

Free Jun 2019 vol.306  
わくわく+リラックスをお届け!

# partii.

6月4日は虫歯の日

## 始めよう、歯ッピーライフ

NO TRAVEL, NO LIFE  
魂を揺さぶる  
絶景ハント

特集

諦めない! アンチエイジング時代

# 先進美容 最前線



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 parti.sg](https://www.facebook.com/parti.sg)

partii. パルティ June 19 vol.306 2019年6月発行 \$50 発行/Partii Pte Ltd 331 North Bridge Rd #03-03 Odeon Towers Singapore 188720 TEL: (65) 6474-8003 FAX: (65) 6264-9690



# REXE

Relaxation & Exercise

選ばれている理由があります

ご自宅やオフィスなど、どこでも出張OKのパーソナルトレーニング「REXE」。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。無理なくずっと続けていけるトレーニングが身に付く指導力の高さが人気の秘密です。さらに食事、睡眠、便通などを見直し、痩せ体質へ導きます。

### 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「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でなく、ケアの必要性を痛感。単身タイへ飛びタイ古式マッサージの聖地ワットポーにて修了証を取得。



### 海里トレーナー

「全米yoga alliance200時間」、「クシマクロビオティックインストラクター資格」など、その他様々な資格を有する美容と健康のエキスパート。指導歴も長く、豊富な知識と経験に裏打ちされた確かなコーチング力で多くの支持を得ている。



最新科学の力で最速・最短のダイエットを目指す!

## DNAダイエットサポートコース



話題の遺伝子(DNA)検査と酵素ファスティング(断食)、ストレッチ&トレーニングを組み合わせた画期的なプログラム。この「DNAダイエットサポートコース」では1か月をかけてファスティングとストレッチ&トレーニングで身体を内外から痩せやすい体質に整えた後、遺伝子検査結果に基づいた食事・運動のアドバイスを行います。本コースでダイエットの準備をしっかりと整えたら「DNAダイエットコース」で本格的なパーソナルトレーニングをスタート(任意)。なりたいたいカラダを目指しましょう!

※遺伝子検査は専用キットを使い、口内粘膜を郵送するだけで簡単!  
※DNAダイエットサポートコース単体でも承ります

遺伝子検査で分かること

- 三大栄養素(タンパク質、脂質、炭水化物)の代謝能力**  
例えば……脂質代謝が低い方は、脂質からの摂取カロリーの割合を10~20%に留め(一般推奨は20~30%)、動物性食品を植物性食品にチェンジ!  
肉類 ▶ 大豆製品 酪農牛乳 ▶ 豆乳  
バター ▶ ビーナッツバター 油 ▶ エゴマ油
- ビタミンの血中濃度**  
例えば……ビタミンB12の濃度が低い方は、海藻、卵、発酵食品などから積極的に摂取しよう
- エクササイズに対する身体反応(頻度、時間、強度)**  
例えば……有酸素運動への反応が低い方は、有酸素運動を低強度で、週4日30分程度から始め、最終的には60~90分を目標にしよう

### DNAダイエットサポートコース

最新科学の力を駆使した  
ダイエットを最適化するための準備プログラム

- 酵素ファスティング ● SNSでの食事指導
- 【出張型】タイ古式マッサージをベースにした姿勢改善ストレッチ&トレーニング 5回
- 遺伝子検査とそれを基にした食事・運動アドバイス ※遺伝子検査料金を含みます

今だけ特別価格 /  
**\$800**  
(通常\$1,000)

### ダイエットコース

運動・食事指導による  
体重減のためのコース

- 50分トレーニング 月8回 ● SNSでの食事指導
- ※体重や体脂肪だけでなく、肩こり・腰痛など身体の悩みを解決する「パーフェクトボディコース」(\$1,500/月)もご用意

今だけ特別価格 /  
**\$800**/月  
(通常\$1,000/月)

### Special Promotion

ダイエットコース 3か月申し込みで **入会金無料** (通常\$500)

※ダイエットコース2か月申し込みの方は入会金半額  
※「DNAダイエットサポートコース」単体で申し込みの方は入会金不要

※上記プロモーションはすべて6月末まで



【COVER STORY】

最新美容に精通した「Lucieo Tokyo」のオーナーセラピスト・MEIKOさんが惚れこむ次世代・高周波マシン「ハイパーナイフ」。朝から晩まで予約殺到につき、もう1台マシンを追加投入決定！脂肪燃焼とほぐしのW作用で、気持ちよ〜くダイエット。フェイシャルに用いればリフトアップ効果絶大。先進美容バンザイ！

☎ 詳細は11ページへ

08 特集

諦めない！アンチエイジング時代

先進美容 最前線

06 始めよう、歯ッピーライフ

20 NO TRAVEL, NO LIFE

魂を揺さぶる 絶景ハント

04 Editor's Eye

24 美肌相談サロン

25 女性の不調・お悩み解決

26 佐藤さんの住宅探し

27 小さなキズキのススメ

新連載

28 時事速報ピックアップ

29 Jalan Jalan 掲示板

30 6月のプレゼント

■ パルティ MCI (P) 038/05/2019  
 ■ 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  
 Kanza Aiko  
 Funabashi Reiko  
 ■ Designer Sakaki Ayumi  
 ■ Printer Hock Cheong Printing Pte Ltd

本誌掲載の記事・写真を無断で複製及び転載することは禁じられています。原則として表示価格に税・サービス料は含まれません。また、特別な記載がある場合を除き、プロモーションの有効期限は2019年発行月の末日までです。他の割引やプロモーションとの併用はできません。掲載記事やプロモーションの内容は、予告なく変更される可能性があります。予めご了承ください。

THREES  
beauty salon

皆さまに愛され、「THREES」は1周年を迎えることができました。お客さま第一の接客、そして東京トップクラスのテクニックをご提供し、たくさんのリピーターの方から支持をいただいています。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」を無料でサービス。羨望のツヤと潤いに満ちた仕上がりをぜひご体感ください。



「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

新規のお客さま対象  
1周年記念 **30%OFF**

新規・再来店  
すべてのお客さま対象

ハズレなし! ラッキードロ



1st ANNIVERSARY  
おかげさまで1周年を迎えました

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「パルティを見た」と①~④の番号をお伝えください ※6月末まで、新規のみ

- ハズレなし! ラッキードロ
- 1等を引いたら 次回なんと……
- 1等 ..... 100%OFF 全メニュー無料!
  - 2等 ..... 50%OFF
  - 3等 ..... 30%OFF
  - 4等 ..... 20%OFF
  - 5等 ..... 選べるトリートメント or スパ

※新規・既存ともに対象 ※次回の来店時に使用できます  
 ※施術した方のみ対象 ※その他のクーポンとの併用不可

全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 駅直結! 広い店内でベビーカーもラクラク (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





最新夏ネイルから定番までカラーもデザインも種類が豊富。日本人ネイリストと相談しながら、自分好みのネイルを見つけて。

## ネイルサロン新オープンでパワーアップ！ 一人ひとりに寄り添う実力派ヘアサロン

Nail Salon & Hair Salon  
**BIANCA TOKYO &  
NINE BY SWEET BASIL**

ピアンカ東京 & ナインバイスイートバジル

ヘア&ネイルサロンに  
無料シッター  
サービスあり

映える髪型に手元のオシャレもプラス  
キレイをドローンと底上げ、脱サロン難民へ

当地のアンテナショップとして絶大な人気を誇り、高度なカット技術に定評があるヘアサロン「NINE」。極限までダメージを最小化した縮毛矯正や、トリートメントでクセを改善する当地初導入の「フォルムコントロール」にダメージレスのカラーなど、髪を労わるメニューで多くのファンの心を掴んでいます。美容室難民というアナタ、ぜひ一度お試しあれ。同店にはアートメイク店も併設し、さらに大人気のまつエク「Magic Lash」も拡大オープン。その勢いは留まることを知らず、6月12日には、新たにネイルサロン「BIANCA」が「NINE」の上階にオープンします！白を基調とした落ち着いた店内で、デザインやカラーも豊富です。

有保育士免許者による無料シッターサービスがあり、小さいお子さん連れのママもゆったり女子力UPを目指せますよ。



リラックス気分で  
女子力アップ！

ヘアサロン「NINE」の店内。

26A Purvis St (City Hall駅・Bugis駅9分) 10:00~20:00 (土日祝~19:00) 火休  
 ◎ヘアサロン・NINE  
 ☎ 6337-3661 www.nine-sg.com  
 FB: NINE BY SWEET BASIL Instagram: ninebysweetbasil.sg  
 ◎ネイルサロン・BIANCA  
 ☎ 8799-6040 Email: biancatokyo.nail.sg@gmail.com  
 ※電話・Emailともに日本語可 ※シッターサービス(無料)ご希望の場合は予約時に要確認



「カットが上手い」と  
口コミで人気。高い  
技術力が作り出す計  
算されたスタイル。

**ネイルサロン・BIANCA  
NEW OPEN PROMOTION**

① ジェルネイル ..... \$80 (通常\$100)  
 ② スカルプネイル ..... \$110 (通常\$130)  
 ※アート、ストーン込み。6月末まで

**ヘアサロン・NINE  
TOKIOトリートメントSET PROMOTION**

① カット+TOKIOトリートメント ..... \$200 (通常\$240)  
 ② カット+カラー+TOKIOトリートメント ..... \$290 (通常\$360)  
 ③ カット+ハイライト+TOKIOトリートメント ..... \$360 (通常\$440)  
 ④ カット+クリーパーマ+TOKIOトリートメント ..... \$310 (通常\$390)  
 ⑤ カット+デジタルパーマ+TOKIOトリートメント ..... \$360 (通常\$440)  
 ⑥ カット+縮毛矯正+TOKIOトリートメント ..... \$400 (通常\$540)  
 ⑦ カット+ストカール+TOKIOトリートメント ..... \$420 (通常\$590)  
 ※新規のみ。6月末まで

※予約時に「バルティを見た」と、店名、および上記番号をお伝えください  
 ※シッターサービス(無料)ご希望の場合は予約時にお伝えください

# Editor's Eye

編集部が見つけた  
旬な話題をお届け!

## 女子クギツケ! 健康とキレイが、ここで叶う



**経絡とは?**  
東洋医学で考えられている、気・血・水などが流れ、ツボが並ぶ道のこと。

**経絡トリートメントとは?**  
中国伝統医学の治療法で、経絡上のツボに指圧を加えたり、血やリンパの流れを促すなどして、全身のバランスを整えていく。

1. 現代女性の疲れが溜まりがちな首・肩周りを重点的に。施術部位は、お悩みに合わせてカスタマイズ可能。2. 家でのストレッチアドバイスなど、マスターの気さくな人柄にも心癒され。3. 施術後、温かい自家製のお茶をいただき、デトックスを促進。



編集Kが体験してきました

体全体を湯たんぽでじんわり温めながら施術するの、リラックスして身を委ねられました。「経絡マスター」に探りほぐされ、自分の肩がメキメキ音を立てたのは衝撃で、トリートメント(治療)と言われる意味を理解しました。指圧で痛みを感じる部位は、気やリンパの流れが滞っているんだとか。髪の毛をグッと引っ張る頭皮揉みは、なんとも新感覚な気持ちよマ! 仕上がりは必身ともに、軽く晴ればれ。この本格トリートメントをエステで気軽に受けられるのも◎。

## POINT D' BEAUTE

ポワン・ド・ボーテ

モバイル疲れな現代女性の首&肩に  
本格「経絡トリートメント」で心と体の大掃除!

肩がこり、腰が痛み、パパや子どもの肩たたきじゃ物足りないあなたに朗報。シミ・ホクロ除去で日本人御用達の老舗サロン「ポワン・ド・ボーテ」から、常連客だけの人気裏メニュー「経絡トリートメント」をご紹介。伝統ある治療法の現代女性版へのアレンジもあっげながら、とにかくセラピストの腕がいい。本場中国で鍛錬を重ねた通称「経絡マスター」は、親指の指圧が卓越しているんです。指先で深くて的確にツボを押し、指腹で躊躇なくフルパワーに揉み込み、手のひらでとろ〜り滑らかにほぐす……この抑揚で、リンパ・血の詰まりを押し流していきます。気になる部位を何度も何度も重点的に指圧してくれるので、1回でも効果を感じることができますよ。



シミ・ホクロ除去

目障りなシミ・ホクロ。美容道28年の熟練ワザと日本製マシンで、キッパリさようなら。麻酔クリームで痛みもなく、施術後5~10日で小さなかさぶたが取れてキレイに。

**PROMOTION**  
経絡トリートメント \$88 (通常\$180/60分)  
※新規・既存ともに可、6月末まで、予約時に「バルティを見た」とひとこと

**PARTI 読者 PRESENT**  
\$30パウチャー 5名様  
※応募方法は30ページをご覧ください

14 Scotts Rd #04-05 Far East Plaza ☎ 6732-0006  
 10:00~20:00 (最終受付 19:30) Email: elaine@pointdbeauite.com  
 www.pointdbeauite.com FB: Point D'Beaute

●ホクロ/しみ/種粒腫(はいりゅうしゅ)除去 各\$10~90  
 ●眉アートメイク \$680/2回  
 ●まつ毛パーマ \$55 ●超音波アイトリートメント \$80



超音波アイトリートメント+まつパ

湿気で重いまつ毛も、まつ毛パーマで返り咲き。スマホなどでのツカれ目は超音波で集中的に癒して。

眉アートメイク

丁寧な手彫りで、自然な仕上がりと評判のアートメイク。お顔に馴染むデザインを提案。

不動の人気メニュー

日々のメイクが  
グッと楽に!



