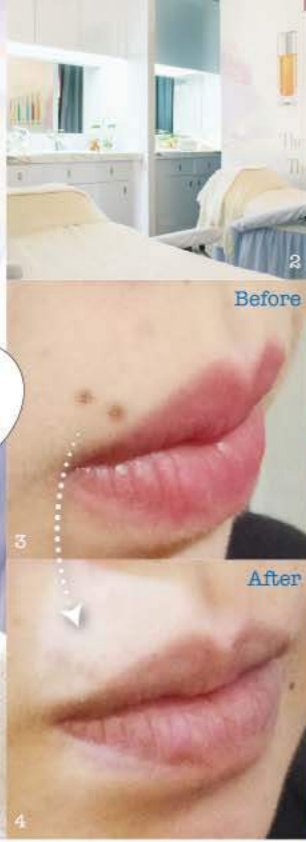
「ラルゴ」といえば、
セラピストAKIさんによる
アートメイクも不動の人気。
手彫りとマシンの併用し、
顔の黄金比に沿ったデザイン
で繊細かつ自然な仕上がりに。



PROMOTION & MENU

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





1. 痛みもなくスピーディーなホクロ・シミ除去。2. 信頼できるローカルサロンで、日本人にも人気。3.4. 口元のホクロもスッキリ除去。5. ナチュラルな仕上がりに定評のあるアートメイク技術。

ホクロ・シミ・稗粒腫(白いポツポツ)除去

日本製マシンを使い、一つひとつ丁寧に除去。個人差はあれど、5~10日程でかさぶたが取れ、キレイに。顔はもちろん、ボディも施術可能。麻酔クリームを使用するので痛みの心配もご無用。



Beauty Salon POINT D'BEAUTE

諦めていたそのシミ、そのホクロに！
除去施術で、お顔の印象を明るくチェンジ

シミやホクロはオバ顔の元凶。けれど、できてしまったものは仕方ないと諦めていない？美容業界25年のエキスパートの手にかかれば、驚くほどあっさりシミやホクロと決別できるんです。熟練の技術で、日本製マシンを使いこなし、施術はあっという間。女性のみならずアウトドアスポーツ好きの男性にも人気ですよ。

さらにこちら、「まつパ」や「眉のアートメイク」も技術力が高いと好評。シミが消えればコンシーラー要らずになり、まつパやアートメイクも毎朝の時短になること間違いナシ。この春はぜーんぶまとめてやって、賢くキレイに。

※シミやホクロの種類によって除去不可の場合もあるので、まずは無料カウンセリングをお受けください

PROMOTION

超音波アイトリートメント(通常\$120)+まつ毛パーマ(通常\$55) **\$80**
※新規・既存とも可、3月末まで、「バルティを見た」とひとこと

コンサルテーション無料
ホクロ、シミ、稗粒腫(脂肪のかたまり)など、除去可能なものか判断します

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

くすみ・クマを解消し、目元美人に 「超音波アイトリートメント&まつパ」

目元集中セットメニューがリニューアル。超音波マシンを使用して目元の血行を促し、くすみやクマを改善。くるとキレイなカールが人気の「まつパ」で仕上げれば、目元が一気に華やかに。



1. 個人のレベルに合わせ、無理なく全身各部位の筋肉を鍛えるマンツーマントトレーニング。2. 厳しい研修を受けた3人の熟練日本人トレーナーが指導に当たる。2人の女性トレーナーからは実体験を含むアドバイスも。3. 24時間営業で早朝や深夜も利用可能、自分のペースで集中エクササイズ。4. クラークキー駅直結で通いやすい、5周年を迎えた完全個室のパーソナルジム。



2か月間 クイックダイエットコース

引き締まったボディにチェンジ!

Before 体重 63.5kg 体脂肪率 36.6%	After 体重 51.4kg 体脂肪率 25.5%
Before 体重 50.35kg 体脂肪率 26.9%	After 体重 47.3kg 体脂肪率 20.1%

※最初の1か月で効果を実感できない場合は、完全返金保証もアリ。

Fitness BO'DI:K

2か月で大変身! “正しい”ダイエット術
日本人女性トレーナーと美ボディを叶えよう

幾度となくダイエットを試しても結果が出なかった方、実績1500人以上、成功率95%を誇る「ボディーク」でダイエットを始めませんか? 完全パーソナルトレーニングジムで経験豊富な日本人トレーナーが指導、食事や生活習慣に関するアドバイスも徹底した2か月間集中プログラムです。出産経験のある女性トレーナーも在籍し、頼りになること間違いなし。しかも……“食べながら痩せる”、無理なく効果的に太りにくい体を作るからリバウンド知らず。減量だけでなく、美しい筋肉を鍛えて若々しさアップも。まずは、自分史上最高の美ボディを目指して無料カウンセリングへGO!

コース一例 クイックダイエットコース(2か月間)

週2回(全16回)×45分 **\$1,500/月**
※タオル、ウェア、シャワー、アメニティ、食事指導など諸経費全て込み
※長期プログラム等もあり、相談ください

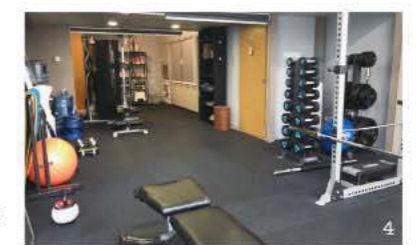
PROMOTION

- 無料カウンセリング時に「バルティを見た」と伝えれば、**入会金無料**(通常最大\$500)
- 1か月分のトレーニング代 **50%OFF**

※3月末まで

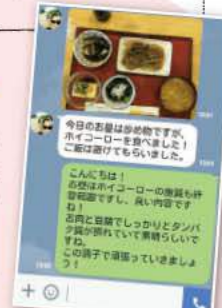
一生役立つ食事指導!

6 Eu Tong Sen St #06-08 The Central SOHO1 (Clarke Quay駅直結)
☎ 6687-7538 (日本語可)
24時間営業 無休
Email: info@bodik-sg.com
LINE: @ksq3987y Instagram: bodik.sg
※お問い合わせおよびカウンセリングの申し込みはEmailまたはLINEで



“食べながら痩せる”プログラム

ダイエットには正しい運動&食事制限が必須。しかし量とカロリーを過度に減らすと筋肉量も基礎代謝もダウン、リバウンドしやすい体へ。毎日の栄養士によるLINE食事指導があり、日常生活に役立つ食の知識も身に付きます。



店長兼トレーナーのMASAMIさん。出産経験があり、出産前後の苦労を共有できる頼もしい存在。



1. 極細エクステを束にして1本のまつ毛に付けるから、憧れの高密度が叶うボリュームラッシュ。
2. 自まつ毛の健康を守ってくれる、優しい泡立ちのアイシャンプー。3. 淡い色合いのオトナ可愛いサロンは、リャンコートから徒歩6分。

• Beauty Salon •
Mew Lash

乙女心溢れる、お洒落まつエクサロン
「アイシャンプー」で清潔&美しい目元に

オトナ女子の間で大人気の、まつエク専門サロン「ミュウ・ラッシュ」。凄腕店長のMISAさんはアイリスト歴8年。日本とシンガポールの有名サロンで豊富な経験を積んでいるから、安心してお任せを。一人ひとり丁寧にカウンセリングし、左右差を補い、自まつ毛にピッタリの長さやカーブに仕上げてください。また「まつ毛ダニ」や油分を除去する「アイシャンプー」を無料サービスしてくれるから、エクステの持ちも格段にUP。自まつ毛への負担少なく、健康に保てる、美しいステキなまつ毛に仕上げてくださいよ。

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



アイシャンプー&リムーブは
毎回無料!

PROMOTION

- ボリュームラッシュ付け放題 \$120 (通常\$200)
 - シングルラッシュ付け放題 \$100 (通常\$120)
- ※新規のみ、3月末まで
※「バルティを見た」とひとこと



• Beauty Salon •
VOX AVEDA SALON SPA STORE

地球にも優しい、髪と体のケア
オーガニック植物のアロマに包まれ新しい自分に

自然の恵みで健やかな肌と髪を育むオーガニックブランド「AVEDA」の専用スパ&ヘアサロン「VOX」。日本人のセラピストとスタイリストも常駐で、ホームケアの相談にも気軽に乗ってくれます。イチオシメニューは、髪や頭皮に負担の少ない天然由来成分の「AVEDA」ヘアカラー。また、植物オイルを使った「AVEDA」メソッドのフェイシャルは、絶妙ハンドマッサージで血行を促進し、くすみのない若々しい透明肌+小顔へと導きます。この春は美髪と美肌、両方手に入れちゃいましょ!

