

Free Dec 2020 vol.323
 会員登録でご自宅に無料でお届け!

partie.

ライフスタイル情報誌 パルティ



特集

新年に向けて
 ビューティー強化!



Let's Party!

2020年おつかれさま!
 プチ忘年会

partie. パルティ December 20 vol.323 2020年12月発行 S0 発行/Partie Ltd 331 North Bridge Rd #03-03 Odson Towers Singapore 188720 TEL: (65) 6474-8003 FAX: (65) 6264-9890

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

プレミアム・スカイダイニング

送別会・絶景夜景を見ながらディナーを堪能
 ~本帰国前の思い出に~

シンガポールのロマンティ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 オリエンタルコース、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 の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20日までです
 (それ以降の予約受付は開始されていません)

おひとり
S\$175
 (税・サービス料込)
 大人・子ども(同額)
 ※7歳以上



完全プライベートツアー
 (1グループ5名様まで参加可)

シンガポール最後の村 "カンボン・ロロン・ブアンヨック"も じゃらんじゃらん

今も続く昔ながらの生活——
 椰子が彩る道は砂利道や畦道が多く、ノスタルジックな佇まい。トタン屋根の木造平屋が並び、
 どこか懐かしいパステルカラーの装飾を見ていると東南アジアの田舎に迷い込んだような感覚に。
 シンガポールの日常とは違うペースで流れる時間を肌で感じてください。

Schedule

9:00	MRT セラングーン駅改札口集合
9:10	セラングーンバスインターチェンジから路線バスに乗り換(バス代はお客様負担)
9:40	バス下車後、徒歩で移動(約5分)
9:50	ノスタルジックな佇まいのカンボン・ロロン・ブアンヨックをご案内
10:35	ブアンヨック・スクエア・モールへ徒歩で移動(約10分) こちらで各自ご自由にご休憩
11:00	現地解散

- ツアー代金: **S\$120** (税・サービス料込) ※1グループ/5名様まで
- 催行日: 日曜日 ■ 含まれるもの: 日本語ガイド
- 取消料規定: 参加日の3営業日前の現地時間17:00以降、予約総額の100%
- ※天候にかかわらずツアーは決行されます ※詳細・注意事項は下記QRコードよりWEBをご覧ください

myBUS オプショナルツアー **6735-2847** 上記ツアー詳細はマイバスウェブサイトをご覧ください
 opjtb.sg@jtbap.com 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の情報も盛りだくさん



12月1日~1月3日期間限定! イタリアンフェスティブ4コースメニュー

ケーブルカー・スカイダイニング・ フライ・ミー・トゥー・イタリアーキャビン

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、
 ゆっくりとイタリアンフルコースディナーを
 ご堪能いただけます。

期間: 12月1日~1月3日
 ※12月31日除く

通常料金
 S\$328++/2名様
**JTB特別料金 ▼
 S\$330/2名様**
 (税・サービス料込)
 大人・子ども(同額)

- ◆ウェルカムドリンク(イタリアン・プロセッコ)、
 前菜、スープ、メイン料理(肉or魚料理)、
 デザート、イタリア産ワイン1杯(赤or白ワイン)、
 JTB予約特典 名物シンガポールスリング・カクテル1杯(ノンアルコール可)、
 カリアリコーヒーの提供となります。
- ◆1キャビンは最大2名様までです





スマホでカンタン登録!
PARTI会員

【COVERSTORY】

新年に向けたキレイ磨き情報満載の12月号。その表紙を華やかに飾ってくれたのは、シンガポールで美のアイコンとして勢いを増す、若きサロンオーナーの渋谷あいみさん。"笑顔美人"を増やすべく、次世代ホワイトニング/小顔矯正サロンを展開中。ゼロから異国の地で美容事業を始めた渋谷さんの素顔に迫るインタビューは特集巻頭ページへ!

☞ 詳細は8ページ



カッページ店は、アクセスがいいので買い物帰りなどに家族で何うことが多いです。カジュアルな雰囲気でもホッとリラックスできるのもGOOD! 子連れなので掘りごたつ個室も嬉しいポイント。忘年会コースは大好きなモツ鍋にウキウキ。ぶるっとした生牡蠣やいくらご飯など大人メニューに加えて、海老天ぶらやチキン南蛮など子ども向けも充実なのが嬉しかった! アイスには娘たち大喜びでした!

partiリーダーズ
山賀絵里奈さん
在星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みつつ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

08 特集
新年に向けてビューティー強化!

20 特集
2020年おつかれさま! プチ忘年会

22 partiリーダーズに質問!
2020年 振り返りQ&A

05 Editor's Eye

18 RIZAPで本気痩せレポ

19 12月のプレゼント & Jalan Jalan 掲示板

24 女性と子どもの不調・お悩み解決

25 心ひも解くヒント

26 子育て相談 Q & A
海外キッズも"安心"KOMABA便り

27 美肌相談サロン

28 佐藤さんの住宅探し

29 小さなキズキのススメ

30 トレーディングカードゲームの世界

■ 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 (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・写真を無断で複写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。

ビジネス、女子会、ファミリー、使い方自在!

北海道産牡蠣・雲丹・イクラ & モツ鍋 忘年会コース \$80 ▶ \$60nett

誰もが喜ぶ人気メニュー満載
"褒められ幹事"になっちゃおう

飲み放題付き!
通常2時間が3時間に延長



〈飲み放題に含まれるドリンク〉

ビール、ハイボール、焼酎、梅酒、ワイン、カクテル各種、ソフトドリンクなど80種以上

※「パルティを見た」とひとこと ※他の割引と併用不可



北海道産牡蠣・雲丹・イクラ&モツ鍋 忘年会コース

- 生雲丹、北海道産・生牡蠣、イクラ、じゃがバター塩辛
- 自家製サバの一夜干し、チキン南蛮、海老天ぶら
- ニラとキノコどっさりモツ鍋 東屋厳選! 牛モツ使用
- バニラアイス

しゃぶしゃぶ食べ放題

- 和牛&豚肉しゃぶしゃぶ / すき焼き \$80 nett
- 豚肉しゃぶしゃぶ / すき焼き \$60 nett

3時間
飲み放題
付き!

パーティを一緒に作りませんか

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

営業募集 ◆ 日常英会話 ◆ パートタイム/フルタイム ◆ 未経験可
ライター募集 ◆ 発信が好きな方 ◆ パートタイム ◆ 経験者歓迎・未経験可

ご興味のある方はお気軽に info@parti.com.sg まで



東屋 カッページプラザ本店

5 Koek Rd #03-24/28 Cuppage Plaza
☎ 6737-3287 / ☎ 9807-3947 (24HR日本語SMS対応)
12:00~22:30 ※18:00前は要予約
FB: Azmaya.honten Instagram: azmaya.cuppage

東屋 ロバートソンキー店

30 Robertson Quay #01-12/13
☎ 6737-6863 / ☎ 9807-3947 (24HR日本語SMS対応)
12:00~22:30 ※18:00前は要予約
FB: azmaya2013 Instagram: azmaya.robertson

Editor's Eye

編集部が見つけた旬な話題をお届け!



VERMONT SOAP CASTILE LIQUID SOAP
(\$18.90/473ml)
PET MAGIC DOG SHAMPOO
(\$18.90/473ml)

オーガニック植物由来の全身体液せっけん。ボディはもちろん洗顔や洗髪にも使え、洗浄力はあるのに肌の潤いをキープ。ワンちゃんの皮膚に優しい犬用シャンプーも。



待望の Great World 店 & Millenia Walk 店 オープン

マミー UVマイルドジェル
(\$19.90/100ml)
SPF33 PA+++、無添加 & 低刺激で、小さなお子さんにも安心して使える日焼け止め。せっけんで落とせるのも◎。



佐藤製業 アセス液
(\$12.50/50ml)

携帯にも便利なマウスウォッシュ。天然ハーブが歯ブラシの届かないところまでケア。歯周病の原因菌を抑制し口内殺菌。寝起きの朝食前にはまず30秒、お口リフレッシュ!

- Great World 店 (薬店につき薬剤師不在) NEW OPEN
1 Kim Seng Promenade Great World #B2-123
☎ 6337-5831 9:00~22:00
- Millenia Walk 店 (薬店につき薬剤師不在)
9 Raffles Boulevard Millenia Walk Meidi-ya Supermarket #02-36
☎ 6977-7236 10:00~22:00
- 伊勢丹スコップ店 (薬剤師常駐)
350 Orchard Road Shaw House #B1 Isetan Supermarket
☎ 6835-3305 日~木 10:00~20:00 金土、祝日前 10:00~21:00
- 高島屋店 (薬剤師常駐: 平日のみ)
391-A Orchard Road Takashimaya Department Store #B201-7
☎ 6735-1226 日~木 11:00~20:00 金土 11:00~21:30



地下2階エスカレーター横にある Great World 店は、通路広めでベビーカーを押しながらでもゆったり買い物ができそう。

PROMOTION

- ① アセス液 (\$12.50/50ml) 5名様
- ② KenZen 健全薬用ホットパッド (\$8.90/5枚入り) 5名様

※応募方法は19ページをご覧ください

取材協力 & ご協賛: Sato Pharmaceutical (S) Pte Ltd

家族の健康を守る厳選アイテムがずらり! 創業30年、信頼のドラッグストア

1990年の開業以来、シンガポールで愛され続ける「西野薬局」。リニューアルして人気急上昇の「Great World」地下2階、そして「Millenia Walk」2階の明治屋内に、新店舗が OPEN! どの店舗も、信頼の日本製アイテムが充実しているうえ、ベテランスタッフにより厳選された世界各地の名品が揃います。なかでも今回のオススメは米国発「バーモントソープ」。100%オーガニックで肌にも、地球にも優しい液体せっけんは、日本でもファンが多いとか。8種類もの香りが揃ううえ、なんと犬用もありますよ。キッズから大人まで(なかにはペットが使えるものも!)、家族で安心して愛用できるお気に入りを探しに、ぜひ新しいお店にお立ち寄り。



1. 2. きめ細やかな指導で根強い人気の算盤とプログラミング学習。
3. シンガポール初上陸の「そろタッチ」。開講前から定員に達するほどの人気ぶり。

Programming School Code Proto コード・プロト

幼児から始める「プログラミング」 冬のホリデープログラムに行ってみよう

「考える力」「表現する力」「コミュニケーション能力」そして「自立する力」、これらの要素が一つの習い事に凝縮されているプログラミング学習。日系プログラミングスクール「Code Proto」ではどのクラスも少人数制で子どもたちが興味を持ったことに講師がサポートできる探究学習を実施。講師はファシリテーター(進行役)であり、子どもと同じ視点に立って、知らないことに興味関心を持ち、共に自調自考しながら答えを見つけ出していきます。

また同校では、計算力や集中力を養える算盤のクラスも開講。さらに iPad を使って算盤式暗算を短期効率的に習得する「そろタッチ」も新規導入。どのクラスも随時体験レッスン受付中!

お得情報配信中
ぜひご登録を

https://codeproto-ronri.com FB: Code Proto
Email: codeproto.ronri@gmail.com ※お問い合わせは Email にて



**冬のホリデープログラム
~5日間 STEAM プログラム~** 毎回大好評!

科学・技術・アート・工学・数学を統合的に学ぶ「STEAM 学習」を推奨して作られた Code Proto カリキュラムを体験してみよう! スクラッチでゲームを作ったり、スフィロロボットにプログラミングで指令を送り思い通りに動かしてみたりと、ワクワクするようなプログラムです。

期間: 12月7日~25日 対象: 幼稚園年中~中学生
※カリキュラムは変更になる可能性があります。詳細は WEB または FB をご覧ください

明治屋シンガポール フラッグシップストア・2層建て店舗

ミレニアウオーク店 2020年11月28日(土) GRAND OPENING

開業記念ギフト・明治屋オリジナル
保冷レジコゴバッグ
プレゼント!
限定3,000個

ミレニアウオーク店で\$200以上
お買い上げの方に明治屋オリジナル
保冷レジコゴバッグ、プレゼント!
※数に限りがございます。
ご了承ください。

Level 2 Supermarket #02-26 to 36

全農 ZEN-NOH
JA 青果物 新鮮 & ジューシーな日本の野菜・果物

産地直送
宮崎産 伊藤和牛 神戸牛
鹿児島 黒豚 和牛・黒豚 日本豊かな大地が育んだ良質な肉

刺身 寿司
新鮮なお魚をご家族みなさまで

Level 1 Food Court #01-51 to 56

北海道 産地直送 じゃがいも詰め放題
加工食品 明治屋オリジナル商品をお楽しみください!
冷蔵・冷凍食品 本物の美味しい手造り豆腐。ぜひお試しください!
日本酒 祭りはじめ、日本各地から様々なお酒を取り揃えました!
西野菜粒 健康な毎日を応援します!

北海道どさんこプラザ
Hokkaido Dosanko Plaza
11/28-12/13 土・日
白い恋人 販売期間 12/8(火)まで

カレーショップ 美味しい日本風カレーです
五穀七福 シンガポール初の「和」ベーカリー
Mochi Mochi Cranberry, Gokoku Shichifuku Pan, Komeko Pan
カフェ & バー ビールやコーヒーを楽しみながらリラックスできる憩いの場
Tiger, Kirin, Erdinger, フェアトレードコーヒー



MEIDI-YA
www.meidi-ya.com.sg
facebook.com/meidiyasgapore

MILLENNIA WALK
9 Raffles Boulevard #02-26 to 36 Millenia Walk Singapore 039596
Tel: 6339 1111 • Fax: 6339 1112 • Business Hours: 10am -10pm

GREAT WORLD
1 Kim Seng Promenade #B2-111 to 121 Great World Singapore 237994
Tel: 6771 1111 • Fax: 6235 4079 • Business Hours: 9am -10pm



1.まるで体育館のように広い屋内プレグラ。2.多国籍な友達と出会い、共に成長。



Preschool & Student Care

SUPERLAND

スーパーランド

リバーバレー校
OPEN

わくわくが詰まった充実の新園舎が完成!
国際色豊かな環境で、学力の基礎をしっかりと

人気プレスクール「スーパーランド」のリバーバレー校が誕生! ネイチャーカラーでわくわくするようなデザインの園内には、広～い屋内プレグラ、子ども用キッチン、アート教室、屋外遊び場、さらにプールまで! 園児の国籍はさまざま、多文化に親しむ行事が盛りだくさん。日々の園生活はモンテッソーリ教育を実践しつつ、シンガポール教育省に準じたカリキュラムで基礎学力を築きます。英語教育に加え、常駐する日本人先生の日本語レッスンも万全。フランス語や中国語プログラムも選べます。先生と保護者とのコミュニケーションを大切に、定期活動レポートも好評です。



3.思い思いに過ごせるライブラリー。小学生の学童もこのスペースを使用。
4.年中さんからは、エンリッチメントとして大きなプールで水泳レッスン。



11月にリバーバレー校と同時開校したタングリン校。緑豊かな環境が魅力。

336 River Valley Rd #01-00/#02-00/#03-00
☎ 6762-7886 Email: rivervalley@superland.sg (日本語可)
※リバーバレー校以外の日本語お問い合わせも上記 Email へ
www.superland.com.sg ※島内全10校の詳細はWEBをご覧ください

PROMOTION

- プレスクール 登録料 無料 (通常 \$500)
インファントケア (2~17か月) …月謝 \$1,800 (通常 \$2,000)
チャイルドケア (18か月~6歳) …月謝 \$1,500 (通常 \$1,600)
※卒園までの月謝が上記の割引料金となります
- スチューデントケア (学童保育) 登録料 無料 (通常 \$300)
※上記いずれも 12月未までに登録された方対象 ※リバーバレー校に限る

1月よりスチューデントケア (学童保育) スタート!

