



Free Feb 2020 vol.314  
会員登録でご自宅に無料でお届け!

# partie.

ライフスタイル情報誌 ハルチキ



特集  
カラダの内から輝く自分へ  
腸活・インナービューティー



特集  
2020年  
開運力をUPする!

# 本気でやるならRIZAP

RIZAPシンガポールタンジョンパガー店

ニューイヤーキャンペーン

実施中!!

\*キャンペーン期間3月末日まで



2ヶ月で  
体重  
-14.4kg

知見 玲さん  
25才 身長174cm

Parti見た!!で

Parti読者限定特典 先着10名様のみ

入会特典 入会金 **\$500 無料**

さらにお得な

夫婦/カップル/友人割引

2人同時のお申し込みで

**2人目は2ヶ月間無料**

\*2人目は別途、入会金\$500のお支払が必要です

※体験者(知見玲さん)のプログラム実施期間は2ヶ月間になります。※結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。※適切な食事管理を行い、個人に合わせて目標値を管理しています。※RIZAP体験者N=79を統計処理した結果、確率的に可能な数値(95%信頼区間)は2ヶ月で体重:-0.5~-17.7kg、この範囲に至らない者の割合は3.80%であり(実績値、2018年12月 日本臨床試験協会調べ)、知見玲さんの2ヶ月後の減少数値は、いずれも確率的に可能な範囲です。

MRTタンジョンパガー駅 徒歩8分、アウトラム駅 徒歩5分

37 Craig Road, #01-01, 089675 Singapore

●コース代金30日間全額返金保証 ●マンツーマン指導 ●完全個室制

\*適用には弊社規定の条件があります。詳しくはWebでご確認ください。https://sg.rizap-global.com/jp

詳しくはこちら

結果にコミットする。®

まずは無料カウンセリング

6610-6648

受付時間 7:00 ~ 23:00



日本語WEBサイト





## 【COVER STORY】

インナービューティーのために、ぜひトライしてみたい世界最古の医学「アーユルヴェーダ」。せっかくシンガポールに住んでいるんですもの、リトルインディアにクリニック本院を構え、本場の技を体験できる「AYUSH AYURVEDIC」へ！この道30年以上のV.C.アジッシュ・クマ先生に診察してもらい、あなたにぴったりの施術を。

☞ 詳細は14ページをご覧ください

## 06 特集

## 2020年 開運力をUPする!

## 10 特集

カラダの内から輝く自分へ

## 腸活・インナービューティー

## 04 Editor's Eye

## 17 MAGAZINE ANTENNA Beauty

## 23 美肌相談サロン

## 24 モンテッソーリから学ぶ幸せ育児

## 25 心ひも解くヒント

## 26 佐藤さんの住宅探し

## 27 時事速報ピックアップ

## 28 トレーディングカードゲームの世界

## 30 Jalan Jalan 掲示板 &amp; 2月のプレゼント

■ パルティ MCI (P) 038/05/2019  
 ■ Publisher Parti Pte Ltd  
 Sekido Kunihiro  
 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 Umami Haruna (umai@parti.com.sg)  
 Tamano Sachiko (tamano@parti.com.sg)  
 Ono Yuko (ono@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。

# 海外引越は日本人担当で安心 商船三井ロジスティクス



## 思い出も一緒に、大切に運びます

商船三井ロジスティクスの「海外引越」は、日本・海外のネットワークが連携し、シンガポールのご自宅から、日本のご自宅まで一気通貫の「Door to Door」サービスです。

- 下見・お見積りから、荷物のお引き取りまで日本人が担当
- 日系引越業者ならではのきめ細やかなサービス
- 船便のみならず航空便も使用し、最も安全かつ迅速なルートでお届け

春のお引越、お早目にご連絡ください

### らくちん引越

梱包・開梱もお任せ!

お客さまは送る物を決めるだけ。あとはプロのスタッフが全ての荷造りを行い、箱の中身のリストも作成します。配達時も全てのお荷物を開梱し、設置する一貫お任せスタイル。

商船三井ロジスティクスは、商船三井グループの国際物流会社として、世界にビジネスを展開している企業です。シンガポール現地法人「MOL Logistics (Singapore) Pte. Ltd.」を1989年9月に設立。シンガポールでの物流パートナーとしてサービス向上に努めております。

**MOL Logistics (Singapore) Pte. Ltd.**

11 Tampines Concourse #01-08 Singapore 528729

☎ +65-6545-8707 / +65-6587-8720

🌐 www.mol-logistics-group.com

担当: 宮本・新井

☎ +65-9635-0920 (日本語対応・SMS可)

✉ tadaaki.miyamoto@mol-logistics-group.com

日本人女性も常駐しています。お気軽にお問い合わせください。

📱 スマホでカンタン登録! PARTI 会員

毎月ご自宅に無料で最新号をお届け

大好評! プレゼント企画に応募

お得な情報満載のメルマガ配信



# インドネシアの豊かな森で 昔ながらのハニーハンターが採取 希少な天然ハチミツで ウェルネスライフ

ハチミツを朝テーブルスプーン2杯夜1杯  
究極のナチュラルヘルシー習慣をご家族で



## RAW=非加熱の天然ハチミツ

「Natural Wild Honey」のハチミツは、インドネシアに広がる豊かな森の奥深く、ハニーハンターが採取した蜂の巣をシンガポールに運び、非加熱処理によって製品化。ミネラルやビタミンなど大切な栄養素を一切損なうことなく、自然な風味をお楽しみいただけます。

Buy 3 Get 1  
FREE

3本まとめ買いで 1本無料プレゼント  
「Natural Wild Honey」  
\$80/1本・600g

Money Back  
Guarantee

効果を感じられない場合 全額返金いたします  
※購入から1か月以内、お買い求めいただいた店舗にレシートを持ってお越しください

## 「Natural Wild Honey」 毎日飲んで体質改善!

純度100%の天然ハチミツは、血行促進や  
抗酸化作用など、嬉しい効果がいっぱい。

- 咳・喉の痛み
- 喘息
- 免疫力
- 美肌
- 湿疹
- 不眠
- 胃痛
- 下痢
- 便秘
- 眼精疲労
- 高血圧
- 高コレステロール
- 脳卒中
- がん
- 腎臓疾患
- 糖尿病
- 痛風
- 認知症
- 老年寄りの歩行困難

## PARTI編集部Lも家族で愛飲中

ローカルのリピーターの方にお勧めされ、主人の咳と便秘を解消したくて試しに購入。飲み続けると本当に主人の症状が改善され、私自身も疲れ知らずの元気が漲る体に! その効果はここでは書き切れないほどです。また、幼児の子どもが体調不良の時に薬ではなく、自然なものを与えたかったので、無添加の「Natural Wild Honey」のハチミツを幅広く活用しています。色々なハチミツを試してきましたが、飲みやすく効果もあり、これからも家族でリピート決定です。シンガポールにいるからこそ手に入るということもあり、日本の家族へのお土産や友人への贈り物としても喜ばれています。



## 「Natural Wild Honey」の広告にあなたも出られるチャンス!

「Natural Wild Honey」をご利用頂き、他の方にもお勧めしたい!と感じてくださった方、ハチミツとともにご家族や友人と撮影したお写真、および感想をお送りください。シンガポール生活の思い出づくりに広告に登場しませんか?

応募先 Email: info@parit.com.sg ※詳細はバルティWEBサイトへ



☎ 6282-3743 11:00~21:00 無休

www.naturalwildhoney.com.sg (オンラインショップ)

- B2-37 Chinatown Point
- #03-K6 Plaza Singapura
- Level 3 Heartland Mall-Kovan
- Level 2 Lobby A HarbourFront Centre
- #03-09 Square 2 @Novena (Open in Apr 2020)

natural  
wild honey  
純天然野生蜂蜜

# Editor's Eye

編集部が見つけた  
旬な話題をお届け!

編集Fが体験!  
癒されてきました~

Beauty Salon

## Sabaai Sabaai Traditional Thai Massage

サバァイサバァイ  
トラディショナルタイマッサージ

ユネスコ無形文化遺産にも登録  
全身くまなく癒す「タイ古式マッサージ」



1. 伸ばす、揉む、ほぐす、セラピストの全身を駆使した庄のかけ方が絶妙に気持ち良い。2. シグニチャーマッサージはうつ伏せではなく横向きで行うのでお腹が圧迫されず快適。3. アンチエイジング効果の高いパタフライのウェルカムドリンクと、ハニーミルクスクラブのフットバス付き。友人同士・カップルでの施術も可。4. ポートキーのショップハウスを改装したサロンは明るく清潔。ホスピタリティあふれるスタッフにも癒される。5. プライやターメリックなどのハーブが詰まったハーバルボールは、自律神経やホルモンバランスを整える効果も。

49A Boat Quay (Raffles Place駅、Clark Quay駅5分)  
☎ 6536-3306 / 9337-3715 (SMS予約可)  
11:00~22:30 無休 www.sabaaisabaai.com



## PROMOTION

- 60分以上のマッサージメニュー ..... 10%OFF ※表示価格は60分/90分/120分  
タイラディション..... \$67.50/\$94.50/\$121.50 (通常 \$75/\$105/\$135)  
タイシグニチャー..... \$76.50/\$103.50/\$130.50 (通常 \$85/\$115/\$145)  
タイアロマオイル..... \$76.50/\$103.50/\$130.50 (通常 \$85/\$115/\$145)  
タイハーブ ..... \$85.50/\$103.50/\$130.50 (通常 \$95/\$115/\$145)
- パッケージ \$580購入で ..... \$80分無料 (合計 \$660分)  
※ご家族やお友達との共有可能 ※購入日から1年以内有効 ※別途利用規約適用  
※2月末まで、予約時に「バルティを見た」とひとこと

世界一気持ち良いマッサージとも称されるタイ古式マッサージ。当地でその極楽気分を味わうなら、清潔でオシャレなリゾート感満点の「Sabaai Sabaai」へ! 2009年の創業以来、多くのリピーターに愛される実力店です。ヨガとストレッチを組み合わせた伝統の技で頭からつま先までグーッと引き伸ばしてから、経絡に沿ってゆっくりと深くツボを刺激。本場タイの厳格なトレーニングを受けたセラピストが手足を駆使して揉みほぐし筋肉や関節を緩めていく施術は、心身のリラックスだけでなく体の歪みを整える効果も。コリを解消、血流改善、全身スッキリ。慢性的な疲労や不眠でお悩みなら、レモングラスやラベンダーなどから選べるピュアオイルを使ったアロママッサージがオススメです。夜も営業しているのでお仕事帰りにも◎。

## Japanese Restaurant

## 和心とんかつ 銀座あんず

スペース拡大!  
広々店内で  
キッズ大歓迎

## 匠のこだわりで満ちた「とんかつ料理屋」 「銀座あんず」がGreat Worldに移転オープン

元々は肉屋さんから歴史はスタート。「銀座あんず」は「美味しい豚肉を披露する場所」なのだとか。良質な麦を食べて育ったカナダ産豚肉を直接買い付け、チルド方式で輸入。甘味のある脂身が食欲中枢をダイレクトに刺激します。

ローズかつ膳をはじめ、海老かつ、かつ鍋など多彩なメニュー展開が魅力。お昼のサービスランチは必食です。お米は新潟産コシヒカリを使用、2種類のドレッシングなど手作りの脇役もキラリ。さらに食器は有田焼と、至る所に料理長のこだわりが。衣サクサクのとんかつで明日への活力を養おう!

1 Kim Seng Promenade #01-113/114 Great World  
☎ 6262-3408 11:00~22:00 無休  
FB: GINZA ANZU SG



1. 肉厚ジューシーな「吟醸豚とろろかつ(数量限定)」。2. カレーなど、お子様メニューも充実。3. 窯炊きの新潟コシヒカリは嬉しいお代わり自由。4. 広々とした店内は、お子さま連れで賑わう。

## オススメ MENU

- ロースかつ膳 ..... 小 \$22 / 大 \$24
- 海老ヒレかつ膳 ..... \$30
- ロースかつ鍋膳 ..... \$28
- 吟醸豚とろろかつ膳(数量限定) ..... \$38
- お子様カレー ..... \$10
- サービスランチ(昼限定 20食) ..... \$15

# 2020年 開運力を UPする!

## 古代から受け継がれる東洋の叡智「五術」で 取り組むべきテーマや時期が見えてくる!

### 「五術」とは?

五術=Five Arts. 中国系シンガポール人の間では広く知られるこの言葉。  
「五術」とは、陰陽五行に基づく風水、四柱推命、易学など、アジア圏に伝わる叡智を5つの技術に整理し、集約したものです。

#### 命(めい)

生年月日時などを用いて、宿命やバイオリズムを占う。四柱推命、紫微斗数。西洋では、西洋占星術のようなもの。

#### 卜(ぼく)

偶然に現れた象徴を用いて過去、現在、未来を占う。易占ともいう。西洋ではタロット占いと同じような位置づけ。

#### 相(そう)

五感や物の形状を用いて、その人の状態や運勢を占う。手相、人相、風水など。

#### 医(い)

東洋医学と源流を同じくし、陰陽五行を用いて病原を見極め、根源的な代替医療を行う。

#### 山(さん)

心身を鍛えて健康と長寿を保つこと。食事療法、呼吸法、気功、瞑想など。

教えてくれたのは

五術研究家・グリーフケアセラピスト Aiさん  
レイモンド・ロー氏により、伝統風水を学ぶ。五術家の山道輝一氏に師事。さらにグリーフケア(悲しみと向き合い共に生きるケア)を学び、シンガポールと日本でセッションを行う。2児の母。



## 2020年の風水学

### あなたの家に幸せを呼び込む方法

五術の5つの術「命相山医」のうち、「相」の中に属する風水。風水鑑定とは、本来、その家ごとにエネルギー、建物の向き、竣工年、周辺環境、その土地の水の流れ、そして住む人を総合的に観て判断するものです。ただ、それとはまた別に、その年ごとにどのようなエネルギーが全体として流れているのか、ということも重要です。

ここでは2020年、すべての人が享受しているエネルギーについてお話します。五術では、万物流転の法則により、吉方位は、年ごとに変化します。**2020年2月4日以降の吉方位は、西、北西となります。**それぞれの方位に置くよい物をお伝えしておきます。

