

# パルティ

## 9月号

SEPTEMBER ●毎月10日発行



### 特集 家庭の医学

～知っておきたいシンガポールの医療事情～

P-3

#### CONTENTS

A級B級日記	P-7
パルティよろず情報	P-8
緒津のおすすめシンガポール	P-11
南の国のお医者さん	P-12
お肌のひとくちアドバイス	P-13
ボランティア通信	P-13
じゃらん?	P-14
お野菜BOX	P-16
日本見聞録	P-17
ちょっとないしょ話	P-18
なにかいいことありそうな	P-19
ミャンマーおもしろ事情	P-20
マイクロサミットのトラブルシューティング	P-21
シンガポールの食材	P-22
途中下車	P-22
日々雑感	P-23
ばるとーく	P-25
ちゃいにーずホロスコープ	P-25
まる子のシンプルクッキング	P-27

1999 SEPTEMBER

# Vol.69

パルティはシンガポール在住日本人向けの月刊コミュニティマガジンです。シンガポール在住日本人の方は巻末の申込用紙に必要事項をご記入の上、FAXもしくは郵送にて編集部迄お送りください。無料で定期送付いたします。

## Thank you for choosing ANA.



ANAを選んで下さったお客様への感謝の気持ちをどうお伝えしたらいいのか。私達は真心を込めたおもてなしとサービスで少しでもお伝えできればと考えました。スチュワーデス一人一人の暖かい笑顔から、そして皆様のフライトをできる限り快適にするための心遣いから感じていただければ何よりです。



All Nippon Airways Co., Ltd. Singapore Office: No. 80 Robinson Road #18-01 Singapore 068898  
Reservation Tel: 323 4333 General Tel: 228 3288 Fax: 224 6627

# 旅

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



詳しいお問い合わせは日本人スタッフまでお気軽にどうぞ。

# 郵船トラベル Tel: 732-1511

# 家庭の医学

～知っておきたいシンガポールの医療事情～

**か**ぜで熱を出して寝込んだ時、このかぜさえ治ってくればもう何も望むことはない、と殊勝な気持ちになったことのある人は多いでしょう。それほど健康とは大切で、かつないがしろにされているものなのです。

**病**気は予防するにこしたことはありませんが、不摂生で病気になることもあれば、不意に襲ってくる病気もあります。健康を害した時、確固たる人生哲学を持つていれば心を乱すことなく状況を受け入れ対処できるのですが、これには修行が必要です。とりあえず普段から病気に対する知識を蓄え、シンガポールの医療事情に通じておくことを心がけましょう。

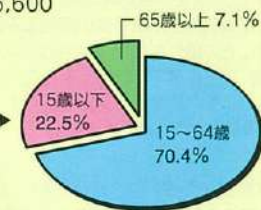
**皆**さんの心のすこやかさも願って。



## 数字で見るシンガポールの医療(1998年)

国土 647.8sq km 人口 3,865,600

- 普通出産における新生児死亡率 0.38%
- 平均余命 77歳
- 年齢別人口



- 病院数 21(私立8、公立13)
- クリニック数 私立1,676、公立(ポリクリニック)17
- ベッド数 11,389床(私立20%、公立80%)  
\*人口の1000人に3床

- 医師数 5,148人
- 看護婦+助産婦数 15,568人
- 歯科医師数 914人
- 薬局数 998軒
- 3大死亡原因 悪性新生物(がん) 4,086人  
心疾患 3,930人  
肺炎 1,761人

2.7%  
41億9千4百万ドル \$1,240



## JALファミリークラブ JALマイレージバンク

# 秋のお知らせ

シンガポール会員 2万人達成を記念して、日本航空ではこの秋、JALファミリークラブ・マイレージバンク会員の皆様に「特典引き換えマイル減額キャンペーン」を展開しています。キャンペーン期間中なら、何と通常の半分近いマイル数で特典をお楽しみいただけます。GOOD NEWS!  
せっかくの機会です。日本の秋を楽しみにご帰国予定の方は、是非、ご利用ください。もちろん日本からの呼び寄せ便にもご利用いただけます。

### キャンペーン期間

1999年 9月1日～11月30日まで(特典搭乗日ベース)  
(減額マイルでお引き換えの特典航空券およびアップグレード券は往路、復路とも上記の3ヶ月のみ有効です。但し、アップグレード券は購入された航空券の有効期限、且つ上記3ヶ月となります。)

### 対象特典

シンガポール-日本区間の特典航空券、アップグレード券

### 対象会員

減額マイルでの特典引き換えはシンガポール地区のJALファミリークラブ、JALマイレージバンク会員の方に限定されます。(特典は会員の2親等以内の方にご利用いただけます。)

### 特典引き換えマイル

#### エコノミークラス特典無料航空券

通常期間	35,000マイル	▶	キャンペーン期間	20,000マイル
------	-----------	---	----------	-----------

#### アップグレード券(Y→C)

通常期間	片道アップグレード 17,500マイル	▶	キャンペーン期間	10,000マイル
	往復アップグレード 35,000マイル	▶	キャンペーン期間	20,000マイル



### 特典のお申込み方法

特典へのお引き換えは、ご利用予定日の1週間前(同曜日)までに、ご搭乗便をご予約ください。

日本航空予約センター TEL: 221-0522

#### JFC・JMBデスクからのご案内(失効マイルについて)

今年末に失効するマイルは、今年度中に特典に交換しないと無効になりますので、ご注意ください。詳しくはJALファミリーレター、または実績報告書等に同封されている「今年末失効マイルのお知らせ」をお読みください。



JFC DESK TEL: 220 - 2016  
JMB DESK TEL: 224 - 4855

営業時間(月曜日～金曜日) 9:00～12:00 / 13:00～17:00

# 家庭の医学

知っておきたい  
シンガポールの医療事情

**シンガポールの医療レベルが**  
健康省は「シンガポールをアジアの医療センターに」と、提案しています。シンガポールの医療レベルが

**シンガポールがん協会**  
シンガポールがん協会(Singapore Cancer Society)は、がんの正しい知識を広げる目的で一九六四年、非営利団体として設立されました。一般向けの講演会や展示会の実施、各種パンフレットの作成を通してがんの予防に力を入れています。肺がん患者の八割が喫煙者である事実を重視し、禁煙講座を開講していることなどが分かりやすい例でしょう。また、がんの早期発見のための無料検診や患者への精神的・物理的支援、がん研究への資金援助なども行っています。

**無料検診が受けられます**  
同協会では、がんの早期発見のため、がん検診を行っています。検診は性別、年齢、国籍を問わず原則として無料です。特に乳がんや子宮がんの早期発見・治療を推進するため、女性に検診を呼びかけています。がんが発見された場合のその後の対処方法についても相談ののりも受けられます。

**患者支援**  
がん患者への支援もがん協会の重要な活動です。患者同士の集会を主催したり、経済的(ローン)・物理的(車いす、病院への移動など)な援助、電話によるカウンセリングなどを必要に応じて行っています。ホスピス・ケアでは、医師と看護婦ががん患者とその家族を定期的に訪問し、精神的・物理的な支えを提供しています。このような活動はすべて無料で行われます。

**政府系の病院には 与えられた課題が：**  
政府系の病院には、健康省から割り当てられた「得意」分野があります。例えば国立大病院(National University Hospital)には研究と教育、KK産婦人科・小児科病院(KK Women's and Children's Hospital)にはその名の通り産婦人科と小児科、タン・トクセン病院(Tan Tock Seng Hospital)には脳卒中の治療など、力を入れる分野が定められています。こうすることで医療水準をまんべんなく高めることができます。

**他の東南アジア諸国に比べて高く、**  
医療環境が整っているため、最近では中近東から治療に訪れる人も増えています。例えば、宗教によって治療方法が異なる場合でも、複合文化国家シンガポールなら適切に対応できます。また、海外で医療経験を積んだ医師が多いことから諸外国の医療事情に明るいこと、医療費が適切であることなども外国人の患者を受け入れやすい環境を作っています。日本語の通じるクリニックも、日本人医師のいるクリニックもあります。シンガポールは、外国人の診療ができるアジアの医療センターとして、大きな期待を担っています。

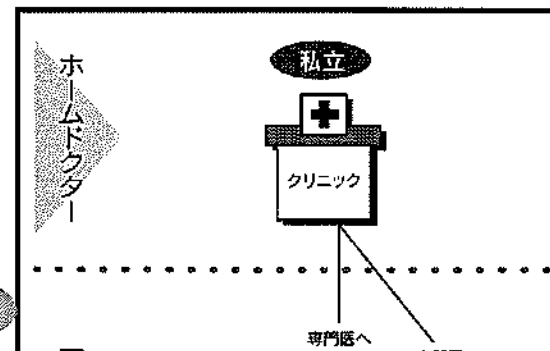
**シンガポールがん協会**  
シンガポールがん協会(Singapore Cancer Society)は、がんの正しい知識を広げる目的で一九六四年、非営利団体として設立されました。一般向けの講演会や展示会の実施、各種パンフレットの作成を通してがんの予防に力を入れています。肺がん患者の八割が喫煙者である事実を重視し、禁煙講座を開講していることなどが分かりやすい例でしょう。また、がんの早期発見のための無料検診や患者への精神的・物理的支援、がん研究への資金援助なども行っています。

**健康診断**  
がんは自覚症状がないまま進行するので、それを知るべく早いうちに見つけて治療につなげることが大切です。決め手となる検査手法の確立されていないがんもありますが、胃がんや大腸がん、子宮がんの早期発見に健康診断は効果的とされています。日本人に多い胃がんの発見に用いられる胃透視(バリウム)検査は日本では、35歳以上を対象に広く行われていますが、胃がんよりほかの病気の方が問題視されている国ではそれほど盛んに行われていません。胃透視で異常があれば、内視鏡で精査します。大腸がんは近年日本人にも増え、その早期発見には便の潜血反応と注腸検査、または内視鏡による精査が行われます。子宮がんはシンガポールでも早期発見のため検診がすすめられています。普通は子宮頸部細胞診を行います。超音波検査もあわせて行えば、子宮筋腫や卵巣のう腫の診断もできます。