## デンタルプロ ブラック超極細毛 超コンパクト

通常のナイロン毛より歯垢除去率15%UP  
極細毛で歯周ポケットまでしっかりキレイ

歯垢除去に優れたPCC(プラチナコロイドセラミックス)という成分を毛に配合。水だけでも感動するほど歯がツルツルに。新設計の超コンパクトヘッドは、女性でも使いやすく、奥歯までしっかりリーチ。



## 進化が止まらない! ドラッグストアで叶う、お口の健康

### デンタルプロ

1927年創業、歯ブラシ & 歯間ブラシを日々研究し、オーラルケア業界で実績を誇る日本ブランド「デンタルプロ」。なかでも黒い毛が特徴的な歯ブラシ「デンタルプロ・ブラック」はロングセラー商品。「根こそぎ歯垢を磨き取れ」がキャッチフレーズのテレビCMはインパクト大。独自開発の「プラチナコロイドセラミックス配合毛」が水だけでツルツルの歯に。大きめヘッドから超コンパクトまで揃い、ジャストサイズを選べます。また、西野さんも愛用で「使いやすいくて長持ち!」という歯間ブラシもサイズ展開豊富。I字型歯間ブラシ・ワイヤータイプは、なんと20年以上も業界トップシェア!

www.dentalpro.co.jp

西野さん  
イチオシ!

オーラルケア商品を  
買うなら!

## NISHINO PHARMACY

日本をはじめ、世界各地から良いモノだけを厳選する「西野薬局」。葛根湯など日本人に馴染み深い風邪薬があるかと思えば、シンガポール土産として知る人ぞ知る「クロコダイルオイル」も扱っていたり、その品揃えの幅は流石です。オーラルケア商品も、とっても豊富。歯の美白、口臭ケアなど、日本で話題のアイテムが揃います。さらに小さなお子さんの楽しい虫歯予防グッズも。どれにしようか迷ったら、経験豊富なローカルスタッフにアドバイスを聞いてみて。

### PARTNER PRESENT

佐藤製薬 アセス(通常\$12.50/60g)  
デンタルプロ ブラック(通常\$6.95)  
20名様

※応募方法は30ページをご覧ください

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



### アパガード プレミアム

(\$19.90)

#### 高機能ホワイトニング歯磨き粉No.1

NASA開発の「薬用ハイドロキシアパタイト」を通常のアパガードより1.4倍も配合。ハイドロキシアパタイトは歯の成分の一種で、歯垢を吸着除去。さらにエナメル質の欠損部を修復して虫歯も予防。研磨剤やフッ素が入っていない歯や体に優しい歯磨き粉。



### 小林製薬 SPEED プレスケア

(各\$4.95)

#### プチャッと弾けて速攻 息リフレッシュ

デートやミーティングの前などにプチャッと一粒。清涼成分を配合した液体ミントのカプセルが弾けて、気になるニオイを瞬時に抑え、息さわやか。



### Mr. White PAW PATROL 歯ブラシ

(\$7.90~)

#### キュートなタイマー付き キッズ歯ブラシ

人気アニメ「PAW PATROL」のキッズ歯ブラシ(3歳~)。ライトで2分間の歯磨きタイムを知らせる機能が付き、歯ブラシするのが楽しくなりそう。



### 佐藤製薬 アセス

(\$25.90/125g, \$12.50/60g)

#### 天然ハーブが 歯肉炎・歯槽膿漏に効く

カミツレなど3種の天然ハーブが「嫌気性菌」に優れた抗菌力を発揮し、歯茎の腫れ、出血、口臭などを解消。歯ブラシに付けて歯肉をマッサージするように磨いて。



### デンタルプロ 歯間ブラシ字型 サイズ0

(\$9.95/10本)  
日本でシェアNo.1  
サイズ0なら狭い歯間部にもイン

サイズ0~6まで幅広いレンジ。シリーズ最細のサイズ0は、通過径が0.6mmで、今まで入らなかった歯間にも入りやすく、初心者にもオススメ。

6月4日は虫歯の日

## はじめよう、歯ッピーライフ

### 大切な歯だからこそ、 治療で削られるのを避けましょう!

「歯は治療をすればするほど、削れば削るほど、弱くなる」  
これは残念ながら事実です。一旦削られてしまった歯は絶対、元には戻りません。侵されて無くなった歯の部分に、詰め物・被せ物という、特殊な絆創膏を張り付けているようなもの。そしてまた、この絆創膏の出来不出来は治療をした歯医者者の技術力に大きく委ねられてしまうため、治療が不十分だと、絆創膏の中でキズが化膿(虫歯の取り残しや再発)したり、絆創膏がすぐに剥がれたり(詰め物がすぐに脱落)して、再治療を繰り返す羽目になってしまいます。その度に更に歯はどんどん削られてしまうため、結果寿命を縮めることにもなってしまいます。つまり、一度虫歯にさせてしまうことが「歯への悪のスパイラル」の起始点となりかねないのです。  
そこでみなさんには、虫歯になってからではなく、虫歯を完全排除するために、歯医者者をどんどん利用してもらいたいと思います。歯医者との二人三脚の予防ケア開始は遅くとも(もちろん乳歯の頃も大切ですが)、永久

歯が萌出し始める6歳ごろです。それ以降は3~4か月ごとに必ず受診しましょう。萌出したての歯は石灰化も未熟でとくに虫歯になりやすい状態です。また親御さんによる仕上げ磨きを毎日怠らないこと。永久歯が生えそろうと十代の時期も大切です。なぜなら成人するまで完全に虫歯を防ぐ事ができたら、かなり高い確率でその後一生、健康な歯を保つことができるはずですから。また虫歯へのなりやすさは遺伝するので、親御さんの歯のそれに大きく由来されます。もし歯が弱いと自覚しているならとくに注意が必要です。もし虫歯になってしまったら、あなたの歯を大切に扱ってくれる腕の良い歯医者者に確かな治療をしてもらうことも大切です。  
もちろん大人の正しい歯磨きも重要です。加齢による免疫力低下でリスクが高まる「歯周病」予防にも繋がります。

Aesthete Smilestudio 杉崎由美子先生

国立岡山大学卒業後、東京医科歯科大学で研修。東京にて一般歯科、審美歯科、インプラント治療など幅広い治療を提供。来星後、「Aesthete Smilestudio」にて10年のキャリアを持つ。



## 歯科医と二人三脚で! 健康な歯をキープする正しい虫歯予防法

最も大切!

### セルフ予防ケア

#### 歯磨き編

※詳しくは歯医者さんの歯磨き指導で!

#### ● 理想的な歯ブラシの使い方 ●

##### バス法

歯頸部に向かって45度の角度で小刻みに横に振動。

##### つまようじ法

バス法とは逆の45度で歯面にあてて、歯茎側から歯の先端へ向けてブラシを繰り返し上下に動かす。

#### さらに3つのアイテムを投入!

「フロス(歯間ブラシ)なしでは50%くらいしか磨けていないのでマストで使用。」「ワンタフトブラシ」は仕上げ磨きとして活用してください。「音波歯ブラシ」は刷掃性に優れています。

#### ● 歯間がスッパリ磨ける「つまようじ法」 ●



① 下の前歯を磨くときは、毛先を上に向けて、歯と歯茎の境目にあてます。上の前歯を磨くときは、毛先を下に向けて磨きます。② そのまま、毛先で突っつくようにして、歯と歯の間に毛先を入れます。入ったら抜きながら元の位置に戻します。①~②の要領で毛先を歯間に「入れて、出して」と繰り返し磨きます。③ 奥歯や歯の裏側は歯ブラシの先のほうを使って同じように歯間に出し入れします。

#### 食生活編

虫歯とは、齧蝕酸性細菌が砂糖の源であるグルコースを食べて酸を排出し、その酸により歯が溶けること。虫歯を予防するために3つのことを実践してみましょう。

- ① 何か食べたらずばその後、歯磨きフロスも必ず毎回使う
- ② つまみ食いしながら食いをしない。食べる時はまとめて食べる
- ③ 喉が渇いた際には、糖分が入っていない飲料を飲む。加糖飲料を飲まない。飲んだら歯磨き

### 歯医者さんのプロの予防ケア

実際に磨けているかどうか、「染め出し」により磨き残しをチェック。思っていた以上に磨けていないという方がほとんど。歯医者さんでしっかり磨き方を教わりましょう。

- A 磨き方チェック(染め出し)~磨き方指導
- B 虫歯チェック
- C プロフェッショナル・クリーニング
- D フィッシャーシーラント
- E 高濃度フッ素塗布



## Aesthete Smilestudio

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

歯科検診+クリーニング(歯磨き指導含む) \$138

※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かかります



テレンス先生、日本人に人気の治療を教えてください！

一番人気は、シミ・くすみに効果的な「ピコシユアレーザー」。エステ感覚で楽しめる「IPL」も好評です。たるみが気になる方は「ウルセラピー®」。ダイエットには、世界的に評価の高い「クールスカルプティング®」に挑戦する方もいますよ。

ピコ秒(1兆分の1秒)のパルス衝撃派で“樽き居座りシミ”を粉砕！

### ピコシユアレーザー

ピコシユアお顔の若返り・シミ \$590/1回  
ピコシユアレーザートナー \$390/1回

効果: シミ・ソバカス、シワ、ニキビ跡など

従来のナノ秒レーザーよりも超短時間でパルス衝撃波を照射できるため、熱作用がほとんどなく、衝撃派でメラニン色素を粉砕。熱作用がないので痛みが少なく、色素沈着を起こしにくいのが特長。また、細胞シグナル伝達を活性化させ、コラーゲンやエラスチンを増加させてお肌を若々しく再生。



人気 No.1

シミ治療に！  
メディカルレベルのIPL(光)

IPLトリートメント \$195/1回  
効果: 美白、シミ、シワ、毛穴、ニキビなど

医療グレードのIPL(光)で、線維芽細胞を活性化。コラーゲンやエラスチンなどの生成を促し、お肌の弾力をアップ。光がメラニンに反応し、表皮のターンオーバーによりシミ・ソバカスを改善。

HALLEYの医師が独自開発  
シミ、くすみ、色素沈着を一掃

ホワイトニングピーリング \$230

効果: 美白、肌再生

肌の再生を目的とした美白治療として、HALLEYの医師が開発。乳酸菌、グルタチオン、その他抗酸化成分を含むピーリングで角質を除去し、肌トーンを整えながら美白。低反応レベル・レーザー治療法(PDT)と組み合わせれば、より高い効果を実感。



切らないリフトアップ治療  
高密度超音波でお肌を  
パワフルに引き締める

### ウルセラピー®

目の下 \$420/1回60ショット  
全顔と首上部 \$3,900/1回800ショット

効果: リフトアップ、シワ、クマなど

超音波の照射によりダメージを受けた肌が修復のためにコラーゲンを生成。人体にもともと備わっている自然治癒力によって強力なリフトアップを実現。ウルセラピー®は皮膚表面を傷つけず、顔の形状を整える結合組織の層だけに熱を与えるため、ダウンタイム不要。1度の治療で約半年から1年効果が持続。



脂肪を冷却・凍結させて体外へ  
メスを使わず脂肪除去が可能に



クールスカルプティング® \$690/1回

効果: 脂肪除去

冷却・凍結された脂肪細胞は、自然な代謝とともに体外へ。脂肪細胞の数自体を減らすことができるので、リバウンドの心配なし。多彩なアプリケーションが用意されているため、届きにくい部位にもしっかりアプローチ。「HALLEY」では2台のマシン同時施術で、施術時間を半分にするこも。

高周波&超音波のWパワー  
顔・ボディに、重力に負けない引き締めを

エクシリスウルトラ360

顔 \$580/1回60分 体 \$390/1回30分

効果: 引き締め

高周波(RF)と超音波を同時に照射してコラーゲンとエラスチンを増加。さらに熱作用でお腹、二の腕、太ももなどの皮下脂肪を燃焼させてボディの部分痩せに。また、目元やあご下などお顔のたるみにも効果的。痛みもダウンタイムもなし。



※すべての治療の結果には個人差があります

# 諦めない! アンチエイジング時代 先進美容 最前線

自分のことを自ら「アンティ」と呼び、歳だから仕方ないとエイジングサインを黙認。これではどんどんオバ化が進む一方です！日夜進化を遂げる「先進美容」の世界の扉を開ければ、諦めていたシミもシワも見違えるようにキレイに。初めの一步を踏み出す勇気、PARTIがお手伝いします。



HALLEY Medical Aesthetics 院長  
Dr. Terence Tan  
テレンス・タン先生

シンガポール国立大学にて医学学士号および医学修士号を取得。2003年よりエディンバラ外科医師会メンバーに。「HALLEY」設立以前は、Healthway Medical Groupで専門診療科およびプライマリケアのゼネラルマネージャーを務め、医療グループParkway Shentonのバイスプレジデントとしても活躍。二児の父。

