

Free  Nov 2019 vol.311  
会員登録でご自宅に無料でお届け!

# parti.

ライフスタイル情報誌 ハルテス

特集

## 快眠こそ、 ストレスケアのカギ

秋のプレゼントまつり  
総勢45名様に  
当たる!



parti. / パーティ November 19 vol.311 2019年11月発行 S\$0 発行/Parti Pte Ltd 331 North Bridge Rd #03-03 Odeon Towers Singapore 188720 TEL: (65) 6474-9003 FAX: (65) 6264-9690

## Datsumo Labo

Full body hair removal salon

- ♡ SSC スピード脱毛
- ♡ VIO顔含む全身22ヶ所
- ♡ VIOもほとんど痛くない
- ♡ 美白効果があるGel使用



この機会をお見逃しなく!

## 全身のSHR脱毛専門店

### 脱毛ラボの特徴

脱毛ラボ「S.S.C美容脱毛」と、オリジナルコスメ「プリンセスケア・トリートメントモイストジェル」の相乗効果による「FG(フィリニープ・ジェル)アタック」を実現!

フィリニープ成分、ダイズイソフラボン成分が抑毛効果を促進。お客様の肌への刺激を考慮した“痛みが少ない”脱毛法で、最大限の効果を追求しております。

期間限定  
11月30日  
まで

# 50% OFF

限定PROMOTION 50%OFF、こんなに安くなります!

どこでも  
選べる!

7ヶ所12回 → **\$1,188**  
(1回\$99,1箇所\$14)

全身  
お得

22ヶ所6回 → **\$1,494**  
(1回\$249,1箇所\$11)

サマセット/Orchard Central店 営業時間 11:30 ~ 21:00  **9271-5013**  
#04-16 Orchard Central, 181 Orchard Road, Singapore 238896

(TEL/SMS/WHATSAPP可)



スマホでカンタン登録!  
PARTI 会員

08 特集

# 快眠こそ、 ストレスケアのカギ

28 PARTI 読者

## 秋のプレゼントまつり

04 Editor's Eye

19 MAGAZINE ANTENNA Beauty

20 トレーディングカードゲームの世界

21 佐藤さんの住宅探し

22 モンテッソーリから学ぶ幸せ育児

23 女性の不調・お悩み解決

24 小さなキズキのススメ

25 美肌相談サロン

26 時事速報ピックアップ

27 Jalan Jalan 掲示板



【COVER STORY】

ベッドサイドに並べて眺めるだけで、うっとり心潤うカラーボトルたち。色、植物、クリスタルのエネルギーを宿し、見る・塗る・嗅ぐで心身のバランスを整えてくれます。心に悩みを抱え、眠れぬ夜を過ごしている方は、本場英国で学んだ「Theia el」のよしえさんのコンサルテーションを受けてみて。

写真右からボトルの効能をご紹介します。56番は癒しと鎮め、0番(スピリチュアルレスキュー)は鎮静効果、26番(エーテルレスキュー)はネガティブな感情を緩和、4番は安心感を与える。手前の小瓶は、ボトルに対応したボマングーで、外出先でも使用でき、同じ効果を得ることができる。

※医療行為とは異なります。効果は個人差があります

◎ 詳細は18ページへ

- パルティ MCI (P) 038/05/2019
- Publisher Part i Pte Ltd  
Sekido Kunihiko  
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  
Tamano Sachiko (tamano@parti.com.sg)
- 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<sup>※1</sup>に



日本製  
ダニ捕りシート

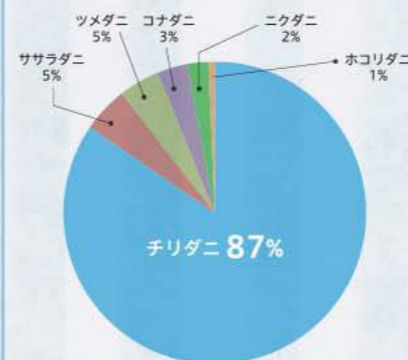


POINT ①

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!<sup>※1※2</sup>

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

※1……厚生労働省リウマチ・アレルギー相談員研修会テキスト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, Suntec City店

好評発売中

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28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実際の対策です。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。

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

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

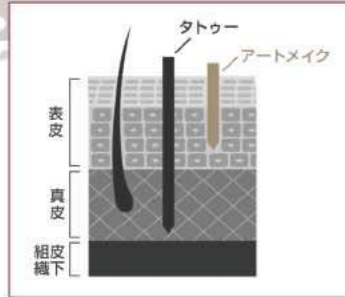
キレイになれるエステ体験、話題の美食を楽しめるグルメ取材など、楽しく情報発信できるお仕事です。  
雑誌が好き! WEB発信に興味がある! そんな方のご応募お待ちしております。

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



## そもそもアートメイクとは？



刺青やタトゥーは、真皮に着色するため半永久的に残るので、色やデザインを変えることはできません。アートメイクは、表皮への施術となるので、新陳代謝、ターンオーバーの繰り返して薄くなっていくのが特徴。個人差はありますが持続期間は、施術完了から

1年半～2年ほどです。トレンドや経年によるお顔立ちの変化に柔軟に対応することができ、定期メンテナンスで常にキレイな状態をキープすることが可能です。なお施術は、1回で定着する方もいますが、ほとんどの方は1回目でベースを作り、2回目で左右差やムラ感、色調整などを行い、定着の度合いを上げていくのが理想的です。

**AMGカスタムメイド**  
ストロークとパウダーを織り交ぜ、マスターがあなたの好みに合わせて濃さを調整するので仕上がりは自由自在。



**AMGストローク**  
美しく自然な毛並みを描く、日本で主流の手法。時間とともにムラが出やすいのでこまめなメンテナンスがオススメ。



**AMGパウダー**  
パウダーでグラデーションメイクをしたようなゴージャスな仕上がりに。定着率や退色後のムラが目立ちにくい。



## 施術例



### AMGカスタムメイド

自眉を生かしたナチュラルメイドストロークとパウダーを組み合わせ立体感を表現。自眉を生かしつつ、自然でクールな印象の仕上がりに。



### AMGパウダー

自然さ+メイク風仕上げ  
欧州の最先端技術を日本で初めて導入し、さらに進化。肌質によって針の細さを選択し、ナノサイズのドットを集合させ、立体感のある眉に。



### アイラインPLUS

よりグラマラスな目元を演出  
熟練マスターの繊細なタッチによってアイラインにもパウダー技術を適用。パウダーの濃淡でナチュラルからゴージャスまで表現可能。



### リップ

より自然に、よりダメージを少なく  
従来のリップの技法とは異なり、マスターの手による繊細なタッチで“キメの細かい”仕上がりに。皮膚への負担を最小限に抑えるマシンを使用。

## 施術STEP



### ① カウンセリング

肌状態や既往歴を確認。不安な点は何でもご質問を。



### ② デザイン

お顔に実際にデッサンを描き、納得できるまでご提案します。



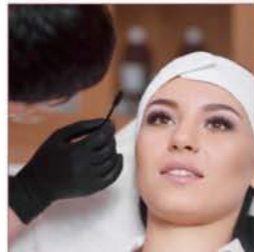
### ③ 麻酔

表皮麻酔を行います。痛みが心配な方は事前にご相談ください。



### ④ 施術

インクは認証機関の安全データを取得した体に害のない成分を使用。



### ⑤ アフターケア

鏡を見ながら最終チェック。自宅でのアフターケアのご説明をします。

11月1日より先行予約スタート

142A East Coast Rd  
(KJStudio Katong店内)  
☎ 8128-7301  
(SMS/WhatsAppのみ)  
LINE: amgsingapore  
www.artmake-g.com.sg  
Instagram: artmake\_gallery\_singapore  
FB: ArtmakeGallerySingapore



年内限定オープン期間  
11月16日～23日/12月14日～21日  
※ご予約はWEBサイト、LINE、SMS、WhatsAppでご連絡ください  
※2020年の予定はお問い合わせください

## PROMOTION

初回 \$100 OFF  
2部位施術で、さらに \$50 OFF  
※\$500以下のメニューは各価格より20%OFFとなります  
※12月末まで、「パルティを見た」とひとこと

## モニター募集

AMGカスタムメイド眉(通常\$1,400/2回セット) 1名様  
※11月中旬施術、PARTI 12月号に施術写真を掲載可能な方  
※FacebookのPARTIページ上にて、11月1日投稿情報に「いいね」をお願いします  
※応募方法は28ページへ

## マスター・Tinaさん 施術料金

AMGカスタムメイド眉	1回目 \$800/リタッチ \$600	アイライン上	1回目 \$500/リタッチ \$350
AMGストローク眉	1回目 \$700/リタッチ \$500	アイライン下	1回目 \$400/リタッチ \$250
AMGパウダー眉	1回目 \$700/リタッチ \$500	アイラインPLUS上	1回目 \$600/リタッチ \$400
ヘアラインサイド	1回目 \$700/リタッチ \$500	リップ	1回目 \$700/リタッチ \$500

期間限定コラボ! ARTMAKE GALLERY×KJStudio /

# 東京屈指のTOPアーティストによるアートメイク 「世界最先端技術」と「デザイン力」で 自然な仕上がり

TinaさんにInterview

## Q1 東京の眉のトレンドを教えてください。

平行・太眉で優しい印象の眉が流行中。ですが、アートメイクでは長く付き合える眉を私はお勧めしています。お化粧品をプラスしてトレンド感を出せる仕上がりを目指します。

## Q2 どんなお客さまが多いですか？

仕事に、家事に忙しい女性が時短美容を求めてよく来られます。最近は、30代前後の娘さんがまず気に入って、次にお母さまをご紹介いただくケースも多く、幅広い世代の方に喜んでいただけてうれしく思っています。それから男性も増えています！

## Q3 眉のアートメイクのメリットは？

とにかくお化粧品がラク！眉が薄い、左右非対称などでお悩みのお客さまも多いです。骨格に合わせた“似合わせ眉”を得ると、目元がはっきりして、美人度がアップ。小顔効果もあるんですよ。それから汗やプールでお化粧品が落ちて大丈夫！

## Q4 Tinaさんのアートメイクの特徴を教えてください。

お客さまの毛流れ、毛質、毛量、肌質さらに骨格から最適なデザインをご提案し、ナチュラルな仕上がりを心掛けています。ドクターの指導のもと、麻酔の使い方もしっかりと学んでいるので安心していらしてほいです。

## Q5 眉以外のパーツで人気のアートメイクはありますか？

意外と多いのがヘアラインサイド。薄毛に悩む女性はもちろん、額の生え際を丸く見せることで小顔効果も出せるんです。眉、アイライン、リップを一度にケアする方も多いです。

## Q6 Tinaさんがやりがいを感じる瞬間は？

もともとお年寄りが好きで看護師になりました。年配のお客さまにもアートメイクを体験していただき、いくつになっても美しくありたいという女性の気持ちに応えることができるとうれしいですね。

待望のシンガポール初上陸

ARTMAKE GALLERY

アートメイクギャラリー

東京のクオリティーはそのままに  
TRYしやすいプライス設定が魅力！

美容感度の高い人が行き交う六本木と日比谷の地で、業界をリードする「ARTMAKE GALLERY」。日本ではアートメイクは医療行為のため、医師常駐のもと、看護師資格を持つアーティストの手によって施術が行われています。世界的に有名な「PhiBrows」、ハトキン氏をはじめ、著名なマスターから資格を取得した精鋭アーティストが勢揃い。国際的な技術と日本流の進化を融合し、ココだけの「AMGカスタムメイド眉」が爆発的な人気を誇ります。

この度、多くの美容賢者が通う「KJStudio」との期間限定コラボでシンガポールに初展開。マスターの称号を得るトップアーティスト、Tinaさんが来星し、安全かつ一流の技を提供します。東京ではTinaさんの「AMGカスタムメイド眉」(2回セット)は¥140,000ですが、当地ならプロモーション適用で\$1,300(約¥102,550)とお得！このチャンスを逃さぬよう、ご予約はお早目に。

