

パルティ

Vol.40 4月号
1997

MITA (P) NO.182/12/96 ●毎月10日発行
●シンガポール在住日本人向けのコミュニティーペーパー

パルティはシンガポール在住日本人の方なら、
どなたでも無料で定期送付いたします。
まだ送られていない方は巻末の申込用紙に
ご記入の上、FAXまたは郵送してください。

特集...アロマテラピーに大接近



パルトリップ最終回 「プーケット」

●リリアナシリーズ通信販売

FREE MAGAZINE FOR JAPANESE RESIDENCE
4 APRIL IN SINGAPORE

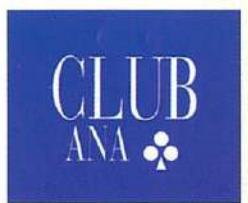
もっと、気軽に CLUB ANA



ご好評いただいたスーパーYのサービスが、さらにグレードアップして、CLUB ANAとなりました。
ANA だから提供出来る快適さをお試し下さい。



従来のサービスに加え ●専用カウンターでのチェックイン ●手荷物制限が30Kgに ●マイレージ精算がC換算に ●専用ラウンジ ●ウェルカムギフトのプレゼント ●シートTV、ゲームのご利用 (B747のみ) ●機内食は懐石風和食もお選びいただけます。 ●チャイルドミールは3種類の中からお選びいただけます。(事前にお申し出下さい)



航空券の手配、呼び寄せ便、家族旅行はもちろん、旅の手配は私たちにおまかせください。



郵船トラベル

YUSEN TRAVEL (S) PTE. LTD.

391A ORCHARD ROAD #09-03
NGEE ANN CITY TOWER A SINGAPORE 238873
AGENCY LICENCE No.577

お問い合わせ先 TEL:7321511 (担当: 中嶋 (Ms.) 谷 (Mr.) まで)

ビジネスシーンでも



朝日新聞

語らいのひとときにも

朝日新聞はあなたの話題を豊富にします。

シンガポールを中心とする東南アジア地区において過去一年間に10数回程度、文化講演会を始めとする各種イベント（無料）を実施いたしております。その募集も本紙や日曜版の広告欄にて発表しております。

— イベント実例 95年・96年 —

- 「朝日さわやか寄席 橋家円蔵・おぼん・こぼん」(8月)・「ダークダックスコンサート」(9月)・「小・中学生作品コンクール」(8月~9月)
- 「河合準雄講演会」(9月~10月)・「笹田茂絵画展」(10月)・「蛭川真夫講演会」(11月)・「林真理子講演会」(11月)
- 「湯山昭指揮 女性コーラス」(11月)・「朝日レディース日本代表招待テニス大会」(12月)・「桐野夏生・逢坂剛講演会」(12月)
- 「ラグビー現地チーム対抗親善試合」(1月・2月)・「朝日さわやか寄席 桂枝雀」(2月)・「写真展シンガポールの今昔」(4月)
- 「倉本聡講演会」(8月)・「朝日レディーステニスアジア予選大会」(9月)・「黒川清講演会」(9月)・「女子プロレス公演」(11月)
- 「石坂啓講演会」(11月)・「朝日さわやか寄席 桂ざこば」(11月)・「阿川佐和子講演会」(12月)など

◇ご購入のお申し込みは **OCSシンガポール** Tel : 2258288, Fax : 2208644
 または朝日新聞インタナショナル Tel : 2250667, Fax : 2250709
 販売地域：シンガポール、タイ、インドネシア、マレーシア、ブルネイ、ベトナム、カンボジア、ミャンマー
 ◎広告掲載（アジア地区）についてのお問い合わせは朝日新聞インタナショナルまで

 **Asahi Shimbun International Pte., Ltd.**
 10 Anson Road #23-07 International Plaza, Singapore 079903

全日空 ゆとりの 週6便。

火

シンガポール→成田、
3月30日から火曜日を増便。

成田便	シンガポール	23:35	NH 902	07:15	成田
		22:15	NH 901	16:20	

大阪便	シンガポール	23:25	NH 112	06:40	大阪	08:30	NH 142	09:45	羽田
毎日運航		22:05	NH 111	16:40		15:15	NH 145	14:00	

上記時刻表は3月30日以降のものです。

- FIRST CLASS**
- ◆180度リクライニング可能なTHE FULLFLAT SEAT。
 - ◆快適な羽毛ブランケット
 - ◆プライバシーを守るスライド式ヘッドレストセパレーター
 - ◆お好みの角度に調節できるパーソナルライト。
 - ◆マイレージ積算がF換算に
 - ◆手荷物制限が40kgに。

- CLUB ANA**
- ◆専用カウンターでのチェックイン
 - ◆手荷物制限が30kgに
 - ◆マイレージ積算がC換算に
 - ◆専用ラウンジ
 - ◆ウェルカムギフトのプレゼント
 - ◆機内食は懐石風和食もお選びいただけます。

ANA
All Nippon Airways

ご予約、お問い合わせは旅行代理店または全日空シンガポール支店まで。
 ALL NIPPON AIRWAYS CO., LTD. NO. 80 Robinson Road, #18-01, Singapore 068898
 1997年3月30日までの番号 予約:228-3222 Fax:224-6627
 1997年3月31日からの新番号 予約:323-4333 代表:228-3288 Fax:224-6627



月 水

木 土 日

特集 アロマセラピーの魅力 に大・接・近!

