

Free Apr 2021 vol.327  
会員登録でご自宅に無料でお届け!



# partti.

ライフスタイル情報誌 パルティ



Charge & Detox!

## 特集 チャージ&デトックス! シンガポールでヘルシー美人になる

特集 CLINIC GUIDE  
クリニックガイド 2021

partti. パルティ April 21 vol.327 2021年4月発行 SS0 発行/Parti Pte Ltd 331 North Bridge Road #03-03 Odeon Towers Singapore 188720 TEL: (65) 6474-8003 FAX: (65) 6264-9690



### シンガポール滞在中に 資産運用するメリットは?

東京海上シンガポール生保ジャパンデスクのお客様の約8割が、駐在員としてシンガポールに来られ、帰任された現在も、日本や他国でご活躍されている方やその配偶者になります。ほとんどの方が**資産運用**の知識がないところからお問い合わせ頂き、シンガポールで資産運用を開始する**メリット**に気づかれ、ご帰国後も長くお付き合いさせて頂いております。是非、少しお茶をする感覚でお気軽にお問い合わせください。日本語堪能なローカルと日本人スタッフがあなたを温かく迎え致します。

東京海上シンガポール生保ジャパンデスク  
シンガポールで唯一の日系保険会社「東京海上シンガポール生保」の専属代理店として、2012年より日本人にとってよりアクセスしやすくなるようジャパンデスクを開設。現地就職や駐在、永住などさまざまな目的でシンガポールに暮らす日本人をサポートしてきました。「今後も皆さまのシンガポール生活のお役に立てるよう、チーム一丸となってサービスをご提供させていただきます!」とドミニクさん。お問い合わせは日本語でお気軽にどうぞ。



**ドミニク・ウォングさん**  
DOMINIC WONG  
FINANCIAL PLANNING MANAGER  
MAS Rep No.: WCL300097620  
2012年より東京海上シンガポール生保ジャパンデスクを立ち上げ、ファイナンシャルプランニングマネージャーとして活動。当地で暮らす日本人にとって長年アクセスしづらかったシンガポールのファイナンシャルサービス業界に課題を感じ、より分かりやすく快適に個人の資産運用・形成に関する情報を提供できないかと考えたのがジャパンデスクを立ち上げたきっかけ。日本語・英語・中国語を話す、相撲好きのシンガポール人。



**田中深幸さん**  
TANAKA MIYUKI  
FINANCIAL PLANNING CONSULTANT  
MAS Rep No.: TMX300156849  
2018年4月より現職。以前は外資系企業での秘書職やコーディネーターなどの仕事に従事してきたが、もっと違う形で人の役に立てる仕事があったらと思ったのがきっかけで、2013年2月から保険業界のコンサルタント職に転身。長年のシンガポール生活で、日本人社会と関わりを持ち続けつつ現地社会に溶け込んで生活しているため、アドバイスできる情報も豊富にストック。日々、起業家や顧客へ資産運用に関する情報提供を行っている。



**ドリーン・ヤップさん**  
DOREEN YEAP  
FINANCIAL PLANNING CONSULTANT  
MAS Rep No.: DY300076987  
日本で大学を卒業し、オーストラリアの修士号を取得。長年、IT企業でさまざまなプロジェクトに携わってきたが、シンガポールの保険業界に興味を持ち、日本語を生かせる東京海上シンガポール生保ジャパンデスクのファイナンシャルプランニングコンサルタントとなる。日本基準の誠実さと丁寧さでサービスをご提供することを心掛けている。日本語・英語・中国語・広東語・マレー語を話す、書道が趣味のシンガポール人。



**畔上ともえさん**  
AZEGAMI TOMOE  
FINANCIAL PLANNING CONSULTANT  
MAS Rep No.: AT-300139687  
1987年、京都府出身。関西学院大学経済学部卒業後、日本・中国・シンガポールにて学校教育に従事。企業での営業職を経たのち、シンガポールの資産運用経験を通して「学校では教えてくれないお金の教養」をもっと広めたいとの思いからコンサルタントへ。「興味はあるけれど、何から始めていいかわからない」というお客さまに対して、同じ目標で分かりやすくご案内することを得意としている。趣味はシンガポール探検。中国語を勉強中。

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

東京海上シンガポール生保ジャパンデスク  
☎ 6325-0717 (在宅勤務のため一旦中止)  
☎ 8200-6767 (SMS/WhatsApp)  
● domdessa  
✉ japan.custsvc@tokiomarine-life.sg  
※日本語でお問い合わせ可能



対面/オンライン個別相談 ● カウンセリング料不要 ● LINEやSMSにて、日本語でお気軽にお問い合わせください



**ミシェル・チュアさん**  
MICHELLE CHUA  
STRATEGIC SUPPORT CONSULTANT  
福岡大学で1年間日本文化を学んだ後、2018年より東京海上シンガポール生保ジャパンデスクのサポート業務に従事。お客さまからの日々のお問い合わせや各種手続きに対応し、チームにとって欠かせない縁の下の力持ち。日本語・英語・中国語を話す、エクササイズ大好きシンガポール人。





スマホでカンタン登録!  
PARTI会員

08 特集

## チャージ&デトックス! シンガポールでヘルシー美人になる

## 20 CLINIC GUIDE クリニックガイド 2021

- 04 Editor's Eye
- 26 MAGAZINE ANTENNA Gourmet
- 27 MAGAZINE ANTENNA Lifestyle
- 28 MAGAZINE ANTENNA Beauty
- 29 心ひも解くヒント/海外キッズも"安心"KOMABA便り
- 30 子育て相談 Q&A
- 31 美肌相談サロン
- 32 佐藤さんの住宅探し
- 33 小さなキズキのススメ  
KINOKUNIYA SINGAPORE この本、売れています!
- 34 時事速報ピックアップ
- 35 4月のプレゼント/Jalan Jalan 掲示板



【COVERSTORY】

今月の特集テーマは「チャージ&デトックス」。表紙は、身体の浄化と活力の回復に働きかけるアーユルヴェーダの本格メディカルスパ「AYUSH AYURVEDIC」で撮影。トリートメントを体験してくれたのはpartiリーダーズのRICAさん。一体どんな体験だったか、感想をお楽しみに。

☞ 詳細は13ページ

※PARTI4月号のために撮影された写真はすべて雑誌掲載のためマスクを外しています

- パルティ MCI (P) 015/05/2020
- Publisher Part i 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 Umair Haruna (umair@parti.com.sg)  
Tamano Sachiko (tamano@parti.com.sg)  
Ono Yuko (ono@parti.com.sg)
- Editor Ikeda Mio  
Kanza Aiko  
Funabashi Reiko  
Takae Hashida
- 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。



## Raffles Hotel Singapore

### 「専属歴史家」が紐解く名門ラッフルズの軌跡 アイコンに秘められた悠久のヒストリー

コロナ様式の優雅な気品と老舗の風格を誇る名門ラッフルズホテル。そのシンボルでもある壮麗なファサードから笑顔で迎えてくれたのは「Resident Historian」レスリー・ダンカー氏。133年の歴史を刻む同ホテルで最も長く勤務し、二度の修復工事を見届けた唯一のスタッフとしてホテルの歩みを語る生き証人です。今回は、私たち日本人にも馴染みのあるラッフルズのアイコンについて興味深いエピソードを聞かせていただきました。



1 Beach Rd ☎ 6337-1886  
Email: singapore@raffles.com  
www.rafflessingapore.com

専属歴史家のレスリー・ダンカー氏。著書とともににっこり。

もっと知りたい!

133年の歩みと老舗の伝統を伝える「専属歴史家」が紐解く名門ラッフルズの軌跡、6つのアイコンに秘められた悠久のヒストリー。続きはPARTI WEBにて!



Bar & Billiard Roomの床下に  
虎が潜んでいたですよ

迷い込んだ虎

1902年サーカス団が所有していた虎が逃げ出し、ホテルに迷い込んだという逸話が残っています。急遽召喚された銃の名士が狙い撃ち、3発のミスショットの後、2発を命中させて虎は息を引き取りました。マスコットの存在として土産物店入口に鎮座している大きな虎は、当時のストーリーをもとに再現した実物大です。



## 日本屈指の職人技が結集、大人可愛いジュエリーに 女ゴコロをくすぐる麗しのラッフルズモチーフ



1. 2. チャーム(各\$500/シルバー)、プレスレット(\$1,000/シルバー、ローズゴールドまたはホワイトゴールド)。チャームはネックレスなどにも使用可能。3. 4. MUS.zaからのデザイン画をもとに、日本のジュエリー職人が作る金型。細部まで美しい。5. 東京の千住に工房を持つ熟練のジュエリー職人による緻密な手作業。ティファニーなどのハイブランドも手掛ける。6. 専用リボンとボックスをご用意。7. 今回のコラボ企画の立役者、「LE PONT」ファウンダーのレイコさん。日本の優れた伝統技術や食文化を海外に紹介し、輸出入の橋渡しを行う。

ラッフルズホテルの歴史に紐づく  
8つのチャームに込められた意味

- 噴水: 富・繁栄
- 椰子の木: 家族愛
- MUS.za: 優雅
- シンガポールスリング: エナジー・出会い
- ホースシューズ: 幸運・厄除け
- ドアマン: 幸運・忠誠心
- ホテルロゴ: 進歩・復活力
- タイガー: リーダーシップ・勇気

## MUS.za × LE PONT Raffles Hotel Singapore CHARM Collection

### 伝統と格式に包まれた憧れのホテルへご招待 記憶に残る優雅なひとときをチャームとともに

ラッフルズホテル内アーケード「#01-01」に店を構える「MUS.za」は、世界中のセレブから愛されるジュエリーショップ。30年にわたり宝飾業界に携わるオーナー・エスターさんの審美眼と、日本が誇る熟練職人の匠技が会い、持てるセンスと技術を結集して生み出されたのが、ラッフルズホテルを象徴するアイコンをモチーフにした8種のチャーム。愛らしいデザインと細部までこだわる緻密な手作業で、名門の気品を見事に表現しています。自分へのご褒美やシンガポール滞在の記念を探している貴女に朗報! 今ならプレスレットとお好きなチャーム4つを合わせて購入いただいた方へ、ラッフルズホテルでのご宿泊を1泊無料でプレゼント。一生モノのジュエリーとともに過ごすラグジュアリーなひとときは、最高の思い出になること間違いなし。

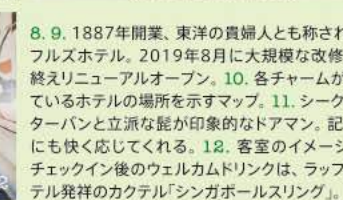


- MUS.za  
328 North Bridge Rd #01-01 Raffles Arcade  
☎ 6261-4071 11:00~18:00 月休
- LE PONT  
Email: info@lepont.com.sg (日本語可) オンラインショップ



PROMOTION 超スペシャル!

先着15名様! チャームを纏ってラッフルズの魅力を満喫しよう!  
プレスレット+お好きなチャーム4つ  
(特別価格 プレスレット\$800+各チャーム\$380で合計\$2,320) ご購入で  
ラッフルズホテルシンガポール 1泊(\$1,435相当) **宿泊無料**  
シンガポールスリングのウェルカムドリンクと朝食付き  
※6月末までの宿泊、「パルティを見た」とひとこと  
※詳細はMUS.za店頭にてお問い合わせください



8. 9. 1887年開業、東洋の貴婦人とも称されたラッフルズホテル。2019年8月に大規模な改修工事を終えリニューアルオープン。10. 各チャームが関係しているホテルの場所を示すマップ。11. シーク教徒のターバンと立派な髭が印象的なドアマン。記念写真にも快く応じてくれる。12. 客室のイメージ。13. チェックイン後のウェルカムドリンクは、ラッフルズホテル発祥のカクテル「シンガポールスリング」。

13



プール、体育館、オープンコンセプト教室……最高の学び環境がここに  
「モンテッソーリ教育」を取り入れた新規開校プレスクール



ぜひ見学に来てくださいね!

優しく力持ち、子どもたちにも人気の男性園長のハーマン先生と、あらゆる相談にのってくれるジャパニーズセンターマネージャーの長友さん。

POINT 1

大きなプールや体育館、屋外菜園など子どもの無限の可能性を引き出す環境

シンガポール政府系エデュケーションハブ内に園を構え、充実の設備を使用可能。毎日、立派な体育館でサイクリングやボール遊び、体操をして、体力を養います。屋外ガーデンでは植物などを育て、外遊びも楽しめます。

POINT 2

水泳、音楽、モンテッソーリは専門講師が担当 質の高い教育をオールインクルーシブな保育費で

専門講師のクラスも含め、すべて込みの保育費。水泳は政府認定インストラクターによる指導で、卒園時に修了証書を発行。音楽は園と姉妹音楽スクールの講師が担当。自主性を育むモンテッソーリのセッションは毎日行われ、有資格の先生が温かく見守ります。

POINT 3

英語・日本語・中国語のトリリンガル教育 年長さんは小学校準備もしっかり

3言語それぞれ毎日1時間ずつネイティブの先生によるレッスンを展開。現在、保育士資格を有した日本人の先生が3名常駐し、母語をきちんと学びつつ、英・中も自然と身につけていきます。小学校準備ではアカデミックな学びも。

ロケーション	ノヴェナ・トアパヨ地区
対象年齢	18か月～6歳
保育時間	7:00～19:00
入園料・保育料	登録料 \$300 保育料 \$1,600(半日)、\$1,850(全日)
使用言語	英語、日本語、中国語

1. 子どもたちが大好きな屋内の遊び場。2. 毎日、広～い体育館で思いっきり体を動かし、基礎体力を付ける。3. 小麦粉で遊ぶアクティビティ。「敏感期」を大切に。4. 音楽に力を入れ、実力派講師が担当。3歳以上のお子さんにはピアノをプレゼント! 5.6. 大きなプールで専任講師に学ぶスイミング。

Preschool

Worldly Wise Montessori Preschool

ワールドリー・ワイズ・モンテッソーリ保育園

園の創設者自身も育児中のママ! 我が子を託したくなる魅力溢れる新設校

この春、新オープン「ワールドリー・ワイズ・モンテッソーリ保育園(WWM)」。モンテッソーリ教育を究める創設者は、自身も二人のお子さんの育児中。「我が子を本当に入れたいプレスクール」を追求し、隅々まで配慮した園を立ち上げました。

カリキュラムは、世界的に高水準と言われるシンガポール教育省の「NEL」、そして米国の「NAEYC」を取り入れたオリジナル。本格的なモンテッソーリセッションも毎日行い、自主性や創造性をしっかりと育てていきます。

マネージャーの長友さん他、3人の日本人先生が揃い、日本人のお子さんのフォローは万全。ランチはオーガニック食材や日本米を使用し、園内のキッチンで手作り。ちなみにシャワーのソープ等もオーガニックやナチュラルなものを採用。百聞は一見に如かずなので、ぜひ見学へ!

PROMOTION

- 先着10名様 卒園までの保育料(月謝) …… 20%OFF
- 先着10名以降 20名様まで 1年間の保育料(月謝) …… 10%OFF
- 5月までにお申し込みのすべての方 登録料(通常 \$300) …… 無料 制服一式(\$38) & お昼寝マット(通常 \$45) プレゼント

4月もオープンハウスを開催中!

日本語で対応可能 事前にQRコードよりご予約ください



31 Ah Hood Rd #03-01 HOMETEAMNS\_JOM Clubhouse  
☎ 9641-3386(英語) / 9654-3386(日本語)  
Email: contact@worldlywisemontessori.com  
www.worldlywisemontessori.com  
Instagram: worldlywisemontessori  
FB: Worldly Wise Montessori Preschool  
※姉妹スクールの隣接音楽教室にて、保育中にマンツーマンのピアノ/ヴァイオリンレッスン可能(\$100/月)



世界が賞賛するトップアカデミーで学ぶ「バレエの基礎」 身体づくりを大切に、精神面も大きく成長

日々の練習の成果を発表するレヴェランス。 ※現在はコロナの影響で開催できません



POINT 1

世界が認める高い指導力 最新鋭のスタジオ設備を完備

創設者のチェン夫妻はお二人とも世界的ダンサーとしての実績を持つとともに、数々の世界大会で指導者として栄誉ある賞を受賞。ニュートン駅から徒歩5分と立地も良く、こだわり満載の独立ビルのスタジオでは、床に英国製の特製マットを使用し、ケガのリスクを軽減。

POINT 2

3歳のベビーバレエクラスから レベルに応じた12段階のクラス編成

バレエの基礎を大切に、レベル、能力、年齢に合ったレッスンを段階ごとのシラバスに基づき実施し、確実なスキルアップにつなげます。選抜制カンパニーからは、米国のYAGPやWBCなどの世界大会で活躍する生徒さんも。

POINT 3

情熱あふれる一流講師陣 麗しき日本人講師が3名在籍

世界の輝かしい舞台上で活躍してきた3名の日本人講師はみんなの憧れ。レッスンは基本的に英語で行われますが、日本語による補足説明も。マイカ先生によるコンテンポラリーダンスのクラスも人気。



PROMOTION

- 1タームのレッスン料 …… 10%OFF ※新規のみ、4月末まで ※1タームは2か月間
- トライアルクラス …… \$30(通常 \$50) WEBよりお申し込みください ※4月末まで、「バルティを見た」とひとこと



「チェン・マジック」でやる気を引き出します!

