

Free Oct 2019 vol.310
わくわく+リラックスをお届け!

partii.

ライフスタイル情報誌 ハルデム

特集

パ
ー
ツ
ケ
ア
を
制
す
者
が

恋
も
制
す
!

モニター募集

COVERMARK
人気アイテム
現品プレゼント



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)

partii. パーティ October 19 vol. 310 2019年10月発行 S\$0 発行/Partii Pte Ltd 381 North Bridge Rd #03-03 Odeon Towers Singapore 188720 TEL: (65) 6474-8003 FAX: (65) 6264-9890

The Gospellers

Live in Singapore 2019



The Gospellers

24 October 2019, Thu

Time: 8:00pm (Doors open 7:00pm)

Venue: Drama Centre Theatre

100 Victoria Street, National Library Building Level 3

Tickets: Category 1 – S\$108 / Category 2 – S\$88

*All ticket prices exclude SISTIC booking fees.



Produced by CROONER

Supported by Sony Music Labels Inc.

Tickets on sale from 27 July, 12pm at www.sistic.com.sg!

12 特集

パーツケアを制する者が
恋も制す

04 Editor's Eye

08 MAGAZINE ANTENNA Lesson

11 MAGAZINE ANTENNA Lifestyle

18 MAGAZINE ANTENNA Beauty

19 MAGAZINE ANTENNA Gourmet

20 魂を揺さぶる絶景ハント

22 MAGAZINE ANTENNA Lifestyle

23 モンテッソーリから学ぶ幸せ育児

24 心ひも解くヒント

25 美肌相談サロン

26 佐藤さんの住宅探し

27 小さなキツキのススメ

28 時事速報ピックアップ

29 Jalan Jalan 掲示板

30 10月のプレゼント



【COVER STORY】

ネイル、まつエク、ボディトリートメント、フェイシャル、さらに歯のホワイトニングと日本最先端の全身メンテが叶う「Dear Princess Tokyo」。信頼できる日本人セラピストがいつも笑顔で迎えてくれるから、訪れるたび、ほっと息。窓からクラークキーを一望できるステキ空間で、おしゃべりしながらネイルを楽しんで。

☞ 詳細は6&7ページへ

- 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。

kuraray

安心ナチュラル素材&特許技術で
大量にダニを粘着キャッチ

シンガポール新発売

アレルギー対策^{※1}に



日本製
ダニ捕りシート

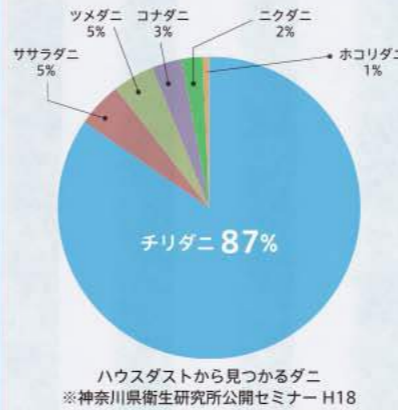


POINT ①

常夏シンガポールは一年中ダニが増殖
チリダニ対策でアレルギーを緩和して

喘息、アトピー、アレルギー性鼻炎……アレルギーは日本の国民病とも言われ、2人に1人が抱えています。おうちの中の主なアレルギーは、ハウスダストに含まれるチリダニ。日本では子どもの気管支喘息の原因の約90%がチリダニと言われています。年中暑く、湿気が多いシンガポールはダニが繁殖しやすいので、しっかり対策を！^{※1※2}

ハウスダストが含むダニの87%は
アレルギーになるチリダニ



ハウスダストから見つかるダニ
※神奈川県衛生研究所公開セミナー H18

日本国内での出荷実績：
187万枚以上
(2016年5月～2019年5月メーカー調べ)



置くだけ！
敷くだけ！
挟むだけ！

POINT ②

ダニが多いのは寝具、カーペット、ソファ
「ダニトリーゼ」なら置くだけで駆除！

暗がりや好むダニ。人間の食べ残しやフケなどをエサとして増殖します。1匹のメスがひと夏4世代で1千万匹になる可能性がある恐るべき繁殖力。ポイントを押さえて「ダニトリーゼ」を置き、駆除対策をしましょう。

オススメの使用場所

- 布団の下 ● カーペットの下 ● ソファ周り ● 車の中

※1……厚生労働省リウマチ・アレルギー相談員研究会テキストH22/厚生省監修「居住環境におけるダニ対策ガイドライン」H5
※2……厚生省「我が国のアレルギー疾患疫学調査」H4～H6/厚生労働省「アレルギー疾患対策基本法の施行について」H27年12月2日

「ダニトリーゼ」※使用目安は3か月

取り扱い店 東急ハンズ

Paya Lebar店、Jewel Changi店、Jurong East店、Orchard Central店、Suntech City店

10月初旬発売開始予定

クラレトレーディング株式会社

PARTI読者 PRESENT

「ダニトリーゼ」3枚セット 5名様

※応募方法は30ページをご覧ください



専門家も推薦！ 神戸大学大学院農学研究科 名誉教授 竹田 真木生先生

ダニの根絶は難しく、体に影響のないレベルまで、ダニの数を減らすことが現実的な対策です。その基本は、日々の掃除や洗濯、換気です。ダニは日本でも年中いますが、特に高温多湿になる梅雨時に増加。ですから、年中高温多湿のASEAN諸国においても増える環境下にあると言えるでしょう。「ダニトリーゼ」は、動き回るダニを粘着で捕獲するので安全で合理的。また、誘引の工夫もされていて、構造もシンプルで機能的です。ダニが少なくても多くても粘着で捕獲して離さないところが頼もしい製品です。

POINT ③

「ダニトリーゼ」の特長

5層構造
(製品サイズ：約13cm×19cm)



- ダニを引き寄せる2つの特許技術
- 大量にダニを捕まえる仕組み
※ダニの行動学に基づき、効率的に誘引し、大量粘着捕獲
※ダニ虫体、死骸、フンをまとめて粘着し、離さない
- 安心な原材料を使用 (防虫剤・忌避剤は不使用)
- 置くだけ、敷くだけ！可燃物100%

パーティを一緒に作りませんか

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

営業募集 ◆ 日常英会話 ◆ パートタイム/フルタイム ◆ 未経験可

ご興味のある方はお気軽に info@parti.com.sg まで



キッズ・学生

- 脚、首、肩、腰などの成長痛
- スポーツによる怪我や故障
- 長時間同じ姿勢で勉強することによる腰痛、肩コリ、頭痛



骨のズレが「喘息」の原因かも

喘息は内臓疾患のほかに、鎖骨や肋骨のズレが原因の場合も多くあります。とくにスポーツをしている人に多いです。手技で骨のズレを改善し、症状の緩和を目指しましょう。

女性

- 女性特有の生理痛、冷え、肩コリ、腰痛、頭痛、便秘
- 産後の恥骨痛、腰痛、ガニ股
- 赤ちゃんの抱っこによる腱鞘炎、体の痛み
- 更年期障害による痛み、しびれ、筋肉のハリ
- ハイヒールなどによる外反母趾



出産による股関節のズレ

体のほぼ中心にある股関節、妊娠中や出産時にズレてしまう女性が多くいます。歩くと痛い、お尻・股の付け根・恥骨に痛みや重だるさが出るなど症状のある方は股関節のズレを疑って。

こんなお悩みに

スポーツをしている方

- 運動のし過ぎによる体の痛み、腫れ、筋肉のハリ
- 骨に異常がない場合の捻挫、突き指
- 試合前後のケア



事故にあわれた方

- 強い衝撃による体の痛み、しびれ、めまい

※病院でレントゲン検査などをし、異常が見つからなかったけれど不調が続いている方、ご相談ください



男性

- 長時間のオフィスワークによる冷え、肩コリ、腰痛
- パソコン使用時の姿勢悪による頭痛



膝関節の痛み

スポーツや力仕事、日常での歩き出し、階段の上り下り、正座ができないなどで膝に痛みがある方は、膝関節が内側もしくは外側にズレている、あるいは腓骨がズレているかもしれません。原因を見つけて手技で改善を。

院長からのメッセージ

独自の手技で30年余の実績

体の痛みやしびれがある状態で生活することは、大変な苦勞と体に負担が伴います。とくに息もできないような痛さ、慢性的な痛みや持続するしびれなどは、日常生活だけでなく仕事にも影響を及ぼし、絶えず不安がつきまといまいます。

当院では、痛みや痺れの原因を探して、その痛みやしびれの場所を特定し、独自の手技で施術します。日本国内の4店舗では、月々5千人余の患者さんが来院し、改善を喜ばれています。

371 Beach Rd #02-15 City Gate
(Nicoll Highway 3分、Bugis 10分)
☎ 6970-9780
8:00~21:00 (最終受付 20:00)
www.kanji-phsy.com

施術料

- 初診 \$120 / 50分~60分
- 2回目以降 \$100 / 30分~40分

※上記電話にて要事前予約

PROMOTION

来院した方全員に
KANJI PHYSICAL JAPAN オリジナル
文庫メモをプレゼント

※在庫限り、「パルティを見た」とひとこと

ギックリ腰の原因

- 背骨のズレ
- 股関節のねじれやズレ
- 薬の副作用
- 内臓(胃腸など) 疲労

こじらせている場合を除き、3回程の通院で改善



ポイント

痛みや痺れ、部位に合わせて施術はカスタマイズ。(写真は、肝臓や腎臓の調子が悪く、肋間神経の歪みなどを直す手技) ギックリ腰などではできるだけ早く来院を。事故や怪我などの場合は、骨に異常がないかレントゲンで確認してから行きましょう。不安な心に寄り添い、気持ちまで晴れやかにしてくれる施術で、ベストコンディションに導いてくれるはず。

肩コリの原因

- 頸椎のズレ
- 肩関節のズレ
- アゴのズレ
- 肩関節の使い過ぎ
- 薬の副作用
- 視力・聴力のアンバランス
- 心のアンバランス



施術後

骨を正常な位置に戻すための手技を行い、一度では完全に治らないため治療方針を立ててもらいました。また、院長の補助のもとストレッチも。自宅でもできるケア法や枕の選び方も教わりました。単に過労による肩コリや頭痛だと思い込んでいた編集A。不調の原因は頸椎のズレと分かり、目からウロコの体験でした。施術後は劇的に巡りがよくなり、耳がピンク色に。肩も軽〜く！



平松勘司 院長

1949年、長野県伊那市生まれ。農業技術指導者として、農業法人を設立し会社経営をしていたが、腰を痛めたことをきっかけに整体の勉強を始める。1988年に整体院を開業、2018年に国際ライセンス CIBTAC (英国) 取得。

Editor's Eye

編集部が見つけた旬な話題をお届け!

Hand Therapy

KANJI PHYSICAL JAPAN

カンジ フィジカル ジャパン

ツライ生理痛、頭痛、産後不調に効く！ 筋肉のハリを取り、関節のズレを正常に

長野県塩尻市に本店を構え、4店舗を展開し、プロスポーツ選手からお年寄りまで、あらゆる人の痛みの解消に尽力してきた平松勘司院長。独自の手技整体として「平松式」を確立し、遠方から泊まりがけで治療に訪れる人もいます。初診ではじっくりと生活習慣や既往歴を聞いた後、触診によって不調の原因を探っていきます。その手はまるでセンサーの如き鋭さで関節のズレを察知。適切な部位を押すことで筋肉のハリを取り、匠の手技で骨を正常な位置へと導きます。100%「手」のみを使い、自然治癒力を引き出しながら健康体へ。骨盤の歪みが原因となって起こる生理痛をはじめ、女性ならではの不調にも効果大ですよ。

整体院開業から30年余、今後は日本国内での実績のもと、シンガポールを拠点にアジア展開を行う予定。痛みやしびれに悩む人の救世主となりそう。

新設ビルで清潔感あふれる院内。

・しびれ・だるさを改善

ポコンとした膨らみがなくなってる!



施術

院長の手技に身を委ねてリラックスしていると、「もう一度触ってごらん」と言われ、首の後ろをさするとポコンがなくなっている……! 「このぐらいの滞りは簡単に解消できるよ」と院長。さらに続けて頸椎を触っていると、「これだな」と院長の低い声。第6頸椎と第7頸椎の間にズレがあることが判明。編集Aの頭痛や肩・首コリの原因はこのズレにあったようです。



施術

頭痛の原因を探り、胸骨や頸椎などを触っていきま。 「ここちょっと痛いかな? 」と言われた首の後ろの左側を触るとポコンとした膨らみが。右側にはありません。力強い親指でグイッと膨らみの周囲を押しながら筋肉のハリをほぐす作業が始まりました。同じ部位に1分程、圧をかけ続けるなど、マッサージとは違う独特な手技で、「痛い! けど気持ちいい」という絶妙な塩梅。

編集Aが体験してきました!
悩み: 肩・首コリ、頭痛

動画はコチラ



問診

4歳の双子育児と仕事で日々テンヤワヤの編集A。とくにPC前後は長時間のデスクワークで肩ガチガチ。今回、シンガポール院の開業に際して平松院長直々に施術していただきました! 気さくな雰囲気でお問診スタート。「海外で仕事して頑張ってるよなあ! 」と、誰からも褒められることのない今日この頃の感の言葉をいただき、早くもホロリ。頭痛などの症状を伝えたのちに、小上がりのような安定感のある施術台へ。

ハイドラピーリング&生コラーゲン導入 (初回 \$200)

2種類美容液による渦巻き状の水流で肌を洗浄。毛穴汚れ、角質、色素沈着まで肌を傷めずに徹底洗浄。炭酸パックで代謝がアップした肌へ生コラーゲンを導入すると、毛穴レスの艶やか肌へ。



Hot News 4



FACIAL CARE

PARTS CARE

**より美しく健康に、全身メンテナンス
オールマイティ美容サロンにお任せ**



歯のホワイトニング (初回 \$50)

天然由来成分の溶剤と日本製 LEDマシンによる歯の美白。研磨剤や漂白剤を使用せず、歯の表面の汚れのみ除去する安心・安全な技術。施術はたったの20分程度、しかも痛みも食事制限もナシ!

