

Free Oct 2020 vol.321  
会員登録でご自宅に無料でお届け!

# part.

ライフスタイル情報誌 パルティ



## 心地よいおうち時間

特集 達人たちの暮らしにヒントが...

紫外線でお肌がSOS  
シミ・くすみをリセット!!



part. - JPN - October 20 vol.321 2020年10月発行 \$50 発行/Part Pre Ltd 331 North Bridge Rd #03-03 Ochan Towers Singapore 188720 TEL: (65) 6774-9003 FAX: (65) 6284-8990

2時間ウォーキングツアー 一律 **S\$120!** 完全プライベートツアー 1グループ5名様まで参加可

**気分はシンガポリアン @ティオン・バルマーケット**

**気分はシンガポリアン @こりゃ面白い! 縁起のいい風水とユニークな建築物**

**気分はシンガポリアン @ローカル参拝体験**

**ウェットマーケットお買い物実践ツアー**

マーケットでの交渉術、現地ガイドだからこそ知る食材やローカル料理をご紹介。ホーカーズでは、おすすめのB級グルメからローカルコーヒーの注文方法を伝授します。

**ツアーポイント**

- ◆ティオン・バルの街並みや歴史・建物などをご案内
- ◆ローカル料理の作り方(レシピ)をご紹介
- ◆ガイド付き!マーケットでのお買い物のコツを伝授
- ◆2階ホーカーズの有名ストールをご紹介
- ◆地元方式コーヒー・紅茶の注文方法を伝授

●ツアー代金に含まれるもの:  
日本語ガイド、料理レシピ、地元コーヒー又は紅茶1杯  
●所要時間: 9:00~11:00  
●催行日: 火木土

※市場内など混雑している箇所では、周囲に配慮しての説明になります。

**くっと知識が増えるウォーキングツアー**

当地では多くの建築物に風水が重要な役割を果たしています。建物の位置や向き、形などを風水で決め、プラスの運気を吸収しているのです。シティーホールからマーライオンまで散策しながら、より良いパワーと目からウロコの最新情報をゲットしましょう!

**ツアーポイント**

- ◆シティーホール周辺から、くると見渡せる風水にまつわる建築物をご案内
- ◆旧監獄裁判所周辺、リバーサイド、金融街周辺、そしてマーライオン公園へ。元祖マーライオンをはじめ、ここから見渡せる建築物の意外なエピソードや歴史などをご案内

●ツアー代金に含まれるもの:  
日本語ガイド、ツアー内で使用する資料  
●所要時間: 10:00~12:00  
●催行日: 月水金日  
※見学・説明は全て外観より(COVID-19の制限内でのツアーのため)

**民族・宗教・歴史などに触れながら、当地のルーツを辿るツアー**

JTBベテランガイドと一緒にチャイナタウン周辺を巡り、現地ならではののお祈りの仕方を学ぶなど、カルチャー体験盛りだくさん。

**ツアーポイント**

- ◆シアンホッケン寺院でガイドと参拝体験、チャイナタウンへ
- ◆スリ・マリアマン寺院、ジャマエモスク、シンガポール仏身寺監獄院を肉眼見学
- ◆ピナクル・アット・ダクストンなどのHDB事情を説明

●ツアー代金に含まれるもの:  
日本語ガイド  
●所要時間:  
9:00~11:00  
●催行日: 火木土日  
※車いす・ベビーカーをご利用のご参加不可

**プレミアム・スカイダイニング**

世界最大級の観覧車シンガポールフライヤーでのフルコースディナー

**JTBだけの予約特典** 10月限定! タイガービール1杯またはシンガポールスリング(ノンアルコール)1杯付き

シンガポールのロマンチックディナーといえばこれ! 世界最大級の観覧車で大パノラマの夜景を眺めながら、フルコースディナーをお召し上がりいただけます。

- ◆ディナーコースは、①西洋コース、②オリエントコース、③ベジタリアンコースの中からお選びいただけます。各コース、前菜、スターター、メイン料理、デザート4品を提供しております。お申し込み時にご希望のコースとメイン料理をお選びください
- ◆予約2名様以上4名様まで(カプセルは混乗です。貸切ではありません) 月・火・水(祝日を除く)は予約受付不可 現在の予約受付は12月23日までです (それぞれ別の予約受付は開始されております)

おひとり **S\$175**  
大人・子ども(同額) ※7歳以上

**ケーブルカー・スカイダイニング・スターダストキャビン**

**JTBだけの予約特典** シンガポールスリング(アルコールまたはノンアルコール)1杯付き

ロマンチックな夜空の下に広がるシンガポールの美しい夜景を眺めながら、完全プライベートなケーブルカーの中で、ゆっくりとフルコースディナーをご堪能いただけます。

- ◆ウェルカムドリンク、前菜、スープ、メイン料理(魚料理or肉料理)、デザートのご提供となります。お申し込み時に、シンガポールスリング(アルコールorノンアルコール)とメイン料理をお選びください
- ◆1キャビンは最大2名様までです

おひとり **S\$165**  
大人・子ども(同額) ※7歳以上

**myBUS** オプショナルツアー

TEL: 6735-2847 Email: opjtb.sg@jtbap.com

マイバスウェブサイトが10月1日よりリニューアル!  
NEW <https://www.mybus-ap.com/country/singapore>

日本語対応 予約受付時間 9:00~17:30(月~金)

お得なオプショナルツアー情報はQRコードでウェブサイトをチェックください





スマホでカンタン登録!  
PARTI会員

## 10 特集 達人たちの暮らしにヒントが! 心地よいおうち時間

## 16 特集 紫外線でお肌がSOS シミ・くすみをリセット!!

- 04 Editor's Eye
- 08 RIZAPで本気痩せレボ
- 09 10月のプレゼント & Jalan Jalan 掲示板
- 15 感動ポイント伝えます! Bulky体験記
- 22 MAGAZINE ANTENNA Beauty
- 23 MAGAZINE ANTENNA Lifestyle
- 24 子育て相談 Q&A  
海外キッズも"安心"KOMABA便利
- 25 心ひも解くヒント
- 26 美肌相談サロン
- 27 佐藤さんの住宅探し
- 28 小さなキズキのススメ
- 29 時事速報ピックアップ
- 30 トレーディングカードゲームの世界

### 【COVERSTORY】

ウィズコロナの今、おうち時間はとても大切。お部屋の模様替えをお考えなら、アメリカ発の家具＆雑貨ショップ「Crate & Barrel」へ。洗練シンプルなお品たちは、どれも使い勝手抜群。表紙に登場してくれたのは、当地でインテリアデザイナーとして活躍するpartiリーダーズの沙樹さん。日常を彩る「Crate & Barrel」のオススメアイテムを教えてください! このページの下端をご覧ください。  
撮影協力: Crate & Barrel

partiリーダーズ 船山沙樹さん  
在星歴5年、インテリアデザイン会社「NANAS DESIGN」共同創業者。個人宅のインテリアコーディネート・スタイリングからレストラン・ホテル・オフィス等の設計業務まで、空間にまつわる多岐多様な分野で活躍中。 ■saki\_tokyo123.nanasdesigninteriors



1. 撮影に協力してくれた「Crate & Barrel」スタイリストのFazleeさんと記念にパチリ。2. ショールームも兼ねるION店は大型家具から日用雑貨まで揃う。

- パルティ MCI (P) 015/05/2020
- 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 (umami@parti.com.sg)  
Tamano Sachiko (tamano@parti.com.sg)  
Ono Yuko
- Editor 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。

### Saki's Recommend

「Crate & Barrel」ION店にて、インテリアデザイナーの沙樹さんが抜群の目利き力で、オススメアイテムをピックアップ。いつもの空間にチョイ足して、お部屋の洗練度がググッと上がっちゃう!



お部屋のアクセントに!

シンガポールの住まいにぴったりな、リゾート感を醸し出すハンドメイドの壁掛けインテリア。ニュートラルな色味で、パリエイストのちょっとゆかいな味わいが。あえてオーバーサイズな壁掛けで、空間に変化を生み出して。

Crate & Barrel  
2 Orchard Turn #04-21/22 ION Orchard  
www.crateandbarrel.com.sg (オンラインショップ)

「Crate & Barrel」よりPARTI読者に素敵なプレゼントがあります  
詳細は9ページをご覧ください!

## 食べてみたい!を実現 期間限定・新商品コラボ企画 Vol.1

# 歌志軒 × parti リーダーズ



「歌志軒」オーナー 栗林健太さん  
partiリーダーズ Rieさん  
グルメライター歴18年。お取り寄せ&レシピのポータルサイト・食のイベントディレクターを経て来星。美味しいものと、つくり手さん、愛情を支えてくれる愛ある皆さんの話を聴くのが大好きな、生粋の食いしん坊。  
■ Rie Tokuzawa  
■ and.ne\_luv



濃厚胡麻坦々ダレ & 野菜・漢方食材たっぷり  
まさに“やめられない止まらない”級の美味しさ!

美人坦々まぜそば

美味しさ3つのこだわり

- ① まろやか & 濃厚でコクのある胡麻坦々ダレと、ピリ辛のひき肉が絶妙の美味しさ!
- ② 美肌・美容に嬉しい栄養素たっぷり。野菜や漢方食材を美味しく手軽に食べられます。
- ③ シャキシャキ、コリコリ、サクッ。食感も楽しくて、麺とのバランスも◎!

食物繊維はゴボウの3倍! ミネラルも豊富な「キクラゲ」は生姜と和えて食感をプラス。

ビタミンB1、亜鉛、鉄など女性に嬉しい栄養素が詰まった「オーガニック・カシューナッツ」。

肌の健康を維持するビタミンAに変化するカロテンといえば「人参」

お酢やラー油でお好みの味にカスタマイズして楽しんでください!

美味しい食べ方の動画はコチラ



### 歌志軒

名古屋に生まれ、全国津々浦々に展開する油そば専門店「歌志軒」。シンガポール店でもスープのないラーメン、「まぜそば」スタイルが多くの人々をトリコに。小麦にこだわり抜いた「麺」、秘伝の「タレ」、門外不出の「調合油」、さらにお好みの「トッピング」をのせて豪快に混ぜ混ぜ。そして冷めないうちに一気に食して。何度でも訪れたい理由のひとつが無限の可能性を秘めたトッピング。明太子、カレー粉、キムチなど多彩な脳役立ちが出番を待っています。今回は、グルメライターとしても活躍する食のプロ、Rieさんとのコラボで、変幻自在な「歌志軒」のまぜそばを女性にうれしいアレンジでお届け!

#### 「美人坦々まぜそば」販売店

- タンジョンバガー店 (#01-07 Orchard Hotel)
- オーチャード店 (Orchard Central B2 HOKKAIDO MARCHE内)
- ちーめん祭り (7 North Canal Rd)
- kajikensg.com/ja ■ kajiken\_singapore

#### テイクアウトも大好評!

- まぜそばホームキット (\$9.80/1食、\$39.80/5食)
- 冷凍餃子 (\$12/10個、\$20/20個)



1. 完成品を持ってにっこり。2. 日頃の仲の栗林さんとRieさん。打ち合わせも大盛り上がり。

### 美人坦々まぜそば (\$15.80)

販売期間: 10月1日~31日

\*1日限定20食 \*店舗イートイン & お持ち帰りのみ、デリバリーはありません

#### 開発秘話

もともと家族揃って「歌志軒」ファンというRieさん。ご主人はイーストコーストからシティまで自転車を飛ばしてホームキットを買いに来ることもあった。Rieさんはお店提供の麺、タレ、油を自宅のキッチンに持ち帰り、どんな商品にしようか実際に試作品を何杯も作ったとか(そしてそれを試食してくれたのはご主人)。Rieさんがぜひとも使いたかったのは、女子が大好きな胡麻ダレ。シンガポール店では初使用とあって、Rieさんのアイデアをもとに栗林さんが試行錯誤を重ね、妥協一切なしの「美人坦々まぜそば」が出来上がりました!



10月8日、高島屋先行発売

# 最小ミクロンのパウダーの“細かさ”×“密着力”が叶える 話題の「毛穴消しファンデ」 ついにシンガポール上陸



シルキーフィット 全9色 SPF32/PA+++ (リフィル \$59、ケース \$25)

汗をかいても崩れ&毛穴知らず!  
新感覚マイクロプレスファンデーション

パウダリーは時間が経つと毛穴が逆に目立つという概念はもう古い! COVERMARK 独自技術マイクロプレス製法による「シルキーフィット」はパウダーの“細かさ”、そして時間が経っても剥がれない圧倒的な“密着力”で、毛穴レスな美肌を1日保持。スポンジが肌の上をすする滑り、サラッと軽い質感も心地よい。

専用ミルフィーユ構造  
スポンジで  
塗布時の密着力UP!

Beauty  
COVERMARK  
カバーマーク

ファンデのエキスパートから新名品

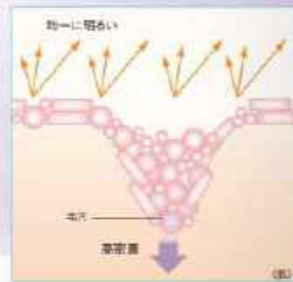
日本で発売以来、美肌命のインフルエンサーたちから大絶賛される「シルキーフィット」、通称「毛穴消しファンデ」。60年にわたり肌色の研究を重ね、高度なカバー技術を開発してきた「COVERMARK」が毛穴に全カフォーカスした新名品となっています。最近、マスクを付けるからと、ファンデを省いていませんか? 実はファンデでお肌をプロテクトすることで、マスクによる肌荒れを防げるんです。「シルキーフィット」は皮脂に強く、蒸れたマスクの中でも崩れにくいのが特徴。まさに今こそ欲しいアイテム No.1!

### POINT ① 独自マイクロプレス製法

成型後、多くの空気を均一に含ませることにより、ファンデーション粒子の分散性を高めることに成功。スポンジで肌にのせると、瞬時にほぐれながら心地よく密着。

### POINT ② 細かさ

最小ミクロンのパウダー(粉体)が毛穴の中までカバー。板状と球形、異なる形とサイズのパウダーをブレンドすることで、肌にのせた瞬間ほぐれるように分散してキレイに塗れる。



### POINT ③ 密着

肌上に細かいパウダーが隙間なく均一に塗布されることで、粉体同士が結合して密着。さらにメイク崩れの原因である“皮脂”を固定化する「ダブルフィックス処方」で、驚異の15時間化粧モチ。

※自社調べ(日本での調査データに基づく)

## partiリーダーズがいち早くお試し!

マスクをして汗をかいても、夜まで化粧直しせずに過ごすことができず大満足! 他のファンデと一番違うところは、とにかく化粧崩れないこと! 憧れの陶器肌近づけた気がします。

Marinさん



毛穴のカバー力がしっかりあるのに、すごく軽い付け心地で肌にフィットするのに驚きました! 付けた後はサラッとしていて、厚塗り感もない、ナチュラルな仕上がりになるのが嬉しいですね。

Rieさん



毛穴のカバー力が何より抜群。厚塗りしないのでヨレもそこまで気にならず、毛穴など気になる箇所の部分使用したいです。また、今まで使ったファンデはカバー力があっても肌へ密着している感じがなく、すごくマットな仕上がりになってしまう印象がありました。シルキーフィットはさらりとしてツヤ感をそこまで奪わないので自然な仕上がりに!

