

Free Nov 2020 vol.322  
会員登録でご自宅に無料でお届け!

ライフスタイル情報誌 パルティ

# パーティ.

11月22日は  
「いい夫婦の日」

## 特集 家族の絆を深めよう



特集2 幸せルーティン&極上マッサージ  
がんばる私に、癒しのご褒美

「酔っ払い」での夫婦デート記事は  
特集ををご覧ください



partii. パルティ November 20 vol. 322 2020年11月発行 発行: Partii Pte Ltd 331 North Bridge Rd #03-03 Odson Towers Singapore 188720 TEL: (65) 6474-8003 FAX: (65) 6264-9690

### ケーススタディ 確定年金保険



#### 鈴木さんの場合

リタイア後の生活資金のために計画的な積み立てができる確定年金保険。返戻率の高いシンガポールでは、積立金の据え置き期間を長く確保すれば、貯蓄性がより高くなります。

契約者 : 鈴木さん(男性40歳) ノンスモーカー  
保険料払込期間 : 5年間(年払い)  
受取年齢 : 60歳から  
受取期間 : 10年  
年払保険料 : S\$12,038  
※受取年齢、受取期間、払込期間、払込方法は選択可能です



<sup>(1)</sup> S\$74,162とS\$22,150はNon-Guaranteedの契約者配当金です。契約者配当金は有配当商品の契約者配当ファンドの年間予定利率4.75%と3.25%に基づいていますが、これらの契約者配当金は保証されていないため、実際の金額は将来の契約者配当ファンドの実績により異なる場合があります。S\$74,162とS\$22,150は契約者配当ファンド予定利率4.75%と3.25%の場合、それぞれの受け取り総額の参考額です。

上記は「Paid Out benefit mode」による参考例です。実際の手続きでは予算と目的に応じたご提案をいたします。日本人の場合、日本で海外転居届を提出している必要があります。生命保険は原則対面でお客様のニーズを確認し、商品のご案内を行っております。記載されている保険商品は東京海上シンガポール生保が引受を行い、東京海上シンガポール生保が認可する代理店等を通じて購入頂けます。商品の購入に際して、ファイナンシャル・アドバイザーから商品に関する情報及びアドバイスを求めるようにしてください。生命保険を契約する際は長期的な視点でご判断ください。早期解約時の返戻金は、払込保険料を下回る場合があります。現在ご加入している保険契約(以下、現契約)を解約し、新たな保険契約(以下、新契約)に切り替える場合、新契約と現契約が同じ保険内容でも新契約の保険料が現契約より高くなる、もしくは新契約と現契約の保険料が同額でも新契約の保険内容が現契約より劣る可能性があります。シンガポール国内における保険契約は、Singapore Deposit Insurance Corporation(以下、SDIC)のPolicy Owners' Protection Schemeによって保障され、お客様ご自身で特約手続き等は必要ありません。本スキームの保険内容や条件等、詳細につきましては、弊社にご連絡頂くか、Life Insurance AssociationもしくはSDICのホームページ(www.lia.org.sg or www.sdric.org.sg)をご確認ください。この広告は2020年11月1日時点で、信頼できると考えられる情報源から作成しておりますが、本広告及び記載内容はシンガポール金融管理局(Monetary Authority of Singapore)の承認を得たものではありません。



Tokio Marine Life Insurance Singapore Ltd.  
20 McCallum St #07-01 Tokio Marine Centre Singapore 069046  
www.tokiomarine.com

Japan Desk (日本語でお問い合わせ可能)  
☎ 6325-0717 (在宅勤務のため一旦中止)  
☎ 8200-6767 (SMS/WhatsApp)  
LINE: domdessa Email: japan.custsvcc@tokiomarine-life.sg



- 高い積立利率
- 日本語でのサービス
- 帰国後も継続可能

### 東京海上シンガポール生保の強み

- 日本人向け電話番号・日本語スピーカーによるきめ細かな対応
- ご希望の積み立て金額・期間に応じてカスタマイズしたご提案
- 1948年の創業以来、長年にわたる信頼と実績
- シンガポールドル建ての生命保険は資産の通貨分散が可能

### 確定年金保険(TM Retirement Secure)の特徴

- 早めに積み立てを開始することで、満期返戻金の利回りも高くなる
- 決められた年齢から、年金を毎年受け取ることができる
- 年金は一定期間、確実に受け取れる
- 決められた受取期間が経過したら、契約の満期にともない、満期返戻金が受け取れる
- 保険期間中万が一の場合、死亡保険金を受け取れる

### 日本に帰国した場合は?

必ず住所変更の手続きをお願いいたします。契約者配当金などの重要な情報はご指定の住所に毎年送付させていただきます。また受け取りは通常、シンガポールドル建ての小切手ですが、日本に帰国した場合には、受け取りの際にご指定いただいた任意の銀行口座へお振込みいたします。

※海外送金手数料が発生する場合はお客様負担となります。

### 東京海上シンガポール生保・ジャパンデスク



マネージャー  
ドミニク・ウオン  
MAS Rep No.  
WCL300097620



ファイナンシャル・プランニング・コンサルタント  
田中 深幸  
MAS Rep No.  
TMX300156849

高い実績を評価され、生命保険と金融サービスの専門家による世界的に権威のある組織MDRT(Million Dollar Round Table)のメンバーに認定。香川県の高松にホームステイ経験あり。大の大相撲ファン。

長い在星歴と豊富な知識で、保険にまつわるどんなご相談にも対応。個々の事情を加味したプランニング力にも定評がある。花火マニアとして、日本の花火競技大会は毎年欠かさず参加。



# parti.

No.322 2020.11.1



スマホでカンタン登録!  
PARTI会員

海外でインテリアデザイナーとして活躍しながら、2児のママとしても輝く沙樹さんに「家族の絆」についてインタビュー!



コチラからご覧ください

## 06 特集 11月22日は「いい夫婦の日」 家族の絆を深めよう

## 14 特集 がんばる私に、癒しのご褒美

- 04 Editor's Eye
- 13 RIZAPで本気痩せレボ
- 20 MAGAZINE ANTENNA Lifestyle & Beauty
- 22 女性と子どもの不調・お悩み解決
- 23 心ひも解くヒント
- 24 佐藤さんの住宅探し
- 25 美肌相談サロン  
海外キッズも“安心”KOMABA便り
- 26 小さなキズキのススメ
- 27 時事速報ピックアップ
- 29 Jalan Jalan 掲示板 & 11月のプレゼント
- 30 トレーディングカードゲームの世界

### 【COVERSTORY】

11月22日は「いい夫婦の日」、この機会にあらためて家族の絆を見つめてみませんか? 夫婦デートでぜひとも訪れたい「鮮煌」は、美食家たちに絶賛され、今シンガポールで最も予約の取れない寿司店! 「鮮煌」の隠れ個室にて、大将の作田シェフとともに表紙を飾ってくれたのは、partiリーダーの沙樹さんとご主人の祐也さん。それぞれ仕事をもち、互いに尊重し合いながら海外暮らしを営む、素敵なお夫婦でした。  
撮影協力: 鮮煌 sushi kou 詳細は6ページをご覧ください

partiリーダー 船山沙樹さん(平嶋沙樹さん)  
在星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、空間にまつわる多様な分野で活躍中。  
saki\_tokyo123, nanasdesigninteriors

平嶋祐也さん  
「Guardian Advisors」にて Managing Directorを務める。M&Aアドバイザーとして日系企業のASEANにおける企業買収をサポート。  
https://ga-kk.com



- 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 Umai Haruna (umai@parti.com.sg)  
Tamano Sachiko (tamano@parti.com.sg)  
Ono Yuko
- Editor Ikeda Mio  
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。

# REXE

## 健康を身近に

REXEは、シンガポール国内で「出張パーソナルトレーニング」「ファスティング」などのフィットネスサービスを展開しております。難しく考えがちな健康という目標に対して、いつでも、どこでも、だれでもできる方法・情報を常に模索・勉強し、サービスとして提案していきます。



### 青柳トレーナー

全米エクササイズ協会「NESTA」の資格を有し、老若男女問わず人気のトレーナー。解剖実習を元にした「科学的根拠」が指導のベースになっていることに加えて「ゴルフコンディショニング」や「タイ古式マッサージ師」など専門資格も持つ。



### SHINTトレーナー

身体の柔らかさを追求しストレッチトレーナーとして4年間活動。現在は筋力・柔らかさ・姿勢の視点から身体を変えていく人気トレーナー。筋力と柔軟性の両立を目指したトレーニングを得意としている。

## Rexe Group Fasting

究極の健康美容法にチャレンジ!



食を断つことで消化機能を休ませ、本来、人間が持っている「新陳代謝」「有害物質の除去」「自然治癒力」「免疫力の向上」といった、健康美のための能力を劇的に復活させます。“細胞レベル”から体質改善ができるのがファスティングの唯一無二の効用です。Rexe Group Fastingではより効果的で安全なミネラルファスティングを推奨。専用のファスティングドリンクと有資格者からの指導がパッケージに含まれています。独りでは心細いチャレンジを他の参加者・REXEと一緒に乗り越えましょう!

### 【第6回】Rexe Group Fasting

開催期間	11月22日(日)~30日(月)
プラン	◆9日間インテンスコース 準備期間3日間・ファスティング3日間・回復期間3日間 ◆6日間クイックコース 準備期間2日間・ファスティング2日間・回復期間2日間
料金	\$300 (送料別途\$15) ファスティング用ドリンク5箱(15瓶)、ファスティングSNS指導

### PROMOTION

- 2名で **送料無料**
  - 3名で **送料無料+\$25割引**
  - 4名で **送料無料+\$50割引**
- ※一緒に申し込みされた全ての方々に割引がつかます
- 〈申し込み締め切り〉  
**11月19日(木)まで**  
ページ下記の連絡先からお問い合わせください

### 出張パーソナルトレーニング

通い要らずで本格的なトレーニング、ダイエットが可能!

- 50分~のパーソナルトレーニング
- SNSダイエット指導
- ファスティングオプション

50分×10回回数券 **\$1,500**

※80分コースや20回以上の回数券もあり、さらにお得になります

### 自宅でオンライントレーニング

パソコン、スマホを通して超気軽にパーソナル指導を受けられる!

- 50分~のオンラインパーソナルトレーニング
- SNSダイエット指導
- ファスティングオプション

50分×10回回数券 **\$1,250**

※80分コースや20回以上の回数券もあり、さらにお得になります

50分

### トライアルトレーニング

**\$10** (通常\$50)

※出張 or オンラインいずれも選択可能

## まちマメ machimame

### 手ぶらでお稽古OK! きもの初心者大歓迎 「ハクビ京都きもの学院」認定カリキュラム

2021年1月開講の  
生徒募集

清々しい量の香りが漂い、ほっと落ち着く空間で茶道と着付けを学べる「En」。主宰するノリス康子さんの温かな人柄も手伝って、日本人のみならず多国籍の生徒さんが通っています。今年6月から「ハクビ京都きもの学院」認定カリキュラムでのクラスが始まり、京都きもの芸術文化協会発行の免許取得が可能に。受講期間がコンパクトに分けられ、Step-Upコース終了後は日本でも継続できます。講師は「ハクビ京都きもの学院」上級師範が務め、ステップを踏んで基本から学べるので、初心者も安心です。海外にいるからこそ、和文化に触れ、女性らしさに磨きをかけてみては。



主宰の康子さんは着付けと茶道の講師を務める。

### En Japanese Tea Culture

11 Mohamed Sultan Rd #03-01  
(Fort Canning 駅7分)  
☎ 9733-1362  
www.enteaculture.com/ja  
enteaculture en\_kimono.sg

1. 着物をキレイに着るために必要な補正の仕方から、きちんとポイントをおさえた着付け指導が好評。2. 教室は心安らく和モダンな空間。

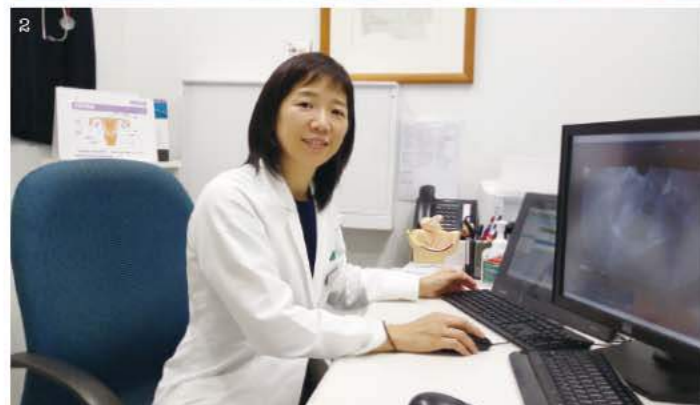


### 「ハクビ京都きもの学院」認定カリキュラム

- Step1・基本のきもの着方.....\$240(1か月/計4回レッスン)
  - Step2・ワンランク上のきもの.....\$240(1か月/計4回レッスン)
  - Step-Up・5級(準師範) 京都きもの芸術文化協会発行免許取得コース(計10回レッスン)
- ※1回2時間、受講生は5人まで ※2021年1月のレッスン予定は、水・金10:00~12:00/13:00~15:00

### PROMOTION

11月中にお申し込みの方  
Step1・基本のきもの着方 **\$210** (通常\$240)  
※11月末まで、「パルティを見た」とひとこと



1. オーチャード駅近くでアクセスしやすいロケーション。  
2. 超音波画像を大きな高精細モニターに映して説明してくれる瀧川医師。3. 一般外来とは隔てた健康診断・婦人科用の待合ロビー。

Clinic

## Japan Green Clinic

ジャングリークリニック

待望の婦人科担当常勤医師が着任!  
気になる女性特有のお悩み、いつでもご相談を

シンガポールで長年の邦人診療実績を持つ「ジャングリークリニック」に、この度、瀧川(たきかわ)恵子医師が着任しました。日本での診療経験を生かし、婦人科を中心とする一般外来診療で日本人女性の健康管理を支えてくれる心強い存在に。手術・入院治療が必要な場合や、産科、不妊治療などについては、パラゴンメディカル内などの専門医に橋渡しを行います。

また、当院には総合診療、整形外科など他科担当の医師も在籍しており、リウマチ、甲状腺疾患、尿漏れ、産前産後の腰痛など、女性に多い疾患にも幅広く対応しています。何科を受診したらいいかわからない場合や、病院を受診すべきかお悩みの方、まずは電話でお問い合わせを。

### 「密」を防ぐ予約制

昨今、病院を受診するときに気になるのは院内感染対策。その点、ジャングリークリニックの婦人科は、待合が一般外来とは隔てた健康診断側ロビーなので安心。また、感染予防のため、婦人科や健康診断だけでなく一般外来など全ての診療が予約制に移行しており、待合ロビーでは「密」が減少し、各診療の待ち時間も短縮されました。

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

各医師紹介  
はコチラ



### ジャングリークリニックで扱う主な婦人科系疾患と診療

- 子宮がん検診 ●不正出血 ●子宮筋腫 ●卵巣嚢(のう)腫 ●子宮内膜症 ●月経前症候群
- 月経困難症 ●更年期障害 ●不妊相談 ●出産後の体調不良 ●性感染症

## 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

シンガポール生活中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 (ジャングリークリニック内)

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

## 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

# ジャングリークリニック

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) \*眼科は英語診療(日本語通訳同席)となります。

密を防ぐ全診療予約制

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。

婦人科  
日本人医師着任

インフルエンザ  
予防接種受付中

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

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



温め

ほぐし



# Editor's Eye

編集部が見つけた旬な話題をお届け!