どのように新しい技術のアップデートを行っていますか？

医療ジャーナルのリサーチ結果に、常に注目しています。新しいマシンの導入を決めたら、効果的な治療テクニックを身に付ける努力を惜しみません。世界各地へ研修に出かけ、トレーニングを積んでいます。

「HALLEY」で導入しているマシンや治療のポイントを教えてください。

「安全性」と「結果」、そして「快適さ」です。マシンは主にFDA(アメリカ食品医薬品局)の承認済みのものを厳選しています。ダウンタイムや痛み不安がある場合はカウンセリングでご相談を。

本気のアンチエイジングのモデルプランを教えてください。

例えば、ダイエット。「クールスカルプティング®」で脂肪除去をしながら、飲み薬またはサプリメントで効果を引き上げ。さらにプロの食事指導を組み合わせ、ベストな状態をキープできるよう包括的な治療を行います。

## Special Interview

カウンセリングで大切にしていることは何ですか？

まずは患者さんの悩みや理想をしっかりヒアリング。そのうえで、医師としての見解を伝えます。「ナチュラルな仕上がりが」を大切に治療を常に目指しています。また、言葉の問題で誤解したまま治療をスタートしないよう、必要があれば日本人セラピストの通訳を介してコミュニケーションを取ることも。私もシンプルな日本語を交えながら、分かりやすくご説明できるよう心掛けています。治療内容や料金が明確に分かる治療プラン表もお渡ししています。

## 顔も、ボディも、全方位無敵のエイジングケア 最先端の美容医療で、わたしに「自信」を取り戻す



### HALLEY Medical Aesthetics

実力派ドクター&日本人セラピストにお任せ  
ダウンタイム最小限、信頼の美容医療がここに

ドクターの的確な治療プランと、日本人セラピストによる安心サポートで、在星日本人からも高い支持率を誇る美容クリニック「HALLEY Medical Aesthetics」。フレンドリーなテレンス先生は日本語も交えながらカウンセリングを行い、本当に必要な治療だけをあなたのためにカスタマイズ(必要に応じて日本語通訳もOK)。それが明瞭会計なのも嬉しいところです。テレンス先生が厳選した最先端の美容マシンは、どれも安全性が立証され、ダウンタイムも痛みも最小限なものばかり。外見の若々しさを取り戻すと、「自信」が生まれ、内面にも変化が。もっと身近に、もっと快適に、進化した美容医療で人生をポジティブに。

1. サマセット駅直結で便利なロケーション。広々ラグジュアリーな空間でリラックス。
2. 常駐日本人セラピストのKANAさん。優しく丁寧な対応で、質問しやすい雰囲気。ドクターのカウンセリングに日本語通訳としてサポートも(要事前予約)。



277 Orchard Rd #03-15 orchardgateway (Somerset駅直結)  
☎ 6737-8233 / 8280-8720 (日本語専用SMS/Whatsapp)  
10:00~21:00 Email: info\_japanese@halley.com.sg (日本語可)  
www.halley.com.sg/jp FB: halleymedicalaestheticsjapanese  
Instagram: halleymedicalaestheticsjapan  
●平日10:00~16:00のコンサルテーション \$10/1回

### スペシャルコース

- ① ピコシユアレーザートナーニング+クーリングマスク \$390
- ② 体のエクシリス・スキントイトニング(30分) 4回 \$1,300  
高周波と超音波でたるみを撃退!

※8月末まで

※全メニューGST込み、分割払い可のメニューもあり(適用条件に基づく)



背中、肩甲骨周りや首筋にかけて筋肉のコリをほぐして血行を促進、同時に脂肪も燃焼。

## 気になる脂肪を一網打尽に! 次世代・高周波マシン「ハイパーナイフ」



### Lucieo Tokyo

「温め」と「ほぐし」のWパワー  
癒されながら脂肪燃焼! サイズダウンへ

日進月歩で進化を遂げる痩身マシン。今、日本で話題の「ハイパーナイフ」が当地にもついに上陸。持ち込んだのは、最新美容に精通する「ルシェオ」オーナーのMEIKOさん。これまでの高周波マシンよりも高い1MHzで温めるから、スピードと浸透力が抜群。熱が凝固した脂肪を燃焼させ、特殊形状ヘッドで揉みほぐして体外へ。気になる脂肪を削ぎ落とし、たった1度でも効果を実感できるんです。さらにMEIKOさんが惚れ込むポイントは、極上の癒し効果。温めながら血流やリンパの巡りを促し、肩こりや腰痛なども解消。これが最高に気持ちいい! 癒されながら理想のボディメイクができ、しかもそれがとびきり効果的、そんな夢の時代到来です。

#### PROMOTION

- ① ハイパーナイフ
  - 2か所 ..... \$120 (通常\$150/40分)
  - フルボディ ..... \$240 (通常\$300/80分)
  - フェイシャル ..... \$120 (通常\$150/40分)
- ② まつ毛エクステ
  - シングルラッシュ ..... \$100/130本
  - ポリウムラッシュ ..... \$130/600本
  - アップワードラッシュ ..... \$130/130本

※すべて初回のみ、6月末まで、「バルティを見た」とひとこと

#### PARTI 読者 PRESENT

ハイパーナイフ (2か所/通常\$150) **3名様**  
※応募方法は30ページをご覧ください

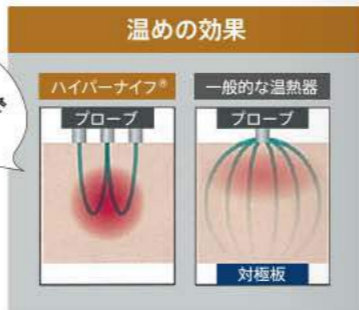


小顔 & エイジングケア

#### ハイパーナイフ・フェイシャル

1回でも頬周りがシャープになり、スッキリ小顔に。肌細胞を刺激し、コラーゲン・エラスチンの生成能力を上げて、シワやたるみを解消。

ピンポイントの熱で脂肪を分解!



一番人気のお腹ダイエット。一度の施術でここまで。腸にも働きかけ、便秘を解消して代謝UP。

#### 大人気! まつエク

「ルシェオ」の看板メニューといえば、まつエク。自まつ毛を根元からグイッと上げた状態をキープしながらエクステを付ける「アップワードラッシュ」など、最新の技術で目力をアップ。



新メニュー「ハイパーナイフ」で憧れのボディラインに!

オーナーセラピストのMEIKOさん

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: lucieootokyo

- まつエク各種 (シングル、ポリウム、アップワード) 130本 \$100~

### Queen's Market

浸透テクノロジーで「ヒト幹細胞」を肌深層へ  
感涙モノの透明感 & 小顔を即実現!

日本最先端の美容をアップデートし続ける「クイーンズマーケット」が、新たに導入した幹細胞コスメ「direia」。200種類ものタンパク質が皮膚細胞の活性化を促す「ヒト幹細胞培養液」を最新の浸透テクノロジー (国際特許製法) で、瞬時に肌深層へ送り届けます。付けたそばからみるみる肌に輝きが! 新メニュー「ヒト幹細胞培養液フェイシャル」は、この驚異のコスメをライン使い。成分導入後、アワード受賞のイオンレメディフェイシャルでおなじみのオリジナル造顔マッサージをたっぷり。圧をかけて表情筋にアプローチして、老廃物や脂肪をがっつり排出。幹細胞×卓越マッサージで、一度でスッキリ小顔、極うる肌。

② & ③は当地の人気WEBメディア「BEAUTY insider」で今年度アワードを受賞!

#### PROMOTION

- ① ヒト幹細胞培養液フェイシャル NEW ..... \$168 (通常\$280/80分)
  - 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 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) ..... \$183 (通常\$366)
  - ④ 歯のホワイトニング ..... \$35 (通常\$69.90)
  - ⑤ 水素吸引 ..... \$15 (通常\$28/30分) ※カニューラ (チューブ) 付
- ※すべて初回のみ、6月末まで、予約時に「バルティを見た」と上記番号をお伝えください

#### PARTI 読者 PRESENT

- 歯のホワイトニング (通常\$69.90) ..... 5名様
  - ロイヤルハーブ・ホワイトニングフェイシャル (通常\$210) ..... 3名様
- ※応募方法は30ページをご覧ください



1. 「ヒト幹細胞培養液フェイシャル」では、アワード受賞のオリジナル造顔マッサージ技術をたっぷり堪能。2. Afterは明らかに小顔 & 美白に。一度でシミにも効果アリ。3. 幹細胞コスメ「direia」の洗顔に加え、天然植物由来のソープと電動ブラシでディープクレンジング。4. 幹細胞コスメ「direia」。医療品の浸透技術にも採用される「イノベティブ3Dナノテクノロジー®」で速攻、肌深層に美容成分を届ける。



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

### SONA

NY発! 先進アートメイク × 次世代まつ痛み & 傷みゼロで、ナチュラルビューティーに

オーガニック製品を使用したブラジリアンワックスで人気の「SONA」で、NY発・最新アートメイク「マイクロブレイディング」が受けられるのはご存知? 自眉の流れに沿って、1本ずつ同色のオーガニック色素を入れるから、まるで自眉そのもの! また、欧米のナチュラル派トレンドセッターに大人気のまつ毛パーマ「ケラチンラッシュリフト」は、ケラチン、コラーゲン、マルチビタミンを入れ込み、長さを出しながら根元から立ち上げていく画期的なトリートメント。しかもパーマ液不使用だから痛みもナシ。トリートメント効果で、続けるほどに自まつ毛が長くコシが出るから、やみつきになりますよ。



まつ毛パーマ「ケラチンラッシュリフト」。NY 専門校認定日本人セラピストによる丁寧な施術はハイクオリティ。

18A Tanjong Pagar Rd (Tanjong Pagar 駅5分/ショップハウス2階)  
☎ 6327-1002 (日本語可) / 8869-7072 (SMS 専用) 月~金 10:00~19:30、土 10:00~19:00 日祝休  
Email: booking@sonasg.com www.sonasg.com FB: Instagram: Sona Skin Studio  
● カスタマイズ・グロウフェイシャル \$168 ● ブラジリアンワックス \$60 ● フェイスワックス \$50  
● ケラチンラッシュリフト \$120 ※その他フェイシャルメニュー多数。詳細はお問い合わせください



アートメイク「マイクロブレイディング」は施術直後も濃くならず、ダウンタイムもなし。

カールは約2か月キープ!



明るくキレイな個室は居心地抜群。

#### PROMOTION

ケラチンラッシュリフトご予約でアイブロウワックス (通常\$28) **無料サービス**  
※新規のみ、6月末まで  
※予約時に「バルティを見た」とひとこと



1. 美しい髪には、血行と保湿が欠かせない、と教えてくれた実力派美容師のKIMIEさん。2. ホットタオルを首に当ててのシャンプー。アロマの香りに包まれて。3. 血行がよくなった頭皮に美容液をオン。頭皮の保湿で健康な髪を育てる。4. 施術後はツヤツヤの美髪に。頭皮もスッキリ。



## VOX AVEDA SALON SPA STORE

地肌の浄化と保湿が叶える、豊かな艶髪  
最新植物科学を駆使した極上スカルプケア

自家栽培オーガニック植物を用いてヘアケアの最先端をいく「AVEDA」の提案。それは、傷んだ髪への対処療法ではなく、頭皮環境を整える予防美容の観点に注目した「プラマサナ・スカルプトリートメント」。海藻エキスが皮脂バランスを整え、乳酸菌が頭皮バリアを守り、抗酸化作用のあるタマヌ油が環境汚染や活性酸素から頭皮を保護します。アロマの香りを吸い込むところから始まる頭皮マッサージと洗浄。地肌が肌の一部だと実感する瞬間、頭や肩の緊張が一気にほぐれていきます。美髪を葆ちたい女性だけでなく、抜け毛が気になる男性にもオススメ。

マッサージ前にブラッシング。ループ状のピンが頭皮の古い角質をオフ。



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〉
- プラマサナ・スカルプトリートメント ..... \$95 (通常\$120)
  - カット ..... \$80 (通常\$95)
  - AVEDAカラー肩上 ..... \$120 (通常\$170)
  - AVEDAカラー肩下 ..... \$150 (通常\$240)
- 〈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、6月末まで、「バルティを見た」とひとこと



## monso HAIR DESIGN

ベビーシッター付きサロンで、髪のお悩み解決  
ボリュームダウンが気になる大人の女性へ

産後の抜け毛でお悩みのママ、ご注目。無料託児サービスのある「monso」なら、時間を気にせず親子でサロン通いが叶っちゃう。実力派スタイリストたちが髪のお悩みに全力で応えてくれますよ。資生堂をはじめ、こだわりのトリートメントが揃うほか、ホームケアのアドバイスも。今、イチオシは、野菜を科学した「ヴィージェ」の育毛剤「メディケートエッセンス」。ニンジンエキスや甘草葉エキスなど、サプリメントのようにぎゅっと詰まった野菜由来の有効成分が、地肌の深部まで浸透して血行促進、細胞活性。フケやかゆみ、抜け毛を予防し、お疲れ髪を根元から元気に！

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

- ① 下記メニューをオーダーの方  
日本ブランド「IAU」ホームケアトリートメント プレゼント
- カット ..... \$80
  - カット+カラー ..... \$180 (長さ料金なし)
- ② 縮毛矯正された方 カット無料 (通常\$80) ..... \$260~ (長さ料金あり)

※①は新規のみ、②はリピーターの方も可 ※他の割引併用不可  
※6月末まで、「バルティを見た」とひとこと



1. 日本発「ヴィージェメディケートエッセンス」は、かゆみ、病後・産後の抜け毛などに効果あり。太く強い豊かな髪へ。2. 丁寧な地肌ケアと、高いカット&カラー技術で、ヌケ感のあるおしゃれロングに。3. 明るいサロンはリャンコート至近でアクセス◎。4. スタッフは全員日本人。細かい希望も安心して伝えて。5. 日本人有資格者のシッターサービスで親子一緒にHappy!