※\$1=¥79(2019年10月現在)

編集部が見つけた旬な話題をお届け！  
Editor's Eye



ARTMAKE GALLERY アートメイク・マスター Tinaさん  
看護師、アジアを舞台にアートメイクを展開。様々な国際資格を習得。左右両利きで施術を行える。

〈保有資格〉  
PhiBrows Artist 資格保有  
BANBOK BEAUTY プロフェッショナルPMUフルコース修了  
DMITRY KHATKIN PMUアドバンスコース修了  
HAIR SCALP CENTER SMPエッセンスコース修了  
NANO REMOVALコース修了



Beauty Salon

## LUA eyelash & beauty

ルア アイラッシュ・アンド・ビューティ

11月1日  
移転オープン

リニューアル後のスペシャルプロモにご注目!  
痩身 & まつエクで美女まっしぐら♡

心機一転、「Lucieo」が「LUA」に改名し、移転オープン！大人気の「ハイパーナイフ」は、引き続き予約殺到中。高周波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、特殊ヘッドで揉みほぐし体外へ。温めながら血流やリンパの巡りを促し、肩こり・腰痛・むくみも解消。しつこいセルライトにも効果大。しかも最高に気持ちがいい〜ときたら人気の高さにも納得！さらに当店は、まつエクもお墨付きなんです。技術はもちろん、持ちの良さもピカイチ。凄腕日本人セラピストが待つ「LUA」の特別プロモで、今よりもっとキレイになりましょ。

### PROMOTION

- ハイパーナイフ
- ボディ 2か所 30分……\$80 (通常 \$130)
  - フルボディ
  - 60分コース……………\$140 (通常 \$260)
  - 80分コース……………\$200 (通常 \$300)
  - フェイシャル 30分 ……\$80 (通常 \$130)
- オプション
- スリミングマッサージ 10分……\$30~
- ※初回のみ、11月未まで  
※「バルティを見た」とひとこと

5 Tank Rd #04-02 Nagarithar Building (Fort Canning 駅 5分)  
☎ 9710-6400 (日本語、SMS 予約可) 11:00~20:00  
●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  
※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

1. リバーバレーエリアと通いやすい立地の新店舗で、ハイパーナイフ痩身を、2. 1回の施術でも、頬周りがシャープに。3. 自まつ毛を根本から上げた状態でエクステを付ける「アップワードラッシュ」。

Beauty Salon

## Datsumo Labo

脱毛ラボ

VIOも痛みの心配なし！革命的なスピード脱毛  
11月限定 50%OFFプロモーション実施中

全身脱毛の革命サロンとして、日本全国で展開中の「脱毛ラボ」。南国暮らしでは水着になる機会も多く、VIOを含む全身脱毛をしていると断然ラク。でも VIO って痛くない？ そんな不安を抱える方、ご安心を。こちらでは従来の光脱毛とは異なる「S.S.C美容脱毛」と美白効果もある秘伝のジェル抑毛のW効果により、痛みは最小限で、最大の効果を得ることができるんです。それはもはや「一瞬温かみを感じる程度」なのだそう。ジェルの上から光を照射すると、フェリニープ美容成分がお肌に浸透し、毛が細く目立たなくなっていきます。成長期にしか反応しないライト脱毛とは異なり、毛周期があまり関係ない抑毛成分配合の FG (フェニープ・ジェル) アタックによる脱毛法なので、1か月に1回のペースでスピード脱毛が叶いますよ。

日本全国約 60店舗で店舗間移動も可能なので、帰国後も安心。半額プロモーションの今が始めどき！

### PROMOTION

- ① どこでも選べる 7か所……………12回 \$1,188 (通常 \$2,376)
  - ② 全身お得 22か所……………6回 \$1,494 (通常 \$2,988)
- ※新規のみ、11月未まで、「バルティを見た」とひとこと



日本人スタッフによるカウンセリングと施術も可能。研修を受けたスタッフが確かな技術でトリートメントを提供。プロの早業で、VIOも恥ずかしさゼロ。

© Orchard Central店  
181 Orchard Rd #04-16 Orchard Central ☎ 9271-5013 11:30~21:00  
www.datsumo-labo.com.sg ※Tanjong Pagar店 (#02-02 Orchid Hotel) もあり



Editor's Eye

## 中モチッ、外カリッの食感に悶絶！ 世界チャンピオンが披露するピッツァに Fall in love♡

Italian Restaurant

## Trattoria Pizzeria LOGiC

トラットリア ピッツェリア ロジック

日本のトラットリアを牽引する名店  
堂々のシンガポール初上陸

タンジョンパガーに  
NEW OPEN

東京、横浜、大阪などで、ナポリさながらのピッツァを楽しめる店として人気を博す「LOGiC」。この度、待望のシンガポール店が誕生。去る 10月、多くのメディアが注目するなかオープニングレセプションが開催されました。ナポリピッツァ世界大会で優勝したピッツァイオーロ (ピザ職人)・庄司淳一氏監修のピッツァに一同、期待大。イタリア産の小麦粉を用いた生地は、発酵させた膨らみをつぶさぬよう優しく手で伸ばし、特注の高温薪窯へ。約 500℃の熱で、90秒という短時間で焼き上げる薄生地なんと芳しいこと！中モチッ、外カリッの食感に、試食した PARTI編集部、あっという間に虜になりました。ピッツァだけでなく、本場イタリアで経験を積んだ寺島敦シェフが腕を振るうパスタやお肉料理も絶品。ランチセットは、ママ会にも最適ですよ。



見目麗しい前菜。



イタリアで DOP (原産地証明書認定) された新鮮なモッツァレラチーズとチェリートマトの「カプレーゼ」(\$20)。



手作りソースと水生チーズが決め手の「マルゲリータ D.O.C.」(\$26)。



**PARTI 読者 PRESENT**  
ピッツァ1枚無料パウチャー 5名様  
※応募方法は 28ページをご覧ください

**平日限定 LUNCH SET**  
サラダ + ピッツァ or パスタから 1品 + コーヒー or 紅茶 \$18  
※\$3追加でデザート付き

20 Craig Rd #01-03 (Tanjong Pagar 駅 5分) Tel: 6226-2250  
12:00~15:00 (14:30LO), 18:00~23:00 (22:00LO) ※日は~22:00 (21:00LO)  
www.pizzalogic-sg.com FB & Instagram: Trattoria Pizzeria Logic SG  
● Salad \$13~, Pizza \$14~, Pasta \$16~, Main \$28~, Dolce \$8~

1. タンジョンパガーにオープンしたお洒落な佇まいのお店、奥には個室もあり。2. ナポリピッツァ職人世界大会のクラシカ部門・外国人部門で第1位に輝いた庄司淳一さん。3. 約 500℃にもなる薪窯で一気に短時間で焼き上げる。4. ドルチェも充実！ 5. メインのガッツリ系お肉料理「タリアータ」(\$32)。

快眠POINT

弱い自分を受け入れ、  
上手に人を頼りながら  
自分ケア



## “心の風邪”、こじらす前に適切ケア

「ストレスは一人で抱え込むのではなく、一緒に楽しみましょう」と佐渡カウンセラー。

お話を伺いました

佐渡涼子カウンセラー

今年の9月より当院でカウンセリングを開始。大学院にて幼小中高生対象のカウンセリング修士学位を取得し、思春期前後のこころケアが専門。包み込んでくれるような穏やかな雰囲気、相談者に優しく寄り添う。



心が疲れたらがんばり過ぎないこと  
一人で抱え込まず、気軽に心理相談へ

悩みや気になることがあると、寝つきが悪くなったり、眠りが浅かったり。眠れないことで、さらなるストレスを感じて悪循環を生むケースも。寝不足による免疫力低下が体の不調を引き起こす前に、早めの対処が大切です。親しい友達や家族に悩みを打ち明けるだけで、気持ちがスッキリすることもあるはず。適切な話し相手がない、状況が好転しないという場合は「日本人会クリニック」の心の専門家を頼ってみませんか。心理相談は大きなものではなく、弱音を吐く守られた空間だと考えていいとか。「弱い自分を受け入れ、労わってあげて」と、新しく着任した佐渡カウンセラーはおっしゃいます。適度な運動と規則正しい生活、そして優しく自分をケアすることで良質な睡眠を確保し、もっとハッピーな毎日を。

年内はラストになります

### 心を健康に保つために

自分に合ったストレス発散法や気分転換の方法を見つけましょう。お風呂、ストレッチ、カラオケやチャットなど、心が休まる時間を確保して。他人と比較せず、自分のバランスを保つことが大切です。SNSとは上手に付き合い、振り回されないように！そして何事もシンプルに考えるように心がけ、複雑に考え出したら要注意。心が折れてしまう前に、早い段階で専門家に相談を。

### 日本人会クリニックでの心理療法

- 心療内科の医師による診察が必要と判断されたり、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。
- 5名の日本人心理士が在籍し、学術的な知見を基にした様々な技法を活用。
- 生活環境や人間関係、年少期の様子など、多面的な視点から問診。寄り添いながら一緒に考え、患者自身が不調の原因や解決法を探し出せるようにサポート。

### 臨床心理士・坂牧円春先生による「やさしい子育てクラス」思春期編

今回のテーマは「思春期の子どもたちとのコミュニケーションの取り方」。思春期の心の特徴、また10代の子どものより良いコミュニケーションを目指して、グルーブトークで話し合ったり、質疑応答の時間に相談などもできます。

日時：12月13日(金) 10:00~12:00  
対象：10代のお子さんを持つお父さん、お母さん  
(日本人会の会員でなくても、参加できます)  
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、メールにて  
※子育てクラス他、赤ちゃん体操クラスも随時開催。詳細はWEBをご覧ください

### 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 ● 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 9:00~12:00 / 14:00~17:00 水 9:00~12:30  
土 8:30~14:00 ※土曜の12:00~14:00は週末診察費が別途かかります  
日祝休 Email: clinic@jas.org.sg www.japanese-clinic.com.sg

## シンガポール日本人会クリニック

34年の実績を誇り、歴史のある信頼のクリニック。日本人医師2名、日本語堪能なシンガポール人医師1名が丁寧な診察に当たります。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充実。日本人会非会員の方も利用できます。



## 特集 快眠こそ、ストレスケアのカギ

# 質の良い睡眠で 心と体をパワーアップ

監修：シンガポール 日本人会クリニック

私たちの身体を健康に保つために欠かせない“睡眠”。  
ストレス解消の基本もまた、睡眠だといわれています。  
とはいっても、思うように睡眠時間を確保できていない方も多いのでは。  
この機会に、身近な生活習慣である睡眠を見直し、より良い快適ライフを目指しませんか。



### ストレスと睡眠の深い関係

脳の休息には、外部からの刺激を遮断する睡眠が欠かせません。睡眠こそ、脳を休めて落ち着かせる最大の癒し。良質な睡眠をしっかり取ることができれば、ストレスに対する耐性が強化され、体だけでなく心の健康も保つことができます。実際に、ストレスを感じている人は、感じていない人に比べて睡眠時間が短いという結果があるとか。

### あなたの睡眠時間は十分？

平成29年の厚生労働省による調査で、20歳以上男女の平均睡眠時間は6時間以上7時間未満の割合が最も多い結果に。睡眠6時間未満と答えた方は、男性で36.1%、女性で42.1%、なんと40代女性では5割以上。睡眠は長さだけでなく質も重要ですが、一つの目安として健康に必要な睡眠時間は“6時間以上8時間未満”が推奨されています。〔健康づくりのための睡眠指針2014〕より

### 睡眠不足を甘く見るべからず

睡眠を重視せず、睡眠不足を感じながらも対処しない「かくれ不眠」。知らぬ間に心身に悪影響を及ぼしているかも。慢性的な睡眠不足が原因で、精神や体の不調が昼間にも現れて生活の質が下がる「不眠症」へ移行する場合があります。睡眠は健康を維持するための大切な要素、日常生活に支障をきたす前に眠りに対する意識を高めましょう。