ハイパーナイフ・フェイシャルは、小顔&エイジングケアにパワゲンの効果!

Keikoさん



### ハイパーナイフ

ダイエッターの救世主!  
「温め」と「ほぐし」のWパワーで脂肪燃焼

従来の高周波マシンよりも高い1MHzで温めるから、スピードと浸透力が抜群。熱が凝固した脂肪を燃焼させ、特殊形状ヘッドで揉みほぐして体外へ。ほかほか癒されるうえ、血流やリンパの流れが改善し、肩こりや腰痛なども解消。

### 「ハイパーナイフ」リピーターの声

#### 続けて通う理由

ヨガ、ピラティスなどのエクササイズは定期的に行っていますが、膝の上のたるみや太腿が気になる……そこでスポーツとハイパーナイフの併用を考えました。ハイパーナイフはサイズダウンしたい箇所をピンポイントで狙い、脂肪分解できるところが魅力です。

#### 具体的に感じている効果

膝の上のたるみ、足のむくみが解消されました。腹部を施術した翌朝はお腹がベタコンで嬉しい! また施術後はじんわりと温かさが数日続くので血流が良くなり、冷え症も解消されたように思います。

## “美まつ毛”と“美ボディ”を叶え、美容賢者たちに支持されて「LUA」祝1周年!

### 「まつエク」リピーターの声

#### 続けて通う理由

LUAのセラピストの施術がとにかく早く、スポーツを頻繁にしているでも取れづらいのが嬉しい。目力は、やっぱりまつ毛が大事! 地毛が減る数も少なく、快適なまつエクLIFEを送っています。

#### LUAのまつエクの良さ

エクステのカラーを色々無料で選べるのは初めて。少し茶色を入れたり、遊び心で違うビッドカラーを入れたりしても面白いかも。

MANAさん



### まつエク・ボリュームラッシュ

濃い・軽い・強い3拍子!  
密集感が美しい“映えまつ毛”

1本の自まつ毛に極細エクステを2～5本束で付けるから、まつ毛の間隔が埋まり密集感がキレイ。付け心地はふんわり軽やかで、従来のエクステより持ちも◎。

クオリティ重視のサービスで結果を約束  
何度も通いたくなる、愛されサロン

看板メニューの「まつエク」、そして人気止まらない次世代・高周波マシン「ハイパーナイフ」の2大人気メニューで、美容感度の高い女性たちをトリコにする「LUA」。セラピストとしても豊富な経験を持つダイレクターのMEIKOさんによって、常に日本クオリティが維持され、サロンとして高い顧客満足度を誇っています。美容ツウでもあるMEIKOさんが日本から入荷する最新プロダクトは即完売してしまうことも。1周年を迎える11月は感謝の気持ちを込めてラッキードロを実施! そして12月には、“切らないリフトアップ”で話題沸騰のエステマシン「フォーカスネオ」を新導入します。勢いが止まらないLUAで、あなたもキレイに磨きをかけて。

### 「LUA」ダイレクターMEIKOさん厳選 日本発・美容プロダクト



V.O.5マスク (10枚入 \$200)  
※+\$30で施術に追加可能  
肌再生に特化した治療系スキンケア「水光注射マスク」。「ヒト幹細胞培養液」配合。



V3ファンデーション (\$130)  
世界初! 天然針水光注射ファンデ、お化粧をしながらリフトアップが可能。シワ、毛穴、くすみにも効果的。



### PROMOTION

- ハイパーナイフ・ファーストトライアル 60分 …… \$100 (通常 \$140)
  - まつエク シングル 130本 …… \$100
  - ボリューム ナチュラル …… \$100
- ※新規のみ、11月末まで ※「バルティを見た・LUA 1周年」とひとこと

### 1周年記念 ラッキードロ

新規・既存ともにご来店の方全員にチャンス!  
※在庫がなくなり次第終了

5 Tank Rd  
#04-02 Nagarathar Building  
(Fort Canning 駅 5分)  
☎ 9780-8294 (日本語、SMS 予約可)  
11:00～20:00  
Instagram: lua.lash.beauty

※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

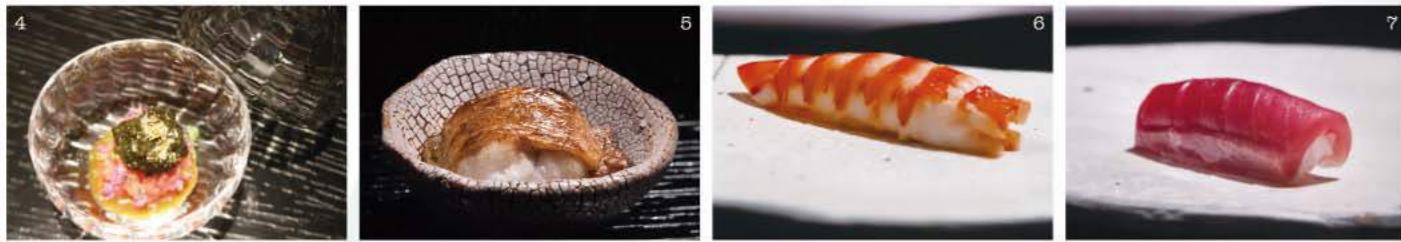
インスタもCHECK!



1. 握りはシャリに程よく空気を含ませ、口内ではらりとほどける。まさに職人技。2. 江戸前らしい美しき流線形の握り。3. 美味しい料理に、会心の笑顔。



## 口福に微笑み合い、無上の幸福に包まれる—— ここぞの“夫婦デート”は、



4. ロシア産「ハイブリッドキャビア」とトロが絡み合い、黄身醤油がアクセントに。トッピングは豪華な金粉が。5. 脂がたっぷりのった「紅鮭」と呼ばれるブランド赤むつを、酢の効いたシャリと共にいただく人気の一品。6. 豊かな有明海に面した熊本県天草で獲れる特大の活車海老の握り。味、香り、歯ごたえを存分に堪能して。7. 王道の握り、中トロ。酸味が少なく、まったりと絶妙な旨さの中トロを厳選。8. 洗練シンプルなインテリア。

### 鮓 寿司 kou

シンガポール中の美食家が賞賛する天才シェフ  
その至高の一貫を求めて予約が殺到中

大切な夫婦デートに選ぶべきは、ハレの日にふさわしい料理ともてなしを約束してくれる店。今年6月の誕生以来、あっという間に予約が取れない超人気店となった「鮓」なら、必ずや二人の心を満たしてくれるはず。

大将の作田シェフは北海道に生まれ、札幌の名店「すし善」などで腕を磨いた一流の職人。当地で唯一、ミシュラン2つ星を2年連続で獲得した「小康和」で料理長を務めた後、「鮓」の開業へ。使用するのは、豊洲から届く一級品の鮮魚。「自分は魚たちが美味しくなるよう後押しをするだけ」とは作田シェフの印象的な言葉。江戸前を踏襲し、食材に応じて塩や酢、昆布などを使い分け、毎日丁寧に仕事を施していきます。その人並外れた直観力で、魚の状態や気温・湿度などに応じて匙加減を絶妙に変え、食材の旨みを最大限に。寿司は集中力を高め、一貫一貫、勝負の気持ちで握っているとか。その職人魂に惚れ込む美食家たちが後を絶たず、リピート率は驚異の95%以上を誇るといいます。冬は脂ののった天然ブリや、幻の高級魚クエなどが楽しみ。日本人の琴線に触れる極上寿司を、愛する人と共に食す幸せ、しかと噛み締めて。

11 Cavenagh Rd #01-13/14 Holiday Inn Singapore Orchard City Centre  
☎ 6235-5670 / 8591-1933 (WhatsApp)  
12:00~15:00 (13:30LO)、18:00~22:30 (20:30LO) 火休  
www.sushikou-sg.com

〈おまかせ〉

- 「鮓」3品・寿司10貫・味噌汁・デザート……………\$380
- 「鮓」5品・寿司10貫・味噌汁・デザート……………\$450



シンガポールの高級寿司店で唯一、お酒の持ち込みはお断りさせていただいているという「鮓」。お店には寿司との相性を考え、厳選された日本酒がずらり。ヴィンテージワインとお寿司のマリアージュも楽しみあれ。



## ミシュラン2つ星を誇る職人の極上江戸前寿司へ



11月22日は  
「いい夫婦の日」

## 特集 家族の絆を深めよう

今年はコロナの影響で外出制限があったり、パパの出張がなくなったりと、家族で過ごす時間が格段に増えたという方も多いはず。家族一緒に過ごせてうれしい反面、長引く自粛生活に疲れて、ほころびが出てきたという方もいるのでは。そんな今だからこそ、あらためて家族の絆を見つめ直してみませんか？

11月22日は「いい夫婦の日」。ときには夫婦二人きりで出かけ、美酒美食とともにじっくり語りあっては。

大切な夫婦デートには……

- 希少なワインやシャンパン、作田シェフ厳選の日本酒など、世界最高レベルの銘酒で乾杯
- 誕生日には、サプライズ・ケーキを注文可能
- 二人の時間をしっとり楽しめる個室も用意 (予約は数か月待ち! 早めにご予約を)



partリーダーズの沙樹さんとご主人の祐也さん、揃って作田シェフによる握りたてのお寿司に感激!

# 今こそ家族で行きたい！ マリーナベイ・サンズの“ステイケーション”



もっとMBSのことが知りたい！  
そんな方はPARTI WEBをチェック

「編集部2泊3日のステイケーション体験レポート」では、詳しい客室の様子や実食レポート、徹底したコロナ対策、お得なプロモーション情報やステイケーションパッケージのご紹介など盛りだくさん！



1. 1室1セット進呈される特製ロゴバッグにはマスクや除菌グッズなどがイン。2. コロナ対策のため最新マシンでお部屋を消毒。

## マリーナベイ・サンズ 人気の秘密を探る！ PARTI編集部がステイケーションを体験

2020年、開業10周年を迎えたマリーナベイ・サンズ(通称MBS)。地上200mの屋上インフィニティプール、セレクトリシェフによる美食ダイニング、さらに数々のショップやミュージアムをも備え、シンガポールを象徴する5つ星総合型リゾートとして、誰もが一度は泊まってみたいホテルですよね。ホテルには様々なステイケーションパッケージがあり、ウィズコロナの今こそ宿泊のチャンス！万全のコロナ対策で、密を避け、より快適なステイを楽しめます。この度、PARTI編集部が宿泊体験をして、くまなくMBSを巡ってきました。家族の絆を深めるステイケーションのPOINTをお届けします！

世界100か国以上を旅してきた営業T(左)と子連れステイケーションにハマっている編集Aが宿泊体験へ。



**マリーナベイ・サンズ** 10 Bayfront Ave <https://jp.marinabaysands.com>  
 <予約に関する質問> Tel: 6688-8888 Email: [room.reservations@marinabaysands.com](mailto:room.reservations@marinabaysands.com)  
 <ホテルに関する質問> Tel: 6688-8868 Email: [inquiries@marinabaysands.com](mailto:inquiries@marinabaysands.com)

### POINT 1 せっかく泊まるなら「クラブルーム」に！ VIP特典のある贅沢ステイの愉悅に浸る

島内ステイケーションは交通費が浮く分、お部屋をアップグレードしてリッチな気分を味わってみては？「クラブルーム」の宿泊は、「サンズ・ラウンジ」で優雅なチェックインからスタート。高層階に位置するお部屋からはシンガポールのトップビューをひとり占めできます。室内は44平方メートルとゆったり広めで、ファミリーに最適。VIP特典で利用できる「Club 55ラウンジ」がキッズフレンドリーなものも子連れには大きなポイント！無料の朝食、アフタヌーンティー、イブニングカクテルを堪能して。 ※クラブルームの朝食は、3つのレストランまたはインルームダイニングから選択可能



3. 広々としたクラブルームの室内。4. お部屋の窓から見える夜景は息をのむ美しさ。5. パノラマビューを望む「Club 55ラウンジ」。

### POINT 2 リゾート内はアワード歴を誇る名店揃い 家族で行きたい人気ダイニングをご紹介します



#### 「BLACK TAP CRAFT BURGERS & BEER」のランチ

NY発祥バーガーショップ「BLACK TAP」のクレイジーシェイクはインスタ映え100%保証！「COTTON CANDY」(\$22)はシェイクの上に綿糖がたっぷり、キッズ大喜び。クラフトバーガーはブルーチーズを乗せた「ザ・グレッグ・ノーマン」(\$27)が激ウマ。さらにUS産を中心としたクラフトビールが18銘柄も揃い、家族みんなが超ハッピーになれる一軒です。



#### 「LAVO」のディナー

57階に位置し、シンガポールの絶景を望むイタリアン・アメリカン「LAVO」。高級ラウンジの趣なれど、子連れOK。18:30頃に予約を入れると、ルーフトップバーから美しい夕陽が楽しめます。ファミリーには、和牛やイタリアンソーセージを織り交ぜた風味豊かな「ミートボール」(\$38)が人気。



#### 「Spago」の朝食

プールを見渡せる「Spago」。ニューノーマルとなり、朝食はオーダービューフェ式。とくに子連れには自分で取りに行く手間が省けて有難く、一品ずつ小ぶりな器に美しく盛りだくさん出てくるため大満足。とろろり半熟卵、厚切りハム、ほうれん草、マフィンの四重奏を奏でるエッグベネディクトは必食です。



地上200mで泳ぐ極上体験は、家族の大切な思い出に。

### POINT 3 天空のインフィニティプールや展望デッキ 家族で思いっきり楽しめるエンタメの宝庫

屋上インフィニティプールは全長150mと世界最大級。現在、入場制限があるため早めにオンラインでスロットの確保を。1日1室60分と予約はあるものの、混雑ゼロでプールを満喫できるのは感動です。お子さんが小さい場合は水深が浅いキッズエリアを選んで。また、57階の展望デッキ「サンズ・スカイパーク」では、絶景をバックに家族写真を撮る。さらに「アートサイエンス・ミュージアム」やホテルから直通的「ガーデンズ・バイ・ザ・ベイ」など、家族で遊び尽くして！

コラボ企画



## 特集 家族の絆を深めよう

海外旅行に行けない今こそ、家族みんなで島内ステイケーションへ出かけよう！日本人スタッフ対応で信頼の「JTB」では、期間限定のお得なプランを展開中。お見逃しなく。

### ココがポイント

- 5つ星ホテルに最安値の料金で宿泊できる！  
 ※OCBC Bankカード会員限定。お支払いはOCBC Bankカードにのみ  
 ※OCBC Bankカードをお持ちでないお客様は通常料金でのご予約となります
- ホテルでの嬉しい特典やJTB特典が盛りだくさん！

ご予約、お問い合わせはコチラ  
 または Email: [info\\_sin.sg@jtbap.com](mailto:info_sin.sg@jtbap.com) でも承ります  
 ※3営業日以内を目途にご返信させていただきます



## 特別プライス&特典付きプランが登場 憧れホテルの“ステイケーション”で、家族の思い出づくり！

### フラトン・ホテル・シンガポール



1泊予約すると  
2泊目が無料！

#### 【スイートルーム】

- 宿泊予約期間：2020年12月23日まで(木土のチェックインは除く)
- 1泊1部屋2名様分(朝食付) プレミアコリアースイートルーム……………\$998～  
 ロフトスイートルーム……………\$1,508～  
 フラトンスイートルーム……………\$1,858～