#### POINT ①

西には赤い物を置くよいです。ただし、西にキッチンがある家は、ちょっと注意が必要。もし窓や掛けられるところがあれば、金物の風鈴を付けるか、6枚のシンガポール\$1コインを置いてください。厄除けになります。

#### POINT ②

北西に窓がある家は、今年はとてもラッキーです。ここには赤、黄色、もしくは茶色い物を置くよいです。焼き物や陶器の入れ物を置くなどしてもよいですね。

#### POINT ③

反対によくはない方位は、南と東です。南と東、どちらも開口部が大きく開けている場合は、金物の風鈴を掛けたり、白い物を置くようにしてください。白いカーテンもよいですね。南と東にベッドルームがある場合は、頭の下に当たる場所に、6枚のシンガポール\$1コインを並べて置いてみてください。シンガポール建国の父、故リー・クアンユー氏が風水師に作らせた逸話が残る\$1コインはお守りになると言われています。よく眠れると思いますよ。

## 2020年の幸せ人相学

### ハッピーフェイスで幸せを引き寄せよう

五術の「相」と「山」にも通じる人相学。人相には、人の精神性、過去の歴史と未来、そして今の健康状態を表す、重要なサインが表れます。

2020年は、「庚子(かのえね)」年なので、金から水にエネルギーが流れ出す年。今年、気を付けたいことをまとめてみます。

#### <肌と歯のメンテナンスをしましょう>

金のエレメントが強くなる2020年は、おなかを冷やしやすく、お肌にも影響が。もともと肌が弱い方、アトピーがある方は、おなかを冷やさないように、冷たい飲み物は控えて、肌もこまめに保湿するなど注意して。また肌は肺とも密接な関係を持っており、特にヘイズの時期は、空気清浄機を導入するなど、肺をいたわるようにしましょう。場所では、第三の目とも言われる、両眉毛の間の「命堂(めいどう)」を綺麗にしておく、というのはとても大切です。ここは大切なエネルギーポイントでもあり、2020年、幸せオーラはここから漂います。



# 今年こそ、私を変えたい……!

## 五術で読み解く2020年どのような物語の中にあるのか

### 巡る・回る・動き出す一年に

2020年は、物語で言えば起承転結の「転」にあたる年で、目の前の世界が年末と年始で変わってしまうくらい、ドラマティックな一年となります。それは個人の中だけでなく、世界も大きく変化します。というのも、2020年は「庚子(かのえね)」の年で、「庚」は金の要素を持ち、「子」は水の要素を持っており、陰陽五行では、金は水を生むので、今年は物事が力強く進む年となるのです。

#### 庚(かのえ~金のエレメント)の物語

この物語の誕生は、今年と同じ「庚」が巡った2000年にありました。この年は「庚辰(かのえたつ)」年で、この庚はドラゴンの上に乗っています。ドラゴンは十二支の中でも、唯一現実には存在しない動物。昔から龍は天からの使いであり、神の化身でもあります。2000年の庚は、龍を母として誕生しました。

この庚とは実際世界では何だったと思いますか?

答えは、コンピューター、のちの人工知能AIです。これは人類が今まで手にしたことがなかったもの。この年は1999~2000年に訪れたITバブルのピークに当たります。このときから、インターネットの普及が飛躍的に拡大されましたよね。

次の展開は、2010年にやってきます。

この年は「庚寅(かのえとら)」の年でした。寅は自然界の象徴であり、生命エネルギーを表しています。五術から読み解けば、庚と寅は喧嘩を始め、おおむねこの年は庚の勝利となります。2010年は、**アナログからデジタルへ大きく変化した年**。日本では、ガラケーからスマホへの切り替わりの時期でした。

そして、ついに「庚子(かのえね)」の年、2020年。

この「子」は「水」を表し、庚は水に乗って流れ込み、大きく動き出します。**今まで作り上げられたネットワークに、勢いよく、水が流れ込みます。今年は、今まで届かなかったところまで、ITの力を使って物資や情報が届くようになります、お金も流れ込むでしょう。**このような流れから、ブロックチェーンなどの仕組みは、2020年に益々進むことが予想されます。水が滴るように生活にAIが浸透していくでしょう。

#### 2020年に注意すべきこと

**今年、注意したほうがよいのは、サイバーテロなど、直接人が関わっていない犯罪や、人が関わっていたとしても、とても人間がしたとは思えない、冷たさを感じる犯罪。そして、SARS(サーズ)など、強力なウイルスによる感染症です。**

この庚が躍進する物語は、2040年まで続きます。2045年にAIが人間の知能を超える、と言われていますが、私は5年早まって、この2040年の「庚申」年に、そのときが訪れるのではないかと予測しています。

私たちは、この凄まじい変化とどのように対峙していくのか。それは2050年にヒントがあります。この年は庚午(かのえうま)の年。この年には、庚の金のエネルギーをコントロールできるくらい強い火のエネルギー、つまり人の熱があるのです。ということは、人がAIには絶対にできないことに情熱を持って取り組んだ結果、人類はスゴイ進化を遂げるってことではないかなと思うのですが、あなたはどう思いますか?例えばあなたの笑顔も優しさも、その手のぬくもりも、AIには絶対に作り出せませんものね。2020年もあなたの笑顔溢れる素晴らしい一年となりますように!

# そのためには何をすればいいの?

## Art of My Life 五術×ライフリーディングセッション

人生迷子、育児疲れ、婚活中など  
悩める女性に寄り添い、レスキュー

五術の  
新しい一年は  
旧正月から!

「五術は、自分の人生を本気で変えたいと思っている人にご効果的!」と語る占術家のAiさん。生年月日、生まれた場所・時間、人相、過去に大きな出来事が起きた年などから、五術の知識をフル活用してあらゆる人生相談に対応。さらにグリーフケアなどの経験を生かし、ライフリーディングセッションを行っています。バイオリズムを読み解き、その時期に取り組むべきテーマを明らかに。女性ならではの視点で、きっとあなたの悩みに寄り添ってくれますよ。

#### Aiさんの五術ワークショップ

- 2020年の羅針盤を手に入れよう  
五術の中でも「命」を用いて、ご自身の1年と月ごとのテーマを読み解く。  
日 時: 2月27日(木) or 28日(金) 10:00~12:00  
参加費: \$120+ご自身のお茶代
  - 五術×親子リーディング  
ご自身とお子さまの命式(生年月日より導き出すバースチャート)から、お子さまが潜在的に親に求めていること、大切な時期などを読み解き、ご家族にとってより良い未来をサポート。  
日 時: 3月4日(火) or 15日(日) 10:00~13:00  
参加費: \$180+ご自身のお茶代
- ※事前に生年月日などの情報をいただき、レポートを進呈します  
※各定員4名、お申し込みは右記Emailにて、場所は後日お伝えします

#### PARTI 読者 PRESENT

- ワークショップ無料ご招待
- 2020年の羅針盤を手に入れよう……………1名様
  - 五術×親子リーディング……………1名様
- ※応募方法は30ページをご覧ください

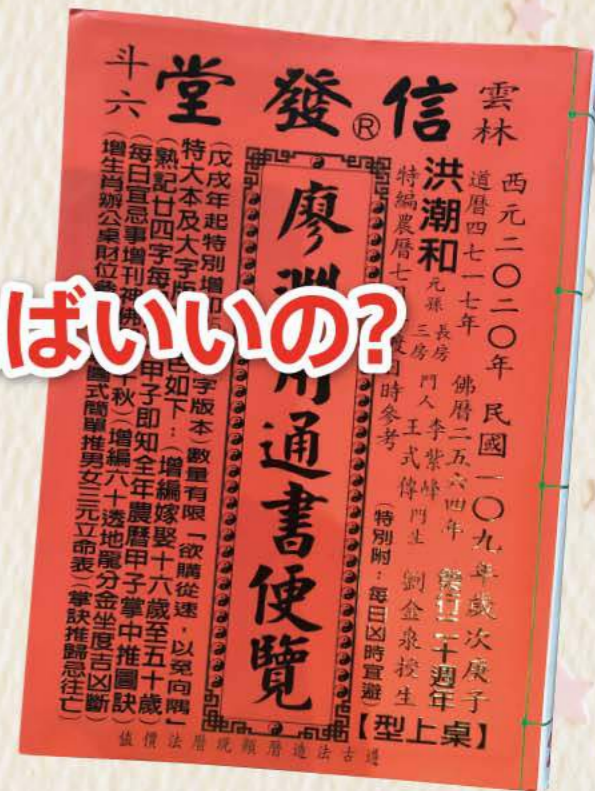
Email: ai@artoflife.asia

www.artoflife.asia

LINEで毎日配信!

今日を楽しく過ごすコツ「日めくり五術」▶

個人セッションの詳細はWEBをご覧ください



2020年  
開運力を  
UPする!

## STONEAGE COLLECTION

パワーストーンの聖なるチカラを体感!  
エネルギー浄化でバランスを整え、本来のヘルシーな私に

神秘的な石が所狭しと並び、思わず惹き込まれそうになる店内。多くのローカルファンが集う「ストーンエイジ」には、世界各国を原産とし、高品質で圧倒的なエネルギーを持つ厳選パワーストーンが揃います。お店では、今のあなたに一番必要なパワーストーンと一緒に選んでもらえますよ。また病気ではないけれど、なんだか調子が優れない、心身共に疲れ切ってしまった、感情の起伏が激しくなったり、不眠症などで困りであれば、ヒーラーのメイさんによるエネルギー浄化ヒーリングもその場で受けられます。独自メソッドで身体を浄化し、アンバランスになったエネルギーを整え、不安定な心や身体を労り、本来のあなた自身を取り戻すお手伝いをしてくれます。自宅でもできるエネルギー浄化方法を学べるコースも人気。



1. 多種多様なパワーストーンが迎えてくれる、宝宝箱のような2004年オープンのお店。  
2. 負のエネルギーを浄化し、パワーストーンと共にチャクラのバランスを整えるメイさん。  
3. パワーストーンの原石や加工されたアクセサリーなど、\$10~20のお手頃価格な製品も。



4. 強力なヒーリング効果を持つリビアンガラスのスカラベ形ペンダント。スカラベ製品を購入された方には、日本語が堪能で特殊能力を持つDing2さんにお会いし、無料リーディングで直接的にアドバイスももらえる。5. パキスタン北部のカラコルム山脈を産地とするK2ストーン。癒しと安らぎを与え、あなたを保護。

ヒーラーの  
メイさん

6 Raffles Blvd #03-215 Marina Square ☎ 6339-9337 11:30~21:00 CNY期間以外は無休

Email: stoneagecollection@gmail.com FB: stoneagecollection

※Ding2さんの無料リーディングサービスは、リビアンガラスのスカラベ形ペンダント購入時に連絡先を伺い、追って日程をお知らせします

- ボディクレンジング(浄化) \$20
  - 高性能浄化チューニングフォーカ(簡単な自己浄化法の伝授付き) \$68
  - チャクラ・アクティベーション・メディテーション(上級コース) \$350
  - チャクラ・コスミック・ライトヒーリング(初級コース) \$350 +9個のパワーストーンセット 別途\$100
- ※全て英語でのセッション、コースです

### PROMOTION

パワーストーン全品 20% OFF

※2月末まで  
※記事を持参または写メを提示ください

### 日本人通訳が付く特別販売イベント

2月22日(土) 12:00~17:00

英語が苦手な方でも欲しいパワーストーンが  
選べなかったという方、この機会に気軽にお越しください!

PARTI 読者限定

## LA VITA

### 心の波動を整え、良運を引き寄せる 自然療法「フラワーレメディ」

良い運を手にしても、ネガティブな気持ちでいたら、せっかくの良運も逃げてしまいます。英国発祥、世界中で80年以上も愛されている「バッチ・フラワーレメディ」の力を借りて、運を逃さないニュートラルな心に整えましょう。バッチ財団国際教育プログラムを修了した仁美先生による講座では分かりやすく38種類のレメディの特徴や選び方を伝授。自分や家族のために調合できるように。また、運の良し悪しにも負けない「自分軸」を作りたい方、「スピリチュアリズム～魂のフィロソフィー講座」で地に足のついた生き方を探ってみませんか?

1. フラワーレメディは、状況に合わせて数種を調合し、1日4回4滴ずつ液体と混ぜて飲み、それを2週間継続。2. 仁美先生はシンガポール登録心理カウンセラー、スピリチュアリズムでもあり、心のケアのプロ。

Thomson Rd近く ☎ 8113-5731 (SMSのみ)

Email: lavitasingapore@gmail.com

www.lavitasingapore.com

FB: La Vita Counseling & Spiritual Care

● バッチ・フラワーレメディ個人セッション

\$190(レメディボトル付き)



エナジizingガーネット  
必ず1つ組み入れて石をパワーアップ。  
英国オーラソーマ社のラボにある  
「ジャンバラ」という装置のプロセスを経て、  
マイク・ブース学長の独自の製法で  
プログラミング。



1,2. 世界にたった1つのプレスレットとカラーボトルがあなたの背中を後押し。3,4. 約50種類の天然石が揃う講座。5. プレスレットを繋ぎ合わせる特殊な技を持つ、鶴田智美さんが日本から来星。

## 英国生まれの「オーラソーマ®」が贈る 天然石ブレスレットがあなたの「サポーター」に

Theia el  
ティアエル

身に付ける人の最善を引き出す  
世界で1つの「レゾナンスブレスレット」

英国発のカラーセラピー「オーラソーマ®」。100本以上あるカラーボトルにはそれぞれ植物の精油や鉱物が入り、美しい色彩で見る者を魅了します。実はこのオーラソーマ、身に付けることができるクリスタルのアイテムもあるんです。今年2月、待望の「レゾナンスブレスレット」の講座を開催予定。良質な天然石をあなたのインスピレーションの赴くままに組み合わせるブレスレットに。最大の特徴はオーラソーマ社の特製「エナジizingガーネット」を組み入れることで石のパワーを高め、身に付ける人の最善を引き出してくれるのだとか。恋愛、健康、仕事、お金、人間関係、子宝など、お悩みがある方はクリスタルマスターのよしえさんにご相談を。

よしえさんに  
訊きました

ブレスレットにオススメ天然石



### アクアマリン

平和な心で愛を持って優しくすることをサポート。  
若さと健康、家庭円満、結婚、子宝。



### ギベオン

隙石。明るいエネルギーで意志を強め、  
継続と変容の両面をサポート。  
仕事運、ステータスアップ。



### アイオライト

目標への進捗となる。  
目標達成、洞察力、直感力。



### ローズクォーツ

愛を育み、優しさの象徴。  
恋愛成就、女性の美しさや  
魅力を引き出す、安心感。



### ルチクォーツ

向上心や前向きな  
エネルギーを活性化。  
金運、豊かさ、仕事運。



### 「オーラソーマ®ジュエリー」イベント

オーラソーマ®ジュエリーは、ジュム&クリスタル本来の力と、身につける方の最高善に働きかけるよう設計された特別なジュエリー。代表を努める川島弘子さんらを日本から迎え、ジュエリーコンサルテーションのもと、地金や石の種類をカスタマイズできるイベントとなります。

日時: 6月26日~28日 ※お問い合わせ・申し込みは下記EmailまたはLINEにて

- 6,7. 好きな宝石と地金でカスタムメイド。必ず「エナジizingガーネット」が入り、石のパワーを引き出す。8. 宝石の鑑定書付き。9. 縁結びの神様である「出雲大社」に正式に奉納される特別なデザイン。10. 6月には川島弘子(右)が来星予定。

### オーラソーマ®レゾナンスブレスレット講座

日時: 2月16日(日) 10:00~13:00、14:00~17:00

2月17日(月) 10:00~13:00 ※各定員10名

参加費: \$50 ※別途お運びになった天然石の料金(およそ\$200~)

場所: プギスエア

(詳しくは参加者にお伝えします。素敵な場所です!)