**生活習慣病のチェック**  
カロリー過多の食生活、アルコール常飲、喫煙、運動不足、精神的ストレスなどは、長年続くと知らぬ間に身体に影響を及ぼし、やがて高血圧、糖尿病、心筋梗塞、脳卒中など、生活習慣病と呼ばれる病気に発展してしまいます。ですからそこに至る前に原因となる生活習慣を改善することが大切です。定期健康診断の一つの柱は、病気につながる生活習慣の見直しポイントを明らかにして改善につなげることといえます。そのため、コレステロール、中性脂肪、血糖値、肝機能などの血液検査や血圧測定、身長・体重による肥満度計算は、必ず行いたいものです。



**シンガポールの医療のしくみ**  
クリニックとホスピタル  
日本でいう開業医(診療所)がクリニック、病院がホスピタルにあたるでしょう。日頃から健康についての相談をしたり、どこか具合が悪くなった時にまず診てもらおうというのが第一次医療です。そこでむずかしい病気がと分かれば、大病院や専門医を紹介してもらい、さらに高度な治療を受けます。



**私立**  
クリニック  
ホスピタル

**シンガポールの医療のしくみ**  
B(公営住宅)の敷地内などにポリクリニックと呼ばれる公立の診療所を設けています。ポリクリニックでは民間のクリニックより低料金(\$10-\$15)で診察が受けられます。十八歳以下の子供と学生、六十五歳以上の高齢者の診療料金はさらに半額になります。シンガポール国民を対象としたものですが、外国人でも診察診療は受けられます。

**B(公営住宅)の敷地内など**  
にポリクリニックと呼ばれる公立の診療所を設けています。ポリクリニックでは民間のクリニックより低料金(\$10-\$15)で診察が受けられます。十八歳以下の子供と学生、六十五歳以上の高齢者の診療料金はさらに半額になります。シンガポール国民を対象としたものですが、外国人でも診察診療は受けられます。

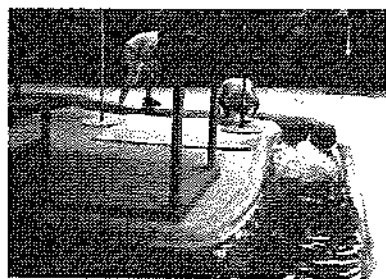
**ポリクリニックが提供する医療サービス**  
・外来診療  
・健康診断(乳がん、子宮がん検診も含む)  
・産前・産後のケア  
・家族計画の相談  
・子供の発育検査  
・健康に対する理解の促進  
・デンタル・ケア  
・老人医療  
・リハビリテーションや日中看護サービス



Institute of Healthのビル内には各種の医療関連機関が入っている。健康理解の促進を目的として開設された東南アジア初の健康教育センター[Healthzone]では、マルチメディアやハイテク技術を使った展示やデモンストラーションが行われている。





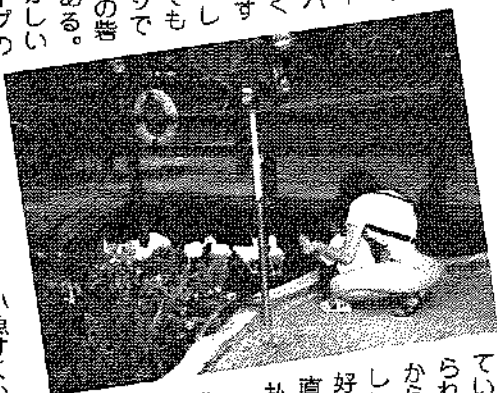
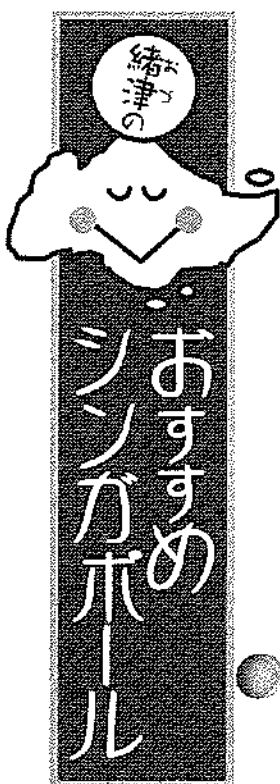


「まずは運動公園で」  
 ここは、もちろん入場無料。だれでも入れる。こんもりと繁った木の下に、子供用のアスレチックが設置されている。プラスチックではなく、木材使用なので、木の温もりがうれしい。人気ナンパワンは、古いタイヤにぶらさがって壁の端から端まで滑るコーナー。

貸し自転車、インライン、BBOB、カーパークEの近くにパシル・リス・パークという小屋がある。ここで自転車やローラーブレードが借りられる。一時間につき自転

海辺の公園、パシル・リス・パークには、子供がおもいっきり走りまわり、体を動かして遊べる運動公園と、海に面してバーベキューピットやピカピカテンなどがあり、家族揃って楽しめる。

おもいっきり遊んで食べる  
 パシル・リス・パーク



車は小供用が\$2.5、大人用が\$5.7。インラインは\$6.7。湖風をきいて走るのは気分爽快。景色が最高である。海に面してテーブル、ベンチが設置されているBBOBピットもこの小屋で申し込める。使用料は\$2.0。お昼の11時から翌朝8時まで使える。平日なら借りているので直接行って借りられるが、週末は一カ月前から予約しないと、必ずから予約しないと、必ずかしい。前もって直接行って、好みの場所にあるピットを直接指定して、お金を払ってあげよう。

「キッズ・カンポ」と「タッチ・ボール」  
 貸し自転車屋の隣にあるキッズ・カンポには、アヒルに餌をあげたり、H2Oの小屋がいくつかある。子供一時間\$8。バケツとあみは\$2.5。海辺のビアガーデンを通っても少し先きに進むと、キオスクがあり、そこにタッチボールという小屋がある。小型の池にきれいな水が流れ、そこには大きなフロッグ、ティンダー、ウニ、なまこ、よーく見ると龍の落とし子、色鮮やかな小さい熱帯魚が泳いでいるのだが、文字通り、この中に手を入れて魚達に触れることができるのだ。もちろん、つかんでも水から外に出してはいけない。生命を大切にしながら、やさしく触れることを体験できる。子供にはとてもいい所

別な小さな水槽には、ゲルツパ、パロットフィッシュがおり、ここでは、つり糸をたりに釣ることが出来る。(つり糸のみ\$4.5)記念品と交換で、持ち帰れる魚が、つる樂しさが味わえる。ケロン(海の上に小さな小屋を建てて生活)のモデルも設置されている。平日は、午前11時〜午後6時まで営業なのだが、平日はほとんどの客がこない為、休めている。金土日曜は午前11時から午後10時まで営業している。(火曜は休業)

「ビアガーデンとフードセンター」  
 砂浜にはビアガーデン、フードセンターがあり、洒落たテーブルが並び、ここはシンガポールだっけ?と感嘆するくらい、リゾート気分になれる。ビーチバーを楽しむ若者達も見られる。

家族・友人の呼び寄せ  
 25年の実績と信頼を誇る  
 産経旅行へ  
 東京・大阪・名古屋発  
 呼び寄せ航空券  
 \$650より

産経旅行SIN  
 TEL:2226600  
 FAX:2241400  
 E-MAIL: sankeisg@singnet.com.sg  
 HOME PAGE:  
 http://www.sg-net.com/koukoku/sankai.html  
 http://www.ias.biglobe.ne.jp/sankai  
 東京:03-3562-4001  
 大阪:06-6222-6091

その他の地区発  
 札幌発 70,000円より  
 広島発 60,000円より  
 福岡発 63,000円より

詳しいお問い合わせは  
 産経旅行SIN  
 TEL:2226600  
 FAX:2241400  
 E-MAIL: sankeisg@singnet.com.sg  
 HOME PAGE:  
 http://www.sg-net.com/koukoku/sankai.html  
 http://www.ias.biglobe.ne.jp/sankai  
 東京:03-3562-4001  
 大阪:06-6222-6091

**ミュージアム スケジュール**  
**Singapore History Museum**  
 (シンガポール歴史博物館)  
 住所 93 Stamford Road 電話 3752510  
 URL: http://www.museum.org.sg/nhb 入館料 大人 \$3.00、子供 (6~16歳) \$1.50 開館 9:00~17:30 (水曜日は21:00)  
 休館日 月曜日 最寄り駅 MRT シティーホールまたはドビーゴート

**Everest-Singapore At the Summit**  
 (期間10月24日まで)  
 昨年5月のシンガポール遠征隊エベレスト登頂成功を記念し、その登頂までの記録を展示。頂上に立てた国旗や頂上から持ち帰った岩塊、また、遠征行程を撮ったビデオ、写真も見られる。

**Asian Civilisations Museum**  
 (アジア文明博物館)  
 住所 39 Amman Street 電話 3752510  
 URL: http://www.museum.org.sg/nhb 入館料 大人 \$3.00、子供 (6~12歳) \$1.50 開館 9:00~17:30 (水曜日は21:00)  
 休館日 月曜日 最寄り駅 MRT シティーホールまたはドビーゴート

**Gold Jewellery from Tibet and Nepal** (期間7月14日~10月) チベット・ネパールの金細工  
**Prized Possessions Jewellery from Thailand, Malaysia and Indonesia** (期間7月6日~10月) タイ、マレーシア、インドネシアの伝統的な装品。ペラナカンの装飾品も多数あり、見応えあり。

