

Free Jul 2019 vol.307
わくわく+リラックスをお届け!

partie.

ライフスタイル情報誌 パルティ

特集 ココロもカラダも健康に

脱! 女性のプチ不調



SPECIAL MENU
食べごろメニュー

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

partie. / July 19 vol.307 2019年7月発行 S\$0 発行/Parti Pte Ltd 331 North Bridge Rd #03-03 Ocean 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、便秘などを見直し、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でなく、ケアの必要性を痛感。半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」、「クシマクロピ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「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

今だけ特別価格

\$800
(通常\$1,000)

- 内容
- 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

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

今だけ特別価格

\$800/月
(通常\$1,000/月)

- 内容
- 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

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7月末まで

夏休み以降の事前申し込みOK!

rexe シンガポール

検索



【COVER STORY】

美しい姿勢と筋肉、爽やかな笑顔。女性も見惚れてしまうほどチャーミングなErika先生。産後太りやプチ不調など、自身の経験を元に構築された独自メソッドの「フートキャンプ」の継続率はなんと95%! 新体操を通して、未来を担う次世代を後押しする活動も行い、そのバイタリティ溢れる人柄も魅力です。

※写真は、ピラティスを取り入れたインナーマッスル集中クラスです

☞ 詳細は22ページへ

12 特集

ココロもカラダも健康に

脱! 女性のプチ不調

10 SPECIAL MENU

食べごろメニュー

04 Editor's Eye

21 Jalan Jalan 掲示板

22 MAGAZINE ANTENNA Lesson

25 小さなキツキのススメ

26 心ひも解くヒント

27 佐藤さんの住宅探し

28 美肌相談サロン

29 7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
Sakaki Ayumi
- 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。

ほっこり動物フォトコンテスト開催!

みなさんの自慢のペット、もしくは近所にいるネコ、リス、サルなど、かわいい動物写真を募集します。

応募方法

- 写真をEmailに添付して送信してください (info@parti.com.sg)
- 下記をお書き添えください
 - ・ 写真の動物にまつわるコメント (80字程度)
 - ・ 投稿者さまのニックネーム

編集部でコンテストを行い、PARTI 8月号に掲載いたします。

〆切 7月15日



お弁当ついでですよ

舌出てますけど……

THREES
beauty salon

夏休み、久しぶりに日本へ帰る方も、バカンスに行かれる方もキレイな艶髪で出かけたくださいね。「THREES」では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で、この夏のトレンドスタイルをご提案。また、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」を無料でサービスいたします。夏の日差しに負けない、ヘルシー美髪を手に入れて。



「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

夏らしい艶を纏ったトレンドカラーに

Special Promotion

旬メニューがセットでお得な30%OFF

人気のSET MENU

- ① カット+デジタルパーマ..... \$182 (通常\$260)
- 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)

※予約時に「パルティを見た」と①~③の番号をお伝えください
※7月末まで、新規のみ

全アラカルトメニュー 20%OFF

※新規のみ、7月末まで、「パルティを見た」とひとこと

全アラカルトメニュー 20%OFF

- カット 女性..... \$64 (通常\$80)
- 男性..... \$60 (通常\$75)
- デジタルパーマ..... \$144~ (通常\$180~)
- FIBREPLEX Bleach..... \$144 (通常\$180)
- 透明感カラー..... \$72 (通常\$90)
- イルミナカラー..... +\$32 (通常+\$40)
- 縮毛矯正..... \$184 (通常\$230)
- Soda Spa..... \$80 (通常\$100)
- トリートメント..... \$48~ (通常\$60~)
- TOKIO INKARAMI..... \$128 (通常\$160)

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



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

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 LINE: threes.hair
www.threes-sg.com FB: threeshair Instagram: threes_hair



友達紹介特典

紹介した人も紹介された人も30%OFF

駅直結!

ベビーカーもラクラク



たっぷり極上マッサージで肌力を強化。首・肩・頭・頭皮のツボを的確に捉え、老廃物を流して透明感溢れる素肌に。美白と小顔、そして癒しを叶える定番メニュー。

卓越したオールハンドマッサージ
首・肩・頭・頭皮をほくして**即美白**
美白小顔フェイシャル



ヒト幹細胞培養液 5種、植物幹細胞 11種を配合。さらに微粒子化したハーブを肌深部へ導入し、細胞を活性化。小顔、たるみ、毛穴、シミなどに効果的。

ハーブ×幹細胞で劇的に**肌質改善**
パワーアップした深層ハーブ療法
リアポーテ・ハーブトリートメント

あらゆる肌悩みに応える 百花繚乱のフェイシャル MENU

最先端のプラダクトやマシンを揃え、一流の腕を持つ日本人セラピストが施術。
まずはカウンセリングで肌質を確認し、最適なフェイシャルをご提案！



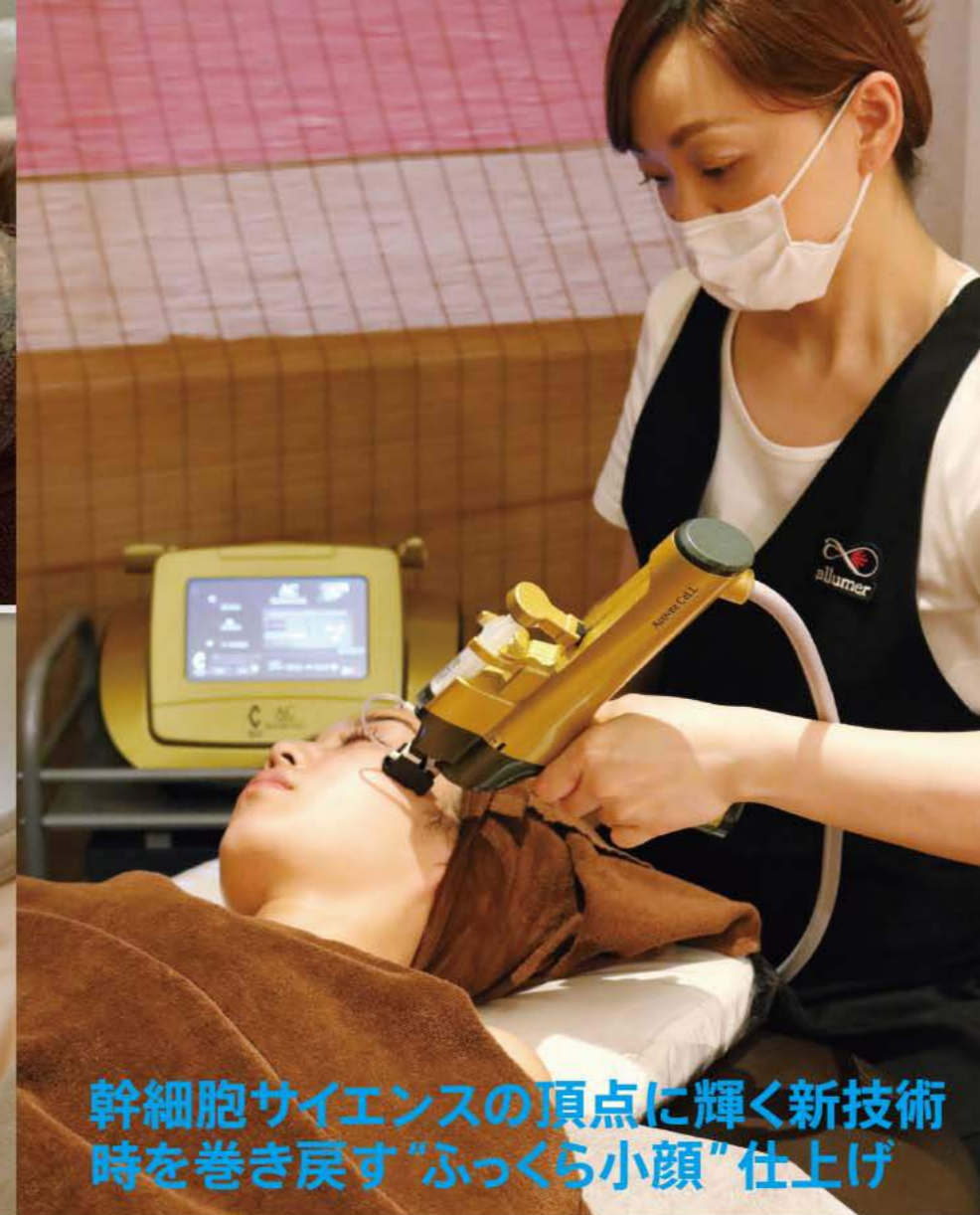
幹細胞、国内産キャビアプラセンタ、III型コラーゲン、水素などを効果的に組み合わせ、肌の基礎体力を底上げ。内側から弾力を蘇らせる。アトピー肌もOK。

どんな美容法でも蘇らなかった
エイジング肌の**基礎体力をUP**
クイーンフィットセルトリートメント



高周波温熱機器「インディバ」で内側から深部加温して血行を促進し、細胞を元気に。さらにハンドマッサージで引き締まった小顔へ。ボカボカ癒し効果も。

高周波温熱マシンで細胞活性
リフトアップ効果で**二重アゴ**を撃退
インディバ・フェイシャル



幹細胞サイエンスの頂点に輝く新技術
時を巻き戻す**“ふっくら小顔”**仕上げ



シワや毛穴を指で押し広げながら、効果的に導入していく。シミのある場所には重点的に。

What's ヒト幹細胞培養液?

再生医療の現場でも盛んに研究が行われる幹細胞。植物由来とヒト由来があり、ヒトのなかでも羊水や骨髄などさまざまなパーツから作り出されています。細胞の再生や修復をする力があり、シワや毛穴などのエイジングケアに絶大な効果を発揮。

シンガポール
初上陸

凍結乾燥ヒト幹細胞培養液・ 高速ジェットエア導入 「ACTトリートメント」 ついにデビュー



最も優れた幹細胞のひとつ
「羊水幹細胞」を含む5種類の
凍結乾燥ヒト幹細胞培養液を配合

-40℃の低温で急速凍結して鮮度を保つ新技術を採用。羊水幹細胞はハーバード大学の研究により、エイジングケアの核ともいえる成長因子を含むとされ、いま大注目。さらに真皮、骨髄、神経などのヒト幹細胞培養液をベストな処方導入。



メディカル級の威力! ノーニードル高速ジェットエア

高速ジェットエアにより、凍結乾燥ヒト幹細胞培養液を効率よく肌に浸透。針のいらぬ光注射のような技術で、ダウンタイムなし。



輪郭はシャープに、頬はふっくらと仕上げて若返り。

Beauty Salon
ALLUMER
アリュメール

ボディ&
パーツケアも
充実!



トータルビューティーサロンとして さらなる高みへの挑戦

日本で3店舗を展開し、一流のおもてなしを当地でも提供する「アリュメール」。オープン3周年を迎え、幹細胞サイエンスの最先端をいく「ACTトリートメント」を新導入するなど、進化のスピードがさらに加速中! その場限りではなく、悩みに寄り添った肌ケアを丁寧してくれるセラピストたちに信頼を寄せるリピーターの数は増える一方です。「より良いエステを目指して、これからもメニューを充実させていきます」と店長。この夏は、3周年の感謝を込めてお得なプロモーションをご用意!

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



PROMOTION

祝! 3周年

- 凍結乾燥ヒト幹細胞培養液・高速ジェットエア導入・ACTトリートメント
フェイシャル……………先着20名様限定価格 **\$280** (通常 \$400/100分)
フェイシャル+リップ&目元……………**\$350** (通常 \$500/110分)
- 植物幹細胞・Rest Cellトリートメント……………**\$120** (通常 \$180/60分)
幹細胞フェイシャルを初めてされる方にオススメ。
植物幹細胞とノーベル賞受賞成分 LPS配合で、鎮静効果、透明感、ハリ艶を実感!
顔&頭皮マッサージもたっぷり。
- 深層ハーブ療法・リアポーテ・ハーブトリートメント 2g (気になる部分集中)
+後日のアフターフェイシャル(50分・マッサージ付)……………**\$280** (通常 \$340/90分)
- ハーブトリートメント背中 5g
+後日の背中マッサージ(30分)……………**\$300** (通常 \$700/60分)
背中ニキビ、くすみ、日焼け跡が気になる方にオススメ。
③で使用するハーブ&幹細胞で細胞を活性化して背中美人へ。
※ハーブ後は24時間シャワー不可
- クイーンフィットセルトリートメント 90分×3回……………**\$600** (通常 \$825)
- ヒト幹細胞配合培養液の炭酸ローション
「エキスパートローション」……………**\$135** (通常 \$170)
- まつ毛エクステ
シングルラッシュ付け放題……………**\$90** (通常 \$130)
ボリュームラッシュ……………**\$100/両目で250本まで \$120/両目で350本まで**
- フットジェルワンカラー……………**\$48** (通常 \$60)

※①②③⑤⑦は初回のみ、④⑧は期間中何度でも、⑥はお一人さま2本まで
※9月未まで、「パルティを見た」とひとこと

PARTI 読者 PRESENT

\$50バウチャー 3名様

※応募方法は29ページをご覧ください

幹細胞コスメを牽引する日本ブランド「リアポーテ」から、満を持して登場した「ACTトリートメント」。最も優れた幹細胞のひとつとして大注目の羊水のヒト幹細胞培養液は熱に弱いのが難点でしたが、凍結保存することで高濃度の導入が可能に。この施術のために開発された高速ジェットエア導入マシンで、真皮層まで有効成分を届けることに成功しました。細胞を劇的に活性化させて、未だかつてない潤い、弾力、ひきしめ効果を実感。痩せている人ほど陥りがちな、加齢による頬コケ&アゴたるみの老け印象も一発逆転! 若々しいふっくらキメ肌の小顔へ。またヒト幹細胞は抜け毛・白髪にも効果が高いので、スカルプケアで最先端の“根活”も!