※お問い合わせ・申し込みは下記EmailまたはLINEにて

※よしえさんによるカラーボトルのプチコンサルテーション付き

### PARTI 読者 PRESENT

書籍「オーラソーマ®ジュエリー物語」

川島弘子著・講談社エディトリアル(¥1,800相当)

5名様

※応募方法は30ページをご覧ください

☎ 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

● カラーセラピー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



# 腸活の心得は「過ぎたるは及ばざるが如し」



## 無理なく、自分にピッタリな腸活法で “お母さんにももらった腸内環境”をキープ

健康や美容目的で取り組む方が多い“腸活”ですが、実はものすごく奥が深いをご存知ですか。免疫機能の基盤である腸、腸内環境が悪化すると排便問題や肌荒れ、免疫力も低下。肥満、糖尿病、動脈硬化、大腸がんなどの怖い病気へつながる場合もあります。また、腸は脳との関係も深く、精神的な悪影響を及ぼすことも。だからこそ、健康には良好な腸内環境が必須ですが、腸内環境は指紋のように千差万別、腸内フローラも最適な腸活法もひとり一人違うとか。良いといわれる方法もやり過ぎは禁物！乳児期に確立した腸内環境を保てるよう、食事や生活習慣を見直して美腸を育てることが大切です。加齢とともに腸内環境も変化することをお忘れなく。お腹の不調が続くなら、自己判断せずに早めの受診を。

こちらの先生に  
お話を  
伺いました

シンガポール日本人会クリニック 日暮浩実医師  
千葉大学医学部・同大学院卒、医学博士、Singapore College of Traditional Chinese Medicine卒、シンガポール保健省認定鍼灸師。2005年3月より現職。患者さんに親身に寄り添ってくれる丁寧な診察に定評があり、当地在住日本人の健康を守る頼れる先生。



## 自己判断せずに早めの処置を

一般的な腸活法でも、体質や健康状態によって効果が見られない場合や、やり過ぎで症状が悪化してしまうことがあります。私たちの健康において大切な役割を担う腸、気になることがあるなら、できるだけ早く医師のアドバイスを受けましょう。

## 美腸を育てるために身近なことから

### ① 食生活を見直して善玉菌を育てる

#### 食事

加齢によって善玉菌も老化するので、若い時と同じ食生活はNG。食べ過ぎに注意して、バランスよく多種多様な食材を摂取しましょう。

#### 糖質制限

炭水化物は食物繊維を多く含むので、過度な制限はしないように。ただし、腸が過敏な体質の人は糖質制限によって腸への負担を軽減できることも。

#### 体内時計

1日のうち、最初の食事から最後の食事までの時間を8時間以内に、でも無理せず、可能な範囲で。体内時計を整え太りにくい体に！

#### サプリ

乳酸菌サプリは腸内を弱酸性にして悪玉菌の活性を下げる効果があります。一方、酸性に傾きすぎると腸の動きが鈍るので注意。

### ② 生活習慣の改善で免疫力を上げる

#### 運動

無理のない範囲で習慣的に運動し、腸に刺激を与えて動きを活性化しましょう。

#### 睡眠

朝日を浴びてメラトニンの原料であるセロトニンを体内で十分に生成させ、良質な睡眠を確保して。

## シンガポール 日本人会クリニック



35年の実績を誇り、当地の日本人が高い信頼を寄せるクリニック。一般診療では日暮浩実医師と、日本語堪能なヤブ・アイ・リン医師が丁寧な診察に当たります。一般内科の他、心療内科、各種健康診断も実施。この1月より、女性検査技師が加わり院内で婦人科検診も可能に。日本人臨床心理士が常駐、子どもの発達相談も受け付けています。

120 Adam Rd  
☎ 6467-0070 (日本語) / 6469-6488  
診療時間: 月・火・木・金 9:00~12:00 / 14:00~17:00  
水 9:00~12:30、土 8:30~14:00  
※土曜の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  
※日本人会非会員の方も受診できます

### 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

# 特集 カラダの内から輝く自分へ 腸活・インナービューティー

今や、たくさんの方が実践している“腸活”。でも、多くの説が飛び交い、何を信じたらよいやら……と悩んでしまうこともあるのでは。この機会に、腸内環境が健康に及ぼす影響をしっかりと理解し、効果のある腸活法について考えてみませんか。そして、健康寿命を延ばすため、正しく腸活に取り組んでいきましょう。

## 健康と幸せへの近道 腸活のすすめ

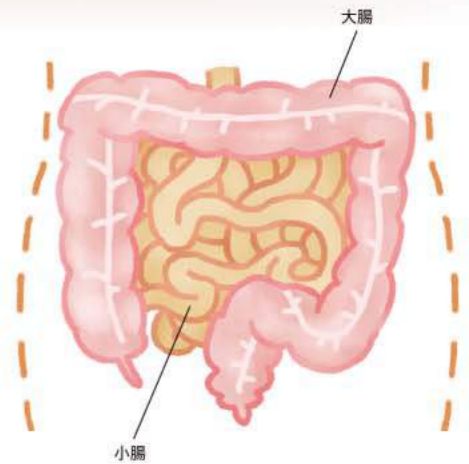
監修:シンガポール 日本人会クリニック

## なぜ、腸活が大切なの?

大きく小腸と大腸に分けられる腸。胃に続く小腸は約6mもの長さがあり、食事から栄養を吸収することが主な働きです。小腸で吸収されなかった食べ物の残りは長さ約1.5mの大腸に送られます。内壁のひだを伸縮させて食べ物の水分を吸収し、残りは便となり肛門へ。実はこの腸、栄養吸収・老廃物の排泄だけでなく、体全体の免疫において中心的役割を担っています。

腸内には体に良い働きをする“善玉菌”、悪い働きをする“悪玉菌”、そして優勢側に味方する“日和見菌”が、数千種、約千兆個も存在。この微生物の群集(腸内フローラ)が私たちの健康と密接に関係しているのです。

腸の中を直接見ることは無理でも、便の観察から腸内環境を知ることができるんです。さて、あなたの腸は元気ですか?



## 排便習慣から腸内環境をチェック

### 排便頻度は?

3回/日~1回/3日間なら正常範囲

### どんな便?

黄土色でバナナのような柔らかさと形状の便が理想、腸内の悪玉菌が増えると便秘や下痢に。黒や赤の便は危険信号、早めに病院へ

### 腹痛は?

腹痛、腹の張り(膨満感)があるなら医師に相談

## あなたの便はどれに近い?



コロコロ便  
硬くてウサギの糞のよう



理想便  
適度な柔らかさのバナナ便



ゆるゆる便  
泥や水のように

健康な腸は  
“美便”を生む



1. ヨガの呼吸法からしっかり練習。深い鼻呼吸で体中に酸素と気が巡り、副交感神経が優位に。2. レッスン後にいただく「ゴールデンミルク」。ターメリックには抗菌・抗炎症・抗酸化作用、脂肪や毒素の排泄作用、血行改善などの効果あり。3. 弓のポーズ(ダヌラ・アーサナ)は、お腹を刺激するため内臓の機能を高め、ぽっこりお腹に効果大。4. “自分と向き合う”瞑想時間。



## 杉山ヨガ教室 Sugiyama Yoga

腸内環境を整える「NOW 腸活ヨガ」  
お腹の脂肪を撃退してキレイになろう!

姿勢改善、代謝UPなど、美と健康に嬉しい効果がいっぱいのヨガ。呼吸とともにポーズを取ることで内臓を優しく刺激、腸の動きを活性化させます。「杉山ヨガ」では、深い鼻呼吸に合わせてアサナを取り、身体の陰陽バランスを整え、その人の体調や希望に合った伝統式インドヨガの技法を伝授。何よりも基本となる呼吸法を一人ひとりに寄り添いながら指導見守っていきます。ヨガの後は、食物繊維が豊富なターメリックやココナッツミルクを使った自家製アールグヴェーダドリンク「ゴールデンミルク」でリラックス＆デトックス。スタジオの香りにも癒されますよ。



### PROMOTION

- 6回パッケージ ..... 10%OFF \$180 (通常\$200/2か月有効)
- 10回パッケージ ..... \$295
- 10回分ご購入の方にヨガマット(25\$相当)をプレゼント
- ※2月末まで、「バルティを見た」とひとこと

真呼吸がポイント!  
おうちでもできる  
杉山式腸活ヨガポーズを  
伝授しますよ

☎ 9117-8985 (日本語・WhatsApp)  
Email: info@kizukiyooga.com  
(kizukiyoogaから杉山ヨガへ改名)  
www.kizukiyooga.com  
FB: @sugiyamayoga

- グループレッスン(初・中・上級) \$30/トライアル 強さと優しさを併せ持つ 主宰の杉山先生
- 毎週土曜日13:30~
- ※Holland Village駅から徒歩3分の隠れ家的スタジオ



### “モクシャ=「解脱」”のススメ

ヨガクラスのあとは瞑想(座禅)の時間を設けています。入退出は自由。瞑想だけの参加も大歓迎(無料)。深い鼻呼吸を意識すると自立神経が整い、脳の疲労が改善されるとともに、脳と密接に関わり合う腸も健やかに。

## WHITETREE

腸に効く! 医師推奨メディカルハーブティー  
「デトックスブレンド」でインナー美容を極める

その不調、腸内環境の乱れが原因かも。国際的メディカルハーバリストMEGUMIさんによる「ホワイトツリー」のハーブティーは、医師も認める効能で、当地の大手病院3社でも導入されるほど。西洋ハーブや和漢植物など、こだわり抜いた有機成分を使用しています。「デトックスブレンド」は、食物繊維豊富なゴボウ、重金属排出を促すマリアアザミなどを配合し、腸内の溜まった毒素をリセットしてくれるから、吹き出物や便秘の他、本気で体質改善を目指す方にオススメ。あなたの心身に合わせてカスタマイズ調合も可能。味に香りに癒され、毎日を豊かに過ごしてみよう。



1. ショップではカウンセリングであなたの心身状態・味の好みを考慮し、ハーブティーをブレンド。2. お土産やギフトとしても。モルディブやハワイなどの5つ星ホテルでも取り扱い中。3. プロモーションコード入力応募者全員プレゼントの全9種類のスペシャルギフトセット。

### ReFa x WHITETREE コラボレーション 「内側から、外側からキレイになろう」

大人気! 美顔器ローラーブランドReFaとWHITETREEがコラボし最大50%OFF & 購入者全員にデトックスブレンド12日分をプレゼント!  
「身体を芯から温め、巡らす。むくみをとり引き上げる」  
※商品詳細はオンラインショップ www.whitetree-teatime.com

### PROMOTION

全9種類! スペシャルギフトセットをプレゼント

オンライン購入時にプロモコード入力で新ブレンドお試しのチャンス  
ビューティー(美人)/デトックス/カーミング(癒やし)/  
サーキュレーション(血液循環)/エナジー(滋養強壮)/シャイニー(美髪&美爪)/  
ウオームアップ(温感)/ホワイトニング(美白)/ナーシング(授乳促進)  
※オンライン注文プロモーションコード「PARTI20FEB」2020年3月末まで  
※店頭購入の方はスタッフに「バルティを見た」とひとこと



直営店: 66 East Coast Rd #03-09 The Flow  
10:00~18:00 土日祝休 Email: whitetree@whitetree-teatime.com  
www.whitetree-teatime.com (オンラインショップ) FB: O.whitetree  
Instagram: whitetree\_tea ☎ 9694-7794 (WhatsAppとSMS日本語可)  
※WHITETREE直営店にていつでも9種類のブレンド購入可。カスタマイズ調合は事前にご予約ください



Photo By Studio Genre

クセがなく飲みやすい味と好評のオリジナル酵素ドリンク。150種類以上の野菜や果物を180日発酵させた後、3年間かけて熟成。

青柳インストラクター

「Healty & Beauty Food Adviser」、全米エクササイズ協会「NESTA」をはじめとする多くの資格を保持。食・生活習慣・運動など、多方面の視点から美容と健康をサポート。



腸活も私たちに  
お任せください!