**ナショナル・ミュージアム日本語ガイド**  
 日本語による展示の無料ガイドが提供されています。シンガポール歴史博物館、シンガポール動物園、アジア文明博物館で利用可能。毎月火曜日・金曜日の10:30より。(祝日及び年末年始は除く)

**Raffles Hotel Museum**  
 (ラッフルズホテル博物館)  
 住所 238 North Bridge Road 電話 3371696  
 入館料 大人 \$2.00、学生及び高齢者 \$1.00 開館 10:00~21:30  
 休館日 年中無休 最寄り駅 MRT シティーホール

**Museum**  
 71 Bras Basah Road  
 3752510  
 http://www.museum.org.sg/nhb  
 入館料 大人 \$3.00、子供 (6~16歳) \$1.50  
 開館 9:00~17:30 (水曜日は21:00)  
 休館日 月曜日  
 最寄り駅 MRT シティーホールまたはドビーゴート

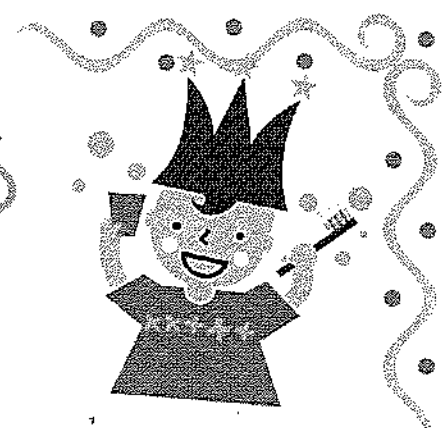
**Singapore Art Museum** (シンガポール美術館)  
**シンガポール美術館の歩み**  
 シンガポール美術館が一九七八年までカトリック系男子校だったことをご存知の方も多々あると思います。正面二階の立像は、学校運営に携わっていたラサー・ル修道士会の創設者 St. Jude La Salle のものです。また、建物の内部のどこどころに学校だった頃のなごりが見られるのは、改装の際、フランス人神父らの努力によって建てられた二〇〇年余り続いたその学校の面影をなるべく残すようとの配慮が残っているからです。例えば、ロッキング・コーナールの床のモザイクタイルは、当時学校の重要な位置のみに敷かれていたもので、そのものが残っているものですが、残ったものに敷きつめ直してあります。二階の廊下に沿って歩くと、ドアならぬドアがいくつもあります。このような過程を経て、当時の教室のなごりです。生まれた美術館です。内側は壁が作られ、ギャラリーとして生まれ変わりましたが、外側は展示作品の鑑賞の合間に当時の学校の生きた生活や雰囲気を感じることが出来るように、この学校は現在郊外の Malcom Rd. にあります。

**The Tea Village**  
 一杯から中国文化に出会える茶館  
 チャイナタウンの茶館「ティー・ビレッジ」は、1991年開業以来、中国茶を愛好する人々に親しまれ、また気軽に中国文化にふれられる茶館として知られてきました。中国の古典音楽の流れるその雰囲気の中で中国茶道を学びながら中国茶を楽しみませんか。(S\$4.50~)

スペシャルイベント 9月10~24日開催  
 各種茶譜をとりそろえてあります。ス、グループによる中国茶鑑賞も行っております。

MAP  
 NEW BRIDGE ROAD  
 45A-51A Pagoda Street  
 Singapore 059210  
 Tel: 221 7825/ 225 2900  
 Fax: 323 0767  
 営業時間 11am-11pm (毎日)

**ともだち、みつけた!**  
 私たちは20年以上にわたってお子様とご両親に遊び場を提供してきた経験から、子供たちが楽しみながら学び育てるノウハウを持っています。ぜひ一度お電話いただき、無料体験クラスをお試ください。  
 (無料体験クラスはGymboreeに初めてのお客様に提供いたします) 1999年12月15日まで有効  
 ある大学の研究によると、幼児期に刺激的なゲームや活動に触れた子供は、15歳の時点で数学と国語が優れているとの結果が出ています。  
 Tel: 7355290  
 www.gymboree.com  
**GYMBOREE**  
 PLAY AND MUSIC  
 163 Tanglin Road, #03-17/18  
 Tanglin Mall, Singapore 247933  
 無料体験クラス受講券



# 南の国のお医者さん

## 第13回

### 妊婦と歯科治療

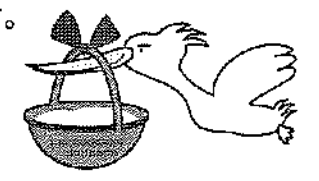
#### 妊娠中の口の中は要注意

妊娠によって母体には様々な変化が現れます。特に、妊娠中は女性ホルモンのバランスが変化して口の中に炎症が生じやすい環境になります。妊娠中の口の中の病気として代表的なものに妊娠性歯肉炎があります。これは妊娠そのものが原因ではなく、歯の表面に付いている歯垢や歯石といった局所刺激によって起こりそれが二次的に妊娠といった因子により増悪すると考えられます。従ってその予防と治療のためには、歯磨きによって歯垢を落とすことが最も重要です。歯磨きの時に歯ぐきからの出血があっても、出血を怖がらずに、歯を一本ずつ丁寧に磨いてください。歯磨きがゆきとどけば出血は治まっています。悪阻(つわり)のために吐き気をもよおしたり、においに敏感になったりして口の中の清掃が十分できないときにも水分を十分取ったり、うがいをよく行うなど可能な限り口の中の清潔を保つように心がけてください。歯ぐきの炎症以外にも、妊娠中は口の中が酸性になるために虫歯が進行しやすく、そのために歯の神経の炎症(歯髄炎)に進みやすくなります。これらの変化は妊娠中に特徴的なものです。妊娠性歯肉炎は、2~3ヶ月頃より明らかに増加し8ヶ月で最高に達し、その後減少すると報告されています。出産後には口の中の環境は元に戻ります。ですから、妊娠中は特に口の中の清潔を保つように心がけて、出産後の口の中の状態を悪くしないように注意しましょう。

#### 妊娠中の歯科治療について

歯の痛みや歯ぐきの腫れなどの急性の症状があるときは、妊娠中のどの時期でも処置する必要があります。しかし出来れば、妊娠中の治療は妊娠15週~35週の時期に行うことをお勧めします。この時期は通常の時期と同じように治療できると言われていています。ただ治療の必要上、薬を使用したりレントゲンを撮る可能性もあります。これについては今までに妊娠中も比較的 safely に使用できるという報告がありますし、レントゲンに関しても歯科のレントゲンの放射線量はきわめて少ないことが報告されています。また局所の麻酔もその使用量が少ないのでまず問題ないと言われていています。

以上のように、妊娠中は口の中の病気が起こりやすいと考えられます。それらを予防するためには、妊娠前から口の中を清潔に保つように注意して、虫歯の治療など歯科治療を受けておくのが良いでしょう。また、妊娠中だけでなく妊娠の可能性のある方は歯科を受診する際にその旨を伝えるようにしましょう。そうすることによって必要な対策を前もって取ることができるので、より安心して歯科治療を受けることができます。



(情報提供: JGHデンタルクリニック)

# ボランティア通信 #13

ASSISI Home & Hospice

## お肌のひとくちアドバイス

第25回

文●佐藤 薫 (マルリー)

面と同様に古い角質が剥がれませんが、表面から窪んでいるので溜まりやすいのです。

溜まりやすい毛穴部分の角質は、剥がれ続ける事で毛穴から押し上げられて自然に落ちていくのですが、肌荒れの原因となる保湿不足のお肌ではうまく行かない事になります。保湿不足のお肌は毛穴の柔軟性が十分ではありませんから、毛穴に古い角質を溜め込むばかりで押し出す力が足りないので、それでは毛穴が開いてしまい、よく見ますと中に詰まり物が見えます。

また詰まり物が乾燥した状態でお肌の表面よりも盛り上がりお肌にとらつきを与えます。

この様な毛穴詰まりはどの様にケアすれば良いのでしょうか。スクラブ洗顔やクレイパックで応急処置は出来ても、原因を取り除くことにはなりません。あくまでも保湿不足を解消するスキンケアでお肌の機能を取り戻し代謝を高め、ご自身のお肌の力で毛穴をきれいにしていく事が毛穴の引き締めにつながります。

私たちのボランティア活動は、患者さんの手拍子と笑顔を受けながらの歌と共に始まります。スローな曲に合わせて深呼吸、日本の童謡を使った手遊びやキャッチボール。ASSISI Homeを利用して居るのは、体を病んだ方々と年寄った方々なので、リズムに合わせた無理のない運動と気分転換が、私たちボランティアの目的です。

私がボランティアを始めたのは二年前です。以前からホスピスに関心を持って居たのですが、いつも海外で生活をする時は、Little Japanの中でしか暮らせなかつた私です。言葉に壁がある海外でのボランティアは無理と諦めていました。そんな時、ASSISIのボランティアメンバーの方々が「言葉が通じなくても、笑顔と何かしあえばいいと思う気持ちがあれば誰にでもできるのよ」と言ってくれました。半信半疑でしたが、少し勇気を出して活動に参加してみました。

笑顔で患者さんに接すると微笑みが返ってきて、私の心を暖かくしてくれます。言葉の壁を感じることはありません。

活動日は、「今日の調子はどうか」と楽しんでもらえたかな」とボランティアが与える影響をいつも話し合っています。ミュージック、エクササイズ、メニューの中で、患者さんたち一人一人の中で、マカレナダンスです。テープが回転し始めると車椅子の人々は肩をゆらし、手をたたき、元気な人は立ち上がって全身で楽しんでいきます。