Annaさん



毛穴を見事にカバー! 粉っぽさがないのも感動。

ぷりぷり柔肌  
実感マスク



COVERMARK高島屋カウンター(1階)  
www.covermark.co.jp  
FB: Covermark Singapore

※「COVERMARK」は1928年にNYで誕生。現在、日本およびシンガポールで販売されている製品は日本国内で企画・開発・製造を行っています

### PROMOTION

●高島屋コスメカウンターにて新品をお買い上げの方  
セルアドバンスシートマスク1枚+化粧水(30ml)(\$55相当) **プレゼント**

※10月8日~31日、先着30名様限定 ※「バルティを見た」とひとこと  
※アクセサリー商品以外、全ての商品対象

●高島屋カード DAYプロモーション

・全商品 **最大10%+10% OFF** (高島屋カードをお持ちでない方も10% OFF)  
・お得なセットやプレゼントもたくさんご用意

※10月8日~18日

入っていたら  
ラッキー!

「シルキーフィット」  
サンプル付録

ご自宅配送の  
PARTI会員の方に抽選で、  
サンプルを10月号と一緒に届ける。  
入っていたらぜひお試しを。

2020年10月、  
日本・シンガポール同時発売

# KANEBOが放つ、 最新スキンケアシステム「ON.&IN.」 たった2ステップで潤いに満ちた素肌へ

カネボウクリーム インディ SPF20/PA+++ (\$118/40g)

“皮脂”に着想を得て開発  
瞬時に潤う!高機能「朝クリーム」

赤ちゃんの未成熟な肌を優しく包むクリーム状の物質・皮脂にヒントを得て生まれた KANEBO独自の「ヘビーソフトオイル処方」。老化の元凶である乾燥などの外的刺激からお肌を保護し、1日中潤いをキープ。SPF20/PA+++で紫外線を防ぎ、肌トーンをキレイに見せる下地効果もあるから、慌ただしい朝に大助かり。



夜はコレ!



カネボウクリーム イン ナイト  
(\$146/40g)

デイクリームよりリッチなテクスチャーで、眠っている間中、潤いで肌を包み込む。クリームマスクとしても使用可能。

肌タイプに  
合わせて  
1本選んで



カネボウ オン スキン エッセンス V  
(\$146/100ml)

カネボウ オン スキン エッセンス F  
(\$146/125ml)

肌の潤いを保つバリア機能の働きを持ち、肌印象を左右する「角層」に着目した化粧液。肌質に応じてVもしくはFをチョイス。

## 化粧液→クリームの“ワン・ツーで潤い肌”を実現

この秋、グローバルプレステージブランド「KANEBO」の主力スキンケア商品が刷新! 「UNIFY SYSTEM ON.&IN.」という名のもと、化粧液とクリームの2ステップで新たなスキンケア方法を提案します。たくさんのプロセスを踏んでじっくりスキンケアする時代から、技術の革新とともに、数々のブランドでお手入れ2ステップ化が進む昨今。創業84年という KANEBOの技術力の結晶とも言うべき化粧液とクリームが1日中潤う肌を実現します。10月は発売を記念して、お得なプロモーションを実施。この機会にカウンターで、あなたのスキンケアを見直してみよう。シンガポールは10月8日より発売開始!

## partiリーダーズがいち早くお試し!

1日の終わりまで潤いが続くことで、美しくなった肌を見るのが嬉しく、心が若返る気がしました。継続的に使用したいです。

RICAさん



クリームのリッチな感触が気持ちよかったです。お肌がモチモチになる感じも嬉しい効果。乾燥が原因で出る皮脂が「潤い効果」で防げたのか、いつもは夕方頃、気になるテカリも少なく感じました。

遥さん



塗布時は軽い付け心地で、夜まで崩れることなくしっかり下地として持ってくれました。ツヤ感もいつものスキンケアよりも出て、持続力があると思いました。

Maikoさん



PA+++は紫外線の強いシンガポールで使うのには嬉しい機能です。潤い重視の下地は、付けるのとっしりするものが多いのですが、付け心地が非常に軽やかでなめらかで1日快適に過ごすことができました!

Annaさん



### 10人のpartiリーダーズが回答 日中の潤いとツヤ満足度 100%

〈アンケート結果〉  
【朝・塗布時】 肌に潤いを感じた「とても思う」7人 「思う」3人  
【日中】 肌のツヤが続いていると感じた「とても思う」7人 「思う」3人

朝の塗布時から日中まで、継続してお肌に潤いとツヤを感じると回答した人が10人中10人という結果。高い保湿効果を実感!

塗った瞬間から潤った気がしました。しっとり感がずっと持続! シンガポールの暑い中でも、あまりチカラなかったのもよかったです。

Hidekoさん



付けた直後、肌のモチモチ具合・潤いを感じ、さらにファンデ後もその状態が持続していたことが素晴らしいです。

絵里奈さん



保湿クリーム兼化粧下地として使いましたが、これだけで毛穴が目立ちにくく、くすみもカバー。とくに肌にツヤがでて、頬に“つや玉”ができました。

Marinさん



### PROMOTION

●高島屋コスメカウンターにて新商品4つのうちいずれか購入で  
たっぷり1週間分のサンプルセット(\$72相当) **プレゼント**

※10月8日~31日、先着30名様限定  
※こちらの記事をご提示、もしくは「バルティを見た」とひとこと

●高島屋カード DAYプロモーション

全商品 **最大10%+10% OFF** (高島屋カードをお持ちでない方も10% OFF)  
※10月8日~18日

●LAZADAでご購入の方  
全商品  
**10% OFF**

※QRコードを読み取り、ご注文ください  
※10月末まで



カネボウ高島屋カウンター(1階)  
☎ 6235-4661  
www.kanebo-global.com/jp/ja(日本語サイト)  
FB: KANEBO global





# CHENG BALLET ACADEMY

## はじめの一步は小さな興味。いつか大きな夢が咲く！

世界が認める指導力とコンクール審査員としての功績が、憧れを実現化する力となり、小さな夢を大切に大きく育みます！

チェンバレエアカデミーの芸術監督の Cheng Hsienfa と校長の Yaling Tan (右写真) は、2006年にチェンバレエを設立し、今に至るまで、全身全霊で生徒たちの夢を育ててきました。バレエに抱いた憧れや夢、溢れる想いを世界に認められた講師陣が全力でアシストします！  
只今、トライアルレッスン受付中！是非この機会にチェンバレエを体感してください。

204 Bukit Timah Rd #04-00 Boon Liew Building (Newton 駅 8分)

☎ 6235-8353 (英語) / 8693-3538 (日本語)

🌐 <https://jp.chengballet.org> (日本語サイト) FB: ChengBallet.JP

Photo: Cheng Hsienfa  
Yaling Tan

### 新規入会プロモーション：1タームのレッスン料 10%OFF (10月末日まで)

トライアルクラスのお申し込みは、WEBサイトから！  
\*クラスの人数制限の関係などでトライアル受講人数に限りあり

- ★ 大人オープンクラス (60分 / 90分) 1回 \$32.10 / \$37.50、4回分を購入すると1回あたり \$25 / \$32
  - ★ ベビーバレエ (45分) 1タームのレッスンは1回あたり \$26
  - ★ プレバレエ (60分) 1タームのレッスンは1回あたり \$27
- ※GST 込、1タームは2か月間 ※日本人講師によるレッスンも英語で行われます



Website



Instagram



Facebook



パーティ過去記事



Mr Cheng 紹介



Mrs Yaling 紹介



子どもたちの健康第一

### 徹底したコロナ対策を実施中

- NACの指導に沿い、Social Distanceを保てる人数制限  
※スタジオの広さにより人数は異なります
- クラス終了のたびにスタジオ内を除菌
- 検温と手の除菌を徹底し、講師はレッスン中もマスクを着用
- スタッフが1階エレベーターにお迎えに行き、保護者もスタジオ入室不可
- 独立ビルのため、他者との接触が少なく感染リスクは最小限



◆◆◆◆◆  
編集部が見つけた  
旬な話題をお届け！

## Editor's Eye

1. レッスン中もマスクやセーフディスタンスを守るなど、コロナ対策を実施。生徒はレッスン内容に応じてマスクを外すことも、2. エントランスの目印となる看板を新たに設置。

Ballet Lesson

### CHENG BALLET ACADEMY

チェンバレエ

生徒の健康を守る「コロナ対策」万全！  
一流講師に学び、真のバレエの楽しさを実感

何か新しいチャレンジをお探しの方、ご注目。「チェンバレエ」のトライアルレッスンが再開されました！徹底したコロナ対策を行い、安心して体験できますよ。音楽に親しみながらバレエを楽しむベビークラスから、姿勢美人を目指す大人クラスまで、ビギナーも大歓迎。その高い指導力は世界的にも高い評価を得ており、創設者のチェン夫妻はコーチとして数々の受賞歴も。チェン先生による独自プログラムは、ロシアの名門「ワガノワ・メソッド」をベースに、段階別に多様なバレエスキルを学べ、生徒たちは日々ステップアップに情熱を燃やしています。経験豊富な日本人講師も3名在籍し、マイカ先生のコンテンポラリーダンスも好評です。定期発表会は圧倒的な完成度。本物志向のステージで、なんと子どもたちが全幕を演じ切り、その体験は生涯の宝物に。

※トライアルやスタジオの詳細は左ページをご覧ください

国際大会で輝かしい受賞歴



受賞歴はこちら



### 世界の大舞台を目指す「ユースバレエカンパニー」

「チェンバレエ」から選抜された約30名の生徒が所属し、トップダンサーを目指して日々高度な技術を習得。日本での多くのコンクールはもちろん、アメリカのYAGP NYファイナルやWBCをはじめ、ヴァルナ国際バレエコンクール、イタリア、ドイツなどの国際的な大会にも数多く出場し、クラシックバレエ、コンテンポラリーダンス部門で輝かしい成績を重ねています。「ユースバレエカンパニー」を目指す「バレエ1」以上のクラスで、週5回以上通いたい生徒のための定期月謝制度「Full Time Apprentice Program」も好評。

## 世界水準のバレエアカデミーで、憧れのプリマに

発表会＆スタジオの動画はこちら



### 定期発表会

昨年末の発表会では、傑作「コッペリア」を公演。観客で明るい喜劇を子どもでも楽しめるようチェン校長がアレンジを加え、大人の観客もお腹を抱えて笑ってしまうほど華やかな出来栄に、発表会には、プレバレエ以上の生徒が参加。





# 10月のPARTI読者PRESENT

大好評のPARTI会員様限定プレゼント。会員登録がまだの方は、こちらからカンタン登録

## 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：10月31日  
 当選発表：11月5日



会員登録



プレゼント応募

## 1 DAN TAKEDA FLOWER & DESIGN

オンライン・フラワーアレンジメント  
 初回キット+1回分の花材  
 (通常\$108相当)

10名様

※プレゼント商品は、ご自宅に配達いたします  
 ※詳細は、10~11ページ



## 2 WWM Academy

オンライン「美トレ & 美ウオーキング」講座

親子3組  
 6名様

※抽出し可、アンケートに回答可能な方に  
 限定させていただきます  
 ※12月上旬開講予定  
 ※当選者は11月末までにご予約ください  
 ※詳細は、12ページ



## 3 Crate&Barrel

インテリア・スタイリング・コンサルテーション  
 (通常\$250相当)

3名様

「Crate & Barrel」のインテリアスタイ  
 イリストにより、自宅やオフィスの  
 コーディネートをご提案。実際に現  
 場で探寸し、要望をヒアリングしたう  
 えで、ムードボードやスケッチによっ  
 てスタイリングを作成。気に入った商  
 品の納品まで責任を持ってサポート。

詳細はコチラ



※お店の詳細は、3ページをご覧ください



## 4 佐藤製薬

ハクビホワイトC  
 180錠  
 (通常\$49.90)

10名様

※写真はイメージです  
 ※プレゼントの受け渡しは、  
 西野薬局 伊勢丹スコット店にて  
 ※受け取り有効期限：11月末まで  
 ※当選者は、来店時に「PARTI10月号読者プレゼントに当選した」と旨と  
 お名前をお伝えください  
 ※佐藤製薬の詳細は、21ページ  
 ※西野薬局 伊勢丹スコット店の情報は、Shaw House #B1 (☎6835-3305)



### 教えます

#### ■ お花を習いませんか

草月流、週1回または月1、2回、木曜・金曜  
 10:30~12:30、土曜14:30~16:30、初心者  
 及び中高大学生歓迎、体験レッスン可、師範修得  
 できます。来られる日の前日までにお電話にてご  
 予約ください。

場所: Blk64 Marine Drive #11-132  
 (パークウェイパレードの近く)

Tel: 6342-1376/9838-6573

Email: sunose.chiyoko@hotmail.sg

#### ■ 英語を教えます

有資格の経験豊富なカナダ人ネイティブ英語教  
 師が、あなたのご自宅、またはオンラインで英語

のプライベートレッスンをいたします。全ての年齢  
 の方に対応可能です。

Tel: 9326-5310 (デブラ・ハルバーソン)

Email: d.harverson@gmx.net

#### ■ 小学生に英語を教えます

日本人小学生への英語指導経験が豊富な講師に  
 よる、小学生向けのマンツーマンレッスン。小学  
 1・2年生もOKです。トライアルレッスンも可能な  
 ので、興味のある方は電話またはメールでご連絡  
 ください。

Tel: 9865-2828 (日本語可)

Email: hereisacat@hotmail.com

### お知らせ

#### ■ ディアプリンセスよりお知らせ!

生コラーゲン\$264→\$198とお求めやすく!

肌本来の力を蘇らせるラメラ構造を修復しアンチ  
 エイジング効果が絶大な、日本エステブランド  
 "FAITH"ラメラモードシリーズが海外販売の価格  
 改正により、シンガポールでの販売価格が下がり、  
 今までよりもお求めやすくなりました。これを機に  
 エイジングケアでお肌に磨きをかけましょう!  
 引き続き、配送サービスも行ってまいります。ご不  
 明な点は店頭までお問い合わせください。

場所: Dear Princess Beauty Salon Tokyo

(Clarke Quay駅、Fort Canning駅徒歩5分)

Tel: 8210-0945 (日本語・English・SMS可)

LINE: dearprincessbeauty

### 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)。  
 ※担任には託児費補助支給等のサポートあり  
 ※詳細とお申し込みはWEBより

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](http://www.chengballet.org/jp)

※教室の情報は、6~7ページ

●掲載ご希望の方は、Email ([info@parti.com.sg](mailto:info@parti.com.sg)) で、  
 編集御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、テナント事務所等は有料となります。  
 掲載料は100字以内\$53.50(GST込) クロスチェックを所  
 稿と一緒にご郵送ください。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。

現在60kg、学生時代のベスト体重まで戻したい!  
 この腕・太ももを引き締め、メリハリボディを目指す

2か月間  
 みっちり

PARTI営業ハルがガチで挑む!

# RIZAPで本気痩せレポ

Vol.1



ぜったい  
 痩せるぞー!

この度、本気で人生を変えるよう  
 なダイエットに取り組みたいと  
 RIZAPの門を叩いた営業ハル。社  
 会人となり10年、外食多め、お酒  
 好きが祟り、気づけば体重60kgの  
 大台に……。深キョンのようなメリ  
 ハリボディに憧れ、丸2か月間の  
 「減量プログラム」に挑戦します。  
 RIZAP独自の計算式により2か月  
 後の実現可能な目標体重は54kg。  
 さらに努力を重ねることで最終的  
 に、学生時代のように40kg台を  
 目指します。いざ、ダイエット開始!

▶ PARTI営業ハル  
 学生時代より少林寺拳法で鍛える。最近  
 は、週末ハイキングで汗を流すのが習慣。



After  
 ??? kg  
 ??? %

連載で  
 リアルな変化を  
 お伝えします!



