

Free May 2019 vol.305  
 わくわく+リラックスをお届け!

# partie.

Cherish your free time.

## 特集 HAPPY!ひとり時間

レッスン編

美容編

息抜き編

5月号は  
 読者プレゼント  
 いっぱい!

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

partie. パルティ May 19 vol.305 2019年5月号発行 \$50 発行/Parti Pte Ltd 331 North Bridge Rd #03-03 Odeon Towers Singapore 188720 TEL: (65) 6474-8003 FAX: (65) 6264-9690

# AUBE Beauty Salon ~luxury~

AUBE HAIR GROUPは  
 日本で190店舗・海外で11店舗  
 を展開しています

シンガポール3店  
 オーチャード、マリーナ、クレメンティ

プロモーション

オーチャード店 全メニュー 10%OFF  
※Hiroは適用外 ※AUBEグループの新規のみ

マリーナ店 全メニュー 20%OFF  
※AUBEグループの新規のみ

クレメンティ店 全メニュー 20%OFF  
※Tamuraは適用外 ※クレメンティ店初来店のみ



光の通る明るいクレメンティ店



マリーナスクエア店はNYスタイルのシックな店内

日本の薬剤の中でも  
 厳選されたものだけを使用

### MENU (全店共通)

CUT ..... \$70  
 学生CUT ..... \$45 (シャンプー+\$15)  
 キッズ(小学生) CUT ..... \$40 (シャンプー+\$15)  
 トリートメント ..... \$65~  
 炭酸ヘッドスパ ..... \$80

リタッチカラー ..... \$70  
 フルカラー ..... \$95~  
 イルミナカラー ..... +\$40  
 デザイングラデーションカラー ..... 要相談

コスパーマ ..... \$100~  
 デジタルパーマ ..... \$170  
 縮毛矯正 ..... \$220~  
 コスモストレート ..... \$150~  
※シャンプーブロー含む

## AUBE Beauty Salon

営業時間  
 10:00~21:00 (LO20:00) 無休

クレメンティ店 321 Clementi Ave 3 #03-02

☎ 6272-0766 / 8733-6056 (SMS専用、日本語可)

✉ aubesingapore\_clementi

マリーナスクエア店 6 Raffles Boulevard Marina Square #B1-13/14

※MRTエスプラネード駅下車、出口B「マリーナスクエア連絡通路」入って1分

☎ 6252-8186 / 8823-7918 (SMS専用、日本語可)

✉ aubesingapore\_marina

オーチャード店 501 Orchard Rd Wheelock Place #05-09A

☎ 6235-3845 / 8838-2418 (SMS専用、日本語可)

✉ aubesingapore

[www.aube-sg.com](http://www.aube-sg.com) [f aubesg](https://www.facebook.com/aubesg)

10 特集

HAPPY!  
ひとり時間

10 教えて!  
パーティ読者300人の  
フリータイム事情

12 レッスン編

22 美容編

24 息抜き編

04 Editor's Eye

26 MAGAZINE ANTENNA Beauty

29 美肌相談サロン

30 佐藤さんの住宅探し

31 時事速報ピックアップ

32 Jalan Jalan 掲示板

33 5月のプレゼント



【COVER STORY】

ネガティブな感情をニュートラルに戻してくれる、英国生まれの自然療法「フラワーレメディ」。「LA VITA」の仁美先生の入門講座を学ば、自分そして家族のために調合ができるように。100%天然由来だから赤ちゃんやペットにも安心。

☎ 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  
 Maeda Masami  
 ■ 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。

編集者募集

- ◆ 企画、取材、原稿作成、校正 ◆ パートタイム/フルタイム
- ◆ 平日4日以上、14:00以降の時間帯も取材に出られる方
- ◆ 経験者優遇 ◆ 簡単な日常英会話 ◆ 好奇心旺盛な方

ご興味のある方はお気軽に [info@parti.com.sg](mailto: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的人気の「イルミナカラー」を使用し、今春注目の  
 「ミルクティーページ」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 COUNTDOWN  
 プロモーション

ハッピーアワー 30%OFF  
 + クイックスパ (\$30相当)

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+TOKIOトリートメント ..... \$168 (通常\$240)
- ④ カット+デジタルパーマ ..... \$182 (通常\$260)

※予約時に「パーティを見た」と①~④の番号をお伝えください ※5月末まで、新規・既存ともに可

全アラカルトメニュー

ハッピーアワー 30%OFF + クイックスパ (\$30相当)

※ハッピーアワーは平日12:00~17:00、新規・既存ともに可  
 ※ハッピーアワー以外は新規のみ20%OFF ※5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)
- 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



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・日本語可)

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  
 ベビーカーもラクラク



THREES  
 beauty salon

全アラカルトメニュー

平日12:00~17:00

ハッピーアワー 30%OFF

+ クイックスパ (\$30相当)

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 ※5月末まで


※上記プロモーションご希望の方のみクーポン

を切り取って持参。お持ちでない場合は割引不可。

## シナジー効果で達成度120%!「Bulky Method」


### ワークアウト

骨格、目標、生活習慣を把握・分析し、一人ひとりに合わせて最適なトレーニングメニューを組み立てる。女性向けにも目的の達成のために高負荷ウエイトトレーニングを実施。




### 食事指導

極端な糖質や脂質制限はなし。タンパク質、糖質、脂質をバランスよく食べるマクロ食管理法に、体組成計を使って体の変化を見ながら随時調整を加えるオンラインワン食事管理を活用。



### サプリメント

事前カウンセリングの結果を受け、トレーニング前・中・後の3回のタイミングで適切なサプリメントを処方。海外の実績や最新の研究成果で立証されたスポーツ科学的手法を導入。





## 体も、心も、健康に 人生を豊かにするフィットネス

オーダーメイドの最新トレーニング機器が揃う清潔なジムは、タンジョンバガー駅から徒歩すぐ。

営業Tが体験

## 女性に大人気! 美尻&美肌フィットネス



結果を出すには  
1部位に時間をかけて  
集中すること



### ① ヒップアップ運動

股関節や骨盤の位置を正しながらお尻の筋肉を鍛えて、ポッコリお腹も解消。

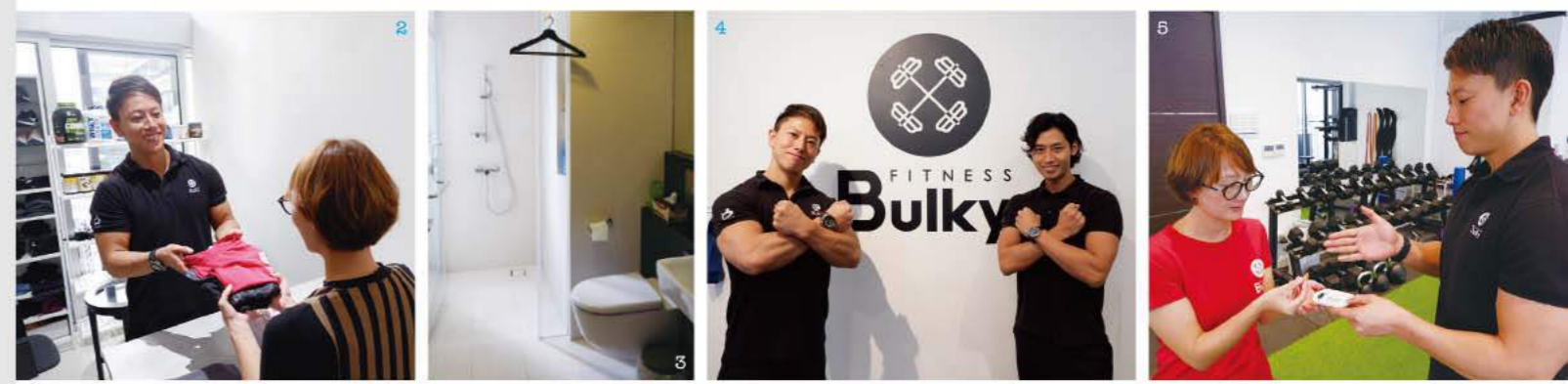
- ① お腹にグッと力を入れて、天井に向かってヘソを突き上げる。
- ② 片足ずつ後ろに持ち上げ、お尻を内側にギュッと閉める。
- ③ 姿勢を正して両膝を外側へ。お尻の横側だけでなく内腿も刺激。

### ② コラーゲン促進運動

コラーゲン線維が集中する関節を強化してコラーゲン生成を促進、全身美肌ケア。

- ④ 上からの負荷に耐えながら、1~3秒かけて膝下を下ろす。

A~Dすべて、  
各10~15回ずつ最低2セット



70 Shenton Way  
#16-06/07 Eon Shenton  
(Tanjong Pagar駅3分)  
6:00~24:00(要事前予約) 無休  
Email: info@bulky-fitness.com  
www.bulky-fitness.com  
LINE:@zka1165b  
FB: Bulky Fitness



①②両キャンペーンで  
フランによっては  
最大\$1000以上お得に!  
お問い合わせは  
左記QRコードより

独自メソッドで効果MAX!  
トレーニングルーム増設で  
ますますパワーアップ

Fitness  
**Bulky Fitness**  
バルキーフィットネス

## フィットネスで人生を豊かに

一流スポーツメーカーの認定トレーナーでもある代表のHIROTOさん。中学からラグビーを始め、高校では2度の全国制覇を果たす。国立大学進学後もラグビーを続けながらスポーツ科学を専攻、そこで保健体育の教員免許を取得。大学卒業後、実業団でラグビー選手として活躍していた中、日常生活が困難なほどの大怪我を負い、志半ばで選手生命を諦めた壮絶な過去をお持ちです。心身ともに失意の底へ、そのときに辛さを緩和してくれたのがフィットネス。今や、正しい運動と食事管理によってフィジークという細マッチョを目指す日本最大級のコンテストで、参加2回目にして優勝するほどに。そんな自身の経験から、「体だけでなく、人生を変えるフィットネス」を広めるために当地でジムオープンへ。



## 料金プラン

時間がない方向け

● **Quick Plan**  
60分(基本トレーニング50分+準備)  
入会金(\$500) + \$1,500×2か月(16回分) = **\$3,500**

+αで充実度アップ

● **Bulky Plan**  
75分(基本トレーニング50分+Bulky's Choice+準備)  
入会金(\$500) + \$1,800×2か月(16回分) = **\$4,100**  
※Bulky's Choice: 美容や姿勢矯正など特別メニューから選択

※期間は2か月から、4か月間の長期プランもあり!  
※マンツーマントレーニング、食事指導、サプリメント処方を含む  
※結果を出すために週2回のトレーニングを推奨、期限を過ぎても回数分は使用可

## PROMOTION

- ① 入会金 **50%OFF \$250** (通常\$500)
- ② 平日 9:00~16:00限定 **EARLY**スペシャル  
月額費 **\$300OFF** (QuickPlanだと\$1200)  
※5月末まで問い合わせの方対象  
※「バルティを見た」とひとこと

## PARTI 読者 PRESENT

体験レッスン 60分(通常\$100) **3名様**  
※応募方法は33ページをご覧ください

ダイエットや健康の悩みも気軽にどうぞ!  
**無料コンサルティング**

## 最新スポーツ科学&特注マシンが後押し 完全個別指導で美しい理想のボディへ

本気で理想体型を目指すなら、去年夏のオープン以来高い満足度を誇るパーソナルトレーニングジム「バルキー」へ。最新のスポーツ科学を基に、ワークアウト、食事指導、サプリメントを組み合わせ、最大限の結果を引き出してくれます。設備も超一流、目的部位を効率よく強化できる特注マシンが勢揃い。指導に当たる5人のトレーナーは全て日本人、ダイエットにボディメイクなど、一人ひとりの目的や体質に合わせて幅広い知識と豊富な経験をフル活用。あらゆる顧客のニーズに対応できるよう、常に最新情報のアップデートは欠かせません。出産経験がある女性トレーナーも在籍し、実体験からの適切なアドバイスも。さらに、基礎体力アップ、姿勢補正に美容など、日々の生活をより豊かに導くトレーニングも受けられます。

Travel

# Yusen Travel

郵船トラベル

2泊3日 水曜発  
\$336~

今年の夏は、クルーズ旅行に挑戦！  
シンガポール発着で楽々、きらめく洋上の世界へ

今年の夏休みはどうやって過ごそう？とお考えの方。シンガポール開業32年、信頼と実績を誇る「郵船トラベル」にご相談を。イチオシは、豪華客船「ゲンティンドリーム」のクルーズ旅。食事やエンターテインメントがオールインクルーシブで、実はとってもお得。船上には、ウォータースライダーにロッククライミング、シアターも完備。お子さま連れのご家族も一度乗船したら荷物移動の煩わしさから開放され、ゆったりと旅が楽しめます。巨大客船だからこそその安定感も魅力。金曜夜発2泊(\$495~)の日程なら、会社を休まずとも行けちゃう。日頃忙しいお父さんも家族時間を作ってリラックス！



391 A Orchard Rd #09-03 Ngee Ann City Tower A ☎ 6732-1511 Email: ysi@ytk.co.jp  
www.yusentravel.sg 9:00~18:00(昼休み 12:00~13:00) 土日祝休  
※お問い合わせは、日本人スタッフまたは日本語可能なスタッフまで  
※各クルーズ料金の詳細は、28ページをご覧ください

1. I LOVE SGのネオンが可愛いゲンティンドリーム。船長が、穏やかな航路を選んでくれるから安心安全。2. 客室の選択肢も豊富。バルコニー付客室なら、満天の星空の下、大海原も独り占め。3. 子どもも大人も楽しいウォータースライダー付き屋上プール。4. 人気寄港地のひとつブレーケット。昼間は島に上陸し、海で存分に遊び、夜はまた船へ。



1. 超高速振動で発生する摩擦熱が施術部分を温めて脂肪分解酵素を活性化、セルライトにも効く「ハイパーナイフ」。  
2. 一度の施術で目に見えるほどに劇的な変化。お腹周りや二の腕、太腿など気になる部分痩せに。3. ロバートソンウォークにある、落ち着いた雰囲気のカフェ。



「ハイパーナイフ」で  
万年ダイエットから  
脱却しましょう！

オーナーセラピストの  
MEIKOさん

NEW!  
温め×ほくしのW作用で頑固な脂肪を撃退  
ダイエットの救いの神「ハイパーナイフ」

高い技術力の証である、持ちの良いまつエクで人気の「ルシェオ」。この度、オーナーセラピストのMEIKOさんが日本で話題の痩身マシンを引き連れて再来星しました。新メニューの「ハイパーナイフ」痩身は、高周波を当てることで発生する摩擦熱が凝り固まった脂肪を燃焼させ、特殊形状ヘッドで揉みほぐして体外へ。じわ〜と温かな心地よさでハマる人が続出、しかも一度で劇的な変化を体感できるとか。まさに「剥ぎ落す」ように脂肪を撃退、憎きセルライトにも効果大。血流やリンパの巡りを促すので、肩こり、腰痛、むくみなど慢性的な悩みもまとめて解消できますよ。

11 Unity St #01-32 Robertson Walk  
(Fort Canning 駅7分)

☎ 9710-6400 (日本語、SMS予約可)

11:00~19:00 Instagram: lucieotokyo

●まつエク各種(シングル、ボリューム、アップワード) 130本 \$100~

目元の印象アップにまつエク  
「アップワードラッシュ」



### PROMOTION

ハイパーナイフ痩身

- 2か所……………\$120(通常\$150/40分)
- フルボディ……………\$240(通常\$300/80分)

※その他、お得なパッケージもあり

※初回のみ、予約時に「パルティを見た」とひとこと



Beauty Salon

# Lucieo Tokyo

ルシェオ トーキョー

# 忙しい現代女子のキレイの新常識 「足」も「歯」も同時施術でピッカピカ



マシンでツルツル  
「足の角質ケア」



### 歯のホワイトニング

日本製LEDマシンと、安全な天然由来成分の溶液を使用。LEDライトを約20分照射するだけで痛みゼロ、食事制限ナシ。コーヒーやワインなどの黄ばみを一掃。虫歯や口臭予防にも効果的で、男性もオススメ。