私にとってボランティアは出会うの場であり、出会うの大切さを教えてくれました。ASSISI Homeは、ユビで出会う人がお互いを思いやり癒し合うコミュニティです。A Good bye Good bye See you againの歌を皆心なで歌い、参加してもらったことに感謝し、また再会出来ることを願いながら一人一人と握手して私たちの活動が終わりです。

出会うと別れる背中合わせたか、一掃にされる時を一杯楽しんで過ごしたいと思っています。

常夏の国シンガポールに住んでいるとお肌の毛穴が開くし、日本にいるのと比べて三倍早く肌年齢が進んでしまう。来星まもない方は先輩(ご)のお友達から口々に聞かされる事と思います。私達の毛穴は確かに開いたり閉じたりして気温に応じて体温の調整をする役割を持っています。しかしこの毛穴の開閉は私達の肉眼では見えない範囲のもので、

では毛穴が開くとどうなるのでしょうか。お肌の表面は、○数ミリの角質層で覆われていて私達の体そのものが干からびないように守っています。この角質は中から押し上げられる形で「あか」となって「古い角質」お肌から剥がれ落ちて常に新しい角質と交代されます。大体二八日ほどの周期で生まれ変わる言われています。角質層はひとつの層として毛穴にも落ち込んでいて毛穴の部分もお肌の表

面と同様に古い角質が剥がれませんが、表面から窪んでいるので溜まりやすいのです。

溜まりやすい毛穴部分の角質は、剥がれ続ける事で毛穴から押し上げられて自然に落ちていくのですが、肌荒れの原因となる保湿不足のお肌ではうまく行かない事になります。保湿不足のお肌は毛穴の柔軟性が十分ではありませんから、毛穴に古い角質を溜め込むばかりで押し出す力が足りないので、それでは毛穴が開いてしまい、よく見ますと中に詰まり物が見えます。

また詰まり物が乾燥した状態でお肌の表面よりも盛り上がりお肌にとらつきを与えます。

この様な毛穴詰まりはどの様にケアすれば良いのでしょうか。スクラブ洗顔やクレイパックで応急処置は出来ても、原因を取り除くことにはなりません。あくまでも保湿不足を解消するスキンケアでお肌の機能を取り戻し代謝を高め、ご自身のお肌の力で毛穴をきれいにしていく事が毛穴の引き締めにつながります。

毛穴の汚れは今お話しした「古い角質」の他に、ブラックヘッド、ホワイトヘッドもありです。また回を改めて取り上げようと思います。

今回は「三倍早く肌年齢が進む」に対するスキンケアを考えます。

**Aromatherapy** 日本入エステシャン 経営者の **Marly Esthetic Salon** マルリー

フェイシャルトリートメント  
ボディマッサージ

是非、お試しください。まずはご予約から...

TEL: 738 3736 FAX: 738 8971 営業時間 9:00~18:00 (土日祝日・日曜休)

402 Orchard Road #03-15 Delfi Orchard Singapore 238876

**愛子ビューティー**

ハーブ染めハーブでトリートメントで安全でヘルシーなヘアケア  
脱毛でお困りの方の特別カウンセリング

●予約制: ☎7326497 ●定休日: 日曜・祝日

●営業時間: 月~土 / 9:30am~6:00pm (水曜日は3:00pmまで)

※水・木曜日 / ベビーシッターデー

●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)

日本人美容師専業!!

朝起きたら車が動かない!  
タイヤがパンクした!  
事故っちゃった!  
そんな時にはお電話下さい。  
24時間承ります。

修理・点検・車検・中古車売買・保険手配  
**さくらオートサービス**  
Blk.3023A #01-64 Ubi Road 1 Singapore 408717

お問い合わせ Tel: 747-7667 Fax: 748-8300 岸川まで  
緊急連絡先 Hp: 9666-7667 Pg: 9522-1618 フランシス・リムまでどうぞ。

**会費 S\$20**

ふつうの生徒のためのエリート教育  
保護者のための算数教室  
四谷大塚の応用問題も日本人中学の文章問題も  
ご家庭でじっくり教えてみましょう!

**SUPER MEDIA S'PORE PTE LTD**  
電話 96168441・96791374

Personal Voice  
**じやんが**  
無料伝言板

●掲載ご希望の方は、ファクシミリでバルティ編集部 (Fax: 2940948)へお申し込み下さい。締切は毎月21日です。●当刊目的の内容 (登録原簿・写真・イラスト等) 及び 記事内容は有料です。また、掲載料 (1ヶ月) として、でも企業や店舗の営業案内、テナント事務等は有料となります。●50字以内\$30、100字以内\$50のクロスチェックを原稿と一緒に郵送下さい。支払先はParti Pte Ltdです。尚、掲載費は発行しませんのでご了承ください。

バックナンバーをご希望の方は、お手数ですが、一冊につきドル分の切手を同封し、〇〇号希望と明記の上、編集部までご郵送下さい。編集部にて電話でのお問い合わせが多いのですが、勝手ながらバルティでは、

**FAX と 郵送** のみ

の対応とさせていただきます。※このコーナーでは、依頼者からの情報をそのまま掲載しています。バルティでは内容についての責任は負いかねますのでどうぞご了承下さい。

**教えます**

オーストラリア人女性からネイティブな英語を学びませんか。日本で教えた経験有。イーストコーストエリアの主婦希望 (その他の方も応相談) グループレッスン (4人まで) \$60/H プライベートレッスン \$45/H Tel&Fax 4400901 ジャッキー

中国語のプライベートレッスン。全て日本語で北京語を教えます。90分40ドル。お電話どうぞ。PG:92638331

中国語流水墨画教えます。現在、シンガポール大学とNTUで美術の特別カリキュラムを担当しています。月謝は50ドル/月。Kadorie Fashion Design And Art Centre Blk 334, Kreta Ayer Rd #02-13 Singapore 080334 Tel 2230025 / 2215740 PG 95705199

フラワーアレンジメント初級中級コース1回で2作品を作ります。お問い合わせは4693969まで。

中国語プライベートレッスン。90分50ドル。経験あり。Tel: 7498549 / HP: 96963121

最終回受付締切のお知らせ。「スーザンの美容ヘアカット&パーマ技術習得」専科教室のレッスン日程 申込受付中。修了書授与・出張レッスン方式・案内書無料送付、日本語でお電話下さい。  
Tel: 97878074 スーザン コンドウ

日本人のためのアジア料理 (中華、東南アジアエスニック)。シンガポールに滞在中に楽しみながら、正統なクッキングの経験をつみませんか? 週1回1ヶ月コースまたは週1回6ヶ月コース (修了書発行)。特選市場のツアーとテーマ別食事会も定期的に催しています。この料理教室は創立1985年、主催者はカタリーナホソイ、料理研究家、テレビ、ラジオのプレゼンター、3年連続シンガポールフードフェスティバル・シンガポールグルメハントのベストレストラン審査員。ご連絡は 英語:Tel 2273777 Fax227747 日本語:Tel/Fax 2430527(斎藤)

経験ある教師がビジネス英会話、中国語、その他外国語を出張し、教えます。ご希望の方にはピアノ、バイオリンも教えます。(28 Kuo Chuan Ave にて個人教授もいたします) Tel: 3461382 HP96704852 アイバン

**求人**

急募 女性営業社員  
アーチ不動産では営業経験が有りやる気のある方を求めています。給料\$2,500 (CPFを含む) 又は面談にて。Tel:7323322 菊池まで Archmarine International, オーチャード・タワーズ16階

**お部屋貸します**

ビーチロード。交通&買物便利。家具付。SEA VIEW。プギス・サンテックまで徒歩5分。低家賃。清潔。  
Tel: 2920269 or 97641760

女性の方に\$500で、即入居の方歓迎。日本人の家庭、委細電話で、交通 (MRT・バス)・環境立地良好。イーストコースト・ヨシキ  
Tel:98314572 / 97878074

**譲ります**

1.A型ベビーカー (6ヶ月使用) \$80.00 2.ベビーバス \$15.00 3.ベビージム \$20.00 4.シューズキャビネット (IKEAで購入、1年使用) \$90.00 5.ベビーウォーカー \$15.00 その他のアイテムもござります。きょうみのある方 Tel/Fax 8923341

1.Ericsson GA628 携帯電話 1年半前購入 ほとんど新品 \$100 2.Sanyo製ワープロ スキャナー付 \$100 3.Fisher Price製 ベビーモニター 新品 \$50 4.

