



# partii.

ライフスタイル情報誌 ハルテマ



特集  
暮らしのなかの  
幸せヒント

大人気! わくわく読者PRESENT

*Sprinkle happiness into your life!*

partii. / July-August 21 vol. 330 2021年8月発行 \$80 発行: Partii Pte Ltd 331 North Bridge Rd #03-03 Odeon Towers Singapore 188720 TEL: (65) 6474-8003 FAX: (65) 6264-9690

# partii.

ライフスタイル情報誌 ハルテマ

Check the 16 page →

極上寿司との  
ペアリングが楽しみな  
最高峰の日本酒もご紹介

鮎煌  
Sushi Kou

鮎煌ヘッドソムリエ  
岩淵真さんインタビュー



日本酒は  
期間限定で  
テイクアウトも  
Ok!







スマホでカンタン登録!  
PARTI会員

06 特集

## 暮らしのなかの幸せヒント

04 Editor's Eye

23 MAGAZINE ANTENNA Lifestyle

29 しあわせ結婚相談室

KINOKUNIYA SINGAPORE この本、売れています!

31 美肌相談サロン

海外キッズも“安心”KOMABA便り

32 佐藤さんの住宅探し

33 時事速報ピックアップ

34 心ひも解くヒント

35 今月のプレゼント

Jalan Jalan 掲示板



【COVERSTORY】

今月の表紙は、「VIVIE FASTING」のファスティングマイスター、松原千晶さんのおうちで撮影。イーストコーストパーク近くの一軒家にて、日本人とフランス人のお友達と4人でルームシェア中なのだとか。リラックス感漂う素敵な住まいや、こだわりの食生活などを拝見してきました。

☞ 詳細は6ページ

- パルティ MCI (P) 023/05/2021
- 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 Umal Haruna (umal@parti.com.sg)  
Tamano Sachiko (tamano@parti.com.sg)  
Shibasaki Yukiko (shibasaki@parti.com.sg)
- Editor Ikeda Mio  
Kanza Aiko  
Okuno Akiko  
Hashida Takae
- 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。



正規品保証! 日本で仕入れ⇒直輸入

詳しくは  
18ページを  
見てね!



## 日本の人気コスメをシンガポールでGET!

📍 Bugis+

201 Victoria St  
#02-51/52

📍 Wisma Atria

435 Orchard Rd  
#B1-35

📍 Vivo City

1 HarbourFront Walk  
#B1-08

📍 PLQ

10 Paya Lebar Rd  
#02-22

※Plaza Singapura, Jurong Point, Junction 8にも店舗あり



### どこでもシッター

日本人スタッフによるシッターサービス  
一緒に働いてくれるシッターさんを募集中

男性シッターの磯谷さんが2019年に始め、高いリピ率を誇る「どこでもシッター」。習いごとのお迎えや、外遊び、食事補助、新生児の対応まで、安心・安全なシッターサービスを提供中。現在、こちらで一緒に働いてくれるシッターさんを募集しています。子どもの手が離れてきて、ちょっとした隙間時間に働きたいと思っている方、子育て経験を活かし、シッターとして働いてみませんか? 事前に研修があるので、未経験の方もまずはご相談を。

☎ 9784-6028  
(日本語可/WhatsApp・SMS)  
Email: dokodemositter@gmail.com  
https://dokodemositter.sg

📱 お問い合わせはこちら



安心してシッターが  
できるよう研修制度を  
設けています



お子さまの笑顔に触れ  
感謝される素敵なお仕事  
一緒にやってみませんか?

どこでもシッター責任者の  
磯谷さん

シッター募集

- 募集要項
  - ・PRをお持ちの方
  - ・お子さまが好き、自身の子育て経験を活かしたい、シッター業務に興味がある
- 雇用形態
  - 時給制パートタイマー(完全シフト制) 時給\$13~
  - ※就業時間はご希望に合わせてことができ、少ない回数でも可能

~お仕事内容について~

ご依頼のあったご家庭にてお子さまと楽しく遊んでいただいたり、折り紙や絵本の読み聞かせ、学校・塾への送迎などの対応をしていただきます。日本からシンガポールに移住され、子育てに奮闘されているご家庭の支援を、シッター業務を通して行っています。







## 自然光あふれる広々贅沢空間 大人女子のためのとっておきヘアサロン

Hair Salon

SANKAKKEI  
Hair & Scalp

NEWオープン、予約殺到中のヘアサロン!

75C Duxton Rd (Tanjong Pagar 駅7分)  
☎ 9772-0170 10:30~20:00  
www.sankakkeihair.com Instagram: tsubasa\_singapore



Director Tsubasa

16歳から美容業界に入り、英国サンリッツヘアアカデミーを卒業。ロス・トロント・日本・シンガポールなどで15年研鑽を積む。ロンドン仕込みのトライアングルカットで創るナチュラルでボリュームミーなスタイルが得意。



詳しくはこちら



Jewelry

Ray H

レイ・アッシュ

毎日を彩る“最愛ジュエリー”と出会う  
想いを込めたオーダーメイドもお任せを

NY、東京、シンガポールで暮らし、独自に美的センスを磨いてきた日本人デザイナーが手掛ける「Ray H」。さりげない遊び心が潜み、個性があるのに日常にじっくり馴染むデザインで、毎日手に取りたくなるジュエリーばかり。シンガポールのアトリエにて一つひとつ丁寧に創り出されているとか。ゴールドやシルバーなど、素材は信頼できる日本から取り寄せ、長く愛用できる高品質にこだわっています。定番人気の「ネームネックレス」は、文字のデザインや石の種類までリクエスト可能。また、依頼主の気持ちに寄り添い、一からオーダーメイドでジュエリーを創ることも。タイムレスな一生モノを手に入れて。



www.ray-h.com (オンラインショップあり)

- 取り扱い店舗 atomi (333A Orchard Rd #04-26/27 Mandarin Gallery)
- 期間限定ポップアップ Crane (46 Kim Yam Rd #01-05/06/07 The Herencia)

NEW



1. マスク着脱の際も落とさずフィットするスタスタタイプのピアス「butterfly」(\$85/K18gp)。
2. 注文に合わせて一つひとつデザインする「name necklace」(\$705~K18+1粒ダイヤまたは誕生石)。
3. 美しい彫刻が施された人差し指用の「index ring」(\$535/K14)。
4. デイリーに使いやすい天然石のピアス「drop」(\$120/K14GF)。

PARTI読者限定

PROMOTION

天然石のピアス/ネックレス 20%OFF

- ※「バルティを見た」とご記入のうえ、Instagram (rayhjewelry) よりメッセージを送ってください(日本語可)
- ※8月末まで

Italian Restaurant

LA STELLA BY TAMAYA

ラ・ステラ・バイ・タマヤ

豊洲直送の鮮魚&窯焼きピザは MUST  
穴場感漂うオーチャードの新星イタリアン

オーチャード界隈で希少なトラットリア風の一軒を発見! 人気ダイニングで実績を積んだ日本人マネージャーと、当地老舗イタリアンの料理長として腕を振るってきたシェフがタッグを組んで今年2月にオープン。日本から取り寄せた自慢のピザ窯は、高温で一気に焼き上げ、香ばしいバリッと感と内側のモチリ感がお見事。系列の寿司店と一緒に仕入れる豊洲直送の活き真鯛は、自家製トラスソースを絡めて絶品カルパッチョに。どの皿も実直なシェフの丁寧な仕事光ります。さらに大量入荷が実現するお値打ちイタリアンワインも勢揃い。小粋な店内は「女社会」にぴったり。



バリッと本格窯焼きピザは  
デリバリーでも人気です

1. イチオシのピザ「ブラウン & フェンネル」(\$26) は香りと食感、どちらも絶妙。日本人マネージャーの温かいもてなしがうれしい。
2. クラシカルなふんわりティラミス(\$14) は、ベリーソースでアクセントを。



舌の上でとろける鮮度抜群の真鯛を使用した「フィッシュカルパッチョ」(\$24)。



PARTI読者限定

PROMOTION

イタリアンワイン 14種 50%OFF

- ※お食事 \$50以上ご注文の方対象、何本でも可
- ※店内飲食・デリバリーとも可
- ※ワインリストは右 QRコードよりご覧ください
- ※9月末まで、「バルティを見た」とひとこと

女性に人気の高い  
レッドスパークリング  
(\$59) や、フレッシュ  
な飲み口の白ワイン  
(\$65) などが半額に!

45 Cuppage Terrace 2階 ☎ 8907-7259 (日本語可)  
17:00~21:30 (LO) 無休  
www.lastellasg.com Instagram: lastella.bytamaya

- 無料デリバリー
- お食事 \$50以上の注文で無料
- WhatsApp (8907-7259) にて日本語で注文 OK



USDAプライムのショートリブを8時間煮込んだ「Manzo」(\$40) は、ホロホロのお肉に旨みが凝縮。





**松原 千晶さん Chiaki Matsubara**  
 REXE インナーヘルス・ウェルネスマネージャー  
 大学在学中に豪へ留学。卒業後、豪のエアースロックにてツアーガイドになる。2015年東星として日系企業に勤務。その後、「コワーキングスペース」に関するマネージメント業務で福岡、バンコクで働いた後に再びシンガポールへ。2021年3月よりREXEにて現職。九州に生まれ、海をこよなく愛する自然好き。Instagram: cho\_chiaki

**幸せいかん①**  
 散歩  
 家からイーストコーストパークまで散歩をしながら、メディテーション。音楽やポッドキャストを聴きながら歩くことも。

コロナとともに今年も迎える夏休み。規制のある生活に息苦しさを覚えている方も多いはず。今一度、日々の中に散らばる「幸せ」を見つめ直してみませんか？

Interview

ファスティングマイスター 松原千晶さん



**幸せいかん②**  
 ルームシェア  
 気の合う仲間と一軒家で同居中。各部屋にバストイレ付きで快適。朝晩は大好きなお香でリラックス。シンガポールではリトルインドニアで購入。



**幸せいかん③**  
 コンブチャ&ファスティング  
 定期的に開催するグループファスティングでトレーナーを務める際は、参加者と気持ちを分かち合うため出来るだけ自分も断食。置き換え食はもちろん「オリジナル酵素ドリンク」。腸活に効くコンブチャは常時作っており、様々なフレーバーを試行錯誤中。普段の食事も健康志向に。

前向きなセルフケア「ファスティング」をきっかけに“自分軸”を取り戻す

**仕事に追われ心身がボロボロファスティングが人生の転換点に**  
 「かつての私は、朝は寝られるだけ寝ていた。食事もこだわりなし。仕事や遊びに夢中で自分ケアの時間なんてゼロでしたね」  
 そう笑いながら話してくれたファスティングマイスターの千晶さん。腸内環境が整い、健康的な生活を送るうちに、自然と朝日が昇る前に目が覚めるようになっていった。仕事中心の生活で自分を見失いかけていたときに、いろいろなことをリセットしたくて、ファスティングに挑戦したんです。そこで自分の生活がどれほど心身、そして内臓に負担をかけていたのかを痛感。さらにマインドがもつてくくくアリアになったことに驚きました」  
 何度かファスティングを繰り返して、その良さをもっと広めたいという想いを抱くようになっていったとき、なんとという天の巡り合わせ！知人の紹介でインナーヘルス系の仕事に転職が決まったそう。千晶さんは資格を取得するなど、精力的に専門知識を身につけていきました」  
 「食を絶つことで内臓を休ませることができ、ファスティング。その直接的な効果としては、デトックス、ダイエット、内臓機能の改善、免疫力アップなどさまざま。そして、心にも良い作用をもたらしてくれる、セルフケアなんです。腸内環境を整えることで、腸で90%以上作られるという「幸せホルモンのセロトニン」の分泌が増えるという科学的根拠も分かっています。また、ファスティングに取り組むことで自分の意識が高まり、体に良いことを選択するようになりました。健康的にポジティブになると、本来自分は何が好きなかが見えてきて、自分軸を取り戻すきっかけになると思いますよ」



**幸せいかん④**  
 朝ヨガ  
 呼吸が浅くならないよう、朝からヨガをして深い呼吸を意識。ルーフトップで朝日を浴びることも大切なルーティン。



**幸せいかん⑤**  
 アウトドアスポーツ  
 海のそばで育ち、海が大好き！自宅から近いイーストコーストパークでサイクリングをしたり、カヤックやウェイクボード、ビーチバレーなど、週末は外でしっかり体を動かす。

**ウェルネスに関心の高い友人たちと一軒家でルームシェアをスタート**  
 千晶さんは今年の初め、イーストコーストパークに程近い、閑静な住宅街に佇む4階建ての一軒家に引っ越し、仲間4人との共同生活をスタート。健康志向な食事を好む点など、共感し合えるところも多いそう。みんなでハリ風の家にしよう！と決め、手分けして家財道具一式を手に入れたとか。屋上のデッキチェアは力を合わせてDIY。コロナで在宅勤務になったこともあり、大好きな場所を自分らしく暮らせる環境に。『朝は、屋上で朝日を浴びながら、深い呼吸を意識し、ヨガをするのが日課です。善玉菌が腸に良い自家製のコンブチャを、毎日3〜4杯は飲んでいきますね。母株のスコビーちゃんがかんどん増えるのを見るのも楽しくて、今後ワークショップなどもできたらと思っています』  
 ファスティングで人生が劇的に変わったという千晶さん。自分自身、積んだ経験があるからこそ悩める人の気持ちに寄り添い、ウェルネスの輪を広げていきたいと爽やかに語ります。

VIVIE FASTING ☎ 8678-5328 (WhatsApp) Email: info@viviesg.com www.viviesg.com Instagram: viviesg.fasting

グループファスティング

“健康を身近に”をテーマに、出張パーソナルトレーニングで人気の「REXE」。日本人トレーナーが科学的根拠に基づく指導を行い、高いリピート率を誇ります。そんなREXEのインナーヘルスブランドVIVIE FASTINGが主宰している「グループファスティング」は、初めての方も安心して参加できると人気。和気あいあいとメッセージのやり取りをしながら、仲間と楽しく目標達成！



**ココがPOINT**  
**オリジナル酵素ドリンクで安心安全**  
 クセがなく飲みやすい！150種以上の野菜や果物を発酵し3年熟成。完全無添加仕上げ。必要最低限の栄養と腸の働きを活発にする有用菌を摂りながら健康美を目指します。  
**無料カウンセリングで不安を解消**  
 ファスティングに対する不安がある方は申込前にお気軽にお問い合わせを。千晶さんが直接またはオンラインで丁寧に対応します。

コロナでファスティングが世界的な大ブーム！主婦の参加者も急増中  
 家族にご飯は作るけど、自分は食べられない……そんな悩ましい気持ちをグループで共感し合いながら、楽しくファスティングができる！と大好評！

PROMOTION

グループファスティング  
 ● 酵素ドリンク送料 無料 (通常\$15)  
 ● 家族・友達割引  
 ① クイックコース (通常\$300/6日間)  
 2人で申し込み……………\$250  
 3人で申し込み……………\$200  
 ② スタンダードコース (通常\$350/9日間)  
 2人で申し込み……………\$300  
 3人で申し込み……………\$250  
 ※8月末まで、「ハルティを見た」とひとこと





幸せかん③

プール遊び

2020年オープン、19,000sqfに及ぶシンガポールNo.1の広さを誇る犬用プール「wag & wild」(www.wagnwild.com)。裕子さん思いきり楽しめる至福のひとつ。