Hot News 6



**NEW まつエク「フラットボリューム」
マットラッシュ220本 (初回 \$140)**

超軽量「フラットラッシュ」のボリュームタイプ。上質なフラットマットの毛を使用し、短時間で着け心地抜群の濃密まつ毛へ。ボリュームラッシュを超える濃さ、究極の持続性、圧倒的なカール感を実現。

Hot News 5



日本人セラピストの
Aiさん(左)と HARUKAさん(右)

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



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

BODY CARE



Hot News 2

脚痩せキャビテーション (初回 \$180)

超音波によって脂肪を分解するキャビテーション、体を芯から温めるラジオ波、筋肉運動を促すEMSと1台3役の機器を使用し、代謝を上げて頑固な脂肪を撃破。太腿裏のセルライトにも効果アリ。



Hot News 3

発汗リンパデトックス全身&小顔 (初回 \$230)

遠赤外線ヒートマットで体を温め、絶妙手技の全身マッサージで溜まった毒素を排出。一度の施術でもボディラインの違いを実感できるだけでなく、血行促進による冷えや肩こりの解消も。



Hot News 1

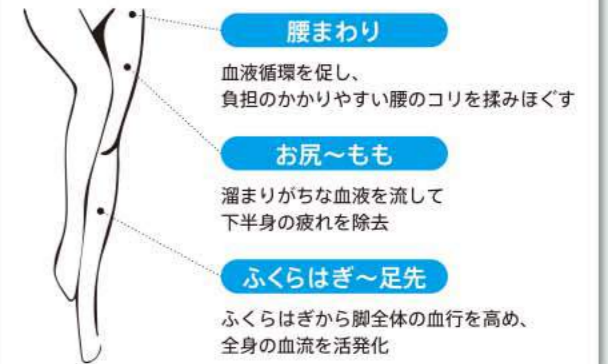
NEW 温感・むくみ解消マッサージ (初回 \$180/60分)

脚に加圧マシンを装着してデコルテ、肩、首、ヘッド、脚マッサージを行う充実の60分。骨盤の歪みに脚の冷え、むくみまでスッキリ解消。「脚痩せキャビテーション」を組み合わせると痩身効果アップ。

※まつエクやフェイシャルの時、脚に加圧マシンを装着して同時施術も (\$30~50/30~60分)

脚全体&骨盤周りをくまなくマッサージ

装着する加圧マシンの気室はオーバーラップ構造で、揉み残し部位がないように脚全体をマッサージ



Beauty Salon

Dear Princess Tokyo

ディアプリンセス東京

**新メニュー続々! より上質な美的ライフへ
温感マッサージ&ボリュームUPまつエク**

ネイル、まつエク、フェイシャルにボディ、日本の最新美容による全身トータルケアなら「ディアプリ」へ。熟練日本人セラピスト2名による質の高い施術が受けられます。お疲れ女子向けのイチオシメニューなら、新登場の「温感・むくみ解消マッサージ」。加圧マシンによって骨盤のゆがみや脚の冷えを撃退、むくみにも効果大。全身が軽くなり、不眠や疲労回復にも働きますよ。その後「脚痩せキャビテーション」をプラスすれば、血行促進が増幅されてより効果的に脂肪を燃焼、痩身作用もアップ。一度の施術でもスラッとした理想の美脚に変身できちゃう! 一方、大人気のまつエク「フラットラッシュ」にも新しくボリュームタイプが加わりました。この秋、新パーツケアをマストライ。



5.ダンサーとして全米ツアーを経験したマイカ先生によるコンテンポラリークラス。
6.カナダのプロカンパニー付属バレエ学校での指導実績を持つメグミ先生のバレエクラス。
7.アメリカでダンサーとして活躍していたサオリ先生によるバレエクラス。

「実績」と「情熱」であなたの夢を応援！ 世界が認める本格的バレエスクール



初心者も本格派も、自分らしくバレエ生活 大人向けオープンクラスでボディメイク

スリムながらも美しい筋肉の姿勢美人を目指す大人女子に、バレエによるボディメイクが人気。「チェンバレエ」のオープンクラスは、初心者も、長年のブランクがある方も続けやすいと評判です。レベルに合わせたクラスに加え、ストレッチやコンテンポラリークラスと7クラス展開。午前、夜、週末と、通いやしやすいレッスン時間を選べるのも嬉しいところ。男性もウェルカムなので、カップルで若返りを計るのも◎。練習成果を発揮する大舞台デビューの機会もあります。



スッキリとした小顔と首元、そして美しい姿勢。バレエで作られたしなやかボディはみんなの憧れ。

バレエは女子だけのモノじゃない！ チェン先生指導による、ボーイズクラス

バレエの起源は中世ヨーロッパの舞踏会、男性が踊るものだったとか。近年、日本でも男性バレエダンサーの活躍が著しく、バレエ男子が急増中なんです。女子に囲まれてのレッスンはちょっと……という気持ちは、チェン先生が直接指導に当たる男子バレエに特化したボーイズクラスで解決。基本的なバレエ技術に加え、男性ダンサーにしかできないダイナミックなジャンプや回転技も習得。体全体を鍛えて健康的で屈強ボディを育てるとともに、日々の鍛錬を通して人間性も磨かれます。

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

- 大人オープンクラス (60分/90分) 1回\$32.10 / \$37.50、4回分を購入すると1回あたり\$25 / \$32
 - ベビーバレエ (45分) 1タームのレッスンは1回あたり\$24
 - プリバレエ (60分) 1タームのレッスンは1回あたり\$25
- ※GST込、1タームは2か月間
※日本人講師によるレッスンも英語で行われます

PROMOTION

- 1タームレッスン料 10%OFF
- スターターキット (S95/ユニフォーム、タイツ、バレエシューズ) 購入の方 オリジナルトートバッグプレゼント

※新規のみ、10月末まで ※プロモーションは定員になり次第終了
※記事を持参もしくは写メをご提示ください
※1タームは2か月間。子ども・大人クラスとも対象。ただしトートバッグプレゼントは子どものみ



8.ロシアの名門「ワガノワ」直伝のリー教授を招き、クラシックバレエの原型といえるキャラクターダンスを学ぶワークショップ開催も。9.ヤーリン先生と経験豊富な講師が指導する大人向けオープンクラス。初心者も大歓迎。10.毎年12月に行われる発表会では、大人も豪華な衣装でステージへ。11.チェン先生が注力する、ボーイズ特化クラスも好評。

毎年5月と12月に行われる発表会に向け、日々の練習に励む。芸術監督であるチェン先生が指揮する本格的な舞台装置も見どころ。



1.2.3.4. 3歳のベビークラスからジュニアクラスまで、独自の12段階制プログラム。レベルに応じて効果的な指導を実施。

世界が認める指導力と 審査員としての功績

「チェンバレエ」の校長であるチェン先生は、指導者として名誉ある賞を毎年受賞する一方、多くの国際大会の審査員として名を連ねます。ヤーリン先生も、チェン先生と共に日本開催の大会でマスタークラス講師として招待されたことも。



• Ballet Lesson •

CHENG BALLETT ACADEMY

バレエ好き集まれ! どんなレベルも大歓迎
折り紙付きの指導力で人間力アップも

楽しくバレエを学ぶ……、それだけで満足? バレエを通して、お子さんには多くのことを吸収して欲しいはず。シンガポール随一と呼び声高い「チェンバレエ」なら、バレエを学ぶに最高の環境が整います。第一に、指導者として数々の受賞歴を誇るチェン先生と奥さまのヤーリン先生率いる、熱心で経験豊かな講師陣。丁寧な指導に定評がある日本人講師も3名在籍し、生徒たちの夢の実現をバックアップ。世界が認める指導力で、基本技術だけでなく、強い精神力や優れたマナーも自然と身につけていきます。また、独自の段階性プログラムにより、ベビークラスから世界を目指す選抜クラスまでレベルに合った指導を展開。脚への負担を軽減する材質の床などスタジオ設備も超一流です。どんなレベルの方も大歓迎、まずは気軽にトライアルへ。

チェンバレエの誕生

2006年、世界でプロダンサーとして活躍してきたチェン夫妻が当地に「チェンバレエ」をオープン。始まりは小さなスタジオ1つから。熱い想いを胸に、がむしゃらに働いたそうです。今や、世界大会で多くの入賞者を輩出する一流バレエスタジオに成長。





安定感抜群の巨大客船「ゲンティンドリーム」。船長が、穏やかな航路を選んでくれるから安心安全。

3泊4日クルーズ(ベナン・ランカウイ行き) 郵船トラベル・スタッフ体験記

DAY 1・乗船

マリーナベイクルーズセンターにてチェックインを済ませ、船内へ。17:00出航だが15:00には乗船でき、遅めのランチへ。指定のレストラン(船内3か所)であれば食事代はフリー!「飲み放題チケット」を事前購入していたため、お酒も値段を気にすることなくさっそく頂く。その後、船内探検、屋上プールで潮風に吹かれてクルーズ気分を満喫。

DAY 2・ベナン寄港

朝は焼き立てパンが並ぶセミBUFFET。午前中は屋内バタゴルフに続き、ウォータースライダーを楽しむ。スピード系や回転系など計6台もあり、大興奮。夕方、下船してベナンの街へ。船から徒歩10分の洒落たイタリアンで夕食。22:00の出航に合わせて乗船。

DAY 3・ランカウイ寄港

朝、ランカウイ着。この日は待望のビーチへ。下船後、約15分タクシーに乗って、エメラルドに輝く美しいビーチに到着。たっぷり3時間、海でゆっくりし、市内でお土産購入後、タクシーで船へ。夜は壮大なショーを鑑賞後(こちらもフリーなんて感激)、遅い夕食。この日の夜、船外で打ち上げ花火が! パーでグラスを傾けながら至福の花火鑑賞。その後、船内カジノに赴くも早々に退散して、再びバーを満喫。

DAY 4・下船

朝食後、船上とは思えない巨大なロッククライミングを体験。14:00の下船に合わせて荷物をまとめ、遅い昼食へ。下船はフロアごとに時間が決まっていますが、とてもスムーズ。EP・DPホルダーはシンガポール人と同様、専用レーンを利用可能。

<感想>

ゲンティンドリーム初乗船。造船して間もないこともあり、船内、船外共にキレイ! お酒好きには事前購入可能な「ドリンク飲み放題チケット」がオススメ。一日中グラスを片手に生活ができます(笑)

•Travel Agency•

郵船トラベル

めくるめく洋上エンターテインメントの世界 シンガポール発着で、魅惑のクルーズ旅へ

シンガポール開業32年、信頼と実績を誇る「郵船トラベル」が自信を持ってオススメするのが、豪華客船「ゲンティンドリーム」。ゴージャスでありながらも、カジュアルスタイルで気軽に乗船できるのが魅力。「ちょっとお休みが取れそう」というときはぜひ週末クルーズを。食事やエンターテインメントがオールインクルーシブだから、とってお得にワンランク上の旅行ができちゃいますよ。荷物移動の煩わしさも忘れて、きらめく大海原に飛び出そう!

391 A Orchard Rd #09-03 Ngee Ann City Tower A
☎ 6732-1511 Email: ysi@ytk.co.jp www.yusentravel.sg
9:00~18:00(昼休み12:00~13:00) 土日祝休

※お問い合わせは、日本人スタッフまたは日本語可能なスタッフまで
※各クルーズ詳細は、27ページをご覧ください



1. 指定レストランなら無料で食事OK。その他のコストを心配することなく、たっぷり寛いで。2. キッズだけでなく、大人だって楽しいウォータースライダー付き屋上プール! 3. 人気寄港地のひとつランカウイ。昼間は島に上陸。

•Travel Agency•

TRIPS INTERNATIONAL

旅のプロが自信を持ってご提案!
きめ細やかな対応で、最強の旅プランを

当地で長年の実績を誇る「トリップス」。旅のプロが自らの足で世界各地を巡り、吟味を重ねた珠玉のシンガポール発着ツアーが揃います。WEBには臨場感たっぷりの視察レポートも掲載中。わがままなリクエストにも応え、オリジナリティ溢れる旅のお手伝いも! ピザや、現地車両の手配も可能です。

24 Peck Seah St
#02-07 Nehsons Building
☎ 6324-2811
Email: trips@trips.com.sg
www.trips.com.sg
月~金 9:00~18:00
土 10:00~13:00 日祝休



世界遺産の町歩き

ベトナム・ホイアン 2泊3日 \$540~

女子旅に◎ノスタルジックなランタン祭り
<パッケージに含まれるもの>
●往復航空券 ●送迎 ●ホテル代 ●朝食



サムイ島から
高速艇で40分

タイ・バンガン島 2泊3日 \$860~

離島に佇むリキスな隠れ家リゾート
<パッケージに含まれるもの>
●往復航空券 ●送迎 ●ホテル代 ●朝食



ゴルフツアー ビンタン島(3か所) \$160~ パタム島(6か所) \$106~

いざ「世界トップ100」の一流ゴルフクラブへ!
<パッケージに含まれるもの>
●往復フェリー ●送迎 ●ゴルフプレイ料金



全幕の発表会「コッペリア」

日時: 12月7日(土) 18:00
12月8日(日) 14:00

会場: UCCシアター

料金: \$38, \$60(GST込)

※チケットはチェンバレエ受付にて販売

※詳細はWEBをご覧ください



日々の練習成果を発揮! バレエ全幕

この12月の発表会「コッペリア」から、より質の高い舞台を目指してオーディションで参加者を募集。一緒にステージで感動の嵐を呼びましょう! また、ロシア大使館をはじめ世界各国のVIPたちも毎年発表会を鑑賞しにやって来ます。可憐に舞うダンサーたち、そして壮大な舞台や豪華な衣装にうっとり、絶賛を博しています。