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



1. 一人ひとりの髪質に合ったスタイルを提案してくれる日本人スタイリストのKIMIEさん。2. 色味を長くキープするヘアカラー専用シャンプーやコンディショナー。3. 天然由来成分のカラー剤でダメージレス。4. 日本人セラピストのYUKARIさん。アロマオイルの香りに癒されて。

PROMOTION

- <ヘア>
- カット \$80 (通常\$95)
 - AVEDAカラー肩上 \$120 (通常\$170)
 - AVEDAカラー肩下 \$150 (通常\$240)
 - プラマサナ・スカルプトリートメント \$95 (通常\$120)
- <フェイシャル>
- AVEDA フェイシャル \$45 (通常\$95 / 60分)
- <ボディ>
- AVEDA ボディトリートメント \$45 (通常\$95 / 60分)
- ※上記すべて新規のみ、3月末まで、「バルティを見た」とひとこと



マハーメーク
活性酸素除去、炎症抑制

タクライ
むくみ、関節の腫れ改善

マカームボム
肌再生効果

マルム
むくみ改善、抗酸化作用

痩身・美肌・
デトックス・体質改善
ロイヤルハーブ・
デトックスラップ

運動&食事制限ナシ、ゴロンと寝ているだけでキレイになれる秘儀「ミラ瘦身」。スリミング効果に加え、継続すれば美肌、免疫カアップ、冷え性改善、骨盤矯正など、根本からの体質改善に。



世界最高峰オーガニックハーブ100%
“奇跡のサイズダウン”に大喝采!

• Beauty Salon •
Queen's Market

原種ハーブが細胞内の毒素を排出
カラダの内側から変わる、真の痩身効果

昨今、ミス・ユニバースなどに登場するタイ女性の美しさは目を見張るもの。彼女たちの美の秘訣はハーブ。日本ブランドが開発した「ロイヤルハーブ・デトックスラップ」はタイ北部の国営農場にて超自然栽培で育てられた、原種ハーブのみを使用。寒暖の差が激しく、紫外線の強い過酷な環境で育ったハーブは、パワフルさの次元が違います! 施術は、ハーブ液に浸したタオルバンテージを体に巻き付け、さらに浸透率を上げるためにラップでぐるぐる。効能が毛穴から浸透し、体内の毒素や脂肪を尿として排出して驚異のサイズダウンを実現します。続けるほど体質改善に。

「ロイヤルハーブ・デトックスラップ」の流れ



理想の美白&美尻へ
驚愕の全身
-13.5cm
痩せの方も!
ウェスト.....-7cm
太もも.....-2.5cm
ふくらはぎ.....-1.5cm
足首.....-1cm
二の腕.....-1.5cm



ハーブの蒸気を子宮粘膜に直接浴びる「ハーバルテント」。全身ほかほか、デトックス。

不動の人気! 敏感肌もOKの小顔フェイシャル

「クイーンズマーケット」オリジナルの造顔マッサージは、日本人セラピストたちの高い技術力が成せる技。デコルテから頭の先まで、圧をかけて老廃物を徹底的に流し、むくみを取り除くので驚きの小顔に! むねか、大豆、グアバをベースにした天然植物由来の日本製プロダクトで、敏感肌やアトピー肌の方も安心。

造顔マッサージで
“即小顔”
小顔矯正イオンレメディ
フェイシャル



- PROMOTION**
- ① ロイヤルハーブ・デトックスラップ(上半身もしくは下半身) 50%OFF \$183 (通常\$366)
 - ② 小顔矯正イオンレメディフェイシャル 50%OFF \$75 (通常\$150)
 - ③ ハーバルテント 50%OFF \$35 (通常\$70 / 30分)
 - ④ まつエク 20%OFF (通常\$80~ / 80本~)
 - ⑤ ジェルネイルハンドorフット \$88 (他店オフ込み)
- ※①②④⑤は初回のみ、③はリピーターの方も可
※3月末まで、「バルティを見た」とひとこと

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

2019年夏、第25回参議院議員通常選挙実施!

海外からの投票には、在外選挙人名簿登録が必要です。登録には、3か月程度かかる場合がありますので、ぜひ今手続きを!

- 毎月第一日曜日に日本人会館にて実施している領事臨時出張所(13時~17時)でも登録が可能です。日程変更の可能性もありますので大使館HPにて御確認ください。
- 2018年6月1日より日本の最終住所の市区町村に転出届を提出する際に事前に登録申請が可能となりました。詳細については総務省HPを御確認ください。



在外選挙人名簿登録資格

- ① 満18歳以上で ② 日本国籍を持っていて ③ 海外に3か月以上お住まいの方(出国時登録申請を除く)

登録・投票は簡単です

必要書類を準備し申請書に記入、大使館、総領事館窓口で登録申請

3か月後に大使館などから住所確認の連絡を受ける

在外選挙人証の受取

用意する物



旅券
申請書



居住している事を証明できる書類
(在留届を提出済の方は不要です。)



大使館

固定電話又は葉書



在外
選挙人証

※申請書や選挙人証が海外・国内を往復するため受取までに3か月程度かかります
※選挙人証受取は郵送又は窓口での受取が選べます

同居家族による代理申請もできます。

申請者の上記書類と署名入り在外選挙人名簿登録申請書と申出書※、代理の方の旅券を御用意ください。
※申請書と申出書は領事窓口または総務省のホームページから入手できます。



在外投票は次の3つの方法から選択できます



直接派?

在外公館投票

直接日本大使館・総領事館(領事事務所)に出向いて投票する方法。

郵便等投票

投票用紙等を事前に請求して、記載の上、登録先の選挙管理委員会へ郵送する方法。

郵送派?



国内派?

日本国内で投票

一時帰国した方や帰国直後で転入届を提出して3か月未満の方は、日本国内でも投票できます。

- 外務省**
1. 平成22年5月に憲法改正国民投票法が施行されました。在外選挙人証をお持ちの方は国民投票にも投票できます。
 2. 平成30年6月から出国時登録申請が始まりました。国外転出する際に市区町村の窓口で申請できます。

詳しくは、在シンガポール日本国大使館

TEL : 6235-8855

Mail:ryoji@sn.mofa.go.jp

または 外務省 在外選挙 検索 まで。

MAGAZINE ANTENNA

Beauty

• Hair Salon •

KANSHA HAIR DESIGN

最旬スタイルから髪悩みまでお任せあれ
技術力×親近感、さらに信頼のヘアサロンへ

新たな女性スタイリスト加入で目が離せない、オトナ女子に支持される「カンシャ」。日本で10年以上経験を積んだMegumiさんが作り出す旬を感じるスタイルは、高い再現性だと忙しい主婦たちに大好評です。髪の悩みも気軽に相談でき、細やかなサービスもうれしい限り。VIDAL SASSOON卒の店長Matsunagaさんが率いる実力派サロンが、より身近な存在にパワーアップしたんです。この春のマストライは、寒色系に特化した「アディクシー」カラー。赤みをかき消して深みのある髪色に、しかも透明感抜群の艶髪仕上げ。モード感をプラスして、格上な春ファッションをエンジョイしませんか。



1. 甘めのスタイルも、ブルー系「サファイヤ」カラーなら落ち着きあるオトナな印象へ。2. 寒色系「アディクシー」やオーガニックカラーなど、豊富な種類から自分色探しを楽しもう。3. 髪を内側から補修し、本来のハリ・コシを蘇らせるトリートメント「TOKIO INKARAMI」。



SET MENU PROMOTION (カット+下記メニュー)

- ミルポントリートメント.....\$110
- カラー、ヘアマニキュア.....\$150
- パーマ.....\$160
- デジタルパーマ.....\$210
- ストレートパーマ.....\$245
- ストレートカール.....\$275