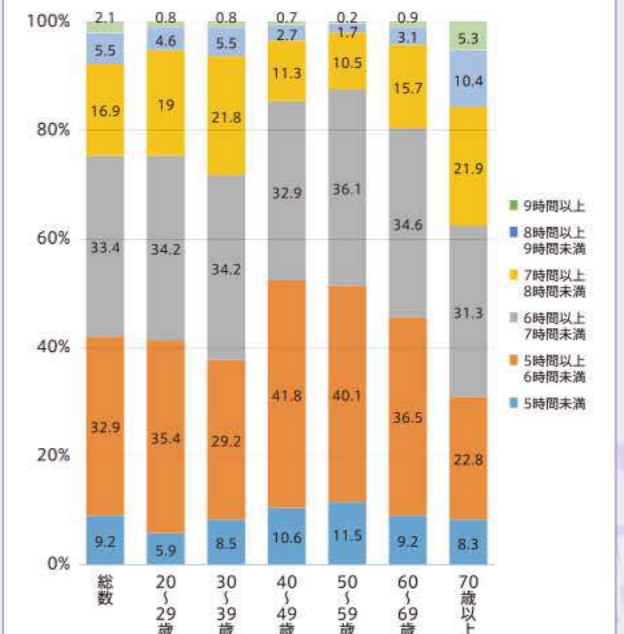
### 快適な睡眠のためには……

- 規則正しい生活を送る  
早起きして太陽の光を浴びることで体内時計はリセットされます。夜更かしはせず、生活リズムを整える努力を。
- 寝る前のPCやスマホはNG  
ブルーライトは体内時計を乱し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌を抑制。使用は就寝の2時間前までに。
- リラックス方法を探る  
副交感神経が刺激されて精神の緊張が緩和される、温めのお風呂、アロマ、ハーブティーなどでリラックス時間を。
- 適度な運動を習慣に  
30分程度の散歩やウォーキングもO。就寝前はストレッチなどの軽い運動、副交感神経を優位にする腹式呼吸で入眠がスムーズに。
- 就寝前は刺激物を避ける  
覚醒作用があるカフェインを含むコーヒーや紅茶、眠りを浅くする過剰のアルコール、喫煙などは、就寝前は控えて。

本特集では、その他の快眠につながる効果的なアイデアをご紹介します。



### 女性の1日における平均睡眠時間 (20歳以上、3,483名対象)



出典：厚生労働省「平成29年 国民健康・栄養調査」より  
(www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000177189\_00001.html)

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



脚に加圧マシンを装着しデコルテ、肩、ヘッド、腕、脚のマッサージを行う。「脚痩せキャビテーション」を組み合わせれば、痩身効果も!

NEW

温感・むくみ解消  
マッサージ

## Dear Princess Tokyo

手もみ「温感マッサージ」で深〜いリラックス「歯の美白」で口元の身だしなみも忘れずに

ネイル、まつエク、フェイシャル、ボディと全身美を叶える日系トータルサロン「ディアプリ」。最旬癒しメニュー「温感・むくみ解消マッサージ」は、加圧マシンの圧迫&解放のリズムが何とも気持ちイイ♡首肩をじんわり温めながら、頭からデコルテ、脚をたっぷりセラピストの手で揉みほぐしてくれる充実の60分。骨盤の歪み・むくみをスッキリ解消、血行促進で不眠にも効果大!また、安全な天然由来の溶剤とLEDマシンを用いた「歯の美白」は、手首に装着するだけで抗酸化、アンチエイジングを發揮する電位マシンも抜かりなく同時セット。しつこい小鼻の黒ずみは「ハイドラピーリング」で徹底洗浄し、生コラーゲンを導入すれば、化粧ノリ抜群のたまご肌。各メニューを組み合わせで同時施術可能です。レッツ時短美活!



手首に装着する電位マシン。アンチエイジングに◎

## ご多忙女子を芯からほぐし、熟睡へ頭から爪先までワンストップで同時メンテ

ハイドラピーリング  
+生コラーゲン導入フェイシャル

2種類美容液による水流で、保湿しながら肌を洗浄。古い角質、毛穴奥の汚れ、色素沈着まで徹底除去。炭酸パックで代謝アップした肌へ生コラーゲンを導入すると、毛穴レスの艶肌へ。



歯の  
ホワイトニング  
+電位マシン

痛みも食事制限もなし、虫歯や口臭予防にも効果的で男女問わずオススメ。+30で手首に装着するだけで全身の酸化を防ぐマイナス電位マシンが登場。効率よくアンチエイジング。



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



WEB限定  
PROMOTIONはコチラ



●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、電位マシン、脚の加圧マシン各\$30〜で追加可  
※2メニュー以上の同時施術予約でお子さま連れ無料貸切可。予約時要確認

### PROMOTION

- ①まつエク「フラットボリューム・マットラッシュ」220本 ..... \$140 (通常\$170)
- ②まつエク「フラットラッシュ」100本 ..... \$90 (通常\$110)
- ③ハイドラピーリング&生コラーゲン導入フェイシャル ..... \$200 (通常\$400/70分)
- ④温感・むくみ解消マッサージ ..... \$180 (通常\$230/60分)
- ⑤脚痩せキャビテーション ..... \$180 (通常\$280/90分)
- ⑥歯のホワイトニング ..... \$50 (通常\$80/30分)
- ⑦ジェルネイル ..... \$100 (通常\$120)

※全て初回のみ、11月未まで、予約時に「バルティを見た」とひとこと

NEW  
まつエク  
「フラットボリューム・マットラッシュ」

自まつ毛への密着度が高い、持ちが良い、超軽量と評判の「フラットラッシュ」にボリュームタイプが登場。上質な毛を使用し、短時間でつけ心地抜群の濃密まつ毛へ。



快眠POINT

呼吸の質を高め  
自律神経のバランスを整え  
心身共にリラックス

快眠こそ、  
ストレスケアのカギ

## Vyasa Yoga & Ayurveda Singapore

日本語で学ぶインド発祥の正統派ヨガ  
ヨガ呼吸でぐっすり、生活の質もアップ

心と体のバランスを整え、理想の健康美に導くヨガ。その深い呼吸は自律神経に働きかけ、睡眠の質をも改善してくれます。世界唯一のインド中央政府公認、SVYASAヨガ大学院大学の分校で、インド由来の伝統的ヨガを学びながら心身を浄化しませんか。運動が苦手でも、体が固くても大丈夫、ストレッチ感覚で始める方も多いとか。日本人講師による日本語ヨガクラスなら言葉の心配も不要、一人ひとりと向き合った丁寧な指導が好評です。誰かと比べることなくじっくり自分と向き合い、自分を深める貴重な時間を。また、日本語通訳付きのヨガ講師養成講座「YICC」で資格取得も。



センター長の  
マノジ先生



日本人講師の  
NAMI先生(左)と  
KYOKO先生(右)

1. ゆったりした呼吸を意識し、エネルギーの流れを整え、心を穏やかにする「Relaxingクラス」。2. レッスン最後はカーテンを閉めてシャバーサナ、先生の声に導かれて究極の脱力感を。就寝前に行えばスムーズな入眠へ。

**日本語通訳付き! ヨガ講師養成講座(YICC)**  
インド由来の正統派ヨガを学べ、インド中央政府公認資格を取得。追加料金で全米ヨガアライアンスRYT200認定書も取得可。  
次回開講: 2020年4月中旬〜6月末予定 費用: \$2,900  
※計80時間の講義終了後、120時間のフィールドトレーニングを実施  
※追加料金(\$500〜700)で託児付きにて受講可能  
※日本語窓口は、SAYA YOGA (www.sayayogasg.com/yicc) まで

### PROMOTION

- 初回レッスン ..... 無料 (通常\$25)
- 初回レッスン参加時にパッケージ購入の方 ..... 10% OFF (通常\$200/10回: 4か月有効)  
※11月未まで、予約は下記Emailにて「バルティを見た」とひとこと

60 Tessensohn Rd Civil Service Club #03/05 (Farrer Park駅6分)  
☎ 9626-2425 (英語のみ) Email: toiwase@vyasasingapore.com (日本語)  
www.vyasasingapore.com FB: vyasayogasg.japanese

●日本語ヨガクラス  
火(担当: KYOKO先生) 10:15~11:15「Basic」/11:30~12:30「Intermediate」  
木(担当: NAMI先生) 10:00~11:00「Basic」/11:20~12:20「Relaxing」  
※\$25/回、10回チケット(\$200)は4か月有効

## Sri Bayu Balinese Spa

疲れた心と体を癒すバリ伝統マッサージ  
「ハンドヒーリング」が安眠に誘う

時間に追われる毎日に限界を感じる前に、ジャワ王族の女性たちも愛したバリニーズマッサージの「スリヴァーユ」で癒しの時を。施術はアロマオイルを用い、手のひらと拇指で絶妙に圧をかけるロングストロークの全身マッサージ。じっくり筋肉のコリをほぐしながらリンパの流れや代謝を活性化、体内に溜まった疲労やストレスをスッキリ浄化してくれます。抜群の心地良さと、ガクッと寝落ちてしまう方も数多し。血行だけでなく幸せホルモンの分泌も促され、心と体が軽くなって夜も深〜い眠りにつけますよ。忙しい方にピッタリ、便利な自宅出張サービスもあり。

60 Yishun Ave 4 #01 SAFRA Yishun Country Club  
☎ 6909-8334/9459-4228 (SMS予約可)  
Email: contact@sri-bayu.com  
火〜金 11:30~21:30、土日 9:00~19:00 月休  
www.sri-bayu.com www.sri-bayu.com/parti (日本語予約)

出張バリニーズマッサージ \$138/90分

※移動式ベッド持参の場合は、+\$35  
※エリアによって交通費が別途必要な場合があります

### PARTI 読者限定 SPECIAL MENU

バリニーズマッサージ \$118/90分  
(ラベンダーオイルマッサージ、シーソルトの足湯15分付き)  
以下のメニューを各+\$15でオプション追加できます  
①アロマスチームバス 30分 ②背中スクラブ ③ヒートセラピー  
※予約時に「バルティを見た」とひとこと

快眠POINT

心身の緊張を解きほぐす  
極上アロマオイルマッサージ



1. 全身の筋肉をならした後、足先から頭頂までたっぷりマッサージ。経験を積んだ有資格セラピストが、集中的にケアする部位や圧の調節などカスタマイズ。2. 足先から全身ポカポカに温まるシーソルト足湯でさらにリラックス。3. 体の深部を温めて筋肉疲労の回復効果を上げるヒーティングセラピーは、オプションで追加も。4. 控えめな照明で心落ち着く店内。外の世界とは違う、癒しの空気が漂う。



1. 頭皮マッサージで血行を促進。血流に乗って脳に新鮮な酸素が行きわたります。眼精疲労の解消も。2. マッサージオイルには、美白効果のある米ぬか油に、レモンなど代謝を高める精油をプラス。



### 「ロイヤルハーブデトックスラップ」

美白 & 痩身なら、強力な抗酸化作用を持つ天然原種ハーブのチカラで全身の毒抜きを。3日間に渡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。アンチエイジングの効果は絶大。

## Queen's Market

### 頭皮、肩、背中をほぐして「めぐリスト」に！ 疲労回復 & 睡眠改善にヘッドマッサージ

長時間寝ても頭が重だるい……そんな時は「Head Rejuvenation」でリセットを。リンパドレナージュ、ロミロミなどを組み合わせた手技でまずは背中、肩、首などを丁寧にマッサージ。凝り固まった肩甲骨が「天使の羽」のように軽く & 美しく浮き上がり、血の巡りが良くなることで自律神経が整い睡眠の質もアップ。さらに頭皮をじっくり揉みほぐし、疲労物質を押し流せば頭の芯から爽やかに。顔のむくみやくすみも改善、リフトアップにも効果的と良いこと尽くめの健美メニューに「探し求めていたマッサージに出会えた！」と喜びの声続出。全身の毒抜きには「ロイヤルハーブ」を。