海里インストラクター

「クシマクロビオティック」インストラクターおよび酵素栄養学指導者の資格を持ち、ファスティングに精通。国際的な資格も併せ持ち、美容と健康のエキスパート。



## Vivieが全面サポートする最強の腸活法 カラダを変える“フルーツファスティング”

より詳細は  
WEBをチェック

### Let's get started! 「Vivie」ファスティング

#### 最強の腸活法“ファスティング”

ファスティングとは、簡単にいえば“断食”のこと。消化機能を休ませて、新陳代謝、デトックス、自然治癒力、免疫力向上といった、人間が本来持つ健康美に大きく関わる能力を復活させます。腸内環境を悪化させる「食べ過ぎ」「食事の乱れ」を解決する、“究極の健康美容法”です。

#### 「Vivie」フルーツファスティングとは

自社開発の無添加酵素ドリンクと新鮮な果物、デトックスハーブティーを使用した、“世界一カンタンでツラくない”ファスティング法です。

Vivie Fruits Fastingが  
“世界一簡単で  
ツラくない”理由

- ① 回復食・準備食を合わせても1週間以内で終わります!
- ② スーパーやフードコートで手軽に買える“フルーツ”を利用するので超簡単! 自炊なしで実施可能
- ③ “フルーツ”を食べながら過ごせるので、満腹感あり

美腸に導く  
3つの特徴

- ① Vivieオリジナル酵素ドリンクによる整腸効果(プロバイオティクス)
- ② 果物の食物繊維による育菌作用(プレバイオティクス)
- ③ デトックスブレンドのオーガニックハーブティーによる「強力な排毒効果」

基本プログラム  
パッケージ内容

- 期間: 準備1日+ファスティング3日+回復3日の1週間
- ① Vivie 酵素ドリンク (60ml×3本/3日分)
  - ② オーガニックハーブティー(3日分相当)
  - ③ プログラム資料
  - ④ 期間中のSNSサポート



Vivie酵素ドリンク

好きなフルーツ

デトックスオーガニックハーブティー  
肝機能の向上や体内の毒素排泄など、体質改善に働くスペシャルブレンド

提供元「WHITETREE」より: 「自分の身体と向き合う中で、研ぎ澄まされた五感で植物の恵みを感じ、有意義なファスティングを」

#### 「腸活」セミナー

デトックス・ハーブティーの理解を深め、より効果的なファスティングを目指しませんか?  
2月20日(木) or 2月28日(金) 11:00~ 料金: \$30  
場所: WHITETREE直営店 ※お店の詳細は13ページ  
※下記VivieのEmail、LINEにてお申し込みください

Vivie  
ファスティングをTRY!

りんご酢のような  
味わいのVivie酵素ドリンク。  
この美味しい酵素ドリンクと盛り盛りフルーツを  
食べれるので、それほど空腹感はなかったです。  
お正月の暴飲暴食で太ってしまった体を、  
3日間のVivieファスティングでしっかりリセット!  
体重2.7kg減る嬉しい限りです。



営業T

### PROMOTION

先着10名様 50%OFF Vivie酵素ファスティング3日間分 \$50 (通常\$100)  
※2月末まで、「バルティを見た」とひとこと ※お一人さま1回限り

☎ 8180-3402 Email: info@viviesg.com  
www.viviesg.com LINE: @ywf5357z  
※ご予約・お問い合わせは、Email/LINEにて。日本語可



## アーユルヴェーダにおける健康とは

3000年以上の歴史を持つインド発祥の「アーユルヴェーダ」は、生命の科学とも呼ばれる世界最古の伝統医学。アーユルヴェーダでは、人には生まれ持った「ドーシャ」があり、ヴァータ(風)、ピッタ(火)、カパ(水)の3つの性質からなるといわれます。多くの人が、このうちの優勢なドーシャに主に影響を受け、それらのバランスが良い状態を健康、どれかが過剰になると健康を損なうと考えます。

身体の浄化と活力の回復に働きかけるアーユルヴェーダは、健康や美といった人間のあるべき姿を伝えてくれる自然療法の原点。とはいえ、長い歴史の中で蓄積された研究・治療の実績からその効果はお墨付き。身体を若返らせ、ストレスを和らげて良い眠りと心の落ち着きをもたらす、幸せへと導きます。予防医学の考えを基に、心と身体のバランスを最適に導くことで内面の美しさを叶えてくれるのです。

### ドーシャの簡易診断

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



あなたはどのタイプ？

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

## AYUSH AYURVEDIC

本格的アーユルヴェーダのメディカルスパ「Ayush」。施術前にはクマ先生による診察を受け、最適な施術メニューや使用オイルを決定。施術に当たる16人のセラピストは全てインド出身、本場のインド伝統医学療法を体験できます。

### PROMOTION

- 「アビヤンガ+シロダラ」60分コース
- 初回 ..... \$80
  - 7回パッケージ ..... \$420 (通常\$560)
  - 10回パッケージ ..... \$600 (通常\$800)
- ※新規のみ、2月末まで  
※「バルティを見た」とひとこと  
※マッサージ時間が延長される「アビヤンガ+シロダラ」120分コース(\$140)もあり



- ◎ ファーラーパーク本院  
146 Race Course Rd (Farrer Park 駅F出口2分) ☎ 6398-0415 8:00~21:00
  - ◎ イーシュン分院  
927 Yishun Central 1 #01-171 ☎ 6257-4257
  - ◎ ジュロン分院  
135 Jurong Gateway Rd #02-333 ☎ 6250-0171
  - ◎ タンピネス分院  
44 Tampines St #01-63 Blk472 ☎ 6782-4156
  - ◎ ジョホールバル分院  
349 Jalan Meranti Merah, Taman Melodies, Jalan Tebrau ☎ +60-7331-1911
- Email: enquiry@ayurvedasg.com  
www.ayurvedasg.com
- アビヤンガ(全身マッサージ) \$60/60分
  - アビヤンガ+ネトラターバナム(目の周りケア) \$60/60分
- ※他にも様々なメニューあり

カラダの内から輝く自分へ  
腸活・インナービューティー



監修: アーユルヴェーダ医師  
V. C. アジッシュ・クマ先生

「AYUSH AYURVEDIC」院長。本場インドのケララで修業を積んだ、この道30年以上のスペシャリスト。親しみやすい人柄から、多くの日本人からの支持も厚い。

## 世界最古の医学 「アーユルヴェーダ」に教わる 生命力を高める健美術

多くの女性にとって、“美”はゴールが見えない永遠の課題。心身の調和がとれた、内面から溢れるような本質的な美しさに憧れる方は多いのでは。「アーユルヴェーダ」技法を取り入れながら体の内側に目を向け、いつまでも健康で美しく生きる基盤作りを目指しませんか。

### アーユルヴェーダで体の内から美を磨く



経験を積んだ専門医によって、一人ひとりの症状から根本的な原因を究明し、適切な施術や薬を処方することで効果を生むアーユルヴェーダ。定期的な療法でドーシャ(体質)の調和を整えることが、美容や健康の維持につながります。施術の前には、必ず専門医による診察を受け、体質に合った適切な療法を決定。必要に応じて、サプリメント等によるインナーケアも。相乗効果が期待できる「シロダラ」と「アビヤンガ」を組み合わせ、健やかな心と身体の維持を。

体の内側からも健康サポート

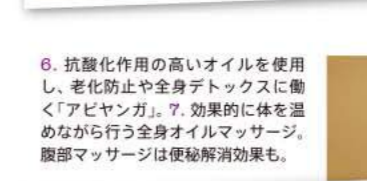


1. イミュンフォーミュラ(\$28)。免疫力を上げるハーブフォーミュラ。
2. トリファラエクストラクト(\$15)。目の疲れに効くトリファラタブレット。
3. 医師が処方するアーユルヴェーダ薬やサプリメントで、体の内側からも健康をサポート。

### シロダラ

脳の芯までトロける全身リラクゼーション  
美と生命力をチャージ、究極の若返り術

脳のマッサージと呼ばれて人気が高い、アーユルヴェーダの真骨頂「シロダラ」。神経やツボが集中する、額の急所「マルマ」に温かいオイルを垂らして刺激します。中枢神経の緊張が緩和され、意識がぼーっと夢うつ状態に。全身デトックスに心の浄化など、精神、健康、美容面と幅広く効果あり。頭皮トリートメント効果も高く、抜け毛や白髪予防にも。



4. 脳の刺激によって神経を鎮め、瞑想状態をもたらす「シロダラ」。不眠やストレス解消に効果大。5. カチカチに固まった頭皮はしっかり解してオイルの浸透を高める。

6. 抗酸化作用の高いオイルを使用し、老化防止や全身デトックスに働く「アビヤンガ」。7. 効果的に体を温めながら行う全身オイルマッサージ。腹部マッサージは便秘解消効果も。

### アビヤンガ

薬草オイルの全身マッサージで老化防止  
体の奥からデトックス、若さ溢れる健康美へ

良質の薬草オイルを用いる全身ハンドマッサージの「アビヤンガ」。手のひらを肌に密着させて、体のすみずみまで大量の温かいオイルをしっかりと塗り込み、体の奥まで浸透。血行促進によって効率的な老廃物排出を促し、内側から若々しい体へ。筋肉のコリや張りを緩和して疲労を回復、腹部マッサージで便秘解消も。美肌・美白効果もアリ。





発汗リンパデトックス&キャビテーション

遠赤外線ヒートマットでたっぷり発汗後、キャビテーション、ラジオ波、EMSと1台3役の機器を使用して頑固な脂肪を打破。



ハイドラピーリング&生コラーゲン導入

肌を傷めずに徹底洗浄、肌のターンオーバーを正常化するので角質ケアに最適。毛穴レスの艶やか肌に。

## 頼れる美容のプロが全面サポート オールマイティサロンで美人度UP

• Beauty Salon •  
**Dear Princess Tokyo**

毛穴レスのプルプルたまご肌仕上げ  
角質ケアの新定番「ハイドラピーリング」

ネイル、まつエク、フェイシャル、ボディまでトータルケアが叶う「ディアプリ」は、美を追求する女性の味方メニューが多彩。お肌のゴワつきや毛穴対策には、2種類の美容液による渦巻き状の水流で肌を傷めることなく浄化する「ハイドラピーリング」。毛穴の汚れ、古い角質や色素沈着まで徹底的に洗浄します。続く炭酸パックで肌代謝を上げて「生コラーゲン」を導入すると、もちり艶肌が完成♡ また、腸を活性化してお腹を引き締めたい方は、キャビテーション付きのボディメニューをマストライ。遠赤外線ヒートマットで身体を温める「発汗リンパデトックス」の後に、キャビテーションで頑固な脂肪も分解。絶妙手技がリンパの流れを促して老廃物をドッサリと排出。便秘でお悩みの方にもオススメです。

まつエク  
「フラットラッシュ」

自まつ毛への負担が少なく、超軽量。自まつ毛との高い密着度で持ちが良く、付け心地も抜群。

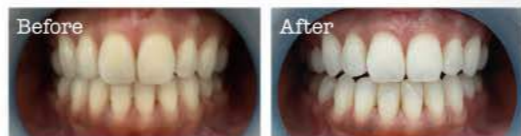


NEW  
待望のアイセラム  
日本ブランド「FAITH」より新登場!

ラメラリチャージ リンクルセラム (\$195/15g)

特殊カプセルを用いる「MC2X」浸透技術で、美容液を角質層まで確実に届けます。気になる目元、口元、額にハリが復活、驚くほど滑らかに!

歯のホワイトニング



天然成分の溶剤と日本製LEDマシンを使用して、たった20分で驚きの白さに! +\$30で全身の抗酸化に働くマイナス電位マシンを手首に装着、効率よくアンチエイジングも。



PROMOTION

- ハイドラピーリング&生コラーゲン導入 ..... \$200 (通常\$400/70分)
  - 生コラーゲン導入フェイシャル&炭酸パック ..... \$180 (通常\$360/90分)
  - マイクロニードリング&高濃度美容液導入 ..... \$300 (通常\$600)
  - 発汗リンパデトックス&リフトアップ小顔 ..... \$230 (通常\$350/120分)
  - お腹引き締め or 脚痩せキャビテーション ..... \$150 or \$180 (通常\$250 or \$280/90分)
  - まつエクフラットラッシュ 100本 ..... \$90 (通常\$110)
  - ジェルネイル ..... \$100 (通常\$120)
  - 歯のホワイトニング ..... \$50 (通常\$80)
  - 日本エステブランド「FAITH」スキンケア&メイクアップ商品 20%OFF
- ※初回のみ ※2月末まで、「パルティを見た」とひとこと

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

● 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



便秘がちの赤ちゃんにはママの優しい手でおなかに「の」の字を書くようにマッサージを。

カラダの内から輝く自分へ  
腸活・インナービューティー

こちらの先生にお話を伺いました

日本メディカルケア  
佐藤健一医師



札幌医科大学医学部卒、Collage of Family Physicians of Singapore 会員。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。

## 家庭医・佐藤先生の 赤ちゃんのおなかのお話

子どものおなかに関する話は年齢によって少しずつ異なります。今回はその違いを成長段階とともに追っていきましょう。

### 新生児

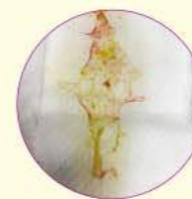
産後間もない赤ちゃんは便が出るかどうかに加え、便の色にも注意しましょう。

まず便が出にくい病気として「ヒルシュスブルグ病」が挙げられます。この病気は腸の壁にあるべき神経がもともと存在しておらず腸が動かないために便が出せない病気です。もう一つは「鎖肛」という腸とお尻の穴が繋がっていない状態です。どちらも便が出ずにおなかパンパンになるので、手術などの処置が必要となります。

便が白っぽいときは「先天性胆道閉鎖症」という肝臓で作られる胆汁が腸に流れない病気と考えられます。体が黄色くなることで気づかれることも多いです。

### 生後1~2か月

母乳栄養のお子さんが生後2か月くらいになって便の中に赤い筋状もしくは点状の出血が見られる場合があります。母乳もよく飲んで機嫌もいいし体重も増えているのに突然便に血が混じってびっくりされる方が多いのですが、これは「乳児良性直腸出血」



乳児良性直腸出血

という病気で、腸内が酸性になることで発生するといわれています。しかし、自然と治る病気なので、とくに治療は必要ありません。ただ、間欠的におなかを激しく痛がる、イチゴゼリー状の便が出るなどがあれば「腸重積」という緊急事態ですので、すぐに医療機関を受診してください。

### 生後2か月くらい~

成長するにつれ、だんだんと便秘になる子も増えてきます。理由としては腸管の機能が発達して便を貯められるようになること、母乳やミルクから離乳食に食事が変わるとともに1日に摂る水分量が減り、なおかつ便が固まりやすくなること、動く量が増えることで水分が汗として出ていくなどが挙げられます。このように腸管内の水分量が減ると便も硬くなって排便時に痛くなるため、さらに便秘になると悪循環に陥ることもあります。