いまや日本でも一大ブームになりつつある、香りによるリラクゼーションを目的としたアロマセラピー。イギリスなどではすでに医療として認められていて、かのダイアナ王妃も、記憶に新しいスキャンダルの最中にアロマセラピー治療を行って心の安定をはかっていたという。日本を追うような勢いで、ここシンガポールでも人気は急上昇中。しかし、実際に経験のない初心者にとってはまだまだ漠然としているもの。そこで、今月のパルティでは、アロマセラピー初心者講座と相成りました! (情報提供: 大丸)

(ちなみに初心者であるパル子は、この取材を通して、アロマセラピーの奥の深さにびっくり! 勉強は結構たいへんそうよ)



アロマセラピー講座の林講師

アロマセラピーってなに?

まず、アロマセラピーとは具体的に何か。早速、先日行われた大丸のアロマセラピー講座(林伸光講師)に参加してみた。日本アロマセラピー協会の定義としては、『植物のエッセンシャルオイル(精油)を用いて、第一にリラクゼーションやリラクセス等の香りの効果を楽しむ。第二に身体や精神の恒常性の維持と促進を図る。』

そして第三に身体や精神の不調を改善し正常な健康を取り戻す役目を担う」というもので、ホリスティックな観点から美と健康を増進するために人間が生み出した自然療法なのだ。(何やら、すでに難しい雰囲気)さらに分野として、医学的(治療&介護)、美容的、心理的の三分野に分かれている。

言葉の起源としては、ルネーモリス・ガトフォッセ(化学者)が、1928年「アロマセラピー」という言葉を作った。同氏の著書が出版されたことにより、広く世間に知られた。[aroma] + [therapy] (芳香+療法) からできた言葉だ。具体的な方法としては、洗面器いっぱいにお湯を張り、目的に応じてエッセンシャルオイルを一滴落とすことにより、部屋中にその香りが広がり、『香』によって精神安定や治療を計るといふ蒸発法や吸入法、そして入浴時にバスに落とすという沐浴法もあるが、これは入浴時のほとんどがシャワーで終わってしまうシンガポールでは向かない

香りの定義

主に精神安定に用いられるエッセンシャルオイルのだが、その目的によって、使用する種類は変わってくる。どのオイルが何にいいかという具体的な例は後述するとして、香りによってリラクゼーション効果を得るといふ点では、香りといえば、香水やオーデコロンやトワレ等が挙げられるが、ここで、香りと香水の定義を勉強してみよう。

1 香ってなに?

『香』は言葉の物語りであり、感情と感覚を表現することは発見する人間の努力の物語である。それはすべての感覚と同類であり、味覚と色彩と音と記憶と一体不離にかも。日本では、主にエステのマッサージに取り入れることでも知られているようだ。

結び付いており、心理現象、暗示の力にふかしく影響される(エドワード・サカン)

香りは人間がこの世に生まれた時から、生活(生きていく)するうえに、欠くことのできないものとした。磯の香りでは海を知ること、又たたとえば腐った食べ物を見分けるとき、ほとんどの人はその臭いを確かめることで安全、危険を知ることができたのだそう。

2 では香水とは?

はアロマセラピーの使用はおすすめしない。また、妊娠期間中と知らずに使用していることが後からわかったときは直ちに使用を停止させ、あまり大きな精神的動揺にならないよう、十分な配慮が必要だ。

・子どもに対する毒性
体重が少ないこと、十分な抵抗力をもっていないことなどを考慮して、3歳未満には室内香として使用する以外、使用しないことをすすめる。3歳以上であっても子どもに対しては充分注意して使用し、使用の場合は成人の使用量の1/10位よりはじめて、1/2位までを上限とされている。

以上のようにアロマセラピーは奥が深く、正しい知識を習得しなければ、危険も含まれているのである。なにしろ、アロマセラピストのライセンス取得のための学校もあるのだから、香水感覚ではいけない。エッセンシャルオイルのテキストの中からその効果を見てみましょう。

気になる妖精たちの噂ばなし……
美しくそして上品に装う、宝石たちはそんなあなたを待っています。

当社のコレクションは最新のデザイン、さらに豊富な品揃えて、親が子へ、そして孫へと受け継がれるジュエリーを創ります

●営業時間 AMB 30-PMB 30
●各種クレジットカードがご利用できます。

シンガポール政府観光局指定
汎新 汎新 汎新 汎新 汎新 汎新
PAN SINGAPORE GEM TRADING PTE LTD
11 BEACH ROAD #01-09 SINGAPORE 018
TEL: 339377 FAX: 2375064