“今”を生きる犬たちと過ごす幸せなときが、私のパワーと笑顔の源

犬との暮らしは本当に面白い。彼らの笑顔に励まされる日々。コロナ禍で世界的なペットブームが到来し、シンガポールでもペットを飼う人が急増中。「ステイホームが続く、癒しを求めてペットを飼う人が本当に増えています。お子さんにしても慣れないオンライン授業などでストレスが溜まるなか、ペットと遊ぶ時間は大きな楽しみになりますよ」と裕子さん。シンガポール赴任に伴うペットの輸入相談のほか、最近ではシンガポールに暮らしながら日本のフリーダーなどから新たに子犬を迎えるためのサポートの相談もあるとか。注1「日本からやって来た子犬は、私がチャンギ空港にお迎えに行き、ご家族のもとにお届けします。待っていたご家族のみならず、笑顔を見るのが本当にうれしいです」注2「入国がスムーズにいくよう、英文書類の作成や細かい手続きも多く、案件が立て込むと多忙を極めることもあるが、そんな裕子さんを励ましてくれるのが、愛犬ルイくん&ルーシーちゃんとの存在です。」注3「犬って本当に笑うんです。彼らの笑顔があるから頑張れる。それから犬との暮らしは本当に面白い！好物の納豆パックをバカッと開けた瞬間、振り向くとすぐ後ろに犬が来るので、つい笑ってしまいます。犬は今を生きる動物です。人間は、今日はあれしてこれしてなど色々考えてしまいがちですが、今を生きる彼らを見てみると、私も今できることを100%頑張ろうという気持ちになるんです」注4「お客さまがすでにフリーダーなどと契約済みのペットの輸入代行サービスをしています。子犬の販売やフリーダーの紹介は行っていません」



犬との暮らしは本当に面白い。彼らの笑顔に励まされる日々



幸せかん④

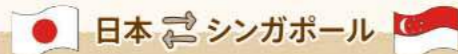
散歩

お気に入りにはボタニックガーデンやジュロンレイクガーデン、ピシャンパークなどのドッグランに行くことも。写真はイーストコーストパーク。

シンガポールならではの遊び方も！わんタフルな時間を満喫する工夫！先代のチャーリーくんから教えて、当地で犬を飼って13年という裕子さん。犬の健康を守りながら、この国でペットライフを楽しむ術を極めていきます。「まず日本と違うのは一年を通して暑いこと。熱中症は本当に怖いので、散歩に行く時は、自分の手のひらで地面を触って温度を確認。散歩のあと、ハットとバンティングが欲しいときは、全身に水をかけたり、プールに入れたりして体温をクールダウンさせます。それからシンガポールは床が大理石の住居が多いですが、これは滑りやすく犬の足腰には負担。我が家では100枚以上のカーペットタイルを敷き詰めて滑り止めの対策をしています」毎日の食事もベストなペットフード店を厳選し、おやつは手作りすることも、喜ぶ顔を思い浮かべながら調理する時間は、裕子さんにとっても幸せな時間だと語ります。そして、愛犬たちとの生活でかけがえのない時間といえば、散歩やレジャー。「犬にとって散歩は命。毎日朝1時間、夕方30分は小雨が降っていても出かけます。さらに月2回は犬用プール！フリスビーをしたり、水かけをしたり、思いっきり遊びます」豊かな自然の中での散歩や、一年中プールで遊べるのはシンガポールならではの、愛犬との暮らしを心の底から楽しみ、その気持ちをもって仕事にあたる。飼い主の気持ちを理解したうえで海外暮らしのペットライフをサポートする仕事は、裕子さんにとってまさに天職といえそうです。

Japanese Pet Nanny

☎ 8112-3720 Email: japanese.pet.nanny@gmail.com  
www.japanesepetnanny.wixsite.com/jpnsg  
Instagram: japanese.pet.nanny



ペットの輸出入代行サービス

飼い主の転勤に伴ったペットの海外移動、どんな手続きをすればいいの？と不安です。注1「Japanese Pet Nanny」では複雑な書類関係を一手に引き受け、書類の不備でペットだけ数か月帰れない！という悲劇が起こらないよう、万全を期して送り出してくれます。飼い主の気持ちに寄り添った対応で、家族揃って確実な引越しができるようアシスト。日本からシンガポールへの輸入代行も丁寧なサポート！



サービス内容

他の業者を通さないため、リーズナブルかつ安心安全なサービスを日本語で提供

- 渡航予定に合わせてペットの引越スケジュールを提案【輸出】【輸入】
- 英語で全ての申告書・証明書を作成。獣医師は書類へのサインのみ【輸出】【輸入】
- 健康診断の予約から当日の付き添いもお任せ【輸出】
- 動物検疫への輸入申請、シンガポール政府からの輸出許可、裏書、公認獣医師のサイン全て取得【輸出】
- 動物検疫への輸出申請、シンガポール政府からの輸入許可、ドッグライセンス(犬のみ)、輸入検査予約【輸入】
- シンガポール到着後のペットの引取り、輸入検査、通関手続、指定先までペットの配送【輸入】
- 日本語での相談メールサポート【輸出】【輸入】



幸せかん①

おうちでリラックス

裕さんがソファでくつろいでいると、体をびたりと寄せてくる愛犬たち。床には滑り止めのカーペットタイルを。イラストカードはアーティストであるご主人のお手製！

Interview

ペット輸出入代行会社 オーナー  
北井裕子さん



北井 裕子さん Yuko Kitai

Japanese Pet Nanny オーナー  
2008年、英国人のご主人に帯同して来星。2012年1月、ペットシッターを主とした「Japanese Pet Nanny」を設立。その後、クライアントに相談されたことがきっかけで、ペットの輸出入代行サービスを開始。シンガポール政府N Parks/AVSの公認エージェントになり、2022年1月には設立10周年を迎える。現在、3歳のゴールデンレトリバー、ルイくん&ルーシーちゃんと暮らす。



幸せかん②

ごはん&おやつ

主食は生肉。信頼しているペットフード店「The Barkery」(https://sgbarkery.com)で扱うペット用牛肉とラム肉は様々な部位が1パックに詰められているうえ、オーガニック認定で安心。犬用ケーキも注文OK。おやつは砂肝オープン焼きやミートローフなどを手作りすることも。

ホリスティックケア・カウンセラーの資格を持つ、裕子さんに聞きました

プチ情報

- 🐾 **BUBBLY DOGGY** (FB: Bubbly Doggy)  
裕子さんオススメのトリミングサロン。日本人トリマーが常駐し、送迎サービスもあり。
- 🐾 **SPCA Singapore** (http://spca.org.sg)  
シンガポールにおける動物保護団体。犬や猫のほか、ウサギやハムスターなどの小動物も第2のチャンスとなる里親を随時募集中。

これからペットを飼う方へ

ペットは大切な家族の1員。毎日たくさん話しかけてあげてください。ペットたちもボディランゲージで返してくれるはず。長いお付き合いになりますし、病気になることだってあるので、ペットを飼う前はしっかりと家族で話し合ってください。

便利グッズ

- 🐾 **Apple製 追跡デバイス「AirTag」**  
万が一、迷子になってしまったときにすぐに見つけられるようハーネスの中にIN。
- 🐾 **ひば油**  
ダニなどの虫対策や、耳のお掃除などにも使える。水と混ぜて天然万能スプレーに。
- 🐾 **耳上げサポーター**  
プールの後など、たれ耳さんの耳の中の通気を良くしたいときに重宝。







# 仕事も育児も夫婦二人三脚 楽しみながらゆったりと豊かな時間を築く

## LARGO Tokyo

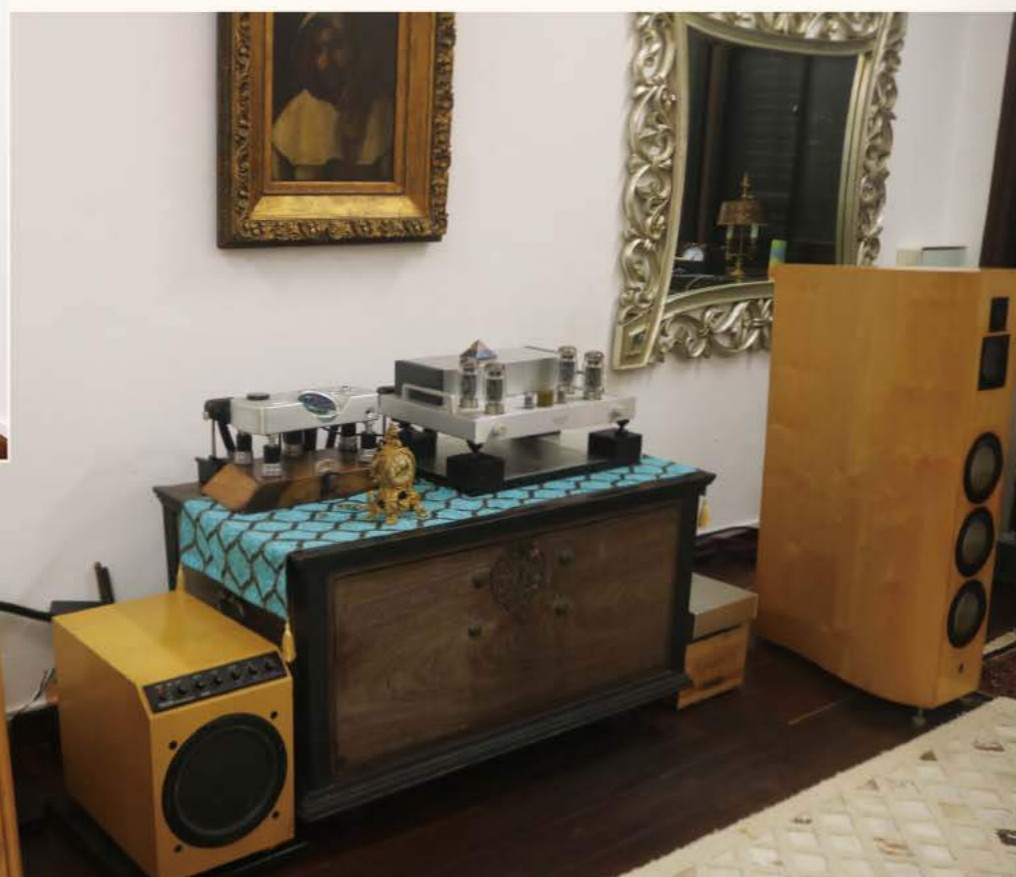
AKIさんのアートメイクおよび水谷式フェイシャルの詳細は22ページをご覧ください

※ラルゴでは、スタッフ全員(事務部門も含め)ワクチン2回摂取を完了しています。同時に空気清浄機は病院でも使われているイオン殺菌機能があるものを利用。希望者には簡易抗体検査キットも販売しています

### Interview

アートメイクセラピスト AKIさん

**AKIさん**  
LARGO Tokyo代表  
兵庫県神戸市出身。グラフィックデザイナーとして寝る間も怠りなく働いていたときにアートメイクと出会う。時短になっていた!と感動し、自らアートメイクセラピスト&エステティシャンに。表参道でサロンを経営すると、AKIさんの確かな技術と美的センスに惹かれて、芸能人も通う人気店となる。2017年に「LARGO Tokyo」をシンガポールでスタート。



### 幸せいかん②

**音楽**  
AKIさんが最近始めたのがチェロ。楽器を演奏していると、モヤモヤした気持ちが晴れてストレス発散になるそう。また、サロンでは夫と二人で音楽鑑賞を楽しんでいる。

まるでコンサートホールのような音響設備で音楽に没入する時間

AKIさんがアートメイク、克己さんが水谷式フェイシャルを行う人気サロンを営むお二人。音楽がお互い好きだったこともあり、ショップハウス3階で天井が高いサロンは、いつの間にかコンサートホールのように音楽を楽しめる空間へと様変わりしました。ブランド名である「LARGO」は音楽用語で「ゆったりゆるやかに」の意味で、二人の人生のモットーそのもの。サロンのメニューも流行りのエクステやボデイトリートメントなどは設定せず、あくまでもマイペース。二人が大好きな美しいヘンデルのアリア「オンブラ・マイノ」も、別名「LARGO」。美しい曲に包み込まれるような音響設備で楽しむのが至福の時間です。

また、AKIさんは小さなお子からピアノ、トランペット、コントラバスと様々な楽器を演奏してきて、最近ではチェロをスタート。

「不思議なもので、音楽を聞くと一瞬で気持ちが整います。一方、楽器の演奏はストレス発散にとってもいいですね。もともとあまり怒りを爆発させるタイプではありませんが、チェロに没頭する時間は、私にとって欠かせないものとなりました」

コロナ前はタイへの出張をはじめ、ヨーロッパなどさまざまな場所を訪れていたAKIさん。以前のようには自由な行き来はできませんが、家族との時間や音楽に触れるなかで幸せを実感しています。

### 幸せいかん③

**ハグタイム**  
ステイホームでイライラ感が募ったり、気分が落ち込んだ場合に、パートナーとあえて15秒ハグしながら「あなたには才能がある」「今日の食事はとくに美味しかった」と、これまでわざわざ口にしなかったことをお互いにお互いに言ってみると、なにがホッと、幸せ感が芽生えてくる。「頑張ろう」「OOしよう」だと逆にプレッシャーになるから、なんでもないことでも恥ずかしながら、褒めて褒められると幸せ気分。



### 16時間の空腹タイムで20kgのダイエットに成功!

シンガポールに来てから10kg太ってしまったというAKIさん。数か月に1回本格的な断食をする克己さんに合わせて、AKIさんも産後にダイエットをスタート。といっても、全く食べないのではなく、一日の食事時間を8時間以内に、空腹の時間を16時間確保する、というもの。例えば、前日の夕飯を19時に食べ終えたら、翌日の11時まで食事はせず、水とナッツ類のみで過ごします。ダイエットをすると筋肉も落ちてしまうので、簡単な筋トレやスイミングも合わせて行ったところ、10か月で20kgマイナスを達成! 腸が休まること、栄養価の高いナッツのおかげで肩こりやアレルギーも改善したのだそう。今は、少し太ったかな、というときや週末だけ同じ方法で腸を休めて体型をキープ。希望の方にはサロンにてコーチング可能とのこと。



### 幸せいかん④

**息子と散歩**  
歩き始めた1歳の息子さんと公園へ。芝生をゆっくり歩いたり、シャボン玉を追いかけたりする姿を見ているときに幸せを感じるというAKIさん。今しかない時間を存分に堪能。

母にしかできないことはAKIさんが、食事と肌の管理は夫が担当の時間を大切にしながら、仕事と育児を両立しやすいです」

「はい、授乳や夜泣きで分散睡眠を余儀なくされてしまっています。そんなAKIさんの頼れるパートナーが夫の水谷克己さん。食事の支度や洗濯などは克己さんが担当。また、AKIさんの美肌維持も克己さんが担っています。というのも、もともとアレルギー体質で不調になりがちだったAKIさんのお肌をなんとかしてあげたい、という思いから克己さんの美肌への探求がスタート。抗アレルギー剤の創薬ベンチャーに投資していた経験と相まって、独自に美容液を配合する「水谷式シリーズ」が出来上がりました。

「寝不足などの影響がシワやくすみとしてお肌に出ると、夫が症状に合わせて美容液を配合してくれました。しかも、防腐剤や酸化防止剤など余分な成分を含まない純度の高い美容液なので効き目抜群。女性はお肌が整うことで、幸せが増しますね」

「寝不足などの影響がシワやくすみとしてお肌に出ると、夫が症状に合わせて美容液を配合してくれました。しかも、防腐剤や酸化防止剤など余分な成分を含まない純度の高い美容液なので効き目抜群。女性はお肌が整うことで、幸せが増しますね」



### 幸せいかん④

**世界中のファッション小物**  
ヴェネチアを始めてヨーロッパ各国で買い付けたアンティークのアクセサリーや東南アジアのファッション小物。見ているだけでもうっとり。さらに、今後はサロンやオンラインでの販売も考えているのだとか。





メガネの田中  
TANAKA SINCE 1913

優しいライティングの中、ゆっくりとメガネ選びができる店内。床や什器に木を使っているのもホッとできる。



1. マットな仕上がりが美しいメガネの田中オリジナル「001. (ワンドット)」(\$350)。2. 目尻のところに赤がポイントが入っていたり、ツルの先がリップ型になっていたり細かなおしゃれが楽しい「AKITTO」(\$675)。3. 韓国ブランド「STEALER」(\$388) はメタルとマットなブラックのツートンがポイント。