子どもの便秘の対処方法ですが、基本的に薬物は使用しません。減った分を補うように水分摂取を促すこと、おなかに「の」の字にマッサージすることから始めます。おなかのマッサージもやり方によっては非常に効果的で、これだけで便が出るお子さんもいます。それ以外に効果的なのが綿棒洗腸です。大人用の軸の太い綿棒にベビーオイルやワセリンを塗って1~2cm程肛門に入れて円を描くように刺激するのですが、タイミングとしては腸の動きが活発になっている食事後がお勧めです。薬物療法ですが、小さいうちはあまり腸を刺激する大腸刺激剤は使用せず、便を柔らかくするような薬剤を少量から始め、極力自分の力で排便できるように食事や水分にも気をつけていきましょう。

## 日本メディカルケア

高度な医療設備が整うグレンイーグルス総合病院内にあるため、専門医との連携もスムーズな「日本メディカルケア」。産婦人科医の鍋島先生はシンガポールで長い実績があり、不安の多い海外出産をフルサポートしてくれます。助産師の松本さんも常駐しており、妊婦クラスや産後の授乳指導を親身に対応。赤ちゃんが成長したら、乳幼児健診は家庭医の佐藤先生にお任せを。大人の健康診断やドック検診もワンストップで可能です。

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

### 診療科目

- 内科 ● 小児科 ● 外科 ● 産婦人科
- 皮膚科、その他一般診療 ● 予防接種(一部要予約)
- 乳幼児健診 ● 健康診断(予約制)
- 各種ドック検診(予約制) ● 専門医紹介・入院など

1. 最先端の医療設備が整うグレンイーグルス病院。2. 待合室には小さなキッズコーナーも。3. 乳がんについての知識も豊富な産婦人科の鍋島先生。





小顔、シミ、シワ、毛穴

感動のふっくらベイベースキン！  
幹細胞サイエンスの頂点

5種類のヒト幹細胞培養液を、高速ジェットエア導入マシンで肌に浸透。細胞活性により潤い・弾力・小顔効果を発揮。肝斑にも効く。

凍結乾燥ヒト幹細胞培養液・  
高速ジェットエア導入ACTリートメント

シミ、毛穴、ニキビ跡、小顔

幹細胞×ハーブで  
超本気の肌質改善

微粒化したハーブ、ヒト幹細胞培養液5種、植物幹細胞11種を肌深部へ導入。細胞を活性化し、肌質を根本改善。

リアポータ・  
ハーブトリートメント



## あらゆる肌のお悩みを改善 女性の美の救世主、アリユメールにお任せ！

炎症ニキビ、  
インナードライ、くすみ

肌のポテンシャルを  
ググッと底上げ

幹細胞、国内産キャビアプラセンタ、III型コラーゲン、水素などを効果的に組み合わせ、肌の基礎体力をアップ。アトピー肌もOK。

クイーンフィットセルトリートメント

小顔・血行不良・  
くすみ・コリ

深部加温で驚きの  
キメ肌 & 小顔効果

高周波温熱マシンで内側から深部加温して血行を促進し、細胞を元気に。さらにハンドマッサージで引き締まった小顔へ。

インディバ・フェイシャル



## Beauty Salon ALLUMER

ダントツのフェイシャル展開と信頼度  
小顔、シミ、シワ、毛穴……まずは体感！

日々加速するエイジングに歯止めをかけたい、でも何から始めれば？と美容迷子のあなた、「アリユメール」にご相談を。実力ある日本人セラピストが揃い、悩みに寄り添う誠実な対応で、フェイシャルプランを一人ひとりにカスタマイズ。最旬マシンでパワフルに肌力強化を狙うもよし、話題の幹細胞を導入して肌質の根本改善を目指すもよし。

また、こちらボディメニューも充実。大阪本店の創業以来、受け継がれる揉みほぐし「腸セラピー」はマストライ！



ネイルサービス

歴10年のネイリストが担当。東京ではコンテスト優勝者を数多く輩出する有名サロンにて、ネイリスト兼スクール講師として勤務。使用するジェルは、日本ブランドの中から厳選。

●初回 ジェルアート …… \$100 (オフ込み、お店のアートサンプル & 持ち込み画像どちらでも可)

●プロモーションデザインネイル …… \$100 (オフ代込み)  
ネイルのお問い合わせはこちらまで  
☎ 9130-2404 (WhatsApp) LINE: minails

### PROMOTION

〈フェイシャル〉

- ① シグニチャーブライトニング小顔フェイシャル …… \$120 (通常\$170/80分)
  - ② 【幹細胞】 Rest Cellトリートメント …… \$120 (\$200/50分)
  - ③ 【幹細胞】 クイーンフィットセルトリートメント …… \$180 (通常\$260/80分)
  - ④ 【幹細胞】 タラソアクティブトリートメント …… \$210 (\$300/80分)
  - ⑤ 【幹細胞】 深層ハーブ療養 リアポータ・ハーブトリートメント2g(気になる部分集中) + 後日アフターフェイシャル(50分・マッサージ付き) …… \$280 (通常\$340/80分)
  - ⑥ 【幹細胞】 凍結乾燥ヒト幹細胞培養液・高速ジェットエア導入ACTリートメント …… \$300 (通常\$400/90分)
  - ⑦ インディバ・フェイシャル …… \$210 (\$300/100分)
- 〈その他〉
- ⑧ まつ毛エクステ・シングルラッシュ付け放題 …… \$90 (通常\$130)
  - ⑨ 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)
  - ⑩ 腹部キャビテーション+腸セラピー …… \$90 (通常\$100/40分)

※①②は期間中何度でも可。それ以外は初回のみ  
※2月末まで、「バルティを見た」とひとこと



適度な圧で腸の蠕動運動を促す「腸セラピー」。キャビテーションとの合わせ技で腹部痩せを実現！

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 (月曜は18:00まで) 日休  
www.allumer.jp/sg FB: Allumer Singapore Instagram: allumer.sg  
LINE: @uuu6223v (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



## Beauty Salon Queen's Market

即効・劇的！癒されながらキュッとスリムに  
神ワザ小顔矯正 & ハーブの威力ミイラ痩身

自己流美活に限界を感じている貴女、結果を求めるなら「クイーンズマーケット」にお任せあれ。お顔のむくみ・たるみにはハンドマッサージの「小顔矯正」。頭の先からデコルテまで圧を加え、表情筋にアプローチ。リンパを押し流し老廃物を一掃すればスッキリ小顔に。さらに金イオン力で保湿力を高め、細胞レベルから美肌に導きます。全身を効率的に引き締めたいなら、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したハーブ液に浸したバンテージを巻いて1時間横になるだけの「ミイラ痩身」。皮下組織へ浸透した成分が3日間に渡り体内の毒素を排出し続ける驚異のデトックス。当地でココだけ、至高の美容体験を！



「ミイラ痩身」こと「ロイヤルハーブデトックススラップ」。ハーブの香りと絶妙な着圧感が心地良い。



マハーメーク 活性酸素除去、炎症抑制  
マカムボム 肌再生効果  
タクライ むくみ、関節の腫れ改善  
マルム むくみ改善、抗酸化作用

### PROMOTION

- ① ロイヤルハーブデトックススラップ (二の腕バストUPコース or 脚痩せ小尻コース) …… \$183 (通常\$366)
  - ② 小顔矯正イオンレメディフェイシャル …… \$75 (通常\$150/90分)
  - ③ ヘッドマッサージ「Head Rejuvenation」 …… \$100 (通常\$120/60分)
  - ④ 歯のホワイトニング …… \$35 (通常\$69.90)
  - ⑤ ジェルネイル(オフ代別/デザイン選べるハンドorフット) …… \$88
  - ①~③施術の方全員にハーバルテント1回サービス (通常\$70/30分)
- ※初回のみ ※2月末まで、予約時に「バルティを見た」とひとこと

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



Before

After



1. 厳選された薬草の蒸気を、子宮粘膜や全身の毛穴から直に吸収する「ハーバルテント」。デトックスはもちろん、婦人科疾患の予防・妊活にも。  
2. 腸の大掃除サプリ「プレミアムファイン」。トリートメントを受けた方限定\$48 (通常\$68)。乳酸菌・ドクダミエキスなどを配合。腸内の善玉菌を活性化して溜まった老廃物を一掃、便秘になりにくい体質へ改善。

## Beauty Salon LUA eyelash & beauty

腸活×温活で、体内から痩せ環境づくり  
高周波「ハイパーナイフ」で芯から美人に！

痩身に定評のある「ハイパーナイフ」。高周波1MHzの温めとほぐし機能による血行の促進で、冷えを深部から解消し女性ホルモンを整えることができます。善玉菌が最も活発に働く温度は36.5度といわれており、腸の働きもUP！今回、営業Uが腹部ハイパーナイフを体験。20分の施術で内部までポカポカになり、凝り固まった脂肪が燃焼したと終始微笑んでおりました。

クーラー強めのシンガポール。お腹周りが冷えやすい方・よくお酒を飲む方、部分痩せだけでなく、体内からも痩せ環境に変えませんか？

5 Tank Rd #04-02 Nagarathar Building (Fort Canning駅5分)  
☎ 9710-6400 (日本語、SMS予約可)  
11:00~20:00 Instagram: lua.lash.beauty

- 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  
※担当者のご希望は予約時にお伝えください



Before

After

### PROMOTION

- ハイパーナイフのパッケージを新たにご購入の方 …… \$20 OFF
- 5セッション(1回30分) \$450~
- ※新規でなくても利用可能 ※2月末まで、「バルティを見た」とひとこと

- 〈ハイパーナイフ〉
- フェイシャル30分 …… \$80 (通常\$120)
- ボディ 2か所30分 …… \$80 (通常\$120)
- フルボディ …… 60分コース \$140 (通常\$240) / 80分コース \$200 (通常\$280)
- 〈オプション〉
- スリミングマッサージ10分 …… \$30~
- バック …… \$30~
- ※初回のみ ※2月末まで、「バルティを見た」とひとこと



インスタも  
CHECK!

## シミ・ホクロ除去



「シミ除去」の高い技術に拍手喝采! 喜びの声続々

日本製マシンで丁寧かつスピーディー除去。麻酔クリームを塗るので痛みも心配なし。小さなものなら、施術から5~10日がかさぶたが取れてキレイになります。シミの大きさによりダウンタイムの長さは異なり、飲み過ぎや睡眠不足は回復を遅らせるのでご注意ください。まずは無料カウンセリングで除去可能なシミかご相談ください。



顔中に広がっていたソバカスを一掃 (30代女性)

頬に大量にできた稗粒腫を除去 (40代女性)

大きなシミを除去 (50代男性)  
※1度目の施術でかなり薄くなり、2度目を受ける予定

複数のホクロを取り印象を一新 (30代男性)

## Beauty Salon • POINT D' BEAUTE

美容道28年の凄腕セラピストにお任せ  
要らないシミを取り、幸運を引き寄せる

感性の高いビューティーミューズたちが絶賛する「ポワンドボーテ」のシミ・ホクロ除去。日本人のファンも多く、結果に満足して、友人やご主人を連れて来る方も。それもこれも誠実で優しい人柄のオーナーセラピスト、エレインさんの腕を信じてのこと。この道28年の経験により、シミの状況を適切に判断し、無理のないプランを提案してくれますよ。施術は日本製マシンで一つずつ丁寧に除去。長年のコンプレックスがあっさりキレイに。「旧正月が明け、新たな年の幕開けに不要なシミを取って開運を!」とエレインさん。しっかりとしたアフターケアと良心的な料金設定も嬉しいところ。

こちらのメニューも MUST TRY

### 眉アートメイク



日本人の好みを熟知したセラピストが繊細な手彫りでナチュラルな美眉に。顔の黄金比を見極め、お顔に馴染むデザイン。

### デトックスフェイシャル



毒抜き作用の高いフルーツ酸や酵素、活性炭などを配合した仏製プロダクトを使用。ディーブクレンジングとスクラブで毛穴の大掃除、さらに特別なマスクで皮膚内の不要物を吸い上げて徹底浄化。

### 経絡トリートメント



オーナーのエレインさんの妹が担当。本場中国で学び、気・血・水が流れる経絡に並ぶツボを的確に指圧。センサーの如き指先でコリを見つけ、指腹でパワフルに揉み込み、しっかりほくして流れをスムーズに。

### PROMOTION

- ① シミ・ホクロ除去 \$250以上の方 ..... 10%OFF  
シミ・ホクロ・稗粒腫(はいりゅうしゅ) 除去 通常各\$10~  
※価格は大きさにより異なります
- ② 眉アートメイク ..... \$490
- ③ デトックスフェイシャル(40分) ..... \$68
- ④ 経絡トリートメント ..... \$88(通常\$180/60分)
- ⑤ インテンシブアイトリートメント+エッセンス ... \$80(通常\$120)  
+\$15でまつ毛パーマ(通常\$55)

※新規・既存とも可 ※2月末まで、「パルティを見た」とひとこと

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  
●眉アートメイク \$680/2回

オーナーセラピストの  
エレインさん



気になっていた  
エラのはりと目のクマが  
改善して感動!



## Beauty Salon • LARGO Tokyo

手ごわい肝斑も、マリオネットラインも改善  
オーダーメイド美容液導入×小顔骨格矯正

美の救世主として支持されるシミ博士こと水谷さん。一人ひとりの肌コンディションを見て、その場でオーダーメイド美容液を調合。市販品とは比較にならない濃度と鮮度抜群の美容成分を電磁パルスで肌深部に導入することで、シミやシワ、くすみ、肝斑まで解消してしまうから驚き! また整体やリハビリテーションの原理に基づく骨格矯正は、マリオネットライン(口角から下に伸びるシワ)などを改善し、一度で明らかな若返りを実現。続けるほどに定着率が上がるので、リピ続出なのも納得です。

### PROMOTION

- 水谷式・総合再生美容 初回お試しコース..... \$188  
※新規のみ、2月末まで、「パルティを見た」とひとこと
- 水谷式・美白+小顔矯正コース..... \$1,500/6回
- 水谷式・総合プレミアム美容コース..... \$2,400/6回

### 「水谷式」スクール生徒募集中

バンコク、シンガポール、東京、ハワイにて実施  
※詳細はお問い合わせください

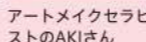
138 Robinson Rd #30-48 Oxley Tower  
Tel: 8518-0740 10:00~19:00 日休  
ご予約はコチラから<https://reserva.be/largomalaysia>  
※施術中は電話に出られないため、WEBからのご予約をお勧めします



### ナチュラル仕上げの最旬アートメイク

#### PROMOTION & MENU

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



アートメイクセラピストのAKIさん



## 一度体験すれば必ずハマる! 水谷式「再生美容」

### Interview

もっと知りたい!との声にお応えて、  
シミ博士・水谷さんの再生美容について伺いました。

Q 水谷さんはもともと美容業界の方ですか?