#### 〈うれしい特典〉

- ★ 同じ客室カテゴリーでご宿泊の場合、2泊目が無料
  - ★ ストレイッククラブ特典で1泊につき大人2名様+子供(12歳未満)2名様分のシャンドン朝食、アフタヌーンティー、イブニングカクテル(カナペ含む)
  - ★ お子様1名様分のエキストラベットが無料(12歳未満、ベットの空き状況による)
  - ★ 滞在ごとに洋服2着のアイロンプレスが無料 & ランドリーとドライクリーニング10%割引
  - ★ 客室内のプレミアムアメニティグッズなど
- ※無料の2泊目の宿泊については次回宿泊利用などに持ち越してできません。  
 ※事前の告知なしに特別料金を変更または中止する権利を有します。  
 ※チェックイン日の5日以内に予約変更およびキャンセルする場合は返金不可となります。



プレミアコリアースイートルーム

#### 【スタンダードルーム】

- 宿泊予約期間：2020年12月23日まで(金土のチェックインは除く)
- 1泊1部屋2名様分(朝食付) ※最低同室2泊必要  
 ヘルテージ ルーム(ツイン)……………\$408～  
 キー ルーム(キング)……………\$448～  
 マリーナベイ ビュー ルーム(キング)……………\$498～

#### 〈うれしい特典〉

- ★ 14:00までのレイトチェックアウト(空室状況による)
  - ★ 滞在中に利用できる「\$50のダイニングクレジット」1回分付き
  - ★ JTBギフトバックをプレゼント
  - ★ JTBトラベルバウチャー\$50をプレゼント(1回の予約につき1枚)
- ※ダイニングクレジットは滞在期間中にご利用ください。下記には適用されません。  
 ①「ザ・コートヤード」または「ランディングポイント」でのアフタヌーンティー  
 ②週末と祝日のレストラン「ジェイド」の点心ランチとセットランチメニュー  
 ③すべての特別メニューと期間限定メニュー  
 ※チェックイン日の72時間以内に予約変更およびキャンセルする場合は返金不可となります。



プレミアガーデンビュー ルーム

- 宿泊予約期間：2020年12月23日まで
  - 1泊1部屋2名様分(朝食付)  
 ※最低同室2泊必要です
- デラックス ガーデン ビュー ルーム……………平日(日～木) \$535～、週末(金&土) \$600～  
 プレミア ガーデン ビュー ルーム……………平日(日～木) \$565～、週末(金&土) \$630～

#### 〈うれしい特典〉

- ★「KOMAJ」「LAVO」「Spago」いずれかのレストランで1回のランチセット2名様分(「KOMAJ」「LAVO」は月～金のみ、「Spago」は月～日まで営業)
- ★屋上インフィニティプール、展望デッキ「サンズ・スカイパーク」への入場券
- ★1部屋につき最大大人2名様と子ども2名様(2～11歳・添寝)のご利用となります。
- ★ご宿泊のお客様限定で、5歳までのお子様は朝食を無料でご利用いただけます。
- ★特典を含むランチセットはご宿泊日より少なくとも1日前までに予約が必要です。
- ★朝食はレストラン「Spago」「RISE」、客室内での朝食サービスをご利用いただけます。
- ★安全管理措置に従い、屋上インフィニティプールへのアクセスは、1部屋1日1時間に制限されています(プールの利用条件有り)。
- ※チェックイン日の7日以内に予約変更およびキャンセルする場合は返金不可となります。

### マリーナベイ・サンズ

#### 〈追加オプション〉

- ★プレミアム・スカイダイニング シンガポールフライヤーでのフルコースディナー \$182/1名様
- ★日～木のみ
- ★3日前までに要予約
- ★7歳から参加可能(大人・子供同額)

#### 共通ご予約条件

- すべての価格にはすでに10%のサービスチャージと7%のGSTが含まれています。
- 空室状況により予約を承れない場合もございます。お早目のご予約をお勧めいたします。
- 事前の通知なしに内容や料金に変更される場合があります。



感動のそばに、いつも。

391 Orchard Rd  
 Takashimaya Shopping Centre Ngee Ann City #03-11C  
 Email: [jtbtravelsaloon.sg@jtbap.com](mailto:jtbtravelsaloon.sg@jtbap.com)  
 予約受付時間：月～金 8:45～17:45 土日祝休

※現在、新型コロナウイルスの影響によりクローズしております。営業再開日はWEBでご確認ください。お問い合わせ等ご連絡は全てEmailにて承っております。皆さまのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

詳細はWEBにて



# 東洋の叡智「五術」を用いて、家庭運を高めよう!

シンガポールを拠点に活躍する  
五術研究家・Aiさんに訊きました



「Art of My Life」五術研究家・グリーン  
フクセラピスト。レイモンド・ロー氏  
による伝統風水を学ぶ。五術家の山道  
彌一氏に師事。

## 命で読み解く

2021年は、家族の価値観をすり合わせると吉!

2021年は「辛丑(かのとうし)」で、美的感覚が研ぎ澄まされ、世界全員がアーティストになってしまうような年。価値観の大きな変革が起こるので、家族の中で価値観のすり合わせを行うとよいでしょう。具体的には「このカーテンの色、いいね」など家の中で小さな喜びを見つけてみて。関係がギスギスしてしまったら、みんなで模様替えをしたり、シーツを買いに行ったり、家族一緒に「家づくり」に取り組むとよいですよ。来年は「家」や「家族」の概念も変化し、家をもっとクリエイティブな場になったり、居心地を追求する場になったりと、多様性を持ち始めます。このような年回りだからこそ、家族での「家づくり」という共同作業がお勧めです。

## 相(風水)で読み解く

家族円満の「家づくり」ポイント



玄関

家族が仲良くあるために最も重要な場所。玄関を開けてすぐ家全体が見えてしまう間取りのお部屋はできれば避けましょう。悪い気を持ち込みやすく、良い気は外へ逃げてしまいがち。もしそのようなお部屋に住んでいる方は、帰宅したときに頭を「家モード」に切り替えるスイッチとして、帰宅してドアを開けたときに、すぐに目に入る場所や、玄関の壁などに「ほっとする物」を飾ってみて。家族写真やお気に入りの絵などがオススメです。



リビング

子どもが大の字で寝転がれるくらい何も無い「空間」を創り出すことが大切です。何も無い広間は「気の交換」ができる場所。家族団らんにぴったりです。ソファの前にローテーブルを置くのもやめて部屋の端に移動し、使うときだけ出すように。空間がごちゃごちゃ狭いと子どもの情緒が不安定になるので要注意です。



寝室

少なくともベッドの一端(できれば頭の側)を壁に付けると、安心して深く眠ることができるようになります。ベッドサイドはシンメトリーな配置が◎。ご主人の運気を上げるためには、向かって右側に寝てもいいでしょう。

## 山で読み解く

家族の絆を深める方法

### 儀式

おやすみなさいのハグなど、家族だけの習慣を作ると、その行為が自分にとって「家族の象徴」となって潜在意識の中に刷り込まれます。そういった儀式を続けることで大きな安心感が生まれ、家族関係も良好に。

### お揃いの物

家族は人類最古の、そして最強のチームです。物は意識の顕在化をするので「シャツやキーホルダー、腕時計などお揃いの物を持ってみましょう。それらが「チーム」としての意識が高め、結束力を、そして絆を強くしてくれます。

## そもそも五術とは?

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。

- 「命」は生年月日時などを用いて、宿命やバイオリズムを占う
- 「相」は風水、手相人相など流れる気の調和を観る
- 「卜」は人生の選択を助ける「易」
- 「山」は気功や薬膳などの「より良く生きるための生活習慣」
- 「医」は鍼灸や漢方などの「中医学」を表す

店長さんのお見立てで双子は色違いの羽織袴にして大正解。色のコントラストが美しい仕上がりに、刀や和傘、千歳輪など小道具も揃う。



## SEQYA kimono salon

シンガポール最大の着物レンタルがリニューアル!  
「婚礼」「七五三」など家族の思い出フォト撮影

日本でヘアメイク&婚礼を手掛ける「blanc lotus」が当地のショップ「SEQYA」をリニューアルオープン。海外とは思えない豊富な種類の和装を取り揃え、着物レンタル、着付け、ヘアメイク、撮影がワンストップで可能です。艶やかな着物が並ぶ店内は、訪れるだけで心躍る空間。とくに女性にとってうれしいのは、ヘアメイク技術の高さ。日本人の実力派アーティストにより、クオリティの高い仕上がりに。提携している隣接のスタジオはミス・シンガポールの撮影も行う人気店で、写真の仕上がりも抜群です。

赤ちゃんのお宮参りや七五三の衣装など、お子さんの和装も豊富。家族それぞれお気に入りの晴れ着を繻い、シンガポールでも日本の伝統行事を楽しんで。

100 Orchard Rd #03-12  
Concorde Hotel & Shopping Mall  
☎ 8792-4531  
月~土 12:00~20:00 日休  
www.thekimonosalon.com  
Facebook: SEQYA  
Instagram: seqya\_gram  
※完全予約制  
※お着物は事前に衣装合わせをし  
当日スムーズにお支度と撮影になります

## 海外でも叶う!

我が子の成長の節目に、和装で家族の肖像を

<p>〈和装レンタル〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 大人女性 振袖……………\$350 留袖・訪問着……………\$300</li> <li>● 大人男性 紋服……………\$350 着物……………\$200</li> <li>● 子ども 被布(3歳女の子衣装)……………\$200 羽織袴(5歳男の子衣装)……………\$250 振袖(7歳女の子衣装)……………\$300</li> </ul> <p>※着付け無料 ※撮影後、お出掛け可能</p>	<p>〈ヘアメイク〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ヘアセット……………\$60</li> <li>● ヘアセット&amp;メイク……………\$130</li> <li>● 婚礼ヘアメイク……………\$250</li> <li>● お子さまヘアセット……………\$50</li> </ul> <p>〈撮影〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 5人までのグループ撮影……………\$250 5枚の画像データ含む (追加画像データ\$20/1枚) 1人追加で+\$12</li> </ul> <p>※提携スタジオ「THE MAKEOVER INC.」 (www.themakeoverinc.com.sg)にて撮影 上記料金プランは「SEQYA」利用の方のみ</p>
--	--



### PARTI 読者 PRESENT

ドライフラワー髪飾り 5名様

※応募方法は29ページをご覧ください



## Art of My Life

生年月日、生まれた場所・時間、人相、過去に大きな出来事があった年などから、占術家のAiさんが五術の知識をフル活用してあらゆる人生相談に対応。その知識量は圧巻!「五術とは関係性の学問。人と人がつながる「家族」のこと、空間がつながり合う「家」のことなどを五術で読み解けば、よりよい家族関係が築けます」とAiさん。夫婦不和、育児疲れ、婚活のお悩みなど、どんな悩みにAiさんが日本人女性ならではの視点で、気持ちに寄り添いながら、きつと解決の糸口を一緒に見出してくださるはず。

www.artoflife.asia

LINE配信中

「日めくり五術」～毎日に東洋の叡智「五術」を活かす



### PARTI 読者 PRESENT

五術で紐解く「家族の絆」オンラインセッション  
30分(通常¥10,000相当) 3名様

※応募方法は29ページをご覧ください

五術を含む東洋の叡智を日々活かす  
～Art of My Life 会員募集(月額\$5)

- 〈会員限定コンテンツ〉
- 毎月豊かに過ごすために、月ごとのテーマを自分のエレメント別にもお伝えしている「月よみ五術」
  - 翌月の予定を立てるときに、その予定に合った良い日を選べる「日選び五術」
  - 会員限定動画、11月は「風水の良い部屋のつくり方」

お申し込みや  
詳細はコチラ



1. 店内をリニューアルし、広い空間一面に衣装が並ぶ。2. ベテランスタッフにより子どもの着付けもスムーズ。3. ヘアメイク用のスペース。カジュアルから婚礼まで、あらゆるニーズに対応。4. あつという間に美しい和装に。5. 老舗スタジオで本格的な撮影。

## 編集A、双子の七五三撮影へ!

ちょっと緊張した面持ちで到着した5歳の双子たち。でもスタッフさんがとっても優しく着付けも手際よく、「殿!」と呼ばれて双子はすっかりその気に。簡易ではなく本物の美しい羽織袴を着せてもらい、和文化に触れる貴重な体験ができました。編集Aは経験豊富な店長さんの見事な手捌きで、モダンな髪型に変身。準備が整ったところで、斜め向かいのユニットにある撮影スタジオへ移動。こちらのカメラマンも万事心得ていて、子どもの集中力が切れないよう色々なポーズをサクサク撮影。和やかムードのなか双子も程よい緊張感で臨み、1人でもカメラの前でポーズを決める姿に母感動。数日後、タッチアップされて届いた写真がこれまた美しく、文字通り一生の記念となりました。



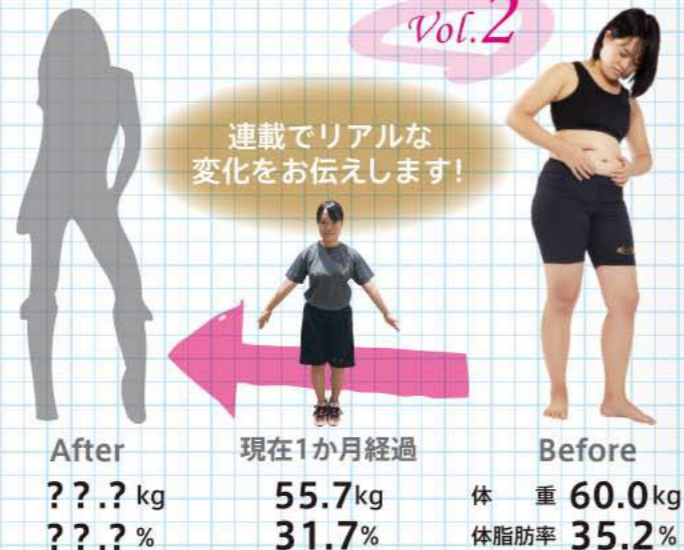


バックスクワット

**営業ハルが実践している筋トレ**  
 「そり腰」で、お腹がぼっこり前に突き出る姿勢になりがちだった営業ハル。腹筋や太もも裏の筋肉を鍛え、体幹を強化する「デッドリフト」などのトレーニングに力を入れ、正しい姿勢を維持し崩れにくい体型を目指しています。「バックスクワット」など、体脂肪を効率よく燃やす種目も取り組み中。

減量プログラム 実績日本No.1\* PARTI営業ハルがガチで挑む!  
**RIZAPで本気痩せレポ**

※パーソナルトレーニングジム70社とRIZAPの規模・成功率等を勘案して比較調査した結果(2018年9月/日本臨床試験協会)



営業ハルの食事例。毎食写真を撮り、近藤トレーナーに送信。アドバイスももらいモチベーションUP!