Beauty Salon

# Dear Princess Tokyo

ディアプリンセス東京

ここまでキター！次世代パーツケア  
安全＆スピーディーな「歯の美白エステ」

新元号「令和」に変わり、美容も新たな時代へ。ネイル、まつエク、フェイシャル、ボディなど、日本のハイテク美容を常にアップデートしている「ディアプリ」。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が新登場。結婚式やイベント前など、短期間でも効果を実感できるようカスタマイズ可能。夫婦やカップルにもおすすめ。また、超軽量まつエク「フラットラッシュ」もこの春から取り入れ、話題に。歯のホワイトニングも、まつエクも、ネイルと同時施術OK。類れる日本人セラピストに任せて、効率よく全身トータルケアを楽しもう。



日本で爆発的人気

### 自まつ毛への負担最小限 超軽量まつエク「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、長持ち。軽くて自まつ毛が細い方にもオススメで、枝分かれした毛先がフワフワ華やかな印象に。当地でココだけ！



### 毛穴洗浄「ハイドラピーリング&生コラーゲン導入」

ハイドラピーリングは、2種類の美容液による水流で、毛穴の奥の汚れを徹底浄化。その後、炭酸パックで血行を促進し、生コラーゲン導入をすればタマゴ肌のできあがり。



### PROMOTION

- ① 歯のホワイトニング……………\$50(通常\$80/30分) ※お得な回数券もあり
  - ② まつエク「フラットラッシュ」100本……………\$90(通常\$110)
  - ③ ジェルネイル……………\$80(通常\$120)
  - ④ 脚痩せキャビテーション……………\$180(通常\$280)
  - ⑤ ハイドラピーリング&生コラーゲン導入……………\$200(通常\$400)
- ※すべて初回のみ、5月末まで、予約時に「パルティを見た」と上記番号をお伝えください

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



編集部が見つけた  
旬な話題をお届け!  
Editor's  
Eye



色見本で黄ばみ具合をチェック。



セルフサービスで溶液をスプレー。



Before



After

短期間でもこんなに白く！  
キレイな歯で清潔感・高感度UP  
※効果には個人差があります



# 5th Anniversary



オーナー *Khoji Matsunaga*  
英国 VIDAL SASSOON 卒で  
世界を股にかけて活躍する髪のエキスパート



*Megumi Hamada*  
日本でトップスタイリストを経て来星  
オトナ縮髪ショート、メンズカットが得意  
自宅でも再現性の高いスタイリングに定評あり

## 植物由来のナチュラルプロダクトで美髪へ KANSHA HAIR DESIGN

オトナ女性の口コミ・リピート率がとても高い「KANSHA」。日本人スタイリストたちがクオリティーの高い技術とサービスをご提供し、多くの方に愛され、おかげさまで5周年を迎えました。人気の英国製オーガニックカラーは、敏感肌や妊婦さんにも安心。新導入「viegeスカルプトリートメント」は野菜のチカラで艶髪に。ナチュラル系の他にも、「TOKIO」をはじめ日本の最旬プロダクトが揃います。通いやすいオーチャードのサロンは、居心地がよくベビーカーでのご来店も歓迎！

5周年の感謝を込めて  
**「viegeスカルプトリートメント」**  
**50%OFF** (通常\$80) ※新規・既存ともに可、5月末まで  
トマトやレタス、アロエなど野菜のエキスで地肌をケア  
痩せて細くなった髪も、根元ふんわりボリュームミー

### オーガニックカラー&こだわり日本製カラー

厳しい基準をクリアした「英国製オーガニックカラー」が大好評。トレンド感のあるカラーなら、透明感が際立つ日本発「MILBON・オルディーブアディクシー」がイチオシ。

### TOKIO INKARAMI トリートメント

髪の主成分であるケラチタンパク質を特許技術インカラミによって還元。表面的な手触りに加えて、本質的な髪質ケアでハリ・コシ・ツヤ髪へと生まれ変わります。(通常価格: ショート\$120/ミディアム\$130/ロング\$150)

TOKIO INKARAMI  
**Special Set Promotion**  
(TOKIO INKARAMI+カット+下記メニュー)

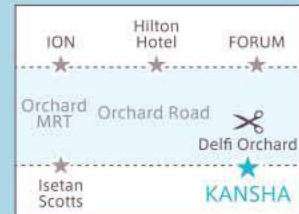
カラー	\$270 (通常\$300)
デジタルパーマ	\$310 (通常\$360)
ストレートパーマ	\$320 (通常\$380)
ストレートカール	\$350 (通常\$420)

※TOKIO INKARAMI+カットのみは\$180 ※新規のみ、5月末まで

**Set Menu Promotion**

カット+ミルポントリートメント	\$110
カット+カラー、ヘアマニキュア	\$150
カット+パーマ	\$160
カット+デジタルパーマ	\$210
カット+ストレートパーマ	\$245
カット+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~  
※新規のみ、5月末まで



402 Orchard Rd #05-25 Delfi Orchard (Orchard 駅徒歩10分)

☎ 6733-0331 (予約優先、日本語可) ☎ 9711-9295 (SMS専用)

☎ kanshasg ☎ www.kanshair.sg ☎ KANSHAhairdesign from Japan ☎ Free WiFiあり

10:00~20:00 (最終受付19:00) 土日祝は19:00まで (最終受付18:00) 月曜定休

スタイリスト募集中  
(フルタイム・パートタイム)

## 今までも、これからも、みんなの頼れる味方



明るく清潔なサロンはタンジョンバガー駅から徒歩すぐ。

### 2種のフェイシャル

上質な美白成分を肌へ浸透させ、頭から顔、デコルテまで揉みほくして血行を改善する絶妙手技のマッサージは、くすみを解消してキュッと小顔へ。一方、シミ対策にはIPLフェイシャル。美白とリフトアップ効果もあります。

### 歯のホワイトニング

老けて見られる黄ばんだ歯は、エステで気軽に解決を。日本製の最新LEDライトを照射するだけで痛みゼロ、あっという間に完了。しかも、従来の手法に比べて価格もお手頃。歯と歯茎にも安全だから、定期的な施術で日々の色素沈着の予防にも◎

### 背中トリートメント

セルフケアが行き届かない背中のニキビやプツツ。オーガニックスクラブで汚れをオフし、デトックス&美白作用のあるクレイパックで優しくお手入れ。マッサージで血行を促進すれば、ふっくらスベスベの美肌が蘇ります。

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



Beauty Salon  
**Body Spark**  
ボディスパーク

脱毛にフェイシャル、歯美白もお任せ  
6年目を迎える信頼のワンストップサロン

6th Anniversary

多くの日本人顧客の心をガッチリ掴んで離さない、今年で6年目を迎える美容サロン「ボディスパーク」。IPL全身脱毛にフェイシャル、背中トリートメント、ホワイトニングなど多彩なメニューが揃い、女性たちの美活をサポートしてくれます。経験豊富で技術力の高い2人の熟練セラピストが長期に渡って在籍し、口コミ評価が高いからリピーターが後を絶ちません。なんと、日本人オーナーが手がける当サロンの清潔レベルはシンガポールでもピカイチ！衛生局からもお墨付きです。気持ちの良い空間で高品質な施術が受けられるとは嬉しい限り、デリケート部分も安心してお任せできますね。今なら全ての方が対象の色々試せるお得なプロモ実施中、信頼のワンストップサロンで自分磨きに拍車をかけて。

熟練セラピストの  
ユニスさん(左)とビビさん(右)



### IPL脱毛

看板メニューのIPL脱毛は肌に優しい、且つ、脱毛効果の高い日本製マシンでデリケート部分を含む全身脱毛も安心。もちろん、痛みもゼロ！黒ずみや臭いに働く高品質クレイの美白トリートメント効果で滑らか肌へ。施術室にはシャワーも完備。

6年目の感謝を込めて  
新規・既存共にOK!

### PROMOTION

- IPL 脱毛+美白トリートメント ..... \$98 (通常\$125~\$258)  
ビキニライン、Vライン、お尻、お腹、首、背中、腕、脚、膝、ワキ、口上、顔、つま先、指から1か所選択
- 背中トリートメント+IPL 脱毛(背中フル) ..... \$125 (通常\$383)  
※トリートメントは美白がニキビケアから選択 ※IPL 脱毛分を無料にした特別価格
- 背中美白トリートメント ..... \$125 (通常\$158)  
古い角質を落とすホワイトニングスクラブ+美白クレイマスクで、肌を美白してスベスベに
- 背中トリートメント ..... \$125 (通常\$158)  
古い角質を落とすスクラブ+クレイマスクで、背中のニキビや傷などを改善
- 美白トリートメント ..... \$98 (通常\$125~205)  
体の好きな部分1か所
- フェイシャルマッサージ(60分) ..... 1回 \$98 (通常\$130) 3回 \$330 (通常\$390)  
血行改善による小顔効果、滑らかな上質美肌に働くアンチエイジング
- IPL美白フェイシャル(60分) ..... 1回 \$118 (通常\$228) 3回 \$540 (通常\$684)  
シミ、傷、ニキビ跡の除去、肌の美白に効果的
- 最新LEDによる歯のホワイトニング ..... \$98 (通常\$140)  
日本製LEDマシンで、歯の着色汚れを除去
- IPLバスタアップ+美白トリートメント ..... \$98 (通常\$228)  
※新規・既存共に可、初回のみ ※6月末まで、予約時に「パルティを見た」とひとこと

# 特集 HAPPY! ひとり時間

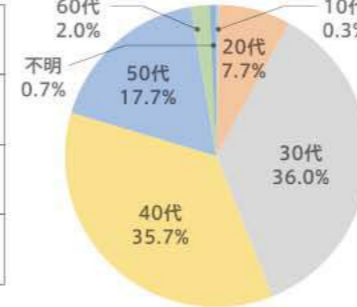
Cherish your free time.

## 回答者のみなさんの基本情報

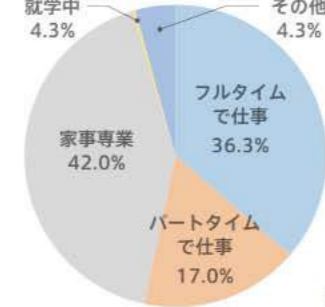
### 〈性別〉

女性	272
男性	25
不明	3
合計	300

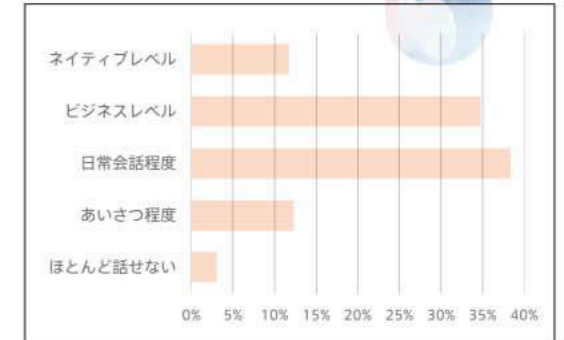
### 〈年齢層〉



### 〈生活状況〉



### 〈英語レベル〉



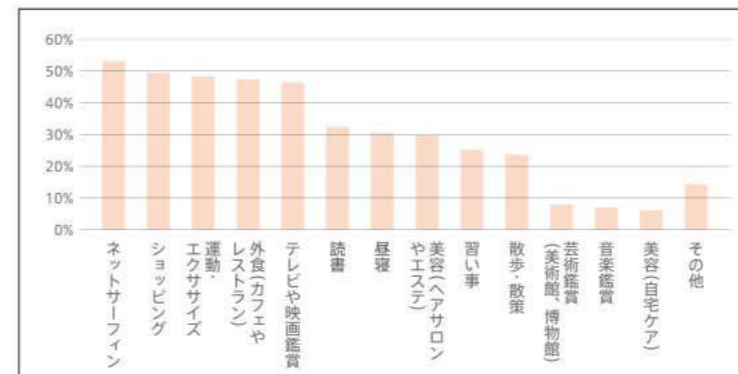
なんと、300名の方がアンケートにご協力くださいました!! 大半は女性ですが、男性も1割ほどご参加。年齢層は7割以上が30代と40代、4割が専業主婦の方になります。そして、みなさんの英語レベルは予想以上。シンガポールというお国柄、フルタイム(36%)はもちろん、パートタイム(17%)の仕事でも英語力が必要とされるでしょう。

## フリータイム事情

仕事に子育てに忙しい毎日、自分らしさをキープするためには“ひとりで過ごす時間”って大切ですよ。

でも実際のところ、みなさんはフリータイム何してる？ 現状に満足してる？ そんな素朴な疑問がいっぱい。そこで、パルティ読者の方にドローンと聞いちゃいました。

## Q2 フリータイムの過ごし方 (複数回答可)



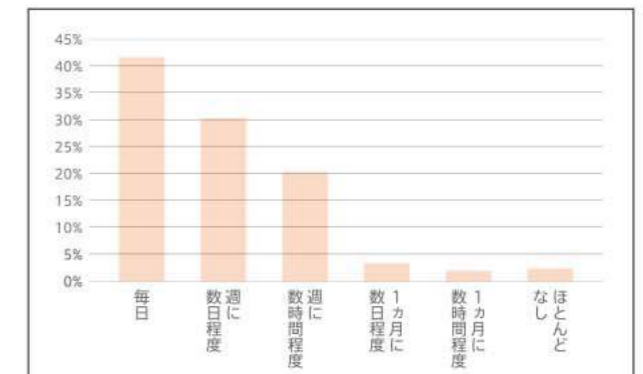
ネットサーフィンやテレビ鑑賞など手軽にフリータイムを過ごす一方で、ショッピングや外食といった、高額予算を必要とする過ごし方も人気。健康志向の方は運動でしょうか。

## Q4 フリータイムを過ごす特別な場所や過ごし方がある? (pt)

カフェ・レストランで読書など	55
自宅でのんびり、昼寝	41
自然に触れる、散歩	22
エステ・マッサージ	21
とにかくのんびり	16
旅行・ステイケーション	10
現在探中	8

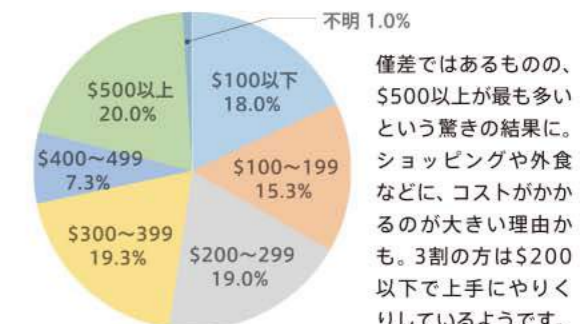
予想外に“自宅でのんびり”が多く、住み慣れた自宅こそ城なのでしょう。また、“カフェで読書、のんびり過ごす”、“散歩”なども人気。日本人が少ない穴場や、お気に入りのカフェを現在探し中という方も。子育て中のママさんは、旦那さんにお子さんを預けての息抜きが至福の時とか。

## Q1 フリータイムはどのくらいある?



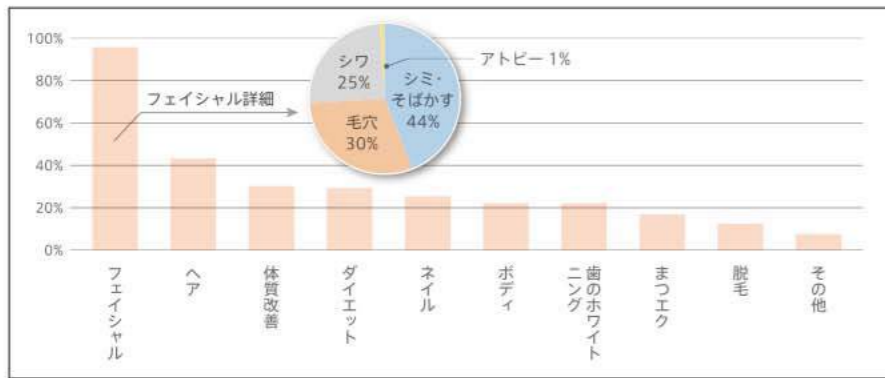
フリータイムが毎日、または週に数日程度ある方が7割以上を占める。就学中の子どもがいる主婦の方は、学校のある平日昼間は比較的自由に過ごせる時間をキープできる様子。

## Q3 1か月のフリータイム予算



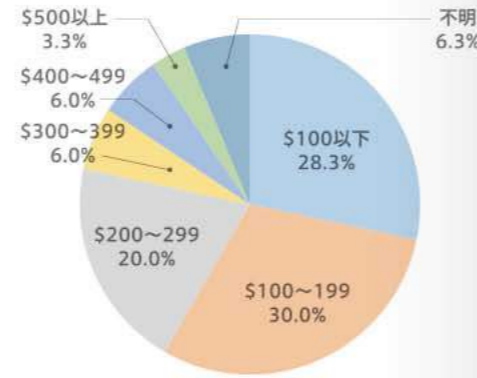
僅差ではあるものの、\$500以上が最も多いという驚きの結果に。ショッピングや外食などに、コストがかかるのが大きい理由かも。3割の方は\$200以下で上手にやりくりしているようです。