働くママに朗報! リバーバレー校にて小学1年・2年を対象に放課後の学童保育を開始。宿題タイムの後は、曜日ごとに独自カリキュラムを実施。週2回の水泳はコーチが指導。英語の先生が担任で、英語力強化にも◎。長期休暇中の1日コースもあり。

登録料 \$300 月謝 \$500 (週5日)

※スクールバスはリクエストに応じてアレンジします。バス代別途

CHATSWORTH PRESCHOOL @ Clementi Woods

チャットワース・プレスクール @クレメンティ・ウッズ

魅力溢れるファシリティと独自カリキュラム
森の中の園舎で、心も体ものびやかに成長

シンガポール初となる公園内に誕生したプレスクール。園舎を一步出ると、25,000sqの広大な森が広がる最高の環境で、子どもたちは虫を観察したり、芝生を駆け回ったり。フォレストスクールアプローチを応用し、自然遊びを通して成長につながる独自のカリキュラムを展開しているとか。それと同時にシンガポール教育省による NEL を採用し、高い水準の幼児教育を受けることができます。さらに当地で豊富な経験を持つ日本人先生による日本語レッスンも充実。「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、13か国の園児による国際交流も楽しみ!

お預かりは
最長19時まで

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

※12月未まで
「パルティを見た」とひとこと

93A Clementi Rd
☎ 6270-6166 (日本語可)
Email: enquiry@sdmchatsworth.sg
www.sdmchatsworth.sg



ママの声

こちらに入園を決めたポイントは、毎日先生方とコミュニケーションが取れること、シンガポールならではの多国籍なお友達ができること、そしてやはり緑の環境がとても気に入りました! 先生と子どもたちの距離が近いと感じており、それは多くの先生がサポートしてくださっているおかげだと思います。グローバルな環境にありながら、母国語である日本語をきちんとと学べる環境も貴重だと感じています。



パームコートスイート



コートヤードスイート

JTBから年末年始に楽しみたいとおきの情報をキャッチ!

JTB × citi コラボ企画 ラッフルズホテルから嬉しい2つのプランが登場!

- 5つ星ホテルに最安値で宿泊できる!
※Citibankカード会員限定。お支払いはCitibankカードに限り
※Citibank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
EmailからでもOK!
(info_sin.sg@jtbap.com)
※3営業日以内を目途にご返信

フェスティブ満喫プラン

- 宿泊期間: 2020年12月16日(水)~2021年1月2日(土)
- 1泊1部屋2名様分(朝食付き) ※最低同室2泊必要です
コートヤードスイート……………\$1,288~
パームコートスイート……………\$1,438~
- 〈特典〉
★1泊につき\$200分のホテル内の施設体験クレジット
(ラッフルズが運営するレストラン、バー、スパ、ブティックにのみ適用)
★JTBフェスティブギフトバックプレゼント
★JTBトラベルパウチャー\$50をプレゼント(1予約につき1枚)
※12月30日(水)~1月1日(金)の宿泊については
1泊1部屋あたり\$380~の追加料金がかかります

家族と過ごすクリスマスプラン

- 宿泊期間: 2020年12月1日(火)~23日(水)
- 大人2名様分とお子様(11歳まで)2名様分の朝食付き
コートヤードスイート……………\$1,188~
パームコートスイート……………\$1,328~
- 〈特典〉
★ミニチュアクリスマスツリー付き
★滞在期間中ラッフルズブティックで\$50分のクレジット付き
★滞在期間中\$50分の飲食クレジット付き
★JTBフェスティブギフトバックプレゼント
★JTBトラベルパウチャー\$50をプレゼント
(1予約につき1枚)

共通 ●プロモーション価格は2020年12月24日~25日以外のご予約となります。ご予約された場合は利用可能価格でご案内いたします。詳しくはお問い合わせください。●空室状況により予約を承れない場合もございます。●ご予約後の取消、変更条件については変更不可となります。●すべての価格には既に10%のサービスチャージと7%のGSTが含まれています。

©2020 Citibank Singapore Limited. All rights reserved. Citi, Citibank, Citi and Arc Design, and other marks used herein are service marks of Citigroup Inc. or its affiliates, used and registered throughout the world. Citibank Singapore Limited Co. Reg. No. 200309485K.

シンガポールの周遊クルーズで過ごす休日

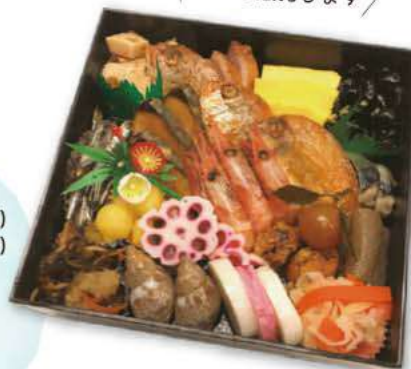
現在、寄港はできないため、クルーズ船内での滞在をお楽しみください。人気の「ロイヤルカリビアンクルーズ」「ゲントンドリームクルーズ」などについてご相談ください。



シンガポールで祝うお正月!

- 寛寿司……………\$198 (限定100個)
- 竹葉亭……………\$388 (限定20個)
- ※ともに1段重・3人前、税込み
- ※予約は12月27日まで、お渡しは12月31日

豪華なJTB特典があり、さらにお得!
詳細はコチラ



オーナーシェフ・仁科氏のこだわり食材による寛寿司のおせち

JTB
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
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





「Small face Therapy」小顔矯正

神級の技を持つベテランマスターによる骨格矯正

施術前・施術後をきっちり計測し、カウンセリングを最重視。のべ数万人を施術してきたという実績を持つベテランマスターによる施術は痛みナシ！骨の歪みから改善していくことで即効性と持続性が期待でき、多くのモデルやタレントが来店。顔全体を小さくするだけでなく、目・鼻立ち、噛み合わせ、顔の左右差、バランスなどあらゆる顔の悩みを改善。驚異のヒフォーアフターはインスタグラム(small_face_therapy)でチェック！

渋谷あいみさんに質問！



2020年、美をキープしていた秘訣は？

毎朝の白湯+レモン
週4のエクササイズ

「毎朝、スライスしたレモンを入れた白湯を飲んでいきます。胃腸が活発になり便秘改善にも効果的。サロン隣のジムでは、週4日、出勤前にパーソナルトレーナーの指導を受けてエクササイズ。身体のだるさを感じていても、1時間身体を動かした後はリフレッシュ！運動を始めてから、思考も常にポジティブに。日本では終電帰りで不健康でしたが、今はすっかりヘルシーなライフスタイルになりました。」

Promotion

- 「Shining Smile Singapore」
歯のホワイトニング.....\$120 (通常\$220)
 - 「Small face Therapy」
小顔矯正 初回.....\$2,750 (通常\$3,000)
3回.....\$6,000 (通常\$9,000)
- ※初回のみ、12月末まで、「ハルティを見た」とひとこと

Shining Smile Singapore

9 Cantonment Rd #02-01
☎ 9657-8463 (SMS/WhatsApp) 11:00~20:00 (18:30LO)
http://shiningsmile.sg Instagram: shiningsmile

Small face therapy

「Shining Smile Singapore」のCantonment店と併設
☎ 8775-4500 Instagram: small_face_therapy

「起業から自身のサロンを持つまで、大変だったことを教えてください。」
立ち上げからしばらくは、スタッフは私一人。当初は予約管理システムもなかったので手書きで管理したり、毎日サロン近くで手作りのプロシヤーを配っていました。マーケティングも未経験でしたが、施術の合間に英語でSNSの発信やDMで営業をするなど、少しずつコツコツと。今思えば大変でしたが、早い段階から興味を持っていただいたことで1年ほど経った2019年に念願叶い、自分のサロンを持ちました。現在のお客様は、ほとんどがシンガポールの方。地元へ受け入れていただけて喜びを感じています。

「ホワイトニング、小顔矯正の施術で笑顔美人を増やしたい！」
渡星直後は、どのようにサロンを始めたのでしょうか？
最初は、すでにシンガポールに展開しているサロンの一角を借りさせていただき、小さく始めました。ホワイトニングを始めたのは、当時日本で3000店舗あると言われていたホワイトニングサロンが、シンガポールではまだ一般的でないと感じていたから。なかにはダウンタイム※を要する薬剤も多かったり……。そこで、高品質なマシンと溶液を用いた施術ができれば、きつと幅広く受け入れられるのでは、と思いました。
※美容施術を受けてから、施術部位が元の状態へと戻るまでの期間

シンガポールで“笑顔美人”
美のアイコンとして勢いを増す

「今、どのようなスケジュールで仕事をしていますか？」
現在は週3〜4日はサロンで現場の様子を見ながらマネージャーと打ち合わせや改善、マーケティング業務を、残りの日は新しく展開する事業の準備に充てることが多いです。私自身が施術に入ることは減りましたが、施術メニューの開発やスタッフの研修の準備を行います。起業当初から固定の休日は設けていませんが、今までに身につけた知識や技術をお客さまに還元でき、対価をいただけるという日々々に幸せを感じています。
「日々、どのような思いで仕事に取り組んでいますか？」
私自身、ホワイトニングが大好きなので、「ホワイトニングで笑顔になれる人を増やしたい！」という思いが原動力！歯科医ではないので審美歯科治療はできませんが、お客さまとのコミュニケーションの中で他の施術も提供したいと思うようになり、小顔矯正サロンのオープンしました。施術後にお客さまの笑顔を見るのがやがいがいですね。前職から今まで長く取引のある海外の企業もあり、どんな経験も決して無駄ではなく、意味のあるものだと思えています。

「2つのサロンの経営に加え、これからの展開を教えてください！」
ずっと通ってくださっているお客さまの美をアップデートしたいという思いから、来春頃には新サービスの展開も考えています。最近シンガポールで活躍する女優さんなどセレブリティの方と出会う機会も増えているので、何かコラボレーションできたら嬉しいですね。美容アイテムのプロデュースやファッション事業にも魅力を感じています。サロンの仲間たちと成長しながら、シンガポールのみならず、美のアイコンとして東南アジアで広く知っていただけるような存在になりたいですね。
若くして一人で美容事業を始め、現在もシンガポールの美容業界を牽引する美容施術を展開するために、アンテナを高く張っている渋谷あいみさん。新たな展開にも目が離せません！

渋谷あいみさん愛用プロダクト / サロンでも販売中！



FACE METABO SERUM (\$300)

脂肪を分解し、増やさない効果があり、たるみがちなお肌の根本にアプローチする革新的な美容液。代謝を促進してむくみを解消し、小顔効果バツグン。保湿度も高い！



BIO PASTE (\$60)

研磨剤や界面活性剤などの化学薬品を使用しない天然成分100%で作られた高機能歯磨き剤。高い洗浄力、ホワイトニング効果、汚れの再付着を防ぐイオンバリア、口臭予防などマルチな効果。子どもや妊婦さんも安心。
※サロンのホワイトニング前後でも使用中

特集 新年に向けて
ビューティー強化！

Special Interview

シンガポールの女性を美しく！
ゼロから美容事業をスタートした
女性のストーリー

説得力のある美しさの裏側に、熱い思いを持ち合わせている渋谷あいみさん。
現在、ファウンダー・オーナーとして、シンガポールでホワイトニング/小顔矯正サロンを展開する渋谷さんに、美容キャリアのスタートから起業までのエピソード、今後の活動や美容習慣まで、お話をいただきました。

を増やしたい！
若きサロンオーナー

「まず、美容サロンをシンガポールで起業するまでの道のりを教えてください。」
18歳から4年間、エステサロンの展開や美容商品の代理店業務を行う美容メーカーに勤めていました。当時はベンチャー企業で、終電まで働く日々。そこで本社の海外事業担当として、インド、香港、フィリピン、ベトナム、タイ……と、アジア諸国に頻繁に出張へ。特にインド南部の都市・チェンナイに数か月間滞在して現地で事業の開拓をしたことは、タフな経験でした。この時期がむしろに働いたことで社会人としての基礎やハングリー精神が培われ、心身ともに強くなりましたね。その頃から、海外暮らしに憧れを持っていました。

「起業は、もともと考えていたのでしょうか？ 渡星前は、どんな準備をしていましたか？」
父が貿易会社を経営していたので起業や海外は身近に感じていました。英語は前職の頃から興味を持ちTOEICの勉強も続けていました。シンガポールには一人も知り合いがいまいませんでしたが、街がキレイで治安も良いので、周辺国への渡航経験と比べたら生活のスタートアップが格段にしやすいかったです(笑)。

「Shining Smile Singapore」
歯のホワイトニング

痛くない・しみない・即美白！

歯にも身体にも優しい安全な溶液とLEDライトを使った次世代ホワイトニング。最短で効果を実感でき、歯の黄ばみ・口臭・虫歯予防など、お口の悩みを改善。1回36分とスピーディーな施術も魅力。



PARTI WEB連載も大好評

東京在住・
人気ライフスタイルライター
石原有起が聞きました



ビューティ・
ライフスタイルライター
石原有起

大学卒業後、様々な女性誌やウェブメディア、多くの企業媒体で、美容・旅行・ライフスタイル全般に関する記事の取材・執筆を行うほか、T.V.ラジオパーソナリティ、セミナー講演など多方面で活躍。



business trust部門
brilliance customer service
beauty & wellness
woman entrepreneur
など、数々の授賞式でアワードを受賞。



美容サロン
「Shining Smile Singapore」
「Small face Therapy」
ファウンダー・オーナー
渋谷あいみさん

18歳から美容業界に入り、2017年に渡星。2017年12月にホワイトニングサロンを、2019年2月に小顔矯正サロンをオープン。今までにシンガポールでビューティとビジネス部門のアワードも数回受賞。
Instagram: helioshibuya_3

Special Interview

シンガポールの女性を美しく!
ゼロから美容事業をスタートした
女性のストーリー

Meikoさんが持つ少女のような透明感、それは美容への飽くなき探求心の賜物。コスメの話をするときのMeikoさんはこの上なく楽しそうで、彼女にとって美容はその美肌だけでなく、心の若々しさも保っているよう。美容が大好き。その一念で走り続け、シンガポールでも感度の高い女性たちの支持を獲得。サロンワークを心から楽しむ今に至るまでのお話を聞きました。

「好き」を仕事にして、エステティシャンにシンガポールで日系まつエクサロンの先駆者となる

「まず、美容との出会いについて教えてください。」
中学生のときに鼻の黒ずみが気になったのをきっかけに、ドラッグストアで化粧品を色々試すうちに、どれも納得できなくて、この成分は何だろう? 何に効くんだろう? とずっと深く知りたくて自分で勉強するようになり、最初に入社した「北海道フェース」は無添加を掲げていて、一般化粧品の界面活性剤などの有害成分についての知識をはじめ、多くを学ぶことができたのはとてもよかったです。その後、フェイシャルだけでなく、人気まつエクサロンに勤務して、まつエクの高い技術を身に付けました。