Fisher Price製 ベビーカーシート 1歳児以上用 \$30 5.Rhode Gear製 赤ちゃん用自転車シート ほとんど新品 \$30 6.Outler製 エクササイズ (白) \$30 7.IKEA製 2段ベッド (白)・マットレス \$100 8. IKEA製 練習用ゴルフクラブ 数本 応相談 大至急処分したし HP96695875

おむつカバー50cm~80cm (日本製) をご希望の方に無料で差し上げます。  
Tel&Fax 4673664

フロアスタンド、スポットライト、掃除機、アイロン、ホットプレート、電話機、炊飯器を格安にてお譲りします。Tel: 2354490

マタニティー用のドレス・スパッツ・部屋着 etc.を格安にてお譲りします。一度ご覧にいらして下さい。Te/&Fax 4673664

1.かざり棚 (うすい茶色、幅81cm、高さ190cm、奥行41cm) ガラス段2段 木製段2段 2つありますが1つは木製段の1つ奥のほうにキズがあります。もう一つはコンディション良好 \$100 2.げた箱 (フレームとハンドルが黒 扉はこげ茶 幅85.5cm 高さ88.5cm 奥行40cm) \$40 3.三段ひきだしキャビネット (ワインレッドのような茶色 幅81.5cm、高さ79cm、奥行39.5cm) キズあり \$30 4.CDラック (黒 ガラス戸付 100枚収納可能 幅35.5cm、高さ109cm、奥行21.5cm) \$30 5.すがた見 (黒のフレーム) \$20 6.フロアスタンド (黒) 未使用 高さ約2cm程 \$10 7.スチール製ワゴン (2段黒) \$30 8.スチール製洋服かけ (黒) \$10 1.~ 8.すべてイケア製 9.木製のフレームとシングル用マットレス \$80 10.木製TVラック (2段) \$10 11.ダイニングセット (黒たて75.5cm、横121.5cm、高さ77.5cm、スチール製イス4脚) \$50 12.幼児歩行器 イタリア製 \$10 13.ベビーベッド用防蚊ネット+ネット用のスタンド \$30 Tel/Fax 4480514 取りに来ていただける方希望 見に来て下さって結構です ご連絡下さい。

デスクトップ売ります。MMX233 32MB 日本語対応W98 CDROM24x33.6K 外付けモデム ビデオカード 48 15インチモニター \$1.100  
連絡先 7335370 (Tel/Fax)

1.三輪車 (1.5歳~4歳用 日本製) \$35 2.ハイ&ロー ベブイスイングラック (コンビ) \$80 3.食事用ベビーチェア \$10 4.歩行器 \$15 5.ミッキー&ミニ手押し車 \$15 6.ベビージム (ミッフィー) \$15 7.電子レンジ用炊飯器 \$15  
Tel / Fax 4482394

女の子の夏服70cm~3歳位まで多数あり。格安にてお譲りします。  
Tel&Fax 4673664

リージェントホテルジム会員権夫婦2人用、\$3,100を\$1,500で。Tel/Fax 7736216

1.富士通オアシス \$500 で譲ります。 2.Painting Dresden With Jayne Houston 本、顔料、道具などをワンセット \$100で譲ります。 3.フルサイズバイオリンを \$60で。Tel:5500603 (昼)

マルチテレビ日立29" \$600/冷蔵庫 \$150 /変圧器サンヨー1500VA \$100X2 /電子レンジNational \$80 /下駄箱 (茶色) \$50 /VTR東芝マルチ \$80 /デスクトップ型コンピュータ \$30  
連絡先: 2732737 (9:00-20:00)

●パソコン (デスクトップタイプ) +ハンディカラーキャナ Compaq Presario 140 日本語Windows'95込 4年使用 \$200 2.カラーインクジェットプリンター (要変圧器) \$20 3.カラーキャナ (英語版) \$463で3年前に購入未使用のもの 無料 4.パソコン用木製デスク (解体不可能) 幅106cm X奥60cm X高さ79cm \$30 5.コンピュータ用椅子 \$20 6.ミニ卓球セット 無料 全て取りに来てくださる方。9月末日頃まで。 Fax:2617449

ベビーカーシートとベビー用歩行器 \$50 日本語ソフト付 コンピュータ \$600 ベビー食事用チェア (フィッシャープライス 新品) とだっこひも \$20  
Tel/Fax 3563356

●アメリカ製、木製、白、マット高さ2段階調節、シューズ、サイドガード、マットレス、カバー付。\$150で (長くつかえます)  
Tel: 7387295

1.新ベビーベッド (マットレス付) \$250購入→\$100 2.授乳用ブラ (肌色、未使用 \$10 2枚) 3.人気アニメコミックス (スパイダーマン、スーパーマン X-Men) 英語版で既に廃売化されているもので収集家の方にもってこいです。(稀少価値有) 4.ルイヴィトン、プラダバック、未使用 (いろいろな種類があります。財布あり) お値段は交渉次第 5.幸運を呼ぶ魚、亀の置きもの (しまめのう製) Tel/Fax 8427656  
E-mail isw18NUR@singnet.com.sg (英語かローマ字でお願いします)

**探しています**

ベビーゲート、プレイベン、紙おむつ (L~XL)、はかせるおむつ (男の子用) 1歳からの男児服・靴など (ブランド、多少の汚れ不

問) を読んで下さる方、ご連絡下さい。  
Tel:7346548

コンピューターを格安で譲ってください。モニターのみでも可です。Tel:96358959

家具付貸貸実家探しています。MRT近くのコンドミニアム希望。会社名契約します。当月1ヶ月平均6日位の出張来星の身元確実な商社マンです。連絡先: オフィス  
Tel/Fax 2857802

Fax電話・ラジカセを安価でお譲り下さい。  
Tel: 3739803

ベビーベッド・A型ベビーカー・チャイルドカーシートなどベビー用品を安価でお譲り下さい。Tel: 7445133

From: Mr. タイケン ゴン  
hiankoon@eudoramail.com  
hiankoon@hotmail.com

ぼく希望買日本高校生学生服。私のサイズ 身長178cm height 腰80cm waist スボン丈110cm以上。襟必要、長袖、全部黒色、化繊繊維製、1年以内製造 (新衣、中古ため)、ポリエステル100%、つめ襟学生服 (上着) +学生ズボン。E-mail英語使用お願いいたします。希望価格全部 \$100以下

リババレーロード沿いで週2回掃除洗濯等をしてくれる仕事の丁寧なアマさんを紹介して下さい。 Tel: 7359312

大型テレビ、ピアノ、炊飯器などを格安で譲ってください。Tel: 5500603

ミシンを格安にて譲ってください。特に多機能でなくてもかまいません。  
Tel/Fax 7736216

B型ベビーカーを格安にてお譲り下さい。  
Tel/Fax 4673664

1週間に2、3日部屋のそうじのアルバイトをしたいと思っています。どなたかご希望者いませんか。PG 93146096

個人のお家・社宅の掃除サービスと、アイロン掛けサービスをご希望の条件で、アルバイト (長短可) を探しています。日本語・英会話ができる、インドネシア人の女性 (専門学校生) Tel: 97878074 スーザン

**お知らせ**

日中のおヒマな時間、一緒にトールペインティングをしませんか。はじめてみたい方、興味のある方、気軽にご連絡下さい。  
Tel: 4447804

trimming to your dog! おしなべてひとりの犬種やれます。ネコは種にはやりませぬ。詳細はお問い合わせください。&要らなくなった (なりそう) Faxを持っている方ご連絡下さい。  
to ms. nishimura mobile (+65)96554074  
E-mail <at.club@pacific.net.sg>  
postpoet <at.club@bkk.a-net.net.th>

私は駒沢大学の卒業生です。在星駒大卒業生の方々と情報交換等をしたと思っています。卒業生の方々は、身近に卒業生を知っている方は、ご連絡下さい。  
HP: 97392362 Fax 4745114  
E-mail sumiko@singnet.com.sg

芝浦交友会よりのお知らせ 当会は芝浦工業大学関係 (大学、高校、中学) 卒の会です。今後懇親会、ゴルフ大会等、を企画しております。随時新入会員の募集をしていますので、未登録の方、是非ご連絡下さい。  
連絡先: 藤波  
(Tel: 2203900, Fax: 2206700)

立命館大学卒業生の皆様へ  
シンガポール立命館交友会 (OB、OG会) では、常時会員を募集しております。新たにシンガポールに来られた方、既に来星されている方がいらっしゃいましたら是非ご連絡下さい。  
神原 Tel: 5671551(115) /Fax: 5671511  
E-mail: y\_kambara@towa-ap.com.sg

「モグモグゴクン」は食の安全性についての無料ニュースレターです。環境ホルモン、農薬、合成化学物質などについて日本、シンガポールや世界の事情について、お知らせいたします。ご興味のある方は、ご住所を下記までお知らせ下さい。 Tel: 7389802  
Fax: 7382182 大住

自宅で産後のマッサージ7回 \$440。ヘアトリートメント (頭、肩、首) も行っていきます。頭痛解消。要予約 PG94940437  
(H) 2506326 他各種マッサージ可、マリオン

2000ドル分得しちゃおう!  
150以上のお店やレストランで便利に利用できるミレニアマニアカードが発売されました。テレホンカードとしても使えます。(シンガポール政府観光局提携、特典金額2,000ドル相当)。プレゼントにも最適です。ご購入は、Tel. 536-8082 (Kimson) / 536-1819 (Janet)まで (英語で)。



# 日本見聞録

ニーマンポリテクニクの学生たちが  
6月19日～6月28日まで日本を訪れた旅行記です。

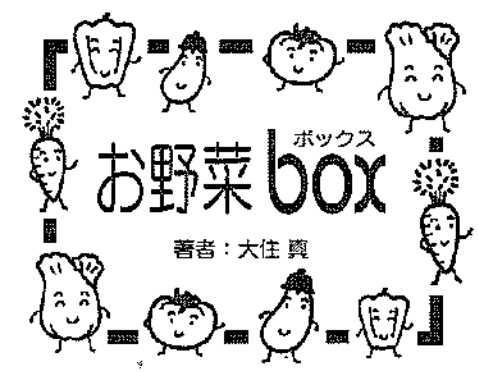
エレン・チュア

ジェニーさん

「ああ、気持ちを人れ替えて！ やるべきことが待っている」  
私は帰って現地の生活に戻ろうとしました。忙しなく立派なビルが立ち並ぶシンガポールに戻ってきても、色鮮やかな日本の文化に浸っていることはできないのです。人は何故自分の決断を後悔するのでしょうか。私はそんな後悔がない方ですが、九日滞在した日本からシンガポールへの帰りの飛行機に乗ってしまっただけを、本当に後悔しています。

エレン・チュア

ニーマン・ポリ  
テクニクの日  
本への修  
学旅行  
は、私の



著者：大住 真

二回目  
先月号では、シンガポールに輸入されてくるお野菜の残留農薬の実情についてお知らせしました。今回は七月からシンガポールPPD(第一生産品局)が導入した、野菜輸入時のチェック強化の動きと、消費者としてどうするべきかがテーマです。