チェン先生(左)と奥さまのヤーリン先生(右)

Lesson CHENG BALLET ACADEMY

チェンバレエアカデミー

祝15周年

ロシアの名門「ワガノワ・メソッド」を取り入れた独自の段階性プログラムで着実に上達! 踊るのが楽しく!

姿勢、体幹、柔軟性、バランス感覚などを磨き、子どもの運動能力を高めるクラシックバレエ。正しい基礎を学ぶには、良きスクール、良き先生との出会いが大切。世界的に認められる指導者のチェン先生と奥さまのヤーリン先生が創り上げた「チェンバレエ」は、今年創設15年を迎えるシンガポールのトップスクール。ロシアの名門「ワガノワ・メソッド」を取り入れた独自の段階性プログラムで、ビギナーから丁寧に指導します。音楽に親しみ、踊る楽しさを味わいながら、表現力、集中力、夢に向かって努力する強い心を養う日々。正しいバレエ知識も身につけていきます。また、姿勢美人を目指す大人向けクラスも大好評!



左からメグミ先生、マイカ先生、サオリ先生



1.2.3.4.5. 子どものプレバレエクラスから大人のオープンバレエクラスまで、幅広いレッスンを展開。6. 圧倒的な完成度を誇るチェンバレエの発表会。チェン先生が自ら芸術監督を務め、舞台セットの細部に至るまで本物志向。写真は好評だった「コッペリア」。

204 Bukit Timah Rd #04-00 Boon Liew Building (Newton 5分)  
☎ 6235-8353 / 8693-3538 (日本語) https://jp.chengballet.org (日本語サイト) FB: ChengBallet.JP  
●大人オープンクラス(60分/90分) 1回 \$37.50/\$46、4回分購入すると1回あたり \$30.50/\$37.50  
●ベビーバレエ(45分) 1タームのレッスンは1回あたり \$30  
●プレバレエ(60分) 1タームのレッスンは1回あたり \$32  
※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





ラッフルズホテル

JTB × citi コラボ企画

1. 中庭を眺めながらリラックス。
2. 「バームコートスイート」の客室。
3. 「ステートルームスイート」の客室。
4. メインエントランス。

Travel Agency

JTB

ココがポイント

- 5つ星ホテルに最安値で宿泊できる!
- Citi クレジットカード会員限定。お支払いはCiti クレジットカードに限りです
- ホテルでの嬉しい特典だけでなく JTBオリジナルギフトバックなども付いてくる!



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

期間限定 特別価格、お見逃しなく! 1泊の料金を2泊目には無料でご提供

1887年開業、麗しき白亜の館で、おこもりステイを楽しむ大チャンス。都会の喧騒を忘れ、ゆったりと旅気分になって。

- 宿泊期間: 2021年4月28日(水)まで
- 1泊1部屋 2名様分(ティフィンルームでの2名様分の朝食付き)ステートルームスイート.....\$1105~
- コートヤードスイート.....\$1205~
- バームコートスイート.....\$1322~
- ※最低同室2泊必要です
- ※1部屋の宿泊可能人数は、大人2名+子供2名(2~11歳以下は添寝・エキストラベッド搬入不可)もしくは、大人3名までとなります

〈特典〉

- 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
- ラッフルズホテルの歴史ツアー2名様分(事前申し込みが必要)
- ラッフルズが運営するレストランやバー、ラッフルズスパ、ラッフルズブティック、フローラルブティックのご利用が15%割引(ご滞在期間何でも利用可能)

〈ご予約条件〉

- 宿泊料金には既に10%のサービスチャージと7%のGSTが含まれています。
- 空室状況により予約が承れない場合もございます。また、予約と同時に全額のお支払が必要です。ご予約後の取消については払戻し不可となります。

今だけの超オトクなプランで  
ご褒美ステイケーションやクルーズを満喫

シンガポールは飽きたよ~という方、まだ行っていないところ、やってないことはありませんか? 「JTB」のWEBを見れば、わくわくするプランに出合えるかも! たとえばあの名門ラッフルズホテルに今なら1泊の料金を2泊できちゃうプロモーションを実施中。憧れのクルーズはなんと50%オフ、しかもキッズは無料! シンガポールのめしきゴルフ場の手配もお任せあれ。

©2021 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. Print on 03/2021.

JTBにはシンガポールを楽しむプランがいっぱい!

ザ・ベストクルーズゲッタウェイ (クアンタム・オブ・ザ・シーズ)

Quantum of The Seas

ココがポイント

- 乗客定員を半減したことで、混雑がなく広々としたスペースが楽しめる
- クルーズ旅行中は、手ぶらでらくらく船内を移動
- 記念日を船の上で! 思い出に残る旅に!

今なら全てのお客さま 50%割引  
子供クルーズ代金無料!

まさに船そのものがアミューズメント、常識を覆すアクティビティ施設が満載。クルーズ代金に、宿泊・食事・アクティビティ・エンターテインメントと全部込み!(一部有料施設・サービスあり)

Citi クレジットカード 会員限定特典

クルーズ代金から3%OFF+無料でスーツケースを進呈

※入港諸税、チップは割引対象外 ※他のカードでお支払いの場合は対象外です

〈ご予約条件〉

- ご予約の際はクルーズ代金全額のお支払いが必要となります。
- ご出発48時間前のキャンセルの場合、フィーチャークルーズクレジットとして新たな日程にて2021年12月31日までのクルーズ予約またはキャンセルした日から12か月以内のクルーズ予約となります。
- 入港諸税・船内チップ(お一人様につき約\$170.71)別途必要です。(2021年3月現在)
- 現在、コロナの影響により寄港地観光はございません。
- 有料レストラン、ドリンク、スパ利用などは料金に含まれません。
- 新型コロナウイルスの検査(SARS-CoV-2)はクルーズ代金に含まれています。(2021年6月21日まで)



めくるめくエンターテインメントの数々。 オーシャンビュー パルコニールーム。

〈クルーズ出航日 & 代金〉

- 2泊3日クルーズ: 4月8日(木)・29日(木)、5月4日(火)・27日(木)、6月1日(火)  
インテリアパチャーバルコニー(内側).....大人1名様 \$239~  
オーシャンビュー パルコニールーム(海側).....大人1名様 \$394~  
ジュニアスイート(バルコニー付き).....大人1名様 \$599~
- 3泊4日クルーズ: 4月26日(月)、5月1日(土)・10日(月)・17日(月)・24日(月)・29日(土)、6月7日(月)・14日(月)・21日(月)  
※各部屋のクルーズ代金はお問い合わせください
- 4泊5日クルーズ: 5月6日(木)・13日(火)・20日(木)、6月3日(火)・10日(木)・17日(木)  
※各部屋のクルーズ代金はお問い合わせください



まさに洋上のテーマパーク。大型船のため揺れの心配はご無用。



感動のそばに、いつも。

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・ご協力のもと、よろしくお願い申し上げます。



詳細はWEBにて

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



JTBご予約可能  
スイングテストも不要!

ゴルフでリフレッシュ

1日1組(平日)  
大人1名様 \$190~

※詳細はお問い合わせください



李自强 宗師  
中国浙江農林大学  
茶文化学院終身客員  
教授、シンガポール  
茶芸協会創立会  
長、世界茶連合会  
副事務局長、日本  
中国茶インストラク  
ター協会顧問。

日常生活を楽しめる  
中国茶をご一緒に

「留香茶藝」創立者で、中国茶芸  
唯一の流派「留香流」宗師の李先生。  
門下生が日本や世界各地で  
教室を持っているので、離星後  
も長く続けられるお稽古。

Tea Craft

Liu Xiang Tea Craft

留香茶藝・リュウシャンチャゲイ

甘い香り、芳醇な味わい、美しい点前  
美味しく学ぼう!心安らぐ中国茶の魅力

世界のお茶の原点ともいわれている中国茶。お馴染み烏龍茶やジャスミン茶の他にも、産地や製造工程によって様々なお茶があるのをご存知ですか? 1990年創立の「留香茶藝」は、茶葉の基礎知識や効能、美味しいお茶の淹れ方を楽しく学べる茶芸教室。国際茶芸界を牽引する「留香流派」の宗師でもある李先生が日本語で丁寧に解説、お点前を通して美しい所作や茶席のテーブルコーディネートなど幅広く指導してくれます。珍しいお茶請けとともに数百年ある茶葉の中から毎度好きなものを選んで飲み比べができるのも魅力。味や香りに癒され、美容と健康にも良い中国茶を趣味にしませんか?

5 Stadium Walk #02-12 Kallang Leisure Park (Stadium駅1分)

☎ 6732-2889 9:30~17:00 無休

Email: teacraftsing@gmail.com

www.liuxiangtea.sg FB: LiuxiangTeaCraft

- 基礎茶芸コース  
講義5回+お点前6回以上 \$720(個人レッスン) / \$430(2名以上)  
茶の起源、茶道具の紹介、茶葉の分類、茶の保存、茶の淹れ方、茶芸とは?
- 初級茶芸コース  
講義+お点前全12回 \$1,088(個人レッスン) / \$680(2名以上)  
※修了証書と茶巾を含む  
基礎茶芸の内容+茶の製造、濃茶を淹れる時の三大要素、茶の選び方  
※中級、上級、指導者コースもあり
- 子供点前コース  
全4回 \$200 ※1人から参加可。親子での参加も歓迎



急須(\$68~)や茶器(\$38~)、各種茶葉(\$6/50g~)も購入可能。留香で学ぶ生徒は割引あり。



日本のデザイナー養成学校への留学経験もある李先生が、芸術性の高い茶席のディスプレイをアドバイス。

中国茶芸の  
お点前に挑戦!

PROMOTION

体験コース 無料(通常 \$50/90分)

※初回のみ、4月末まで、「パルティを見た」とひとこと  
※要予約、日時はお問い合わせください

Lesson  
COLEMAN COLLEGE

コールマンカレッジ

有資格の人気講師がやる気を引き出す!  
実績あるスクールで今度こそ英語を自分のものに

創設33年の実績を誇る「コールマンカレッジ」では、英会話をはじめ、ビジネスマネージメントの専門コースなど、幅広いカリキュラムを展開してきました。ビギナー歓迎の英語コースは、日本人主婦にも好評で、文法などの基礎をしっかりと固めながら日常会話のブラッシュアップをお約束。テキストはオックスフォード大学出版局の「Navigate」を使用しています。さらに特筆すべきは先生がみな、ケンブリッジ認定英語講師などの資格を有する実力派揃いということ。時事ネタや面白いトピックを用い、プロジェクターなども活用しながらライブ感溢れる授業に、あなたも引き込まれること間違いナシ!

1 Coleman St #04-37 The Adelphi (CityHall駅5分) ☎ 8754-5610 (9:00~18:00)

Email: liquan@colemancollege.edu.sg (日本語可) www.colemancollege.edu.sg

FB: Coleman College Instagram: officialcolemancollege



右から世界各地で講師を務めてきたカナダ出身のクレグ先生、元CAで女性生徒に大人気のジー先生、歴15年のコピーライターを経て英語講師になった言葉の達人シャムス先生。



英語ビギナーの方も  
一緒に楽しく学びましょう



1. 在星歴8年、米国出身のパム先生。リラックスした楽しいクラスを展開し、グルメの話でよく盛り上がる。2. シティホール駅から徒歩5分で通いやすさ抜群。

PROMOTION

12週コース以上の申し込みで  
10%OFF  
& 登録費無料(通常 \$948~)  
さらに振替レッスン回数をアップグレード  
※新規のみ、4月末までの申し込みの方  
※詳細はお問い合わせください

人気の英語コース

- SPEAK ENGLISH 4(週2回 火・木/1回2時間)  
4週コース \$488、8週コース \$798  
12週コース \$948、24週コース \$1,528
- SPEAK ENGLISH 6(週2回 火・木/1回3時間)  
4週コース \$728、8週コース \$1,168  
12週コース \$1,398、24週コース \$2,248
- SPEAK ENGLISH 9(週3回 月・水・金/1回3時間)  
4週コース \$988、8週コース \$1,568  
12週コース \$1,888、24週コース \$2,998  
※レベルに応じてレッスン開始時間が変わります

トライアルクラス(2時間)  
& レベルチェック 無料





A5ランクの和牛入り 合挽ハンバーグ (\$8.90/1個 140g)

明治屋のお肉コーナーには神戸牛や宮崎牛、鹿児島産の豚肉など、日本ブランドのお肉がずらり。用途別にカットされているものも。

値段が少々高いなあと思ったのですが、フライパンで焼くだけでこんなに美味しいハンバーグが出来上がるとは！肉の臭み一切なし、パテの柔らかさに感動しました。



営業Tがお試し！



ヤマト醤油味 香る生(なま)醤油「ひしほ」 (\$10.50/180ml)

国産大豆・小麦を使用した絞った生醤油。火入れをしないため、もろみそのものの香りを楽しめ、世界の三ツ星シェフも愛用中。酵素が生きているので、漬け込みお肉を柔らかく。



淡路島の藻塩PREMIUM (\$6.80/ボトル45g、袋80g)

海藻に溶け込んだミネラルを豊富に含み、「天然の健康食」と呼ばれる「藻塩」。塩職人が丁寧に焼き上げ、繊細な味わいを演出。肉や魚など素材の味を引き立たせてくれる。

かつおだし「金の極味」 (\$9.50/7包、\$39.80/30包)

明治屋、人気の商品！淡路島の藻塩をはじめ、かつお節や利尻昆布など、厳選された素材をティーパックにIN。プロの味をお家で再現。



## 「明治屋」にはおうちごはんが楽しみになる美味しいものがいっぱい！ニッポンが誇る安心安全の食材で

泉利昆布 鳴門産カットわかめ (\$4.50)

わかめは低カロリーなのに栄養価が高く、味噌汁やサラダなど使い勝手抜群。内海と外海の海流がぶつかる鳴門海峡で育つ生命力にあふれたわかめは歯ざわりも風味も最高。



三栄産 佐賀県産麦茶 (\$6.90/40包)

明治屋には日本で焙煎された美味しいお茶がいっぱい。赤ちゃんから飲める麦茶は、血液サラサラ効果や活性酸素を抑制する働きあり。佐賀県は日本有数の大麦の産地。

馬路ずしの素 (\$12.80/360ml)

ゆずにはビタミンC、リモネン、β-カロテンなど有効成分が豊富。馬路村に伝わるゆず寿司は温かいごはんに混ぜるだけ、パーティーなどで大活躍。その他、馬路村のゆず商品多数。



ジュシー バインアップルジャム (\$5.80/160g)



ピーナッツバター クリーミー (\$7.50/200g、\$15/450g)



水あめ (\$6/310g)

白桃缶詰(大久保種) (\$5.80)



### MEIDI-YAブランド

果肉たっぷりジャム、お砂糖の代わりに料理にも使える水あめやハチミツ、果物の缶詰、かき氷のシロップ(抹茶が人気！)など、日本と同様のプライベートブランドを販売中。※一部取り扱いのない商品あり



ミレニアウォーク店は、2階がスーパー、1階フードコート内のカフェでは、フェアトレードの有機認証オーガニックコーヒーや、北海道直輸入のトンデンファーム・ソフトクリームなど、こだわりの味を提供。

## MEIDI-YA

### MEIDI-YAブランドをはじめ、厳選日本食材の宝庫

18年にわたり、当地で日系ハイクオリティスーパーとして愛されてきた「明治屋」。日本でも大人気のMEIDI-YA印のオリジナル商品をこちらでも提供するほか、幅広い食材を日本各地から厳選して入荷しています。今回は載せきれませんでした。鮮魚や野菜コーナーも充実。日本人スタッフ常駐のため、商品に質問があるときは気軽にお声がけを。毎月開催される企画展の情報はWEBをチェック！4月23日より春の明治屋フェア開催予定！

- Millenia Walk店  
9 Raffles Boulevard #02-26 to 36 Millenia Walk ☎ 6339-1111  
1階フードコート 11:00~21:00(金土日は21:30まで)  
2階スーパー 10:00~21:30(金土日は22:00まで)
- Great World店  
1 Kim Seng Promenade #B2-111 to 121 Great World ☎ 6771-1111 9:00~22:00  
www.meidi-ya.com.sg FB: MEIDI-YA Singapore

# 特集 チャージ&デトックス！シンガポールでヘルシー美人になる

厳選日本食材が揃い、ヘルシーライフの強い味方「明治屋」。昨年末にオープンし、充実の品揃えを誇るミレニアウォーク店・店長の河村さんに人気商品を教えてもらいました。



九鬼 太白純正胡麻油 (\$16.50/340g)  
九鬼 金白純正胡麻油 (\$17.50/340g)  
九鬼 ヤマシチ純正胡麻油 (\$13.50/340g)  
「ひと味違う」と評判の九鬼産業のごま油。化学薬品は一切使用しない昔ながらの「压榨法」によって、ごま本来の風味を引き出す。活性酸素の働きを抑え、アンチエイジングにも。

自家製 寄せ豆腐 (\$3.50)

毎日、自家工場で作る豆腐類。余計なものは一切入れず、豆本来の甘みがしっかり。寄せ豆腐は、特製タレと濃厚な豆腐の味わいが絶品。おからや豆乳なども自家製。



ヘルシー食材はココで調達！



## からだよろこぶ栄養チャージ

Charge & Detox!