Perfume (語源Per Fumum: 煙を通して)
『香料(天然・合成)をアルコール等に溶かしたものを。現在では、その香料の割合によりバルファム、オーデルバルファム等に分類される(1)が多い』

香水に使用される香料は、元来は天然のものでしたが、現在では合成香料の発展によって、ほとんどが合成香料を使用している。

エッセンシャルオイルについて

エッセンシャルオイルとは、ハーブなどの植物の花(ラベンダー、バラなどが一般的)や葉、果皮、樹皮などから抽出した天然オイルで、蒸留法などによって採取した天然香料のこと。天然精油とか、ハーブオイルと呼ばれることもある。その活性成分を高濃度に含有した揮発性の芳香物質。エッセンシャルオイルは、各植物によって特有の香りを機能をもちアロマセラピーの材料となる素材だ。



このエッセンシャルオイルの成分

以上のように、エッセンシャルオイルは植物から抽出された有機化合物で、微量でも強い作用をもつものです。人体に対しても使用の仕方によっては危険性をもっているため、以下に精油の危険性と取り扱い(注意事項)について簡単に説明。

・妊婦に対する毒性
必ずしも、全ての精油に危険性があるとはいえないが、妊娠時は胎児への影響などを考えて一般的な



ほとんどが、揮発性の芳香物質であり、数十から数百種の有機化合物となっている。その作用については、科学的には現在全てが明らかになっていないが、生理活性物質(ホルモンのような体内情報伝達物質)、昆虫、鳥類を誘い寄せるための誘因物質、菌や虫類を避けるための忌避物質、単なる生理上の老廃物などが挙げられている。いずれにしても、「人体」という生体に対しても強い生理作用をもつといえるのだ。

またこれは、植物の各部位から抽出した100%天然のものだが、植物の生体内での状態とは異なり通常、大変濃縮されたものだ。自然であるから安全ということはないという。実際、植物の中には人に対して、毒性を持つものも多くあり、その取り扱いには十分に注意が必要とされている。

エッセンシャルオイルの危険性と安全な使用方法

- 幸福感・ムードを高める
- クライゼージ/ストレス 生理のいろいろなトラブル
- グレイプフルーツ/ストレス 動きのするとき
- ジャズミン/自信がない 不感うつ状態
- ローズ(オットー) /うつ状態 深い悲しみ 二日酔いの気分不快
- 元氣・活力あふれる気分
- ティートリー/強い殺菌作用があるといわれ水虫にもよい インフルエンザ予防
- ペパーミント/頭脳労働で疲れた時 集中力不足、もの忘れ 乗物酔の気分不快
- ローズマリー/頭脳労働疲れ、もの忘れ 元気がない
- 鎮静・気分をリラックスさせる
- カモマイル/短気 生理のトラブル
- サンダルウッド/恐れ、心配事のあるとき
- マジョラム/眠れない 不安、興奮パニックになった時
- ラベンダー/不眠 不安 皮膚のトラブル
- 調整・情緒の安定
- ローズ(アプソリュート) /短気 錯乱 生理の不順
- ローズウッド/情緒の不安定 不安 不眠 生理のトラブル

JAPANESE RAZOR Cut Studio
有名 Yumei
15th years Anniversary

コイケ&マイケル
がつくる
ヨーロッパ流
アレンジヘア
シンガポール

イギリスのヘアースタイルアカデミー TONI&GUYじこみの二人があなたのご来店をお待ちしております。

Shaw Centre (伊勢丹スコットの隣)
15Scotts Road #05-04 Singapore 228208
営業時間: 9:00AM~6:30PM (日曜・祭日は休み)
TEL: 734-3112/738-7993 小池和子まで (予約は日本語でどうぞ)

充実した設備が自慢






Coffee Lounge

- ・マッサージ
- ・サウナ/スチームバス
- ・垢すり
- ・フットマッサージ
- ・温水浴、冷水浴
- ・TV/ビデオルーム
- ・コーヒーラウンジ
- ・ジム

Gymnasium

Vista Room

Hydro Pool

- ・シンガポールでも最大級の12,000sq.ft.の広さを誇るヘルスセンター
- ・豪華にリノベーション
- ・全室シャワー、エアコン、電話完備
- ・コンピュータ制御の温水プール、冷水プール
- ・ビデオルームには大型スクリーン、コンピュータでシート指定(全席コードレスヘッドホン付き)
- ・最新の設備を誇るジム

mp MARINA PARK SPA & FITNESS CENTRE
No.7 Marina Grove, #02-01/03, Singapore 019597
Tel: 2270733 (12 line), Fax: 2272080

SOUTH MARINA SPA & FITNESS CENTRE
20 Marina Mall #02-01 Singapore 019392
Tel: (65)221-7533 (12 line), Fax: (65)222-8806