Before  
 体重 60.0 kg  
 体脂肪率 35.2 %

## 専属トレーナーが全力サポート RIZAP独自の「科学的メソッド」でどんな人でも痩せ体質へ導く



全力で  
 応援します

#### 近藤トレーナー

東京のスポーツジム  
 でエアロビクスインス  
 トラクターなどを経  
 て、RIZAPの厳しい  
 研修を乗り越え、専属  
 トレーナーに。生体周  
 期なども考慮し、女  
 性ならではの視点で  
 無理なくできるトレー  
 ニングに定評がある。

#### 初回カウンセリング



STEP 1

#### 高性能体組成計で 体の状態をチェック

体重はもちろん体脂肪率、水分  
 量、基礎代謝量なども確認。



STEP 2

#### RIZAP独自の計算方法で どれだけ痩せるかをシミュレーション

独自の体重変化予測で、いつまでにどのくらい  
 痩せるのかが分かり、やる気倍増。



STEP 3

#### あなた専用のダイエット設計 画像を見ながら理想の体型はどれ? とカウンセリング。イメージが明確に なり、モチベーションUP!

### 180を超える医療機関と連携 RIZAP独自のボディメイクプログラム

RIZAPはただのトレーニングにあらす!  
 14万人の会員実績から導いた「目標達成メソッド」を基に、  
 「カラダづくり」サービスを提供します。

(こんな方にオススメ)

- コロナにより痩せて/太ってしまった方
- 過去にジムに通っていたが断念してしまった方
- ダイエットもトレーニングもこれまでやったことのない方
- 一人でトレーニングをできる自信のない方
- 忙しくてトレーニングや食事管理などのサポートが欲しい方

#### 営業ハルの「減量プログラム」

期間 : 2か月間  
 目標体重 : 60kg ▶ 54kg (RIZAP独自の計算式による)  
 トレーニング : 週2回ジムでマンツーマン指導 (1回50分)  
 食事指導 : 毎日提出する3食のレポートに対してアドバイス

37 Craig Rd #01-01  
 (Outram Park駅5分、Tanjong Pagar駅8分)  
 ☎ 6610-6048 10:00~21:00 日休

無料カウンセリング 実施中  
 コース代金30日 全額返金保証  
 個室で 清潔・安心の設備



#### 大人気中々お早目に!

2か月間標準パッケージ \$4,000

- ジムトレーニング16回
- 毎日の食事指導および生活習慣アドバイス

#### PROMOTION

- 16回ジムトレーニング・2か月間標準パッケージ 5%OFF \$3,800 ▶ \$3,800
- 24回以上ジムトレーニングのコース 10%OFF

※先着5名限り、「バルティを見た」とひとこと  
 ※入金金\$600別途

▶ 次号では「気になる実際のトレーニング&食事指導」を詳しくレポ!



ジムは完全個室で  
 コロナ対策も  
 バッチリ





1. 花を生ける真っ白いテーブルはDANさんのデザイン。レッスンは真ん中で2つに分けて使用することも。2. 看板のロゴは、頭の中が花のことでいっばいのDANさんをイメージ。3. 江戸時代から続く刃物職人によるオリジナル枝切り鋏。切れ味が全く違うとか。

## いきいきとした旬の花を生け、愛でる。それが心の潤いになる

「僕の中の花のことでいっばい。色で溢れてしまっから白い空間が好きなんです。実は寝室も真っ白だったりします。この国でサバイブしていったために、とにかくクオリティ重視でやってきました。毎朝、生花市場へ行って必ず自分の目で見て、ベストな素材を仕入れる。良い花材を使えば、この国でも1週間も持ちますから、そして個人のオーダーは、花束を受け取った瞬間の喜びにフォーカスして作ります。注文主の気持ちを察しながら、イメージを膨らませて、ステイホーム中、花束の注文がとて増えたと聞きます。今は会えないけどお花を贈りますと、自分のことを想って注文してもらったお花が届く、これって心が救われますよね」

「アトリエの奥はミーティングスペース。窓の外にはDANさんが手掛けたお庭の緑が日差しを浴びてキラキラ。2階テラスもたくさんのお花が咲き、憩いの場となっています。どんなお仕事も忙しんでいても対応できるよう、ガーデニングを実践しているという試しているのだから」

そんなチャレンジ精神旺盛なDANさんが最近力を入れているのが「オンライン・フラワーアレンジメント」。目利きのDANさんによって厳選されたお花が自宅に届き、おうちで居ながらオンラインでDANさんのレッスンが楽しめるという、時代に合ったうれしいサービス！「季節感のないシンガポールですが、世界各地の旬のお花をお届けします」とDANさん。植物のある暮らしで心に潤いを。



4. 年齢を重ねた家ならではの温かみに包まれたミーティングルーム。アクセントに花を。5. パフォーマーとしても活躍するDANさん。体型維持のため食生活に気を遣い、トレーニングも週5で行う。6. 南国植物が美しいお庭。7. 手入れの行き届いた庭木と赤いポストが自印。8. 日本を代表するデザイナー・コシノヒロコ氏とのコラボイベントにて。9. Japan Creative Centreで行われたパフォーマンス。10. 人気のフローラルギフト(左\$200、右\$400)。



### DAN TAKEDA オンライン・フラワーアレンジメント

#### 新鮮なお花をデリバリーで受け取り、ご自分で本格アレンジしてみませんか？

今年春先より急増したオンラインレッスンの要望。当初は、アレンジメントは細部を大切にしたいため、個人レッスンで受けていたところ、ある生徒さんから「ゆっくりコツをつかむために先生のアレンジを映像で送ってほしい」とのリクエストが、これをきっかけに、より多くの方が手軽に受講できるパッケージを開発。普通のお店では手に入らない新鮮かつ良質な花材を毎週ご自宅に配送。YouTubeの「DAN TAKEDA Online Lessonチャンネル」に毎週アップするレッスン動画を見ながら、初回購入の花器と道具を使い、一緒にアレンジを。DANさんがお花の基礎知識や美しくアレンジするポイントを解説！

- 1パッケージ \$232 / 4回 (\$58 / 1回)、毎週木曜配送
- ※お申し込みはメールにて (info@sensu.sg)
- ※初回キット (\$50 / 花器、枝切り鋏、保存剤) を別途ご購入いただけます
- ※ご自身でアレンジされた写真を送ると、DANさんのアドバイスが届きます
- ※花材の配達時は新聞紙に包むなどのエコな形であり、花束としてアレンジはしていません

PARTI 読者 *Present*

初回キット + 1回分の花材 (\$108相当)

**10名様**

※応募方法は9ページをご覧ください

#### DAN TAKEDA FLOWER & DESIGN

レッスンはスタジオとオンラインで実施。最高品質のフローラルギフトは、誕生日や記念日、開店祝いなどに。ウェディングや企業イベントも手掛ける。

41 MacNair Rd Townsville  
 ☎ 8223-6999  
 www.dantakeda.com  
 ■ dan\_takeda



達人たちの暮らしにヒントが！

## 特集 心地よいおうち時間



ウィズコロナの今、自宅で過ごす時間が増え、住環境を見直している方も多いはず。大きな家具を買わずとも、ちょっとした変化や工夫で、心の豊かさは変わるもの。さまざまな分野で活躍する達人たちの素敵な住まいには、おうちをもっと好きになるヒントがありました。

フラワーアーティスト  
 DAN TAKEDAさんの住まい

DAN TAKEDAさん  
 DAN TAKEDA FLOWER & DESIGN 代表  
 フラワーアーティスト

シンガポールで12年間に渡り、Louis Vuitton や Chanel などのディスプレイ、大型イベント、ウェディングなど幅広く活動。コシノヒロコ氏とともに数回で掲載。高島屋カレンダールへの起用など、日本にも活躍の舞台を広げる。英国の出版社 OLIVER DUPON から発売された「世界のフラワーアーティスト」に選出され、世界からも注目されるクリエイター。

2階テラスで愛犬と戯れる  
 癒しのひととき。



ストーンショップオーナー&ヒーラー  
May Teoさんの住まい



1. 家族一人ひとりの功績や記念写真を並べ、その中央に天然石「フローライト」を置いて成功運をUP! 2. メイさんの亡き父が好きだったという白で花をアレンジ。3. ご主人そして息子のDing Dingさんと、テーブルには大きなローズクォーツが、4. 料理上手な息子さんのパーティー料理、休日は友人を自宅に招くこともしばしば。5. メイさんのご主人はアーティスト、石とともにお店に並ぶ彼の絵は、全てチャベットのテクタタイトまたはリビアのスカラベと描かれたとか。



May Teoさん  
STONEAGE COLLECTION  
オーナー、エネルギーヒーラー  
スカラベ型リビアングラスを飾る  
メイさんの秘密はコチラ



結婚当初、フィリピンの家系にオーダーした竹製チェアなど、大切な家具を配したお気に入りのウッドデッキスペース。

まさにおうちがパワースポット! 天然石のチカラで浄化と癒しを



テラスハウスの門を抜けると、そこは癒しに満ちた別世界。庭の一角のウッドデッキには、たおやかな風が抜け、来客の多くはここで寛いでいくと言います。この場所で瞑想するのが好きな人もいます。とメイさん。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パワーストーンを扱うストーンショップのオーナーとあって、ご自宅にも数えきれないほどの石のコレクションがあり、リビングの中心に置かれた巨大なローズクォーツは、家族のハートニーを良好にして、ストレスを消し去ってくれるのだとか。

メイさんは2004年に「ストーンエイジコレクション」を設立し、主に翡翠と半貴石の宝石の創造的なデザイン・販売に従事。そして2009年、彼女はチャベットの黒い天然ガラス「テクタイト」に魅了され、スピリチュアルな世界に足を踏み入れます。このことが、彼女がエネルギーヒーリングについて積極的に学ぶようになるきっかけになったのだそう。それ以来、メイさんは世界中のクライアントのためにフェイスタックや動画発信をしながら、エネルギー関連の仕事に尽力しています。おうちの浄化などに興味のある方はご相談を。



STONEAGE COLLECTION

あなたにぴったりな天然石をメイさんがアドバイス。店内には厳選されたパワーストーンが並び、小さなものは数ドル〜。メイさんによるエネルギー浄化ヒーリングも受けることが可能。

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  
メイさんによるヒーリング ※全て英語でのセッション、コースです  
●おうちの浄化(ハウスクレンジング) 3部屋(居間+2寝室) \$300  
●チャクラ分析&ボディクレンジング \$20  
●チャクラのエネルギーアップ \$20



高性能浄化チューニングフォーク  
(\$68 ※石は別売り)、自分や空間の正しい浄化法の伝授付き。



天然ガラス「リビアングラス」のスカラベ型ペンダント。古代エジプト人に珍重されたと言われ、強力なヒーリング力を持ち、持ち主の相棒に。  
●持ち主が成長すると、スカラベも共にパワーアップ  
●持ち主の人生の節目で、願望を叶える助けになる  
●スカラベは持ち主の進む道を示してくれる

Promotion  
●パワーストーン商品  
1つ目... 30%OFF  
2つ目... 40%OFF  
3つ目... 50%OFF  
●リビアングラス  
スカラベ... 10%OFF  
ペンダント... 20%OFF  
※10月10日まで



スカラベ製品を購入された方は、日本語が堪能で特殊能力を持つ、メイさんの息子Ding Dingさんによる無料リーディングセッションが受けられる!  
(実施日: 10月11日&25日、15:30~18:30)



Yuko Chanさん  
WWM Academy主宰  
世界11か国でモデルとして活動。  
2019年「ミセスシンガポール」受賞。  
健康美容ウォーキングを指導。  
www.yukochan.sg  
Blog: https://ameblo.jp/miwan

ビューティー&ウェルネスコーチ  
Yuko Chanさんの住まい

1. セントーサ島のビーチ沿いに建つ家のバルコニーからは海が一望。  
2. 美脚のパートナーのヒーラーたち、おうちの収納にはたくさんのご褒美が。3. 意匠に手づくりのドライフラワーを。4. 料理好きのユウコさんはコンテスト優勝した経験も、毎日の食卓は肉、魚、野菜、汁物とバランスのよい献立。5. 最愛の娘さんと雲でリラックス。6. リノベーション時はご主人自ら業者を巡って一つひとつ素材にこだわり、理想の空間が完成。  
7. 少し食べ過ぎたと感じるときは、部屋着をウエスト&脚出しにしてボディに意識を向ける。8. 「美トレ&美マインド」をインスタライブやYouTubeで配信。オンラインを活用して、自宅から「キレイになるヒント」を世界へ発信中。9. 料理中はテニスボールを踏んで「ながら美容」。アキレス腱や足裏のストレッチ、足裏筋リリースに。10. 娘さんとの遊びも勝つ。映画を観るときは「筋履ローラー」と「骨格矯正シート」で美をキープ。



家族と過ごす家は“充電器”。いればいるほど美しく元気になれる



ユウコさんとご主人がこの海辺の住まいに引越を決めたのは、二人に赤ちゃんが授かったと分かったとき。子育てを一番に考え、1年かけて大リノベーションを施したとか。

「光と風、花と緑、音楽と香りを大切に、五感に働きかけるお部屋づくりをしています。この家を気に入ったポイントは、海を臨む全開にできる大きな窓。風通しを考え、壁を取り払って間取りも変更しました」

「おうちが大好きだと語るユウコさん。でも子どもは家に帰ることが嫌いだっただろう。」「母を早くに亡くし、おかえりと言ってくれる人がいなかった。だから今、家族で過ごす何気ない時間がすごく幸せです。家事はみんなで分担してやっています。お風呂も、植木の水やりも家族と一緒にやると楽しい。家は私にとって心と体を満たす、充電器のような場所なんです。自宅での「ながら美容」を習慣にして、いけばいるほどキレイになれる、そんなお家時間を目指しています」

光が満ちる解放感のあるおうちは自然と調和できる場所。料理をしながら、娘さんと遊びながら、気持ちよく、ながら美容を続ける毎日。ジムやエステには頼らず、歩き方、食べ方、座り方、眠り方といった日々の行動の積み重ねで、お肌も体も整えているのだとか。「ミセス・シンガポール」に輝いた類稀なその美貌は、おうちの小さな努力の結晶だったのです。



WWM Academy

“歩けば歩くほど美しく元気に!”理想の体型になる歩き方【美トレ&美ウォーキング】が大好評。SNS 映える笑顔やポーズ講座も! 現在はオンラインにて開講。 www.academy

- 「美トレ&美ウォーキング」講座
- キッズ/親子/シニア向けコース
  - モデル/コンテスト対策コース
  - グループ/プライベートコース
  - 撮影/ショーコース

チャリティーショー開催!  
キッズ/親子/大人/シニア向けショーコース修了後、ショー形式で動画を撮影してシティエリアの巨大モニターにて上映。Walk with Me!  
※出演者および協力サポーター、協賛スポンサーを募集中



PARTI 読者 Present  
オンライン「美トレ&美ウォーキング」講座  
親子3組6名様  
※応募方法は9ページをご覧ください



おうちでキレイ磨き!





ワークアウト×食事指導×サアリ  
シナジー効果で  
結果を引き出します!