※新規カットのみ20%OFF ※通常価格: カット\$80~、カラー\$100~、パーマ\$140~

TOKIO INKARAMI SET PROMOTION

(TOKIO INKARAMI+カット+下記メニュー) ※TOKIO INKARAMI+カットのみ\$180

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

※上記すべて新規のみ、3月末まで、「パルティを見た」とひとこと

• Hair Salon •

monso HAIR DESIGN

トリートメントやスパも堪能♡
「無料ベビーシッター」付きサロン

春も目前、ママだってキレイになりたい! そんなあなたには、シッターサービス無料の「モンソ」がオススメ。こちら、日本人有資格者が常駐しているんです。日頃、子どもの様子を気にしてカットのみにしている方も、安心してカラーやαケアまで堪能できますよ。今なら、クイックスパ/トリートメント付きコースがお得に。また、ロングヘアの方に嬉しい3月だけのプロモ「長さ料金ナシ」! 当店では、「資生堂」「MUCOTA」やオーガニックブランド「Rolland」など、こだわりのプロダクトが揃うから、芯から潤うツヤ髪で春を迎えられますよ。

232 River Valley Rd (Liang Courtすぐ)

☎ 6836-5585 / 9017-0214 (SMS専用) 10:00~19:00 無休
www.monsohairdesign.com FB: monso hair design ※Free Wi-Fiあり

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



1. 春のふんわり艶ロングには、スパやトリートメントをプラスして。2. スタイリストは全員日本人。3. 日本人有資格者の託児サービスで親子ともに安心。4. 緑あふれる明るいサロンは、リャンコート至近で好アクセス。



PROMOTION

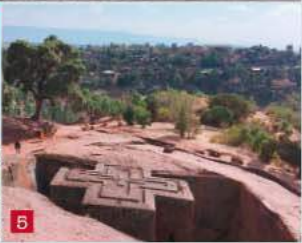
- カット+カラー.....\$170 (通常\$210~)
- カット+カラー
+クイックトリートメントorクイックスパ.....\$200 (通常\$240~)

※新規のみ、3月末まで、「パルティを見た」とひとこと
※3月のみ、長さ料金ナシ ※シッターサービス併用可

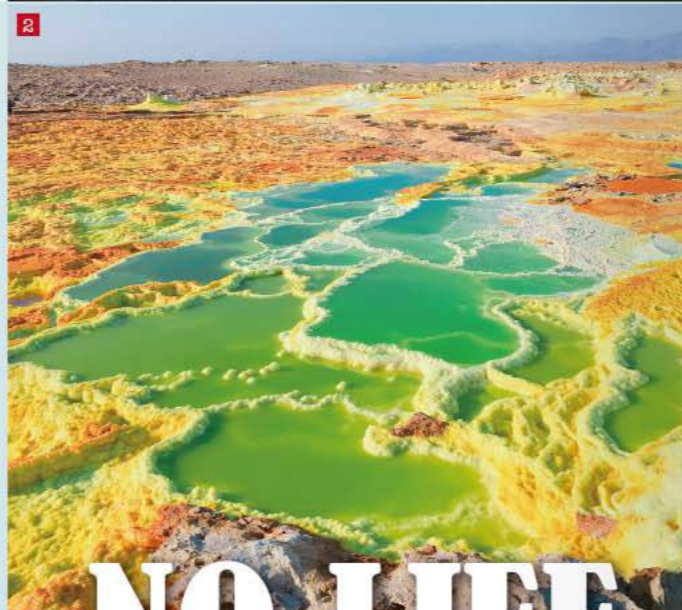
日本人有資格者 無料ベビーシッターサービス

※要予約、平日10:00~14:00





1. 目の前で見た毒々しいまでに美しいマグマ。2. この世の景色とは思えない黄色の世界「ダロール火山」。3. エチオピア南部ジンカに集落があるムルシ族。4. 真っ白な塩湖に、ラクダのキャラバン。5. 世界遺産ラリベラの岩窟教会群の「聖キョルキス聖堂」。6. 今夜のお宿……どこ!? 荒野のベッド。



Ethiopia エチオピア

赤いマグマに、黄色の大地
火山が織り成す絶景 & 世界一過酷ツアー

ナメック星のような黄色の大地「ダロール火山」や大地の息吹を目の前で感じることができる「エルタアレ火山」。3泊4日の現地ツアーに参加していざ出発(ツアー予約は事前にWEBで)。しかしこの「ダナキルツアー」、世界一過酷なツアーと言われていいます。荒野に置かれただけのベッド、トイレは常に青空の下。それでも行く価値アリの絶景が広がっており、まさに人生観が変わるワイルドな旅となりました。

- 旅の予算 : ★★
 - タマコの旅ルート : シンガポール ▶ アディスアベバ ▶ マカレ
 - タマコのオススメ旅シーズン : 11~2月(比較的気温が下がるこの時期がオススメ。夏場は50℃を超えることもあるので避けた方が無難)
 - 立ち寄りポイント : ラリベラや南部エチオピアの部族巡り
- ※空港でアライバルビザ取得(US\$50)

NO TRAVEL, NO LIFE



Easter Island イースター島

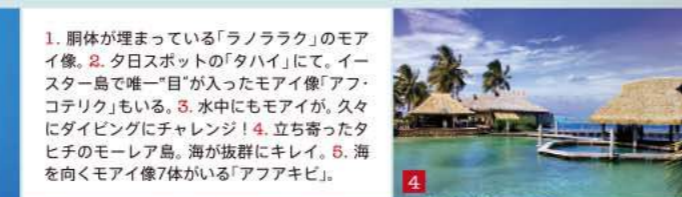
不思議な佇まいが、旅人の心を驚かす!
死ぬまでに一度は会いたかったモアイ

実家のトイレに何故か飾ってあったモアイの写真。憧れの土地として「モアイに会うまでは死なない」と公言し、ずっとずっと行きたかった場所、イースター島。今回、念願のモアイに会うべく、絶海の孤島イースター島へタヒチ経由で40時間以上かけて向かいました。初モアイが見えた瞬間、リアルモアイに大感動。多くの謎に包まれたモアイたち、実は島のあちこちにいるんです。倒れていたり、埋もれていたり、海中にいたり、それぞれに味わいがあるシャッター切りまくり!

余談: 犬嫌いな人はイースター島旅は諦めるべし。狂犬病の心配はないが、大きな野良犬があらちこち(笑)。

- 旅の予算 : ★★
- タマコの旅ルート : シンガポール ▶ ニュージーランド ▶ タヒチ ▶ イースター島
- タマコのオススメ旅シーズン : 年間を通して過ごしやすい気候だが、雨の少ない8~3月GOOD
- 立ち寄りポイント : タヒチ

※イースター島(現地ではラバ・マイ)に入る際、空港で国立公園の入園料US\$80を支払う必要あり。年々、値上がり中。島内に点在している各モアイスポットで、常にチケット確認が求められるため、失くさぬようしっかり管理



1. 胴体が埋まっている「ラノララク」のモアイ像。2. タヒチの「タハイ」にて、イースター島で唯一「目」が入ったモアイ像「アフコテリク」もいる。3. 水中にもモアイが、徐々にダイビングにチャレンジ! 4. 立ち寄ったタヒチのモーレア島。海が抜群にキレイ。5. 海を向くモアイ像7体がある「アフアキビ」。

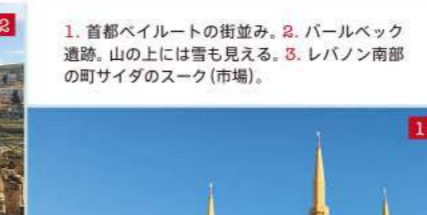


Thailand タイ

ここはあの世か!? 蓮の花咲き乱れる沼

タイ在住の友人から教えてもらった絶景穴場スポット「ウドンタニ」。タイ北部のラオス国境近くにある田舎町で、ピンクの蓮の花が咲くフォトジェニックな沼にアクセスできるんです。朝、ボートに乗って眺める蓮の花、花、花……まるで極楽浄土のような眺めでした。

- 旅の予算 : ★
- タマコの旅ルート : シンガポール ▶ バンコク ▶ ウドンタニ
- タマコのオススメ旅シーズン : 12~2月
- 立ち寄りポイント : 首都バンコクで+αフォトジェ