ジユロンのカラオケワールド

カラオケ
スナック

ボトル
\$S 160より

ボトルキーブ中の方は、カバーチャージ
\$S 30.00** (= \$S 33.30)のみにて
閉店まで歌い放題。

毎月新曲入荷。

営業時間 ● 8:00pm ~ 1:00am

3 YUAN CHING ROAD,
#01-02B
ジユロンスーパーボウル
寿レストラン隣

Tel: 2645060/2645061
Fax: 2645062



プロのマッサージ師 (女性) と

営業時間: **最高級の施設**
11am ~ 11pm

マッサージの
あとは気分爽快!
チャームング &
技術確かなマッサ
ージ嬢が応じます。
リラックスして、
若さを保つには最適。

- 指圧マッサージ
- 100インチサイズの
ワイドスクリーン設置
TV/ビデオルーム
- New サウナ/
スチームバス
- New プール &
コールド・プール
- 背中マッサージ
- コーヒーラウンジ

GINZA SPA GINZA SPA PTE LTD

West Coast Recreation Centre 12 West Coast Walk #01-01
Singapore 127157. Tel: 7792788 (4 Lines)



愛子ビューティー

カラーとパーマの方にフリーストリートメント
(55ドル相当)をサービス

ニュースキン化粧品を\$200以上お買い上げの方に、
フェイシャル(通常\$60)を無料で!! (4月末まで)

●予約制: 87326497 ●定休日: 日曜・祝日
●営業時間: 9:30 ~ 6:00PM (月~土、水曜日(3:00PMまで)
※水、水曜日/ベビースタター可
●オーチャード・ショッピング・センター4階 (マンダリンホテル隣)

就職・転職ご相談ください

Adecco

☎2253184 (渡辺) #22-04 International Plaza

世界最大の人材サーチ会社ECCOと世界3番目の
ADIAが合併しました。アドエコージャパンデスクは、
日本人と日系企業の求職・求人をお手伝いします。

大丸で極楽エステ体験

ライブラナチュラルセラピーの店

香りのリラクゼーション&ヒーリング、話題の
アロマセラピーコスメの店。天然100%ピュ
アなエッセンシャルオイルやアロマセラピー素
材の化粧品をお取り扱いいたします。

エステティックルームでは、日本人スタッフに
よるレセプション、カウンセリングを行います。
週に一度のお顔のお手入れやネイルケア、フル
ボディのエステメニューまであり、価格もフェ
イシャル\$40~とお気軽にご利用いただけま
す。フットマッサージ、ポンパージュ(顔から
肩にかけてのリラクゼーションマッサージ)な
どのメニューもお薦めです。

4月末頃
リヤンコート店1階に
オープン予定
お楽しみに!



各化粧品ブティックでもエステティックを
お申し受けしております。

CARITA PARIS	Elizabeth Arden	ChristianDior	CLARINS PARIS	ALBION
フェイシャルトリートメント \$36.05 ~ ボディトリートメント \$30.90 ~ ご予約は TEL: 3371972	フェイシャルトリートメント \$41.20 ~ ご予約は TEL: 3331012	フェイシャルトリートメント \$56.65 ~ ご予約は TEL: 3371837	フェイシャルトリートメント \$56.65 ~ ご予約は TEL: 3390196	フェイシャルトリートメント \$41.20 ~ ご予約は TEL: 3396787



シンガポールの

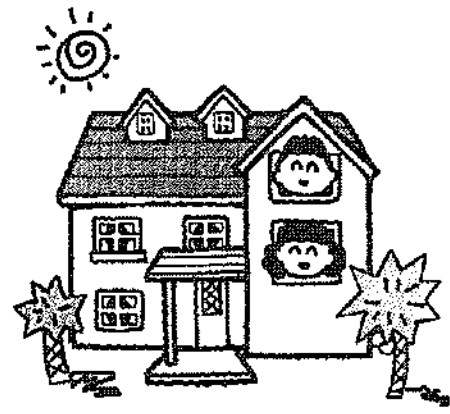
すみからすみまで、

お探し致します。

ご案内から入居後の

アフターサービスまで、

おまかせください。



クラウン・エンタープライズは

心を込めて

より良い物件探しと、

迅速で確かなサービスに

日夜取り組んでいます。

クラウンの特選住宅物件情報

オーチャードロード・リバーバレーロード周辺

Table with 4 columns: 物件, 部屋数, 家賃, 小情報. Lists properties like リッチモンドパーク, チャーヨンガーデン, クリスタル, ミラーシタタワー, リガリア, ザ・モーニングサイド, ティアラ.

ホーランド・ファラーロード周辺

Table with 4 columns: 物件, 部屋数, 家賃, 小情報. Lists properties like ドーバーパークビュー, リージェントパーク, アスターグリーン, カベンディッシュパーク, ザ・メラサガ, 90ホーランド, オリナーロッジ.

ティオンバル駅周辺

Table with 4 columns: 物件, 部屋数, 家賃, 小情報. Lists properties like ハーベストマンション, セントラルグリーン, エメラルドパーク.