## Q5 特に力を入れている美容 (複数回答可)



フェイシャル、ヘアケアが圧倒的多数。フェイシャルの詳細を見ると、“シミ・そばかす”、続いて“毛穴”の順に。体質改善やダイエットに取り組む健康志向の方も多そうですね。

## Q6 1か月の美容に使う予算は



\$200以下の方が半数を占め、フリータイム予算と比較すると美容にかかる金額はそれほど高くない傾向にあるようです。基本的には、毎日の自宅ケアを重視しているのかも。

ご協力ありがとうございました

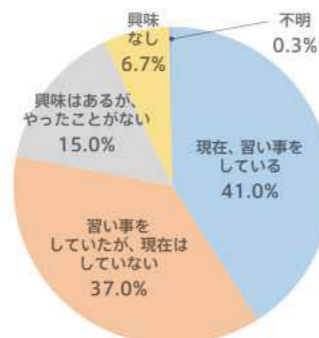
## 教えて! パルティ読者300人の

## Q7 こだわりの美容法や化粧品

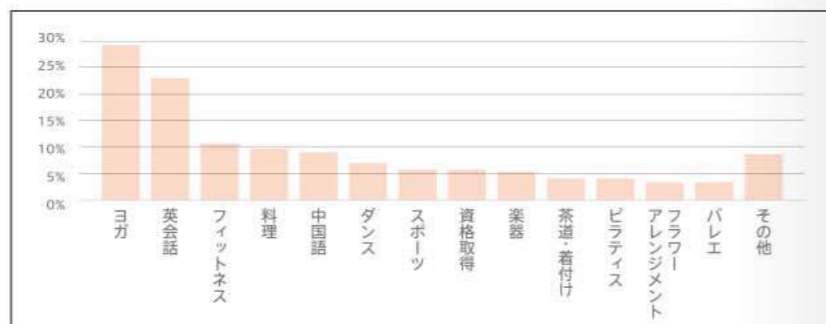
紫外線対策、保湿が2大こだわり美容に。基本ケアを地道に努力することが大切なんです。毎日使用する化粧品は、安心して、長年愛用しているオーガニックや日本製が人気。毎晩のパックや美顔器でしっかり自宅ケアし、定期的にIPLなどのエステを取り入れている方が多いようです。

## Q8 現在の習い事状況について

習い事経験があるという方が8割近く、そして4割を超す方が現在も何かしら続行中。現在はしていないものの興味があるという方も多く、結構みなさんアクティブですね。



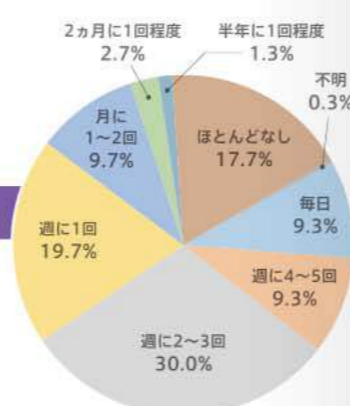
## Q9 現在やっている、または興味のある習い事について (複数回答可)



ダントツ人気の習い事は、ヨガと英会話。シンガポールならではの、中国語も人気が高いようです。また、フィットネスやダンス、ピラティスなど健康的に体を動かすのを好む方も多し。

## Q10 運動・エクササイズの種類

定期的に週1~3回の運動に取り組んでいる方が半数。コンドのジムやプールなど、手軽に運動できる環境の後押しもあるのでは。一方で2割弱の方が、現在のところ運動とは無縁の様子。



## Q11 シンガポールでのお悩み TOP10 (pt)

1 物価の高さ	35	6 友だちができない、転勤が多い	13
2 強烈な紫外線	30	7 ショッピング	10
3 高温多湿、常夏の気候	23	8 食材への不安	10
4 生活環境	22	9 子育て	9
5 健康管理、冷房負け	21	10 生活のマナー化	8

当地の物価の高さはみなさん共通の悩み、“何をすることも高い”という不満が多くみられました。また、紫外線や冷房対策も当地では必須。その他、帰国や転勤での引越が多くて友達ができにくい、生活がマンネリ気味といった悩みも。

## パルティ編集部からみなさんへ

当地に住む日本人のみなさんはいつもキラキラして見えます。でも、本アンケートの結果から、現在の“ひとり時間”に満足している方ばかりではないと分かりました。フリータイムはあってもすることがない、子育てでそもそもフリータイムがない……といったご意見も。そんなお悩みに寄り添う情報も織り込んだ本特集、みなさんの“ひとり時間”が充実したものになりますように。

Interview

仁美先生にお話を聞きました

「LA VITA」代表 佐野仁美先生

大手金融機関で25年に及び会社員生活をしながら、多くの資格を取得。現在は「LA VITA」を主宰し、バッチ財団登録プラクティショナー・ティーチャー、シンガポール登録心理カウンセラー、スピリチュアリストなどとして活躍。



自分のやりたいことを見つけ、穏やかに人生を歩む  
そんな手助けができる人になりたい

———キャリアウーマンとして金融機関で活躍しながらも、ひとり時間を持って余し、自分の生きる意味を見失いかけていた生活から一転、時間が足りないくらい熱中して勉強した日々。仁美先生が魂の旅路の果てに、人を癒すお仕事をするまでのストーリーを伺いました。

金融の世界でがむしゃらに働いた日々

私が就職した頃はちょうどバブル期。金融業界でとにかく働いて、ひとり時間のない生活を送っていました。そんなとき、仕事のストレスを抱えた同僚の相談にのる機会があったんです。そこでいつも自分がしている、億単位の「見えないお金」を扱う仕事に疑問を感じるように。これって本当に人のためになっているのかなど。それが後に、私がカウンセリングを学ぶ小さな種になりました。

心理学に興味を持ちつつも、ご縁があってシンガポールの英系銀行へ転職。ここで強烈なアウェイ感に打ちのめされました。職場に日本人は私だけ。アフターファイブはひとり時間を持って余して呆然。アメリカのドラマ「フレンズ」をひたすら見続け、テレビの中の「フレンズ」が友達でした。

そんなある日、知人が「占い師さんのような人がいるんだけど、会ってみたい?」と誘い出してくれました。その方は、いわゆる霊能力者で、車いすに乗っていた私の祖母を呼んでくれたんです。そこでの不思議な体験が、

自分の生き方を本気で考えるきっかけになりました。

働きながらカウンセラーの資格を取得

仕事の休暇を利用して、イギリスのスピリチュアリズムを学べる学校「アーサー・フィンドレー・カレッジ」へ。宇宙の始まり、人間(スピリット)の存在意義などの人生哲学を学び、インスピレーションを磨く日々。そのなかで、人の心を癒すお手伝いをしたいという自分の軸が見えてきた気がします。そこで出会った3人の先生からの助言もあり、きちんと勉強してカウンセラーになる決意を固めたんです。シンガポールに戻り、豪モナシュ大学院の学生になりました。仕事が終わると、夜中まで猛勉強。学ぶほどにカウンセリングへの情熱が高まり、会社を退職。カウンセラーとして、インターン活動をした団体では今でも活動を続けています。「Salvation Army」では受刑者のお子さんたちの心をケア。「NuLife」では低所得の方々のカウンセリングをし、自殺の危機などを食い止めることも。この仕事にやりがいを感じていたころ、更なる転機が訪れました。

フラワーレメディとの出会い

愛猫の骨折がきっかけで、ペットにも使える自然療法「フラワーレメディ」と出会い、私が求めていたものはコレだ!と直感したんです。カウンセリングの仕事をするなかで、どうしたら人の心の助けになれるだろうと考えていたからこそ、フラワーレメディの哲学がストンと自分の中に落ちたのかも。開発したバッチ博士は、病を治すために対処療法ではなく、感情に働きかけるアプローチを追究。研究を続けた一心で、自らの末期がんを克服し、地位や資産を全て投げ打って山の中で草花と向き合い、「人のために」生きた人でした。

私の個人セッションでは、心理学の知識を応用しながら、相談者の不安、焦り、憤りなどと向き合い、レメディの力を借りて癒していくスタイルに。一方、講座では専門知識がなくても、どなたでも家庭で使えるようご説明しています。学ぶことで自分の感情を知り、家族にも寄り添えるようになったという話を聞くと、本当にうれしいですね。かつて金融の世界で忙しく働いていたころ、漠然と思い描いた「人のためになる自分らしい仕事」によりやく巡り合えた気がしています。



状況に合わせて数種のレメディを調査し、1日4回4滴ずつ液体と混ぜて飲み、それを2週間継続。

Thomson Rd近く  
☎ 8113-5731 (SMSのみ)  
Email: lavitasingapore@gmail.com  
www.lavitasingapore.com  
FB: La Vita Counseling & Spiritual Care

**PROMOTION**

- ワークショップ…………… **15%OFF**
- バッチフラワーレメディ個人セッション…………… **\$160** (通常\$190)

※初回のみ、5月末までのお申し込み  
※予約時に「レメディを見た」とひとこと

---

**PARTI 読者 PRESENT**

バッチフラワーレメディ個人セッション  
初回トライアル **\$100** (通常\$190)  
**2名様**  
※応募方法は33ページをご覧ください

**ワークショップ**

- ① バッチフラワーレメディ入門講座…………… \$800
  - 5月週末コース (土曜終日・2日間): 5月4日、11日 9:30~18:00
  - 6月平日コース (火曜昼間・4日間): 6月4日、11日、18日、25日 9:30~13:00
- ② 特別講座「星と花で叶える幸せ体質の作り方」…………… \$50  
日々の人間関係のストレスに焦点を当て、ホロスコープ(特別講師)とフラワーレメディを使い、どう解決できるかを探る超入門編  
日時: 5月16日(木) 10:00~13:00  
※上記ともに場所は参加者にお伝えします ※予約は上記SMSもしくはEmailから  
※その他、「スピリチュアリズムと魂のフィロソフィー」講座を随時開講

大人向け Counseling & Spiritual Care  
**LA VITA**

英国生まれの自然療法「フラワーレメディ」  
自分、そして家族の心を癒す「術」を学ぼう

赤ちゃんの夜泣き、ママの育児疲れ、パパの仕事のストレス……家族みんなを癒すフラワーレメディは、まさに一家にひと箱置いておきたい心の救急箱。バッチ財団国際教育プログラムを修了した仁美先生による入門講座では38種類のレメディの特徴、その選び方をわかりやすく説明。自分や家族のために調べられるように。ひとり時間の過ごし方を迷っている方にも◎。  
また仁美先生は、認知行動療法などに基づくカウンセリング、そして本場英国仕込みのスピリチュアルケアも行っています。

ひとり時間を豊かにするフラワーレメディ  
ネガティブ感情をニュートラルにし、私らしく生きる

自然療法  
フラワーレメディとは?

1930年代に英国の医師エドワード・バッチ博士によって開発。博士は、花のエネルギーがネガティブな感情に働きかけ、精神のバランスを安定させる効果があることを発見。38種類の感情に対応するレメディを作り、その組み合わせであらゆる心の悩みを癒す自然療法を生み出しました。今も英国の薬局はもちろん、世界中で年間800万本以上を販売。天然由来だからベビーやペットにもOK!

編集Aが体験

仕事、そして双子の育児で日々ドタバタ、自分と向き合うひとりが欲しいと感じている編集A。仁美先生は穏やかな語り口ながらも、ズバッと「なぜ不安なの?」など、心の奥深くに問いかける質問を繰り返し、自分でも気づかなかった感情が露わに。仁美先生が選んでくれたレメディは……

- オーク : 心身のエネルギー補給。休養ができるようになる
- オリーブ : 心と身体の疲れを癒す
- ワイルドオート : 人生の目標をはっきり定められる
- ミムラス : 不安と立ち向かう内面の強さが出てくる

「フラワーレメディ」をTRYしてきました!





新生・選抜クラス  
「ユースバレエカンパニー」

「チェンバレエ」から選抜された生徒約30名が所属する「ジュニアカンパニー」。メンバーの成長に伴って「ユースバレエカンパニー」へ名称変更、さらなる飛躍を目指します。日々高度な技術の習得に励み、毎年世界大会で多くの生徒が輝かしい成果を達成。バレエ団との交流など貴重な機会も豊富で、アジアやアメリカに続き、今年は欧州にも進出して活躍の場を拡大。鍛錬が実り、難関を突破して続々と欧米の名門校の扉を開いています。



フレアナウンス

2020年  
「フルタイム・ジュニアプログラム」始動  
来年より新設されるユースバレエカンパニーの前段階クラス。メンバーは「チェンバレエ」内外から応募が可能なオーディション選抜。世界への道がより多くの子どもたちに広がります。詳細はお問い合わせを。



産後ママや超初心者の働く女性も頑張っていますよ

心とボディに向き合う心地よい時間  
初心者も大歓迎、大人向けオープンクラス

美容や健康目的でバレエを始める大人女子が急増中。ストレッチ要素を取り入れた大人クラスでは、筋肉を伸ばし、引き上げ、姿勢を矯正。ヤーリン先生のしなやかな筋肉と美しい姿勢がまさにお手本です。基礎体力がアップすることで、心まで健やかに。また、華麗なバレリーナに憧れた幼い頃の夢を叶えて大舞台デビューも。バレエの基礎技術を磨きながら自由に踊るコンテンポラリークラスも人気です。

ヤーリン先生のスッカリした小顔と首元、そして美しい姿勢はみんなの憧れ。



5. チェン先生が審査員を務める海外コンクールで、優秀なコンペティターにはチェンバレエのスカラシップが賞与。海外からも生徒たちがチェンバレエを訪れる。6. 毎年多くの生徒が国際大会で優勝や上位入賞を果たす。7.8.9. 年に2度の発表会で披露される「ユースバレエアカデミー」の可憐な舞は圧巻。10. 毎年12月に行われる発表会は豪華な衣装で大人も参加。11. 初心者も大歓迎、ヤーリン先生が指導する大人のオープンクラス。12. ストレッチに特化したクラスでは自分の体と向き合おう。13. 大人になっても憧れる可憐なコスチューム。受付ではヤーリン先生デザインのレオタードなど販売中。

PROMOTION

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

※新規のみ、5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

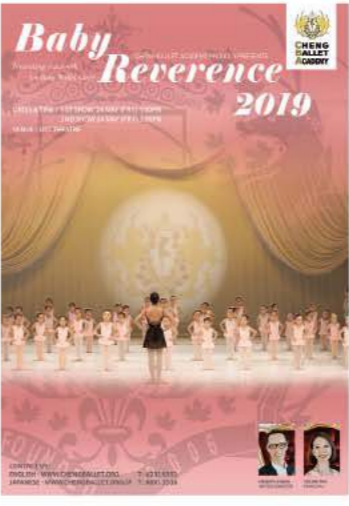


204 Bukit Timah Rd #04-00 Boon Liew Building (Newton駅8分)  
☎ 6235-8353 / 8693-3538 (日本語)  
https://jp.chengballet.org (日本語サイト) FB: ChengBalletJP  
● 大人オープンクラス (60分/90分)  
1回\$32.10/\$37.50、4回分を購入すると1回あたり\$25/\$32  
● ベビーバレエ (45分) 1タームのレッスンは1回あたり\$24  
● プリバレエ (60分) 1タームのレッスンは1回あたり\$25  
※GST込、1タームは2か月間

Cherish your free time.  
レッスン編



1.2.3.4. 3歳のベビークラスからジュニアクラスまで、段階性プログラムの丁寧な指導が受けられる。



Reverance 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)

Baby Reverance 2019  
日時: 5月24日(金) 13:00~&15:00~  
会場: UCCシアター  
料金: \$28, \$38(GST込)

キッズ&大人 Ballet Lesson  
CHENG BALLET ACADEMY

バレエ上達に最も大切なのは情熱!  
みんなが夢になる一流バレエスタジオ

基礎から学べるバレエ教室をお探しなら、シンガポール随一と呼び声高い「チェンバレエ」。世界の名高い大会で毎年入賞者を輩出する一方、バレエに対する熱い想いがあればどんなレベルの方も大歓迎。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、熱意溢れる講師陣に最新鋭のスタジオ設備と、バレエを学ぶに最適な環境が整います。バレエを楽しむベビークラスから超初心者の大人クラス、そして世界を目指す選抜クラス。ダイナミックな技を習得できる、チェン先生によるボーイズクラスも大好評。世界の輝かしい舞台経験を持ち、丁寧な指導で定評がある日本人講師も3名在籍し、子どもたちの夢の実現をサポートしています。本格的すぎるかも……、と思うなら気軽にトライアルへ! みんなキラキラと、夢中でバレエを楽しむ姿が見られますよ。

ベビーから大人までウェルカム一緒にバレエを楽しみましょう!