## メガネの田中

“なりたい自分”になれるメガネが見つかる！  
広島発・創業108年の老舗メガネ店が初上陸

NEW OPEN

外出機会が減り、メガネで過ごす時間が増えた今日このごろ。せっかくなら、自分に合ったメガネでおしゃれを楽しみませんか。7月1日、ウィーロックプレイスにオープンした「メガネの田中」は1913年、広島で創業した超老舗。現在、百貨舗を展開しており、時代とともに独自のアイウェア・スタイリング法を確立し、お客様満足度99%誇る。メガネを買うまでのプロセスも楽しんで欲しい、と13個の照明で囲まれた大型の鏡「ハリウッドミラー」を4セット設置。上半身全体が映るので、全体のコーディネートやメガネによる雰囲気の違いを確かめることができます。ソファスペースもあるので、家族や友だちと一緒に選びに行っても、検眼などの待ち時間をゆっくりに過ごしていいですね。



## 印象分析アプリなどを用い、「アイウェア スタイリスト」が日本語でアドバイス

来店前に、日本人アイウェアスタイリストとオンライン診断  
OMAKASE Eyewear Stylingで自分に合ったメガネを見つけよう

「メガネの田中」のOMAKASE Eyewear Stylingは、社内資格を持ったアイウェアスタイリストが、その人のライフスタイルや顔の特徴、ワードローブ、表現したい自分をお聞きしながら、一人ひとりに似合うメガネの形や色を導き出します。(\$25/30分)。「印象分析アプリ」などの最新ツールも用いて、ワクワク感が止まりません！結果のシートを持って「メガネの田中」でメガネを購入すれば、オンライン診断料の\$25が割引となり、診断料が実質無料に。



SNSにアップしたくなるオリジナルの診断結果画像が買える。

501 Orchard Rd #B1-03 Wheelock Place ☎ 9431-8831 (WhatsApp)  
11:00~21:00 <http://tanaka-megane.sg> FB & Instagram: tanakaopticalsg

アイウェアスタイリストのKIYONOさんに聞きました

## メガネとともに暮らしをもっと楽しむヒント



KIYONOさん  
アイウェアスタイリスト  
広島県出身。自分の顔にコンプレックスがあったが、メガネを変えることでコンプレックスを克服できることに驚き、「メガネの田中」に入社。ファッションやメイクも合わせてトータルで相談できるスタイリストとして人気。

Q2

KIYONOさんがメガネライフを楽しむために実践していることは？

メガネに携わる仕事について、気づけばメガネの数は13本に。その日の予定や気分に合わせてメガネを選んでいきます。個性と言っても誰しもさまざまな面を持っていますね。今日はどのように自分の個性を表現したいか。それに合わせてメガネを選び、さらにメガネの色やスタイルに合わせてメイクを変えて楽しんでいます。

Q1

暮らしを楽しむ上でメガネが果たす役割は？

メガネには2つの側面があります。1つは視線が集まる目元にあるので、その人のチャームポイントを引き出して個性を演出できます。自分に合うメガネで、見られる喜びを感じていただけることでしょう。もう1点はメガネの目的である視機能の強化です。勉強や仕事はもちろんのこと、芸術でも見えないと感動が半減してしまいます。メガネでよく見えることは感動にもつながります。また、日光にあたることでレンズの色が変化して紫外線を防いだり、ブルーライトをカットしたり、機能性の高いレンズもあるのでライフスタイルに合わせて選んでいただけます。



自分に似合うメガネ選びのコツは？

人に意見を求めるのはいい方法だと思います。私自身、大学生のときに友人から鮮やかな色のメガネが合うと言われて、新しい自分に出会えました。「メガネの田中」のスタッフはアイウェアスタイリストとしての知識と技術を学んでいるので、好みやどう見られたいかを伝えて、楽しくメガネ選びをなさってください。もちろん、OMAKASE Eyewear Stylingをご利用いただくのもお勧めです。



## SHOLAYERED

高島屋で販売スタート

「禅」からインスパイアされた繊細なフレグランス  
さりげなく香り、くせになる……自分好みを探して

日本で誕生し、NYをはじめ海外でも注目を集めるフレグランスメゾン「SHOLAYERED」。丁寧な生産によるジャパニーズクオリティが多くの人をトリコに。さりげなく、ふわっと香る香水やボディクリームは、重ね付けで香りのレイヤードを楽しむことも。高島屋インテリアコーナーで実際にお試しできるのも、心惹かれる香りを見つけ出かけてみて。

オンラインショップはこちら



391A Orchard Rd Takashimaya B1インテリアコーナー 10:00~21:30  
※BYSTスタジオ (<https://byst.sg>) と Working on Sunshine (<https://walkingonsunshine.sg>) でもサンプルをお試し可能

<b>PROMOTION</b> オンライン購入 10%OFF プロモーションコード 【PARTISL10%】 ※8月末まで	<b>PARTI 読者 PRESENT</b> \$50相当の プロモーションコード 20名様 ※応募方法は35ページをご覧ください
--	--

香りだけで部屋の雰囲気や印象が大きく変わるため、インテリアの提案にはほぼ必ずディフューザーを取り入れています！ディフューザーの「OLIVE VODKA」は甘すぎず、すっきりとした少し大人な香り。ミニマルなボトルのデザインがどんなお部屋にも合うところが気に入っています。「LEMON PEEL」のフタブリックリフレッシャーは、ふわっと広がる爽やかな香りのヘッドだけでなく、ソファやラゲにシュッと吹くにも使えて便利。おうち時間が増えている昨今、気分転換にも最適です。

partierーダース Sakiさん  
(在星5年、saki\_tokyo123, nanasdesigninteriors)



ディフューザーとフタブリックリフレッシャー (\$29 / 200ml) は並べて置いてもステキ。

ルームディフューザー「OLIVE VODKA」(\$177 / 500ml)

オリブウオッカの香りはちょっぴりセクシーな雰囲気作り。香りのバリエーションはシトラス、カシス、ローズ、ライチ、ハイビスカスなど幅広く、空間に合わせて香りを楽しめよう。500mlのボトルは8~10日程度の広さでしっかり香り、約3~4か月持続。100ml (\$44) も販売中。



シンガポールでインテリアデザイナーとして活躍中！

Partierーダースがお試し♡

## 日本生まれの上質なフレグランスで暮らしを彩る



ボディスプレーは携帯用ミニサイズ (\$20 / 10ml) もあり。近づくとうるさく香るクリームタイプのクレムドゥパールファム (\$64 / 50g) やハンド & ボディウォッシュ (\$46 / 500ml) もオススメ。

ボディスプレー「FRESH PEAR」(\$59 / 100ml)

ふんわり香り、香水として使えるボディスプレー。ビジネスシーンでも嫌味にならない香りで、身だしなみとしても好印象。一番人気の「フレッシュヘア」は、洋服の爽やかなフルーティーさが魅力で、誰からも愛される香り。

届いた瞬間、思わず頬を染めたいくなるような清々しい香りに驚きました。カリフォルニアのリゾートにいるような、フレッシュな果実の香りのシーンを運ばずユニセックスに楽しめ、香りも長く続きます。また、重ね付けし、他の香りと合わせて自分オリジナルの香りが楽しめるのも魅力！どんなインテリアも邪魔しないデザインがとてもお気に入りです。最近では、マスクやハンカチ、髪の毛、洋服などにシュッシュしてお出かけするのが毎日の楽しみになりました。子どもが「ママ、いいにおい！」と言って抱きついてくれるのがとても嬉しいです。リピート決定の一品です！

partierーダース Ricaさん(在星2年、rica.chalkart)







# 安全安心な日本の味・おいしさを世界へ! あの名品を使ったアイデアレシピで 食卓をもっと楽しく

卓上調味料は  
シンガポールでも  
大人気



## エスビー食品

地の恵み、スパイスとハーブ香る  
「S&B」の人気アイテムで料理上手に

食卓に、自然としあわせを届けてくれる「エスビー食品」。日本で初めて国産カレーの製造に成功し、日本独自の食文化に海外のスパイスやハーブを取り入れ、普及させてきました。スパイスとハーブのS&Bというだけあって、スパイス&ハーブへのこだわりは段違い。そんな自慢のスパイス&ハーブを用いたカレー商品は、S&Bのお家芸。王道のカレーは、もちろん王道のスパイスももちろん、その他にも楽しみ方は数え切れず。今回はアイデアレシピのほんの一部をご紹介します! メイドインジャパンの美味を、変わらずシンガポールでも楽しんで。

\*輸出仕様商品は海外各国の食品規制に合わせて原材料を調整し、日本の味・おいしさを多くの国にお届けしています

公式WEBには  
アイデアレシピが  
満載!

Email: sales.sg@sbfoods.co.jp  
www.sbfoods-worldwide.com(海外)



### PARTI 読者 PRESENT

オリジナルランチバッグ&人気商品3点セット 5名様  
(ゴールデンカレー(海外仕様)/S&B特製カレー粉(赤缶海外仕様)/UMAMI TOPPING)  
\*応募方法は35ページをご覧ください  
\*この記事の感想をお書き添えのうえ応募ください

## いつもの食材を簡単アレンジ! 幸せごはんのヒント

### 食べ応えUP! カレー風味のおかずサラダに カレー粉のサラダドレッシング

【材料】  
S&B特製カレー粉(赤缶海外仕様).....小さじ2  
すりおろしたマネギ.....1/2カップ  
すりおろしたニンジン.....1/2カップ  
酢.....小さじ4  
オリーブオイル.....小さじ4  
醤油.....小さじ4  
砂糖.....小さじ2  
粒マスタード.....小さじ1  
お好みのサラダ  
\*ツナ缶、ゆで卵、クルミなどを入るとボリュームアップ  
【作り方】  
①すべての材料を混ぜる  
②サラダを盛り付けて、①をかける



S&B特製カレー粉(赤缶海外仕様)  
日本では「赤缶」の呼び名で70余年にわたり親しまれてきたカレー粉の海外仕様。炒め物や、茹で野菜に混ぜるだけで定番メニューをスパイシーにアレンジ可能。



### ピリリと美味! 和と洋のミラクルタッグ カマンベールのわさびオイル漬け

【材料】  
S&Bねりわさび.....小さじ2 カマンベールチーズ...200g  
おろしたニンニク.....小さじ1 ローリエの葉.....1枚  
シナモンスティック.....1本 鷹の爪.....適量  
ピンクペッパー.....小さじ1 オリーブオイル.....適量  
【作り方】  
①カマンベールチーズをひと口大に切る  
②全ての材料をボウルに入れる  
③食材が漬かるようにオリーブオイルを入れ、冷蔵庫でひと晩寝かす

S&Bねりわさび  
1970年、S&Bは日本初のチューブ入り辛香料を発売。以来、本物の美味しさを追求し、ねりわさびは世界中で食されています。



大辛は日本での  
販売がないレア商品  
お土産に  
ぴったり!



ゴールデンカレー(甘口・中辛・辛口・大辛)  
純カレーの品質と技術のもと、スパイスとハーブの豊かな香りと素材の旨みを感じられる味わいで、日本のカレーのスタンダードとして進化してきた商品の海外仕様。



## Liu Xiang Tea Craft 留香茶藝・リュウシャンチャゲイ

子ども講座も  
人気!

人生をより豊かなものにする中国茶の学び  
ふくよかな香りを愉しみ、心と身体をととのえる



1. 移転したばかりの新しい教室。資格を取得した門下生が世界各地で教室を開いているため、離星後も長く続けられるお福古。  
2.3. 李先生は、中国伝統を現代風にアレンジした優雅な手前の「留香流」宗師。「留香茶藝」創業者でもある。4. 非日常な世界にほっこり。趣のある茶須や茶器、各種茶葉は購入可能。留香で学ぶ生徒は割引あり。



奥ゆかしい中国茶器に囲まれ、ノスタルジックな空間で中国茶を学べる「留香茶藝」。創立31年、シンガポール唯一の茶芸流派として、子どもから大人まで誰でも楽しめる茶芸教室を展開してきました。厳格ながらも、とてもお茶目な李先生が、お茶の起源、淹れ方や味わい方、体調に合わせてお茶の選び方、茶席のディスプレイなど様々な角度から日本語で丁寧に指導していきます。珍しいお茶葉とともに、数百ある茶葉の中から好きなものを選び、飲み比べができるのも嬉しいですね。この夏休みは親子で、当地だからこそできる特別な体験にチャレンジしてみませんか。

リバーバレーに移転

308 River Valley Rd #01-05 Oxley Edge  
☎ 9225-8953 9:30~17:00 無休  
Email: liuxiangteacraft@gmail.com www.liuxiangtea.sg  
FB: LiuxiangTeaCraft

- ① 親子茶芸コース 1回 \$75(2名分)
- ② 子ども茶芸コース 講義4回+お点前4回 \$480(個人レッスン)/\$340(2名以上)  
お茶の起源、茶道具の紹介、茶葉の分類、茶の保存、茶の淹れ方、茶芸とは?
- ③ 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

20% OFF



### PROMOTION

- 桂花紅茶 50g ..... \$4.80(通常\$6)
- 鉄観音茶 40g ..... \$4.80(通常\$6)
- \*8月末まで、「バルティを見た」とひとこと

## La Vita Counselling & Spiritual Care

お子さんのかんしゃくや不安感にも◎  
英国生まれの自然療法「フラワーレメディ」



フラワーレメディの使い方  
状況に合わせて数種のレメディを調合し、1日4回4滴ずつ液体と混ぜて飲み、それを2、3週間続けて、感情の変化の様子を観察します。天然成分だからお子さんやペットにも安心。

心の救急箱としておうちにあると安心の「フラワーレメディ」。イギリス人医師によって開発された自然療法で、英国王室御用達として知られています。花のエネルギーがネガティブな感情に作用。レメディの組み合わせは約3億通りもあり、複雑な感情にぴったりな組み合わせがあるはず。代表のひとみさんは、バッチ財団登録セラピスト。シヨナー・ティーチャートとして入門講座を開催。38種のレメディの特性を学べば、一人ひとりの状態に合わせて調合できるように。個人セッションでは、じっくり心の様子を聞き、気持ちに合った7種類のレメディを調合してお渡しします。

Thomson Rd近く ☎ 8113-5731 (SMSのみ)  
Email: lavitasingapore@gmail.com www.lavitasingapore.com  
FB: La Vita Counselling & Spiritual Care

- YouTubeチャンネル「3人のメディアム」で配信中国語版もご用意  
● 自身のスピリットガイドと繋がる朝のグループ瞑想(無料)  
\*オンラインにて月・土開催



お子さまに  
よく使う  
フラワーレメディ

### パッチフラワーレメディ

- 夏休み親子セッション ..... \$190 (レメディボトル2本付き、通常\$220)  
コロナの規制によるストレス、不登校、受験の不安、幼児のかんしゃくなど、親子でご相談ください
- 先着親子1組限定 プロモーション価格 ..... \$160  
\*「バルティを見た」とお申し込みください
- 入門講座 \$800(計13時間) お友達とのプライベートクラスもお気軽に

 チコリー ママを独占したい 愛情をいくら与えても足りない、ママから離れるのが不安なお子さまに	 ミムラス 対象のある恐れ 学校や友達、お福古ごとなどに対して恐れたり、引っ込み思案にも	 ウォルナット 環境の変化に対応 新学期、引越し、様々な環境の変化に伴う不安、落ち着きのなきを解消
--	---	--



「鮮煌」でいただく日本酒が格別美味しく感じるのは何故でしょうか?



「鮮煌」が誇る、傑作揃いの日本酒についてヘッドソムリエの岩淵真さんにお聞きしました!

**タイプ、香り、味わいを見て温度やグラスを的確に判断**

どうやって飲むと一番美味しいのかを突き詰めています。ワインはさらに細かく決める場合もあるので、その知識が日本酒にも生きていますね。もちろん正解は一つではないですが、飲み方のご提案はソムリエとしての個性をお見せする部分。テイスティング能力を高める訓練は常に行い、トレンドのアップデートも怠らないようにしています。

一流店でのサービスとして、気を付けていることはありますか?