特選とても静かな住宅物件情報

オリナロッジ ●新キッチンで気持ち良く3ベッドルームに物置にバルコニー付... 所在地: ホーランドヒル...

ウエストコースト、バシバンジャンロード周辺

Table with 4 columns: 物件, 部屋数, 家賃, 小情報. Lists properties like パークオアシス, ウエストベイ, バシバンジャンロード.

MRTニュートン ノベナ駅周辺

Table with 4 columns: 物件, 部屋数, 家賃, 小情報. Lists properties like ダニアンガーデン, リンカンロッジ, エルミラハイブ.

イーストコースト周辺

Table with 4 columns: 物件, 部屋数, 家賃, 小情報. Lists properties like ザ・ベイショア, ランドベイ, ユーノスパーク, クレッシェントパーク, アストリアパーク, メルビルパーク.

ブキティマロード周辺

Table with 4 columns: 物件, 部屋数, 家賃, 小情報. Lists properties like ザレジェンド, ブキ リージェンシー, ヒュームパーク.

MRTクィーンズタウン駅周辺

Table with 4 columns: 物件, 部屋数, 家賃, 小情報. Lists property like アンカレッジ.

特選お得なオフィス物件情報

ホンリョンセンタービル 700sqft (65M²) 賃料 \$4500 MRT タンジョンパークより徒歩5分...

「禁煙のススメリ」

「一害あって一利なし」そんなことは百も承知だ。喫煙したことの無い人に禁煙をすすめても、「ニコチン断ちの苦しみがオワカリになって」と、返って意固地になったりする。

「一害あって一利なし」そんなことは百も承知だ。喫煙したことの無い人に禁煙をすすめても、「ニコチン断ちの苦しみがオワカリになって」と、返って意固地になったりする。



文：金藤日陽



影響を及ぼさず、実際私は加害者なのだ。 今年の『禁煙キャンペーン』のテーマ「ニコチン断ちを覚えていこう」

実際、反響がすごかった。聞く。日本は、国民一人当たりのタバコ消費量が世界でナンバーワン。タバコの自動販売機はあちこちにある。

高いし、嫌煙者・憎煙者が多いから一服するにも気兼ねしちゃうし、そもそも喫煙所は限られている。それに国をあげて禁煙を奨励しているから、まわりの人達からの精神的サポートもあるだろう。

「なんだ、キレイ」ト下ばりか言っ「そうだよん。だけど一箱5ドルちよつとのバーシニア・スリムを眺めつつ、「オマエのことは、決して嫌いじゃない。が、オマエは今年限り、手を切る」と決心したんだ。わかってオウレ」などと、別荘宣言したりして、本気で頑張りてみた。周囲のシンガポール人は激励してはくれているよ。

禁煙で「手遅れ」はない。統計によると、何歳であつてもタバコをやめた時点で肺がんのリスクが減少することが証明されている。

シンガポール発のご旅行に関することなら... GEO NANKAI TRAVEL PTE. LTD. タカシマヤ4F (アンガスステーキハウス向い) TEL 7350800 FAX 7357054 (池田まで)

C.E.C. クラウンエンタープライズ CO. (PTE) LTD. Tel: 266-0606 963-37853 Fax: 261-2112 No.2 Penjuru Lane Jurong Singapore 609183

フランスから、
ビジネスにレジャーに、
男女を問わず、様々なシーンで活躍する...

クラシック & スタイリッシュ

をお届けにきました。



高島屋2F、ミレニアウオーク1F、大丸1F

◎4月15日(火)~5月30日(金)の期間中
パーティご持参の方には

20% OFFのディスカウント!!

*PRESENT THIS VOUCHER AND RECEIVE 20% DISCOUNT



パーティ通信販売

コーナー

好評の漢方美容用品「リリアナ・シリーズ」もうお使いでしょうか?
今回はパールクリーム、A・Eパウダーに加えてボディ洗顔クリームが新登場。いずれもパーティ読者には、毎月のお料理記事でおなじみのリリー・ウォンさんが企画・製造している良質の漢方製品です。
ご自身だけでなく、おみやげ用としてもいかがでしょうか。この機会にぜひ、お試しください。

1 新登場! Lilyana 7 洗顔パウダー 容量: 99g
価格: \$38

リクエストにより、今回新登場の洗顔パウダー。角質を落とす効果で日焼け後も心配無用。美白効果はもちろん、肌の汚れを落とす力はバツグン。

ビタミンA、B、C、D、E、たんぱく質など、100%天然素材が信頼できる洗顔パウダーです。男性も、ゴルフの日焼け後の使用にオススメです。今回に限り特別価格です。お見逃しなく!

新登場記念プロモーション!!

今回お申込の方は、
\$38を\$33に!