Bulky Fitness 代表トレーナー  
HIROTOさん  
大阪出身。国立の教育大学でスポーツ  
運動学の研究室に所属。細マッチョを目  
指す日本最大級のコンテスト「NPC」ワ  
ールドレジャントクラシックで優勝。

partiリーダーズ 山賀絵里奈さん  
在籍15年。ホテルマン→金融マンへ異業種  
転職したフルタイムワーママ。2人娘の子育  
てを楽しまつつInstagramでは海外で働く  
パワフルで自由なママライフを発信中。  
(@erinarienaymg\_sg)

## partiリーダーズが女性目線でレポート 感動ポイント伝えます! Bulky体験記

### 今回のテーマ 継続できる“女性らしい美尻メイク”

最新スポーツ科学に基づくパーソナルトレーニングジム「バルキー」ジムには目的部位を効率よく強化できる超一流の特注マシンがずらり! マッチョな印象もありますが、実は女性向けメニューも豊富で、産後の引き締めやヒップアップなどを目的に通う方もたくさん。日本人女性トレーナー希望の方はリクエストも可能です。

今回、「90分トライアル」に挑戦したのは、アクティブでキュートなワーママ、絵里奈さん。カウンセリングでは、関西出身とあって軽快なトークで相手のやる気を引き出すHIROTOさんのリードで笑いあり、ガチの質問あり。絵里奈さんはテレワークで95%座ったままの働き方がお悩みで、体成分分析装置「InBody」計測でも下半身の筋力が少ないとの診断。トレーニングは下半身メインに決定!

#### 感動ポイント①

大満足のトレーニング内容  
人生初!正しいスクワットができた  
これを受けて“美尻”を目指します!

単に体重を落とすだけでなく、引き締まった女性らしい美尻を目標として抱かれた特別メニューを体験。「InBody」で数値化されたシートに沿ってヒップアップに効果的なトレーニングを実践しました。最大限に効果を得るため、個人筋力測定を正しいフォームへと丁寧に修正。たった3つのポイントに気を付けただけで初めて正しいスクワットができたことは感激でした! 腰が反っていたのも治り、重量を増やした瞬間でもお尻の筋肉にしっかり効いているのを実感。モニターを見ながらの説明は難解する点ばかりやすくてスムーズに取り組みました。



#### 感動ポイント②

カウンセリングが充実

じっくり丁寧なカウンセリングにびっくり。口頭での質問形式なので安心して答えることができ丸のGOOD! パーソナルなメニュー内容がみるみるできあがるほどロマンの知識量には脱帽。激しい食事制限、ハードすぎるトレーニングといった心配も一切ナシ! 個別ジムだからできる個人に寄り添った提案は安心して任せられそうな印象。



#### 感動ポイント③

サプリメントにウェア無料貸し出しと  
至れり尽くせり

トレーニングの前、間、終わった後にサプリメントが用意されているのは驚き! 効果についてもちゃんと説明があるので安心して始めました。また広々とした施設を貸し切りできることや、ウェアの無料貸し出しもあって至れり尽くせり。手ぶらで来られるのでジム通いのハードルがグッと下がります。

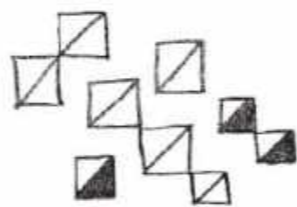
無料カウンセリングは  
こちらから



70 Shenton Way #16-04~07 Eon Shenton (Tanjong Pagar駅3分)  
6:00~24:00(要事前予約) 無休  
Email: info@bulky-fitness.com www.bulky-fitness.com  
LINE:@zka1165b Bulky Fitness bulkyfitness.singapore

#### PROMOTION

月額費 \$3000OFF  
昼割! 平日10:00~14:00に通われる方限定  
通常月額費\$1,500 ▶ \$1,200  
※10月末まで、「バルティを見た」とひとこと



特集 番外編

# 日本に一時帰国したい! 帰らねば! 手続き・検査あれこれ

## ●日本国籍を持ち、ビジネス目的以外での日本渡航の場合

### SINGAPORE — JAPAN

〈シンガポール〉

- 特別に用意する書類や検査はとくになし

〈日本〉

- 空港でPCR検査(当日判定)
- 日本入国便の機内で配布される「質問票」を空港の検疫に提出
- 到着時の公共交通機関の使用は不可
- 自宅もしくはホテルで14日間待機

※日本国籍ではなくPRや在留カードをお持ちの方などは手続きが異なります  
こちらをご確認ください。QR



### JAPAN — SINGAPORE

〈日本〉

- PR以外の方は、シンガポールへの再入国に当たってMOMやICAの事前承認が必要  
※事前承認なしで到着すると、滞在バスの到着地分等の対象となります

〈シンガポール〉

- 到着3日前以内に、SG Arrival Cardの登録(電子申請)
- 入国時ICAから指定される隔離施設(ホテル)に、自家用車や指定交通機関により移動  
※ホテルの滞在費用 \$2,000は自己負担となります
- 隔離施設(ホテル)で14日間の隔離 ※部屋からの外出はできません
- 隔離期間中に指示に従ってPCR検査を受検 ※検査費用 \$200は自己負担となります



情報提供: シンガポール日本国大使館

※情報は9月18日現在のものととなります  
※14日間の自宅待機期間中もビジネス活動が可能な「ビジネストラック」の詳細はシンガポール日本国大使館のWEB(www.sg.emb-japan.go.jp)をご覧ください

## 時事通信社 シンガポール支局より

配信日: 9月14日

※「時事通信社」の詳細は29ページへ

「ビジネストラック」制度開始!

## 日本—シンガポール往来再開、 現状と見通しは?

日本とシンガポール両政府は9月18日、両国居住者を対象に重要度の高いビジネス・公務目的の往来を相互に認める「ビジネストラック」制度を開始する。シンガポール政府は、国内の新型コロナウイルスの感染拡大を抑制することが可能となってきた現状を受け、水際対策で停止していた他国との往来を徐々に再開させつつある。シンガポールの国境開放の経緯や現状、先行きについて、政府発表などを基にQ & A形式でまとめた。

### — 9月18日までにシンガポールが往来を再開した国は?

6月8日の中国を皮切りに、マレーシア、ブルネイ、韓国の順に重要度の高いビジネス・公務目的の往来が再開した。

また、観光などを目的とする短期滞在者の受け入れもブルネイまたはニュージーランド発の旅客を対象に9月1日付で解禁した。シンガポールから両国へ向かう渡航は依然として制限されている。日本は6か国目の往来再開相手国となる。

### — 出入国制限はどう導入されたか

シンガポール政府は3月15日午後11時59分以降に入国する国民、永住者、長期滞在ビザ保持者に入国後14日間の自宅待機命令(SHN)の適用を開始した。また、コロナ感染が確認された地域すべてへの渡航を警戒すると共に、日本など感染者を出国させた事例のある国への渡航には一層の注意を払うよう警告した。

その後措置を強化。同月23日には長期ビザの有無にかかわらず、日本人を含む外国人の入国を原則禁止したほか、27日にはシンガポールからすべての国への渡航中止を警告した。

### — 各国とのビジネス・公務目的の往来制度はどう運用されているか

制度は「ビジネストラック」「グリーンレーン」「ファストレーン」のいずれかの名称で呼ばれている。利用に当たっては出張中の旅程提出や出国前・入国後のコロナ検査などが求められる。一方、他の渡航者に入国後一定期間義務付けられる隔離措置の免除などが受けられる。

### — 対日関連で予想される次の動きは?

今後、駐在員らを念頭に置いた「レジデントトラック」の開始が見込まれる。「ビジネストラック」と異なり、入国後14日間、自宅などでの待機が求められる見通し。日本の茂木敏充外相が8月13日、シンガポールのビビアン・バラクリシュナン外相と会談し、9月の制度開始を目指すことで合意した。ただ、開始時期や詳細はまだ発表されていない。





いま人気のアイテムをピックアップ!

透明感のある白さを叶えるには、内外からの美白ケアがポイント。美白スキンケアを使うことはもちろん、小物やサプリメントでトータルで美白を強化しましょう。

“輝く肌印象”のために、内外からアイテムを活用

石原有起さん愛用のUV対策グッズ。

効率良いUVケアには、小物を味方に

紫外線はシミだけでなく、細胞にダメージを与えて肌のエイジングサインを加速させてしまうため、美白ケアは日々の習慣にしていっていただきたいです。紫外線はガラスを通過するので、室内や車中においても注意が必要です。外では日焼け止めクリームだけでなく、日傘やサングラス、コンタクトレンズ、ストール、アームウォーマーなどを用いた対策も有効です。

「サンバリア100」の日傘は、紫外線・赤外線・可視光線100%カットの完全遮光日傘。無地のフリルタイプの日傘は、広げた姿もエレガント!



完全遮光の日傘で常夏の日差しをブロック!



すっかり日焼けには即シートマスクを

紫外線を浴びたら、その日のうちにレスキュー

また、日焼けは軽い火傷と同じ状態なので、すっかり日焼けに気づいたら、できるだけ早く冷やして鎮静させ、うるおいを与えることが重要です。日焼けをしてしまったその日のうちに、シートマスクなどで十分な水分を与えることを忘れず。

日焼け直後にもできる美容医療メニューの中では、ビタミンCやトランスミンのイオン導入や内服、点滴などがおすすめです。抗酸化効果が高く、即効性が見込めますよ。

常に肌を潤わせて、ダメージの起きにくい肌に

最近では、保湿力や抗酸化力の高い成分を配合している美白コスメがたくさん登場していますので、エイジングケアとしても効果的です。保湿成分のヒアルロン酸、セラミド、コラーゲンなどは肌のバリア機能を改善し、潤いで包み込んでハリを与え透明感のある肌へ導きます。スキンケアアイテムは、やや多めの量を擦らず丁寧になじませると良いでしょう。インナーケアサプリメントなどの活用もおおすすめです。

キュービーの「ヒアロモイスター240」は、肌の乾燥を緩和して水分を保持する機能がある。ヒアルロン酸Naなどを配合した機能的な表示食品。大正製薬の「アルフェ ホワイトプログラム」は、ビタミンC、ハトムギ、タコの実、レスチン、ビタミンB、ナイアシン、プラセンタ、コラーゲンが1本に凝縮されたドリンク。



美白で結果を出すには継続が大切です。日差しの強い地域ではとくに、自分のお手入れ習慣に組み込みやすいものを取り入れながら、ダメージを受けにくい肌をキープしておきましょう。それでももしシミができてしまったら……次ページからシンガポールでできるオススメケアをご紹介します!

特集 紫外線でお肌がSOS シミ・くすみをリセット!!

ビューティ&ライフスタイルライター 石原有起さんが東京の最新トピックをお届け



紫外線の影響が気になる、常夏の都市・シンガポール。肌のエイジングに直結する紫外線を効果的に防ぎ、透明感のある素肌をキープするメソッドやアイテムを、たっぷりお届けします!



お話を聞いたのは

皮膚科医 藤巻あいら先生 Aina Fujimaki 「今泉スキンクリニック」医師。順天堂大学医学部卒業後、同病院で研修を経て、順天堂大学皮膚科に入局。都内美容皮膚科勤務を経て、2020年より現在のクリニックなどで診療を続けている。2児の母として、子育てと仕事の両立に奮闘中。

Interview

まずは、美肌女医にインタビュー。紫外線の害をおさらい!

覚えておきたい! 日頃からできる対策3つ

- Q シミ対策のポイントは?
- A 多方面からの紫外線対策を!

- 日焼け止めアイテムをこまめに塗り直す
- 日傘・帽子などファッション小物を活用する
- ビタミンなどの服用で内側からもケアを行う

南国では、美白スイッチを常にオンに!

シミが増える大きな要因は、「紫外線」と「加齢」です。この2つが組み合わされ皮膚の細胞へのダメージが蓄積するDNAが損傷することで、ダメージがシミとなって肌に現れます。紫外線の刺激により、メラニン(シミの色素)を作るメラノサイトが活性化され、メラニンが産生されると言われています。また最近の研究では、この状況に加え、遺伝的にシミができやすい体質の人がいることも報告されています。

シミ対策としては、言わずもがなですが、紫外線対策を行うこと、とりわけシンガポールのように常夏で日差しが強い地域では、日焼け止めアイテムを3時間おきに塗り直すことが望ましいでしょう。さらに、衣服、帽子、日傘による防御も、それと同じくらい重要です。特に帽子は、意外と侮れません。例えば、ツバが7.5cm以上の帽子のSPF効果は、鼻：7、首：5、頬：3程度あるので、日焼け止めアイテムと併用すると良いでしょう。

日焼け止め化粧品+小物で賢く紫外線をガード!

また、日頃から肌のバリア機能を強化しておくことも大切です。とくに紫外線を浴びる前に、ビタミンCとEを内服したり、配合されている化粧品を塗ることで、光老化防御作用が見込めると言われています。塗る日焼け止めに加えて、飲む日焼け止めの習慣にすることも、プラスαの対策としておすすめです。

※SPF値……主にUV-Bの防御効果を示すもので、SPFの数値は、紫外線に当たってから肌が赤くなるまでの時間を何倍遅らせることができるかという意味です。例えば、10分紫外線に当たると肌が赤くなる人が、SPF30の日焼け止めを塗ると、10分×30倍=300分=5時間に延ばすことができる強さとなります。「光老化」啓発プロジェクト委員会より

藤巻先生の美白ケアの習慣は?

「肌に優しい無添加処方の日焼け止めアイテムを愛用しています。『Ultrason』(アルトラサン)は、美容医療の先進国・スイスの敏感肌用サンケア専門ブランド。紫外線UV-A・UV-B波に加え、肌の深部に届いて皮膚の老化の原因となる近赤外線からも肌を守ります。また、日傘や帽子も活用し、飲む日焼け止めアイテムで、肌の内側からも紫外線対策を行っています。ビタミンC・Eは食事やサプリメントから意識的にチャージ。またクリニックで日焼けが落ち着いた後にフォトフェイシャルなどの照射治療を行うことで肌の生まれ変わりのサイクルを正常にしておく、日焼けのリカバリーも早くなります」

昔やデコルテをはじめボディ全体にほんのり輝きを与える。ボディ用の日焼け止めアイテム、アルトラサン ボディグリマー SPF30 PA+++ 150ml ¥5,200(税別)

CLINIC DATA  
東京・六本木の美容皮膚科・一般皮膚科  
「今泉スキンクリニック」  
国内外で講師として活躍する皮膚科専門医・注入指導医である今泉明子院長率いる各分野のスペシャリストが集うクリニック。トータルエイジングケアを目標し、最新の美容医療を提案してくれる。  
https://imaizumisc.or.jp

一時帰国のときに行ってみたい!