「シンガポールでサロンを開業するきっかけは何だったのでしょうか?」
ひとえにご縁です。シンガポールには行ったことがなく、ただテレビで見て良さそうな国だなあと。それを口にしていたら、シンガポールで飲食店を経営している方に偶然知り合えたんです。エステティシャンとして独立して3年目、何か新しいことを始めたいと思っていて、幸運にもご縁を頼りにシンガポールでサロンを立ち上げることができました。7年前の当時、日系まつエクサロンは非常に少なく、ローカルでは昭和の付けまつ毛のようなバサバサとしたまつエクが主流で、自まつ毛のダメージもひどかった。そこで、日本のまつエクは絶対流行るはず! と思い、まつエクに力を入れたお店にしました。

「サロン開業当時の様子は? リビーターを得るまでの道のりを教えてください。」

最初はお客様、少なかつたです(笑)。日本のまつエクの技術力の認知度も低かつたです。転機は、シンガポールのインフルエンサーさんの来店でした。うちのまつエクを気に入ってくださって。彼女がSNSに投稿しただけで、サロンのフォロワーが100人増えるみたいな。美容感度の高いシンガポールたちが広めてくれたおかげで、安定した集客を得られるようになり、本当に感謝しています。少し軌道に乗ると、私が惚れ込んでいた「コラーゲンマシン」を日本から導入したり、エレクトロポレーションを使ったフェイシャルを始めました。

自分の肌が良いモノを選ぶ「センサー」日本の優れた美容をシンガポールへ

「Meikoさんは自他ともに認める美容マニアと聞きました。サロンに導入するマシンや化粧品はどのように選んでいますか?」

私、本当にコスメが好きで、若いころから試し過ぎてたせいで化粧品アレルギーになってしまったんです。添加物は手に触れただけでピリッと刺激を感じるようになって、もはやセンサーみたいなんです(笑)。新しい美容に関しては、日本のエステティシャン仲間と常に情報交換をしています。完全にオタクの域です。興味のあるマシンや製品は徹底的に調査して、自分でまず試す。とくにマシン系は日本からシンガポールへ持ち込むことは簡単ではありませんが、これは一歩かと思っただけで、これはハイパーナイフ「ハイパーナイフ」を始めましたが、これはダイエットと癒しが同時に叶うところが決め手でした。気持ちの良い施術の方がシンガポールで受け入れられると思うので、おかげさまで大変好評をいただいています。

「ハイパーナイフ」を始めるときから、超音波の最新技術との合わせ技で、効果を高めたいと狙っていました。高周波で脂肪を柔らかくして、超音波で引き締める。今後さらに幹細胞を加えたフェイシャルで相乗効果を上げたいと考えているので、楽しみにしててください! エステティシャンとして、私のモットーは「フェース社が提唱している「三面美容」。エステ施術で「外面」を磨き、食や生活習慣のお話をする。こと「内面」磨きのお力になり、心を通わせるような対話をする。こと「精神」を安らかにする。お客様が喜んでくださることが何よりも大切。自分の実体験をもとにお客さまと美容のお話ができるように、もっとも勉強していきたいと思っています。

Meikoさんの高い技術と審美眼に信頼を寄せられるリビーターは増える一方、厳選コスメは入荷後即完売すること。最新・安全・高い効果の美容サロンを目指し、やりたいことがまだたくさんと、目を輝かせてお話を聞かせてくれたMeikoさん。そんな彼女の美容への情熱が、これからシンガポールの女性たちの美に磨きをかけてくれるはずです。



シンガポール初上陸



あごのラインが明らかにシャープになり、肌のハリ艶も格段にアップ。

超音波マシン「ウルトラスリム」安全 & 無痛の「切らないリフトアップ」

メディカル級の威力をエステで体感できる最新マシンを日本から新導入。お顔のたるみ、その原因はSMAS筋膜(コラーゲンの組織)にあり。若いと張りがあるけれど、加齢とともに弾力が損なわれがち。超音波照射でSMAS筋膜に熱ダメージを加え、コラーゲンの再生を促すことで、たるみやしわを劇的に改善。ググッと感動の小顔に! また、ボディに照射すると脂肪細胞の膜を破壊・溶解し、脂肪を尿として排出。回数を重ねると一気にサイズダウンし、脂肪細胞の数が減るのでリバウンドが少ない。

日本の最先端美容からシンガポールの美容賢者も溺愛する

本当に良いモノだけを届けたい Meiko's choice

Meikoさんに質問!

2020年、美をキープしていた秘訣は?

シンプルスキンケア+高性能パックマシン系トリートメントで内側強化

「敏感肌なのでスキンケアはとてもシンプル。そこにほぼ毎晩パックをしています。シンガポールでは保湿命! その日の肌コンディションに合わせて使い分けていますが、一番のお気に入りには炭酸ガスの「エニシーグローパック」。同ブランドの菌活マスク「モイビークマスク」もすごく潤います。また、肌が弱いこともあって外から与える美容もさることながら、内側を鍛えて肌力を上げることを重要視。来年は超音波マシン「ウルトラスリム」で、シミやしわ対策に力を入れたいと思っています」



サロンでも販売中! Meikoさん愛用プロダクト



エニシーグローパック (\$220)
お肌のターンオーバーを促進させる超有名・炭酸ガスパック。



V.O.S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」。「ヒト臍帯血細胞順化培養液」配合。



Huxley スリープマスク (\$32)
サボテンシードオイルに着目した韓国ブランド「Huxley」。睡眠中に肌の水分蒸発を防ぎ、集中保湿。

Promotion

- ① 超音波マシン「ウルトラスリム」1パーツ (4000ショット) \$200 (通常\$300/25分)
※4000ショットで全顔ケア可能
 - ② ハイパーナイフ・フェイシャル集中コース 60分 \$150 (通常\$270)
 - ③ 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)
 - ④ まつエク・シングルラッシュ 120本 \$100 (通常\$120)
 - ⑤ まつエク・3Dボリュームラッシュ 120セット \$130 (通常\$150)
 - ⑥ まつ毛パーマ \$60 (通常\$80)
- ※初回のみ、12月末まで ※④⑤はカラー変更無料

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



次世代高周波マシン・ハイパーナイフ

「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で温めるから浸透力がスゴイ。熱が凝り固まった脂肪を燃やし、特殊形状ヘッドで揉みほぐして体外へ。フェイシャルに使用すると、小顔&エイジングケアに効く。



まつエク・ボリュームラッシュ

濃い・軽い・強い「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、密集感が美しい仕上がり。スピーディーで的確な施術とモチの良さに定評あり。



美容サロン「LUA eyelash & beauty」
ダイレクター Meikoさん
20歳より「北海道フェース」にてエステティシャンとして勤務し、美容全般はもろろん、化粧品成分などを深く学ぶ。さらに有名サロンで腕を磨き、28歳で独立して「Lucieo表参道」を開業。2013年に来星し、美容サロンを経営。日本化粧品検定1級。
Instagram: meiko_mizuno



S-AQUA/サイエンスアクア

従来のトリートメントとは一線を画す髪再生技術。脂質系アミノ酸が傷んだ隙間に入り込み髪そのものを再生、潤いをチャージ。化学薬品不使用で、敏感肌・妊婦さんにも安心。効果は約1か月、回数を重ねるごとに輝きと持続効果がUP。



感動の艶レベルを動画でチェック!



超お得!

Promotion

- ① 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)
 - ② viegeスカルプトリートメント **50%OFF \$40**
 - ③ TOKIOトリートメント **20%OFF \$96~**(通常\$120~150)
 - ④ サイエンスアクア **20%OFF**(通常\$230~250)
- ※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
※①~③は新規のみ、④は新規・既存ともに可 ※12月末まで、「バルティを見た」とひとこと

KANSHA HAIR DESIGN

業界激震「髪のヒアルロン酸」がついに上陸
つややかな美しい髪の毛で、放て美女オーラ

新メニュー登場!

幼い子どもの髪の毛って、綺麗にツヤツヤ輝いていますよね。あの天使の輪が手に入る、日本で大注目の「S-AQUA/サイエンスアクア」が満を持して来星です。いち早く取り入れた「カンシャ」のお客さまは、ストレートパーマをしたかのようなサラサラツヤツヤヘアに驚愕。施術では、医療用のアルカリ電解水でキューティクルを柔らかくしたのち、芯部にヒト由来の細胞成分を浸透させ閉じ込めます。例えるなら髪の毛のヒアルロン酸注射のイメージ。仕上がりはトゥルンと柔らかで、つい何度も触りたくなるほど。あなたのしなやかな美髪に誰もが振り返ることでしょ。

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



オーチャード至近で便利なロケーション。



毛髪強度が140%回復する「TOKIOトリートメント」も根強い人気。



実力ある日本人スタイリスト2名が丁寧なサービスを提供。

VOX AVEDA SALON SPA STORE

究極の自然派ブランド「AVEDA」専用サロンで
心身に響く「サウンドセラピー」が新導入

NEW!

アーユルヴェーダに基づき、ホリスティックな美を追求する米発「AVEDA」。その専用サロンとしてナチュラル志向のファンに絶大な支持を得る「VOX」から待望の新メニューが登場。「AVEDA」のお茶をいただくことから始まり、アロマの香りに包まれ、10分間のヘッド&ネックマッサージ、そしてチベットのスィングボールで癒される「サウンドセラピー」。音の周波数と振動がチャクラに働きかけ、深い安らぎへと導きます。また、植物の恵みで頭皮を浄化したい方は「プラマサナ・スカルプトリートメント」を。抜け毛を予防し、艶髪へ。

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

Promotion

- 〈ボディ〉
 - サウンドセラピー **\$65**(通常\$135/45分)
 - 〈ヘア〉
 - AVEDA プラマサナ・スカルプトリートメント **\$95**(通常\$120)
 - AVEDAカラー **\$120**(肩上)・**\$150**(肩下)(通常\$170~\$240)
 - 〈フェイシャル〉
 - AVEDA トゥラサラフェイシャル **\$45**(通常\$95/60分)
- ※12月末まで、「バルティを見た」とひとこと



「プラマサナ・スカルプトリートメント」では天然海藻エキス、タマヌ油、乳酸菌などの効能で頭皮の浄化と保湿を叶える。



日本人スタイリストのKIMIEさん。髪のご相談はお気軽に。

シンガポール初上陸

とろ〜り幸せ♡新メニュー 「生はちみつヘッドスパ」

極上の癒しと美髪ケア
一挙両得!

こんなお悩みの方に……

- 髪の毛がまとまりにくい
- ボリュームがなくなってきた
- 頭皮のかゆみ、フケが気になる
- くせ毛でお悩み
- 頭皮臭が気になる
- カラーやパーマで髪の毛が傷んでいる
- 紫外線ケアをしたい
- 艶がほしい

生はちみつヘッドスパ

優れた浄化力と保湿力を持つ生はちみつを贅沢に20%も配合したシャンプーとトリートメントを使用。さらに生はちみつを髪に直接つけることでハニー効果を倍増。日本人スパニスト考案の頭皮マッサージは、頭痛・眼精疲労の軽減、小顔効果も。天然成分で敏感肌も安心。



Step① 生はちみつ泡パック
生はちみつシャンプーの泡で毛穴や頭皮・髪の毛の汚れを優しく洗浄。泡にすることで吸収力が7倍にアップ。



Step② ハニージュレでマッサージ
生はちみつ、ヒアルロン酸、ホホバオイル、ハニーオイルを配合したジュレで頭皮をマッサージ。汚れを掻き出し、頭皮の血行を促進。

生はちみつ配合の日本ブランド「MY HONEY REMEDY」のホームケアも販売中。

Step③ マッサージシャンプー

生はちみつを頭皮や髪に直接つけてから、生はちみつシャンプーでさらにマッサージ。

Step④ ハニーコーティング

生はちみつトリートメントを使用。弱酸性の保湿成分で頭皮・髪の毛をコーティング。

Step⑤ ドライ

髪を乾かすのも個室を使用。自然の恵みで、健康的なサラツヤ髪に!



特集 新年に向けてビューティー強化!

Hair Care

Head & Hair Spa Lily

「生はちみつ」の酵素で洗う&潤す新発想
ピュアな自然の恵みで、まとまる艶髪

今、日本で話題の「生はちみつヘッドスパ」ってご存知? 天然・非加熱の生はちみつには髪と地肌が喜ぶ成分がいっぱい! 生きた酵素をはじめ、ビタミンやアミノ酸など190種類以上の栄養素が含まれ、優れた洗浄・抗菌効果を発揮、同時に潤い補給を叶えます。体験した編集A、生はちみつ尽くしの施術に驚きと感動の連続。ハニーの甘い香りと温かなスチームに包まれ、頭皮に生はちみつをトロトロ垂らし、優しくじっくりマッサージされ幸福感が頂点へ。多くのリピーターに愛されるヘッドスパ専門店の実力はやっぱり桁違いでした! 12月より日本人女性スタイリストが新たに仲間入りし、ヘアサロンとしての利用もますます便利に。完全個室でのサービスも癒し度満点。

Promotion

生はちみつヘッドスパ **\$100**(通常\$120/60分)
※新規・既存ともに可、12月末まで、「バルティを見た」とひとこと

レディースメニュー

- カット \$100
 - カット+トリートメント \$140
 - カット+カラー \$210
 - カット+パーマ \$240~
 - カット+ケラチントリートメント \$370~
- ※新規の方は上記価格から20%OFF ※女性のヘアサロンサービスは完全個室で行います

HEAD SPA MENU

- クリームバス \$80/45分、\$100/60分
- ※男女ともにご利用可能



Barber25

頭皮トラブルもお任せあれ
お洒落バーバーで癒しと一流の身だしなみを

由緒正しき床屋のシェービングやカット技術で、ビジネスマンのオアシスとして人気を博す男性専門バーバー。客人は男性だけなので、話やすく居心地バツグン。絶妙なカラーテクで男をアゲる「白髪ぼかし」は、若見えしすぎず、色落ちしてもお洒落とあってリピーターが多いとか。しかも短時間で完了。頭皮のニオイや脂、抜け毛などで悩みの方は、ヘッドスパのお試しを。併設「Head & Hair Spa Lily」で至福の癒しタイムをどうぞ。スカルブケアメニューも多数ご用意!

Promotion

- ① メンズカット
+生はちみつヘッドスパ 60分 **\$180**(通常\$200)
 - ② メンズカット
+クリームバス 60分 **\$160**(通常\$180)
- ※新規・既存ともに可、12月末まで、「バルティを見た」とひとこと

メンズメニュー

- カット \$80
- カット+シェービング(顔剃り) \$100
- カット+白髪ぼかし \$150
- カット+グレイカラー \$150

Head & Hair Spa Lily / Barber25

6A Shenton Way #03-16 OUE Downtown Gallery (Tanjong Pagar駅5分/Downtown駅徒歩7分)
☎ 6222-7551/9424-7051(SMSのみ) 10:00~20:00(土日は18:00まで) ※12月から日曜日も営業
www.barber25.net ※日本語で対応可能



1,2. 男性がリラックスできるサロン空間。3. ヘッドスパとバーバーが併設。



店頭販売
開始!