**営業ハル、RIZAP 1か月で-4.3kg 体脂肪を減らす「シェイプアップ期」に突入**  
 本気痩せを目指し、RIZAPの2か月「減量プログラム」にガチで取り組み中の営業ハル。週2回、各50分のトレーニングと食事指導を受けてちょうど1か月。体重、体脂肪ともに順調にダウン! 体脂肪を減らす「シェイプアップ期」真っ最中です。トレーニングでは自重・ダンベル・バーベルなどを使用し、6種目の筋トレをそれぞれ3セットずつ効率よく実施。近藤トレーナーの的確な指導のおかげで、筋トレ姿も様になってきたかも!? 食事は糖質を守れば、3食きちんと食べてOKなので意外とストレスなく続けることができています。

**トレーニングの進め方** RIZAPではトレーニングを目的別に3つの期間に分けてやり方を変えながら、目標のボディへ!

<b>導入期</b> トレーニングフォームの習得 強度と回数は抑えめに、これから続けていく運動を正しく学ぶ	<b>シェイプアップ期</b> 体脂肪を減らす 体脂肪を減らすために、重量は控えめに回数を多くする設定	<b>スタイルアップ期</b> 作り上げたカラダを維持 痩せたあとのカラダに筋肉を付けるために、回数を抑えて高負荷なトレーニングを行う
---	---	---

営業ハルは現在ココ

**14万人の会員実績から、独自に体系化したトレーニング法 & 食事法 最短2か月で確かに理想のボディへと導く!**

**Q1. RIZAPのトレーニングの特長とは?**  
 普段の日常生活での代謝量を上げることが目的である「筋トレ」が中心です。ダイエットのトレーニングというと、有酸素運動だけが効果的と思われるがちですが、リバウンドしにくい身体を作るためには適切な食事と筋トレによる筋肉維持・増量が重要!でも筋トレしてしまっただけだと細くなるの?と思われるかもしれませんが、ご安心を。代謝を上げて痩せやすくするだけでなく、適切な負荷を的確な筋肉部位にかけることで、自由自在になりたい美しい体型を作ることができます。



**Q2. 週2回のトレーニングだけで効果が出るの?**  
 RIZAPのトレーニングは筋肉が作られるメカニズム「超回復」の原理に基づくものです。トレーニングで筋肉が破壊されることにより、身体は「筋肉が破壊された! もっと強くならねば!」と反応し、筋肉を補強・修復していきます。強度にもよりますがトレーニングをしてから回復まで約48~72時間とされているため、2~3日あけて週2回のトレーニングが効果的です。筋肉も休息する時間が必要です。

大人気やえお早目に!

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 \$4,000 ▶ \$3,800
- 24回以上ジムトレーニングのコース 10%OFF

※先着5名様限り、「バルティを見た」とひとこと ※入会金\$600別途

**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ジムにあらず! 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

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

詳しくはWEBにて

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

**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

**ウィズコロナの今、家族時間が増え、絆を深めるチャンス より良い夫婦・親子関係を築く秘訣とは?**

子どもと家族の心理相談のプロ 心理士・西河彩恵子さんに訊きました



「子どもと家族の心理相談室 ころろん」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、担任と特別支援教育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。

**Q1 ウィズコロナ時代、家族の絆を深める良い方法がありますか?**

家で過ごす機会が増えたことで、家族の絆を深めるチャンスが増えました。料理や家事を家族全員でする、イベントを企画し家族で実行するなどさまざまな方法があります。パートナーや子どもに対して「ありがとう」だけでなく「本当に助かったよ、また手伝ってくれて嬉しいな!」「今日は楽しかったよ! また企画お願いね」と私はあなたに感謝し、あなたを必要としています」という気持ちを込めて言葉を伝えることで、より絆が深まると考えます。

**Q2 海外生活をする家族はどんな悩みを抱えていることが多いですか?**

海外生活は、その国の気候・生活・文化・言語等に適応することが求められますが、人間はすぐに適応できる訳ではありません。心が不安定になることや体に不調が出ることもあります。日本との往來を制限されシンガポールの厳格なルールに従う日々のなかで、育児疲れや孤立・孤独、心の不調を感じておられる方も多いのではと思います。体の健康と同様に心の健康も大切です。心理士や医師に相談し、適切に対処されることをお勧めします。

**Q3 夫婦仲が悪いことで子どもに与える影響はありますか?**

親の変化に鋭く気付く子どもは多いです。子どもが親の夫婦仲の悪さを察知した結果、情緒不安定になる、登校を渋る、学習意欲が低下する等、さまざまな変化や問題を引き起こすこともあります。夫婦であっても親子であっても、人間は一人ひとり性格・考え方・価値観が異なります。そのことを前提に対話の時間を意識的に設け、考えや気持ちを冷静に伝え合い、聴き合い、認め合うことができれば、良い関係を長く保つことができると考えます。

**Q4 最近、子どもが反抗的……親子の絆に自信が持てないときはどうしたらよいですか?**

子どもは10歳前後から、親や先生に対して反抗的になったり、乱暴な言葉を使ったりする子が出てきます。程度の個人差はあるものの、多くの子どもが今までと少し違った反応を示すようになります。親子関係は難しくなるにも関わらず、子どもの「親に認めてもらいたい、愛されたい」という気持ちは変わりません。お子さんの心が何を求めているのかを考え、親としての自信をなくさず冷静に、今まで通りの愛情を与えてあげてください。



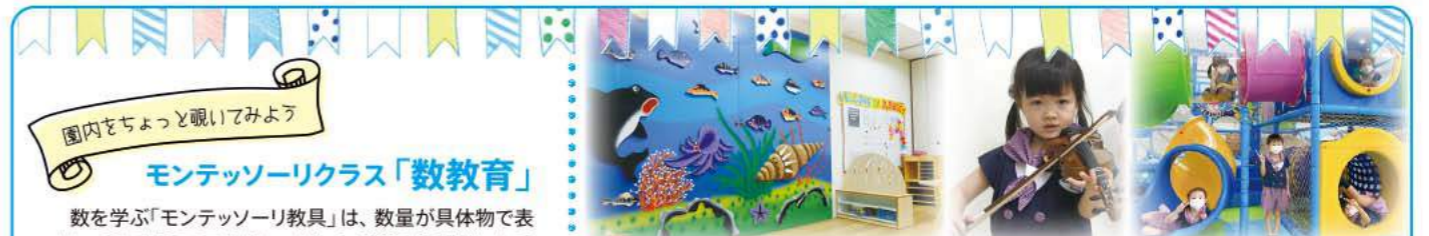
相談者の心に寄り添い、誠心誠意対応してくれる西河さんのセッションは、初めてでも安心。

**子どもと家族の心理相談室 ころろん**

子どもの発達相談、ママの子育て相談など、家族の悩みに寄り添う「ころろん」。心理士の西河さんは、臨床心理士、公認心理師、小学校教諭など数々の日本の資格を有し、シンガポール心理学会の正会員でもあります。また教育学・日本の学校制度・学習内容・発達障害にも精通。子どもの学習指導、知能検査などにも幅広く対応しています。プライバシーに配慮し、責任を持って応じてくれるので、安心してご相談を。

**PROMOTION**  
 子どもの個別指導  
 トライアル(30分)  
**無料**  
 ※要予約

☎ 9487-4228 (WhatsAppも可) Email: contact@kokoron-sg.com https://kokoron-sg.com  
 ※相談室はKembangan駅から約300m ※完全予約制 9:00~18:00(月~金)  
 ●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



**モンテッソーリクラス「数教育」**

数を学ぶ「モンテッソーリ教具」は、数量が具体物で表され、手で扱える工夫がいっぱい! 感覚の敏感期にある幼児だからこそ、棒やビーズをひたすら並べたり、分類したりを純粋に楽しみながら数の面白さを知り、感覚的に理解へと導いていくとか。子どもたちにとってこれは「遊び」の一環。こうして自分の身に沁みこませた数の概念は、生涯にわたりひらめきを与えてくれるといいます。

**割り算の教具**

「大きな数を何人に分けるか」という割り算のコンセプトを、実際に木でできた小人さんにビーズを分配しながら学べる教具。これを用いて千の位までの割り算を理解できる仕組みに。

**PROMOTION**

制服1式 プレゼント  
 ※11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)

11 Chang Charn Rd  
 Shiro House #02-02 (レッドヒル地区)  
 ☎ 6272-1332 / 9185-8804 (日本語可)  
 Email: info@artsjuniorimontessori.com  
 www.artsjuniorimontessori.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~

園内動画 & ママの声はコチラ



**テレワークの気分転換にも!  
“逆” エナジードリンク**

安らぎを促してパフォーマンスをサポートする「エンディアン」の「チルアウト リラクゼーションドリンク」は、原材料にはリラックスをもたらすといわれるヘンプシード抽出物、GABA、L-テアニン、ホップ抽出物の4成分を使用。保存料、着色料、人工甘味料は不使用で、1本185mlあたり約78kcalという低カロリーも◎。仕事とプライベートがシームレスに続くテレワーク中に、気持ちを切り替えるドリンクとして話題です。

**チョコレート×お花の  
甘く華やかな限定ボックス**

「ゴディバ×ニコライ バーグマン 華あるスイートなクリスマスのはと時」は、可憐な花とスイーツに満たされる一箱。4粒のトリュフとローズやカーネーションなどを使用したプリザーブドフラワーに加え、ヒラギ等をゴールドで描いた美しいパッケージにも心惹かれます。オンラインで注文して日本の大切な人へギフトにしても。(11月11日～12月13日まで限定受注販売。12月20日～25日にお届け)

<https://shop.nicolaibergmann.com>

東京発!

**手軽にルーティンに組み込めて  
癒しと幸せを得られる ご褒美アイテム**

※ご紹介の商品は日本での発売情報となります

**植物パワーのシートマスクで、  
10分間の癒しタイムを**

シンガポールでも一部アイテムを展開するグランド・エンタープライズのフェイスマスクブランド「ルルルン」から、オーガニック成分を配合した「フェイスマスク ルルルンオーガニック」が新登場! ローズ、ユズ、カモミール、ラベンダー、ティーツリーの香りとオーガニック成分を配合したフェイスマスクには、リラックス感やストレスの軽減、気持ちをリフレッシュさせる相乗効果があるそう。



**はちみつ潤いを詰め込んだ  
ご自愛クリスマスコフレ**

10月23日から数量限定発売中の「HACCI(ハッチ)」のホリデーコレクション。中でも、「HACCI and me」は、お部屋で贅沢なひと時を過ごせるアイテム揃い。濃厚なアプリコットやジャスミン、オレンジプロッサムにスパイスノートを活かした香りの「ボディクリーム エビス」に、貴重なブルガリアンローズ×はちみつ潤いでふっくらリッパ唇へ導く「保湿専用リップ」、美容液を1本分ふくませた濃密「シートマスク」のそれぞれ現品がセットされ、アンティーク調のフォトフレームまで入ったご褒美コフレ。

**おうちで寝ながらエステ  
とろける素材で顔～首をケア**

睡眠中の乾燥や冷えを防いでくれる「コジット」の「Melly Night Esthe」シリーズがリニューアル。「おやすみフェイス&ネックロール」は、装着すると乾燥しやすい鼻、頬、首がとろけるような手触りのレーヨン素材にやさしく覆われて、心地よい気分で眠れます。ローズヒップオイルの効果もプラスされ、しっとり癒しの睡眠を。



次のページからはオススメサロンの癒しメニューをご紹介します!

特集 **がんばる私に、  
癒しのご褒美**

**2020年はリラックス方法にも新傾向が!?  
“ルーティンに癒し”を求める需要が急増!**

落ち着かない世の中が続いている昨今。東京より、癒し的手段に変化が生まれているという興味深い調査が届けました!

合同会社Endianが運営するリラクゼーションドリンクブランド「CHILL OUT(チルアウト)」は、一般社団法人ストレスオフ・アライアンスと共同で、全国10万人を対象にストレス・リラクゼーションに関する調査を実施。その結果、新型コロナウイルスの影響による外出自粛期間を経て、リラックス方法に“秩序欲求”が大きく影響していることが分かりました。昨今メディアやSNSでもナイトルーティンやモーニングルーティンといったキーワードが人気となっていますが、調査結果でもそれらを彷彿とさせるキーワードが浮かび上がったと言えるでしょう。

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



石原有起さんの大人気WEB連載  
#東京トレンドレポートはコチラ



**2020年、人々はルーティンに癒しを求めている**

**リラックス方法の2019年ー2020年 比較 上昇倍率TOP20**

リラックス方法	(倍)	リラックス方法	(倍)
1 ラジオ体操をする	4.29	11 外に出ず、家でお酒などを飲んで過ごす	1.66
2 部屋の掃除をする	4.22	12 ふくらはぎのマッサージ	1.65
3 ゲーム(スマホなどのアプリ)	4.11	13 ネットサーフィン	1.64
4 漫画を読む	3.08	14 炭酸水を飲む	1.54
5 料理をする	3.07	15 家族と過ごす	1.47
6 動物の動画・写真を見る	2.95	16 人としゃべる(電話他)	1.45
7 手を洗う	2.81	17 塗り絵・写経をする	1.44
8 仕事をする	2.04	18 家事をする	1.43
9 SNSを見る	2.03	19 歯磨きをする	1.39
10 シャワーを浴びる	1.68	20 自転車に乗る	1.31

【調査機関】一般社団法人ストレスオフ・アライアンス、CHILL OUT共同調査 【実施期間】2020年7月21日～7月27日 【サンプル数】10万人(男女各5万人)  
■比較対象データ 【タイトル】ココロの体力測定2019 【実施期間】2019年3月6日～3月18日 【サンプル数】14万人(男女各7万人)





### 代謝UP! フェイシャル & ボディ

遠赤外線ヒートマットで体を芯から温めながら、毛穴ケア、炭酸パック、生コラーゲン保湿、さらにデコルテ・お顔・ヘッドマッサージなど、美と癒しを詰め込んだ究極のリラクゼーションコース。+\$30で1か所マッサージ追加可。使用毎に消毒を徹底しているので安心。



まつエク「フラットポリウムラッシュ」は軽量のフラットの毛を使用し、特殊技法で濃さとモチの良さを実現。

### PROMOTION

- 〈新メニュー〉
- ① 代謝UP! フェイシャル & ボディ ..... \$180 (通常 \$230 / 70分)
  - 〈フェイシャル〉
  - ② 生コラーゲン導入 & 炭酸パック ..... \$180 (通常 \$250 / 90分)
  - ③ ハイdraピーリング & 生コラーゲン導入 ..... \$200 (通常 \$280 / 70分)
  - ④ マイクロニードリング & 高濃度美容液導入 ..... \$300 (通常 \$380 / 90分)
  - 〈ボディ〉
  - ⑤ 発汗リンパデトックス & リフトアップ小顔 ..... \$230 (通常 \$290 / 120分)
  - ⑥ 脚痩せキャビテーション ..... \$180 (通常 \$250 / 90分)
  - 〈パーツケア〉
  - ⑦ まつエク・フラットラッシュ(シングル) 100本 ..... \$80 (通常 \$110)
  - ⑧ まつエク・フラットラッシュ(ポリウム) 180本 ..... \$130 (通常 \$160)
  - ⑨ ジェルネイル ..... \$100 (通常 \$120)
- ※初回のみ、11月末まで、「ハルティを見た」とひとこと

## Dear Princess Tokyo

遠赤外線体で芯から温め代謝 UP!  
ボディ+充実フェイシャル、至幸の70分♡

ネイル、まつエク、フェイシャル、歯のホワイトニングまで、日本人セラピストによる全身美容が叶うワンストップサロン「ディアプリ」から新メニューが登場。遠赤外線マットで体を温め、全身の血行を促進しながらマッサージ&フェイシャルが受けられる充実の70分。在宅勤務や家事ストレスで凝り固まった筋肉を緩め、開いた皮脂腺から溜まった老廃物を汗と一緒に流せば、むくみやダルさがスッキリ解消、気分爽快! また、血行の良くなったお肌に生コラーゲンをたっぷり補給、透明感アップ! 血行を促すことで、心の乱れ、体の疲れ、お肌の不調、全て解決。