2 Lilyana 1 冬虫夏草パールクリーム 容量: 99g
価格: \$98

お勤めのクリーム!これ1個で化粧水も、下地クリームもいりません。使用後は、本当にツルツルです。吹き出物も消えてゆきます。少量でよく伸びるので1個あれば4カ月以上は使えるというしるもの。防腐剤が一切入っていないので、開封後は冷蔵庫で保管します。



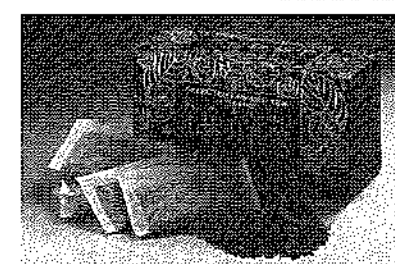
3 Lilyana 8 冬虫夏草A・Eパウダー

少量の水とませあわせてお顔にパック。肌を白くする効用もあり。吹き出物にも効果抜群で、クリームとセットで使用することをお勧めします。こちらも防腐剤なし、冷蔵庫でなく、湿気のないところでの保存を。

容量: 31g
価格: \$58

4 山楂杜仲茶 容量: 3g x 20袋
価格: \$20

市販されている多くの杜仲茶は葉だけを使っているという中で、このお茶は、葉はもちろんのこと、茎、そして実まで、調合したという効力を抜群に発揮するお茶です。温かいうちに飲みましょう。肝臓、じん臓の循環を良くし、二日酔い、暴飲暴食後、スポーツの前後、体調不振などに最適です!



Aセット	1 & 2 & 3	\$185	送料 \$8
Bセット	1 & 2	\$130	送料 \$8
Cセット	2 & 3	\$155	送料 \$8
Dセット	山楂杜仲茶3箱1セット	\$60	送料 \$8

☆各々一個でも受け付けております。その際は、一個に付、\$8の送料を頂きます。なお、各3セットまでは同一料金(\$8)です。

夢との出会いを大切にします。

A thing of beauty, A mark of excellence.
Chagall Jewelry.

日本に本社を置くシャガールの宝飾品は、シンガポールの最高の職人達によって加工されています。日本人スタッフによる接客は、皆様方のいかなるご要望にも充分お応えできるものと確信しております。どうぞ、お気軽にご来店ください。



Raffles Hotel Arcade Tel: 334-6733

転職・就職・派遣

あなたに合ったお仕事が見つかる...



いっしょに頑みます。



[JACリクルートメント]

CITY OFFICE: TEL 2246864 FAX 2249473
138 Robinson Rd, #14-10 Hong Leong Centre (S)068906

<JURONG OFFICE: TEL 5613329 FAX 6659671>

日本からの呼び寄せは

今は円安・円建てで

SQ 10DYS FIX
TYO/SIN/TYO
OSA/SIN/OSA

59,000 円より

産経旅行 SIN

TEL: 222-6600 FAX: 224-1400
http://www.sankeitourist.com
E-Mail: sankeisg@starport.com.sg

日本語どうぞ

PARTI PTE LTD

1 Scotts Road, #23-09 Shaw Centre
Singapore 228208 Tel: 7329647

●お申し込みは、下記のパーティ編集部まで、氏名、住所、電話番号、申し込み商品を明記の上、合計金額に送料をプラスしたチェック(宛名はPARTI PTE LTD)を添えて、お送りください。
お申込後、4~5日でお届けできます。ご使用に関するご質問がございましたら、日本語どうぞ。



COOKING

リリー先生のお料理教室は、週1回(月4回) \$140で、スケジュールに合わせて好きな日に参加出来ます。1回のメニューはデザートも含めて3品!多めに作り、残りは生徒全員で持ち帰りが出来るのが魅力。参加ご希望の方はリリーさん(235-2204)まで。

リリー・ウォンの おまかせ! クッキング

回鍋肉 (フェコウロウ)

私たち日本人にもっとも親しみのある中華の一品のうちのひとつ。

甜面醤の旨みがキャベツとよく合います。



①豚肉が充分かぶるくらいの水の入ったなべにそれを入れ、煮立つまで強火で30分ほどゆで、完全に火が通った状態にする。ゆで汁につけたまま、自然に冷まして薄切りにする。

②調味汁の材料を混ぜ合わせる。

③なべに油大さじ2を熱し、適当な大きさに切ったキャベツと水大さじ1を入れて炒めて、取り出す。はねるので十分気を付けること。

④なべに油大さじ3を熱し、にんにく、チリトウバン醬を炒め、香りが出たら、①と豆腐干の薄切り、青ネギを加えて炒める。火を弱めてから②を加え、③を入れて、再び強火で炒めて充分味を含ませる。



ワンポイントアドバイス

- ☆お好みでキュウリやピーマンを加えると彩りがよくなります。
- ☆トウバン醬と共にケチャップで味つけをしてもよいでしょう。
- ☆キャベツを炒めるときに水を加えると、干からびずに火が通ります。

材料(5人分)

豚バラ肉の塊	200g
キャベツ	80g
にんにく	薄切2枚
甜面醬	大さじ1/2
水	大さじ1/2
硬豆腐(豆腐干)	1つ
青ネギ	1本
チリトウバン醬	小さじ1
酒	大さじ1/2

甜面醬	大さじ1/2	調味汁の材料
酒	大さじ1/2	
しょう油	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
チリトウバン醬	小さじ1	



カロリー

..... 162kcal

タンパク質	11.1g	★大豆製品(豆腐、味噌)を用いているので、無機質類の摂取もよく、全体的にバランスの良い一品です。
脂肪	4.9g	
コレステロール	96mg	
塩分	1.5g	
炭水化物	3.9g	

監修: 山田美恵子

それではまた来月ネッ!