チェン先生(左)と奥さまのヤーリン先生(右)

超一流のバレエを学ぶ環境

- 12段階のクラス編成**  
3歳から始めるベビーバレエクラスから生徒のレベルに応じた独自の12段階クラス。そこに選抜制カンパニーを加えた編成。それぞれのレベル・能力・年齢に合ったレッスンを段階ごとのシラバスに基づき実施し、確実なスキルアップを促す。
- 世界が認める指導力**  
選ばれた講師陣が、生徒たちのやる気や情熱を巧みに引き出しながら丁寧な指導に当たる。率いるチェン夫妻は、世界的ダンサーとしての実績もさることながら、数々の世界大会で指導者として栄誉ある賞を毎年受賞するその道のプロ。厳しくも生徒を激励することを決して忘れない。
- 最新鋭のスタジオ設備**  
純白の壁に光り輝くシャンデリアが目を引き優雅な内装のスタジオでは、生徒たちのレッスン熱も自然と高まる。床に使用した英国製の特製マットは、若手ダンサーの登竜門として知られるローザンヌ国際バレエコンクール会場と同じ最高品質で、ケガのリスクを軽減。



雅子ホワイト先生

厳しさと優しさのバランスを保ち  
技巧と曲想の豊かさを追究

日本出身。2001年に「ヴィルトゥオーソ・ミュージック・センター(VMC)」を設立し、校長として若手育成に力を注ぐ。愛情深い人柄で、大人のレッスンでは、先生との対話を含めて心癒され、「アート・スパ」と称されることも。

バイオリンと雅子先生

4歳からバイオリンを始め、9歳から日本の全国大会に出場し、さまざまな賞を受賞。英国王立音楽大学より奨学金を獲得、同大学院の最優秀演奏者として卒業。その後、活躍の幅を広げ、BBC交響楽団メンバーとともに「鈴木カルテット」のリーダーなど第一線で活躍した。

シンガポールでも当地を代表するシンガポール交響楽団などと活動。エスプラネードコンサートホールのプレオープン時には、故リー・クワン・ユー元首相の臨席のもと演奏した。

近年の活動として、エスプラネードやヴィクトリアコンサートホールなどで、バイオリンのリサイタルを開き、大喝采を浴びている。また、社会貢献にも尽力しており、「SAVE THE NORTH POLE(北極を救う)」では、モナコのアルベール大公ご同席の会で演奏。福岡での子ども向け公演「音楽の贈り物」や、マレーシア・コタキナバルで観光文化局が開催したユース・オーケストラ・エデュケーション・プログラムでの指導など、若い世代に向けたチャリティ活動も盛んに行っている。



親子  
レッスンも  
OK

1. 英国王立音楽大学の前学長から、雅子先生へ贈られた直筆のレター。内容は、雅子先生が卒業試験にて高得点で名誉資格を獲得したことへのお祝い。ちなみに前学長はイギリス政府より「Sir」を授与され、チャールズ王子とダイアナ妃の結婚式で、音楽の指揮をした誉れ高き音楽家。  
2. 3. 年に1~2回、エスプラネードや日本人会ホールなどで行う発表会。  
4. リャンコート近くのUEスクエア内で通いやすい立地。



アレクサンドル・スプテル先生

南ロシア出身。音のクオリティー、音楽の神髄、高度な音の表現力を育成する達人。プロを目指す高水準の生徒への高い指導力にも定評がある。



N. ウェイビン先生

シンガポール出身。常に落ち着いて、穏やかにかつ確実に進歩を促してくれるレッスンで、幅広い層から人気を集める。



神田由美子先生

日本出身。お子さんの心情をよく理解し、いつも笑顔でやさしい。初心者から生徒に寄り添い、基礎からじっくりと指導。



高橋いくこ先生

日本出身。とても明るく積極的なアプローチで一人ひとりの自信を育てられる。音楽の楽しさ、美しさ、素晴らしさを伝授。



教えて雅子先生!

バイオリンはどんな楽器?

バイオリンは小さいでしょ。だからどこでも持って行けて、誰とでも一緒に演奏できる社交的な楽器です。喉の近くで持って、歌うようにメロディを奏でられるから、表現に自由度があるのが魅力。クラシックからジャズ、ポップスまでレッスン曲は多彩。上達したら、生徒さん同士でアンサンブルができるようになるなど、楽しさがどんどん膨らみます。幼い頃に始めれば絶対音感を身に付けることも。もちろん大人になって始めても十分弾けるようになり、音楽を通して人生がさらに輝きますよ。

生徒たちの輝かしい実績

【進 学】 ジュリアード音楽院、英国王立音楽大学、パリ国立高等音楽・舞踏学校、ザルツブルク・モーツァルト大学、ユーディ・メニューイン音楽学校、東京学芸大学など

【コンクール】 ヴィエニャフスキ国際コンクール、ユーディ・メニューイン国際コンクール、パガニーニ国際コンクール、全日本ジュニアクラシック音楽コンクール、シンガポール・ナショナル・バイオリン&ピアノ・コンクール、シンガポールMediaCorp ヤング・タレント・プロジェクト・コンクール、モーツァルト国際コンクール、など

一流の指導×アットホームなスタジオ  
心ときめくバイオリンとの出会いの場

編集A体験

バイオリンレッスンTRYしてきました!

生まれて初めてのバイオリン。緊張してこわばる手を見て、「タマゴみたいな形にふわっと握ってね」と雅子先生。その大きな笑顔に心がほぐれ、素直に先生の指導通り、スーッと弓を上から下へおろすと音が出た! ひっくりするほどクリアな音色が心臓のすぐ上で響き、一瞬にしてバイオリンの虜に。「きらきら星をやってみましょう」と、♪ドドソソラソと弦の押さえ方を教えてもらうと、あらま、意外にも弾けちゃった! ピアノの伴奏をしてもらい、♪ドドソソラソと奏せれば、それはもう立派なミュージック。思考を音楽だけに集中させる特別なひとときは、日常を忘れてリフレッシュできるから大人の習い事にも本当にオススメ。雅子先生はまるでリズムに乗るように、この上なく楽しそうに、それでいて的確な指導を展開。折々に思いやりを感じる、「心」の通うレッスンでした。



Cherish your free time.

レッスン編



個性に合った、才能溢れる講師陣

キッズ&大人

Music Lesson

Virtuosi Music Centre

4歳のビギナーから、音大受験対策まで  
指導歴40年の日本人講師の真心溢れるレッスン

「ヴィルトゥオーソ・ミュージック・センター(VMC)」を設立した雅子ホワイト先生が初めてバイオリンを手にしたのは、4歳のお誕生日。お父さんから「一生の親友になるよ」と手渡されたとか。以来、厳しいレッスンを経て、英国王立音楽大学へ留学。エリザベス女王の御前など、世界最高水準のステージで演奏してきました。そんな雅子先生のレッスンは、型にはまることのない、マンツーマン指導。何よりも大切にしているのは、生徒とのコミュニケーションとか。ビギナーには音楽の素晴らしさを伝え、海外留学やプロを目指す生徒さんには個別サポートまで、幅広く対応しています。

またこちら、雅子先生のほかに実力派講師がスタンバイ。特別客員講師のアサレキサンドル先生は、シンガポール交響楽団で20年にも及んでコンサートマスターを務めた超一流奏者。さらにバイオリンの他にもチェロやコントラバスなど、さまざまな弦楽器を学ぶことができます。アットホームな雰囲気の中、"本物の音色"を奏でる喜びを。

81 Clemenceau Ave #03-23 UE Square (Fort Canning 駅5分)  
☎ 8223-5616 www.vmc.sg (お問い合わせはWEBから日本語で)

- バイオリンをはじめとする弦楽器のレッスン(\$60~/30分)
  - ビギナー・アドバンス・学校でのアクティビティの補習
  - 「英国王立音楽検定ABRSM」などグレード取得の対策
  - ソルフェージュ(理論・聴音)
- ※年1~2回発表会を開催します ※バイオリンの販売(\$150~)・修理も行っています

PROMOTION

本誌を持参で  
● 初回トライアル \$30  
● 入会金 無料(通常\$50)  
※すべて6月末まで

バイオリン貸出

ビギナーの方に 1か月間\$50で  
バイオリンを貸出  
※貸出用バイオリンは数に限りがあるため  
先着順にて貸出



350 Orchard Rd #12-07 Shaw House  
☎ 6238-0055 (日本語対応/月~金10:00~18:00)  
Email: cn@ikoma.com.sg  
www.ikoma.com.sg



コース&料金

- |  |   |
|--|---|
| <p>〈英語コース〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●初級/中級/中上級/上級<br/>標準カリキュラム(平日) \$420<br/>6~9名 2.5時間×10回</li> <li>●上級者向け会話クラス(平日) \$380<br/>4~7名 2時間×10回</li> <li>●ビジネス英語クラス(土曜朝) \$460<br/>5~9名 2.5時間×10回</li> </ul> <p>※教材費別途 ※レベルチェック受付中</p> | <p>〈中国語コース〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●初級~上級クラス<br/>\$450~/学期 4~9名<br/>1学期: 全30時間(2.5時間×12回)</li> </ul> <p>※登録料\$20(入学時) ※教材費別途<br/>※レベルチェック受付中</p> <p>中国語コース無料体験レッスン<br/>随時受付中</p> <p>※詳しくはお問い合わせください</p> |
|--|---|

大人向け Language School  
**Ikoma Language School**

老舗語学スクールに英語も中国語もお任せ  
発音マスターの鍵は、少人数制&実力派講師

1996年に設立され、在星日本人に人気の「イコマ」。少人数クラスの実践的な授業で、発音のマスターに力を入れ、さらに会話のセンスまで磨ける語学学校です。英語の授業を担当しているのは、この道13年のアンソニー先生。ユーモア溢れる授業で時間が経つのも忘れ、楽しみながら勉強できるのが魅力。また中国語は、漢字知識を生かし、初心者でも効率よく学べる独自メソッドに定評があります。会話力が上がる内容で、習ったことをすぐ日常生活で使えるから上達も速い! 忙しいビジネスマンには、週末のビジネスクラスもあるので、気軽に問い合わせてみて。



講師のアンソニー先生

発音矯正を大切にしながら  
生きた英語を  
伝えます!



1. ロンドン出身のアンソニー先生がユーモア溢れる新聞記事などを準備してくれるので、生きた英語が学べる。2. ビジネス英語用の教材。3. 受付には日本人スタッフがいますので、分からないことがあれば気軽に相談を。

Language School  
**Bright Culture**

女性にうれしいトピック満載  
カフェ気分楽しく英会話レッスン

イギリス生まれのネイティブ講師などにより、100%生きた英語を学べる「Bright Culture」。ママ向けのお昼のレッスンでは、インター校の面談でよく使う語彙、外国人と接するとき失礼となる言葉や行動など、日常に役立つトピックが中心。コーヒーや紅茶を提供してくれ、まるでカフェでお茶をしているような楽しい雰囲気、会話メインのレッスンが展開されるのが特長です。すぐに使えるフレーズを学べて上達が速いから、これまで語学に苦手意識のあった方も英語嫌いを脱却できそう。低コストながら、高い効果を実感できるアットホームな教室、今ならトライアル無料!

7月よりキッズ英語&科学クラスも開講予定!

5月のコース&料金

- ママさん英会話・週1回コース.....80分×4回 \$118  
毎週水曜 初級9:30~10:50 中級11:00~12:20
  - ママさん英会話・週2回コース.....80分×8回 \$198  
毎週火曜&木曜  
初級10:00~11:20 中級11:30~12:50 上級13:00~14:20
- ※教材費\$2別途。その他、追加料金ナシ ※6月よりコース追加予定  
※2週間以上の欠席の場合、振替もしくは延期可能(2週間前にご連絡ください)  
※上記以外のレッスンスケジュールはお問い合わせください  
※アメリカ人やオーストラリア人のネイティブ講師に変更となる場合もあります

OPEN記念 無料体験レッスン

※詳しくはお問い合わせください ※5月末まで



183B Thomson Rd  
Goldhill Centre (Novena駅3分)  
☎ 9107-0166 (Ms. Judy) LINE: hello\_bc  
※SMS/WhatsApp/LINE 日本語可  
Instagram: ohayo\_egao

当地のインター校UWCで  
フォニックスを指導した  
経験もあり!  
美しい発音を教えます

講師のPriti先生



1. レッソンは日本人の生徒も多く、緊張せずに通えそう。2. ノvena駅3分まで通いやすいロケーション。



Cherish your free time.

レッスン編



1. 一番人気のプライベートレッスン。先生のわかりやすい指導で苦手意識も解消。2. 多国籍の人たちとの交流も魅力的なグループレッスン。レベルが同じなら、友達と一緒に学習も。3. 困ったときに頼りになる、日本語が話せるスタッフがいるから安心。4. 日本人の指導経験が豊富で着実なレベルアップをサポートする、フレンドリーな講師陣。

Language School キッズ&大人  
**Berlitz Language Centre**

自国語のように言語を学ぶ独自メソッド  
英語環境にどっぷり浸かるから上達が速い!

もっと英語が話せたら、シンガポール生活が10倍楽しいと思いませんか? 140年の歴史を誇り、短時間で効率的に言語を習得するノウハウの宝庫「ベルリッツ」があなたをバックアップ。レッスン中の説明は全て英語、知らない単語も日本語を一切使わずにネイティブの英語で理解する「ベルリッツ・メソッド」。英語とその文化にどっぷり浸かることで自然と耳も鍛えられ、英語脳が養われるのです。でも、心配はご無用! 10段階のレベル制だから初心者でも安心。日々の生活シーンで使う日常英語、プレゼンや交渉などビジネスで役立つ英語など、一人ひとりのレベルや目的に合った実生活に役立つ表現が着実に身に付きます。また、会話を中心に英語に慣れ、楽しみながら学ぶキッズクラスも大好評。

391B Orchard Rd #16-01/02 Ngee Ann City Tower B  
☎ 6690-7208 (日本語可) Email: study@em.berlitz.com  
www.berlitz.com.sg www.singaweb.net/berlitz  
月~金 8:30~21:10、土 8:30~17:25

PROMOTION

- 先着20名 入学金OFF(通常\$200)
  - 大人向けプライベートレッスン特別パッケージ
- |          |                               |
|----------|-------------------------------|
| 20回..... | \$1,600 (自由予約制、有効期限2か月)       |
| 40回..... | \$3,000 (自由予約制、有効期限3か月)       |
| 40回..... | \$2,880 (12:15~17:30、有効期限3か月) |
- ※税別。入学金、教材費が別途必要になります

※5月末までに申し込みの方のみ。申し込み時に「バルティを見た」とひとこと  
※中国語、仏語、スペイン語などのレッスンもあり。詳細はお問い合わせください

全世界で500教室以上、  
ノウハウぎっしりの有能プログラム

ベルリッツの  
キッズ&ティーン  
クラス

英語って楽しい!  
それがスピーディーな上達のカギ

もちろんキッズクラスも英語で英語を理解するオールイングリッシュレッスン。英語圏の子どもたちも学ぶ、英語の正しい発音や読み方が身に付くフォニックスも重視。カラフルな教材やゲームが子どもの好奇心を刺激し、楽しく英語脳を鍛えます。

5. 直感的に英語を理解できる工夫がいっぱいのキッズレッスン。6. 子どもたちの興味をそそり、やる気を引き出すカラフルなキッズ用教材。



ピアノ & バイオリン

「Learning Stage」代表の須永さんを含む3名のピアノ講師と、1名のバイオリン講師が在籍。相性のよい先生を見つけて、レベルアップ！各講師のプロフィールはWEBをご覧ください。6月にはアートハウスにて合同発表会を開催予定。鑑賞希望の方はWEBのお問い合わせフォームからご一報を。

資格取得  
コースもアリ

キッズ&大人 Music Lesson and more Learning Stage

海外生活でも、育児中でも、自分磨きを！  
日本人講師のカルチャー系レッスン

新しいことにチャレンジしたい。できれば資格も取りたい。でも何をしよう？と迷っている方、「ラーニング・ステージ」のWEBをチェック！幅広いカルチャー系のレッスンが勢揃い。講師は皆、高い技能と情熱を持った日本人女性ばかりです。

現在もピアノ講師として活躍している須永さんが、海外でもスムーズに音楽を続けてほしいという想いで、ミュージック系のレッスンを中心に始めた「ラーニング・ステージ」。個人ではなかなか合法的にレッスンを行うことが難しい海外でも、安心して教え、学べる場を築いてきました。須永さんは講師たちの夢も叶え、多くの女性の自己実現をサポート。WEBを見れば、あなたの内に秘めたパッションもきっと刺激されるはず。

PROMOTION

すべての初回レッスン 10% OFF  
※ピアノ、バイオリンを除く ※5月末まで  
※WEBの体験レッスン申込フォームのMessage欄に「バリティを見た」とひとこと

PARTI 読者 PRESENT

- 「つまみ細工」無料体験レッスン 2名様
- 内田講師によるピアノ体験レッスン 1名様
- ※応募方法は33ページをご覧ください

Learning Stage代表・  
ピアノ講師の須永さん

大学の教育学部音楽科  
ピアノ専攻卒。文部省国  
費留学にてオーストラ  
リア「ザルツブルグ・モ  
ーツァルテウム音楽学院」  
でピアノ教授法を学ぶ。



www.learning-stage.com  
Email: info@learning-stage.com  
※各レッスン詳細はWEBをご覧ください



似合う色を学ぶ教室  
美色コーディネート

自分に似合う色、配色レッスン、カラー心理学など、生活に役立つ色彩学を楽しくレクチャー。外見からの自信を内面の自信に変えていきます。体験レッスン「ピンク色講座 \$20」、プロ講座も開催中。



つまみ細工・着付け

「つまみ細工」は、小さな布を折りたたんで作る日本の伝統工芸。七五三の髪飾りやバッグチャームなどを制作。レッスンは\$55/2時間(材料費を含む)。「着付け」は、高級レンタル呉服店直伝の方法を伝授。手ぶらでOK!



