

partie.

ライフスタイル情報誌 ハルテマ

特集2 クリニックガイド

特集 美肌も健康も、すべては「血」から 血流美人になろう



partie. April 19 vol.304 2019年4月発行 \$50 発行/Parti Pie Ltd 331 North Bridge Rd #03-03 Odeon Towers Singapore 188720 TEL: (65) 6474-8003 FAX: (65) 6284-9890

ドミニクさんと田中さんが紹介する 「東京海上シンガポール生保」の確定年金保険



ケーススタディ 確定年金保険

鈴木さんの場合

契約者 : 鈴木さん(男性40歳) ノン smoker
 保険料払込期間 : 5年間(年払い)
 受取年齢 : 60歳から
 受取期間 : 10年
 年払保険料 : S\$12,038

※受取年齢、受取期間、払込期間、払込方法は選択可能です



⁽¹⁾ S\$22,150とS\$74,162はNon-Guaranteedの契約者配当金です。契約者配当金は有配当商品の契約者配当ファンドの年間予定利率4.75%と3.25%に基づいていますが、これらの契約者配当金は保証されていないため、実際の金額は将来の契約者配当ファンドの実績により異なる場合があります。S\$22,150とS\$74,162は契約者配当ファンド予定利率4.75%と3.25%の場合、それぞれの受け取り総額の参考額です。

※上記は「Paid Out benefit mode」による参考例です。実際の手続きでは、ご予算と目的に応じたご提案をさせていただきます。日本人の場合、日本で海外転出届を提出しており、ビザの有効期間が6か月超えることが必要です。

TOKIO MARINE INSURANCE GROUP
 (Company Reg. No.194800055D)

Tokio Marine Life Insurance Singapore Ltd.
 20 McCallum St #07-01 Tokio Marine Centre Singapore 069046
www.tokiomarine.com
 Japan Desk (日本語でお問い合わせ可能) ☎ 6325-0717
 Email: japan.custsvc@tokiomarine-life.sg

「そもそも日本人がシンガポールで生命保険に加入できるの?」というギモンの声も聞こえてきそうですが、答えはもちろんイエス! ただし「シンガポールに居住している人」しか入れません。日本に途中で帰国する場合は、帰国後もシンガポールの口座から保険料の引去りを継続することができます。

「東京海上シンガポール生保」は、当地で唯一の日系生命保険会社。シンガポールの生命保険は、保障に加えて貯蓄効果の高いプランが多いのも魅力。例えば、リタイア後の生活資金の為に計画的な積み立てができる確定年金保険はお勧めです。返戻率の高いシンガポールでは、積立金の据え置き期間を長く確保すれば、貯蓄性がより高くなります。興味のある方は、ドミニクさんと田中さんにお問い合わせを。

東京海上シンガポール生保の強み

- 1 日本人向け電話番号・日本語スピーカーによるきめ細かな対応
- 2 ご希望の積み立て金額・期間に応じてカスタマイズしたご提案
- 3 1948年の創業以来、長年にわたる信頼と実績
- 4 シンガポールドル建ての生命保険は資産の通貨分散が可能

確定年金保険 (TM Retirement Secure) の特徴

- 1 早めに積み立てを開始することで、満期返戻金の利回りも高くなる
- 2 決められた年齢から、年金を毎年受け取ることができる
- 3 年金は一定期間、確実に受け取れる
- 4 決められた受取期間が経過したら、契約の満期にともない、満期返戻金が受け取れる
- 5 保険期間中万が一の場合、死亡保険金を受け取れる

もしも帰国が決まったら?

必ず住所変更の手続きをお願いいたします。契約者配当金などの重要な情報はご指定の住所に毎年送付させていただきます。

日本に帰国した場合の受け取りの手続きは?

通常は、シンガポールドル建ての小切手による受け取りになります。日本に帰国した場合には、受け取りの際にご指定いただいた任意の銀行口座へお振込いたします。
 ※海外送金手数料が発生する場合はお客様負担となります

生命保険は原則対面でお客様のニーズを確認し、商品のご案内を行っております。記載されている保険商品は東京海上シンガポール生保が引受を行い、東京海上シンガポール生保が認可する代理店等を通じて購入頂けます。商品の購入に際して、ファイナンシャル・アドバイザーから商品に関する情報及びアドバイスを求めるようにしてください。生命保険を契約する際は長期的な視点でご判断ください。早期解約時の返戻金は、払込保険料を下回る場合があります。現在ご加入している保険契約(以下、現契約)を解約し、新たな保険契約(以下、新契約)に切り替える場合、新契約と現契約が同じ保障内容でも新契約の保険料が現契約より高くなる、もしくは新契約と現契約の保険料が同額でも新契約の保障内容が現契約より劣る可能性があります。シンガポール国内における保険契約は、Singapore Deposit Insurance Corporation (以下、SDIC) のPolicy Owners' Protection Schemeによって保障され、お客様ご自身で特約手続き等には必要ありません。本スキームの保障内容や条件等、詳細につきましては、弊社にご連絡頂くか、Life Insurance AssociationもしくはSDICのホームページ(www.lia.org.sg or www.sdic.org.sg)をご確認ください。本広告に記載された情報はあくまで一般的な内容であり、2019年4月1日時点のものです。

08 特集

美肌も健康も、すべては「血」から 血流美人になろう

16 特集2

クリニックガイド

05 Editor's Eye

07 Butcher Recipe

23 MAGAZINE ANTENNA Beauty

28 MAGAZINE ANTENNA Lesson

30 佐藤さんの住宅探し

31 心ひも解くヒント

32 4月のプレゼント

33 Jalan Jalan 掲示板



【COVER STORY】

「セルフィーリングピラティス」の創立者HITOMI先生、そして講師のMINAKO先生は、お二人とも日々のエクササイズのおかげで、しなやかボディの血流美人。今年、オーチャードに誕生した新コンセプトスタジオでは、「ピラティス」「よもぎ蒸し」「鍼治療」が絶妙コラボ。余分な力を抜き、めぐりの良いカラダにリセットできる憩いの空間です。

☞ 詳細は10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。

パル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



THREES

beauty salon

おかげさまで「THREES」は、6月で1周年を迎えます!
この春、日本人スタイリストがさらに2名増え、総勢7名に。
シンガポールの気候や水質による髪のダメージ対策に、
シャンプーの際は必ず「炭酸泉」を無料でご提供。
すべてのお客さまの頭皮・髪質の改善に応えます。

作り込み過ぎないヘルシースタイル×ミルクティーカラー

全体的にレイヤーを入れ、まとまりが良く、華やかな印象。コテやワックスを使ってスタイリングを遊べるから、ONでもOFFでも“女子モテ”スタイルに。透明感のある仕上がりで爆発の人気「イルミナカラー」を使用し、今春注目の「ミルクティーベージュ」で艶と柔らかさをプラス。

今なら30%OFF (カット (\$56) + イルミナカラー (\$91))



「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

新規・再来店
すべてのお客さま対象

1周年 COWNT DOWN プロモーション 30% OFF

人気のSET MENU Special Promotion

- ① カット+透明感カラー+うる艶トリートメント \$161 (通常\$230)
 - ② カット+イルミナカラー \$147 (通常\$210)
 - ③ カット+頭皮改善TOKIOヘッドスパ \$182 (通常\$260)
 - ④ メンズカット+デトックススパ \$108.50 (通常\$155)
- ※予約時に「パルティを見た」と①~④の番号をお伝えください

全アラカルトメニュー 平日 30% OFF 土日祝 20% OFF

※上記全て新規・既存共に可、4月末まで ※下記クーポンをご持参ください

外国人風スタイル 無造作セクシーミディ
カラーは、日本人の肌色にマッチする「グレーージュ」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がUP! トレンドたっぷりの大人可愛いスタイルは目を引くこと間違いナシ。スタッフおすすめスタイルです。
今なら30%OFF (カット (\$56) + 3Dカラー (\$189))

アラカルトメニュー 30% OFF

- カット 女性 \$56 (通常\$80)
- 男性 \$52.50 (通常\$75)
- デジタルパーマ \$126 (通常\$180)
- FIBREPLEX Bleach \$126 (通常\$180)
- 透明感カラー \$63 (通常\$90)
- イルミナカラー +\$28 (通常+\$40)
- 東京style縮毛矯正 \$161 (通常\$230)
- Soda Spa \$70 (通常\$100)
- トリートメント \$42 (通常\$60)
- TOKIO INKARAMI \$112 (通常\$160)

※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

NEW  Tomoko	NEW  Ikko	 Chie	 Shota	 Ken	 Aya	 Ryo
トレンドのグラデーションカラーやバレイヤーが得意。女性ならではの細かい提案で、お客さまの「なりたい自分」を実現。	再現性重視のカットや、白髪が出始めた世代へのカラーなど、お悩みを解決しながら提案。セットやパーマもご相談ください。	骨格に合わせてのポップショートスタイルが得意。「パーソナルカラー」の資格を生かして肌、目、唇の色を見てカラーをご提案します。	湿気や水質、髪質などを考慮してご自宅でもサロンの仕上がりを、普段のヘアケアやイメージチェンジなど何でも気軽に話してください。	カウンセリングを重視し、お客様の悩みや好みに合わせた提案を大切にしています。3Dカラーで立体感のあるスタイルが得意です。	女性目線での細かいスタイリングを得意とします。シンガポールの湿気には当店自慢の「TOKIOトリートメント・ストレート」がオススメ!	島内イチ丁寧な接客を心掛けています。お手入れをラクにしたい方、旬なカラーに挑戦したい方、頭皮ケアが気になる方……ご相談を。
threes_tomoko	threes_ikko	threes_chie	threes_shota	threes_ken	threes_aya	threes_ryo

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

駅直結! 広い店内で
ペピーカーもラクラク

全アラカルトメニュー
平日 30% OFF
土日祝 20% OFF
クーポン

※お一人様1回のみ使用
※\$35以下のメニューは対象外 ※4月末まで
※クーポンを切り取ってご持参ください
お持ちでない場合は割引できません



Beauty Salon

Facia Ginza

フェイス銀座



1. マシンで導入する美容成分「グロスファクター」は細胞を再生するタンパク質の一種。新陳代謝が促され、肌の土台から改善。2. ドクター開発・日本製「WOVE style」の先進マシン「エレクトロポレーション」は、イオン導入の20~60倍の浸透力。同シリーズのコスメは自宅ケア用も販売。3. 「美肌プラスコース」は癒し効果抜群のハンドマッサージも楽しめる。4. 和風の落ち着いたセラピールーム。

セラピストの
Michiさん

PROMOTION

- 美肌プラスコース 1 for 1 \$208 (通常 \$416/2回)
ダブルクレンジング ▶ 超音波で古い角質除去 ▶
エレクトロポレーション(グロスファクター/ビタミンC/毛穴洗浄の3種から選択) ▶
フェイスマッサージ ▶ マスク
※1回の料金が2回受けられます。お一人で2回お受けください。 ※オーチャード店のみ
- プレミアムコース \$188 (通常 \$248)
小顔矯正①+②美白ケア or ②弾力保湿ケア or ③毛穴洗浄ケア
※①~③のうち1つお選びください。 ※クラークキー店・オーチャード店共通
※上記全て4月末まで。新規のみ、「パルティを見た」とひとこと ※価格は全て税抜き

小顔も
美肌も
手に入る!

- オーチャード店
402 Orchard Rd #04-20 Delfi Orchard ☎ 8588-2563
LINE: @kvv2971u 10:30~21:00 (土日は19:00まで)
祝休 www.facia.com.sg FB: Facia Ginza SG
- クラークキー店
6 Eu Tong Sen St #09-20 The Central SOHO 1
☎ 8749-2563 (日本語SMS可) LINE: @gfb6688i
※営業時間はオーチャード店と同じ



「小顔矯正」最高峰の実力サロン、2号店誕生
ドクター開発の先進マシンで美肌の底上げも!

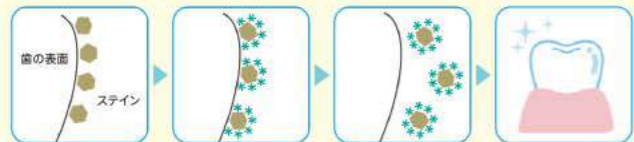
銀座で一流サロンの称号を得て、昨年シンガポール上陸以来、当地でも飛ぶ鳥を落とす勢いの「フェイス」。人気女性誌「Harper's BAZAAR」でも「SPA AWARDS 2019」を受賞。整体理論と美容理論に基づき、顔の歪みを的確に補正して小顔に導く技が絶賛されています。この春、早くも2号店がオーチャードに誕生。「ツボ押し名人」の日本人セラピスト Michiさんを中心に、銀座本店と変わらぬ上質なサービスを提供します。またこちら、小顔のみならず美肌磨きもハイレベル。日本人医師が開発したマシンを使い、注目の細胞再生因子「グロスファクター」などを肌深部に導入。ふるんと潤う艶肌に。

オーチャードに
新店 OPEN

どうやって歯が白くなる?

安全・安心・痛みナシ

安全性の高いLEDライトと酸化チタン配合の溶液を使用。歯の表面の汚れ(ステイン)に酸化チタンが吸着、そこに青色LEDを照射すると光触媒反応が起きて汚れが浮き上がり美しい白い歯へ。汚れの分解の他、抗菌・殺菌、消臭、コーティング効果も。



最初の月は週1回〜、その後は1~2週間に1回程度で歯本来の色をキープ!

白さに
コミット!!