## POINT D' BEAUTE

印象年齢グッと若返り!  
マスクの下で、ヒミツのシミ取り大作戦

駐妻御用サロン「ポワン・ド・ポータ」で1番ニーズがあるのは、シミ・ホクロ除去なんだとか。ひとつあるだけで一気に老けて見えるシミ、キレイな人はみんな、ちゃっかり取っているんです。当地の紫外線ですらに深刻になる前に、あなたのお肌もリセットしちゃいましょう。この道28年のオーナーセラピスト・エレインさんは、これまで数多くのシミのお悩みを解消してきたエキスパートで、日本製マシンを用いた施術は、とっても丁寧でスピーディ。大きなシミも一度の施術でかなり薄くなり、若見え効果はバツグン。しっかりとしたアフターケアと、\$10〜と良心的な料金設定も嬉しいところ。まずは除去可能なものかどうか無料カウンセリングを受けてみて。



やるなら  
マスクでカバー  
できる今

オーナーセラピストの  
エレインさん



### シミ・ホクロ除去

エレインさんが、シミの状況を適切に判断し無理のないプランを提案。長年のコンプレックスだった目立つホクロもすっきりキレイに。ポツポツとした神粒腫もご相談。麻酔クリームを塗るための痛みの心配もなく、かさぶたは5〜10日でホロリ。



サロンはオーチャードで通いやすい立地。



お顔のメンテナンスは、大人女子の身だしなみ♡  
"美のかけこみ寺"で、あらゆる悩みを一刀両断

マスクの今は  
眉とまつ毛が  
勝負所

### PROMOTION

- ① インテンシブアイケアトリートメント + エッセンス ..... \$68 (通常\$80)
- ② インテンシブアイケアトリートメント + エッセンス + まつぱ ..... \$95
- ③ 眉アートメイク ..... \$490

※新規・既存ともに可  
※10月末まで、「パルティを見た」とひとこと



### 超音波インテンシブアイケア+まつぱ

眼精疲労には、目元集中トリートメント。超音波を用いて効果的に血行を促進、優しい施術でじっくりと目元を癒して、くすみやクマを解消したら、「まつ毛パーマ」で華やかな仕上げを。



### 眉アートメイク

日本人の好みを熟知したセラピストが、繊細な手取りでナチュラルな美眉に、顔の黄金比を見極め、お顔に馴染む理想的デザインを提案。

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  
●シミ・ホクロ除去 \$10〜

## 特集 紫外線でお肌がSOS シミ・くすみをリセット!!



5回施術後の肌はトーンが明るくなり、シミも薄く。

### 深層ハーブ療法・リアポータハーブトリートメント

効果: シミ(肝斑含む)、毛穴、シワ、ニキビ、アトピーなど

無添加ハーブ×ヒト幹細胞培養液により、くらくん代謝を促進して、細胞レベルで若返りを実現。1週間後のアフターケア・フェイシャルがセットになり、丁寧なマッサージと保湿で透明感溢れる肌へ。

### 幹細胞

幹細胞サイエンスを牽引する日本メーカーの特殊技術により、効果的に5種のヒト幹細胞培養液と11種の植物幹細胞を導入。

### 無添加ハーブ

カミツレ、クロレラなどのハーブを低温粉砕法で成分を壊さず微粒子化し、肌の深部へ送り届けることが可能。

くすみを一発でオフ! 続けるほどに肝斑も薄く  
伝統と先端テクノロジーの融合「深層ハーブ療法」

## ALLUMER

幹細胞サイエンスがシミ・くすみにアプローチ  
透明肌へ導く「正解フェイシャル」がここに

先端医療の現場でも注目の「幹細胞」を効果的に取り入れたフェイシャル展開が人気の「アリュメール」。なかでも幹細胞と無添加ハーブと一緒に導入する「深層ハーブ療法」は、シミやくすみなどのエイジングケアに本気で取り組みたい方にオススメ。くすみ解消と小顔を同時に手に入れたい方は「タラソセルアクティブトリートメント」を、ヒト幹細胞培養液配合の美容液を用いた強めハンドマッサージで老廃物を流し切ります。サロンには4人の実力派日本人セラピストが揃い、一流の技術でプロダクトの効果を最大限に引き出してくれます。一人ひとりの悩みに寄り添い、あなたのお肌にとって大正解のフェイシャルをご提案!

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カラーガンマシン 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



くすみ対策にオススメ

「深層ハーブ療法」のアフターケアを  
美白小顔フェイシャルに  
期間限定グレードアップ!  
くすみ知らずの極上美肌へ導きます



NEWセラピスト 安田さん  
フェイシャル&ボディマッ  
サージュの国際ライセンス  
を持ち、日本では個人サ  
ロンも開業。

### PROMOTION

- 〈NEWセラピスト・フェイシャル〉
- ① 幹細胞が効く! 深層ハーブ療法・リアポータハーブトリートメント3g (80分) + 1週間後のケアとして小顔美白フェイシャル (80分) ..... \$380 (通常\$500)
- 〈フェイシャル〉
- ② 血行促進! 透明肌・炭酸パックフェイシャル ..... \$140 (通常\$180/80分)
- ③ くすみ改善!  
幹細胞使用・タラソセルアクティブトリートメント ..... \$210 (通常\$300/80分)
- 〈ボディ〉
- ④ 脇セラピー (20分) & 腹部キャビテーション脂肪分解 (20分) ... \$90 (通常\$100)
- 〈まつ毛〉
- ⑤ シングルラッシュ付け放題 ..... \$90 (通常\$100)
- ⑥ ポリウムラッシュ ..... ナチュラル \$100 エレガンス \$120
- ⑦ まつ毛パーマ ..... \$58.50 (通常\$65)
- ※①は期間中何度でもOK、②〜⑦は初回のみ ※10月末まで、「パルティを見た」とひとこと



小顔+美白効果

### タラソセルアクティブトリートメント

リンパ管の流れをスムーズにするヒト幹細胞培養液配合の美容液を使用して、強めハンドマッサージで徹底的に汚れを解消、老廃物を流してくすみ・むくみを改善、薬身作用によりスッキリ小顔へ。



肌力UP+美白効果

### 炭酸パックフェイシャル

プラセンタ配合の炭酸パックで、劇的に血行を促進、細胞に酸素や栄養を行きわたらせ、くすみやくすみ解消し、お肌のバリア機能を強化、クレンジング→泡洗顔→スクラブ→毛穴洗浄→顔のマッサージ→炭酸パック→顔皮マッサージと充実の内容。



## Dear Princess Tokyo

効果医療級!自己美肌力を呼び覚ます  
再生療法×美容成分導入でダメージリセット

ネイル、まつエク、フェイシャルにボディまで、日本人セラピストによるワンストップ美容が叶う日系トータルサロン「ディアプリ」。皮膚科医も注目する「マイクロニードリング」は、超極細針でお肌の繊維芽細胞を刺激して、肌本来の自己再生力を引き出す美肌再生プログラム。ヒアルロン酸やビタミンCなど、お悩みに合わせて調合する高濃度美容成分が微細な穴から効率的に吸収され、シミやくすみ、ニキビ跡などの肌ダメージをリセット。シワや毛穴の広がり、ハリ減少など加齢肌でお悩みの方にもオススメです。マスク生活の今こそ肌改善の始めトキ!

特殊浸透技術により塗るだけで角質層にまで届くFAITHの「生コラーゲン」。内側からキメを整え、ハリと弾力に満ちた透明感あふれる肌に。通常価格が\$264→\$198とお求めやすくなりました。サロン後の美肌をキープ!  
※店頭または配達で購入可能



### 美肌再生メディカルプログラム・マイクロニードリング

世界特許取得の安全な機器を用いてお肌のターンオーバーとコラーゲン生成を促進。全7種類の高濃度美容成分がくぐん浸透し相乗効果で一気に肌が若返り!ハリと弾力が蘇りリフトアップ効果も大。ダウンタイムほぼなし。疼痛で安心。



### 潤いながら洗浄・ハイドラボーリング & 生コラーゲン導入

美容液による浸透状の水流で栄養を補給しながら古い角質や毛穴の汚れを徹底除去。さらに炭酸パックで代謝を上げた後、生コラーゲンを導入すれば深部から潤うモチツヤ肌へ。くすみ、黒ずみ、肌のザラつき、毛穴の悩みにはさらば!

30 Merchant Rd #02-29 Riverside Point (Clarke Quay駅, Fort Canning駅徒歩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、顔の加熱マシン各\$30~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

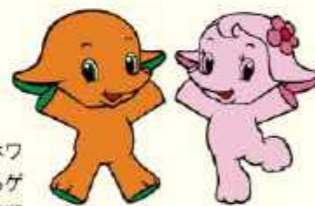
PRICE DOWN!

- 〈フェイシャル〉
- ① ハイドラボーリング & 生コラーゲン導入 ..... \$200 (通常\$400/70分)
  - ② 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)
  - ③ マイクロニードリング & 高濃度美容液導入 ..... \$300 (通常\$600/90分)
- 〈ボディトリートメント〉
- ④ 発汗リンパドレナージュ & リフトアップ小顔 ..... \$230 (通常\$350/120分)
  - ⑤ お腹引き締めキャビテーション ..... \$150 (通常\$250/70分)
  - ⑥ 脚痩せキャビテーション ..... \$180 (通常\$280/90分)
- 〈パーツケア〉
- ⑦ まつエク・フラットラッシュ 100本 ..... \$90 (通常\$110)
  - ⑧ まつエク・フラットラッシュボリュームラッシュ 220本 ..... \$140 (通常\$170)
  - ⑨ ジェルネイル ..... \$100 (通常\$120)
  - ⑩ 歯のホワイトニング ..... \$50 (通常\$80)
- ※初回のみ。10月末まで、「パルティを見た」とひとこと

## 佐藤製薬

「ハクビホワイトC」シリーズ3種、一気にが肌の内側と外側からシミ・そばかすを集中ケア

シミ・そばかす対策として、15年にわたり愛されてきた「ハクビホワイトC」。内側からの美白には飲む内服薬とドリンク、外側からは塗るジェルタイプ、3種類が揃います。この人気シリーズを一気に使えば、短期間でお肌のリセットが叶っちゃ!驚きの効果をぜひあなたも実感して。



トリプル使用の「裏技」でシミとサヨナラしよう



### ハクビホワイトCドリンク

(\$46.50/60ml×10本)  
美白のビタミンCと細胞の老化を防止するビタミンEを配合。肉体的疲労にも効果的。

### ハクビホワイトC

(\$49.90/180錠, \$84.90/360錠)  
レスチンとビタミンCを最も効果的な比率で配合。シミ、そばかす、日焼けなどの色素沈着に効果的。

販売店: 西野薬局(高島屋店 & 伊勢丹店)、ウェルシア各店  
(その他のハクビシリーズ)

- ハクビB(\$49.90/120錠) ※肌荒れ、ニキビ、口内炎に
- ハクビコラーゲン錠(\$49.90/180錠)
- ハクビコラーゲンドリンク(\$46.50/50ml×10本)



### PARTI 読者 PRESENT

ハクビホワイトC 180錠 (通常\$49.90) 10名様

※応募方法は9ページをご覧ください



### ハクビホワイトCジェル

(\$39.00/20g)

ビタミンC誘導体を6%の高濃度で配合。透明ジェルタイプでシミ・そばかすの他、ニキビにも効果あり。



6回のコースで頬のシミが見事にキレイに。



水谷さんの成分調合はまさに匠技。一人ひとりに合った皮膚の美容液をカスタマイズ。

### 水谷式美白導入+小顔矯正

単なるフェイシャルとは一線を画す「水谷式」。約75分の施術は、炭酸クレンジング→IPL照射→パルス成分導入→低周波マッサージ→整体的アプローチ(骨格矯正)と盛りだくさんの内容。

〈特徴〉

- 痛みや刺激がほとんどなく、ダウンタイムもない
- 血脈を重なるごとに肌質が改善し、骨格の歪みや輪郭そのものが長期的に変化する
- ほとんどの人が30分ほどで美白効果を体感でき、小顔矯正ではだいたい1~3cm顔の幅が小さくなり、ほうれい線や目元のシワが1回でも明らかに改善



### Interview

「シミ博士」こと水谷さんに訊きました

## 「シミ博士」による水谷式美白導入+小顔矯正 お肌の土台から整える総合アンチエイジング施術

「ウィズコロナは「マスクかぶれ」に要注意!  
シミ・くすみは摩擦や刺激で悪化してしまいます」

ご存知ですか?一度できたシミやくすみは、摩擦や刺激で悪化します。ステイホーム期間中、外出制限で紫外線ダメージが減ってお肌の状態がよくなるかと思いきや、サーキットブレイカー前後を比べてみると、CB後のお客さまのお肌の状況は逆に悪くなっている方が目立ちます。長時間、同じ姿勢で過ごすことで顔の代謝が下がって目元やまぶたがむくんだり、マスクの摩擦で頬に炎症が起きたり、肝斑が濃くなったり、蒸れて毛穴が大きくなってしまふなどのケースをたくさん見ました。

このような状況に合わせてラルゴでは、特別な「成分導入」、そして首・肩・肩甲骨をほぐす整体アプローチによる「新施術」を開発しました。

マスクを長時間しなければならぬときは、肌のバリア機能を維持していくことが重要です。傷んだ肌やアレルギー肌のメンテナンスにはラルゴ独自のノウハウがあるのでぜひご相談ください。

「トラブルが慢性化する前に対策を!  
整体アプローチでくすみ・歪み・痛みを解消」

こんな症状のある方は要注意です。

- ① まぶたが重く感じ、目元のクマがとれない
- ② 朝から頭痛がしたり、冷房で頭痛がひどくなる
- ③ 肩がまわらない、椅子から立ち上がるのが辛い
- ④ 最近エラが出てきて、頬が下がったような気がする
- ⑤ 顔色が暗くなった

上記いずれも原因は同じ。モバイル端末を長時間使っていることが多く、巻き肩、猫背になると頭のコリが慢性化します。一度、慢性化するとなかなか改善せず、睡眠が浅くなるなど、さまざまな影響が出てきます。ですが多くの場合、水谷式・整体的アプローチで解消が可能です。蓄積されたコリを低周波、ハンドマッサージ、呼吸法を入れた整体アプローチで解消し、慢性化を食い止めます。一度の施術で姿勢そのものが矯正され、顔の輪郭が別人のように変わるので、まずは一度お試しを。

### コロナをやっつける PROMOTION

10月末までにコース加入の方  
1回無料+ホームケア美容原液(\$100相当) プレゼント

- 水谷式・総合再生美容 初回お試しコース ..... \$158 (通常\$350)  
※新規のみ・先着10名
- 水谷式・美白小顔矯正コース ..... \$1,500/6回
- 水谷式・アレルギー成分導入コース ..... \$1,200/6回  
※個人レッスンを中心としたスクールコースもあります

## LARGO Tokyo

その肝斑、諦めないで!  
完全テーラーメイドの複合施術で即若返り

お肌や骨格は個人差が非常に大きい分野。「水谷式」は、再生医療導入とIPL(パルスライト)照射、低周波マッサージ、整体理論そして東洋のツボ理論などを応用した独自の総合美容施術で、一人ひとりのトラブルにしっかり応えます。「1回の施術でくすみがあるみずみず取れ、見た目年齢が5歳若返った」「6回の施術で、小顔効果が定着し、顔全体にあったシミが改善した」など加齢に伴う問題に効果抜群!対策が困難な肝斑さえ改善できるとか、さらに顔だけでなく、首、肩、背骨など姿勢の矯正で基礎代謝を改善させるので、まるでフェイシャル、整体、マッサージ、小顔矯正を同時に受けたような効果に感動し、9割以上の人が継続してコースに加入するという驚きのリピ率!

138 Robinson Rd #03-48 Oxley Tower  
☎ 8518-0740/8399-9034 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



シミなき素肌に「アートメイク」があれば完璧!  
顔の黄金比に沿った自然なデザインが好評

著名アーティストも通う日本人セラピスト AKIさんによるアートメイクは、手彫りとマシンを併用。自然なデザインでマダムたちからも絶大な信頼。

### PROMOTION & MENU

- 眉アートメイク ..... \$300 (通常\$350)
- アイライン上 ..... \$250 (通常\$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







1. オーチャード駅近でアクセスしやすい。2. 健康診断専用の施設。3. 血液や尿の検査を行う臨床検査室も院内に。4. 「眼圧測定装置」や腹部を調べる「超音波検査装置」なども備わり、検査もスムーズ。5. X線画像を見ながら医師の説明を受けられる。

290 Orchard Road #10-01 Paragon (Tower 1 Lobby E) ☎ 6734-8871  
 受付時間: 月~金 9:00~12:00, 14:00~17:30  
 土 9:00~12:00 (時間外 14:00~17:30)  
 日祝休 www.japan-green.com.sg

• Clinic •

## Japan Green Clinic

ウィズコロナで生活リズムが乱れていませんか?