フェイス

シミ(肝斑含む)、シワ、毛穴、たるみ、くすみ、ニキビ、アトピー

STEP

- クレンジング
- 炭酸パック
- ヒト幹細胞培養液+ノーベル賞受賞
LPS配合クリームでリフトアップマッサージ
- 凍結乾燥ヒト幹細胞培養液・高速ジェットエア導入
- パック
- お仕上げ



①のマッサージでツボを刺激し、老廃物を流しながら筋力をグイグイ引き上げ! マッサージで削り上げた小顔を④のヒト幹細胞培養液でしっかりキープ。肌に浸透した有効成分により、施術から2週間後が最も美しく。



スカルプ 抜け毛、細毛、白髪



リップ シワ、色艶アップ

Editor's Eye

編集部が見つけた
旬な話題をお届け!



発汗
リンパデトックス
全身&小顔
(初回 \$230)

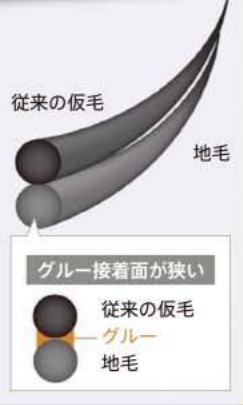
オールハンドの全身&小顔マッサージ
を含む充実の120分。一度の施術で
スッキリしたボディラインへ。



美のパワーアップは やっぱり信頼の美容サロンで

長持ちのヒミツはコレ!

自まつ毛への負担が少ない超軽量「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いから、持ちがいい。枝分かれした毛先で華やかな印象に。



PROMOTION

- 発汗リンパデトックス全身&小顔..... \$230 (通常\$350/120分)
- 脚痩せキャビテーション..... \$180 (通常\$280/90分)
- ハイドラピーリング&生コラーゲン導入..... \$200 (通常\$400)
- 歯のホワイトニング..... \$50 (通常\$80/30分) ※お得な回数券あり
- まつエク「フラットラッシュ」100本..... \$90 (通常\$110)
- ジェルネイル..... \$80 (通常\$120)
- 「FAITH」全商品..... 20% OFF

※すべて初回のみ、7月未まで、予約時に「ハルティを見た」とひとこと

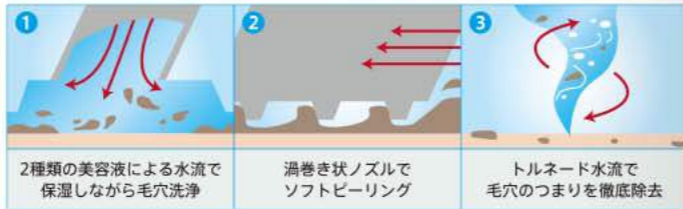


脚痩せ
キャビテーション
(初回 \$180)

キャビテーション、ラジオ波、EMSと1台3役の機器を使用して代謝をアップ。



ハイドラピーリング
&生コラーゲン導入
(初回 \$200)



Beauty Salon

Dear Princess TOKYO

ディアプリセス東京

女性の不調も美活も、ドローンとお任せ
「発汗リンパデトックス」で自己メンテナンス

ネイル、まつエク、フェイシャルにボディまで、日本の最新美容を導入している「ディアプリ」。身体の不調と美活に働くメニューが揃います。目の疲れや冷えからくる肩こり、放置すると顔の血行やリンパの流れが阻害されて老廃物が滞留し、むくみ、くすみ、たるみといった老化の原因に。「発汗リンパデトックス」は遠赤外線ヒートマットで身体を芯から温め、絶妙手技の全身マッサージで溜まった毒素を排出。1回の施術でボディラインが劇的に変わります! 一方、頑固な太腿裏のセルライトには「キャビテーション付き脚痩せ」。代謝を上げて脂肪の塊を撃破、ポコポコ肌を解消しましょう。気になる毛穴の徹底洗浄や、超軽量の新型まつエク、歯のホワイトニングなど、次世代パーツケアでキレイの底上げもお忘れなく。無敵な美パワーで夏をエンジョイして!

30 Merchant Rd #02-29 Riverside Point (Liang Court, Clarke Quay 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



ヘア・ネイルは
日本人の有保育士免許者による
無料シッターサービスが大好評



HAIR SALON
NINE
BY SWEET BASIL

日本人トップスタイリストが
バサつき、うねり、広がりを徹底改善。
トリートメントでクセを改善する
当地初上陸の「髪質改善トリートメント」や
極限までダメージを最小化した縮毛矯正など
大人の髪悩みにコミットします。



NEW
Jr. Stylist Hiro
得意な技術はクセを生かしたカット。湿気に負けないスタイリングをご提案



HAIR・NAIL・EYELASH

Special Promotion

半額の今なら
カラー \$60
パーマ \$75

TOKIOトリートメント \$75!

ネイルサロン・Bianca
●ジェルネイル..... \$80 (通常\$100)
●スカルプネイル... \$110 (通常\$130)
※アート、ストーン込み

ヘアサロン・NINE
●Hiro以外のスタイリスト
全メニュー **20%OFF**
※スタイリストのカット通常料金は女性\$90、男性\$80

●Jr. Stylist Hiro指名
カット **20%OFF** 他全メニュー **50%OFF**
※ジュニアスタイリストのカット通常料金は女性\$70、男性\$60

※すべて新規のみ、7月未まで、予約時に「ハルティを見た」とひとこと

Data

●ヘアサロン・NINE
26A Purvis St #02-01 (City Hall駅・Bugis駅9分)
10:00~20:00 (土日祝は19:00まで) 火休 ☎ 6337-3661
● www.nine-sg.com ● NINE BY SWEET BASIL ● ninebysweetbasil.sg
※シッターサービス(無料)ご希望の場合は予約時に要確認

●ネイルサロン・BIANCA
26A Purvis St #03-01 (City Hall駅・Bugis駅9分)
10:00~20:00 (土日祝は19:00まで) 火休 ☎ 8799-6040
● biancatokyo.nail.sg@gmail.com
※電話と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

●まつエクサロン・Magic Lash
16 Purvis St #02-01 (City Hall駅・Bugis駅9分)
☎ 9642-3708 (WhatsApp, SMS)
● www.magiclash.com.sg ● magic@sweetbasil.sg

拡大
リニューアル
OPEN!

Magic Lash
Top quality Eyelash salon

高リビ率を誇る、日本のまつエク技術

ボリュームラッシュ \$150/3D120本
シングルラッシュ \$120/120本



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。



Education

Arts Junior Montessori Preschool

アーツ・ジュニア・モンテッソーリ・プレスクール

「なぜだろう?」「知りたいなあ!」を育む
モンテッソーリ教育の温かな学び舎

来年春の入園に先駆けて、そろそろ園活を始めているママも多いはず。「アーツ・ジュニア」は日本人園長が温かく見守るインターナショナル・プレスクールです。医学博士マリア・モンテッソーリによって考案された、100年以上の歴史があるモンテッソーリ教育。その理念に基づき、先生たちは多彩なテーマで「知りたいなあ!」の種をまき、子どもたち自身で探求していく力を応援しています。例えば文化教育では、古代エジプト文明のミステリーに触れながら、子どもたちのなぜ?どうして?を掘り下げていきます。知らない世界の扉を開けることで、遠い国の人々を身近に感じるように。この身近感こそが、最終的に平和教育へとつながっていくのだと。オープンな雰囲気なので、見学はいつでもどうぞ。

小学生 & 未就園児にも、真の「モンテッソーリ教育」を!



小学生の放課後アクティビティー 英語モンテッソーリクラス「π-club」

小学生の放課後の学童保育を探している、子どもの知性を伸ばしたい、そんな方にぴったりな「π-club」。英語の先生が展開するモンテッソーリ教育のプロジェクトワーク(算数・理科・社会)を通して、様々なことを学んでいます。例えばイースト菌ってなあに?から始まり、菌という目には見えない「力」によって、世の中のいろいろな製品が作られていることを実験しながら体得。自分たちで生地から作ったピザの味は格別でした。英語のポキャブラリーもどんどん増えていきますよ。

月~金 13:00~19:00、土7:00~14:00
\$260/週2回、\$330/週3回、\$400/週4回、\$500/週5回、\$600/週6回
※スナック付き ※週5回以上はヴァイオリンのレッスン・練習含む
※日本人小学校(クレメンティ校)限定、バスが迎えに来て、終業後は自宅までバスで送迎。バス代別途
夏休みホリデープログラム参加者募集中! 月~金 9:00~15:00 \$180/週
※1週間単位で申し込み可能 ※ランチ&スナック付き ※お申し込みは上記Email(日本語)にて

モンテッソーリ教育を 日・英・中の3言語環境で

各先生たちから学ぶのは「言葉」に加えて、自分とは違う世界の人々や文化、習慣があること。在星中ならではの貴重な経験です。

精米仕立ての日本米の給食

園内で手作りする給食は「一番良いものを子どもたちに」のポリシーから。思いを込めて調理された食事を感謝していただき、良い食習慣を土台に心と身体を育みます。



専門講師のクラスが充実

器械体操、体育、サッカー、ダンス、ヴァイオリンを専門講師が指導。参加費は全て保育料に込み!

11 Chang Charn Rd Shriro House #02-02 (Red Hill地区)
☎ 6272-1332/9185-8804 (日本語可)
Email: artsjunior MontessoriJapan@gmail.com www.artsjunior Montessori.com
●対象年齢: 18か月~6歳まで
●入園料・保育料(月額) ※施設費、教材費、食事代、エンリッチメントクラスを含む学費は以下
登録料: \$500 保証金: \$1600
保育料: 週2日 \$900~、週5日 \$1200 (9:00~15:00) / \$1380 (9:00~16:30)
週6日 \$1380~\$1450 (7:00~19:00)



未就園児のお子さんとママのための モンテッソーリクラス「ピカソクラブ」

日本ではまだ数少ない乳児モンテッソーリ資格も持った幼児教育のプロである姿奈先生が、小豆つまんで離すなどの「敏感期」に見合った手の動きを意識した遊びを展開。その集中した子どもの表情にママたちもびっくり。一人ひとりに合う、多彩な教具を用意したお部屋でモンテッソーリ教育に触れる第一歩を親子で楽しんでみませんか? 幼稚園を探している方もお気軽にご参加ください。

満員御礼
につき
月2回!



姿奈(しな)先生

次回: 7月16日(火)、18日(木)
教材費+おやつ代: \$10
※対象は1~3歳 ※毎月第3火・木に実施
※お申し込みは上記Email(日本語)にて

小ぶりのシャリに大きめのネタが嬉しい カジュアルな「寿司BAR」が待望の新店オープン



大きなネタがドーン！
自慢の握り

その魅力は無限大！ 食生活を豊かにする動き者

日本の発酵食には欠かせない
「菌園」とも称されている「麹(こうじ)」

日本酒や焼酎、漬物など日本古来からある多くの食品の材料となっている麹。味噌や醤油、酢やみりんといった和食の基本となる調味料も麹なくして出来上がりません。麹の中でも、米の麹は発酵した様子がまるで白い花が咲いたように見えるので「糀」と表記されます。日本のお酒と食事のために「なくてはならないもの」。そんな糀のような存在でありたいというコンセプトから生まれたお店です。

NEW OPEN

●ラッフルズシティ店
252 North Bridge Rd #03-28A
Raffles City Shopping Centre
(City Hall駅直結) ☎ 6493-0122
11:30~14:30(LO)、18:00~21:00(LO)
無休 ※おまかせディナー(\$128) 要予約

●ピッカリング店
3 Pickering St #01-42 Nankin Row
☎ 6225-6125
11:30~14:30(LO)、18:00~21:00(LO)
日祝休 ※おまかせディナー(\$98/\$128) 要予約

www.kojisushi.com.sg
FB & Instagram: @kojisushibars

PARTI 読者 PRESENT

\$30パウチャー 3名様

※応募方法は29ページをご覧ください

糀寿司バー Koji Sushi Bar

ウニや中トロも！新鮮な魚介が高コスパ
粋な和モダンカウンターで一献傾けるなら

オトナな
“女史会”に

新鮮なお刺身やお寿司がリーズナブルに味わえる「糀寿司バー」が、満を持してラッフルズシティSC内に2号店をNEWオープン。一番人気は、シャリが見えないほど大きな寿司ネタが自慢の握り。上質な魚はもちろん、寿司飯は日本米を活性炭ろ過水で炊き上げているという、美味しさの追求に裏打ちされた納得の逸品が楽しめますよ。ピリ辛のタレに漬込んだ「チラシ丼」や、予算や好みで選べる「寿司セット」はお洒落なカウンター席でさっと食べられるので、お買い物途中やお昼休みのクイックランチにも◎。夜は鉄板焼きや鍋など盛り沢山の「おまかせディナー」を、厳選された酒や焼酎とともにゆっくり味わって。

1. 気取らない雰囲気居心地の良い店内。2. シティホール駅直結のショッピングセンター内にスタイリッシュな和の佇まい。3. お座敷スタイルの個室も。4. ネタを選べる寿司5貫セット(\$9~24)。お好みで汁物かサラダをチョイス。5. 色鮮やかな具だくさんのチラシ丼(\$19)。ウニの追加(\$9)や十二穀米への変更(+\$1)も可能。6. 目でも楽しめる華やかな刺身盛り合わせは\$26~。