PROMOTION

- 歯のホワイトニング.....\$35 (通常 \$69.90)
 - 小顔矯正イオンレメディフェイシャル.....\$75 (通常 \$150/90分)
- ※初回のみ、4月末まで、「パルティを見た」とひとこと

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



Beauty Salon

Queen's Market

クイーンズマーケット

NEW!
スッキリ小顔×白い歯=イイ女♡
日本で話題「歯の美白」3月から初上陸

元祖小顔ケア「クイーンズマーケット」から、歯のホワイトニングメニューが新登場。日本製LEDと食品や歯磨き粉等に含まれる酸化チタン配合の溶液を用いる、光触媒反応を歯の美白に応用した次世代システムです。痛みもしみることなく安全で安心、しかも価格がお手頃だから日本で爆発の人気だということも納得。一方、年齢とともにたるんだ肌には、オールハンドで表情筋に強力アプローチする「小顔矯正イオンレメディ」で喝! リンパ液と血液の流れを促して老廃物を排出、究極のスッキリ小顔へ。引き締まった口元×白い歯で無敵の笑顔を手に入れましょう。



日本人セラピストの高い
技術力でむくみを解消、
造顔マッサージ「小顔矯正
イオンレメディ」。

RuleR

Japanese Style Hair Salon



MAKEOVER

“変わった”を必ず実感できる技術力



STYLIST Teppei

トレンドとディリーの
絶妙なバランス感覚
ロンドンのヴィダルサ
スーン、東京原宿の人気
サロンで経験を積み、圧
倒的技術力でベーシック
から流行まで、満足度の
高いスタイルをご提案。



STYLIST×COLORIST

COLORIST Toya

ダメージレス・長持ち・
個性を生かすカラー
カラーのスペシャリス
トとして、10年以上の
キャリアを持ち、トップ
クラスの技術を提供。ス
タイリストと分業体制
を確立し、より深いカウ
ンセリングが可能に。



ruler.singapore
tepei.j
toyasangapore

PROMOTION

- 全メニュー20%OFF
カット.....女性\$80 (通常\$100) 男性\$72 (通常\$90)
カット+カラー.....\$168 (通常\$210)
カット+カラー+トリートメント.....\$208 (通常\$260)
立体感カラー.....+\$50~
カット+パーマ+トリートメント.....\$232 (通常\$290)
カット+デジタルパーマ+トリートメント.....\$264 (通常\$330)
カット+ケラチントリートメント.....\$296 (通常\$370)
TOKIOインカラミトリートメント.....\$128 (通常\$160)
- Teppei/Toyaどちらか指名で通常価格から30%OFF

※全メニューGST込み、ロング料金ナシ ※予約時に「パルティを見た」とひとこと
※新規、もしくは1年以上ご来店のない方対象 ※4月末まで

76 South Bridge Rd (Clarke Quay 駅E出口5分、Raffles Place 駅G出口8分)
☎ 9787-4118 (日本語・SMS可) ※電話、SMSは日本語可
10:00~20:00 LO 土日祝19:00 LO 無休
LINE: @ffn9271o FB: RuleR Singapore ※Free Wi-Fiあり
※プライベートルーム希望の方は予約時にお伝えください ※他メニュー多数あり



Editor's Eye



Bugis店限定、チャーシューが柔らかな「汁なしチャーシュー麺」(\$6.50)。

Chinese Restaurant JING HUA 京華小吃

新メニュー登場

点心の美味しいお店と言えばココ!
シンガポール発祥、創業30年の名店

安くて美味しい点心で有名な老舗「チンホア」。常に観光客やビジネスマン、現地の方で賑わう当店で、新メニューが登場。実力店の本領を発揮し、趣向を凝らした一品料理たちはどれも激ウマ! まずは、黄酒に付けたさっぱりヘルシーな「酔い鶏」を前菜に。続いて「ローズマリー風味のチーズ入り焼き餃子」。肉汁じゅわっと、チーズがふわっと、美味しさが口いっぱいに広がります。お子さまには、大エビがプリプリな「エビの中華風フリッター」でハズレなし。そして、京華チャーハンやチャーシュー麺でれば、完璧コースのできあがり。今まで以上に満足度の高い、「新生チンホア」に乞うご期待!



お子さまに大人気の「エビの中華風フリッター」(\$8/4個)。



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

1. チャイナタウン本店限定「京華チャーハン」(\$8)。2. 新メニューと定番メニュー、両方オーダーして食べ比べを楽しんで。3. チャイナタウン本店では、店内外から点心を作っているプロたちの早技が見学できる。



シュワシュワで
かんば〜い!



Japanese Restaurant IKEZAKI SEINIKUTEN

池崎精肉店

ベストバリューな女子会コースが大人気
極上肉に心もとろける、おしゃれ焼肉ディナー

特選和食よりどりみどりの「築地 Fish Market Restaurant」。その一角にある「池崎精肉店」は厳選牛で客人を魅了します。予約のラブコール殺到中の「焼肉女子会ディナー」は、日本人シェフが手掛ける繊細な味の前菜から特上焼肉まで存分に楽しめます。また、オーチャードの夜景を見渡す景色もご馳走です。

181 Orchard Rd #12-02 Orchard Central (Somerset 駅直結、11階までエレベーター、その後エスカレーターに乗り換え、築地 Fish Market Restaurant 内)
☎ 6634-2803
12:00~15:00 (14:30LO)
18:00~22:30 (22:00LO)



PROMOTION
焼肉女子会ディナー \$58nett
前菜、肉鮓、刺身、ユッケ、焼肉(上カルビ、上ロース、タン等)、お食事、デザート等
※+\$12nettでウーロンハイ、緑茶ハイ、ソフトドリンク 2時間飲み放題
※+\$28nettでスパークリングワイン、赤白ワイン、ソフトドリンク 2時間飲み放題
※男性はさらに+\$12でご利用可
※2名~。当日 17:00までに「パーティを見た」で要予約 ※4月末まで

ササッとカンタン お肉 LOVE レシピ

Butcher Recipe

K&J BUTCHERY

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

● ソゴギムグッ(牛肉と大根の汁)

簡単なのに栄養満点!
免疫力を高める家庭のスープ

- 材 料 (2~3人分)
- | | | | |
|----------|-------|------------|---------|
| 牛バラ スープ用 | 300g | 大根 | 1/2本 |
| 長ネギ | 1/2本 | ニンニクのすりおろし | 大さじ 1/2 |
| 醤油 | 大さじ 2 | ゴマ油 | 大さじ 1 |
| 塩 | 大さじ 1 | | |

- つくり方
1. 牛肉を水に浸けて血抜きをする。
 2. 大根をさいの目切りにする。
 3. 鍋にゴマ油をひいて牛肉を少し炒め、大根を加えてさらに2分程中火で炒める。
 4. 水 500~600ml、ニンニクのすりおろし、醤油を加えて煮る。
 5. 切った長ネギを加えて煮た後、塩で味を調えたら完成。
- ※牛肉をおいしく料理するコツは、しっかり血抜きをすること。1~2回水を変えながら、たっぷりの水に1時間程浸けるだけ。肉が白っぽくなくても、浸透圧の関係でうま味は逃げません。



お肉情報 ● 牛バラ \$5.50/100g ※仕入れ状況によって値段が変わることがあります。 注文方法: ☎ 6763-0230 (英語) または LINE: kandjbutchery まで

Japanese Restaurant

FUKUDA Yakitori Dining

ふく田

女子も通いたいワンランク上の焼き鳥店
ワイン片手に、朝引き新鮮地鶏の一串を

カウンター6席と1テーブルだけの隠れ家的焼き鳥ダイニング「ふく田」。しっとり、でも華やかに焼き鳥コースが楽しめるから女性にもオススメ。アツアツ焼き鳥が一本ずつサーブされる「おまかせディナーコース」は、日本人シェフ Nobuさんが前菜から全て丁寧に作り上げます。とくにメのミニ親子丼はフワフワ卵に出汁の旨味が効いた絶品!

150 Orchard Rd #01-39 Orchard Plaza
☎ 9119-3760 (電話、SMS、WhatsApp日本語可)
月~土 18:30~と 20:30~の二部制(おまかせコースのみ、要予約)
火~金 12:00~14:30(親子丼など丼ものランチのみ) 日休
FB: Fukuda Yakitori Dining Singapore



1. 備長炭で薫り高く焼き上げた焼き鳥でカンパイ(写真のカクテルはイメージです)。2. コース料理は一品ずつサーブされるから、焼き立ての串を堪能できる。

PROMOTION
おまかせディナーコース \$68 (通常 \$89)
前菜5種、串10種、ミニ丼ぶり
女性は+\$24でプロセッコ飲み放題付きに
※2名~ ※4月末まで



シェフの
Nobuさん

女性が抱える、一番多い血液のトラブル 貧血

症状例

疲れやすい

頭痛

顔色が悪い

イライラ

立ちくらみ

動悸・息切れ

むくみ



実は、女性の過半数が貧血と言われています。自覚症状がないまま、健康診断で初めて気づく人も多くいます。長期にわたって放っておくと、心臓に負担がかかるなど、体のダメージが蓄積されて、重症な病気につながることも。早めの処置が大切です。

最も多い貧血は鉄分不足による「鉄欠乏性貧血」

貧血とは、血液中の赤血球の成分ヘモグロビンが少なくなった状態。ヘモグロビンの材料となる鉄分が不足して起こるのが「鉄欠乏性貧血」。女性の貧血の約7割がこれ。全身に酸素を運ぶヘモグロビンが不足し、酸素不足に。すると、さまざまな症状が現れます。

間違えないで！立ちくらみで
倒れそうになるのは

脳貧血

「鉄欠乏性貧血」と混同する症状として、「脳貧血」があります。通勤途中や朝礼の最中にめまいがして倒れそうになる……これは正式には「起立性低血圧」。自律神経の乱れや、低血圧が原因です。血圧の調整がうまくいかず、脳への血液が一時的に減ることで起きます。「脳貧血」が起きたら、足を高くして横になって休みましょう。

なぜ起こるの？

妊婦さんの貧血

妊娠すると、おなかの赤ちゃんに栄養を届けるために母体の血液量は増加。けれど、赤血球はそれほど増えず、赤血球濃度が薄くなることで貧血に。さらに母体を持つ鉄は赤ちゃんに優先的に運ばれるので、妊婦さん自身が「鉄欠乏性貧血」になりやすく、とくに妊娠中期から後期に起こりやすく、日本人妊婦さんの3~4割が貧血と言われています。食事やサプリで積極的に鉄分を摂取してください。

原因と対策

女性は毎月の生理で約17mgの鉄を失うと言われていて、経血量が通常よりも多い場合には治療が必要な場合もあるので、早めに産婦人科へ。また、過度なダイエットや食生活の偏りも鉄不足を招き、貧血になりやすくなります。妊娠・出産・授乳期にも鉄を大量に消費するので注意が必要です。

●生理の経血が多い

ホルモンバランスの乱れ、
子宮筋腫や子宮内膜症
などが原因

産婦人科を受診して、
治療および薬を処方してもらいましょう

- ホルモンバランスの乱れには生理をコントロールするピルが効果的
- 子宮筋腫や子宮内膜症は症状の程度により治療が異なり、必要に応じて手術を行います

●食生活の偏りによる鉄不足

過度なダイエット、
カップラーメンや
ファーストフードで
食事を済ます

鉄分を多く含む食事を心掛け、
サプリを上手に取り入れましょう

- 鉄を多く含む食品
昆布、煮干し、海苔、レバー、貝類、ゴマ、大豆、パセリ、魚の血合い、ウナギ、ブルー、緑黄色野菜
- サプリ 鉄、葉酸、ビタミンC

貧血だと女子力もダウン

顔色が悪く、疲れて見える
ヘモグロビンは、酸素と結合して赤色になるので、貧血になると赤みが少なくなって、不健康な顔色に。

肌が荒れ、髪の毛がパサパサ
体のコラーゲン生成には鉄が必要。貧血で鉄不足になると、コラーゲン生成に悪影響が出て、肌荒れや髪の毛のパサつきにつながる。



女性の体調のお悩み相談は 日本メディカルケア

在星8年、シンガポールで豊富な経験を持つ産婦人科医の鍋島先生が女性の健康をサポート。婦人科検診はもちろん、健康診断も受け付けています。グレンイーグルス総合病院内にあるため、高度な医療設備へのアクセスも良好です。

クリニックの詳細情報は17ページへ



監修: 産婦人科医 鍋島先生

日本メディカルケア院長 鍋島 寛志 先生

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。乳がんや子宮筋腫、更年期障害など、女性の健康にまつわるどんな相談も親身に対応。

特集 美肌も健康も、すべては「血」から 血流美人になろう

血流美人になるために、 まずは「血」のことを知ろう

女性はとくにどんなトラブルが多い？
気を付けるべきことは？

人は血管とともに老いるってご存知？エイジングが進むと血管も老化するんです。血管の健康を維持し、サラサラな血液を保ってこそ、「血流美人」に近づくというもの。また、女性は貧血にも注意したいところ。血液検査は全身の健康のパロメーターにもなるので、一年に一度必ず健康診断でチェックしましょう。

女性は更年期以降とくに注意したい 動脈硬化

血管の内側にコレステロールなどが付着して血管が狭く硬くなり、血液の流れが悪くなった状態を「動脈硬化」と呼びます。この状態を放置していることで、さらに血管が詰まったり、破裂すると心筋梗塞や脳梗塞、脳出血といった深刻な病気の原因にもつながります。

女性ホルモン「エストロゲン」は、血管をしなやかに保ち、動脈硬化を予防する働きがあります。しかし女性の体は40歳を過ぎたころから、卵巣機能が徐々に衰え、ホルモンバランスが乱れがちに。さらに更年期を過ぎると女性ホルモンの保護がなくなり、動脈硬化、脂質異常症、高血圧、糖尿病など生活習慣病のリスクが高まっていきます。

動脈硬化の危険因子に
気を付けて！

脂質異常症

閉経後の女性の血液中では、LDL(悪玉)コレステロール、中性脂肪などが増加。逆に、HDL(善玉)コレステロールが減少。この変化は動脈硬化を促進し、心臓や血管に悪影響を与えます。

高血圧

エストロゲンの減少に伴い、血圧をコントロールしている自律神経の働きが乱れることで、更年期の女性は高血圧になりやすい状況に。高い圧力で血管壁に負荷がかかり続けたり、血管内皮細胞が傷つくことで、血管壁が厚く硬く変化したり、血管の働きが悪くなります。

予防のために生活習慣を整えよう

- 動物性脂肪を減らし、野菜や魚を増やす
- 肥満を解消
- 適度なエクササイズ



血液サラサラ食材を食卓に取り入れよう

ナットウキナーゼ

納豆のネバネバ。血栓そのものを溶かす効果がある酵素を含む。

クエン酸

梅干しやお酢に含まれ、血小板が必要以上に集まるのを防ぐ。

DHAとEPA

とくに青魚(イワシ、サバ、サンマなど)に多く含まれるDHAは血管の弾力性を高め、赤血球の柔軟性を向上。EPAは血栓を作りにくくして、血流をよくする効果あり。

ポリフェノール

赤ワイン、ブドウ、緑茶、ココアなどに含まれ、コレステロールの酸化を防ぐ。タマネギに含まれるケルセチンというポリフェノールは、脂質類の吸収を妨げ、体外へ排出。

ビタミンEとC

抗酸化作用が強く動脈硬化の予防となる。ビタミンEはカボチャ、アスパラガス、サケ、サバ、ナッツ類などに。ビタミンCは果物類のほか、サツマイモやピーマンに多く含まれる。