日本で話題!
飲むビタミンC
点滴サプリメント「Lypo-C」
独自のリポソーム技術によりナノ
化したビタミンC1000mgをカプ
セルイン。全身の細胞へ点滴レ
ベルで効率よくビタミンCを送り届ける。
吸収率は驚異の98%!美白・
シミ予防に。

Dear Princess Tokyo

目覚めよ、私に眠る”自己再生力”
抜かりない肌サビ対策で、目指せ美肌番長!

フェイシャル、まつエク、ネイル、歯の美白まで全身磨きが叶う「ディア
プリ」。イチオシは、美容液の水流のみでお肌を洗浄する「ハイドラピーリ
ング」。潤い補給しながら、毛穴の黒ずみ、古くなった角質を徹底除去。
続く炭酸パックで血行促進し「生コラーゲン」を導入すれば、スベスベもっ
ちり肌に感激! 最注目、医療級効果に話題騒然「マイクロニードリング」。
超極細針でお肌の繊維芽細胞を刺激し、自己再生能力を覚醒。さら
に個別に調合した高濃度美容成分を微細な穴から吸収させるから、お
肌が一気にピンッと若返ります。この感動、ぜひ体験してみてください。

ハイドラピーリング & 生コラーゲン導入

2種類美容液による渦巻き状の水流で、栄養補給しながら
毛穴の奥まで洗浄。しつこい小鼻の黒ずみはヘッドを変え念
入りに吸引。さらに炭酸パックで代謝を上げて「生コラーゲン」
をぐんぐん導入すれば、深部から潤うモチモチ肌に。

マイクロニードリング & 高濃度美容液導入



世界特許取得の非常
に細かい針で痛みなく
刺激。お肌の持つ修復
機能が働き、ターン
オーバーやコラーゲン
生成を促進。また、微
細な穴からヒアルロン
酸やビタミンCなどの
成分が肌深部に直接
届き、相乗効果がシミ・
ニキビ跡などが見見え
るほどキレイに。

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



- Promotion
- 〈フェイシャル〉
- ① 発汗代謝UP!小顔フェイシャル.....\$180 (通常\$230/80分)
 - ② 生コラーゲン導入&炭酸パック.....\$180 (通常\$250/90分)
 - ③ ハイドラピーリング&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)
- 〈パーツケア〉
- ⑤ まつエクフラットラッシュ・シングル 100本.....\$80 (通常\$110)
 - ⑥ まつエク・ボリュームラッシュ 180本/90束.....\$130 (通常\$160)
 - ⑦ ジェルネイル.....\$100 (通常\$120)
 - ⑧ 歯のホワイトニング.....\$50 (通常\$80)
- ※初回のみ、12月末まで、「パルティを見た」とひとこと

Queen's Market

コロナ太りと自粛疲れを一挙解決!!
ハーブで美肌痩身×デトックス×体質改善

今年増えた体重は今年のうち.....まだ間に合いますよ! 一度の施術
で確実に効果が見えると歓喜の声が続出している「ロイヤルハーブデト
ックススラップ」は、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。美肌、解毒、脂肪分解、継続すれば体質改善、免疫力アップなど
嬉しい効能が盛りだくさん。熟練日本人セラピストによる指圧、ロミロ
ミ、リンパドレナージュ、頭皮の揉みほぐしなどを贅沢に盛り込んだ「ヘ
ッド&バックマッサージ」とセットで、来たる年に向けて美を加速させよう!

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



ヘッド&バックマッサージ

首の付け根→腰→腕→首→デコルテ→頭と、上半身の広範囲を入念に揉
みほぐし、眼精疲労のツボなどを丁寧に刺激。気持ち良さとともにコリや疲
れをスッキリ解消。秘技「肩甲骨割かし」は肩凝りや猫背を改善、肩甲骨〜デ
コルテの美しい骨格ラインが復活。

ロイヤルハーブ
+人気マッサージ
夢のセットが半額



年末年始に向けて
太りにくい体づくりを!



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 関節の腫れ改善
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品質の原種ハーブを使用。
皮下組織へ浸透した成分が、運動不足や加齢で蓄積さ
れた体の有害物質を徹底的に分解、さらに3日間に
わたり脂肪や毒素を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



- Promotion
- ① ロイヤルハーブデトックススラップ (二の腕バストUPコースor脚痩せ小尻コース) +ヘッド&バックマッサージ.....\$243 (通常\$486)
 - ② ロイヤルハーブホワイトニングフェイシャル +ヘッド&バックマッサージ.....\$165 (通常\$330)
 - ③ ヘッド&バックマッサージ.....\$100
 - ④ ネイル(オフ代別/デザイン選べるハンド&フット).....\$88 ※フェイシャル同時施術可
 - ⑤ アイラッシュ(120本までOK、カラーラッシュも可).....\$80 ※ロイヤルハーブデトックススラップ同時施術可
- ※初回のみ、12月末まで、「パルティを見た」とひとこと



ハーブマスクと極上マッ
サージュで美白を叶える
「ロイヤルハーブホワイ
トニングフェイシャル」。

クイーンフィットセルトリートメント

幹細胞、国内産キャビア、III型コラーゲン、水素などを効果的に組み合わせ、肌の基礎体力をアップ。
どんな美容法でも蘇らなかったエイジング肌もみるみる元気に。



メディカル級の威力で
肌落七を一気に挽回!
シミ、シワ、たるみ、くすみに
効果アリ

凍結乾燥ヒト幹細胞培養液・高速ジェットエア導入「ACTトリートメント」

エイジングケアの核となる成長因子を含む「羊水幹細胞」をはじめとする5種類のヒト幹細胞培養液を使用。針のない水光注射のような高速ジェットエア導入マシンで、有効成分肌を真皮層まで届ける。

トリートメントSTEP&動画はコチラ



- Promotion
- 年末特別プライス
- ① 幹細胞マシン導入! ACTトリートメント フェイシャル.....\$300 (通常\$400/100分)
 - ② 幹細胞で徹底保湿! クイーンフィットセルトリートメント.....\$180 (通常\$260/90分)
 - ③ シグネチャー・ブライティング・フェイシャル.....\$120 (通常\$170/60分)
- 〈ボディ〉
- ④ ヨモギ蒸し40分 +アロマリラックスボディマッサージ 60分.....\$170 (通常\$210)
 - ⑤ ヨモギ蒸し40分+アロマリラックスボディマッサージ・パッケージ.....\$500 (通常\$630)
 -90分×3回 \$650 (通常\$810)
- ※家族や友人とシェア可能! 有効期限1年間 ※お1人様2セットまで
※パッケージ購入の方、先着10名様「エキスパートスタイル」お試しパックをプレゼント
※①②⑤は期間中何度でもOK、③④は初回のみ
※12月末まで、「パルティを見た」とひとこと



特集 新年に向けてビューティー強化!

Face & Body Care

ALLUMER

顔もボディも、キレイも癒しも♡
最高峰エステで今年を締めくくるジブン磨き

2020年も美容キーワード高順位をキープし続けた「幹細胞コスメ」。
「アリュメール」では幹細胞サイエンスの最先端をいく多彩なフェイ
シャルを展開し、肌悩みに応じてカスタマイズしてくれます。12月は、人
気の高い「ACTトリートメント」と「クイーンフィットセルトリートメント」が何
度でも特別プライスで受けられる年末プロモーションを実施。このチャン
スに集中して通えば、透明感あふれる艶肌で新しい年を迎えられる
はず! また、ボディには「アロマリラックスボディマッサージ」を。一流の
技を持つ、日本人セラピストに身を委ね、師走の疲れを癒して。

くすみ知らずの“澄み肌”へ導く 最先端「幹細胞フェイシャル」で集中ケア

話題の針パッ
さらに強化で新発売

ヴェリテPマスク
GRAND SKIN VERITE・Pタイプ
12月末までの限定価格\$125
(通常\$160/4枚入り)
1枚にプラチナピコピア(針)を2万本以上配合。
表皮に刺激を与え、驚異の小顔効果、ハリを実感!



アロマリラックスボディマッサージ

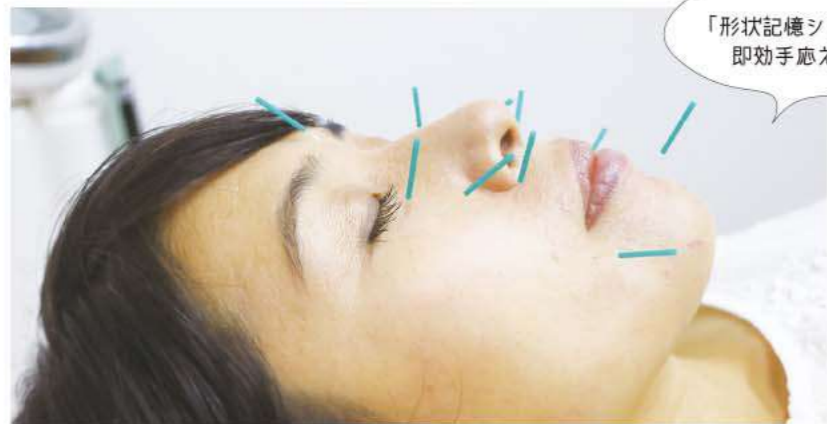
指圧、揉みほぐし、リンパ流しなどを取り入れたオリジナルマッサージで極上リラク
ス。疲労が溜まった首・肩・腰など、重点的にほくほくしてほしい部位をカスタマイズでき、要望
に応じてセライトを流して流すスリミングマッサージも可能。上質な精油を調合したア
ロマトイルを使用。



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/singapore FB: Allumer Singapore
Instagram: allumer.sg LINE: @uuv6223v (日本語可)

●フェイシャル \$150~ ●ボディマッサージ \$140~
●インディバ \$160~ ●キャビテーション \$75~
●LEDコラーゲンマシン 10回チケット \$480
※新規は通常価格から10%OFF ※お得なメンバー制あり





「形状記憶シワ」に即効手応え!

明生堂中医治療院

増えてきた肌悩みに「美顔鍼」という選択
「顔ツボ」刺激で、おかえりハリつや肌!

深まるほうれい線に危機感を抱くものの、レーザー治療には抵抗が……そんな編集Kが「明生堂」の人気メニュー美顔鍼を初体験!「肌奥にダイレクトに刺激を与え自然治癒力を活性、リフトアップやシミ解消など効果は沢山ありますよ」と丁寧な日本語で話してくれるフランキー先生。痛みはそれほどなく、鍼を刺すごとにジワッと血流が増す感覚。顎には1.5cmもの深さで刺すため、深層部の筋肉が突っ張るのを感じ。施術後すぐにクマが薄く、翌日にはほうれい線がほとんど消滅していることに気づく。美顔鍼の威力たるや、恐るべし!あなたも新年に向けて、鍼でヘルシー美容始めませんか。

545 Orchard Rd #04-24 Far East Shopping Centre
☎ 6738-2881 Email: info@meiseido.com.sg
(電話・メールともに日本語対応)
9:30~19:00 日・祝休



Before After

美顔鍼

顔面奥のツボや筋肉に刺激を与え、細胞の自己治癒力を高めコラーゲンなどの生産を促す。むくみやくすみ、たるみ、シワ、シミ解消と効果絶大。シミについてはメラニンを根本から破壊するから、解消後再び浮き上がる心配もないそう。

美顔鍼の患者さん例。顔のむくみとくすみが取れ、目元すっきり。定期的な施術でさらに効果UP。



身体の不調、不妊症などもご相談

中医師のフランキー先生

オススメメニュー

- 美顔鍼(妊婦さんOK) \$65
 - 美顔鍼+肩こりor腰痛 \$75
 - 美顔鍼+更年期 \$75
 - ダイエット鍼+耳ツボ鍼 \$75
 - 婦人科系(不妊症、生理痛、冷え性など) \$65~
 - 体の鍼+お灸 \$70~
- ※ご予約はお電話にて



衛生的で安心な、日本製・滅菌
使い捨て超極細鍼を使用。

LARGO Tokyo

目前でみるみる消えるシミ・くすみ、そして驚異の小顔効果!
「水谷式総合施術」で10年後の肌も余裕

夫に「老けたね」と言われ凹んでいるあなた、結果重視の「水谷式総合施術」を今すぐトライ!再生医療に精通する「シミ博士」こと水谷さんが、個人の肌質に合わせた高濃度美容液をカスタム調合。IPLと併用して電磁パルスなどを用いて肌深部へ導入すれば、その場で毛穴・肌トーン・張りがはっきりと改善し、ほとんどの人が驚愕。さらに整体法を組み合わせた無痛小顔矯正では、頭部・背骨・骨盤の歪みを修正し、首・肩こりも軽減。持続期間も抜群に長いのでリピート率は90%以上を達成。敏感肌やアトピーにお悩みなら「アレルギー対策成分導入コース」で根本的な肌質改善、妊婦さん授乳中の人のためのコースもあり。

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



AKIさんの
アートメイクも大人気!
● 眉 \$350 (通常\$400)
● アイライン上 \$300 (通常\$350)
※初回のみ

リビ率98%!
変化にきっと驚きますよ



水谷式「美白導入+小顔矯正」

美白導入は、トラネキサム酸・グルタチオン・高浸透型ビタミンCとE・ヒト幹細胞培養液・EGF/FGF・コラーゲンペプチド・セラミドなど12種類から成分調合。IPL照射+電磁パルス+低周波マッサージで深層部へ効果的に導入。小顔矯正は、全体の原理に基づく呼吸法を応用した痛みのない施術。



1度の施術でほうれい線とたるみが改善。6回コースなら濃いシミも驚くほど薄く。

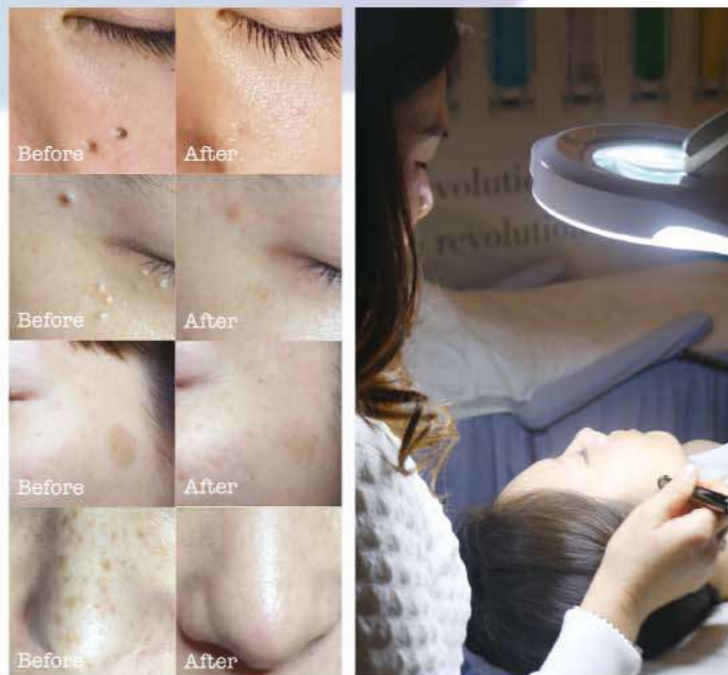
水谷式のここがスゴイ!