ジュエリーバッグ

日本産メルヘンテープやハワイアンコードといったヤーンを使用してバッグを制作。まずは体験レッスン(\$50~60/3時間・材料費別)でハンドメイドの楽しさを実感して。帰国後の活動の場が広がる認定講師講座もあり。



メイク講座・パーソナル  
カラー診断・骨格診断

「メイク講座」(\$45~)では「なりたい私」に近づくメイク方法を学ぶほか、時短メイクも習得。開運美人眉レッスンも人気。「パーソナルカラー診断」(\$85~)では、じっくりカウンセリングしながらベストカラーを導く。



リトミック・リズム体操

未就学児までのお子さんにオススメの「リトミック」は、音程やリズムを自然と体得し、音楽を楽しむ心を育成。親子で触れ合いを楽しむ「リズム体操」も好評。どちらのレッスンも親子1組\$20/45分。

ママお役立ち情報

KiZroo & MaMaroo

信頼できる日系シッターサービス

サプリメントスクールのシッターサービス。ご自宅またはオーチャードのセンターでお預かり。日本人家庭での経験豊富なシンガポールシッターが愛情持ってお世話します。センターでは日本人シッターによるお預かりも可。お預かり教室「ポップキッズ」も好評!



19 Tanglin Rd #03-01 Tanglin Shopping Centre  
☎ 6736-1636 Email: otoiawase@kizroo.com www.kizroo.com  
※詳しくはWEBにて ※お問い合わせはEmailまたはお電話(9:30~3:00、日本語可)どうぞ  
●シッターサービス \$20~/1時間 ※2人目から \$10~/1時間 ※早期割引あり

Spoonful

「おふくろの味」作り置きサービス

多彩な料理レッスンで人気の「スプーンフル」が新たなサービスを開始。家庭の優しい味わいのお惣菜を、ご自宅のキッチンで出張調理。ママの休憩に、栄養が偏ってきたと感じたときに。小さなお子さんがいる場合は柔らかい食材で作ります。



Email: info@alchemist.sg (日本語可) www.spoonful.sg  
Facebook: Spoonful SG Instagram: spoonful.sg  
●おかずの作り置き \$150(4時間の調理と片付け、10品が目安)



Cherish your free time.

レッスン編

気になるウエスト、  
ヒップ、二の腕など  
効果的なトレーニングで  
理想のボディメイク!

とくに女性には、ジムのマシン  
でハードなトレーニングより、  
バランスボールやチューブを使  
い、無理なくエクササイズ。

“出張ダイエットコンシェルジュ”が生活丸ごと改善  
二度と太らない「痩せ体質」になる!



1. ポクササイズでストレスも発散。2. しっか  
りカウンセリングしたう  
えで指導内容をカスタ  
マイズ。3. 栄養に関する知  
識も伝授。例えば、ダイ  
エットのため積極的に摂  
取したい水溶性食物繊維  
。当店で手に入りやす  
いのはアボカド、ドライ  
アプリコット、オクラな  
ど、と教えてくれる。

大人向け Fitness  
REXE

スゴ腕! 日本人トレーナー



青柳トレーナー  
全米エクササイズ協  
会「NESTA」の資格を  
有し、老若男女問わ  
ず人気のトレーナー。  
解剖実習を元にした  
「科学的根拠」が指導  
のベースになっている  
ことに加えて「ゴルフ  
コンディショニング」  
や「タイ古式マッ  
サージ師」など専門  
資格も持つ。



静川トレーナー  
一度は一般企業に  
就職するも「健康で  
あること」への探求  
心が抑えきれず転職。  
指導を続けるうち  
にトレーニングだけ  
だけでなく、ケアの  
必要性を痛感。単身  
タイへ飛びタイの聖  
地ワットポーにて  
修了証を取得。

選ばれているには理由がある  
驚異のカスタマイズ力&出張トレーニング

産後太り、中年太り……ダイエットしてもどうせリバウンドするし、なんて諦めないで。多くの成功実績を誇る「リグゼ」なら、一生モノの知識、そしてずっと無理なく続けていけるトレーニング方法が身に付くんです。これはもうあなたの財産! 有資格の日本人トレーナーが科学的根拠に基づき、ダイエットプランをご提案。トレーニングはもちろん、食事、睡眠、便通などを見直し、痩せ体質に導きます。さらにタイ古式マッサージや酵素ファスティングなどで体のあらゆる悩みを改善。しかも出張で自宅まで来てくれるから赤ちゃんが一緒でも、ご夫婦ペアでも対応可能ですよ。

編集M体験

パーソナルトレーニングをTRYしてきました!

「マンツーマンは緊張するかも……」と  
思ったのも束の間、爽やかな笑顔の青柳さんに  
会うと、一瞬でこちらも笑顔に。まずは丁寧なカウ  
ンセリング。きっかけ、なりたい姿を具体的に書き出すこと  
で、くじけそうなきも頑張りへと教えてくれました。実際の  
トレーニングでは「今の動きが一番よかった」と、分かり  
やすく褒めてくれるので、もっと続けたい! とやる気がわいて  
きます。腹筋エクササイズは、一緒に笑いながら励ましてくれ、  
とにかく楽しく、気付けたり汗だく。筋トレ後は、ポクササイ  
ズやストレッチも可能。正直、こんなに楽しめたトレーニング  
は初めてでした。ここで産後太りの方に耳より情報。産後は  
体が変化しやすい時期だから結果が出やすく、とくに骨  
盤ケアは早いほど効果的とか。パーソナルトレ  
ニングは妊活にも効くらしいですよ。



☎ 9825-7716  
Email: info@rexesg.com  
LINE: @yum5591i www.rexesg.com  
Instagram: @rexe.sg



※ご予約や詳細は電話、Email、LINEで、日本語可  
※ご自宅にジムがなくても、お部屋やプールサイドなどどこでもレッスン可能

慢性痛改善、  
ダイエット、リラックスに  
タイ古式マッサージ・  
ストレッチ



細胞から  
キレイになる  
自社製・酵素ドリンク



PROMOTION  
●入会金 50% OFF (通常\$500)  
※入会金にはトレーニング時の交通費、必要備品代を含みます  
●トライアル・トレーニング \$50/50分 ※先着5名  
●トライアル・タイ古式マッサージ・ストレッチ \$50/50分 ※先着5名  
※上記すべて5月末まで、「バリティを見た」とひとこと ※お一人さま1回限り

PARTI 読者 PRESENT  
タイ古式マッサージ・ストレッチ(50分) 3名様  
※応募方法は33ページをご覧ください

MENU  
●ダイエットコース \$1,000/月  
運動・食事指導による体重減のための内容  
・50分トレーニング 月8回 ・毎日の食事指導  
●パーフェクトボディコース \$1,500/月  
体重や脂肪だけでなく、体のさまざまな悩みを解決  
・80分のトレーニング  
& ストレッチ・タイ古式マッサージ 月8回  
・毎日の食事指導 ・酵素ファスティング 月1回



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

Beauty Salon  
VOX Aveda Salon Spa Store

オーガニックTOPブランド「Aveda」の頭皮ケア  
地肌が喜ぶと髪も喜ぶスカルプトリートメント

日々の疲れを感じたら、植物の恵み溢れる頭皮ケアを。「プラマサナ・スカルプトリートメント」は、96%が自然界由来成分のスカルプクレンザーを使用。専用スカルプブラシで頭皮の血流を促し、植物エッセンス配合のクレンザーで汚れをオフ。海藻エキスや天然植物オイルなどを配合した栄養剤で、皮脂のバランスを整え、健康な髪を育てる環境へ。アロマと頭皮マッサージに癒され、気になる抜け毛や薄毛も改善できちゃー石二鳥のメニューです。

また「Aveda」メソッドのフェイシャルやボディも◎。「Aveda」に精通した日本人スタッフが極上のリラックスタイムをお約束!



1. 話しやすい雰囲気日本人 stylist KIMIEさんに頭皮ケアもカットもご相談を。2. 「Aveda」が誇る先進の植物科学を駆使した頭皮ケア「プラマサナ・スカルプトリートメント」。3. 天然由来成分配合ダメージレスのカラー剤できらめく春髪へ。4. フェイシャルとボディは、日本人セラピスト YUKARIさんにお任せ。

**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、5月末まで、「パルティを見た」とひとこと

Hair Salon  
monso HAIR DESIGN

妻でも母でもない、ジブン時間♡  
無料シッター付きサロンで、私らしくイメチェン

つつい自分のことは後回し、そんなママさん必見! 「モンソ」なら、有資格者による託児サービスが無料で受けられるんです。経験豊かな日本人 stylist が揃い、こなれ感のあるヘアスタイルで、脱・お疲れママに。また、プロダクトにもこだわり、「資生堂」「Viege」、オーガニックブランド「Rolland」を使用。お子さまが楽しんでいる間に、トリートメントやスパでゆ〜ったり癒されて。今なら、新規の方対象でお得なセットメニューもありますよ。「モンソ」で思いっきりフリータイムを満喫すれば、いつもより家族に優しくできちゃいそう!

232 River Valley Rd (Liang Court すぐ)  
☎ 6836-5585 / 9017-0214 (SMS専用) 10:00~19:00 無休  
www.monsohairdesign.com FB: monso hair design ※Free Wi-Fiあり  
日本人有資格者 無料ベビーシッターサービス(要予約、平日10:00~14:00)

- 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



**PROMOTION**

〈平日14:00~16:00限定〉(最終16:00受付)

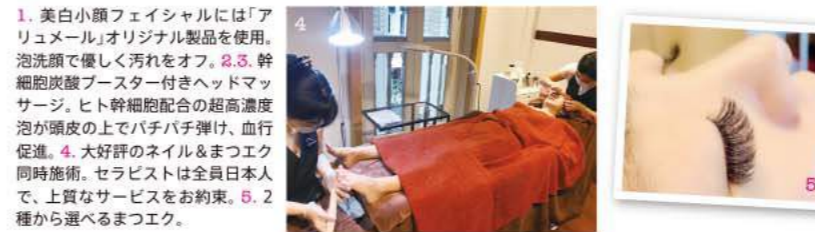
- 新規のお客さま 全メニュー 30%OFF
- 既存のお客さま 全メニュー 10%OFF

※\$50以下のメニュー単品不可  
※シッターサービス併用不可

〈お得なセットメニュー〉  
カット+カラー  
+クイックトリートメント  
\$180 (通常\$240~)

※他の割引併用不可  
※5月末まで、「パルティを見た」とひとこと

新規に限り  
シッターサービス  
併用可!



**PROMOTION**

③④は  
同時施術OK

- ① 美白小顔フェイシャル ..... \$120 (通常\$170/80分)  
首、肩、ヘッド、フェイスの極上マッサージ込み  
(オプション) ● 幹細胞炭酸ブースター付ヘッドマッサージ 10分追加 ..... +\$20  
● マスクのアップグレード ..... CO2マスク+\$10/幹細胞マスク+\$10
- ② インディバフェイシャル ..... \$210 (通常\$300/100分)
- ③ まつ毛エクステ(シングルラッシュ)+ワンカラーフットジェル ..... \$140 (通常\$190)
- ④ まつ毛エクステ(ボリュームラッシュ)  
● ナチュラル(両目で250本まで)+ワンカラーフットジェル ..... \$150 (通常\$200)  
● エレガンス(両目で350本まで)+ワンカラーフットジェル ..... \$170 (通常\$230)

※①②は初回のみ。③④はリピーターの方も可、ただしセラピスト指名不可  
※5月末まで、「パルティを見た」とひとこと

王道にして、極上のALLハンドフェイシャル  
デコルテ、顔、頭皮マッサージで即美白

日本でも3店舗を構え、ヒト幹細胞フェイシャルなどを展開する最高峰のエステ「アリユメール」。確固たる人気の所以は、セラピストの技術力の高さ。オールハンドで行う「美白小顔フェイシャル」は、たっぷり極上マッサージで肌の基礎体力を底上げします。首・肩・顔・頭皮のツボを的確に捉え、老廃物を流しきる技は流石。さらに「幹細胞炭酸ブースター付きヘッドマッサージ」を追加すれば、頭皮もみほぐしが10分長くなり、劇的に血行アップ。疲労感、頭重感、目の疲れ、顔のくすみ・たるみを改善。美白と小顔、そして癒しを叶える至福のひとり時間に。

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/sq FB: Allumer Singapore  
Instagram: allumer.sg LINE: @uuu6223v (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



Beauty Salon  
POINT D'BEAUTE

サヨナラ! 気になるシミ・ホクロ  
長年の悩みを解消して素肌美人へ

鏡を見る毎になんとなく心がザワつく原因、シミやホクロ。多くの日本人に支持される「ポワン・ド・ボーテ」の除去施術で、スッキリ解決しちゃいませんか。この道25年の美の達人にかかれば、熟練技と日本製マシンを駆使して驚くほどあっさり。麻酔クリームを使用するから痛みもなし、長年の悩みが瞬時に吹き飛んで拍子抜けしちゃうほど。男女問わず、アウトドア派の方には朗報ですね。技術力の高さで人気を誇る「まつぱ」や「眉のアートメイク」もプラスすれば、スッピンカの底上げが簡単に。手抜き感ゼロの時短メイクで、忙しい朝でも心に余裕が生まれますよ。



1. シミ・ホクロ除去では、施術後5~10日で小さなかさぶたが取れてキレイに。2. 小さくても、印象を大きく左右するシミやホクロ。気になるならスッキリ除去。3. 汗にもプールにも負けない、繊細かつ自然な仕上がりの手彫り「眉アートメイク」。4. 目周りの集中トリートメントで血行を促進し、くすみやくまを改善。目元を華やかに飾る「まつぱ」も人気。

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)

**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  
※5月末まで、「パルティを見た」とひとこと

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

「膨大なひとり時間を持って余している」  
「育児や仕事で全くひとり時間がない」  
ひとり時間の悩みは人それぞれ……

Interview



「ひとり時間」のお悩みについて  
心理士 山形千尋さんに訊きました

BeeYrOwn 代表 山形千尋さん  
シンガポール心理学会公認心理士として、子どもから大人まで幅広い  
カウンセリングを行う。オーストラリア・カウンセリング協会にも所  
属。(応用心理学修士、教育カウンセリング学士)