七月から導入されたPPDの施策は、1.以前から行っていた野菜輸入時のサンプル検査の頻度を上げる、2.サンプルチェックの結果、全体の20%以上から基準値以上の残留農薬が見つかった場合、その当該国からの輸入を禁止する、というものです。これは当然でも、実際に例えばマレーシアから野菜が入ってきたとすると、シンガポールの胃袋が満たされなくなりそうです。そこで輸入業者が、生産農場を自

限られた知識で、扉を開いてくれました。初日の朝の挨拶をしたその時から、日本の冷たい風がシンガポールで背負っているすべてのプレッシャーを吹き飛ばしてくれました。日本は私好みの風がそよぐ晴天で、日本の女性の白い肌に見える自然な顔の赤みが忘れられませんでした。ああ、そういえば、きちんとした制服を着た生徒たちは、先生が教える重大な知識を難く吸収してしまっただろうと思えるほどでした。日本文化の素晴らしいと、奥の深さは言葉では言い表せません。生け花や茶道をみただけで、日本の習慣に対する自分の理解の浅さに気がかきました。日本の歌に耳を傾ければ、日本語がいかに美しいかが分かります。私はこんなにもこの国に心引かれたことはありません。九日間の旅の間、団体で出かける生徒たちが、笑いながら、一緒にいるのを楽しんでいる光景に出会いました。「ミミの落着いてない道、時間的に正確な交通機関、なんでもありのパートは、人々を感動させておみやげ、うさぎ、きいた気持ちを大切に大切に扱ってほしい。私は、チューン・エー・ジャックが道端でギターを伴奏に心のままを歌っているのを見ました。彼等は私よりも年下でしたが、音楽に傾ける愛情と情熱をうらやましく思いました。

これらの問題も、今後国民の食の安全への意識が高まっていくにつれて、段々と解消されてくると思われれます。ただしこれまでの経過を見ると、一朝一夕にはいかならないという風に考えた方がいいでしょう。

「この旅を通じて出会った日本人たちは皆友好的でした。不完全な私の日本語にもかかわらず、辛抱強く接してくれ、私が知りたいと思ったすべてのことを丁寧に説明してくれました。とても嬉しかったです。日本人の礼儀正しさと、些細なことでも熱心に世話をしてくれたこと、本誌に頭が下がります。特に、ホームステイ先の西口優香さんとお母さんにはとても感謝しています。私がハシタリマンであること

己申告してサンプル検査を受け、残留農薬基準を下回っていた場合には、その農場の生産物に限って輸入を再輸出する事ができるようにになっています。

「これは夢に違いない。」福岡に到着するまでそう思っていました。カナカナの羽根を見て、しじみ日本に来たんだという実感が湧きました。私たちは福岡から神戸、新幹線で広島へ

「日本に進んだ技術には、畏敬の念を覚えます。携帯電話、ポケベル、車...またまたあります。日本の美しさは私の表現を超えています。私がこの国に感じていた「究極の魅力」を表現できる形容詞はありません。私たちは日本人が一生懸命働いて、広島を真実の中心から再建した事実を知りました。麻虚からこの日まで、とちやうと発展させたのでしよう。そう、もっと自分たちの成功に誇りを持つべきです。日本の高校生はなんて幸せなんだろう。流行のファッションを追いかけたり、アーチェリーや柔道を習ったり...シンガポールではこんな事をする機会などないでしょう。」

「これは夢に違いない。」福岡に到着するまでそう思っていました。カナカナの羽根を見て、しじみ日本に来たんだという実感が湧きました。私たちは福岡から神戸、新幹線で広島へ

新鮮な食品について義務化される。当たり前の情報提供です。それすら行っていないお野菜は疑ってかかるのが賢明です。

「二日後、ふたたび新幹線で奈良へ向かいました。それまでの疲れと、前日までの楽しかった体験を振り返っていたせいか、初めて乗った時のような興奮は覚えません。私にとって、奈良での最後先陣は買物でした。でも、お金が足りなくなってしまうので、買物にはあまりおまじりめをなげなく買いました。東大寺では仏像の大きさに驚きました。そして日本は信じられないほど清潔でした。「ミミが数回メートル間隔でしか存在しないにも拘わらず、落ちていってしまうのはありませぬ。落ちていってしまうのはありませぬ。落ちていってしまうのはありませぬ。落ちていってしまうのはありませぬ。」

## パラダイスベイゴルフリゾートゴルフ場

フェリーで約40分、  
インドネシアバタム島の  
日系ゴルフ場で快適プレー!

木曜祝日

日帰り	平日(1泊)	週末(1泊)
SS\$80	SS\$130	SS\$180

\*2名1室利用・2プレイ(フェリー昼食キャディーバギーグリーンフィー込み)

Singapore Office  
(PBGR International Pte Ltd)  
World Trade Centre #09-19  
1 Maritime Square  
Singapore 099253

Tel: 276 6668  
Fax: 276 7968

## Aromatherapy / Reflexology

### HEALING GARDENS

29 SCOTTS ROAD

ツボ療法を併用した本格的なイギリス式アロマテラピー/リフレクソロジー  
ストレス解消、慢性の肩こり、腰痛、神経痛、偏頭痛、PMSなどの治療及び体のバランスを取り戻す効果があります。

詳しくお問い合わせ、御予約は  
733-3507 まで

## ドルフィン

ドルフィンのメッセージ... 音楽、キャンドルライト、泳ぎ回る魚、海...

スエーデン式、タイ式、指圧、カイロプラクティック、スポーツセラピーも行っていきます。折り込みベッドと魚をお持ちしての24時間出張サービスもご用意です。男女のマッサージ師がお待ちしております。

28 Kuo Chuan Ave  
(East Coast Rd & Still Road 交差点角)  
Tel: 3461382 H/P: 96704852 Pg: 93008217

## HIS 特別プロモーション

マレーシア航空 (東京大阪/名古屋福岡のいずれか) \$480より  
JAL大旅行 \$700 (9月出発便)  
タイ航空・東京又は大阪 \$670より  
ANA又はJAL呼び寄せ便 \$650より

ブーケット・アラマンダリゾート特別プロモーション  
2泊4日 \$399より

株式会社 エイ・アイ・エス HIS  
(H.I.S. International Travel Pte Ltd)  
10 Anson Road #31-10 International Plaza Singapore 079903  
e-mail: hide@pacific.net.sg Tel: 2241512 Fax: 2247129

先日、日本人の同僚と連れ立って邦画「リング」を見に行った。地元英字紙も称賛していた同映画は、怨念がテーマのゴワイものだったが、シンガポール人の観客の反応がとにかく明るく、日本人なら笑えない場面でも爆笑の渦で、ちよつと困惑してしまつた。この映画に限って言えば、日本人と



シンガポール人観客の反応の相違は字幕の誤訳が一因だが、それはかりではない。どうもこの映画のテーマ自体、日本人以外の人々が感傷的に理解することは難しいように思つた。

物が好きだろ？でもここだと、嬉しいコムの木でさえ枯れてしまふ。思い当たること一つあるんだ。マンションを建てる時、地下免掘密査の期間が例外的に長かつた。通常は形式的な審査で三か月もあれば終わるのに、うちは一年近くもかかつた。この土地は寺の跡地だが、親父は、墓地跡ではなく借居の住居跡と聞いて買ったのに、俺、ここは本当は墓地跡で、人骨が何か

数年前のこと。都心のマンションにある友人宅を訪問した小生は、すっかり話し込み、気がついたら終電を逃していった。友人に勧められるまま、マンションの「室」に泊まることになった。実はその夜、友人から相談を持ちかけられていた。いわく、「引越そうかどうか悩んでいるんだ。このマンションは親父が建てたんだが、どうも何か妙な気がする。生気が吸い取られるような。俺、植

が発見されたんではないかと疑っているんだ。審査の結果は教えてもらえなかつたが」。ともかく寝付いた小生は、明け方バツと目覚めた。何か、物凄い力が右足首を掴んでいる。「何だ、これは」と思う間もなく、別の力で左足首も掴まれた。目は見開いて花柄のカーテン越しに白み始める光が感じられるのに、身動きできず声も出ない。室内に異様な寒気も感じる。ついに第三の力が脇腹を捉え、小生の体を布回から引きずり出そうとしているようだ。ただならぬものを感じた小生はふと、何かの本で「悪霊に出逢ったら念仏を唱えるといい」と読んだのを思い出して、一心に「南無阿彌陀仏」と心の中で唱えた。すると突然、スーッと強い力が引いていき、ほどなく何も感じなくなつた。

その日、友人宅を去る前に遠慮がちに朝方の経験を話すと、友人は「やつぱり、このマンションには、何か怨念のようなものが入りついているんだ」と力なくつぶやいた。三か月後、友人は引越した。

### なにかいいことありそうなの

本田孝子



シンガポール生活での楽しみ方を教えて下さった隣の奥さんは、「主人が三年の任期を終えられ帰国することになりました。一年間の短い間のおつきあいでしたけれど、本当にいろいろなことを教わり、シンガポールに来て初めて別れのつらさを知りました。その奥さんが最後に言っておられた「この三年間、家族皆健康でよかった」という言葉は、十年経った今もまだ忘れません。たいした病氣もせずここまでこれたこと、これは本当に大きいと思います。そして幸せなことに、日本にいる私の両親、そして主人の両親も元気で暮らしている事を、何より心強く思っています。

娘は、持ち前の明るさと積極的な性格ですぐに周囲に溶け込み、自分の得意分野の絵や歌ができる上、娘が加わってからクラスに活気が出たと先生に言われ、喜んで通っていました。シンガポールに来る前の一年間、リトミック教室に通っていたせいで集団生活には慣れていたのですが、唯一苦手だったのが給食でした。無理に食べようと一口一杯はおぼるものだから吐いてしまい、食べられるようになるまでには時間がかかりました。今でもよその家でごはんをいただくのは苦手なようです。