- 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・むくみがはっきり改善
- 顔の歪み、肩・首こり、腰痛を軽減
- 効果が長時間持続

Promotion

- ① 水谷式 初回体験コース \$138 (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、12月末まで、「バリティを見た」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



シミ・ホクロ除去

お肌とシミの状態から適切な施術やケアを判断、無理のないプランを提案してくれるので安心。麻酔クリームで痛みの心配もなく、術後は5~10日程度でボロリとかさぶたが取れてキレイに。当地の強い紫外線でも更に濃くなる前に消しておくのが◎。ポツポツした種粒も除去可能。

Promotion

NEW!

- ① ニュースキン デトックスフェイシャルトリートメント \$68 (通常\$98/45分)
 - ② 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)
 - ③ 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
 - ④ 眉アートメイク \$490
- ※①は新規のみ、②~④は新規、既存とも可 ※12月末まで、「バリティを見た」とひとこと

特集 新年に向けてビューティー強化!

Face & Body Care

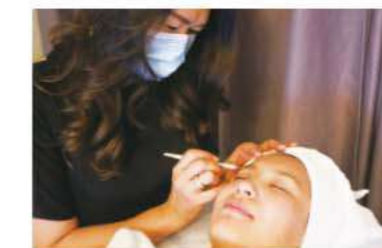
POINT D' BEAUTE

やってよかった!喜びの声が続々と
今こそコンプレックスのないスッピン美人に

このシミさえなければもっと若く見えるのに……そんなコンプレックスとは今年限りでサラバ!マスク着用の今なら、施術後のかさぶたが剥がれるまでのダウンタイムも人目を気にせず過ごせるので、シミ・ホクロ除去を試す絶好のチャンス。日本人御用達サロン「ポワントボーテ」のオーナーセラピスト、エレインさんはこの道28年。数々のシミのお悩みを解消してきた美のエキスパート。日本製マシンを用いた施術は丁寧でスピーディー、痛みも少なく初めてでも安心して任せられますよ。大きなシミも一度でかなり薄く、アフターケアも充実、1つ\$10~と良心的な料金設定、もっと早くやってあげばよかった!の声も納得です。まずは無料のカウンセリングで除去可能なものか相談を。

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

● 眉アートメイク \$680/2回 ● シミ・ホクロ除去 \$10~



マスク美人は
目元が勝負

眉アートメイク

熟練セラピストによる丁寧な手彫りで、日本人好みの繊細かつナチュラルな美眉に。顔の黄金比を見極めて、お顔に馴染む理想的なデザインを提案。



超音波 インテンシブアイケア +まつぱ

疲れや加齢が出やすい目元の集中ケア。超音波を使用して効果的に血行を促進、くすみやクマをすっきり改善。湿気で重たいまつ毛もまつぱで仕上げれば華やかに返り咲き。

敏感肌もOK

丁寧な接客、確かな技術、良心的プライス 日本人女性から支持され続ける信頼のサロン

肌トラブルの元凶
汚れ&老廃物を徹底洗浄
炭&酵素パワーで
透明感UP+つるん美肌

ニュースキン デトックスフェイシャルトリートメント

ニキビ、汗疹、赤みなどの肌荒れは、長時間のマスク着用で汗や皮脂、汚れや雑菌がお肌にたまりやすくなっているのも原因。「デトックスフェイシャル」は、イチゴエキス配合のバックとスクラブで古い角質を優しく取り除き、炭バックで毛穴の奥に詰まった老廃物をゴツリ吸着、酵素バックで頑固な汚れも徹底洗浄。清潔美肌にリセットして、バリア機能を正常に。

美肌体験しました!



肌のくすみとゴワつきが悩みの編集F。乾燥や血行不良が原因で、これもマスクによる肌不調の一つか。プチプチ弾ける気持ちいい刺激の酵素バックは汚れの分解プラス血行を促して肌を細胞から元気にしてくれている感覚。術後はツヤをまとった透明感とワントーンアップした血色感、鼻の黒ずみが消滅していることに驚き!鏡に映る自分の顔に見入ってしまいました。

12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

締め切り：12月31日
 当選発表：1月5日



会員登録 プレゼント応募

1 Head & Hair Spa Lily/Barber25

生はちみつヘッドスパ
 通常価格\$120 ▶ 半額\$60

+ My Honey Remedy
 シャンプー&トリートメント
 の試供品プレゼント



※当選者は、2月末までにご予約ください
 ☞ お店の詳細は、12ページ

3名様

2 カキーン

オイスターハーフダース 5名様

(通常\$30/6個)

10月初旬、サマセットにオープンしたオイスターバー居酒屋「カキーン」。フレッシュな生ガキ、タパス類がお手軽に楽しめちゃう! お酒の種類も豊富に取り揃えています。

150 Orchard Rd #01-37 Orchard Plaza
 ☎ 9644-2487 (日本語可) 17:30~23:00 日休

※当選者は、来店時にバルティからの当選メールを提示し、お名前をお伝えください
 ※1月末までにご来店ください



3 西野薬局

- ① 佐藤製薬 アセス液 (\$12.50/50ml) 5名様
- ② 佐藤製薬 KenZen 健全薬用ホットパッド (\$8.90/5枚入り) 5名様

計10名様



※プレゼント受け渡しは、新店舗Great Worldにて ※受け取り有効期限：1月末
 ※当選者は、来店時に「バルティ12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
 ☞ お店の詳細は、5ページ

みんなのリアルを教えて! 「シンガポール育児白書」

幼稚園生・小学生のお子さまをお持ちの方に、アンケートのご協力をお願いします。
 親御さんのリアルな声をお聞かせください! アンケート結果は、2021年2月号に掲載予定です。

実施期間：12月1日~31日まで

アンケートにご協力いただいた方の中から
 抽選で10名様にギフトをプレゼント!

アンケートはこちらから☞



お子さまが幼稚園生

お子さまが小学生



教えます

■ お正月手作りお重

6.5寸サイズ二段重。毎年恒例のまる玉ダイニングのお重です。日本食ひとすじ20年以上の経験を持つシェフが心を込めてお作りします。お問い合わせは電話にて。数量限定のため、お早目のご予約を。価格：\$238+ (祝日酒付)
 ご予約：12月28日(月)まで
 まる玉ダイニング (Killiney Rd)
 Tel: 6352-6369

■ シンガポール日本語補習授業校よりお知らせ

次年度4月児童生徒募集のお知らせを12月上旬に公開予定です。2021年1月に学校説明資料お

よび出願書類を配布しますので、次年度4月入学希望者は期日を守ってお申し込みください。
 ※詳細とお申し込みはWEBより
 Tel: 6777-5560 URL: www.jss.edu.sg

■ ディアプリンセスよりお知らせ!

FAITHのヘアケア各種・ボディソープ再入荷!
 10月発売以降、即売完了した日本エステブランド「FAITH」のヘアケア各種・ボディソープが再入荷! \$45~48とお求めやすい価格となっています。FAITHならではの、こだわりの無添加処方、お顔と同じように頭皮や、髪の毛、お身体にも負担をかけずにしっかりケアできます。敏感肌の方やお子さまにも安心してご使用いただけます。引き続き、配達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

■ Point D'Beauteより新メニュー!

ニュースキン デトックスフェイシャルトリートメント \$68 (通常\$98/45分)
 イチゴエキス配合のバックとスクラブで古い角質を優しく取り除き、炭パックで毛穴の奥に詰まっ

た老廃物をゴッソリ吸着、酵素パックで頑固な汚れも徹底洗浄。清潔美肌にリセットして、バリア機能を正常に。12月末まではプロモーション価格。ぜひこの機会にお試しください。
 場所: 14 Scotts Rd #04-05 Far East Plaza
 10:00~20:00 (LO19:30)
 Tel: 6732-0006 FB: Point D'Beaute

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

●掲載ご希望の方は、Email (info@parti.com.sg)で、編集部までお申し込みください。●締め切りは毎月10日正午です。●営利目的の内容(教えます、お部屋貸しますなど)は有料です。また、探しています、お知らせでも企業や店舗の営業案内、テナント事務所等是有料となります。掲載料は100字以内\$53.50 (GST込) クロスチェックを原稿と一緒に郵送ください。支払先はParti Pte Ltdです。●バルティでは内容についての責任は負いかねます。

操作はカンタン
 3分程度

PARTI営業ハルがガチで挑む!

減量プログラム実績日本No.1*

RIZAPで本気痩せレポ Vol.3

※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)



憧れのくびれをGET!



Before
 体重 60.0kg 体脂肪率 35.2%
 胸回り.....85.0cm ヒップ.....98.0cm 二の腕.....29.0cm

営業ハル RIZAP 2か月で

-7.5kg

見事、目標を達成しました!

After
 体重 52.5kg 体脂肪率 29.7%
 胸回り.....79.0cm ヒップ.....93.0cm 二の腕.....26.5cm

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

営業ハルの感想

人気があるには、確固たる理由がある!
 14万人の会員実績*に基づくトレーニング法 & 食事法で理想のボディへ

~2か月の「減量プログラム」を終えて~

ボディの変化が嬉しくて、とにかく楽しめました!

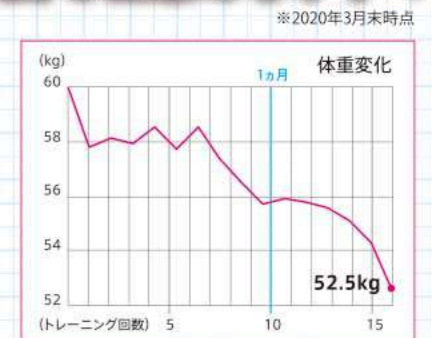
始める前は、制限のある食生活や厳しいトレーニングがあるのかなど緊張していましたが、実際は本当に楽しく充実した2か月でした。食事は食材を選べばある程度、満足感のある量を食べることができ、好物のお肉やアボカドなどもOKだったので、ストレスなく続けることができました。

トレーニングは指導力&知識量のある近藤トレーナーのおかげで、感動の連続! 腹筋を鍛える筋トレもさまざまな方法を伝授してくれ、毎回新鮮な気持ちで楽しめました。キツイと感じる科目もありましたが、近藤トレーナーが無理をし過ぎないよう絶対に

調整。大切に扱っていただけてやる気もUP!

毎回、体重などを計測し、数字で結果を確認。エレベーターなどの鏡に映る二の腕や脚が引き締まっていくのが見えて嬉しくて、嬉しくて。友人たちからはお肌がキレイになったと褒められることも。自分に自信がついて、おしゃれも楽しめるようになりました。

RIZAPに通い、本当に結果を出すことができ、ネームバリューがあるには理由があると思えました。ちょっとでも自分を変えたいと迷っている方がいたら、自己流ダイエットではなく、RIZAPに行くことが近道だと声を大にして言いたいです!



ステージごとに絶妙に内容を変える 食事法



糖質に気を付けながら、大好きなお肉と野菜をたっぷり。

専属トレーナーが一人ひとりのライフスタイルに応じて食事法をアドバイス。身体の変化に合わせてトレーニングの期間を3つのステージに分け、段階的に糖質コントロールをすることで、減量しながら筋肉量と身体のコンディションをキープ!

近藤トレーナーに質問!

Q. 厳しい食事制限はありますか?

RIZAPでは間食に「食事を減らす」ダイエットではなく、「正しく食べる」ことを大切にアドバイスを行っています。食べる量を我慢するのではなく、食べる食材を選んでちゃんと食べられるから辛いという方が多いですね。外食でも適切なアドバイスを毎日トレーナーからお送りいたしますので楽しんで実行してみてください。RIZAPの食事メソッドが頭に入れば将来もリバウンドしないお体を維持できる最高の宝物になると思います。



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。

営業ハルが実践した 筋トレ

1回50分・週2回のトレーニングでは毎回、自重・ダンベル・バーベルなどを使用し、約6種類の筋トレをそれぞれ3セットずつ効果よく実施。



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

● 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
 ※入会金\$600別途 ※先着5名様限り、12月末まで、「バルティを見た」とひとこと

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



Uya 四代目菊川 Japanese Unagi Restaurant

Uya Yondaime Kikukawa Japanese Unagi Restaurant

**ふんわり香ばしく、旨味トロける魅惑の重箱
今年の締めは老舗の極上うなぎで贅沢に**

肉厚でふっくら柔らかな極上のうなぎがリーズナブルに堪能できる「Uya 四代目菊川」。老舗の目利きが厳選し生きたまま空輸される「活鰻」は、店内の生煮で管理され熟練職人が手際よく捌くので新鮮そのもの。備長炭で丹念に焼き上げる蒲焼は焼き師の匠技が光る至高の一品。パリッと香ばしい皮目と上質な脂の旨味を閉じ込めた柔らかい身に秘伝の熟成タレが絡み、口いっぱいトロける贅沢なハーモニー。日本人のパワーフード・ウナギで一年の労をねぎらおう!



501 Orchard Rd
#02-15/16 Wheelock Place
☎ 6732-1096 Email: uya@uya.sg
www.uya.sg FB: uyasg
Instagram: uya_sg

ランチ 月～日 12:00～14:30 (LO14:00)
ディナー 月～木、日 18:00～21:30 (LO21:00)
金、土 18:00～22:00 (LO21:30)



1. 4通りの食べ方で楽しめる、看板メニューのひとつまぶし(大サイズ\$48)。2.3. 店内の生煮で管理され、熟練職人が捌き、串打ち、焼きを手際よくこなす鮮度抜群のうなぎ。4.5. 肉の旨味溢れる和牛丼(\$27)、サクサク衣の天丼(\$23)も人気。6. トリップアドバイザーのトラベラーズチョイスウナギを受賞。7. オーチャード駅直結、ペーパークーも楽々入れる広い店内に個室と半個室があり、子連れでの利用にも◎



1,2. 備長炭の絶妙な火加減で香ばしく焼き上げる串焼き。1本から注文可(\$2.50～)。3. 日本でもなかなかお目にかかることのできない、希少部位「マグルのど」の唐揚げ(時価)。4. 豊富なラインナップのお酒。ヒレ酒や升酒も楽しめる。5. 当地のトップレストランアワードも受賞。6. 店内は掘り炬燵のボックス席、テーブル席、カウンター席、川沿いにテラス席もあり。

30 Robertson Quay #01-15 Riverside View
☎ 6887-3577 Email: shunjuu@shunjuu.com
www.shunjuu.com FB & Instagram: shunjuuzakaya
ランチ 月～日 12:00～14:30 (LO14:00)
ディナー 月～木 18:00～23:00 (LO22:00)
金・土 18:00～23:30 (LO23:00)
日 17:30～22:30 (LO22:00)

春秋居酒屋 Shunju Izakaya

**本格備長炭グリル×全国の銘酒で乾杯!
定番から希少部位まで揃うアワード受賞店**

素材の旨みを引き出す備長炭で、じっくり丁寧に焼き上げる本格串焼きが自慢のカジュアル居酒屋。一番人気の手羽先や特製つくね、もも肉など、ファミリーで楽しめる定番メニューの他、牡蠣豚焼き、フォアグラ、希少部位マグルのノドまで、当店でしか味わえない乙な串ダネがなんと60種。全国各地から取り寄せた地酒や銘酒は、大吟醸、にごり酒、発泡酒など幅広い品揃えでお料理に合う一杯を探る楽しみも。シンガポールの風を感じられるテラス席で年忘れの乾杯を。



麴寿司バー Koji Sushi Bar

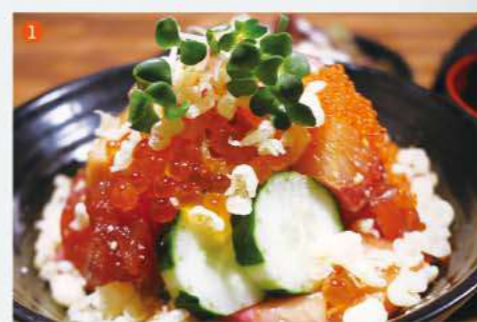
**新鮮な海の幸がドドンと山盛りチラシ丼♡
個室もある、カジュアルな高コスパ寿司店**

上質な海鮮をリーズナブルに味わえると評判のオシャレ寿司バー。シャリが見えないほど大きな寿司ネタが自慢の握りのほか、ピリ辛のタレに漬け込んだマグルやサーモン、カンパチやイクラなどが贅沢に盛り込まれた目にも鮮やかな「チラシ丼」が人気。日本米とヘルシーな12穀米のいずれかが選べるうえ、味噌汁とサラダも付いて大満足。旬の食材を使った「おまかせディナー」は、デザートまで付いた8コースが\$98(ピッカーリング店のみ)、10コースが\$128。一年のご褒美はカジュアルなお寿司で決まり!