A いえ、以前は金融商品の技術者でした。在職中に再生医療ベンチャーに投資していたので、その分野での経験を活用して美容のお仕事を始めました。

Q 再生医療の応用とおっしゃいましたが、簡単に説明していただけますか?

A はい、一言でいうと、切ったり、焼いたり、伸ばしたりといった対処療法的な処置でなく、肌質を根本から改善して再生し、エイジングそのものの進行を遅らせることを目的とした施術です。その上で、効果の即効性があることが「水谷式」の特徴です。

Q 通常的美容施術とどこが違うのでしょうか?

A 小顔矯正では、痛みを感じることは一切やりません。結果としてたんでしまったとか、緩んだ部位よりも、それらが生じる原因の解決に時間をかける施術です。また美白導入では、肌を白く見せるだけの漂白剤、シワなどを一時的に伸ばすような成分は使わず、肌の表面だけでなく、数日かけて奥まで浸透する成分を使用します。

Q 小顔矯正はある程度痛いというイメージがありますが、痛みはどのようにですか?

A 私の小顔矯正は、矯正に対する根本的理論が違うので、全くと言ってよいほど痛みがありません。逆に心地良く眠くなるような施術だと思います。顔を触っている時間は、あまり長くなく、どちらかというと姿勢や頭の形の矯正を重視しています。

Q みなさん効果に驚かれています、どれくらい持続するのですか?

A 「いかに即効性を確保して、かつ持続させるか」については試行錯誤し、研究しました。小顔効果は、初回で2週間くらい持続し、回数を重ねると戻りが少なくなり、効果がある程度定着します。初回でも軽く1cmは小さくなりますが、顔の表面をいじるだけではこの効果は実現できません。美白については、だいたい5~10分くらいで明らかに効果がでてきますが、ピークは3日後くらいにきて、約2週間持続します。これにはほとんどの方が驚かれます。

Q どのようなお客様に向いていますか?

A 私としては、初めてフェイシャルをされる方よりも、美容にかなり投資されてきた方とか、シビアに結果にこだわる方にぜひいらしていただきたいです。友達同士で効果確かめ合うのも楽しいですよ。アレルギーをお持ちの方や肌が弱い方も、綿密に肌状態を観察して成分をカスタマイズするので常連になられる方が多いです。好奇心旺盛で質問攻めにされるくらいが楽しいですね。

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。



IPL — お肌のトーンアップとシミケア

Sさんは本日、初IPLフェイシャル。友人がIPLを始め、体験してみたくなったそうです。

S: お友達がIPLで色白になって、お化粧のノリも良さそうなのを見て私もトライしてみたくまりました。シミの表面は細かいカサプタになって、1週間ぐらいで自然に落ちるそうですね。楽しみ!!

私: クレンジングをして、コラーゲンジェルでマッサージしてから、IPLの照射をしますね。マッサージで保湿成分コラーゲンをお肌に与えて潤わせると、IPLの効果がいいんですよ。

S: IPLはお肌のコラーゲンを増やすと聞いていますが、化粧品のコラーゲンと違いはありますか?

私: 化粧品に配合されるコラーゲンは、表皮の角質層止まり。角質は常に生まれ変わっているため、長く留まることはできません。一方IPLの作用は、お肌のコラーゲンの生成を促します。コラーゲンは真皮でゆっくり生成されていきます。コラーゲンがお肌の潤いと弾力を担っているのは、ご存知でしょうか?

S: なるほど、それで友人はきれいになったのね!

私: では、専用ジェルを付けてから、IPLを照射しますよ。

S: 聞いていた通り、ゴーグルを付けていても眩しいし、刺激もありますね。でも大丈夫です、きれいになるためですから!

私: 仕上げに、クールダウンも兼ね、冷んやりしたコラーゲンマスクをお付けします。あとはデコルテのマッサージで、どうぞリラックスしてくださいね。

<施術後、鏡を見て>

S: ありがとうございます! びっくりです、お肌が真っ白。シミの上がいつもとより黒っぽくなっているのが、カサプタなんです。

私: IPLの直後は、とても血流が良くなっていますし、コラーゲンマッサージとマスクで潤いも十分で、お肌がトーンアップします。継続するうちに、トーンアップしたお肌が定着していきますよ。また保湿されて血流の良いお肌は、紫外線のダメージを受けにくいです。

S: 化粧下地に頼らない、トーンアップですね! 毎日のお手入れや生活で、できることはありますか?

私: ① 毛細血管まで血流を良くするように、適度なエクササイズを習慣にする ② 洗浄力の強いクレンジングや洗顔剤で、お肌の保湿成分を洗い流さないようにする ③ お手入れのときお肌を摩擦しないようにして、お肌のバリアを守る、この3つのポイントで、お肌の代謝と基礎化粧品との働きを高められますよ。

S: なるほど、思い当たることばかり。

私: あとはUVケアを怠らないこと。

① 日焼け止めを適量付ける(室内でも) ② 直射日光をお肌や目に当たらない(帽子や日傘、サングラスを利用しましょう) ③ 日焼けを予防できる抗酸化作用のある食品やサプリメントを摂る

S: 分かりました!

Point check!

レモンなどの柑橘類やキウイフルーツ等は抗酸化作用のあるビタミンCが豊富。しかし含まれている成分ソラレンに、紫外線を吸収する性質があり、摂取2時間後がピークになります。ご注意ください!

**ココロからキレイになれる「癒し」の空間**

- インテンシブフェイシャル(クリア/リフト/イオン) 初回各\$120(通常\$160)
- IPLフェイシャル(顔・首・デコルテマッサージ付き)
  - IPL顔照射 初回\$210(通常\$290)
  - IPL顔・首照射 初回\$240(通常\$330)
  - RFフェイシャル 初回\$210(通常\$300)

※どのフェイシャルも3回プランあり(1回あたり初回料金と同じ)

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

たま〜に連載 編集Aの育児日記 ふたごの日々

Life with Twins Editor A

編集A PARTI編集長。在星歴15年。ハチャメチャな5歳・双子男子の母。

我が家の双子が5歳に! そんな彼らにいただいたお誕生日プレゼントが凄かった。最近のおモチャはスケールがデカいのね。今の子は恵まれた教育環境で、5歳から世界を、宇宙を感じて生きてるんだなあ。そんな感動の知育系おモチャをいくつかご紹介!

**日本地図バスル**  
立体バスルとして楽しい。そして祖国ニッポンを知ることができる! 双子は知っている地名に歓喜し、知らない土地も指でピースを触りながら形を覚えていく。「KUMON」流石のクオリティー。



**家庭用プラネタリウム**  
天井一面に満点の星。その星がゆっくり動いていき、宇宙船の窓から地球を眺めている気分。「SEGA」が手掛ける超高画質で、眺めているうちに双子は夢の中へ。

**コンピューターキット(Snap Circuits Jr.)**  
スナップ式の安全なパーツをパチンとはめ、回路を繋いでいく。プロペラが飛んだり、音楽が流れたり、遊びながら理系脳に! シンガポールのAmazonでも購入可。



**火山実験キット**  
1日目: 石膏でMY火山を作る。2日目: 火山に色を塗る。3日目: 重曹とお酢で噴火を再現。自分で創り上げる過程も楽しく、双子の思い入れが半端なかった。



MAGAZINE ANTENNA



Beauty

• Hair Salon • KANSHA HAIR DESIGN

話題のフィットケミカル × 熟練スタイリストで美しく健康な「魅せ髪」へ!

髪を労わることにこだわり、理想のヘアスタイルを叶える実力派サロン「カンシャ」。同店で好評の「ヴィージェ」は、野菜に含まれるフィットケミカルに着目した髪に優しいスカルプトリートメント。自然界のエネルギーと植物の生命力がぎゅっと詰まった有効成分が頭皮に活力を与え、ハリ・コシ・艶のある豊かな髪へと導きます。カラーや紫外線でダメージを受けた痩せ髪は、毛髪強度が140%も回復する「TOKIOトリートメント」で修復を。髪が健康な状態になれば乾燥や湿気の影響を受けにくく、サロンで仕上げたカラーやフォルムも長持ちしますよ!



日本発「Vierge」シリーズ。植物に含まれる天然化学物質=フィットケミカルのパワーで地肌環境を整え、根元からふんわり弾力のある健康髪に。



1. 本質的な「髪質ケア」で悩みを解決。スタイリングしやすく、カラーやフォルムの持続力もアップ。2. 英国ヴィダルサスーン卒、髪のプロMatsunagaさん。雑誌「BAZAAR」のアワード受賞経験も。3. オトナ綺麗ショットが得意なトップスタイリストMegumiさん。再現性の高いスタイリングに定評あり。

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

半額のチャンス お見逃しなく!

**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 ※初回のみ ※2月末まで、予約時に「パルティを見た」とひとこと

• Beauty Salon • VOX AVEDA SALON SPA STORE

毛先ケアく頭皮ケアが正解! オーガニックブランド「AVEDA」の法則

アールヴェーダに基づく究極の自然派ブランド「AVEDA」の専用サロン「VOX」。こちらの「プラマサナ・スカルプトリートメント」は、天然の海藻エキスや植物オイルで皮脂バランスを整え、健康な髪を育てる頭皮へ。KIMIEさんによる確かな施術で、抜け毛や薄毛も改善しますよ。また肌ケアには「トゥサラフェイシャル」を。「AVEDA」独自開発のブラシで古い角質をオフし血行促進、YUKARIさんの神ハンドマッサージで、肌のキメと艶がみるみる復活! 上質なアロマを使ったボディマッサージも極上ですよ。植物の恵み×凄腕セラピストの力で、頭皮や肌の深層から美しく輝きましょう。



丁寧なシャンプー後に、自然界由来成分95%のスカルプトリートメントを。

髪や頭皮について何でもご相談ください!

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



1. お肌に優しいプロダクト+YUKARIさんの絶妙マッサージでリラックス。2. 「AVEDA」独自開発のフェイシャル用ブラシで角質除去&血行促進。3. KIMIEさんのスカルプトリートメントは癒し効果も抜群。

**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、2月末まで、「パルティを見た」とひとこと

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員。(応用心理  
学修士、教育カウンセリング学士)

第96回 なぜ人は嘘をつくのか

あなたは、嘘を見抜けますか？  
また過信し過ぎて、嘘をついていない人を  
決めつけたり、疑ってはいませんか？

あなたは嘘をついたことがありますか？その答えが「いいえ」の方、その答え自体が「嘘」ですよね？

嘘についての研究はなかなか正確なデータを取ることが困難ですが、ある統計では、96%の人が過去か最近、あるいはときどき、なんらかの嘘をついています。

ここに含まれる嘘には、誰かを守ったり、傷つけないための目的も含まれますが、世の中の約半分の「嘘」は、全人口の5%の人によってつけられている、という報告もあります。言い換えると、5%の人は、頻繁にたくさんの嘘をついているということになります。さて嘘をつく理由はどのようなことがあるのでしょうか？

- 罰を受けないようにするため
- 今ある報酬や特別待遇を損失しないため
- 自己防衛
- ブライバシーを守るため
- 騙すスリルを味わう
- 恥ずかしさをごまかす
- 相手に気を遣う

上記のいずれかにほとんどの場合は当てはまるはずですが、

次に嘘を見抜くことは、一体どのくらいできると思いますか？ 専門家や特殊能力を持つような人を除くと、(研究では) だいたい54%ほどの確立で、それが嘘だと見抜くようです。私たちは、結構日々騙されているんですね！

では、それでも「嘘かも？」と疑うべき、サインはあるのかということですが……あります。嘘をついている人は、下記のような傾向が見られます。

- 1 詳細が語れず、全体の話が抽象的過ぎる
- 2 こちらが答える前に、矢先に質問をしたり、それを繰り返したりする

- 1 言っていることがロジカルでなく、一言だけとか、きちんと文章になっていない
  - 2 一貫性がない部分を確認されると、どっちともとれない曖昧な答えをする
  - 3 非言語の部分で落ち着きがなく忙しい(髪を触る、目が動き過ぎる、指で机を叩く、咳をする、貧乏ゆすりをするなど)
  - 4 会話に興味がない、無関心、無表情
  - 5 過度に真剣に考えている様子
- 嘘を見抜くのは難しいですが、一つの方法として勧められるのが、「その話を新しいものから過去に向かって話させる」というものがあります。嘘をつくのは、実は真実を語るよりも疲れて大変な作業ということが分かっています。そして、ストーリーは起こった順に語るほうが楽なのです。それを敢えて逆にさせることで、嘘をつく難度がさらに上がり、一貫性が保ちづらくなったり、曖昧になったりしやすく、加えて態度にも不自然さが表れやすいそうです。

This Month's Hint

嘘を見抜く方法として他に「直感を信じるという」のもまざら間違っていないようです。あくまでも「決めつけ」には注意して直感を研ぎ澄ませてみてください。

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



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  
ARTS JUNIOR MONTESSORI  
PRESCHOOL 園長。

母子分離 ~心配し過ぎず、ママも覚悟を決めましょう~

「4月からの入園を考えています」という見学者のお名前前で新調したばかりの私の手帳は賑やかです。そんなママたちは「初めて私から離れるのですが、大丈夫でしょうか？」と心配そう。逆に「お母さまは大丈夫ですか？」と尋ねると、涙……。最愛の子どもとの物理的距離ができる寂しさや不安は、子ども以上に母親にとって高い壁。私も思わず貰い泣きしてしまうことすらあります。