期間限定
平日ランチ

SPECIAL PROMOTION

- ローストビーフ丼
レギュラー \$17.80 / 肉大盛 \$19.80
※8月末まで、平日ランチ限定(11:30~14:30)
- 夏休みスペシャル! オーダービュッフェ
料理 大人 \$39.80 / 子ども \$16.80
料理+ドリンク 大人 \$67.80
※90分制、子どもは7~12歳、6歳以下無料
※月~木14:30~20:00、土日12:00~20:00
金はビュッフェの実施はありません
※7月末まで
※8月以降の料金はお問い合わせください

PARTI 読者 PRESENT

\$10パウチャー 10名様

※応募方法は29ページをご覧ください



1. キッズ歓迎、ベビーカーもOKの広々店内。
2. 期間限定で登場する度に行列ができる「ローストビーフ丼」。お味噌汁付き。3. オーダービュッフェのシグネチャープレート。

SPECIAL MENU 食べごろメニュー

銀座ライオン Ginza Lion

ふんわりコク旨、反則級の美味しさ!
伝説の「ローストビーフ丼」再び

待ってました! の声が聞こえてきそうな「ローストビーフ丼」復活のお知らせです。銀座本店の秘伝レシピで焼き上げた名物ローストビーフを、ふんわり薄切りにして特製ソースをON。爽やかなわさびクリームがお肉のコクと旨みを引き立て、ご飯と絶妙マッチ。他では決して味わえないココだけの逸品に。平日ランチ限定、8月末までのお楽しみですよ。

さらにこの夏は、週末に大好評の「オーダービュッフェ」を平日も実施。アンガスビーフやフライドチキンの人気メニューが食べ放題。夏休み、腹ペコのキッズと楽しんじゃおう。

3 Temasek Blvd #01-649/650 Suntec City Tower 4
(Promenade駅C出口すぐ)
☎ 6836-6053 / 9118-0166 (日本語可)
月~金 11:30~15:00、17:00~22:00(金は23:00まで)
土日祝 12:00~22:00
www.sapporolionsg.com.sg/lion FB: Ginzalion

まる玉ダイニング Marutama Dining

人気No.1メニューが感謝プライス!
素材と手作りにこだわる定食屋さん

別途「味玉(\$1.50)」を
トッピングして贅沢に

サマセット駅近く、ショッピングのついでにも立ち寄りやすいキリニーロードで、「日本の味」が手頃に楽しめる評判の「まる玉ダイニング」。料理は全てお店で丁寧に手作りされていることも人気の理由。当地で惜しまれつつ暖簾を下ろした「ボンゴウ」の熟練シェフと日本人スタッフのミサさんが、野菜の甘みが詰まったカレーソースなど、20年以上の歴史あるレシピを守り続け、世代を超えてファンを魅了しています。育ち盛りの子どもたちも大満足の名物ビーフステーキをはじめ、ラーメン以外の丼ものやセットはテイクアウトもできるから、忙しい日は夕飯のおかずにも買えるのも有難いですね。

1. 今なら伝統の味「ポークカツカレー(通常\$18)」が\$13で味わえるチャンス。サラダとお味噌汁付きなのも嬉しい。2. 人気の「カツ丼(通常\$16)」はお味噌汁と小鉢、お新香がついて今だけ\$12。毎日通いたくなる! 3. 沖縄の黒砂糖を使用したデザートは上品な甘さ。4. 自家製ソースと相性抜群の「ビーフステーキ(\$23)」はニュージーランド産リアイ。



●まる玉ダイニング
75 Killiney Rd (Somerset駅A出口5分)
☎ 6352-6369
11:30~15:30(15:00LO)
17:30~22:00(21:30LO)

●まる玉ラーメン
The Central #03-90/91
Liang Court #02-01/02
Down Town Gallery #03-25
Leisure Park Kallang #01-33/34/35

京風おはんざいスタイルの
「おまかせセット」も
ありますよ

気さくな人柄で
もてなしてくれるミサさん



祝6周年!
ご愛顧に感謝を込めて

感謝祭 PROMOTION

- ポークカツカレー・チキンカツカレー 各\$13(通常\$18)
- カツ丼 \$12(通常\$16)
- ※7月末まで、注文時に「パルティを見た」とひとこと
- ※まる玉ダイニングのみ



こちらのお二人に伺いました



臨床心理士・公認心理師
坂牧円春先生

日本人会クリニック専属カウンセラー、毎月開催している「子育てクラス」が好評。



公認心理療法師(シンガポール、米国)
相賀ゆか先生

20年の経験と実績を持つ、こころケアのエキスパート。

独りで抱えない！ 心理相談をもっと身近に

ストレスマネジメントが重視される現代社会。医師による治療や投薬は不要でも、プチ不調や軽度の鬱状態が現れることも。深刻化する前に、早い段階で気づきを得ることが心身の健康のカギ。医学的に診断がつかない症状や病気でいいのです。守られた空間において、友達や家族ではない相手だからこそ率直に話せることがあるはず。カウンセラーは、決めつけたり意見を否定することなく、「心の専門家」の視点から悩み解決へ導くようサポートしてくれます。

ちょっと休む！ 自分を労わる“余暇の時間”を

◆ 不調のサインを見逃さないで

ストレスが引き起こす体の不調は様々。自身でストレスを感じている場合だけでなく、自覚せぬままに体調を壊してしまうケースもあります。寝つきが悪い、夜中に何度も起きるなどの睡眠障害、過食や食欲不振などの食生活の乱れも要注意。自身のモニタリングを欠かさず、内科や専門医に行っても症状が解消しないなら、心の疲労を疑って一度心療内科を受診してみましょう。

来院される方のお悩み例：

- 生活環境の変化に対応できない
- 仕事上の理想と現実のギャップ
- ママ友や職場での人間関係 など

◆ 日本人会クリニックでの心理療法

日本人会クリニックでは、まず心療内科の医師による診察を受けます。その後、医師が必要性を判断したり、患者本人が希望する場合に、心理士によるカウンセリングへ移行。4名の日本人心理士が在籍、学術的な知見を基にした様々な技法を用いて、問題解決の糸口を探お手伝いをします。体に起きている不調がどのような悩みによるかだけでなく、生活環境や人間関係、育った環境、親との関係性や幼少期の様子、過去に同様の症状が起きていればその時の状況などを問診。患者自身が振り返るなかで、自分を知り、自分で考えて原因や解決法を見つけ出していきます。先生たちは寄り添いながら一緒に考え、「本人がどうなりたいか」の実現をサポート。自身が言葉にすることが気づきとなり、他人の目を気にしなくなったり、原因不明だった不調が改善したり。気持ちが前向きになり、趣味や興味のあることに取り組む積極性が生まれることも。自分の話に耳を傾けて変わりゆくプロセスを見守ってくれる、自分を認めてくれる存在(=心理士)がいるという安心や自信が、悩みの解決につながります。

◆ 日頃からストレスマネジメントを

「辛いときは助けを求めてもいい、がんばり過ぎずにちょっと休んで」と坂牧先生はおっしゃいます。家事や子育て、仕事に追われるなか、「余暇の時間」を持つことが大切だとか。「自分を労わり、運動やヨガといった自分の世話をする時間を作る」と相賀先生。スイッチを切り替える勇気を持って、一度きりの人生をよりハッピーに。

ストレスとの付き合い方を学べる、心理クラスや子育てクラスなども上手に利用しましょう。同じ環境にある仲間と悩みや工夫を共有することで、心が軽くなる効果も。

「やさしい子育てクラス」児童編

日時：7月26日(金) 10:00~12:00 講師：坂牧円春先生
場所：日本人会 クラスルーム 4 参加費：\$30
申込方法：氏名、電話番号、お子さまの年齢をご記入の上
Email (clinic@jas.org.sg)にて

※内容は毎月変更、詳細はWEBをご確認ください

シンガポール日本人会クリニック

34年の実績を誇り、日本人医師2名、日本語堪能なシンガポール人医師1名の丁寧な診察に定評がある信頼のクリニックです。一般内科、心療内科、糖尿病などの生活習慣病に加え、各種健康診断を実施。日本人臨床心理士が常駐し、子どもの発達や言葉の遅れなどのサポートもあり。



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
- 糖尿病外来 ● フットケアセラピー ● 鍼治療
- 各種医療検査/健康診断 (血液検査など臨床検査、上部消化管内視鏡、X線検査など)

※一般診療、予防接種以外は予約

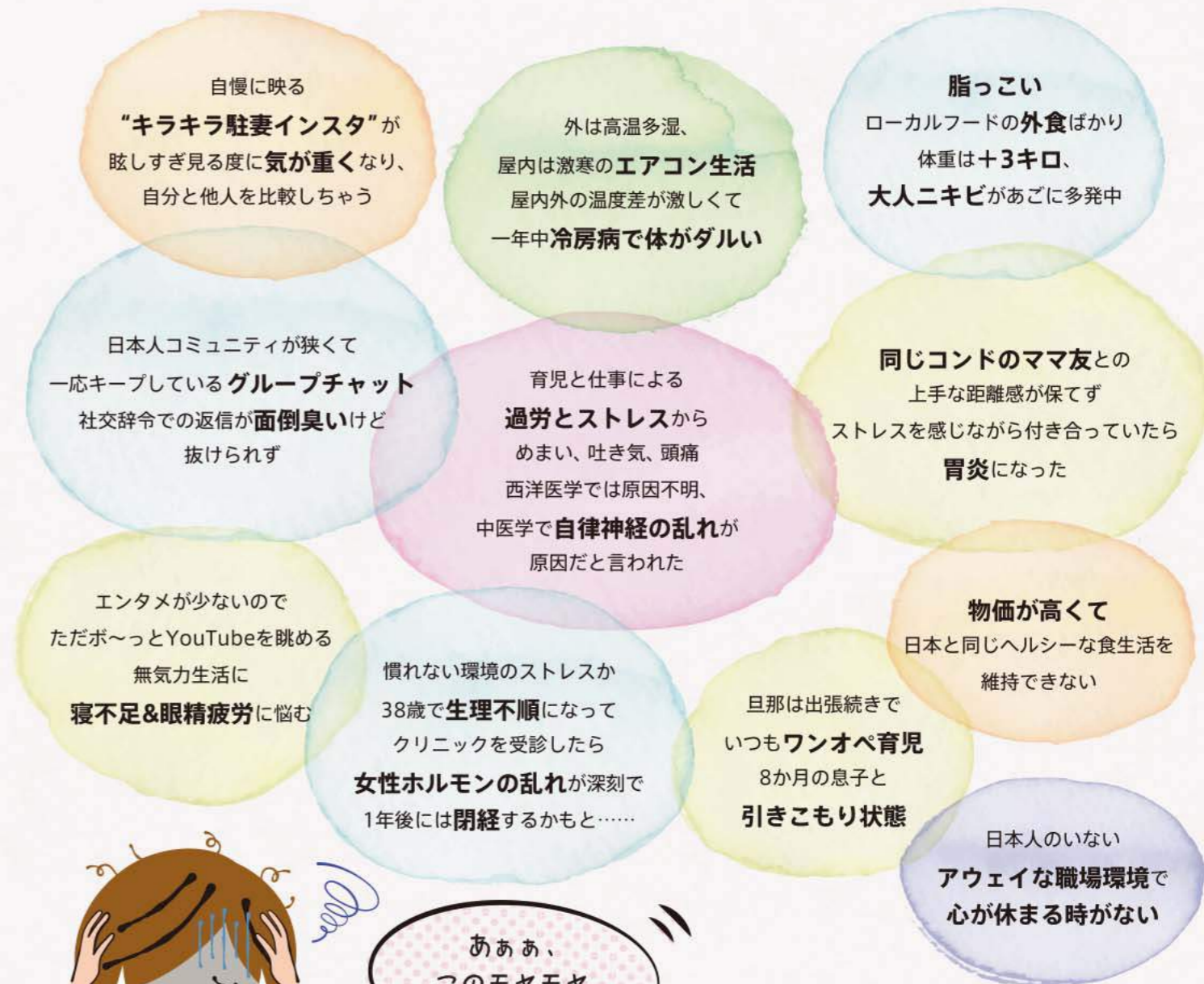
120 Adam Rd ☎ 6467-0070(日本語) / 6469-6488
診療時間：月・火・木・金 9:00~12:00 / 14:00~17:00 水 9:00~12:30
土 8:30~14:00 ※土曜日の12:00~14:00は週末診察費が別途かかります
日祝休 www.japanese-clinic.com.sg ※日本人会非会員の方も受診できます

特集 ココロもカラダも健康に 脱！女性のプチ不調

シンガポールで憧れの海外生活でも私たち、実は弱ってる!?