三栄 たまごプレミアム (\$10.70/6個入)

独自の飼料で育てたニワトリの卵は、栄養価が高く、黄身が濃厚。オメガ3脂肪酸のα-リノレン酸効果による健康生活へのサポートも期待大。日本から週1回空輸。



自分好みに精米できる日本米  
新潟産こしひかり 玄米 (\$31.90/3kg)  
長野県産御泉水米こしひかり 玄米 (\$27.80/3kg)

上記2種のお米は店頭で精米機で、精白度を選択し、玄米の豊富な栄養を残したお米や艶々の白米など、自分好みに精米アレンジ可能。精米したてを楽しめる嬉しいサービス。

マルコメ 糀甘酒 (\$7.80/1000ml)

自然な甘みを引き出したストレートタイプ。砂糖不使用、アルコール0%で、小さなお子さんでも飲みやすく、熱中症対策にもおすすめ。

伊勢総みやここうじ (\$7.50/200g)

生のこうじを低温で乾燥させた商品。味噌や、飲む点滴とも呼ばれる甘酒などを手作りする自然派に好評。



坂本醸造 黒酢と白ぶどう/赤ぶどう (各\$27.80/500ml)

坂元醸造の黒酢は、江戸時代後期に鹿児島県の福山で始まった独特の製法。普通のお酢よりもアミノ酸やペプチドが多く含まれ、健康維持に最適。

すっきり自然な甘みで、子どもたちもゴクゴク。栄養たっぷりで脳のエネルギー源にもなるらしく、朝の習慣にしたいです。美肌効果にも期待♡



編集Aがお試し！







# しっかり「チャージ」できていない身体に「デトックス」はNG! シンガポールライフに役立つ

## Q6 理想のチャージ&デトックスとは?

デトックスの流行りに乗りすぎて  
チャージがおろそかになっていませんか?

ジムに来る女性を見ていると、食べる量は少ないのに体脂肪が高い、隠れ肥満の方が増えていると感じます。栄養が足りていない→代謝が下がる→筋肉量が落ちる→体脂肪が増える→冷え性や慢性疲労になりがち。これはチャージの考え方が抜けているから! 栄養不足、運動不足の状態、むやみに糖質制限やファスティングなどのダイエットを行うのは危険です。

まずは自分の「代謝力」を明らかに  
チャージとデトックスのバランスが大切

Bulkyでは、身長、体重、年齢、体脂肪、筋肉量、BMI指数などを基に、平均値より割り出したトレーニングプランを立てたうえで、実践のなかで数字の推移を見ながら、一人ひとりの持つ代謝力を明らかにしていきます。正しい食事、正しい運動により、代謝を上げて消費を増やす指導を徹底。チャージとデトックス、バランスを整えて健康的なボディメイクをサポート!



Bulkyトレーナー  
KEIZO さん直伝

## オートミール・ダイエットレシピ

オートミールは全粒穀物のため、食物繊維やミネラルが豊富  
美味しい食べ方を知って、食卓に取り入れよう!

### Recipe ①

オートミールスムージー  
(329kcal/1人分)

〈材料〉  
オートミール……………20g  
りんご……………1/2個  
プロテイン……………20g  
豆乳……………200ml  
はちみつ……………大さじ1杯

### 〈作り方〉

① ミキサーに具材全部入れて混ぜる  
② グラスに注いだら完成!

便秘改善効果抜群!  
通称「オツージー」



### Recipe ②

オートミールカルボナーラ (337kcal/1人分)

〈材料〉  
オートミール……………40g  
ツナ缶(水煮)……………80g  
卵……………1個  
モzzarellaチーズ……………10g  
豆乳……………100ml  
コンソメ……………1個  
ブラックペッパー……………少量

### 〈作り方〉

① オートミール、ツナ缶、卵白、豆乳、コンソメを入れてコンソメを溶かす(※最後に卵黄も使う)  
② モzzarellaチーズも入れて混ぜる ③ 電子レンジ(600W)で2分30秒チンする  
④ ブラックペッパーをかけ、真ん中に卵を落とせば完成!



豆乳とチーズの  
組み合わせが最高!



Bulkyトレーナー KEIZO さん  
Instagram: keizo\_kitchen  
YouTube: オートミールKEIZO

とにかく水をたくさん飲むこと  
そして、エクササイズも大切

尿をたくさん出して老廃物や毒素を排出することが肝要です。それには水をいっぱい飲むが一番。それから筋トレなどのエクササイズは、糖を大量に消費するため、腎臓が糖の代謝に無駄なエネルギーを使わなくてよくなり、代謝機能が上がって、間接的ですが毒素を溜めない身体づくりにつながっていきます。

糖は摂ってはいけないものではない!  
質、量、タイミングが大切

糖をエネルギーに変換する力は人間にとって重要な能力です。この能力が失われると腎臓機能が低下し、老廃物や毒素が溜まりやすくなります。

- 糖を摂り過ぎない
  - 対糖性を高める(運動する、抗酸化食材を摂るなど)
  - 質のよい糖を摂る(例えば全粒穀物に含まれる糖はゆっくり吸収されて臓器に負担をかけません)
  - 朝昼トレーニング前後に多く、夜少なく
- これが糖の摂り方のポイントです。

## Q5 毒素を溜めない身体づくりとは?

## Q4 現代人が身体に毒素を溜め込みやすいのはなぜ?

太りやすい食生活で  
肝臓・腎臓の機能が低下しています!

現代人は果糖やアルコール、脂質を摂り過ぎる傾向にあります。すると、食生活が悪い→肝臓が代謝にエネルギーをたくさん費やす→肝臓が弱る→代謝が下がる→毒素が溜まる→肥満になるという負のスパイラルに! 実際、毒素の蓄積と肥満には相関関係があったという研究報告もあります。まず食生活の見直しを。

最新スポーツ科学に基づくフィットネスのプロ  
HIROTOさんに教えてもらいました

# チャージ & デトックス Q&A

## Q1 シンガポール暮らしではどんな栄養が不足しがち?

ずばり「タンパク質」が足りません!  
タンパク質不足は、肌荒れや肥満の原因に

ジムに来る方の食生活を見ていると、指導前はタンパク質不足の方がほとんど。とくにホーカー飯が多いと、「糖」と「油」を摂りすぎ傾向に。タンパク質が不足すると、肌荒れたり、太ってしまったり。良質なタンパク質を摂れるよう、大豆製品や魚などを食事に取り入れてみてください。

食物繊維も不足しがち  
腸内環境が悪くなると免疫力DOWN

日本に比べると旬の食材を安く幅広く食べることができますが、シンガポールでは同じ旬の食材に手が伸びがち。食べる食材の種類が少ないと、栄養素も偏ってしまいます。野菜不足になると、食物繊維が足りなくなります。すると、腸の消化吸収が滞り、排出機能が落ちて免疫力も低下。蕎麦などの全粒穀物や野菜の摂取を心がけましょう。



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



## Q2 HIROTOさんオススメのチャージ食は?

外食ならチキンライスを!  
蒸した鶏肉でタンパク質を摂取

エネルギーを安く早く摂取するなら、チキンライス。注文のときは3つの魔法の言葉を。

- No skin ● Additional meat ● Brest Meat
- これでばっちりです(笑)。



毎日食べてサビない身体に  
冷凍ブルーベリー

ブルーベリーはアントシアニンが豊富でとにかく抗酸化作用が高く、どのフルーツよりもオススメ。血糖値も下げてくれます。冷凍ブルーベリーは旬の時期に収穫しているものなので、栄養価が高く、甘くて美味。冷凍することで細胞壁が壊れるため、栄養が吸収されやすいメリットも。



## Q3 最近よく聞く「ホエイプロテイン」人気の理由は?

サビない、老けない、風邪ひかない  
トレーニング後に摂ってみて

プロテインにはソイやガゼインなど、色々な種類があります。ホエイは牛乳由来のタンパク質で、抗酸化作用に重要なグルタチオンの合成に関与するシステインを多く含んでいて、最強の免疫物質が入っています! アミノ酸を含むため筋肉修復効果もあるので、トレーニングの後にぜひ。



BulkyFitnessの姉妹店「BulkyLab」  
東京・代々木上原にOPEN!

東京大学大学院で筋生理の研究をしている筋肉博士であるAkitoトレーナーが代表を務めるパーソナルトレーニングジム。Bulky Fitnessの会員様は、シンガポールと東京どちらでもトレーニングが受けられるようになりました!(コース共有可) [www.bulky-lab.jp](http://www.bulky-lab.jp)

### PROMOTION

新年度応援割引!  
先着5名様 コース料金から \$300 OFF  
※「バルティを見た」とひとこと

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



無料カウンセリングはこちらから

## Bulky Fitness

ワークアウト×食事指導×サプリメント  
シナジー効果で美ボディを目指す!

予約が殺到中の人気パーソナルトレーニングジム「バルキー」。骨格・生活習慣・目標に合わせた「ワークアウト」、タンパク質・糖質・脂質をバランスよく摂る「食事指導」、スポーツ科学に基づく「サプリメント」を組み合わせた独自メソッドを展開中。HIROTOさんをはじめ、幅広い知識を持つ実力派日本人トレーナーが揃うことが最大の強みです。ジムには超一流の特注マシンがずらりと並び、女性向けのメニューも豊富。まずは丁寧なカウンセリングを受け、あなたにぴったりのパーソナルメニューで理想のボディを目指して。



1. 人気の実力派日本人トレーナーたち。女性トレーナーも常駐。  
2. ヒップアップして「美尻」を目指すトレーニング。3. トレーナーの励ましで限界以上に頑張れる!





partirリーダーズ RICAさん  
(在星2年/ricachalkart)

アーユルヴェーダ医師クマ先生  
「AYUSH AYURVEDIC」院長。本場インドのケララで  
修業を積んだ、この道30年のスペシャリスト。

partirリーダーズが体験してきました!

初体験のアーユルヴェーダ。  
マッサージを受ける前に、ドクターの  
診断があることに驚きました。目の色や健康  
状態を確認し、自分に合ったオリジナルの「ポディ  
キジ」用ハーバルボールを用意してくれました!ハー  
バルボールを温めて、全身を叩きながらほぐしてい  
くと、5分もしないうちに全身がポカポカと温まり、ま  
るで温泉にでも入っているみたいで、身体の凝りも解  
消。そして、「シロダーラ」。脳内をマッサージされ  
ているようで、余計なことを考える間もなく  
「無」になることができ、身体も心もリ  
ラックスできました。

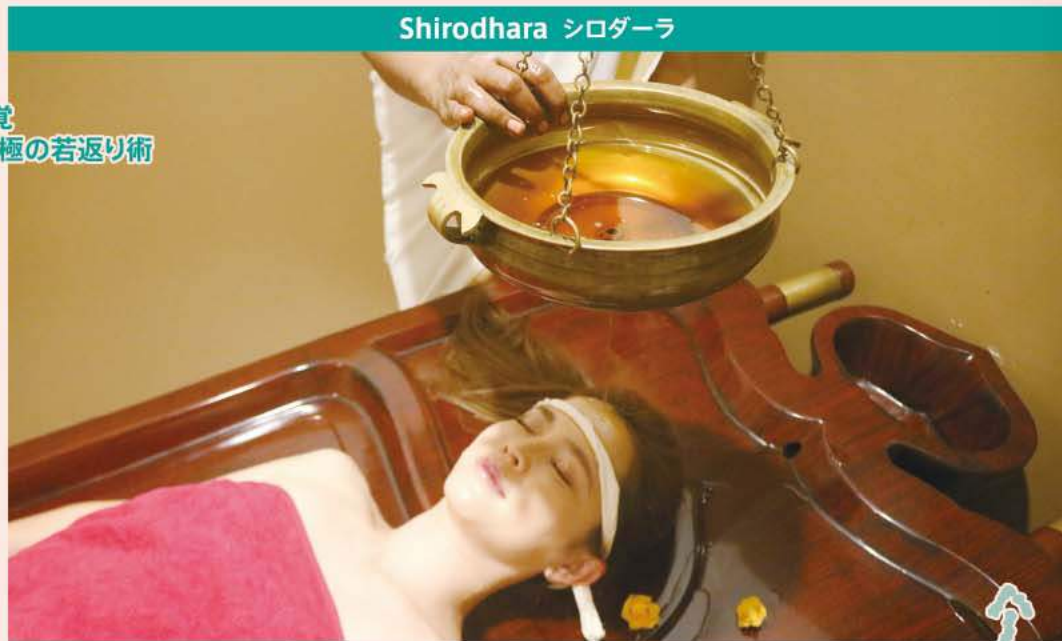


フレンドリーなクマ先生の診察はリラックスした雰囲気。問診および  
脈や目などを診て、RICAさんは「ヴァータ(風のエネルギー)」と診断。  
「ポディキジ」のハーブは診断に合わせて調合。RICAさんの場合、ジ  
ンジャー、ターメリック、ニームなど10種ほどを使用。

## “身体の浄化”と“活力の回復”に働きかける 本格メディカルスパで、究極の若返り体験を

### 脳がトロける不思議な感覚 体を内からリセットする究極の若返り術

脳のマッサージと呼ばれる人気  
No.1の「シロダーラ」。神経や  
ツボが集中する、額の急所「マ  
ルマ」に温かいオイルを垂らし  
て刺激。中枢神経の緊張が緩  
和され、夢うつな状態に。全  
身デトックスに心の浄化など、  
精神、健康、美容面と幅広く  
効果あり。頭皮トリートメント  
効果も高く、抜け毛や白髪予  
防にも。「アビヤンガ」と一緒  
に受けると効果バツグン。



Shirodhara シロダーラ

### ハーブの薬効でCHARGE!



Podikizhi ポディキジ

### 温かいハーバルボールでパッティング

まずオイルで軽くマッサージしてから、温めたハーブパウダーの包みでポン  
ポンと全身を叩くように施術。ハーブの薬効が体の奥へ届くと、芯からポカ  
ポカ冷え改善。薬効成分により腰痛、肩こり、関節痛、筋肉痛なども緩和。

### 強力DETOXコンビ!



Abhyanga アビヤンガ

### 薬草オイルの全身マッサージ

厳選した薬草オイルを用いるハンドマッサージ。手のひらを肌に密着させて、  
体のすみずみまで大量の温かいオイルをしっかりと塗り込み、体の奥まで浸透。  
血行促進によって老廃物排出を促し、内側から若々しい体へ。美肌効果もアリ。

●●● ヘルシー美人はココへ行く ●●●

## チャージ&デトックスを叶える 世界最古の医学「アーユルヴェーダ」

ここからは伝統医療、エクササイズ、マッサージ、最新マシンなど、  
「チャージ&デトックス」をサポートしてくれる情報をお届け!

身体の浄化(デトックス)と活力の回復(チャージ)を行う「アーユルヴェーダ」。3千  
年以上も昔にインドで発祥し、「生命の科学」とも呼ばれる世界最古の伝統医学です。  
長い歴史の中で蓄積された研究・治療の実績からその効果はお墨付き。予防医学  
の考えを基に、心と身体のバランスを最適に導くことで、体の内側から健康に。

アーユルヴェーダでは、人には生まれ持った「ドーシャ」があり、ヴァータ(風)、ピ  
ッタ(火)、カバ(水)の3つの性質からなるといわれます。多くの人が、このうちの優  
勢なドーシャに主に影響を受け、それらのバランスが良い状態を健康、どれかが過  
剰になると健康を損なうと考えます。本格的なアーユルヴェーダの療法を受ける際は、  
専門医によって一人ひとりの「ドーシャ」を診断。体質に合った適切な施術を決定し、  
必要に応じてサプリメント等によるインナーケアも行います。



## 「アーユルヴェーダ」



### ドーシャの簡易診断

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

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

## AYUSH AYURVEDIC

医師&セラピストは全員インド出身  
本場「アーユルヴェーダ」を試すならココ!