さて、私と一緒に住ってウロウロしていた下の娘は、いつの日中、外で誰も遊んでいないことに気付く、これはいけないと早速ローカル幼稚園にも入れようかと思ひ、当たって見たら、どこもウェイティング状態でした。「英語の幼稚園はイヤ」と娘に言われていたこともあり、せっかくなシンガポールに来たの

を植える間隔は何メートルと決められていて、思うようにならなかつた事などもありました。このクラスで一緒に遊んだ十五人程のお母さん達とは、毎月一回食事に行ったり、お料理講習会や、同じ月の子ども達がお誕生会を開いたりして、親にとっでは一番懐かしい仲間かもしれません。子供達同士はあまり憶えていないかもしれませんが、今では、大勢の子供達がいる日本人幼稚園、あのピンクのスカートと黄色い帽子の制服を目にする、娘の姿とたがって懐かしくなります。

ウロウロしていた下の娘は、いつの日中、外で誰も遊んでいないことに気付く、これはいけないと早速ローカル幼稚園にも入れようかと思ひ、当たって見たら、どこもウェイティング状態でした。「英語の幼稚園はイヤ」と娘に言われていたこともあり、せっかくなシンガポールに来たの

を植える間隔は何メートルと決められていて、思うようにならなかつた事などもありました。このクラスで一緒に遊んだ十五人程のお母さん達とは、毎月一回食事に行ったり、お料理講習会や、同じ月の子ども達がお誕生会を開いたりして、親にとっでは一番懐かしい仲間かもしれません。子供達同士はあまり憶えていないかもしれませんが、今では、大勢の子供達がいる日本人幼稚園、あのピンクのスカートと黄色い帽子の制服を目にする、娘の姿とたがって懐かしくなります。



を植える間隔は何メートルと決められていて、思うようにならなかつた事などもありました。このクラスで一緒に遊んだ十五人程のお母さん達とは、毎月一回食事に行ったり、お料理講習会や、同じ月の子ども達がお誕生会を開いたりして、親にとっでは一番懐かしい仲間かもしれません。子供達同士はあまり憶えていないかもしれませんが、今では、大勢の子供達がいる日本人幼稚園、あのピンクのスカートと黄色い帽子の制服を目にする、娘の姿とたがって懐かしくなります。

**新製品 薄型 NOTE BOOK**

**PANASONIC**  
● Let's note ace A77  
● CD-ROM 内蔵オールインワンタイプ

**TOSHIBA**  
● Dynabook SS 3380  
● Dynabook SS 3330

**ソフトウェア**  
MICROSOFT OFFICE 2000 在庫あります  
○ OFFICE 2000 STANDARD S\$ 770  
○ OFFICE 2000 PRO S\$ 940  
○ OFFICE 2000 PREMIUM S\$1070

詳しいお問い合わせは  
**MICRO SUMMIT SINGAPORE PTE LTD.**  
Blk 13 Braddell Tech #03-02 Toa Payoh Lorong 8 Singapore 319261  
TEL: 2522677 FAX: 2522678  
E-Mail: sales@msk.com.sg www.msk.com.sg  
鈴木、久保、佐々木まで

**金閣園海鮮 Golden Lagoon Seafood**

心地良い潮風の吹く海辺で、美味しいシーフードに舌つつみ

バーベキュー・シーフード  
イセエビ  
酔っぱらいエビ  
チリ又はベッパークラブ  
豚たるイカ

\*クレジットカードでのお支払い可。ご予約はお電話でどうぞ。

**Golden Lagoon Seafood Pte Ltd**  
Blk 1206 #01-07 East Coast Seafood Centre  
East Coast Parkway, Singapore 449883.  
Tel: 4481894 HP: 97594612 Fax: 4452081

**Early Years Centre 無料体験レッスン中**

アーリーイヤーズセンターでは、モンテッソーリー・メソッドを用いたプログラムを行っています。日本語のできる教師がいるバイリンガルのプログラムは、普段英語に触れる機会が少ないお子様でも安心です。

\*モンテッソーリー・メソッドとはモンテッソーリー博士が唱えた「言語(発語)」「算数」「文化」「感覚」「日常生活の練習」を各自のペースで楽しみながら学ぶ学習方法です。

モンテッソーリー・フレンドリーグループ	モンテッソーリー・プログラム
対象年齢 18ヶ月~4歳	対象年齢 4~7歳
曜日 月~土(週2回以上) 定額(英語・日本語)	曜日 月・水・金(週1回から)
時間 11:30~13:30(月~金) 9:00~10:30(土)	時間 14:15~15:45(週3回) 16:00~17:30(英語・日本語)

\*送迎にはスクールバスをお使いいただけます。(日本語でどうぞ)  
41 Sunset Way #01-04 Clementi Arcade (S) 597071 **Tel 469-1787**

**Japan Expat Travel Agency 在星日本人向けの旅行代理店**

スペシャルツアー: ネパール、アタン、E&Oエクスプレス、フィジー島...  
テラーメードツアー: ヨーロッパ、オーストラリア、インドシナ...  
エキゾチックツアー: パリ島、アークツェット島、ランカウイ、インド...  
週末ツアー: ビンタン島、パナム島、ティオマン島...  
企業ツアー: お手頃な価格とサービス、航空券、ホテルの手配、ビザの手配等...  
ご予約お問い合わせは、お気軽にどうぞ

**スカイツアー 直通883-2565 日本人担当 奈良(Ms.)迄**

**ローズモント幼稚園入園受付中**

イーストコーストのStglapに開園したローズモント幼稚園は、シンガポール文部省の許可を受けたインターナショナル幼稚園です。当園では、全ての教師が教員資格を有し、子ども達の指導にあたっています。世界各国のお友達といっしょに、ネイティブ教師から英語を遊びながら学べます。日本語を第2外国語として採用しており、日本語が母国語になる幼児には、日本人教師と日本語をたのしく学びます。

**教育目標**  
\*一人一人の個性を大切に、豊かな人格の形成を目指します。  
\*豊かな教育環境の中で、主体性を育てます。  
\*思いやりをもってだれとでもなかよく遊べるよう育てます。

**カリキュラム**  
対象年齢  
☆ナーサリークラス 3歳~4歳 ☆幼稚園クラス 4歳~6歳

全日クラス 午前9時~午後3時	週5,3,2日(ランチ付き)
午前クラス 午前9時~正午12時	週5,3,2日(おやつ付き)
午後クラス 午後12時半~午後3時	週5,3,2日(おやつ付き)

延長保育(午後3時~5時半)と通園バスあり  
★2学期 8月30日スタート

お問い合わせは、Tel 4464636 日本語でどうぞ。



マイクロサミット  
MICRO SUMMIT

# トラブルシューティング

私、マイクロサミットの鈴木がお答えします。

皆さんはインターネットでどんなページを見えていますか？ このショートコーナーで私のお気に入りのページを紹介していきたいと思っています。まず、最初は有名検索サイト「Infoseek」です。キーワードの使い方によってかなりの範囲で必要な情報を探ることが出来ます。一度お試しあれ。 アドレス <http://www.infoseek.co.jp>

**質問1**  
メールを返しても文字化けして読めないと言われてしまいました。一人だけではなく4~5人に言われるので私の方に原因があるような気がします。どうすればいいのでしょうか？

**お答**  
よく耳にする質問です。実際自分も受信したメールがぜんぜん読めなくて苦労したことがあります(笑)。まず、なぜ文字化けが起こるのでしょうか？ 少しややこしいのですが、現在、日本語文字コードの規格には、JIS、日本EUC、シフトJISという3つの種類があります。そのため、「EUC」で書かれた文章を「JIS」形式で読もうとした場合に、文字化けという問題が発生します。たいていの場合、インターネットのメール使用時には、この「JIS」が使われます。しかし、設定の違いから、自分のメールソフトを「EUC」で送信し、相手側が「JIS」でメールを読もうとすると「文字化け」が起きてしまうわけです。  
対処法としては、送信メールの設定のところで、標準仕様の「JIS」を使用する、そしてメッセージ形式が「MIME」になっていることを確認してください。  
ちなみに、たまにホームページとかを見ていてページ全体が「文字化け」していることがあると思います。その原因もこの3つの文字コード規格のためなのです...ややこしいですね。

**質問2**  
最近よくコンピューターウイルスに関する話をよく聞いたりしますが、実際に感染を防ぐにはどういった対処法があるのでしょうか？

**お答**  
今年の6月ごろ、「CIH」と呼ばれるコンピューターウイルスが猛威を振るいました。ソフトによる対処が出来ず、かなりのPCが使用不可能になった国もあるそうです。こうした恐ろしいウイルスですが、以下にあげるポイントを抑えるだけでかなり感染を防ぐことが出来ます。  
1. ウイルススキャンソフトをインストールする。  
これで100%防げるわけではありませんが、必ずインストールしておきましょう。起動時のオートスキャン、スケジュールスキャンなどいろいろ設定できます。なお、「ウイルス定義ファイル」を常に最新のものにしましょう。  
2. インターネットからプログラムをダウンロードしたファイルに気をつける。  
3. 友達経由のフロッピーディスクからのファイルに気をつける。お友達の場合でも、知らずのうちにウイルス感染しているファイルを渡してしまうこともあります。  
4. メール受信時に添付されてくるファイルに気をつける。  
ウイルスの種類によっては、ウイルスが勝手に添付ファイルとして送信されることがあります。さらには、よく送られてくる「ワード形式」のファイルによってウイルスに感染することもあります。  
おおざっぱですが、こうした対処法を守ることによって、かなり高い確率でウイルス感染を防ぐことが出来ます。