**場の雰囲気を読みながら「楽しかった」という演出をさりげなく**

お食事のスピードや人数、お客さまの趣向などを見極めて、途中でワイングラスから酒カップに変えたり、冷やしていたボトルを常温にしたりと、細かな変更をご提案することも。この匙加減はセンスが頼りです。食事の終わりに「美味しかった」ではなく、「楽しかった」と言っていたのが自分にとって最高の誉め言葉です。



鮮煌の日本酒が美食家たちに賞賛される所以とは?

**酒蔵から「最新の詰め物」を入荷銘柄によってはあえてビンテージを選択**

日本酒は数か月前に詰めたものと、最新のものでは倍ほど価格が違うものもあり、私たちは酒蔵さんから直接、最新のものを入手しています。おそらくこのようなこだわりを実現しているのは、シンガポールでは当店だけです。また、ビンテージの方が寿司に合う銘柄に関してはそちらをお勧めしており、扱うお酒の品目数だけでなく、質の高さを追求しています。

鮮煌ではどのようにお酒を厳選していますか?

**日本酒リストは常時約150種類すべてトップ生産者の逸品揃い**

「アノお酒はないの?」という舌の肥えたお客さまからの声に、しっかりとお答えできるような日本酒リストを目指しています。扱っているのはトップ生産者のお酒のみです。

大変希少な銘柄も多いですが、どのように仕入れているのですか?

**酒蔵との強い絆により毎週日本から確実な仕入れを実現**

人気の高い銘柄は、手に入れたくても入手困難な場合もしばしば。ですが、「鮮煌」では酒蔵さんと強い結びつきを持っているため、希少なお酒を確実に入荷することができています。お客さまの声を聞きながら、私のほうで積極的に新しいお酒の仕入れを行うこともあります。

## 日本の名店を凌駕する鮮魚のクオリティ、

十四代・大吟醸「双虹」

産地: 山形県  
飲み方: 冷や・ワイングラス

キレが冴える「十四代」人気の大吟醸「龍月」と並び、非常に人気が高いプレミアムレンジの「十四代」。香りは「十四代」らしいフルーティーさがあり、純米大吟醸にはないキレの良さを兼ね備える。



9

磯自慢・純米大吟醸「La Isojiman」

産地: 静岡県  
飲み方: 常温・ワイングラス

いきいきとした酸味で寿司と好相性  
フレッシュなリンゴ、爽やかなハーブやミネラルの香りがあり、瑞々しい印象。いきいきとした酸味で、「鮮煌」のおかませコース全体を通して楽しめる。ボトルデザインもまるでダイヤモンドのようで、テーブルが華やかに。



4

純米大吟醸「夢雀MUJAKU」

産地: 山口県  
飲み方: 冷や・ワイングラス

未知なるプレミアム銘柄  
熟成を前提に造られているため、年代ごとの違いを楽しむのも一興。まだまだ知られていないプレミアム感があり、これからたくさんの方に楽しんでほしい山口県の最高峰の日本酒。



8

零響・純米大吟醸「Absolute 0」

産地: 宮城県  
飲み方: 冷や・ワイングラス

精米歩合0%の希少性で「祝い酒」に  
精米を0% (0.85%) まで削り、醸造の限界を表現。その希少性とともに、お祝いの席で注文されることが多い。赤い箱に入り、中華系の方にもよく好まれる。酒米は宮城県の「蔵の華」を使用。



華やか

香り

7

香り

穏やか

キレがある

味わい

味わい

コクがある

### 鮮煌でも大人気の「十四代」を生み出す酒蔵「高木酒造」

ホームページを持たない非常に謎が多い酒蔵。1990年代前半、世の中が淡麗辛口主流のなか、新しいジャンルを打ち出し、一躍有名に。「飲む方、全てを虜にしてしまう日本酒は見たことがないです。挑戦を止めず、使用米や精米歩合、デザインなどを見直し、常にトップを走り続ける姿勢は格好いいですね。僕も高木酒造のような姿勢をレストランでお見せしたいです!」と岩淵さん。

ちなみに岩淵さんは折に触れて各地の酒蔵を訪問しているとか。「できる限り実際に酒蔵へ行き、作り手の姿や環境を見て、海外の方にもお伝えできればと思っています」

博識なソムリエさんとの味わい深い対話も「鮮煌」ならではの楽しみとさえそうです。

## sushi kou 鮮煌

口にした瞬間、顔がほころぶ  
極上寿司×美酒のペアリングに心酔

現在8か月先まで予約が取れないという、圧倒的な人気を誇る「鮮煌」。世界一高価なウニを豊洲市場からシンガポールへ直送するなど、日本の名店を凌ぐ一級品の食材を仕入れ、ミシュラン2つ星店に腕を鳴らした一流の職人が料理を披露しています。同店は世界のワイン・ジューズ・ワインも数多く扱っていますが、今回は日本酒をクロスアップ! 「飲んだ瞬間、笑顔になれる。本当に美味しい日本酒をもっとシンガポールのお客さまに紹介していきたい」と気概を込めるヘッドソムリエの岩淵真さん。日本でも滅多にお目に掛かれない最高峰の美酒たちは圧巻です。ぜひ極上寿司とのペアリングを愉しんで。

www.suchikou-sg.com

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

- おまかせ  
「鮎」3品・寿司10貫・味噌汁・デザート \$380  
「煌」5品・寿司10貫・味噌汁・デザート \$450
- 近日、新店舗オープン予定!  
超巨大なワインセラー&酒セラーを完備
- フェーズ2の期間は持ち帰りメニューをご用意  
期間限定でお酒のテイクアウトも可能です



ヘッドソムリエ  
岩淵 真さん Iwabuchi Makoto  
International ASI Sommelier Diploma.  
「The World's 50 Best Restaurants」世界第4位の「Gaggan」でヘッドソムリエとして活躍し、シンガポール「鮮煌」に昨年12月ジョイン。2014年全日本最優秀ソムリエコンクール兼アジアオセアニア最優秀ソムリエコンクール日本代表選考会にて第3位。五感を刺激するペアリングを提案。

## そして最高峰の日本酒たち

播野川・純米大吟醸「光明 山田錦」

産地: 山形県  
飲み方: 冷や・ワイングラス



1

十四代・純米大吟醸「龍泉」

産地: 山形県  
飲み方: 冷や・ワイングラスまたはお猪口



10

落ち着いたフルーツの香り、滑らかな質感、角がないまるで球体のような絶妙なバランスを実現。人生の大切な日に飲んでほしいお酒。市場では幻として知られるが、「鮮煌」では常に在庫をご用意。

十四代・純米大吟醸「龍泉 白雲去来」

産地: 山形県  
飲み方: 冷や・ワイングラス



6

トロピカルな甘めの味わいで女性を魅了

「愛山」のお米を主に使用し、トロピカルな印象。さらに酒米の王様「山田錦」を使うことで、骨格を削り出し、完璧なバランスを生み出している。メロンのような甘美な口当たりで、女性にお勧めすることが多い。

黒龍・純米大吟醸「石田屋」

産地: 福井県  
飲み方: 10~12度くらい・ワイングラスまたはお猪口



皇室御用達、低温熟成でまろやかに熟成期間を経てリリースされ、香り、味わいともに豊か。熟成による滑らかさも魅力。天皇陛下も愛飲されるお酒としても有名な。低めの温度から、若干高めまで楽しめるので色々な料理とともにご堪能あれ。



十四代・純米大吟醸「龍月」

産地: 山形県  
飲み方: 冷や・ワイングラス

香り高くフレッシュな味で万人を虜に  
洋梨やピーチ、マスカットなどのフレッシュな香りが特徴。磨きは精米歩合35%で、しっかりと深みのある味わいも兼ね備える。ローカルのお客さまにも大人気。デキャンター・ジュモオスス。



勝山・「氷熟」30年(1990年)

産地: 宮城県  
飲み方: 常温・ワイングラス

世界限定38本の熟成日本酒  
水溫貯蔵にて30年間熟成させた古酒で、シリアルナンバー付き。通常の日本酒とは違い、フルーツの香り主体ではなく、ナッツやスパイスなど、若干キャラメル要素があり、穴子寿司などと相性がよい。食後にもオススメ。

「鮮煌」一押し! の日本酒をマトリクスでご紹介!

美酒美食で口福になろう

GOURMET

Sprinkle happiness into your life!







**資生堂**  
**マキアージュ**  
**ドラマティックスキンセンサーベース EX**  
**\$35.90** (25ml)  
 うるさらセンサーパウダーがべたつきや乾燥を感じし、肌の水分量をコントロールしてくれるマキアージュ最強のくずれ防止下地。テカリ・かさつきをダブルで防いで、一日中メイクしたての美肌を崩さない。



**PAUL & JOE**  
**プロテクティング ファンデーション**  
**プライマー**  
**\$53.90** (30ml)  
 “クリーミーなうるおい”と“溢れるような輝き” 2つのわがままを叶えてくれるのがPAUL & JOEの大人気プライマー。心強いSPF50+ / PA++++なのに厚塗り感が出ず、肌色をふんわりカバーしながら涼しげで透き通る輝きを演出できる。



**ロゼット**  
**ロゼット洗顔パスタ アクネクリア**  
**\$6.90** (120g)  
 洗顔パスタシリーズの中でも、アクネクリアは大人ニキビケア・肌荒れ予防に◎。Wクレイと消炎&うるおい成分を配合したクリーミー泡で、ニキビのもととなる皮脂や毛穴詰まり、古い角質を除去。清潔ですこやかな肌に洗い上げる。グリーンハーブの香りで気持ちもリフレッシュ。



**36%OFF**  
**SK-II**  
**フェイシャルトリートメント**  
**エッセンス**  
**\$183.90** (通常\$289 / 230ml)  
 アジアでは「神エッセンス」の愛称で知られるピテラエッセンスは、世界170万人以上の女性に愛用されるSK-IIの大ベストセラー。名品ならではの肌なじみの良さで、透明感のあるクリアな素肌へ導いてくれる。

**IPSA**  
**ザ・タイムR アクア**  
**\$59.90** (200ml)  
 肌が化粧水を飲み干すように浸透する薬用化粧水は、アルコール・油分フリーで安心。乾燥した分だけ補水する仕組みで、みずみずしさが持続しキメを整えてくれる。日に当たった時には、アクアをつけた肌へ更にコットンで上乘せる涼感パティングも◎。



美肌美髪で  
毎日がハッピー



新作も続々入荷! / ニッポン生まれの優秀コスメをベストプライスで直販  
 おうち時間が長い今こそ、スキンケアを充実させて

**THREE**  
**THREEクレンジングオイル**  
**\$63.90** (185ml)  
 天然由来成分98%のクレンジングオイル。肌を労わるように広がるまろやかなテクスチャーで、敏感肌の人も安心して使える。空気中の飛散物質やベースメイク、古い角質から軽やかに肌を解放して、つややかに透明感のある素肌へ。



**OSAKAKUMA**

正規品を日本で買い付け⇒直輸入  
 お肌も、お財布も喜ぶコスメショップ

いつも夏休みの一時帰国でまとめ買っていた日本のコスメ、今年は買えなくて困っちゃった...なんてお悩みの方「OSAKAKUMA」にお任せを。一流ブランドからプチプラ系まで、ここはまさにシンガポールにおける日本コスメの宝庫。日本の貿易会社が100%正規品を買って、直輸入しているため安心品質なうえ、お値段もできるだけ日本の定価に近い設定にしているのだとか。サブリーやヘビーグッズも充実し、総品揃えは千点超え！しかも新商品を今、日本で評価の高いアイテムだけを厳選。ジャパニーズコスメの優秀さを知るシンガポール人の間で爆発的人気となり現在、ショップは7店舗を展開するほか、オンラインでも購入可能です。話題の「OSAKAKUMA」で日本のスキンケアをアップデートして、おうちで幸せ満ちる。じっくり美容を実践してみよう。



www.osakakuma.com  
 (オンラインショップ)  
 ※Shopee, Lazada, Qoo10でも購入可能



メイクアイテムや  
ハビーグッズも充実!

- (ショップ)  
 ● Bugis+ (#02-51/52) ● Wisma Atria (#B1-35)  
 ● Vivo City (#B1-08) ● PLQ (#02-22)  
 ※ Plaza Singapura, Jurong Point, Junction 8にも店舗あり



美肌度をガンとUP!



**POLA**  
**ホワイトショット QXS**  
**\$90.90** (6ml (2枚入り) × 20包)  
 シーンやニーズに合わせて使えるミニサイズの美白シートマスク。「強い日差しを浴びると、すぐに肌が黒くなったり色ムラになる」という多くの声に目じて開発。メラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスや肌あれを防ぐことで透明感あふれる肌へ。



**資生堂**  
**エリクシール シュベリエル**  
**スリーピングジェルパック W**  
**\$45.90** (通常\$54 / 105g)  
 塗って寝るパックでお手軽なお肌ケアを。美容成分たっぷりのジェルは肌に浸透しやすく、ベタつきも気にならないので寝るときも快適。毎日の念入りなエイジングケアが難しい人も、プラスワン習慣で翌朝「つや玉」輝くもっちり肌へ。



**新日本製薬**  
**PERFECT ONE**  
**パーフェクトワン**  
**モイスチャージェル**  
**\$51.90** (75g)  
 50種の保湿成分が乾燥小ジワにアプローチ。オールインワンジェルだからお手入れもラク。配合された複合型コラーゲンEXは、大ききの違う7種のコラーゲンで角質層への浸透と保湿の2役をこなす。使うたびにふるんとチャージされる潤いを感じて。



**ハーバー研究所**  
**HABA**  
**高品位「スクワラン」**  
**\$26.90** (通常\$29 / 15ml)  
 スクワランとは、皮脂に含まれる潤い成分「スクワレン」を、酸化しにくい状態にした化粧オイルのこと。汗と混じることによって潤いを維持し、乾燥や紫外線から肌を守ってくれるので、シンガポールの気候にもぴったり。これ一本で、乳液・クリームの代わりに。



**松山油脂**  
**M-mark series**  
**柚子(ゆず)ボディローション**  
**\$23.90** (300ml)  
 必要なだけが配合されたMマークシリーズは、子どもから大人まで毎日気持ちよく使うことができる。ボディローションはシアバターとカルナウバロウが配合され、角質層はしっとり、肌の表面はさらっとするのが特長。柚子果皮から抽出した香りが心地よい。



**タカミ**  
**タカミスキンピール**  
**\$55.90** (30ml)

クリニックの知識をもとに作られた角質美容液は多くのコスメ賞を受賞。角質層に直接アプローチすることで肌を根本からケア。肌本来の美しさを呼び覚まし、毎日使用することで、季節や体調の変化にも響かない健やかな肌へと導いてくれる。



**KOSE**  
**コスメデコルテ**  
**モイスチュア リポソーム**  
**\$141.90** (60ml)

長年親しまれているコスメデコルテの保湿美容液は、洗顔後すぐに肌になじませることで角層深くまでスムーズに浸透。外側の膜から少しずつ美容成分を放出し、肌はいつまでもかさつき知らずに、キメをふっくら整え、ハリのあるなめらかな肌を叶えてくれる。





BEAUTY

## Head & Hair Spa Lily

子連れママも快適にすごせる完全個室ヘアサロン  
頭皮にとろ〜り「生はちみつヘッドスパ」は極上の癒し

トロリと気持ち良い「生はちみつヘッドスパ」が自慢のヘアサロン「Lily」。一人ひとりのお客さまがリラックスして過ごせるよう全席個室のプライベート空間で、カウンセリングから施術まで全て1人のスタイリストが担当。周りを気にせず髪の相談をしたい方、お子さま連れママさんなどに人気があり、コロナ禍でその需要はさらに高まっています。腕利きのペテランスタッフ、なりたいイメージをじっくりと聞き出し、納得のいく美しいヘアスタイルを叶えてくれます。プラス30ドルで追加できる15分「はちみつクレンジング」で、頭皮と心の安らぎタイムも満喫してみてください。お店には男性用おしゃれパーカーも併設しているから、家族みんなで通えるのも魅力ポイントですね。



生はちみつヘッドスパ

天然・非加熱の生はちみつを頭皮にトロトロ垂らし、優しくじっくりマッサージ。生きた酵素やビタミン、アミノ酸など190種類以上の栄養素が含まれ、優れた洗浄・殺菌効果を発揮、同時に潤い補給も。甘い香りに癒され、理屈抜きの気持ちよさ。

生はちみつ配合のホームケアのほか、話題の「ナッツハニー」や「マヌカハニー」も販売開始。WEBやFBでも購入可能。



店舗には、女性用ヘアサロンと男性用パーカーが同居。



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

- 〈ヘアメニュー〉
- 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+ケラチントリートメント ..... \$370
- 〈ヘッドスパメニュー〉
- クリームバス ..... \$100(60分) / \$80(45分)
  - オーガニックスカルブケア ..... \$100
  - オーガニックヘアケア ..... \$100
  - オーガニックスカルブ&ヘアケア ..... \$150
- ※男性メニューはBarber 25 までお問い合わせください



**Manager Yoshi**  
経歴18年。東京・NY・シンガポールでの経験を活かし、髪質・毛量・骨格にマッチしたヘアスタイルを提案。とくにボブやショートスタイルが得意。丁寧なカウンセリング、圧倒的カット技術にリピーター多数。



**Senior Stylist Rie**  
日本・シンガポールで17年の経歴を持ち、柔らかな女性らしいスタイルが得意。細かい気配り、心地よい接客に定評があり、モデル世代にファン多し。熟練スパニストでもあるため、髪や頭皮のお悩み相談もぜひ。



広々として落ち着いた雰囲気のある個室。ここでヘッドスパも受けられる。

### PROMOTION

- ①ヘアメニュー ..... 20% OFF
- ②生はちみつヘッドスパ ..... \$100 (通常\$120)
- ③ハニーケアトリートメント ..... \$130 (通常\$160)
- ④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)

※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  
※①は新規のみ、②~④は新規・既存ともに可  
※8月末まで、「バルティを見た」とひとこと

### 営業5が体験してきました

まず驚いたのは、抜けた毛髪を日本に送って分析してくれること。その結果から、本当に自分に合ったケアを受けることができるのは、さすが専門サロン! 「揉み出し」によって浮き出た汚れを実際に白い布上で見せてもらったのもインパクト大でした。マイクロスコープで頭皮を見せてもらい、一度でかなりキレイになって感動。定期的に通ってよい頭皮環境をキープしたいです!