夢を叶えるまでは諦めない! 選抜クラス「ユースバレエカンパニー」

「チェンバレエ」から選抜された10代の生徒約40名が所属。世界のトップダンサーを目指して日々高度な技術の習得に励み、毎年名高い世界大会で輝かしい成果を発揮。アジアだけでなく、アメリカや欧州の国際大会への参加や、名門「ロシア国立ワガノワ・バレエアカデミー」への短期留学集中レッスンなど、多くの貴重な機会が設けられています。



「チェンバレエ」卒業、次なるステージへ

日々の鍛錬が実り、自分の夢に向かって世界の名門校やバレエ団へと巣立っていく先輩たち。「チェンバレエ」は、将来の若いダンサーたちが秘める無限大の可能性を信じ、全力で応援しています。

<名門バレエ学校やプロバレエ団の道に進む生徒も!>

- ニューヨーク大学ダンス学科 ● パリ国立高等コンセルバトワール
- 英国「パーミングム・ロイヤル・バレエ団」附属バレエ学校 ● アトランタバレエ2



12. ドキドキしながらステージ袖で出番を待つ。13.14.15.「ユースバレエアカデミー」による圧巻のステージは、ぜひライブでご覧あれ。16. 毎年国際大会で、多くの生徒が優勝や上位入賞を果たす。17. ワガノワの校長先生とチェン先生の間に築かれた信頼関係のおかげで実現できる名門校へのレッスン参加。



HAIR

ドライヤーは毎日使うものだからこだわりたい、Panasonic「nanoe」をシンガポールの「BEST Denki」で購入。ナノサイズのイオンで毛先まで潤う気がします。髪を乾かしたあと、1分間は風調を弱めて顔に当てて、スキンケアも！



マメ科のハーブ・バタフライピーを使用した、タイ製ノンシリコンシャンプー「アパイブーベ」(www.abhai.jp)は、頭皮トラブルや抜け毛の改善に効果を感じています。タイ王室の完全無農薬ブランドなんですって。

シンガポールに来てから髪がパサつきだしたので、朝セットするときに日本製「あんず油」を付けています。100%植物由来で安心、あんずのいい香りと共にトリートメント効果+スタイリング効果もあるので、これ一つでワックスいらずで気に入っています。



自宅で髪を集中ケアしたいときはバリ島生まれの「ellips」のヘアマスク。自分でも髪を撫でたくなるほど、柔らかくサラサラに。ホホバオイルは育毛効果もあるとか。オイルカプセルはお土産の定番ですが、馴染ませやすいヘアマスクもオススメです。

PARTI 読者が実践中!

おうちで好感度UP

手や目元など細部の美しさは、丁寧な自分磨きの賜物。小さなパーツの輝きこそ、ふとした瞬間に彼の心をドキッとさせるもの。美観度の高いPARTI読者のみなさんにご協力いただき、日々実践しているパーツケアを教えてくださいました。次ページからは、プロによる珠玉のパーツ磨きをご紹介します。

SKIN

やってみよう!

美容クリニックでヒアルロン酸注入をして第一印象の若返りをはかりたいです!



元祖・毛穴サラサラ下地「The PORE fessional」。シンガポールの「Sephora」でも買えます。シリコンのようなテクスチャーで、塗ったあとサラサラ。ぱっくり毛穴もなかったことになり、上からファンデも塗りやすく、信頼の一品。

目尻の笑いジワはいい感じに歳を重ねている良い印象ですが、目の下のシワはやつれた感じに。「John masters organics」の濃密なアルガンオイルをアイクリーム代わりに2~3滴、優しく塗って目元ケアをしています。



FOOT

やってみよう!



かかとかガサガサでは可愛いヒールも台無し!インド発祥「Himalaya」のかかとクリームを塗ると、足先まで潤うオンナになれますよ。町角のドラッグストアで手軽に買えます。

いつもラクな靴を履いてしまいがちですが、きちんと系のヒールを履いている女性を見ると、「すごいな!」と思います。ヒールは履かないと筋肉も衰えてしまうので今度、勝負靴を買ってみようと思っています。

BODY

猫背対策に日本から担いできた「ストレッチボール」を毎晩やっています。寝っ転がってボールの上に首を乗せて、1分くらいグリグリするだけでも気持ちいい優れモノ。これさえあれば、面倒臭がりさんも若々しい姿勢美人になれるはず。



エステの「美胸トリートメント」に興味があります。ござ!の前行ってみたいかな。

やってみよう!

「腸は第二の脳」で、身体全体はもちろんメンタルにも影響力があると本で読み、腸活をしています。サプリはそれぞれ目的ごとに使用。自宅で、玄米を使った乳酸菌飲料も作っています。

男性のご意見も伺いました!

- キレイなつるんとした髪に惹かれます。
- 結婚しても、いつもキレイにお化粧をしていてくれたら嬉しいです。
- 見た目だけでなく、美しい言葉遣いの女性が好印象ですね。

特集 パーツケアを制す者が

恋をしたいあなたも
マンネリ結婚ライフのあなたも
必見!

TEETH

やってみよう!

エステの「歯のホワイトニング」に興味津々。男性もタバコや加齢の黄ばみをキレイにする若々しく見えますよね。



SUNSTARの「Ora2プレミアム」は、毎日の歯磨きで着色汚れをオフ。週1回、頑固なステインにも効果的な「歯の集中美白」(歯磨き粉)も併用していたら、黄ばみが気にならなくなってきました!



アーユルヴェーダに基づき、18種類のハーブと樹皮で作られた究極にナチュラルなインド製の歯磨き粉「VICCO」。歯磨き粉の辛い味が苦手な方も、これはハーブの自然な味で磨き上がりもさっぱり。中身はナチュラルな茶色です。「ムスタファセンター」でお安く、インド人の白い歯に憧れてリピ買いしています。

恋も制す!

EYES



まつ毛パーマで、すっぴんでも華やかな目元をキープ。ホームケアとしてまつ毛の乾燥を防ぐとともに、まつ毛も育める「まつ毛美容液」を付けています。日本製スカルプDの「SDBビューフリーアイラッシュセラム」は、ふわふわカールチップで付けやすいのが◎。

LIPS

カサカサな縦ジワ唇はイメージダウン。日本製のプラセンタ入り唇用美容液「LPリップセラムエッセンス」は未体験の超高濃度!グロスのような輝きもあって、自宅で付けていても気分がアップ。



キッチンにハンドクリームを置き、水仕事の後は必ずON。オススメは、大きなボトルで使いやすく、保湿効果も高い「Aesop」。年齢とともにカサカサ筋張ってくる手をふっくら瑞々しく保つ秘訣です。

パーツケア

シンガポールならではのオススメアイテムも



ジェルネイルを楽しむために、自爪の健康をキープ。キューティクルオイルを欠かしません。

HAND

やってみよう!

秋にぴったりなモチネイルをチェックしよう。



① 秋の大人ネイルのMUSTカラー、ボルドーやネイビーを使って指先をクールに。

デザイン④~⑥
Queen's Market
お店の詳細は15ページへ



⑤ カジュアルな気分のレオパード柄は、ピンクベースで大人可愛いを実現。



⑥ 上品な指先が演出できるツイードデザインは差し色にゴールドをプラス。



① 柔らかいスモーキーカラーと好相性の大人レオパード。

デザイン⑦~⑧
Dear Princess Tokyo
お店の詳細は6ページへ



② 落ち着いたグレイージュに映えるワインレッドで上品仕上げ。



③ くすみイエローと透けブラックで大人キュート! パールでインパクトを。

特集 パーツケアを制す者が恋も制す!



Lucieo Tokyo

魅惑のまつエク & 痩身でレッツ自分磨き
高周波「ハイパーナイフ」でモチボディへ♡

いつも忙しい、恋する乙女必見! 「ルシェオ」のパーツケアなら時短でキレイになれますよ。こちらのまつエクは、凄腕アイリストの卓越した技術とバツグンの持ちのよさが◎。まつ毛にこだわる編集Mもずっとお世話になっていて、本当にオススメ。そして、爆発的な人気を誇る「ハイパーナイフ」は、高周波1MHzを当てることで発生する摩擦熱が、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出すというスグレモノ。しかもたった一度で変化を実感できるから、リピーター続出。美まつ毛とスリムボディで、気になる彼を振り向かせちゃおう。

11 Unity St #01-32 Robertson Walk (Fort Canning 駅7分)
☎ 9710-6400 (日本語、SMS予約可)
11:00~19:00 Instagram: lucieotokyo
●まつエク各種 シングルラッシュ \$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
※施術中は電話に出られないことがあるのでSMSでの予約をお勧めします
※希望日の予約は、1週間前を目安にご連絡を

じんわり温が気持ちいい〜
肩コリ・腰痛・冷えにも効果的



1. 従来の高周波より高い1MHzで頑固な脂肪にアプローチ。2. 一度の施術でここまで引き締まる! セルライトにも効果あり。3. 自まつ毛を根本から立ち上げてエクステを付ける「アップワードラッシュ」。

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、10月末まで ※「バルティを見た」とひとこと

Queen's Market

世界最高峰・天然原種ハーブの驚異的効能
徹底デトックス&即効スリミング

当地ココだけ

わずか1時間横になっているだけで奇跡のサイズダウンを実現する「ロイヤルハーブデトックス」、通称「ミイラ痩身」。薬草の宝庫といわれるタイ北部の国営農場で育った天然ハーブとミネラルを贅沢にブレンド、痩せたい部分にオン。過酷な環境を生き抜くハーブには強力な酸化作用があり、美肌・アンチエイジングの効果は絶大。さらに特殊ラップで皮下組織へ浸透させた成分が3日間にわたり体内の毒素や脂肪を分解し続け、汗や尿としてごっそり体外へ排出、健康的に落とした体重はリバウンドの心配も無用。リーズナブルに老廃物とサヨナラしたい方はLight版をお試しあれ。



お尻 & 脚痩せなら「ロイヤルハーブデトックスラップ」下半身コースをチョイス! 腕 & お腹なら上半身を。



「1/3ロイヤルハーブデトックスラップLight」は、ハーブ量を従来の1/3に減らし手軽にデトックス。お肌の美白や潤い効果も抜群。

PROMOTION

- ① ロイヤルハーブデトックスラップ(上半身 or 下半身).....\$183 (通常\$366)
- ② 1/3ロイヤルハーブデトックスラップLight(上半身 or 下半身).....\$100 (通常\$122)
- ③ 小顔矯正イオンレメディフェイシャル.....\$75 (通常\$150/90分)
- ④ 歯のホワイトニング.....\$35 (通常\$69.90)
- ⑤ ジェルネイル.....\$88 ※全デザインOK、オフ代別途

※①~④は初回のみ、⑤はリピーターの方も可 ※10月末まで、予約時に「バルティを見た」とひとこと

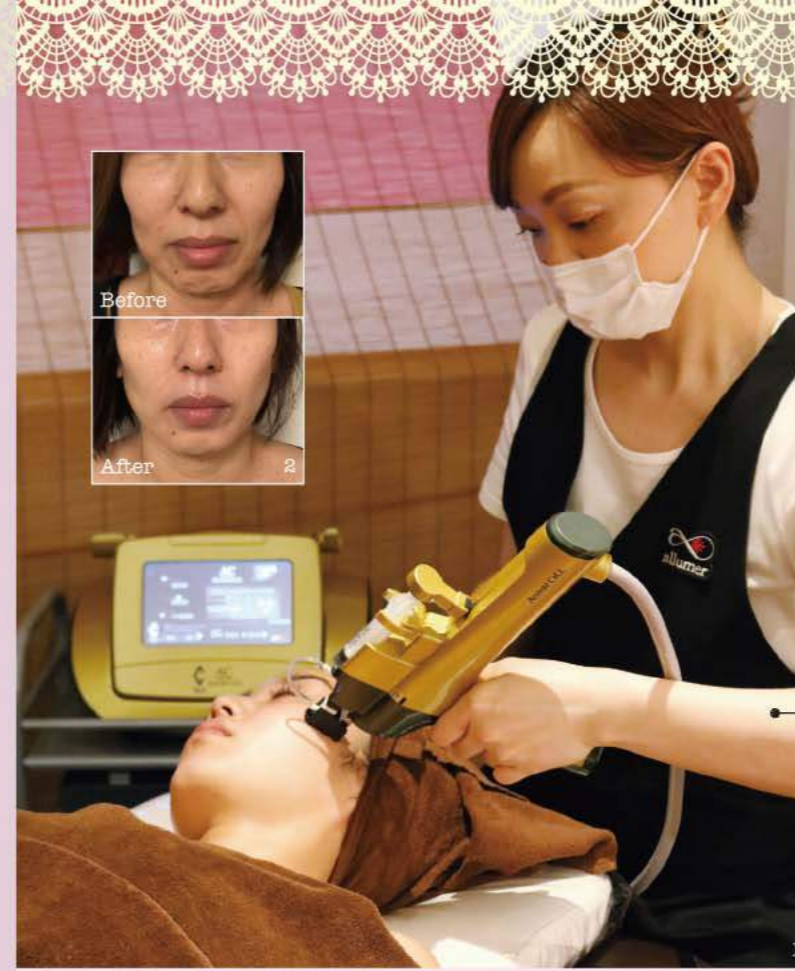


小顔造顔
マッサージ

小顔矯正イオンレメディ
フェイシャル

頭の前からデコルテまで圧を加え表情筋にアプローチ。リンパと血流を流し老廃物をぐんぐん排出、小顔の完成。金イオン効果でキメを修復、保湿力を高めパーフェクトアンチエイジング。

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



ヒト幹細胞培養液を
贅沢に配合。

ALLUMER

日本最先端の幹細胞フェイシャルを展開
ボディのパーツ磨きには最新マシンをTRY

最旬メニューで美肌も、美ボディも叶える最高峰のエステ「アリユメール」。実績ある日本人セラピストたちがその場限りではなく、悩みに寄り添った提案をしてくれるから、美容迷子の方も安心ですよ。とくに話題の幹細胞フェイシャルは多彩なラインナップ。ボディ痩せには、日本でも大人気のマシン「インディバ」や「キャビフル」などが揃い、お悩みに合わせてベストチョイスが可能です。

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

シミ(肝斑含む)、シワ、たるみ
オトナの切実な肌悩みにこそ効く!