編集後記

ここで2月号でお知らせしました尾島プロからのプレゼント(フイラゴルフキャップ)当選者の発表をいたします。カタヤマカズミ様、カトウヨシタケ様、ナガタマユミ様、ノモトコウイチ様、オオヤサトシ様、スガワラミチマサ様、ヤマグチトモヒロ様、スズキクニオ様、ヤナギケイコ様、コバヤシサダアキ様その他十名の方に決定いたしました。発送は4月下旬の予定です。皆さんどうぞお楽しみに!

Publisher	Parti(Pte) Ltd
Editor Chief	Paruko
Editors	Paruru
Other Writers	Kindo Nichiyo
Illustration	Kindo Nichiyo
DTP Production	PARTI PTE LTD
Printer	Le-Tech Industries Pte Ltd

◎本誌に掲載されている記事を無断で流用することを禁じます。ご了承ください。

宛先

Parti Pte Ltd 編集部
1 Scotts Road #23-09
Shaw Centre S'pore 228208
FAX: 7329648

◎グサイ広告のお仕事たくさんありがとうございます。でもそろそろ他のお仕事もほしいなあ...なんて欲張りな事を考えております。パンフレット、会社案内それらを印刷までやっちゃうという便利なシステム。いかがでしょうか? ...ご連絡、お待ちしております。



JSP (Pte) Ltd.
230 Victoria Street #04-02, Bugis Junction Towers
Singapore 188024 TEL: 3376616 FAX: 3376559
担当: 高村(Ms.) 塚田(Ms.) まで

シンガポールに来たばかりの方や国外のお友達にもぜひパーティをご紹介ください。シンガポール国内は無料です。バックナンバーをご希望の方は、1部につき発送手数料として\$1.00分の切手を同封の上編集部までお送りください。海外の方は1部につき送料+手数料で\$5.00(約400円)いただきます。

パーティは、ご自宅への無料送付の他、丸善書店(高島屋4階)にて入手可能です。無料ですのでどうぞご利用ください。

きりとり

いずれか(V)してください Mark (v) where appropriate.

新たに無料定期送付希望します
I would like to subscribe for Parti Newsletter.

住所変更をお知らせします
My address has changed to:

送付を止めてください
I wish to cancel my subscription.

投書します
My comments on Parti Newsletter.

Name: _____ (Mr. / Ms.)

Address: _____

住所変更希望の方は、コンピューター処理の都合上、宛名シールにある登録コードと旧住所を必ずご記入ください。宛名シールをお送りくださっても結構です。
(No. _____)

Old Address _____

パーティへのご意見、ご感想、ご希望

おまちかね!

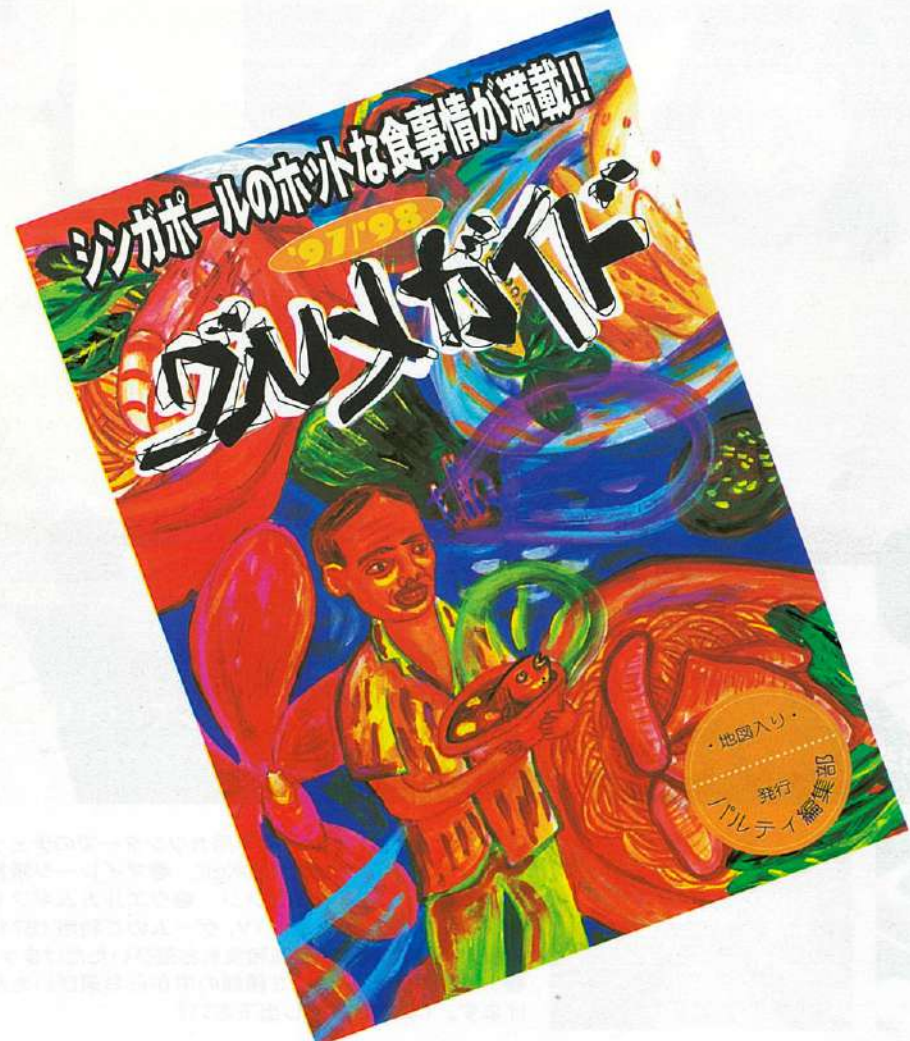
レストランの広告を一切取らない...