本格的アーユルヴェーダのメディカルスパ「アユーシュ」。スパイスの香りが漂うトリ  
ディアの一角に佇む本院は、初めての方はちょっとドキドキするかもしれませんが、日本人  
の利用者も多いのでスタッフも慣れていてご安心を。セラピールームは清潔に保たれ、  
シャワーも完備。施術前にはクマ先生による診察を受け、最適なメニューや使用オイルを選  
んでいきます。クマ先生を含め、施術にあたるセラピストはみなインド出身で実力派揃い。体  
質改善のため、通いで訪れる方も多くいます。



1. 美容目的の  
若い女性からお  
年寄りまで幅広  
い層が通う。2.  
医師が処方する  
アーユルヴェー  
ダ薬のほか、サ  
プリも充実。

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

### PROMOTION

- 「アビヤンガ+シロダーラ」60分コース  
初回 ..... \$80  
7回パッケージ ..... \$420 (通常\$560)  
10回パッケージ ..... \$600 (通常\$800)
- 「ポディキジ+シロダーラ」60分コース ..... \$80
- ※新規のみ、6月末まで、「バルティを見た」とひとこと  
※マッサージ時間が延長される  
「アビヤンガ+シロダーラ」120分コース(\$140)もあり





### 幹細胞ハーブトリートメント

効果: シミ(肝斑含む)、毛穴、シワ、ニキビ、アトピーなど  
成分: LPS化ヒト幹細胞培養液、LPS化ヒト表皮幹細胞培養液、6種のヒト幹細胞培養液、11種の植物幹細胞、植物由来エキス類20種以上、生ミネラルなど

今、美容業界で最も注目される幹細胞、そして無添加ハーブを肌に塗布し、軽く擦り込み＆ハンドプレスで導入。1週間後のアフターケア・フェイシャルがセットになり、丁寧なマッサージと保湿で別人級的美肌へ。



### 新オプション

顔のコリをほくし、肌を柔軟にしてハーブの浸透を高める心地よいマッサージ。体の冷え、お肌の滞りを感じる方は、ハーブ導入前にぜひ。顔の血流を上げるリンパに沿ったほくし、流し、ツボ押しを行い、最後は頸部リンパを刺激して老廃物を流し切る。

### 追加フェイスマッサージ(10分)

## “追加フェイスマッサージ”のリンパ流しでデトックス効果UP 幹細胞&無添加ハーブで代謝を促し、スーパーアンチエイジング!



### ヨモギ蒸し

約30分の温浴で成分が内臓組織や子宮まで浸透し、むくみや冷えの解消、血行促進、デトックスなどが叶う。ヨモギは沖繩の契約農家で栽培された無農薬の「にしよもぎ」を使用。



### ホット腸セラピー(腹部キャビテーション+腸セラピー)

超音波マシン「キャビテーション」で脂肪分解&代謝促進。伝統のもみほくし「腸セラピー」で脂肪を効率よくリンパへ流しサイズダウン。腸内の老廃物もドサッと排出。

- ⑦ ホット腸セラピー(腹部キャビテーション+腸セラピー) … \$90 (通常\$100/40分)  
⑧ キャビテーション肩・肩甲骨・二の腕 + 脂肪撃退マッサージ … \$90 (通常\$110/40分)  
⑨ キャビテーション脚+脂肪撃退マッサージ … \$90 (通常\$110/40分)  
※背面脚または表も脚どちらか選択  
⑩ ヨモギ蒸し … \$60 (通常\$70/30分)  
⑪ ヨモギ蒸し 30分 + アロマリラックスマッサージ 60分 … \$170 (通常\$210)  
+ アロマリラックスマッサージ 90分 … \$220 (通常\$270)  
※①新規・既存ともに可、②~⑪初回のみ、4月末まで、「ハルティを見た」とひとこと

### PROMOTION

- 〈フェイシャル〉  
① 幹細胞ハーブトリートメント + 後日アフターケア … \$380 (通常\$500/90分)  
※+\$20でオプション「追加フェイスマッサージ」  
② シグネチャーブライトニングフェイシャル … \$120 (通常\$180/80分)  
〈まつ毛〉  
③ シングルラッシュ 120本 … \$70 (通常\$120)  
④ シングルラッシュ 付け放題 … \$90 (通常\$130)  
⑤ ポリュームラッシュ ナチュラル … \$100 (通常\$140)  
エレガンス … \$120 (通常\$170)  
⑥ まつ毛パーマ … \$58.50 (通常\$65)

## ALLUMER

### 「幹細胞ハーブトリートメント」でターンオーバーを正常化 排出機能を高めてシミ・シワ知らずの艶肌に!

化粧品の刺激、紫外線、ストレス、加齢……さまざまな外的、内的要因で私たちの肌のターンオーバー周期は遅くなり、排出機能が鈍りがち。放っておくとシミやシワは増える一方です。「幹細胞ハーブトリートメント」は、そんなお肌に喝を入れ、表皮細胞の生まれ変わりを促し、不要なものを垢としてせっせと排出できるヘルシー肌に! プロダクトは、幹細胞サイエンスをリードする日本ブランド「リアポータ」が開発。低温粉碎法で成分を壊さずに微粒子化したハーブや、ヒト幹細胞培養液など、最先端の美容成分を贅沢に処方し、肌内部に導入。熟練セラピストによる“追加フェイスマッサージ”でリンパを流せば、ハーブの浸透率がよりアップ。ボディのデトックスメニューも豊富なのでプロモをチェック!

10A Bukit Pasoh Rd (Outram Park 駅 H出口3分)  
☎ 6254-4096 / 8876-8770 (SMS/WhatsApp、日本語可)  
Email: info.sg@allumer.jp 10:00~19:00 (月曜は18:00まで)  
日休 www.allumer.jp/sg FB: Allumer Singapore  
Instagram: allumer.sg LINE: @uuu6223v (日本語可)  
※施術中は電話に出られないことがあるので、SMS等でのご予約をお勧めします

- 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



### 編集Aは3年以上リピート中!

衰えた肌を若返らせるため、実は多少の痛みも。ハーブ導入はチクチク感あり。ダウンタイムは5日ほどで、施術後12時間は洗顔不可。肌の温度が上がるため、私の場合、2日ほど赤みやむくみが出ます(通常と変わらない人も多数)。でも、これらを乗り越えれば6日後くらいから、肌が明らかに変化! キメ密度が高まり、頬に艶玉が。もうハーブなしの人生は考えられません(笑)。

カミツレ、クロレラなどのハーブを微粒子化し、肌の深部へ。



ジムの様子が分かる動画はコチラ

### パーソナルトレーニング

お腹、二の腕、セップなど、引き締めたい部分に合ったトレーニングを一人ひとりにカスタマイズ。1時間のトレーニングは、体幹ウォームアップに始まり、ダンベルやケーブルマシンを使用した筋トレや、有酸素運動などを7~8種目こなしていく。正しいフォームで確実に狙った筋肉を使う高い指導力で、毎回少しずつ内容が変わり、通うのが楽しみに! 週2~3回の頻度で通う生徒が多く、毎日の食事指導もセット。

## フィットネス×高周波「ハイパーナイフ」の最強タッグ 代謝を上げて“自分で脂肪を燃やせるカラダ”へ



高周波マシン「ハイパーナイフ」

効果: 部分痩せ、たるみ・むくみ解消、肩こり・疲労緩和、美肌、リラクゼーション

トレーニングで脂肪を落とすにくいパーツは、高周波マシンでアプローチ! 「ハイパーナイフ」は、1MHzの高い周波数の熱がピンポイントで脂肪細胞に届き、部分痩せを実現する日本のトップマシン。トレーニング前にハイパーナイフを受けると、脂肪周りの老廃物が血中に流れ出し、トレーニングで出る汗と一緒に体外に排出されて大変効果がよい。高周波の温め作用は疲労回復にも効くため、トレーニング後に筋肉を癒すために受ける人も。

## Elite Body

### シンガポールや日本のセレブもお忍びで通う隠れ家プライベートジム 信頼できるトレーナーたちと、楽しくボディメイク!

パーソナルトレーニングの人気の高まる昨今、ユニークなジムをご紹介。トレーナー夫妻の住まいに最先端マシンが揃い、隠れ家ジムとして口コミで人気浸透中。通い慣れると、「おかえり」と言って迎えられるようになってとか。待っているのは、トレーナーのAkinaさんとMelvynさん。Akinaさんは自身も25kgの減量経験があり、そのとき学んだボディメイクに魅了され、さまざまな資格を取得。厳しくも優しい指導で、しっかりと信頼関係を築いていくので目標達成後もメンテのために継続する人が多いとか。また、もうひとつの大きな特徴は、フィットネスプランに高周波マシン「ハイパーナイフ」を組み入れられること。運動だけでは落ちにくいパーツの脂肪をマシンで撃退。相乗効果で代謝を上げ、最短で結果を!



### Akinaトレーナー

在星歴32年。自身の減量を機にフィットネス業界に入り、トレーナーが天職に。NCSF認定パーソナルトレーナー、Fat Lossスペシャリスト、産前産後トレーナー、神経筋コンディショニングコーチなどの資格を持つ。昨年双子を出産し、産後1か月半で仕事復帰を果たした驚異の体力の持ち主。



### Melvynトレーナー

トレーナー歴20年、温かい人柄と高い指導力でセレブからも信頼を得る実力派トレーナー。AFPA認定パーソナルトレーナー、リハビリトレーナーのほか、キックボクシング、ピラティス、ヨガ、ムエタイの指導資格も有する。



Before After

2か月間、パーソナルトレーニング8回とハイパーナイフ16回と毎日の食事指導を組み合わせられたプランを受け、マイナス6kgを実現!

### PROMOTION

- 〈初回トライアル〉  
● パーソナルトレーニング … \$80/60分 (通常\$150/60分)  
● ハイパーナイフ … \$100/40分 (通常\$200/60分)  
〈複数回チケット購入でお得〉  
● パーソナルトレーニング … 1回\$150、10回購入\$1,350 (1回分無料)  
● ハイパーナイフ … 1回\$200、10回購入\$1,800 (1回分無料)  
※4月末までにご予約された方のみ、「ハルティをみた」とひとこと

65A Cavenagh Rd (Somerset 駅7分) ☎ 9617-6290 (日本語可)  
9:00~21:30 祝休 Email: akinagohattori@gmail.com  
http://elitebody.sg FB: elitebody.sg Instagram: elitebodyfit

。。。ヘルシー美人はココへ行く。。。〇

### 産前産後トレーニング

### 人気

Akinaさんは、「ACE認定産前産後トレーナー」の資格を持ち、自身も双子ちゃんの出産経験をしているため、ママの心身に寄り添った指導が好評。産前に最適なトレーニングを行うと、産後の回復力が格段に高まり、尿漏れなども防げるとか。産後太りでお悩みの方もぜひ!



同じ1kgでも脂肪と筋肉はこんなに違う!



左は筋肉、右は脂肪の模型。なんとこれ、同じ1kgというから驚き! トレーニングをして体重は落ちていないのに、ボディラインが変わっていくのは体脂肪が減り、筋肉量がアップしていくから。模型を見ながら説明を聞くと深く納得。





ウルトラシェイブ

2020年12月に日本から新たに導入した「高密度焦点式超音波」搭載のマシン。コラーゲン層であるSMAS筋膜に照射することで、気になる二重アゴやシワ、たるみをなくした。ボディでは脂肪を溶かして体外に排出してくれるまさにデトックスの救世主。



フェイスへの施術では、短時間でアゴのラインが明らかに変化し、ハリとツヤもアップ。無痛で安全、ダウンタイムがないのもうれしい。

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

インスタもCHECK!



※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

## LUA eyelash and beauty

デトックス効果の高い高密度の超音波で  
気になるフェイスラインもボディもスッキリ

美惑感度の高い女性の注目を集めている「LUA」の超音波マシン、ウルトラシェイブ。高密度の超音波を一点に集めて照射することができる最新のマシンで、フェイスであれば皮膚内部のコラーゲン組織であるSMAS筋膜にアプローチ。リフトアップを実現するとともに、コラーゲンの活性化によるハリとツヤが若々しさを後押し。ボディでは脂肪層への照射で脂肪細胞を溶解し、数週間かけて体外へと排出してくれる優れたもの。外科的な施術と異なり、ダウンタイムがないのもうれしいですね。LUAならではの今だけのお得なプロモーションで美に磨きをかけよう。

「ハイパーナイフ」の高周波で脂肪を柔らかくし、「ウルトラシェイブ」の超音波で引き締めれば相乗効果で結果が断然早く!



オススメ!

### PROMOTION

- ① 超音波マシン「ウルトラシェイブ」(1パーツ/20分) + 高周波マシン「ハイパーナイフ」(30分) ..... \$250 (通常\$420)
- ② NEW ビューティーケアコンビネーション アイラッシュ(130ラッシュ) + ウルトラシェイブ(1パーツ/20分) ..... \$250 (通常\$430)
- ③ 超音波マシン「ウルトラシェイブ」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
- ④ 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)
- ⑤ まつエク・シングルラッシュ 120本 ..... \$100 (通常\$120)
- ⑥ まつエク・3Dボリュームラッシュ 120セット ..... \$130 (通常\$150)
- ⑦ まつ毛パーマ ..... \$60 (通常\$80)

※初回のみ、4月末まで、「ハルティを見た」とひとこと

## Queen's Market

小顔も血色感UPも叶える! 神フェイシャル  
ハーブ&ハンドトリートメント強力DETOX

世界最高峰のオーガニックハーブを惜しみなく使用した「ロイヤルハーブデトックス」。ボディの解毒はもちろん、ハーブは顔にも効果絶大! 「ロイヤルハーブホワイトニングフェイシャル」は、ハーブの力と日本人セラピストによる巧みな技術で、巡りが劇的に改善され、血色感のある色白美肌に。一度で輪郭もスッキリ。また、たるみ対策を徹底したい方には「小顔矯正」がオススメ。ハードめのオールハンドトリートメントで、凝り固まった筋肉の深部までほぐし、老廃物を押し流して確かなリフトアップを実現します。仕上げの金イオンパックでチャージもばっちり。



ロイヤルハーブデトックス

ダイエットに最適な通称「ミイラ瘦身」。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体内の毒素や脂肪を分解し、汗や尿としてごっそり体外へ排出。



マハーメーク 活性酸素除去、炎症抑制  
マカームゴム 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

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  
Instagram: queensmarket.sg



### PROMOTION

- ① ロイヤルハーブデトックス (二の腕バストUPコース or 脚痩せ小尻コース) ..... \$183 (通常\$366/45分) + ハーバルテント(ヨモギ蒸し) ..... 無料 (通常\$70/30分)
- ② ロイヤルハーブ ホワイトニングフェイシャル ..... \$126 (通常\$210/70分)
- 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 ヘッドバックトリートメント ..... \$100 (通常\$120/60分)
- ⑤ 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

※初回のみ、4月末まで、「ハルティを見た」とひとこと



小顔矯正  
イオンレメディ

デコルテから頭の先までしっかり圧を加え、滞ったリンパと老廃物を押し流すオールハンドトリートメントで、シャープな輪郭に。天然植物由来の日本製プロダクト使用で敏感肌も安心。



ロイヤルハーブ  
ホワイトニングフェイシャル

美肌・アンチエイジング効果大のハーブマスクと極上トリートメントで美白肌へ。ハーブは「ロイヤルハーブデトックス」と同じものを使用しており、デトックス効果も抜群。

生ハニーを垂らし、  
極上マッサージ  
心身のデトックスと  
美髪ケアに



髪本来の美しさを引き出す「ハニーケアトリートメント」

- ハニーケアシャンプーで頭皮や髪の毛の汚れをしっかりと落とし、生はちみつ酵素や栄養素が浸透しやすい環境にする。
- 生はちみつで髪の毛の水分量をコントロール、髪質改善が期待できる。(くせ毛や広がりがやすい髪を、まとまりやすいしなやかな髪に。柔らかい髪質の方が年齢とともに細くなる髪に対しては、酵素で根元の立ち上がりをよくする)
- カラーやパーマを繰り返した髪の毛のダメージ修復。また、ハニーコーティングで退色や紫外線から髪を守り、生はちみつの保湿成分でさらさら素髪に。

### こんな方にオススメ

- 髪の毛がまとまりにくい
- ポリウムがなくなってきた
- 薄毛が気になる
- 頭皮のかゆみ、フケが気になる
- 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



スパと併設したオシャレ個室では男性ヘアメニューが充実。女性のカットやカラーはスパの個室で受けられる!

### PROMOTION

- ① 生はちみつヘッドスパ ..... \$100 (通常\$120)
  - ② ハニーケアトリートメント ..... \$130 (通常\$160)
  - ③ 生はちみつヘッドスパ + ハニーケアトリートメント ..... \$200 (通常\$280)
- 生はちみつヘッドスパは、ハニージェルでの頭皮マッサージを入念に行い、頭皮ケア&リラクゼーションがメインとなります。ハニーケアトリートメントは、髪の毛のケアに特化したメニューです。  
※新規・既存ともに可、4月末まで、「ハルティを見た」とひとこと

## Dear Princess Tokyo

汚れをごっそりオフ、栄養をフルチャージ  
肌よみがえる「徹底救済メニュー」をお試しあれ!

ネイル、まつエク、フェイシャルなど、女性のトータル美容を叶える「ディアプリ」。今回は「ハイドラピーリングパーフェクト」をご紹介します。通常のハイドラフェイシャルに、大人気の小顔マッサージと高濃度美容液を肌別に調合・導入する、満足度アップなメニューです。まずは2種類の渦巻き状の水流で毛穴の黒ずみや皮脂つまり、古い角質を一掃したのち、生コラーゲン & 高濃度美容成分をIN! さらに小顔ハンドマッサージでリンパの滞りを解消、筋肉をほぐしリフトアップ、くすみも取れ、潤いたっぷりな透明感を取り戻します。あなたもこの感動体験を。

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

店頭販売中!