いざ、入園！何が起きるか分からない初めての場所に、信頼していたはずのママに置き去りにされた……。ママが買ってくれたカバンと水筒「これだけが僕が前から知っているもの。当園では小さい新入園児の子どもが一日ずっとカバンを背負ったまま、ということがよくあります。通常、幼稚園ではカバン置き場が決まっていますよね。でもそのカバンを奪われたらどんな気持ちになるかと考えると、気が済むまで背負っていたらいい、と私は考えます。慣れれば自分から片付ける日が必ず来るのです。追剥ぎ強盗のようにそれを子どもから奪うと、返って信頼関係を築くの遠回りさせてしまいます。

子どもは大人が思っているよりもずっと色々なことを理解できます。「ちょっとお手洗いに行ってくる」など誤魔化してそそくさと去ってはいけません。ちゃんと子どもが分かるように「お仕事をして(モンテッソーリ教育では「遊び=お仕事」)、おやつを食べて、ご飯を食べて、お昼寝をして、起きたらママが来るからね」と話してあげると、一日中、呪文のようにそれをぶつぶつ繰り返しながら、頑張り抜くことができるのです。毎日同じことが同じ順番で起きよう整えてあげると「秩序の敏感期」の子どもは心が落ち着き、信頼関係が築けます。

子どもと母親は想いをお互いに響かせ合っています。もし母親の母子分離への踏ん切りがまだならば、それは子どもに大きな不安や拒絶感を与えます。しっかり幼稚園を選んだら覚悟を決め、我が子を託しま

しょう。モンテッソーリ教育では子どもがその他大勢の中の一人、と扱われるのは間違っていると考えます。先生たちは一人ひとりに目をかけ、手をかけ、心を注いで保育に当たります。私たち教育者、そして両親がその子どもをたった一人の大切な存在として受け入れれば、子どもも初めての社会生活へ安心して飛び込んでいく勇気が湧いてくるでしょう。

朝、大泣き大暴れで「ママ大好き！」のラブコールを送った子どもの多くも、母親の姿が見えなくなったら吹っ切れたかのようにお友達と楽しく過ごす、というのはよくあることです。ママは一日中心配しているのに、本人はそれほどでもない、ということです。とはいえ、私も一人息子の初登園日、私を呼んだ声が今も耳に、心に残っています。あれから20年経ち、とうとうお正月明けに米国へと巣立ってゆきました。子離れできていない私は10日間も寝込みました。頭では分かっている心は正直です。だっておなかの中にとりかかると、私の全てを注いで育てきたんですから……これがママたちの本音ですよね。

**Arts Junior Montessori**  
11 Chang Charn Rd Shriro House #02-02  
☎ 6272-1332 / 9185-8804 (日本語可)  
Email: artsjuniorontessori@aim.com  
www.artsjuniorontessori.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

Creative Golf is the largest and established used-club shop in Singapore.

**中古クラブ 高価現金買い入れ**

Bring your Golf Clubs in and we pay you INSTANT Cash!  
\*Terms and Conditions Apply

▶ 高価買取 ▶ 無料査定 ▶ 無料出張

CREATIVE GOLF by Joe (65) 9633 9086  
333, Kreta Ayer Road, #01-17, Singapore 080333 www.creativegolf.net

**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): 日、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: 日~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\*

専門医による矯正治療

\*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

**JGH**  
2月28日(金)をもちましてシティ分院を閉院し、業務を本院に統合致します。分院をご利用の方にはご不便をおかけしますが、ご理解の程お願い申し上げます。詳細はウェブサイトをご覧ください。

毎日笑顔の海外生活をサポート  
**ジャパングリーンクリニック**

本院  
オーチャードロード・パラゴン10階

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

\*印は予約制です。眼科は英語診療(日本語通訳)となります。  
\*全診療予約制です。事前にご予約ください。\*眼科は本院をご利用ください。

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。

シティ分院  
MRTラッフルズ・プレイス駅近

- 外来診察(内科・一般)
- 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。\*眼科は本院をご利用ください。

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

Tel: 6532 1788  
citybranch@japan-green.com.sg  
1 Raffles Place #19-02 One Raffles Place (Tower 1)  
ビル入館にID(EP, OP等)が必要ですのでご持参ください。

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



-Singapore-

# 時事速報 ピックアップ

2019年12月16日～2020年1月15日

# News Digest

Jiji Press

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

## ● PMD絡む火災、2015年から年々増加 ＝7月からは標準適合が必須に

シンガポールで発生した電動キックスケーター（通称Eスクーター）などパーソナルモビリティ機器（PMD）が絡む火災は2019年9月末時点で73件だった。消防を担当するシンガポール民間防衛隊（SCDF）が12月15日、フェイスブックで発表した。

PMD関連の火災は2015年の1件から、2016年は14件、2017年は49件、2018年は74件と増加傾向にある。

SCDFは火災の被害者の多くは自分の身には起こらないと考えていたと指摘。「PMD火災が起きれば家財道具、ペット、愛する人が危険にさらされる」と注意を促した。

国内では7月以降、バッテリーシステムなど電気駆動系に関する安全基準を定めた「UL2272標準」に適合しないPMDの利用が禁止される。また4月1日からはすべてのEスクーターを対象に、安全検査が義務化される。

SCDFは標準に適合しないPMDを速やかに処分してほしいと呼びかけた。3月まで、陸上交通庁（LTA）が委託したリサイクル業者が公園住宅（HDBフラット）周辺などに設置する処分所で回収を受け付けている。

## ● 横断中ながら携帯、違法でないが危険＝警察が注意喚起

シンガポール警察は2019年12月17日フェイスブックで、同月1日から道路を横断しながら携帯電話を使う行為が違法になったとのうわさについて、違法というのは事実でないが、安全のため利用を避けた方が賢明だと呼び掛けた。

ネット上で、そうした行為は違法となり、最大で\$51000の罰金を科される可能性があるとの情報が飛び交っている。実際に12月1日から道路交通法の一部改正されたが、ながら携帯については含まれていなかった。

警察は「（ながら携帯が）違法でないことを明確にしておきたい」と説明。ただ、「ながら携帯は歩行者の注意を散漫にして、道路状況や車の動きに注意が向かなくなるので、避けるべきだ」と訴えた。

2018年には、交通事故で歩行者887人が負傷し、39人が死亡した。

## ● 人間の自由度指数で30位＝シンガポール

米シンクタンク・ケイト研究所が発表した2019年版の人間の自由度指数「ヒューマン・フリーダム指数（HFI）」によると、2017年のシンガポールの自由度は調査対象となった162か国・地域中、2年連続で30位だった。日本は25位だった。

2019年版では、調査を実施するために十分な資料が集まった2017年のランキングを公表した。

HFIでは個人的、公的、経済的自由に関する76の指標について、10点満点で評価。項目は法の支配、安全性、宗教、表現、国際貿易の自由、ビジネスの規制、法制度など。世界の平均は8.11点。シンガポールは6.89点だった。

全体では1位がニュージーランド、2位はスイス、3位は香港だった。4位がカナダ、5位オーストラリア。このほか、英国は14位、米国が15位で中国は126位。下位15位にはミャンマー、ベネゼエラ、イエメン、スーダン、サウジアラビアが入った。最下位はシリアだった。

調査した10地域中、自由度が高かった地域は北米、東欧州、東アジア。自由度が低かったのは中東、北アフリカ、サブサハラアフリカ、南アフリカだった。

調査は「人間の自由度と民主主義には強い関係性があることが分

かった。この点において香港は例外だ」と指摘した。

シンガポールは全体的に高評価だったものの、集会とデモの自由は2.5点、メディアに影響を及ぼす法・規制は2.0点、政治圧力とメディア統制は4.5点と言論の自由に関する項目が低かった。

## ● チャンギ空港グループ子会社の元幹部起訴＝業者から賄賂

業者から賄賂を受け取り汚職防止法に違反したとして、シンガポールのチャンギ・エアポート・インターナショナル（CAI）の元幹部が12月23日に起訴された。賄賂を渡したコンピューターサービス会社の幹部も同日起訴された。シンガポール汚職調査局（CPIB）が発表した。

CAIはシンガポールの空港運営会社「チャンギ空港グループ（CAG）」の海外事業子会社。

CAIの元アソシエイトディレクター、ジェームズ・リム・リョングー被告（45）は2015～2017年、契約締結で便宜を図る見返りとして、ファースト・テル・テック社のディレクター、ウン・スンウェン被告から計98回にわたり計21万5237シンガポールドル（以下ドル）の賄賂を受け取った。

両被告は、別の第三者と共同で五つの見積書を偽造した。第三者の身元は明らかにされていない。

汚職防止法で有罪になると、1人当たり最大で禁錮5年か罰金10万ドル、またはその両方が科される。

## ● 41%「人数以上の食事準備」 ＝国家環境庁、会合時の食品ロス削減呼び掛け

シンガポールの国家環境庁（NEA）が行った調査によると、シンガポールではゲストを招待する際に準備する食事の量について、「ゲストの人数分以上」と回答した人の割合が41%に上ることがわかった。「ゲストの人数分」との回答は40%。残りは「ゲストの人数以下」だった。NEAは人が集まる機会が多いクリスマスや大みそかを前に、調査結果を公表し、無駄を抑え、少しでも食品ロスを削減するよう呼び掛けた。

市民団体SGフード・レスキューの創業者ダニエル・テイ氏は、シンガポール人はメンツを重んじるため、ゲストの人数より多い食事を準備する傾向があると話した。人々は「ゲストに十分な食事がなくて恥ずかしい思いをするより、十分な食事を用意して余った分は捨てる方がましだ」と考えていると解説した。

SGフード・レスキューでは、食品の売れ残りを回収し、警備員、建設作業員、清掃員などに再配布している。

テイ氏は、無料や登録の必要がないイベントでは、より多くの食べ物が無駄になる傾向があると指摘。イベント主催者が適切に管理すれば、無駄は防げると強調。大量の食べ物が廃棄されると予想される場合、開催の1週間前までにSGフード・レスキューに連絡するよう求めた。

**【医療豆知識】【法務カフェ】  
【税務・会計ワンポイント】**

**最新アジアビジネス情報！**

「時事速報」  
+  
「時事ウェブ」

**1ヶ月間無料試読サービス 実施中**

詳細は  
[http://jijiweb.jiji.com/asia\\_info.html](http://jijiweb.jiji.com/asia_info.html)

**時事通信社**  
シンガポール支局

メール [jijisp@jiji.com.sg](mailto:jijisp@jiji.com.sg)  
電話 6224-4212 FAX 6224-0711

# Housing

Toru Takano

第141回

## 「佐藤さんの住宅探し」

不動産仲介業者の山田さんとコンドミニアムを見学している佐藤さん。

### 前回のポイント

- シンガポールでは「プロパティグル」というサイトによる不動産情報の寡占状況
- 「プロパティグル」は不動産業者も一般の人も利用する
- ただし情報の質がいい加減な場合があり、よく確認しながら利用しないと間違えることがある
- 一旦案内を受けてしまうと、その物件については、他の不動産業者に連絡・依頼できなくなるという業界の慣行がある

### ネットでの物件検索 ②

引き続き不動産業者の山田さんが佐藤さんに説明します。

山：英語が堪能なお客さまでしたら、物件検索サイト「プロパティグル」（www.propertyguru.com.sg）を利用してご自身で見学していくことも可能です。

佐：でも入居してからのは誰に頼めばよいのでしょうか？ その問い合わせ先のローカルの不動産業者さんをお願いするということですか？

山：問い合わせ先の不動産業者さんは基本的に家主側の不動産業者ですので、テナントさんの面商を見る必要はないんです。家主さんの利益を第一に考えて行動することになりますので、親身にお世話をしてくれるわけではありません。

佐：そうすると、基本的に全て自分自身で交渉や段取りを取るようになるのですね。その場合、自分の側に立ってくれる不動産業者さんをお願いすることは可能でしょうか？

山：多分、日系不動産業者さんになると思うのですが、その場合には賃料や賃貸借期間にかかわらず、お客さま側が賃料1か月相当の仲介手数料を支払う必要があります。

佐：そうですか、それでは最初からそのような交渉を自分の側に立つ

くれる不動産業者を探して案内、交渉をお願いすればよいのでしょうか？

山：もしお客さまが自分でサイトを見て、自分の名前を伝えただけで、家主側の不動産業者に案内等のアレンジをもらった段階で、私どものような不動産業者がお客さまの側につくと、それなりの賃料であり、通常の2年契約であっても家主側業者は私どもと家主からの仲介手数料をシェアすることを拒否することがよくあります。お客さまが自身で連絡してきたので、そのお客さまはすでにその家主側業者のお客さまとなっていることを理由に、私どものような業者が途中から入ってきて家主からの手数料を分けることを嫌がるのです。

佐：そうすると、サイトを自分で見て手数料を負担せずに不動産業者さんをお願いするためにはどうしたらよいのでしょうか？

山：サイトで見つけたご希望の物件情報を私どもに全て連絡していただき、私どもでダブルチェックや物件の状況を確認し、ご見学のアレンジをお客さまに行えば、手数料の負担が発生することなく交渉することができます。ただし賃料が安い場合や賃貸借期間が1年以下のような場合は、お客さまに手数料のご負担をお願いすることがあります。

### 今回のポイント

- サイトを見て自分で見学、交渉をしてしまうと自分の側に立ってくれる不動産業者がいないことになる
- 途中で自分の側に立つ不動産業者さんを入れると賃料1か月相当の手数料の負担がお客さまの側に発生する
- サイトを見て自分の名前や連絡先を相手に伝えても同様のことが発生する可能性がある
- サイトの物件情報を自分の側の不動産業者に連絡して、その情報を確認後、見学のアレンジをしてもらえば、手数料を支払わなくてもよい
- ただし賃貸借期間が1年以下、賃料が安い場合には一定の手数料の負担が発生する