## Dear Princess Tokyo

安全、無痛、スピーディーな「歯の美白」  
次世代パーツケアでワンランク上の美を

ネイル、まつエク、フェイシャル、ボディなど、日本の新鋭美容を一早く導入している「ディアプリ」。最注目メニューといえば、日本国内で圧倒的シェアを誇る日本製マシンを用いた歯の美白。安全な天然由来成分の溶剤とLED照射によって、ホワイティング効果を最大限に引き出します。従来法とは異なり、短時間施術で、痛みも食事制限もナシ。そのうえ、お手頃価格で超魅力的！虫歯や口臭予防にも効果的で男女問わずオススメです。また、肌本来の機能を高める生コラーゲンを使ったフェイシャルはいずれも不動の人気で、ネイルとの同時施術も◎。日本人セラピストに任せて美を磨く全身メンテを。



### 毛穴洗浄ハイドラピーリング & 生コラーゲン導入 (初回\$200)

2種類美容液による水流で肌を徹底洗浄、毛穴の奥まで浄化するハイドラピーリング。炭酸パックで血行を促してから生コラーゲン導入すると、プルルんたまご肌の完成。



1. LED光照射はたったの20分ほど。研磨剤や漂白剤は不使用。歯表面の着色汚れのみ除去する安心・安全技術。2. まつエク業界最先端技術。自まつ毛への負担が少ない超軽量「フラットラッシュ」。



短時間で清潔感  
溢れる白い歯へ！  
※効果には個人差があります

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) 不不休  
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

### 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)
  - ⑥ フェイシャルスペシャル&生コラーゲン導入 ..... \$180 (通常\$330)
- ※すべて初回のみ、6月末まで、予約時に「バルティを見た」と上記番号をお伝えください

### PROMOTION

- ① 深層ハーブ療法「リアポーターハーブトリートメント」3g \$300 (通常\$460/80分)  
※後日、アフターケア・フェイシャル(50分・マッサージ付き)込み  
※+\$150で、アフターケアをハーブ後に効果的な「タラソセルアクティブトリートメント」(通常\$300/90分)に変更可
  - ② まつエクステ(シングルラッシュ)+ワンカラーフットジェル ..... \$140 (通常\$190)
  - ③ まつエクステ(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)
- ※①は初回のみ、②③はリピーターの方も可、ただし、セラピスト指名不可  
※6月末まで、「バルティを見た」とひとこと

従来のハーブ  
2g/\$280のアロマより  
量&効果UPでお得!

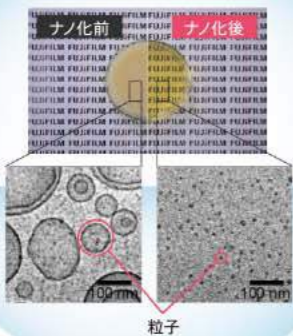
10A Bukit Pasoh Rd (Outram Park 駅 H出口3分)  
☎ 6254-4096 / 8876-8770 (SMS可)  
Email: info.sg@allumer.jp 10:00~19:00 (日祝は18:00まで)  
火休 www.allumer.jp/sg FB: Allumer Singapore  
Instagram: allumer.sg LINE: @uuv6223v (日本語可)

- フェイシャル \$150~
  - ハンドジェル \$70~ / フットジェル \$60~
  - LEDコラーゲンマシン 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



ナノテクで美容成分の浸透UP

幹細胞の活力を高めるナノボスウェリン酸のナノ化前(左)とナノ化後(右)。ナノ化後は極小サイズのため、光を透過して透明に見える。



### 幹細胞エイジングケアへの挑戦

肌が生まれ変わるメカニズムに着目し、皮膚の細胞を再生・補充できる幹細胞の活力を高めることによるエイジングケアを提案。表皮と真皮の幹細胞に働く2つの独自成分をナノ化して肌の奥へ浸透させ、肌本来の美しさを引き出す製品開発に力を注ぎます。

## 「幸せなエイジング。」を叶えるアスタリフト

誕生以来、年齢を超えた女性の美をサポートし続けている「アスタリフト」シリーズ。その中でも、最旬のイチオシ商品はコチラ！



**アスタリフト インフォーカス セルアクティブセラム**  
(\$220/30ml)

富士フィルムの技術・研究を結集し、幹細胞にアプローチする先進エイジングケア商品。これぞ、アスタリフトの最高峰美容液。

ココに注目！

#### 2つのナノ化成分が浸透して肌を覚醒

肌本来の美しさを保つ成分と、肌に潤いと美しさを与える成分が肌の奥まで浸透。トロけるようで肌なじみもよく、優雅な香りも魅力。肌本来の力が溢れ出し、ハリ、ツヤ、潤いある美肌へ。

**アスタリフト D-UVクリア ホワイトソリューション SPF50+ PA++++**  
(\$72/30g)

「MAQUIA美白 Grand Prix 2019 UVテクノロジー部門 第1位」を獲得。美容賢者が太鼓判を押す、デイリー紫外線予防の救世主。

ココに注目！

#### 「UV地割れ」を防ぎ、紫外線を徹底ガード

表情にフィットする独自処方、顔の動きによって起こる「UV地割れ」を防止。フィルム事業の紫外線研究を応用した鉄壁日焼け止めです。最長波UVAもブロック、なのに美容液のような質感と保湿力。

## 富士フィルムのスキンケア技術

### フィルム技術から化粧品開発

富士フィルムの「アスタリフト」スキンケアシリーズは、写真フィルム分野の最先端技術を「輝く肌」のために化粧品開発に応用することで誕生しました。



### 4つの独自テクノロジー

#### ナノテクノロジー

有効成分の肌内部への浸透率を向上

#### コラーゲン研究

高機能コラーゲンで肌のハリをコントロール

#### 抗酸化技術

肌のシミ・シワにアプローチ

#### 光解析・コントロール技術

肌表面に反射する光を操り、肌をより美しく

## ASTALIFT

自宅でもできる！科学のチカラで若返りエイジングケアで笑顔と輝き溢れる毎日へ

富士フィルムが誇る、コラーゲンやナノ化の最先端技術が応用されたスキンケアシリーズ「アスタリフト」。エイジングケアに注力した幅広い製品ラインアップを提供し、内側から輝く美をもたらします。自宅ケア用だけでなく、直営店では「アスタリフト」を用いたフェイシャルメニューも。2007年のシリーズ誕生から10周年を迎えた節目には、幹細胞に働きかける革新的な美容液「インフォーカス」が登場。再生医療分野をリードする実績を活かして富士フィルムが取り組む「幹細胞研究」は、エイジングのカギを握るだけでなく、私たちの肌の未来も担っているのです。また、大人のニキビや毛穴ケアにオススメの「ルナメア」シリーズ取り扱いも。

- JEM店  
50 Jurong Gateway Rd #01-20 JEM ☎ 6734-8860
- NEX店  
23 Serangoon Central #01-70 NEX ☎ 6481-3937
- Plaza Singapura店  
68 Orchard Rd #01-62 Plaza Singapura ☎ 6238-6386

10:00~22:00 無休  
https://shop-healthcare.fujifilm.jp/astalift/ (日本語サイト)  
オンライン注文は www.astalift.com.sg の【PRODUCTS】から  
※シンガポール日本人会でも、一部商品のみ取り扱いあり(10%OFFで購入可能)

#### PARTI 読者 PRESENT

アスタリフト ホワイトシリーズ  
トライアルキット 5名様 (通常\$50)  
(美白・ハリケア「ホワイト」の5日間体験キット)  
※応募方法は30ページをご覧ください

#### PROMOTION

シグネチャー・フェイシャルトリートメント  
\$29 (通常\$68/70分)  
※NEX店とPlaza Singapura店のみ ※お電話にてご予約ください  
※予約時に「バルティを見た」とひとこと  
※新規、もしくは1年以上ご来店のない方対象



1. 製品と同じカラーで目を引く外観のアスタリフト直営店は3店舗。2. NEX店とPlaza Singapura店では、アスタリフトを使用するフェイシャルメニューも。



肌革命！  
今や、細胞レベルで  
エイジングケアする時代



FAITH LAMELLAR MODE  
Pre-care Essence C  
(\$200・通常\$264/3本セット)

約600倍の保水力の“生コラーゲン”で肌再生

世界初の特許技術を取得、“生コラーゲン”を塗るだけで肌の角質層まで浸透し、美肌の決め手となる角質層のラメラ構造を補修・強化する美容液。肌を土台から整え、潤い、ハリ、弾力を復活させます。

購入は Dear Princess Tokyo にて、お店の詳細は12ページへ



最新  
ホームケア図鑑

サロンケア+ホームケアで  
理想の美へ!

peu a beaute  
おやすみソックス (\$126/2セット)

光電子® が体温リズムを整え、  
寝ながらエステ

光電子® 繊維が体を温め、巡りをアップ。段階着圧設計でむくみを改善し、シアバターなどの天然スキンケア成分でしっとり素肌へ導く。翌朝、スッキリ美脚に。飛行機にも◎。

購入は Queen's Market にて  
お店の詳細は10ページへ

viege  
medicate essence  
(\$90/100ml)

野菜の子カラで、太く強い豊かな髪を育てる!

野菜の栄養成分が凝縮された育毛剤。エイジング美容や健康の観点から多くの注目を集める野菜パワーが地肌の深部まで浸透して血行を促進、細胞活性。抜け毛を予防しながら太く強い髪を育てます。

購入は monso HAIR DESIGN にて、お店の詳細は13ページへ



Jane Iredale  
Powder-Me  
SPF Dry Sunscreen  
(\$79/17.5g)

豪発ミネラルメイク  
「Jane Iredale」で肌負担ゼロ!

SPF30 PA+++、UVA/UVBブロックのドライサンスクリーン。リキッドファンデーションの仕上げにルーストパウダーとして乗せれば、思わず触りたくなるサラサラ肌の完成。とくにオイリー肌の方にオススメ。

購入は SONA Skin Studio にて  
お店の詳細は10ページへ

ACCLAIM  
CCクリーム (\$90/30g)

5種のペプチド配合!  
多機能クリーム

肌への負担を最大限に減らし、美容液、乳液、化粧下地、カラーコントロール、毛穴カバー、日焼け止めを1本で。化粧崩れを軽減させる「オイルエクスポートテクノロジー」を採用。毛穴をカバーしつつ自然な仕上がりの2色。

購入は ALLUMER にて  
お店の詳細は12ページへ



先進技術に応用したサロンケアは、今までの美容常識を超えていきます。そこに自宅での地道な努力をプラスすれば、間違いなく「美」の近道に。さあ、各サロンのイチオシ最新ホームケア商品で、毎日コツコツ「美」を貯蓄しましょう!

AVEDA  
Speed of light  
blow dry  
accelerator spray  
(\$49/200ml)

「AVEDA」の最新技術が  
ブロー時間を短縮

植物由来の乳酸がキューティクルを閉じてくれることで、ブロー時間が短縮。ドライ時の熱からも髪を守ってくれるんです。エッセンシャルオイルの香りがブローを幸せ時間に。

購入は VOX AVEDA SALON SPA STORE にて  
お店の詳細は13ページへ



enisie  
GLOW PACK  
(\$220/10回分)

整形級の威力で話題! 炭酸ガスパック

医療現場で肌再生の治療法として使われてきた「炭酸ガス」をもとに誕生。「炭酸パック」とは別物で、「母細胞」に働きかけてターンオーバーを正常化します。驚異のハリ、弾力、透明感!

購入は Lucieo Tokyo にて、お店の詳細は11ページへ



Milbon  
Deesse's Hair Treatment  
(\$20/4本セット) ※1週間で1本、4週間分

自宅ケアでサロン帰りのサラ艶髪を持続

紫外線でパサついた髪は、サロンで日本製「ミルボン」3STEPトリートメントによる徹底補修。自宅でステップ4を行えば、サロンの仕上がりが持続。「ミルボン」アディクシーカラーの色持ちも格段にUP!