Lebanon レバノン

未知の土地、中東レバノンの意外な風景

中東に位置しながら他のアラブ諸国とは違い、町の雰囲気も行き交う人々も様々。遠い昔、東西貿易の交差点となった場所なので、ローマ遺跡も多く残っています。「危険な地域」のイメージとは裏腹に、ヨーロッパ風の街角カフェでワイン片手にシーシャなんかを愉しめちゃう。

- 旅の予算 : ★★
- タマコの旅ルート : シンガポール ▶ トバイ ▶ ベイルート
- タマコのオススメ旅シーズン : 3~5月と9~10月頃が過ごしやすい
- 立ち寄りポイント : 北はトリポリ、東はバールベック、南はスールなど、見どころ多し

営業タマコ TRAVEL

シンガポール発! いつもと違った旅案内

魂を揺さぶる 絶景ハント



これまでに100か国以上旅をしてきた私こと、営業タマコ。英語もろくにしゃべれないのに、とにかく「見たい景色」を求め、旅を続けています。

来星してからの2年間も、20か国以上訪問。常にアンテナを張り、テレビ、雑誌、ネット、SNSなどで「ここは!」と思う絶景を見つけると徹底リサーチ & お金と時間を捻出してGO!

そんななかから、読者のみなさんにぜひ紹介したい辺境地をピックアップ。シンガポールから私が使った旅ルートもまとめてみました。

営業タマコの旅写真はコチラ Instagram: sachiko_1007

旅の予算 ★……5~7万円以内 ★★……10~20万円 ★★★……20万円以上

※タマコの費用です。時期やホテルにより異なります



おすすめ 旅アプリ

- 旅管理「Google Trips」
航空券購入後や予約後に届く確認メールをGmailで受信するよう設定しておく、自動で旅管理表ができあがる
- 「been」
まっさらな世界地図に、行った国をマーキング。増えたと嬉しい!
- 飛行機「Skyscanner」
検索時の絞り込み機能充実。「発見」ボタンでオススメ場所も出てくるのが◎
- 宿「Booking.com」
口コミスコア8.2以上で、宿の失敗なし
- 地図「MAPS.ME」
オフラインでも使えて便利
- 為替「Currency」
両替、キャッシング、買い物時に大活躍

Bangladesh バングラデシュ

超絶カオスなオールドダッカ

観光地としてはマイナーな国ですが、シンガポールからLCC直行便で行けちゃうとなれば、来星中にぜひとも行っておこう。オールドダッカは、人にリキシャに車にと、溢れんばかりのエネルギーがひしめき合っており始終圧倒。人々の「生」の力を強く感じました。

- 旅の予算 : ★
 - タマコの旅ルート : シンガポール ▶ ダッカ
 - タマコのオススメ旅シーズン : 11~3月(5月と10月は季節の変わり目でサイクロン多し)
 - 立ち寄りポイント : 首都ダッカより西にあるラジシャヒ管区
- ※空港でアライバルビザ取得(日本人は無料)

1. これぞバングラデシュ、オールドダッカの風景。2. ダッカ駅にて。電車の屋根も席らしい。3. 世界遺産「パハルプールの仏教寺院遺跡群」。4. バングラデシュではボツダ川と呼ぶが、インドから流れてきたガンジス川。



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「MARLY」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。



Bienvenue!

IPLフェイシャル2回目のKさん。前回、毎日のお手入れは丁寧な保湿ケアが大切とアドバイスしました。

K: 初めてのIPLにびっくりです! シミの上に浮いたかさぶただけでなく、お肌のハリやお化粧のノリも良くなりました。家では、短時間でクレンジングと洗顔をして、化粧水と乳液は佐藤さんの優しいタッチを思い出しながら、つけ残し部分がないように頑張りました。お肌に気を配るのは、気持ちがいいことです。

私: そう思っていたらと、嬉しいです!

K: 基礎化粧品は、化粧水と乳液だけで大丈夫でしょうか?

私: 美肌とは、①透明感 ②滑らか ③しっとり ④弾力。これらを満たすには、お肌の角質層の保湿度が肝心です。角質層の表面は天然のクリームである皮脂膜で覆われ、角質層には保湿成分が十分にあり、お肌の水分を抱え込んでいるのが理想です。角質層はわずか0.02ミリ。洗ひすぎたり、保湿成分が足りなくなると簡単に乾燥してしまいます。

K: 保湿不足でお肌を乾燥させていると、お肌の老化も進むわ。

私: ご名答! 老化のサインであるシワやシミ、たるみを予防し軽減するのに、保湿は最重要です。女性のお肌は25才を過ぎれば、アンチエイジングのケアを必要とします。お肌を持つ保湿成分は加齢により減少しますので、保水力が低下し乾燥しやすくなります。化粧品と乳液の他に、保湿成分配合の美容液をお使いになるといいですよ。美容液で保湿成分を追加して、お肌の保湿ケアを楽にしましょう。

K: 何がいの? 教えて!

私: 私の最近のイチオシは化粧品に配合され、保湿に優れている「ヒト型セラミド」です。人のセラミドは、角質層にある角質細胞間脂質の40%を占める成分です。ヒト型セラミドは、酵母から人のセラミドと同じ化学構造で作られるバイオセラミドなんです。

K: お肌の構造で、レンガとセメントに例える角質細胞を繋ぐ角質細胞間脂質ですね!

私: はい。角質細胞間脂質が角質細胞の間を埋めて、お肌のバリア機能

を高め乾燥から守ります。

K: 佐藤さんは、ヒト型セラミド配合のお化粧品を使っていますか?

私: 昨年新発売になった美容液を使っていますよ。人のセラミドは何種類もあって、化粧品の成分表示にはセラミドの他にアルファベットや数字で表示されています。私が使用中の美容液は、NP(3)とAP(6)が配合になっています。どちらも加齢により減少しやすいセラミドです。

K: 私も使ってみたいです。乳液はヒアルロン酸配合を使っていますが、人のヒアルロン酸は、角質層ではなく真皮にあるんですね。角質層にあるセラミドの方がいいということから。

私: 角質層に存在しなくても、ヒアルロン酸やコラーゲンは保湿成分として角質層で働くのはよく知られています。特にヒアルロン酸の水分を抱え込む保水力は優れています。それぞれの特性があるということですね。

K: わかりました!

Point check!

若々しいお肌にいるため、保湿ケアの継続は大切です。お化粧品の保湿成分に注目してみませんか?



注目の「ヒト型セラミド」配合、日本発の美容液「MTコントアセラム」。「MARLY」にて\$84(通常価格\$105)で販売中!

ココロからキレイになれる「癒し」の空間

- インテンシブフェイシャル(クリア/リフト/イオン) 初回各\$120(通常\$160)
- IPLフェイシャル(顔・首・デコルテマッサー付)
- IPL顔照射 初回\$210(通常\$290)
- IPL顔・首照射 初回\$240(通常\$330)
- RFフェイシャル 初回\$210(通常\$300)

伊勢丹スコッツより 徒歩5分

MARLY Esthetic Salon
日本人セラピストによる施術
402 Orchard Rd #04-16 Beauty Essencials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)

在星10年!
編集Mのシンガポールなんでも知り隊

プチプラ親子コーデなら「PatPat」

皆さん、「PatPat」ってご存知? 私のお気に入り、プチプラでとっても可愛いアメリカ発のアパレルブランド。送料も安く、\$52(為替によって変動)以上買えば無料! キュートな子ども服はもちろん、レアな親子お揃いのシリーズも豊富だから、最近はおっぱら娘たちと「オソロコーデ」を楽しんでいます。ガシャガシャ洗って乾燥機をかけたもダイジョーブ。親子で着ていると、いつも「可愛いー! それどのの?」と聞かれるコチラ。コスバ抜群だからぜひCHECKしてみてください。