## エージェントオススメの物件はココ！

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

住宅物件	面積 (㎡)	部屋数	家主希望賃料	小学校	築年数	地域	MRT	ショッピング	備考
Bedok Residences	516-1,744	1/2/3BED	\$2,500-\$6,500	-	2015	BEDOK	◎	◎	チャンギ国際空港近く、下階階にベドックモールあり、プール、ジム、テニスコート
Waterbank @ Dakota	484-1,430	1/2/3BED	\$2,400-\$5,400	(CHANGI)	2013	DAKOTA	◎	◎	駅近、スーパーマーケット近く、プール、ジム
Katong Regency	549-1,464	1/2/3BED	\$2,500-\$5,300	CHANGI	2015	PAYA LEBAR	◎	◎	ショッピングモール真下にあり、プール、ジム
Soleil @ Sinaran	500-1,722	1/2/3/4BED	\$3,000-\$8,500	CHANGI	2012	NOVENA	◎	◎	ノベナ駅隣、プール、ジム、テニスコート、Velocityショッピングモール直結
Suites @ Newton	484-603	1/2BED	\$2,500-\$3,200	-	2016	NOVENA	◎	◎	United Squareショッピングモール至近、病院近く、プール、ジム
Scotts Square	600-1,250	1/2/3BED	\$4,000-\$8,800	CHANGI	2010	ORCHARD	◎	◎	駅近、プール、ジム、オーチャードロードすぐ、ショッピングモール真上
One Devonshire	914-1,593	2/3/4BED	\$6,300-\$8,500	CHANGI	2012	SOMERSET	◎	◎	オーチャードロードすぐ、プール、ジム、テニスコート、スーパー至近
V on Shenton	441-1,528	5/1/2/3BED	\$2,800-\$7,300	-	2017	TANJONG PAGAR	◎	◎	複数駅近、オフィス街、周辺に飲食店多数あり、プール、ジム
Altex	527-1,658	1/2/3BED	\$3,600-\$9,200	-	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
Skyline Residences	484-1,615	1/2/3/4BED	\$2,700-\$6,800	CLEMENTI	2015	TELOK BLANGH	◎	◎	スーパーマーケット至近、プール、ジム、テニスコート
Echelon	452-1,313	1/2/3BED	\$2,800-\$5,500	CLEMENTI	2016	REDHILL	◎	◎	駅至近、プール、ジム、テニスコート
Alex Residences	474-1,044	1/2/3BED	\$2,700-\$4,500	-	2018	REDHILL	◎	◎	築浅、駅至近、オフィス街へアクセス良好、プール、ジム
The Vision	904-1,604	2/3/4BED	\$3,100-\$5,800	CLEMENTI	2015	CLEMENTI	△	◎	West Coast Plaza徒歩圏内、学術エリア近く、プール、ジム
The Triling	538-1,518	1/2/3/4BED	\$2,400-\$4,900	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
J Gateway	474-1,206	1/2/3/4BED	\$2,700-\$5,500	CLEMENTI	2017	JURONG EAST	◎	◎	駅&ショッピングモール至近、プール、ジム

NOMURA REAL ESTATE GROUP

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

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



20 Kramat Lane #03-12 United House Tel: 6737-5187 Fax: 6738-3221  
E-mail: [tps@tokio.com.sg](mailto:tps@tokio.com.sg) [www.tokioproperty.com.sg](http://www.tokioproperty.com.sg)

※日本人学校バスルートの括弧書きのものは、近所のコンドミニアムより乗車可

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

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

弊社HPのQRコードです

「バディファイト」の舞台は2030年頃の地球。トレーディングカードゲームでは、異世界から現れるバディモンスターと組んで、君自身がファイターとなって戦おう。

**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

**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ため思考能力が鍛えられる



**Future Force, "DGX"**  
**<フレーバーテキスト>**  
 日本語： 見よ！この姿こそ、真の王たる証である！  
 英語： Behold! This form is the proof of a true king!  
**<推しポイント>**  
 複数のバディが使えるデッキをさらにパワーアップ。モンスターが何度も攻撃や、バディコールできるようになる。



**Gargantua Evolution**  
**<フレーバーテキスト>**  
 日本語： 貴様の理想はただの押し付けにすぎぬ！我がこの未来、切り拓いてみよぞ…!!  
 英語： You do not simply force your ideals on others! I will break through, and show you the path to our future…!!  
**<推しポイント>**  
 全てのデッキに使用可能。相手とのやり取りがある面白い効果の一枚。



**Annihilating Evil Demonic Dragon, Belial "Hellbeast"**  
**<フレーバーテキスト>**  
 日本語： 覚悟はできてんだな？悪魔を怒らせたらどうなるか…教えてやるよ。  
 英語： Are you ready for this? I'll show you the consequences... Of angering a higher evil.  
**<推しポイント>**  
 ライフが「1」のとき、モンスターが凄まじい攻撃力を発揮。



**Nightmare Cage**  
**<フレーバーテキスト>**  
 日本語： 犯した罪の数を数え贖罪を求め日々。助けてくれと叫ぶ権利はないけれど我が心を悪魔に全てあげたてい。  
 英語： Counting the number of sins committed and seeking atonement. I don't have the right to cry for help. I'll give my heart to evil.  
**<推しポイント>**  
 「Flaming Red Prison of Love. Sync」のデッキをサポート、とどめを刺すときに使う。イラストがCDジャケットみたいでクール！

# 楽しく脳を鍛える トレーディングカードゲームの世界



世界的に大ヒット中のトレーディングカードゲーム  
**「フューチャーカード バディファイト」**

〈英語版〉2月28日発売

## クライマックスブースター発売で 盛り上がり最高潮!

山場を迎えたストーリーは、主人公・末門友牙と、物語の黒幕・神宮時計の戦いがクライマックス。計はバディのタイムルーラー・ドラゴンとある計画を進行中で……。

もっと詳しく知りたい方は、『別冊コロコロコミック』で漫画をチェック！クライマックスブースターをゲットすると、友牙の使う〈神竜族〉デッキ、そして計の使う〈タイムドラゴン〉デッキの両方を大幅に強化できちゃうぞ!

アッシュロード  
スタッフア押し

Bushiroad  
Vanessa先生



### クライマックスブースター 一挙公開



**Ultimate Garga**  
**<フレーバーテキスト>**  
 日本語： 私は私の相棒と共にこの未来を進む！貴様に止められるものか！  
 英語： I'll head off to the future, together with my buddy! Don't even think about stopping us!  
**<推しポイント>**  
 主人公のドラゴンが進化した最強形態。超強い攻撃が可能。



**Overgod, "0"**  
**<フレーバーテキスト>**  
 日本語： 実に…いい気分だ。始めよう、世界の修正を。  
 英語： This really... feels great. Let's begin the correction of the world.  
**<推しポイント>**  
 発売したばかりの最強デッキ〈タイムドラゴン〉。攻撃できるフラッグ!



**Time Marshal, Bashgraph**  
**<フレーバーテキスト>**  
 日本語： よい。世界の半分を消すには必要な事だ。  
 英語： Understood. It's necessary to wipe out half of the world.  
**<推しポイント>**  
 相手の強いカードをフィールド上から消去することができ、君を勝利に導くカード。



**Tactical Arms, Dangerous Vegan Saute**  
**<フレーバーテキスト>**  
 日本語： めっちゃうまそうだろう？コツは弱火でじっくり炒める事なのだ。  
 英語： Doesn't it look very delicious? The trick is to fry slowly over low heat.  
**<推しポイント>**  
 キュートなイラストだからと見くびらないで。仲間の「でんじやらすベジタブル」の能力を得ることができる。



**Flaming Red Prison of Love. Sync**  
**<フレーバーテキスト>**  
 日本語： フッ…。今宵も愚民共に我が美声を届けよう。  
 英語： Hmm... May the ignorant fools enjoy my beautiful voice tonight...  
**<推しポイント>**  
 特殊な魔法カードを使うとき、攻撃力と防御力をアップできる。超格好いイラストも魅力。



**Messiah Arms, Omega Siegsabre**  
**<フレーバーテキスト>**  
 日本語： 僕達はまだまだ強くなる…！そうだよ、ジーク!!  
 英語： We can still grow stronger...! Am I right, Sieg!!  
**<推しポイント>**  
 このデッキは装備アイテムにフォーカス。ドラゴンのデッキに対して効果的。



**Projection Shell, Ian**  
**<フレーバーテキスト>**  
 日本語： 数々の冒険で私は最大の武器を手に入れた。そう、「勇気」だ。  
 英語： After countless adventures, I've obtained the most powerful weapon -- "Courage".  
**<推しポイント>**  
 ダメージを受けたときの防御に効く。

## Bushiroad International

https://en.bushiroad.com



©bushiroad All Right Reserved.

**PARTI 読者 PRESENT**

神バディファイト「ジ・エンド・ゼロ」(英語版) スペシャルデッキ(536相当) 1名様  
 ※応募方法は30ページをご覧ください

**ANIPLUS caféで期間限定コラボ中!**  
**『バンドリ!』のフードメニューが登場**

PARTI読者からリクエスト投稿をいただき、「ANIPLUS café」に取材へ行ってきました! ブシロードによるメディアミックスプロジェクト『BanG Dream! (バンドリ!)』とコラボ企画を展開中。人気キャラクターが迎える店内で、限定フードメニューを楽しんじゃおう。

**ANIPLUS café**  
 8 Raffles Ave  
 The Esplanade Mall #01-13C  
 ☎ 6815-0011  
 月~木 11:30~21:30  
 金~日 11:00~22:00  
 www.anipplus-asia.com/anippluscafe  
 ※期間等の詳細は店舗にお問い合わせください

1. ファンは記念撮影マストの店内。グッズも販売中。2. オススメフードは「Hikawa Sister's Junk Food Stash」(\$18.90)。ドリンクは見た目もキュートな「Roselia's」(\$7.90)。3. パン盛り合わせプレート「Yamabuki Bakery Special」(\$17.90)。

リゾートホテルステイ

ベトナムで最も美しい海岸沿いに位置し、プライベートビーチやプールでリラックス。スパや日本式大浴場 & サウナを完備しており、お子さまにはキッズクラブもご用意。



ヴィラ2ベッドルーム  
(プール付き)  
\$5700~/泊(1室4名様)

デラックスツイン  
\$5230~/泊(1室2名様)

ZEN SPA ベトナムマッサージ  
\$5115/60分

アオサイ無料レンタル

キッズクラブ



大浴場



ヨガ、太極拳、シクロツアーなど  
無料アクティビティ



2020年は  
ベトナム・ダナンへ行こう!

シンガポールから直行便でわずか2時間40分のダナン。グルメにビーチ、レトロな町並みが人気。ルートイングループの日系ホテル「グランヴィリオ」は日本人スタッフのきめ細やかな接客に定評があります。ロケーションは美しいビーチ沿いとダナン市内の2か所。どちらも日本の旅館のような温かいおもてなしと、ベトナムらしい癒し体験を兼ね備え、心に刻まれる旅をお約束します。



スペシャルリクエストなど  
お問い合わせは日本語でどうぞ  
grandvrio.jp@routeinnvietnam.com

tripadvisor®で  
最新の特別価格をチェック

www.tripadvisor.jp

デラックスツイン  
\$580~/泊  
(1室2名様)

GRANDVRIO  
City DANANG

www.grandvriocitydanang.com

シティホテルステイ

ダナン市中心部の便利な立地で、行動派の方にオススメ。町歩きを楽しんだら、大浴場や中庭のプールでお寛ぎください。



Free Shuttle Bus Service



IZUMI SPA  
スリミングマッサージ \$32/60分  
ホットストーンマッサージ \$40/75分

大浴場



Japanese  
BBQレストラン  
花亭



教えます

■ 気軽に楽しく英会話レッスン

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

Tel: 9456-9630/6735-5336  
(マギー、日本語可)  
Email: maggieteo11@yahoo.com

お知らせ

■ ディアプリンセスからのお知らせ

日本エステブランド"FAITH"より待望のアイセラムが新登場! MC2Xという特殊なカプセルによる浸透技術で、美容液を角質層まで効果的に届けられ、気になる目元、口元、額のシワを滑らかに。今なら"FAITH"スキンケア & メイクアップ商品 20%OFF。お見逃しなく。  
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)

■ ぶるちへの Baby&Kids

ひな祭りをテーマに歌やお話しをします。絵本の読み聞かせについてもお話しする予定です。予約

不要ですので、お気軽にお越しください。詳細はWEBより。  
日時: 2月27日(木) 10:30~11:50  
会費: \$8  
対象: 0歳から未就学のお子さんとママ  
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

求人

■ シンガポール日本語補習授業校 教員募集中  
2月15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)。  
※担任には託児費補助支給等のサポートあり  
※詳細とお申込みはWEBより  
Tel: 6777-5560 URL: www.jss.edu.sg

2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。

操作は  
カンタン  
3分程度

【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

締め切り: 2月29日 当選発表: 3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  
※ パ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

2月号インスタ限定プレゼント

Art of My Life

締切日: 2月12日(水)

五術×ライフリーディングセッション

ワークショップ無料ご招待

- 2020年の羅針盤を手に入れよう (通常\$120)  
2月27日(木) or 28日(金) 10:00~12:00開催
- 五術×親子リーディング (通常\$180)  
3月4日(火) or 15日(日) 10:00~13:00開催



各1名様



※PARTI公式Instagram @Parti Japanese Free Magazineのフォローでかつ、【五術×ライフリーディングセッション】(2月3日アップ予定)のインスタ投稿に「いいね!!」してくださった方  
※開催日時にご参加できる方に限ります。グループセッションになります  
※当選者には、PARTIより2月13日に当選通知のDMをインスタよりお送りします

1 Bushiroad International

神バディファイト「ジ・エンド・ゼロ」  
(英語版) スペシャルデッキ (\$36相当)

※プレゼント受け渡しはPARTIオフィス(City Hall)にて  
2020年3月末まで  
☞ お店の詳細は28ページ

1名様



2 Trattoria Pizzeria LOGiC

ピッツァ1枚無料パウチャー

※当選発表後、PARTIよりパウチャーをお渡します  
※パウチャー有効期限: 2020年3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PARTIのWEBサイトへ

2月号が最後の  
プレゼント

5名様



3 Theia el ティアエル

書籍「オーラソーマ®ジュエリー物語」  
川島弘子著・講談社エディトリアル  
(¥1800相当)

※プレゼント受け渡しはPARTIオフィス(City Hall)にて  
2020年3月末まで  
☞ お店の詳細は9ページ

5名様