脳の緊張を緩和する  
頭皮揉みほぐし + 自律神経の  
ツボが集中する背中の指圧で、  
良質な睡眠を

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

フェイシャルの  
PROMOTIONはコチラ



### PROMOTION

- ① ヘッドマッサージ「Head Rejuvenation」……………\$100 (通常\$120/60分)
  - ② 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)
  - ③ ジェルネイル……………\$88 (全デザインOK、オフ代別途)
  - ④ ハーバルテント 1か月入りたい放題……………\$100~
- ※①~③は初回のみ、④はリピーターの方も可 ※11月末まで、予約時に「バルティを見た」とひとこと

## ALLUMER

### 最新美容マシンで良質リセットタイム 快眠×細胞活性で、弾けるようなハリ艶肌へ

美の殿堂「アリュメール」には、お疲れカラダをリセットする最新機器が揃います。冷えからくる不調には、医療機器として開発された高周波温熱マシン「インディバ」。深部加温が体内熱を最大7℃まで上昇させ、内臓脂肪まで撃退！じんわり癒され夜はぐっすり快眠、細胞活性で肌にバーンとハリが蘇るなどうれしい副産物も！また、体全体の不調には光のエステ「コラーゲンマシン」を。可視光線が真皮層に働きかけコラーゲンを生成、全身プルプル肌に。この光を浴びると昼夜の区別を認識しホルモンバランスが整うため、眠りの質が改善するそうですよ。



1,2. 「インディバ」はマッサージ機能が追加され、セルライト対策も可能に。3. コラーゲンマシンは紫外線が含まれない目に見える安全な光で、体も温める。

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カラーゲンマシン 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

### PROMOTION

- ① インディバボディ  
30分コース……………\$120 (通常\$160)  
60分コース……………\$220 (通常\$310)  
※ハンドマッサージの追加10分~可能(初回マッサージ\$18/10分)  
※各パーツは時間内で相談に応じ施術 (首、肩、背中、腰、お腹、二の腕、脚など)
- ② コラーゲンマシン30分+リラクスマッサージ30分……………\$90 (通常\$170)  
コラーゲンマシン30分+リラクスマッサージ60分……………\$140 (通常\$240)  
※マッサージ部位は組み合わせ自由 (ヘッド、首、肩、背中、二の腕、お腹、腰、脚など)
- ③ シグネチャーライトニングフェイシャル……………\$120 (通常\$170/80分)
- ④ まつ毛エクステ・シングルラッシュ付け放題……………\$90 (通常\$130)
- ⑤ まつ毛エクステ・ボリュームラッシュ  
ナチュラル(〜250本)……………\$100 (通常\$140)  
エレガンス(〜350本)……………\$120 (通常\$170)  
※①②は期間中何度でも可。それ以外は初回のみ ※11月末まで、「バルティを見た」とひとこと

## 快眠こそ、 ストレスケアのカギ

## Point D' Beaute

### 心地良いツボの刺激が安眠へと誘う 自律神経を整える経絡トリートメント

丁寧な施術で日本人から絶大な信頼を得ている「ポワン・ド・ボーテ」。血とエネルギーの通り道「経絡」に沿ってツボを刺激する「経絡トリートメント」でもセラピストの技が光ります。指圧によって血の巡りを改善、自律神経を整え、安眠のツボ押しで深い眠りをお約束。さらにデトックスフェイシャルで毒素を出しきり、目元の集中ケアでハリと潤いを取り戻せばお疲れ顔もスッキリ解消。新メニュー「インテンシブアイトリートメントプラスエッセンス」は有効成分が増量、より効果的にクマ、しわ、リフトアップにアプローチします。安眠+アイケアで印象年齢マイナス5歳！



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

- ホクロ/しみ/稗粒腫(はいりゅうしゅ) 除去 各\$10~90
- 眉アートメイク \$680/2回

1. 全身に張り巡らされているツボを心地良い強さで的確に刺激。お悩みに合わせて施術部位はリクエスト可能。2. デトックス作用の高いフルーツ酸や酵素、活性炭などで毛穴の奥まで徹底浄化。湿疹やアトピー肌にも効果あり。3. 熟練の技と日本製マシンを駆使したシミ・ホクロ除去。麻酔クリームで痛みもなく、施術後5~10日で小さなかさぶたが取れてキレイに。



### PROMOTION

- 経絡トリートメント+デトックスフェイシャル セットコース……………\$188/90分
  - 経絡トリートメント……………\$88 (通常\$180/60分)
  - インテンシブアイトリートメントプラスエッセンス NEW……………\$80 (通常\$120)  
+\$15でまつ毛パーマ (通常\$55)
- ※新規・既存とも可 ※11月末まで、予約時に「バルティを見た」とひとこと

## VOX AVEDA SALON SPA STORE

### 天然アロマの恵みを取り込んでリラックス 「AVEDA」のボディマッサージで熟睡をお約束

アールヴェーダに基づく究極の癒し系美容ブランド「AVEDA」の専門サロン「VOX」。この道16年の新セラピストNaoさんのボディマッサージが、今なら45ドルで受けられるんです！上質なアロマ&ハーブの成分が心や身体の内側へ働きかけ、リラクセスを促し、自律神経を整えてくれるので、とくにストレスが溜まっている方にオススメ。美肌ケアがしたい方には「トゥラサラフェイシャル」。丁寧な角質除去+極上マッサージで肌バランスを整え、キメと艶が復活。溜め込んだ疲れが爆発する前に、プチ贅沢で自身を解放して熟睡したら、新しい明日への活力が湧いてくること間違いなし。



### 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、11月末まで、「バルティを見た」とひとこと

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

1. 落ち着いた香りの中で受けるNaoさんの施術。アロマやハーブの力で血流が良くなって、マッサージ中に夢の中へ。2. 一人ひとりの肌に合ったケアで人気のYUKARIさん。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。カットについてもご相談を。5. 「ブラマサナ・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。



おやすみ前、疲れたボディを癒してくれる  
女子にぴったりな本格機能マッサージ器

日本生まれの「ルルド」は、女性が自分の部屋やリビングに置きたくなるマッサージ器を展開し、「東急ハンズ」でも大人気。可愛いだけでなく、本格機能を備えており、ルルドシリーズ累計販売台数はなんと1,000万台。コンセントタイプで使い勝手も◎。

Presentz

1名様

ルルド  
レッグマッサージャー  
(\$158)

ブルブル強力振動でお疲れ脚をリセット  
約20gの重りで、3分間に最大10,000回の強力振動。ヒーター付きだから温めながらマッサージができ、冷え対策にもGOOD。



筋肉がしっかりほぐれて  
疲れが取れる〜♡



Presentz

1名様

ルルド  
ホットネックマッサージ  
(\$188)

じんわり温め×手もみ感覚の  
マッサージ  
自在に曲げることができるフリークリップ構造で、首だけでなく、腰や脚のマッサージも可能。独自のシームレスヒーターを搭載。

Let's try!

店頭のお試しスペースで、ロザリンドさんの説明を聞きながら編集Aが体験。「ホットネックマッサージピロー」は、首筋にしっかりフィット。最新の「もみ玉」が心地よく動き、手もみ感覚を再現。コンパクトで可愛いのに、しっかりほぐしてくれて感激！ボタンを押せばすぐに温まり、スキマ時間のリラックスにも最適。



ルルド  
マッサージクッション  
フリースタイル  
(\$328)

タタキ&もみのコンビで  
しっかりほぐす

自立型クッションにもたれて脱力しながらマッサージ。こりポイントをグッと押し込むもみ玉と、拳でトントン叩かれてほぐれる心地よさのW機能。

Presentz

1名様



「東急ハンズ」ショップスタッフ  
ロザリンドさんの案内で  
安眠グッズ探しへGO!



快眠こそ、  
ストレスケアのカギ

暮らしを豊かにする「ヒント・マーケット」  
「東急ハンズ」に安眠グッズを探しに行こう

どーんと  
合計26名様にプレゼント!

医師100人中97%が推奨!  
日本が誇る寝具メーカーの快眠枕

医学博士と「西川」が理想の枕を共同開発。三点支持理論に基づいた独自の凹凸や、両サイド高めフォルムなど、こだわりの設計に。詰め物の量を変えることで、自分で高さを調節可能。シリーズ展開で、肩がラク、首がラクなどお悩みに特化した枕が見つかるのもポイント。



快眠POINT

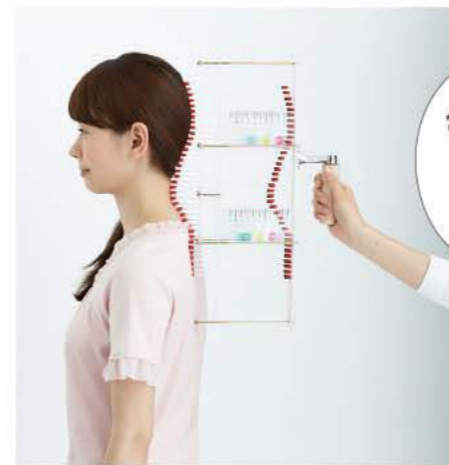
Suntec City店には  
常設で「西川」のバラエティ豊かな  
寝具が揃います。スタッフが  
後頭部・首の高さを計測し、  
あなたにぴったりの枕を  
アドバイス!

Presentz

1名様

西川  
医師がすすめる健康枕  
「横楽寝」高め(\$112)

「横楽寝」は、横向き寝が多い人用に設計され、高めの両サイドと丸形独立キルトで、横向き寝時の頭部が安定。中央の凹型形状で、仰向け寝にもしっかり対応。



※他店舗では枕の取り扱いがない場合があります



Presentz  
★  
2名様



GI-AIR  
ポンプ式ネックピロー  
(\$56.90)

飛行機の中も安眠をお約束  
ポンプ内蔵で、指一本であっという間にエア注入OK。口を使わないから衛生的。マイクロベルベット生地が使用され、肌触り抜群。  
※ポーチ付き。グリーンもしくはオレンジ。色は選べません



快眠POINT  
首に沿った立体構造で座ったままでも肩や首に負担をかけずに熟睡できますよ

目からウロコのアイデア商品で快適な夜を

Presentz  
★  
10名様



生活の木  
ピロースプレー&ディフューザー  
4点セット (\$69.90相当)

枕に癒しの香りをシュッ!  
良質なアロマの香りで、気持ちをおやすみモードへ。ラベンダー、ウッディ、ローズの3種類。常緑の針葉樹、サイプレスの木片でできたディフューザーは、本体そのものも良い香り。お好みの精油を垂らして使って。

快眠POINT  
ウッディは森林浴のようなリフレッシュ感、ラベンダーは深いリラクセス、ローズは優雅な香りでおやすみ心地に。その日の気分で使い分けて



アロマの香りに包まれておやすみなさい

快眠こそ、ストレスケアのカギ  
「東急ハンズ」に安眠グッズを探しに行こう



Wanna sleep tonight!? Let's go to find special items at Tokyuu Hands!

Presentz  
★  
2名様



むねよし企画  
いびきピシャット!  
(\$18)

噛むだけカンタンいびき対策  
手軽にできるいびき対策グッズ。「睡眠時無呼吸症候群」も予防。使用する本人の快眠、そしてパートナーにも深い眠りを!