購入は KANSHA HAIR DESIGN にて、お店の詳細は18ページへ



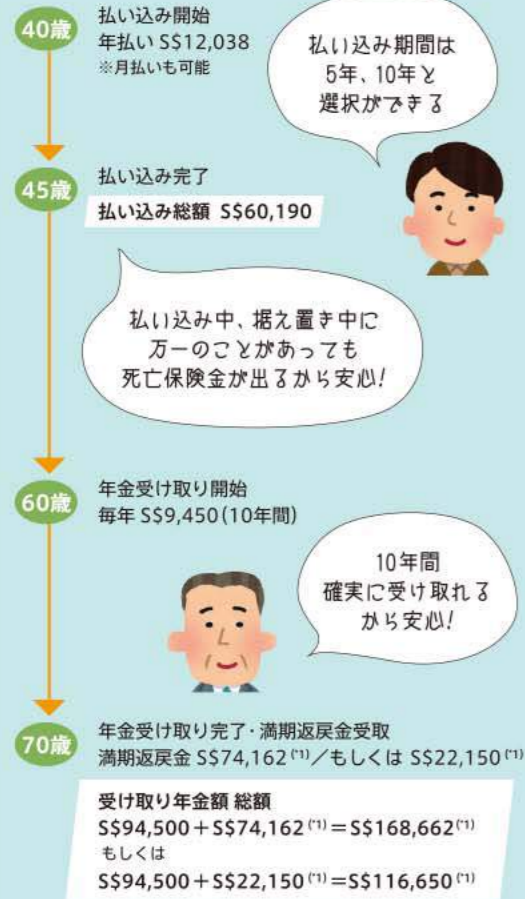
# ドミニクさんと田中さんが紹介する 「東京海上シンガポール生保」の確定年金保険



## 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) ノンスモーカー  
 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 : \$S12,038  
 ※受取年齢、受取期間、払込期間、払込方法は選択可能です



<sup>(1)</sup> \$S22,150と\$S74,162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。\$S22,150と\$S74,162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。



(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薦めです。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?

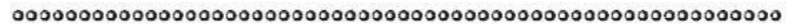
通常は、シンガポールドル建ての小切手による受け取りになります。日本に帰国した場合には、受け取りの際にご指定いただいた任意の銀行口座へお振込みいたします。  
 ※海外送金手数料が発生する場合はお客様負担となります

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、お客様ご自身で特段手続き等は必要ありません。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6月1日時点のものです。



1. 髪に優しいカラー&トリートメントで弾力のあるツヤ髪へ。2. 英国ヴィダールサスーン卒、世界で活躍するオーナーMatsunagaさん。3. 日本でトップスタイリストとして活躍してきたMegumiさん。4. 明るいサロンはオーチャード付近で好アクセス。5. 頭皮のベタつきや乾燥に、野菜のエキスで優しく地肌ケア。

402 Orchard Rd #05-25 Delfi Orchard (Orchard駅10分)  
 ☎ 6733-0331 (日本語) / 9711-9295 (日本語SMS可)  
 10:00~20:00 (最終受付19:00)  
 土日祝は19:00まで (最終受付18:00) 月休  
 LINE: kanshasg www.kanshair.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)



### SET MENU PROMOTION

- カット+ミルポントリートメント..... \$110
  - カット+デジタルパーマ..... \$210
  - カット+カラー、ヘアマニキュア..... \$150
  - カット+ストレートパーマ..... \$245
  - カット+パーマ..... \$160
  - カット+ストレートカール..... \$275
- ※通常価格: カット\$80~、カラー\$100~、パーマ\$140~ ※新規カットのみ20%OFF

### TOKIOトリートメント SET PROMOTION

- カット+TOKIOトリートメント..... \$180 (通常\$240)
- カット+カラー+TOKIOトリートメント..... \$270 (通常\$300)
- カット+デジタルパーマ+TOKIOトリートメント..... \$310 (通常\$360)
- カット+ストレートパーマ+TOKIOトリートメント..... \$320 (通常\$380)
- カット+ストレートカール+TOKIOトリートメント..... \$350 (通常\$420)

※上記すべて新規のみ、6月末まで、予約時に「パルティを見た」とひとこと



## シンガポール日本人会クリニック JACS Japanese Association Clinic, Singapore



**診療科目** 一般診療・予防接種・心療内科(カウンセリング)・言語聴覚療法・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制

一般診療は、日暮浩実医師と日本語堪能なシンガポール人のヤブ・リン医師が担当。心療内科は、日暮真由美医師が担当。アットホームな雰囲気です。一人一人の患者様に寄り添った医療サービスを提供しています。  
 ※日本人会にご加入されていなくてもご利用可能です。

ヤブ・リン医師

**診療時間** 月 火 水 木 金 9:00~12:00 / 14:00~17:00 土 9:00~12:30  
 日 8:30~14:00 ※6月1日から土曜日の診療時間が延長となります。  
 ※土曜日の12:00~14:00は、週末診療費が別途かかります。 休診: 日祝

120 Adam Rd ☎ 6467-0070 (日本語) / 6469-6488  
 www.japanese-clinic.com.sg

## 豪華客船「ゲンティンドリーム」の旅



パッケージに含まれるもの

- クルーズ料金/キャビン宿泊費
- プールなどの施設使用料
- 全食事(一部レストランは除く)
- 船内のエンターテインメント/ショー(一部有料)

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	\$5616~
日曜発・金曜発	ベナン・ブークット	3泊4日	\$5616~
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: 葛里屋(ニオンシティタワー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



1. 絵画ではない、信じられないほど美しいデッドフレイの風景。2. ナミブ砂漠の国立公園内にあるセスリム・キャンプにてテント泊。満点の星空の下、BBQしながらのビール、最高のひと時。3. スーパーでヘレロ族をお見掛けした。ヘレロ族の独特の衣装が素敵。アフリカの布地が大好きな私。自分土産にアフリカ柄の洋服を大量買い！4. ナミビア北部のエトーシャ国立公園のサファリ。水場に動物たちが大集合。5. 真っ赤に染まる砂丘「デューン45」。昇り始めた朝日を横目に、さらさら砂の坂道を一步一步登っていく。

## Namibia ナミビア

朝日に照らされ真っ赤に染まる「ナミブ砂漠」  
友達4人とレンタカーで巡ったナミビア紀行

アプリコット色の砂丘が広がり、世界一美しい砂漠と称される「ナミブ砂漠」。こちらのハイライトが、砂漠地帯の奥深くにある白いエリア「死の沼地(デッドフレイ)」で織りなされる風景。乾ききった沼地に立つ数百年前のアカシアの枯れ木が、昇ってくる朝日に徐々に照らされていき、絵に描かれたような幻想的な光景が現れます。日の出直後の僅か数分間しか見えない絶景、刻々と変化する色彩を前に、鳥肌が立つほどに感動したのを今でもよく覚えています。

- 旅の予算 : ★★★
- タマコの旅ルート : シンガポール ▶ ドバイ ▶ ヨハネスブルグ ▶ ウィントフック
- タマコのオススメ旅シーズン : 4~9月(雨季の11~2月は旅行に適さない)
- 立ち寄りポイント : ナミビア北部のエトーシャ国立公園



## Colombia コロンビア

カリブ海の島でバカンス休暇  
色彩溢れるフォトジェスポット満載

南米の中でも、麻薬、マフィア、ゲリラ、銃と……すごく危険なイメージがあったコロンビア。内戦が終結した今、治安が改善されてきたということで、美しいカリブ海でバカンスを過ごしたい!と行ってみることに。カリブ海に浮かぶコロンビア領「サンアンドレス島」のビーチで極上のひと時。ゴルフカートで島を一周。海風を感じながらのドライブが気持ち良かったです。しかし、海だけでないコロンビア!独自の文化が興味深いボゴタ、カルタヘナ、メデジンなどの街歩きも楽しく、見所溢れる国でした。

- 旅の予算 : ★★★
- タマコの旅ルート : シンガポール ▶ フランクフルト ▶ ボゴタ
- タマコのオススメ旅シーズン : 12~3月/7~8月
- 立ち寄りポイント : ヨーロッパ(フランクフルトやパリ、ロンドンなど)で1回乗り継ぎなので、立ち寄りするのモアリかも

1. 世界遺産「カルタヘナ」の街並み。2. 悪魔の岩「ビエドラ・デル・ベニョール」。階段を上り岩の上まで。3. カラフルな街「グアタベ」。1990年代、ゲリラに支配され息苦しい生活を余儀なくされていた市民らが、楽しく過ごせるようにとペイントを。4. 国内線で1時間、実はパナマからの方が近いコロンビア領「サンアンドレス島」。5. コロンビアを代表する芸術家フェルナンド・ボテロの作品。実はシンガポールにも!この鳩の彫像、見たことありませんか?6. 神秘的な空間が広がるシバキラの「塩の教会」。7. 自分土産に購入したコロンビアの先住民Wayúuの女性たちが手編みするバッグ。



## Philippines フィリピン

セブ島からちょっと足を伸ばし、最後の秘境へ  
エメラルド色に輝く海、切り立った崖、それを覆う豊かな木々……。まさに「楽園」の絶景が広がる「エルニド」は、フィリピンのパラワン諸島北部にある小さな町。フィリピンでも治安◎。昼間は海でエンジョイ、夜は海辺のバーで乾杯と、心も体も癒されてきました。息を呑むほど透明度の高い海は、小型飛行機に乗ってでも行く価値大。

- 旅の予算 : ★★
- タマコの旅ルート : シンガポール ▶ セブ ▶ エルニド
- タマコのオススメ旅シーズン : 12~5月
- 立ち寄りポイント : セブ島にて+αエンジョイ旅

※2015年末からAirSWIFT航空がマニラとセブからエルニドまでの直行便を就航。以前より行きやすくなりました!



## Slovakia スロバキア

ラピュタのモデルにもなった!?「スピシュ城」

首都ブラチスラバは、チェコ・プラハほどの派手さはないものの、東欧の雰囲気漂う素敵な街並みが広がっていました。ブラチスラバから寝台列車とバスを乗り継ぎ片道10時間。向かったのは美しい廃墟「スピシュ城」。まるでラピュタの世界!丘の上にそびえ立つ城が見えた瞬間、遠かったけれど来てよかったと感動を噛みしめました。

- 旅の予算 : ★★
- タマコの旅ルート : シンガポール ▶ ウィーン ▶ (バス)ブラチスラバ
- タマコのオススメ旅シーズン : 4~10月
- 立ち寄りポイント : ウィーン

※ウィーンとブラチスラバは世界一近い首都  
ウィーン国際空港からブラチスラバ行きのバスあり(所要50分)

営業タマコ TRAVEL

シンガポール発!いつもと違った旅案内

# 魂を揺さぶる 絶景ハント



「見たい景色」を求め、これまでに100か国以上旅をしてきた私こと、営業タマコ。まだまだ行きたいところが尽きません。「絶景ハント」第2弾となる今回も、読者のみなさんにご紹介したい素敵なスポットをピックアップ。シンガポールから私が使った旅ルートとして、まとめてみました。

営業タマコの旅写真はコチラ Instagram: sachiko\_1007

### タマコのマイレージ活用術

3大航空連合、各社のカードを使い分けて、マイルは絶対逃しません! フライト利用から普段のお買い物までコツコツ貯めています。

マイレージプログラム	加盟航空会社(有効期限)	タマコのマイル活用術
日本航空の「JALマイレージバンク」	ワンワールド (36か月) 利用から36か月で失効	クレジットカード付きなので、お買い物マイルを中心に貯蓄。日本への一時帰国もJAL利用。
アメリカン航空の「AAdvantage」	ワンワールド (18か月) 期間内に加算で期限延長	定期的に更新しながら10年以上マイルを貯蓄中。マイル利用で南米に行くのが夢。
ユナイテッド航空の「MileagePlus」	スターアライアンス (18か月) 期間内に加算で期限延長	定期的に更新しながら貯蓄中。貯まったマイルでヨーロッパへ!マイル利用時のフライト予約が簡単◎
デルタ航空の「SKYMILES」	スカイチーム (無期限)	マイル利用時の必要マイル数がたくさん必要だが、無期限なのでコツコツ貯蓄中。

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

※タマコの費用です。時期やホテルにより異なります

## Oman オマーン

海に砂漠に渓谷に、大人女子もアドベンチャー

オマーンという国を初めて耳にしたのは、サッカー日本代表の試合でのごと。なんとなく興味が湧き、中東でも治安のよい国ということで女子一人旅を決行。現地に参加した砂漠ツアーや渓谷トレッキングツアーで、アドレナリン全開!手つかずの大自然でアドベンチャーな体験ができました。

- 旅の予算 : ★★
- タマコの旅ルート : シンガポール ▶ カタール ▶ マスカット
- タマコのオススメ旅シーズン : 11~3月
- 立ち寄りポイント : カタール

※カタール空港から行くドーハ市内トランジットツアーがオススメ!  
(www.qatarairways.com/ja-jp/offers/doha-city-tour.html)



1. オマーン最大のモスク「スルタン・カブース・グランド・モスク」。2. オマニー・ハロワはオマーンの代表的なスイーツ。ウイロウのようなもちもち食感。3. エメラルド色に輝く神秘的天然プール「ビマ・シンクホール」。4. 断崖絶壁の間にある渓谷「ワディ・シャープ」でインディーズ気分。岩場を歩き、さらに川を泳いで奥のケープまで。

# 本年夏、第25回参議院議員通常選挙が実施されます。

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



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

## 在外選挙人名簿登録資格

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

## 登録・投票は簡単です

必要書類を準備し申請書に記入、大使館、総領事館窓口で登録申請

3か月後に大使館などから住所確認の連絡を受ける

在外選挙人証の受取

### 用意する物



旅券  
申請書

居住している事を  
証明できる書類  
(在留届を提出済の方は不要です。)



大使館

固定電話又は葉書



在外  
選挙人証

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

### 同居家族による代理申請もできます。

申請者の上記書類と署名入り在外選挙人名簿登録申請書と申出書※、代理の方の旅券を御用意ください。

※申請書と申出書は領事窓口または総務省のホームページから入手できます。



### 在外投票は次の3つの方法から選択できます

直接派?