1. 人気看板メニューのチラシ丼。2. 小ぶりのシャリからはみ出す大きなネタが嬉しい握り寿司。3. 予算や好みに合わせて選べる5種の刺身盛り合わせ(\$26～)。4.5. ラッフルズシティ店には個室、ピッカーリング店にはテラス席があり子連れでの利用にもGOOD。



トップレストランにも選ばれている。



☎ Raffles City店
252 North Bridge Rd #03-28A
Raffles City Shopping Centre ☎ 6493-0122
ランチ 月～日 11:30～15:00 (LO14:30)
ディナー 月～土 18:00～22:00 (LO21:00)

☎ Pickering店
3 Pickering St #01-42 Nankin Row ☎ 6225-6125
ランチ 月～日 11:30～15:00 (LO14:30)
ディナー 月～土 18:00～22:00 (LO21:00) 日祝休
Email: koji@kojisushi.com.sg www.kojisushi.com.sg
FB & Instagram: kojisushibars ※価格は2店舗で異なります



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

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



京華小吃 JING HUA

デリバリーも大好評!

**じゅわ〜♡溢れ出る肉汁に誰もが悶絶「小籠包」
気のおけない友と円卓を囲み、レッツ年忘れ!**

仲間とワイワイ食事を楽しむならやっぱり中華。とくに点心なら誰にでも受け、数人で何種類も楽しめるから、人気飲食専門店「チンホア」は打ってつけ。伝統の味をリーズナブルに楽しめるのとあって地元民はもちろし、日本人にも長く愛される名店です。歳月をかけて追及された焼き餃子は、家庭では決して真似できない黄金バランス。パリッと香ばしい皮に詰まったジューシーな肉の食感が何ともしません。この絶品餃子や小籠包が、島内どこにいても食べられるデリバリーも大人気。お店のWEBにて全品写真付きでオーダー受付中! 団体向けには色とりどりの京華オリジナル弁当の配達も可能ですよ。

1. 皆で楽しめる料理とお酒が勢揃い。店内メニューには日本語表記もあり。2. お昼が待ち遠しい! 団体向けの中華弁当や各種。3. チャイナタウン本店ではプロの美技を見学できる。

PROMOTION ご来店の方に

マンゴージュースまたはライムジュース 1杯無料サービス
※来店のお客さま限定 ※12月末まで、「パルティを見た」とひとこと

デリバリー
Set Mealsも充実!
シンガポール島内全域可能
配達費\$5(\$85以上無料)

ご注文はコチラ

団体・企業向けサービス
弁当各種 \$12.80、麺各種 \$6.80
※ご注文はWEB(www.jinghuasg.com)「BENTOS」のページより

東屋 Azumaya

**美肌効果アリ!モツ鍋メインの満腹パーティー
「北海道産牡蠣・雲丹・イクラ&モツ鍋 忘年会コース」登場**

ビジネス飲み会、女子会そしてファミリーディナー、さまざまなシーンで活躍する人気の居酒屋「東屋」。今年の忘年会コースは、豪華な海の幸と、東屋自慢のモツ鍋の豪華2本立て。まず前菜プレートで目を奪う立派な牡蠣は北海道産。ふっくらミルクィな美味しさにテンションが上がります。メインのモツ鍋には、厳選されたプリプリの牛モツを使用し、濃厚な旨みに誰もがにっこり。カッページ店にはお座敷の個室、ロバートソクキー店には川沿いのアルフレスコ席もあるので、気分に応じて使い分けて。

☎ 東屋 カッページプラザ本店
5 Koek Rd #03-24/28 Cuppage Plaza ☎ 6737-3287/9807-3947 (SMS/日本語可)
12:00～22:30(18:00前は要予約) FB: Azumaya.hont

☎ 東屋 ロバートソクキー店
30 Robertson Quay #01-12/13 ☎ 6737-6863/9807-3947 (SMS/日本語可)
12:00～22:30(18:00前は要予約) FB: azumaya2013

PROMOTION

北海道産牡蠣・雲丹・イクラ&モツ鍋 忘年会コース \$60nett(通常\$80)

- 生雲丹、北海道産・生牡蠣、イクラ、じゃがりこバター塩辛
- 自家製サバの一夜干し、チキン南蛮、海老天ふら
- ニラとキノコたっぷりモツ鍋 東屋厳選!牛モツ使用 ●パノリアイス

※+\$25で飲み放題、通常2時間が3時間に延長可能 ※「パルティを見た」とひとこと



1. 人気メニュー盛りだくさんの「北海道産牡蠣・雲丹・イクラ&モツ鍋 忘年会コース」。2. カッページ店の個室ならお子さん連れもくつろげる。3. カジュアルな雰囲気のカッページ店。



Ryna (リーナ) さん
Angel's Voice Music School 代表。発声解剖学ブレスクリエーター、シンガーソングライター、声優、(一社)日本音楽脳協会リトミック認定講師・声ミック養成講師として活躍。2児の母。
Instagram: ryna.smile
Ryna Smile

Rynaさんのスクール
詳細はコチラ

Q2 今年始めた新しいチャレンジ ボイストレーニング・リトミック等のオンラインレッスン提供

コロナ前は、ステージパフォーマンス、コンサート、スタジオレッスンが主な活動でしたが、現在はすべてオンライン。YouTube、リモート演奏、ビデオ制作、セルフコーディングに挑戦し、米国や日本から受講して下さる生徒さんが多く、有難いことに以前よりレッスン提供数が増えました。また、中国語の曲にも挑戦し、歌動画への反響をいただくことも。形は少し変わりましたが、伝えたい想いや届けたいことは同じなのかなと思っています。プライベートでは、早起きをして、長女とご近所のゴミ拾い活動を始めました。そこから娘のゴミに対する気づきがあったり、二人の会話の時間が作れたり、親子の大切な時間となっています。



Q5 今年よく出掛けたお気に入りの場所 Sembawang Park

小さい娘が2人いるので、Sembawang Parkなどが少なく、自然あふれる公園を選んでよく行きました。



Q4 最近のお気に入りグッズ 「Iyaya」のヨガウェア

お友達が販売しているヨガウェア「Iyaya (iyabyfy)」は、履いているのを忘れるくらいカンファブル。4色買いました!

Q6 今年オープンしたオススメ店 近所にできた「スシロー」

家の近くに待望の「スシロー」がオープン。ファミリーのお気に入りスポットとなっています。



Q7 愛用のコロナグッズ Forever Familyのマスク

「Forever Family」のマスクは呼吸がしやすく、カラーがお洒落。ファッションに合わせて使い分け、親子で楽しんでいます。香りがとっても良い「Aesope」の除菌ハンドジェルも愛用しています。

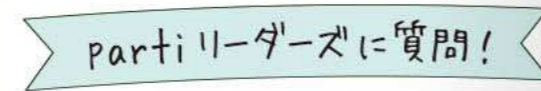


Q1 今年はどうな年? 自分も世界も大きく変化した一年

今年は私たちに忘れてはいけない、世界中が大きく変化した年。家族にとっても、私自身にとっても、ものすごい変化がありました。

Q3 リフレッシュ方法 オンラインヨガ

シンガーは体が資本。日本にいるお気に入りの先生からオンラインヨガを習っています。早朝のベランダで空を見上げながら、心地よい風を感じ、自分自身の心の声を聞きながらのヨガは、私にとって最高の時間です。



2020年

Q7 愛用のコロナグッズ シンガポール政府支給のマスク

マスクはこたわりがなくて……。主にシンガポール政府から支給された布のマスクをそのまま使っています。一応洋服と色を合わせています。



Q5 今年よく出掛けたお気に入りの場所 観光客のいないマリーライオンパーク

普段なら観光客でいっぱいマリーライオンパークの周りに人がおらず、貸し切りマリーライオン! マリーライオンパークを眺めながら「シンガポールにいるんだなあ」と自分をゆっくり見つめ直す時間になっています。



Q1 今年はどうな年? 想像のつかないような一年

我が家は旅行が大好きで、年に2回はどこかにお出掛けをしています。今年はゼロ! 帰国すらできず。CBに入り、何か月も家族がずっと家にいて、後にも先にもこんな時間はないだろうと感じていました。家族は暇そうにしているのに、お母さんは激務だった記憶があります(笑)。家族一緒にひたすらんびり過ごせ、子どもの成長をゆっくり見れたのはいい時間でもありました。

Q2 今年始めた新しいチャレンジ ママチア

下の娘がナースリーに出入したのをきっかけに、学生時代にやっていたチアを「アルビレックス」で再開。昔は180度上がついてた足が、今では辛うじて30度(苦笑)。何年も運動をしていなかったのに、柔軟、筋トレ、ダンスと盛り沢山の60分レッスンの後は、生まれたての小鹿のように足がプルプルしています。でも全身がスッキリ!

Q3 リフレッシュ方法 シンガポール再発見

今まで行ったことのない所を観光したり、かわいい雑貨屋を見つけては一人でウロウロ。渡航制限がなくなったら、日本から来る友人や親に最高のシンガポール案内ができればいいなと。子どもたちが学校に行っている間に主人とランチに出かけることもリフレッシュに。



RICAさん
2019年産星。日本ではチョコレート作家として活動し、お店の看板やメニューボード、ウェディングボードなどを制作。大好きなシンガポールでも何か実績を残したいと思い、「Ravo-Labo」にてチョコレートレッスンなどを開催。2児の母。
Instagram: ricalin319 (個人), ravolabo (レッスン)

振り返り Q&A

新型コロナウイルスの影響を大きく受けた2020年。シンガポールでの暮らしも自粛を余儀なくされることがあったけれど、みなさんはどう乗り越えましたか? partii リーダーズに聞いてみました。

Q6 愛用のコロナグッズ 限定マスク

最近は色々な使い捨てマスクが売っているので、お洋服に合わせて使い分けをしています。一番のお気に入り、黒のレース柄のマスク。娘たちも毎朝マスクを選ぶのが楽しそう。先日行ったUSSでは、ハロウィンのオリジナルマスクをGET。この時期にシンガポールに居たという証のSGマスクコレクションが思い出になりそうです。



Q4 最近のお気に入りグッズ シンガポール航空の制服の柄でできたエプロンとマスク

オーチャードの「ちょーさんのお店」で購入。私はチョコレートアーティストの講師をしており、やっとレッスンが開催できるようになったので、レッスンのときに着用したいと思っています。



Q5 今年よく出掛けたお気に入りの場所 Wild Wild Wet

絶叫系のスライダーが楽しすぎる!! お得にチケットを買えることもあるし、オンラインで事前予約がオススメ!

Q2 今年始めた新しいチャレンジ 発信についての長期講座

「TOKYOインフルエンサーアカデミー」で発信についての講座を受け、真剣に学びました! CB中、自身のインスタのアクセス数が増えているのを感じ、よりSNSの可能性を感じていたときに単発講座を受け、もっと深く学びたいと思ってチャレンジ。インスタでは「シンガポール×グルメ×ファッション」を中心に発信しています。

Q3 リフレッシュ方法 任天堂スイッチ

「リングフィットアドベンチャー」で運動。リングを持ちながら腹筋やスクワットをすると敵を倒せるなど、ゲーム感覚で運動できるので親子で楽しんでいます。同じくスイッチの「JOYSOUND」でカラオケ熱唱も良いリフレッシュ(笑)。



Q4 最近のお気に入りグッズ 「UCHINO」ビーサン型スリッパ

フワフワでとても気持ちが良い。シンガポールは汗もかくので、気軽に洗濯できるのが嬉しいところです。

Q1 今年はどうな年? とにかく家族と密に過ごした年

思い出は、給食のオバちゃん並みに毎日3食作ったこと……(苦笑)。母子のマッチングコーデも楽しめました。そして、引きこもり期間をチャンスと捉え、SNSに力を入れた年でした。



Mioさん
シンガポール在住11年。ライター歴4年。Instagramのフォロワーは1万人を超え、アンバサダーやインフルエンサーとしても活躍。2児の母。
Instagram: miosingapore
Blog: www.ameblo.jp/mio-ikeda

カウンセリングあれこれ
「心むも解くヒント」
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会員。(応用心理
学修士、教育カウンセリング学士)

第103回 マインドフルネス

集中力を高め、リラックス効果もある
コスパの高いセルフヘルプ

今朝、歯を磨いた時のことを思い出してください。あなたは「歯を磨いている」ことにフォーカスしていませんか、それとも、その後すべきことを3つも4つも考えながら、機械的に手を動かしていましたか？

また、会議が終わったあと、自分が今言ったことはどう受け取られたらどうか、おかしなかったか、と頭の中で反芻し、その後の数分や、数時間その思いに囚われ不安になったりしていませんか？

このようなことは、誰にでもよくあることですが、それに対して「今」にフォーカスし、自分や自分の状態をあるがままに受け入れることをマインドフルネスは説いています。つまり、身体は「今、ここ」にあるのに、マインドは未来や過去にあることを意識的にやめ、五感で自分自身やその周囲の状態を「感じる」のです。

たったこれだけのことで、マインドフルネスが私たちに与えてくれる恩恵は、「感情が安定する」「共感性を高める」「人を助けたり、役に立ちたいという気持ちを育む」「自己否定、ストレスを減らす」「若さを保つ」「精神疾患の症状を和らげる」「免疫力を高める」「睡眠の質を上げる」「集中力を高め生産性を上げる」など、たくさんあることが多くの研究で明らかにされています。

この実践には、マインドフルネス瞑想が使われます。(マインドフルネスの状態をつくる方法は他瞑想以外にもあります)最近では、様々な種類の瞑想アプリがあるので、それを利用して生活に取り入れるのもよいと思いますが、今回は、基礎テクニックを1つ紹介します。これは、五感を使い「今、ここ」の周囲の状態にフォーカスし、頭の中に入ってくる雑念、心配、考えから目的意識を持って気を逸らすことで、マインドネスの状態を作り上げる「54321グラウンディング法」と呼ばれるものです。