仕事や人間関係、環境の変化など、当地の生活でストレスや疲労からカラダの不調を感じている多くの女性たち。悩みは様々、でも本人にとってはどれも深刻な問題です。

肩こり、目の疲れ、だるさ、不眠……、そんなプチ不調は心身が疲れている“サイン”かも。こちらではパルティ編集部寄せられた悩みとカラダに起きた変化をご紹介します。



ああ、このモヤモヤ誰かに話した〜い

ストレスや疲労から起こる女性のプチ不調
肩こり、腰痛、目の疲れ、頭痛、冷え、むくみ、生理痛、めまい、だるさ、不眠、イライラ、便秘、不安感、食欲不振など



トリファラ
エクストラクト(\$15)
目の疲れに効く
トリファラタブレット



イミューン
フォーミュラ
(\$28)
免疫力を上げる
ハーブフォーミュラ

1. 施術前には医師による診察。ドーシャの体質を判断し、適切な施術メニューを決める。2. 受付横には医師が処方するアーユルヴェーダ薬やサプリメントがズラリ。



体の内側からも
健康サポート

アーユルヴェーダで自己メンテナンス

アーユルヴェーダ施術の前には、必ず専門医による診察を受けます。抱えている体の不調や生活習慣についての問診だけでなく、脈、目、舌、毛髪、爪などを入念にチェック。これらを基に医師が体質を判断し、バランスを整える適切な療法を決めます。必要に応じて、施術だけでなくサプリメントによるインナーケアも。

多彩な施術メニューの中で、女性のプチ不調には「アビヤンガ」と「シロダーラ」を組み合わせる効果を高める療法がオススメ。



アビヤンガ

主な効果: 血行促進、デトックス、美肌
こんなプチ不調にも: 肩こり、不眠、冷え

薬草オイル×手技の全身デトックス 体の内から溢れだす、若々しい健康美を

良質の薬草オイルを用いる全身ハンドマッサージの「アビヤンガ」。手のひらを使って体のすみずみまで大量の温かいオイルをしっかりと塗り込み、体の奥まで浸透。血行を促進させて効率よく老廃物の排出を促し、内側から若々しい体へ導きます。温かいオイルと優しい手に包まれて気分はウットリ、嬉しい美肌効果もあり。



3. 血行促進やリラックス効果に加え、筋肉の調子を整える全身マッサージ「アビヤンガ」。4. 薬用オイルによるマッサージとともに、効果的に体を温めて代謝を促進。

シロダーラ

主な効果: 脳の血行促進、自律神経を整える、デトックス、ストレス解消
こんなプチ不調にも: 頭痛、落ち込み、不眠

これぞ究極の癒し! 脳の芯までトロけそう 心と体のバランスを整え、ハッピー気分へ

脳のマッサージと呼ばれ、日本人にも人気が高い「シロダーラ」。神経やツボが集中する、額にあるという第三の目に温かいオイルを垂らして刺激します。中枢神経の緊張が和らぎ、意識がぼーっと夢うつ状態に。全身の代謝も促進され、体内の浄化作用もあり。施術後は驚くほど頭が軽くなり、格別な解放感を味わえます。



脳の刺激によって神経の高まりを鎮静、不眠やストレスに作用する「シロダーラ」。

AYUSH AYURVEDIC

本格的アーユルヴェーダのメディカルスパ「アユージュ」。クマ先生が診察から的確にバランスを見抜き、最適な施術メニューや使用オイルを決定。施術に当たる16人のセラピストは全てインド出身、本場のインド伝統医学療法を体験できます。



◎ ファーラーパーク本院
146 Race Course Rd
(Farrer Park 駅F出口2分)
☎ 6398-0415 8:00~21:00
Email: admin@ayurvedasg.com

◎ イーシュン分院
927 Yishun Central 1 #01-171
☎ 6257-4257
Email: yishun@ayurvedasg.com
www.ayurvedasg.com

● アビヤンガ(全身マッサージ) \$60/60分
● アビヤンガ+ネトラータパナム(目の周リケア) \$60/60分
※他にも様々なメニューあり

PROMOTION

「アビヤンガ+シロダーラ」
60分コース

- 初回 \$80
- 7回パッケージ \$420 (通常\$560)
- 10回パッケージ \$600 (通常\$800)

※GSTを含みません
※新規のみ、8月末まで
※「バルティを見た」とひとこと
※マッサージ時間が延長される
「アビヤンガ+シロダーラ」120分コース(\$140)もあり

ココロもカラダも健康に
脱! 女性のプチ不調



監修: アーユルヴェーダ医師
クマ先生

「AYUSH AYURVEDIC」院長。本場インドのケララで修業を積んだ、この道30年のスペシャリスト。柔らかい物腰で親しみやすく、多くの日本人からの支持も厚い。

世界最古の医学 「アーユルヴェーダ」で 心身を愛でる

本来、病気や不調が現れてから対処するのではなく、病気を予防して、健康を維持することが理想ですね。現代において「予防医学」として注目されているアーユルヴェーダの知恵を取り入れ、強く健康な心身作りにつなげませんか。

アーユルヴェーダにおける健康とは

生命の科学「アーユルヴェーダ」は3000年以上の歴史を持ち、インドで発祥した世界最古の伝統医学。アーユルヴェーダでは、人には生まれ持った「ドーシャ」(体質)があり、ヴァータ(風)、ピッタ(火)、カバ(水)の3つの性質からなるといわれます。多くの人が、このうちの優位なドーシャに主に影響され、それらのバランスの取れた状態を健康、どれかが過剰になると健康を損なう状態と考えます。

アーユルヴェーダ療法の基本は、身体の浄化と活力の回復に働きかけること。長い歴史の中で蓄積された研究・治療の実績がその効果を立証しています。経験を積んだ専門医によって、一人ひとりの症状から根本的な原因を究明し、適切な施術や薬を処方。定期的な療法の実施でドーシャのバランスを整えることが、健康維持につながります。



ドーシャの簡易診断

ドーシャには「不純なもの」という意味があります。人には生まれ持った体質により、より多く持っていて、増えやすくバランスを崩しやすいドーシャが決まっています。



特徴	ヴァータ体質	ピッタ体質	カバ体質
体型	やせ型	中肉中背	ふくよか、肥満傾向
皮膚	乾燥気味、シミが多い	柔らかい、脂っぽい	色白でしっとり、きめ細かい
毛髪	乾燥気味、くせ毛	細くて直毛、量が少なめ	太くて豊富
性格	快活、心配性、気分屋	論理的、細かい	穏やか、慈悲深い
体質	寒がり冷え症	暑さに弱い、汗っかき	湿気に弱い
便通	便秘気味、ガスが溜まりやすい	下痢しやすい	良好
睡眠	不眠傾向、断続的	長くはないが熟睡	深く長い
ドーシャ増大時の症状	肩こり、腰痛、生理痛 イライラ、冷え性、不眠症、便秘	短気、感染症、炎症、発疹、潰瘍、 消化不良、発熱	過食、怠惰、頑固、無気力、肥満



1. 脈や舌を診察し、丁寧にカウンセリング。2. 日本製使い捨て鍼は、筋肉の厚さによって選択。3. 万能ツボの「太衝」と「三陰交」を刺激。治療を始めて間もなく、足がポカポカ。4. 自律神経を整え、不安やイライラ、ストレスや睡眠の質を上げる「内関」と「神門」。症状とドンピシャのツボだったのが、ストーンと鈍痛が。5. 当院で一番人気メニューの美顔鍼は、シミ、シワ、リフトアップに効果的。

545 Orchard Rd #04-24 Far East Shopping Centre
☎ 6738-2881 Email: info@meiseido.com.sg
※電話・メールともに日本語可。予約は電話がベター
9:30~19:00 日・祝休



明生堂中医治療院

鍼治療

主な効果: 自律神経を整える、血行促進、デトックスなど
こんなプチ不調にも: 首・肩こり、イライラ、生理不順、冷えなど

日本人・高リピ率! 信頼の鍼灸治療院 メンタルな不調も、的確な鍼でスッキリ解消

陰陽のバランスを整え、気の流れを促すことで様々な不調を改善してくれる鍼灸治療。自律神経の乱れによる疲労感、イライラ、不安、不眠や食欲不振、緊張感、心の不調に効果を発揮。この道23年、日本語堪能なフランキー先生の「明生堂」なら、思うようにプチ不調を伝えられます。週1ペースで通うと1か月後には症状が劇的に改善されることも。まずはフランキー先生に気軽にご相談を。

オススメ鍼メニュー

- 婦人科系(生理痛、生理不順、不妊症など) \$65~
- 肩こり+腰痛 \$65~
- 鍼+1週間分の漢方調合 \$85~
- 体の鍼+お灸 \$65~
- 美顔鍼 \$65



日本語が流暢なフランキー先生。小さな不調でも日本語で気軽に相談してみよう。



meguri

鍼治療×よもぎ蒸し

主な効果: 自己免疫アップ、自律神経を整える、血行促進、温活、体質改善など
こんなプチ不調にも: 生理痛など婦人科系、不眠、冷え、肩こりなど

日本人女性中医による鍼治療が不調を改善 +「よもぎ蒸し」で、自己健康力を大幅UP

冷え、自律神経の乱れ、婦人科系疾患のお悩みには、「セルフイーリングピラティス」スタジオ内のできる「鍼治療+よもぎ蒸し」がおすすめ。温かな人柄の日本人女性中医師が丁寧に問診し、的確に鍼を打ってツボを刺激。内側から気と血の流れを改善、体全体のバランスを整えます。よもぎやハーブを使って体を温める「よもぎ蒸し」と「鍼」のセットでさらに効果を実感。月に1回、身体のメンテナンスに。



545 Orchard Rd #04-10 Far East Shopping Center (ヒルトンホテル隣)
LINE: @onh9879p (ご予約・お問い合わせはこちら) www.meguri.sg
● 鍼治療+ハーブティー7日分(\$100~) ● よもぎ蒸し(\$45/40分)



1. 不調の直接部位だけでなく関連部位にも鍼を打ち、効果を上げる。女医さんだから全身施術でも安心。2. 無理なく体に寄り添う「セルフイーリングピラティス」も加えて、美しいボディラインへ。3. ビタミン、ミネラルが豊富で、薬効成分が高い最高品質のよもぎを用いた「よもぎ蒸し」。4. 「よもぎ蒸し」では、悩みの症状に応じてハーブをブレンドしたよもぎ蒸しを使用。

PROMOTION

- 鍼治療+よもぎ蒸し \$100 (通常\$130) ※初診料\$50無料
- MINAKO先生 ピラティスプライベート+よもぎ蒸し \$110 (通常\$155)
- 「8週間集中ボディメイク」 \$1,500 (通常\$1,880)
鍼治療+MINAKO先生ピラティスプライベート(合計16回)
※7月未まで、「ハルティを見た」とひとこと

PARTI 読者 PRESENT

ガラスタンブラーとニルファティーのセット
2名様 (通常\$50)
※応募方法は29ページをご覧ください。

先着5名様
限定!



エステ本格
「経絡トリートメント」
女性のあらゆるプチ不調を
癒します

ココロもカラダも健康に 脱! 女性のプチ不調



経絡トリートメント

主な効果: 全身のバランスを整える、血行促進、デトックスなど
こんなプチ不調にも: 首・肩こり、腰痛、目の疲れ、頭痛、冷えなど

センサーの如き指先でコリを察知し、ほぐす 奇跡の親指を持つ「経絡マスター」

本場中国で学んだ女性セラピストの技がスゴイ! とリピーター続出。気・血・水が流れる経絡に並ぶツボを押して巡りを改善し、代謝を上げてデトックス。現代女性に多い、PC・スマホ疲れの首と肩はとくにじっくり。コリを見つけると指腹でパワフルに揉み込み、手のひらでなめらかにほぐして、流れをスムーズに。あまりの気持ち良さで心まで毒抜きできちゃいます。

同時施術を
極楽キアッ

POINT D' BEAUTE

ボディ & フェイシャルの合わせ技 健康美人に捧ぐセットコース新登場

美容ひと筋28年のオーナーセラピストが迎えてくれる、信頼の美容サロン「ボワン・ド・ボーテ」。彼女の妹さんこそが、中国で鍛錬を重ねた「経絡マスター」。現代女性が抱える悩みを熟知し、その解消にコミットする「経絡トリートメント」で心身の解毒を。トラブルを抱える部位は、重点的にケアしてくれるので一度で効果を実感できますよ。さらに新登場の「デトックスフェイシャル」でお肌を浄化すれば、第一印象からパッと輝く健康美人に。

イライナイものを捨てきる!

経絡トリートメント×デトックスフェイシャル

デトックスフェイシャル

主な効果: デトックス、くすみ改善など
こんなプチ不調にも: 肌トラブル改善(湿疹、アトピー、吹き出物)など

新登場! 敏感肌さんもOK 毛穴の奥まで浄化して肌トラブルを緩和

オーナーセラピスト自らフランスへ研修に行き、技術を習得。施術には、デトックス作用の高いフルーツ酸や酵素、活性炭などを配合した仏製プロダクトを使用。ディーブクレンジングとスクラブで毛穴の大掃除、さらにマスクで皮膚内のイライナイものを吸い上げて徹底デトックス。湿疹やアトピー肌にも効果があり、施術後は炎症が静まって透明感溢れるお肌に。



PROMOTION

- 経絡トリートメント \$88 (通常\$180/60分)
- デトックスフェイシャル \$128 (通常\$198/60分)
- 経絡トリートメント+デトックスフェイシャル セットコース \$180/80分
※新規・既存ともに可、7月未まで、予約時に「ハルティを見た」とひとこと

PARTI 読者 PRESENT

\$30パウチャー 3名様
※応募方法は29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@pointdbeaute.com
www.pointdbeaute.com FB: Point D'Beaute

- ホクロ/しみ/痔粒腫(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

シミ・ホクロ除去

イライナイものといえば、シミやホクロの除去も「ボワン・ド・ボーテ」にお任せ。日本製マシンで一つひとつ丁寧に除去。施術から5~10日ほどでかさぶたが取れてキレイに。まずは無料コンサルテーションを受けてみて。





野菜エキス配合
「vieve」大人気!