アルギン酸

昆布やワカメのぬめりの正体である食物繊維。コレステロールの吸収を妨げ、体外へ排出。



**〈背中から腕かけて血流UP〉
肩が広がり背骨が伸びる**

正しい肩甲骨の位置は下がっているだけでなく左右に広がった状態。多くの方が自分の肩を本来の場所より後ろに持ってこようとやりすぎ傾向に。このエクササイズでは肩を本来の場所に戻し、背骨をしなやかなカーブに戻す。

**〈全身へ血流が循環〉
全身が伸びる**

ベッドのスプリングに抵抗するように全身を伸ばす。あえて軽めの負荷で関節の正しい動きに戻るよう促し、コアマッスルだけが働くようにする。プルプルと深層の筋肉が働くのを実感。



血流も良くなる！女性のカラダに効くエクササイズ



**〈骨盤周り足への血流UP〉
坐骨と腰が伸びる**

股関節が正しく回転することをガイドされ、関節の深いところが伸びる。普段伸びることのない骨盤周りやお尻の深いところが伸び、脚への血流が良くなるだけでなく、自然とヒップアップも。

**〈頭・首・肩への血流UP〉
肩が下がり頭スッキリ**

背面を支える僧帽筋が正しく広がるために、背中を広くした状態で運動。収縮運動による硬さを作らずに広げることで肩が本来の位置に下がり、背骨が自然と起立。つむじから伸びて動くことで首も本来の長さに。バストアップ効果も。



大きな窓から光溢れるグリーンが望め、リラックスできるスタジオ。

あなたの中心(コア)が見つかる **3つのメソッド**

不要な関節の硬さを取り、滑らかにする

アウターを休ませ、インナーマッスルだけを働かせる

解剖学的観点から正しい体の使い方をマスターする

講師の手で「触って直す」テクニックにより、体が正しい位置を覚え、自然と全身のバランスがよくなっていきます

編集A体験エピソード

「なんて心地よいピラティスなんだろう」
体験した編集A、マシンに横になり股関節を動かす運動をしながら、レッスン中にちょっとウトウト(実話)。

「眠くなるような催眠状態のほうが、体のクセを手放しやすく、正しい動きを体に入れやすいんです」とHITOMI先生。

先生の「手」によるハンズオン(ガイド)とハンズリリース(硬さを取るテクニック)のおかげで、自然と正しい動きができていくことに感動！ HITOMI

先生のカリスマ性を感じずにはいられない高い指導力を実感しました。関節を正しく動かすことで、体の内部をマッサージしているような状態になり、体が温かくなって血流がめぐり出す不思議な感覚に。正しい動きは5回すれば十分ということで、体のキツさを感じさせない、ひたすら心地よい新感覚ピラティス。レッスン後、首がスーッと伸びて、ひどい肩コリがびっくりするほどラクになりました。「安眠できますよ」という言葉通り、その晩は9時から爆睡した編集Aでした。

**「体と心にやさしいピラティス」
新コンセプトスタジオで、力を抜き、めぐりの良いカラダに**



MINAKO先生



HITOMI先生

HITOMI先生から学び、自身の体の不調が良くなった経験から、養成コースを受講。育児をしながら勉強を続け、持ち前の明るいパーソナリティも手伝って、人気講師として活躍するまでに、「自分で自分を整えていく、セルフイーリングピラティスのメソッドは、自分にとって一番のギフトだと思います」

「セルフイーリングピラティス」創業者。10年間バレエ指導に携わり、2007年よりピラティスを学ぶ。2010年、東京中野にピラティススタジオを開業。「鍛えるのではなく、戻す」というコンセプトで、独自のメソッドを確立。自らの手での確かな矯正を行いながら、正しい動きを伝える指導力はまさに神技！

Pirates Studio

Selfeeling Pilates

**「硬さ」を取る → 自分本来の心と体に還る
無理なく体に寄り添うピラティスメソッド**

日本、そしてシンガポールを中心に、感性の高い女性たちの間で人気が高まっている「セルフイーリングピラティス」。ハードなイメージの一般的なピラティスとは一線を画し、体にやさしい動きで心地よく続けてキレイになれるメソッドです。生活習慣のクセ、産後の体の変化などにより、硬くなってしまった関節をほぐすことで、力が抜けたニュートラルな状態へ。辛い体の痛みをリリースでき、血液がめぐり、姿勢がスッとします！そして、心まで晴れやかに。

今年、オーチャードに誕生したスタジオでは、メソッドの創業者であるHITOMI先生から直々にレッスンを受けることができ、ファン増加中。彼女に師事し、高い技能を身に付けたMINAKO先生のレッスンも好評です。さらにこちら、「よもぎ蒸し」と「鍼治療」も受けられ、血流美人になれるメニューが満載。自分の持つチカラを高めながら、心をホッとほぐす憩いの場になりそうです。

Selfeeling Pilates
545 Orchard Rd #04-10 Far East Shopping Centre
(ヒルトンホテル隣) ☎ 8569-4903
www.selfeelingpilates.com LINE: @sxy4516p

- ピラティス料金
 - ・マットグループ \$40/1回 月会員\$140/4回
 - ・マシンプライベート \$110~/1回
 - ・マシンセミプライベート \$80~/1回 月会員\$130/2回
 - ※月会員は未使用分翌月持ち越し可
- ピラティスインストラクター養成コース
 - ・セルフケアコース (10日間) 17時間+レッスン10時間 \$1500
 - ・マット養成ベーシックコース (10日間) 60時間 \$5000
 - ・マシン養成ベーシックコース (8日間) \$5000 ※マット養成ベーシックを修了後

養成コース
7月スタート予定
募集中!

よもぎ蒸し×東洋医学
www.nilufurtea.blog LINE: @onh9879p

※ピラティス・よもぎ蒸し・鍼治療の予約専用サイトは右記QRコード



よもぎの血流改善×温め効果

よもぎ蒸し

よもぎは体に溜まった有害物質を吸着・排出し、血液をきれいにする作用があります。血流改善のみならず造血作用にも優れており、貧血、冷え性などの改善に良いとされています。韓国では古くから、よもぎの煮汁で下半身を温める「よもぎ蒸し」が婦人科系疾患の予防や産前産後ケアに使われてきました。

こちらで扱うよもぎは、最高品質の「獅子足よもぎ・無農薬3年熟成」。ビタミンとミネラルを多く含み、薬効成分の最も高いよもぎです。

お悩みにフォーカスしたよもぎとハーブを混ぜた6つのブレンドから選べます。



冷え・むくみ/美肌/レディケア(婦人科系疾患)/ビューアローズ(女性ホルモン)/デトックス/リラックス

●よもぎ蒸し (\$45/40分)



ハーブティー



日本人女性
中醫師が治療!

◆治療メニュー

当地の中医学院と中国の中医薬大学で学び、シンガポール保健省認定の日本人女性中醫師が治療に当たります。癒し系の人柄で、問診がとても丁寧です。

美顔鍼/婦人科系鍼/ダイエット鍼/
その他症状に合わせた鍼

※初診料別途\$50
※鍼治療は保険適用可。事前にお問い合わせください
※希望に応じて、飲みやすい顆粒粉末の漢方を処方 (\$100~/2週間分)

●鍼治療+ハーブティー(7日分) (\$100~)

鍼治療後、自然療法に専門医師が監修した薬効成分の高いハーブティーをお渡しします

●鍼治療+よもぎ蒸し+ハーブティー (\$130~/90分)

- ① 初診の方は中醫師による問診
- ② ガウンに着替え、よもぎ蒸し(30分)
- ③ 水分補給としてハーブティーを提供
- ④ 温まった体に鍼治療(50分)

※お得な複数回チケットあり

気・血・水のバランスを整える

鍼治療

◆漢方で考える「血」のお話

体のバランスは、気(エネルギー)、血(血液)、水(リンパ液など)で保たれており、それが乱れると、体調が崩れがちに。全身には「気と血」の通り道である「経絡」が張りめぐらされ、経絡の上に「ツボ(経穴)」が存在します。鍼治療では、ツボに刺激を与えることで気と血の流れを改善して、体のバランスを整えていきます。

◆血行不良が引き起こす主な症状

冷え、肩コリ、腰痛、肌荒れ、色素沈着、めまい、目のかすみ、動悸、不眠、疲労倦怠感、不正出血、腹腔内の腫瘍(子宮筋腫や子宮内膜症、卵巣嚢胞も含む)など



PARTI 読者 PRESENT

「6週間で血流美人コース」\$750にて販売 **5名様**
ピラティス、よもぎ蒸し、鍼治療、漢方薬処方(通常\$1360)
※詳細・応募方法は32ページをご覧ください

PROMOTION ※予約受付 [LINE: @sxy4516p]

- \$100コース マットグループ3回+よもぎ蒸し1回 or ハーブティー(通常\$165)
 - \$130コース MINAKO先生 マシンプライベート1回+よもぎ蒸し(通常\$155)
 - \$150コース HITOMI先生 マシンプライベート1回+よもぎ蒸し(通常\$195)
- ※5月末まで、予約時に希望コースと共に「パルティを見た」とひとこと



好評発売中
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」\$84(通常\$105)も人気。

Beauty Salon
MARLY ESTHETIC SALON

IPLで人気の「MARLY」でリフトアップケアを学ぶ
毎日のお手入れで血流も顔印象も上々

スキンケアやマッサージ、やり方を間違えると実は逆効果！ここは一度、美容のプロ、「マルリー」のオーナーセラピストの佐藤さんも惚れ込んだ「MTコスメティック」の新商品「ザ・モデルフェイス」シリーズを使って、徹底的に正しいスキンケアをレクチャーしてもらいませんか。保湿成分スクワランをはじめ、ハリ引き締め成分配合クリームとジェル(美容液)を混ぜ合わせ、肌状態に適したテクチャーで肌ケア開始。力加減、血流とリンパの方向や位置など丁寧な指導と実践で顔印象に変化が。不動の人気IPLで血流アップした弾力肌を正しいホームケアで維持しましょう。

402 Orchard Rd #04-16 Delfi Orchard (Beauty Essentials 内) ☎ 9819-1209 (SMS予約) marlysalon.blog135.fc2.com (予約フォーム) 9:00~18:00(最終予約) 日祝休
●フェイシャル(インテンシブ、IPL、RF) \$160~ ※お試しプランは32ページを参照ください

1. シミそばかす・しわ・毛穴・くすみ・美白などマルチに効果のある「マルリー」のIPLフェイシャルは20代から70代と幅広い層の方から人気。2. 丁寧なカウンセリングと技術で人気の佐藤さん。カウンセリングをもとに、お肌トラブルや目的に合わせた集中ケアが可能な「インテンシブフェイシャル」。3. 混ぜて使用する「ザ・モデルフェイスクリーム」\$52(通常\$65)と「ザ・モデルフェイスジェル」\$52(通常\$65)。ピタッとお肌に密着する新感覚を楽しめる。ベルガモット&オレンジの香りに癒されながらスキンケア。



血流を意識した
毎日の肌ケアで
美肌に！

オーナーセラピストの
佐藤さん



PROMOTION

- ① ザ・モデルフェイスクリーム&ザ・モデルフェイスジェルご購入 + インテンシブフェイシャル(クリアORリフト) 施術付き \$200(通常\$290)
 - ② ザ・モデルフェイスクリーム&ザ・モデルフェイスジェルご購入 + IPLフェイシャル(IPL顔照射) 施術付き \$300(通常\$420)
- ※クリーム&ジェルの使用アドバイス付き ※商品のみご購入希望の方もご予約ください ※5月末まで、予約時に「バルティを見た」とひとこと

Beauty Salon
ALLUMER

肌や身体の不調に効果テキメン！
「腸」と「背中」の血流UPで脂肪&老廃物撃退

美容賢者たちの支持を得る「アリユメール」。患部を温めながら超音波で脂肪を分解する「キャビテーション」と、巧みな手技のみみほぐしで、健康&痩身が一度に叶うメニューが大好評です。デスクワークの多い方には「ホット背中美人」が人気。心臓からの血液は背部を経由し、腹部へと流れるため、背部の血流は全身の健康と大きく関係。肩こり、頭痛、耳鳴り、めまい、胃腸の不調にも効く他、自律神経も整い、良いこと尽くめなんです。また「ホット腸セラピー」は、腸のぜん動運動を活発化、腸内に溜まっている便や老廃物を排出しやすい腸内環境に。

1. キャビテーション(超音波)を当て、真皮の下の脂肪層にまで働きかけ、憎き脂肪細胞の膜を破壊して乳化、体外へ排出しやすい状態に。2. 「ホット背中美人」で肩甲骨周りの血流アップ。3. 「ホット腸セラピー」は、日本本店創業時から受け継がれる「みみほぐし」で滞りをしっかりほぐす。4. シングルとボリューム2種から選べるまつエクは、ネイルと「同時施術」OK。

PROMOTION

- ホット腸セラピー(キャビテーション20分+みみほぐし30分) \$90(通常\$100/50分)
 - ホット背中美人 (キャビテーション20分+みみほぐし30分) ... \$100(通常\$135/50分)
 - インディバフェイシャル \$210(通常\$300/100分)
 - まつエクステ・シングルラッシュ付け放題 \$90(通常\$130)
 - まつエクステ・ボリュームラッシュ・ナチュラル \$100(通常\$140/両目で250本まで)
 - まつエクステ・ボリュームラッシュ・エレガンス \$110(通常\$170/両目で350本まで)
 - ジェルネイル \$90 ※他店オフ込み、デザイン自由
- ※すべて初回のみ、4月末まで、「バルティを見た」とひとこと



10A Bukit Pasoh Rd (Outram Park駅 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



日本国内で圧倒的シェアを誇る
歯のホワイトニングマシン新導入！

信頼の日本製LEDマシンと、安全な天然成分由来の溶液を使用した歯の美白メニューが新登場。座ったままLEDライトを30~40分照射するだけ、食事制限も必要なし。歯表面の着色汚れのみ取り除くため、痛みもなく安心です。歯の着色汚れやヤニ除去は虫歯や口臭予防にも効果的、カップルや男性の方にもオススメです。綺麗な歯でより輝く笑顔に。