赤外線スチーマーで毛穴を開き余分な皮脂を取りやすく。



特殊技術の頭皮マッサージ。

### 育毛スカルプトリートメント

毛母細胞を活性化して毛髪の成長を著しく促す頭皮ケア剤を使用。遠赤外線スチーマーで毛穴を開いてから皮脂を浮かし、頭皮環境を整えていく。同マシンの別モード「オゾン赤外線」で頭皮の殺菌、毛髪強化なども行う。プロの手技による「揉み出し」はリラックス効果も。



1. SHARPとアデアランスで開発した美髪に導くプラズマクラスター×LEDドライヤー。2. 自宅ケア用最新育毛プロダクトのLED FLEX (帽子は付属品ではありません)。

1 Scotts Rd Shaw Centre #04-15/16 (Orchard駅3分)  
☎ 9197-9887 (スカルブ専用WhatsApp)  
☎ 9726-5861 (日本語お問い合わせ)  
11:00~21:00 (土日祝は18:00まで)  
www.jhgc.sg  
Instagram: japanhairgrowth



## JHGC by Aderance

専門サロンの頭皮革命で、ストップ薄毛!  
自宅ケア用の最新育毛プロダクトも販売中

本気で発毛率UPに取り組みなら、専門サロンへ。「JHGC」は当地で8年の実績がある日系サロン。看板メニューの「育毛スカルプトリートメント」は、日本のラボで開発された最先端プロダクトを使用し、徹底的に頭皮環境を整え、細胞レベルで発毛を促します。施術前後にマイクロスコープで頭皮を見て、自分でも変化を確認。続けるほどに状態が良くなっていくのを見られるので通うのが楽しく! おうち時間が長い今、自宅でできる本格育毛アイテムも要チェック。

### PROMOTION

- ①育毛スカルプトリートメント  
1回 ..... \$58 (通常\$160.50)  
2回セット ..... \$89 (通常\$321)
  - ②GSSセール!  
LED FLEX (通常\$888)  
& LEDドライヤー (通常\$595)  
..... 20% OFF
- ※8月末まで、「バルティを見た」とひとこと

## TM Medical Aesthetics

最新「ピコシユアレーザー」で脱シミ宣言!  
安心の日系美容クリニックで根本治療を

「コロナでおうち時間が増え、自分の素肌を見る機会が増えたのは? そんなとき一番気になるのがシミ! この際、医療用レーザーで根本から肌質改善を。今、在星日本人女子の間でも最もバズっている美容クリニックといえば「TMメディカルエステティクス」。日本人によって創設された、正式な日系クリニックです(医師免許保有)。世界的に評価の高い最新鋭マシンを取り揃え、シミ対策に強い「ピコシユアレーザー」も完備。良心的な価格帯も安心です。医師は当地の有名クリニックで実績を積んだ女医のメイヴィス先生。日本語スタッフの通訳をリクエストすることも可能です。

- 特別キャンペーン
- ピコシユアレーザー顔全体 ..... \$480
  - ピコシユアレーザー顔全体と首 ..... \$560
  - HIFU顔全体 ..... \$544
  - 医療用レーザー脱毛 ..... \$100~
- ※部位によって値段が異なります
- 賢いチョイス!
- パッケージ5回セット
- ピコシユアレーザー顔全体 ..... \$2,160
  - ピコシユアレーザー顔全体と首 ..... \$2,520
  - HIFU顔全体 ..... \$2,448
- ※初回のみ、8月末まで、「バルティを見た」とひとこと  
※その他の価格はお問い合わせください



1. 医療カメラで多角的に撮影した画像をPC上で3Dにして分析結果を見ながらコンサルテーション。2. たるみを劇的に改善する「医療用HIFU」や、少ない回数で効果を実感できる「医療用レーザー脱毛」も揃う。



ピコシユアレーザー

レーザーの照射時間を「ピコ秒」単位で実現し、照射を極限まで短くすることで皮膚への熱ダメージが少なく、衝撃波で色素(シミ、そばかす、色素性病変など)を細かく粉砕。真皮層に働きかけ、コラーゲンなどが増えてシワや毛穴も改善。ダウンタイムはほぼナシ。



頬にあった日光性角化症が1度の施術でキレイに。



ピコシユアの痛みは最小限だが、麻酔クリームでさらに刺激を緩和。

10 Sinaran Drive #11-34 Novena Medical Centre (Novena駅直結) ☎ 8892-9320  
月~金10:00~22:00 土10:00~18:00、日10:00~15:00  
http://tmmedicaesthesia.com  
Instagram: tmmedicaesthesia  
※日本人通訳をご希望の方は予約の際にお伝えください

## POINT D' BEAUTE

気になるシミを除去して気分をリフレッシュ  
極上のマッサージで体も心も緩めよう

年を重ねるとともに現れる悩ましい肌変化に「シミ・ホクロ」「目のまわりのシワ」「たるみ」などがあります。とにかく化粧で隠し続けていませんか? ロコミで人気の「ボウンドボーテ」ではシミ・ホクロ除去に加えて、アイケアのプランまで充実。熟練セラピストが日本製マシンで「つつひ」と丁寧なマッサージで肌質を改善していきま。この道28年の豊富な経験から肌質に応じたプランをご提案。しばらくかざぶたができますが、マスクで隠せるのが絶好のチャンス! さらに首・肩を重点にマッサージを行う経路トリートメントをプラスし、身体の凝りをとって幸せなひとときを。



シミ・ホクロ除去

麻酔クリームを塗った後、日本製マシンでスピーディに除去。ポツポツとした種粒腫も治療が可能。  
※シミ・ホクロの種類によって回復期間は異なります。小さなホクロの場合はおおよそ3~10日がかかるとは、少しずつ綺麗になっていきます。大きな色素沈着の場合は1か月から半年かかることもありますので、サロンでご確認ください  
※写真はすべて「POINT D' BEAUTE」の施術例です  
※コロナの規制中はマスクを外しての施術ができないので、おでこ、首、ボディのみが対象

- PROMOTION
- 経路トリートメント \$85 (通常\$125 / 60分)
- ※新規・既存ともに可 ※8月末まで、「バルティを見た」とひとこと
- 14 Scotts Rd #04-05 Far East Plaza ☎ 6732-0066  
10:00~19:00 (土日祝18:00まで) 火休 Email: elaine@pointbeaute.com  
www.pointbeaute.com FB: Point D' Beaute  
●眉アートメイク \$680 / 2回 ●シミ・ホクロ除去 \$10~



経路トリートメント

中国伝統医学の治療法で、経路上のツボに指圧を加え、血やリンパの流れを促して各部位の凝りをスムーズにする。



## ザフラトン ベイ ホテル シンガポール ザフラトン ホテル シンガポール

ラグジュアリーを極めたホテルで優雅なひとときを

### 【ザフラトン ベイ ホテル シンガポール】

- 宿泊期間: 2021年12月30日(木)まで
- 1部屋2名様(ラ・プラッセリーでの朝食2名様分付き)
- チェックイン時間15:00/チェックアウト時間12:00
- デラックスルーム.....月~木: \$650~、金~日: \$700~
- プレミアムルーム.....月~木: \$700~、金~日: \$760~
- ベイビュールーム.....月~木: \$840~、金~日: \$930~

ご予約・詳細は  
こちら



### 【ザフラトン ホテル シンガポール】

- 宿泊期間: 2021年12月30日(木)まで
- 1部屋2名様(タウンレストランまたはコートヤードでの朝食2名様分付き)
- チェックイン時間15:00/チェックアウト時間12:00
- プレミアコートヤードルーム.....月~木: \$380~、金~日: \$440~(11月20日以降は\$470~)
- ヘリテージルーム.....月~木: \$400~、金~日: \$460~(11月20日以降は\$570~)
- キールーム.....月~木: \$440~、金~日: \$550~(11月20日以降は\$590~)
- マリナーベイビュールーム.....月~木: \$480~、金~日: \$590~(11月20日以降は\$620~)
- ※両ホテルともに予約除外日あり。詳しくはお問い合わせください(ご利用規約適用)

### 【ご予約条件】

- 宿泊料金には10%のサービスチャージと7%のGSTが含まれています。
- 空室状況により予約を承れない場合もございます。予約の際には、先にお支払いが必要です。
- ツインベッド・エキストラベッドの手配については予約状況によります。
- ご予約後、チェックイン日の5日前以降の取消・変更については払戻不可となります。



ココがポイント ザフラトン ホテル シンガポールの「マリナーベイビュールーム」。

- 14時までのレイトチェックアウト(月曜日~水曜日のみ適用)
- 滞在期間中の駐車料金とWiFiアクセスが無料
- ホテル内のレストランで使えるダイニングクレジット付き(宿泊日数分)
- ザフラトン ベイ ホテル シンガポール \$50/泊 ザフラトンホテル シンガポール \$100/泊
- JTBオリジナルギフトバック付き

### Citiクレジットカード会員限定特典

無料でスーツケースを進呈(2021年9月30日までにご予約の方対象)

1. ザフラトン ベイ ホテル シンガポールの「エントランス」。
2. ザフラトン ベイ ホテル シンガポールの「デラックスルーム」。



## Enjoy Your Summer Holiday! 豪華クルーズやステイクーションで、プレシャスな思い出を

### JTB citi コラボ企画

JTB X Citiのコラボ企画は、お得な特典が満載。ステイクーションは他ホテルもごございます。お気軽にお問い合わせください。

8月18日(予定)までシンガポール政府の規制強化のため、クルーズやステイクーションのサービス内容が変更される可能性がございます。詳しくはお問い合わせください。

## ザ・ベストクルーズゲッタウェイ Quantum of The Seas

世界最大級の客船「クアンタム・オブ・ザ・シーズ」  
常識を覆すアクティビティ施設が満載!

### 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(入港諸税、チップは割引対象外)
- 無料でスーツケースを進呈(2021年9月30日までにご予約の方対象)
- ※他のカードでお支払いの場合は対象外です

【シンガポール発着遊覧クルーズ】※寄港地観光はありません

	3泊4日 月曜出発	4泊5日 木曜出発
9月	6日、13日、20日、27日	2日、9日、16日、23日、30日
10月	4日、11日、18日、25日	7日、14日、21日、28日
11月	1日、8日、15日、22日、29日	4日、11日、18日、25日
12月	6日、13日、20日、27日	2日、9日、16日、23日、30日
1月	3日、10日、17日、24日、31日	6日、13日、20日、27日
2月	7日、14日、21日	3日、10日、17日

### 【ご予約条件】

- ご予約の際、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振替が可能です。払戻しは不可となります。
- 入港諸税・船内チップ(約\$137.60/1名/大人・子ども同額)が別途必要です。※7月10日現在
- クルーズの旅程やアクティビティの利用などは予告なく変更される可能性がございます。
- 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。(2022年2月21日発のクルーズまで対象)

©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.



感動のそばに、いつも。

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

ご予約・お問い合わせはEmail(Info\_sin.sg@jtbap.com)  
またはJTBウェブサイトのChat BoxからもOK!  
※3営業日以内を目途にご返信

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

詳細はWEBにて



## KANSHA HAIR DESIGN

美しさ間違い! “髪ヒアルロン酸”に勝るものなし  
ヴェールをまとったような艶髪に、気分はルンルン♡

綺麗にきらめく髪は、どんな飾りよりもあなたの魅力を引き出してくれます。「カンシャ」では、髪質や悩みに合わせたさまざまなヘアケアをご用意。なかでも「S-AQUA/サイエンスアクア」は、コーティングするだけの従来のトリートメントとは違い、内部から修復し髪そのものを元気にしてくれるから、美髪力が絶大。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。いわば、髪ヒアルロン酸注射。であり、1本1本がたっぷり潤い、トゥルンとなめらかな艶髪を実現します。心も満たされ、思わず笑顔に。

402 Orchard Rd #05-25 Delfi Orchard (Orchard駅10分)  
☎ 6733-0331 (日本語可) / 9711-9295 (日本語SMS可)  
LINE: kanshasg www.kanshahair.sg FB: KANSHAhairdesign from Japan  
※Free Wi-Fiあり ※スタイリスト募集(フルタイム・パートタイム)

### 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 \$30が別途かかります  
※①~④は新規のみ、⑤は新規・既存とも可 ※8月末まで、「バルティを見た」とひとこと



S-AQUA / サイエンスアクア



最先端の髪再生技術。脂質系アミノ酸が偏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。



1. 英国ヴィダルサスーン卒のオーナーMatsunagaさん、綺麗ショートや男性カットが得意なMegumiさん。2. 野菜エキスで地肌を優しくケアする「viegeスカルプトリートメント」は、ボリューム感が欲しい細毛の方に。3. ケラチタンパク質を補い、毛髪強度が140%回復する「TOKIOトリートメント」も根強い人気。



### 水谷式美白導入+小顔矯正

効果: 小じわ、たるみ、ほうれい線、歪み、肩こり、シミ、くすみ、肝斑  
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。



たった1度で顔幅がスッキリ細くなる方も。6回コースで濃いシミも驚くほど薄く。

### AKIさんのアートメイクでさらに無敵!

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



## LARGO Tokyo

しばみ顔をググッと引き上げ「小顔矯正」&  
「オーダーメイド美容液」で、ぷるんと元気肌♡



新店舗はタンjongパガー駅から徒歩2分、美しいショップハウスの3階。

水谷式美白導入+小顔矯正は規制解除となり次第、再開いたします。

お肌の枯れを感じたら、そろそろお手入れしときかも。「結果が出る」と話題の「ラルゴ」の美白導入を試してみよう。シミ博士こと水谷さんが、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種の高濃度原液から、あなたに合う美容液を調査。分子の小さい順に塗布し、電気刺激で細胞をゆるめ真皮層へたっぷり押し込めば、肌はみるみるふっくら、キメも整って明るくなります。続けるほどにシミや小じわ、困難な肝斑さえも改善。続く「小顔矯正」で頭・頸・腰のコリをほぐせば、頭皮も顔も引き上がりホウレイ線や輪郭がスッキリ。まだまだ美しく咲き誇ろう!