日本で話題!  
飲むビタミンC「Lypo-C」



- 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

## Head & Hair Spa Lily

天然非加熱の生ハニーパワーで栄養素 IN  
極上マッサージで心身のデトックスも

とろ〜り「ハニー直掛け」が話題沸騰中! 生はちみつを使用したヘッドケアメニューを展開する「Spa Lily」。天然非加熱の生はちみつには、生きた酵素やビタミン、アミノ酸など190種以上の栄養素が含まれ、優れた洗浄・抗菌効果を発揮します。そして、豊富な保湿成分で髪本来の美しさを引き出し、ちゅるんとまとまる、うるサラ仕上げをお約束。さらに、極上のヘッドマッサージは天にも昇る気持ち良さ。頭のツボ押しは、頭皮のみならず全身のデトックスにもつながるとか。完全個室のサービスも◎。上質な香りに癒される、ハニー尽くしの贅沢な時間を!



日本ブランド「MY HONEY」のハニーケアシャンプー(\$69)などを買えるのは当地でココだけ! 店頭販売またはお店のWEBやFBでも注文可。

プロダクト詳細やハニーの効果はコチラ



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)  
www.barber25.net FB: LilySpa.sg (スパ) / barber25sg (理容室)  
Instagram: lilyspa.jp (スパ) / barber25sg (理容室)  
※上記SNSでお得な情報を掲載中 ※日本語で対応可能

- <Head & Hair Spa Lily>
- レディースカット \$100 ● レディースカット + カラー \$210
  - レディースカット + デジタルパーマ \$280~
  - レディースカット + クラチントリートメント \$370
  - ※新規は20%オフ
- <Barber25>
- メンズカット(シャンプードライ込み) \$80 ● メンズカット + シェービング \$100
  - メンズカット + 白髪染め(白髪ほかし) \$150 ● メンズカット + スカルプケア \$120



ハイドラピーリングパーフェクト

クレンジング・洗顔→ハイドラピーリング→炭酸パック→生コラーゲン&肌別高濃度美容液導入→小顔マッサージ→バックの豪華メニュー。まつエクとの同時施術も可能。

### PROMOTION

- <フェイシャル>
- ① ハイドラピーリングパーフェクト ..... \$260 (通常\$340)
  - ② ハイドラピーリング & 生コラーゲン導入 ..... \$200 (通常\$280)
  - ③ マイクロニードリング & 高濃度美容液導入 ..... \$300 (通常\$380)
- <パーツケア>
- ④ まつエク フラットラッシュ・シングル100本 ..... \$90 (通常\$120)
  - ⑤ まつエク ポリウムラッシュ・スタンダード ..... \$130 (通常\$160)
  - ⑥ ジェルネイル ..... \$100 (通常\$120)
- ※初回のみ、4月末まで、「ハルティを見た」とひとこと





タイシグニチャーマッサージ

伸ばす、揉む、ほぐす、セラピストの全身を駆使した絶妙な圧で、首や肩のコリもスッキリ。横向きで行うので圧迫されず快適。足には自律神経中枢に働きかけるツボが多数。



ボートキーのショップハウスを改装したサロンは明るく衛生的。ホスピタリティあふれるスタッフがお出迎え。

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



PROMOTION

下記マッサージ 60分以上のメニュー 15% OFF ※表示価格は60分/90分/120分  
●タイシグニチャー..... \$72.25 / \$97.75 / \$123.25 (通常\$85 / \$115 / \$145)  
●フット&ネック&ショルダー..... \$59.5 / \$85 (通常\$70 / \$100)  
※初回のみ、4月末まで、「バルティを見た」とひとこと

## Sabaai Sabaai Traditional Thai Massage

指圧とストレッチで全身くまなく整える  
寝落ち必至の極楽「タイ古式マッサージ」

指圧・ストレッチ・整体などを融合させ、呼吸に合わせてゆったりとしたリズムで行うタイ古式マッサージ。2009年創業、清潔でリゾート感溢れる「Sabaai Sabaai」は本場タイの厳格なトレーニングを受けたセラピストが揃う実力店です。その手足を駆使して頭からつま先までグーッと引き伸ばし、経絡に沿って深くツボを刺激、筋肉や関節を緩めていく伝統の技に全身くまなく癒され、施術中に眠りに落ちる人も多数。心身のリラックスとともに体の歪みを直し、血流を改善して自律神経を整える効果もあり、慢性的な疲労や不眠の解消にも◎ですよ。施術後は水をたっぷり飲んでデトックスを。 ※現在店内では、マスクの着用必須です



アンチエイジング効果の高いパタフライビーのウェルカムドリンク、シーソルトスクラブのフットバス付き。友人同士・カップルでの施術も可。



S-AQUA/サイエンスアクア

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後、芯部にヒト由来の細胞成分を浸透させて潤いを閉じ込める最新技術のトリートメント。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。ケミカル不使用だから、すべての方に安心。

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.com  
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)



viegeスカルプトリートメント

トマトやレタス、アロエなど野菜エキスで地肌を優しくケアする日本ブランド「viege」。年齢を感じさせない自然なボリューム感が出るので、細毛でお悩みの方に。

## KANSHA HAIR DESIGN

髪再生技術「サイエンスアクア」で潤いチャージ!  
細毛のお悩みには、野菜エキス注入「viege」が◎

旅行に行けない今こそ、美活に投資するチャンス! 従来のトリートメントとは一線を画す髪再生技術「S-AQUA/サイエンスアクア」なら、芯部にヒト由来の細胞成分を浸透させるから、しっかり潤いをチャージできるんです。しかも、化学製品不使用だから、妊婦さんや敏感肌の方でも安心。回数を重ねるごとに、輝き・持続力がUPしますよ。また、細毛が気になる方は、野菜のエキスで頭皮をケアする「viegeスカルプトリートメント」がオススメ。実力派日本人スタイリストに相談して、あなたに合う栄養・潤いをチャージしましょう。



1. 英国ヴィダールサスン卒のオーナーMastunagaさん、オトナショートやメンズカットが得意なMegumiさん。2. ケラチタンバク質を還元し、コシとツヤが蘇る「TOKIOトリートメント」。

PROMOTION

① 全ケミカルメニュー ..... 30% OFF  
カラー、マニキュア \$70~ (通常\$100~)、パーマ \$98~ (通常\$140~)  
デジタルパーマ \$154~ (通常\$220~)、ストレートパーマ \$175~ (通常\$250~)  
ストレートカール \$231 (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 カットのみ ..... 20% OFF (通常\$80~100)  
⑤ 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  
※①~④は新規のみ、⑤は新規・既存とも可 ※4月末まで、「バルティを見た」とひとこと

## Jurong Bird Park

美しい鳥に囲まれ、豊かな自然の中で深呼吸  
期間限定イベント「WILDLIFE QUEST」へGO!

東南アジア最大級の鳥たちのテーマパーク「ジュロン・バードパーク」では、現在、世界中の鳥たちを探索するゲーム感覚ツアーを開催中。このプロジェクトは全ての鳥がユニークであること (everybirdy is unique) を伝える目的で、シンガポールの日系広告代理店「CROONER」と日本のデジタルクリエイティブ会社「AID DCC」が制作。スマホなどの端末を使って、ヒントを頼りに鳥たちを見つけていき、鳥に関する知識も楽しく身につけちゃう。全ての鳥を見つければ、可愛いバッジをGET! 大自然に囲まれた広大な公園内にてショーイベントもあるので、一日中楽しめますよ。

2 Jurong Hill 8:30~18:00  
パーク入場料: 大人\$32、子ども(3~12歳) \$21  
www.wrs.com.sg

営業H&Tが体験!

園内を周りながらクイズを解いていくうちに、知らなかった鳥に関する知識が身につきます。次はどんな鳥がいるんだろう、とワクワクしながら周りまわし!



20.2ヘクタールの広大なパークで、400種ほどの鳥たちを見ることができる。なかには貴重な種も。

WILDLIFE QUEST with Detective Blue

参加費: \$10 ※パーク入場料別途  
開催期間: シーズン1は6月27日まで  
※アクティビティ参加可能スケジュールなど詳細はWEBをご覧ください



## LARGO Tokyo

奇跡のリフトアップを叶える「小顔矯正」  
秘技「水谷式」で、早め早め的美メンテを

美容・医療通のお客さまを中心に支持を集めている「ラルゴ」。再生医療に精通する「シミ博士」と水谷さんが、一人ひとりの肌悩みに合わせ最適な美容液を調合。それも皮膚層を通りやすく加工したビタミンC、ヒト幹細胞培養液、再生因子など12種類の高濃度原液から選択。分子の小さな順に塗布し、電気力で細胞をゆるめ肌奥へチャージ! シミやしわ、肝斑にまで効果を発揮、施術中みるみるトーンアップする肌に感動しますよ。続く「小顔矯正」で頭へ背中のコリをほぐせば、頭皮も顔も引きあがり輪郭やほうれい線がスッキリ。代謝促進され先ほどの美容液の浸透率もアップ!

AKIさんのアートメイクで素顔に自信を!

- 眉..... \$350 (通常\$400)
- アイライン上..... \$300 (通常\$350)
- ※初回のみ



移転記念! PROMOTION

- ① 騙されたと思って体験しようメニュー (美白+小顔) ..... \$128 (通常\$300/50分)
- ② 水谷式 美白導入+小顔矯正ベーシックコース ..... \$1,500/6回
- ③ 水谷式 アレルギー対策肌改善導入コース ..... \$1,200/6回
- ④ 水谷式 妊婦さん授乳期メンテナンスコース ..... \$1,200/6回
- ⑤ 水谷式 プレミアム変身体験2か月集中コース ..... \$2,400/6回

※新規のみ、4月末まで、「バルティを見た」とひとこと  
※自宅で美白小顔体験ができるスクール受講生募集中  
※効果を実感できなければ全額返金(ただし肝斑、濃いシミは1回では消えません)



水谷式美白導入+小顔矯正

炭酸クレンジング→IPL照射→エレクトロポレーションでの成分導入→電磁パルスでの成分導入→低周波マッサージ→頭から腰までの整体的アプローチ(小顔矯正)と盛りだくさんの75分施術。回数を重ねるごとに肌質が改善し、骨格の歪みや輪郭が長期的に変化。



タンジョンバガー駅から徒歩2分の新店舗は美しいショップハウスの3階。

68 Tras St #03-02 (Tanjong Pagar駅2分)  
☎ 8518-0740 / 8399-9034  
10:00~19:00 日休  
ご予約はコチラから  
https://reserva.be/largomalaysia



たった1度で顔幅がググッと細くなる方も。6回コースで濃いシミも驚くほど薄く。



※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



# CLINIC GUIDE

シンガポールの頼れるクリニックを特集。  
各クリニックの特徴を分かりやすくご紹介します。

## 日本メディカルケア

頼れる産婦人科医が不安な海外出産を全面バックアップ  
心強い家庭医も寄り添い、家族まるごとフルサポート

オーチャード近く、グレンイーグルス総合病院3階にある「日本メディカルケア」院長である産婦人科医の鍋島先生は、的確な診断・アドバイス、親身なフォローで厚い信頼を得ています。海外での妊娠・出産に不安を抱える妊婦さんたちの強い味方で、先生の聞き上手で温かい人柄に精神面でも救われたという声は数知れず。数千例のお産を取り上げた経験があり、ローカル医師と連携し分娩まで手掛けます。不妊治療や乳がんなどに関する悩み相談にもじっくりと耳を傾けてくれます。グレンイーグルス総合病院には全ての科の専門医が揃い医療設備も充実、もしものときも病院内であらゆる治療が可能。一方、佐藤先生は当地でただ一人の日本の家庭医療専門医。家庭医とは、新生児からお年寄りまで、診療科目を問わず幅広く診察できるスペシャリストで、病気の要にある生活環境までも総合的に見渡すことができ。患者さんの気持ちに寄り添いながら、解決の糸口を見つけてくれます。出産前後のケアは鍋島先生、産後1か月以降の赤ちゃんは佐藤先生へとスムーズに引き継がれ、乳児健診やワクチン接種、風邪などの外来診療までフルサポートしていきます。



1. 産婦人科の鍋島先生はいつも明るく頼れる存在。年に一度は婦人科検診を。2. 患者さんの病気だけでなく、心の面にも関わりたいと穏やかに語る家庭医の佐藤先生。3. 高度な医療設備が整うグレンイーグルス総合病院。NICUも充実。4. グレンイーグルス総合病院の個室はキレイで快適。入院食も美味しいと評判。5. 日本人助産師による妊婦クラスや産後の授乳指導あり。赤ちゃんとママの強い味方。心配ごとはお気軽に相談を。



6A Napier Rd #03-31 Annexe Block Gleneagles Hospital  
(タングリン側植物園隣り)  
☎ 6474-7707 / 6479-3722 (健康診断/オンライン申込可)  
受付時間: 月~金 9:00~12:00, 14:00~17:30 土 9:00~12:00 日祝休  
時間外診療はグレンイーグルス総合病院の24時間救急外来(英語診療) ☎ 6470-5688  
www.nipponmedicalcare.com.sg

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

## ニホンプレミアムクリニック

信頼の「主治医」と出会うクリニック  
女性の健康サポート・不妊の相談もお任せ

海外であっても、日本人の患者さんにとって本当に良い形の医療を提供したい。「ニホンプレミアムクリニック」では、当地の邦人医療のバイオニアであり、35年以上の実績を持つ橋口院長が実現した「ワンストップメディカルサービス」を展開中。日本人医師が主治医となり、必要に応じて院外のローカル専門医をクリニックに呼んで一緒に診療を進めるので、言葉の心配なく治療に専念することができ、最新の医療施設が集まる「メディカルハブ「ノヴェナメディカルセンター」内にあり、高度な検査などもスムーズ。

現在クリニックには4人の日本人医師が常駐。もし不調の原因が複数考えられる場合にはその場で別の医師を呼んで連携した診療が可能。総合診療・外科の黒川先生、皮膚科の菊地先生、整形外科の赤井先生、婦人科の洲河先生と科をまたいで正確かつ迅速な判断ができるチームワークがこちらの強みです。とくに女性ならではのお悩みは、女医である洲河先生に気軽に相談を。産前産後や不妊治療などの経験も豊富で、親身に添えてくれます。また、日本人薬剤師とも常に情報を共有し、一人ひとりの症状や希望に合わせた薬を処方、丁寧な説明が受けられます。



1. 乳幼児、小児、成人の一般皮膚科診療から、ほくろなどの皮膚腫瘍外来手術、シミ美容相談なども受け付けている菊地先生。2. 在外日本人医師のバイオニアでもある橋口院長。3. 東京にて不妊治療の最前線で活躍した経験を持つ洲河先生。がん検診など、予防医療にも注力。4. 小児から大人までの怪我、救急外傷、スポーツ外傷の治療やリハビリの指導、腰痛、肩こり、膝痛、しびれなどの慢性疾患の治療など、赤井先生が幅広く対応。5. 左から、婦人科の洲河先生、整形外科・手外科担当の赤井先生、皮膚科の菊地先生、総合診療・外科の黒川先生、総合診療・内科のラッ先生。6. ノヴェナ駅直結でアクセス至便。

10 Sinaran Drive #11-12/13/30 Novena Medical Center (Novena駅直結、スクエア2内)  
☎ 6397-2002 FAX: 6397-2112 Email: contact@npc.sg  
受付時間: 月~金 9:00~12:30, 14:00~17:30 土 9:00~12:30  
日曜診療: 10:00~12:00 祝休 www.nihonpremiumclinic.com



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

### コロナウイルス流行下の感染症 Up to date

コロナウイルスの流行後、他の感染症流行状況が一変しました。1年に2回流行していたインフルエンザや手足口病、溶連菌感染症などの発生件数が劇的に減少しました。MOHによる統計では、サーキットブレーカー以後、急性上気道炎は半分から3分の1に、手足口病はほぼ10分の1まで減少、麻疹風疹はほとんど発生していません。マスクの着用や手洗いの励行、他人との距離を取るといったコロナウイルス感染予防策はほかの感染症予防にも有効だと思われる。労働力の減少などにより一時爆発的な流行を見せたデング熱は2020年6~8月をピークに現在は落ち着きを取り戻しました。急性下痢症で受診されている患者数も例年のほぼ半分まで減って

ます。しかしながら、その中のサルモネラやカンピロバクターの報告件数はあまり変わっていませんので、食事の際も油断することなく手洗いなどの感染予防を続けましょう。  
コロナウイルスに対するワクチン接種が始まっています。かなりの効果が期待できるというデータもありますが、通常のワクチンと比べ、かつてないほどのスピードで作られたものであり、副作用に対するデータも十分とは言えません。シンガポールは世界的に見てコントロールができていない国の一つではありますが、いまだ猛威を振っている国も多くみられます。安心・安全に過ごせるように、世界の動向にこれからも注目していきましょう。

コロナウイルス対策で  
その他の感染症は  
減っていますが、  
引き続き注意して  
過ごしましょう



総合診療・外科の黒川先生

### シンガポールのコロナウイルスの状況とワクチンについて

世界でCOVID19の流行が始まってから1年以上が過ぎ、シンガポールでは現在、大部分が輸入症例となっています。この先、シンガポール国内での感染収束、海外への移動範囲の拡大、海外へ行ったときの現地での感染予防のためにワクチンの役割が大きくなっていくことと想われます。医療関係者、essential worker、高齢者へのワクチン接種も順調に進み、この先は住民向けの接種に進んでいくでしょう。原則として全住民が無料で接種を受けられますが、24時間以内に37.5度以上の発熱があった方、14日以内に他の予防接種を受けた方、妊婦、16歳未満(モデルナは18歳未満)の子ども、免疫低下状態にある方、食物や薬剤など