歯のホワイトニング
初回\$50



日本人セラピストの
AIさん(左)とHARUKAさん(右)



シュワシュワで
ぶるぶる♡

1. 「生コラーゲン導入&炭酸パック」で瞬時に透明感に満ちた上質肌へ。2. 超軽量でまつ毛への負担が少ない「フラットラッシュ」。まつ毛への密着度が高く、持ちが良い。3. 日本人スタッフ2名による2メニュー同時施術が好評。

PROMOTION

- 発汗リンパデトックスボディ全身&小顔 \$230(通常\$350/120分)
 - 脚痩せキャビテーション \$180(通常\$280/90分)
 - 歯のホワイトニング \$50(通常\$120)
 - ハイドラピーリング&生コラーゲン導入フェイシャル \$200(通常\$400)
 - 生コラーゲン導入フェイシャル&炭酸パック \$180(通常\$330)
 - 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 100本 \$90(通常\$110)
 - ジェルネイル \$80(通常\$120)
- ※すべて初回のみ、4月末まで、予約時に「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)
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



発汗リンパデトックスボディ全身&小顔 初回\$230

オールハンドで全身&小顔マッサージまで付いた充実の120分「発汗リンパデトックス」。全身の血行が促され、むくみはもちろんのこと、顔のくすみまで解消。一度の施術で目に見える変化を実感。



脚痩せキャビテーション 初回\$180

キャビテーション、ラジオ波、EMSと1台3役の機器を使用する「脚痩せキャビテーション」。

Beauty Salon

Dear Princess Tokyo

女性の大敵「冷え」と「むくみ」を撃退
疲れた体を労わる「発汗リンパデトックス」

ネイル、まつエク、フェイシャル、ボディの日系トータルサロン「ディアプリンセス」。多彩なメニューの中でも、血流美人への近道は「発汗リンパデトックス」。遠赤外線ヒートマットで身体を芯から温めて血行を促進し、全身マッサージで溜まった毒素を体外へ。一回の施術でもボディラインがスッキリ、劇的な変化をもたらします。また、気になる頑固な太腿裏のセルライトケアには、代謝を上げて脂肪の塊を撃破する「脚痩せキャビテーション」。定期的な施術でポコポコ肌にサヨナラを。

フェイシャルは毛穴洗浄「ハイドラピーリング」で、毛穴の黒ずみ、ザラつきにさよならを。さらに、新メニューの「歯のホワイトニング」をプラスして第一印象に大きな差をつけましょう。

親子で一日遊んじゃおう!



JTBマイバス特別料金

キッザニアチケット

キッザニア・シンガポール

憧れの仕事にチャレンジできる
“子どもが主役の街”

セントーサ島にあるシンガポール第1号の「キッザニア・シンガポール」は、2フロアに渡る面積7,500平方メートル以上の広々とした子どもたちの街。子どもサイズに作られた街の中で、パイロットやシェフなど、様々な仕事やサービスを体験できます。施設内は全て英語、楽しみながら英会話も上達できますね。さあ、ボーイング737型機を丸々機取納している世界初のキッザニアでワクワクな社会体験を!



※画像はイメージです

お子さまだけがもらえる
JTBマイバスだけのボーナス特典♪
キッザニアのA4クリアファイル
プレゼント
(お子さま1人1枚)

売切御免!!

大人1名(\$35)+子ども1名(\$62) = 通常\$97

JTBマイバス特別料金 **\$95+大人1名無料!** (大人2名+子ども1名)

大人1名(\$35)+子ども2名(\$62×2) = 通常\$159

JTBマイバス特別料金 **\$150+大人1名無料!** (大人2枚+子ども2枚)

【チケット購入方法】パンパシフィックラウンジにて

※チケット有効期間: 2019年8月31日まで。期限内のお好きな日にご利用いただけます
※単品のみの購入の場合は、通常チケット料金(大人\$35/子ども\$62)が適用となります
※販売はチケットのみで、送迎・ガイドはつきません ※子ども対象年齢は3~17歳です

《予約必要情報》

- ① チケットご利用予定日
- ② 代表者名
- ③ ご希望のチケット枚数(大人・子ども)
- ④ ご連絡先(電話番号 or 携帯電話番号)
- ⑤ ラウンジご来店日(チケット受取りと支払い) ※お支払いは現金 or クレジットカードで
- ⑥ 「バルティを見た」とひとこと

《取消料規定》チケットお渡し後のキャンセルは100%の取消料がかかります

《キッザニア営業時間》10:00~18:00

※定期メンテナンスのため、水曜日が休みとなることがあります
最新の営業日や営業時間については、ご来店前に公式サイトをご確認ください

《キッザニアへの行き方》

セントーサ島パラワンビーチに位置し、ビーチ駅から便利な屋根付き歩道を通ってお越しいただけます。

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パンパシフィックラウンジ

7 Raffles Boulevard Pan Pacific Singapore 2nd floor



Beauty Salon

VOX AVEDA SALON SPA STORE

先進の植物科学を駆使した頭皮ケア
心身共に健康に導く未体験の心地よさ

日々のストレスや疲れで、頭や肩に重みを感じたらオーガニックブランドの「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き、たっぷりと栄養を補給。地肌には潤いヴェールで保護をし、健康な髪を育てる環境を整えます。また、いくつものツボや反射区のある頭皮をマッサージすることで、劇的に血行が良くなり全身の体調までUP。一方、現代社会で疲れたお肌やボディには、植物オイル使用の「AVEDA」メソッドのフェイシャルやボディ。フレッシュな香りに包まれながらの絶妙ハンドマッサージでめぐりを改善。



1. 爽やかな香りで心と身体をリラックス。話しやすい雰囲気日本人スタイリストのKIMIEさんに髪や頭皮のご相談を。2. 頭皮の徹底ケア「プラマサナ・スカルプトリートメント」で芯から健康で美しい髪へ。3.4. スゴ腕・日本人セラピストのYUKARIさん。アロマの香りに癒されながら、日々のストレスから解放。



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 (土日は19:30まで)
www.voxstudio.co FB: voxsalonspa

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、4月末まで、「バルティを見た」とひとこと

Dental Clinic

Aesthete Smilestudio

淀んだ血液を出して歯周病進行をストップ!
正しいオーラルケアが口内健康のカギ

加齢による免疫力低下でリスクが高まる「歯周病」。不十分な口内清掃が大きな原因です。歯磨き中に出血があると、歯磨きのやり過ぎでは?なんて思っていますか。でも多くの場合、蓄積した歯垢のせいで歯茎が炎症を起こしている歯肉炎の可能性大。歯肉炎の悪化を防ぐには、炎症を起こした歯茎に停滞している淀んだ血を、十分な歯磨き&フロスでしっかり排出すること! 不安があるなら予防歯科に注力する「エステートスマイルスタジオ」へ。日本人女性歯科医が常駐、治療だけでなく日々の歯磨き方法も丁寧に指導してくれます。定期検診+クリーニング、毎日の正しい歯磨きで、美しい歯と歯茎をキープして。

24 Raffles Place #02-04 Clifford Centre (Raffles Place駅1分)
☎ 6438-3811 / 8128-8128 (日本語可)
Email: dental@aesthetesmilestudio.com
8:30~17:30 (土は12:30まで) 日休 ※完全予約制

診察内容

歯科検診+クリーニング(歯磨き指導含む) \$138
※その他、初診料/再診料、レントゲン等の検査が必要な場合は検査費用が別途かかります

歯周病

歯肉炎のうちに念入りケア!

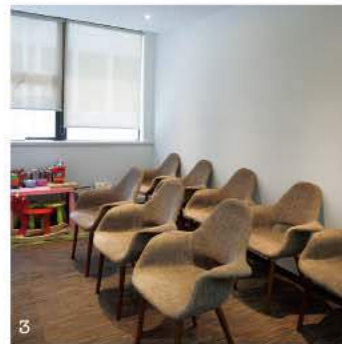
歯磨きが不十分で歯垢が蓄積すると、歯と歯の間や歯茎の歯周ポケットに細菌が溜まり、歯茎は炎症という防御反応を取ります(歯肉炎)。毛細血管が拡張して腫れて、歯磨きやフロス時に出血します。その際、出血を恐れて歯磨きやフロスを怠ると、ダメージはより深刻に。痛みの信号がないので、気づいた時には炎症が骨まで広がった歯周病という危険も。



日本人女性歯科医師 杉崎先生

1. 歯科検診&クリーニングは半年に1回を目安に。60~90分間全て歯科医師が自ら対応。2. 約2.5メートルの巨大な水槽×心地よいBGMで、リラックスできるクリニック。3. 血が出る部分ほど念入りにフロスを入れてあげて。正しいフロスの入れ方も教えてもらおう。





1. 産婦人科の鍋島先生はどんなときも頼れる存在。年に一度は婦人科検診へ。2. 最先端の医療設備が整うグレンイーグルス総合病院。3. 待合室には小さなキッズコーナーも用意。4. 助産師の松本さんは、おっぱいに関するお悩みに精通。乳腺炎の際におっぱいマッサージを受けることも可能。卒乳の相談もどうぞ。5. グレンイーグルス総合病院の個室はキレイで快適。

6A Napier Rd #03-31 Annexe Block Gleneagles Hospital (タンゲリン側植物園隣り)
☎ 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

● Nippon Medical Care ●

日本メディカルケア

経験豊富な日本人ドクター&助産師が女性の健康ライフをフルサポート

海外での妊娠・出産で不安を抱える妊婦さんたちの強い味方、鍋島先生。いつも明るく、的確な診断とアドバイスをくれる頼りになる産婦人科医です。在星8年目を迎え、ローカル医師との連携も万全。妊婦さんが一番心配な分娩まで手掛けてくれるので、安心して出産のときを迎えることができます。また、助産師の松本さんもママと赤ちゃんをしっかりサポート。妊婦クラスや産後の授乳指導を行い、細かな質問にも親身に対応してくれま

す。鍋島先生は、日本の大学病院では、不妊治療を専門にしていたとあって、シンガポールで治療を考

えているご夫婦の妊活相談にのることもしばしば。人工授精、体外受精へのステップアップの際は、専門医への紹介もスムーズです。さらに、鍋島先生は乳がんについての知識も豊富。マンモグラフィ読影認定医師であり、日本乳癌学会にも参加しており、セカンドオピニオンとしての相談も可能。万が一、乳がんが見つかったら、まいったら、グレンイーグルス総合病院内のスペシャリストを紹介したうえで、鍋島先生も必要に応じてバックアップ。高度な医療設備が整う環境だからこそ迅速に治療を開始することができます。健康診断やドック検診もワンストップ!



診療科目

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

ワクチンについて質問がある方は気軽に相談ください

院長の鍋島先生



るもので、欧米では10年以上使われて子宮頸がんの前がん病変である異形成がほとんどなくなりました。日本の子宮頸がんは16と18以外のタイプが多いのが欠点でしたが、シンガポールでは9種類のHPVを予防する最新のワクチンが使用可能で、これは90%以上のハイリスクHPVを予防できます。性交渉を開始する前の年齢での接種が理想的ですので、日本では小6~高1に相当する年齢が定期接種となっています。ぜひワクチンで子宮を守りましょう!

子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)について

「子宮頸がん」が予防できるって知ってましたか? 実は子宮頸がんの原因は分かっていて、ほとんどはパピローマウイルス(HPV)が性交渉をきっかけに子宮頸部に感染することで発生します。HPVは感染しても通常自然に治癒しますが、免疫で排除できず持続感染になることがあり、その後長期間が経過すると子宮頸がんになるとされています。そこでHPVに対する免疫力を高め感染を予防するワクチンが開発されました。初期のワクチンはタイプ16と18という最もハイリスクのHPVを予防す

Clinic Guide

特集2

クリニックガイド

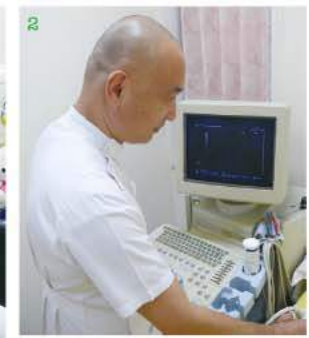


● Japanese Association Clinic, Singapore ●

シンガポール日本人会クリニック

身体の不調から心の不安まで お子さまの発達に関するお悩みもご相談を

(財)海外邦人医療基金の海外医療拠点第1号として34年前に設立され、歴史と実績のあるクリニック。日本人医師2名と日本語堪能なシンガポール人医師1名の3名体制。一般内科、健康診断、糖尿病専門外来などの医療サービスに加え、環境の変化から生じるストレスや不安などからくる心の不調にも、心療内科の医師が臨床心理士と連携を取りながら対応してくれます。さらに言語療法士もいるので、お子さまの言葉の遅れなどもしっかりサポート。気さくな医療スタッフが丁寧に対応し、ファミリーで安心して通えます。なお、日本人会非会員の方もご利用になれます。



診療科目

- 一般診療科 ● 予防接種 ● 心療内科(カウンセリング) ● 糖尿病専門外来
 - 言語聴覚療法 ● フットケアセラピー ● 鍼治療 ● 健康診断
 - 各種医療検査(血液検査など臨床検査、上部消化管内視鏡、X線検査など)
- ※一般診療、予防接種以外は予約



120 Adam Rd ☎ 6467-0070(日本語) / 6469-6488
受付時間: 月~金 9:00~12:00, 14:00~17:00 土 8:30~12:00 日祝休
www.japanese-clinic.com.sg ※日本人会非会員の方も受診できます

1. 日本語堪能でお子さまにも人気のヤップ先生。皮膚トラブルや女性特有の疾患も相談可。2. 診療中の日暮先生。3. 健診でも使用する胃カメラ。健診コースは8タイプあり、メタボチェック、婦人科検診など気になる部分の個別検診も対応。4. 日本人会館2階にあるクリニック。医師だけでなく、受付にも日本人スタッフがおり、言葉の心配なし。