健康診断シーズン到来!  
 こんな時こそ生活習慣病チェックを忘れずに

自覚症状が出ないまま長年の間に進行し、気付いたときには改善が難しくなっていることが少なくない生活習慣病。さらに進行すると、脳卒中や心筋梗塞など、重大な病気に発展する可能性があります。だからこそ、健康とされているときの健康診断が重要です。また、がんなど、思わぬ病気が見つかることもあるのが健康診断。忙しくても一年に一度は、血液検査や画像診断で体の状態をしっかりと確認しましょう。運動不足に陥っている、カロリーや塩分過多の食生活を送っている、ストレスがたまっている、血圧者が生活習慣病やがんを患ったなど、不安のある人はとくに積極的に受診しましょう。

シンガポールで長年の邦人診療の実績を持つ「ジャパングリーンクリニック」は、院内に備えた内視鏡、X線、血液、超音波などの検査機器を用いて、日本人に合わせた健康診断を行っています。胃の検査は内視鏡設備とX線透視設備があり、内視鏡は経口式と経鼻式から選べるなど、日本仕様の健康診断は日本に関連病院のある同クリニックならではの、医師は内科・外科・整形外科・小児科・婦人科・総合診療で構成され、男性・女性、成人から乳幼児まで、幅広く対応します。

今年には院内感染対策に関心が集まっていますが、ジャパングリーンクリニックでは健診ロビーは外来診察ロビーと隔てられ、外来も感染症の場合は場所が分けられているので、安心感があります。健診の待合いは子ども連れでも過ごしやすく、ベビーカーもよく見られます。

健康こそ海外での仕事や生活にとって何よりも大切な基盤です。一年に一度、家族全員で健康について考えてみませんか。

### 健康診断パッケージ

- 成人向け6コース ● 小児向け3コース
- 女性向けオプション 乳腺検診、婦人科検診、骨粗しょう症検診
- 消化器検査オプション 胃内視鏡、大腸内視鏡、胃のピロリ菌検査
- その他 脳MRI、肺機能検査、眼底検査等

※歯科検診は院内のJGHデンタルクリニックにて ※インフルエンザ他の予防接種も可能  
 ※健康診断の詳細内容、予約申し込みはWEBをご覧ください

## 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

シンガポール生活の身近な歯科クリニック

- 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 (ジャパングリーンクリニック内)

専門医による  
矯正治療

設定日はウェブサイトをご覧ください

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)

## 健康診断ご予約受付中

- 内視鏡予約枠拡大! 経鼻式/鎮静剤も選択可
- X線検査も院内で  健診用ロビー

### 海外生活をサポートする総合医療センター

# ジャパングリーンクリニック

診療内容 (全診療予約制)

- 外来診療 (小児科・内科・外科・整形外科・婦人科・眼科・他一般)
- 予防接種・乳幼児健診・医療検査・健康診断・医療相談
- 理学療法 (疼痛治療・リハビリ等) \*料金は英語診療(日本語同席可)となります。

患者様へ全診療予約制

電話再診で薬配送可

土曜日午後も受診可

受付時間

● 月~金 8:30~12:00, 13:30~17:30  
 ● 土 8:30~12:00 (時間外 13:30~17:30)  
 \*午前の一般診療開始時刻は9:00、午後は14:00です。  
 予約時間にお越しください。

● 日・祝日 休診

Tel: **6734 8871**  
 reception@japan-green.com.sg  
 290 Orchard Road #10-01  
 Paragon (Tower 1, Lobby E)

婦人科  
日本人医師着任

インフルエンザ  
予防接種受付中

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供  
[www.japan-green.com.sg](http://www.japan-green.com.sg)

• Beauty Salon •

## LUA eyelash & beauty



新たにLUAに仲間入り!



ボリュームラッシュを得意とする新セラピストChiharuさん(右)とRieさん。

Partiリーターズ Rieさんが体験

### Rieさんの感想

「3Dボリュームラッシュ」はナチュラルだけど、ボリュームはしっかり出るのが嬉しい! 何よりつけ心地の軽さにビックリ……! 施術が早く丁寧で、目がしみたりますこともなく、とても快適でした。普通のまつエクよりアイライン効果もある気がします。



濃い・軽い・強い「3Dボリュームラッシュ」  
 “映えまつげ”で、美しい眼差しを手に入れて

マスク姿でも美しくありたい女性へ「LUA」の新提案。まつエク「3Dボリュームラッシュ」(120本セット)で、ひと味違う新鮮な目元にアップグレードしてみてもいい。1本のまつ毛に極細エクステを3本束で付けるから、まつ毛の隙間が埋まり密集感がキレイ。つけ心地はふんわり軽やかで、従来品より持ちも良い。施術は、アイリスト歴13年・丁寧で美しい仕上がりが好評のベテランChiharuさんにお任せを。カラーチャージは無料、目尻のみロングも可能ですよ。



1. 「3Dボリュームラッシュ」なら、まつ毛が少なく弱っている人でもボリュームアップが可能。カラーは、ブラウン・ブルー・パープル・ピンク・ゴールドから選択可。

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 (新規価格)
- シングルラッシュ \$110 / 130本
- ボリュームラッシュ \$190 / 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

インスタもCHECK!



### PROMOTION

- ① まつエクシングルラッシュ (120本) ..... \$100 (通常\$120)
  - ② まつエク3Dボリュームラッシュ (120セット) ..... \$130 (通常\$150)
  - ③ まつ毛パーマ ..... \$80 (通常\$90)
  - ④ ハイパーナイフ、フェイシャル集中コース 60分 ..... \$150 (通常\$270)
  - ⑤ ハイパーナイフ、ボディスリミング 60分 ..... \$140 (通常\$240)  
 80分 ..... \$200 (通常\$280)
- ※10月未まで ※①~②は色変更無料

• Hair Salon •

## KANSHA HAIR DESIGN

“愛められヘア”は実力派サロンにお任せあれ  
 上質カラー & 極上トリートメントが50%OFF!

当地でサロン難民に陥っているあなた。「KANSHA」なら、あなたを満足させる素敵ヘアを実現してくれますよ。英国Vidal Sassoonで学び、国際的に活躍するMatsunagaさんや、日本でトップスタイリストを経験したMegumiさんのカット技術は抜群の安定感。彼らが創り出す最新スタイルには、毛髪を土台から補修し強度140%も回復させる「TOKIOトリートメント」で一層の輝きを。さらに低刺激の英国製「オーガニックカラー」や、透明感が神レベルの日本製「MILBONオルディーブアディクシーカラー」でトレンドを取り入れれば、真新しいジブンに出会えるはず。

髪のごとなり何でもご相談



日英型で豊富な経験を持つMatsunagaさんは、フェミニンな柔らかなカラーが得意。



野菜エキス配合のスクアルトリートメント「Viege」もイチオシ。



1. あなたの希望をしっかりと聞き出し、確かな顔で表現。2. 美容師歴10年以上、再現性の高いスタイリングに定評のあるMegumiさん。3. アットホームな雰囲気のお店は、通いやすいオーチャードに。



402 Orchard Rd #05-25 Deifi 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)

超お得!

### 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、10月未まで、予約時に「ハルティを見た」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  
心理学会公認心理師、オーストラリア・  
カウンセリング協会、(応用心理  
学修士、教育カウンセリング学士)

第101回 在宅勤務を成功させるコツ

だらだらと区切りなく仕事をしたり、  
非効率な働き方をしていませんか？

サーキットブレーカー後、通常の勤務体制に戻った方たちも、シフト制で時々オフィス勤務の方たちも、このような情勢で世界的に働き方が大きく変わったことは事実です。「在宅勤務」が性に合っている人もいます。ですが今回は「どうも効率が下がった」「気分が乗らない」「働きすぎてしまう」という人のために、6つのアイデアを紹介します。今回のキーワードは「区切る」です。

- ① 着替える  
ビデオコールがない人も、カジュアルな恰好でもよいので、最低、人に会ってもよい程度の身だしなみをし、服を着替えましょう。パジャマや部屋着から着替えないままですと、メリハリが付けられず、朝から動きが鈍くなり気持ちはなスタートが遅れ、生産性も落ちます。
- ② ワークスペースを確保し、仕事は常にその場所です  
部屋を確保できなくても、コーナーを確保することで環境を整えましょう。また、長時間座っても疲れない椅子と自然照明がある場所、適切な照明、そしてラップトップスタンドなどは重要です。体への負担を減らすためにも必要なので投資と考えましょう。
- ③ 勤務時間を決める  
何時にスタートし、何時に終わると決めることで、だらだらと区切りが付けられない問題を回避しましょう。
- ④ 仕事モードへ切り替えるためのあなたの習慣を復活させる  
これまで、通勤中にラジオでニュースを聞いていた人、決まったカフェでコーヒーを買って飲んでオフィスに向かっていた人、仕事帰りにジムに行っていた人、それらをできる範囲で復活させましょう。何気ない行動がオンオフの役割になっているのです。
- ⑤ 休憩はとるが、あくまでもブレイクにする  
在宅勤務をしていると、好きな時間にちょっとブレイクをとることが比較的容易にできる方もいます。その間に少しだけ横になったり、茶碗を

洗ったり、今晚のディナーの予約をするなどは構いません。ですが時間がかかること、骨の折れる作業を勤務中に持ち込まないようにしましょう。なぜならば、それは息抜きにならず、新たなストレスを生んだり、そちらに夢中になったりし、それを挽回するために、また勤務時間の区切りがなくなるためです。また、動画やニュースを見るのも勤務後まで控えましょう。

⑥ コミュニケーション！  
「これくらい言わなくても分かるだろう」「うとうしがられないか」と考えずに上司、部下、チームメイト、クライアントと、これまで以上にコミュニケーションを取るようにしましょう。非常時ほど、人は連絡を失い、状況を理解し、情報を共有する必要があります。

This Month's Hint

新型コロナウイルスの影響で、多くの人がどうしても精神的ストレスを感じやすい状況です。無理をせずに、ゆったりとした姿勢で取り組むことが大事です。苦しいとき、誰かに話したいとき、家に居場所がないと感じられたときなど、カウンセリングも気軽に利用してみてください。オンラインでのセッションを受け付けているところも最近では多いです。

BeeYrOwn  
Psychologist & Counselor  
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

子育て相談Q&A



Child Mental Health

Saeko Nishikawa



西河 彩恵子  
「子どもと家族の心理相談室 ころん」  
臨床心理士・公認心理師、日本の小学校で  
心理士資格を持つ教員として、担任と  
特別支援コーディネーターや教育相談と  
の兼務を経験、日本臨床心理士会、日本  
心理臨床学会、日本LD学会、シンガポ  
ール心理学会 (SPS) の正会員である。

今日の相談

うちの子の発達、大丈夫かな？と気になります。どうしたらよいのでしょうか？

子どもの発達について不安な気持ちを持たれる保護者さんはとても多いです。しかし、お話を伺うと、「考えすぎだと言われたらどうしよう」と思っていました。「夫にはこの心配を理解してもらえず辛かったです」と、不安な気持ちを一人で抱え込んでおられる方が多いように感じます。お子さんの発達の心配は、我が子を守り、我が子の未来を大切にしたいお気持ちから湧き上がるものです。周りから「心配しすぎだよ」と励まされても、その不安は解決しないこともあるのではと考えます。

私たちはたくさんの育児書の情報やインターネット上の情報を目にする環境のなかで生きています。発達に関する情報はあくまでも「目安」で、子どもの発達は一人ひとり異なります。100人いれば、100通りの成長パターンがあるのです。それを念頭に置き、情報の信憑性を確かめながら、情報に振り回されることなく参考にされるとよいかもしれません。

子どもの発達について誰かに相談したい、そう思われたときは、まず幼稚園・学校の担任の先生に相談されることをお勧めします。幼稚園・学校の先生は、一日のうち多くの時間をお子さんと共に過ごされています。お子さんの発達に問題がありそうなのか、もしくは園・学校では問題なく過ごしているのか、しっかりと見てくださっていると考えます。担任の先生他には、日本の制度で言うと特別支援コーディネーターの先生、教育相談担当の先生、スクールカウンセラーの先生など、発達に詳しい先生に相談することもできますと思います。(学校の制度をご確認ください)

入園前の小さなお子さんの発達に不安があるとき、専門家に相談したいときには、心理士の先生(臨床心理士・公認心理師・シンガポールや海外の心理士資格)や、小児科医の先生に相談されるとよいでしょう。お子さんの発達に関する専門知識を基に、親身になって話を聴いてくださると思います。シンガポールには幸い、日本語で相談を受けられる場所がいくつかあります。

お子さんへの支援を検討する必要がある場合、家庭と教育・心理・医

療が連携しながら多角的な視点でお子さんの成長を見守ることが重要であると考えます。その子の良さを大切にしながら、発達や特性に合った専門的な支援を受けることで、ぐんぐんと成長する子どもたちの姿をたくさん見てきたからです。

どうか、お子さんの発達についての不安な気持ちをお一人で抱え込まず、幼稚園や学校の先生、心理士や小児科医の先生にご相談ください。「シンガポールにも頼れる場所はある。一人じゃない」それを忘れず、目の前のお子さんのこと、そしてご自身の心も大切にしてください。

まとめ

- ① 我が子の発達に不安を感じることは自然なこと
- ② 子どもの発達は一人ひとり異なる
- ③ まずは幼稚園・学校の先生に相談  
→ 心理士・小児科医など専門の先生に相談
- ④ 一人で抱え込まず、お子さんもご自身も大切に

子どもと家族の心理相談  
ころん  
● 大人：心理相談、教育・発達・子育て相談  
● 子ども：心理相談、学習指導・支援、心理検査、療育(発達支援)、グループセッション  
※初回割引あり ※学習指導・支援と療育はパッケージ割引あり  
☎ 9487-4228 (WhatsAppも可) Email: contact@kokoron-sg.com  
相談室: Kembangan駅から約300m ※完全予約制 9:00~18:00(月~金)  
🌐 https://kokoron-sg.com

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

カウンセリング  
& 下腹部超音波検診 & 子宮頸癌検診  
\$200 (通常価格\$350)

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~土 9:00~11:30 日本人スタッフ常在  
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。

まぢまぢ machimame

子どものための「ワンストップジム」  
初回フリートライアル実施中!

充実の設備で、ジムクラス、オープンジム、バーズデーパーティーなどを楽しめる「Kinder Klasse」、7か月~7歳のお子さんの心身の成長をサポートします。ジムの詳細やPARTI読者限定の無料トライアルについてはQRコードからWEBでチェック!