再生医療の現場でも日夜研究が進む幹細胞。ACTトリートメントは、羊水、真皮、骨髄、神経などのヒト幹細胞培養液がベストな処方配合。-40℃の低温で急速冷凍して鮮度も抜群です。これを高速ジェットエア導入マシンで効率よく肌に浸透(ダウンタイム不要)。細胞が劇的に活性化され、感涙モノの潤い、弾力、小顔効果をもたらします。

幹細胞サイエンスの威力で、お疲れ肌をモチ肌に

インディバ

部分痩せ、美肌、さらにセルライト対策も
心地よ〜くキレイになれる高周波温熱美容

高周波エネルギーにより深部加温し、細胞の活性化を促して絶大なスリミング効果を発揮。新しいアタッチメントはマッサージ機能が付き、セルライト対策も可能に。ポカポカ温かく、施術中は夢見心地。

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~ ●ボディマッサージ \$140~
●インディバ \$160~ ●キャビテーション \$75~
●LEDコラーゲンマシン 10回チケット \$480
※新規は通常価格から10%OFF ※お得なメンバー制あり



セルライトを解消し、「ポコポコ」のない美脚へ。



キャビフル

キャビテーション、ラジオ波、LED光、3つの効果で脂肪をがっつり燃焼。ハンドマッサージと組み合わせて、二の腕、おなか、脚など、気になるパーツを磨き上げて。

キャビテーションは脂肪細胞を破壊して排出を促進。

PROMOTION

- ① 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
 - 顔.....\$300 (通常\$400/90分)
 - 顔+目元+リップ.....\$350 (通常\$450/100分)
 - 顔+頭皮ケア.....\$440 (通常\$600/130分)
 - 顔+目元+リップ+頭皮ケア.....\$480 (通常\$650/140分)
 - 頭皮ケア.....\$150 (通常\$200/40分)
 - ② 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
 - ③ インディバ(顔 or ボディ1か所+マッサージ20分).....\$160 (通常\$220/50分)
 - ④ 二の腕キャビフル&振袖撃退マッサージ.....\$90 (通常\$115/40分)
 - ⑤ 腹部キャビフル&腸セラピー.....\$90 (通常\$100/40分)
 - ⑥ 脚キャビフル&セルライト撃退マッサージ.....\$100 (通常\$145/50分)
 - ⑦ まつ毛エクステ・シングルラッシュ付け放題.....\$90 (通常\$130)
 - ⑧ まつ毛エクステ・ポリウムラッシュ
 - ナチュラル(~250本).....\$100 (通常\$140)
 - エレガンス(~350本).....\$120 (通常\$170)
 - ⑨ ワンカラーフットジェルネイル.....\$48 (通常\$60)
- ※①②③④は初回のみ、③④⑤⑥⑨は期間中何度でも可 ※10月末まで、「バルティを見た」とひとこと

VOX AVEDA SALON SPA STORE

肌・髪・心に極上のリラックスタイムを
植物の力×古代の知恵で、オンナ力を底上げ

アールヴェーダに基づく究極の自然派美容ブランド「AVEDA」の専門サロン「VOX」。この道16年の新メンバーNaoさんは、お疲れ部位を確実にとらえる絶妙かつ丁寧なボディspaが得意。アロマ&ハーブの成分が心や身体の内側へ働きかけ、リラックスを促し自律神経を整えてくれます。とくにストレスを抱える方にオススメです。お顔の美肌ケアは「トゥラサラフェイシャル」を。丁寧な角質除去、極上マッサージで肌バランスを整え、キメと艶を復活。こんな上質フェイシャル、ボディが各\$45で体験できるのはお値打ち! 植物の恵みを味方につけ、あなた本来の美しさを開花させて。

「プラマサナ・スカルプトリートメント」専用ブラシ。ループ状のピンで優しく角質除去。

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〉
- 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トゥラサラフェイシャル \$45 (通常\$95/60分)
- 〈ボディ〉
- AVEDA Strees-Fixボディマッサージ \$45 (通常\$95/60分)

※上記すべて新規のみ、10月末まで、「パルティを見た」とひとこと



1. 落ち着いた香りの中で受けるNaoさんの施術。Naoさんも愛用の「AVEDA」のスキンケアは、使う度にお肌を強く、くすみやタルミを改善。自身も乾燥肌がモチモチに変化し感激したそう。2. セラピストYUKARIさんも一人ひとりの肌に合ったケアで人気。3. 「AVEDA」独自開発のブラシで古い角質をオフしながら血行促進。4. スタイリストKIMIEさんによるスカルプトリートメント。抜け毛や薄毛も改善。

KANSHA HAIR DESIGN

リピート確実! 熟練スタイリストが叶える
ダメージを輝きに♡マイナス5歳うつつや美髪

来星してから水質&紫外線で髪がバサバサ、一気に老けて見えるように……そんなお悩みは、髪への労わりにこだわった「KANSHA」にお任せを。個別にブレンドしたケラチンタンパク質などの有効成分を塗布する特許技術「TOKIOトリートメント」は毛髪強度回復140%を実現。髪を本質から修復してくれます。頭皮の悩み、パーマやカラーで痩せた髪には、アロエやレタスなど野菜のチカラを詰め込んだ「ヴィージェ」がオススメ。スカルプトリートメントで根元ふんわり弾力ヘアが甦り、毛先までつるんとまとまる思い通りの美髪へ。あなたの輝く艶髪に、誰もが心奪われるはず。

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

大好評につき延長!
今がチャンス!

植物成分由来で
地肌に優しい
英国製オーガニック
カラーも人気

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)
- viege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)
- カット 20%OFF \$64~ (通常\$80~100)

※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
※新規のみ、10月末まで、予約時に「パルティを見た」とひとこと



1. 美しい髪を手に入れば、ヘアデザインの楽しみがさらに広がる。2. 野菜エキス配合「ヴィージェ」は弾力密着システムで根元ふんわりボリュームに。3. 英国ヴィタルサスーン卒のMatsunagaさんと、オトナ綺麗ショートが得意なMegumiさん。4. オーチャード徒歩圏内。アットホームで話しやすい雰囲気店内。



小さくても第一印象を左右するシミやホクロ。ポツポツした種粒腫もご相談を。

POINT D' BEAUTE

女性が求めるエステを追究して28年
シミ除去やアートメイクで細部まで美しく

口コミで人気が広がり、日本人ファンも多い美容サロン「ポワントボーテ」。この道28年のオーナーセラピストが迎え、「こんな施術を探してた!」と嬉しくなっちゃうメニューが揃います。恋愛中のおあなた、接近戦の勝負に備え、MUST TRYはシミ・ホクロ除去。さらに、毛穴から浄化するデトックスフェイシャル、眉のアートメイク、まつぱをしてあげればパーフェクト。メイクに頼らないすっぴん美人のできあがり。

コンプレックスのない“すっぴん美人”に!

シミ・ホクロ除去

シミやホクロでもう悩まない!
日本製マシンで丁寧かつスピーディー除去

腕のあるセラピストにより日本製マシンで一つひとつ除去。麻酔クリームを塗るため痛みも心配なく、長年コンプレックスだったシミやホクロがあっさり除去されちゃいます。術後5~10日ほどでかさぶたが取れてキレイに。まずは除去可能なものかどうか無料カウンセリングを受けてみて。ゴルフなどでシミが増えてしまった男性陣にもオススメです。



眉アートメイク

熟練セラピストによる繊細な手彫り
美眉アートメイクでお泊りも安心♡

日本人好みの繊細かつナチュラルなアートメイクが人気。顔の黄金比を見極め、お顔に馴染むデザインを提案してくれます。



アートメイクで日々のメイクもラクラク。

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/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

PROMOTION

- ① 眉アートメイク \$490
 - ② 経絡トリートメント \$88 (通常\$180/60分)
 - ③ デトックスフェイシャル \$68/40分
 - ④ デトックスフェイシャルGLOW NEW \$108/60分 ※肩シェービング付
 - ④ 超音波アイトリートメント (通常\$120) +まつぱ (通常\$55) \$80
- ※新規・既存とも可 ※10月末まで、「パルティを見た」とひとこと

デトックスフェイシャル

フルーツ酸や酵素、活性炭などで肌を徹底浄化。新メニュー「デトックスフェイシャルGLOW」は栄養成分も追加投入し、発光するような艶肌に。



超音波アイトリートメント +まつぱ

目元集中トリートメントで血行を促進し、くすみやくまを改善。まつぱで仕上げて華やかに。



経絡トリートメント

本場中国で学んだ女性セラピストが担当。ツボが並ぶ経絡に圧を加え、全身のバランスを調整。肩コリ、腰痛などに◎





● Chinatown 店(本店)
21/23 Neil Rd ☎ 6221-3060
11:30~15:00, 17:30~21:30 無休

● Bugis 店
159 Rochor Rd Bugis Village ☎ 6337-7601
月~金 11:30~15:00, 17:30~21:30
土日祝 11:30~21:30
www.jinghua.sg

● Chinese Restaurant ● JING HUA 京華小吃

ひとくち食べてすぐ美味しい!
創業30年、家庭では真似できない名店の味

安くて美味しいと評判が評判を呼び、今やシンガポールを代表する小籠包&餃子専門店「チンホア」。薄皮にギュッと詰まった具が熱々の汁とともに溢れ出す小籠包は、食した途端、思わずなる満場一致の旨さ。類張りやすい俵型のパリパリ焼き餃子は、具がはみ出た包み方にもかわらずジューシーな肉詰め食感、強めのニラがクセになり箸が止まりません。創業当初から変わらず受け継がれてきた伝統の味をカジュアルに食べられ、大勢で行けば何種類も味わえるとあって女子会にも人気。新登場のハイボール、レモンサワーをお供に、大いに食べて語らって。



1. 皆で楽しめるメニューが勢揃い。店内には日本語表記もあり。2. 一つひとつ丹念に包まれる点心。チャイナタウン本店ではプロの早業を見学できる。3. 歳月をかけて追求された餃子は、家庭では真似できない理想的バランス。

オススメ MENU

- 小籠包(7個) \$8.00
- シーフードと豚肉入りゆで餃子(10個) \$9.00
- シーフードと豚肉入り焼き餃子(10個) \$9.00
- ハイボール \$8.50
- レモンサワー \$8.50

● Japanese Restaurant ● 寛寿司

売切れ御免! 築地直輸入の秋の味覚
「焼きサンマ&サンマ刺身セット」登場

期間限定ランチ

日本は、天高く馬肥ゆる秋。シンガポールでも美味しい秋の味覚を堪能したい! と思っていたら、耳より情報をキャッチ。タンjongパガー駅直結と便利なロケーションの「寛寿司」で、期間限定ランチ「焼きサンマ&サンマ刺身セット」(\$22)を提供中。築地きっての目利きがこの店のために選び抜いた魚介を空輸しており、味と鮮度は折り紙付き。旬のこの時期、脂がのったサンマの旨味を口内いっぱい感じれば、日本人のDNAに刻み込まれたサンマ愛が満たされ至福のランチに。ビジネス街ながら女性客もウェルカム! サンマは売切れ御免だからお早目に。



10 Anson Rd #02-54 International Plaza
(Tanjong Pagar 駅出口)。セブンイレブン脇のビル入り口から入り、エスカレーター上がって左へ)
☎ 6221-3678 11:30~14:30, 18:00~22:00 日祝休 FB: kansushi
● チラシ丼(ランチのみ) \$20 ● おまかせずし \$55~ ● おまかせ刺身 \$25~



期間限定ランチ
焼きサンマ&サンマ刺身セット \$22
※旬が過ぎるまで提供

PARTI 読者 PRESENT
麦焼酎「いいちご」(720ml) 2名様
※お持ち帰り不可
※応募方法は30ページをご覧ください



高濃度カスタム美容液×小顔骨格矯正 効果を即実感! 肌細胞再生フェイシャル

● Beauty Salon ● LARGO Tokyo

シミ、シワ、くすみ、たるみ、毛穴、肝斑
あらゆるお悩み肌を即効軌道修正

10月1日より
タンjongパガーへ
移転 OPEN!

独自の美肌ケアと小顔矯正を組み合わせた新感覚フェイシャルが大反響を呼んでいる「ラルゴ」が、このたびタンjongパガーへ移転、さらに便利になりました。長年再生医療に携った「シミ博士」こと水谷さんが、一人ひとりの肌質に合わせ12種類もの美容原液を調合、鮮度抜群の高濃度エッセンスはまさに究極のカスタマイズ美容液。導入効果の高い電磁パルスで肌の深層部まで浸透させれば、シミにシワ、治療の難しい肝斑にまで効果を発揮、肌トーンが格段に上がり透明感が蘇ります。さらに東洋医学に基づく呼吸法を応用したストレッチで顔の歪みを修正、スッキリした印象に。悩みの原因に直接アプローチして自己再生を促す「水谷式再生美容」でパッと目を引く美顔作りを!

より便利なところに!