### 潤いながら洗浄・ハイdraピーリング & 生コラーゲン導入

美容成分を含んだ渦巻状の水で栄養を補給しながら皮脂や角質を浮かせて吸引、毛穴の奥の汚れをゴッソリ洗浄。炭酸パックで代謝を上げた後、生コラーゲンをくぐぐん導入。深部から潤うハリツヤ肌に。肌のザラつき、毛穴の開き、いちご鼻でお悩みの方にオススメ。

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、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



### ロイヤルハーブホワイトニングフェイシャル

丁寧なクレンジングと角質除去ケアの後、デトックスマッサージで老廃物を押し流し、さらに天然ハーブマスクで毒素排出。厳しい品質基準をクリアした100%オーガニック原種ハーブ15種と海藻由来のミネラルを配合、天然成分の威力で即効性も抜群。

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



### PROMOTION

- ① ロイヤルハーブホワイトニングフェイシャル ... \$126 (通常 \$210 / 75分)
  - ② 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)
  - ③ 小顔矯正イオンレメディフェイシャル ..... \$75 (通常 \$150 / 90分)
  - ④ ヘッド & バックマッサージ「Head Rejuvenation」..... \$100 (通常 \$120 / 60分)
  - 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
  - ⑥ ハーバルテディ (よもぎ蒸し) ..... \$35 (通常 \$70 / 30分)
- ※初回のみ、11月末まで ※「ハルティを見た」とひとこと

## 特集 がんばる私に、癒しのご褒美

### Queen's Market

溜め込んだストレスと毒素を一挙デトックス!!  
天然原種ハーブ×深部リンパマッサージ

自粛続きのお疲れ、スゴ腕日本人セラピストが揃うサロンで一掃しませんか? 「ロイヤルハーブホワイトニングフェイシャル」は、リンパの流れに沿って強めの圧で老廃物を押し流すデトックスマッサージと、世界最高品質のハーブから作られたフェイスマスクの贅沢セット。古来より疲労回復や滋養強壮などに使用されてきた原種ハーブは、美肌、解毒、スリミング効果も抜群。シミやくすみを改善、むくみを解消してお口周りがシュッとリフトアップ。同ハーブを全身に使用する「ミイラ痩身」は、運動不足や加齢で蓄積された体中の有害物質を徹底的に排出。強力な天然植物のチカラで心も身体もスッキリ軽く。



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

### ロイヤルハーブデトックススラップ

タイ奥地に生息する世界最高峰の原種ハーブを煮出して浸したバンテージを体に巻き付け、1時間横になるだけ。皮下組織へ浸透した成分が3日間にわたり体内の脂肪や毒素を分解、汗や尿として排出し続ける驚異のデトックス。継続することで根本的な体質改善にも。 ※使用毎に消毒を徹底しています



## Babies Bellies

産前 & 産後、お疲れのママに捧ぐ  
おうちで至福のジャワニーズマッサージ

出産は女性にとって大仕事。疲れた体を癒すには、真の伝統ジャワニーズマッサージを。日本人ママの信頼も厚い「Babies Bellies」では有資格の熟練セラピストのみを採用し、正しい知識とテクニックでママを優しくいたわります。しかも自宅出張サービスがあるから、移動の負担なくおうちがサロンに早変わり! 一番人気の「ジャムウ産後マッサージ」は、絶妙なハンドマッサージで全身をほぐし、まさに夢見心地。最後はインドネシア伝統の植物由来ジャムウを塗り、さらしを巻いてお腹を元のサイズに。



1. 安心の植物由来ジャムウで産後ボディをケア。2. 「ジャムウ産後マッサージ」の最後はさらしを巻いてサイズダウン。

- Novena店  
10 Sinaran Drive Square 2 #04-39 to 44 (Novena駅2分)
- KAP Residences店  
9 King Albert Park #01-17 KAP Residences  
☎ 6356-6623  
産後予約専用 ☎ 6296-7198  
ホットライン ☎ 9228-6372  
10:30~21:30 www.babiesbellies.sg
- ※出張サービス  
交通費として+\$10~20(産後マッサージのみ)  
※サロンで施術を受けることも可能です



大きなお腹を抱え、腰痛などに悩む妊婦さん用マッサージも人気。

### PROMOTION

産前マッサージ(PRE-NATAL MASSAGE) \$48 (通常 \$68 / 60分)  
※11月末まで、「ハルティを見た」とひとこと

### オススメメニュー

- ジャムウ産後マッサージ(JAMU POST NATAL MASSAGE)
- トライアル ..... \$100(60分)
  - パッケージ ..... \$345~\$1,410
  - 例: ベーシック5日間コース ..... \$345(1回 \$69 / 60分)
  - ※7日間、10日間のコースもあり
  - ※ハーバルボールセラピーやGanggang(腫ケア)などを組み合わせたパッケージもあり

## Sabaai Sabaai Traditional Thai Massage

リゾート感漂う清潔サロンはリピ率高!  
本格「タイ古式マッサージ」で極楽気分

2009年創業以来、多くのリピーターに愛される「サバァイサバァイ」。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全身を揉みほぐし。ヨガとストレッチを組み合わせた伝統の技で、経路に沿ってゆっくりと深くツボを刺激していき、辛いコリを解消してくれます。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のピュアオイルを使ったアロママッサージを。夜も営業しているから、お仕事帰りの男性にもオススメ。

- 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
- タイラディション(全身マッサージ) \$55 / 30分、\$75 / 60分
  - タイアロマ(オイルマッサージ) \$65 / 30分、\$85 / 60分
  - ヘッド・ネック・ショルダーマッサージ \$58 / 30分、\$68 / 40分



### PROMOTION

タイラディション45分  
+ ヘッド&ショルダーマッサージ 30分  
\$98 (通常 \$123)  
※11月末まで、「ハルティを見た」とひとこと

1. 熟練セラピストによる圧の掛け方が絶妙。2. バタフライピー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。3. ホスピタリティの高いセラピストたち。サロンは徹底した消毒でコロナ対策も万全。





# 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てます！

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 (11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



バルティ過去記事



Mr Cheng 紹介



Mrs Yaling 紹介



### ヨモギ蒸しとは？

専用の壺の中にヨモギと薬草を入れ、ぐつぐつと沸かしてその蒸気で下半身を温める韓国の伝統的な民間療法。吸収率の高い腫の粘膜に薬効成分を含んだスチームを当てることによって、その成分が内蔵組織や子宮にまで浸透して、女性特有の生理不順や更年期障害など、婦人科系疾患の症状への改善が見込まれます。血流を促し、美肌効果、むくみの解消、冷え性の改善、自律神経のバランスを整えるなどさまざまな効能も。また、体が芯から温まり大量の汗とともに、体に溜まった毒素や老廃物が排出されデトックス効果も期待できます。

### ヨモギ蒸し

ヨモギは沖縄の契約農家で栽培された無農薬の「にしよもぎ」を使用。その他、高麗ニンジン、ペニバナ、チンピ、ナツメなどを配合。衣服を全て脱ぎ、マントを着て座浴器を覆うように座って約40分間温浴。使用毎に徹底した消毒を行い、清潔な完全個室で安心快適。

### めぐりUPでキメ肌に



### オールハンド美白小顔フェイシャル

高いハンドテクニックで滞りを解消し、血流やリンパの流れを促進して小顔へ。クレンジング→泡洗顔→スクラパー毛穴洗浄→デコルテ・顔のマッサージ→バック→頭皮マッサージと充実の内容。



### 高周波温熱器インディバ・フェイシャル

ほかほか気持ちよい高周波エネルギーにより深部加温して細胞を活性化。たるみを改善してキュッと小顔になり、キメが整ったモチモチ肌。ボディに使用すれば代謝を上げて痩せ体質へ。

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: @uuv6223v (日本語可)

- フェイシャル \$150~ ● ボディマッサージ \$140~ ● インディバ \$160~
- キャビテーション \$75~ ● LEDカラーゲンマシン 10回チケット \$480

※新規は通常価格から10%OFF ※お得なメンバー制あり



## ALLUMER

### 沖縄の契約農家から届く無農薬ヨモギ使用「ヨモギ蒸し」で、めぐらせ美習慣を始めよう

年中エアコンのシンガポール生活で、冷えに悩む女性たちに!と、「ヨモギ蒸し」を新導入。使用素材にこだわり、沖縄で無農薬栽培される生命力に溢れた「にしよもぎ」を取り寄せているとか。続けることで美肌効果はもちろん、冷え性の解消や、生理不順の改善なども期待できますよ。ヨモギ蒸して体の芯から温まり、血行が促進されたところで、セラピストの優しい手による「アロマリラクソボディマッサージ」を受ければ癒しの相乗効果ハンパなし。卓越したハンドマッサージ技術を持つ日本人セラピストがコリを察知し、体も心も軽やかに。

## 癒されながら健やか美人に 新登場「ヨモギ蒸し」×「アロマボディマッサージ」



### アロマリラクソボディマッサージ

60分&90分コースともに、疲労が蓄積している首や肩、腰、脚など、重点的にほぐしてほしい部位をカスタマイズ可能。精神的なストレス疲労も、マッサージによりスーッと楽になることが多く、溜め込んだものをセラピストの優しい手が解放。セルライトを潰したい、むくみを取りたい!などスリミングマッサージもお任せあれ。厳選アロマオイルを使用。

## PROMOTION

### 〈新メニュー〉

- ① ヨモギ蒸し40分  
+アロマリラクソボディマッサージ60分... \$170 (通常\$210)
- ② ヨモギ蒸し40分  
+アロマリラクソボディマッサージ90分... \$220 (通常\$270)
- ③ ヨモギ蒸し... \$60 (通常\$70/40分)

### 〈フェイシャル〉

- ④ オールハンド美白小顔フェイシャル... \$120 (通常\$170/80分)
- ⑤ 肌質改善! インディバ・フェイシャル... \$210 (通常\$300/100分)

### 〈まつ毛〉

- ⑥ シングルラッシュ付け放題... \$90 (通常\$100)
- ⑦ ポリュームラッシュ... ナチュラル \$100 エレガンス \$120
- ⑧ まつ毛パーマ... \$58.50 (通常\$65)

※①②は期間中何度でもOK、③~⑧は初回のみ  
※11月未まで、「バルティを見た」とひとこと



プロの手にかかれればこんなにキレイに。スピン肌に自信!

## POINT D' BEAUTE

さあ、肌リセットするなら今!  
シミ・ホクロ除去で、美肌の喜びを体感して

ひとつあるだけで、あなたをオバさん顔にする憎きシミ。年末のイベント前にキレイにしておきましょう。シミ取りで人気のサロン「ポワンドボーテ」では、セラピスト歴28年の確かな腕を持つエレインさんが、日本製マシンを用いて一つひとつ丁寧に除去します。麻酔クリームを塗るため痛みの心配はなし。大きなシミも一度の施術でかなり薄くなり、若見え効果は想像以上。気軽に試せる\$10~の良心的な料金設定も人気のヒミツです。ツカレ目を「インテンシブアイケア」でじっくりと癒してくすみやくまを解消したら、華やか「まつ毛パーマ」ですっぴん美人の総仕上げ!



人気の「超音波インテンシブアイケア+まつ毛」セット。

### 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 + まつ毛 ..... \$95
- ③ 眉アートメイク ..... \$490

※新規・既存ともに可  
※11月末まで、「バルティを見た」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 ●シミ・ホクロ除去 \$10~

## KANSHA HAIR DESIGN

“Newノーマル”には“Newヘア”で  
“全ケミカル半額”の今がチャンス!

コロナ疲れが溜まっているアナタ。心機一転、カラーやトリートメントでリフレッシュしませんか? お洒落なおトナ女子が通う「KANSHA」は今、全ケミカルメニューが50%OFF! 敏感肌でも安心の英国製「オーガニックカラー」や、透明感のある日本ブランド「MILBONオルディーブアディクシー」なら、髪に負担をかけずにイメチェンが可能。またバサついた髪には、毛髪強度が140%回復する「TOKIOトリートメント」が効果抜群。細毛が気になる方は野菜のエキスで頭皮ケアする「viegeスカルプトリートメント」を。実力派日本人スタイリストに任せて“自分史上最高のツヤ髪”を手に入れよう。

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



4.5. 英国ヴィダールサスン卒のオーナーMatsunagaさん、オトナショートやメンズカットが得意なMegumiさん。



1. 髪や肌に優しいカラーとトリートメントで弾力のある艶髪に。2. ハリ・コシ・ツヤが蘇る「TOKIOトリートメント」。3. 明るく綺麗なサロンはオーチャード至近で好アクセス。

### 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&プロ- \$20が別途かかります  
※カットのみ (通常\$80~100) は20%OFF  
※新規のみ、11月末まで、予約時に「バルティを見た」とひとこと



93A Clementi Rd ☎ 6270-6166  
Email: enquiry@sdmchatsworth.sg www.sdmchatsworth.sg

## CHATSWORTH PRESCHOOL @ Clementi Woods

お預かりは最長19時まで! シンガポール初・公園内プレスクールで、遊び心いっぱいのグローバルな体験を!

見晴らしの良い丘に誕生した、ユニークな造りの本園。真新しい室内は、裸足で過ごせる広々フローリングで、どの窓からも緑と自然光が入る居心地の良さ。半屋内プレグラ、図書館、屋上菜園などが整い、セキュリティも万全です。「チャットワース・インターナショナルスクール」の提携校であり、現在13か国の園児による多様な国際交流も魅力。公園内という最高の環境を生かした自然遊びや、フォレストスクールアプローチを学んだ指導者による多彩なカリキュラムを通して、心身ともにのびのびと成長できる保育を行っています。日本人の先生常駐、少人数制の手厚い見守りも安心ですね。

### PROMOTION

お試し1か月パッケージ(週5日)  
\$800 (通常\$1,350)  
時間: 9:30~15:00  
対象年齢: 18か月~6歳  
※11月末まで  
※「バルティを見た」とひとこと



1. 今年オープンした施設内はピカピカ。大きな窓一面に緑が望める。2. 屋上の hidroponic 水耕栽培で育てた野菜を収穫。3. 豊かな自然に囲まれた、ユニークな建築の園舎。4. 広々とした半屋外プレグラ。

### ママの声

日本人先生による毎日の日本語レッスンが決め手でした。園舎は内装がキレイで施設充実、広さも充分あって雨の日ものびのび遊べます。娘は、イベント豊富で国際色豊かな環境を楽しんでいます。先生から送られてくる写真で、園での様子が分かるのも嬉しいです。

## LARGO Tokyo

完全テラーメイド

水谷式フェイシャルで、STOP夏老け!  
たった1度で「美白」&「小顔」の効果テキメン

強烈な暑さと湿気の厳しい当地で、肌は究極にオツカレ。一気に修復してくれるのが、「ラルゴ」の再生美容フェイシャル。再生医療に精通する「シミ博士」こと水谷さんが研究を重ね、IPL照射+電磁パルスでの美白成分導入+低周波マッサージ+整体(小顔矯正)を組み合わせたベストメニュー。たった1度の施術で明らかな若返りを実感できるから、リピート率は驚異の90%以上。続けるほどにシミ・シワ・肝斑を解消し、骨格の歪みを長期的に修正。また、敏感肌やアトピーなどでお困りの方には「アレルギー対策成分導入コース」で、根本的な肌質改善にコミット。

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



### 水谷式のここがスゴイ!

- 施術中、痛みがなく、ダウンタイムもなし
- 1回の施術で顔の幅が約1~3cm細くなる ※個人差あり
- 顔のくすみ・たるみ・むくみがはつきり改善
- 顔の歪み、肩・首こり、腰痛を軽減
- 効果が長時間持続



リビ率98%!  
結果に自信があります

全体の原理に基づく骨格矯正は、呼吸と連動させることで痛みが出にくく、顔の歪み・顎や頬骨の位置を修正。

AKIさんの  
アートメイクも大人気!  
●眉 ..... \$300 (通常\$350)  
●アイライン上 ..... \$250 (通常\$300)  
※初回のみ



1度の施術でホウレイ線とたるみが改善。6回コースなら濃いシミも驚くほど薄く。

### PROMOTION

- ① 水谷式 初回体験コース ..... \$128 (通常\$300/50分)
- ② 水谷式 美白導入+小顔矯正コース ..... \$1,500/6回
- ③ 水谷式 アレルギー対策成分導入コース ..... \$1,200/6回  
※新規のみ、11月末まで、「バルティを見た」とひとこと  
※個人レッスンを中心としたスクールコースも実施中

カウンセリングあれこれ  
「心ひも解くヒント」  
Version 2

Mental Care  
Chihiro Yamagata



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

第102回 社会不安障害

改善のためのツールの1つ  
「スロートーク」とは?