KANSHA HAIR DESIGN

植物スカルプトリートメント「vieve」

主な効果: 抜け毛(薄毛)、髪痩せ、頭皮トラブル
こんなプチ不調にも: 肩こり、目の疲れ、頭痛、イライラなど

夏休み目前! 厳選ヘアケアがオトク♡ オーガニックカラー&頭皮ケアで、艶UP

来星してから抜け毛が増えたなど、頭皮の不調を感じている方に朗報! 髪に優しいプロダクトにこだわる当店の頭皮ケア「ヴィージェ」なら、野菜のエキスで頭皮をケアし、根本ふんわり弾力ヘアが蘇ります。さらにマッサージでプチ不調までケア。今ならALL半額の英国製オーガニックカラーと「ヴィージェ」で地肌を労わりながら、芯から潤うツヤ髪が叶います。「TOKIOトリートメント」で仕上げれば、極上髪質ケアの完成!



1. オーガニックカラーとトリートメントで叶う、艶ショート。2. 野菜のチカラで乾燥やベタつきを防ぎ、ツヤ髪に。3. オーチャード徒歩圏内、明るくキレイなサロン。4. 英国ヴィダルサスーン辛、海外経験豊富なオーナーMatsunagaさん。5. キレイめショートやメンズカットも得意なトップスタイリストMegumiさん。

夏休みPROMOTION

- 全ケミカルメニュー 50% OFF
カラー、マニキュア \$50~(通常\$100~)、パーマ \$70~(通常\$140~)、デジタルパーマ \$110~(通常\$220~)、ストレートパーマ \$125~(通常\$250~)、ストレートカール \$165(通常\$330)
 - vieveスカルプトリートメント 50% OFF \$40
 - TOKIOトリートメント 20% OFF \$96~(通常\$120~150)
- ※ケミカル単品の場合はシャンプー&ブロー\$20が別途かかります
※カットのみ(通常\$80~100)は20% OFF
※新規のみ、7月末まで、予約時に「バルティを見た」とひとこと

一時帰国前に
キレイになつてこ

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

VOX AVEDA SALON SPA STORE

ブラマサナ・スカルプトリートメント

主な効果: 抜け毛(薄毛)、髪痩せ、頭皮トラブル
こんなプチ不調にも: 肩こり、目の疲れ、頭痛、イライラなど

大自然の癒しパワーで心身をリセット 美髪を育てる頭皮へ、極上スカルプケア

頭も体もダル重……、それは心のお疲れサインかも!? オーガニックブランド「AVEDA」の頭皮ケアで植物の恵みに癒されませんか。健康な髪を育てる環境作りに注力した「ブラマサナ・スカルプ」は、頭皮の汚れや過剰な皮脂を取り除き、栄養を補給してたっぷり保湿。アロマが神経を鎮め、ツボ刺激や反射区のマッサージによって血行を改善。頭皮環境を整えながら、頭から肩、全身の緊張をほぐして心身ともにリセットを。



1. 座った姿勢でマッサージを受けるから、日本人スタイリストKIMIEさんとの会話も弾む。2. マッサージ前に用いる専用ブラシ。ループ状のピンが頭皮を刺激しながら角質や汚れを除去。3. マッサージで頭皮の血行を促進したら、美容液でたっぷり保湿。4. 艶髪&スッカリ頭皮で、心まで晴れやかに。

111A Killiney Rd (Somerset 駅出口A5分)
☎ 6235-0700 / 8518-0736 (日本語専用・SMSのみ)
10:30~20:30 (土日祝は19:30まで)
www.voxstudio.co FB: voxsalonspa

PROMOTION

- <ヘア>
- ブラマサナ・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、7月末まで、「バルティを見た」とひとこと



ミイラの中で蘇れ、私のボディ! オーガニックハーブで体質改善

Queen's Market

美容賢者たちからのお墨付き
シンガポールでココだけの技にファン拡大中

日々真摯に、セラピスト自身が本当に良いと感じる日本の美容法を提供し続ける「クイーンズマーケット」。その評判は当地の美容賢者たちの耳にも届き、実際に訪れた人々の喜びの声へと変わっています。その功績が認められ、人気WEBメディア「BEAUTY insider」2019年度のアワードで「ミイラ瘦身」と「小顔矯正イオンレメディフェイシャル」がW受賞! どちらもプチ不調を抱える女性を癒してくれるから、ぜひTRYしてみてください。また水素吸引、歯のホワイトニング、ヒト幹細胞培養液フェイシャルなど、新メニューも要チェック!

小顔矯正イオンレメディフェイシャル

主な効果: リフトアップ、デトックス、くすみ改善など
こんなプチ不調にも: 首・肩こり、イライラなど

リンパの滞り・筋肉のコリ・皮膚の角質 3つを改善して、見た目年齢マイナス5歳!

スゴ腕・日本人セラピストたちによる独自メソッドの「小顔造顔マッサージ」で、確実に小顔へ。ググッと圧を加えて表情筋にアプローチし、リンパ液と血液の流れをスムーズにして老廃物や脂肪をぐんぐん排出。発酵エキス配合の日本製プロダクトのディープクレンジングで、表皮のゴワつきも解消し、肌の質感・輪郭ともに若返りをお約束。敏感肌もOK。

PROMOTION

- ロイヤルハーブ・デトックススラップ (上半身もしくは下半身) \$183 (通常\$366)
 - 小顔矯正イオンレメディフェイシャル \$75 (通常\$150)
 - ハーバルテント 1か月入り放題 \$100~
- ※すべて初回のみ、7月末まで、予約時に「バルティを見た」とひとこと

81B Tanjong Pagar Rd 3F (Tanjong Pagar 駅3分)
☎ 6329-1166 / 9858-6458 (日本語可/SMS予約可)
Email: reserve.qmsin@queensmarket.biz
10:00~20:00 (土日は19:00まで)
www.queensmarket.sg FB: QueensMarket.SG

ココロカラダも健康に 脱! 女性のプチ不調

驚愕の全身
-13.5cm
痩せの方も!

ウェスト.....-7cm
太もも.....-2.5cm
ふくらはぎ.....-1.5cm
足首.....-1cm
二の腕.....-1.5cm



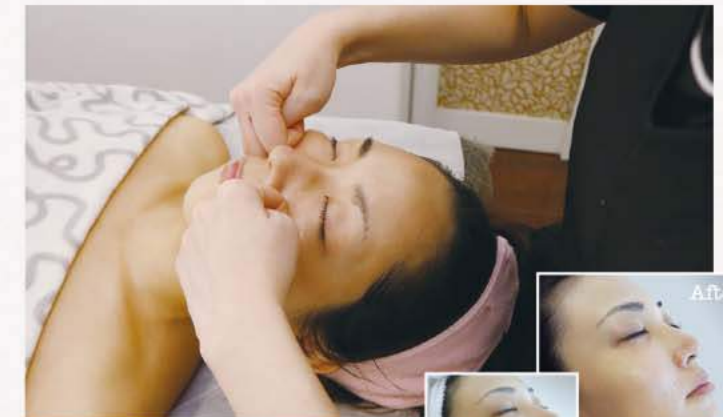
当地でココだけ!

ロイヤルハーブ・デトックススラップ

主な効果: 瘦身、美肌、デトックス、体質改善、骨盤矯正など
こんなプチ不調にも: 肩こり、腰痛、生理痛、冷えなど

世界最高峰・天然ハーブ100%使用 一度で驚きのサイズダウン! 続けて体質改善を

ゴロンと寝ているだけで、奇跡のサイズダウンを実現する通称「ミイラ瘦身」。タイ北部の国営農場にて自然栽培で育てられた原種ハーブとミネラルを贅沢にブレンド。ハーブ液に浸したバンテージを体に巻き付けることで、毛穴から効能が浸透し、脂肪を分解して尿として排出。継続することで根本からの体質改善となり、健康美ボディに。



頭の先からデコルテまで、圧をかけてたっぷりマッサージ。イタ気持ちよくてクセになる!



女性の
プチ不調に◎

ハーバルテント

テントの中で漢方医学博士が厳選したハーブを煮出し、その蒸気を子宮粘膜や体全体から直に吸収。体の芯からポカポカ、発汗を促してデトックス。婦人科系疾患の予防やリフレッシュにどうぞ。





① 温め
② ほくし

Lucieo Tokyo

ハイパーナイフ

主な効果: 痩身、血行促進、デトックス、リラクゼーション
こんなプチ不調にも: 肩こり、腰痛、足のむくみ、だるさ

癒されながら、すっきり美ラインへ 次世代・高周波「ハイパーナイフ」がスゴイ!

今すぐ脱ぎ捨てたいムダ肉、東京第一線の技術「ハイパーナイフ」で一掃しませんか。体内に熱を浸透させ、固い脂肪を温めて柔らかくし、ほくして体外排出へ……まさにその名の通り脂肪を削ぎ落とし、なんと10分で変化を実感できるという逸品。体の奥深くまで熱が浸透し、体全体がポカポカになるため、肩こりや腰痛など冷えからくる不調の緩和にも◎。すっきりラインと極上の癒しを得て、ジブンに自信を取り戻そう。



1. 従来のマシンより高い高周波で、頑固な脂肪にアプローチ。痛みなし、逆に気持ちがいい! 2. 一番気になるお腹周りも、1度の施術でご覧の通り。セルライトにも効果アリ。3. 「温め」と「ほくし」、W機能で効果的なボディメイクが実現。4. まつ毛自体をカールさせてエクステを付ける「アップワードラッシュ」は、下がりまつ毛や少量まつ毛の人必見! 目元美人で、気持ちもパッと向上に。



人気No.1
まつエク

11 Unity St #01-32 Robartson 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 シングルラッシュ \$100/130本
ボリュームラッシュ \$130/600本
アップワードラッシュ \$130/130本

PROMOTION

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)
※すべて初回のみ、7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)
1名様

※応募方法は29ページをご覧ください



秘儀・小顔矯正の
一部をご紹介!

アゴ骨の歪み調整
顔が左右対称になって、笑顔もキレイに。



デコルテマッサージ
リンパのゴミ箱へ老廃物を流し切る。



頭のほくし
筋肉をほくしてから骨にアプローチ。



エラ周りの老廃物を流す
張ったエラをほくして
老廃物を流し、小顔に。



頬骨の入れ込み
頬骨の高さを調節。
顔の幅が狭くなり小顔効果大。

ココロもカラダも健康に 脱! 女性のプチ不調

Facia Ginza

銀座No.1の小顔矯正テクニック
キレイと健康のいいとこ取り!

整体理論と独自の美容法に基づいた「小顔矯正」を究め、一流サロンがひしめく銀座の地でセブたちを魅了し続ける「フェイスア」。その技を当地に持ち込み、オープンから1年で瞬時にトップサロンへ。「痛っ!でも効く」と結果主義を貫く施術で、数々のアワードを受賞。予約が取れないほどになり、2号店オープンを機に日本人セラピストが2名増え、さらにパワーアップしました。ドクター開発の先進マシンによる美肌磨きもハイレベルなので、ぜひお試しを。

小顔矯正

主な効果: 小顔、左右対称化、血行促進、ほうれい線の改善など
こんなプチ不調にも: 首・肩こり、頭痛、生理痛、冷えなど

デコルテから頭の先まで、しっかり圧! 本格「小顔矯正」で自律神経までケア

デコルテマッサージから始まり、首や頭の凝り固まった筋肉を徹底的に揉みほぐしてから、ググッと圧をかけて骨を正しい位置へ。骨格から小顔に矯正すると同時に、老廃物を流してむくみもスッキリ。巡りが改善すると乱れていた自律神経が整い、頭痛や生理痛まで解消する人も。続けるほどに痛みがなくなり、気持ちよくてウトウト。



顔の歪みも、自律神経をも整える「小顔矯正」 現地メディアからも称賛の嵐

美肌プラスコース(マシン+フェイシャルマッサージ)

主な効果: 美肌、美白、毛穴改善、リフトアップなど
こんなプチ不調にも: 首・肩こり、むくみ、イライラなど

理想の美肌と癒し、一挙両得 ドクター開発の先進マシン×リンパ流し

日本人医師が開発した「WOVE style」のエレクトロポレーションを使用し、3つの美肌成分(注目の細胞再生因子「グロスファクター」、ビタミンC、毛穴洗浄)から1つ選んで導入。さらにリンパを流す極上ハンドマッサージで、むくみやくすみを一掃して理想のお肌へ。



1. イオン導入の20~60倍の浸透力のエレクトロポレーションで美肌成分を導入。2. ドクター開発のマシンとプロダクト。

PROMOTION

平日限定でオトク

●プレミアムコース(小顔矯正+美肌ケア) \$154 (通常\$248/75分)
●美肌プラスコース(美肌ケア+フェイシャルマッサージ) \$154 (通常\$208/60分)
※「美肌ケア」は美白、弾力保湿、毛穴洗浄から1つ選択 ※「美肌プラスコース」はオーチャード店のみに
※月~金10:30~18:00限定、セラピストの指名不可 ※両店ともに新規のみ、8月末まで

PARTI 読者 PRESENT

●エッセンシャルコース(小顔矯正 or 美肌ケア)……………3名様 (通常\$168/40分)
※+\$40でプレミアムコースにアップグレード可
●美肌プラスコース……………3名様 (通常\$208/60分)
※応募方法は29ページをご覧ください