138 Robinson Rd #03-48 Oxley Tower (Tanjong Pagar 駅5分)
☎ 8518-0740 10:00~19:00 (最終受付) 無休
Email: largotokyo1@gmail.com
ご予約はコチラから reserva.be/largomalaysia
※施術中は電話に出られないので、WEBからのご予約をお勧めします



自然なアートメイクで
時短&素颜に自信を

PROMOTION & MENU

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

「ラルゴ」といえば、セラピストAKIさんによるアートメイクも大人気。手彫りとマシンを併用し、顔の骨格に合わせた自然で繊細な仕上がりに。



1. 全体の原理に基づく骨格矯正。呼吸法を応用した痛みのないストレッチで顔の歪み・顎や頬骨の位置を修正、原因となる猫背・肩こり・ストレートネックなども解消。2. たった一度の施術でほぐれない線とたるみが劇的に改善。3. 「ベーシックコース」では6回の施術でシミがほぼ目立たないほどに。肌のトーンも格段にアップ。4. シミ博士水谷さんが肌の悩みに合わせて美容成分をカスタマイズ。高浸透型ビタミンC誘導体、ヒト幹細胞培養液、各種アミノ酸などから調合する珠玉の一滴。5. 調合した美容液を賢く塗布。保存料、酸化防止剤、エタノールを一切使用しないので敏感肌にも◎。6. 電磁パルスで肌の深層部まで導入。成分の分子構造に応じた周波数で3回に分けて行う。

ココが違う! ラルゴの成分導入

- ① 水谷さんが成分調合、防腐剤不用で7日以内の使い切り
- ② 個々の肌状態に合わせてカスタマイズ調合
- ③ 市販品とは比にならない、効果的な濃度と純度
- ④ 12種類にもおよび成分に応じて最適な導入方法を選択

MENU

水谷式総合再生美容 初回お試しコース \$188
※新規のみ、10月末まで、「バルティを見た」とひとこと

- ① 水谷式成分導入 6回 \$900 (通常\$180/1回)
 - ② 水谷式小顔骨格矯正 6回 \$900 (通常\$180/1回)
 - 総合再生美容コース ①+② 6回 \$1,500 (\$300/1回)
 - IPL照射オプション +\$60 (総合コース加入の方は無料)
- ※その他、ピーリング、アレルギー対策コースもあり



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。2019年も残すところあと3か月。年末年始どこに行こうかと吟味中です。第3弾となる「絶景ハント」では、比較的シンガポールから近くて、行きやすいスポットをご紹介します。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

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

タマコの旅必須アイテム

- ユニクロのウルトラライトダウン(コンパクトなので常備)
- 速乾性タオル(ゲストハウスではタオル持参のところが多い)
- 充電式のヘッドライト(停車する地域やトイレが外にある時に重宝する)
- USB充電がたくさんできる変換アダプター(携帯・デジカメと一気に充電)
- 栓抜きキーホルダー(どこでもすぐにビール瓶が開けられる)
- エコバック(スーパー袋が有料のところも多いので)
- 小さめの財布(現地通貨とクレジットカード1枚のみ入れて、持ち歩き用に)

Finland フィンランド

どうか見れますように…！ドキドキの旅 天空の神秘「オーロラ」を求めて

これまでオーロラ鑑賞玉砕続きのタマコ。いろんな条件が揃わないと夜空に現れない自然の神秘オーロラ。一生に一度でいいからこの目で見てみたいと祈る気持ちで、今回はフィンランド北部ラップランドへ。行く前から何度も天気予報をチェックし、見えるか見えるかとドキドキしながら迎えた1日目の夜。寒いなか、ホテルから20分ほど郊外まで歩き、空を見上げてみると、雲のような白いモヤッとしたものが、えっ!? 曇ってる。今日はダメなのかなと落ち込みはじめたそのとき、あれっ、緑色に輝き始めたじゃないか。これがオーロラか!! その後も素晴らしいオーロラが出てきてくれて、あの体験は一生の宝物です。

- 旅の予算 : ★★★
- タマコの旅ルート : シンガポール ▶ トルコ ▶ ヘルシンキ ▶ イヴァロ
- タマコのオススメ旅シーズン : 通年(オーロラ見るなら特に9、10月の秋先、3、4月の春先が晴率が高い)
- 立ち寄りポイント : 首都ヘルシンキで雑貨屋巡り

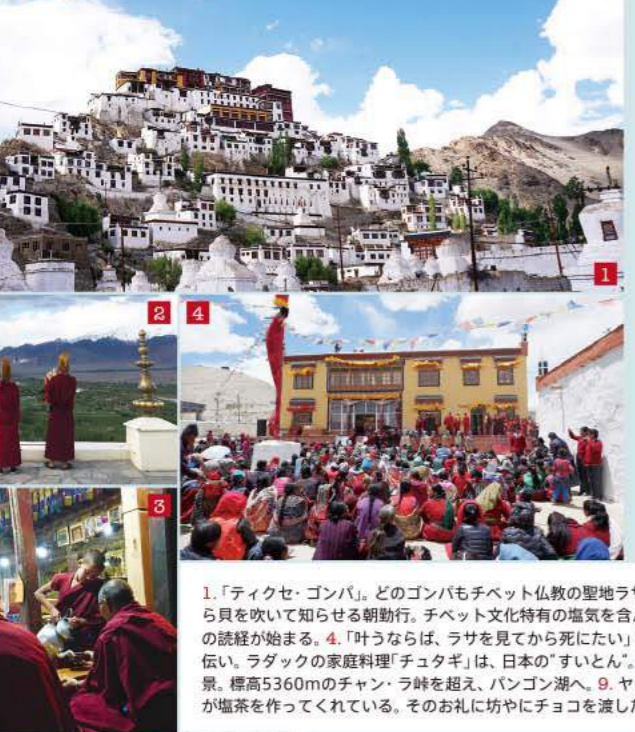
NO TRAVEL, NO LIFE

India Ladakh インド・ラダック

秘境「小チベット・ラダック」の静寂世界 標高3500mで生きる人々の暮らしに触れる

首都デリーをあとに、国内線で1時間半。そこには雑然とした賑やかなインドとは180度違う世界が。険しい山々に囲まれた標高3500mに荒涼たる大地が広がり、手が届きそうなほど近い空から刺すような日差しが降り注ぐ。そんな土地で、古来からのチベット仏教の信仰を守りつつ、厳しい自然と共に生きる人々が、今もなお、昔のままの生活を営んでいます。電気が通るのは夜の数時間だけ、電話もネットも繋がらない。「しーん」という音が聞こえてくるほどの静けさ。そこで過ごした1週間。インドにもこんな地があるのかと驚きつつ、ラダックの人々の優しさに心癒されてきました。

- 旅の予算 : ★★★
- タマコの旅ルート : シンガポール ▶ デリー ▶ ラダック・レー
- タマコのオススメ旅シーズン : 4月中旬〜9月 ※10月〜4月上旬は氷点下まで気温が下がります
- 立ち寄りポイント : 首都デリーで本場のインドを



Kyrgyzstan キルギス

360° 大自然のなか乗馬トレッキング

キルギスに行ってみよう！そう思ったのは、キルギスの村おこしというテレビ番組を見たのがきっかけ。「中央アジアのスイス」と称されるキルギスでは、雄大な自然と遊牧文化を楽しめるということで、「キルギスで乗馬」が今回の旅のテーマでした。乗馬初体験の私。馬に乗りながら山を登ること2時間。気付いた時にはおしりから流血！これも思い出です。

- 旅の予算 : ★★
- タマコの旅ルート : シンガポール ▶ ソウル ▶ カザフスタン ▶ キルギス ※カザフスタンから陸路でキルギスへ
- タマコのオススメ旅シーズン : 4〜10月
- 立ち寄りポイント : カザフスタンの旧首都・アルマトイ



Indonesia インドネシア

青い炎！美しくも危険なイジェン火山

夜になると、青い溶岩がこの世のものとは思えない光を放ちながら燃えさかる光景を見ることができる「イジェン火山」。このブルーファイヤーを求め、バリ島発の1泊2日ツアーに参加。このツアー、ガスマスクなしでは参加できません。火口付近では常に高濃度の硫黄ガスが噴出しているため、観光地としては、類のない過酷で危険な山。そんな山にいざアタック。

- 旅の予算 : ★
- タマコの旅ルート : シンガポール ▶ バリ島 ▶ ジャワ島東部 ※バリ島からツアーに参加し、車&フェリーで移動
- タマコのオススメ旅シーズン : 5〜10月の乾季
- 雨が降ると当然ブルーファイヤーは見えず、猛毒の硫黄ガスが発生しやすくなるので危険
- 立ち寄りポイント : バリ島でリラックス

1. ツアーでもレンタルはあるが、安心の日本製ガスマスクとゴーグルを持参！
2. 火口付近まで下りていくと、青色というか青紫色というか、地球内に存在しない何か生まれてきそうな炎が目の前に。
3. 昼間の光景。美しい緑色の湖水は、大量の火山ガスが溶け込んでいるため強酸性。黄色の煙が硫黄ガス。
4. バリ島からジャワ島に移動するため、フェリーにも乗船。

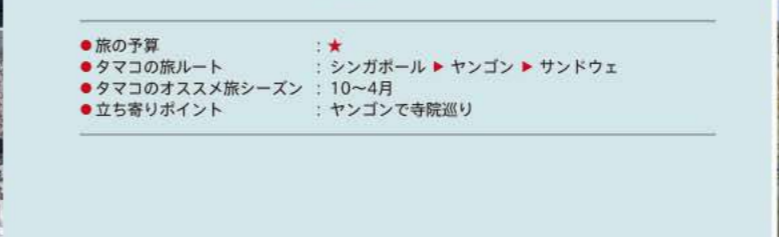


Myanmar ミャンマー

アジアBESTビーチに輝く!?「ガバリビーチ」

ビザなしで行けるようになり便利になったミャンマー。そんなミャンマーにビーチリゾート?と、半信半疑で調べてみると、知る人ぞ知るビーチがあるということ。その名も「ガバリビーチ」。拠点となるサンドウエ空港に降り立つと、そこには手つかずの自然が残る、穏やかで素朴な海辺リゾートが！シーフードも絶品。

- 旅の予算 : ★
- タマコの旅ルート : シンガポール ▶ ヤンゴン ▶ サンドウエ
- タマコのオススメ旅シーズン : 10〜4月
- 立ち寄りポイント : ヤンゴンで寺院巡り





モンテッソーリから学ぶ
幸せ育児

Child Raising

Momoyo Misugi



三杉ももよ
AMIモンテッソーリ乳幼児国際
コース卒。Xaver University
モンテッソーリ初等教育専攻
卒。日米星で本物の教育を追求
し続け30年。3言語教育実施園
ARTS JUNIOR MONTESSORI
PRESCHOOL園長。

トイレ・ラーニング ~いっぱい歩くことがおむつ卒業への近道~

トイレ・トレーニングについてのご相談をよく受けます。モンテッソーリ教育では大人が「おむつ外し訓練をするのではなく、子ども自身が学ぶ」と捉えるので「トイレ・ラーニング」と呼びます。

いつから始めたいのでしょうか？
膀胱の筋肉が育って、おしっこをぎゅっと我慢できる筋力がつかないと自分の意志でコントロールすることは難しいです。また大脳から「おしっこが溜まったよ〜」の合図や「おしっこを出して〜」の指令が出る、この身体と脳の発達が必要です。

膀胱の力ってどうやって育つのかしら？ それはたくさん歩くことです。たくさん歩いて下半身の筋力がつくとおしっこのコントロールができます。歩きたいという気持ちが強まるのは1歳過ぎ頃。よくベビーカーに乗りたがらないとか、降りたがって危ない、という話を聞きます。まさにそのときが歩行の敏感期真っ只中！この時期にたくさん歩かせてあげることができたら、何の苦も無く下半身の筋力も育ちますし、しっかりと平衡感覚も育ちます。しかし、残念なことに子どもを歩かせると時間がかかる、疲れるしかわいそう、との大人の考えで大切な時期を逃してしまいます。敏感期を逃したら少し時間と労力が伴うかもしれません。でも手遅れではありません。当園での週2日のエコパークで歩け歩けの外遊びの理由は、そこにあります。

本来ならば裸足やわらじが一番良いでしょう。この時期、子どもの足に合った靴選びをしてあげることが大切です。靴の中で足指がしっかりと動かせて地面をとらえられる靴を選んであげてください。

さて、当園の小さい子どもたちのトイレを観てみましょう。「排泄はここだよ」との秩序を守るよう、おむつ替えも必ずトイレのみで行います。そこには子どもたちの着替えが入った箱が棚に並び、汚れ物が自分で処理できるように各自のロッカーが配置されています。そして子どもたちが座って着替えられるように椅子が並び、着脱の自立を促す環境が設定されているのです。便器は子どもの両足が床につき安定して座れるこ

とが大切です。そこで各自の排泄周期に従って、また生活の流れの節目、節目にトイレに座ることを習慣付けます。

1歳3か月頃が「トイレ・ラーニング」の開始目安です。2歳になると「魔の2歳」と言われる嫌々期に突入したり、自分なりのこだわりや自己主張が強くなったりするので「しない!」と頑なに拒否する子どもたちが出てきます。できたらシール、等が巻では紹介されていますが、モンテッソーリ教育では賞罰で子どもを動かすことはしません。そして、いったん始めたらパンツからおむつに戻すことはしないように。

排泄を臭い、汚いと否定的な印象ではなく、出た喜び、感謝の気持ちで喜んで受け止めることが大切です。パンツの快適さ、サラッと軽く、そして何より動きやすい、トイレで排泄する気持ち良さから自らトイレを選ぶように大人が排泄習慣を手伝いましょう。イライラしないようにゆったりと構えましょうね。



Arts Junior Montessori

11 Chang Cham Rd Shriro House #02-02
☎ 6272-1332 / 9185-8804 (日本語可)
Email: artsjunior Montessori.jp@gmail.com
www.artsjunior Montessori.com FB: Arts Junior Montessori