PatPat
http://m.patpat.com

A Global Education Company
Berlitz
● プライベートレッスン特別パッケージ
20レッスン: \$1,600 (自由予約制・有効期限3か月)
40レッスン: \$3,000 (自由予約制・有効期限4か月)
● プライベートレッスン・DayTime 特別パッケージ
40レッスン: \$2,880 (12:15~17:30・有効期限3か月)
● 3~8歳対象
キッズ・フォニックス・レッスンパッケージ
20レッスン、グループ: \$800 (週1回・有効期限3か月)
20レッスン、プライベート: \$1,600 (有効期限3か月)
※上記全て税別、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 月~土
☎ 6690-7208 | お問い合わせは日本語でどうぞ
sg.berlitz.com または www.singaweb.net/berlitz

Pick Up by
Nishino Pharmacy

self Care

Atsuko Nishino



365日、仕事も遊びも全力投入のあなたに!
肝臓エキス+ウコンエキスで健康サポート

新入荷

働き盛りの男性陣から「待ってました!」の声が聞こえてきそうな、日本の人気商品がシンガポール初上陸。天然良質な豚のレバーを分解した「肝臓エキス」、そして「ウコンエキス」のWパワーでヘルシーライフをお助けします。歓迎会などで飲み会が続くこの時期、お酒を飲む日はまず「ヘパリーゼW」を1本どうぞ。アルコールの分解を助け、二日酔いを緩和してくれますよ。「食物繊維・ビタミン類」を配合しているから、女子の皆さんもぜひ。冷やすと一層美味なすっきりパイン味。西野薬局でも冷え冷えでスタンバイ。ご自宅の冷蔵庫に買い置きしておくのもいいですね。



MINON
アミノフルシャワー
(\$24.90/150g, \$10.90/50g)

メイクの上から保湿♡
ミスト化粧水

「MINON」はゆらぎやすい敏感肌にも安心な製薬会社のコスメ。優しい保湿成分の微細ミストで、ドライ肌を潤いを。

取材協力: Mandom Corp Singapore Pte Ltd



LUCAS'
PAPA OINTMENT
(\$13.90/25g)

家生まれの
パパイヤ配合・万能軟膏

赤ちゃんのおむつかぶれ、湿疹、虫刺されなど幅広く使える発酵パパイヤ主成分の軟膏。オシャレなパッケージだからプチギフトにも。



ゼリア新薬
ヘパリーゼW
(\$5.35/100ml)

歓迎会シーズンにお役立ち

肝臓エキス配合の栄養補助食品。飲み会や出張などでお疲れモードのときに、グビッと1本!



ブルーレットデコラル
アロマピンクローズの香り
(\$5.90/約1か月分)

時短家事の味方! トイレの汚れ&ニオイに
便器表面に花びら型にジェルをデコれば(貼り付ければ)、アロマの香りが広がり、水ぎわを清潔にキープ。香りのバリエーションも豊富。

PARTI 読者 PRESENT
ゼリア新薬
ヘパリーゼW(\$5.35/100ml) 1本 5名様
※応募方法は31ページをご覧ください

- | | | | |
|--|--|--|--|
| 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:平日のみ)
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 |
|--|--|--|--|



4月から小学生の年長クラスです。
お友達と一緒に作品展に向けて、制作活動がんばっています。

ひまわり組 なのはな組 こずもす組 すずらん組

2019年度 4月入園書 受け付け中です。 詳しくは、ホームページをご覧ください。

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。

Japanese Kindergarten (S) Pte Ltd
251 West Coast Road Singapore 127390
TEL: 67793434 FAX: 6771830
E-mail: yochien@jks.com.sg http://www.jks.com.sg

カウンセリングあれこれ
「心ひも解くヒント」
Version 2

Mental Care
Chihiro Yamagata



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

第88回 セルフセラピー

20分の「ミニ内観」
向き合うことで今の自分を客観視
してみましょう

まず目を瞑り、何度かゆっくりと深呼吸をしてください。心が落ち着いたら、あなたのこれまでの人生で「今のあなたに大きく影響を及ぼした経験・事柄」を3つ考えてみましょう。

人生観を変えた、想像もしてない自分になるきっかけとなった、それまで重要だと思っていたことが、重要性に気がついた、反対に大切に思っていたことが大して意味のないものであることを認識したなど、人によってさまざまです。

急いで探す必要はありません。ゆっくりと、必要なだけ時間をかけてください。次に、自らに問いかけ、答えを探します。

- それは何でしたか？
- いつごろのことですか？
- 誰かの言葉、あるいはその人の存在ですか？
- 特別な誰かとの出会いや、別れでしょうか？
- それとも出来事や環境の変化などでしょうか？
- それは、ポジティブなものでしょうか？ネガティブなものでしょうか？
- 長期的にみた場合、見解が変わりますか？変わりましたか？
- その出来事は避けたり、違う選択をすることができたことだったでしょうか？

一つひとつ、丁寧に答えてみましょう。そして、もう一度目を瞑り、先ほどよりもさらにゆっくりと深呼吸をしながら、自分の答えを、深いところまで落としていってください。そのとき、何か身体に感じるものや、変化がある身体の部位はありましたか？例えば、胸がきゅーっと締め付けられるとか、顔が熱くなるとか、または身体全体がひんやりとするなど、

こうであるべき正解はありません。もしかすると不思議なくらい何も感じない人もいるかもしれません。

最後に、あなたが身体に感じているもの、頭に浮かんだ考え、心に感じる感情を、全部ひとつに統合するイメージをします。このとき、ぼこぼこと、おさまり悪い形状や、尖っていて、近くに置きたくない感覚があれば、それはどこをどうすれば、心地よい形になり、すっきりとするのか、深呼吸をしながら、ゆっくりと導いていきます。このとき、あなたが平安な気持ちになれる言葉やイメージを意識しながら作業をするのも良いでしょう。

一連の作業が終わって、なにか自分に訴えてくるものがあれば、それをできるだけ早く行動に移してみましょう。小さなステップでも構いません。

This Month's Hint (今月のヒント)

心を開放して、耳を澄ますと、いつもは気づかないことに気づかされることがあります。今を変えるのは、案外易しいことかもしれません。もし大きすぎる障害や困難がそれを邪魔している場合は、セラピストの力を借りてください。

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

女性の不調・お悩み解決

Women's Health



鍋島 寛志
日本メディカルケア院長。産婦人科医。
数千例のお産を取り上げた経験があり、
当地でもローカル医とタッグを組んで分
娩まで担当。また乳がんなど、女性特有
の病気の知識と経験も豊富。

Hiroshi Nabeshima



子宮筋腫って大変な病気？——① 診断編

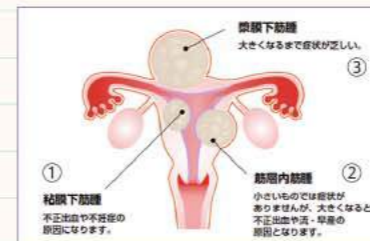
「子宮筋腫」という病名を聞いたことがありますか？多分、お知り合いやお母さんが子宮筋腫だったり、自分も検診で子宮筋腫と言われたり、どこかで耳にしたことがあると思います。それもそのはずで、子宮筋腫は多すぎて正確な統計がありませんが、成人女性の4~5人に1人は持っていると言われてます。では、子宮筋腫は必ず治療が必要なのでしょうか？

子宮筋腫は良性のできもの(筋肉でできたコブ)ですので、特に症状がなければ治療の必要はありません。ただ、場所や大きさによっては、経血量が多くなって貧血になったり、不妊の原因になったりすることがあるので、その場合は治療が必要になります。いずれにしても、閉経を迎えれば症状はほとんど無くなるので、それまでいかに付き合っていくかが重要な疾患です。

子宮筋腫には3つのタイプがあります。

- ① 子宮の内腔に突出した「子宮粘膜下筋腫」
- ② 壁の中にできた「子宮筋層内筋腫」
- ③ 子宮の外側に育った「子宮漿膜下筋腫」

図: 子宮筋腫の分類



(日本産科婦人科学会ホームページより引用)

一般に、子宮筋腫は子宮の内側に近いほど症状が強く、逆に外側にあるとかなり大きくなって症状が出ません。従って子宮漿膜下筋腫は治療の対象にならないことが多く、子宮粘膜下筋腫は強い症状が出るので、ほとんどの場合治療が必要です。子宮筋層内筋腫は、小さいうち