1. 楽しみながら新しいことに挑戦! 2. プレイグラウンドエリアにはバウンシーキャッスルやトランポリンなどがあり、楽しさ満載。  
Kinder Klasse  
www.kinderklasse.com  
ジムの詳細と無料トライアル情報はコチラ

海外キッズも「安心」  
KOMABA 便り

Education

Minami Kawaguchi



川口美波  
カンボジアでの教育ボランティア活動を  
経て、2012年にシンガポールへ、学習  
塾で幼児から高校生対象に国語指導を  
行う。幼児教育から18日本語、受験国  
語まで幅広い日本語学習に対応。

「幼児が哲学?」

今回は、『ちいさな哲学者たち』(2010年)というフランスのドキュメンタリー映画をご紹介します。3~5歳の子どもたちが「哲学の授業」に参加している様子を約2年間にわたって記録したものです。「友だちとは?」「自由とは?」「愛とは?」「死とは?」など、大人でも答えに窮してしまうような先生からの問いかけに、それぞれの子どもたちが一生懸命に向き合う様子が描かれています。

「そんな小さな子には難しく意味がないのでは?」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、ところが! 観ているこちらが驚くほど、子どもたちは純粋でユニークで、そして真理をついた発言を次々にしてくれます。時には、言葉がうまく出てこなかったり、言い争いがケンカに発展してしまったり……そんな場面もありますが、だからこそ、子どもたちのありのままのメッセージが心に響くのではないかと思います。

この映画を通して改めて強く感じるのは、対話の重要性です。他者の話に耳をしっかりと傾け、そして自分の言葉で考えを紡ぐ。「聞くこと」と「話すこと」が幼児期の心と思考の成長にいかにか大きな影響を与えるの

か、ということがこの映画が証明してくれています。集団の中でお話しする経験を通して、子どもたちは大人の想像以上に多くを学んでいるのです。もちろん無理に難しい問いかけをする必要はありません。日常のささいな対話が、子どもたちにとって大切な一つひとつの学びになります。「どうしてそう思ったの?」というほんの小さな問いかけが、子どもたちの「フシギアタマ」をぐんぐん成長させる何よりの栄養剤になるのではないのでしょうか。

オーチャード校/クレメンティ校 個別相談受付中  
(オーチャード校) 19 Tanglin Rd #03-01 Tanglin Shopping Centre  
☎ 6736-0727 Email: komaba@cradle.asia  
● 対象は幼児・小学生・中学生・高校生  
自律と自立を育むシンガポールの学習塾 KOMABA





# Housing

Toru Takano

## 「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

- 現時点での明らかな賃料下落現象は起きてはいない
- シンガポールにいる外国人の潜在が伸びている可能性が高いため、新規賃貸住宅の供給が滞っている可能性がある
- そのため人気物件が出るのとわりとすぐ決まってしまう
- 長期的には不景気になるのでやがて賃料も下落傾向がはっきりしてくるものと思われる
- 賃貸住宅の所有者が個人であるため傾向が出るのに時間がかかる

### 法人家主の賃貸住宅とサービスアパート

引き続き佐藤さんが不動産業者の山田さんに聞きます。

**佐:** 賃貸住宅の所有者が個人ということで賃料変動の傾向が遅れる、とのことですが、法人で賃貸住宅の所有者というケースはあるのでしょうか？

**山:** シンガポールでは一般賃貸住宅の法人家主さんはほとんどいません。あるのは\$10,000以上の高級物件で、一般的な駐在員の方がお借りできる物件は数件しかないのが実態です。

**佐:** 個人家主さんの対応は非常にばらつきがあり、いろいろなトラブルの際にスムーズにいかないと聞いていますが、そのような個人家主さんを選べるためにはどうすればよいのでしょうか？

**山:** 数万件もコンドがあり、転売を重ねており、またそれぞれの個人家主さん側にいる不動産業者さんも個人ベースですので、私どもでどの物件が良い家主さんかということを確認するには限界があります。そのため、もし御予算に余裕がある場合には、多少面積が狭くなったり、大規模施設がなくてよろしければサービスアパートをご選択する方法もあります。

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。また現在、野村不動産から資本を50%受け入れ野村不動産グループに、その他、日本のリコグループ、リコグループの100%出資の米田リタック社とも業務提携(日本、米国、ヨーロッパ不動産賃貸)、宅地建物取引主任者、シンガポール不動産仲介業有資格。

**佐:** サービスアパートは短期の滞在用ではないのですか？

**山:** いやいや、日本人だけでなく欧米系の人でも対応が不安定な個人家主さんを選んで長期で数年滞在する人もいます。とくに家の問題で仕事を中断されたくない企業のトップの方々が長期でお住みになられているケースがよくあります。

**佐:** でもその人たちは単身赴任が多いですよね。家族で住んでいらっしゃる方はいるのでしょうか？

**山:** ご家族連れの方も結構いらっしゃいますし、1ベッドよりも2ベッド以上のものを中心としたいわゆる家族向きサービスアパートもあります。

**佐:** なるほど、そうするとサービスアパートを選択する可能性もあるわけですね。ただ、一般賃貸住宅と比べると相当高いのではないのでしょうか？

**山:** 最近のオーチャード界隈の新築物件と賃料的にはあまり差がないケースもあり、1ベッド/スタジオタイプですと\$4,000台から、2ベッドでも\$6,000台から可能です。しかしタイミングとそれぞれの稼働状況により値段が動きますのでいつも同じ値段というわけではなく、アパートによっては四半期毎に賃料の見直しをしているところもあります。

### 今回のポイント

- シンガポールには日本人駐在員の住宅予算レンジの法人家主さんのコンドは数が少ない
- 良い個人家主さんを見つけるのは至難の技
- 法人家主一般賃貸住宅の代わりにサービスアパートを選択することも場合によっては可能
- サービスアパートは短期のみ、単身のみということではなく、長期で家族と居住する人も結構いる
- サービスアパートの賃料は固定ではなく、よく変動する

### エージェントおすすめの物件はココ！

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

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	周辺	備考
Urban Vista	441-1,250	1/2/3/4BED	\$1,900-\$4,000	-	2016	SIMEI	○	○	チャンギ国際空港近く、プール、ジム、テニスコート
Silversea	969-2,541	2/3/4BED	\$4,200-\$12,000	CHANGI	2014	MARINE PARADE	-	○	バス専用所近、ショッピングモール近、プール、ジム、テニスコート
Park Place Residences	420-1,193	1/2/3BED	\$2,480-\$5,600	-	2019	PAYA LEBAR	○	○	駅近、ショッピングモール近、プール、ジム
Soleil @ Sinaran	495-1,722	5/1/2/3/4BED	\$2,700-\$8,000	CHANGI	2012	NOVENA	○	○	ノベナ駅近、プール、ジム、テニスコート、Velocityショッピングモール近
VIVA	957-2,000	2/3/4BED	\$4,500-\$9,500	CHANGI	2013	NOVENA	○	○	プール、ジム、テニスコート、United Square、ショッピングモール近
Scotts Square	624-1,249	1/2/3BED	\$3,900-\$8,900	-	2010	ORCHARD	○	○	駅近、プール、ジム、オーチャードロード近く
QUE Twin Peaks	548-1,604	1/2/3BED	\$3,000-\$8,800	CHANGI	2014	ORCHARD	○	○	オーチャードロード近く、高層展望、プール、ジム、テニスコート
Cairnhill Nine	592-1,044	1/2BED	\$4,200-\$7,500	CHANGI	2017	SOMERSET	○	○	プール、ジム、Patagoniaショッピングセンター近
One Devonshire	914-1,593	2/3/4BED	\$6,500-\$8,000	CHANGI	2012	SOMERSET	○	○	オーチャードロード近く、プール、ジム、テニスコート、スーパー近
The Sail @ Marina Bay	500-5,597	5/1/2/3/4/5	\$2,800-\$19,998	CHANGI	2008	DOWNTOWN	○	○	「ラッパルス フレイス」駅と地下で直結、プール、ジム、テニスコート
Skysuites @ Anson	365-1,011	5/1/2/3BED	\$2,500-\$6,800	-	2015	TANJONG PAGAR	○	○	プール、ジム、テニスコート、100AMショッピングモール近
Corals at Keppel Bay	635-1,572	1/2/3BED	\$3,000-\$7,800	CLEMENTI	2016	HARBOUR FRONT	○	○	Vivo Cityショッピングモール徒歩圏内、プール、ジム、テニスコート
The Rochester	839-2,121	5/1/2/3BED	\$3,200-\$7,300	CLEMENTI	2011	BLONA VISTA	○	○	プール、ジム、下層階に商業施設、The Star Vistaショッピングモール近
D'leedon	614-4,833	5/1/2/3/4BED	\$2,900-\$15,000	CLEMENTI	2014	FARRER ROAD	○	○	敷地内に商業施設あり、プール、ジム、テニスコート
J Gateway	474-1,250	5/1/2/3/4BED	\$2,400-\$6,000	CLEMENTI	2017	JURONG EAST	○	○	駅近ショッピングモール近、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  
 お気軽に相談ください



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

※日本人学校バスルートの経路過ぎのものは、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。

## 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「マリリー」の経営者に、日本人ならではのきめ細かなカウンセリングとサービスでファン多し。



Bienvenue!

エステで美肌磨きに余念のないZさん。フェイスラインが綺麗で弾力のあるお肌の持ち主です。

## 老け顔を防ごう — 無意識な食いしばり

**私:** フェイシャルマッサージでいつも思いますが、顔のラインの筋肉が分からないくらいすっきりしていますね。噛み合わせて使う咬筋のあたりは、筋肉が硬くなってコブのように触れるお客さまが多いんですよ。

**Z:** 嬉しい! 私も以前は右側だけ、エラが張ったように筋肉が硬くなっていました。右側の歯だけで食べる癖のせいで、写真を撮ると、顔が左右対称でないのがはっきり分かるくらいに。それが嫌で頑張って食べる癖を直したんです。

**私:** そうでしたか。左右両方の顎のラインが、硬くなった筋肉でゴツゴツしている人は、食いしばりや歯ぎしりがあると推察できます。そのような習慣は、老け顔の原因になってしまいます。

**Z:** どうして? 教えて!

**私:** 普通1日に歯の上下が接触するのは、20分くらいだそうです。食事をするときの接触のみですね。本来、上下の歯は、数ミリ離れているのが良いと言われています。今、お口の中の噛み合わせはどうなっていますか?

**Z:** 上下接触している歯もあります。

**私:** 歯の食いしばりが過ぎますと、加齢と共に歯が擦り減ってしまい、噛み合わせが深くなっていきます。噛み合わせて使われる咬筋や側頭筋が硬くなり、首肩のコリや頭痛の原因になります。美容面ではお顔のほぐれ線が目立つようになります。

**Z:** なるほど。

**私:** 私も食いしばりの癖があり、上下の歯が接触してない方がいいと知ったのは、40代になってから。それまでは、何かに集中しているときに歯を食いしばっているのは、頑張っているからだと思っていましたから。歯の噛み合わせを意識するようになって、長年の偏頭痛や肩凝りが改善されたのに気がきました。体の不調が、噛み合わせと関連してい

たんですね。  
**Z:** 噛み合わせの知識って大切ですね! 健康や美容に影響があると分かりました。気をつけます!

**私:** とはいえ、就寝中無意識に食いしばる(歯ぎしりする)のは、厄介です。歯やクラウンなどを噛み壊してしまうこともあります。ストレスが引き起こすと言われてはいますが、精神面だけではなく、過労や栄養不足など肉体的ストレスも原因となります。身近なところで、十分な睡眠とバランスの取れた食事に気をつけたいです。また適度なエクササイズや、自分に合ったリラックス方法を取り入れて、体にストレスを溜め込まないようにしましょう。

**Z:** 私はエステでリラックス!

**私:** ありがとうございます。お顔の若々しさは、お顔の筋肉の状態に左右されます。フェイシャルマッサージで、表情筋を解し、血流やリンパを流してスッキリとしたお顔になってくださいね!

### Point check!

口を閉じているとき、舌の先が前歯の裏に付いている人は、前歯の歯茎の裏に付けてみましょう。上下の歯が接触しにくくなりますよ。

**ココロからキレイになれる「癒し」の空間**

- **インテンスブフェイシャル**  
 60分コース 初回 \$120 (通常\$160) 90分コース 初回 \$150 (通常\$210)  
 ※4回プランあり(1回あたり初回料金と同じ)
- **IPLフェイシャル**(除毛・デコルテマッサージ含む)  
 IPL照射初回 \$210 (通常\$290) IPL 顔面照射 初回 \$240 (通常\$330)  
 ※3回プランあり(1回あたり初回料金と同じ) 伊勢丹スコッツより徒歩5分

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) 日曜休  
<http://marlysalon.blog135.fc2.com/> (ご予約フォーム)

## まち machimame

**10月は全クラスの体験レッスン50%OFF!**  
**少人数制バレエ教室で一人ひとりを大切に指導**

「M.A BALLET」はオーチャードの中心にある、インターナショナルなバレエ教室。さまざまなレベルや年齢に合わせたグループレッスンに加え、プロを目指すためのプライベートレッスンなど幅広く展開しています。主宰者である渡辺真有先生はプロのダンス経験と長年の指導経験の持ち主。ローカルのベテラン講師とともに、少人数制で丁寧に指導を行っています。レッスンの成果を発揮するため、年に一度大きな劇場で発表会を開催し、振り付けや発表会のコンセプト、そして衣装のデザインにもこだわり、保護者のみなさんも大絶賛。(今年はコロナの影響でキャンセル)楽しくバレエを学びながら、ときには難しいステップにもチャレンジし、クラシックバレエを通して得る創造的なテクニック、そして豊かな表現力を身に付けませんか? クラスは英語で行うため、自然に英語に親しむこともできますよ。もちろん日本語でのサポートも万全。



**M.A BALLET**  
 8 Claymore Hill Rd (伊勢丹スコッツから徒歩3分)  
 Email: mayu@maballet.com (真有先生)  
[www.maballet.com/jpballet](http://www.maballet.com/jpballet)

真有先生のレッスン情報はコチラ

**PROMOTION**

体験レッスン \$40/2回

※お友達と参加の場合  
 一人につき \$20  
 ※お申し込みはコチラ  
[www.maballet.com/trial](http://www.maballet.com/trial)



大きな劇場で行われる発表会でひとりひとりが輝く。





~Singapore~  
時事速報  
ピックアップ  
2020年8月16日~9月15日

# News Digest

Jiji Press

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

## ● 利用少ない車道を自転車・バス車線へ

シンガポールのオン・イェクン運輸相は、新型コロナウイルス感染拡大の影響で国内の交通量が減少している状況を踏まえ、特に利用が少ない車道を自転車・歩行者用、またはバス専用車線へ移行する可能性を示唆した。ストレーツ・タイムズ紙が伝えた。

オン運輸相は、新型コロナ対策として行っている在宅勤務や時差通勤がそのまま根付くことで自動車利用を抑制できるとの見解を示した。

アテネなど海外では車道から歩道や自転車専用車線への移行を始めている都市もある。シンガポール政府は2030年までに現在460kmの自転車用レーンを1320kmに延長する計画に取り組んでいる。

また、政府は交通量を増やさない目標のほか、2040年までに内燃機関自動車をゼロにする目標も掲げている。鉄道路線を拡張し、混雑ピーク時でも9割が目的地に45分以内に到着できることを目指す。

## ● たばこへの苦情増加=在宅勤務で住宅地で喫煙

シンガポールの省庁や地区委員会(タウンカウンシル)の連携を円滑にする目的で設置された「ミュニシパル・サービス・オフィス(MSO)」のデータによると、2020年5月と6月、シンガポール各地で住民からのたばこの煙に関する苦情が1か月当たり2500件と、4月以前の月平均2000件以下から増えた。新型コロナウイルス感染拡大により在宅勤務が増えたことが原因とみられる。ストレーツ・タイムズ紙が報じた。

シンガポールでは住宅内の喫煙は認められているが、階段や公園住宅(HDBフラット) 階下の共有スペースなどでの喫煙は禁じられている。

MSOを統括するアン・シム上級国務相(国家開発担当)は苦情増加の原因について、「喫煙者はコロナ前、多くが職場(周辺)で喫煙していたが、在宅勤務導入後は住宅(付近)で吸うようになったからだろう」と指摘。全国的に住民から寄せられる受動喫煙に関する問題に議員らも取り組んでいると語った。

北部選挙区ニースーンサウスでは、2017年より今までに50か所の喫煙ブースを設置している。設置費用は1か所約\$58000で、企業や個人からの寄付金で賄っている。