- ◆ 対象年齢: 18か月〜6歳 週2日\$900〜、週5日\$1,200〜
- ◆ 英語・日本語・中国語の3言語環境
- 2か月からの「乳児クラス」や未就園児「ピカソクラブ」、小学生のための英語モンテッソーリ放課後クラス「π-club」もあり。
- *ピカソクラブ: 毎月第3火・木 実施 (教材費+おやつ代 \$10)
- *π-club: 月〜金 13:00〜19:00、土 7:00〜14:00 週2回〜週6回 / \$260〜\$600



Japan Green Clinic

気になる生活習慣病をチェック!
一年に一度の健康診断を上手に活用しよう

忙しい毎日の生活の中で忘れがちなのが健康管理。「ズボンがきつくなった」「接待で外食が多い」「親が糖尿病なので自分も心配」など、健康が気になっている人も多くいます。生活習慣病は自覚症状が出ないまま進行し、気付いたときには改善が難しくなっていることが少なくありません。そのため定期的な検査で健康状態をチェックし、脂肪分過多や塩分過多の食生活、運動不足など、問題のある生活習慣を修正していくことが大切です。また、早期発見・早期治療が重要な癌など、健康診断で思わぬ病気が見つかることもあります。

長年の実績を持つ「ジャパングリーンクリニック」は、健診専門施設を持つ日本の病院を関連病院とするだけあって健康診断にも力を入れており、日本人医師団・技師が中心となって日本仕様のバリエーション豊かな健診コースで幅広い受診者層に対応。各種血液検査の他、X線と超音波検査、胃内視鏡と大腸内視鏡検査も院内で施行。健診ロビーは院内感染のリスク低減のため外来と隔てられ、便利かつ安心して受診できる環境が整います。

また、健診後のフォローアップも万全。例えばラッフルズプレイズ駅至近のシティ分院ではシンガポール人専門医を招いた眼科の精密検査を行い、多忙なビジネスマンでも手軽に受診できます。健康こそ海外での仕事や生活の基盤です。定期的な健康診断でチェックしましょう。



- 本院
290 Orchard Rd
#10-01 Paragon
☎ 6733-0171 (健康診断部)
☎ 6734-8871 (総合受付)
- シティ分院
1 Raffles Place #19-02
One Raffles Place Tower 1
☎ 6532-1788
www.japan-green.com.sg



1. 子ども連れにも配慮した健康診断ロビー。2. 健康診断専用の施設。3. 胃の検査は内視鏡も選べる。4. 血液・尿・便の検査を行う臨床検査室。5. X線画像を見ながら医師の説明を受けられる

健康診断パッケージ

- 〈本院〉
- 成人向け6コース ● 小児向け3コース
- 女性向けオプション 乳腺検診、婦人科検診、骨粗しょう症検診
- 消化器検査オプション 胃内視鏡、大腸内視鏡、胃のピロリ菌検査
- その他 脳MRI、肺機能検査、眼底検査等
- * 歯科検診は院内の「JGHデンタルクリニック」にて
- * インフルエンザ他の予防接種も可能
- 〈シティ分院〉
- 短時間で受けられるコンパクトなパッケージを用意
- * 健康診断の詳細内容、予約申し込みはWEBをご覧ください

イベントのアロにお任せ
**PARTIの
イベントプランニング**
経験豊富なチームがイベント開催をフルサポート

例えばこんなイベントに

- レストランのオープニングパーティー
- コンサート
- 商品説明会

小規模から大イベントまで、ご相談だけでもお気軽にご連絡ください
お問い合わせ: adsales@parti.com.sg

ま・ち
マ・メ machimame

おにぎりアクション始まるよ!
写真を投稿して子どもに給食を贈ろう

日本発の世界的な社会貢献キャンペーン「おにぎりアクション」ってご存知? 10月7日〜11月20日の期間中、おにぎりの写真に#OnigiriActionを付けてSNSか特設サイトに投稿するだけで、アフリカやアジアの子どもたちに、温かな給食をプレゼントできるんです。協賛団体が写真1枚につき給食5食分を寄付してくれるので、参加者は無料で何度でも投稿可能! 国連「世界食料デー」を記念したこの取り組み、去年は約100万食の給食が届けられました。日本の誇るおにぎりで、美味しくイコトしちゃいませよ!

NPO法人TABLE FOR TWO USA
<https://onigiri-action.com>

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
- 矯正治療* ● インプラント*

*英語診療となります (日本人歯科医師が同席致します)

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

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

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

JGH
今年もそろそろ
健康診断
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* ● 乳幼児健診*
- 医療検査* ● 健康診断*
- 理学療法* (疼痛治療・リハビリ等)

*印は予約制 (小児科は午後のみ)、その他はご予約不要です。

受付時間
● 月〜金 9:00〜12:00
● 14:30〜17:30
● 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・プレイズ駅至近

- 外来診療 (内科・一般・眼科)
- 予防接種 ● 健康診断
- 理学療法 (疼痛治療・リハビリ等)

*全診療予約制です。事前にご予約ください。
*眼科の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。

受付時間
● 月〜金 9:00〜12:30
● 14:30〜17:30
● (土・日・祝日 休診)

Tel: **6532 1788**
citybranch@japan-green.com.sg
1 Raffles Place #19-02 One Raffles Place (Tower 1)
ビル入居ID (EP, DP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

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。

BBクリーム —— 適量をキレイに付ける方法

きちんとした印象で好感度あるお化粧のPさんは、気になる頬のシミをIPLフェイシャルでお手入れしています。化粧下地は、8年間同じ製品を愛用と伺いました。

私：最近、Pさんお薦めのメーカーのBBクリームを私も買ってみました。BBクリームが人気となって10年くらい経ちましたね。お使いになっているフェイシャルのお客さまたちも多いです。

P：気に入っていただけましたか？ 私は日焼け止め、メイク下地、コンシーラーが同時にできて時短になるので手放せません。美容効果もあるみたいですし。オフの日はファンデなしでBBクリームだけの日もあります。

私：私は普段、ミネラルファンデーション(微粒子のパウダー)を専用ブラシでお肌を含ませるだけのシンプルな化粧方法です。パウダーがお肌の皮脂や基礎化粧品に密着し、自然な紫外線予防効果もあります。これまで透明の付けやすい日焼け止めを下地に使ってききましたが、お肌のトーンを整えたりする下地効果が欲しくなり、試すことになりました。初めは、日焼け止め効果のために適量と思われる量を使ってみたら、多すぎて付けにくいと感じました。でも量を調節して試してみると、ファンデーションとの相性もよく満足できる仕上がりがです！

P：BBクリームは、日焼け止めとしては足りないですか？ SPF50と書いてあるので十分かと思っていました。

私：Pさん愛用のBBクリームは、適量は少なめようです。日常の紫外線程度でしたら、日焼け止め効果のあるファンデーションを重ねればOKだと思います。炎天下でのスポーツや行事の場合は不足だと思います。

P：確かにBBクリームをたっぷり付けてしまうと、シミなどのカバー力は高いですが、毛穴やヨレが目立ってしまいます。だからなるべく薄く伸ばして使っていますが、それではアウトドアのときに十分な紫外線対策になっていないのかも。

私：BBクリームを使っているお客さまのお肌を観察していると、厚化粧になっていたり、付けるのが難しいと思いつながら使っているうちに肌

荒れになってしまったという人も。メーカーが指定した適量を使うことが大切です。化粧下地は化粧映えさせるためのもの。付けすぎは毛穴落ちて、毛穴が目立つことに。ごく少量を指部分に軽く馴染ませ、お肌に置くように付けてみましょう。それを適量を超えない程度に繰り返すと、きれいに付けられますよ。もし紫外線をたくさん浴びる日は、BBクリームではなく日焼け止めを使ったほうがいいのかもかもしれませんね。

P：なるほど！他に使い方のコツはありますか？

私：製品の使用方法に基礎化粧品でお肌を整えてからとある場合は、保湿クリームまで丁寧にスキンケアを。乾燥した肌BBクリームを塗ると、化粧崩れや肌荒れにつながります。製品によっては、化粧水の後に付けられる保湿も兼ねたものもあるので、使用方法をしっかり読んでください。

Point check!
上手に使える、時短でキレイになれるBBクリーム。使用しているお客さまのなかには、使い方に注意が必要だなと感じることも。適量を大切にしましょう。

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
日本人セラピストによる施術
402 Orchard Rd #04-16 Beauty Essencials内
Delfi Orchard ☎ 9819-1209 (SMS予約)
営業時間 9:00 ~ 18:00 (最終予約) 日祝休
http://marlysalon.blog135.fc2.com/ (ご予約フォーム)

カウンセリングあれこれ
「心ひも解くヒント」
Version 2

Mental Care

Chihiro Yamagata



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

第93回 インポスター症候群

成功していても不安が大きく
「頭が悪い」「知識が浅い」「仕事ができない」と
思われることを恐れて発言することに
恐怖を感じていませんか？

努力をして夢を実現させ輝いている人々、例えば一流企業のプロジェクトリーダーシップを取ったり、超難関の試験に合格するなど、人生が上手くいっている人々を、皆さんはどういう目で見ていますか？ 羨望の眼差し？あるいは自分とは住む世界が違う、と一線を引いてしまっているのでしょうか？ でももしかしたら、あなた自身がその「できる人」「成功者」かもしれない。

さて、周りに承認され、羨ましがられている人々の中にも、実は不安で自信がない人もいて聞くと、驚くでしょうか？「インポスター症候群」の人は、このような成功や素晴らしい人生を自分の努力、実力で掴んだのではないと感じている状態にあります。または、より相応しい自分ではない人が享受すべき人生を、不適格な自分が今たまたま代わりに歩かせてもらっているという感覚に苛まれている状態です。ですから、周囲の「本当」に優秀な人々に対して、畏敬の念と困惑、後ろめたい気持ちを持っています。彼らはよく「周りはとても聡明な人ばかりで、物怖じしてしまう」「自分がこのポジションに相応しいだけの知識がないことは、既に気付かされているか、いずれ気付かれる」「発言するのが恥ずかしい」というようなことを言います。つまり、現在の成功は、偽りの上に存在しており、自分はそれに値するような才能は持っていないと感じています。

インポスター症候群は、正式な精神疾患とは認識されていませんが、ある有名企業では、入社後の最初の研修で「こういった症候群があると知っていますか？このような感覚は皆が同じように経験しているので、心配いりませんよ」と教えられることもあるくらい、決して珍しいものではありません。私が診療をしているなかでは、一流企業(とくに理系系の社員が比較的多い職場)に勤めている20~30代の人たちと、努力家

でそこそこの能力のある女性により多くいる印象です。あなたがそうであれば、自分自身を労わり、優しく接するように心がけてください。今現在ある立場は、決して運や別の人の代替では、辿り着けない場所ではないでしょうか？ 仮に運の良さがあっても、それは何度も起こりませんし、程度や範囲に限度もあります。あなたは、自分の意思で決断をし、ここまでの道のりに最善を尽くし、そのために少なくない犠牲を払ってきたのではないですか？ ときには睡眠やソーシャルライフも削り、もしかすると欲しくても諦めてきたものもあるでしょう。あなたが選ばれて今ここにいるのは、あなたが自分よりも才能があり優秀だと信じている誰かが、あなたを選んだことによるものです。その優秀な人は、あなたが「偽り」だとして、それを見抜けないのであれば、さほど聡明ではないということにならないでしょうか？

This Month's Hint

自己卑下が多く、勤勉で完璧主義の人、褒められることが苦手な人は、インポスター症候群になりやすい傾向があります。心理療法も試してみましょう。

BeeYrOwn
Psychologist & Counsellor
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・木・土

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 オールチャードロード #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。

NIHON 二ホン プレミアム クリニック
PREMIUM CLINIC
インフルエンザワクチン 予約受付中
※詳細はWEBをご覧ください。
菊地夕子 皮膚科医
お肌の悩みはありませんか？ぜひご相談ください。
診療科目
● 総合診療科 ● 内科 ● 外科 ● 小児科 ● 皮膚科
● 整形外科 ● 手の外科 ● 消化器外科 ● 耳鼻咽喉科 ● 眼科
○ 産婦人科 ● 健康診断 ● 予防接種
○ 印は完全予約制 全科目予約可能です。
待ち時間軽減にご活用ください。医師不在の場合もありますので、ご来院前にご確認ください。
受付時間
通常診療 月~金曜 9:00~12:30 / 14:00~17:30
土曜 9:00~12:30
日曜診療 10:00~12:00 (祝日休診)
TEL: 6397-2002 FAX: 6397-2112
Email: contact@npc.sg
www.nihonpremiumclinic.com
ノヴィナメディカルセンター 11階 (MRT Novena 駅直結 スクエア2内)
10 Sinaran Drive #11-12/13/30 Singapore 307506

シンガポール日本人会クリニック
JACS Japanese Association Clinic, Singapore
インフルエンザワクチン キャンペーン
10月19日(土)~12月21日(土)
※詳しい詳細は当院HPにてご確認ください
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 ※日本人会に加入されていなくても来院可
9月より当院にてカウンセリング開始。大学院にて幼小中高生対象カウンセリング修士学位を取得。思春期前後のころケアが専門です。当院では、一般診療から診療内科まで、アットホームな雰囲気大切に、一人一人の患者様に寄り添う医療サービスを提供しています。
佐渡 涼子 カウンセラー
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、週末診療費が別途かかります。)
120 Adam Rd (日本人会会館、正面を向く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

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、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

「見えないもの」との双方向通信 ~近代スピリチュアリズム発祥の日~

スピリチュアルというと、嘘っぽくて好きではない方もいます。人間は「目に見えないもの」に対して懐疑的です。今回お伝えする「ハイズヴィル事件」は「目に見えないもの」が存在し、実証された最初のケースです。