- 1 あなたの周りにあるもの(天井、床の模様、マグカップ、光の反射など)に5つ気づきます。

- 2 4つの触感(洋服の肌に触れている部分の感触、エアコンの風など)を意識します。その重さ、(生地の)感覚などにも注意してみましょう。
 - 3 (外を走る車、隣の家のキッチン、時計の針など)3つの音に気づきましょう。
 - 4 自分の周りにある2種類の匂いを嗅ぎ分けてみましょう。
 - 5 口の中に味覚の一つを感じてみましょう。
- 今のあなたの状態がどのようなものであっても、決めつけや、否定、判断を一切せずに、ただ受け入れて自分を観察します。続けていくことで、出来事や自分の状態をそのまま見ることができるようになり、ペースをスローダウンすることで、今よりも心が安定し、適切に対応できることが多くなるでしょう。

This Month's Hint

マインドフルネスでは、決めた時間だけでも、以下のことを一時的に保留させ、一切の気持ちを開放し今だけにフォーカスします。

- 今から起こること、することを考える
- 心配する
- 慌てる、急ぐ
- (時間、お金など)計算する

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。

食べて解決! 年末年始に向けて
肌のハリを保つためにできること

多くの方は肌のハリをいつまでも気にされていることと思います。今回はその肌のハリを保つためのヒントをお伝えしたいと思います。

皮膚や血管、骨、臓器など、我々の身体の中では「タンパク質」は非常に重要な役割を果たしている成分の一つです。そして、「コラーゲン」はタンパク質の一種であり、体内のタンパク質全体の30%程度を占めると言われています。ですが、皮膚の真皮という場所にあるタンパク質のうち70%はコラーゲンで構成されており、その多量に含まれるコラーゲンによって肌のハリは保たれています。

肉や魚などに含まれるタンパク質(その重さの約20%がタンパク質の量です)は身体の中で分解されてアミノ酸やペプチドという小さい物質に分解され、身体の中に吸収されていきます。そして吸収されたアミノ酸が身体の中で再びタンパク質やコラーゲンに合成されて、身体の各部位に運ばれ活用されていきます。

この過程はサプリメントの形で摂取したコラーゲン製品も同じで、一度アミノ酸やペプチドに分解されてそれから身体の中に入って全身に行き渡ります。ですので、サプリメントのコラーゲンが特定の場所にだけ多く届くということはありません。

タンパク質の1日あたりの摂取目標量としては、男性は60~65g、女性は50g(妊娠中期は+5g、後期は+25g)となっていますが、食事から十分なタンパク質が摂れていればコラーゲンが不足するということは基本的にありません。

しかし、日常生活で摂取しているタンパク質が減る、もしくは怪我や感染症などにより体内で大量にタンパク質を必要とする状態になると、タンパク質が不足します。そのことによって免疫力は低下し、代謝も下がる可能性も出てきます。また不足したタンパク質を補うため、自分の筋肉を分解してしまうので筋肉も減ってしまいます。ですので、しっかりとタンパク質を摂ることが健康を保つには重要となるのです。

それならばサプリメントでコラーゲンを簡単に補ってしまおう、と考え

るかもしれませんがサプリメントも実は万能ではありません。というのも、サプリメント内に含まれているコラーゲンでは必須アミノ酸(身体の中で作ることのできないアミノ酸)の含まれている量が少ないため、食べ物からもタンパク質を摂ることが重要になってくるのです。

残念ながら世の中では「ダイエット」や「健康にいい食事」というと野菜中心で低カロリーの食事ばかり目を向けてしまいがち。しかし「低カロリー=健康」ではなく、「低カロリー=低栄養・低タンパク質」であり、肌のハリを低下になり得ることを忘れてははいけません。

これから年末年始にかけて食事に出かける機会が多くなるかと思えます。その際は良質なタンパク質を意識的に摂取し、肌のハリを保てるようにしてみてください。食生活に関するご質問がある方は、お気軽に家庭医にご相談ください。



NMC
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

JGH
大切なお口の健康管理を海外でも
JGH デンタルクリニック
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 (ジャパングリーンクリニック内)
日本人歯科医師常駐・日本語対応
www.japan-green.com.sg

JGH
健康診断ご予約受付中
☑ 内視鏡予約枠拡大! 経膈式/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)
● 外来診察(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。
密を助く全診療予約制 電話再診で薬配達可 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)
婦人科担当: 瀧川恵子医師
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

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。

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
洲河美貴 婦人科医
いつもと違うと感じたら、不安を残さずにご相談ください。
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
医師不在の場合もありますので、来院前にご確認ください。
感冒症状のある方は事前にご連絡ください。
受付時間
通常診療 月~金曜 9:00~12:30/14:00~17:30
土曜 9:00~12:30
日曜診療 11月29日より診療再開 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

美肌相談サロン

skin Care

Kaoru Sato



佐藤 薫
エステティシャン。ご主人の独立を機に、1996年より駐妻から一転し、エステサロン「マルリー」の経営者に。日本人ならではのきめ細かなカウンセリングとサービスでファン多し。



Bienvenue!

気軽にセルフケア —— 輪ゴムや指で、リンパを流して小顔に!

顔に横ジワが出るようになってきたのが気になるBさん。前回のフェイシャルで、簡単にできるセルフケアをお伝えしました。

B: 教わった額の横ジワ対策をやってみました! 本当に横ジワが消えるのでびっくりです。

私: 額の横ジワは、眉毛の上の表情筋が衰えるとハリが失われてきます。眉毛を上下させて表情筋を動かすエクササイズをするのがいいのですが、動かすときに手の平で眉毛から額を押さえて、シワを作らないように動かすのがコツですね。

B: 手の平で額を押さえながら、頑張って眉毛を動かすと連動して目の周りの筋肉もエクササイズできますね! 気持ちがいいです。

私: 眉毛の上が膨らんでいる人も、額の横ジワが出やすいので、眉毛を動かすエクササイズをされるといいと思います。

B: ところで「電気バリブラシ」って知っています? 芸能人の密着取材をテレビで観ていたら、ヘアメイクさんに髪を整えてもらっている間、本人が顔に使っていて。20万円もするんですけど、

私: その番組私も観ましたよ。明るく光っている大きなヘアブラシのような美容機器ですね。頭皮をはじめ全身に使って、お顔は即効でリンパを流して小顔になるとか。

B: お顔の場所によっては、パシッと感電するような音がしていたなあ。

私: 高価な美容機器もいいですが、気軽に小顔効果を試せるセルフケアをやってみませんか? 用意するのは輪ゴムのみです。

B: 教えて!

私: 両方の耳に輪ゴムをかけるだけで、口角が上がり、頬が締まり、目がパッチリと開く効果が期待できる方法です。輪ゴムは耳たぶと顎の境目に、きつくも緩くもなくピッタリと触れているようにかけます。お顔のリンパの流れが良くなるので、むくみやすい人は効果を実感しやすいと思います。1回10分程度、1日何回でもできます。何年も前から、歯科医師によって紹介されています。耳に合った輪ゴムがあれば、紐を結ん

で耳にかけましょう。

B: 耳たぶといえば、耳たぶ回しは聞いたことがあります。

私: 耳たぶを回すのもいいですよ。弱い力加減で後ろに向かって回してください。「耳たぶ回し」も「耳たぶ輪ゴム」も耳たぶと顎の境目に微弱的な刺激を与えると、お顔のリンパの流れが良くなるだけではなく、全身の筋肉の過度な緊張が和らぐそうです。それで血流がよくなって、冷えやむくみ、不眠にも役立ちます。また継続して、筋肉のコリが解消されていくと体のバランスがとれ、姿勢と体型も変わっていくのだから。私は、眼精疲労にも効くなあと感じています。

B: 毛細血管から栄養や酸素がお肌に行き渡って、艶肌にもなれそう。

私: ご名答!

Point check!

耳たぶ回しは片側ずつ、親指と人差し指でつまんで10回、直径1ミリを目安に後ろ回し。左の耳たぶを回すときは、右手で優しく左頬に触れたり、お首の左側を触れながら、左手で回すと、リンパが流れやすくなります。右の耳たぶも同様にやってみましょう!



両耳に輪ゴムをかけるだけで小顔になれるお手軽セルフケア。

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**(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)
 ※3回プランあり(1回あたり初回料金と同じ) 伊勢丹ソックスより徒歩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 夜 休
<http://marlysalon.blog135.fc2.com/> (ご予約フォーム)

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。

今日の相談

子どもが「学校に行きたくない!」と言います。どう声をかければ良いのでしょうか?

① 子どもの「行きたくない!」を聞いたとき

朝、時間のないときに急にお子さんが学校や園に「行きたくない!」と言い出すと、つい「そんなこと言っていないで早く行くよ!」と、本当はお子さんのことが心配でお子さんの気持ちを大切にしたいとしても、葛藤しながら何とか学校や園に行かせなくてはと奮闘される保護者の方が多いのではと感じます。

子どもは「学校や園に行きたくないほどの心の状態である」ことをまずは親に理解してほしいのです。「そうなんだね。行きたくないんだね」とその気持ちに共感しながら受け止めると共に、「よく話してくれたね。気持ちを教えてくれてありがとう」とお子さんに伝えましょう。親にネガティブな気持ちを開示しても受け止めてくれるのだという安心感を、お子さんに与えていただきたいと思っています。

② 「行きたくない!」をどのように解決するか

子どもが学校や園に行きたくない理由は、多岐に渡ります。いじめ・からかい、友達関係がうまくいかないことがよく挙げられますが、実際には行事や学習・試験・受験へのプレッシャーや、特定のことに對しての不安が「行きたくない!」に繋がっている場合もあります。

行きたくない理由は、お子さん本人から聴くことでしか理解することはできません。「行きたくない理由を話してくれると嬉しいな」など、お子さんの性格に合わせた言葉で話しやすい空気を作り、話を丁寧に聴いてあげてください。どんな内容でも否定したり、話を割って親の意見を述べたりするのではなく、最後までお子さんの言葉を大切に聴いて、辛さや不安に共感してあげてください。お子さんの年齢が低く言葉で説明することが難しい場合は、2折・3折で問い、お子さんに選んでもらい

ながら理解を深めることもできるかと思っています。

話を聴いた後、「そのことを、どうしたい? 何かお母さんにできることや先生にお願いしたいことはある?」とお子さん本人が具体的にどのように解決することを望んでいるのかを確認し、お子さんの気持ちを大切にしながら解決に向けて取り組むことが重要です。学校・園の先生と連絡を取り、様子の見守りや配慮をお願いすることもできると思います。

「行きたくない!」はお子さんの心のサインです。問題を早急に解決することは難しいかもしれませんが、親子で対話を重ねてゆっくりと取り組まれ、お子さんが安心して登校・登園されますことを願っています。

● まとめ ●

- ① 「学校へ行きたくない!」は子どもの心のサイン
- ② 行きたくない気持ちを受けとめ、話してくれたことにありがとう
- ③ 行きたくない理由を聴くときは、辛さや不安に共感しながらゆっくりと
- ④ 具体的にどのように解決したいのかを話し合い、取り組む

子どもと家族の心理相談室
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>

園内をちょっと覗いてみよう

モンテッソーリクラス 「日常生活の練習」

掃除や縫物、花の水替えなど、日常生活の練習を通して、基本運動と理解する力を身に付ける活動。丁寧な所作を身に付け、自分でできることが増えると、人格の成長にもつながります。また、手指を動かす訓練は前頭葉を刺激して知性を育みます。



PROMOTION

バイオリンセットプレゼント

※12月までにご登録いただいた方対象
※「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
Shriro House #02-02 (レッドヒル地区)
☎ 6272-1332 / 9185-8804 (日本語可)
Email: info@artsjuniormentessori.com
www.artsjuniormentessori.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

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。

絵本で育む分析力と想像力

「心に残っている思い出の絵本は何ですか」と訊かれたら皆さんは何を思い浮かべますか? 私自身、真っ先に心に浮かんだのは「わたしのワンピース」(西巻茅子、こくま社、1969年)です。ページをめくる度に色とりどりのワンピースが今でも脳裏に鮮やかに蘇ります!

コロナ禍の影響で直接子どもたちに会うことができない期間、私はオンラインにて無料の「絵本の読み聞かせ会」を実施していました。外出がなかなか難しい状況で、少しでも子どもたちの気晴らしになれば……と始めたものですが、有難いことに予想以上の数の子どもたちに参加してもらい、励みになるコメントをたくさん頂戴しました。また、実際に対面式で子どもたちに絵本を読む機会も増えましたが、共通して子どもたちの絵本に対する集中力の高さを肌で感じています。

よく「家庭で取り組めるお勤めの幼児期の学習は何ですか」とご質問いただきますが、迷わず「絵本」とお伝えしています。もちろん他にも様々な取り組みがありますが、子どもたちの分析力と想像力を十分に刺激してくれるのは絵本です。


そのまま読み聞かせをするだけでも十分楽しめるのですが、お話の後に簡単な振り返りを行うとより効果的です。まずは絵やテキストから直接読み取れる質問を、そしてそこから推測できるような内容の質問を。「自分だったらどうする?」という考察によって、まさにクリティカル・リーディングの基礎が始まります。ときには大人がハッとするような回答が飛び出すことも! ぜひ皆さんも「思い出の一冊」をお子さまと一緒に楽しみながら振り返ってみてください。

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**



ちょっぴりスピ系

小さなキツキのススメ



Life Conscious

Hitori 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

「スピリチュアリズム」の観点で見る、神の子イエスの存在

街はクリスマス。今年はほとんどの方がシンガポールでのクリスマス・年末年始になりますね。クリスマスといえば、イエス・キリストの降誕祭。キリスト教徒の方はこの聖なる日に教会でミサを受けたり家族で過ごしたり。また異なる宗教の人も無宗教の人も、全世界的にこのイベントを楽しんでいます。この実在したとされる神の子イエスという人物は「スピリチュアリズム」の観点からどう存在なのかを、今回は紐解いてみましょう。

当時の混乱したイスラエルで天からの啓示を受け、数々の奇跡を起こし、愛の言葉を民衆に解いたこの素晴らしいイエスという人物は、「スピリチュアリズム」では史上最高の霊能者と見られています。イエスの弟子たちが書き記した新約聖書の福音書の中に、とても人間業とは思えない数々の奇跡が記されています。昔の人たちは、それは神の子だから起こせる奇跡だと信じていました。でも実は全て、私たちが持っているかもしれない霊能力の超・高級版なのです。現在のどんな素晴らしい霊能者でも起こすことができない奇跡です。ではイエスが起こした奇跡をちょっと見てみましょう。

イエスは少量のパンや魚を人々に分け与えるため、何千も増やしました。これを「物質化現象 (Materialisation)」といい、目に見えない成分から実際に物質を作ります。またイエスは多くの人々の前、湖の上を歩いて見せました。これは一種の「浮揚現象 (Levitation)」と考えられます。

イエスは盲目の人を治し、らい病や長年の不正出血、その他多くの病気を抱える人々を癒しました。これは以前ご紹介した「心霊治療 (Spiritual Healing)」です。そして弟子たちの前、神や預言者との対話をしました。これはまさしく「霊界通信 (Spirit Communication)」といえます。私たちのレベルですと亡くなった身近な人や自分の指導霊と繋がるのが精一杯。イエスは遥か高次の霊からの霊訓を人々のために受け取っていました。