予告ページ

「グルメガイド 97/98」

～パルティ編集部企画編集～

が、発売されます(4月末発行予定)!



主要ホテルのダイニングから、新しいグルメ街、ホーカー、フードコートまで、日本料理、中華、シーフード、マレー&インドネシア、各国西洋料理...などなど260軒あまりの情報を満載。レストランの広告は一切取らず、数あるレストランの中から、パルティ編集部が独断で選んだレストランのあれこれ。

試してみたい店、おさえておきたいオーダー例、調理法読解術など、シンガポール・グルメの初心者さんも安心の一冊なのだ。

これであなたの味覚がグーンと広がることまちがいない!

日系の各書店で販売!

買ってね~!

「JALで過ごすクオリティタイム」 新エグゼクティブクラス "SEASONS"

移りゆく季節の流れ、そこに感じられるゆとりと憩い——日本には"四季"という豊かな時間があります。それぞれの季節は人の五感に語りかけ、心地よいひとつのハーモニーとなります。そんな豊かな時間を過ごしていただきたくて、JALは新しいエグゼクティブクラスを"SEASONS"と名付けました。

ゆとりの「JALスカイラックスシート」、季節を色で表現するインテリア、香りや味わいが四季を演出するお食事など、くつろぎの時間をお約束するさまざまなサービスに心を込め、ひとつの調和を作りだしていくことで機内というスペースに"季節"を表わし、心のゆとりと快適さを生み出したいと考えました。JALがお届けする新しいおもてなしと季節を、お客さまご自身でご体験ください。

多機能な「JALスカイラックスシート」で ゆとりとくつろぎの旅を

新しい「JALスカイラックスシート」は、心地よく体を支えるゆとりあるサイズと質感を、人間工学とお客さまのプライバシーを守るインディヴィデュアリズムの両面から追求して誕生しました。

上下・前後の調節ができて、頭と首をしっかり支えるヘッドレストや、背もたれには微調整できるエア式ランバーサポートを採用し、快適さを保ちます。リクライニングや、長さの調節ができるフットレストなどの操作ボタンはアームレストの先に。おくつろぎになったままの姿勢で操作できます。優美な曲線を描く「JALスカイラックスシート」で、ご到着までゆとりとおくつろぎください。

シンガポール線
JL 710便、JL 719便導入済。
JL 712便、JL 711便、JL 722便、JL 721便
97年夏～秋 導入予定。

JAL EXECUTIVE CLASS
SEASONS



炊きたてのご飯の美味しさを和・洋食どちらでも。



それぞれの季節のイメージカラー



ご用意するお食事は、和食、洋食ともに旬の味覚を大事にした季節感あふれるもの。JALは機内食に初めて和食を取り入れましたが、今度の挑戦は、おいしいご飯です。遠赤外線を利用してお食事を温めるカートを開発、機内でも温かい炊きたてのおいしさを味わっていただけるようになりました。洋食を選んだ方にも温かいご飯をご用意します。

さらに、機内でゆとりと、おくつろぎいただけるよう、ヘッドレストカバーやテーブルクロス、クッションに四季それぞれのイメージカラーを取り入れました。新緑の隙き間からこぼれる眩しい春の光、この季節のイメージカラーは、ジェイドとレモンガラス。明るい若草の色が、空の上の空間を彩ります。JALがお届けする心を込めたおもてなしと季節を、お客さまご自身でご体験ください。



日本航空シンガポール支店
(予約) TEL:221-0522