社会不安障害は、現在世界で3番目に多いメンタルヘルスのコンディションで、人口の7%程度いるとされています。これは人前で何かをするときに、緊張が高まって不安や恐怖を感じ、何気ない会話をするのも困難で、次第にそのような場面を避けるようになるというものです。日本ではこの症状で悩んでいる人の数は300万人程。社会不安障害を持つ人が相手に与える印象としては「社交的でない」「周囲や物事に興味が薄いか無関心」「シャイ、物静か」というものがあります。また、本人さえもそれを自分の性格だと思っていることも少なくありません。よって、このような悩みを誰にも相談できず一人で長く悩んでいることや、仮に相談しても、あまり真剣に受け取ってもらえないことも少なくありません。

自然治癒することはあまりなく、対症療法として薬物と心理療法(認知行動療法)にて思考パターンを変えたり、緊張感を和らげたりすることで、回避行動を軽減するということとなります。ただ(本人が病気と思っていないため)専門家より勧められたとしても薬物療法への抵抗が高く、結局そのような場面に遭遇するたびに、うまく対応できず涙が止まらなくなったり、ひどく心労を感じることも。そうすると、やはり心理療法による治療が必要になるのですが、個人セッションの他には、同じ症状を持つ人たちの社会不安障害セラピーグループに参加することが挙げられ、その効果がこれまでも確認されています。

今回紹介するのは、このようなグループセラピーにて学び、練習、応用され役に立つツールの1つ、「スロートーク」です。ポイントとしては緊張感・不安感よりも思考、行動のテンポをぐっと落として「落ち着いている」レベルを、それよりも勝らせて(抑えて)しまうということになります。(つまり、コルチゾールとアドレナリンを抑える役割をします) スロートークを社会不安の出る場所だけでなく、日常生活にも取り入れることで、

いざというときにより自然に使えるように準備をすることも大事です。例えば、音読、家族への会話をゆっくりにします。穏やかな口調で、ゆっくりと(できたら簡潔に)言葉を発します。ここで皆さんは「不自然じゃないか?」「これでいいのだろうか?」と考えますが、「スロートーク」を自己流で進めるのは困難なため、セラピストや専門グループとともに進めていくことが効果につながりやすいでしょう。

もしあなたが幸いにも、周りに理解ある人がいて、この作業をサポートしてくれる場合は、プレッシャーをかけずに、最後まで話を聞いてもらい、できたことを認めて勇気づけてもらえると改善しやすく、徐々にハードルを上げることもできます。

This Month's Hint

- 以下のような症状がある人は、社会不安障害の可能性ががあります。
- 1 人から見られたり、注目を浴びたりすることに不安や恐怖を感じる
  - 2 その不安や恐怖は、自分でも過剰であり不合理だと思う
  - 3 その状況に対し、避けたり我慢したりしなければならないほどの恐怖を感じる
  - 4 このことで、日常生活に支障をきたしている

Reg No. 53157591L

**BeeYrOwn**  
Psychologist & Counsellor

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

女性と子どもの  
不調・お悩み解決

Women & Kids' Health  
Kenichi Sato



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



最新論文がスウェーデンから発表  
「子宮頸がんワクチン」の効果について

先日、医療関係者が待っていた論文がスウェーデンから出ました。それは子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)を受けることによって子宮頸がんの発生率が下がるということです。今までは子宮頸がんワクチンを打つことで子宮頸がんウイルス(HPV)にかかる可能性が減るところまでだったのですが、今回の発表で癌そのものの発生も減ることが示されました。

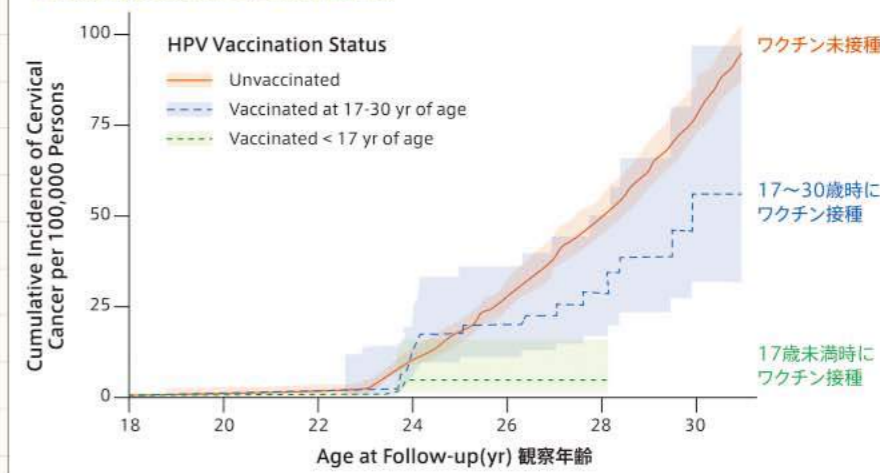
具体的な効果は右のグラフを見ていただきたいのですが、17歳未満でHPVワクチンを受けた方の子宮頸がん発生率は受けていない方の12%までに減少しています。それ以上の年齢でも研究対象である30歳までは47%の減少が見られています。

このことから17歳未満の女性に対しHPVワクチンを接種することで子宮頸がんの発生を現在の約10%にまで、30歳までの方でも子宮頸がんの発生を約半分に減らせることになります。

この結果を受けて、世界ではHPVワクチンを定期接種することが推進されるでしょう、その結果として確実に子宮頸がんの発生は減っていくことが推測されます。おそらく日本を除いては……。センセーショナルな報道ばかりで本質を見失っている日本ではいつまでたっても接種率は高まることが期待できません。そのためこのままでは、この先も残念ながら子宮頸がんの発生率は下がらないでしょう。

親として子どもが先に癌になってしまうことほど悲しいものはないかと思えます。子宮頸がん検診を受けられて早期発見することも大切ですが、何よりかからないようにしてあげることも大切ではないでしょうか。

子宮頸がんの累積発生(10万人あたり)



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

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

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

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!

Bring your Golf Clubs in and we pay you INSTANT Cash!

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

**NIHON** ニホン プレミアム クリニック  
PREMIUM CLINIC

三密を避けるため全科お電話でご予約下さい

インフルエンザ、みんなで予防キャンペーン中  
※詳細はウェブで

菊地夕子 皮膚科医  
お肌の悩みはありませんか? ぜひご相談ください。

診療科目: 総合診療科, 内科, 外科, 小児科, 皮膚科, 整形外科, 手の外科, 消化器外科, 耳鼻咽喉科, 眼科, 産婦人科, 健康診断, 予防接種

海外旅行傷害保険キャッシュレスサービス対応

受付時間: 通常診療 月~金曜 9:00~12:30/14:00~17:30, 土曜 9:00~12:30, 日曜診療 現在休診中 (11月29日より再開, 10:00~12:00) 祝休診

TEL: 6397-2002 FAX: 6397-2112  
Email: contact@npc.sg  
www.nihonpremiumclinic.com

ノヴィナメディカルセンター 11階 (MRT Novena 駅直結 スクエア2内)  
10 Sinaran Drive #11-12/13/30 Singapore 307506

**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

コンサルテーション & 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。

シンガポール日本人会クリニック  
JACS Japanese Association Clinic, Singapore

インフルエンザワクチンキャンペーン  
11月2日(月)~30日(月)

スタッフ募集 (言語聴覚士) ※詳細は日本人会クリニックHPにてご確認ください

診療科目: 一般診療・予防接種・心療内科(カウンセリング)・言語聴覚療法・各種医療検査(血液検査など臨床検査、上部消化管内視鏡、X線検査など) ※一般診療、予防接種以外は予約制 ※日本人会に加入されていない方も来院可

一般診療は、日暮浩美医師と日本語堪能なヤブ・アイ・リン医師が担当。心療内科は、3月より着任した白井隆光医師が担当します。企業勤めの後、一念発起し医学部に入学という異色の経歴を持つ白井医師。専門分野に捉われず、これまでの医学知識やたくさんの方の経験を活かし、一人ひとりの患者さまに寄り添います。

白井隆光医師

診療時間: 月 9:00~12:00/14:00~17:00 火 9:00~12:00 水 8:30~14:00 木 9:00~12:00 土 9:00~12:00 (土曜日の12:00~14:00は、週末診察費が別途かかります) 休診: 日祝

120 Adam Rd (日本人会会館、正面玄関すぐ右手のエレベーターから2階へお越し下さい)  
☎ 6467-0070 (日本語) / 6469-6488 @ www.japanese-clinic.com.sg

美肌相談サロン



Bienvenue!

30代になったからと、エステのお手入れを始めたばかりのAさん。本日は2回目のフェイシャルです。

A: 初フェイシャルは、クレンジングの前にデコルテや背中に気持ちよく圧をかけたり、頭皮のマッサージをする導入部分がエステらしいなと思いました。お肌はフェイシャル直後も良かったですが、日にちが経つとともにトーンが明るくなっていく感じがしました。いつもと違う変化が嬉しかったです!

私: それはよかったですね。「マルリー」の基本フェイシャルは、クレンジング→顔首とデコルテのマッサージ→マスクです。基本のコースにナノスチームとビタミンC導入、IPL、RFを組み込んで、選べるフェイシャルメニューのご用意もあります。

A: 私は、ナノスチームとRFを含んだ90分のインテンスBコースが好きです。Aコースは60分のフェイシャルでRFが入っていないんですね? 私: はい。基本のフェイシャルでは、クレンジングの後、マッサージでお顔の筋肉を解し、血液やリンパを流してお肌に栄養を与えます。60分とじっくり時間をかける施術で、お肌は明るくしっとりとして仕上がります。ご自宅でのお手入れで知っているお肌よりきれいだと思っていただければ幸いです。その人のお肌がきれいになる伸びしろですね。

A: 90分のBコースでは、RFまたはビタミンC導入が付けられるから、欲張りになります。フェイシャル中に、RFで目元がぱちぱちすると聞こえましたが、確かに目が大きく見えます。何かお顔の疲れが解消したようなすっきり感があります!

私: RFの熱の作用で、眼精疲労などで硬くなりやすい目の周りの筋肉が解れるからですね。

A: お顔の筋肉を解すとたるむのかと思っていました。IPLのコースもありますか、どのようなコースですか?

私: 基本のフェイシャルでは、お顔の筋肉や血流へのマッサージやマスクで使用のお化粧品のアプローチは、角層止まりです。一方RFやIPL

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。

エステの活用法 — お肌の伸びしろ

はもう少し深い部分に働きかけます。IPLは、光の作用でシミやそばかすの表面に繊細なかさぶたができて、1週間程度で自然に落ちます。施術中は、ゴーグルをしていても眩しく刺激があります。繊維芽細胞を活性化して、コラーゲンやエラスチンの生成を促進する効果は、RFにもIPLにもありますので、目的に合わせてお選びになればいいですよ。

A: どちらもリフトアップの効果が期待できますね! 初回でRFとマッサージが入って、4回のパッケージを購入しましたし、次回も楽しみ。家でのお手入れについても色々教えて欲しいです!

Point check!

フェイシャルで得られる見た目のきれいさは、お肌の働きを高めるアプローチをしているから。虚弱なお肌や老化のサインがあるお肌、肌荒れのお肌の人も、フェイシャルできれいになるきっかけに出会いましょう!



ココロからキレイになれる「癒し」の空間
インテンスフェイシャル
60分コース 初回 \$120 (通常\$160)
90分コース 初回 \$150 (通常\$210)
IPLフェイシャル (顔・首・デコルテマッサージ含む)
IPL顔照射 初回 \$210 (通常\$290)
IPL顔首照射 初回 \$240 (通常\$330)
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/

海外キッズも“安心” KOMABA便利

「みんなちがってみんないい」

バンドをやっていた当時、作詞作曲も手掛けていましたが、特に作詞にはいつも悩まされていました。「これはいい! 俺って天才かも!」という一節が浮かんだとしても、全体を書き進めていくうちに「俺って本当に才能ないな……」と落ち込む。

弱り果てて刺激を得ようとする時期に出会ったのが、金子みずぶさんの詩集でした。屋下がりでガラガラの中央線に揺られながら初めて読んだのですが、もうあまりの感動で震えながら泣いちゃってましたね。電車の中で。

みんなちがってみんないいー

あまりに有名な「私と小鳥と鈴と」からですが、優れた詩のほとんどがそうであるように、年齢と共に受け止め方や感じる事が変化し、常に新鮮さをもって心に響く素敵な力を持った1行です。

で、幼児教育です。KOMABAの幼児クラスでは「未測量」「位置表象」「数」「図形」「言葉」「生活」という6単元の学習を少しずつレベルアップさせることで授業を進めていきます。これによって「全ての単元を上手にできる子はなかなかいない」という事実と同時に「どんな子でも必

Education

Shintaro Ishikawa



石川晋太郎塾長 売れないバンドマンを経て、アフリカで小学校の先生に。当地では海外で暮らす子どもたちの教育をサポート。

ずどこかの単元で『キラリ!』とした力や発想を見せてくれる!」ということに気づかれます。

「できる」「できない」って何なのでしょう。もしかしら子どもたちはそれぞれの大きな可能性を持っているのに、その可能性に気づかずに個々の力に蓋をして大人の都合で分かりやすい物差しをあてがって「できる」「できない」を植え付けているのではなかろうか。幼児クラスを通していつも考えさせられます。「みんなちがってみんないい」は、だからそのままでも何もしなくていいよ、ということではなく、みんなちがう才能を必ず持っているからそれを伸ばしていけばいいんだよ、最近ではそのように胸に響き、通勤バスの2階で相変わらず涙を流しながら読んでいます。

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

第149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

法人家主の賃貸住宅とサービスアパート ②

引き続き佐藤さんが山田さんに質問します。

佐: ある人から一般コンドミニアムでもサービスアパートがあると聞いたのですが、そのようなものはあるのでしょうか?

山: 一部の不動産業者さんが「サービスアパート」として一般コンドミニアムを貸し出しているケースはありますが、これらは厳密にはサービスアパートではありません。

佐: どのようなことでしょうか?