1, 2. オーチャードロードを望む診察室。インプラントも院内対応可(当地歯科医師)。3. 受付は日本人スタッフ。

●JGH Dental Clinic●

JGH デンタルクリニック

小さなお子さんも安心!
日本人歯科医による「患者さんに優しい診療」

シンガポールで30年余りの邦人診療実績を持つJGHグループの、歯科部門、JGHデンタルクリニック。日本から派遣される2名の日本人歯科医師が、「患者さんに優しい歯科診療」を心がけ、クリニックには日本の歯科医院を受診する気軽さが醸し出されています。日本人受付なので予約はもちろん日本語対応。小さなお子さん連れの場合はスタッフが付き添ってくれます。日本人歯科技工士も常駐し、制作する詰め物やかぶせ物の形や色合いをその場で医師と患者さんが細かく相談できます。また、当地の専門医による矯正歯科相談も行なっています。日本人歯科医師が同席するので、コミュニケーションも安心。歯並びに異常があることを指摘されたお子さんや、歯並びの気になる方は、一度相談してみたいかがでしょうか。同フロアのジャパングリーンクリニックとの連携も万全。患者さんの健康生活をトータルにサポートしてくれます。

診療科目

- 一般歯科 ●小児歯科
- 矯正歯科 ●審美歯科
- インプラント
- 口腔外科

290 Orchard Rd #10-01 Paragon
☎ 6235-7747 / 8745-7103 (SMS専用)
※電話・SMS共に日本語可
月～金 8:45～12:00、13:45～17:00
土 8:45～12:00 日祝休
www.japan-green.com.sg

●Japan Green Clinic●

ジャパングリーンクリニック

超音波、X線、血液検査も院内でワンストップ
ファミリーで頼れる総合クリニック



「ジャパングリーンクリニック」は1983年の開院以来、シンガポールで生活する日本人の様々な医療ニーズに応えてきました。オーチャードロードの本院では日本人医師団と日本語医師が小児科、内科、外科、その他一般診療を行い、子どもから大人まで、そして病後から怪我まで幅広く対応。予防接種と乳幼児健診で訪れる母子も多く、ロビーにはベビーカーがよく見られます。院内にX線、超音波、血液分析装置、内視鏡をはじめとする各種検査機器を備えて外来診療をサポートする他、日本仕様の健康診断を行い、シンガポール内外の邦人に利用されています。その他、肩痛

や腰痛の治療やリハビリの理学療法部門と、日本人歯科医師が常駐する歯科クリニック(JGHデンタルクリニック)も院内にあり、ワンストップで様々な診療を行っています。ビジネス街にあるシティ分院は働く人のニーズに対応。ラッフルズブレイス駅から徒歩1分という立地と予約診療により、仕事の合間に診診できる便利さが重宝されています。近隣諸国への出張の多いビジネスマンのため、渡航用の各種ワクチンを用意。また、シンガポール人専門医を招いた眼科診療では、緑内障の診察などを行っています。

◎本院(オーチャードロード、パラゴン10階)
290 Orchard Road #10-01 Paragon (Tower 1 Lobby E) ☎ 6734-8871
受付時間: 月～金 9:00～12:00、14:00～17:30 土 9:00～12:00 日祝休

診療科目

- 外来診察(小児科*、内科、外科、婦人科*、他一般) ●予防接種*
 - 健康診断* ●理学療法* ●医療検査(X線、内視鏡、血液他)*
- ※「*」印は予約制(小児科は午後のみ予約制)、その他は予約不要
※歯科(JGHデンタルクリニック)は同フロア

◎シティ分院(MRTラッフルズブレイス駅B出口付近)
1 Raffles Place #19-02 One Raffles Place Tower 1 ☎ 6532-1788
受付時間: 月～金 9:00～12:30、14:30～17:30 土日祝休

診療科目

- 一般外来 ●眼科* ●予防接種 ●健康診断* ●理学療法*
- ※全診療予約制、「*」印は日時設定あり

www.japan-green.com.sg
夜間・休日は日本語オペレーターが提携の専門医を紹介 ☎ 9668-1056



1. 本院の健診・検査・予防接種ロビー。2. 安心して日々の生活を送るため、家族皆での健康診断が大事。3. 臨床検査室の様子。4. 内視鏡とモニター。5. デジタルX線モニター。

●Aesthete Smilestudio●

エステートスマイルスタジオ

歯の健康には予防が最も大切!
日本人女性医師常駐、予防重視の歯科クリニック

多くの日本人の支持を得る、日本人女医の杉崎先生常駐「エステートスマイルスタジオ」。審美治療をはじめ、幅広い歯科診療において患者一人ひとりのニーズに合わせて対処してまいります。女性目線の細やかな丁寧な診療で、仕上がりの美しさにも定評あり。「歯は治療するほど削られて弱くなる。だから、虫歯にさせない、治療を必要としない環境づくり」と主張。定期的な歯科検診とクリーニング、日々の歯磨きによる予防を重視しています。虫歯はもちろん、30〜40代女性にも蔓延する歯周病対策のためのオーラルケア方法も徹底指導してくれます。



1. 約2.5メートルの巨大な水槽が迎えてくれる、落ち着いた雰囲気クリニック。ラッフルズブレイス駅から徒歩1分の好立地。2. 日本とは異なり、歯科医師による徹底したクリーニングが可能。この違いを実感してみよう。3. クリーニング前後の歯を染色して汚れを比較。自分では正しく磨けていない方が大多数とか。4. 「お口は自分で守るもの」と、毎日の歯磨きの仕方や生活習慣についても徹底的に指導。

診療科目

- 一般歯科 ●審美歯科 ●根管治療
- 歯科検診 ●口腔外科
- インプラント ●インビザライン矯正



24 Raffles Place #02-04 Clifford Centre
(Raffles Place駅1分)
☎ 6438-3811 / 8128-8128 (日本語可)
Email: dental@aesthetesmilestudio.com
8:30～17:30(土は12:30まで) 日休
※完全予約制

当院で10年のキャリアを持つ、日本人女性歯科医師の杉崎先生。

ぎっくり腰・五十肩・スポーツ時の痛みなどに 「理学療法」

理学療法という言葉に馴染みは少ないかもしれませんが、リハビリテーションというイメージできるかもしれません。理学療法とは、怪我や病気による身体の痛みや機能の低下を手技や温熱療法、物理療法、運動療法など器具を用いた治療で改善を図る、医療の一分野です。必ずしも怪我や病気を患った後のリハビリだけでなく、子どもを抱くときに腰が痛い、足指が靴に当たって痛い、よく肩が凝る、いつも手足がしびれている、テニスやゴルフをするときに肘や腰が痛いなど、日常生活や仕事、スポーツにおいて経験する様々なフィジカルな問題に対応します。当クリニックでは日本人理学療法士が在籍し、在星邦人をサポートしているので、日頃から身体の痛みがあれば一度ご相談ください。

※初めに医師の診察を受けて、理学療法が適当と認められた場合に理学療法をお受けいただけます



ピラティスも導入。

Aシティ ニホンデンタルセンター

矯正、インプラント、小児歯科もお任せ
信頼の日本人御用達歯科クリニック

ニアンシティ初の歯科医院として1991年に開業以来、治療に満足した方の口コミで日本人コミュニティに広がった「Aシティデンタルセンター」。その評判は近隣諸国にも渡り、J・B・インドネシアからも様々な症状を抱えた方が治療に訪れる、日本人患者御用達クリニックです。高い技術と正確な診断に定評があり、信頼のおける治療によって少ない通院回数で済むと人気。患者が心地よく健康的で美しい歯を取り戻せるよう、細心の注意を払いながら一人ひとりのニーズに合った治療を行います。小児歯科治療にも注力し、子どもたちの緊張を緩めるキュートなデザインの治療室も。

一般歯科医の他、歯列矯正、小児歯科、神経治療、修復歯科の専門医が在籍。率いる院長のフランス・ス・リー先生は、根管治療専門医と連携して治療に当たる。差し歯、ブリッジ、インプラントなどの修復専門医。また、国際歯科矯正協会の会長を務め、日本人の中でも評判の歯列矯正医である副院長のブライス・リー先生を含む、歯科医師7名体制で「ワンストップ治療サービス」を提供しています。多くの医療保険に対応、費用面でも安心。英語が不安な方には日本人2名による通訳・患者ケアの無料サービスもあり、言葉の問題を感じずに納得した診療が受けられます。



1. オーチャードのニアンシティビル内にあり、利便性抜群のクリニック。2. 小児歯科、矯正の専門医が在籍、10代までの子どもを対象とする併設「ジュニアデンタルケアセンター」。3. 最先端の設備と、それらを用いた確かな診療を行う万全の専門医チームが揃う。



391B Orchard Rd #08-08
Ngee Ann City Tower B
(Orchard駅5分)
☎ 6235-2212 (日本語可)
E-mail: acity_dental@hotmail.com
受付時間: 月~金 9:00~18:00
土 8:30~13:00 日祝休
www.acitynihon.com

診療科目

- 一般歯科 • 修復歯科
- 矯正歯科 • 小児歯科
- 審美歯科 • 歯根治療
- 口腔外科

信頼できる歯科医を見つけ、虫歯予防の習慣を

ご存知の通り、身体の健康を維持するためには定期健診が推奨されています。歯にとっても、同様に定期的な検診とクリーニングがとても大切です。歯のメンテナンスの重要性は、今や世界的にも常識として知られるようになりました。虫歯や歯周病が進行する前に、半年に一度は歯医者にきちんと通院し、検査とクリーニングをしてもらいましょう。虫歯になってから慌てて歯医者を訪れるのではなく、自分自身で毎日の朝晩の歯磨きとフロスすることも含め、歯の病気の予防を習慣づける考

えをお持ちいただきたいですね。お子さまの歯科検診も低年齢のうちから始めましょう。歯医者慣れをさせることで、歯磨きの習慣が身に付き、虫歯予防に繋がります。また、信頼できる歯医者を見つけることが重要でもあります。医師が長年の経験と優れた技術を持ち、歯科医院に最新の設備があること、万全の専門医チームが整っていること、患者間の評判を参考にされるのもポイントになります。これからは、虫歯になる前に虫歯予防をすることを心がけましょう。

半年に一度の定期健診で歯のメンテナンスを徹底しましょう

院長の
フランス・リー先生



ニホンプレミアムクリニック

10年間変わらず安心と信頼の医療を提供
当地で「主治医」に出会えるクリニック

当地における日本人医師のバイオニアである橋口院長が「患者さんにとって本当に良い形の医療とは何か」と試行錯誤の末、たどり着いた、ワンストップメディカルサービスを提供する「ニホンプレミアムクリニック」。今年5月に10周年を迎えます。当院では主治医と一緒に専門医の診察を受けられるシステムが整っており、院外のスペシャリストとの連携も抜群。質の高い医療サービスが受けられます。この度、新たに2名の新しいドクターが加わり、ますます医療が充実。救急医のライセンスを持つ黒川先生は、内科・外科問わず幅広い知識で対応。医療サービスに

さらなる厚みが。赤井先生は、前任の戸谷先生の後輩で、信頼できる実績豊富なドクターです。また、当地で長く医療に携わってきた皮膚科医の菊池先生や内科・血液内科医の長谷川先生、総合診療医のラウ先生と、院内での素晴らしいチームワークで、科をまたぎ情報を共有し、隠れてる別の疾患がないかまで細かく追究。超音波検査機器などの医療機器も揃い、患者さんの負担を減らすべく、診察室にて医師がその場で診察・検査をしてくれる体制が整っています。必要な医療すべてがここに揃う、どんな時でも安心して頼れるクリニックです。



1. 総合診療・外科医の黒川先生(左上)、整形外科医の赤井先生(中央上)、総合診療医のラウ先生(右上)、皮膚科医の菊池先生(左下)、内科・血液内科医の長谷川先生(右下)。2. 一般皮膚科診療、外来手術、美容相談など、皮膚科医の菊池先生にご相談を。3. 迅速な対応と分かりやすい説明で評判の黒川先生。怪我や発熱、腹痛など急な病気や怪我から慢性疾患患者まで対応。4. ノヴィナ駅直結で通いやすい抜群。5. DVDも楽しめるキッズルーム完備。

おかげさまで今年10周年を迎えます。メディカルアシスタント会社のご協力、関係者皆様のご支援を心から感謝申し上げます。これからも最善の医療をお届けできるよう精進してまいります。



院長の橋口先生

診療科目

- 総合診療科 • 内科 • 外科 • 皮膚科 • 小児科 • 整形外科
- 手の外科 • 血液内科 *眼科 *耳鼻咽喉科 *産婦人科
- *消化器外科 *健康診断 *予防接種 ※「*」は完全予約制
- ※全ての科目が予約可。待ち時間軽減のためにご利用をお勧めします

10 Sinaran Drive #11-12/13/30
Novena Medical Center
(Novena駅直結、スクエア2内)
☎ 6397-2002 Email: contact@npc.sg
受付時間: 月~金 9:00~12:30、14:00~17:30
土 9:00~12:30
日曜診療: 10:00~12:00 祝休
www.nihonpremiumclinic.com

「四十肩だからしょうがない？」

とくにケガなどした覚えもないのに肩の関節が痛いという症状はありませんか？痛みが続くため受診され、「四十肩だと思って放っておきました」という患者さんがとても多いです。四十肩、五十肩は正しくは凍結肩といい、とくに原因なく40~50歳代の方に多く起こりますが、大人のどの年齢の方にも起こりうる病気で、肩をひねる動作で痛みが起こることが多く、また寝ているときに痛みを感じることもあるため日常生活に影響が出ます。凍結肩は痛みが強い炎症期、痛みは改善するものの関

節が固くなる拘縮期、痛みも動きも改善する寛解期に分けられます。そして、それぞれの時期に合わせた適切な治療をすることがとても重要です。炎症期には薬や注射などできるだけ炎症をとり、関節が固くなる時期には適切なリハビリを行うことが治療時間を短くし、動きの制限をなるべく残さないようにするためのポイントになります。放っておくと症状の改善に時間がかかり、最終的に動きの制限を残す方もとても多いです。肩の痛みが続く方は一度ご相談ください。

スポーツや日常生活での痛みや治療、運動療法などお気軽にご相談ください。



整形外科医の赤井先生

Beauty

ロイヤルハーブ・デトックスラップ



痩身・美肌・デトックス・体質改善 世界最高峰ハーブで驚異のサイズダウン

タイ北部の国営農場にて自然栽培で育てられた原種ハーブを使用。寒暖の差が激しく、紫外線が強い過酷な環境で育ったハーブは超パワフル！ 施術はハーブ液に浸した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。ゴロンと寝ている間に毛穴から効能が浸透し、体内の毒素や脂肪を尿として排出して奇跡のサイズダウンを実現。