原因に関わらずアナフィラキシーの既往がある方、エビペンを持っている方への接種は推奨されません。ですので、アレルギーがある方は主治医に相談されることをお勧めします。通常外来で処方されている内服薬を服用しても接種に問題はないとされています。しかし、免疫抑制剤服用中の方、がん治療中の方は接種を避けるようにしましょう。他の予防接種を接種された方は14日を過ぎた後に接種しますが、COVID19のワクチンも21日もしくは28日間隔での接種が必要になりますので、うまくスケジュールを組むようにしてください。基本的にCOVID19を優先されるとよいかと思えます。

コロナウイルスの  
ワクチン接種について  
不安のある方は  
お気軽にご相談  
ください



家庭医の佐藤先生





## JGHデンタルクリニック

ホスピタリティー溢れる“患者さんに優しい診療”  
小さなキッズも安心して通える歯医者さん

子どもから大人まで多くの在星邦人に長年利用されている「JGHデンタルクリニック」。日本から赴任している2名の歯科医師が、「患者さんに優しい歯科診療」を心がけ、クリニックには日本の歯科医院を受診する気軽さが醸し出されています。受付も日本人なので、予約から会計まで日本語で十分。SMSでの予約ができるなど、利便性も追求しています。日本人歯科技工士も常駐し、制作する詰め物やかぶせ物の形や色合いをその場で医師と患者さんが細かく相談できます。また、当地の専門医による矯正歯科治療も行っており、日本人歯科医師が適宜同席するので、「コミュニケーションも安心。歯並びに異常があることを指摘されたお子さんや、歯並びの気になる方は一度相談してみてもいかがでしょうか。同フロアのジャパングリーンクリニックとの連携も万全。患者さんのシンガポール生活をトータルにサポートしてくれます。



1. 2. オーチャードロードを望む診察室。インプラントも院内対応可(当地歯科医師)。3. 受付は日本人スタッフ。

290 Orchard Rd #10-01 Paragon  
☎ 6235-7747 / 8745-7103 (SMS専用)  
※電話・SMS共に日本語可  
月～金 8:45～12:00, 13:45～17:00  
土 8:45～12:00  
日祝休 www.japan-green.com.sg

### 診療科目

- 一般歯科
- 小児歯科
- 矯正歯科
- 審美歯科
- インプラント
- 口腔外科



## ザ・ベス・デンティスト

シンガポール発! 定額・歯列矯正「Zenyum」  
ベス先生のきめ細やかな治療で、スマイル美人に

歯並びのコンプレックス、在星中にキレイにしたいなら、一般的に歯科治療を行うベス先生にご相談を。歯列矯正は、透明なアラライナーを使用したシンガポールブランドの「Zenyum」も取り扱っています。こちら、リースナップも定額制で安心のため日本人にも人気とか。透明な歯列矯正アラライナーをはめることで、出っ歯やすきっ歯などを矯正。エクスプレス版では前歯8〜10本の矯正が約3〜9か月でスピーディーに完了します。ベス先生はアイルランドの歯科大学で学び、虫歯治療などの腕も確か。治療プランや費用の説明も丁寧で、温かい人柄に信頼を寄せる患者さんがたくさん。



Beth Seow先生



### Tanglin Dental

- Tanglin Branch  
19 Tanglin Rd #06-22 Tanglin Shopping Centre  
月～金 10:00～19:00, 土 8:30～15:00 ☎ 6733-2322
  - Bishan Branch  
506 Bishan St 11 #01-406  
月～金 10:00～19:00, 土 8:30～15:30 ☎ 6453-7707
- www.dr.bethseow.com

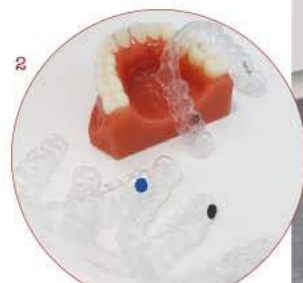
※Dr.Bethの診療は上記2つのクリニックで受診可能  
日によって診療場所が異なります  
クリニックへの電話予約の際はDr.Beth希望とお伝えください  
※予約はWEBおよびDr.BethのWhatsApp (8798-2975) から可能です

- 歯のホワイトニング クリニック \$500、自宅ケア\$199
  - 歯列矯正「Zenyum」エクスプレスパージョン \$2,400、フルバージョン \$3,900  
アラライナーを使用して、歯のホワイトニングをすることも可能
- ※上記とともに別途コンサルテーション費 \$70

### 診療科目

- 一般歯科
- 審美歯科
- 根幹治療
- 歯科検診
- 口腔外科
- 矯正歯科

1. ベス先生は、ゆっくりと分かりやすい英語で話してくれるのでコミュニケーションもスムーズ。2. 一人ひとりの歯を3Dコンピューターでスキャンし制作する、透明な歯列矯正アラライナー。

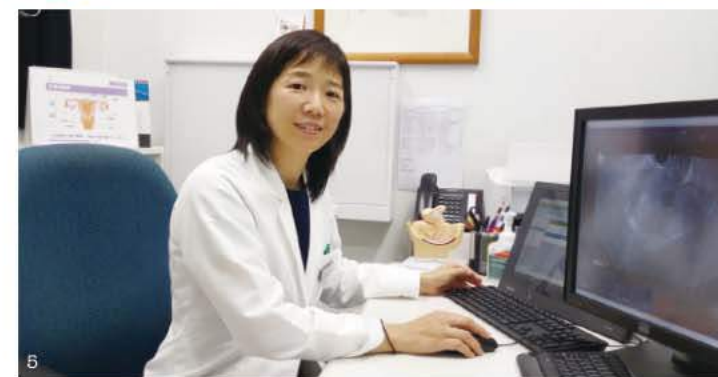


## ジャパングリーンクリニック

X線、内視鏡、血液検査も院内でワンストップ  
ファミリーで頼れる総合クリニック

「ジャパングリーンクリニック」は1983年の開院以来、シンガポールで生活する日本人のさまざまな医療ニーズに添えてきた総合クリニック。日本人医師団と日本語医師を中心に、小児科、内科、外科、整形外科、婦人科を中心とする一般診療を行い、子どもから大人まで、そして病状から怪我、医療相談まで、幅広く対応しています。広い院内は外来診察ロビーと健康診断・予防接種ほかのロビーに分かれ、外来は密を防ぐ予約制で待ち時間も最小となり、安心して診療を受けられます。土曜日の午後内科と小児科を中心に診療を行っており、日曜日を前に急に具合が悪くなっても心配はいりません。

同クリニックのもう一つの特徴は、X線、超音波、内視鏡や、血液、尿などの検査を院内で受けられ、結果が院内滞在中に分かること。さまざまな外来の検査や生活習慣病の定期検査、日本仕様の健康診断などに生かされています。その他、日本人理学療法士による肩痛・腰痛の治療や、日本人心臓理学療法士によるカウンセリングも院内で受けられ、日本人歯科医師が常駐する歯科クリニック（JGHデンタルクリニック）もあるのです。一か所でも幅広い診療が可能。昨年、婦人科担当が常勤医師に替わり、女性特有のお悩みもさらに相談しやすくなりました。



1. 広々とした健診・予防接種用ロビー。一般外来とロビーが分かれており、院内感染対策も万全。2. 健康診断カウンター。3. 一般外来の受付。4. 内視鏡も院内で受けられる。5. 婦人科担当の瀧川医師。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、分かりやすい。6. 院内の臨床検査室の様子。

### 診療科目

- 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 ● 健康診断 ● 理学療法
- 医療検査(X線、内視鏡、血液、他) ● カウンセリング
- 渡航前新型コロナウイルスPCR検査対応

\* 専門医による眼科(英語診療)は日本語通訳同席  
※ 歯科(JGHデンタルクリニック)は同フロア ※ 外来診療は予約優先、その他は予約制

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

### 渡航前新型コロナウイルスPCR検査

出張や帰国の際、出発前に新型コロナウイルスPCR検査を受けて陰性証明を提示することが必要です。検査は出発の72時間前～48時間前に受けることとされていますので、渡航日時が決まり次第、早めに検査を予約しましょう。

検査後、陰性証明が送信されてきたら印刷し、出発の際に携帯しましょう。検査の要件と諸手続きは変わることがあるので、最新の情報は渡航先国の大使館のホームページなどでご確認ください。







## モトコクリニック フォーウーマン

1. 流暢な日本語で丁寧な診察に定評がある湯素子先生。2. オーチャードで通いやすい立地。3. 信頼の素子先生といざ分娩。



### 素子先生に任せてよかった!の声多数 高度な医療で赤ちゃんの誕生をサポート

25年以上にわたり、多くの日本人妊婦のマタニティライフを支えてきた「モトコクリニック」。院長の素子先生は、保健省に認定された英語・日本語・中国語を話す女性医師。妊婦健診から分娩まで一貫して素子先生が担当し、胎児スクリーニングも院内で可能。不安を抱えながら一人で専門医へ行く必要がありません。また、日本人助産師も常駐しており、母乳外来も受け付けています。さらに不妊治療にも実績あり。婦人科系のお悩みも日本語でお気軽に相談を。

290 Orchard Rd  
#11-13/14 Paragon Medical Centre  
☎ 6838-5366 (日本語可)  
月火木金 9:00~13:00、14:00~17:00  
水土 9:00~13:00 日休 www.motokoclinic.com

#### 診療案内

- 婦人科一般 ・ 婦人科検診 ・ がん検診 ・ 子宮内膜症 ・ 子宮筋腫 ・ 卵巣のう腫 ・ 月経異常 ・ ホルモン異常 ・ 避妊 ・ 感染症 ・ プライダルチェック
- 婦人科外科 ・ 子宮鏡/腹腔鏡手術 ・ 開腹手術
- 産科 ・ 妊婦健診 ・ 分娩 ・ 産後ケア ・ ハイリスク妊娠 ・ 妊娠偶発合併症 ・ 双胎 ・ 逆子 ・ 胎児スクリーニング ・ 助産師外来 ・ 母乳外来
- 不妊治療 ・ 不妊症検査 ・ タイミング指導 ・ 排卵誘発 ・ 人工授精 ・ 体外受精 ・ 顕微受精

#### 「モトコクリニック」での出産体験記

partirーダース Mioさん  
(在星11年/☎ miosingapore)

初めての診察では、素子先生が流暢な日本語で、私の質問に親身に答えてくださり、とても安心したことを覚えています。先生は、会陰切開や縫合の技術も素晴らしく、回復が早くて本当に助かりました。2人目の妊娠時も、診察に連れて行った長女のことを先生が覚えていて、目を細めて成長を喜んでくださり嬉しかったです。わが子2人を問題なく安心して産めたのは、素子先生のお陰だと今でも心から感謝しています。また、こちらは不妊治療の実績も高く、私の周りでも治療をして授かっている方が何人も!

## 明生堂

### 自己治癒力を引き出すカラダに優しい治療法 妊婦のつわりや逆子、産後の肩こり腰痛にも

人が持つ治癒力を引き出し、症状を改善していく鍼灸治療。自己免疫力を高める予防医療としても認知されています。その高い効果に救われ、通い続ける妊婦さんも多いそう。薬の服用に制限があり強い刺激や体への負担は避けたい妊娠中、内側からゆっくりに効く鍼灸は安心安全な治療法なのです。逆子も高い確率で治ると聞き、妊娠後期の編集Fがお灸を初体験。一瞬しんわり感じる熱が気持ち良く終始リラックスして終了。子宮の血流が促されて柔らかくなり、胎児を返りやすくなるのか。冷えや凝り、疲れやすさなど薬で治せなかったお悩みも鍼灸が優しく解決してくれました。



日本産のモグサを使用

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

婦人科系のお悩みならお任せください!

鍼灸歴25年、中醫師のフランキー先生は日本語堪能。施術前に丁寧に問診してくるので安心。

#### 診療科目

- 婦人科系(不妊症、生理痛、冷え性など)
- 妊婦(逆子・つわり) ※主治医に相談のうえ来院ください
- 肩こり+腰痛 ● 美顔+肩こり or 腰痛
- 美顔鍼 ● 鍼+漢方調合 ● 鍼+お灸

## ジョイクリニック・フォー・ウーマン

### 女性の健康を守るトータルヘルスクリニック 妊婦健診も、婦人科検診も、信頼のタン先生に

自分らしいお産をしたい、そんな妊婦さんの想いに寄り添う診療で、日本人の患者さんも多い産婦人科医のタン先生。できるだけ薬を使わず自然なお産をしたいなど、理想のコースプランにも柔軟に対応。クリニックには当地で出産経験のある日本人女性スタッフも常駐しているので安心です。また、タン先生は女性疾病の予防医療にも注力しており、定期検診に訪れる方も多いそう。月経痛や更年期障害などのお悩みは一人で抱え込まず、ご相談を。できる限り心と体の負担が少なくなるよう、手術による治療が必要か、薬の処方方針を立ててくれます。



HAPPYな  
マタニティ&お産をサポート!  
希望に寄り添ったお産を  
カスタマイズします



1. 優しい笑顔でリラックスさせてくれるタン先生。2. 明るく清潔なジョイクリニックの待合室。3. 美容サロンでも使用されるラジオ波による肌の引き締めマシン。マタニティパッケージには産後2回の施術が含まれる。



4-6 Napier Rd #08-03/04 Gleneagles Medical Centre ☎ 6363-6111  
診察時間 9:00~11:30 月~土 日本人スタッフ常駐 日祝休  
● 各種海外旅行傷害保険、キャッシュレスサービス対応  
● 妊娠20週から出産までの「マタニティ・パッケージ」あり  
● 日本人スタッフ常駐で通訳その他安心サポート  
● 産後ヘルパーの手配可能。お問い合わせは電話にて(☎ 8113-1521/日本語可)

予算が分かれば安心!

#### Joy Clinic マタニティパッケージ

妊娠20週~退院日のクリニックでの健診・分娩まで.....\$2,700

- 含まれるもの:
- ① 超音波検査、尿検査含む妊婦健診費用(定期健診日のみ)
  - ② 葉酸、妊婦用総合ビタミン剤
  - ③ 普通分娩費用(タン先生への支払い分のみ)
  - ④ 入院中のタン先生の回診料 および退院日のクリニックでの診察
  - ⑤ ヘその納入(桐の箱)
  - ⑥ ラジオ波美容マシン「Zimmer」による産後のお肌引き締め施術(2回分)

当院で出産された方には、赤ちゃんへのその緒を保管する桐の箱をプレゼント。  
※別途GSTがかかります  
※パッケージに含まれない費用についても概算をお伝えしています  
詳細は日本人スタッフにご確認ください



## シンガポール日本人会クリニック

### 身体と心、両面から健康を支えるクリニック 子どもの発達の不安、大人の抑うつもご相談を

海外暮らしの日本人の健康を守り、開業36年の「シンガポール日本人会クリニック」。日本人医師2名と、日本語堪能なシンガポール人の女性医士が幅広く診療を行い、健康診断の利用者も多数。マンモグラフィ検査用機器を導入し、女性検査技師による婦人科検診が院内で行えます。  
心のサポートにも力を入れており、心療内科医と3名の臨床心理士が常駐し、連携して治療に当たっています。不眠、抑うつ、子どもの発達の不安など、相談内容はさまざま。コロナの影響が積み重なり、今になって症状が出るケースも。原因の分からない不調も、一人で抱え込まず来院を。



120 Adam Rd ☎ 6467-0070(日本語) / 6469-6488  
受付時間: 月、火、木、金 9:00~12:00 / 14:00~17:00 水 9:00~12:30  
土 8:30~14:00 (12:00~14:00は、週末診療費が別途かかります)  
日祝休 www.japanese-clinic.com.sg ※日本人会非会員の方も受診できます

#### 診療科目

- 一般診療科 ● 予防接種 ● 心療内科(カウンセリング・言語療法 ※5月より再開予定)
  - フットケアセラピー ● 鍼治療 ● 健康診断
  - 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 ※予防接種は事前にワクチンの在庫確認をおすすめします







## • Preschool • CHATSWORTH PRESCHOOL @ Clementi Woods

森の園舎で「自然遊び」を大切にされた保育  
屋内プレグラや屋上菜園など、充実設備が魅力!