は症状が無いのですが、内側に大きくなってくと症状が出るので注意深く経過をみる必要があります。

診断や経過観察は、基本的には超音波検査(エコー)で行います。非常に大きいか、数が多く全貌がつかめない場合、また形状や血流などで悪性が疑われる場合などはMRIを撮影して確認します。血液検査では子宮筋腫を見つけることはできませんが、子宮筋腫が見つかったあと、貧血があるかどうかを調べて治療や経過観察の参考にすることがあります。

いずれにしても、「子宮筋腫」=「治療」ではなく、「治療」=「手術」でもありませんので、子宮筋腫があるとされたからといって心配しすぎる必要はありません。まずは今後の方針について、かかりつけの産婦人科で相談ください。(次回は子宮筋腫の治療についてお話しする予定です)

今月のまとめ

- 子宮筋腫はとても多い疾患
- タイプによって症状が異なる
- 基本的に症状がなければ治療の必要はない

NMC
日本メディカルケア
NIPPON MEDICAL CARE・日本人向けクリニック

6A Napier Rd #03-31 Annexe Block Gleneagles Hospital
(タンギン側植物園隣り)

☎ 6474-7707/6479-3722 (健康診断/オンライン申込可)
受付時間: 月~金 9:00~12:00, 14:00~17:30 土 9:00~12:00 日祝休
www.nipponmedicalcare.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
- 矯正相談*・インプラント*

専門医による
矯正相談
設定日はウェブサイトでご確認ください

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

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

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

JGH
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・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。
*眼科の検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 9:00~12:00
● 土 14:00~17:30
● 土 9:00~12:00

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

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

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
- 日本人スタッフが通訳その他安心サポート
- 女性のトータルウェルネスをサポートする産婦人科医監修の瘦身プログラム
- ZIMMER 社最新の瘦身機導入

*詳しくは日本人スタッフまで

当院で出産された方に、赤ちゃんのへその緒を保管する桐の箱をプレゼント

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

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

豪華客船「ゲンティンドリーム」の旅

4月以降のスケジュール確定

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)

6か月以下の乳児は乗船できません

日曜発	アジア周遊	5泊6日	\$833~
月曜発	サムイ・レダン	4泊5日	\$686~
日曜発・金曜発	ベナン・ランカウイ	3泊4日	\$616~
日曜発・金曜発	ベナン・ブーケット	3泊4日	\$616~
水曜発	クアラルンプール	2泊3日	\$336~
水曜発	マラッカ	2泊3日	\$336~
金曜発	ピンタン	2泊3日	\$495~

郵船トラベル TEL: 6732-1511
E-Mail: ysi@ytk.com.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

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。

● **2018年の訪日シンガポール人、8.2%増の43万7300人**
＝6年連続で過去最高
日本政府観光局(JNTO)が1月17日発表した2018年の訪日外国人人数(推計値)によると、シンガポール人の訪日客数は前年比8.2%増の43万7300人となり、2013年以降6年連続で過去最高を更新した。ただ、2017年までの5年間の2桁の伸びから1桁の伸びに鈍化した。

● **スポーツ用品の仏デカトロン、カランに大規模ハイテク店舗**
＝24時間営業
スポーツ用品製造・販売大手の仏デカトロンは1月19日、シンガポールの中心部カランに24時間営業の大規模ハイテク店舗「デカトロン・シンガポール・ラボ」をオープンした。
5000㎡に及ぶ店舗には、在庫管理をする棚卸しロボットや、硬さの異なる地面でシューズを試履できるスペース、オンライン注文された商品を運ぶコンベヤーベルトなどが導入されている。
店舗では、シンガポールの文化・地域・青年省傘下の法定機関スポーツ・シンガポールと提携し、利用者が無料で健康評価を受けられる「アクティブ・ヘルス・ラボ」も実施する。

● **クロスアイランド線、東側の第1期は2029年までに開業**
＝12駅設置決定
シンガポール陸上交通庁(LTA)は1月25日、同国8路線目となる都市鉄道MRTのクロスアイランド線第1期区間に設置する12駅を明らかにするとともに、同区間は2020年に着工し、2029年までに開業する予定だと発表した。第1期区間が開通すれば、10万世帯以上の鉄道網アクセス改善や移動時間短縮につながる見込みだという。

クロスアイランド線は、シンガポール本島の主に中央部分を東西に横断する形で建設されるMRT最長の約50kmの路線で、第1期区間は東側半分の29kmの区間となる。
設置駅は、中央部ビシヤンエリアのブライト・ヒル(トムソンイーストコース線＝建設中＝と接続)、テックギー、アンモキオ(南北線と接続)、タビストック、セララングーン・ノース、ホーガン(北東線と接続)、デフ、タンピネス・ノース、パシールリス(東西線と接続)、パシールリス・イースト、ロヤン、エービーエーション・パークの12駅。

● **レッドマート、ラザダのプラットフォームに統合へ3月15日から**
シンガポールのネット通販大手ラザダは1月31日、ネット食品販売子会社レッドマートのウェブサイトとアプリを3月15日にラザダのプラットフォームに統合すると発表した。消費者のネットでの食品購入拡大に対応した措置。
レッドマートのウェブサイトとスマホアプリは3月14日23時59分まで使用できる。それ以降スマホでレッドマートを利用する際は、ラザダのアプリをダウンロードする必要がある。

● **公団住宅売残り物件、より早期の購入が可能に**
シンガポールのローレンス・ウォン国家開発相は2月7日、公団住宅(HDBフラット)売残り物件の再販売「ROF(リオファア・オブ・バランス・フラッツ)」について、これまでの年2回実施から常時実施に切り替え、従来の抽選ではなく申し込み順で購入できるようにすると発表した。新たな方法は今年半ばから実施する予定で、まず約120戸を売り出す予定。
ウォン氏は「公団住宅購入希望者はオンラインで早い者順で申し込み、次の営業日までに購入を確定できる。購入にかかる時間がわずか1日に短縮される」と強調した。
2017年に導入されたROFは、最低70%程度の応募があれば着工するBTO方式の公団住宅で売残り物件を販売する「SBF(セールス・オ

ブ・バランス・フラッツ)」でもさらに売残った物件が対象。
ROFは、より早く住宅を購入したい人や、物件の場所などに特にこだわりのない人向けの制度。購入希望者は申し込みの際に、希望の部屋数や場所を示す必要はなく、自分の購入適格性に合ったどの物件でも購入することができる。

● **たばこパッケージを標準化**
＝ブランドロゴ使用禁止、健康被害の警告拡大
シンガポール議会は2月11日、同国で販売されるたばこの包装について、ブランドに関連するロゴや色、イメージなどの表示を禁止、メーカー、ブランド名は標準化したフォントと色を使用することを義務付けるたばこ法改正案を可決した。
法改正ではまた、喫煙がもたらす歯周病などの健康被害をグラフィックで警告するスペースをパッケージ表面の最低50%から最低75%に広げた。

● **シンガポール航空、閑空便を毎日3便に**
＝座席数、週2000席以上増加＝旅行需要拡大に対応
シンガポール航空(SIA)は2月12日、現在毎日2便の大阪(関西空港)便を4月27日から3便に増やすと発表した。日本-シンガポール間の旅行需要増加に対応するとともに、さらなる需要創出に貢献するとしている。
新たな1便は、閑空発が17時25分(シンガポール着23時5分)、シンガポール発が8時30分(閑空着16時10分)となる。機材にはエアバスA330-300型機を使用。増便により同路線の座席数は週2000席以上増える。

● **日本人女性とシンガポール人男性の結婚をサポート**
＝シンガポールに新たな結婚相談所
日本人女性とシンガポール人男性の結婚をサポートする結婚相談所「Destini IS」が2月15日、シンガポール中心部ビーチロードの共有オフィス、ウィワーク内に正式にオープンした。日本結婚相談所連盟(IBJ)に加盟しており、同連盟会員の3万5000人以上の独身日本人女性と、シンガポール人男性の出会いの機会を提供する。既に20代のシンガポール人男性を中心に200件の問い合わせがメールで寄せられているという。

同結婚相談所はあらゆる国籍の男女に対応するが、日本人女性とシンガポール男性の結婚を主な目標としている。
相談回数や紹介人数などサービスの程度に応じて3コースを設定。入会金(3月末までのプロモーション価格)はS\$288、S\$1888、S\$2888と大きな差があるが、成婚料は3プランともS\$1888となっている。入会後に専用サイトあるいはスマホアプリで自由にお気に入りの相手を検索し、見合いを申し込む。見合いが成立すれば、シンガポールまたは日本で実際に会うか、スカイプを通じて面会する。