リベルタ  
つぶぼろんナイトパッチ  
(\$23)

首の角質粒に夜塗って翌朝剥がしとる  
気になる首、胸元、手の甲などのポツポツを和漢成分でケア。夜塗って寝て、翌朝剥がすと滑らかなお肌に。



Sincere Laura  
実生ゆずのマスク  
(\$35/31枚)

ゆずのパワーでお肌に潤い&美白効果  
野生種の「実生ゆず」を用いた、高い保湿力を誇るマスク。個包装だから旅行でのスキンケアにも使いやすい。

Presentz  
★  
3名様



オハナマハロ  
フレグランス  
ハンドクリーム  
(\$25相当/2本セット)

乙女心をくすぐるパッケージと香り  
なめらかな使い心地でべたつかず、優しい香りで心まで潤うハンドクリーム。5つの植物油がもっちりやわらかな肌へ導く。

Presentz  
★  
2名様

デイリーアロマジャパン  
ナイトナイト  
消臭・除菌ピローミスト  
(\$28)

清潔な枕とラベンダーの香りに癒されて  
フランス産ラベンダーの精油を使用し、アロマ専門メーカーが香りにこだわった商品。消臭・除菌効果で、枕を清潔に保てるメリットも。



Presentz  
★  
3名様



花王  
めぐリズム  
蒸気でグッドナイト  
(\$15相当/10枚セット)

約40℃の蒸気浴で首元を包み込む  
袋から出すだけで温まり、快適時間が約30分持続。まさに美容院の蒸しタオルのような気持ち良さで、とろ〜りリラックス。

PARTI 新規会員キャンペーン実施中

PARTI 読者 PRESENT  
安眠グッズ 10商品 合計26名様  
14~17ページでご紹介した人気商品をプレゼント  
※応募方法は28ページをご覧ください

東急ハンズ

生活を彩るニッポンのヒット商品が勢揃い

日本で今、売れているものが丸分かりできるから、「東急ハンズ」はふらりと立ち寄るだけで楽しい場所。キッチン、ステーションナリー、ヘルス&ビューティーなど多彩なラインナップで、暮らしを豊かにするヒントがいっぱい! 睡眠をサポートするグッズもたくさん見つかりますよ。今回は、おやすみ前のスキンケアやボディマッサージ器、極上の枕にピロースプレーなど、東急ハンズのイチオシ安眠グッズを一挙ご紹介。店頭にはテスターも多く用意され、見て触って試しながら選べるのも楽しいところです。誰かのプレゼントを買いに、はたまた自分へのご褒美を探しに、さあ「東急ハンズ」に出かけよう!

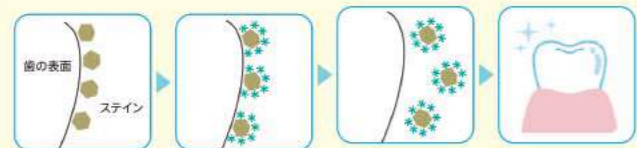
Orchard店  
181 Orchard Rd #B1-07 Orchard Central  
☎ 6834-3755  
11:00~22:00  
Jurong East店、Suntec City店、Jewel店、Paya Lebar店の情報はコチラ



## 「歯のホワイトニング」

白マにコミット!

歯磨き粉にも含まれる酸化チタン配合の溶剤が、歯の表面の汚れ(ステイン)にピタリ吸着、青色LEDを照射すると光触媒反応が起きて汚れが浮き上がり、美しい白い歯へ。汚れの分解の他、消臭、殺菌・抗菌、コーティング効果も。マシンは安全性の高い日本製だから安心。



最初の月は週1回へ、その後は月1~2回程度で自然な白さをキープ。

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

ボディメニューの PROMOTIONはコチラ



### PROMOTION

- 歯のホワイトニング ..... \$35 (通常\$69.90)
  - 小顔矯正イオンレメディフェイシャル ..... \$75 (通常\$150/90)
  - まつエク ..... \$88 / 120本(他店オフ別)
- ※すべて初回のみ、11月末まで、予約時に「バルティを見た」とひとこと

## • Hair Salon • KANSHA HAIR DESIGN

うるつや美髪で年末の一時帰国へ  
超お得なプロモーション中の今が試し時!

日本発プロダクト、野菜抽出エキス配合の「ヴィージェ」。サロンの極上スカルプトリートメント、ぜひお試しを。ベタつきが気になる方は、レモンやかぼちゃのエキスで地肌をスッキリ。抜け毛が心配という方には、生姜やザクロエキスが地肌を元気にしてくれます。パーマやカラーでダメージを受けた髪をケアしたい、というときは「TOKIOトリートメント」がオススメ。マニキュアメニューもあるので、ジアミンアレルギーでカラーができないとお悩みの方も◎。育児や家事に追われてヘトヘトの皆さん、「KANSHA HAIR DESIGN」で年末に向けて今からキレイをチャージして。



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

1. スカルプトリートメント後は、根元から立ち上がるふんわりつや髪に。2. 大人女性にぜひ試してほしい「Viege」シリーズ。野菜の恵みで内側から輝く髪へ。3. 英国ヴィダルサスーン卒、凄腕美容師のMatsunagaさん。4. 丁寧な対応でリラックスできる、美容師歴10年以上のMegumiさん。5. 立地条件抜群「KANSHA HAIR DESIGN」。

大人気!  
野菜エキス配合「Viege」



### 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)  
※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、11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  
キレイになっとこ

## • Beauty Salon • Queen's Market

輝く白い歯と美フェイスラインで笑顔UP  
ホワイトニング&小顔矯正マッサージ

最先端マシンと熟練の技で貴女の美しさを磨くプロ集団「クイーンズマーケット」。日々研鑽を重ねる日本人セラピストが全身のキレイを叶えます。美容と健康に敏感なグローバル美人の間で今、認知度・人気ともに急上昇中なのが「歯の美白」。施術に使われる溶剤は食品や化粧品にも使われる無機化合物で作られているので安心・安全。熱を発生しない青色LEDを照射するため痛みもなく、短時間で効果を感じられますよ。そのうえお手頃プライスで楽しめるのが魅力。さらに殺菌・抗菌作用もあり虫歯予防にも。健康で美しい歯を手に入れて笑顔に自信を!



### 「小顔矯正イオンレメディフェイシャル」

頭の先からデコルテまで心地良い圧で筋膜をほぐし、凝りと歪みを調整。リンパと血流を流し老廃物を排出、金イオン効果で美白&リフトアップ。アンチエイジングしながら小顔の完成!



「Theia el」代表、  
オーラソーマ公認ティーチャーのよしえさん。



1.2.3. オーラソーマ製品に使用される植物は、英国の自社農場で育てられた最高品質のオーガニック、バイオダイナミック農法により、エネルギーたっぷり。

## 色・植物・クリスタルのエネルギーで幸福な眠りに

### イクイリブリアムボトル

植物、鉱物、色彩が三位一体となり、自然界のエネルギーを宿したボトル。上は精油とキャリアオイル、下はハーバルウォーターがベースのため、「水」と「油」の性質でキレイな2層に。実際に身体に塗ることで、日々消耗しがちなエネルギーを活性化。

### ポマンダー

49種類のハーブ、クリスタル、色から作られ、リラックス効果抜群。使い方は3滴手のひらに垂らして、身体の周りのエネルギーを綺麗にするようにならしてから、最後に3回深呼吸。オーラといわれるエネルギーシステムの浄化と保護をし、リフレッシュ。

### 26番オレンジ・オレンジ「エーテルレスキュー」

世界で一番売れているボトル。今日あったショックなできごと、過去の辛い経験など、ネガティブな感情を緩和。第2チャクラの下腹部に塗ることで心をニュートラルな状態へ。0番、4番、56番などもオススメ。

### バイオレット

ユーカリ、ローズ、ラベンダーなどの精油やアメジストが入り、深いレベルでの気づき、心を開くことを助けてくれます。眠れない夜、頭痛のときに。

## Interview オーラソーマ公認ティーチャー よしえさんにお話を聞きました

### 30代で感じた、見えない将来への不安や漠然とした寂しさ 「オーラソーマ」と歩んだ自分の内側へ向かう旅

柔和な笑顔とソフトな声、存在そのものがヒーリングガに溢れるよしえさん。実は、かつては某大手外資系企業で働くキャリアウーマンでした。20代で渡英、語学力を身に付け、単身シンガポールへ。傍から見れば、順風満帆な人生。けれど30代を迎え、初めて経験する今までにない不安や深い孤独を感じて、熟睡できなかつたり、何度も起きてしまう夜があったと言います。「自分を本当に分かってくれる家族や友人が身近にいない、自分は何のために生きているんだろうと、気づくと涙が出ていたことも。結婚していく友人と自分を比べたり、今後の人生やキャリアに思い悩んだり、仕事や人間関係のストレスで眠りにくい夜もありました」

そんなとき、たまたま雑誌でオーラソーマのことを知り、さっそくボトルを買いに行ったら。目に留まるのは寂しさを癒すピンクのボトルばかり。オーラソーマを日常に取り入れ、心のバランスを整えていくよしえさん。やがてそのパ

ワーに改めて感謝する転機が訪れました。「父が深刻な病気で入院したのです。入院中、私はいくつかのカラーボトルを病室に。マゼンタ、バイオレットのポマンダーの香りや、手術後の麻酔から醒めるときにはエーテルレスキュー、痛みが強いときにはフィジカルレスキューでマッサージ。次第に、半ば諦めていた父の病状が快復していき、私は心からヒーリングの大切さを感じました」

色のチカラで、私も誰かのサポートができるかもしれない。よしえさんのなかでその想いが沸き上がったとき、彼女は自分の進む道を決めたと言います。「13年も務めた会社を辞めるのは勇気がいりました。このときもボトルに助けられつつ、英国本校でオーラソーマを学び、資格を取得。当地で活動を始めました」色のチカラを借りながら「一人でもいいのか」と、不要な感情を手放せるようになったとき、今のご主人と出会ったとか。「不安やストレス、孤独を感じることは恥ずかしいことはありません。成功しているように見える人ほど悩んでいるもの。自分の内側と向き合いたいとき、カラーセラピーを取り入れてもらえたらうれしいです」

### PARTI 読者 PRESENT

- オーラソーマ製品+30分無料コンサルテーション
- ① イクイリブリアムボトル「エーテルレスキュー」(572) ..... 1名様
  - ② ポマンダー「バイオレット」(560) ..... 1名様
- ※①または②のオーラソーマ製品をお選びください  
※応募方法は28ページをご覧ください

### PROMOTION

- オーラソーマ製品  
購入前の 無料相談
- 下記LINEまたはWhatsAppにて
  - サロンにて(事前にご予約ください)
  - ※11月末まで、「バルティを見た」とひとこと

### オーラソーマ・レベル1講座 (詳細は別途参加者へお知らせ)

日程: 11月11日~14日(4日間) 10:00~17:00 場所: 7500A Beach Rd The Plaza  
費用: \$1,000(ボトル1つプレゼント) ※体験講座として11月11日(10:00~13:00)のみ参加も可能\$200。終日参加は\$350

☎ 9743-5929 (SMS/WhatsAppのみ)  
Email: mail@theia-el.com  
www.theia-el.com(オンラインショップあり)  
FB: Theiael Yoshie

● 個人コンサルテーション  
\$170/90分  
(イクイリブリアムボトル\$72付)  
※日本人会でも講座を実施中



「佐藤さんの住宅探し」

高野 徹 takano@tokio.com.sg
82年東急不動産入社。93年から駐在、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。

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

- 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、ある程度住戸の電気は回復する
● 住戸の電気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

仲介手数料

今回は佐藤さんが不動産業者の山田さんに仲介手数料について聞きます。佐：最近私の知り合いで、家賃の1か月分の仲介手数料を不動産会社に支払った人がいるのですが、シンガポールでは借り手側が仲介手数料を支払う必要があるのでしょうか？
山：シンガポールには、日本の宅地建物取引業法にあたる法律として Estate Agent Act というものがあります。しかし日本とは大分内容が異なります。
佐：日本の法律では、一応、賃貸の場合には家賃の1か月分を上限として仲介手数料が決まられており、借り手側が賃料の1か月分を不動産会社に支払っているケースが多いようです。シンガポールではどうなのでしょう？
山：シンガポールでは日本と異なり、法律で仲介手数料の金額も、賃貸・売買の場合の取り決めもなく、その時々の状況に応じて金額を決めていることになっています。
佐：そうすると、借り手側も仲介手数料を支払うことがあるし、その金額

もケースによって異なるということでしょうか？
山：法律的にはそうです。でも実際には、2年の賃貸借契約で家賃がそれなりの金額の場合には、家主側の不動産業者さんが家主から取った家賃1か月相当分の仲介手数料を、借り手側の不動産業者さんに支払い、折半するケースが多いようです。
佐：ということは、借り手側は仲介手数料を支払わなくてもよいということでしょうか？
山：ただ家賃があまり高くない場合(3000ドル台以下など)や賃貸借期間が短い場合(1年以下)、またその他特殊事情も含めて、家主側の不動産業者さんが、仲介手数料を折半してくれないことが多くあります。そのような場合には借り手で賃料の1か月相当分を支払うよう求めてくるケースが多く見られます。
佐：なるほど、そうすると家賃がある程度以上の場合には、借り手側は仲介手数料を支払わなくてもよいのですか？
山：そうですね、ただ申し上げましたように法的にはどちらがどのくらい支払わなくてはいけない、という決まりはなく、「家主と借り手の両方から手数料を同一不動産業者(個人)が請求してはいけない」という決まりだけです。家賃がある程度以上の金額であっても、ときには借り手側が支払うのが筋、といったように家賃の1か月相当分の仲介手数料の支払いを求められることがあり、これは両者の合意に基づくということになります。(次回に続く)

今回のポイント

- シンガポールで不動産取引を規制する法律はEstate Agent Act
● その取引を監督する官庁はCEA(Council for Estate Agencies)
● シンガポールには不動産仲介手数料は法律で決まっておらずケースにより異なる
● 現時点では家賃が一定金額以上の場合には借り手は不動産仲介手数料を支払わなくてもよいケースが多い
● 家賃があまり高くない場合や賃貸借期間が短い場合には家賃の1か月相当分の不動産仲介手数料の支払いを求められることがある

エージェントおすすめの物件はココ!