1847年末、日本では江戸時代末期の頃、フォックス夫妻と2人の娘はニューヨーク州郊外のハイズヴィル村に引越してきました。しばらくすると、家の東側のベッドルームや床からノックのような不思議な音が聞こえ始め、毎日夜中12時まで続くようになりました。

1848年3月31日金曜日、音は日中から鳴り始め、気が悪くなった一家は早めに就寝しましたが、音はますますひどくなります。ところがなんと娘たちは「私を真似してみよう」と指を鳴らし、さらにその音は正確に彼女たちの指の音の回数を真似したのです。フォックス夫人は謎の音の主に対し、「私の子どもたちの年齢を鳴らしてみよう」というと、正確にその音は年齢分の音を立てました。

夫人はその音の主に質問をしました。「あなたは人間なの？ 霊なの？ あなたはこの家で殺されたの？」音は「Yes」のときにのみ鳴りました。フォックス夫人の質問に答える形で通信は続き、その音の主は31歳のとき、この家で肉切り包丁で殺され、地下室に埋められたとのことでした。

フォックス氏が急いで連れてきた隣人たちに前に、フォックス夫人は先ほどと同じ質問をしたところ、返ってきたのは全く同じ答え。隣人の一人は、アルファベットを読み上げ、その音の主の名前を探りました。その音の主はチャールズ・ロズマ。行商人だった彼は、5年前の火曜日、夜中12時頃にその家の先住者に殺され、現金500ドル(当時の価値では相当な額)を奪われ、地下室に埋められたとのことでした。

翌日の土曜日には村中約300人がフォックス家を訪れ、その音との交流を目にしたということです。そして最初の晩に居合わせた約20人は、ハイズヴィル村の役場で彼らが目撃した出来事について証言・署名をし、公式な文書として保管されています。

自分の存在に気付いてほしかったロズマは満たされたのでしょうか、その後、音は聞こえなくなりました。彼の遺体は、フォックス家の地下室から別の場所に埋め直されたようで、数十年後、少し離れたところで身元を確認できる物と一緒に発見されました。そしてフォックス姉妹は後に「ラップ音のメディアム」として、大勢の前で数々の霊との通信を見せています。

●まとめ●

これが「目に見えないもの」と地上の人間との最初の双方向の通信の記録です。1848年3月31日を「近代スピリチュアリズム発祥の日」とし、こういった霊界通信は科学的に検証されるようになりました。なぜ人の魂は死後も存続するのか、死後の世界とはどのようなものか、それを踏まえて、私たちはどう生きるべきなのかを問う「スピリチュアリズム」という哲学が生まれました。亡くなった愛する人も、天使も、守護霊も「目に見えない」けれども私たちにサポートしてくださっている存在。そして、自分もいつかそうなるのかもしれない。

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
スピリチュアリズム・魂のフィロソフィー講座
(1回2.5時間、計6回)
- ◆個人セッション・スピリチュアルコミュニケーション
(対面・Skype等) ※詳細はWEBにて

Email: lavitasingapore@gmail.com ☎ 8113-5731 (SMS)

第137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

- 分電盤が飛んだら問題のエリアの家電製品のコンセントを全て抜き、一つずつ差し戻す
- 問題のある電化製品の箇所まで再び分電盤が飛ぶので、その電化製品の修理が必要と分かる
- オープンの場合は100度くらいで徐々に温め直すそのまま使用できる場合がある
- 洗濯機、冷蔵庫などはしばらく放置して電源部分にある微細な水滴を蒸発させればそのまま使用できることもある
- それでもダメな場合は修理。とくに電気温水器が原因の場合にはすぐに修理が必要

トラブル対応 - 電源③

引き続き佐藤さんが不動産業者の山田さんに尋ねます。

佐: 分電盤の一つのスイッチが飛ぶ場合には分かりやすいですが、大きなスイッチが飛んで家全体の電気がつかなくなると大変ですね。

山: 一つずつ確認していき、問題箇所を絞り込んでいく必要があります。しかし時々、分電盤の全てのスイッチがちゃんと入っているのに電気がつかない、ということもあります。

佐: それはどうしてでしょうか？

山: 分電盤のスイッチが全て入っているのに電気が来ない、という場合はもう一つスイッチがどこかにあるということです。最もあり得るのは電気メーターの横にもう一つ大元のスイッチがあり、それが落ちていたりすることがあります。

佐: その場合はセキュリティや管理事務所の人を呼んで電気メーターの場所の扉を開けてもらわなくてはなりませんね。

山: おっしゃる通り、通常は電気メーターの設置場所は勝手に機器を

触れないように鍵がかかっていますので、開けてもらわなくてはなりません。

佐: 開けてもらってからそのスイッチをオンにして、家の分電盤を確認するという手順になるのですか？

山: その場合には、まず家の分電盤のスイッチを全てオフにしてから、電気メーターのそばにある大元のスイッチを入れます。次に家の分電盤の大きなスイッチから順番に入れていきます。小さなスイッチが全てオフになっていますので、当然、分電盤の大きなスイッチも入ります。もしここで大きなスイッチが入らない場合は、入らないスイッチのグループにある電化製品や電気機器が壊れている可能性があります。再度そのグループにある電化製品のコンセントや電気温水器スイッチをオフしてください。それから順番に小さなスイッチを入れていき、問題箇所になると電気が再び飛ぶ、ということになりますのでその問題箇所の小さなスイッチを入れずに他のスイッチが入れば、基本的に電氣は回復します。

佐: それからその問題スイッチのところの番号を分電盤にある図面と参照して問題箇所の電化製品等の修理手配をする、ということですね！

今回のポイント

- 住戸内の分電盤のスイッチが全て入っているのに電気が来ない場合は、外の電気メーターのところにもう一つスイッチがある
- 外のスイッチを入れる前に、住戸内の分電盤のスイッチを全部オフにしてから外のスイッチを入れる
- 外のスイッチを入れてから、住戸内の分電盤の大きなスイッチから順番に入れる
- 大きなスイッチが入らない場合はそのグループ以外のスイッチを入れれば、ある程度住戸の電氣は回復する
- 住戸の電氣の来ない部分についてはその電化製品、電気温水器等のスイッチを全部オフ、コンセントから線を抜いて一つずつ確認して問題箇所を発見する

开始学中文!

日本語で学ぶ中国語コース 次回初級クラス10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)

IKOMA Language School
日本語ホットライン (平日10am~6pm)
Tel. 6238-0055 (Mr.三浦まで)
#12-07 Shaw House (伊勢丹スクエア上のオフィスビル)
ホームページ www.ikoma.com.sg

豪華客船「ゲンティンドリーム」の旅



11月以降のコース
予約受付開始

- 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 5泊6日 ■ベナン・ブーケット・ランカウイ・クアラルンプール ■サムイ・バンコク
- 月曜発 4泊5日 ■マラッカ・ブーケット
- 日曜発 3泊4日 ■ベナン・ランカウイ ■ベナン・ブーケット ■ランカウイ・ブーケット ■マラッカ・ベナン ■マラッカ・ランカウイ
- 水曜発 2泊3日 ■マラッカ ■クアラルンプール
- 金曜発 2泊3日 ■ピンタン

郵船トラベル TEL 6732-1511
E-Mail ysi@ytk.co.jp
www.yusentravel.jp
YUSEN TRAVEL (S) PTE., LTD. 場所: 高島屋(ニューシティタワー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

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 (m2)	部屋数	家賃希望賃料	小学校	築年数	地域	MRT	ショッピング	備考
Waterbank @ Dakota	484-1,259	1/2/3BED	\$2,400-\$5,200	(CHANGI)	2013	DAKOTA	◎	◎	駅近、スーパーマーケット近く、プール、ジム
Katong Regency	549-1,959	1/2/3BED	\$2,300-\$7,300	CHANGI	2015	PAYA LEBAR	◎	◎	プール、ジム、下層階にショッピングモールあり
Sky Habitat	710-1,250	1/2/3BED	\$2,700-\$4,500	-	2015	BISHAN	◎	◎	駅近、駅にショッピングモール隣接、プール、ジム、テニスコート
Soleil @ Sinaran	495-1,485	5/1/2/3	\$2,800-\$7,000	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
Cairnhill Nine	592-1,324	1/2/3BED	\$4,300-\$7,300	CHANGI	2017	SOMERSET	◎	◎	プール、ジム、Paragonショッピングセンター直結
One Devonshire	1,216-2,400	3/4BED	\$6,900-\$12,000	CHANGI	2012	SOMERSET	◎	◎	オーチャードロードすぐ、プール、ジム、テニスコート、スーパー至近
DUO Residences	420-1,927	5/1/2/3/4	\$2,850-\$12,000	-	2017	BUGIS	◎	◎	プール、ジム、Bugis Junctionショッピングモール至近
Marina Bay Suites	1,572-2,680	3/4BED	\$7,000-\$16,000	CHANGI	2014	DOWNTOWN	◎	◎	多数駅近、ショッピングモール至近、プール、ジム
The Wharf Residence	1,044-4,550	2/3/4BED	\$5,000-\$13,800	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
UP @ Robertson Quay	463-1,119	1/2BED	\$3,400-\$6,100	(CHANGI)	2016	FORT CANNING	◎	◎	プール、ジム、多数飲食店至近、明治屋徒歩圏内
Altez	527-1,600	1/2/3BED	\$4,000-\$8,900	-	2014	TANJONG PAGAR	◎	◎	プール、ジム、テニスコート、100AMショッピングモール至近
Ascentia Sky	957-1,991	2/3/4BED	\$3,500-\$7,800	CLEMENTI	2014	REDHILL	◎	◎	駅近、ビジネス街までアクセス良好、プール、ジム、テニスコート
Corals at Keppel Bay	689-1,347	1/2/3BED	\$4,200-\$8,500	CLEMENTI	2016	HARBOUR FRONT	◎	◎	Vivo Cityショッピングモール徒歩圏内、プール、ジム、テニスコート
The Triling	538-1,356	1/2/3/4BED	\$2,400-\$4,200	CLEMENTI	2017	CLEMENTI	◎	◎	クレメンティ駅徒歩圏内、駅上に商業施設あり、プール、ジム、テニスコート
Hundred Trees	484-1,518	1/2/3/4BED	\$2,100-\$4,800	CLEMENTI	2013	CLEMENTI	◎	◎	プール、ジム、テニスコート、スーパー至近

NOMURA REAL ESTATE GROUP

選んで安心 **東京不動産**
TOKIO PROPERTY SERVICES PTE LTD

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



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

※日本人学校バスルートの括弧書きのものは、近所のコンドミニアムより乗車可

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

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

弊社HPのQRコードです



お知らせ

■ **ディアプリンセスでボリュームまつ毛に**
日本で大人気のまつエク、超軽量の「フラットラッシュ」にボリュームタイプが新登場。上質なフラットマットの毛を使用し、軽さと着け心地抜群！従来のボリュームラッシュより更に濃く、究極の持続性、カール感を実現。(初回\$140/220本)
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)

■ **第46回 シンガポール日本人会チャリティドロー開催**
今年も日本人会婦人部主催のチャリティドローが開催されます。本年度も在シンガポールの企業・個人の方々のご協力により、多数の賞品をご用意することができました。収益金は直接、施設や支援基金へ、また、シンガポールの慈善事業団体コミュニティチェストを通じて、日本人がボランティア活動を行っている施設に寄付されます。ボランティアの方々のご活動費としてのボランティア基金にも貯蓄しております。

どなたでもドロー券を購入でき、楽しみながらチャリティに参加できる機会です。ぜひチャリティに参加してみませんか?
ドロー券販売場所: 日本人会フロント1F (9:30~20:30)
1口 \$10
抽選日: 11月23日(土)
抽選会場: 日本人会オーディトリウム 3F
当選発表: 11月27日(水)
お問い合わせ: charitydrawjas@gmail.com

■ **シンガポール日本語補習授業校 入学試験説明会**
次年度4月入学に向けた入学試験の内容や学習方法について。
日時: 11月8日(金) 10:30~11:30
場所: 日本人学校クレメンティ校大会議室
申込: 11月5日(火)までにWEBから
Tel: 6777-5560 URL: www.jss.edu.sg

■ **ふるち〜の Eggs, Baby&KIDS 開催**
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。
<Eggs 出産体験談など>
日時: 10月17日(木) 10:30~ 会費: \$10
対象: 妊娠中の方
<Baby&Kids 合同 ハロウィン運動会>
日時: 10月31日(木) 10:30~ 会費: \$8
対象: 0歳から未就学児のお子さまとママ
場所: 日本人会2階ボールルーム3
URL: www.plucinosingapore.blogspot.com
FB、Instagram(Plucinosingapore)で子連れおでかけ情報など随時配信中♪

■ **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。
ガイド予定日: 10月5日、11月2日、12月7日、2020年1月4日
集合場所: 植物園ビジターセンター

求人

■ **シンガポール日本語補習授業校 教員募集中**
10月19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から。
Tel: 6777-5560 URL: www.jss.edu.sg

■ **バレエ教室で講師と事務スタッフを募集中**
チェン・バレエアカデミーではバレエ講師、アドミン&受付カウンター業務のフルタイムとパートタイマーを募集しています。日常英会話レベル。
お問い合わせ: www.chengballet.org/jp
※教室情報は8~10ページ

お詫びと訂正

9月号掲載の「RAFFLES HOUSE PRESCHOOL」の記事に誤りがありました。深くお詫びして、ここに訂正いたします。
<Goldhill校の住所>
誤: Goldhill Ave 正: 9 Goldhill Ave

●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。

information

October 19 ① お知らせ ② トクトーク情報

講演会開催のお知らせ

● 邦人医療支援ネットワーク Japanese Medical Support Network (JAMSNET) は、国境を跨いで活躍する日本人を応援する非営利団体で、世界中にネットワークが広がっています。
この度、シンガポールにお住まいの方に役に立つような講演会を開催します。
最新の医療情報、海外での子育て、イライラのコントロール、帯同家族のキャリアなど、シンガポール・ニューヨーク・東京から終結した様々な分野の専門家による10講演を予定しています。関心のある講演のみの参加も可能ですので、ぜひご参加ください。