#### 在外公館投票

直接日本大使館・総領事館(領事事務所)に出向いて投票する方法。

#### 郵便等投票

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

郵送派?



国内派?



#### 日本国内で投票

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

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

詳しくは、在シンガポール日本国大使館

TEL : 6235-8855 Mail:ryoji@sn.mofa.go.jp

または 外務省 在外選挙 検索 まで。

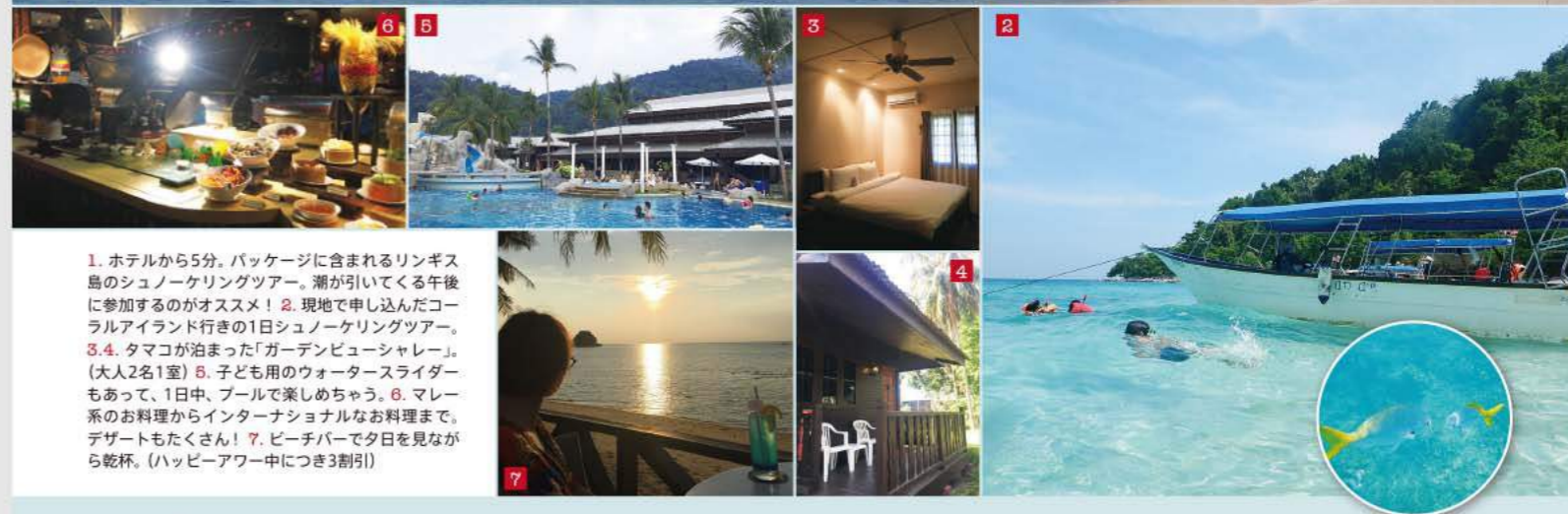
営業タマコ  
TRAVEL

NO TRAVEL, NO LIFE  
絶景ハント



BESTシーズンのティオマン島  
サファイアブルーの海に抱かれて

ホテル前のビーチ、白い砂に青い海。



1. ホテルから5分。パッケージに含まれるリング島のシュノーケリングツアー。潮が引いてくる午後に参加するのがオススメ! 2. 現地で申し込んだコーラルアイランド行きの1日シュノーケリングツアー。3. 4. タマコが泊まった「ガーデンビューシャレー」。(大人2名1室) 5. 子ども用のウォータースライダーもあって、1日中、プールで楽しめちゃう。6. マレー系のお料理からインターナショナルなお料理まで。デザートもたくさん! 7. ビーチバーで夕日を見ながら乾杯。(ハッピーアワー中につき3割引)

タマコの感想

アジアの海をいままが甘くみておりました。

ティオマン島の海が想像以上にキレイで感動! パッケージに含まれるシュノーケルツアーはホテルからポートで5分。綺麗なサンゴやたくさんのトロピカルフィッシュに会えて大満足。ホテル内のスパもオススメです! 個室でのカプルフラン(2名で約13,000円/90分)で夫婦ともにリラックス。今回、煩わしい手配をお願いしたく、パッケージツアーを利用。快適で楽しい旅となりました。さらにティオマン旅は、陸路での国境越えや船で2時間と、いつもの空路での旅と違った“わくわく感”を存分に味わえました。

## Tioman Malaysia ティオマン島 マレーシア

手配らくらくツアーで楽園へGOGO!

マレーシア東海岸の沖合に浮かぶ、手つかずの自然が残るティオマン島。モンスーンの影響を受けない4~10月のみオープンする隠れ家ビーチ「ベルジャヤ・リゾート」へ行ってきました。(とくに5月、6月はベストシーズン!) 透明度の高い海には多彩なダイビングスポットが点在し、見事な珊瑚の林、沈船、ドロップオフ、マダラトビエイなどの大物も顔を見せ、世界中のダイバーを惹きつけているとか。タマコはリゾート近くのポイントでシュノーケルを楽しみましたが、これでも十分満喫。実は、ティオマン旅は自分で手配するのがちょっと面倒。バス、フェリー、宿のアレンジに加え、食事やアクティビティー付きでリーズナブルな価格の「パンダバス」のツアー、大満足でした!

マレーシア・ティオマン島 (ベルジャヤ・リゾート泊) ※2名1室利用

2泊3日 ガーデンビューシャレー: \$308~  
ビーチシャレールーム: \$358~

〈パッケージに含まれるもの〉

- シンガポール~ティオマン島までの往復送迎バス+フェリー
- シンガポールからマレーシアのタンジュングモックまでバスで行き、フェリーに乗ります
- ホテル代、ホテルでの朝食2回+ジュッフェの夕食2回、ホテルでの食事10%引き
- アクティビティー1つ選択 ※レセプションでお申し込み
- ①シュノーケリング1時間 ②自転車レンタル1時間 ③グラスボート乗船45分

〈パッケージに含まれないもの〉

- 港使用料(大人RM30、子供RM15) ●旅行傷害保険 ●食事の際の飲み物代
- 個人的費用 ●シンガポール国内の移動費 ●観光税(1泊1部屋RM10)

PANDA BUS SINGAPORE パンダバス シンガポール支店

1 Coleman St 09-04A The Adelphi ☎ 6337-1616 9:00~18:00  
www.pandabus.com/sin ※ツアーなどお問い合わせは、WEB専用フォームより

### パンダバスのオススメツアー3選

- ① マレーシア デサルコースト(新OPENハードロックホテル泊)  
1泊2日 \$245~ ●One Dayウォーターパーク入場券付  
●シンガポールからの英語バスドライブ往復送迎付
- ② カンボジア アンコールワット(スタンダードクラスホテル泊)  
2泊3日 航空券なし:\$350~ あり:\$700~  
●観光ツアー盛りだくさん ●日本語ガイド/送迎パッケージ
- ③ インドネシア・ジョグジャカルタ  
世界遺産ポロブドゥールとプランバナ  
(スタンダードクラスホテル泊)  
2泊3日 航空券なし:\$480~ あり:\$710~  
●観光ツアー盛りだくさん ●日本語ガイド/専用車パッケージ

女性の不調・お悩み解決

Women's Health

Hiroshi Nabeshima



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

子宮筋腫って大変な病気？——②薬物療法編

前回は子宮筋腫の診断についてお話ししました。子宮筋腫は数人が一人が持っていて、症状がなければ治療の必要がない、ということでしたね。では、治療が必要なときはどうすればよいのでしょうか？子宮筋腫の治療はさまざまな方法があり(表)、年齢や妊娠を希望するかなどを考慮して方針を決めます。治療方法は大きく分けると薬物療法と手術療法があり、今回は、お薬を用いる薬物療法を中心に説明しようと思います。

表：子宮筋腫の治療法一覧

薬物療法	対症療法	鎮痛剤、止血剤、鉄剤
	内分泌療法	低用量ピル、偽閉経療法
	代替療法	漢方薬、ハーブ
手術療法	子宮筋腫核出術	開腹手術、腹腔鏡下手術、子宮鏡下手術
	子宮全摘術	開腹手術、腔式手術、腹腔鏡下手術
その他の治療	子宮動脈塞栓術(UAE)、黄体ホルモン放出IUD(ミレーナ®)	

薬物療法は大きく分けて、症状を改善する対症療法と、ホルモン剤を用いる内分泌療法があります。対症療法は、症状を抑えるための治療で、例えば月経痛には鎮痛剤、過多月経には止血剤、貧血には鉄剤など、その症状に応じたお薬を使ってコントロールします。

それに対して、子宮筋腫は女性ホルモンの働きで大きくなるので、ホルモンを下げることによって筋腫自体に働きかけるのが内分泌療法です。内分泌療法にもいくつかの種類があり、最もよく使われるのが低用量ピルです。これは本来避妊のためのお薬ですが、女性ホルモンを少し低めのところまで安定化させるため、月経量が減って貧血も良くなります。また、本来健康な方が飲むお薬ですので、副作用が少なく長期間使えるのが利点です。

効果的という意味では、完全に月経を止めて、一時的に閉経状態にするGnRHアナログというお薬もあります(偽閉経療法)。確かに月経が

無くなるので子宮筋腫の症状は無くなり、筋腫の大きさも小さくなりますが、若い方が使うと更年期症状が強くなって半年程度しか使えず、その後また症状が戻ってしまうことが多いので、適応としては、手術までに貧血などの症状を改善したい場合や、閉経が近いので、何とか閉経まで手術をしないで待ちたいとき(逃げ込み療法)などに用いられます。

また、漢方薬も子宮筋腫の治療に使われることがあります。シंगाポールは漢方薬を使うためには、中医という中国医療専門の資格が必要ですので、希望する場合はクリニックではなく、中医の先生を受診してみてください。

基本的に内分泌療法はホルモンを下げるので、すぐに妊娠をしたい方には対症療法でコントロールするか、手術を考えることになります。今回は、手術療法について説明いたします。

今月のまとめ

- 治療=手術、ではありません。
- 薬物療法だけでも治療方法はさまざま
- 適切な治療を担当医と相談しましょう

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

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

☎ 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

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!

シワたるみの原因はお肌の老化だけ？——骨密度と美容

日本でやっていたIPLを久しぶりに再開したMさん、今日は2回目のIPLフェイシャルで来店です。

M: 1週間ぐらいで、シミの上に浮いたかさぶたはキレイに取れて、お肌の調子も良くなりました！でも子どもがお絵かきで私を描いたんですが、ほうれい線と目尻のシワを描いたおばさん顔にショック。できれば改善、少なくとも予防策を教えてください！

私: IPLは、お肌のコラーゲンの生成を促進して、お肌の若々しさを保つのにオススメです。シワやたるみはお肌の老化だけではないのですよ。「かかと落とし」は知っていますか？

M: 骨粗鬆症により、腰痛や転倒、骨折などで健康寿命を損なわないように、簡単にできるお年寄りのためのエクササイズね。骨密度が本当に高まるとか。シワやたるみに何か関係があるの？

私: そうですよ、骨密度が減るとシワやたるみを引き起こすんです。

M: どうして？  
私: 骨密度が減ると、骨が痩せ小さくなります。顔の骨、つまり頭蓋骨が小さくなると顔の皮膚が余って、シワやたるみになるのです。体で一番、骨密度が多いのは、頭蓋骨です。大切な脳を守るために、しっかりした骨が備わっているのです。ところが、年齢とともに骨密度が激減する部位は、腰と下アゴや上アゴ。見た目の容顔の変化は大きく、ほうれい線やアゴに向かうマリオネットライン、アゴのたるみを引き起こします。また目の周りも、骨密度の変化によって目が落ち窪み、シワを作ります。

M: なるほど。クッションに大きすぎるカバーを付けるようなもの。同じ年齢でも、骨密度の差で若々しさに違いがでますね！顔の骨密度を増やしたいです。かかと落としは顔の骨にも効くのかな？

私: 骨に適度な衝撃を与えると骨細胞が、神経のように骨を作る命令物質を全身に出すそうです。足からのアプローチでも、顔の骨に効きます。かかと落としやジャンプ(膝を曲げソフトに着地)を毎日30~50回、ウォーキングを毎日7000歩などを日課にしましょう。女性は、女性ホルモンが減少する40代後半から50代 後半に、骨密度が著しく減少しま

す。この時期に見た目の老化が目立ってきますし、個人差があるのも頷けます。理想としてはこんな感じです。

① 20代までの成長期に、バランスの取れた食事や規則正しい生活で、骨密度を最大にする。

② 40代にかけては過度なダイエット、ストレスなどでホルモンバランスを崩さないようにして、骨密度をキープ。

③ 40代後半からは、骨を意識したエクササイズ、かかと落としなどを取り入れて、骨密度を増やすようにしましょう。

年齢に関わらず、骨を作る栄養素を食事で摂るのも大切です。

M: ホルモンの影響は、骨密度にも関係しているのね。子どもの食生活にも気を配らなくちゃ。かかと落としよりジャンプの方が、骨に負荷がかかりそう。さっそく今日から始めます！

Point check!