山: サービスアパートは政府から最低1週間から貸し出すことができるライセンスを取得していますので、まずこのライセンスがなくてはサービスアパートとして貸し出すことはできず、ライセンスなしで1週間から貸し出すと違法となります。ライセンスがない場合には最低賃貸借期間は3か月からとなります。

佐: そうすると借り手側でもちゃんとライセンスを持ってサービスアパートとしているかを確認する必要があります、ということですね。

山: そうです。そのためシンガポールでは基本的に短期リースを取り扱うようなAirbnbは業務ができませぬ。もう一つのポイントは一般コンドミニアムで「サービスアパート」としていても貸主はその住宅を持って

いる訳ではありません。

佐: その住宅の所有者でないのに貸主なのですか?

山: このような場合は転貸と言ひ、本当の所有者からその住宅を他人に貸すことを前提に借りている、ということです。

佐: なるほど、そのような契約で住宅を借りていて大丈夫なのでしょう

山: 通常のケースと比べると法的にはやや不安定な状態と言えると思います。もし転貸をしている会社(サービスアパートのライセンスは保有している)と本当の所有者との間でなんらかの問題が発生した場合、実際に部屋を借りているお客さまに何も問題がなくとも、トラブルに巻き込まれることとなります。

佐: 例えばどのようなことが想定されるのでしょうか?

山: 例えばお客さまがちゃんと賃料を支払っているのに、その転貸をしている会社が家主に賃料を支払っていないような場合、元の契約が解約されて、お客さまも急に出て行かなくてはならなくなる、というようなことも理論的には起こります。そのため、一般コンドミニアムをサービスアパートとして紹介しているような場合、それを貸している会社がどのくらいちゃんとしているのかをライセンス以外にも調べなくてはなりません。可能であれば、本当の家主さんとの契約書も見せてもらった方がいいかもしれません。

今回のポイント

- 一般コンドミニアムでもサービスアパートとして紹介されている物件がある
●貸している人がサービスアパートとして貸すことができるライセンスを持っているかどうかを確認しなくてはならない
●本当の家主が別にある<転貸>の形式での契約になる
●サービスアパートのライセンスがないと賃貸借期間は最低3か月となる
●サービスアパートとして貸している人の信用度の確認が必要となる

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)

Table with 11 columns: 住宅物件, 面積 (m2), 部屋数, 家主希望賃料, 小学校, 築年数, 地域, MRT, ショッピング, 備考. Rows include Cocco Palms, Sims Urban Oasis, Sky Habitat, The Laurels @ Cairnhill Road, Suites @ Orchard, DUO Residences, Marina Bay Suites, V On Shenton, Lumiere, 76 Shenton, Alex Residences, Queens Peak, The Interlace, The Parc Condominium, Lakeville.

NOMURA REAL ESTATE GROUP

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

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

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



弊社HPのQRコードです

※日本人学校バスルートの括弧書きのものは、近所のコンドミニアムより乗車可

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

お問い合わせは日本語でどうぞ! 日本人、日本語スピーカーが対応いたします。



“Singapore”  
時事速報  
ピックアップ  
2020年9月16日～10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。

## ●埋め立て地延命へ調査＝ごみの再利用探る

シンガポールでは1999年以降、セントーサ島南西のセマカウ島を国内唯一のごみ埋め立て地として利用してきたが、何も対策を取らなければ2035年には満杯になる。寿命延長に向けた対策の一つとして国家環境庁(NEA)は、埋め立て地に捨ててきた焼却ごみの一部を再利用できないか調査に乗り出した。

調査対象は、焼却炉の下にたまるボトムアッシュ(IBA)や微小粒子のフライアッシュ、不燃ごみなど。NEAは埋め立てられた物質を回収し、経年による物理的・化学的特性を分析してほかの用途に利用できるかどうかを調べる。

NEAはセマカウ島の寿命を延長させるため、島に運ばれる廃棄物の量を2030年までに3分の1削減することを目標としている。目標達成に向けて政府は、固形廃棄物をガス化(熱分解)する際に排出されるスラグや焼却炉のIBAに由来する路盤材「ニューサンド(NEWSand)」の実用試験にも取り組んでいる。ニューサンドはNEA庁舎前広場のコンクリートや市内の一部歩道などに使用されているが、用途拡大を模索する。

## ●石川県、シンガポールに期間限定ショップ＝ネット販売も展開

石川県は10月1日、シンガポールにアンテナショップ「Flavours of Ishikawa」を、2021年2月10日までの期間限定で開設した。オンラインでの販売も開始。店舗とサイトを通じて一般消費者向けに県産品をアピールするとともに、市場調査に役立てたい考えだ。

アンテナショップは繁華街オーチャード地区にあるシンガポール高島屋地下2階に位置する。設置は海外初出店となった2019年に続き2回目。好評だったため、営業期間を前回の3か月間から今回は4か月余りに拡大した。

県は従来、県産品の販路をB2B(企業間)中心で開拓してきたものの、当地の主要関係者とのネットワーク形成が進んだことを踏まえ、今後はB2C(企業―個人間)を重視して消費者に直接売り込む構えだ。

県によると、ショップでは石川県が日本の生産量の約99%を占めるといふ金箔(きんぱく)を使ったアクセサリや、伝統工芸品を現代風にアレンジした和雑貨を取り扱う。2019年の出店時に取材に応じた県の担当者は「シンガポールは中華系が多く(幸運のイメージがある)『ゴールド』が好まれる」として、金箔へのニーズが強い可能性を指摘。県産磁器の九谷焼は色使いがシンガポールを含むマレー半島固有のプランタン文化と通じる点があり、興味を引いているようだとし手応えを示していた。

ショップでは、健康志向の人に人気の甘酒や、県の食文化として根付いている発酵技術を用いた加工食品も販売する。高島屋の集客力により集まった消費者に県の魅力を直接訴えかけて認知度向上を図るとともに、来場者のニーズ調査にもつなげる。

また、シンガポールの電子商取引(EC)大手ラザダが運営するショッピングサイト内で、県産品の販売を開始した。ECサイト利用者の増加を背景に、異なる顧客層に多様な商品を提案し、「売れる物・売れない物」「売れる価格帯」といった市場調査を行うことで、県内企業の商品開発・改良などにつなげる。

## ●タイガーバーム庭園、2021年3月まで休園＝改修で

シンガポールのテーマパーク庭園「ハウ・パー・ピラ(旧タイガーバーム・ガーデン)」は10月1日から2021年3月31日まで、改修・刷新作業のため長期休園する。運営会社が公式サイトで発表した。

ハウ・パー・ピラは、軟こうのタイガーバームで財を成した創業家一族が1937年に開園した。中国の神話や伝説、民話、地獄、道教の教えなどを計1,000体以上を極彩色の像やジオラマで表現。香港にあった

同様の庭園が閉園したため、世界で唯一のタイガーバーム・ガーデンとなっている。

独自の世界観があり、シュールな展示物が多いため、観光客のみならず、地元民にもハウ・パー・ピラのファンは多い。運営会社はサイトで、「ハウ・パー・ピラは決して完成することがない芸術作品だ」と力説。半年間休園して集中的に作業を行うことで、「高品質の新たな展示物を導入する」と約束した。

## ●クリスマスイベント、規模縮小で開催＝オーチャードロード

シンガポールの目抜き通りオーチャードロードを舞台にした恒例のクリスマスイルミネーションのイベントが11月13日から開催される。新型コロナウイルスの流行で開催を危ぶむ声もあった。感染予防のため規模は縮小し、ライトアップ風景をオンラインで視聴できるサービスを初導入する。オーチャードロード商工会(ORBA)が10月5日発表した。

ライトアップは今回で37年目。日立製作所子会社の日立アジアが30年連続でメインスポンサーを務める。

開催は2021年1月1日まで。新型コロナ流行を踏まえ、路上で食べ物やクリスマス用品を売る出店や、乗り物などを提供する「グレート・クリスマス・ビレッジ」は中止となる。

代わりに、タングリモールからブラザ・シンガプーラまで約2.9kmの景色を360度で通り抜けるバーチャルで体験できる初の試みを提供する。

## ●飲食2店に営業停止命令＝コロナ対策法違反

シンガポールの持続可能性・環境省(MSE)は10月6日、新型コロナウイルス対策の「安全規定」に違反したとして、飲食店2店に10日間の営業停止を命じたと発表した。また13店と個人21人に罰金を科した。

MSEは10月2日と3日、繁華街を中心にパトロールを行い、77店について安全規定の順守状況を調べた。

営業停止命令を受けたのは中心部ポートキー付近の火鍋店「トンシンルーイー(同心如意)」と麺料理の「インピンシブル・ヌードルハウス」。火鍋店では個室で9人が2テーブルに分かれ会食、2テーブル間の客同士で交流があった。麺料理店では午後11時40分に酒を飲んでいる客がいた。新型コロナ対策法では、会食は1グループ5人までに制限されている。アルコール類の提供と消費は午後10時30分までと規定されている。

罰金が科された飲食店13店は、5人以上の会食の受け入れ、テーブル間の客の交流の容認、テーブル間隔が1m未満、従業員がマスクを正しく着用していないなどの違反が見つかった。

初犯には1,000シンガポールドル(以下ドル)、再犯には2,000ドルの罰金が科された。また、5人以上で集会、テーブル間で交流、食事後にマスクを着用していないなどで個人21人にも罰金が科された。

**【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ヶ月間無料試験サービス 実施中**

詳しくは  
[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

ちよっぴりスピ系

## 小さなキツキのススメ



# Life Conscious

Hitomi Sano



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

## 今日のキツキ 魂は永遠

世界にまん延している新型コロナウイルス、その影響で長く続いた“非日常”が日常となってきました。その非日常の間、気づかないうちに誰しも大小のストレスを溜めています。そして最近になって、死を選択するという方が増えてきたという悲しいニュースが聞こえてきます。その選択に至った理由は皆さんそれぞれでしょう。経済的理由、健康上の理由、自分の将来に対する絶望感。悩み抜いた挙句にその選択をした方も、衝動的に死を選んだ方も。果たして、「肉体の死」は全ての問題を解決する手段なのでしょうか。

前回までのお話、覚えていらっしゃるでしょうか。亡くなった方の魂はミディアムを通じて地上の愛する人に会いにきてくださるということ。私たちの側にいて見守っていることを。つまり死んで終わり、ではなく、その魂は生き続けているということです。

私たちの魂は訳あってこの肉体に宿っていますが、肉体には必ず死という終わりが訪れます。でも肉体は朽ちてもその魂は生きています。遅かれ早かれ魂はスピリットワールド<霊界>という元の棲み家に戻ります。それが私たちの宿命です。その肉体を時期が来る前に終わらせてよいものなのでしょうか。

自死を選択した魂は(その動機にもよりますが)、右も左も分からない間の世界へ行くこと「スピリチュアルリズム」では考えられています。そしてそこにしばらく留まらなければなりません。その間、家族や友人たちの嘆く姿を見て、愛する人の魂を傷つけてしまったことを知るでしょう。傷つくのは自分の魂も同じこと。これは大きなカルマ(業)を作ってしまったことになってしまいます。

私たちは地上での数々の困難を乗り越え、そのすべての経験を魂の糧にすることを自分自身の魂の奥底にある「内在神」と約束をしてこの世に誕生してきています。今は、自覚がないとしても、魂は肉体の死後も永遠に続きます。今の人生はその長い魂の歩みのほんの1ページに

過ぎません。地上人生の中、私たちに多くの試練があります。ですが、今までの人生経験を応用し、知恵を絞り、人の助けを借り、なんとかして乗り越えることができるようになっていくのです。私たちに指導霊や天使が守ってくれているということをお話ししましたね。こういう時こそ、私たちを助けてくれよう頑張っている霊界のヘルパーたち、そして亡くなった愛する人に祈りを届けてみましょう。心静かな時、きっと良いひらめきが得られるに違いありません。

## ●まとめ●

今の人生の困難を乗り越え、肉体を卒業した後で振り返ると、平坦で満たされた人生よりもちょっと感慨深いものになるかもしれません。どんなに苦しくても、「死」という選択肢を外し、現状の問題から目を背けず、一生懸命乗り越えていく勇気を持ちましょう。大丈夫です、その苦しみは永遠に続きません。必ず助けがあります。光を信じて、前を向いて歩いていきましょう。そうやってこの経験が魂の糧となり光となり、私たちは成長していくのです。

家庭・仕事・人生の方向性の悩みまで、心に癒しを <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)

## “Learn English. Open your world.”

### 本帰国をしたベルリッツ受講生たちの声をお届け!

Through Berlitz lessons, I could be aware of improvement of my English skill. Experiences here will definitely help my career. I will make effort to keep improving my English skill in Japan, too.  
(受講期間9か月、Iさん)

任期最後のプレゼンテーションで、シンガポール人の同僚から「英語が上達したね」と褒められました。私自身も、彼らと仕事について深くディスカッションできたので大変満足しております。(受講期間1年半、Yさん)

ベルリッツでは初心者からビジネス英会話まで目的別、レベル別に合わせた様々なテキストをご用意! レベルチェック・カウンセリングは無料で承っておりますのでお気軽にご連絡ください。



旅行に行けない今年の冬休みは集中して語学カUP!

**Berlitz**

年末オンラインレッスン  
特別プロモーション

・語学の「ココを伸ばしたい」に応えます!  
・英語、中国語、日本語、フランス語等、様々な語学に対応しております。

オンラインプライベートレッスン: 20レッスン  
**\$1,300** (通常価格\$1,500 / 受講期間2か月)  
※登録費、教材費、税が別途かかります。 ※2020年12月31日迄有効  
※大人から子供まで対応 ※お問い合わせの際は「Partiを見た」とお伝えください。

**ベルリッツ・ランゲージセンター**  
391B Orchard Road #16-01/02  
Ngee Ann City Tower B

月～土 ☎ 6690-7208  
お問い合わせは日本語でどうぞ

詳しくはこちら



教えます

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。同時に成人向けの中国語レッスンも可能です。トライアルレッスンもできるので、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

■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

■企画アシスタント事務職 募集!

シンガポールに本社を置く日本食レストラン経営会社にて、企画マーケティングのお仕事を募集しています。

応募要件: 週4~5日

(セミフルタイム 又は フルタイム)

PR、DPお持ちの方歓迎!

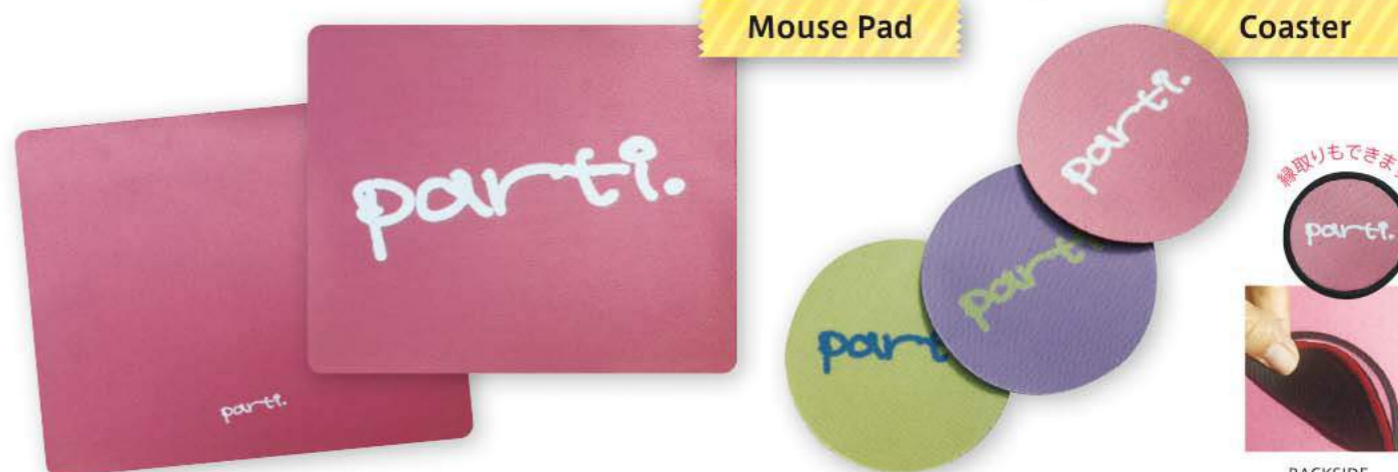
勤務時間: 8時間勤務 ※応相談

給与: 応相談 英語力: 会話レベル

お問い合わせ: kaori@jfh.com.sg(担当: 桜井)

●掲載ご希望の方は、Email (info@parti.com.sg) で、編集部までお申し込みください。●締め切りは毎月10日正午です。●営利目的の内容(教えます、お部屋貸しますなど)は有料です。また、探しています、お知らせも企業や店舗の営業案内、テナント事務所等是有料となります。掲載料は100字以内\$53.50(GST込) クロスチェックを原稿と一緒に郵送してください。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。

# Atelier PARTI



## ラバー素材のオリジナルグッズを 作りませんか?

日本人スタッフが対応 納得の仕上がりをお約束!