○オーチャード店
402 Orchard Rd #04-20 Delfi Orchard ☎ 8588-2563 (日本語SMS可)
LINE: @kvu2971u 10:30~21:00 (土日は19:00まで) 日・祝休
○クラークキー店
6 Eu Tong Sen St #09-20 The Central SOHO 1 ☎ 8749-2563 (日本語SMS可)
LINE: @gfb6688i 10:30~21:00 (土日は19:00まで) 祝休
www.facia.com.sg FB: Facia Ginza SG



新たに日本人セラピストが仲間入り

オーチャードに今年4月オープンした2号店。2名の日本人セラピストが加わり、上質なおもてなしを提供中。写真左から「ツボ押し名人」のみちさん、あやさん、ティファニーさん、ゆまさん。



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へ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。チャング空港英語ツアーもあり!
Tel: 9084-7113 (ジェームス・レイン)
Email: james@streetsandlanes.com

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

お知らせ

■Dear Princess Beauty Salon Tokyo
3周年を記念し、日本エステブランド「FAITH」のスキンケア&コスメ全商品20%OFF。生カラーゲンフェイシャルやまつエクに利用頂けるパウチャーも配布中。最大\$100OFFとなるこの期間をお見逃しなく! ※7月末まで、詳細は7ページへ
Tel: 8210-0945 (日本語・SMS)

■シンガポール日本語補習授業校
10月編入「入学試験説明会」のお知らせ
日時: 7月17日(水) 10:30~11:30
場所: 日本人学校クレメンティ校大会議室
申込: 7月15日(月)までにWEBから
※10月編入生募集のお知らせ公開中
Tel: 6777-5560 URL: www.jss.edu.sg

■Coco-Ro Learning Houseより
「オープンハウス」のお知らせ
本園の施設見学、保育方針のご説明、親子でリトミック(幼児向け音楽体操)を開催します。(定員になり次第、締め切らせていただきますので、お早めにお申し込みください)
日時: 7月26日(金) 10:00~11:00頃終了予定
対象: 2017年4月~2018年3月生まれのお子さま
料金: 無料 申込: WEBから
Tel: 6736-1815 URL: www.coco-ro.org

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)。詳細とお申込みはWEBから
Tel: 6777-5560 URL: www.jss.edu.sg

●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\$3.50 (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。●バルティでは内容についての責任は負いかねます。



Interview

Elements Training by Erika
BALANCE ACADEMY
代表・インストラクター

黒川 絵里佳 先生 Erika Kurokawa

7歳から体操、新体操、バレエを始める。東京女子体育短期大学で新体操の代表を務めるなど選手として活躍後、コーチとして1000人以上の新体操選手を指導。2017年、シンガポールでバランスアカデミー創設。1児の母。

スレンダーなボディに、タイトなウェアを纏い、颯爽と取材場所に現れたErika先生。6年前の出産時に30kgも激太りしてしまったなんて想像もできない健康美人そのもの！常に経験から学び、人生を切り拓いていくバイタリティー溢れるお話を伺いました。

「学生時代から新体操に人生を捧げ、ザ・ 트레이ニショナル・ジャパニーズとしてずっと日本で暮らしていた私ですが、2010年に新体操の先生としてシンガポールへ。カルチャーショックを受けました。そして新体操と筋で視野が狭くなっている日本の後輩たちに、世界の多様性を伝えたいと思うようになったんです」

現在、Erika先生の活動の2本柱は、大人のブートキャンプと、子どもの新体操をベースにした体操プログラム「バランスアカデミー」。どちらも息子の誕生がきっかけで、独自にメソッドを立ち上げたもので、とくに子どもへの指導方針はがらりと変わったとか。

「子どもが生まれる前の10年間は、コーチとして選手を育ててきた気持ちでいっぱいでした。でも今は新体操を通して身体能力を上げるだけでなく、子どもたちの心を育むレッスンがしたいんです。自分の育児経験のなかで、子どもは自分で考えたことは楽しくやれることを学び、幼いお子さんでも自分で考えるレッスン」ができるメソッドを考案しました」

Erika先生の躍進はさらに続き、バランスアカデミーで日本からインターナショナルを迎え、若手コーチへの指導も始まっています。

「アスリートとして活躍し、コーチになった人材は視野が狭いことが多いんです。だからこそシンガポールに引き、世界の中で自分に何ができるのか考えるきっかけにしてほしい。その想いで、昨年アスリート向けの人材育成プログラムを発売しました。バランスアカデミーの幼児向け体操を習得して帰国した若手の就職先も開拓しています。実際に南青山の英国系プレスクールで教えている先生も。彼女たちには新体操を通して、子どもたちに世界の広さも伝えてほしいと願っています」

異国の地で起業し、パワフルな活動を行うErika先生。キレイになりたい女性のトレーニングを手掛け、子どもたちの未来を応援し、若手コーチにエールを送る——「誰かの後押しがしたいんです」と語る彼女の夢は膨らむばかりです。

出産がターニングポイント 新体操を通して次世代の「後押し」をしたい

「子どもが生まれる前の10年間は、コーチとして選手を育ててきた気持ちでいっぱいでした。でも今は新体操を通して身体能力を上げるだけでなく、子どもたちの心を育むレッスンがしたいんです。自分の育児経験のなかで、子どもは自分で考えたことは楽しくやれることを学び、幼いお子さんでも自分で考えるレッスン」ができるメソッドを考案しました」

Erika先生の躍進はさらに続き、バランスアカデミーで日本からインターナショナルを迎え、若手コーチへの指導も始まっています。

「アスリートとして活躍し、コーチになった人材は視野が狭いことが多いんです。だからこそシンガポールに引き、世界の中で自分に何ができるのか考えるきっかけにしてほしい。その想いで、昨年アスリート向けの人材育成プログラムを発売しました。バランスアカデミーの幼児向け体操を習得して帰国した若手の就職先も開拓しています。実際に南青山の英国系プレスクールで教えている先生も。彼女たちには新体操を通して、子どもたちに世界の広さも伝えてほしいと願っています」

異国の地で起業し、パワフルな活動を行うErika先生。キレイになりたい女性のトレーニングを手掛け、子どもたちの未来を応援し、若手コーチにエールを送る——「誰かの後押しがしたいんです」と語る彼女の夢は膨らむばかりです。

BENEFIT

- 心を育み自信を培う ●規律や協調性を養う
- 空間把握力を養うことで右脳を刺激
- 正しい姿勢、柔軟性、体力、バランスやリズム感覚が身に付く

3~5歳は「プレ・ゴールデンエイジ」

この時期は運動神経を伸ばすための重要なとき。どれだけたくさん体の動きを脳に記憶させるかが将来の運動神経を伸ばすポイントに。「動きの習得」とは、頭でイメージした通り体を動かせること、すなわち脳の命令がうまく筋肉に伝わるということ。この仕組みが最も発達するのが3~5歳です。

新体操では手足それぞれ違う動きを行うことで右脳が刺激され、踊ることで自然と空間認知力を身に付けることが可能。脳の動きが向上し、学習能力アップにも役立ちますよ。



6. イキイキとした表情でレッスンを楽しむ子どもたち。7.8 カラーボールなども使って楽しく、9.10. バレエの動きを取り入れたレッスン。

子ども向けレッスン / Rhythmic gymnastics • BALANCE ACADEMY

「ポジティブな精神」と「体の基盤」を育む新体操ベースの幼児向け体操プログラム

25年以上にわたり新体操に人生を捧げてきたErika先生。上達重視の指導から出産・育児をターニングポイントに、子どもの心に寄り添った体操プログラムを考案。新体操のエレメンツをベースに、「音脳リトミック」とダンスの要素を取り入れた新発想のメソッドを展開しています。ウォーミングアップでは「バタフライ」の曲に合わせて子どもたちが自由に振付を考えるなど、イメージネーションも大事にしているとか。ある子は羽を広げ、ある子は触覚を動かし、楽しいレッスンが始まります。自分で考えることを大切に、ポジティブなマインドを育みつつ、正しい姿勢やバランス感覚などを養うレッスン。幼いお子さんの初めての習いごとにもぴったり！

PROMOTION

- 体験レッスン 無料(通常\$45)
- 入会金 無料(通常\$150)
- ※7月末まで、予約時に「バルティを見た」とひとこと

☎ 8230-6983 http://balanceacademy.asia

入会金\$150、月謝 \$275/週1回

- 3~5歳 水曜 16:20~17:20(オーチャード) 土曜 10:00~11:00(タンジョンバガー)
- 6~12歳 水曜 17:20~18:20(オーチャード) 土曜 9:00~10:00(タンジョンバガー)

※レッスンは日本語です ※場所等の詳細はWEBをご覧ください



BENEFIT

- HIITは機能的な筋肉を養いながら、効率的な脂肪燃焼を実現できる唯一無二のエクササイズ
- さまざまな動きをバランスよく組み合わせることで均一でしなやかな筋肉を育てられる
- HIIT15分でジョギング1時間と同じカロリー消費
- アフターバーンによる脂肪燃焼の効果大。最短で最大のボディメイクが可能



産後太りから30kg減量したErika先生。自身の減量体験に基づき、精密に計算された独自の運動メソッドを考案。

こんな方にオススメ

- 健康的に痩せたい ●リバウンドしたくない ●筋力に自信がない
- 体力がない ●運動はウェイトトレーニングが中心
- 長時間やりたくないけど結果がほしい

PROMOTION

- 体験レッスン 無料(通常\$40)
- ※7月末まで
- ※予約時に「バルティを見た」とひとこと

1. 効果を実感できるから継続率はなんと95%！2. 気になるお腹、二の腕、太ももなどを効率的にシェイプアップ。産後の骨盤の歪み、尿漏れなども改善。3. 気さくなErika先生にボディの悩みを相談してみてください。4.5. プライベートセッションではパーソナルトレーニングも行う。



キツイ動きもアップテンポの音楽に合わせて楽しく

大人向けレッスン / Exercise • Elements Training by Erika

産後太り & プチ不調、経験から構築された女性のカラダに効く「ブートキャンプ」

トレーナーのErika先生自身、産後太りの経験者。もう一度オンナを取り戻し、健康ボディを手に入れるために一念発起してスポーツトレーナーの資格を取得し、ワークアウトを重ねて30kg減量に成功！Erika先生の「ブートキャンプ」では、自身が高い効果を感じた「HIIT(高強度インターバルトレーニング)」を軸に、7歳から培った新体操やバレエの経験を生かしながら、女性に特化した独自メソッドを展開しています。脂肪を燃やして痩せつつ、加齢とともに衰えていく筋力を強化。肩こり、片頭痛、ヘルニアなどにも効果的。大人女子のエクササイズは自分への投資、早めに始めて長きにわたる健康ライフを。

☎ 8230-6983 http://elementsbyerika.com

- ブートキャンプ \$40/1回 チケット\$300/10回+1回FREE
- オーチャード(9:30~10:15)
- 火・金はHIIT、月はビギナー、木はピラティスを取り入れたインナーマッスル集中クラス
- セミプライベート、プライベートも実施
- マシンを使用したパーソナルトレーニングも可能
- ※詳細はお問い合わせください

ちょっぴりスピ系

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・カウンセラー、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。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

私たち皆、ヒーラー予備軍 ～スピリチュアル・ヒーリングのお話～

ヒーラーとは、治療を行う者、癒しを与える者をいいます。例えば子どもの頃、お腹が痛くなったとき、お母さんが手を当ててくれて和らいだ経験がある方もいるでしょう。これは手の温かみが痛みを和らげるのかもしれませんが、「痛みが治まってほしい」という母の「想い」からくるエネルギーです。

自分や家族を癒したいという想いで、レイキ・ヒーリングを学ばれる方もいますね。レイキは、独自のマントラやシンボルを使って宇宙エネルギー、生命エネルギーといわれるものを相手に伝えるというもの。日本で発祥した簡単な「霊気療法」は、海外で「レイキ」として発展し、今や世界中で500万人以上実践されています。私もシンガポールでレイキ・マスターまで学びました。

レイキと似たエネルギー療法の「スピリチュアル・ヒーリング」は日本では「心霊治療」ともいいます。生前は医療従事者であった霊界のスピリット・ドクターたちは3次元の肉体から離れ、その深遠なる高次元の叡智にアクセスし、人を癒したいと強く願うスピリチュアル・ヒーラーの想いを通じて、患者に必要なエネルギーを「調合」してくれます。

ヒーリングの方法はだまかに2種類あります。

〈直接ヒーリング〉

患者の身体に触れ、エネルギーを送ります。触れる箇所と癒し効果は関係ありません。英国のヒーラーたちは、肩に手を置いたりします。

〈遠隔ヒーリング〉

身体に触れることなくエネルギーを送ります。日本にいる家族にエネルギーを送ることもできます。私は遠隔ヒーリングの依頼をよく受けます。

ヒーリングは瞑想等を通じてスピリット・ドクターたちと繋がり、相手を「癒したい」という強い想いで行います。初心者でもそれなりの効果が期待できますが、高度な能力を持ったスピリチュアル・ヒーラーは、末期ガンも骨折も慢性疾患も改善します。

現在、3次元にすむ我々の科学力では、宇宙の4%しか解明されていないといわれています。つまり私たち人間の知れない叡智が大変多く存在するという事です。しかし、米医学博士リチャード・ガーバー氏の著作「バイプレッショナル・メディスン～命を癒す(エネルギー医学)の全体像」のなかで、ヒーリングは身体、心、魂に効果を発揮することが明確に検証されています。また、近代の代表的スピリチュアル・ヒーラー、ハリ・エドワーズ氏の功績により、スピリチュアル先進国である英国では市民権を得ており、ヒーラーは病院の出入りも公式に許されています。私も英国の登録ヒーラーなので、英国の入院患者からの依頼があれば出向くことができます。