骨密度を増やすエクササイズは、見た目の若々しさを保ち、記憶力・免疫力・筋力も高まるマルチなアンチエイジング!

※膝など痛めている方は医師にご相談ください

ココロからキレイになれる「癒し」の空間

- インテンシブフェイシャル(クリア/リフト/イオン) 初回各\$120(通常\$160)
- IPLフェイシャル(顔・首・デコルテマッサー付き)
- 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) 日祝休  
http://marlysalon.blog135.fc2.com/ (ご予約フォーム)

**JGH**

大切なお口の健康管理を海外でも  
**JGH デンタルクリニック**

歯科  
ジャパングリーンクリニック本院内

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

専門医による  
矯正相談  
設定日はウェブサイトでご確認ください

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

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

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

**JGH** 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)

\*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。  
\*眼科は英語診察(日本語通訳)となります。  
\*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  
● 土 14:30~17:30  
● 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。

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)

受付時間  
● 月~金 9:00~12:30  
● 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)が必要ですのでご持参ください。

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

**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社最新の瘦身機導入 ※詳しくは日本人スタッフまで

当院で出産された方に、赤ちゃんのへその緒を保管する桐の箱をプレゼント

医師: DR.GORDON TAN  
住所: 4-6 Napier Road, #08-03/04 Gleneagles Medical Centre  
TEL: 6363-6111 FAX: 6474-4935  
診察時間(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。

ちょっぴりスビ系

### 小さなキツキのススメ



## Life Conscious

Hitomi Sano



佐野 仁美  
「LA VITA」代表。パッチ財団登録セラピスト、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。大手金融機関で25年に及ぶ会社員生活を経て、心理学や哲学などさまざまな学問を学び、心の癒しのお仕事へ。

今日のキツキ

### “プチ微笑み”で自分も周りもほんわか幸せ気分

日々の家事、育児、仕事、慣れない英語や文化で、いろんなストレスを抱えている方も多いでしょう。思った通りにことが運ばなかったり、子どもが言うことを聞かなかったり……人はそんなネガティブな面に心を持っていかれがちです。ちょっとした嬉しいことも毎日起こっているのですが、どうもそれは深くは刻まれない。では、ちょっとポジティブなことを自分から起こしてみませんか？とて小さな貴女のプチ微笑みが周囲の雰囲気を変え、ほんのり幸せ気分になれる、今日はそんなキツキをお伝えします。

#### ●キツキその① タクシーの運転手にプチ微笑みを

私は、Grabで予約した車が近づいてくるとき、運転手に手を上げて微笑みます。とびっきりの笑顔で……はウソです(笑)。口角をちょっと上げて、ニコッと微笑む。行き先を言った後は「プリーズ」を忘れず。たったこれだけで、ムスッと無愛想な運転手の雰囲気が和らぐのを感じるでしょう。なにせ密室状態の同じ車内に暫く一緒にいるわけですから、嫌な雰囲気にはなりたくないですね。もちろん楽しい会話などは別にする必要はありません。

#### ●キツキその② 「お帰りなさい」にもプチ微笑みを追加

「ただいま」と、子どもたちが帰ってきたとき、どう「お帰りなさい」を言っていますか？ 塾や習い事でとても忙しいお子さんも多いです。「早くご飯食べなさい」「早くシャワー浴びなさい」「私も忙しいのよ!」的な雰囲気を醸し出していませんか？ どんなにイライラしていても、忙しくても、ここで口角をちょっと上げてニコッと微笑み、「お帰りなさい」。これで子どもたちもホッとひと息。貴女にも心の余裕が少しだけできます。ネガティブムードもポジティブに和らぎます。ご主人にも、上司・同僚にも一緒。貴女のプチ微笑みが場の雰囲気を変え、それが小さな喜びとなります。

#### ●まとめ プチ微笑みはエネルギーを変える

実は、人間はカラダの外側に微細エネルギー「オーラ」という見えないうつらさを持っています。そのエネルギーの存在は科学的にも証明されており、「キルリアン写真」といった特殊カメラで写真に収めることも可能です。人の持つさまざまな感情がこのオーラの中に漂っています。イライラしている人が近くにいたらイライラがうつる、怒っている人の近くにいたら何だか居心地が悪い、そんな経験もあるでしょう。逆を言えば、貴女のネガティブな感情のエネルギーも周りに伝わるのです。人と人とのコミュニケーションは言葉に限ったことではありません。感情を伴うエネルギーもコミュニケーションの一端を担っているのです。最初は無理矢理でも構いません。ちょっと口角を上げて微笑みを作ってみませんか？ プチ微笑みは、他人の気持ちを和ませ、それが貴女のオーラに伝わり、貴女もほっこりします。さっそく今日からトライしてみてくださいね。

家庭・仕事・人生の方向性の悩みまで、心に癒しを <http://lavitasingapore.com>

**LA VITA**  
Counselling & Spiritual Care

- 個人セッション1時間 カウンセリング……………\$160  
フラワーレメディ……………\$190(レメディ付)  
スピリチュアルケア……………詳細はWEBにて
- 英国パッチ財団認定フラワーレメディ入門講座

お申し込み・お問い合わせ  
フラワーレメディセッション: <https://reserva.be/holistetique333>  
その他: [lavitasingapore@gmail.com](mailto:lavitasingapore@gmail.com) ☎ 8113-5731 (SMS)

第133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

- 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

#### 退去手続④ 敷金の回収

今回は敷金を回収するための最終手段となる、少額訴訟等について不動産業者の山田さんが佐藤さんに説明します。  
佐: 少額訴訟というのはどういう制度なのでしょう？  
山: 名前のとおり金額があまり大きくない、\$10,000以下の金額についての訴訟です。基本的には請求書を相手方に発行して、その金額が支払われなければこの簡易裁判所に申し出て支払いを求める方法です。  
佐: 裁判をするということですか？  
山: 裁判というよりは仲裁に近い方法です。申し立てをすると裁判所が半ば強制的に相手方を出してきて、裁判所内で相手方と対一の面談をします。仲裁人ははさんで協議する、ということですので裁判というよりは仲裁という形をとります。  
佐: どのようにして申し立てるのでしょうか？  
山: 問題となっている状況について簡単な事情説明のレポートを提出して、\$100~200位(請求金額の額によって異なります)の費用を支払って相手方を出していただけます。呼び出しは裁判所の召喚状をもってなされますので、受け取るとかなりインパクトがあります。

佐: なるほど、そのようにして相手を裁判所に呼び出す訳ですね。  
山: 裁判所の召喚状が来ると普通の人は結構びっくりして、この段階でこれまで協議してきたことが裁判所に行く前に決着することもあります。  
佐: 先方としては裁判になるくらいだったら早めに決着しようということですね。  
山: おっしゃるとおりです。この方法をとることで相手にプレッシャーをかけて問題を解決するという事です。  
佐: もし先方が呼び出しに応じて裁判所に来た場合どのような手続をとるのでしょうか？  
山: 裁判といっても仲裁のようなもので、調停をする人と訴えを起こした人、訴えられた人の3人で協議することになり、それ以上の人数は認められません。  
佐: なるほど、当事者しかダメということですね。  
山: そうです。この3人で話し合うわけですが、調停する人が最終的に2人の意見を聞いて妥協案を提示し、それぞれが納得すればよし、納得しなければ本格的な裁判、ということになります。  
佐: 本格的な裁判になるとどうなるのでしょうか？  
山: 正式な弁護士を委任して手続を進めるのですが、多分その弁護士費用だけで数万ドルになりますので、費用対効果の点では正式な訴訟は避けた方がよいでしょう。

#### 今回のポイント

- 敷金を取り返す方法としては少額訴訟を利用する方法がある
- 申請のためには経緯を説明した文書と、訴える額により手続費用が\$100~200位かかる
- 裁判所から召喚状を相手方が受け取った段階で相手方が妥協して決着することもある
- 裁判とはいっても実際は調停のようなもので、調停案に強制力はない
- 弁護士を使った訴訟に進むと費用対効果からするとあまり意味はない

# 开始学中文!

## 日本語で学ぶ中国語コース

### 次回初級クラス6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 (伊勢丹スコット上のオフィスビル)  
ホームページ [www.ikoma.com.sg](http://www.ikoma.com.sg)

## RENEWAL OPEN

安心して安全な商品を、東京からお届けします。

大手通販サイト・日系スーパーよりもお得!  
日本を離れると恋しくなる味を各種揃えました。  
ショップにない商品もご相談承ります。

**SHOP TOKYO**  
<https://www.shop-tokyo.net>

### エージェントおすすめの物件はココ!

(\$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
Sky Vue	484-1,184	1/2/3BED	\$2,300-\$5,000	-	2017	Bishan	◎	◎	駅近、ショッピングモール至近、プール、ジム、テニスコート
Trevista	463-1,733	5/1/2/3/4BED	\$2,200-\$5,500	CHANGI	2012	BRADDELL	◎	◎	プール、ジム、テニスコート、ショッピングモール至近
Adria	538-1,281	1/2/3BED	\$2,800-\$5,000	CHANGI	2015	NOVENA	○	◎	United Squareショッピングモール至近、病院近、プール、ジム
Buckley Classique	1,098-1,410	2/3BED	\$5,500-\$7,000	-	2015	NOVENA	○	○	日本人医師在籍のメディカルハブ近、プール、ジム
Suites @ Newton	602-1,302	2/3BED	\$2,900-\$4,800	-	2016	NOVENA	○	◎	United Squareショッピングモール至近、病院近、プール、ジム
The Boutiq @ Killiney	506-1,088	1/2BED	\$2,850-\$5,500	-	2014	SOMERSET	○	◎	プール、ジム、スーパーマーケット至近、オーチャードロード徒歩圏内
Devonshire Residences	495-1,055	1BED	\$2,650-\$3,900	-	2015	SOMERSET	◎	◎	プール、ジム、テニスコート、ドン・キホーテ至近
Gramercy Park	1,257-2,626	2/3/4BED	\$6,800-\$14,000	(CHANGI)	2016	ORCHARD	△	○	展望デッキ、プール、ジム、テニスコート
St. Regis Residences Singapore	2,142-4,069	4/5BED	\$9,500-\$17,000	CHANGI	2008	ORCHARD	○	◎	オーチャードロードすぐ、プール、ジム、テニスコート
Suites at Orchard	548-1,550	1/2/3BED	\$3,300-\$7,000	CHANGI	2015	DHOBY GHAT	◎	◎	駅近、ショッピングモール至近、プール、ジム
Martin Place Residences	592-2,002	1/2/3/4BED	\$3,000-\$11,000	CHANGI	2011	FORT CANNING	○	○	レストラン多数徒歩圏内、プール、ジム、テニスコート
The Wharf Residence	1,066-4,718	2/3/4BED	\$5,800-\$16,500	CHANGI	2013	FORT CANNING	◎	○	レストラン多数徒歩圏内、明治屋至近、プール、ジム
The Crest	635-1,184	1/2/3BED	\$3,480-\$6,400	-	2018	REDHILL	○	○	バレーポイントショッピングモール徒歩圏内、プール、ジム
Echelon	452-1,572	1/2/3/4BED	\$2,900-\$7,500	CLEMENTI	2016	REDHILL	◎	○	駅近、プール、ジム、テニスコート
The Parc Condominium	980-3,600	2/3/4BED	\$3,200-\$6,500	CLEMENTI	2011	CLEMENTI	△	△	クレメンティモール徒歩圏内、プール、ジム

※日本人学校バスルートの括弧書きのものは、近所のコンドミニアムより乗車可

**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](mailto:tps@tokio.com.sg) [www.tokioproperty.com.sg](http://www.tokioproperty.com.sg)

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。

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

■ 気軽に楽しく英会話レッスン

お子さまから主婦やビジネスマンまで、幅広い層に長年英会話を教えています。個人でもグループでもOKです。詳細はお気軽にご相談ください。

Tel: 9456-9630/6735-5336 (マギー、日本語可)  
Email: maggioteo11@yahoo.com

■ Bright Cultureで100%生きた英語を  
ママ向けのお昼のレッスンでは、日常に役立つトピックを中心に、会話メインでレッスンを展開。インター校の面談で使われる語彙など、実践で使えるフレーズを教えます。詳細については、お気軽にお問い合わせください。

● ママさん英会話

週1回コース(80分×4回) \$118  
週2回コース(80分×8回) \$198

Tel: 9107-0166

LINE: hello\_bc (Ms.Judy、日本語可)