Table with columns: 住宅物件, 面積(m2), 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

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

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

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



弊社HPのQRコードです

※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。

楽しく脳を鍛える
トレーディングカードゲームの世界



新時代のエンターテインメントを創造する「ブシロード」。世界的に大ヒットしているトレーディングカードゲーム「カードファイト!!ヴァンガード」などを生み出し、アニメ、コミック、舞台、モバイルゲーム等、メディアミックス展開で常に注目を集めています。

ここシンガポールでは日本語版と英語版、両方のカードを販売中。多くのプレイヤーたちが熱い頭脳バトルを繰り広げています。知れば知るほど、やってみたくなる！子どもの学力UPにもつながるトレカの魅力を連載でお届けします。

白熱したバトルの動画はコチラ



BUSHIROAD CHAMPIONSHIP SERIES 2019

シンガポールチャンピオンを決定！
優勝者は東京開催のワールドファイナルズへ

10月5日、6日にサンテックシティ・コンベンションセンターにて「BUSHIROAD CHAMPIONSHIP SERIES 2019」シンガポール大会が開催。総参加者数は429人になり、会場は熱気に包まれました。「ヴァンガード」「バディファイト」の各優勝者は、日本で開催される世界27か国のチャンピオンが集うワールドファイナルズへの切符を手に入れました！



1. 広い会場を埋め尽くす参加者たち。2. 「バディファイト」の覇者。
ちびっこ戦士も発見！
3. 「ヴァンガード」の大会に参加のエドワードくん(6歳)。お兄ちゃんとゲームを楽しむうちに上達し、大会に参加できるほどの腕前に。ママはエドワードくんに計算力がついた！とご満悦。

トレーディングカードゲームのススメ

学力UP

- 計算力、記憶力、読解力が向上
● 勝つために戦略を立てるから思考能力が鍛えられる

コミュニケーション力UP

- ゲームを通して多国籍の友達ができる
● 会話をしながらゲームを進めるので、対話力が身に付く

英語力UP

英語版を使えば、楽しみながらボキャブラリーが増える



今月の推しカード

神バディファイト
ブースターバック第6弾
天翔ける超神竜
(Soaring Superior Deity Dragon)

〈フレーバーテキスト〉

日本語: 護りたいと強く想うのなら、剣を取れ。その想いを嘘にするな。
英語: If your will to protect is strong enough, take the sword. Be true to your heart.

〈英文解説〉

A motivational phrase that reminds us to trust in ourselves. If we feel there is something worth fighting for, then we should take action.

〈学びポイント〉

will..... 名詞の「意志」として解釈しよう
sword..... 「剣」だけでなく「戦争」という意味もある
Be true to your heart.
..... 「自分に正直になりなさい」という意味で使えるフレーズなので、このまま暗記しよう



Bushiroad Vanessa先生

PARTI 読者 PRESENT

神バディファイト
「レジェンドオブダブルホルス」(英語版)
トライアルデッキ(\$18相当)
3名様
※応募方法は28ページをご覧ください

Bushiroad International

https://en.bushiroad.com

シンガポール取扱店

ヴァンガード

バディファイト



女性の不調・お悩み解決



Women's Health

Hiroshi Nabeshima



佐藤健一  
日本メディカルケア家庭医。日本・シンガポールで家庭医として豊富な経験を持ち、小児から大人まで幅広い年齢の方々のさまざまな疾患の診察を行う。乳幼児健診、子育てへのアドバイス等にも定評がある。

妊娠中や授乳中のインフルエンザ対策

冬になってインフルエンザの流行を気にする時期になりました。日本ではすでに一部で流行が見られているなど、いつもと異なる流行のパターンとなっており、この先も注意が必要です。

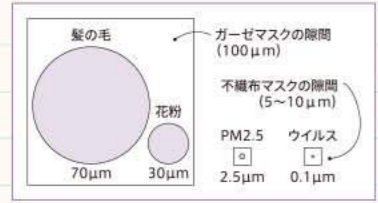
シンガポールではインフルエンザに対して妊婦さん、授乳婦さんはどのように対策をしていくとよいのでしょうか？

まずインフルエンザに対して有効とされているのは予防接種となります。ですが、そのインフルエンザの流行する型は毎年変化するため、他の予防接種と異なり、毎年接種をする必要があります。流行する型はWHOの予測をもとに各メーカーが作成するため、どの国で接種しても変わりはありません。

妊娠中に接種していいか悩む方もいるかもしれませんが、インフルエンザのワクチンは唯一妊娠のどの時期であっても接種してよい予防接種とされています。接種してから効果が出てくるまで2週間程度かかると言われているので、遅くとも11月末には接種を済ませるようにしましょう。

インフルエンザに罹らないようにするにはどうするとよいのでしょうか？  
よく言われるのはマスクや手洗い、うがいでしょう。図にあるようにウイルスは非常に小さく、マスクの目を簡単にすり抜けてしまいます。だからといって全く効果がないわけではなく、つばなどに含まれたウイルスが飛ぶのを防いだり、マスクの内側の湿度を高く保ったりといった効果を発揮します。

手洗いは、物を触ることでウイルスが広がっていくのを抑える効果があります。実験上では、ウイルスは硬い金属やプラスチックの表面だと1日程度生存できるとされています。ウイルスがついた物を触り、その手を口に持っていきと感染する可能性もあります。毎回石鹸をつけて念入りに洗うというよりは、水で皮膚の表面についたウイルスを洗い流す



インフルエンザに罹らないようにするにはどうするとよいのでしょうか？

よく言われるのはマスクや手洗い、うがいでしょう。図にあるようにウイルスは非常に小さく、マスクの目を簡単にすり抜けてしまいます。だからといって全く効果がないわけではなく、つばなどに含まれたウイルスが飛ぶのを防いだり、マスクの内側の湿度を高く保ったりといった効果を発揮します。

イメージで行うとよいでしょう。イソジンのうがいについては実はあまり効果はありません。イソジンは薄めると殺菌効果がなくなり、イソジンの殺菌効果は塗った部分が乾燥するときに発揮されるので、常に湿っている喉ではその効果は疑問と言わざるを得ません。

さて、いくらか上記のような対策を万全に行ってもインフルエンザに罹ってしまうことはあります。妊婦さん、授乳婦さんが罹患したときはどうすればよいのでしょうか？ まずは症状が軽いか重いかによって治療方針は異なるのですが、妊婦さん、産後2週間以内の方はハイリスク群に分類されるため、抗ウイルス薬を使用した治療の対象となります。現在使用されている抗ウイルス薬の中ではタミフルの効果が認められていますので、決められた日数を守って服用されることをおすすめします。

今月のまとめ

- 妊娠中、授乳中でもインフルエンザの予防接種は可能
- マスク、手洗いで予防しよう
- 万が一、妊婦さんおよび産後2週間以内の方がインフルエンザに罹って、症状が重い場合はタミフルを服用

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

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

☎ 6474-7707/6479-3722 (健康診断/オンライン申込可)  
受付時間: 月~金 9:00~12:00, 14:00~17:30 土 9:00~12:00 日祝休

[www.nipponmedicalcare.com.sg](http://www.nipponmedicalcare.com.sg)



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言語教育実務員ARTS JUNIOR MONTESSORI PRESCHOOL園長。

イヤイヤ期 ~ママから子どもへ「エール」を送る方法~

靴を履いて出かけようと思ったら、イヤイヤ。着がえさせようとしたらイヤイヤ。2歳頃になると、自分の意思や自己主張が出てきて、なんでも自分でやりたい!という欲求が湧いてきます。でも自分の体をまだうまくコントロールできず苛立ってしまう……。魔の2歳、第一反抗期の到来です。

モンテッソーリ教育の創始者、マリア・モンテッソーリはたくさんの子どもの観察して「発達法則」を発見し、それに従う教育法を築きました。モンテッソーリ教育の子どもたちは反抗期がないって本当ですか?とよく尋ねられます。実はその時期の子どもの発達法則を把握し、子どもの主張や考えを理解し対処すれば、子どもとの大きなぶつかりを回避することができるのです。

2歳頃は「秩序」や「小さいもの」に対してこだわる時期、またそれまでに習得した動きやスキルをさらに調整し洗練させていく時期です。子どもは一人ひとり、何かを習得する自然からの課題を日々持っています。何のためにこだわり、何を習得しようとしているのか、と見守ってみましょう。すると、子どもが今日の成すべき課題に真摯に取り組んでいる姿にエールを送り、その子どもに合った対応と言葉がかけられるのです。

②「何が気に入らないの?」など子どもが回答不能な質問はせず、衝突を避ける

自分でやらせてあげることで手が器用になり、身体機能の発達も促されます。そして「自分でできた!」という達成感の積み重ねで自尊心が培われ、挑戦する勇気と意欲が養われていきます。

イヤイヤ期として諦めるのではなく、子どもの声に耳を傾け、何がしたかったのか?と考えてあげるだけでもお子さんの姿は変わるかもしれません。イヤイヤが始まったら、映像を巻き戻すようにイヤイヤが始まる前の状態まで戻ってみて何がしたかったのか?と一緒に考えてあげてください。お子さんに寄り添ってあげるだけで、きっとイヤイヤが減ってきますよ。

今までできなかったことができるようになる、それが成長。誰でも新しいことをするには初めての日があり、初めから何でも上手にできるはずはありません。

さあ、おおらかに忍耐強く取り組みましょう。だってイヤイヤ期は子どもの自主性を育み、ひと回り成長するために必要な、とても大切なステップなのですから。

【この時期に家庭でできる子どもへの支援】

- ① 同じ順番、場所、やり方へのこだわりを乱さない
- ② 自分でできるように大きさや数、環境を整え、自分でやらせる
- ③ 行動を予告し、理由や内容を説明し準備させる
- ④ 大人の判断やニーズはさて置き、「自分で選んでやってごらん」と任せる
- ⑤ 「自分でやりたい」という気持ちに寄り添い、見守り、待つ

【グズリ始めてママがイライラするときの対応】

- ① 一旦距離を置き、子どももママも落ち着く

**Arts Junior Montessori**  
11 Chang Charn Rd Shriro House #02-02  
☎ 6272-1332/9185-8804 (日本語可)  
Email: artsjuniorontessori@artsgroup.com.sg  
www.artsjuniormontessori.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/S260~\$600