## ● 生魚摂取に注意、GBS感染症が拡大=2015年に流行・死亡例も

シンガポール保健省(MOH)と食品庁(SFA)は、公立病院が報告したB群レンサ球菌(GBS)感染症例が2020年7月は50件に急増したと発表した。感染源は調査中だが、2015年の流行時は淡水魚の生食が原因だったことから、刺身身などの生魚摂取に細心の注意を払うよう呼び掛けた。シンガポールでは現在、飲食店で淡水魚の生食提供は禁止されている。

GBSは成人の15~30%の腸や尿道で多く検出される細菌で、多くが無症状。発症すると発熱や寒気、たるさなど新型コロナウイルスや Dengue 熱などと類似した症状が出る。

MOHによると、2020年1~6月のGBS感染報告は月平均25件。7月の感染者の多くが65歳以上の高齢者で、大半は退院したが、1人はGBS以外の原因で死亡した。

ストレーツ・タイムズ紙によると、GBSは2015年に流行した。発熱や関節感染、髄膜炎、敗血症など360件の感染症例が確認され、2人が死亡した。四肢が壊死(えし)して切除手術を受けた男性や、2週間意識不

明となり聴力を失った男性もいた。政府が400種の魚を調べたところ、感染源は淡水魚と判明。トマン(雷魚の一種)やソン(コイ科レンギョの一種)、ティラピアからGBSが検出された。トマンやソンは屋台で生食用に多く提供されていたことから、政府は2015年12月から飲食店で淡水魚の生食提供を禁止した。

## ● 運転手を危険運転で起訴=メイド6人死傷

シンガポールの繁華街オーチャード地区にあるショッピングモール「ラッキープラザ」付近で発生した交通死亡事故で、乗用車を運転していたマレーシア人の男(64)が9月2日、危険運転によりフィリピン人の家庭内労働者(メイド)の女性6人を死傷させた罪で起訴された。ストレーツ・タイムズ紙(電子版)が報じた。

事故は2019年12月29日に発生。男が運転する乗用車が運転を誤って歩道に突っ込み、付近にいたメイド2人が死亡、4人が重軽傷を負った。事故が起きたのは日曜日の午後。ラッキープラザ周辺は、休暇を楽しむ外国人労働者の憩いの場となっていた。

事故現場は目抜き通りのオーチャードロードでなく、モール裏手のナツメグロードに面した道路。メイド6人がラッキープラザ近くの歩道を歩いていたところ、乗用車が道路から歩道に乗り上げ、人混みに突っ込んだ。男はUターンをする際、誤ってアクセルを踏み込み、歩道に突入したとみられている。

被告は危険運転致死罪(有罪なら最大で禁錮8年)など3件の罪で起訴された。被告はマレーシア人で、シンガポール永住権を持つ。

## ● シンガポール舞台のドラマ、英国で放映へ =日本の占領下の長編小説原作

シンガポールのニュース番組CNA(電子版)によると、英作家・G・ファレル氏(1935~79年)の代表作の一つ、「シンガポール・グリッド」が英国でテレビドラマ化された。

「シンガポール・グリッド」はファレル氏が1978年に発表した「大英帝国3部作」の最終作となる長編小説。第2次世界大戦中、日本の占領下にあったシンガポールを舞台に、英国人男性らの三角関係を描く。映画「危険な関係」などを手掛けたクリストファー・ハンブトン氏が脚本を書いた。

映画・テレビ番組データベース「IMDb」によると、撮影はマレーシアのクアラルンプールとペナンで行われた。今回のドラマにシンガポール俳優は出演していない。

**【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**

http://jijiweb.jiji.com/asia\_info.html

**時事通信社**  
シンガポール支局

メール jiji@jiji.com.sg  
電話 6224-4212 FAX 6224-0711

ちょっぴりスピ系

## 小さなキツキのススメ



# Life Conscious

Hitomi Sano



佐野 仁美

「LA VITA」代表。パッチ附国登録セラピスト、シンガポール登録心理カウンセラー、シンガポールスピリチュアリストなどとして活躍。大手金融機関で25年に及ぶ会社員生活をを経て、心理学や哲学などさまざまな学問を学び、心の癒しのお仕事へ。

## 今日のキツキ ペットの気持ち

ペットは家族の一員です。犬や猫だけでなく、ウサギやハムスターや小鳥もポピュラーですね。シンガポールにはペットショップも多いのですが、「SPCA」といった動物保護団体からペットを引き取り里親になる方も増えてきています。私も猫二匹と暮らしています。自粛期間中はこの子たちの存在に本当に癒され助けられました。

ペットを飼ってれば、その感情を察することができる飼い主さんがほとんどですね。人間ほどの複雑な感情は持っていませんが、ペットにもさまざまな感情があります。怒ったり、喜んだり、楽しんだり、見ているだけでその感情が伝わってきます。また、私たちが悲しんでいるときは、犬や猫はそっと側に寄り添ってくれます。

ペットにも魂があり、肉体の外側にオーラというエネルギー体に感情が現れます。「いま遊びたい気分なのか」「私のこと心配してくれているみたい」「これは妄想ではなく、無意識にちゃんとオーラからペットの感情を受け取っているということです。日本のテレビ番組でペットと話す霊能者がいましたが、この能力に非常に優れている方と言えるでしょう。

愛するペットたちは、私たちほど寿命は長くありません。病気で怪我もします。言葉を発することができないため、私たちはその痛みや苦しみを察することしかできません。そして彼らは黙ったまま虹の橋を渡って行きます。ペットを亡くすということは本当に辛いことです。喪失感とともに、自分が何もしてあげられなかったという無力感も味わいます。そのペットたちが虹の橋を渡った後も元気で暮らしていると知ることができたら、どんなに救われるでしょう。

多くのミディアム(霊媒)を通じ、高級霊はペットの霊界での暮らし方を伝えてくれます。その一例ですが、たくさんの愛を受けたペットは死後、霊界に行き、ペットのお世話を自ら希望された方によって地上での疲れを十分癒すそうです。大丈夫です、ペットは亡くなった後もたくさんの愛を受けて幸せに過ごします。そしてペットたちは生前に受けた私

ちの愛情を決して忘れません。また、ペットとの霊界通信(ミディアムシップ)を通じて、ペットの魂が今、何を思っているかを知ることでも不可能ではありません。ただ、人間ほどの複雑な知能や感情を持ち合わせていないため、どこまで詳細に気持ちを伝えてくれるかは、ペット次第です。では、亡くなったペットと再会はできるのでしょうか? 私たちが地上人生を卒業したとき、先に亡くなったペットは必ず迎えにきてくれます。再会を果たし、しばらく楽しいひとときを過ごすことができるでしょう。

## ● まとめ ●

愛するペットとの絆は、しばらくは失われることはありません。「しばらく」というのは、霊界の時間軸は地上とは違うので私たちの時間で何年、何十年、何百年か分かりませんが、ペットはたくさんの愛を受ければ受けるほど、地上でも霊界でも、私たちに無条件の愛を返してくれます。地上で一緒にいる時間は限られていますが、その時間を大切に過ごしましょう。

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

**LA VITA**  
Counselling & Spiritual Care

- ◆ ミディアムやヒーラー、ご自身の魂の軌跡に興味のある方へ **スピリチュアリズム・魂のフィロソフィー講座** (1回2時間の講義・瞑想・実習、計10回、オンライン開催)
- ◆ **オンライン瞑想会(月土朝) お茶会(月1回)** 無料で開催しています。お気軽にどうぞ ※詳細はWEBにて

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

## 小学生の放課後アクティビティー **英語モンテッソーリクラス「π-club」**

小学生の英語力をアップさせたい、モンテッソーリ教育で知性を伸ばしたい、放課後の学童保育を探している……そんな方にぴったりな「π-club」。英語の先生とモンテッソーリクラスを楽しみ、算数・理科・社会を学んでいきます。例えばイースト菌の実験など、活動を楽しみながらどんどん英語のポキャブラリーが豊富に!



🌸 日米両国でモンテッソーリ教育の資格を持つ日本人園長が見守ります  
🌸 ネイティブスピーカーが揃う日英中の3言語環境で、自然と語学を習得

幼稚園では「モンテッソーリ教育」の理念に基づき、感覚、言語、文化、数学を学び、日常生活の練習をしながら自主性や探求心を育みます。

**PROMOTION**  
制服1式 プレゼント  
※10月末までに登録していただいた方対象  
※「バルティを見た」とひとこと

**園内見学承ります**  
平日18:00/土曜日  
SMSにて要予約 (9185-8804)



**Arts Junior Montessori**  
11 Chang Charn Rd  
Shriro House #02-02 (レッドヒル地区)  
☎ 6272-1332 / 9185-8804 (日本語可)  
Email: [info@artsjunior-montessori.com](mailto:info@artsjunior-montessori.com)  
[www.artsjunior-montessori.com](http://www.artsjunior-montessori.com)  
FB: Arts Junior Montessori  
● 対象年齢: 2か月~6歳  
● 月謝: 週2日 \$900~、週5日 \$1,200~



### Q3 バディファイトをどんなふうにも子どもたちに楽しんでほしいと思いますか？

よくトレーディングカードゲームは「ただの遊び」と思われますが、実はそうではありません。いろんなカードを組み、その中で連携できるカードを探し出すのはとても楽しいことで、子どもたちはそこから「問題解決能力」を身に付けていきます。問題にどう柔軟に対応すべきかというスキルもね。友達と一緒に研究したデッキで大会に優勝した瞬間なども掛け替えのない体験になるでしょう。

#### 新商品発売

フューチャーカード 神バディファイト  
アルティメットブースター第6弾  
「バディアゲイン Vol.3  
～現役!GREAT・オーバーエイジ～」  
(\$4.30/1パック)

人気のバディファイターが集うパック第3弾!  
「東門牙王」「龍炎寺タスク」「黒沼ガイト」「大宇  
宙力ナタ」が成長した姿で登場。1パックに必ず  
ガチレア以上1枚とレア2枚を封入!レア、  
上のパラレルホロカードをランダムで封入。



## 楽しく脳を鍛える

### Q4 今後のバディファイトの展開について教えてください。

新型コロナの影響で、まだ世の中の状況が分からない部分も多いですが、毎月の店舗大会の開催はしばらく状況を見ながら、可能な限り速やかに復活させたいと思っています。

商品の展開は終了となりますが、英語版の大会とサポートは2021年6月末まで続きます。毎年行われている世界大会の開催も難しいとは思いますが、最近状況がよくなった国や地域もあるので、今年9月から「Shop League」(ショッピングリーグ)という少人数の店舗大会を開催いたします。最新の詳しい情報はぜひ英語版公式サイトをご覧ください。



#### サイン入り 特典付き!



フューチャーカード 神バディファイト  
Special Series Alternative Vol.1「Buddy Ragnarok」(\$118.50)

リバイバルバディ大集合! 牙王のバディ「ドラム」「パレ」「パッツ」やタスクのバディ「ジャック」をはじめ、歴代活躍したあのバディたちが、イラストはそのままだに新能力を得て収録。さらに、友牙たちのカードを大超強化! 172枚のカードが1セットに1枚ずつ入り、全てのカードがRRもしくはそれ以上、いくつかの複製カードは新たなイラストとスーパーレア仕様になって返り咲き!



### Q5 開発担当者として、新商品の魅力をぜひ教えてください。

フューチャーカード 神バディファイト Special Series Alternative Vol.1「Buddy Ragnarok」は、最終商品となりますが、ユーザーの満足度を上げる新たな試みとして、通常のパック商品ではなく豪華なコンプレット商品に変更いたしました。コンプレットということなので、全カードが1枚ずつ入り、コレクションしやすくなっています。通常、高レアリティのカードも商品4つで揃います。(デッキに入れる制限は同名カード4枚までのため)これはファイター、コレクター両者を考えて生み出した形となります!

### Q6 「サイン入り特典」とはどんな内容ですか？

最終商品のため、ファイターが大切にしておきたい記念品を色々考えましたが、トレーディングカードゲームなので、やっぱりカードの形のものが一番よいと考えました。そこで海外でもよく知られている弊社の木谷会長のサインを入れたので、ファイターの皆さんに喜んでいただけたらうれしいです! さらに木谷会長からのメッセージも載っています。ぜひ実物のカードを手にとって、見てみてくださいませ。

**Bushiroad International**

https://en.bushiroad.com

© bushiroad All Rights Reserved. © Buddyfight Project 2018/Aichi Television

シンガポール取扱店

シンガポール



バディファイト



## トレーディングカードゲームの世界



### Special Interview

## 「フューチャーカード バディファイト」 英語版開発チームリーダーの テレンスさんに訊きました

Bushiroad  
バディファイトチームリーダー  
Terence Limさん



ブシロード入社10年目、最初の5年は東京本社にて勤務。入社当時は海外営業(日本語版TCGを海外に販売)に専念。その後、各英語版TCGの制作、ローカライズ事業も担当。

「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!



ついに終焉を迎えた「フューチャーカード バディファイト」。世界的大ヒット作品となり、今もなお小学生から大人まで多くのファイターを熱狂させています。今回はそんなバディファイトの英語版の開発を担当したテレンスさんに直撃インタビュー!

### Q1 バディファイトが世界で愛され、とくにシンガポールで人気の理由とは？

さまざまな要素があると思いますが、まず「ルールが覚えやすい」。もともと日本語版を開発する段階から、バディファイトは低年齢向けカードゲームとして誕生しました。そして、「イラストレーター陣の豪華さ」。カードで一番見られるのはイラストですね。実際、イラストのみでカードの能力を認識できるファイターも大勢いらっしゃいます。それから「シンガポールのカードプレイヤーたちはもともと日本のカードゲームや、遊びが大好き!」こちらは一番重要かもしれません。「日本のゲームは面白い」ということはすでにみんなが認識していることです。新しいカードゲームなどが発売された際、面白い!と思ったら友達を集めて試すこともよくあります。

### Q2 テレンスさんが「英語版」バディファイトを制作する際、とくにどんなポイントに注力していましたか？

一つは翻訳に力を入れて、「分かりやすい英語」をカードに記載すること。そうすることでゲームのルールや、進行も簡単になるでしょう。もう一つはゲーム環境ですね。一部のカードが強くなりすぎるとファイターたちはどんどんゲームから離れます。そのため英語版開発チームは、ゲーム環境を見て必要な場合に依って日本側と異なった調整をすることもありました。



#### 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

### トレーディング カードゲームの ススメ



Bushiroad  
Vanessa 先生

#### チャレンジ 問題

keep at itの他にも「頑張る」という意味の英語はたくさんありますが、それぞれの場合は何というかな下から選んで書きましょう。

- 1 うまくいっている場合 ( )
  - 2 辛い思いをしている人に対して ( )
- Keep it up. Hang in there.

Keep it up. Hang in there. Keep it up. Hang in there.

#### 《ポイント》

keep at it 「頑張ってください」

励ましの表現の一つ。  
「根気よく続けて/懲りずに頑張る」など、成功するまで諦めないよう、今の状態をどうにかキープするよう伝えるフレーズです。

例: Just keep at it! You'll get 990 in the end.  
訳: 諦めずに頑張れ! そのうち990点取れるよ。

例: If you keep at it, you will become skilful.  
訳: 根気強く続けていると、上手になるよ。

#### 《フレーバーテキスト》

日本語: あなたの夢、とっても素敵! 応援してるよ、ガンバレ〜!  
英語: You have the most wonderful dreams!  
I will always support you, so just keep at it!

#### 《英文解説》

True friends will always have our backs, so we should not be afraid to pursue our dreams!