—— 慣れない海外生活のなかでも、時間を有意義に過ごさなくては！  
と焦る日々。ひとり時間の過ごし方に悩み、カウンセリングに来る方も少  
なくありません。そんな心のモヤモヤをポジティブに変える方法をお伝え  
します。

ひとり≠孤独

家族や友人とまったり過ごす週末、趣味の時間や旅行は楽しいですよ。  
でも、ひとりで過ごす時間をいかに充実させ、心の充足や成長に充てるこ  
とができるかが、本当の意味であなたがどれだけ穏やかに豊かな人生を過  
ごせるかには重要なのです。

現在、世界人口の約1/3が「孤独」を感じていると言われています。ソー  
シャルメディアの普及で、人々がバーチャルでは常に誰かと繋がっている  
社会です。にもかかわらず、孤独感を持つ人は、着実に増え、不安や鬱から、  
セラピーや投薬をしている人たちの数も供給が間に合わないほどです。ま  
ず「ひとり=孤独ではない」ということを理解しましょう。「ひとり」とい  
うのは、その場に1人であるという「事実」ですが、「孤独」は主観的なもので、  
事実ではありません。その証拠に、誰かといっても「孤独」を感じたことはあ  
りませんか？ また、大好きなバンドのコンサートに、趣味が合う人がいな  
いため、あえて1人でも行って心から楽しむこともあるでしょう。よって、  
どのように「ひとり時間」を捉えるかが、鍵になります。

ひとりとは自由

読者の方のほとんどは、外国人としてシンガポールに暮らしていると想  
定すると、来星されたときは「ひとり」か、知る人は「家族」だけだったとい  
う方が多いでしょう。「仲の良い友人、同僚、家族がここにはいない」→「自  
分は孤独だ」という思いに囚われると、それをストレスに感じ、何もなくて  
も気持ちが落ち込んでいくものです。

しかし「(この機会に)ひとりでできる、楽しいことや、自分にとって意味  
のある時間の過ごし方は何だろうか？」と考えてみましょう。周囲に気を遣  
わずに、妥協せず、時間や気持ちを好きなように使えるというのは「自由」  
を満喫できるということです。ひとりをいかに楽しむか、そのためのヒント  
があります。

① ひとりを孤独だと感じてしまう、トリガー(きっかけとなるもの)を  
一時的に、できるだけ身の回りから排除する

例えば、以前所属していたソーシャルメディアのグループチャットを見  
ない。XXデーは恋人や友人、家族と過ごすべき、と植えつけられた概念  
を刺激させるような映画、雑誌を見ない。「そこ、ひとりで行ったの？」  
などネガティブなことを言う人に会わないなど。

② 趣味がある人はそれに時間を使う  
まだ趣味がない人は何か新しいことを始めてみる

外に出なくても、家で読書やTVシリーズ・映画鑑賞をするなどでもよい。  
いつかやってみたかった習い事(楽器、語学、アート、ローカル料理)など  
はどうでしょうか？

Counseling

BeeYrOwn Psychologist & Therapist

シンガポールで豊富な経験を持つ、日本人の心理士が心理療法をはじめ  
とする心理専門サービスを日本語と英語で提供。

〈シンガポール在住の日本人の「ひとり時間」にまつわる相談例〉

- ご主人の帯同で来星し、仕事を中断したため、自分の存在意義を見失っている。
- 周囲に頼れる人がいなく、赤ちゃんと家に引きこもりで鬱状態。
- 周りの日本人はエネルギーが溢れるばかりに見え、入りづらく物怖じしてしまう。
- 仕事に追われ、自分の時間が全く持たなくて空しい。

308 Telok Kurau Rd Vibes @ East Coast  
☎ 9665-4572 Email: beeyrown@singnet.com.sg  
http://beeyrown.blogspot.com

診療日: 火、水、土(完全予約制) 料金: \$170/50分  
相談例: うつ症状、情緒不安定、トラウマ、ストレス、  
対人関係、子育て、仕事、自己啓発

③ 自分を知ることによって時間を費やす

この機会に、じっくりと時間を掛け、どんな人生を歩みたいのか、これ  
から何を達成したいのか、何を变えたいのか、などを考えてみる。

上記のようなことに時間をゆっくり掛けられるチャンスは人生では、実  
はそうそうないものです。「なぜ自分はこんなにも孤独を感じるのだろうか」  
「なぜひとりで時間を過ごすことが、これほどまでに苦手なのだろうか」とい  
うのもテーマになります。このポイントで、セラピーに来て、気づきや自己  
認識を得て、自己受容から人生の転機を迎える人もいます。あなた次第で  
「ひとり時間」は、かけがえないものにもなります。

ひとり時間がない

さて反対に育児などで、ひとり時間が全くなくて辛いと感じている方も  
いるでしょう。まずパートナーに今の気持ちを話してみてください。辛い  
気持ちを理解してもらえただけで、心が軽くなるはず。もしパートナー  
の理解が得られないで苦しんでいるのであれば、ソーシャルメディアや育  
児サークルなどを活用し、同じ境遇の人たちと共感し合ったり、知恵を出  
し合うことで、「こういう状況の人は自分だけじゃない」というのを知るこ  
とも、助けになります。

可能であれば、パートナーの協力や、ベビーシッター、チャイルドケアな  
どを利用し、月に1~2回は、ひとりで出かけてみましょう。罪悪感を感じ  
ることはありません。これは、あなたがあなたらしくいるために必要な時  
間と考えるべきです。普段しかなかった、カフェ巡り、ネイル、買い物など、  
その日はひとり時間を満喫してください。リフレッシュできれば、きっと  
また頑張る力が湧いてきますし、お子さんやご主人にもより笑顔で接する  
ことができますよ。

孤独からの脱出

もし孤独が真実の場合、あなたは誰からも、(私)を見てくれている  
(SEEN)、聞いてくれている(HEARD)、価値を見出してくれている  
(VALUED)という感覚が持てないのだと思います。ここで、「ハッ!そ  
んなことはない。少なくともXXは自分をちゃんと見てくれている」と気づ  
けば、幸せなことです。誰かと本当にコネクトするというのは、その相手と  
ある程度の時間をともに過ごす必要があります。近道はありません。勇気  
を出して、家族ともう一度向き合ったり、身近なところから人付き合いを  
始めてみましょう。



Cleaning & Babysitting Service  
Clean Clean

孤軍奮闘しているママを全力サポート  
日本人女性スタッフによる掃除&シッターサービス

今年で6周年を迎える「Clean Clean」。異国の地で頑張るママをサ  
ポートしたいと熱い想いで、自身も海外育児経験のある日本人女  
性が設立しました。ママがひとりで深呼吸したいときも、育児経験  
のある信頼できるベビーシッターが揃うから安心。現在、活躍して  
いるスタッフのなかには、看護師の資格保持者もいて本当に心強い  
んです。また、お掃除も日本人ならではの細やかさで、普段手が回  
らない隅のほうまでピカピカに。掃除道具は持参してくれ、赤ちゃ  
んにも安心な洗剤を使用しているのもうれしいところです。

☎ 9793-1512 Email: cleancleansingapore@gmail.com  
www.cleancleansingapore.wix.com/cleanclean

PROMOTION

ベビーシッターを5回ご依頼の方に、ハウスクリーニング 1回無料  
※5月末まで、予約時に「パルティを見た」とひとこと

先輩ママからの応援メッセージ

Clean Clean 代表 須賀さんにお話を聞きました

ママ、泣かないで

ある日、須賀さんが0歳の赤ちゃんのベビーシッターを頼まれ、玄関先で  
ベルを鳴らすと、部屋の中から赤ちゃんの大きな泣き声。そして、ドアを  
開けたママも涙をポロポロ。話を聞いてみると、おむつを替えても、ミルク  
をあけても、抱っこをしても赤ちゃんが泣き止まないのだそう。  
「大丈夫ですよ」

と須賀さん。赤ちゃんを引き受けて、抱っこで背中をトントンしてあげ  
ると、泣き疲れていた赤ちゃんはすぐにスヤスヤ。それを見たママは目を  
丸くして、「マジックみたい!」と驚いていたとか。

そのときの様子を振り返って、須賀さんは語ります。  
「たぶんママは疲れ果てて、怖い顔になっていたんだと思います。赤ちゃん  
はママのお顔をよく見えていますから。誰の手助けもなく、海外で初めての  
赤ちゃんのお世話をするのは大変。ときにはベビーシッターに頼るなど、  
ゆっくり休んでください」

その後、あの日泣いていたママは二人目を出産。前と後ろに抱っこ紐  
で赤ちゃんを抱え、元氣な肝っ玉母さんへと成長していったそうです。

笑顔忘れていた時期

そんな須賀さんも、自身の育児経験のなかでは、苦悩したときもあった  
とか。30歳にして単身でアメリカへ留学。日本人学校の補習校で先生の仕  
事をしながら、勉学に励み、そこで出会ったご主人と結婚、そして出産。大  
学生であり、先生であり、ママであり……しかも周りに誰も育児のヘルプ  
を頼める人がいませんでした。

「自分が体調を崩したときが一番大変でしたね。高熱で立つのもやっとなの

Cherish your free time.

息抜き編

編集Aが「お掃除」を依頼してみました!

ヘルパーマンで苦い経験を持つ編集A。  
日本人スタッフのクリーナーマンなら、安心して任  
せられるはず!とご依頼しました。当日は、日本人とローカ  
ルスタッフが2名で作業に当たり、2時間ほどにかく効率よく家  
の隅々までキレイに。天井近くの飾り棚のホコリまでお掃除して  
くれて感激。水回りも新品のようにツヤツヤになり、フタのお仕  
事ってスゴイとあらためて実感。時間に正確で無駄がないのも  
ストレスフリー。リピートしようと思いに誓いました。

● お掃除 (\$110~/2時間)

※交通費不要 ※単発OK  
日本人女性1名と、トレーニングを積んだローカルスタッフ1名の2名体制で効率  
よくクリーニング。家具等の拭き掃除、床の掃除機&モップ掛け、内側の窓・ガラ  
ス磨き、トイレ・バスルームの掃除、キッチン掃除、掃除道具・洗剤の準備は不要。

● ハウスキーピング (\$100/4時間)

※交通費不要 ※週1回以上、3か月以上の契約  
研修済ローカルスタッフが担当。(日本人指名の場合\$150) お掃除、洗濯・アイロ  
ン掛け、食器洗い、お買い物、ベビーシッター、お子さんの送迎、ベッドメイキ  
ングまであらゆる家事をサポート。

● 引越お掃除 (\$400~)

大家さん満足度が非常に高い、引越前の清掃。カーテン・絨毯のクリーニングもオ  
プションで追加でき、ワンストップで引越お掃除が完了。

● ベビーシッター (\$30~/1時間)

※3時間以上 ※9:00~22:00 ※19時までは交通費不要  
育児経験のある日本人女性スタッフが0歳のお子さんからケア。お留守番、幼稚園  
のお迎え、外出先でのお世話など。ママが働いていて、急にお子さんが体調を崩し  
た際なども臨機応変に対応可能。

● 産後ケア (\$170/8時間)

※2週間以上の契約 9:00~17:00/10:00~18:00  
日本人女性看護師が毎日通いで8時間サポート。沐浴、授乳、寝かしつけなど赤ちゃん  
のお世話はもちろん、出産直後のママの心と体もケア。洗濯、買い物、簡単な掃除に加え、  
フットバスのサービスも大好評。ママのために野菜と魚を中心とした食事をご用意。

※サービスの詳細はWEBをご覧ください

に、子どもにご飯を作ったりしなければならず、フラフラでした。余裕がな  
くなると、些細なことで子どもに怒ってしまったり、笑顔を忘れてしまっ  
たことも。こんなときに頼れる存在があればとつくづく思いました」

ママのお役に立ちたい!

シンガポールに移住後、オフィス勤務を始めた須賀さん。しかし周囲で  
困っている日本人ママがたくさんいることに気づき、自分の育児体験を思  
い出しました。そこで一念発起し、「Clean Clean」を起業したのです。  
「海外暮らしに慣れていない方に、日本人の安心できるシッターサービスを  
提供したいと思いました。お掃除のヘルプもあれば、ママはより助かりま  
すよね。誰かのお役に立つこと、それがモチベーションになりました」

人生に自分の足跡を残す

「Clean Cleanを立ち上げるとき、人の役に立つ会社を作ることで、自分の  
人生に足跡を残せる気がしたんです」

異国の地で自分を見失っているママに、  
須賀さんがエールを送ります。  
「自分を輝かせるために何をしたらよいか  
分からず悩んでいるママ、まずは好きなこ  
とをやる。そして“こだわらないこ  
と”が大事です! 英語が苦手だから、海外  
にいるから、とチャレンジすることを諦め  
ないで。私の人生にもいろいろありまし  
たが、必ず、ドアは開くものです」

須賀さん自らベビーシッターに行くことも。  
愛情深い人柄で、ママも癒されちゃう。





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、びたりと止まりました。(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)

回数を重ねる毎に効果が大きくなり、来る度に驚きの連続。小顔効果が定着するフェイシャルは今回が初めてです。(40歳、女性)

圧巻の「再生美容」パワー！

施術中からどんどん変わっていく、鏡の中の自分にビックリしちゃう。即効性だけでなく、長持ちするから感動も倍増。

● 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。

● 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1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。

鏡を見ながら驚きの変化を実感！



寝起きも万全、極上スッピンへ顔の黄金比に沿った自然なアートメイク

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



もう一つの「ラルゴ」看板メニューといえば、セラピストAKIさんによるアートメイク。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自然で違和感ゼロの仕上がりに。

世紀の肌革命！「再生美容」フェイシャル



1. 肌の特徴やトラブル、左右バランスの歪みも即座に見抜き呼吸法と合わせて矯正。2. 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。3. あれよあれよと自分の肌に輝きが宿るLIVE感がたまらない！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。

MENU

水谷式総合再生美容 初回お試しコース \$188

※新規のみ、5月末まで、「パルティを見た」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 ☎ 8518-0740  
10:00~19:00 (最終受付) 無休  
Email: ilgortokyo1@gmail.com

ご予約はコチラから [reserva.be/largomalaysia](http://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



表参道とバンコクでも営業中  
6月からは香港にも展開スタート！

● Beauty Salon ●  
LARGO Tokyo

諦めるのはまだ早い！大反響の若返り術「水谷式」美容成分導入×小顔骨格矯正

長年エステ通いしても効果ナシ.....と諦めモードの方、ぜひ「ラルゴ」のフェイシャルをお試しあれ。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た、独自のアプローチ法が救世主になるはず。一度の施術で整形級に変身できるって大反響なんです。肌への浸透・自己再生を促す最適な比率で美容成分を調合し、肌の奥へ導入。電磁パルスが同時に肌の深部も活性化するので、美肌力がグングン引き出されます。効果はまさにライブ、みるみる変わる鏡の中の自分に言葉が失うほど。シミにシワ、くすみ、なんと老け顔を助長する肝斑まで撃退。さらに呼吸法を合わせた骨格矯正では、電気刺激によって側頭部のコリを十分にほぐします。たるみやほうれい線も改善してキュッと引き締まった小顔へ。異次元レベルの若返りも夢じゃないかも！

「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。



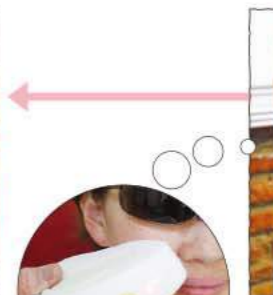
エレクトロポレーション

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。

新しくなったIPL機器は代謝も改善、次ステップの成分浸透効率が劇的アップ。

美肌相談サロン

skin Care

Kaoru Sato



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



Bienvenue!

遅らせたお肌の老化 — 30代~60代のお肌の傾向を知る

IPLとインテンスフェイスナル、月交代で4年間継続してきたLさん。もうすぐ本帰国です。

私: ついに先日還暦を迎えました。

L: 私と同一年になったのね! 60代のスキンケアで気をつけることはありますか?

私: お肌は、自律神経やホルモンバランスと紫外線の影響で、乾燥による肌荒れとともに老化が進みます。60代になれば、シワやたるみがより目立ち、シミも濃くなりやすくなります。お肌のターンオーバーの乱れで、肌質の変化を感じることもあります。お肌の状態に合わせたお手入れは欠かせません。

L: このままではまずいと思ってIPLを始めてからは、洗顔直後の保湿ケアや日焼け止めを付けたりで紫外線にも気を配っています。そのおかげでお肌は、むしろ30代や40代の頃より良くなったと思います! 娘にも勧めているんですよ。年代別でお肌の傾向ってありますか?