最新アジアビジネス情報！
「時事速報」
+
「時事ウェブ」
1ヶ月間無料試読サービス 実施中
メール jiji@jiji.com.sg
電話 6224-4212 FAX 6224-0711

「佐藤さんの住宅探し」

不動産仲介業者の山田さんとコンドミニアムを見学している佐藤さん。
● 中途解約条項が適用できないときに、会社契約であれば同じ会社の人に住んでもらうことができる
● 個人契約の場合、代わりに人に住んでもらうことについてはその旨、契約書に明記する必要がある
● 家主宛の全ての通知は基本的に受取証明付書留で送付する
● 代わりに入居した人は前の人の契約条項を全て引き継ぎ、基本的にその契約期間満了まで居住しなくてはならない
● 場合によっては入居者変更については家主の同意が必要になることがある

退去手続①

今回は佐藤さんが家を家主さんに返却する際の注意点について不動産業者の山田さんに尋ねます。
佐：そろそろ異動のタイミングなので、人の入替があり家を家主さんに返さなくてはなりませんが、この際の注意点を教えてください。
山：第一に春の場合、期間満了による退去ではなく、前回ご説明したような転勤による中途解約が多いかと思うので、その通知をすぐに行うことです。
佐：前回のお話では2か月前に予告とのことですので、実際には3月末の退去であっても予告期限までの賃料は支払わなくてはならない、ということですね。
山：おっしゃる通りです。これまでもお客さまから退去日までの賃料支払いで勘弁してほしいとの、ご依頼をいただいたことがありますが、成功した事例はほとんどないので通知期限までの賃料支払いが必要になる、とお考えください。
佐：了解いたしました。他に何か家を家主さんに返却際の注意点がありますか？
山：皆さまが入居される際にとりあえず家主側により専門業者による

清掃、及びカーテンのドライクリーニングが行われてから家が引き渡しされていると思います。
佐：そうですね、でも日本と比べて全然綺麗でなく、自分でもう一度清掃する人が多いと聞いていますが。
山：日本ですと3DKのマンションで清掃費用は7～9万円くらい(約S\$1000)かかります。こちらの3ベッド、約120平方メートル程では清掃費用はS\$500と日本の半分の費用です。このように安かろう悪かろう、といった状態ですので、家を家主さんに返すときもこの程度でよいと思います。
佐：そうすると自分で清掃してもよいということでしょうか？
山：いえいえ、一般的に契約書では(専門業者による清掃)と明記されていますので、ご自身の清掃では十分でなく、家を返す際に清掃業者の領収書の提示を求められます。
佐：カーテンのドライクリーニングはどうでしょうか？カーテンがないとちょっと困るのですが。
山：原則論からすると鍵を返すときに原状復帰が行われていないといかない、ということですので鍵の引渡前にカーテンのドライクリーニングが終了している必要があります。ただ、ご指摘のようにちょっと生活に支障がでますので、鍵の引渡時にカーテンをドライクリーニングに出す場合には家主の事前了解が必要となります。

今回のポイント

- 転勤が決まったらすぐに家主にディプロマティッククローズのレターを出す(詳細は前回までの連載をご参考)
- 家を家主さんに返却する場合、一般的には専門業者による清掃が必要
- 自分で清掃すると清掃漏れ等により鍵の返却が上手くいかなくなることもある
- カーテンのドライクリーニングを家の返却時に出す場合には家主の了解が必要

エージェントオススメの物件はココ！ (S\$4,000以下の賃料及び、短期契約の場合は、お客様にて仲介手数料をお願いしております。)

住居物件	面積(㎡)	部屋数	家賃(月)	小中学校	築年数	地域	MRT	ショッピング	備考
Katong Regency	560-1,959	1/2/3BED	\$2,500-\$6,800	CHANGI	2015	PAYA LEBAR	○	◎	バヤレバ駅(EastWest/Circle)、ショッピングモール直結、プール、ジム
Sky Habitat	710-1,798	1/2/3/4BED	\$2,788-\$6,500	-	2015	BISHAN	◎	◎	ビヤン駅(NorthSouth/Circle)、駅近、駅にショッピングモール隣接、プール、ジム、テニスコート
Lincoln Suites	474-1,841	S/1/2/3/4	\$2,500-\$7,300	CHANGI	2014	NOVENA	◎	◎	ノベナ駅(NorthSouth)、プール、ジム、Velocityショッピングモール近
Buckley Classique	1,399-1,959	3/4BED	\$6,800-\$8,300	-	2015	NOVENA	△	◎	ノベナ駅(NorthSouth)、ニュートン駅(NorthSouth/Downtown)、プール、ジム
Cairnhill Nine	592-1,528	1/2/3/4BED	\$4,100-\$8,700	CHANGI	2017	SOMERSET	○	◎	サマセット駅(NorthSouth)、プール、ジム、スーパー近
The Rise @ Oxley	200-900	S/1/2/3BED	\$2,200-\$4,800	-	2008	SOMERSET	◎	◎	サマセット駅(NorthSouth)、ショッピングモール多数近、プール、ジム
Suites at Orchard	548-2,100	1/2/3BED	\$3,650-\$6,500	CHANGI	2015	DHOBY GHAT	◎	◎	ドビーゴート駅(NorthWest/NorthEast/Circle)、駅近、ショッピングモール近、プール、ジム
Sophia Hills	200-1,023	S/1/2/3BED	\$1,600-\$7,000	CHANGI	2017	DHOBY GHAT	◎	◎	ドビーゴート駅(NorthWest/NorthEast/Circle)、駅近、ショッピングモール近、プール、ジム
Marina Bay Suites	1,572-2,700	3/4/5BED	\$6,200-\$16,000	CHANGI	2014	DOWNTOWN	◎	◎	ダウンタウン駅(Downtown)、多数駅近、プール、ジム
Robinson Suites	454-969	1/2BED	\$2,800-\$4,500	-	2016	DOWNTOWN	◎	◎	ダウンタウン駅(Downtown)、多数駅近、プール、ジム
Altex	527-1,658	1/2/3/4BED	\$3,500-\$17,500	-	2014	TANJONG PAGAR	◎	◎	タンジョンパガー駅(EastWest)、プール、ジム、テニスコート、100AMショッピングモール近
Skysuites @ Anson	355-700	S/1/2BED	\$2,600-\$4,500	-	2015	TANJONG PAGAR	◎	◎	タンジョンパガー駅(EastWest)、プール、ジム、テニスコート、日本飲食店近、スーパー
Alex Residences	474-950	1/2/3BED	\$2,400-\$5,800	-	2018	REDHILL	◎	△	レッドヒル駅(EastWest)、駅近、プール、ジム
Reflections at Keppel Bay	850-3,400	2/3/4BED	\$3,500-\$18,500	CLEMENTI	2013	HARBOUR FRONT	○	◎	テロクブランガ駅(Circle/ハーバーフロント駅隣)、プール、ジム、テニスコート
Hundred Trees	474-1,480	1/2/3/4BED	\$2,300-\$4,700	CLEMENTI	2013	CLEMENTI	○	◎	クレメンティ駅(EastWest)、プール、ジム、テニスコート

選んで安心 東京不動産
TOKIO PROPERTY SERVICES PTE LTD
シンガポール 設立1983年 住まいのことならなんでもお気軽にご相談ください
20 Kramat Lane #03-12 United House Tel: 6737-5187 Fax: 6738-3221
E-mail: tps@tokio.com.sg www.tokioproperty.com.sg

※日本人学校バス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。
日本人の営業、カスタマー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

3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.partisg.com
締め切り: 3月25日 当選発表: 4月1日

当選者の方には
PARTI編集部より
当選メールを
お送りいたします



1 天下一
\$30パウチャー 5名様

※パウチャー有効期限: 5月末
※マリナーズスクエア店、オーチャード店の両店舗で使用可
※\$50以上のお会計で使用可
※パウチャーは郵送もしくはPARTIオフィス(City Hall)にて受け取り
☞ お店の詳細は4ページへ