2020年開園以来、自然豊かな最高の環境で、ママたちの間でも話題の「チャットワース・プレスクール」。園舎が建つのは25,000sqの国立公園内。園児たちは、森へ遊びに出かけては虫を見つけ、木の実を拾い、自然と親しむ日々。さらにそこから学びつなげるワークにも取り組めます。「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、園児の国籍はさまざま。当園はローカル幼稚園として、シンガポール教育省によるNELを採用しつつ、少人数制で独自のカリキュラムを展開しています。英語+中国語の2人担任に加え、日本人先生常駐で母語のフォローも万全。

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

●入園料 \$300  
保育料 \$1,500 (全日)、\$1,350 (半日)  
※インファントケアあり(生後2か月~17か月)

見学に行こう  
事前にお申し込みください  
日本語で対応可能です



1. オープンコンセプトで広々としたクラスルーム。
2. 屋上菜園で育てた野菜は収穫してみんなでいただく。
3. 半屋内のプレグラ。
4. 園舎を一步出れば、森の公園。毎日の外遊びで体力を養う。
5. 豊かな緑に囲まれた園舎。リスや鳥が遊びに来ることも。

## • Lesson • スーパーメディア 草莽塾

無理をせず、成績上昇を目指す  
勉強の「お医者さん」がマンツーマン指導

成績を上げたい!とむやみやたらに頑張ると、悪化してしまうこともしばしば。「草莽塾」の実績ある講師は、勉強の「お医者さん」のような存在。「マッサージにツボがあるように、勉強にもツボがあるんです」と語ります。うちの子は勉強が不得意なのではないか……と悩みを抱える親御さんもいらっしゃいますが、「草莽塾」に入会後、数か月で能力を伸ばすお子さんが多数。大学の合格実績は、東大の医学部および経済学部、浜松医科大学の医学部、帯広畜産大学の獣医学部など。中学受験、高校受験にも精通しており、特に早稲田渋谷シンガポール校や早稲田大学は受験生全員合格を継続中です。

☎ 81-80-8476-0436 (日本)

### PROMOTION

Zoomマンツーマン授業  
50%OFF (通常¥50,000/月4回・1回60分)  
※全学年・全学科対象  
※QRコードよりお問い合わせください



Zoomを使ったマンツーマン授業。



## • Japanese Restaurant • Uya 四代目菊川 Japanese Unagi Restaurant Uya Yondaime Kikukawa Japanese Unagi Restaurant

秘伝のタレと肉汁が織りなす奥深い味わい  
世界に誇る日本のうなぎで、ご褒美ランチを



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. 和風ソースが食欲誘う和牛丼(\$27)とサクサク衣の天丼(\$23)も人気。
- 4. ゆったりくつろげる明るなお店。個室も広々でランチ会にGOOD。
- 5. 6. 2020/2021 Wine & Dineアワード、Tatlerベストレストランアワードを受賞。
- 7. トリップアドバイザーのトラベラーズチョイス・ウィナーを受賞。



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)



## • Japanese Restaurant • 春秋居酒屋 Shunjuu Izakaya

グルメアワード総なめ! 食通をうならせる名店  
香ばしうまい炭火焼き & 選りすぐり地酒でカンパイ

日本でお馴染みの居酒屋に炭火串焼き料理をフュージョンした「春秋居酒屋」。王道人気の手羽先や特製つくね、もも肉などに加え、牡蠣豚焼きにフォアグラ、希少部位マグロのノドといった当店でしか味わえない絶品串ダネが130種類。素材の味を引き出す味付けに、備長炭でじっくりと焼き上げた自慢の串焼きは、どれもジューシーで香り高さ逸品です。さらに日本全国から選び抜かれた銘酒は島内随一の品揃え。夜風が涼しいオープン席もオススメ。



店内にはテーブル席、ボックス席、川沿いの風が気持ちいいオープン席もあり。

30 Robertson Quay #01-15 Riverside View  
☎ 6887-3577 Email: shunjuu@shunjuu.com  
www.shunjuu.com  
FB & Instagram: shunjuuizakaya  
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)



1. 備長炭でふっくら柔らかく焼き上げる絶品串焼き。1本から注文可(\$2.50~)。
2. 3. 2020/2021 トップレストランアワード1つ星、Tatlerベストレストランアワードを受賞。
4. 冷酒や熱燗などで楽しめる60種類のお酒をご用意。とても美味しい梅酒も。
5. 6. 新鮮な刺身盛り合わせ(\$55)と、脂身が甘くてたまらない希少部位「マグロのノド」の唐揚げ(時価)。



## • Japanese Restaurant • 粋鮨バー Koji Sushi Bar

小さく握ったシャリに厚切りネタがドーン!  
イマドキ寿司バーで、焼酎とともに海の幸を



美味しい海鮮をおしゃれにコスバよく楽しみたいならココ。一番玉、シャリが隠れるほど大ぶりネタの握り寿司は、頬張れば口いっぱいにまろやかな旨みが広がります。ピリ辛のタレに漬け込んだマグロやサーモン、カンパチ、イクラなどが豪華に盛り込まれたチラシ丼も絶品。日本米かヘルシーな12穀米のいずれかが選べるうえ、味噌汁とサラダもついて大満足。アワードも受賞した和モダンバーで、「オトナ女史会」はいかが。

◎ 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~土 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



1. 2. 3. 気取らない雰囲気居心地の良いお店。ラッフルズシティ店はカウンターにテーブル席、個室も完備。
4. 5. 2020/2021 Wine & Dineアワード、Tatlerベストレストランアワードを受賞。
6. 色鮮やかな具だくさんチラシ丼(サラダ、味噌汁付き\$20)。価格は2店舗で異なります。
7. トロツと脂乗りの良い、大ぶりネタの握り寿司はMUST。



第105回 カウンセリングあれこれ  
「心ひも解くヒント」Version 2

Mental Care



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

「ここでいいや」の潔さ

「準備すぎ」の落とし穴 ~オーバー・プリペア~

妥協ができない完璧主義者や、「不安」が強い人は、常に先のことを考えて備えをしておきたいものです。もちろん重要な事象に対して、ある程度の準備をしておくことは大切ですが、今回はそれを過ぎて、神経をすり減らしたり、常にそわそわしたりイライラしたりして、今を心穏やかに生きるのが苦手な人へのメッセージです。



このようなタイプの方は、入念な準備をどれだけやっても足りないと感じています。ですから、人生の大半を「準備」に費やします。周りが、どんなに「大丈夫」「十分」「どうかなる」と言っても信じられません。トイレ

ペーパーや、水を何ダースも買い置きをしてしまう方、仕事のプレゼンがあると他のことは一切できなくなる方、自分の中では正当化ができていでしょうが、この準備し過ぎ症候群によって、失っているものを考えてみましょう。例えば、周囲の人や家族は、終わりのない準備ばかりしているあなたにうんざりしているかもしれません。そして、あなたの関心事が家族や恋人ではなく、実は「準備」だということに、がっかりしているでしょう(気づいていないのはあなただけかもしれません)。人生の時間をどれだけ準備に使っていますか? 加えて「まだこれしなきゃ、次にあれしなきゃ」と常に考えているのでストレスから解放されず、心が休まる時間も失っています。さらには、家のスペースが狭くなったり、健康に害を及ぼしたりもします。見た目では、苦虫を噛み潰したような暗い表情が慢性的になり、老けやすいだけでな

く、周りに人が寄り付きにくくなっているかもしれません。あなたがここまで準備をする人間になってしまったのは、遺伝的なものもあるかもしれません。あるいは、過去に辛く苦しい経験をしてそうなったのかもしれません。でも、どちらもあなたのせいではありません。一度きりの人生です。いつも心配して準備ばかりしているのは、疲れませんか? それに、完璧な準備はいつまでやってもできないのです。自分としてやるだけやっても、実際にそれが完璧に近いアクションに繋がりが満足することもあまりありません。目安は「7割」です。時間や程度で自分の基準を見直し、深くそこで止め、そして失いそうなことを失わないようにする行動に時間を使ってください。得るものももっと尊いことに気づくはずですよ。

● This Month's Hint ●

これまで築いてきたあなたの大切な価値観を手放すのは心苦しいかもしれませんが、程度を抑えることから始めてみましょう。

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

海外キッズも「安心」  
KOMABA 便り

Education



石川 晋太郎 塾長 Shintaro Ishikawa  
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。

考える言葉

インターや現地校へお子様を通わせていらっしゃる保護者の方から塾へ問い合わせを頂いたとき「ウチの子は○年生なのですが、まだ△年生の漢字しか書けません。授業についていけますか?」というご相談を度々受けます。国語学習において漢字の読み書きは①学年ごとに範囲が定められている、②出来るか出来ないかがご家庭でも判別できる、という「分かりやすさ」からどうしても気になる学習の観点です。

もちろん、学年相応の漢字の読み書きができることに越したことはありません。ただ、国語であれ算数であれ、学習するうえで読み書きの技能以上に必要とされていることは「日本語で思考がどれだけできているか」という力です。

『人間は考える葦である』とはパスカルの言葉ですが「聞く・話す・読む・書く」の4技能を根底で支えるのは「思考」です。では人間は何で思考しているのか、それが言葉であり母語です。そしてその思考を支える言葉の能力は、漢字テストの結果ように分かりやすいものではありません。

少し乱暴な言い方をすると、もしも書く技能が劣っていたとしても、日本語で思考する力が年齢相応に育っているのであれば、塾での授業についてはいけますし、本帰国になって日本の学校に戻してもしっかりと学習を進め

ていくことができます。しかし、日本語での思考力がどこかで停滞してしまっていると、たとえ漢字が書けたとしても、年齢が上がれば上がるほど日本語での学習において難しい面が出てきてしまいます。

テキストの問題の正答率だけで、その子の言語力を判断しないようにしなければなりません。

春の個別相談会受付中!

(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**



● Beauty Salon ●

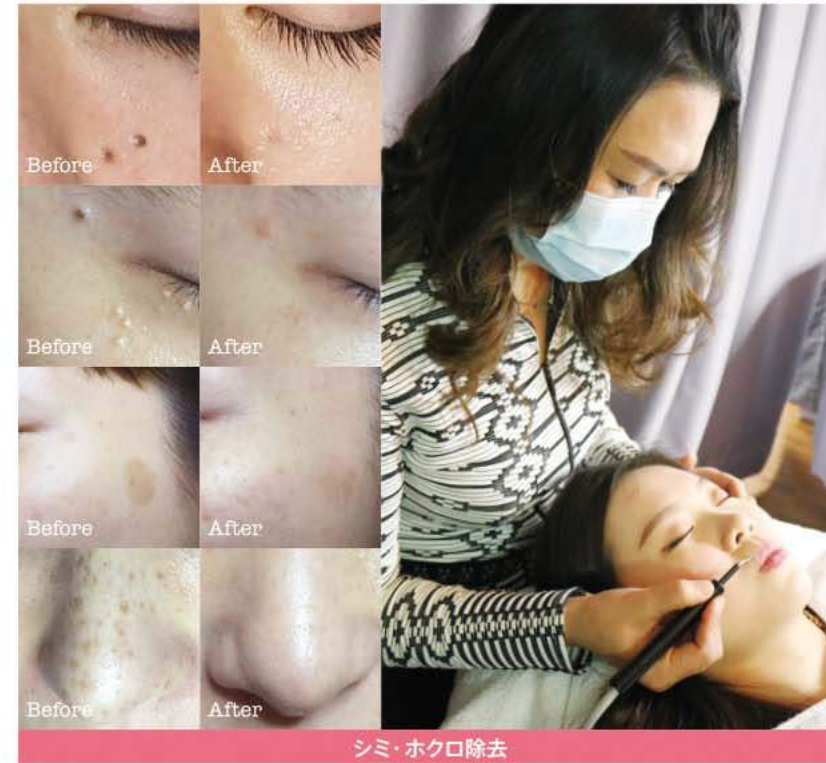
POINT D'BEAUTE

マスクの今こそ、キレイ磨きのチャンス  
「シミ・ホクロ除去」をする人が急増中!

日本人の間でも口コミで好評の美容サロン「ポワン」の看板メニュー「シミ・ホクロ除去」。マスクで術後のかさぶたを隠せる今、人気さらに高まっています。熟練セラピストが豊富な経験を生かし、シミの種類や状況、肌質に応じたプランを一人ひとりにご提案。日本製マシンを用いて一つずつ丁寧に除去していきます。かさぶたのできる期間やアフターケアについても分かりやすく説明してくれますよ。また、マスク美人を目指すなら、華やかな目元を演出する「まつバ」にトライして。新メニュー「Lush Lift」で従来よりもさらに美しいカールに。

PROMOTION

- シミ・ホクロ除去  
\$250以上の支払いで..... 10%OFF
  - 超音波インテンシブ  
アイケアトリートメント (通常\$80)  
+まつバ「Lush Lift」(通常\$80) ..... \$95
- ※新規・既存ともに可、4月末まで  
※「ハルティを見た」とひとこと



シミ・ホクロ除去

麻酔クリームを塗り、日本製マシンで除去。ポツポツとした粉刺腫も除去可能。  
※シミ・ホクロの種類によって回復期間が異なります。小さなホクロの場合はおよそ3~10日でかさぶたが取れ、少しずつきれいになっていきます。大きな色素沈着の場合は1か月~半年かかることもあるので、詳しくはご相談ください  
※写真はすべて「POINT D'BEAUTE」の施術例です

14 Scotts Rd #04-05 Far East Plaza ☎ 6732-0006  
10:00~19:00 (土日祝18:00まで) 火休  
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~



超音波で集中アイケア後、新登場まつバ「Lush Lift」でしっかりカール\*の華やかな目元。



超音波インテンシブアイケアトリートメント +まつバ「Lush Lift」

● Massage ●

Babies Bellies

出張サービスで至福のおうちSPA体験  
ママを癒す♡伝統ジャワニーズ「産後マッサージ」

日本人ママの口コミ評価バツグンの「Babies Bellies」。日本ではなかなか叶わない、産後マッサージをなんと自宅で受けられちゃう! 新生児のお世話で疲労困憊のママの心身を癒します。正しい知識とテクニックを持つ資格の熟練セラピストによる施術なので、デリケートな時期も安心。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にサイズに。むくみや腰痛などに悩む妊婦さん用マッサージも人気。

1. 安心の植物由来ジャムウで産後ボディケア。
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あり。



PROMOTION

産前マッサージ (PRE-NATAL MASSAGE)  
\$48 (通常\$68/60分)  
※4月末まで、「ハルティを見た」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: 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 (腹ケア) などを組み合わせたパッケージもあり







Skin Care



佐藤 薫 Kaoru Sato  
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。

脂性敏感肌 — オイリーなお肌の注意点

Fさんは、4か月になるお子さんのママ。角栓ケアができるRFフェイシャルで、毎月土曜日にサロン通いを始めたばかりです。

私：お顔が赤いですね。先月のフェイシャルのとき、同じような状態のお肌であれば、チャートに記録を残すのですが、記載がありません。何か心当たりはありますか？

F：時々こんなふうになります。今回は日焼け止めを変えたら、赤くなってしまいました。痒みも感じたので、使い慣れたものに戻しました。同じメーカーで、それは赤ちゃんも使えるということだったのに。

私：デリケートな赤ちゃんのお肌にも使えと聞いて、大人のお肌にも優しいイメージを持たれるのだと思います。時々赤くなってしまったりデリケートなFさんのお肌と、赤ちゃんのお肌とは少し違いますよ。

F：合わなかったのはどうしてなの？

私：赤ちゃんのお肌は、水分量はたっぷりありますが、皮脂の分泌は未熟で乾燥しやすいです。汗疹やオムツかぶれ防止に、保湿剤は欠かせません。赤ちゃんも使える日焼け止めは、脂性肌のFさんには油分が多過ぎたのでしょ。

F：なるほど。

私：脂性肌で、お肌に赤みのある人は多いです。肌には合わない化粧品の他に、こんな原因があります。

① 紫外線 紫外線によって皮脂は酸化すると、お肌に有害に働きます。皮脂が分泌しやすい脂性肌は、酸化のダメージを起こしやすく、軽い炎症を起こして赤みとなります。

② 摩擦 皮脂はお肌のバリア機能を担っています。脂性肌だからと、洗浄力の強い洗顔剤や擦る洗顔、化粧水だけで保湿が不足などは、お肌の赤みやニキビの原因となります。お肌のバリア機能が弱っている状態です。程よく皮脂を洗って保湿をする塩梅が、脂性肌の人にはとても大切です。

F：油分の多い化粧品で赤くなったり、バリアを弱くするようなお手入れで、私のお肌は赤くなるのね。この前のフェイシャルでのアドバイス、「お手入れは全てハンドプレス」は頑張りました！

私：お化粧水や乳液、クリームのハンドプレスを実践するのは一般的ですね。クレンジングを馴染ませるときにも、ハンドプレスでお肌に馴染ませるようにするのはお勧めです！お肌に優しいだけではなく、しっかりメイクを落とせると思います。前回、気になっていた鼻の角栓ですが、今日はナノスチームの後、お取りする量が少なかったですね。「お手入れはハンドプレス」の効果かしら？

F：嬉しい！でもまだ悩みが尽きません……。お肌に赤みが出て敏感になっていなくても、皮脂が出やすいせいで化粧崩れがひどくて。何とかならないかな。

私：次は、ビタミンC誘導体を導入するフェイシャルをやってみませんか？ビタミンC誘導体は、メラニン色素沈着の還元作用（美白効果）だけではなく、皮脂の過剰分泌を抑制する効果もありますから。ビタミンC誘導体配合の美容液や化粧水をお手入れに加えるのもいいですよ。

F：はい！

● Point Check! ●

脂性肌の人は、お肌の皮脂を味方にしましょう。年齢とともに女性は、皮脂が出にくくなってシワが目立ちやすくなります。脂性肌は老化しにくい肌質です！

ココロからキレイになれる「癒し」の空間

- インテンシブフェイシャル
  - 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J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)

伊勢丹スコッツより徒歩5分

日本人セラピストによる施術 MARLY ESTHETIC SALON

402 Orchard Rd #04-16 Beauty Essentials内  
Delfi Orchard ☎ 9819-1209 (SMS予約)  
営業時間 9:00 ~ 18:00 (最終予約) 日祝休  
http://marlysalon.blog135.fc2.com/ (ご予約フォーム)