●まとめ●

人は誰でも、ヒーラーになる素質を持っています。スピリチュアル・ヒーリングとはいかないまでも、「癒したい」という想いのエネルギーを相手に送ってみませんか?きっと嬉しい効果があると思います。

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



- ◆ スピリチュアル・ヒーリングを本格的に学びたい方へ
 - 全体: スピリチュアリズム・魂のフィロソフィー講座 (2.5時間、計6回)
 - ヒーリングのみ: スピリチュアル・ヒーリング入門講座 (2時間、計3回)
 - ◆ 個人セッションスピリチュアルケア (対面・遠隔) ※詳細はWEB
- Email: lavitasingapore@gmail.com ☎ 8113-5731 (SMS)

MAGAZINE ANTENNA

Lesson



笑顔と愛が溢れるハワイアンダンス ハワイの伝統、文化を伝えるフラ教室

フラは「生き方のもの」なんだとか、心身ともに美しい女性になるためにフラ生活を。

• Hawaiian Dance Lesson • Halau Hula Kealohilani

心身ともにリラックスしながら美ボディへ 子育てママも大歓迎! 心を育てる本格フラ

見るだけで幸せ気分になれるハワイアンダンス。ハワイの伝統や歴史、文化も学べる本格派フラ教室「ハラウ フラ ケアロヒロニ」で、健康美を目指しませんか。正式な指導者と名乗れる許可を受けた日本人Sue先生のクラスでは、ハワイ語を読み解き、一つひとつの振りの意味や歴史的背景、心持ちまで、踊るだけでなく伝統的なフラを学べます。可憐で美しい姿からは想像できないほど運動量が多いフラ、体幹や大腿部、二の腕のシェイプアップに効果テキメン。ポッコリお腹の解消にも働きます。癒しの音楽にのりながら呼吸を合わせて踊るので、自律神経のバランスが整って心身ともにリラックス。小さい子ども連れの参加もウェルカムだから、ママの気分転換や産後ダイエットにも◎。脳の活性化による若返りも期待できますよ。



1,2. 毎年エスプラネードより数々の舞台を依頼され、メインステージで公演。今秋にも予定あり。3. フラの基本は笑顔で踊ること。オフショットの笑顔も太陽のようにキラキラ。

フラレッスンをTRY!

初めフラを体験した編集S。膝を曲げたま、上半身を伸ばす中腰姿勢は想像以上にハードでビックリ。キュートなハウスコートの中で、足はガクガク、動きもぎこちなくつまでロボット。ダンスに苦戦しながらも、ハワイ語の詩や振りの意味を丁寧に説明してもらって気分はハワイアン。情景が思い浮かんでホックリ優しい気分……。楽しく汗をかいて、心も体もスッキリできました。

フラはハワイの伝統、文化、歴史、そして愛!

日本人「クム」のSue先生

ハワイ王朝の血を引く師範の下で、15年以上に渡ってフラを修行。その師範から正式に「クム(指導者・先生)」を名乗る許可を受けた伝統的なフラの伝承者です。現在、シンガポール国立劇場エスプラネードに3年間講師として迎えられています。



PROMOTION

ワヒネ(女性大人)クラス 体験レッスン無料(通常\$30)
※初回のみ、10月末まで、予約時に「バルティを見た」とひとこと

420 North Bridge Rd #06-20 North Bridge Center ☎ 9725-2146
Email: Kuponolani24@yahoo.com www.kuponolani.com

- ワヒネ(大人女性)クラス \$30/1レッスン(75分)
- 火 10:15~11:30 (初級)
- 水 10:00~11:15 (初・中級)、11:15~12:30 (中・上級)
- 土 10:00~11:15 (ミックスレベル) ※土11:15~12:15は子どもクラスを実施



A Global Education Company

Berlitz

- 初心者向けグループレッスン
18レッスン: \$360~
- プライベートレッスン 特別パッケージ
20レッスン: \$1,600 (有効期限3か月)
40レッスン: \$3,000 (有効期限4か月)
- プライベートレッスン・Day Time 特別パッケージ
40レッスン: \$2,880 (12:15~17:30・有効期限3か月)
- 3~8歳対象 キッズフォニックスパッケージ
20レッスン、プライベート: \$1,600 (有効期限3か月)

※どの言語クラスもパッケージ購入でCross-Cultural training toolの30日間トライアルが無料サービス
※上記全てに税金、入学金、教材費別途 ※英語以外の言語も学べます。詳しくはお問い合わせください

ベルリッツ・ランゲージセンター
391B Orchard Road #16-01/02 Ngee Ann City Tower B 月~土
☎ 6690-7208 | お問い合わせは日本語どうぞ
sg.berlitz.com または www.singaweb.net/berlitz

豪華客船「ゲンティンドリーム」の旅

パッケージに含まれるもの

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

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	4泊5日	\$686~
日曜発・金曜発	ベナン・ランカウイ	3泊4日	\$616~
日曜発・金曜発	ベナン・ブーケット	3泊4日	\$616~
水曜発	クアラランプール	2泊3日	\$336~
水曜発	マラッカ	2泊3日	\$336~
金曜発	ピンタン	2泊3日	\$495~

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

「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

- 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を受け取った段階で相手が妥協して決着することもある
- 裁判とはいうものの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

退去手続⑤ 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質問します。

佐: なるほど、問題があっても裁判で取り返すことができないんですね。
山: 取り返すことができない、というより取り返すための費用が回収すべき敷金よりもかかってしまう、ということです。でも家主さんに対する効果としては面倒なことになるより、妥協して返しよという気にかせることができます。

佐: 決着したとして、通常はどのように返金してもらおうのでしょうか？

山: 私どもでは先方が返金する、と言ってきたら必ず受け取りに行きます。よく郵送で小切手を送るから、あるいは送金で返金するから、と言われます。ですが本当に送るかどうか分かりません。またテナントさんが受け取ったかどうか分からないので、できる限り小切手ないしは現金を私どもで受け取り、お客様に返金するようにしています。

佐: 送ってこないこともあるのですか？

山: そうですね、通常は何度も督促しないと「送った」(送った)の繰り返し

して確認手続に時間がかかり、場合によってはお客様の会社の総務さんがこのことを忘れて、弊社はすでに受け取られてたと思ってしまうこともあります。その事実が1年後になって分かり、さらに回収が難しくなることがあります。

佐: そうですね、会社の総務さんもそのことばかりやっている訳ではないので、そういうこともあるかもしれませんね。

山: この敷金の回収と同じように、契約を更新するときに賃料が減額され、それに伴って敷金が返金されるようなときも、同じような問題がでます。

佐: そのときはどうするのでしょうか？ やはり先方に連絡して小切手を回収するのですか？

山: もし可能であれば、更新をした最初の月の賃料からその分を減額して支払うのが最も簡単な方法です。でも会社さんによっては手続が大変なので、やはり小切手等で回収するしかないケースもあります。

佐: なるほど、敷金の返金が決まっても回収手続が結構大変ですね。

山: 皆さまが家をお決めになる手続と同じか、それ以上に皆さまが家主さんに返すときの方が難しい問題が多く、実際何が起こるか分からない状況があります。日本では敷金から差し引いてよい事項の指標が国土交通省から発行されていますが、当地ではそのような指標もないので大変です。

今回のポイント

- 敷金回収等の問題を法廷で争うとしても回収すべき金額より訴訟費用が高くつくためあまり意味はない
- ただ、そのポーズを示すことで先方から妥協を引き出すこともある
- 決着したら実際の回収は必ず家主側に会って小切手や現金で受け取るようにする
- 郵送、送金の手続は回収に時間がかかるだけである

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

カウンセリングあれこれ 「心ひも解くヒント」 Version 2

Mental Care

Chihiro Yamagata



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

第90回 楽観主義バイアス

自分だけは大丈夫と思っているあなた、 そんな楽観的なのは あなただけではないようです

ほとんどの人は、人生は「山あり谷あり」だと知っています。何もかもが上手くいき、人生を謳歌しているときもあれば、信じていたもの全てを失い、人生に絶望してしまうこともあります。ここで質問です。あなたは「本当に」人生とはそういうものか、ということを知っていますか？

実は、世の中で起こる事故、事件、病気、災害、裏切り、離婚、リストラなど、そういったことがあることは頭では理解しているものの、(だけど)「自分には起こらない」と、ほとんどの人が心の中で考えているのを知っていましたか？

これを【楽観主義バイアス】と呼びます。私たちが自分の人生に、これから起こるポジティブなことを、過大評価する一方で、ネガティブな出来事の可能性を、過小評価するというものです。これまでの研究でよく聞かれるのは、「あなたは将来、癌になると思いませんか?」「あなたは一般的ドライバーより、安全運転だと思いませんか?」「あなたは将来、離婚すると思いませんか?」「数年のうちに会社をクビになると思いませんか?」などです。実際に、起こっている確率よりも、確実に多くの人が「周りには起こるかもしれないが、自分には起こらない」と答えます。また、それは「自分」だけでなく、「自分の家族」には起こらないとまで信じているそうです。

話が少しズレますが、自分の容姿や能力も、人は現実(や周囲の評価)よりも基本、過大評価していると言われます。面白いですね。

さて、話を戻します。【楽観主義バイアス】は、私たちの主観的な現実に変化を与えてくれます。自分の将来は悪くないぞと考え、ポジティブな期待をすれば、日ごろのストレスや不安は軽減されます。それに、自

己充足的予言の役割も果たしてくれますし、前向きな人は、やはり成功しやすく、幸せになりやすいです。しかし、ある日(誰かや周りには起こるかもしれないが、)自分には起こるはずがない不幸、不運に襲われると、バイアスが強い人ほど「どうして私が?」「自分は良い人間なのに」と、狼狽し慌てます。そのときにそこから這い上がり、また元気な人生を歩めるかは、あなたの【楽観主義バイアス】がかかっていない部分で、日ごろから、多少の準備(貯金、キャリアアップ、定期的な健康診断、配偶者に優しく思いやりを持って接する、子どもと良い関係を作る、仕事があることに感謝する、ずるをしなないなど)をしているかです。そして問題解決能力、助けを求める謙虚さ、周りとの良い関係が築けておりサポートネットワークができていかなどに、影響されます。

This Month's Hint

- 楽観主義バイアスは、現実には起こらないと思っていた出来事を、経験すると軽減します。
- 不安障害や、抑うつの方は、楽観主義バイアスは持ちにくいということが分かっています。

Vibes @ East Coast, 308 Telok Kurau Road Tel: 65-9665-4572
http://beeyrown.blogspot.com
email: beeyrown@aim.com
診療日(完全予約制):火・水・土

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
Coco Palm	390-1,001	1/2/3BED	\$1,800-\$3,000	-	2018	PASIR RIS	○	○	シンガポール最大級プール、温泉風施設、ジム、テニスコート
Lincoln Suites	463-1,841	5/1/2/3/4	\$2,400-\$7,500	CHANGI	2014	NOVENA	○	○	プール、ジム、United Square、Velocityショッピングモール至近
Soleil @ Sinaran	580-1,722	5/1/2/3/4	\$3,000-\$8,500	CHANGI	2012	NOVENA	○	○	ノベナ駅隣接、プール、ジム、テニスコート、Velocityショッピングモール直結
The Scotts Tower	624-1,389	1/2/3BED	\$3,000-\$8,700	CHANGI	NEW	NEWTON	○	○	プール、ジム、オーチャードロードまで徒歩圏内
Cairnhill Nine	592-1,066	1/2BED	\$4,000-\$7,500	CHANGI	2017	SOMERSET	○	○	オーチャードロードすぐ、プール、ジム、Paragonショッピングセンター直結
Espada	344-721	1/2BED	\$2,500-\$4,300	-	2013	SOMERSET	○	○	プール、ジム、テニスコート、スーパー至近
Suites at Orchard	548-1,571	1/2/3BED	\$3,700-\$7,200	CHANGI	2015	DHOBY GHAUT	○	○	駅至近、オーチャードロードすぐ、ショッピングモール至近、プール、ジム
The Sail @ Marina Bay	200-3,391	1/2/3/4BED	\$2,300-\$18,000	CHANGI	2008	DOWNTOWN	○	○	「ラッパルズ プレイス」駅と地下で直結、プール、ジム、テニスコート
Robinson Suites	484-614	1/2BED	\$3,000-\$3,800	-	2016	DOWNTOWN	○	○	多数駅近、ビジネス地区、プール、ジム
UP @ Robertson Quay	463-1,119	1/2BED	\$3,300-\$6,200	(CHANGI)	2016	FORT CANNING	○	○	プール、ジム、多数飲食店至近、明治屋徒歩圏内
Onze @ Tanjong Pagar	500-1,141	1/2/3BED	\$3,200-\$8,300	-	2018	TANJONG PAGAR	○	○	近隣に商業施設多数、ビジネス地区、プール、ジム
Eon Shenton	538-1,055	2/3BED	\$3,300-\$6,000	-	2019	TANJONG PAGAR	○	○	下層部に商業施設あり、ビジネス地区、プール、ジム
The Metropolitan Condominium	775-2,652	2/3/4BED	\$3,500-\$8,800	CLEMENTI	2009	REDHILL	○	○	駅至近、ビジネス街までアクセス良好、プール、ジム、テニスコート
Ascentia Sky	945-2,562	2/3BED	\$4,200-\$10,000	CLEMENTI	2014	REDHILL	○	○	駅至近、ビジネス街までアクセス良好、プール、ジム、テニスコート
The Lakefront Residences	484-2,100	1/2/3/4BED	\$2,200-\$7,000	CLEMENTI	2014	LAKESIDE	○	○	駅まで徒歩1分の好立地、ジム、プール、テニスコート