お知らせ

■ ディアプリンセスからのご案内

新メニュー「歯のホワイトニング」にお友達紹介で、ご紹介者さまに\$50フェイスシャルパウチャーをプレゼント。カップルや男性の方も可。生カラーゲン美容液体験の無料プライベートスキンケアセッションもご予約承り中。

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)

■ ぶるち〜の夏祭り開催

日本人会2階ボールルーム3にて開催します。予約不要ですので、お気軽にお越しください。詳細はWEBより。

日時: 7月11日(木) 10:30~ 会費: \$8  
対象: 赤ちゃんから未就学児までのお子さんとママ

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。参加申込書にご記入が必要ですので、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。予定日: 6月1日、7月6日、8月3日、9月7日  
集合場所: 植物園ビジターセンター  
シンガポール植物園日本語ガイドグループ

■ ミュージアム情報

◎ 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。6月から、毎週火曜13:00より、約45分間のギャラリー別ガイド(第1・3火曜「先祖と儀式」、第2・4火曜「イスラミックアート」)を開始。ぜひ、ご来館ください。

● 「先祖と儀式ギャラリー」

東南アジアの様々な部族社会の文化を反映した工芸品、そして祖先崇拝に関する伝統的な儀礼の道具の数々をご覧ください。外国との交流や他の宗教からの影響が、独特な様式で融合された貴重な展示となっています。

● 「イスラミックアートギャラリー」

東南アジア各国の伝統文化とイスラムの美の様式が、影響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

6月22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



-Singapore-  
時事速報  
ピックアップ  
2019年4月16日~5月15日

news Digest  
Jiji Press

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

● UOB銀、シンガポール航空のマイルがたまるクレジットカード発行へ  
シンガポールのUOB銀行とシンガポール航空(SIA)は4月23日、SIAのマイレージプログラム「クリスフライヤー」のマイルがたまるクレジットカードを発行することで提携したと発表した。頻繁に旅行する人をターゲットとしている。

「クリスフライヤーUOBクレジットカード」は年収3万シンガポールドル以上の人が申し込み可能。外食やオンライン料理宅配サービス、オンラインショッピング、公共交通利用などで同カードを利用すると、1ドルごとに3クリスフライヤーマイルを獲得できる。

またカード会員は、給与振込口座に指定したりするとクリスフライヤーマイルが付く「クリスフライヤーUOB普通預金口座(セービングズ・アカウント)」を開設できる。

● フェイスブック、シンガポールなど14か国で出会い機能追加

フェイスブックは5月1日、シンガポールなど14か国でデート相手との出会いを探す機能「フェイスブック・デーティング」を導入した。今回導入された14か国は、シンガポールのほか、フィリピン、ベトナム、マレーシア、ラオス、ブラジル、ペルー、チリ、ボリビア、エクアドル、パラグアイ、ウルグアイ、ガイアナ、スリナム。同機能は昨年、タイなど5か国で導入された。

同機能を利用するには、通常のフェイスブックのプロフィールの他に、デート専用のプロフィールを設定する必要がある。デート相手の候補は、好みや共通の関心などに基づいて表示される。通常のフェイスブックでつながっている友人が候補として表示されることはないが、友人の友人が表示されるよう設定できる。

● Q&M、歯科でAI活用へ=治療法選択を支援

シンガポールの歯科診療所最大手Q&Mデンタル・グループはマレーシアのインターナショナル・メディカル大学と研究協力協定を結び、人工知能(AI)を活用したシステムの開発を行う。歯科医による治療法の選択をAIが補助する取り組みで、年内に試行を目指す。

ウン・チンジャウ最高経営責任者(CEO)は「AIの治療は、根拠に裏付けられたデータと専門家の意見に基づいた提案を、歯科医と患者に提供する。歯科の専門家集団と経験豊富な開業医から同時に診察を受けるようなもので、患者は提供された治療計画に基づいて治療方法を選択できる」と説明したという。

AIシステムは患者の希望や財政状況も考慮に入れた提案を行う。

● シンガポールの偽造パスポート、「ダークウェブ」で密売 =3800シンガポールドルの高値で

匿名性の高いインターネット空間「ダーク(闇)ウェブ」で、シンガポール人が紛失したり、盗まれたりしたパスポートを悪用した偽造パスポートが売られている。世界189か国・地域にビザなしや、到着時のビザ取得で渡航でき、利便性が高いため、3800シンガポールドルもの高値で密売されているようだ。

追加で100ドルを支払うと、数日後に世界各地へ発送される。このほか、シンガポールの偽造国民登録番号(NRIC)カードは1枚1000ドル。偽造の運転免許証や労働許可証、学位なども取引されている。仮想通貨ビットコインが支払いに使われる。

専門家によると、これらの偽造パスポートや身分証明書は全くの偽造品と異なり、紛失・盗難された本物を利用。顔写真や生体情報を元の情報から改ざんするため、偽物と見破るのは困難とされる。

● 沖縄県産海ぶどう、シンガポールで提供開始

=地元養殖会社と提携-ENグループ  
沖縄で飲食・貿易事業を手掛けるえん沖縄(那覇市)とシンガポール・

香港で飲食店を運営するENグループ(シンガポール)は5月10日、ENグループが当地で運営する居酒屋「EN酒場」3店舗で沖縄県産の海ぶどうの販売を開始した。今後は日本料理店や地元飲食店にも売り込んでいく方針だ。

海ぶどうは温度に敏感で賞味期限が短いことから海外への輸送に課題があった。そこで両社はシンガポールの水産養殖会社と提携することで沖縄から輸入した海ぶどうをシンガポールで養生し、注文を受けてから地元飲食店に配送する仕組みを確立。新鮮な海ぶどうの提供が可能になった。

● 病気による外見上の悩み、化粧品で前向きに=資生堂が専門施設

資生堂は5月13日、がん治療の副作用などによる外見上の悩みについて無料のカウンセリングを行い、化粧品やメイク方法を助言する「カバーメイクアップ」の専門施設をシンガポール中心部のオフィスビル、フレイザーズ・タワーにオープンした。化粧品を通じて自信を取り戻し、患者の社会復帰を支援する社会事業の一環。

新施設の名称は「資生堂ライブ・クオリティー・ビューティー・センター(SLQC)」。カウンセリングはプライバシー保護のため個室で行われ、完全予約制となっている。SLQC設置は東京、上海、香港、台湾に続き5店舗目。

通常のファンデーションでは、抗がん剤の副作用による肌色変化、やけどや傷、手術後の凹凸はカバーできないため、SLQCでは対応可能な同社製品「パーフェクトカバー・ファンデーション」を紹介する。眉やまつ毛の脱毛などに対応するメイク方法などもアドバイス。自然に仕上がりが、水や汗でも落ちにくい。男性や子どもを対象としたカウンセリングも行う。

● 三井物産出資のSIS、血糖値上昇を抑える機能性甘味料販売へ =7月上旬に主要スーパーで

三井物産と三井製糖が共同出資するシンガポールの精糖販売会社SISは7月上旬から、シンガポールの主要スーパーマーケットで血糖値上昇を抑える機能性甘味料「Low GI Sugar」の販売を開始する。三井物産が5月15日までに明らかにした。将来的には東南アジア諸国やSISが事業基盤を持つ中東市場への拡販を目指す。

Low GI Sugarは、通常の砂糖と機能性甘味料「パラチノース」を50%ずつ配合したものだ。パラチノースは100%植物由来の原料砂糖を、酵素反応させて製造する。自然界では、はちみつの中に微量含まれる天然の糖だが、これまでは効率的な製造に課題があった。今回、三井製糖の酵素技術を活用することで、世界で初めて量産化に成功し、商品化にこぎ着けた。

パラチノースの特徴は、血糖値上昇を抑制する効果だ。消化吸収の速度は、通常の砂糖の約5分の1。また、同時に摂取された他の糖の消化吸収も緩やかにすることから、糖尿病において重要な要素である血糖値や血中インスリン濃度の急激な変化を抑制する機能があるという。

たま〜に連載  
編集Aの育児日記  
ふたごの日々

Life with Twins  
Editor A

編集A  
PARTI編集長。在星歴14年。  
ハチャメチャな4歳・双子男子の母。

時短家電と気長なお手伝い

双子が4歳になり、ちょっとした事件をきっかけに住みこみメイドさん生活を卒業した。かくして私は仕事、家事、育児(双子+犬)を一手にこなすことに。そこで買ったのが時短家電である。

まずお掃除ロボット。付属の雑巾は毎回洗うのが面倒なので、クイックワイパーのウェットシートが便利である。ロボさん、たまにスキマに引っかかって「テレレ」と音を出して助けを求めるが、総じてよく働いてくれる。毎日、シートに付着したゴミの取れ高を確認し、褒める(独り言)。最近では動きにも音にも愛着さえ感じる。けなげにいつもありがとう。

次に乾燥機。双子の服を子マチャマ干す時間を短縮できる。外出中に雨が降って制服が乾かないと厄介だし、とても重宝している。そして、一番活躍しているのがエアフライヤーだ。揚げ物が油なしで簡単にできる優れモノ。これを我が家では毎朝、卵料理に活用している。付属の皿に卵

を3個割り入れ、作り置き肉味噌(コンソメ味)とチーズを投入してかき混ぜる。エアフライヤーに入れてチーンと約7分待つだけでオムレツの完成! 火を使わないのでその場を離れてもよし、洗い物もラクチン。

しかしである。せっかく時短家電で手早く朝食を作っているのに、双子が台所へやってきて言う。「ボクもや」

むぐっ、面倒くさい、だがこのやる気を育てなくては……というわけでパンにバターを塗ってもら。これが恐ろしく時間がかかる。しかも双子でポジション争いをする。最初は時間がないと焦っていた。でもある日、楽しそうに台所に立つ双子を見て思った。園バスに遅れない程度に、気長にやろう。時短家電は暮らしを豊かにするため。時間に支配されてはいけない。そんなわけで卵焼きをエアフライヤーに任せている時間に、私は朝マスクでお肌の保湿に勤しむことにした。



愛用のエアフライヤー & オムレツとお掃除ロボ。

最新アジアビジネス情報!

「時事速報」  
+  
「時事ウェブ」

1ヶ月間無料試読サービス 実施中  
詳細は  
http://jijiweb.jiji.com/asia\_info.html

時事通信社  
シンガポール支局  
メール jiji@jiji.com.sg  
電話 6224-4212 FAX 6224-0711

日時：2019年6月23日(日)  
開演 15:00 開場 14:30

会場：Novotel Singapore Clarke Quay  
6階 Phoenix Grand Ballroom  
177A River Valley Road, Singapore, 179031

料金：S\$70(全席指定)

販売：下記 web サイトからの販売  
<https://shinosuke-rakugo-sg2019.peatix.com>

お問い合わせ：  
rakugo@vivid-creations.biz

# 2019 志の輔らいくばい



in シンガポール

## 6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：6月30日 当選発表：7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 Lucieo Tokyo

ハイパーナイフ  
(2か所/通常\$150)

※当選発表後、当選者ご自身にて予約をお願いします  
7月末日までにご予約ください  
※当選者は、予約時に「バルティ6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11ページへ

3名様



### 2 Queen's Market

- ① 歯のホワイトニング(通常\$69.90).....5名様
- ② ロイヤルハーブ・ホワイトニングフェイシャル(通常\$210).....3名様

※当選発表後、当選者ご自身にて予約をお願いします。7月末日までにご予約ください  
※当選者は、予約時に「バルティ6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10ページへ

計8名様



### 3 富士フィルム社

アスタリフト ホワイトシリーズ  
トライアルキット (通常\$50)

美白・ハリケア「ホワイト」の5日間体験キット

- 化粧水 : プライアントローション 18ml
- UVクリア美容液兼化粧下地 : D-UVクリアホワイトソリューション 5g
- 美白クリーム : ホワイトクリーム 5g
- 美白美容液 : エッセンスインフィルト 5ml
- ふきとり美容液 : クリアトリートメント 12ml
- 日傘

※プレゼント受け渡しは、Plaza Singapura店のみ  
※受け取り有効期限：7月末

☞ お店の詳細は14ページへ

5名様



### 4 西野薬局

佐藤製薬 歯磨き粉「アセス」(通常\$12.50/60g) &  
デンタルプロ 歯ブラシ  
「ブラックコンパクト 超極細毛」(通常\$6.95)のセット

※プレゼント受け渡しは、明治屋店のみ  
※受け取り有効期限：7月末  
※当選者は、来店時に店頭で「バルティ6月号読者プレゼントに当選した」旨と  
お名前をお伝えください

☞ お店の詳細は7ページへ

20名様



### 5 POINT D' BEAUTE

\$30バウチャー

※バウチャー有効期限：8月末まで  
※他のプロモーションとの併用はできません  
※商品購入には使用できません

☞ お店の詳細は4ページへ

5名様



### 6 REXE

体験レッスン60分

トレーニング、ストレッチ、マッサージから選択  
組み合わせも可

※当選発表後、当選者ご自身にて予約をお願いします。7月末日までにご予約ください  
※当選者は、予約時に「バルティ6月号読者プレゼントに当選した」旨、お伝えください

☞ お店の詳細は裏表紙へ

3名様