2 博多もつ鍋 悟喰
\$20パウチャー 3名様

※パウチャー有効期限: 5月末
※\$50以上のお会計で使用可
※パウチャーは郵送もしくはPARTIオフィス(City Hall)にて受け取り
☞ お店の詳細は表紙裏ページへ



3 書籍
『すべての涙を笑いに変える
黒いユニコーン伝説』 1名様

アメリカでいま大ブレイク中の女性コメディアン“ティファニー・ハディッシュ”の自伝『The Last Black Unicorn』をシンガポール在住の大島さやさんが翻訳。日本語版が、2月より日本・シンガポールで発売開始となりました。持ち前の「笑い」を武器に、37歳でショービジネス界のトップに登りつめた逗楽きのスター“ティファニー・ハディッシュ”のこれまでの壮絶な半生と、困難にあってもあきらめず前を向く姿が米国で笑いと感動を呼んでいます。本書を読んで、とにかく元気をもらってほしい、そう語っていた翻訳者大島さん。ティファニーらしい黄色の表紙に仕上がった日本語版本書を1名様にプレゼント。

※プレゼント受け渡しはPARTIオフィス(City Hall)にて、4月末まで



4 西野薬局
ゼリア新薬
ヘパリーゼW 1本
(\$5.35/100ml) 5名様

※プレゼント受け渡しは、明治屋のみ
※受け取り有効期限: 4月末
※当選者は、来店時に店頭でお名前をお伝えください
☞ お店の詳細は24ページへ



5 う屋四代目菊川
\$30パウチャー 3名様

※パウチャー有効期限: 5月末
※\$50以上のお会計で使用可 ※他のプロモーションとは併用できません
※パウチャーは郵送もしくはPARTIオフィス(City Hall)にて受け取り
☞ お店の詳細は6ページへ



6 SONA Skin Studio
●ケラチンラッシュリフト(通常\$120)
●ブラジリアンワックス(通常\$60) 各2名様

※有効期限: 5月末 ※当選者はご予約時に「当選した」旨、お伝えください
☞ お店の詳細は11ページへ

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

■ 英語家庭教師

私はTESOL修士号(メルボルン大学)を持つオーストラリア人の英語教師です。様々な年齢とレベルの方々に英語を教えた経験があります。英会話およびIELTS、TOEIC、TOEFL、英検、PTE、PSLE、O-Levels等のお手伝いをします。シンガポール全島のご自宅まで訪問、教材はこちらで用意します。授業料\$60/時間。チャンギ空港英語ツアーもあり!

Tel: 9084-7113 (ジェームス・レーイン)
Email: james@streetsandlanes.com

お知らせ

■ 無料・生コラーゲン体験会 ディアプリンセス
待望の平日開催、ご友人とご参加ください。生コラーゲンの自宅ケアで、肌質が基礎から変わることを体験していただけます。

日時: 3月22日(金) 10:30~
場所: Dear Princess Beauty Salon Tokyo
(Clarke Quay駅、Liang Court徒歩5分)
Tel: 8210-0945(日本語・SMS) / 8210-2195(Eng)

■ 麻布十番のプログラミング教室 「リトルハッカー」

クラークキーにオープン! 春休みホリデープログラム開催! ロボットプログラミング&ゲーム制作×ワークアウト 広々としたジムのスペースで頭と体を楽しく鍛えられる独自のプログラムを提供します。

日時: 小学1年生~3年生
3月27日(水)~29日(金) 9:00~12:00
小学4年生~中学生
4月3日(水)~5日(金) 9:00~12:00

参加費: \$300
※お友達と一緒に申し込むと15%割引(他割引とは併用不可)
※スナック付き ※ロボット教材費: 別途実費
場所: 43C Hong Kong St
(Clarke Quay駅徒歩3分)
体験レッスンお申し込みはWEBより
Tel: 9487-4740
URL: www.littlehackers.jp/schools/singapore

■ 女性のためのストレッチクラス
小さなお子さま連れも可能なストレッチクラスです。体幹を意識してキレイな姿勢を。体を伸ばして心もリフレッシュ。

日時: 毎週木曜 10:30~11:30
場所: Orchard Central 10F
10 Square内スタジオ
参加費: \$15/回
Tel: 9061-9914 (中尾佳子)
URL: yoshhyisan.wix.com/444u

■ ぶるち〜の Baby&Kids開催

日本人会2階ボールルーム3にて、手遊び歌など親子で楽しめるイベントを開催しています。予約不要ですので、お気軽にお越しください。詳細はWEBより。

〈Baby〉(0歳の赤ちゃんとママ)
日時: 3月7日(木) 10:30~11:50
会費: \$8
〈Kids〉(1歳からのお子さんとママ)
日時: 4月25日(木) 10:30~11:30
会費: \$6
URL: www.plucinosingapore.blogspot.com

■ 英語での聖書勉強会

シンガポール在住日本人向けに第1・3金曜の夜、英語での聖書の勉強を開いています。どなたでも、いつからでもご参加いただけますので、お気軽にご参加ください(参加費無料)。

日時: 3月1日(金)、15日(金) 20:00~21:30
場所: Covenant Community Methodist Church (King Albert Park駅徒歩3分)
Tel: 9711-6580 (YUKA)
URL: www.ccmc.org.sg/japanoutreach

■ STPI Creative Workshop & Galleryより 新しい展示のご案内

シンガポール50ドル札の絵柄にもその作品が採用されている先駆的画家ジョン・スー・ピンのプライベートコレクション展。普段は目にすることのできない作品ばかり。貴重な機会となりますので、ぜひお越しください。

展示名: Soo Pieng: Master of Composition
期間: 現在開催中~3月9日まで
月~金10:00~19:00、
土9:00~18:00、日曜、祝日休館
場所: 41 Robertson Quay(入口2F)
※無料日本語ガイド
3月2日(土) 10:30~、3月5日(火) 11:30~
URL: www.stpi.com.sg

■ 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: 4月6日、5月4日、6月1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

■ ミュージアム情報

◎ プラナカン博物館 (39 Armenian St)

世界文化遺産に登録されたベナンやマラッカと同じく、かつてここシンガポールでも華麗かつ伝統的なプラナカン文化が花開きました。美しいビーズ刺繍や色鮮やかな食器類は必見です。特別展開催中「写真展: プラナカンの記録」(3月24日まで)。

《重要なお知らせ》
2008年の開館以来国内外多くのお客様に愛されてきたプラナカン博物館ですが、改修工事のため4月1日から2021年半ばまで閉館となります。初めての方も、再訪の方もぜひ3月31日までにお越しください。

日本語ガイド(常設展):
月~金曜10:30~、第3土曜13:00~
※日本語ガイド最終日: 3月29日(金)
URL: <http://peranakanmuseum.org.sg>

◎ 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。新しい常設展示「先祖と儀式ギャラリー」「イスラミックアートギャラリー」の他に、今年、近代シンガポール創設の父と言われる「ラッフルズの上陸200周年」の年。それを記念して、特別展「Raffles in Southeast Asia(ラッフルズと東南アジア)」が2月よりオープンしました。ぜひ、ご来館ください。

日本語ガイド
(常設展): 月~金曜10:30~、第2土曜13:30~
(特別展): 毎週月、水、金&第3、4土曜13:00~
(4月19日(祝日)を除く)
URL: <http://acm.org.sg>

◎ シンガポール国立博物館 (93 Stamford Rd)

「ヒストリーギャラリー」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。

日本語ガイド:
月~金曜10:30~、第1土曜13:30~
特別展「In an Instant: Polaroid at the Intersection of Art and Technology」開催中。日本語ガイドはありません。(3月31日まで)

アートツアーがスタート! 博物館の屋外にある現代アート作品や今話題の日本のウルトラテクノロジスト集団チームラボの作品「Story of the Forest」も必見です。
開始日: 3月4日(月)より
開催日: 月曜、火曜、木曜の週3回 13:00~
所要1時間
URL: <http://nationalmuseum.sg>

求人

■ シンガポール日本語補習授業校

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)
土曜日に勤務できる方(年間40日程度)
詳細とお申込みはWEBより
Tel: 6777-5560
URL: www.jss.edu.sg