私: 30代でシミやシワ、肌荒れがある人は、それまでの日焼けで蓄積されたメラニンの影響や睡眠不足、ストレスなどで乱れるホルモンや自律神経の影響が考えられます。お肌はターンオーバーを繰り返して、常に生まれ変わっています。原因を正しながら、改善していきましょう。お肌がダメージを受けやすい日中のケアは、とても大切です。子育て中で、外出前にバタバタと洗顔からお化粧では、丁寧なお手入れは無理ですね。お子さんが朝起きる前に早起きをして、基礎のお手入れやお化粧の時間を確保していると話を聞くことがあります。いいアイデアです。できる範囲で、睡眠時間や食事など健康的な生活も心がけたいです。

L: 感心ですね。子育てで忙しかったり、仕事へ行く前にバタバタとするなら、20分ぐらい早起きすればいいですね。

私: 40代になるとお肌のくすみや表情筋の衰えで、ほうれい線が気になってきます。女性ホルモン分泌の低下やコラーゲン、エラスチンの減少も手伝ってお疲れ顔になりやすくなります。日々の保湿や紫外線対策ができていない人とそうでない人では、差が出てきてしまいます。お肌の乾燥

対策として、朝洗顔をしたら保湿ケアもセットで行う。メイクをするまで時間があるなら、日焼け止めも付けましょう。窓ガラスも通り抜けるUVAのダメージは、たるみやシワの原因です。また基礎化粧品のお手入れとメイクは時間を空けた方が、保湿効果やメイクの持ちがいいですよ。

L: 50代は?

私: 50代は、シミやシワとともにたるみのよる毛穴が目立ちやすくなります。更年期で女性ホルモンの減少が進み、お肌が乾燥しやすくなります。お肌の乾燥を放置して、帯状毛穴となり全体がシワっぽくなることも。お手入れや紫外線対策を見直して、老化を目立たせない工夫をしましょう。

L: 肌年齢というように、お肌の老化は個人差があるのでしょうか。紫外線を防ぐこと、ホルモンの変化で乾燥しやすくなるお肌をいかに保湿するかは、年齢に関係なく若々しいお肌を保つポイントですね!

私: ご名答!

Point check!

美肌に必要なお手入れは、何歳で始めても手応えのあるものです。もう歳だからと諦めることはありません!

ココロからキレイになれる「癒し」の空間

- インテンスフェイスナル(クリア/リフト/イオン) 初回各\$120 (通常\$160)
- IPLフェイスナル(顔・首・デコルテマッサージ付き)
  - IPL顔照射 初回\$210 (通常\$290)
  - IPL顔・首照射 初回\$240 (通常\$330)
- RFフェイスナル 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)

MAGAZINE ANTENNA

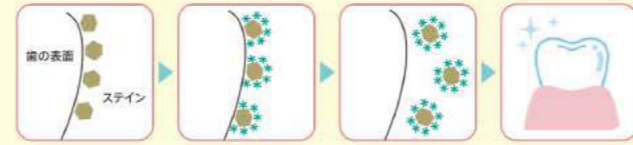
Beauty

歯のホワイトニング

どうして歯が白くなるの?

安心・安全・痛みナシ

使用するの、安全性の高い日本製LEDライト。そして、食品や歯磨き粉に含まれる酸化チタン配合の溶液。こちらも健康的にも安心素材です。歯の表面の汚れに酸化チタンが吸着し、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、白い歯へ。さらに抗菌、殺菌、消臭、コーティング効果もアリ!



最初の月は週1回~、その後は1~2週間に1回程度で白さをキープ。



白さにコミット!!

Queen's Market

新導入・歯の美白に予約LOVEコール続々 卓越手技の小顔矯正と白い歯で笑顔美人に

美容健康コンシャスな女性たちの行きつけサロン「クイーンズ・マーケット」。この春、新たに日本製「歯のホワイトニングマシン」を導入。エステで気軽かつ効果的にできる次世代システムで、痛みがなく、お手頃プライスで楽しめるのが魅力です。キレイな歯を手に入れたら、ぜひ小顔ケアも。「小顔矯正イオンレメディフェイシャル」は、伝統の造顔マッサージで表情筋にアプローチして老廃物を排出。世界を舞台に腕を磨いてきた日本人セラピストたちの技術力がスゴいんです。たった一度でも驚きの効果を実現し、アゴ下のだぶつきがスッキリ解消して笑顔UP!

小顔矯正イオンレメディフェイシャル



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、むくみを撃退。米ぬか、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使用で、敏感肌やアトピーの方も安心。

PROMOTION

- ① 歯のホワイトニング ..... \$35 (通常\$69.90) ※お得なパッケージあり
- ② 小顔矯正イオンレメディフェイシャル ..... \$75 (通常\$150/90分)
- ③ 痩身・美肌・体質改善ロイヤルハーブ・デトックスラップ (上半身 or 下半身) ..... \$183 (通常\$366)
- ④ まつエク ..... 20%OFF (通常\$80~ / 80本~) ※すべて初回のみ、5月末まで、予約時に「パルティを見た」と上記番号をお伝えください

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  
10:00~20:00 (土日は19:00まで)  
www.queensmarket.sg FB: QueensMarket.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\*  
\*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

JGH 日本人助産師による 母乳相談 (本館/予約制)  
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をご使用ください。  
シティ分院  
MRTラッフルズ・プレイス駅近  
● 外来診察 (内科・一般・眼科)  
● 予防接種 ● 健康診断 ● 理学療法 (疼痛治療・リハビリ等)  
\*全診療予約制です。事前にご予約ください。\*眼科の検定日はお問い合わせください。\*眼科は英語診療 (日本語通訳) となります。  
受付時間 ● 月~金 9:00~12:30 14:30~17:30 ● 土・日・祝日 休診  
Tel: 6532 1788  
citybranch@japan-green.com.sg  
1 Raffles Place #19-02 One Raffles Place (Tower 1)  
ビル入館にID (EP, OP等) が必要ですので持参ください。  
日本人医師団・日本語医師常駐。主要海外旅行傷害保険キャッシュレス提携  
www.japan-green.com.sg

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痩身プログラム ZIMMER 社最新の痩身機導入 ※詳しくは日本人スタッフまで  
当院で出産された方に、赤ちゃんのへその緒を保管する 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  
5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 / キャンビン宿泊費  
● 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 サマイ・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.co.jp  
www.yusentravel.sg  
YUSEN TRAVEL (S) PTE., LTD. 場所: 高島屋 (ニースシティタワーA) 9階  
営業時間: 平日 9:00am~6:00pm (昼休み 12:00~1:00pm) 土・日・祝日 休み

**●フェアプライス、自社ブランド100商品の価格据え置き  
＝2020年6月末まで**  
シンガポール労働組スーパのNTUCフェアプライスは3月18日、2020年6月30日まで約1年3か月にわたり自社ブランド100商品の価格を据え置くと発表した。  
100商品は、米、食用油、調味料、菓子、飲料、鶏肉、野菜、化粧品、洗剤、電池など消費者に広く利用されているもの。うち50商品余りは既に値下げされており、100商品すべてが競合ブランドより最低でも20%安く購入できるようになっている。

**●シンガポール、6年連続で世界一生活費高い都市に  
＝大阪5位-EIU調査**  
英調査会社エコノミスト・インテリジェンス・ユニット(EIU)が3月19日発表した2019年版の世界主要都市(133都市)の生活費番付で、シンガポールは香港、パリと並んで1位だった。シンガポールの1位は6年連続。  
番付は、食品、飲料、衣料、住宅賃料、交通費、光熱費、娯楽費など160種類のモノ・サービスの価格を調査し、ニューヨークの生活費を基準(指数100)に比較した。1位の3都市の指数は107だった。  
4位はチューリヒ(106)、5位は大阪とジュネーブ(101)、7位はニューヨーク、ソウル、コペンハーゲン(100)、10位はテルアビブとロサンゼルス(99)だった。  
シンガポールは、自動車購入費用が生活費全体を押し上げている。自動車購入に必要な自動車所有権証明書は価格だけで現在、約2万6000～3万7000シンガポールドル(約200万～300万円)かかり、税金など諸経費を合わせると、最も安い小型セダンでも7万シンガポールドル(約560万円)程度かかる。

**●世界優良空港番付、チャンギ空港が7年連続首位  
＝羽田は2位-英社調査**  
英航空業界専門リサーチ会社スカイトラックスが3月27日発表した2019年世界優良空港番付で、シンガポールのチャンギ空港が7年連続で1位となった。  
番付の調査は、世界550の空港について100カ国以上の国籍の空港利用者1300万人超を対象に実施。チェックインや乗り継ぎ、ショッピング、セキュリティ、出入国手続きなどの項目を評価してもらい、上位100空港のみ公表した。  
2位は東京国際空港(羽田)、3位は韓国の仁川国際空港だった。日本の空港では、中部国際空港(セントレア)が6位、成田国際空港が9位、関西国際空港が11位、福岡空港が67位だった。

**●セントーサ島にナイトライフ向け娯楽エリア=年内オープン**  
シンガポール南部セントーサ島にナイトライフを楽しめる新たな娯楽エリア「シロソ・グリーン」が年内にオープンする。セントーサ開発公社(SDC)が3月29日に発表した。SDCは夕方以降の時間帯に人々を誘致し、セントーサ島を活性化させたい考え。  
セントーサ島西端に設けられるシロソ・グリーンは2016年に閉園した水族館アンダーウォーターワールドの跡地に開発される。敷地面積は2万4500㎡。海上コンテナをテーマとし、コンテナを組み立ててつくった建物にレストランやバー、宿泊施設などが入る。エリアには、イベントスペースも設けられ、ライブ音楽の演奏などが催される。キッチンカーによる飲食なども販売される見込み。  
また、今年半ばにはインドネシアのバリ島で人気のビーチバー「ルー

マーズ・バー・アンド・グリル」がセントーサ島内のシロソビーチにオープンし、ナイトライフシーンに加わる。  
セントーサ島の夜間誘客の取り組みは、同島を広域南部ウォーターフロント地区と統合するより大きな計画の一環。同計画では、5～10年後にバルパンジャンからマリーナイーストまでの臨海エリア2000ヘクタールの再開発が開始される予定。

**●国民・永住者のカジノ入場料、50%引き上げ  
＝カジノ税も2022年3月から増税**  
シンガポールのマリーナベイ・サンズ(MBS)とリゾート・ワールド・セントーサ(RWS)の両カジノ施設を利用する国民と永住権保有者(PR)に課せられる入場料が4月4日引き上げられた。外国人は引き続き無料。  
入場料は、1日利用で100シンガポールドルから150ドルに、通年利用で2000ドルから3000ドルに、いずれも50%引き上げられた。  
また、MBSとRWSのカジノ収入に課すカジノ税の税率は現在、VIP向けゲームで5%、非VIP向けゲームで15%だが、2022年3月からは、VIP向けゲームで収入額の段階に応じて8%または12%、非VIP向けゲームで同18%または22%に引き上げられる。  
入場料とカジノ税の引き上げは4月3日、MBSとRWSの両カジノ併設総合リゾート(IR)を拡張する計90億シンガポールドルに上る大規模投資計画と合わせて発表された。収入拡大よりもギャンブル依存対策に狙いがある。

**●空飛ぶタクシーの試験飛行、第3四半期にも開始  
＝シンガポール南部の水上で**  
ドローン(小型無人機)技術をベースにした「空飛ぶタクシー」を開発した独ペロコプターのフロリアン・ロイター最高経営責任者(CEO)は4月9日、シンガポールで空飛ぶタクシーの試験飛行を今年第3四半期に開始することを目指していると語った。同国で開催されたヘリコプターやドローン関連のイベントで明らかにした。  
ペロコプターは昨年10月、シンガポールで今年後半に試験飛行を実施する方針を示していた。試験飛行は民間航空庁(CAAS)の協力を得て、南部の水上で行われる予定。  
社名と同じドローン型タクシーのペロコプターは、ヘリコプターのように垂直離着陸が可能。電動で、航続可能距離は30キロ。定員は2人。パイロットによる操縦、地上からの遠隔操縦のいずれも可能だという。  
ロイターCEOは「ペロコプターは最終的にはパイロットなしに運航できるが、最初は資格を持ったパイロット付きで運航させた方が世界各国の規制当局から承認を受けやすいと思う」と述べた。  
また、ペロコプターの運賃は5～10年で配車サービスと同程度まで安くなるだろうとの見通しを示すとともに、同機は遊覧飛行や船舶の誘導、建設・農業作業の支援などにも利用できると指摘した。

【医療豆知識】【法務カフェ】  
【税務・会計ワンポイント】

最新アジアビジネス情報！

「時事速報」  
+  
「時事ウェブ」

1ヶ月間無料試験サービス 実施中  
詳細は  
[http://jijiweb.jiji.com/asia\\_info.html](http://jijiweb.jiji.com/asia_info.html)

時事通信社  
シンガポール支局  
メール [jijisp@jiji.com.sg](mailto:jijisp@jiji.com.sg)  
電話 6224-4212 FAX 6224-0711

# 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

第132回

## 「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**

- 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
- 家の返却の手続きは場合によって2時間程かかることもあるのでその位の余裕をみとく

### 退去手続③ 敷金の回収

引き続き佐藤さんが不動産業者の山田さんに聞きます。

佐: 家を返すのも結構大変ですね。

山: 私どもでは最初に鍵をお客さまにお渡しする際に、かなり詳細に記録をとりますが、それでも退去の時には記録が漏れているようなことも結構あります。家主さんはいろいろな人種の方がいらっしゃり、それぞれ文化も全く日本人と異なります。その上、家具までであると使用状況についても何を言われるか全く分かりません。また、お客さまもそれぞれ自身の生活スタイルが基準となっていますので、〈普通〉に生活していた、ということはその人にとっての〈普通〉かもしれませんが、家主さんの生活スタイルからすると〈普通〉とは考えてくれないこともあります。

佐: なるほど、自分でどんなに綺麗に使っていたと思っても極端にきれい好きの人からすれば不十分かもしれませんね。

山: そのため、いつも退去時の修理費用の見積りの決着、敷金の返金を受けるまではなかなか安心できません。

佐: 敷金が返ってこない、ということもあるのでしょうか？

山: 全額返ってこない、ということは滅多にはありませんが、やはり1～2%くらいは様々な事情で回収が難しいことがあります。

佐: そのような時はどうすれば良いのでしょうか？

山: 大抵の場合には修理費用の額や差引の項目を巡って話しがつかないため、戻って来ないケースが多いので、まずは粘り強く何度か交渉を重ねて最後はいくらかのディスカウントで双方納得することが先決です。

佐: どのくらいの交渉が必要なのでしょう？ 確か契約書には家を返してから2週間以内に敷金は返金されると書いてあったような気がします。

山: 契約書には〈2週間以内〉と書いてありますが、実際には修理費用の額が双方納得していないので、その部分をなおざりにして敷金の返金は実現しません。そのため実際にはそれよりも長くかかることが多いです。ただ、決着したら小切手を回収して、すぐに口座に入金する必要があります。これも時々ありますが、もらった小切手の家主口座の残高が不足して現金化できないようなこともあります。

佐: もし修理費用について双方決着しなかったらどうなるのでしょうか？

山: その場合には簡易裁判所にて少額訴訟の手続に入る必要があります。

### 今回のポイント

- 家の返却にあたってはどのような問題が発生するかケースバイケースで非常に見通しが立てにくい
- シンガポールのように多民族国家の場合〈普通〉や〈常識〉という概念が通用しにくい
- 敷金の返金は家を引き渡してから2週間後と契約書に記載されているが実際はそれ以上かかるケースが多い
- 敷金返金が決着しない主な理由は修繕項目とその見積り費用
- 敷金を小切手で回収したらなるべく早く口座に入金する
- どうしても敷金返金について決着しない場合には簡易裁判所で少額訴訟を起こす必要がある