スリミング効果に加え、継続すれば美肌、免疫力アップ、冷え性改善、骨盤矯正など、根本からの体質改善に。運動・食事制限ナシなのも嬉しいところ。

「ロイヤルハーブ・デトックスラップ」の流れ



原種の天然ハーブを煮出したバンテージをお肌に巻き、特殊なラップでしっかりフィットさせる。お顔の輪郭を引き上げ固定。美肌効果も！ 約1時間かけて、体内にしっかりハーブを浸透。

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



マカームボム
肌再生効果

マハーメーウ
活性酸素除去、炎症抑制

マルム
むくみ改善、抗酸化作用

タクライ
むくみ、関節の腫れ改善

NEW / 水素×ハーブで 最強健美、叶えます



水素吸入

1. チューブを鼻に入れ、腹式呼吸で水素を吸入。雑誌を読んだり、リラックスしたり、「ながら美容」でキレイに。2. ハーブの蒸気を子宮粘膜に直接浴びる「ハーバルテント」。全身ほかほかになり、婦人科系のお悩みに効果的。

シンガポール初上陸！早くも人気殺到 水素は「飲む」から「吸う」時代へ

日本の美容健康コンシャスな人たちが大絶賛の「水素吸入」。吸入法は、水素水を飲むより50倍以上の水素の摂取が可能！（水素水1本と水素吸引1回・約30分を比較）水素吸入で活性酸素を除去し、次世代アンチエイジングを体感して。シミ・シワ・くすみ改善などの美容効果に加え、安眠、二日酔い軽減、筋肉痛軽減、視界クリアなどうれしい効能がたくさん。ダイエット中の方にもオススメ。

Beauty Salon Queen's Market

その場しのぎの美容はもういらない！ 「水素」と「ハーブ」で究極のインナーケア

審美眼を持つ日本人セラピストにより、最旬美容プロダクトやマシンをアップデートし続ける「クイーンズマーケット」。当地でココだけの「ロイヤルハーブ・デトックスラップ」は爆発的人気となり、リピに次ぐリピでその勢いは留まるところを知りません。この春、あらたにシンガポール初となる「水素吸入」をスタート！ 肥満細胞への働きかけや、脳の血流UPでダイエットにも効果的。ハーブ痩身と併せて取り入れたら相乗効果で、無敵のダイエットプランに。内側からの蘇生を実感して。

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

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 水素吸引 \$15 (通常\$28 / 30分) ※カニューラ(チューブ)付
- ③ まつエク 20%OFF (通常\$80~ / 80本~)
- ④ ジェルネイルハンド or フット \$88 (他店オフ込み)
- ⑤ ハーバルテント...1か月入り放題 \$100~

※①~④は初回のみ、⑤はリピーターの方も可
※4月末まで、「ハルティを見た」とひとこと



Meiseido Chinese Medical Treatment

明生堂中医治療院

「婦人科系」「肩コリ」「美顔」どんな悩みも フランキー先生の鍼マジックで改善

開院以来23年、シンガポール人はもちろん日本人も足繁く通う「明生堂」。人気のメニューは「婦人科系」「肩コリ・腰痛」「美顔」。編集Mが体験したのは、腰痛のツボ。極細針、熟練の技で痛みの心配はナシ。一瞬の軽い鈍痛でジワジワ効き目を感じます。また電気をかけると体内までプルプル振動し、ツボがより長く強く刺激されて、格段に効果アップ。施術直後から、いつもより断然腰が軽く、動きやすい健康体になりました。希望の方には漢方も処方してきますよ。体のお悩み、日本語堪能なフランキー先生に気軽に相談を。



545 Orchard Rd #04-24 Far East Shopping Centre
☎ 6738-2881 Email: info@meiseido.com.sg
(電話・メールともに日本語対応) 9:30~19:00 日・祝休

鍼メニュー

- ・婦人科系(不妊症、生理痛、冷え症など)
- ・肩コリ+腰痛
- ・美顔鍼
- ・美顔+肩コリ or 腰痛
- ・ダイエット鍼+耳ツボ鍼
- ・美顔鍼+ダイエット鍼+耳ツボ鍼
- ・鍼+漢方調合

1. 腰痛に効く、大腸と腎臓のツボに刺激。2. 電気をかけると、ツボが長く刺激され効果が高まる。3. 脈や舌を診察し、丁寧にカウンセリング。4. 日本製使い捨て鍼は、筋肉の厚さによって選択。

婦人科系のお悩みなど日本語でご相談ください



中医師のフランキー先生

Mino Chinese Medical Clinic

美濃漢方診療所

日本語&保険、両方OK! 安心・安全のオーダーメイド漢方

開業 21年

体調に不安があるときの「かかりつけ医」はいらっしゃいますか？日本人の患者さんも多い「美濃漢方」なら、大人の風邪はもちろんですよ。お子さまのアトピーやアレルギー性鼻炎、喘息など、何でも対応できるんです。まずは、日本語堪能な劉先生が丁寧にカウンセリング。一人ひとりの体質や症状に合った漢方をオーダーメイドで処方してくれるから、効果抜群。西洋医学では原因不明の難病に効くこともあり、欧米人の方も通われています。また、生理不順や不妊にも効果テキメン。編集Mの友人もこちらに通ってこられた。日本語も保険も使えるから、とにかく安心。まずは無料相談をご予約ください。

19 Tanglin Rd #05-26A Tanglin Shopping Centre ☎ 6738-0300
www.minomedical.com(メインサイト) www.mino-kampo.com(不妊症サイト)
10:00~12:00、14:00~18:00(最終予約17:00) 日・月・祝日休

※無料相談/診察予約(お電話にて、日本語可)
※お勤め先によってはキャッシュレス対応あり
※各種保険取り扱いあり(海外傷害保・社保・国保)

電話予約も日本語でお気軽にどうぞ



中医師の劉先生

1. 日本滞居経験12年の劉先生が、じっくり日本語で問診・脈診。2. 漢方では、大病の方は固形のまま、その他8割の方には粉末で処方。3. 診療所に常駐の薬剤師が、約500種類の漢方からオーダーメイドで調合。4. 粉末は1回分ずつ小分けで処方してくれるから便利。

診療科目

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



見よ、これが「再生美容」威力！

● やっかいな肝斑が劇的に改善

「ラルゴ」は肝斑対策にも注力



施術3回後には8割の方で境界線が薄くなり、6回でほとんど目立たなくなる。

● ほうれい線が5分で薄くなる



加齢によるほうれい線とマリオネットラインが改善され、一気に若返った印象に。

● 10分で目元パッチリ



目元の筋肉に電氣的刺激を与えてマッサージ。眼が軽くなりくっきり二重に、しばらくすると涙袋も復活。

大反響！「再生美容」の

● 目の周りの小じわ、くすみが20分で改善



紫外線や抗生物質服用の影響で目の周りにできてしまった小ジワやくすみもほぼ一発で解消。

● 20分で顔の輪郭&あごがシャープに



たった一回で顔幅が3センチ程細くなる方も。驚きのあまりに鏡の前でフリーズしちゃう。

鏡を見て
自分の顔の変化に
ビックリ！



スッピンでもキマる 顔の黄金比に沿った自然なアートメイク

セラピストAKIさんによるアートメイクは、もう一つの「ラルゴ」看板メニュー。顔の黄金比に沿ったデザインで、手彫りとマシンを併用して繊細かつ自然な仕上がりに。

PROMOTION & MENU

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



アートメイクセラピストのAKIさん



体験者さんから感動の声が続々

- 今まで大金を美容にかけたのが馬鹿らしい。あっけなく小顔になり、肌質が改善しました。(42歳、女性)
- とにかく驚きの効果です。1回の施術でくすみがみるみる取れ、顔が5~6歳若返った感じ。(39歳、女性)
- アレルギー体質のため美容は諦めていましたが、成分を調整することで問題なく綺麗に。(31歳、女性)
- 先生の診断がすごい！服用薬、体質、過去の治療歴まで当てられてびっくりです。(42歳、女性)
- 長年の肩コリ、偏頭痛、顔面神経痛の悩みが、ピタリと止まりました。(45歳、男性)
- 70代後半の母親の顔が1回の施術で10歳若返り。来星の度に施術をプレゼントしています。私自身も1年ほど通っています。(40歳、女性)
- 回数を重ねるごとに効果が大きくなるので、来る度に驚きの連続です。小顔効果が定着するフェイシャルはこれまで未体験です。(40歳、女性)

肌革命フェイシャル



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。2. 施術前のカウンセリング。肌の状態や体質、酒好きも見抜く驚きの診断力。3. 左右バランスの歪みを呼吸法と合わせて矯正。むくみも解消してスッキリ小顔へ。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、再生因子から、匠の技でカスタム美容液を調合。

「水谷式成分導入」STEP



電磁パルス

美容成分を追加して電磁マッサージ。部位によって周波数を変え、血行を促しながら浸透させる。



エレクトロポレーション

美容有効成分を肌の奥深くへ浸透させていく。



美容成分塗布

肌状態に合わせて、その場で肌再生を促す貴重成分をブレンドした美容液を塗布。



クレンジング

炭酸系洗顔料で汚れを浮かせ、スクライパーでオフ。IPLで余分な油分を飛ばす。



美容成分の導入前に使用するIPL機器が新しくなり、浸透効率が劇的にアップ。毛穴引き締め効果も。

MENU

水谷式総合再生美容 初回お試しコース \$188

※新規のみ、4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

798 Boat Quay ☎ 9729-7744 / 8518-0740

10:00~19:00 (最終受付) 無休

Email: ilargotokyo1@gmail.com

ご予約はコチラから 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



Beauty Salon LARGO Tokyo

即実感、長持ち、異次元レベルの大変化
「水谷式」美容成分導入×小顔骨格矯正

なぜ「ラルゴ」のフェイシャルは、こんなに大反響なの？ それはシミ博士の水谷さんが携った再生医療技術を美容に応用し、肌再生を促す画期的な独自アプローチだから。しかも、一度の施術で整形級に変身できちゃうとか。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。シミ、シワにくすみ、肝斑にも効果を発揮、あれよあれよと自分の肌に輝きが宿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は、頭部のコチコチ筋肉と筋膜に電氣的刺激を与えて十分にほぐします。あごのラインはキュッ、気になるエラ張りも解消してスッキリ小顔へ。たるみやほうれい線も改善、見た目年齢をググッと巻き戻しましょう。



• Hair Salon • monso HAIR DESIGN

平日14~16時が、断然お得◎
30%OFFで春らしくイメチェンのチャンス!

ヘアサロン難民の方に朗報～！今「モンソ」では平日14～16時なら、初めての方は30%OFF(リピーターの方は10%OFF)なんです。貴重なこのチャンスに、スパやトリートメントもプラスしたら、さらにお得感倍増。「資生堂」「MUCOTA」、オーガニックブランド「Rolland」など、すべて上質な製品を使用しており、理想の髪質に合わせてチョイスして。来星したばかりの方も、全員日本人スタッフの「モンソ」ならホッと安心できるはず。春休みは大人気のシッター予約もお早めに。日本人有資格者によるシッターサービスだから、ママも赤ちゃんもハッピーに過ごせますよ。



1. スパやトリートメント効果で、春らしいゆるふわアレンジもさらに素敵に。2. 明るく気さくなスタッフは全員日本人。3. 親子でリフレッシュできる日本人有資格者の託児サービス付き。4. 明るくキレイなサロンは、リャンコート至近で便利。

PROMOTION

平日14:00～16:00限定(最終16:00受付)
●新規のお客さま 全メニュー 30%OFF
●既存のお客さま 全メニュー 10%OFF
※他の割引併用不可 ※\$50以下のメニュー・単品不可
※4月末まで、「パルティを見た」とひとこと

日本人有資格者 無料ベビーシッターサービス

※他の割引併用不可 ※要予約、平日10:00～14:00
※既存のお客さまの紹介で来店された新規のお客さまのみ
紹介割引15%OFFと併用可
(ご紹介様のお名前、電話番号をお伝えください)

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 \$100～ 女性 \$120～

• Beauty Salon • POINT D'BEAUTE

除去施術でシミ・ホクロと決別
長年の悩みが嘘のような憧れ肌に

長く悩み、入念にメイクで隠し続けているシミやホクロと決別したいなら「ポワン・ド・ボーテ」がオススメ。美容業界25年のエキスパートにかかれば、憎きシミやホクロも、熟練の技と日本製マシンを駆使し、驚くほどあっさり除去してくれます。麻酔クリームも使用するので痛みもほぼゼロ。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。さらにこちら、「まつぱ」や「眉のアートメイク」の技術力が高いと好評。シミやホクロの除去に加え、まつぱやアートメイクで素顔に自信が持てちゃう。毎朝時短メイクなのに綺麗が叶うなんて夢のよう。



1. 痛みもなくスピーディーなホクロ・シミ除去。2. シミ・ホクロ除去は施術後5～10日で小さなかきぶたが取れてキレイに。3. 繊細な手彫りで自然な仕上がりの「眉アートメイク」。



超音波マシンで目元の血行を促進し、くすみやくまを改善。くるんとカールの「まつぱ」で仕上げ、目元が一気に華やかに。

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
※4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、稗粒種(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/稗粒種(はいりゅうじゅ) 除去 各\$10～90
●眉アートメイク \$680(2回)



• Hair Salon • KANSHA HAIR DESIGN

高い技術力+親近感=信頼できるサロン
驚きの透明感「アディクシー」カラー

オトナ女子に評判の「カンシャ」。口コミや紹介で人気のオーチャードにあるこだわりサロンです。今年から新たに加わったMegumiさんは、美容師歴10年以上。女性ならではの相談しやすさ、細やかさが流石の凄腕スタイリストです。この春イチオシは、「透明感が神レベル」と話題の日本発プロダクト「アディクシー」カラー。日本人特有の赤みをかき消し、ブリーチなしでアッシュ系カラーがキレイに染まるんです。敏感肌さんにはオーガニックカラーもオススメ。修復型トリートメントの「TOKIO INKARAMI」もプラスすれば、毛先まで指通りなめらかに。出会いの春は内側から輝く髪で好感度をUP!