NOMURA REAL ESTATE GROUP
選んで安心 東京不動産
TOKIO PROPERTY SERVICES PTE LTD

シンガポール 設立1983年
住まいのことならなんでも
お気軽にご相談ください



弊社HPのQRコードです

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

※日本人学校バスルートの括弧書きのものは、近所のコンドミニアムより乗車可

日本人の営業、カスタマーサービスを募集いたします。
履歴書、職務経歴書を
keiko@tokio.com.sg までお送りください。

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

リニューアル Sale 中!
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!
日本を離れて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

Creative Golf is the largest and established used-club shop in Singapore.
中古クラブ
高価現金買い入れ*
Bring your Golf Clubs in and we pay you INSTANT Cash!
*Terms and Conditions Apply
高価買取 無料査定 無料出張
CREATIVE GOLF by Joe (65) 9633 9086
333, Kreta Ayer Road, #01-17, Singapore 080333 www.creativegolf.net

7月のPARTI読者PRESENT

大好評のPARTI会員様限定プレゼント。
会員登録がまだの方は、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: 7月31日 当選発表: 8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 計6名様



Facia Ginza

① エッセンシャルコース(小顔矯正 or 美肌ケア)
(通常\$168/60分) 3名様 ※+\$40でプレミアムコースにアップグレード可

② 美肌プラスコース(通常\$208/60分) 3名様
※「美肌ケア」は美白、弾力保湿、毛穴洗浄から1つ選択
※「美肌プラスコース」はオーチャード店のみ

☞ お店の詳細は20ページへ

2 3名様

ALLUMER \$50バウチャー

※バウチャー有効期限: 9月末まで
※他プロモーションとの併用不可
※商品購入での使用不可

☞ お店の詳細は4~5ページへ

3 3名様

POINT D' BEAUTE \$30バウチャー

※バウチャー有効期限: 9月末まで
※他プロモーションとの併用不可
※商品購入での使用不可

☞ お店の詳細は16ページへ

4 1名様

Lucieo Tokyo

ハイパーナイフ
(2か所/通常\$150)

※8月末までにご予約ください

☞ お店の詳細は21ページへ

5 5名様

富士フィルム ルナメア トライアルキット(通常\$40)

Fiber Foam 15g, Gel Cream 12g, Cleansing Oil 3ml x3,
Skin Conditioner 30ml, Foaming net, UV Umbrella

※プレゼント受け渡しはPlaza Singapura店のみ

(68 Orchard Rd #01-62 Plaza Singapura)

※受け取り有効期限: 8月末まで

☞ お店の詳細は6月号14~15ページへ

6 10名様

銀座ライオン \$10バウチャー

※\$50以上のお会計で利用可
※他プロモーションとの併用不可

☞ お店の詳細は10ページへ

7 3名様

花寿司バー

\$30バウチャー

※バウチャー有効期限: 9月末まで

※\$50以上のお会計で利用可

※他プロモーションとの併用不可

☞ お店の詳細は11ページへ

8 2名様

meguri

ガラスランブラーと
ニルファティーのセット

(通常\$50)

※プレゼント受け渡しは
「セルフイーリングピラティススタジオ」にて

8月末まで

☞ お店の詳細は17ページへ

9 計7名様

SHOP TOKYO

① フンドーキン さしみ醤油あまくち 5名様(通常\$50/720ml)

九州では最も人気のある刺身醤油です。甘味とほどよい旨味。

② 八代目佐藤養助 稲庭干鰻 2名様(通常\$1460/袋)

皇室御用達の老舗佐藤養助商店の稲庭うどん。コシが強く、のどごしなめらか。

※プレゼント受け渡しはPARTIオフィス(CityHall)にて、8月末まで

☞ お店の詳細は26ページへ

JOY CLINIC FOR WOMEN

～産婦人科専門クリニック～

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

当院で出産された方に、赤ちゃんのへその緒を保管する桐の箱をプレゼント

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

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

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、日暮浩美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。

診療時間 月、火、水、金 9:00~12:00 / 14:00~17:00 木 9:00~12:30 土 8:30~14:00 (※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 (日本人会会館、正面玄関すぐ右手のエレベーターから2階へお越し下さい)
☎ 6467-0070 (日本語) / 6469-6488 @ www.japanese-clinic.com.sg

美肌相談サロン



Bienvenue!

お肌のくすみやシミの改善をご希望のNさん。本日は、IPLフェイシャルを初体験です。

N: 施術直後に、シミの上に浮いたかさぶたを鏡で見ることができるとは思いませんでした。お肌も明るくなっているし、びっくりです!これが1週間くらいで、自然に落ちるんですね。

私: そうです、明日以降のお肌の調子も確認してくださいね。

N: シミやくすみの他にご相談したいことがあります。笑顔でなく普通にしているときに口元が下がって「へ」の字になり、疲れているように見えるのが悩みです。

私: フェイシャルでお顔が仰向けになっているとき、口角が上がって微笑みの口元になっているお客さまたちがいます。口周りの筋肉がしっかりしているんですね。私はそうでないので感心します。唇が頬とともに横顔に引っ張られる人の方が多いですが、そういう方は起き上がると重力でお顔が下がりがやすいです。

N: 口周りの筋肉がポイントということ?

私: はい。口周りの筋肉(口輪筋)が緩んでいると、口を閉じる力が弱くなるので口角が下がりますし、頬や顎のたるみも引き起こします。加齢による老化とも言えますが、仰向けになっても微笑んでいられるように、口輪筋を引き締めるエクササイズをやってみませんか?

N: 教えて!

私:一緒にやってみましょう。

① 口を大きく開けて、はっきりと「あいうえお」を5回繰り返す。まずはウォーミングアップ。口周りを解す。

② 唇を一字に軽く閉じ、口角左右それぞれを人差し指で、斜め上に引き上げ5秒停止。その位置を覚えながら元に戻す。5回繰り返す。

③ ストローを加えるように口を突き出しながら、両親指の爪の腹で5秒間押し当てて元に戻す。5回繰り返す。

④ アゴを突き出し、顔を上向きにして、唇を突き出し5秒停止し元に戻す。5回繰り返す。

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。

口周りの筋肉は顔の体幹 —— 美しい微笑みを習慣に

⑤ 最後に再び唇を一字に軽く閉じて、唇の中心に少し力を入れ、口角は力を抜いてみましょう。

N: わあ、口元に力を入れると、口角が頬と一緒に自然に上がっていきます!

私: できましたね。直ぐにできない人もいますが、何度かやってみるうちにコツが分かるといいます。サロンに来てくだされば、一緒に練習もできます。口周り頬の筋肉が繋がっているのも実感できますね。お顔は3D、立体です。口角はまず横顔に向かって後ろに引いてから、美しく微笑むといいですね!

N: 自然に口角が上がっていたのに、だんだん元に戻ってきたわ。口輪筋が弱くなると、鍛えなくちゃ。

私: 気になるときにエクササイズを実践して、口元に少し力を入れるだけで頬が自然に微笑みを作ってくれるように習慣付けをしてください!

Point check!

スマホの利用が生活の一部となっている昨今、「スマホ顔」は表情筋老化の代名詞にもなっています。口角を上げればセロトニン(幸せホルモン)も分泌され、美容と健康両面にメリットあります!

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

本院 ジャパングリーンクリニック本院内

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

専門医による 矯正相談
設定日はウェブサイトでご確認ください

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

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

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

JGH 毎日笑顔の海外生活をサポート

ジャパングリーンクリニック

本院 オーチャードロード/パラゴン10階

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

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

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

*全診療予約制です。事前にご予約ください。*眼科の設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。

シティ分院 MRTラッフルズ・プレイス駅近

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) 2/F 入館にID(EP, DP等)が必要ですのでご持参ください。

シンガポール島内
好評配布中
旬の情報が満載



無料 FREE るるぶFREE をゲットして
シンガポールをモット楽しもう!

JTB
感動のそばに、いつも。

あなたのシンガポール情報を
今すぐアップデート

配布場所

- ① JTB パンパシフィックラウンジ
- ② JTB トラベルサロン(高島屋内)
- ③ 明治屋
- ④ JCB プラザラウンジ
- ⑤ 島内主要ホテル等

話題のお土産、
穴場スポット

人気のグルメやショップ、
最新レジャー

るるぶFREEだけの
嬉しい特典や
割引あり♪

観光・アテンド
ビジネスも
コレ1冊でOK

おトクな情報が
盛りだくさん

エリア別マップで
とっても便利!

スリルの先に、自由がある
メガアドベンチャー
セントーサ島の大自然アトラクションパークへGO!

JTB スペシャルパッケージ

メガジップ + スカイブリッジ
+ ジャイアントスイング
+ WaveHouseセットメニュー

ss135 (通常ss152.60)

3種類の
人気アトラクション
+ 食事付!

さらに
ss15割引!

7月31日までの
受付限定で

ss120

人口の波なので
初めてでも安全

Wave House Sentosa で
波乗り体験 &
リゾートフードを堪能

シロソビーチの目の前にあるサーフィン
アトラクション&レストラン・バー。
ここで食事を。インストラクターが
いるので、初心者でもサーフィンやボディ
ボードで楽しく波乗りチャレンジ!
営業時間 11:30~21:30 (最終受付20:30)

※波乗りアクティビティはパッケージには含まれません

空を歩いているような気分!

スリル満点の非日常!



スカイブリッジ

爽やかな風が吹く、シロソビーチ
の47m上空に架かる橋。その長さは
42m。途中にあるガラスキューブは、
視界を遮るものが何もない、まさに
セルフィースポット!



ジャイアントスイング

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



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。

3連休

ディパバリ 2019年10月26日(土)~28日(月)祝

アンコールワット 2泊3日

2日目は好きなプランをチョイス! // **30席限定商品 ss970~**

初めての方も
リピーターも楽しめる
新しい日程になりました!

アンコールリビエラ利用

1 遺跡めぐりA

アンコールトム、タ・プローム、
アンコールワット
ss50割引/1名



2 遺跡めぐりB

ベンメリア、バンテアイスレイ、
タ・プローム
追加代金なし



3 体験型ツアー

ロリポップ作り、アンコールワット、
サーカス体験&鑑賞
ss80追加/1名



**4 ゴルフ+
マッサージ
1時間**

ss120追加/1名



**5 プレアヴィヘア
観光**

625mにそびえ立つ天空の遺跡
ss80追加/1名



先着10名様 早期割引~7月31日(水)まで
大人 ss30 OFF / 子供 ss10 OFF
さらに! ル・メリディアン・アンコールご宿泊の場合
先着3部屋 1部屋あたり ss100割引

ツアー日程

1日目: 26日(土)
14:15 Mi614便にてシンガポール発
15:05 シェムリアップ着
現地日本語ガイドがお出迎え! アンコールパノラマ博物館へ
ホテルチェックイン後、
アプサラダンス鑑賞付ビュッフェディナー

2日目: 27日(日)
ホテルにて朝食
終日遊べるオプションツアー
夕食は市内の人気レストランの
フレンチフュージョンディナー

3日目: 28日(月・祝)
早朝 アンコールワットにてサンライズ鑑賞! ホテルにて朝食 > チェックアウト
自由行動、またはオプションツアー2つをチョイスから選択!
(トンレサップ湖&オールドマーケット+SS20 or ロリュオス遺跡群&オールドマーケット)
空港へ日本語ガイドが送迎
16:10 Mi615便にてシェムリアップ発 > 19:15 シンガポール着

詳細はこちら



ルックJTBで泊まる!

ランドオンリー モルディブ
発売開始!

常設ツアーと何が違うの?

- ほとんどのホテルがオールインクルーシブ+水上コテージ
- リゾート滞在中現地日本語係員から安心コール
- ホテル別に嬉しい特典あり
- 航空券は含まれておりません

詳細はこちら



エアーズロックの
登頂は2019年
10月25日まで

お急ぎください!

エアーズロック
ランドオンリー

2泊3日 ランドパッケージ

ss350~ 航空券も合わせてお手配可能! 往復ss1,030~

新クルーズ

11月就航!

クァンタム・オブ・ザ・シーズ

クルーズの常識を覆す最先端の設備を搭載した新感覚の客船です

11月21日(水)発
ポートクラン、ペナン寄港

4泊5日 **ss663~**



好評発売中!

GO SAMUI

サムイ島 3泊4日 **ss348~**

航空券込み
この値段!

アナンタラ・ポーポット

ss660~

- 30分無料マッサージ付き
- キッズクラブ
- 空港約15分



予約方法

割引対象はメール予約に限りです

Email: opjtb.sg@jtbap.com

※「パーティを見た」とひとこと ※パッケージ有効期限: 2019年10月31日
※取消料は、予約と同時に発生します ※各アトラクションには身長・体重・年齢制限があります
※妊婦の方は参加できません ※現地集合・現地解散です(送迎は含まれません) ※詳細はお問い合わせください

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

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)

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: jtbtravelsalon.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

日本語
対応

上記以外にも旅行パッケージ多数!

QRコードで
簡単アクセス!



JTB Singapore 検索

※上記は2019年6月20日現在、大人2名利用時の1名様の料金です ※燃油サーチャージ・空港使用税・保安税は含まれておりません ※特典やサービス、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