子育て相談 Q&A

Child Mental Health



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

今日の相談

4~5月に子どもの心や体の調子が崩れてしまいます。家庭でできることはありますか？

① 子どもの心と体の変化・サインを見逃さない

日系の園や学校では4月から新年度が始まります。スタート直後は、まだ新しい環境や人間関係など慣れないことが多いなか、知らず知らずのうちに無理をしてストレスをためてしまうことも少なくありません。とくに、幼稚園への入園や、小学校・中学校・高校への入学という人生の大きな節目を迎えるお子さんは、本人が自覚しているかどうかに関わらず、ストレスを強く感じている可能性があります。

こうして1か月が過ぎた5月頃に心身の変化・症状が現れることがあります。正式な医学用語・診断名ではありませんが、このような変化・症状は通称「五月病」と呼ばれており、子どもにも見られることがあります。

心や様子の変化 元気がない、集中力の低下、イライラする、よく怒る、よく泣く、気力の低下、不安の増加、笑顔の減少

体の変化 腹痛や頭痛を訴える、下痢や便秘になる、食欲の低下や増加、夜なかなか眠れない、朝起きられない、すぐに疲れる

行動の変化 園や学校に行くことを渋る、親のそばから離れない、学習が捗らない、特定の場所・人・ことなどに対して不安になる

このような変化は、お子さんからの心と体のサインです。何らかのストレスや緊張感が高まっている可能性が考えられます。

② 家庭でできるサポート

上記のような変化や症状が見られる場合、様子を注意深く見守りながら、次のようなサポートをご家庭で取り組んでいただければと思います。

① 家ではリラックス + 適度な運動でストレスを発散

園や学校で十分に頑張っているお子さんを、ご家庭ではゆったりと過ごさせてあげてください。ストレスを減らしリラックスできる環境づくりを検討されるとよいでしょう。また、適度な運動でストレスを発散させることもよいでしょう。

② 会話の時間を確保して話を聴き、「あなたが大切」であると伝える

お子さんとの自然な会話の中で、不安やストレスについて聴いてあげてください。励ましの言葉は逆効果になる可能性もあり注意が必要です。元気がなくても、学習が捗らなくても、どんな時も「私にとってあなたが大切だ」と

いうメッセージを送り続け、お子さんに温かい愛情と肯定感・安心感を与えてあげてください。

③ 不安な時は、学校の先生や専門家(医師や心理士)に相談する

通称「五月病」は、放っておくことで状況が悪化し、別の問題を引き起こす場合があります。不安に思われた時には園・学校の先生や専門家に相談されるとよいでしょう。また、身体症状が顕著な場合は、ためらわずに病院で受診されることをおすすめします。

お子さんの心身の調子が安定され、充実した新年度のスタートとなることを願っています。

● まとめ ●

- ① 通称「五月病」は子どもにも起こるものと理解し、子どもの心と体の変化・サインを見逃さない
- ② 家庭でお子さんとゆったりと過ごし、自然な会話で不安やストレスについて聴く
- ③ 不安な時は園・学校の先生や専門家と相談し、身体症状が顕著な場合は病院で受診する

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

ジャパングリーンクリニック JGHデンタルクリニック

日本人医師団常駐 密を防ぐ全診療予約制

渡航前 PCR検査 渡航前PCR検査と検査証明書の発行を承っています。(予約制) 詳しくはウェブサイトをご覧ください。

出庫72時間前~48時間前に検体採取

矯正歯科・歯科検診 専門医による矯正歯科、日本人歯科医師による歯科検診を承っています。

高性証明書を携帯して出庫

ジャパングリーンクリニック

- 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)
- カウンセリング \*眼科は英語診療(日本語通訳同席)となります。

<海外旅行傷害保険キャッシュレス対応>

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

電話再診で薬品配送可。詳しくはウェブをご覧ください。

6734 8871 reception@japan-green.com.sg

JGHデンタルクリニック

- 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

6235 7747 8745 7103 (SMS専用) jghdental@japan-green.com.sg

マウント エリザベス病院 マクシンド トラサ トラサ オーチヤードロード トラサ トラサ ウイスマ イセタン ニューアッシュティ 葛島屋 マングリン

290 Orchard Road #10-01 Paragon \*エレベーターはTower 1, Lobby Eをご利用ください

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

産後ヘルパーの手配可能  
お問い合わせは電話にて(TEL: 8113-1521 / 日本語可)

开始学中文!

日本語で学ぶ中国語コース 新規初級クラス開講募集中

- ◆ 1クラス: 4~12名
- ◆ 授業料: 初級\$370(税込) / 25時間(2.5時間×10回)
- ◆ 日本語の話せる経験豊富な中国人講師が丁寧にお教えます。又、日本人専属コーディネーターもお手伝いいたします。
- ◆ 初級から上級まで開講中。途中入学も随時受け付けております。

無料体験レッスン受付中 \*お問合せ・ご予約は電話又はメールにてどうぞ

英語コース ※レベルチェック受付中  
開講中: 上級者向け会話(平日)、初級・中級・中上級標準カリキュラム(平日)

日本語ホットライン(平日10:00~18:00)  
☎ 6238-0055 (Mr.三浦まで)  
#12-07 Shaw House (伊勢丹スコッツ上のオフィスビル)  
www.ikoma.com.sg

IKOMA Language School 生駒語言学院



ちよっぴりスピ系  
小さなキツキのススメ Life Conscious



佐野 仁美 Hitomi Sano  
「LA VITA」代表。パッチ財団登録セラピスト・ティーチャー、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 新生活と「色の呼吸」

日本人にとって4月は新たな人生のステージの始まり。新学期、新年度、新生活……そんな新たな人生の1ページにドキドキワクワク、希望を胸に日々を過ごされているかもしれません。一方で、今まで慣れ親しんだ環境が変化することに不安や恐れを抱く方もいます。自分は新しい人間関係や環境についていけるのだろうか、馴染めるのだろうか、置いてきぼりを食らわないのだろうか、いろいろ思案してしまいます。

この季節は、どちらのタイプの方にとっても、フワフワ・ソワソワと落ち着かないものでしょう。地に足がついていない、グラウンディングできていない、そんな状況に陥りやすいです。落ち着かないと思ったときは、ぜひ「色の呼吸」を試みませんか？

呼吸は、酸素を取り入れるだけでなく、私たちの周りの良い「気」を取り入れ、不要なものを排出します。身体を維持する上で重要な役割を担っているだけでなく、ミディウムやスピリチュアル・ヒーラーにとってもとても重要です。大きな呼吸でスピリット・コミュニケーション(霊界通信)に必要な自分自身のパワー(エネルギー)を上げたり、静かな呼吸で「自分の意識」を小さく整え、ヒーリング・エネルギーを送りやすくなります。

私たちの普段の生活に取り入れられる「色の呼吸」はどのようなものかというところ……ご自身の想像力をフルに活かしてくださいね。色のついた美しい光が自分の周りに集まってくるところを想像し、その色をいっぱい吸い込みます。足の先から順に体の中心へ、そして手の先・頭の先までその色の光で身体中を十分満たすイメージをしてみましょう。そして、頭の中の雑念を吐き出しながら、色が全身に行き渡るまでは大きな呼吸をして、その後、静かな呼吸に切り替えて数分間。

明るい赤い光は私たちが落ち着かせ、地に足をつけることを促します。不安定な気持ちを落ち着かせ、生きる力をもたらします。オレンジの光は私たちに元気なパワーをくれます。黄色い光は私たちの不安を取り除き、新しいことに挑戦するエネルギーをもたらします。グリーンは癒しの光。私たちの気持ちを穏やかにしたり、愛で満たし満たされることを手助けしてくれ

ます。爽やかなブルーの光は創造力や表現力を活発にし、良いコミュニケーションのサポートとなるでしょう。美しい濃紺・紫の光は自分の直感を研ぎ澄ませ、数々のインスピレーションを与えてくれます。もちろん自分の好きな明るい色を選んで、複数の色を使っても大丈夫です。その色で呼吸をしてみましょう。

本当は瞑想が自分を整えるのに一番適していますが、時間がなかったり、瞑想するのが苦手でしたら、気が向いたときに数分程度、自分に必要な色の光を呼吸をしてみてください。きっと気持ちが落ち着き、続けることにより何かが変わる実感を得られるでしょう。

●今日のキツキ●

呼吸はとても大切です。色のついた光をイメージしながらの呼吸で心の波動を整える習慣をつけてみましょう。もし時間がないようでしたら、大きく数回、深呼吸するだけでもいいです。気分がポジティブに変わり、視界もスッキリ。今、気になっていること、悩んでいること、困っていることも、心が落ち着けば、何かしら新しい視点が見えてくるかもしれません。

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

**LAVITA**  
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](mailto:lavitasingapore@gmail.com) ☎ 8113-5731 (SMS)

KINOKUNIYA SINGAPORE  
この本、売れてます!

Books



藤本浩介 Fujimoto Kosuke  
紀伊國屋書店シンガポール本店副社長・日本語書籍部門マーチャンダイザー/マネージャー。新宿本店、台湾支社を経て2020年よりシンガポールにて勤務。「紀伊國屋じんぶん大賞」選考委員。

今月のオススメ本



宇佐見りん『推し、燃ゆ』  
河出書房新社  
ISBNコード: 9784309029160

第164回芥川賞の受賞作にして、現在大ヒット中のベストセラーです。作者の宇佐見りんはこの本が第二作の新人で、芥川賞を史上三番目の若さで受賞したとして大きな話題となりました。高校生の主人公は、とある男性タレント＝「推し」を応援し、追いかけることを中心に生活しており、そのリアルな姿が描かれています。今後の活躍も期待される新人作家です。



葉一『自宅学習の強化書 塾へ行かなくても成績が超アップ!』  
フォレスト出版  
ISBNコード: 9784866801155

昨今はコロナの影響もあり学習・教育関連の書籍がよく売っていますが、こちらもその一冊です。テレビや各種メディアに引っ張りだこの教育YouTuber、葉一(よういち)による本書は、テーマを自宅学習に絞り、生徒が自宅で、自分で学習ができるようになる方法を丁寧に解説しています。長く役立つ学習の習慣を身に付けることを目指す本書の内容は広く役立つでしょう。

BOOKS  
**Kinokuniya**

紀伊國屋書店シンガポール本店(ニー・アン・シティ/高島屋4F) .....  
391 Orchard Rd (Orchard駅3分) #04-20/20A/20B/20C/21 Takashimaya S.C., Ngee Ann City  
☎ 6737-5021 <https://kinokuniya.com.sg>



第154回  
佐藤さんの住宅探し Housing

高野 徹 Toru Takano (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%出資の米田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。

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

- 埋め込み型エアコンの結露はこまめにモップなどで取り除く
- エアコンの除湿機能は使わずに、通常の冷房機能で温度設定は24度とする
- 浴室の換気のため、窓を全開にして湿気をきちんと取り除く
- 窓がない場合には換気扇がきちんとあるかどうか、ある場合には機能しているかどうかを確認する
- それでも湿気が気になる場合には除湿器を併用する
- カビができてしまった場合には基本的には入居者の責任
- カビができた場合の塗装のやり直しは防カビ塗装で行う

エアコンの定期点検

今回は佐藤さんが不動産業者の山田さんにエアコンについて聞きます。  
佐: 前回、カビへの対応としてエアコンの利用がありました。エアコンの定期点検について注意すべき点にはどのようなことがあるのでしょうか？  
山: この定期点検を家主が行うのが普通だとお考えの方が結構いらっしゃいますが、他の条件と同じように交渉の1つの条件になります。

佐: ということはテナント(入居者)が行わなくてはならないことなのでしょうか？  
山: 賃料や他の条件と一緒に交渉した結果、テナントが行わなくてはならないこともあります。

佐: その場合には家主さんの指定業者を使わなくてはならないですか？  
山: そうですね、そのような場合もありますが、テナント側で希望する日系のエアコンメンテナンス会社を利用しても問題はありません。ただ、通常はやはり家主側にこのメンテナンスの責任を負わせた方がよいので、他の条件よりこの部分に注意した方がよいでしょう。  
佐: それはどうしてでしょうか？

山: テナントがメンテナンスを行ってもよいのですが、入居期間中や家主にその家を返すときに、エアコンメンテナンスの状況が悪いことを理由に高額な化学洗浄や修理費用の負担をテナント側に押しつけてくる家主さんが時々います。

佐: なるほど、そうすると他の条件を多少諦めてもエアコンメンテの義務は家主さんにしていただいた方がよい、ということですね。

山: はい、エアコンの化学洗浄は1台あたり\$200しますので、結構高額です。また、最近では二酸化炭素問題でエアコンのガスも結構しますので、家主さんにメンテナンスの義務をお願いした方がよいでしょう。

佐: 前にご説明いただいたのですが、小修繕で\$150~200までの修理費用はテナント負担になるということでしたが、エアコンの修理も自然に壊れたものでも支払わなくてはならないのでしょうか？

山: そうですね、そこが問題になる可能性があります。化学洗浄もメンテナンスの一部か修理に該当するのでも議論の分かれるところです。なので、テナントがメンテナンスをする場合でも、家主さんがメンテナンスをする場合でも、エアコンの修理費用、ガスの補充、化学洗浄については全額家主さんの負担(小修繕条項の適用除外事項)と契約書に明記する必要があります。

今回のポイント

- エアコンのメンテナンスは必ずしも家主負担ということではない
- 賃料や他の条件の1つとしてテナントが負担しなくてはならないこともある
- その場合でも重要な条件の1つとして、他の条件を諦めてもエアコンメンテナンスは家主さんの負担としておいた方がよい
- 小修繕条項との関係でエアコンの修理、ガス補充、化学洗浄の費用については全額家主さんの負担としておいた方がよい(ただし、テナントにエアコンの利用等に過失がある場合は除く)

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
Urban Vista	409-1,485	1/2/3BED	\$2,000-\$4,200	-	2016	SIMEI	◎	◎	チャンギ国際空港近く、プール、ジム、テニスコート
The Palette	506-1,066	1/2/3BED	\$2,200-\$3,500	-	2016	PASIR RIS	◎	◎	ファシリティー充実、ホワイトサンズショッピングモール徒歩圏内
Amber 45	613-1,593	2/3/4BED	\$3,500-\$9,000	(CHANGI)	2021	MARINE PARADE	-	◎	築浅、ショッピングモール徒歩圏内、イーストコーストパーク至近、プール、ジム
Stars of Kovan	506-958	1/2/3BED	\$2,500-\$4,000	-	2020	KOVAN	◎	◎	築浅、プール、ジム
Gem Residences	452-1,313	1/2/3/5BED	\$2,200-\$5,800	-	2020	BRADDELL	◎	◎	築浅、スーパー・ローカル飲食店近くにあり、プール、ジム、テニスコート
Soleil @ Sinaran	495-1,722	1/2/3/4BED	\$3,000-\$8,500	CHANGI	2012	NOVENA	◎	◎	ノバ駅隣接、プール、ジム、テニスコート、Velocityショッピングモール直結
Scotts Square	624-1,249	1/2/3BED	\$3,800-\$8,600	-	2010	ORCHARD	◎	◎	駅近、プール、ジム、オーチャードロードすぐ
8 St Thomas	441-1,690	1/2/3/4BED	\$3,400-\$11,000	(CHANGI)	2018	SOMERSET / RIVER VALLEY	-	◎	グレートワールドショッピングモール徒歩圏内、プール、ジム、テニスコート
Cairnhill Nine	592-1,066	1/2BED	\$4,000-\$6,800	CHANGI	2017	SOMERSET	◎	◎	プール、ジム、Paragonショッピングセンター直結
Marina Bay Residences	700-2,380	1/2/3/4BED	\$4,200-\$14,800	CHANGI	2010	DOWNTOWN	◎	◎	地下にモールあり、プール、ジム
Wallich Residence	614-1,744	1/2/3/4BED	\$6,200-\$15,800	-	2016	TANJONG PAGAR	◎	◎	飲食店多数、駅至近、プール、ジム
Highline Residences	506-1,292	1/2/3/4BED	\$3,300-\$6,900	CLEMENTI	2018	TIONG BAHRU	◎	◎	スーパー至近、チョンバルマーケット至近、プール、ジム
Queens Peak	431-2,002	1/2/3/4/5BED	\$2,600-\$9,900	(CLEMENTI)	2020	QUEENSTOWN	◎	-	築浅、駅至近、プール、ジム、IKEA徒歩圏内
Reflections @ Keppel Bay	800-4,750	2/3/4/5BED	\$4,200-\$17,000	CLEMENTI	2013	HARBOUR FRONT	-	◎	プール、ジム、テニスコート、シャトルバスあり、スーパー至近
J Gateway	465-1,206	1/2/3/4BED	\$2,600-\$5,500	CLEMENTI	2017	JURONG EAST	◎	◎	駅&ショッピングモール至近、プール、ジム

NOMURA REAL ESTATE GROUP

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

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



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

弊社HPのQRコードです

※日本人学校バスのルートは括弧書きのものは、近所のコンドミニアムより乗車可

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

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