**企業の  
ノベルティグッズ**

ロゴや URLなどを  
盛り込んだオリジナルデザインは  
販促ツールに最適です

**カフェや  
ヨガスタジオの  
オリジナル製品**

コースターからヨガマットまで、  
さまざまなラバー素材  
オリジナルグッズを制作します

**家族や  
友人に贈る  
メモリアルギフト**

お子さんの誕生祝いや、  
本帰国のお友達との思い出に、  
写真をグッズにプリントできます

# 11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: 11月30日  
当選発表: 12月 4日

操作は  
カンタン  
3分程度

**1 Art of My Life**

五術で紐解く『家族の絆』  
オンラインセッション 30分 (通常¥10,000相当)

3名様

※当選者は、当選発表時にバルティから通知する"指定のメールアドレス"にご自身でご連絡いただき、予約してください。ご予約時に、① 生年月日 ② 生まれた時間と場所(分からなくても鑑定できますが分かったほうがより多くの情報が得られます) ③ お悩み、もしくは扱いたいテーマをお知らせください  
※鑑定レポートは含まれません。ご了承ください  
☞ 詳細は、11ページ

**2 LUA eyelash & beauty**

\$50パウチャー

5名様

※まつエク、ハイパーナイフどちらか\$100以上のメニューを受けられる方  
※アラカルト、パッケージどちらでも利用可能  
※新規・既存ともに可  
※有効期限: 2月末  
☞ お店の詳細は、4ページ

**3 COVERMARK**

シルキーフィット  
(専用ケースとスポンジ付き)

3名様

日本で発売以来、美肌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」。シンガポールでも10月8日より、COVERMARK高島屋カウチャーにて絶賛発売中。パウダーの「細かさ」、そして時間が経っても割れない圧倒的な「密着力」で、毛穴レスな美肌を1日保持。蒸れたマスクの中でも崩れにくく、まさに今欲しいアイテムNo.1!

※プレゼント受け渡しは、COVERMARK高島屋カウチャー(1階)にて12月末まで  
※当選者は、来店時に「バルティ11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  
☞ どなたでも使えるクーポンあります  
クーポンを切り取ってご持参ください!  
店舗でのお買い物の際、お使いいただけます

**4 SEQYA Kimono Salon**

ドライフラワー髪飾り

5名様

リニューアルオープンした「SEQYA Kimono Salon」の髪飾り。着物を着る際や、ドレスアップの際のヘアアクセントに。

※プレゼント受け渡しはPARTIオフィス(City Hall)にて  
☞ お店の詳細は、10ページ

**5 Flower Moon** New Open

Cupcake Flower: Blue Star (通常\$45.80)

Cupcake Flower Shop "Flower Moon"がオープンしました! 本物の花を長く楽しんでいただくために処理を施したプリザーブドフラワーを使用。日本人アーティストによる独自のデザイン&アレンジの可愛いカップケーキフラワーです。お手軽な\$20からオンラインでご注文いただけます。

1名様

お問い合わせ・オンラインショップ  
www.orange-moon.net/flowermoon  
※商品は、お店より当選者のご自宅に配送いたします

**ラバー素材オリジナルグッズ**

- ECOコースター.....\$2~/1個
- マウスパッド.....\$3.80~/1個
- ※定型の形以外にも、ネコ型など自由な形で制作可能です。型代別途
- ヨガマット ●ランチョンマット ●プレイマット

**オリジナルTシャツも作れます!**  
スポーツチーム、スクールユニフォームなどご相談ください

**PROMOTION**

\$200以上のご注文で  
**配送料無料**

**Schedule** ご注文から約2週間でお届けします  
お問い合わせ ▶ お見積り ▶ デザイン決定 ▶ テスト刷り(写真にてご確認) ▶ プリント ▶ 納品

**Coaster**

写真をプリント

イラストをプリント

Illustrated by Chihobird

Saku & Haru

**Yoga Mat**

ご注文  
いただきました!

シンガポール唯一のバレエアカデミー「CHENG BALLET ACADEMY」様のオリジナルマットを作成。

お問い合わせ・ご注文 **Atelier PARTI**  
331 North Bridge Rd #03-03 Odeon Tower  
Email: info@parti.com.sg

お支払い方法: 銀行振込/チェック/現金

**COVERMARK**  
20%割引クーポン  
※アウター用品を除く、全ての商品  
購入時にお使いいただけます  
※期限: 2020年12月末まで



# 楽しく脳を鍛える

「ゲームデザイン」の学位を持ち、TCG開発が天職！  
プレイヤーたちの興奮や喜びが仕事へのモチベーションに  
**Bushiroad International TCG事業責任者**  
**Rudyさんにインタビュー**



Bushiroad International  
TCG事業責任者  
Rudy Ngさん

ブシロード入社7年目、現場の営業・開発を経て、現職。海外発の“Ascendants of Aetheros”と“Dragoborne”の企画段階から携わる。現在は英語版TCGの営業、制作、マーケティング、イベントの責任者として従事。

## Q1 トレーディングカードゲーム(TCG)の魅力とは？ 世界中で人気の理由を教えてください。

TCGはデジタルゲームとは異なり、テクノロジーが発達した現代でも物理的な人との交流を生むことができ、新しい友達を作る機会を増やしてくれます。ロールプレイング、対戦相手との熱い対面勝負、新しい友達を作り一緒に長い時間プレイをする楽しみ、これらの組み合わせが、TCGが絶大な人気を集める理由であると私は考えています。

また、TCGをプレイすることそのものの魅力は「万能の存在になってユニットを召喚し、最高のスキルを使って相手を倒すことができる!」という点にあります。それは勝つか負けるか、あらゆる可能性から選択を繰り返していくという点でチェスと似ています。

### What is Vanguard?

あなたは地球によく似た惑星「クレイ」に降り立った「先導者」! このゲームはクレイを舞台に、ドラゴンや騎士、メカなどのさまざまなユニットと共に戦いを繰り広げる、1対1のカードゲームです。中国語、韓国語、タイ語などでも発売され、世界各地で展開中。

## Q2 商品開発に対するやりがいを感じるの どのようなときですか？

イベント会場などで、プレイヤーの方たちが新しいカードをデッキに組み込むのを待ちきれないように、興奮しながら商品を開封しているところを見ると最もやりがいを感じます。彼らが欲しいカードを引いたときの喜びを共に感じた瞬間はプライスレスです!

## Q3 ヴァンガードは来年10周年となりますが、 ロングヒットの理由を教えてください。

ヴァンガードのゲームの仕組みはこれまでにTCGをプレイしたことがない人にとっても非常に始めやすいものです。しかし、ゲームを深く掘り下げていくとゲームの中にある複雑さに気づいていくので、長い間、遊び続けてくれているのだと思います。

# 友情を育みながら楽しむ、熱い“対面勝負”がTCG最大の魅力 世界中のプレイヤーを巻き込みつつ、TCG発展を目指す

## Q4 ヴァンガード10周年で特別に企画 されていることなどはありますか？

10周年記念の目玉として、来年は「overDress」という新作アニメを用意しています。まだ詳細はお話できないのが残念ですが、追って公式チャンネル(<https://10th.cf.vanguard.com>)でお知らせする予定ですぜひともご確認ください!

## Q5 Rudyさんが描くTCGの展望についてお聞かせください。

私たちは常に世界各地のゲームコミュニティの成長を支えていきたいと思っています。南アフリカやイスラエルなど多くの地域から公式トーナメントを開催してほしい!というメールが届いており、それらの実現のために力を尽くしています。ブシロードのカードゲームは現在、世界19か国以上で販売中。今後もゲームの楽しさを皆さんと共有していけたらうれしいです。将来的にはデジタルカードゲームとTCGの垣根をなくして、皆さんにいつでも好きなブシロードTCGを楽しんでもらえるようにしたいと考えております。

▶ 次号ではさらにディープな服部さんとRudyさんのインタビューをお届けします。乞うご期待!

### 新発売



#### ブースターパック第11弾「蒼騎天嵐(そうきてんらん)」

VR(ヴァンガードレア)を5種収録。「天羅水将 ランプロス」「魔忍竜 シラヌイ」「龍」「メッチャパトラ ビクトール」「黒漆の聖賢師 イザベル」「名物博士 ビッグベリー」参戦! アクアフォースにグレード4が登場。グレード4「天羅水将 ランプロス」、グレード3「嵐を超える者 サヴァス」が登場! ハイメのファイトを再現! 2体の連携で強力アタックを叩き込め!!

エスカの新カード「黒漆の聖賢師 イザベル」が登場。抽選能力が更にパワーアップ!「黒影の大賢聖 イザベル」と組み合わせで戦おう!!

©bushiroad All Rights Reserved. design: たにめそ illust: 近藤途轍/ToMo/麻谷知世



#### ブースターパック第10弾「虚幻竜刻(きょげんりゅうこく)」

VR(ヴァンガードレア)を5種収録。「覚醒を待つ竜 ルアード」「ファントム・プラスター・オーバーロード」「百害女王 ダークフェイス・グレドラー」「逸材 ライジング・ノヴァ」「帝竜 ガイアエンペラー」参戦!

新たな戦術タクティクスで戦場を駆け巡る3クランを紹介《たちかぜ》武装ゲージの戦いが進化!《スパイクブラザーズ》全てのフォースマーカーを使いこなせ!《メガコロニー》新たなマーカーを使った戦術タクティクスが登場!

©bushiroad All Rights Reserved. design: lack illust: touge369/田島幸枝/村上ヒサシ

## Bushiroad International

https://en.bushiroad.com

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

シンガポール取扱店

ヴァンガード

パティファイト

# トレーディングカードゲームの世界



世界中でロングヒットのトレーディングカードゲーム「カードファイト!! ヴァンガード」などを生み出し、新時代のエンターテインメントを創造する「ブシロード」。アニメ、コミック、舞台、モバイルゲーム等、メディアミックス展開で業界を牽引する存在です。

ここシンガポールでは、海外の本社機能として設立された「Bushiroad International」で、英語版のトレーディングカードゲーム・モバイルゲームを開発し、世界に発信中! 今回はその指揮を執る、CEOの服部さんとTCG事業責任者のRudyさんにインタビューさせていただきました。

圧倒的な知識と語学力でグローバルな舞台で活躍  
若いローカルスタッフたちからの信頼も厚い!

## Bushiroad International CEO 服部大輔さんにインタビュー



Bushiroad International CEO  
服部大輔さん

エンタメ業界歴15年以上。GREE子会社取締役、バンダイナムコスタジオバンクーバー Senior Vice Presidentを経て、Bushiroad Internationalにモバイルゲーム事業責任者として参画。2019年より現職。



# “オープンコミュニケーション”で多国籍なチームをまとめ ニューノーマル時代の働き方を切り拓く

## Q1 「Bushiroad International」とは どのような会社ですか？

2010年にトレーディングカードゲーム(TCG)のグローバルマーケット開拓のために設立された、株式会社ブシロード(本社東京)の子会社で、2018年からはモバイルゲームマーケットにも参入しています。現在、社員は30名以上、うち日本人は数名で、シンガポールを中心に、韓国人、中国人、マレー人とさまざまなバックグラウンドを持つチームです。また、北米・南米マーケットの開拓のため、2012年にアメリカに「Bushiroad USA」を子会社として設立しています。

## Q3 テレワークが多い今、社内コミュニケーションを 円滑にする工夫を教えてください。

さまざまな外部デジタルツールを駆使しています。グループ全社で使っているコミュニケーションツール、シンガポールとアメリカで共同活用しているタスク管理ツール、テレビ会議ツールなどを使用。テレワークを始める前は、どこまで効率的に今までオフィスでやってきたことをできるのか不安もありましたが、運用してみるとそれほど問題もなく、逆にオフィスまでの移動時間が削れるなど効率的な面もあります。ただし、なにが新しいことを始めようとしたときや、信頼関係構築にあたっては、顔を合わせたほうがよいと思っており、今後はバランスを取った運用ができればと思っています。

## Q2 日本とシンガポール、相互の文化理解のため に取り組んでいることはありますか？

もともと「Bushiroad International」に入社している社員は、日本のアニメ・ゲームなどのエンタメ文化に興味を持ってくださっている方が大半で、実は8割以上がある程度日本語ができる人材です。また、ブシロード創業者である木谷が約3年半シンガポールに拠点を移していたということもあり、シンガポール側の事情を理解してくれているので、日本とは異なるルールでの運用をすることができています。内部では、とにかくオープンコミュニケーション! 社員からのフィードバックに対するアクションを素早く起こすことで、社員一人ひとりが働きやすい環境になるよう意識しています。

開発に携わった  
服部さんに訊きました

## Mobile game

いつでもどこでも  
一人でも楽しめちゃう!

## スマホアプリ「Vanguard ZERO」

トレーディングカードと同じベースのルールで楽しめるモバイル版。  
まだカードを持っていない君もまずは  
エントリー無料のモバイル版でトライ!

ゲームダウンロード  
はコチラ



Vanguard ZERO ジャンル: カードファイトRPG  
価格: 無料(一部有料あり)  
対応OS: iOS&Android

※スマホの設定によってアプリをダウンロードできない場合がございます

より詳しい情報は公式WEBへ <https://vgzero-en.bushiroad.com>

## TCGをモバイルゲーム化する際、 工夫したことは？

「Vanguard ZERO」は、TCGのヴァンガードをベースとして、モバイルゲーム経験に最適化したルール変更を取り入れています。TCGは遊ぶ時間をしっかりと設けて相手と同じ空間でプレイするのに対して、モバイルゲームは空き時間など、より短いセッションで楽しめるよう工夫しました。

## ゲームを楽しむアドバイスをお願いします!

「Vanguard ZERO」は、もともとTCGをやっていた方だけではなく、新しくヴァンガードを始められる方にも楽しんでいただけるゲームです。丁寧なチュートリアルや、アニメのストーリーを最初から追ってご体験いただけるストーリーモードも搭載。何より無料でプレイ可能なので、ぜひお試しください!

## 「Vanguard ZERO」今後の展開は？

2011年より放映しているアニメストーリーを、順を追ってゲームに導入してきましたが、(シンガポールで展開している英語版では)11月からはいよいよ人気シリーズ「リンクジョーカー編」が導入されます!