さてイエスは磔刑(はりつけ)に処せられ、3日後に復活し弟子たちの前にはっきりとした姿で現れたのは有名な話です。これも実は物質化現

象と考えられています。イエスは肉体は死んでいますが、自分の霊体を物質として再現しました。19世紀末頃、故人の霊を物質化できる霊能者は少なからずおり、英国物理学会の研究者たちの科学的検証の結果、これまたトリックではないという最終報告がなされていますが、現在はこういった物質化現象ができる霊能者はいないようです。自らのためではなく、傷つき迷った民衆のために、イエスはこのようにその能力をフルに発揮し奇跡を見せ、民衆を励まし癒し鼓舞しました。

●まとめ●

イエスは最高級神の子。そして私たちが神の子のミニバージョン。程度の差はありますが、私たちにも見えない力を持っています。私たちがインスピレーションを感じたり、愛する故人の存在を感じたり、言葉の波動で人を癒したりもできます。もし私たちにそんな能力があるとしたら、自分のためだけでなく、イエスのように周りにいる愛する方々を助けるために使ってみませんか? そんな思いでクリスマスの日に静かに祈ってみるのもいいかもしれませんね。

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

- ◆ ミディウムやヒーラー、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 ☎ 8113-5731 (SMS)

まち machimame

出張サービスでおうちがサロンに早変わり! 産後ママに、癒しの「伝統ジャワニーズマッサージ」

日本人ママの間でも口コミ大評判の「Babies Bellies」。正しい知識とテクニックを持つ有資格の熟練セラピストたちが伝統ジャワニーズマッサージで、産前・産後ママの心身を癒します。日本ではなかなか叶わない自宅出張サービスもあるので、おうちで至福のサロントイメを。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ケア。たるんだお腹や開いてしまった骨盤を元に戻す効果も高いとか。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。大きなお腹を抱えて腰痛などに悩む妊婦さん用マッサージもありますよ。



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お腹のサイズダウン。3. 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)
※12月まで、「バルティを見た」とひとこと ※おひとり様1回まで

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: ペーシック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 (産後ケア)などを組み合わせたパッケージもあり

Babies Bellies

● 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

第150回

Housing

Toru Takano

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、日本のリログループ、リログループの100%出資の米国リダ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

- 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

今後の賃貸住宅賃料相場

今回は、不動産業者の山田さんが佐藤さんに、今後の不動産賃貸市場についてお話をします。

佐: 現在、新型コロナウイルスの関係で多くの駐在員が来られない状態になっていますが、このような状態ですと賃料は下がるのではないのでしょうか?

山: おっしゃる通りです。ただ、一方で帰国する人も足止め状態であったり、ヨーロッパや米国から来ている人たちは敢えて戻らない選択をする場合もあるので、出る人もそれほどいない、という状態です。

佐: そうすると、賃料自体は動かない、ということになるのでしょうか?

山: そうですね、現在、コロナの状態だからといって急激に賃料が下がってきている、という実感はあまりなく、むしろお客さまがご希望する住宅がそれほど賃貸市場に出てきていない、という感じもします。

佐: でも、「PropertyGuru (www.propertyguru.com.sg)」のような先日ご紹介いただいたサイトには結構出ているように見えますが?

山: それは依然とご説明いたしましたように、同じ物件を複数の業者さ

んが宣伝しているの、ダブっている可能性があります。

佐: そうすると今後はどうなるのでしょうか?

山: 今はしばらくは膠着状態が続くと思われますが、ビザの関係もあり帰国する人が多くなっているような気がします。

佐: ビザの関係とはどういうことですか?

山: 現在、シンガポール政府はコロナの関係で失業対策に相当力を入れています。そのため、外国人を雇用するよりもまずシンガポール人を雇用させるために、ビザの基準を厳しくしています。そのため、ビザを申請してもなかなかビザが下りないケースもあり、さらに新規でいらっしゃる方々の数に制限がかかっています。

佐: 帰国する人が多くて、来る人が少なければ、当然のことながら賃貸住宅賃料は下がるのではないのでしょうか?

山: おっしゃる通りです。先ほどは現在の状態をご説明申し上げましたが、少し中期的な見通しとしては、賃料はおそらく下がると思います。ただ、コロナが終息するに従い、また上昇に転じる可能性があります。

佐: それはどういうことですか?

山: 当然、コロナが終息するに従い、駐在員の数が増え戻ってくるため一旦下がった賃料も底を打つことになると思います。その後には香港からの事業移転の動きが活発化し、売買賃貸ともに上昇に転じる可能性があります。

佐: なるほど、先日の国家安全法の影響で東南アジアの拠点を香港から移動させる動きがある、ということですね。

今回のポイント

- 現時点では賃料の動きはそれほど大きくない
- 中期的には下がる傾向にあると思われる
- コロナ終息後は香港の影響もあり不動産売買賃貸ともに上昇に転じる可能性が高い

エージェントおすすめの物件はココ!

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

住宅物件	面積 (m2)	部屋数	家主希望賃料	小学校	築年数	地域	MRT	ショッピング	備考
Bedok Residences	517-1,840	1/2/3/4BED	\$2,500-\$6,000	CHANGI	2015	BEDOK	◎	◎	駅近、下層階に Bedok Mall あり、プール、ジム、テニスコート
North Park Residences	452-829	5/2/3BED	\$1,950-\$3,500	-	2020	YISHUN	◎	◎	築浅、ショッピングモール直結、駅直結、プール、ジム、テニスコート
Sky Vue	484-1,141	1/2/3BED	\$2,400-\$5,300	-	2017	BISHAN	◎	◎	駅近、ショッピングモール至近、プール、ジム、テニスコート
Lincoln Suites	463-1,119	5/1/2/3BED	\$2,200-\$5,500	CHANGI	2014	NOVENA	◎	◎	プール、ジム、United Square、Velocityショッピングモール至近
L'VIV	614-1,002	1/2BED	\$2,800-\$5,200	CHANGI	2013	NEWTON	◎	◎	プール、ジム、テニスコート
Lloyd SixtyFive	592-2,422	1/2/3BED	\$3,500-\$14,000	-	2016	SOMERSET	◎	◎	プール、ジム、スーパーマーケット隣接
Espada	355-721	1/2BED	\$2,300-\$4,200	(CHANGI)	2013	SOMERSET	◎	◎	プール、ジム、テニスコート、スーパー至近
Sophia Hills	463-1,044	1/2/3BED	\$2,850-\$5,200	CHANGI	2017	DHOBY GHAUT	◎	◎	駅直結、ショッピングモール至近、プール、ジム
Martin Place Residences	592-3,380	1/2/3/4/5BED	\$3,000-\$15,000	CHANGI	2011	FORT CANNING	◎	◎	レストラン多数徒歩圏内、プール、ジム、テニスコート
Altez	527-2,486	1/2/3BED	\$3,400-\$13,600	-	2014	TANJONG PAGAR	◎	◎	プール、ジム、テニスコート、100AMショッピングモール至近
Echelon	452-1,485	1/2/3BED	\$2,700-\$6,300	CLEMENTI	2016	REDHILL	◎	-	駅近、プール、ジム、テニスコート
Skyline Residences	484-1,475	5/1/2/3BED	\$2,650-\$6,500	CLEMENTI	2015	TELOK BLANGH	◎	◎	スーパーマーケット至近、プール、ジム、テニスコート
Commonwealth Towers	441-1,055	1/2/3BED	\$2,480-\$4,800	CLEMENTI	2017	QUEENSTOWN	◎	◎	駅近、プール、ジム、テニスコート、オフィス街へアクセス良好
The Triling	534-936	1/2/3BED	\$2,600-\$3,800	CLEMENTI	2017	CLEMENTI	◎	◎	クレメンティ駅徒歩圏内、駅上に商業施設あり、プール、ジム、テニスコート
Lake Grande	474-1,302	1/2/3/5BED	\$2,300-\$6,000	CLEMENTI	2020	LAKESIDE	◎	-	築浅、プール、ジム

NOMURA REAL ESTATE GROUP

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

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



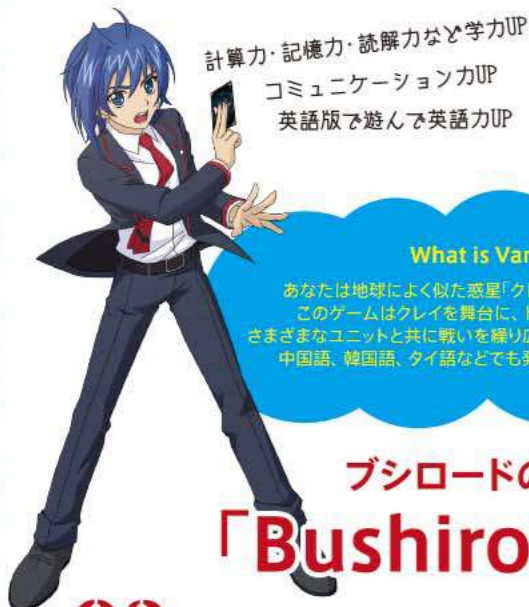
20 Kramat Lane #03-12 United House Tel: 6737-5187 Fax: 6738-3221
E-mail: tps@tokio.com.sg www.tokioproperty.com.sg

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、日本語スピーカースタッフが対応いたします。



計算力・記憶力・読解力など学力UP
コミュニケーション力UP
英語版で遊んで英語力UP

友誼を育みながら楽しむ
熱い“対面勝負”が
TCG最大の魅力ですよね!

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。



自然光が差し込む会議室。オープンコミュニケーションでチーム力を強化。

ブシロードの人気TCG英語版開発を担い、シンガポールから世界へ発信!

「Bushiroad International」を指揮する

Q3 「Bushiroad International」の今後の展開を教えてください。

「服部さん」 来年の「ヴァンガード」10周年の各種展開の仕込みを進めており、より多くのお客さまに「ヴァンガード」を楽しんでいただけるように考えています。TCG事業は、まだまだコロナの影響で、世界大会の開催ができておりませんが、小規模なものから少しずつ開催しつつ、来年の秋からの世界大会はぜひ開催できれどと思っています。モバイルゲーム事業においては、日本からのゲームのローカライズだけではなく、現地から発信する新しいタイトルを手掛けていきたいと思っていますのでご期待ください!

「Rudyさん」 私たちの大きな目標は、全世界・全言語でトーナメントを開催して、プレイヤーの皆さんの身近に楽しく遊べる場所を提供することです。弊社スタッフがトーナメント運営のために世界中を回るなかで、プレイヤーの方たちがゲームを楽しむ様子を見ることは私たちの大きな喜びです。

Q4 ブシロードの一押しコンテンツは?

「服部さん」 当社グループは「IP(知的財産)ディベロッパー」という事業戦略を掲げており、メディアミックスを通して、IPの創造に取り組んでいます。そのなかで昨年度、IPとして初の売上100億円を「バンドリ!」が達成しております。海外においても、「バンドリ!」のモバイルゲーム、アニメ字幕版、TCG展開をしているので、ぜひどれかからご体験いただけます!

「Rudyさん」 「ヴァンガード」に関してはすでに前号でお話しましたので、「ヴァイスシュヴァルツ」をTCGとしてオススメします。「ヴァイスシュヴァルツ」は主にさまざまなアニメ作品を一堂に会したTCGで、アニメファンとしてはゲームの中でアニメの色々なシーンが再現されているところがたまりません! 最近「モブサイコ100」というタイトルのリリースを発表しました。熱い対戦ができるのを楽しみにしています!

Q5 お二人の趣味やお勧めのシンガポールスポットなどを教えてください。

「服部さん」 コロナ禍で在宅勤務が続いていることなどで、運動不足から体調が優れないこともありましたが、今まであまり活用してこなかったコンドのプール・サウナ・テニスコートを多用するようになってきました。運動すると気持ちがいいですね!

「Rudyさん」 私の趣味は、ゴルフ(かなりのゴルファーです!)、あらゆる種類のゲーム、楽器の演奏(ドラムとギター)です。シンガポールに初めて訪れる人が来るたびに、マリナベイゴルフコースにお連れしてディナーをするのが大好きです。そこで食事をしながらスカイライン全体の美しい景色を眺めています。

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」「メッチャパトラー 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: ToMo/麻谷知世/近藤途轍



ブースターパック第12弾「天輝神雷(てんきしんらい)」

VR(ヴァンガードレア)を5種収録。「黒衣の戦慄 ガウリール」「旭光の騎士 グルグウィント」「神界獣 フェンリル」「聖天竜 エオスアネシス・ドラゴン」「ドラゴニック・ヴァンキッシャー「FULLBRONTO」参戦!

過去の大人気ユニット「聖霊焔天使 ノキエル」と「抹消者 ドラゴニック・ディセンダント」も収録!

各クランの新戦術登場。ダメージゾーンをさらに活用できる超攻撃型エンジェルフェザー! 新たな星詠のユニットの登場で戦い方が一変する新右衛門デッキ! ヴァンキッシャーの進化やグルグウィントの新戦術も見逃さない!!

©bushiroad All Rights Reserved. illust: 安達洋介/えびら/Daisukezuka

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



バディファイト



楽しく脳を鍛える トレーディングカードゲームの世界 BUSHIROAD

次世代エンターテインメントを創造し、世界的に数多くのファンを持つ「ブシロード」。来年10周年を迎える大ヒット作「カードファイト!! ヴァンガード」などを生み出し、アニメ、コミック、舞台、モバイルゲーム等、メディアミックス展開を行っています。

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(TCG)、モバイルゲームを開発し、世界に発信中。今回は、多国籍なチームを率いるCEOの服部さんとTCG事業責任者のRudyさんのインタビュー後編をお届けします!



インタビュー前編はコチラ



二人のトップにインタビュー



Bushiroad International CEO
服部大輔さん
エンタメ業界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。

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。

シンガポールのシティ中核に位置するオフィス入口にて、服部さん(左)とRudyさん。

Q1 お二人が「Bushiroad International」に就職を希望された理由とは?

「服部さん」 Bushiroad Internationalの前CEOと前職からの知り合いで、「ブシロードという面白い会社で、グローバルマーケットを対象にモバイルゲーム事業を立ち上げるのが一緒にやらないか」と声をかけてもらい、入社を決めました。

「Rudyさん」 私は、ゲームデザインの学位を取得した後に参加した就職説明会でブシロードと出会いました。当時、私はアニメやゲームに夢中だったのでブシロードという会社は私にとって最高でした。入社することができてとてもラッキーです!

Q2 ブシロードの生みの親、木谷高明会長の存在についてお聞かせください。

「服部さん」 私が今まで関わってきたトップの中では、断トツで現場把握・指示が的確な方です。現場力という意味では、本人自らシンガポールで約3年半、指揮を執られていたことが体現しています。こちらにいらした際も、率先して定例のTCGショップ訪問をしたり、現場把握を踏まえた施策指示などを出されてきました。この他にも、色々驚かされる特徴をお持ちなのですが、長くなるので、ここでは割愛します(笑)。

「Rudyさん」 木谷会長は常に会社の将来を見据えている非常に尊敬できる存在です。木谷会長の豊富な知識と観察眼を通じて発信される会社のビジョンは、私たちが正しい方向に進んで仕事を行っているという自信を与えてくれます。意思決定を行う際に細部まで注意を払う姿勢を見て、もっと良いものを作りたいと思うようになりました。