在星10年!  
編集Mのシンガポールなんでも知り隊

シンガポールの激安! 神アプリ

今回は「eatigo」「fave」「Burpple」の3つをご紹介します。「eatigo」はとにかく割引率がハンパないんです。時間と割引率を見て予約するという新スタイルで、50%OFFも多いからかなりお得。「fave」は外食、美容、キッズなど様々なカテゴリーがあって◎。先日、娘をプレグラに連れて行ったら\$29→\$19で\$10も安くなりラッキー。そして「Burpple」は、1for1を存分に楽しめるアプリ。年会費\$69と高めだけど、ディナーコースも1for1だから、外食が多い方はすんなり元が取れますよ。お出かけの際は、まずこれらのアプリでお店を検索してみてください。



JOY CLINIC FOR WOMEN  
~産婦人科専門クリニック~

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

当院で出産された方に、赤ちゃんのへその緒を保管する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。

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\*

\*印は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](http://www.japan-green.com.sg)

JGH  
インフルエンザ 予防接種 予約受付中

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	シティ分院
オーチャードロード・パラゴン10階	MRTラッフルズ・プレイス駅近
● 外来診察(小児科・内科・外科・婦人科・他一般)	● 外来診察(内科・一般・眼科)
● 予防接種*・健康診断	● 予防接種*・健康診断
● 理学療法(疼痛治療・リハビリ等)	● 理学療法(疼痛治療・リハビリ等)
● 医療検査*・健康診断*	● 医療検査*・健康診断*
● 理学療法* (疼痛治療・リハビリ等)	● 理学療法* (疼痛治療・リハビリ等)

\*印は予約制です。

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

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

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





### 教えます

#### ■ 陶芸を始めてみませんか?

楽しいシンガポール人の先生が丁寧に教えてくれる教室で陶芸を始めてみませんか? 先生のオリジナルメソッドで暮らしの中で使える陶芸品を作ります。10年間、日本人会で陶芸講師の経験も持ち、日本語、英語、中国語でレッスンが可能です。教室は、MRTダウンタウンラインのTampines West駅から徒歩5分以内にあるビル2階にあります。ご興味のある方はLimまでお気軽にお問い合わせください。  
Tel: 6784-0024 (Lim Kim Hui)  
URL: www.ceramichousesg.com

### お知らせ

#### ■ ぶちへのママの会開催

「悩めるシンガポールでの小学校選び」をテーマにポイントや保護者体験談などをご紹介! お子さん連れOK! 予約不要ですので、お気軽にお越しください。詳細はWEBより。  
日時: 11月11日(月) 10:30~ 会費: \$8  
場所: 日本人会2階ボールルーム3

URL: www.plucinosingapore.blogspot.com  
※FB、インスタグラム(Plucinosingapore)で子連れおでかけ情報など随時配信中♪  
※12月12日(木)にはお子さん向けのクリスマス会を開催予定

#### ■ お正月手作りお重

6.5寸サイズ二段重。日本食ひとすじ20年以上の経験を持つシェフが心を込めてお作りします。お問い合わせはお電話にて。数量限定のため早めのご予約を。  
価格: \$200+(祝升酒付)  
ご予約: 12月28日(土)まで  
まる玉ダイニング(Killiney Rd) Tel: 6352-6369

#### ■ 手軽にアンチエイジング

手首に装着するだけで全身の酸化を防ぐマイナス電位マシンが登場。効率よくアンチエイジング。安全な日本製マシンによる歯のセルフホワイトニングサービスも大好評。+\$30で電位マシンとの同時施術も。  
場所: Dear Princess Beauty Salon Tokyo (Clarke Quay駅、Liang Court徒歩5分)  
Tel: 8210-0945 (日本語・English・SMS可)

#### ■ 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

#### ■ 日本人会チャリティバザー開催のお知らせ

毎年恒例のチャリティバザーを今年も開催します。日本人会の会員でない方もご来場いただけます。手作り作品や食器、日用品などの商品を多

数をご用意。皆さまお誘い合わせのうえ、お越しください。詳細はWEBをご覧ください。  
日時: 11月23日(土) 11:00~14:30  
会場: シンガポール日本人会館(120 Adam Rd)  
URL: www.jas.org.sg

#### ■ ゴスペルシンガー大募集!

12月7日(土)、8日(日)に開催される教会のクリスマス会で一緒にゴスペルを歌いませんか。経験問わず、クリスチャンでない方も大歓迎! 子連れ可。詳細は、お問い合わせください。  
練習日(水曜日午前): 11月13日、20日、27日(軽食付き) 参加できる日だけでも!  
場所: MRTダウンタウンラインの King Albert Park駅から徒歩5分  
Tel: 9711-6580(YUKA)

### 【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

#### ■ 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

●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。●バルティでは内容についての責任は負いかねます。



### 変わりたいのは“見た目”だけ? 内側に響く、真のヨガレッスンを日本語で

透明感が目を引く、ナチュラルビューティーのMISATO先生がヘッドインストラクターを務める「BYST yoga」。MISATO先生がヨガに出合ったのは、“一生続けられる仕事をした”と模索していたとき。インストラクターとして学ぶなかでヨガの哲学の習得やトレーニングを通し、心も体も大きく変化するという貴重な体験をしたとか。受講者からは「ガチガチだった心がMISATO先生のヨガでゆったりほぐれた」とうれしい声も。多彩なクラス展開で自分に合ったヨガを選べるのも魅力です。まずは、お得な「スターターバック」でTRY!

#### BYST yoga

46 South Bridge Rd #02-01/02 Kingly Building (Clarke Quay駅3分)  
Email: yoga@byst.sg  
LINE: yogawithmisato  
https://byst.sg/yoga  
●クラスは、初心者・入門/アンチエイジング/ボディメイク/ボディケア/リラクゼーション/親子/出張ヨガ

#### PROMOTION

スターターバック \$100 (通常\$140-4回券\$120+登録料\$20)  
※新規のみ、11月末まで  
※「バルティを見た」とひとこと  
※ご購入/お問い合わせは、左記のEmail またはLINEにて



MISATO先生(左)とRIE先生(右)は共に全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクターをはじめ、さまざまな資格を有する。



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。

#### ● 週4回のお茶、高齢者の脳に効果=国立大教授研究

緑茶、烏龍茶、紅茶のいずれかを週に4回以上、約25年間消費した高齢者は脳の各領域がより効率的に結びついていると、シンガポール国立大(NUS)は、同大医学部「ジョン・ルーリン・スクール・オブ・メディシン」心理医学科のフェン・レイ准教授による研究結果としてホームページに掲載した。

調査は2015~2018年に英工セックス大、同ケンブリッジ大と共同で実施。60歳以上の高齢者36人を対象に、健康、ライフスタイル、心理状態についての情報を収集。また神経心理学的検査と、磁気共鳴画像装置(MRI)を使った撮影を行い、認知能力などを調査した。

フェン准教授は、2017年にも、お茶を毎日飲むことで高齢者の認知機能低下リスクが50%低下する可能性があるとの研究結果を発表している。「脳内ネットワークに関する今回の研究結果は、領域間の接続の途切れを防止し脳組織を改善するというお茶のプラスの効果を示すものとなった。以前の研究結果を間接的に支持する結果だ」と准教授は話した。

#### ● MRTトムソン・イーストコースト線、一部開業は2020年1月末に=コー運輸相

シンガポールで建設が進む都市鉄道MRTトムソン・イーストコースト線(TEL)の第1段階が2020年の旧正月前に当たる1月末に開業する。北部マンダイ地区に建設中の車両基地を訪問したコー・ブンワン運輸相が9月19日、明らかにした。2020年の旧正月は1月25、26日。今年の1月時点で、クリスマス前に開業予定とされていたが若干延期された形となった。

TELは北部ウッドランズから中央部の住宅地を抜け、中央ビジネス地区を経由して東部スゲイベドックに至る全長43キロ、全32駅の路線。うち8駅が他の路線との乗換駅になる。

第1段階では北端の3駅が開業。うちウッドランズ駅でMRT北東線と接続する。第1段階に使用する9車両の試験がマンダイ車両基地で進行している。システム全体の試験は12月に完了する見込み。

コー氏は「TELはわれわれがどのように長期計画を策定し、将来の世代のためにインフラ投資するかを示す一例だ」と強調。2013年当時の運輸相が掲げた2030年までに80%の世帯で最寄り駅までの所要時間を徒歩10分以内にすることを目標に「現状64%まで実現している。2030年までの目標は達成できそう」と話したという。

#### ● ワインボトルを7階から故意に放り下す=より重い罪を豪州人に適用へ

シンガポールのコンドミニアムで8月、落ちてきたワインボトルが頭部に当たり男性(73)が死亡した事件で、逮捕、訴追されたオーストラリア人のアンドルー・ゴスリング被告はボトルを7階から誤って落としたのではなく、故意に投げたことが分かった。検察は当初の過失致死容疑より重い罪を適用する考えだ。

事件は35階建てコンドミニアム「スポティウッド」で、8月18日午後8時半ごろ発生。男性は、5階の屋外にあるバーベキューコーナーで、親族の新居祝いに参加していた。ボトルが当たった男性は、病院に搬送されたが、死亡が確認された。頭蓋骨が陥没していたという。警察が住民らから話を聴き、指紋も聴取。8月28日、ゴスリング被告を逮捕した。

9月21日に開かれた公判で、ゴスリング被告が7階のエレベーターホール付近からイタリア製のボトルを投げたことが明らかにされた。検察は当初、最大で禁錮5年や罰金が科される過失致死容疑で起訴して

いたが、被告は深刻な打撃を加える可能性があることを知りながらボトルを投げたと判断。より重い罪状を適用する考えを示した。有罪になると、最大で禁錮15年と罰金、そしてむち打ちが科される。

公判では、被告がコンドミニアムの住人かなどは明言されなかった。次回公判は10月18日に開かれる。

#### ● 食中毒発生率、屋台よりレストランの方が高い=現地紙が調査

シンガポールにおける2014~2017年の食中毒発生動向を調べたところ、一般的には衛生面で劣るとみられているホーカーセンター(屋台村)よりレストランやケータリングでの食事の方が発生比率が高かったことが分かった。保健省(MOH)がデータを分析した調査結果を掲載した。

レストランでは年平均145軒で食中毒が発生しており、発生比率は2%。国内には7393軒のレストランがある。2017年だけでも180軒で食中毒が発生し、866人が被害を受けた。

ケータリングでの食中毒発生率はレストランと同様に2%。2017年は13社で食中毒が発生し、被害者は306人だった。

一方、フードコートやコーヒーショップなどの民営の屋台村(学食を除く)で発生した食中毒の発生は0.5%にとどまった。

最も食中毒の危険性が低かったのは公営のホーカーセンターだった。ホーカーセンターに出店する屋台数は全国に6097店ある中、食中毒発生は年平均でわずか12件。発生率は0.2%と低かった。

#### ● リー首相のおい、英著名弁護士に依頼=法廷侮辱訴訟で

シンガポールのリー・シェンロン首相のおい(首相の弟リー・シェンヤン氏の長男)リー・シェンウー氏は9月25日、自身の法務チームの顧問を英国の著名弁護士デービッド・バニック氏が務めていると明らかにした。シンガポール検察庁(AGC)はシェンウー氏が法廷(裁判所)を侮辱したとして、2017年8月から同氏に対する訴訟手続きを進めている。

シェンウー氏は「過去2年間、私の法務チームは一流の専門家であるデービッド・バニック氏の助言を受けてきた」と交流サイト(SNS)フェイスブックで述べた。

2015年3月に亡くなった初代首相のリー・クアンユー氏の遺言をめぐる長男シェンロン首相と、長女リー・ウェイリン、次男シェンヤン両氏との対立が議会でも議論されてから間もない2017年7月15日、シェンウー氏はフェイスブックへの投稿で、「シンガポール政府は非常に訴訟好きで、思い通りになる裁判制度を保持している」と投稿した。

検察庁は、投稿は「シンガポールの司法制度に対する根拠のないひどい攻撃だ」と非難。法廷侮辱に対する謝罪などを要求したが、シェンウー氏は応じなかった。そのため、検察庁は同年8月4日、同氏に対する訴訟手続き開始の申請を最高裁高等法院に提出し、認められた。

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

【医療豆知識】【法務カフェ】  
【税務・会計ワンポイント】

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

PARTI会員は  
こんなにお得!