### PROMOTION

移転記念!

- 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、8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  
※効果が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)

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>  
※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







最新

## 日本メディカルケアに聞きました! 新型コロナウイルスの

### Q4 海外でのワクチン接種はシンガポールでは有効なんでしょうか?

海外での新型コロナワクチン接種記録はそれが正式な証明書であってHSAが認証したワクチン(コナチヤモデルナのほか、WHO EULの認めたワクチン)であれば、電子的に登録することが可能です。その際は採血で抗体があることの確認が必要であったり、接種日やワクチン名がきちんと記載されている必要があります。当クリニックでも登録の手続きを実施していますのでご活用ください。ワクチン接種が大規模集会やレストラン等への入場条件となる場合もありますので行っておくのが良いでしょう。



日本メディカルケア 家庭医  
佐藤健一 先生

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。

### Q5 ワクチン接種をしていても感染している方がいました。本当にワクチンの効果はあるのでしょうか?

残念ながらワクチンを打っても100%防ぐことは出来ず感染する方も出てきてしまいます。しかし、政府統計を見ても2回のワクチン接種が終了した方は、無症候もしくは症状が軽度で済んでいる方がほとんどです。一方、1回もしくは無接種の方は酸素投与が必要・ICU管理が必要・死亡する割合が増え、軽症で済む方の割合は85%程度でしかありません。現時点では接種することで症状が軽く済む可能性が高くなると考えられます。また、他国での感染者数増加は接種対象外の若年者への感染増加によるものが大きいとされています。

### Q6 今年も流行しないでしょうからインフルエンザワクチンは打たなくても大丈夫でしょうか?

まだまだマスクと手洗いが必要な生活環境で、昨年同様にインフルエンザはほとんど見られないかもしれませんが。しかし去年と決定的に違うのは、国をまたいだ移動が増える可能性があるということです。そうすると流行が起こる可能性がありますし、新型コロナとの区別がつかないで両方の検査を受ける必要が出てきます。ですので、新型コロナ同様、予防接種を受けることをおすすめします。

### Singpassとは?

2003年より始まった、政府サービス(例:所得税の申告やCPF残高の確認など)を簡単・安全にオンラインで利用でき、シンガポール版のマイナンバーのようなもの。15歳以上のシンガポール国民/PR(永住権保持者)/各種パス保持者(EP, EnterPass, S-Pass, DP, Long-term Visit Pass)が申請できます。これはNRIC(身分証)またはFIN(外国人登録証)が付与されていることを意味します。その他にSMSが受け取れる電話番号、ならびに書類が受け取れる住所を持っていることが申請に必要な条件となります。「Singpass」があると「HEALTH HUB」からもワクチン接種の情報・PCRの結果も確認可能です。参考: <https://www.healthhub.sg/>

### Singpass 申請方法



Singpassの申請を行うサイトを開きます。



氏名・番号(NRICまたはFIN)・ビザの有効期限など必要項目を入力し、「Submit」を押します。



5営業日以内にパスワードが記載された書簡が届きます。(EP・DPなどのパス申請をした会社宛)受け取ってから30日以内に手続きを完了する必要があります。



再びSingpassのサイトを開き、ログインページにて、書簡が届いたパスワードを入力。携帯番号やメールアドレスを登録し、それぞれに届くワンタイムパスを入力後、パスワードを再設定して完了!

日本語で分かりやすい!

より詳しいSTEP解説はコチラ



## 日本メディカルケア

グレニーグルス総合病院内にある日系クリニック。高度な医療設備が整い、専門医へのアクセスもスムーズ。産婦人科の鍋島先生、家庭医の佐藤先生。いずれも在星歴が長く、海外での出産・育児をバックアップ!



1. 最先端の医療設備が整うグレニーグルス総合病院。2. 日本メディカルケア院長・産婦人科医の鍋島先生。3. 日本、シンガポールで家庭医として豊富な経験を持つ佐藤先生。

### 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

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

# ワクチン接種に関する Q&A

シンガポールでは、ワクチン供給が潤沢になり最低1回の接種が済んだ方が全人口の70%以上、2回接種済の方が40%を超えて、国をまたいだ移動の再開も見えてきました。一方クラスターが減っては増えたりとまだ時間を要しそうです。ですが、この先の移動と社会活動再開に向け、今からできる準備をしておきましょう。

※2021年7月20日時点での情報に基づくQ&Aです



出典: [www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc2102131](http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc2102131)

### Q2 ワクチンを接種した若年者が心停止したというニュースを聞きました。心配です。

mRNAワクチン接種後に心筋炎や心膜炎(症状としては胸部痛、呼吸困難、動悸)という病気になる可能性が指摘されています。年齢に特徴があり、シンガポールでは10万人あたり0.22人なのが、30歳以下では1.24人と若年ほど発生しやすいとのこと。男性に多いとの報告もあります。そのため、mRNAワクチン接種後1週間は運動や負荷のかかる身体活動を控える。12~24時間はアルコールは控える、接種・発熱に対してはアセトアミノフェンを使用しNSAIDsの使用は控えるようにとの通達が出ました。ですので学校のPEに限らず、大人も1週間は運動を控えるようにしてください。また心筋炎になられた方はそれ以降のmRNAワクチン接種もすべきではないとされていますが、発症していない方は接種を控える必要はありません。

### Q1 接種した腕が1週間ほどして赤くなり、腫れてきました。大丈夫でしょうか?

通常は接種1~2日後に接種部位の疼痛などが出ますが、1週間ほどして接種部位が赤く腫れることがあります。これは「モデルナアーム」と呼ばれ、モデルナワクチン接種者の1回目では0.8%、2回目では0.2%に生じると言われています。遅発性アレルギー反応が原因と言われており、平均6日程度で症状が軽減していきます。2回目の接種は受けても問題ありません。

### Q3 シンガポールでのワクチン接種情報は日本(他国)でも通用するのでしょうか?

国をまたいだ移動が再開し、他国に出られるようになると、ワクチン接種状況をデジタルで参照できる仕組みを利用したの往來が必要となると思われます。しかしながら、シンガポール内で接種したワクチン情報は、現段階でNRIC/FINとしか紐づいていません。今後、どのような形でワクチン接種情報を相互認証し活用していくかは未知数ですが、電子的に保存しておいて将来必要となった時に対応できるよう備えておきたいところです。一つの対策として、ワクチン接種履歴を日本の旅券番号と結びつけておくことが重要です。その手順は下にまとめていますが、事前に「Singpass」の取得が必要となります。「Singpass」の申請や日本の旅券番号との紐づけ等、今時点でできることを準備しておきましょう。



まず「Notarise」のサイトを聞きましょう

知っておくと便利!

### 「Notarise」でワクチン接種情報と旅券番号の紐づけをしよう!







時事ネタや面白いトピックを用いた授業に集中

## COLEMAN COLLEGE

やる気を引き出す強力な先生陣が集結「EduTrust」を授与されている一流の語学学校で学ぼう

卒業生は20か国から3万人以上という実績を誇る「コールマンカレッジ」。ビギナー英会話クラスはもちろんのこと、ビジネスマネジメント専門コースなど様々なレッスン形態があります。今回、とくにお勧めしたいのが「Speak English 9」と呼ばれるコース。このコースは修了すると卒業証明書が発行され、あなたの英語力に差をつけてくれること間違いなし！さらに講師陣は経験豊富で国際的な資格を有する実力派揃い。フレンドリーで頼もしく、全力でサポートしてくれます。英語がどんどん話せるようになることで自信がついて海外生活がよりハッピーに。

1 Coleman St #04-37 The Adelphi (City Hall駅5分)  
☎ 8754-5610 (9:00~18:00) Email: liquan@colemancollege.edu.sg (日本語可)  
www.colemancollege.edu.sg FB: officialcolemancollege  
Instagram: officialcolemancollege

1. 「EduTrust」とは常に高い教育レベルを保持し続けている学校のみと与えられるもの。先生やスタッフからのフォローも手厚い。2. シティホール駅から徒歩5分で通いやすさ抜群。3. 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先生のクラスはいつも和気あいあいとしていて楽しい！

日本人主婦にも人気！



### PROMOTION

- ① 12週コース以上の申し込みで **10%OFF & 登録費無料** (通常\$998~) さらに振替レッスン回数をアップグレード  
※新規のみ、8月末までの申し込みの方  
※詳細はお問い合わせください
- ② PARTI 読者限定 **レッスン1週間無料**  
※12週間以上登録の場合  
※8月末まで、「パルティを見た」とひとこと

### 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 \$508、8週コース \$838、12週コース \$998、24週コース \$1,608
- SPEAK ENGLISH 6 (週2回 火・木 / 1回3時間)  
4週コース \$768、8週コース \$1,228、12週コース \$1,468、24週コース \$2,358
- SPEAK ENGLISH 9 (週3回 月・水・金 / 1回3時間)  
4週コース \$1,038、8週コース \$1,648、12週コース \$1,998、24週コース \$3,168  
※レベルに応じてレッスン開始時間が変わります

## Coco-Ro Learning House

日本の情操教育を通して、母語をしっかりと日本語+英語の2人担任制でバイリンガルに！

木のぬくもりに包まれた園内には、砂場や水遊び場、室内プレイランドなどがあり、子どもたちが思いっきり遊べる環境。日本式のしつけや道徳をきちんと伝え、和食メインのお野菜たっぷり給食や四季折々の行事を通して豊かな情操教育を行います。母語の習得に力を入れつつ、日々の園生活で英語も自然と身に付きます。泥んこ遊びから始める陶芸や、巨大お絵描きなど、ユニークな芸術に触れる機会が多く、専任講師による運動の時間も充実。現在、2022年度の新入園児を募集中！

転園をご検討されている方  
ご相談ください

オンライン見学も可能です！

20 Devonshire Rd #01-01/02  
☎ 6736-1815 Email: info@coco-ro.org  
www.coco-ro.org

- 入園料・保育料 (月額)
- 登録料 \$160
- 保育料 \$680 (週2クラス)
- \$1,150 (週3クラス)
- \$1,680 (週5クラス)



1. “ものづくり”の楽しさを通して、子どもたちの無限の創造力と可能性を引き出す。2. みんなで浴衣を着て夏祭り、季節の行事を大切に、日本の文化も学ぶ。3. 歌やゲーム、フォニックスなど、専任講師による英語クラスも。



## 国際バカロレア (IB) のプログラムを導入 音楽やスポーツを楽しみながら、自然と日英中トリリンガルに



### プール、体育館、屋外菜園 基礎体力や感受性を育む活動

大きなプールでの水泳、マルチスポーツは政府認定インストラクターによる指導で、卒園時に修了証を発行。体育館ではサイクリングやボール遊び、体操をして基礎運動能力を育成。敷地内に屋外菜園や外遊びできる環境も整う。



### 英語・日本語・中国語の トリリンガルを目指す！

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。保育資格を有する日本人の先生が揃い、母語をきちんと獲得。子どもの好奇心をくすぐるテーマに沿った語学レッスンで、遊び感覚で自然と話す・聞く・書くができるように。

## ワールドリー・ワイズ・ インターナショナル・プレスクール

思いっきり遊べる広～いプールや体育館など  
最高の学びの環境で、未来の国際人を育て

今年春に開校され、日本人ママの間でも話題のインターナショナルプレスクール。国際バカロレアのプログラムを導入し、世界に羽ばたく子どもたちの可能性を引き出します。英語・中国語を身につけつつ、有資格の日本人先生から日々のレッスンで母語を学び、日本文化に親しむ活動もしっかりあるから、本帰国後も安心ですね。施設も圧巻で、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、立派な体育館やプールを使用可能。敷地内での外遊びもたっぷり。音楽にも力を入れ、常駐の音楽科講師が毎日楽しいレッスンを展開しています。百聞は一見に如かず、興味のある方はスクールツアーに出かけてみて。

### スクールツアー受付中！

日本語で対応可能  
学校の様子はInstagramをご覧ください



31 Ah Hood Rd #03-01 HOMETEAMNS\_JOM Clubhouse  
☎ 9641-3386 (英語) / 9654-3386 (日本語)  
Email: contact@worldlywise.sg www.worldlywise.sg  
Instagram: @worldlywise.sg FB: Worldly Wise

● 保育時間は7:00~19:00、18か月~6歳対象  
※姉妹スクールの隣接音楽教室にて、人数限定で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)

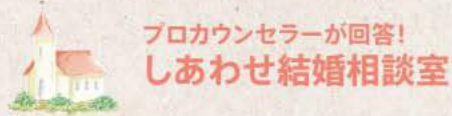
大発見！



### 国際バカロレア (IB) を導入 音楽や水泳は専門講師によるレッスン

グローバルな人材を育てるIBをベースとしたカリキュラムを実施。情操教育にも力を入れ、音楽は専門講師がレッスン。モンテッソーリセッションでは、専用の知育玩具を取り揃え、有資格の講師が毎日、数学や実生活の学習をサポート。





プロカウンセラーが回答!  
しあわせ結婚相談室

Matchmaker,  
Serious relationship



鈴木みわ Miwa Suzuki  
シンガポール・日本にて国際派男女の出会いをサポートする結婚相談「NEXUS」を運営。海外在住歴10年以上。ホジティブ心理学実践認定カウンセラー、行動心理学者。

お悩み

### 外見に自信がなく、また、異性とコミュニケーションを取るのが苦手です悩んでいます

相談室に来られる方には、外見やコミュカにお悩みを持っている方がとても多いです。実際はとても魅力があるのに……。思い込みにとらわれて自分の良さを見失っていたらもったいないことです。

#### あなたのコンプレックスは思い込みからきていない?

心理学者デビッド・バーズの「トリプルカラム法」を参照すると、不適切なネガティブ性は次のような認知のゆがみから生まれていることが多いです。

- 一般化のしすぎ  
異性が好きなタイプを自分で一般化して、自分が該当しないと思っている
- 心のフィルター  
過去の失恋など一つのことにとこだわってクヨクヨしてしまう
- マイナス化思考  
自分のいいところを目を向けず、自信のないところを目をつけている
- 結論の飛躍  
交際相手が会えないときは他の人に会っているのではとか、コロナ禍で外で会いたくないはずなど、相手に確認せずに事実と異なる悲劇的な結論を自分で出して自己完結している

#### 自分で気づかない自分の魅力に目を向けて

異性から見た自分の魅力には気づきづらいもの。男性は下記のようなところを魅力を感じる人も多いです。

- 自分に好意を持ってきている…自分に興味を持ってくれる人に男性はうれしさを感じるもの。話していて楽しい、聞き上手も好ポイント
- 誠実さ…過去の恋愛経験が少ないほうがいい、自分だけを見つめてほしいという男性は多い
- 仕事や趣味にイキイキしている…お仕事を頑張っていて結婚後も続けたいと思っている女性を好ましいと思っている人は多い

#### 自信がない人はどうしたらいい?

自分のいいところはどんなところか、よく知っているお友達に聞くのもお

すすめ! もちろん当社でも魅力発見のお手伝いをします。自信がないままで自分の気持ちを伝えられずに悲劇的な自己完結をしがちなきは、相手に気持ちを伝えるお手伝いもします。

男性は女性を喜ばせて褒められたい生き物。彼のことに興味を示したり、何かしてもらったら素直に喜びを表したり、行きたいところなどがあればどんどんつぶやいてみましょう。たくさんの人と出会う機会があったり、たくさんのお見合いが決まっても、結婚するのは一人だけ。選びすぎてなかなか決められない人がいる一方、自信がない、と思っている人の方が早く一人の人に決めることができたりします。シンガポールという人数が限られている地でも、1回目のお見合いで出会った人と結婚した人がこれまで6名も! あなたにも運命の出会いがきっとあるはず。

NEXUSでは在星の方に向けて、「成功するオンラインお見合い・オンラインデート」やプロフィール写真・LINE写真、お相手の人種別に好感をもたれるコミュニケーション方法のアドバイスなど、多彩なサービスを展開中です。詳しくはお問い合わせください!