### エージェントオススメの物件はココ！

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

住宅物件	面積(㎡)	部屋数	家主希望賃料	小学校	築年数	地域	MRT	ショッピング	備考
Silversea	969-4,962	2/3/4BED	\$4,100-\$15,900	CHANGI	2014	MARINE PARADE	×	◎	バス停留所至近、ショッピングモール至近、プール、ジム、テニスコート
Sky Habitat	710-1,894	1/2/3BED	\$2,900-\$6,500	-	2015	BISHAN	◎	◎	駅至近、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	463-1,119	5/1/2/3	\$2,480-\$5,700	CHANGI	2014	NOVENA	◎	◎	プール、ジム、United Square、Velocityショッピングモール至近
VIVA	957-1,959	2/3/4BED	\$4,900-\$9,500	CHANGI	2013	NOVENA	◎	◎	プール、ジム、テニスコート、United Square、ショッピングモール至近
Urban Suites @ Hullet Road	1,044-2,050	2/3/4BED	\$6,000-\$9,500	-	2013	SOMERSET	◎	◎	オーチャードロードすぐ、ショッピングモール多数、プール、ジム
Lloyd Sixty Five	592-2,422	1/2/3BED	\$4,000-\$16,000	-	2016	SOMERSET	○	◎	プール、ジム、スーパーマーケット隣接
Espada	300-721	1/2BED	\$2,400-\$4,400	-	2013	SOMERSET	○	◎	プール、ジム、テニスコート、スーパー至近
One Devonshire	904-2,400	2/3/4BED	\$6,000-\$12,500	CHANGI	2012	SOMERSET	◎	◎	オーチャードロードすぐ、プール、ジム、テニスコート、スーパー至近
DUO Residences	420-1,841	5/1/2/3/4	\$2,800-\$12,000	-	2017	BUGIS	◎	◎	プール、ジム、Bugis Junctionショッピングモール
Marina Bay Suites	1,572-2,680	3/4BED	\$6,000-\$15,000	CHANGI	2014	DOWNTOWN	◎	◎	多数駅近、ショッピングモール至近、プール、ジム
Lumiere	450-1,076	5/1/2BED	\$2,700-\$5,500	-	2012	TANJONG PAGAR	◎	◎	スーパーマーケット至近、飲食店多数、プール、ジム
Corals at Keppel Bay	570-1,578	1/2/3BED	\$3,600-\$7,988	CLEMENTI	2016	HARBOUR FRONT	○	◎	Vivo Cityショッピングモール徒歩圏内、プール、ジム、テニスコート
The Rochester	500-3,757	1/2/3/4BED	\$3,500-\$8,800	CLEMENTI	2011	BUONA VISTA	◎	◎	プール、ジム、TheStarVistaショッピングモール至近
d'Leedon	592-2,880	1/2/3/4BED	\$2,700-\$11,800	CLEMENTI	2014	FARRER ROAD	○	○	敷地内に商業施設あり、プール、ジム、テニスコート
J Gateway	474-1,905	1/2/3/4BED	\$2,300-\$6,000	CLEMENTI	2017	JURONG EAST	◎	◎	駅&ショッピングモール至近、プール、ジム

NOMURA REAL ESTATE GROUP  
選んで安心 東京不動産  
TOKIO PROPERTY SERVICES PTE LTD  
20 Kramat Lane #03-12 United House Tel: 6737-5187 Fax: 6738-3221  
E-mail: [tps@tokio.com.sg](mailto:tps@tokio.com.sg) [www.tokioproperty.com.sg](http://www.tokioproperty.com.sg)

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

※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](mailto: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。



# 5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、こちらからカンタン登録  
会員登録いただくと、PARTIがお家に無料配送されます。  
毎月、お家のポストに届くから、楽チンですよ。



PARTI会員様限定プレゼントへの応募は、こちらから  
締め切り: 5月31日 17:00 当選発表: 6月5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  
皆さまからのたくさんの応募、お待ちしております。



1

3名様



## REXE

タイ古式マッサージ・ストレッチ 50分

※当選発表後、当選者ご自身にて予約をお願いします。6月末までにご予約ください  
※当選者は、予約時に「バルティ5月号読者プレゼントに当選した」旨、お伝えください

☞ お店の詳細は20ページへ

2

3名様



## Bulky Fitness

体験レッスン 60分

(通常\$100)

※当選発表後、当選者ご自身にて予約をお願いします。6月末までにご予約ください  
※当選者は、予約時に「バルティ5月号読者プレゼントに当選した」旨、お伝えください

☞ お店の詳細は4ページへ

3

5名様



## SunnyHills

391 Orchard Rd  
#B2-27A Takashimaya S.C.

Forbidden (通常\$29/1箱20本入り)

新鮮なドリアンと濃厚なバターで仕上げた  
シガレットクッキー

※プレゼント受け渡しは店舗にて、6月末まで

4

2名様



## Ocean & Jasmine

CASA TOY BAG (通常\$18.50)

バスケットやラグを扱うインテリア雑貨の  
ウェブショップ「Ocean & Jasmine」より  
お家の形をした可愛いおもちゃ収納バック。

※プレゼント受け渡しはPARTIのオフィス(City Hall)にて  
6月末まで

☞ お店の詳細は32ページのJalan Jalan 掲示板へ

5

3名様



## 志の輔らくご 2019 in シンガポール ペアチケット

2019年6月23日(日)  
開場14:30 開演15:00  
会場: Novotel Singapore Clarke Quay

※当選者は、会場受付にて  
名前とICカードをご提示ください

6

2名様



## LA VITA

パッチフラワーレメディ  
個人セッション

初回トライアル \$100

(通常\$190)

※当選発表後、当選者ご自身にて予約をお願いします。6月末までにご予約ください  
※当選者は、予約時に「バルティ5月号読者プレゼントに当選した」旨、お伝えください

☞ お店の詳細は12ページへ

7

計3名様



## Learning Stage

①「つまみ細工」初回「初花」無料体験レッスン……………2名様

② 内田講師によるウエスト地区ピアノ体験レッスン……………1名様

※当選発表後、当選者ご自身にて予約をお願いします。6月末までにご予約ください  
※当選者は、予約時に「バルティ5月号読者プレゼントに当選した」旨、お伝えください

☞ お店の詳細は21ページへ

## 在星10年! 編集Mのシンガポールなんでも知り隊

### 弾丸! 週末オトナ女子旅

まもなく本帰国の友人に誘われて、結婚後、初「オトナ女子旅」を実現してきましたー! (パパ&子どもたち  
ありがとう!) 行き先は、マッサージ・食・ショッピングとどれも楽しめて、フライト2時間のベトナム・ホーチ  
ミン。キレイな個室のアロマオイル全身マッサージ(1時間)が1900円には驚き。食事もベトナム料理はも  
ちろん、フレンチやイタリアンまで安く美味しく! ネイル、雑貨、食器、服……どれも安く可愛い。今  
回のフライトは、ジェットスター往復1万円以下でGET。貴重な思い出作り、ママも諦めずパパに相談だ  
けしてみてもいいかも? サイゴン川のほとりに存人気レストラン「The Deck」(www.the decksaigon.com) ▶



## 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・レーン)  
Email: james@streetsandlanes.com

### お知らせ

#### ■ ディアプリンセスからのご案内

生カラーゲンで人気の日本ブランドFAITHより、ヘア、ボディケア用品が新発売。5月中は特別セール開催中。新メニュー歯のホワイトニングも合わせてお試しください。男性のお客さまご紹

介で割引あり。

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)

#### ■ インテリア雑貨のウェブショップ

「Ocean & Jasmine」

置くだけでお部屋が華やかにアップグレード! 散らかった印象にならない、今話題の見せる収納。おしゃれインテリアやスタイリッシュなアイテムなど、お手頃価格で販売しています。詳細、商品ご購入はWEBより。

URL: www.oceanandjasmine.com

#### ■ ふるちへの

マタニティピラティス & 離乳食講座開催

日本人会2階ボールルーム3にて開催します(予約不要)。詳細はWEBより。

〈マタニティピラティス〉

日時: 5月16日(木) 10:30~ 会費: \$10

対象: 妊娠中の方

〈離乳食講座〉

日時: 5月30日(木) 10:30~ 会費: \$8

対象: 1歳半ごろまでのお子さんとママ

URL: www.plucinosingapore.blogspot.com

#### ■ 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(2回上映)。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~

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)

#### ■ 新刊書籍のご案内

シンガポール生まれNY在住の女子高生が日米の違いを鋭く切った本音満載のエッセイ。「アメリカ現地に通う女子高生の生態図鑑! 『アメリカ女子日本女子』のリアル」を刊行。3月28日より株式会社KADOKAWAにて出版開始。友達、学校生活、ファッション、メイク、恋愛……アメリカ女子と日本女子の違いを、著者みゃびーの視点でズバッと紹介。英語力より大事な「異文化理解力」が描かれており、楽しく読める1冊です。

URL: www.kadokawa.co.jp/product/321805000486/

#### ■ ミュージアム情報

◎ 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。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」開催中。「イスラミックアートギャラリー」では、東南アジア各国の伝統文化とイスラムの美の様式が融合し合い融合した独特な作品の数々をご覧ください。

日本語ガイド:

月~金曜10:30~、第2土曜13:30~

URL: http://acm.org.sg

### 求人

#### ■ シンガポール日本語補習授業校 教員募集中!

日本の教員免許保持者(教員経験不問・免許更新不要)、または他教育機関での指導経験者(教員免許不要)。土曜日に勤務できる方(年間40日程度)。

随時、募集説明ならびに面接を行っています。

詳細とお申し込みはWEBより。

Tel: 6777-5560

URL: www.jss.edu.sg



## いざ、新オープン 「JEWEL CHANGI AIRPORT」へ!

先月、チャンギ空港内にオープンした複合施設「JEWEL CHANGI AIRPORT」。ターミナル1、2、3からアクセス可能で、旅行やトランジットの際だけでなく、レジャースポットとしても◎。ハイライトは、見応え抜群の滝! 周囲には900本もの木々が彩り圧巻です。5階へ上がってみると、空中庭園のような広場になっていて、レストランやカフェが。無料で楽しめるネットパウンシングにネットウォーキング、迷路や滑り台も今年半ばにオープン予定。モール内は、280件ものお店と国際色豊かなレストラン、映画館にスーパーマーケットと何時間あっても足りないくらい。週末は、みんなで「JEWEL」へ。

JEWEL CHANGI AIRPORT  
www.jewelchangiairport.com



## Opening SALE 10% off!

安心して安全な商品を、  
東京からお届けします。



- ・ベビー用品
- ・化粧品
- ・日用品
- ・日本食
- etc

多数商品をそろえてお待ちしております。  
ショップにない商品もご相談承ります。



SHOP TOKYO

https://www.shop-tokyo.tokyo

東京都千代田区西神田 3-3-12



期間限定

季節の美味しい贈り物  
厳選完熟

お待ちせ  
ました!

JTB

感動のそばに、いつも。

# 愛文マンゴー&ライチ

日頃の感謝を込めて  
JTB日本国内配送ギフト

今年も美味しい季節がやってきます。  
日本の大切な人に南国の“旬”をお届け!

航空便  
(台湾→日本)  
&  
クール宅急便  
(日本国内)

## 台湾愛文マンゴー

台湾は世界有数の果実大国。なかでもマンゴーの味は格別!  
JTB台湾の契約農家が丹精込めて育てています。  
糖度、見た目も厳選した粒よりのマンゴーだけを、台湾から日本へお届けします。

商品番号 TWA-01	5KG	(1箱・8~14個入)	<b>\$\$160</b>
商品番号 TWA-02	2.5KG	(1箱・4~7個入)	<b>\$\$130</b>
注文締切	7月8日(月)まで	お届け期間	5月下旬~7月下旬

\*マンゴーの個数は目安です

お問い合わせ・ご注文

- ◎ JTBパンパシフィックラウンジ  
(パンパシフィック・シンガポール2階)  
5:30~22:00 ☎ 6735-2847
- ◎ JTBトラベルサロン(高島屋S.C.3階)  
10:30~20:00(日祝は19:00まで)  
☎ 6595-0600

Email: orchard.sg@jtbap.com

www.mybus-asia.com/singapore/souvenir.php



産地台湾から日本へ

JTB台湾の契約農家から  
美味しさをそのまま日本へお届けします

\*写真はすべてイメージです

## 玉荷包ライチ

粒が大きく、種が小さいのが特徴のライチの最高品種。  
果肉がしっかり詰まったプリプリとした食感、  
上品な甘い香りと果汁を存分にお楽しみください。

商品番号 TWA-03	3KG (1箱)	<b>\$\$138</b>	
注文締切	5月15日(水)まで	お届け期間	6月上旬

## 黒葉ライチ

日本でもよく知られる品種で、  
鮮やかな赤い皮に包まれた糖度の高いライチ。  
プリとした食感とジューシーな甘さが人気です。

商品番号 TWA-04	3KG (1箱)	<b>\$\$118</b>	
注文締切	6月3日(月)まで	お届け期間	6月中旬

# 今こそ行きたい海外旅行は JTBでGo!

JTB

感動のそばに、いつも。

ラスト  
チャンス!  
祝日連休を  
この値段!

## \\ 出発限定商品! 好評発売中! //

早期割引  
あります

5月18日(土)~20日(月)祝  
**ベサックデー3連休**

8月9日(金)祝~12日(月)祝  
**ナショナルホリデー4連休**

## アンコールワット行き 往復航空券

空港税、燃油サーチャージ込み!

大人 **\$\$548~** 子ども **\$\$468~** 幼児 **\$\$88~**

販売終了: 5月7日(火)

ご注意: グループシートのため、最少催行人員14名となります。  
ホテルのお手配も承ります。ご相談ください

SILK AIR	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

3泊4日

**\$\$980~**

グランド・ミラージュ泊

クラクラバス  
チケット付き

6月30日(日)まで  
先着10名様

大人 **\$\$50 OFF**  
子ども **\$\$25 OFF**

航空券・ホテル・日本語送迎・朝食付

Garuda Indonesia	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

JTB オススメクルーズ

## ゲンティンドリームクルーズ マラッカクルーズ

2泊3日/水曜発 **\$\$338~**

- 移動費+宿泊費+食事代+娯楽全部込み
  - 動くホテル(荷物は船において寄港地観光)
  - お子様向けサービスの充実(ショーやアクティビティがもりだくさん)
  - 大人も楽しめるラグジュアリー体験(ナイトクラブ、豪華レストラン&バーの充実)
- \*2名1室を利用した時の大人料金 \*寄港地観光、有料レストラン・ドリンク、オプション等は料金に含まれません  
\*入港諸税・船内チップが別途必要です \*クルーズ料金は変動制です。お早めの予約をお勧めします

フライ&クルーズの旅

オーストラリア・  
ニュージーランド発着  
クルーズ登場!  
※詳細はお問い合わせください

シンガポールに  
いる間に  
行ってみたい!



### 人気のパース!

3泊4日 **\$\$1,030~**

SQ利用  
直行便で約5時間  
JTBなら  
観光ビザ無料発行!

## エアーズロック

今、登って  
みたい!

料金はお問い合わせください  
エアーズロックは2019年10月26日以降登山禁止となります。

## ザ・レジデンス ビンタン

THE RESIDENCE  
BINATAN

粗品プレゼント付き

1泊2日 **\$\$270 ▶ \$\$180~**

## GO SAMUI サムイ島

3泊4日

**\$\$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プロモーションです。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!!

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

● 価格には、検疫、税関、梱包、台湾から日本への航空便、日本国内でのクール便配達料金が含まれます。● マンゴー、ライチの販売は販売期間中でも取様がなくなり次第、受注を終了いたしますので、お早めにお申し込みください。● 露地栽培のため、マンゴー、ライチの収穫量は天候に大きく左右されます。お届けの大幅な遅れ、またはお届けできない場合もございます。● マンゴー、ライチともに品質重視で厳選し、適切な熟度でお届けするため、配達日のご指定やお問い合わせを承ることはできません。● マンゴーのお届けは、お申し込み(配達開始後)から2週間前後となります。配達開始前にお申し込みいただいたお客様は、予約販売となり配達までお時間をいただくこととなります。配達開始後はお申し込み順に、順次発送させていただきます。● 指定の紙サービスあり、メッセージカードの対応はできません。



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。

日本語対応  
TEL: **6735-2847** Email: [opjtb.sg@jtbap.com](mailto:opjtb.sg@jtbap.com)  
<http://www.mybus-asia.com/singapore/>



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4月20日現在、大人2名様利用時の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、お電話または店頭スタッフまでお問い合わせください

## JTBトラベルサロン — 高島屋S.C.店

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

TEL: **6595-0600**

Email: [jtbtravelsaloon.sg@jtbap.com](mailto: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