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

1. ショートボブスタイルが得意なMegumiさん。2. 透明感あふれる「アディクシー」カラーはショートにもぴったり。3. ロンドンのヴィダルサスーン卒のオーナーMatsunagaさん。4. 明るくキレイなサロンは、オーチャードから徒歩圏内でアクセス良好。



頭皮に優しい
オーガニックカラーは
色持ちも◎



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+カットのみは\$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、4月末まで、「パルティを見た」とひとこと

• Hair Salon • Colors

凄腕スタイリスト×天才カラーリスト
最強コラボで褒められヘアに♡

キレイな髪色、どこでカラーしたの?と口コミで人気ますます広がる「Colors」。カラーリストとスタイリストがタッグを組み、最強最旬スタイルを創り上げます。店長Uraさんは、芸能人やモデル御用達、東京都内で10店舗を展開するヘアサロン「カキモトアームズ」で10年以上の経験があるヘアカラー界のスペシャリスト。色彩技能も習得し、肌や瞳の色から、顔色がパッと明るくなる色を独自調査。とくにハイライトの秀逸さは格別で、グレイヘアの方にもとってもオススメ。今春は、お得なプロモであなにぴったりの「カラー」を見つけましょう。



スタイリストのKanaさんはロンドンや香港のサロン経験があり、様々な髪質に合った提案が得意。Satsukiさんは骨格と髪質に合ったスタイル提案で、ショートやボブが得意。



1. カウンセリングはスタイリストとカラーリストが同席。ベストなスタイルへ導いてくれる。2. ハイライトが効いたこねれ感のある、ふわミディが春っぽい。3. 巧みなカット技術で創り上げるオトナなショート。4. 暗めトーンでも簡単に自然な立体感が生まれる絶妙カラー。

PROMOTION

●パーマorデジタルパーマ 20%OFF
●その他 全メニュー 10%OFF
※新規のみ、4月末まで
※「パルティを見た」とひとこと

お友達紹介割引あり

※詳細はお問い合わせください

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
Instagram: colors_hair_salon_singapore

●カット \$95 ●カラー \$160～
●ハイライト \$160～
●パーマ \$160～ ●デジタルパーマ \$260～



Reverence 2019

日時：5月25日(土) 12:00~&18:00~
26日(日) 14:00~
会場：UCCシアター
料金：\$28、\$38、\$60 (GST込)



1,2,3.「京都バレエコンクール」で生徒たちが大活躍。チェン夫妻も同行し、激励！
4.「MIAMI INTERNATIONAL BALLET COMPETITION (MIBC)」にて審査員を務めるチェン先生。5,6,7. 昨年12月に開催された発表会「白鳥の湖」。ダンサーたちの美しさ、そして壮麗な舞台や衣装にうっとり。8,9. 昨年5月に行われた「Reverence」。今年の舞台も楽しみ！

• Ballet Lesson •

CHENG BALLET ACADEMY

ベビーから大人まで WELCOME!
ベストな環境が整うバレエスタジオで夢を叶えて

シンガポール随一と呼び名の高い「チェンバレエ」。創設者であるチェン夫妻が創り上げた独自の段階性プログラム、選ばれた講師陣、最新鋭のスタジオ設備、そしてみんなのバレエに対する情熱が相まって、トップバレエスクールとして世界的にも知られるように。ピギナーの皆さん、本格的すぎるのではありません。3歳からでもバレエを楽しめるレッススが用意されています。きめ細かな指導が好評の日本人講師も3名在籍。淡い憧れから始めたバレエが、いつの日か世界のコンクールや名門バレエ学校を目指したいという志に変わったときも「チェンバレエ」は全力でサポート。毎年2回行われる庄巻の発表会も楽しみです。

※日本人講師のレッスンも英語で行われますが、希望に応じて日本語の補助説明も可

PROMOTION

- 1タームレッスン料 10%OFF
- スターターキット購入の方 (\$95/ユニフォーム、タイツ、バレエシューズ) オリジナルトートバッグプレゼント

※新規のみ、4月末まで ※プロモーションは定員になり次第終了
※記事を持参もしくは写真をご提示ください
※1タームは2か月間。子ども・大人クラスともに対象。ただしトートバッグプレゼントは子どものみ



204 Bukit Timah Rd #04-00 Boon Liew Building (Newton駅8分)
☎ 6235-8353 / 8693-3538 (日本語)
https://jp.chengballet.org (日本語サイト) FB: ChengBalletJP

- 大人オープンクラス (60分/90分)
1回\$32.10/\$37.50、4回分を購入すると1回あたり\$25/\$32
 - ベビーバレエ (45分) 1タームのレッスンは1回あたり\$24
 - プリバレエ (60分) 1タームのレッスンは1回あたり\$25
- ※GST込、1タームは2か月間

麗しき日本人講師たち

メグミ先生 バレエ教師資格保有者として、生徒一人ひとりに合ったスピードで丁寧な指導を心がけています。「チェンバレエ」は、世界で活躍するゲスト講師を招いたり、海外でバレエを学ぶ機会や、本格的な全幕公演への出演もあり、大きな成長に繋がります。



サオリ先生 生徒の情熱溢れる「チェンバレエ」で、私が今まで海外の舞台で経験し学んだことを伝え、サポートできるように指導しています。バレエを通して感性、音感、姿勢、礼儀さまざまなことを学び内面から美しくなりますよ！



マイカ先生 正しいクラシックバレエの基礎ベースに稼動域を広げ、一人ひとりの感性や個性を導き出すことを目指した「コンテンポラリーダンス」を指導しています。「力を自信に変えていける心」を育み、豊かな人間性を伸ばせるレッスンです。



チェン先生が力を入れている「ボーイズクラス」。

創設者・舞台監督 チェン・シェンファ先生

指導者としての受賞歴

NBAジュニアバレエコンクール横浜2018「指導者特別賞」
ザ・バレエコン東京2018「優秀指導者賞」
WORLD BALLET ART COMPETITION GRAND PRIX, SEMI-FINAL 2018「Best Teacher Award」
※上記3つはヤーリン先生も同賞を受賞
JAPAN BALLET COMPETITION (JBC)「最優秀指導者賞」
WORLD BALLET COMPETITION「Teacher/ Coaching Award」
AMERICAN BALLET COMPETITION「Teacher/ Coaching Award」

審査員としての活躍

WORLD BALLET COMPETITION,
MIAMI INTERNATIONAL BALLET COMPETITION,
WORLD BALLET ART COMPETITION GRAND PRIX,
ASIAN ELITE DANCE COMPETITION

「チェン・マジック」で多くの生徒を惹きつけ、伸ばす指導者、振付師、国際コンテストの審査員として幅広く活躍

「バレエを通して集中力や精神的な強さ、ライフスキルも学んでほしい」と語るチェン先生。現状に満足するのではなく、惜しまぬ努力で更なる向上を促すために「いいね！」だけではなく「もっとよくなるはず！」という励ましの言葉を大切にしているとか。生徒たちの情熱を引き出す指導、それが「チェン・マジック」！その功績が認められ、「ワールド・バレエ・コンペティション」をはじめ、数多くのコンクールで「ベストコーチング賞」を受賞。自身のダンサー経験も輝かしく、アトランタバレエ団、メトロポリタンバレエ劇場など、世界各国の舞台で踊り、実力を認められてきました。現在は国際大会の審査員としても引っ張りだこ。厳しくも、表現者としてのユーモアを忘れない人柄も魅力です。

世界が認めるトップバレエスクールで出会う「実績」と「情熱」を併せ持つ講師たち

※講師の詳しい経歴や受賞歴はWEB (<http://jp.chengballet.org>) をご覧ください



チェン先生(左)とヤーリン先生

創設者・校長 タン・ヤーリン先生

子どもからオトナ女子まで憧れる「美のカリスマ」
国際的に優秀な指導者として認められ、生徒からの信頼も厚い

ご主人であるチェン先生と「チェンバレエ」を創設。生徒たちへの惜しみない情熱と指導力が評価され、コーチとして数々の受賞歴も。さらに大人のストレッチクラスなど美容と健康に重きを置いたクラスにも注力しています。透き通るような美肌と美しい姿勢は女性たちのお手本！ダンサーとしては、NYの大舞台で掴んだ代役の座から一躍、世界的トップバレリーナとして駆け上がったシンデレラストーリーの持ち主です。



ヤーリン先生が指導する大人のオープンクラス。



カウンセリングあれこれ
「心むも解くヒント」
Version 2

Mental Care
Chihiro Yamagata



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

第89回 受身の攻撃性

表面的にニコニコしていれば、うちに秘めている攻撃性や悪意は、気づかれなと思っていませんか？もしかするとバレているかもしれません！

人生は、思い通りにいかないことの連続です。それでも「まあ、そんなものか」「自分は違うけど、あの人はそういう考えの人なのだ」と思える人と、是が非でも自分のやり方や考えを通そうとする人がいます。その通し方は、必ずしも分かりやすいものばかりではありません。ときに屈折した方法や、微妙な手段を使って不満を表現します。こういった行動/態度を「Passive aggression」(受身の攻撃性)と言います。この人たちは、相手を直接攻撃したり、堂々と反対はしません。しかし、不愉快な態度や、返答で「気に入らない」「したくない」「聞きたくない」という自己主張をします。これらの人々に当てはまる性質として、①理不尽、②新しいこと・知らないことを経験することが嫌、③(正当な場合でも)怒りを表現することが下手、④言い訳、ごまかしを繰り返す、ということがあります。

実際の見え方としては、ドアを強くバンと閉める、ため息を大きくつなどシンプルなことから、以下のような段階があります。

【第1段階】 心で納得していないことに、従うは従うが、故意にそれを遅らせたり、「すっかり忘れていた」など、それらしい言い訳をする。責められると「すみません!」とあたかも真摯に謝ることもある。

【第2段階】 1と同じ状態にあるが、違いはとりあえずすべきことや約束したことをするにはするが、まじめにやらず、結果に対して「どうでもよい」という態度をとる。(いい加減に宿題をするなど)

【第3段階】 自分ができることをわざとしない、腹が立っている相手、嫌いな相手を故意に助けない。「受身の攻撃性」として何かを「する」のではなく、わざと「しない」「してあげない」ことによるもの。よって「別に何も悪いことはしていない」というもっともらしい正当性が通ると本人は思っている。

【第4段階】 この段階は、用意周到でかなり悪意が強いものである。明らかに意識的に、相手に仕返し、復讐の機会を狙っており、こごぞいというときに他の人には分からないように、相手を嫌な目に合わせる。ときに自分が被害者のような振りをするので、厄介。

対処法は、周りにそのような人がいたら、(こう言ってしまうと元も子もないのですが)できるだけ関わらないことです。しかし、もし自分自身がそうだった場合はどうでしょう?あなたは、恐らく自分の声は相手に届いていない、自分は然るべき感謝をされていないと思っているのではないのでしょうか?それを正しい方法で伝えてみませんか?また、あなたが嫌なことを言われたり、されたりしたとき、または同意してもらえなかったときには、すぐに衝動的に反応せず「ああ、そうか」「ふむ、考えてみる」とだけ言い、まずは時間を置いて落ち着いてみましょう。それだけでも違いが生まれます。

This Month's Hint (今月のヒント)

受身の攻撃性を持つ人は、言い訳や話の論点をずらすことが常。約束は紙に書いておいたり、第三者を挟んで話をするのも一つの手です。

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

第130回

Housing
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

「佐藤さんの住宅探し」

不動産仲介業者の山田さんとコンドミニアムを見学している佐藤さん。

前回のポイント

- 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
- 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

退去手続②

引き続き不動産業者の山田さんが佐藤さんに説明します。

佐: 家を家主さんに返すときに、自分ではどのようなことをやらなければならないのでしょうか?

山: まずお願いしたいのは電気水道ガスの停止手続です。これは大変恐縮ですが、お客さまご自身で手続をお願いしております。

佐: そうですか、入居のときには佐藤さんに電気ガス水道の開栓をお願いしたので、閉じるときもお願いできるのかと思っていました。

山: 申し訳ありません。開栓のときにはもし何か不都合があってもすぐに分かるのですが、口座を閉じるときはお客さまが帰国されてしまい、お部屋にも別の人が入ってくるため何か問題が起こった際に当方として責任がとれない、という事情がありますので、よろしくお願いたします。また、供給を止めるタイミングは鍵を渡す日ではなく、その翌日に閉じるようにしてください。

佐: それはどうしてですか?

山: 鍵を家主さんに返すときに、家主さん側で照明器具の状況、テレビ、エアコン、洗濯機などの電化製品、給水等の可動状況の確認を行うため、電気水道ガスが必要になります。また、お部屋の清掃をするときに水や電気が必要になりますので、鍵の返却の翌日に止めるようにお願いいたします。

佐: なるほど、他にはどのようなことに注意したらよいでしょうか?

山: よくみなさまフックを壁に両面テープで付けたり、セロテープで何かを貼り付けたりされていますが、これらを綺麗に剥がす必要があります。無理に剥がそうとすると壁のペイントまで一緒に剥がれてしまいますので、文房具店等で販売されているシール剥がしをご利用ください。また、家主さんの許可を得ないで設置したフック(ネジ等)が壁に残っている場合、最低でも補修費用、場合によってはその壁全面塗り直し、ということもありますので、注意してください。

佐: なるほど、我が家も写真などを飾るので付けていますが、これは全部撤去しなくてはならないのですか。あとはどのような注意点がありますか?

山: 返却の際に家具がある場合にはその状態、ない場合には床や壁の状態などがチェックされる他、鍵の数と作動状況の確認作業もあります。鍵の数が足りないと、その作成費用を求められます。また各ベッドルームの鍵の作動状況も確認されますので、必ずご自身でも確認が必要です。

佐: ベッドルームの鍵はかけたことがありませんが、それでも確認が必要でしょうか?

山: 日本の方々にはベッドルームの鍵をあまりかけませんが、もしかからない場合、使用したことがなかったとしてもその修理費用を請求されます。

今回のポイント

- 電気ガス水道の停止は自分で行う
- 電気ガス水道は家を家主さんに返す翌日に切れるようにする
- 壁のフック等はできる限り撤去する
- テープを使用している場合には無理に剥がさずシール剥がしなどを利用する
- 鍵の数の確認、各ベッドルームの鍵の作動状況の確認を行う
- 家の返却の手続は場合によると2時間程かかることもあるのでその位の余裕をみておく

小児科予約制(午後)
*午前はご予約不要です

毎日笑顔の海外生活をサポート
ジャパングリーンクリニック

本院
オーチャードロード・パラゴン10階

シティ分院
MRTラッパルス・プレイス駅近

● 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)

*印は予約制(小児科は午後のみ)、その他はご予約不要です。

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

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

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

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*

*英語診療となります(日本人歯科医師が同席致します)

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

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

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

エージェントオススメの物件はココ!