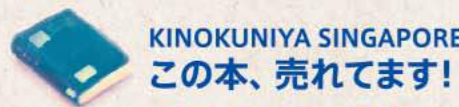
国際派男女の婚活を応援!  
**結婚相談所NEXUS**

会員数7万名東証一部上場日本結婚相談所連盟のIBJ加盟店  
海外・日本に提携先多数

65 Chulia St #46-00 OCBC Centre (Raffles Place駅から徒歩3分)  
※東京日本橋に本社があります オンライン無料インタビューは22:00まで可能

✉ contact@marriagespr.com 🌐 www.marriagespr.com

PARTI 読者限定 PROMOTION 入会金・登録料 無料 ※9月末まで  
料金が発生するのは、お会いしたい方が現れてからとなります。このチャンスにぜひお試しを!



Books



藤本浩介 Fujimoto Kosuke  
紀伊國屋書店シンガポール本店課長・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



町田そのこ  
『52ヘルツのクジラたち』  
中央公論新社  
ISBNコード:9784120052989  
『書店員が一番売りたい本』を決める賞、本屋大賞の今年の受賞作です。著者の町田そのこは2017年にデビューしたばかりの新進作家で、この本は4冊目の単行本となります。ベテランの人気作家だけでなく、まだキャリアの短い作家に注目して光を当てるのも、本屋大賞の醍醐味のひとつです。本作は家庭内の虐待などもテーマとなるシリアスな内容ですが、ぜひ手に取ってみてください。



村上春樹  
『古くて素敵なクラシック・レコードたち』  
文藝春秋  
ISBNコード:9784163913834  
昨年、村上春樹がお気に入りのTシャツを紹介する『村上T 僕の愛したTシャツたち』が刊行されましたが、今回はそのレコード版です。コレクションの中から選ばれたたくさんのクラシックのレコードが、美しいジャケット写真入りで紹介されています。たくさんの音楽が登場する村上春樹の小説を読みながら、ここで紹介されているクラシックを聴いてみてはいかがでしょうか。



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

Lifestyle



イーストコーストに  
新校OPEN

## • School Therapy • The Growing Academy

日本人スタッフ常駐のスクールセラピー  
発達に遅れのあるお子さんを専門家がケア

発語や学習に遅れが生じているお子さんにセラピーを提供する応用行動分析(ABA)センター。満2歳~6歳のスクールセラピーは、週2日~5日まで自由に選べます。この度、イーストコーストに新たな校舎が誕生。ショップハウスを改装し、アットホームな雰囲気。元看護師であり、心理カウンセラーの資格も持つ村上さんが常駐し、日本語クラスが毎日行われています。「言葉の遅れ、痲痺、目を合わせないなど、少しでも気がかりなことがあれば、医師の診断がなくても気軽にご相談を」と村上さん。まずはお子さんと見学にどうぞ。

- 166 East Coast Rd  
☎ 9424-1961 www.thegrowingacademy.sg  
※2~6歳のスクールセラピーのほかに「プレイグループ(1~2歳未満)」「放課後アクティビティ(7~12歳)」「普通学校への編入準備クラス」「個人/グループセラピー」などもあり  
日本語も対応の「ホームセラピー」は\$75/60分(1回2時間、週2回以上でお申し込みください)
- 入園料・保育料(月額)  
登録料 \$250  
保育料 週2日 \$890(半日 \$670)、週3日 \$1,310(半日 \$970)、週5日 \$1,850(半日 \$1,370)
- Upper Serangoon Rd, Mountbatten Rdにもあり



初回カウンセリング無料

どんなことでも  
お子さんの不安をご相談ください  
日本語希望の方は  
村上さんが対応



1. 室内に楽しい遊び場も!
2. 遊びを通して学ぶ日々。
3. ベテランの先生が楽しくレッスン。
4. ショップハウスを改装してアットホームな校舎に。

## アーツジュニアモンテッソーリ・プレスクール

(シンガポール政府ECDA認可)



自分のペースで学び、「考える力」「思いやりの心」「健康な体」を育みます。

- 幼児教育30年の日本人園長による「本格的なモンテッソーリ教育」
- 自然と語学に親しめる、ネイティブスピーカーによる日・英・中の3言語環境
- ヴァイオリン・サッカーなど豊富なエンリッチメントクラス(追加料金なし)

ピカソプログラム(対象:18か月~3歳4か月)

今ならお申し込み金(通常\$500)を30%OFF+体操服1セットプレゼント!  
月~金 9:00~13:00 月謝\$750(おやつ・ランチ込み) スクールバス有り  
※9月末まで、「パルティを見た」とひとこと

ゆうせい君のご両親

算数の計算や図形、英語や中国語はもちろん、世界の国々、生物、宇宙、時事ニュースに至るまで、幅広いジャンルにわたって幼稚園で学んできて、家に帰ってくると嬉しそうに話してくれます。しかも、それらをいわゆる「勉強」という形ではなく、遊びの延長のような形で楽しく習得しています。とても広くて遊具が充実したインドアプレイグラウンドも息子のお気に入り。毎日思いっきり体を動かせるのもありがたい限りです。Arts Junior Montessoriのおかげで、息子の世界が広がっていているのを感じており、感謝しています。



11 Chang Charn Rd Shriro House #02-02 (レッドヒル駅より徒歩7分) ☎ 6272-1332/9185-8804 (日本語可)

info@artsjunior Montessori.com www.artsjunior Montessori.com/  
乳児保育 チャイルドケア プレスクール 週2日から選べる保育 園内風景はこちら AJM0101/





美肌相談サロン

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。

「膈呼吸」を会得しよう — インナーマッスルに意識を向ける

3人の子育てと仕事でお忙しいさん。2か月毎のIPLフェイシャルは、2年目になりました。

I: 今日IPLでお肌にパワー注入をお願いします! 子どもたちの学校が休校の時は、家でオンライン授業を見張っていないといけないし、夏休みに入ったら旅行以外でできることを考えたり。心もお肌も疲労を感じています。

私: お疲れさまです。Iさんが、お子さんのオンライン授業でお忙しかったころ、私はそれまでできなかったことができるようになったんです。美容関連ですが。

I: 何だろう?

私: 「膈呼吸」です。以前、体幹を鍛えるピラティスが知られるようになって、習おうとしたのですが、膈を引き上げる基本の呼吸がどうしてもできず断念して、ヨガに変更しました。

I: ふふ。私もピラティスで、基本の呼吸ができませんでした。膈を引き上げるコツがサッパリ実感できなかったの。

私: 膈呼吸(膈トレ)は、骨盤からみぞおちまでのインナーマッスルを鍛える方法です。インナーマッスルは、腹筋や背筋などアウターマッスルと違って感じにくいですが、膈呼吸のアプローチで、長時間よい姿勢を保持しやすくなるんです。立つ、座る、歩くなどの動作を、自然に背筋を伸ばしてできるようになりますよ。疲れにくくなります。

I: それってお顔のむくみやたるみを防いで、小顔効果がありそう!

私: ご名答。膈呼吸によって、骨盤からみぞおちまでのボディが、無理なく縦に伸びるので、ウェストもくびれてきます。また減量効果も得られると言われてます。姿勢を正そうとして背筋を伸ばしても、腰や背中に違和感を感じて持続できない人にお勧めです。健康面では、骨盤の下にハンモック状に付いている骨盤底筋が、妊娠出産や加齢で緩むと内臓下垂や尿漏れ、便漏れの原因になります。膈呼吸は、健康面の予防や美容に有効です。

I: やり方を教えてください!

私: 仰向けに横になって、足裏を合わせたあぐらの姿勢で行います。

① 息を吐きながら、膈をみぞおち方向へ引き上げます。膈がみぞおちの方へ入っていく感じがつかめると、一緒にお腹は凹んでいきます。

② 息を吸って膈もお腹もリラックス。

①②を繰り返しましょう。先にお腹を凹ませてから膈を引き上げるのは、間違いです。パーソナルトレーナーのベルジェロン容子さんや村田友美子さんなどの著書がわかりやすく参考になりますよ。

I: コツってありますか?

私: 足指でグーチョキパーをやったことはありますか? 日常でやらない事をやろうと脳に指令を出しても、すぐにはできないものです。脳に指令を出しながら、意識を集中してやってみましょう。大丈夫、トライ&エラーを繰り返しているうちにできるようになりますよ。

I: 足指は、チョキやパーが最初は笑えるくらいできませんでした! 膈呼吸もトライ&エラーですね。頑張ります!

● Point Check! ●

膈呼吸は慣れると、座る、立つ、歩くなど生活の中でいつでも行えるようになります。

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 ※4回プランあり 伊勢丹スコッツより徒歩5分
    - 60分コース 初回 \$120 (通常\$160)
    - 90分コース 初回 (RFまたはビタミンC導入を含む) \$150 (通常\$210)
  - IPLフェイシャル (顔・首・デコルテマッサージ含む) ※3回プランあり
    - IPL 顔照射 初回 \$210 (通常\$290)
    - IPL 顔首照射 初回 \$240 (通常\$330)
- ※複数回プランは1回あたり初回料金と同じ フェーズ2 (HA) 発令中は休業致します

日本人セラピストによる施術  
MARLY ESTHETIC SALON  
402 Orchard Rd #04-16 Beauty Essencials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)

海外キッズも“安心” KOMABA 便り

Education



川口 美波 Minami Kawaguchi  
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IB日本語、受験国語まで幅広い日本語学習に対応。

「小学校受験」との向き合い方

「小学校受験」や「お受験」という言葉を耳にすると、皆さんはどんなイメージをしますか? もしかすると「詰め込み教育」や「受験競争」といった印象をお持ちの方もいらっしゃるかもしれませんね。たしかに時代を遡れば、そういった側面もありましたが、現在日本で行われている小学校入試は詰め込み教育や機械的なトレーニングだけで対応できるものではなく、より豊かな思考力が問われるようになっています。

先日、学習塾KOMABAでは、日本の幼児教室「こぐま会」代表の久野泰可先生にご登壇いただき、小学校受験に関するオンラインセミナーを実施しました。



その中で久野先生が繰り返し仰っていたのは、「自ら考える力」が何よりも大切であるという点です。試行錯誤して身につけた力こそ、応用できる力であり、それが入試においてのみならず小学校入学後も学習の基盤となります。

そのために大切なのは、難しいペーパー問題を何十枚、何百枚……とこなすことでは

ありません。まずは具体物を用いた学習を通して、幼児期の基礎教育を徹底することが実は入試対策になります。つまり、幼児期の基礎教育の充実と小学校受験は相反するものではなく、小学校受験という一つの通過点に向けた学びが、将来の学びの基礎をつくれるのです。

子どもは本来「学び」に対して貪欲です。新しい「学び」に出会うと目を輝かせて楽しそうに取り組みます。受験という目標の有無にかかわらず、そうした主体的な学習の繰り返しが子どもたちの成長には不可欠です。ぜひお子さまと一緒に「学び」を楽しんでください!

オンライン個別学習相談を受付中!

〈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



JGH ジャパングリーンクリニック JGHデンタルクリニック

密を防ぐ 全診療 予約制 日本人 医師団 常駐

出国前PCR検査対応 | 内視鏡検査予約枠拡大 | 定期歯科検診 | 矯正歯科専門医在籍



ジャパングリーンクリニック

- 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) ● 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

☎ 6734 8871

✉ reception@japan-green.com.sg

電話再診で顔配送可。詳しくはウェブをご覧ください。

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



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

PART Move

星蘭会からのお知らせ

オンライン(ZOOM)によるシンガポール生活ガイド説明会開催 ~日本人会主催~

新しく来星された方や現在シンガポールにお住まいの方のための生活ガイド説明会をZOOMにて開催いたします。専門家の方々に、暮らしの中で注意すべき点など、役立つお話をさせていただきます。日本人会非会員の方も参加可能。どなたでもお気軽にご参加ください。

開催日時: 9月23日(木) 10:00~11:30予定  
参加費: 無料  
※詳細は日本人会HP(www.jas.org.sg)にて

〈申込方法〉

QRコードよりお申し込みください (8月22日より9月5日まで)



JOY CLINIC FOR WOMEN

~産婦人科専門クリニック~

- 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
- 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痩身プログラム ZIMMER社最新の痩身機導入

医師: DR.GORDON TAN

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

NIHON ニホン プレミアム クリニック

必要な医療のすべてがここに NIHON  
いつでも、どこにいても、健康をサポートします。



診療科目	受付時間	祝休診
○ 総合診療科 ○ 小児科 ○ 整形外科 ○ 消化器外科 ○ 眼科 ○ 健康診断	○ 内科 ○ 皮膚科 ○ 手の外科 ○ 耳鼻咽喉科 ○ 産婦人科 ○ 予防接種	○ 9:00~12:30 ○ 14:00~17:30 ○ 9:00~12:30 ○ 10:00~12:00

海外旅行傷害保険キャッシュレスサービス対応

TEL: 6397-2002 FAX: 6397-2112  
Email: contact@npc.sg  
10 Sinaran Drive #11-12/13/30 Singapore 307506  
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)  
www.nihonpremiumclinic.com







Singapore 時事速報ピックアップ  
2021年6月16日～7月15日

News Digest

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

● 家庭の会話、半数近くが英語＝過去10年で急増—2020年国勢調査

シンガポール統計部(DOS)が6月16日公開した2020年版の国勢調査の結果によると、多民族国家のシンガポールで、それぞれの母語でなく共通語の英語で会話する家庭が急増している実態が浮かび上がった。国民・永住者の家庭で最もよく使用される言語を尋ねたところ、英語を選択した割合が48.3%に上った。2010年版では32.3%だった。

シンガポールでは、国語とされるマレー語のほか、行政・ビジネスで広く使われる英語、中国語、タミル語が公用語になっている。小学校では英語に加え、中国語、マレー語、タミル語のいずれかを選ぶバイリンガル教育が行われている。ただ、試験や就職時には英語能力が重視されており、英語以外の母語習得は後回しになりやすく、母語の言語能力低下が指摘される。リー・シェンロン首相らは、競争力維持には英語と母語を話すバイリンガル能力の維持が欠かせないと母語習得を呼び掛けている。

人種別では、中華系は英語(47.6%)が最も多く、北京語(40.2%)、他の中国語方言(11.8%)を上回った。

マレー系はマレー語(60.7%)が首位で英語(39.0%)が続いた。ただ英語を最もよく使用する割合は2010年の17%から増加した。

インド系は英語(59.2%)、タミル語(27.4%)、他のインド系言語(7.1%)、マレー語(6.0%)、その他(0.3%)の順だった。英語を最もよく使用する割合は2010年の41.6%から増加した。

● 国内でもテロの脅威高い  
＝ネット宣伝活動で「自己過激化」の恐れ—内務省

シンガポール内務省(MHA)は6月23日、2021年版の「テロ脅威評価報告書」を公開し、「国内へのテロの脅威は高いままで」との見方を示した。

報告書によると、国内では主に、過激派組織がオンライン経由で展開する宣伝やリクルート活動の影響を受けて、若者らが「自己過激化」することがテロの脅威につながるケースが多い。2015年以降、国内治安法(ISA)に基づいて処分された54人のうち大多数に当たる44人が自ら過激化した個人だった。国籍の内訳はシンガポール国民が32人、バングラデシュ人9人、インドネシア人3人。

報告書は、過激派組織「イスラム国」(IS)やアルカイダについて、「近年、指導力が衰退したものの回復力や順応性を示しつつある」と指摘。新型コロナウイルスの感染拡大が続く中、オンライン交流サイト(SNS)での勧誘や宣伝活動を強化しており世界中の支持者に攻撃を促していると警告した。

また昨年12月に当局が極右過激派の思想に触発され自己過激化した個人を初めて摘発した事例に言及。「極右過激主義のような新興の脅威が潜在的に危険な状態にある個人を暴力的過激主義に向かわせる可能性がある」と警戒感を示した。