日時: 2019年11月3日(日)
会場: Oasia Hotel Novena B1 会議室「Courtyard Rooms」(8 Sinaran Dr)
参加費: \$10(会場にてお支払ください)
参加登録: WEBサイトもしくは下記QRコードにアクセスし、参加登録してください。未登録でも参加可能ですが、参加人数把握のために事前登録をお願いします。
URL: www.bit.ly/2kuWi5N



高水準で早期スタート 自主性がアップする楽しい教育



当地の教育指導要項に基づいた授業内容と、高水準なカリキュラムで主要4教科(英・中・算・理)を強力サポート。詰め込み型ではなく、楽しく学べる内容で子ども達自らが成長できます。

学童(小学生向け一時預かり) 生徒募集中

対象年齢: 18か月~6歳 7~12歳(学童)
保育料: 半日\$990~/月
保育時間: 全日7:00~19:00 半日7:00~13:00
使用言語: 英・中・日

ゴールドヒル校 ☎ 6732-1455
9 Goldhill Avenue Singapore 309007(Newton駅13分)
ロビンローズ校 ☎ 6836-7959
15 Robin Close Singapore 258297(Stevens駅2分)

☎ info@raffleshouse.com 🌐 www.raffleshouse.com



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。

● **魅力的な歴史的建造物番付、チャンギ空港管制塔がトップ =マラーイオンは2位**

「最も魅力的で、大切だと思うシンガポールの歴史的建造物」ランキングで、チャンギ空港にある管制塔が首位に立った。外国人にはより知名度が高いマラーイオンは2位となった。
調査は、シンガポール国立大(NUS)リー・クアンユー公共政策大学院政策研究所(IPS)が18歳から70歳の男女1500人を対象に、聞き取り方式で行った。ジュロンのシンガポール・サイエンス・センターや、国内で唯一世界遺産に登録されている植物園「ボタニック・ガーデン」も上位に入った。
他の歴史的建造物は、世代によって回答に差が見られた。土地収用と再開発計画への反対の声が上がり注目を集めた古い共同墓地、プキブラウンを大切に思う年代は18~28歳の層が多かった。一方、49~70歳の世代では、元最高裁などの植民地時代の建物や、チャンギ空港管制塔、ベンジャミン・シアーズ・ブリッジ、クリフォード・ピア、タンジョンバガー鉄道駅などを支持する傾向が見られた。

● **交際相手殺害の男に終身刑 =2016年のガーデンズ・バイ・ザ・ベイ殺人事件**

シンガポールの裁判所は8月19日、2016年7月に植物園「ガーデンズ・バイ・ザ・ベイ」付近で交際相手の女性(当時31)を絞殺し、遺体を燃やしたとして、クリーニング店マネジャーだったレスリー・クー・クウィー・ホック被告(51)に終身刑を言い渡した。
被告には妻子がいたが、半導体企業のエンジニアだった中国籍のツイ・ヤージエさんと交際。投資話を持ち掛け、ツイさんから2万シンガポールドルを借りた。
被告は妻とは離婚したと偽っていたが、被告が別れたはずの家族と長時間過ごすことや借金をめぐって口論を繰り返すようになっていたという。
被告はツイさんを自家用車内で殺害後、人気が少ない北西部リムチュウカンの道端で数日間かけてツイさんの遺体を燃やし、証拠隠滅を図った。被告は「供養のため燃やした」と主張していたが、認められなかった。ただ、殺害そのものは突発的で計画性はなかったと判断され、死刑適用は免れた。

● **訪日シンガポール人、7月としては過去最多 =増便効果で1.5%増-JNTO**

日本政府観光局(JNTO)が8月21日発表した7月の訪日外国人旅行者数(推計値)によると、シンガポール人は前年同月比1.5%増の2万1700人で、7月としては過去最多を記録した。年初来(1~7月)の累計は前年同期比6.6%増の23万5800人。
JNTOは「学校休暇が終了し旅行閑散期だったが、増便や機材大型化による航空座席供給量の増加などにより、訪日者数は前年同月を上回った」と解説した。
世界全体では、7月の訪日外国人旅行者数は前年同月比5.6%増の299万1200人で、7月としては過去最高を更新。JNTOは「単月として初めて訪日外客(外国人旅行者)数が100万人を突破するなど、引き続き好調な中国市場が訪日外客数全体の増加に寄与した。欧米市場でも、訪日旅行プロモーションの効果もあり、前月に続き全市場で訪日外客数が前年同月を上回った」と説明。一方で、訪日旅行を控える動きが出ている韓国などは低調だったと指摘した。1~7月は前年同期比4.8%増の1962万4800人だった。

● **母語重視でバイリンガル教育拡充へ=教育相「もはや独壇場でない」**

シンガポールのオン・イェン教育相は、英語以外の母語もきちんと習得することが成長著しい東南アジアで活躍できるチャンスを広げると述べ、義務教育課程でのバイリンガル教育を拡充する方針を打ち出した。8月24日開催された第8回母語教育シンポジウムで表明した。
シンガポールでは国語とされるマレー語のほか、行政・ビジネスで広く使われる英語、中国語、タミル語が公用語になっている。小学校では英語のほか、中国語、マレー語、タミル語のいずれかを選ぶ2カ国語教育が実施されてきたが、試験などでは英語の能力が重視されており、母語習得は後回しになりやすいとの指摘があった。
教育省(MOE)が発した発言録によると、オン教育相は英語以外に言語を話せれば、その言語が使われるマレーシアやインドネシア、インド、中国といった重要市場を任せられる可能性があるとの指摘。さらに、「多くの国が多言語教育政策を推し進めている。バイリンガル政策はシンガポールの独壇場ではなくなってきており、取り組みを強化しなくてはならない」と強調した。

● **搭乗券の目的外使用で逮捕=妻見送りでチャンギ空港制限区域入場**

シンガポール警察は8月29日、出国の予定がないのに、搭乗券を目的外に使用し、チャンギ空港ターミナルの搭乗や乗り換えのための制限区域に入場したとして、27歳の男を25日に逮捕したと発表した。
男は搭乗券を持っていたが、出国の意図はなく、妻を見送るために制限区域に入場したという。
今年1月以降だけでも、搭乗券の目的外使用の容疑で33人が逮捕された。2018年には、韓国の男性アイドルグループに会おうと制限区域に入場した女性(20)や、トランジットエリア内にある販売店へ行くために入場した女性(23)も、搭乗券の目的外使用の疑いで逮捕された。有罪になると、最大で2万シンガポールドルの罰金と禁錮2年が科される可能性がある。

● **JR東、新地下鉄27駅で「駅ナカ」運営へ=SMRT、NTUCと合併**

JR東日本は9月3日、シンガポールで2019年12月に一部開業予定の都市鉄道MRTトムソン・イーストコースト線(TEL)の駅構内商業区画の開発・運営権を陸上交通庁(LTA)から獲得したと発表した。
JR東の現地子会社と、シンガポールの公共交通大手SMRT、労組系スーパーのNTUCフェアプライスの各子会社が10月、合併会社を設立し事業運営する。SMRT傘下のSMRTレインズがトムソン・イーストコースト線の運営に当たる。
JR東はトムソン・イーストコースト線全32駅のうち27駅で駅ナカ開発に取り組む。海外鉄道路線における複数駅の駅ナカ開発は日本の鉄道会社として初めてとなる。契約期間は2019年末から16年間の予定。店舗の総貸し付け可能面積は5000㎡で、鉄道開業に合わせて順次開業する。

最新アジアビジネス情報!

「時事速報」
+
「時事ウェブ」

1ヶ月間無料試読サービス 実施中
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 jijisp@jiji.com.sg
電話 6224-4212 FAX 6224-0711

今こそ行きたい海外旅行は JTBでGo!

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(日)祝 世界遺産 遺跡特集

10月13日(日)申込締切
お急ぎください!

アンコールワット 2泊3日

初めての方もリピーターも
楽しめる新しい日程に!

2日目は1~5から1つチョイス // 完売間近

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
SS\$50割引/1名

4 ゴルフ+マッサージ 1時間
SS\$120追加/1名

2 遺跡めぐりB
ベンメリア、パンテアイスレイ、タ・プローム
追加代金なし

5 プレアヴィヘア 観光
625mにそびえ立つ天空の遺跡
SS\$80追加/1名

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
SS\$80追加/1名

下期ツアーもごさいます!
2019年10月~2020年3月出発 **2泊3日~**
アンコールワット **SS\$790~**

アンコールリビエラ利用 SS\$990~

※上記料金は2日目「1遺跡めぐりA」、3日目「B」ロリュオス遺跡群&オールドマーケットの場合

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 > オプションツアー(1~5から1つチョイス)
> 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、または下記のオプションツアーA) または B) から選択!
A) トンレサップ湖&オールドマーケット (SS\$20追加/1名)
B) 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

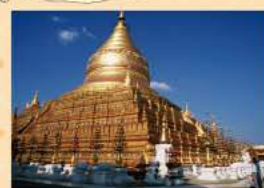


催行決定! ホテル確約は10月7日まで(メリディアンは10月2日まで) ※期日以降はリクエストベースとなります

ミャンマー 2泊3日~

フリープラン スタンダードホテル **SS\$610~**

注目遺跡 バガン遺跡 (2019年7月世界文化遺産登録)



◆ **シュエズィゴンバゴダ**
バガン4大遺跡の一つ。仏陀の遺骨と歯が奉納されているといわれる黄金の美しいバゴダ。

詳細はこちら



◆ **シュエダゴンバゴダ**
ミャンマー仏教の総本山。ミャンマー人の誇りである黄金に輝く仏塔は荘厳。

年末年始 早めがお得!

※ガラディナー、年末年始特別料金&規定が追加となる場合がございます。お問い合わせください

プーケット 2泊3日~ シルクエア利用
トゥアンジットリゾート&スパ **SS\$630~**

バリ 4泊5日~ ガルーダインドネシア航空利用
ヒルトンバリ **SS\$1,170~**



その他クルーズ、
オールインクルーシブで
お子様連れに人気のクラブメッド
などもお取り扱いございます。
詳しくはHPをご覧ください!

JTBトラベルサロン 高島屋S.C.店

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

TEL: **6595-0600**

Email: jtbtravelsaloon.sg@jtbap.com

月~土10:30-20:00 日・夜10:30-19:00

日本人会メンバー3%OFF ※一部商品に限る

上記以外にも旅行パッケージ多数!

日本語対応

QRコードで簡単アクセス!



JTB Singapore

検索

10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: 10月31日 当選発表: 11月6日
※当選者の方にはPARTI編集部より当選メールをお送りいたします
皆さまからのたくさんの応募、お待ちしております。



簡単なアンケートに答えて
人気アイテム
現品GETの大チャンス!

COVERMARK

「モイスチュアチャージセラム」(通常\$120相当)
商品アンケートモニター

※モニター当選者は必ず11月10日までにアンケートをお戻しください

応募締切: 10月18日 当選発表: 10月24日

- [STEP] 受け渡し(10月25日~31日):
高島屋1階化粧品売り場のCOVERMARKカウンターにて、商品現品とアンケート用紙をお受け取りください
- ▼ 受け取りから1週間: 商品をご使用ください
 - ▼ アンケート返送(11月10日まで): 記入したアンケートの写メを撮り、SMSにてCOVERMARKに送信
 - ▼ アンケートをご返送後、さらに\$20パウチャーがSMSにて送られます

ベースメイクのエキスパート「カバーマーク」
が商品アンケートモニターを募集! 導入美容液
「モイスチュアチャージセラム」は、化粧ノリ
の良さを追求した革新的コスメ。ブースターと
して洗顔後に使い、次に使用するスキンケアの
浸透を飛躍的に高めます。独自成分「キトサン
スプレッドゲル」が角質層をコンディショニング。
肌のキメが整い、ファンデがきれいに塗れる
から、毎日のメイクが楽しく!

※保湿成分キトサンを含む独自構造のゲル



10名様

2

各1名様



Dear Princess Tokyo

- まつエク「フラットボリューム・マットラッシュ」(通常\$170/220本)
- 温感むくみ解消マッサージ(通常\$230/60分)
- 背中毛穴洗浄&肩こり解消マッサージ(通常\$250/50分)
- 脚痩せキャビテーション(通常\$280/90分)

※当選者は11月末までにご予約ください
予約時に、パルティ10月号読者プレゼントに当選した旨をお伝えください
お店の詳細は6&7ページ

3

5名様



クラレトレーディング株式会社

ダニトリーゼ 3枚セット

※プレゼントは当選者のご登録住所宛てに郵送します
商品詳細は表紙裏ページ

4

Amazon
恋愛論ランキング1位
子育てランキング4位



1名様

書籍
「ママは身長100cm」
著者・伊是名夏子さんサイン入り

著者・伊是名夏子さんが来星し、8月12日にトークイベントが行われました。骨の弱い障害「骨形成不全症」を持ちながらも、ハイリスクな妊娠・出産を乗り越え、たくさんの支えのもと、6歳と4歳のお子さんのママとして、パワフルに楽しく子育てされている夏子さん。
そんな夏子さんから、パルティ読者に素敵なプレゼントをいただきました。夏子さん直筆メッセージ入り書籍を1名様にプレゼント。

※プレゼント受け渡しはPARTIオフィス(City Hall)にて、11月末まで

5

2名様



寛寿司
麦焼酎「いいちこ」
(720ml)

※当選者は12月末までにご来店ください
来店時に、パルティ10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
※お持ち帰り不可となります。お食事とともにご堪能ください
お店の詳細は19ページ