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

住宅物件	面積 (ft2)	部屋数	家主希望賃料	小学校	築年数	地域	MRT	近所	備考
Katong Regency	549-1,959	1/2/3BED	\$2,500-\$6,800	CHANGI	2015	PAYA LEBAR	○	◎	バヤレハ駅【EastWest/Circle】、ショッピングモール直結、プール、ジム
Trevista	463-1,700	5/1/2/3/4BED	\$2,000-\$5,600	CHANGI	2012	BRADDELL	○	○	ブラッドレル駅【NorthSouth】、プール、ジム
L'VIV	613-2,530	1/2/3BED	\$2,800-\$12,000	CHANGI	2013	NEWTON	○	○	ニュートン駅【NorthSouth/Downtown】、プール、ジム
The Scotts Tower	624-2,908	1/2/3BED	\$3,000-\$15,000	CHANGI	NEW	NEWTON	○	△	ニュートン駅【NorthSouth/Downtown】、プール、ジム、ニュートンとオーチャードの間
The Laurels @ Cairnhill Road	549-1,313	1/2/3BED	\$3,100-\$8,500	CHANGI	2013	SOMERSET	○	◎	サマセット駅【NorthSouth】、オーチャードロードすぐ、プール、ジム
Cairnhill Nine	592-1,528	1/2/3/4BED	\$4,000-\$8,700	CHANGI	2017	SOMERSET	○	◎	サマセット駅【NorthSouth】、プール、ジム、スーパー至近
OUE Twin Peaks	517-1,604	1/2/3BED	\$3,100-\$9,000	CHANGI	2014	ORCHARD	○	◎	オーチャード駅【NorthSouth】、サマセット駅【NorthSouth】、高層至近、プール、ジム、テニスコート
Sophia Hills	200-1,100	5/1/2/3BED	\$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至近、プール、ジム
One Shenton	538-7,040	1/2/3/4BED	\$3,200-\$26,000	-	2011	DOWNTOWN	◎	○	ダウンタウン駅【Downtown】、多数駅近、プール、ジム
Marina One Residences	657-1,593	1/2/3BED	\$3,400-\$8,200	(CHANGI)	2017	RAFFLES PLACE	◎	○	マリナーベイ駅【NorthSouth/Circle】、プール、ジム
V on Shenton	441-7,522	5/1/2/3/4/5BED	\$2,800-\$26,500	-	2017	TANJONG PAGAR	◎	◎	タンジョンパガー駅【EastWest】、ダウンタウン駅【Downtown】、プール、ジム
Altez	527-4,424	1/2/3/4BED	\$3,500-\$16,000	-	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至近
Highline Residences	200-1,292	5/1/2/3/4BED	\$2,000-\$6,500	-	2018	TIANG BAHRU	◎	○	ティンバル駅【EastWest】、スーパー至近、プール、ジム
Alex Residences	474-926	1/2/3BED	\$2,500-\$4,100	-	2018	REDHILL	◎	△	レッドヒル駅【EastWest】、駅近、プール、ジム
The Triling	538-1,346	1/2/3BED	\$2,500-\$4,000	CLEMENTI	2017	CLEMENTI	○	○	クレメンティ駅【EastWest】、プール、ジム、テニスコート

NOMURA REAL ESTATE GROUP
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。

personal voice
Jalan Jalan
掲示版

掲載ご希望の方は、Email (info@parti.com.sg) で、編集部までお申し込みください。

- 締め切りは毎月10日正午です。
- 営利目的の内容(教えます、お部屋貸しますなど)は有料です。また、探しています、お知らせでも企業や店舗の営業案内、テナント事務所等是有料となります。掲載料は100字以内\$53.50 (GST込) クロスチェックを原稿と一緒に郵送ください。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・レーン)
Email: james@streetsandlanes.com

お知らせ

■ **ディアプリンセスより新メニュー**
歯のホワイトニングサービスを開始。安心安全な日本製のマシンで、自然由来の成分のみで作られたホワイトニング液を使用。白い歯は、さりげないお洒落! 男性のお客さまも大歓迎!

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)

■ **日本人会主催ボランティア交流&説明会**
ボランティア活動について知っていませんか? 特別な技術や語学力は必要ありません。託児サービスはありませんが、お子さま連れの参加も可能です。説明会へぜひお越しください。
日時: 5月30日(木) 10:30~12:30
場所: 日本人会館2階ボールルーム
※会費無料(お飲み物付き)
申込方法: (日本人会会員の方)
オンラインにて、カレンダーのEventsより(日本人会非会員の方)
メール(jas.fujinbu.vol@gmail.com)にて、名前連絡先をご連絡ください
申込期間: 4月10日(水)~5月8日(水)

■ **映画無料上映会**
一人の少女に起きた奇跡の実話を綴った全米ベストセラー小説の映画版「天国からの奇跡」を無料で上映します。日本語字幕。お子さま連れ可(託児サービスなし) 席に限りがございますので、お早めにご予約を。
日時: 5月24日(金) 10:00~、20:00~(2回上映)
場所: Covenant Community Methodist Church (King Albert Park駅徒歩3分)
事前予約: www.miracle.eventbrite.sg
Tel: 9711-6580 (YUKA)

■ **ふるち〜の親子ヨガ開催**
親子ヨガの他に手遊び歌やママ同士でお話できる時間もあります♪ 予約不要ですので、ぜひお気軽にお越しください。詳細はWEBより。
対象: 赤ちゃんから小さいお子さまとママ

日時: 4月25日(木) 10:30~ 会費: \$8
場所: 日本人会 2階 ボールルーム 3 (日本人会非会員の方も参加可)
URL: www.plucinosingapore.blogspot.com

■ **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: 5月4日、6月1日、7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

■ **マリーナベイ・サンズにマルチコンセプトのナイトライフスポットがオープン!**
マリーナベイ・サンズより、4月12日にオープンするMARQUEE Nightclub(マーカー・ナイトクラブ)のお知らせです。MARQUEEは2003年にニューヨークに初めてオープンし、その後ラスベガスやシドニーに次々と展開。この度、シンガポールにオープン、当地最大のクラブとなる予定です。2,300㎡を越す広さを擁し、3つの階にまたがる空間は高さ30mというドラマチックな空間で、フルサイズの8本軸の観覧車に乗れば、ナイトクラブ全体の素晴らしい眺望が堪能できることでしょう。

求人

■ **シンガポール日本語補習授業校 教員募集中!**
4月27日(土) 13:30~
教員募集説明会・見学会
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

4月のPARTI 読者PRESENT

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: 4月30日 17:00 当選発表: 5月6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 **Selfeeling Pilates**
「6週間で血流美人コース」\$750にて販売
ピラティス、よもぎ蒸し、鍼治療、漢方薬処方(通常\$1360)
短期集中! 本気で体を変え、めぐりを改善するお得なコース
●ピラティス マットグループ6回、マシンプライベート3回
●よもぎ蒸し 6回 ●鍼治療 3回 ●漢方薬処方(6週間分)
※開始日から2か月以内で全メニュー終了可能な方対象です
※当選者は、予約時に「パルティ4月号読者プレゼントに当選した」旨、お伝えください
当選発表後、当選者ご自身にて予約をお願いします。予約LINE: @sxy4516p
☞お店の詳細は11ページへ


2 **PARTI セレクション ジュエリー**
1名様
K18・ゴールドネックレス(¥27,000相当)
※プレゼント受け渡しはPARTIのオフィス(City Hall)にて※5月末まで

5名様

PARTI 読者対象

教えて!
「みなさん、ひとり時間どうしてる?」

アンケートにご協力ください。
皆さまからいただいたアンケート結果は、5月号に掲載予定です。
実施期間: 4月1日(月)~15日(月)
アンケートにご協力いただいた方の中から、抽選で**20名様**にギフトを**プレゼント!**
アンケートはこちらから☞



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・デコルテマッサーージ付き)
- 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
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) 日翌休
<http://marlysalon.blog135.fc2.com/> (ご予約フォーム)

开始学中文!
日本語で学ぶ中国語コース
次回初級クラス4月中旬開講予定

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

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

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

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

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・ブークット	3泊4日	\$616~
水曜発	クアラランプール	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.co.jp
www.yusentravel.sg
YUSEN TRAVEL (S) PTE., LTD. 場所: 高島屋(ニューアンシティタワー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

Motoko
Clinic For Women

産婦人科専門クリニック
医師は日本語可

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

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

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

JOY CLINIC FOR WOMEN
~産婦人科専門クリニック~

- 産科、婦人科、不妊治療に関する診察相談、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社最新の痩身機導入 ※詳しくは日本人スタッフまで

当院で出産された方に、赤ちゃんのへその緒を保管する桐の箱をプレゼント

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

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

旅は、自遊自在。



感動のそばに、いつも。



最新版は4月1日発行

シンガポール
在住の方もご注目!

楽ちん&お得な 「MyBus」活用術

下記のほかにも
多彩なツアーが
いっぱい!

日本からのゲストのおもてなし
ご当地ならではのユニーク体験も!

セントーサ島「メガアドベンチャー」や「ナイトサファリ」など観光スポットのツアーは、優先乗車やお得パッケージなど「MyBus」だけの特典満載だから、個人で行くより断然オススメ! アジアならではの「トライショー(人力車)」や、女子に人気の「プラナカンハウスが並ぶクーンセンロード」や色鮮やかなハジレーンなどを巡るツアーは、「MyBus」オリジナルの大満足プラン。好きな場所へご自身のペースで回りたい方は、当地を知り尽くした日本語ガイドと車のチャーターをどうぞ。

電話1本または
WEBポータル!の予約代行!

憧れのホテルの名店やスパも
『得Toku! ヨヤク』でお値打ち

日本語対応の「MyBus」デスクに電話、あるいはオンライン予約で、あの名店をお得に楽しめちゃう『得Toku! ヨヤク』サービス。女子友とのランチに、自分へのご褒美に、ぜひ。

例えば……

- コンラッドホテル「オスカーズ」ランチ&ディナービュッフェ **25%OFF**
- マンダリンオーチャードホテル「四川飯店」ミシュラン2★本場四川料理 **15%OFF**
- マンダリンオリエンタルホテル「MOバー」アフタヌーンティー&アラカルトフードメニュー注文で **15%OFF**
- フェアモントホテル「ウィローストリームスパ」オーガニック・アロマセラピー・フルボディマッサージ(60分) **\$5159**(通常\$5245)



クーンセンロード

例えば……

彩小路(いろこうじ)をじゃらんじゃらん **\$588**
ティオンバルやハジレーン散策、プラナカン雑貨屋(10%OFF)、伝統衣装クバヤ試着&写真タイム(各自撮影)、ニョニヤ菓子、セルフイーコーヒー、送迎

カンタン予約で気軽に近隣諸国へ 日帰りツアーでリフレッシュ

マリナクティビティが楽しめる「ピンタン島」や、世界遺産の日本語観光ガイドも付いた「マラッカ」など、人気ツアーをご用意。予約の電話1本で旅準備完了、楽ちん!

例えば……

世界遺産マラッカ日帰りツアー **\$5160**
シンガポール(マイバス指定ホテル)〜マラッカ間の専用バス、世界遺産の日本語観光ガイド、ランチ



マラッカ

画像提供: Singapore Tourism Board

今こそ行きたい海外旅行は JTB で Go!



感動のそばに、いつも。

お急ぎ
ください

5月18日(土)~20日(月)祝

ベサックデー3連休

\\ 出発限定商品! 好評発売中! //

好評につき
10名様追加割引!

バリ島……………
大人 **\$50** 子供 **\$25** (添乗・幼児除く) **OFF**
アンコールワット……………
大人 **\$30** 子供 **\$10** (添乗・幼児除く) **OFF**

4月15日(日)まで

アンコールワット

2泊3日 **☆☆☆**
ケマラホテル利用
\$860~

航空券・ホテル・日本語観光(送迎含む)・全食事付

5/18 MI616 シンガポール 14:15 ▶ シェムリアップ 15:05
5/20 MI615 シェムリアップ 16:10 ▶ シンガポール 19:15



バリ島

2泊3日 **☆☆☆☆**
グランド・ミラー・ジュ利用
\$780~

航空券・ホテル・日本語送迎・朝食付

5/18 GA843 シンガポール 11:50 ▶ デンパサール 14:40
5/20 GA842 デンパサール 15:40 ▶ シンガポール 18:25



GO SAMUI

サムイ島 3泊4日

航空券込で
この値段!

\$348~

GO SAMUIとは、島内限定の旅行会社がバンコクエアウェイズと販売企画をしたサムイ島のブローションです。驚きの価格を自信をもってお届けします!! 大人気につきご予約はお早め!

インピアナ・
リゾート **\$440~**



チャウエンノイビーチエリア
空港約20分
チャウエンセンターへ無料シャトル

メラティ・ビーチ・
リゾート **\$650~**



トンサイベイエリア 空港約10分
キッズクラブ
ファミリーにおすすめ

Club Med

~オールインクルーシブバカンス~

モルディブ 3泊4日
カニフィノール **\$1,831~**



プーケット 3泊4日
スーベリア **\$878~**



4月以降のツアー発表!

発売中!

バリ島

2泊3日 **☆☆☆** ネオ+クタレギャン

\$490~

アンコールワット

2泊3日 **☆☆☆** コーブレイ

\$770~

その他方面もお問い合わせください



予約方法

※取消規定他、詳細はお問い合わせください

WEBサイトからもしくはJTBパンパシフィックラウンジに
お電話、ご来店、Emailでお申し込みください。

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。

TEL: **6735-2847** Email: opjtb.sg@jtbap.com
<http://www.mybus-asia.com/singapore/>



日本語
対応

お問い合わせ・お申し込みは

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

予約受付時間 9:00~17:30(年中無休)

※上記は2019年3月20日現在、大人2名利用時の1名様の料金です。※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、料金は予告なく変わる可能性があります。※掲載商品の詳細につきましては、お電話または店舗スタッフまでお問い合わせください。

JTBトラベルサロン — 高島屋S.C.店

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

TEL: **6595-0600**

Email: jtbtravelsaloon.sg@jtbap.com

月~土10:30-20:00 日・祝10:30-19:00

日本人会メンバー3%OFF ※一部商品に限る

上記以外にも旅行パッケージ多数!

日本語
対応

QRコードで
簡単アクセス!



JTB シンガポール

検索