● 機内販売をオンラインで＝シンガポール航空が世界初

シンガポール航空(SIA)と系列の機内免税販売クリスショップは6月28日から、機内での免税品オンライン販売を開始する。世界初の取り組み。座席に設置されたエンターテインメントシステムでプログラムの一つとして提供することで、機内販売が格段に利用しやすくなる。

当初はA350型機でサービスを開始し、インターネット接続機能がある機体に順次拡大する。搭乗客は4000以上も商品から免税で買い物ができ、次のSIA便搭乗時の受け取りか、自宅への配達を選べる。

SIAとクリスショップは、機内ネット販売ソフト開発の仏エアフリー、仏電機大手タレス、パナソニックの米子会社で航空機向けの電子機器を手掛けるパナソニックアビオニクスと提携し、今回のサービスを実現した。免税品ネット店舗を航空機のエンターテインメントシステムに直接接続し、ライブで在庫状況やクレジットカード決済が行える環境を整えた。

● デング熱の新対策、効果確認＝特殊な蚊放出で繁殖抑制—NEA

シンガポール国家環境庁(NEA)は7月5日、デング熱対策として試験的に実施している対策「ボルバキア・プロジェクト」について、研究対象地区は非対象地区と比べネッタイシマカ個体数が最大で98%、デング熱感染者数が88%抑制されたと発表した。今後、建設現場など対象地域を拡大する予定だ。

ボルバキア・プロジェクトは、オスのネッタイシマカをボルバキア細菌に感染させ、大量に放出する。非感染のメスとの交配による卵はふ化しない特性を利用し、ネッタイシマカの個体数を減少させ、デング熱リスクの低下させることが目標だ。

感染したオス蚊の大量放出はイーシュン、タンピネス、チャオチューカン、プキバトの各地区で行われた。タンピネスとイーシュンでネッタイシマカの個体数が98%抑制された。NEAによると、抑制効果は対象地区近隣でもみられたという。

また、1年以上、感染したオス蚊を放出している地域では、非放出地域に比べ88%デング熱感染者が少なかった。

NEA環境衛生研究所グループ長のウン・リーチン准教授は「ボルバキア・プロジェクトが全体的に良い結果を得られたことは大変励みになる。この技術がネッタイシマカの繁殖を抑制し、デング熱感染の減少に効果的であると示されたのは今回が初めてだ」と説明した。

2020年のデング熱の感染者数は3万5315人で、過去最多だった2013年(2万2170人)を大きく超えた。死者も28人と史上最悪だった。

● 2020年の結婚、1割減＝コロナ流行で

シンガポール統計局(SDS)は7月7日、2020年度結婚・離婚統計を発表した。婚姻届件数は前年比10.9%減の2万2651件にとどまった。新型コロナウイルス感染拡大による行動制限などが影響したとみられている。

平均初婚年齢は、男性の場合30.4歳で、2010年の30歳より微増。また女性も2010年の27.7歳から28.8歳と上昇した。

夫婦の年齢差もここ2010年で縮まっている。2020年は初婚夫婦の42.1%が同年齢または1歳以内の年の差で、2010年の35.4%より増えた。2歳年の離れた初婚夫婦の割合も2010年の15.5%から18.1%に増加。5歳以上年の離れた初婚夫婦の割合は2010年の28.3%から2020年は19.2%に減少した。

一方で、離婚も減少。2020年の離婚件数は6959件と、前年の7623件から8.7%減となり、2006年以来14年ぶりの低水準を記録した。統計局は原因を、コロナ流行による外出制限などによるものとみている。

離婚年齢の中央値も過去10年で上昇している。離婚した男性の年齢の中央値は2010年の41歳から2020年は43.2歳。女性も2010年の37.4歳から2020年は39.5歳となった。

結婚から離婚までの婚姻期間の中央値は10.4年。結婚5～9年目の夫婦の離婚が最も多く、29.4%だった。

最新アジアビジネス情報！

「時事速報」 + 「時事ウェブ」

1ヶ月間無料試読サービス 実施中

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

時事通信社 シンガポール支局



第157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者有資格。

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

- エアコンからの水漏れは構造的なもので、建物がある程度古かったり(築4～5年以降)、使用状況によっかなりの頻度でシンポールでは発生する
- 通常のエアコンメンテ作業により、ある程度解決する
- 水漏れの頻度が高い場合には化学洗浄が必要
- その費用は家主負担とすることができるが、契約によっては一部入居者負担となることもある

● エアコンについて④

引き続き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: エアコンはシンガポールでは必須ですので、トラブルが起きると大変ですね。

山: そうですね、シンガポールでは、メンテよりも見た目を気にして作るケースが多いので、エアコンが天井埋め込みになっているケースが多く見受けられます。

佐: そのような場合のメンテとか修理はどうするのでしょうか？

山: 基本的に機械の本体部分が天井の中にあるため、定期的なメンテも非常に難しく、なかなかきちんとできません。また、修理となると大幅に天井部分をカットして本体部分を露出させて行う必要がありますので、結構な工事になります。

佐: その間、住むことはできるのでしょうか？

山: 工事期間中はカットした天井からゴミが落ちてこないようにブルーシートでとりあえずカバーして行いますが、どうしてもホコリが出ますので、その間は家具等については自身でカバーしておく必要があると思います。

佐: 機械の交換となると大変な工事ですね。

山: 場合によっては天井をかなりの部分カットして、室外機との接続も行いま

すので、費用もかかるため機械の交換をせずに新しく外付けの室内機をつけてしまうケースもあります。

佐: せっかく見た目が良く作ってあるのに、現在のエアコンリルのの上に別の室内機を付けてしまうのですか？ なんだかみっともないですね。

山: この工事方法の方が簡単でお住まいになっている方の負担も少なく、工事期間も短いようです。

佐: なるほど、住んでいる人にとってはエアコンがすぐに付いた方が生活に支障はないですね。

山: でも通常このようにエアコンを交換するような工事の際には、家主さんが大部分の金額を負担するため、何社も見積をとり、その都度状況をお客さまが見せないといけないので結構、工事方法や業者が決まるまでに時間がかかり、エアコンがない状態が2週間くらいは続くことになります。

佐: それは困りますね、もっと早くお願いできないものでしょうか？

山: 家主さんが修理を全くしないのではなく、見積を取って工事をしようとしているので、なかなか文句を言うことができないのが現状です。

佐: そうするとエアコンの交換が必要だと分かってから見積に2週間、修理に1週間弱、合計3週間くらいはエアコンなし、ということになってしまいますね。

山: そうですね、ですのでお住まいを選ぶ際にはなるべくエアコンが埋め込みになっていないタイプを選ぶのが無難、ということになります。

● 今回のポイント

- エアコン埋め込みタイプの場合、メンテが難しく、交換には非常に時間がかかる
- エアコン埋め込みタイプの修理は天井を剥がして行う
- 古い物件(10年以上)で、エアコン埋め込みタイプの場合、このような可能性が高くなる

● エージェントオススメの物件はココ！

(\$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
Coco Palms	463-3,110	1/2/3/5BED	\$2,200-\$6,800	-	2019	PASIR RIS	○	○	築浅、シンガポール最大級プール、ホットバスあり、ジム、テニスコート
Silversea	1,066-2,500	2/3/4BED	\$4,800-\$10,500	CHANGI	2014	MARINE PARADE	-	◎	バス停留所至近、ショッピングモール至近、プール、ジム、テニスコート
Park Place Residences	450-797	1/2BED	\$2,650-\$4,000	-	2019	PAYA LEBAR	◎	◎	築浅、駅近、ショッピングモール至近、プール、ジム
Sky Vue	485-1,260	1/2/3BED	\$2,400-\$4,600	-	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
Scotts Square	610-1,400	1/2/3BED	\$3,800-\$8,850	-	2010	ORCHARD	◎	◎	駅近、プール、ジム、オーチャードロードすぐ
OUE Twin Peaks	549-1,603	1/2/3BED	\$2,900-\$9,900	CHANGI	2014	ORCHARD	○	○	オーチャードロードすぐ、高島屋至近、プール、ジム、テニスコート
Urban Suites @ Hullet Road	1,044-2,050	2/3/4BED	\$6,300-\$10,000	CHANGI	2013	SOMERSET	◎	◎	オーチャードロードすぐ、ショッピングモール多数、プール、ジム
Concourse Skyline	785-2,156	1/2/5BED	\$3,900-\$9,500	-	2012	NICOLL HIGHWAY	◎	○	ニコールハイウェイ駅、ブギス駅徒歩圏内、下層階に商業施設、プール、ジム
DUO Residences	420-1,615	S/1/2/3BED	\$2,950-\$8,200	CHANGI	2017	BUGIS	◎	◎	プール、ジム、Bugis Junctionショッピングモール至近
Skysuites @ Anson	365-1,141	S/1/2/3BED	\$2,600-\$6,800	CHANGI	2015	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
Wallich Residence	614-1,755	1/2/3/4BED	\$6,300-\$16,000	-	2016	TANJONG PAGAR	◎	○	飲食店多数、駅至近、プール、ジム
Echelon	732-1,313	2/3BED	\$4,280-\$6,500	CLEMENTI	2016	REDHILL	◎	○	駅至近、プール、ジム、テニスコート
Reflections @ Keppel Bay	904-4,672	2/3/4/5BED	\$4,100-\$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
D'leedon	603-2,454	1/2/3/4BED	\$3,000-\$10,200	CLEMENTI	2014	FARRER ROAD	○	○	敷地内に商業施設あり、プール、ジム、テニスコート
J Gateway	474-969	1/2/3BED	\$2,600-\$5,200	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



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



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

※日本人学校バスルートの括弧書きのものは、近所のコンドミニアムより乗車可

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

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



# 8月のPARTI読者PRESENT

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

応募  
方法

プレゼントをお選びいただき、PARTIウェブサイトよりお申し込みください  
[www.partisg.com](http://www.partisg.com)

締め切り：8月31日  
当選発表：9月3日



会員登録



プレゼント応募

操作は  
カンタン  
3分程度

## 1 S & B Foods Singapore Pte. Ltd.

オリジナルランチバッグ & 人気商品3点セット

〈ゴールデンカレー(海外仕様) / S&B特製カレー粉(赤缶海外仕様) / UMAMI TOPPING〉

※プレゼント受け渡しはPARTIオフィス(CityHall駅近)にて  
※本誌15ページの記事の感想をお書き添えのうえ応募ください  
☞ S & Bの情報は15ページ



5名様

## 2 Beyond The Vines

Canvas Carryall 01・Natural  
(通常\$79)

2015年にオープン以来、シンガポールをはじめ日本でも話題となりつつある夫婦デュオブランド「Beyond The Vines」。こだわりのデザインは、見た目だけでなく機能性も備えた優れたものばかり。新作のCanvas Carryallは肩掛けも出来る2wayデザインで洗うこともできるので、普段使いに大活躍しそう。

※プレゼント受け渡しはPARTIオフィス(CityHall駅近)にて

1名様



● Beyond The Vines Design Store

391 Orchard Rd  
#B1-42/46 Takashimaya  
☎ 8777-1810

● Beyond The Vines Funan, Singapore

107 North Bridge Rd #02-08 Funan  
☎ 8157-0577

● Beyond The Vines Design Post  
(小物のみ取り扱い)

2 Orchard Turn #B3-11 ION Orchard  
☎ 9233-7553

[www.beyondthevines.com](http://www.beyondthevines.com)

## 3 SHOLAYEARD

お好きな商品に使える  
\$50相当のプロモーションコード

20名様



※商品到着後、1週間以内に商品レビューをECサイト(ShopeeまたはSHOLAYEARD公式サイト)にご記入いただくことが条件  
日本語でOKです  
※当選者には「コード」をご連絡させていただきます  
コードご入力の際、プレゼントをお選びください  
※ご自宅までの配送料はご負担いただく必要があります  
☞ SHOLAYEARDの情報は12ページ

PARTI会員登録をすれば、なんと無料でPARTIをご自宅に配送します! オトク情報満載の会員向けメルマガも配信中!



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](http://www.jss.edu.sg)

●掲載ご希望の方は、Email ([info@parti.com.sg](mailto: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、テナント事務所等は有料となります。掲載料は100字以内\$53.50(GST込)クロスチェックを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。



第106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 Chihiko 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会員。(応用心理学修士、教育カウンセリング学士)

## 心理的リアクタンス

### 自由奪還? なぜ、そこまでしてマスクを拒むのか?

COVID-19の影響はまだ継続中で、きっと皆さんもうんざりしていますよね。感染拡大を予防するための三密回避や、マスク着用は世界中で常識になりました。とくに当地ではこのような試みに強制執行力があるために、有無を言わず従わざるを得ませんが、それでも断固としてマスク拒否をし、その様子をSNSにあげられ巷を賑わせる人たちがいます。5月には感染拡大防止措置に違反とし、39歳の白人男性、そして元海軍オフィサーの53歳の中華系シンガポール人女性がマスク着用拒否で逮捕されました。興味深いのは、このような人は、指摘をされたときに「あ、すみません!」とその場だけでも従っていても、そこまでの大きな問題にならないところを、敢えて事を大きくするような挑発的な態度を取り、その結果(悪い意味で)有名になり、中傷され、果ては罰金、懲罰が与えられようと、今後も繰り返しその行動を続けるどころです。一体どうしたことなのでしょう?

ルールに従うかどうかという観点では、個人の収入、政治的信念、性別に関連があることも分かっていますが、シンガポールのような国において、上記のような頑ななまでの抵抗はその範囲を超えています。心理学の観点からは、それはA) リスクに対する考え方とB) リスクのある行動に関する傾向、そして個人の心理的リアクタンス度とくに関連していると考えられます。

心理的リアクタンス度とは、個人が何かの規制をかけられた際に、自分の自由や行動の選択肢が制限されたと感じるかの度合いです。それが高い個人は、決まり事や変更に対しても、「強制された」とフラストレーションや怒りを感じやすく、「こういう状況だから仕方ないか」とは考えず、敢えてそれに反発したくなり、自由回復のための行動を起こします。その結果、自分が損をしたり、面倒くさいことになることには考慮できませんし、周りの

馬鹿で愚かな人とは異なり、むしろ正しいことをしたと考えている場合さえあります。

身近な例では「いい加減、勉強しなさい」と言われた途端に、やる気が失せ「今、やろうと思っていたのに、言われたからもうしない」などとも同じです。

### ● This Month's Hint ●

このようなタイプの人にマスクを着用させるために、1) 怒鳴って従わせること、2) 理論で説得することも、不安の強い人がシャイな人以外にはほぼ無効ということも明らかになっています。敢えて効果があり得るのは、なぜマスクを着用しないのかをそこに至った感情や原因を共感しながら理解することから忍耐強く始める方法ですが、しかし、他人に対してそこまでのことをしようという人は稀です。よって、正解があるとするは「そのような人からは離れておく」という結論になります。

※この記事は、マスク着用の是非について問うもの、または判断をするものではありません

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](mailto:beeyrown@aim.com)  
診療日(完全予約制):火・水・木・土

## 日々の暮らしに ホッとひと息、PARTIを

いつもPARTIを読んでいただき、ありがとうございます。

7月号は発行が叶わず、大変申し訳ありませんでした。

今回の合併号は、コロナの規制で息苦しさを感している方に、少しでも安らぎをお届けできればという想いで、企画と制作に励みました。

入稿目前で再びフェーズ2施行となり、世の中にため息が溢れてしまうことに……。

こんなときこそ、特集「暮らしのなかの幸せヒント」で皆さまの心に小さなあかりが灯れば幸いです。

PARTI編集部一同

**NHK WORLD PREMIUM**

「NHKワールド・プレミアム」は、海外でNHKのニュース、ドキュメンタリー、音楽、ドラマなどさまざまな番組を24時間日本語でお楽しみいただけるチャンネルです。

あこぎ 世界みれあい 街歩き 世界の物語 5.1ch 5.2ch 5.3ch NHK 24時間

お子さまの日本語学習に役立つ番組も充実!

あかあさん いっしょ  
いっしょ  
いっしょ

正式に配信契約を結んでいるStarHubまたはSingtelとご契約の上お楽しみください。  
STARHUB Singtel