総勢  
45名様に当たる!

# 秋のプレゼントまつり

操作はカンタン  
3分程度  
今すぐ登録&応募

毎月無料で最新号を  
ご自宅にお届け

会員限定プレゼント  
盛りだくさん

最旬プロモーション情報  
満載のメルマガ配信

2

3名様

## Bushiroad International

神バディファイト  
「レジェンドオブダブルホルス」〈英語版〉  
トライアルデッキ  
(\$18相当)

※プレゼント受け渡しはPARTIオフィス(City Hall)にて、12月末まで  
☞商品詳細は20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

計2名様

## Theia-el ティアエル

オーラソーマ製品+30分無料コンサルテーション

- ① イクイリブリアムボトル「エーテルレスキュー」(\$72) ..... 1名様
- ② ポマダー「バイオレット」(\$60) ..... 1名様

※当選者は、1月末までにご予約ください  
予約時に「パルティ11月号読者プレゼントに当選した」旨をお伝えください  
☞商品詳細は18ページ



5

5名様

## Trattoria Pizzeria LOGIC トラットリア ピッツェリア ロジック

ピッツァ1枚無料バウチャー

※当選発表後、PARTIよりバウチャーをご登録住所宛に郵送します  
※バウチャー有効期限: 2020年1月末まで  
※ディナーのみ、一人1杯飲み物をオーダーすること、1グループにつき1枚まで  
※他プロモーションとの併用はできません  
☞お店の詳細は6ページ



6

3名様

## NISSIN FOODS SINGAPORE

日清らーめん カップ麺  
北海道みそ味・九州旨辛味 2個セット

※プレゼント受け渡しはPARTIオフィス(City Hall)にて、12月末まで



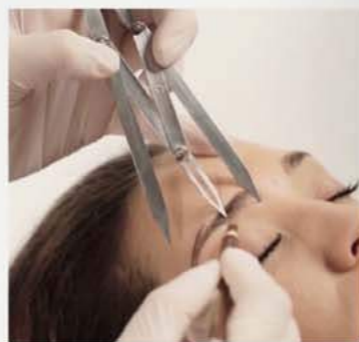
7

1名様

## ARTMAKE GALLERY アートメイクギャラリー

モニター募集  
「AMGカスタムメイド眉」  
(通常\$1,400/2回セット)

※1回目の施術について、11月16日~11月20日の間で施術可能な方、また、  
パルティ12月号(12月1日発行)に、施術写真(お顔の写真)を掲載可能な方に限ります  
※11月1日に投稿するPARTIのfacebook投稿に「いいね」をしてください  
☞お店の詳細は4~5ページ



応募締め切り: 11月10日 当選発表: 11月12日

# プレゼントまつり

### 【応募方法】

プレゼントをお選びいただき、PARTIウェブサイトより  
お申し込みください。

[www.partisg.com](http://www.partisg.com)

締め切り: 11月30日 当選発表: 12月5日

※現品プレゼントはご自宅に配送、または店舗での受け取り  
店舗から発送の場合、住所等の情報を共有させていただきます  
※バウチャーは郵送もしくはEメールに添付してご送付します  
※応募はPARTI会員様限定です  
会員登録がお済みでない方はウェブサイトよりご登録をお願いいたします

STEP1 PARTIウェブサイトへ

STEP2 PARTI会員になる

※既存会員の方は直接、プレゼント応募ページへ

STEP3 プレゼント応募ページにログイン

STEP4 希望プレゼントを選択 ※第3希望までお選びください

STEP5 PARTIの感想をお書き添えのうえ  
「応募」ボタンをクリック



会員登録



プレゼント応募

## 東急ハンズ

(安眠グッズの応募はお一人様1回までとさせていただきます)

※プレゼント受け渡しは、東急ハンズOrchard店 ※受け取り期限: 12月末まで  
※当選者は、来店時に店頭で「パルティ11月号読者プレゼントに当選した」旨と  
お名前をお伝えください

☞お店の詳細は14~17ページ

PARTI 新規会員  
キャンペーン

安眠グッズ10商品

合計26名様

10月・11月に会員登録された方ご優先

### 西川

医師がすすめる健康枕  
「横楽寝一高め」  
(\$112)

1名様



### ルルド

ホットネックマッサージ  
(\$188)

1名様



### ルルド

レッグマッサージャー  
(\$158)

1名様



### ルルド

マッサージクッション  
フリースタイル  
(\$328)

1名様



どなたにも当選のチャンスが!

### 生活の木

ピロースプレー&ディフューザー 4点セット ..... 10名様  
(\$69.90相当)

10名様

### デイリーアロマジャパン

ナイトナイト 消臭・除菌ピローミスト ..... 2名様  
(\$28)

2名様

### 花王

めぐリズム 蒸気でグッドナイト ..... 3名様  
(\$15相当/10枚セット)

3名様

### オハナマハロ

フレグランスハンドクリーム ..... 3名様  
(\$25相当/2本セット)

3名様

### GI-AIR

ポンプ式ネックピロー(グリーン・オレンジ) ..... 計2名様  
(\$56.90) ※色は選べません。

計2名様

### むねよし企画

いびきピシャット!と ..... 2名様  
(\$18)

2名様

JTB予約特典シンガポールスリング付き

大晦日  
限定!

# ケーブルカー貸切キャビンで カウントダウン花火鑑賞



感動のそばに、いつも。

シンガポールスリングを片手にセントーサ島の花火からマウントフェーバーまで360度の絶景を独り占め。貸切キャビンだから遠慮は無用、今年の年越しは大いに盛り上がっちゃおう♪

売切御免/現地在住者限定!  
11月10日(日)までのご予約

詳細はこちらから  
チェック



SS50  
割引!!

SS580  
(通常SS630/カプセル)

<Schedule>

- 22:30頃 ケーブルカーのマウントフェーバー、フェーバーピーク1階(Ball Room)前の受付カウンターでチェックイン貸切キャビンにご乗車(3周/約1時間半)
- 23:30頃 360度のパノラマ夜景と花火をお楽しみください<キャビンでお楽しみいただけるもの>
  - シンガポールスリング(グラス1杯/1人)
  - シャンパン(ボトル1本)
  - チョコレート&ナッツの盛り合わせ(1皿)
  - チーズの盛り合わせ(1皿)
  - パーティーグッズ
- 00:30頃 お好きなケーブルカー駅で下車後、解散

【注意事項】

- 1キャビンの定員数は最大6名です。(遊業ではありません)
- 現地集合/現地解散です。往復送迎、日本語ガイドは含まれません。
- 現地では英語スタッフが対応いたします。(日本語対応不可)
- 天候不良や不測の事態によりケーブルカーの運行ができないと主催者にて判断された場合の対応は現地にていたします。
- ケーブルカーは3周します。
- お客様都合により23時30分以降にご到着された場合は1周(30分)~2周(1時間)のみのサービスとなります。その場合のご返金はございません。

【取消料規定】

お申し込み時からツアー代金の50%。参加日21日前よりツアー代金の100%

主催会社: Mount Faber Leisure Group Pte Ltd  
※すべての画像はイメージです



おすすめポイント

- 貸切キャビンのため完全プライベートな空間
- 夜景やイルミネーションを360度堪能
- シンガポールスリングとシャンパン付き



世界初!

ハラハラドキの新感覚アトラクション

## NERF Action Xperience

ナーフ アクション エクスペリエンス

ナーフ戦士たち、猛烈なアクションパークへ突撃せよ!  
ナーフの新たな世界を楽しめるパークは地球上でココだけ!

NERF Action Xperienceとは?

日本でも大人気、スポーツイ「NERF」。この魅力を五感で体験できるのがNERF Action Xperienceです。ナーフを手に、開って、遊べるパーク第1号が当地に誕生! 友達や家族と、とびっきりエキサイティングな時間を。



NERFの世界ヘチムで挑むエリア。仲間と力を合わせてNERFバトルをクリアしよう!



火山や氷河をイメージした障害物を乗り越える冒険エリア。ゴールして自信を手に入れよう!



NERFを使って大きなキャンパスに自由に絵を描き、創造力を刺激しよう!

※チケットの有効期限は発行日から6か月以内です  
※7歳以上のアトラクション施設、3~6歳のアトラクション施設(お子様を見守るカフェ有り)に分かれます  
※アトラクション参加時、NERF Action Xperienceの裏面に同意・サインいただく必要があります  
※18歳未満の方は、その親・法的保護者または委任状所持者の署名/記入が必要です  
主催会社: Kingsmen Ventures Pte Ltd. ※すべての画像はイメージです

詳細は  
こちらから  
チェック



シンガポールにいますうちに  
行っておきたいリゾート!

ベスト  
シーズン

# ビーチ特集



感動のそばに、いつも。

長期滞在で行きたい!

直行便で  
約7時間

## モーリシャス

インド洋の貴婦人  
と呼ばれる  
モーリシャスの  
詳細はこちら



イル・オ・セルフ

潮が引くと砂浜が現れ、2つの小島間を歩くことができる不思議な地形の美しいビーチ。

サファリ体験

ガゼラ自然公園ではライオンと散歩ができるアクティビティが大人気。亀や赤ちゃんライオンなどに触れ合えます。

空から楽しむ

ヘリコプターで空から美しいモーリシャスの海を楽しめます。有名な「海の滝」は必見です。

ゴルフ

モーリシャスは海だけでなく緑も豊か! オアシンビューや世界遺産ルモン山を目の前にしてプレーできるゴルフ場など、まさにゴルフ天国です。

一度は行きたい!

## NEW オープン/ モルディブ

ハードロックホテル

Land Only 3泊4日

SS1,070~



ルックJTBで泊まる  
ランドオンリー発売中!  
詳細はこちら

人気急上昇中! 空港からスピードボートでわずか15分! ファミリーフレンドリーな大型リゾートが2019年9月に新オープン! 馴染み深いハードロックカフェのレストランはホテルから歩いてすぐの立地「クロスロード」にある。「クロスロード」はレジャーとエンターテインメントを統合した複数の島にまたがる開発プロジェクトです。

フェリーで  
約1時間

週末旅行におすすめ!

1泊2日 SS190~

フェリーで  
約40分

## ビンタン

アンサナ・ビンタンホテル  
★★★★

全室シーフェイシングで、高級リゾートのバンヤンツリーの施設が共有で使える!



家族連れには、4名まで泊まれるアイランドファミリースイートルームがおすすめ!

## バタム

モンティゴ・リゾート・バタム  
★★★★★

バタム島初の5つ星ヴィラリゾート。皆で楽しめるアクティビティが豊富!



最新の部屋タイプ・1ベッドプレミアムルームはカップルにおすすめ!



## オーストラリア



現地発着ツアー  
JTBマイバスの人気ツアーを  
ご紹介♪

ツアーの詳細  
お得な情報は  
こちら



No.1人気  
サンセットピナクルズ  
AUD 245~

オススメホテル  
パンパシフィック SS1,110~



絶景ポイント  
ハーバーブリッジクライム  
AUD 174~

オススメホテル  
ハイアットリージェンシー SS1,640~



ダイナミックビュー!  
グレートオーシャンロードツアー  
by Mr.ジョン(日本語)  
AUD 175~

オススメホテル  
ランデブーホテルメルボルン SS1,230~

予約・お問い合わせ先

Email: opjtb.sg@jtbap.com

割引対象はメール予約に限ります

※「バリティを見た」とひとこと  
※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)

※上記は2019年10月20日現在、大人2名様利用時の1名様料金です ※燃油サーチャージ・空港使用税・保安税は含まれておりません ※特典やサービス、旅程、料金は予告なく変わる可能性があります ※異動商品の詳細につきましては、お電話または店頭スタッフまでお問い合わせください

## JTBトラベルサロン 高島屋S.C.店

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

TEL: 6595-0600

Email: jtbtravelsaloon.sg@jtbap.com

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

QRコードで  
簡単アクセス!



JTB Singapore 検索