協力: Micro Summit Singapore Pte Ltd <http://www.msk.com.sg>

ご質問はFax 又は 郵送でハルティ編集部まで FAX: 2940948

## ミャンマーおもしろ事情

正田 信子

ミャンマー人の大多数は敬虔な仏教徒であることは、既に「承知のこと」だと思う。この仏教の影響が色々な形で、日常生活の中にも入り込んでいる。  
仏教徒のミャンマー人達は頻りにパゴダ(仏舎利塔)や寺院にお参りに行く。このパゴダや寺院にも必ず透明なプラスチックでできたお布施箱がいくつも置かれていて、例外なくたくさん紙幣が入っている。また実際の誰かが必ずお布施をしている姿を目にすることがある。どんなに貧しい人であっても、たとえその日の食事すら満足に取れない人でも必ず、たとえ少額であってもお布施をする。またこのお布施箱のお金が盗まれたという話は聞いたことがない。お布施をすることは、それによって自分に徳をもたらす善業とされている。余裕があるからとか余ったものをお布施に回すのではなく、生活費を借金してもお布施はするのだ。  
生活が経済的に苦しいからお

金を借して欲しいと言われ事情を聞いたところ、給料の半分をパゴダへのお布施に回したためだと言われたこともある。  
ミャンマーで生活していると、このお布施の習慣に、寄付(Donation)というかたちで様々な場面で遭遇する。新聞には毎日必ずこの誰か、病院や学校、施設工事費等にいくら寄付をしたという記事が写真入りで載っているし、何かしらの寄付を求めて訪問してくる人もしばしばいる。これくらいなら別に特別なことでもないが、ミャンマーで仕事をしていく場合、何かことを進める際には、各方面に寄付をするのは当たり前になっている。だからこの金額も考慮に入れなければならぬ。  
これでは、賄賂を贈るのとまるで同じようだが、基本的な考え方が異なっている。多額の賄賂を贈ったなどということは声を大にして言えないし、贈る側も受け取る側の悪事と知っての行動だ。一方ミャンマーで頻繁



正田さんのホームページ <http://geocities.co.jp/SilkRoad/9109/>

正田信子(しんご)の自撮り  
一九九九年五月、ミャンマーの首都ヤンゴンに在住日本人旅行者を支援するために設立されたParker Tourism Tourist を設立し、代表取締役

に行われる寄付は、寄付をする側の善業であり、その善業の結果に徳が得られたと言う考え方が、だから受け取る側は、決してお礼など言わない。むしろ寄付する側が受け取ってくれたことに對してお礼をするべきなのだ。だから、これを単に賄賂と同じだと言っただけに否定的な非難したり出来ない雰囲気がある。  
「お布施」と「寄付」の習慣は、ミャンマーで仕事をする上で必ず知っていなければならぬ、重要なポイントだ。

**「日本からの声は、IDCが安くします。」**  
今すぐ日本のご家族・ご友人にお知らせください。

「IDCファミリープラス」は、日本から海外への国際電話をもっとおトクにする割引サービスです。

**おトク1**  
800円/月以上ご利用された方は、日本から海外への国際電話が最大54%\*も割引になります。  
\*「IDCファミリープラス」未適用、通常料金時間帯との比較

**おトク2**  
ご利用になった通話料金以外の費用\*は一切必要ありません。  
\*加入料や月々の基本料金は無料

0061のIDCを利用する  
5,400円/月  
5,360円/月  
IDCファミリープラスに加入  
4,020円/月

お問い合わせ・資料請求は「IDCお客様サービスセンター」(すべて、通話料無料・24時間受付)  
シンガポールから (フリーダイヤル) 800-81-93-061  
日本から (フリーダイヤル) 0066-11

0061 IDC国際電話サービス

可愛いペットをあなたに  
ペットシンフォニー  
Pet Symphony

- ペットの販売
- ペットフード、ペット用品(無料で配達します)
- ペットホテル、グルーミングサービス
- ペットの輸入代行サービス、ペットに関する無料相談

Liang Court 177 River Valley Road #02-36/40 (リャンコート大丸2階)  
TEL: 334 4944 FAX: 337 1425

Children's Cottage  
(モンテッソーリ式)

1993年設立  
チルドレンズコテージでは、2歳半から7歳までのお子様  
の全日および半日保育を行っております。  
熟練した教師がモンテッソーリ方式を用い、屋外屋内そし  
て体育館で遊びながら楽しく保育いたします。

2 Mount Sinai Rd (S)276837  
Tel: 469-6681

Good Job! スタッフのことなら

- ・エクゼクティブリクルートサービス
- ・人材紹介
- ・人材派遣・日本人男女登録募集
- ・PR保持者
- ・テンポラリースタッフ・日本語堪能なローカルスタッフ募集

詳しいお問い合わせは  
日本スタッフ 株式会社 TEMPSTAFF (Singapore) Pte. Ltd.  
Established in 1973  
TEL: 226 1308 FAX: 2263889  
16 Raffles Quay, #32-07 Hong Leong Building, Singapore 048581.  
<http://www.tempstaff.com.sg> e-mail: [good-job@tempstaff.com.sg](mailto:good-job@tempstaff.com.sg)

JAPAN HONG KONG USA SINGAPORE

Massage Authentic マッサージ オーセンティック

◆本格的タイ式ボディマッサージ 45分 S\$38 / 90分 S\$80  
体も気分もスッキリ、爽やか

◆足のマッサージ S\$20~  
女性の方も安心してご来店ください。

24 PAGODA STREET (CHINATOWN MALL)  
TEL: 3245515 ※スリ・マリアンマン界隈のすぐです。

# シンガポールの食材

文・梓 椒子

その20 薬膳

一回にわたって薬膳について述べてきたが、読んでみると「なんだ、薬膳といっても私たちが日常口にしてるものばかりではないか」といふことにお気づきの方もいると思います。そんなんです。薬膳料理だからといって、難しく考える必要はないのです。早い話が、夏バテには土用のうなぎにしても、冬場にはかぼちゃを食べると中風の予防になるといふことも、梅干しが身体によいといふことも、薬膳につながります。また、古くから伝えられている食べ合わせの教訓や、薬味なども五味の特徴、四気の種類とは無縁ではありません。

このように意外なことでも、私たちは五味や四気に接しているのですが、それを知識としてではなく、習慣としていたために、大事なことを見逃していた感があります。そして、これを機会にちょっとだけ、献立を考えるときに意識してもらえたらというのが私の願いです。

実は、なぜ野菜や料理の連載を始めたか、また、なぜ料理教室を始めたいという理由に、私自身の健康があるのですが、私は日本で生活していた時は病気がかりしていました。それが、シンガポールで生活するようになってから、ほとんど病気知らずで過ごしています。ある時、ふとそのことに気がついて思い返してみると、日本で母が作る食事をしていたころは、好き嫌いはかりで我がままを通してました。一人暮らしをするようになってからは、朝抜き、外食、偏食の毎日です。これでは健康が維持できるわけではありせんね。

ところが、シンガポールに来たころは、否応なくしっかりと朝食を食べさせられ、このクンギン（もつ超響い）最中に熱いアツツイーンスープを飲まされる。「アツツイー」の料理を食わされる（もつ）食べさせられる、こりゃ胃がもたれて死ぬわー！と思ったのに、死ぬどころか病気が思わぬところあたりから、姑の作る料理と料理を勧めながら話してくれる講釈に興味を持ち、それから積極的な姑の話を聞き、それに関連した資料を集めるようになったのです。調べるほどに、知るほどに、ナルホドな、と思ふことが多く、中国人の「食」に関する合理性と、自然に逆らわないで「食材」を探り込む知恵に感心するところばかりです。

# 「日々雑感」

花井 拳骨

流れ星編 第四回 シンガポールでの生活

こうして一九九六年一月六日（金）より現在に至るまで「常夏」の地での生活が始まった。

だが、あんなに食堂のコロッケカレーで腹膨らませたもんだ、といった話では、世代を超えるノスタルジアを共有する事ができた。所詮同じ人間である以上、会話の行き着く先などは大差ないものになるのである。

また、始めての外国は、フライベートでも様々な経験を与えてくれた。来星当時にシンガポールのバーフンナイトスポットに選ばれたというティヌコにて、金髪の女の子から声をかけられた。すっかり舞い上がり、流石（さすが）多国籍国家シンガポールだ、流石西洋娘は積極的だと感動した。だが、情けないかな語学力不足で会話を続ける事ができず、結局彼女は別の場を去っていった。男子一世の大変な悔しさを覚えた私は、以来毎朝一時間英語の勉強を始めた。男の動機づけなんてのは、いつもこんなものである。おかげで現在では英語も少しは話せる様になったのだが、よく考えると彼女はただ単に「お仕事」をしていただけだったのかもしれない。

ていた、とあるスポーツの練習場も、三ヶ月前探しまくってようやく見つけた。この地にはのべ何十万人もの日本人が滞在したのであるが、シンガポールに一つしかないそのスポーツのクラブで、私は初の日本人メンバーであった。何せ国内唯一のクラブであるから、対抗戦は国際試合にならざるを得ない。お陰様で日本では誰も知らぬ間に、アセアン各国のコンバインションに勝手に日本代表として出場できた。

全てが新鮮で刺激的な生活であったが、来星後八ヶ月目にすごい刺激がやってきた。勤め先の会社が資金繰りにつまずき、シンガポールオフィスの閉鎖を決定したのである。その頃は過渡期前のアジア高度成長期で、企業撤退はまた珍しかった。良く考えて入った会社であったはずだが、運が悪いのか、見る目がなかったのか。駐在員は当然帰国する訳だが、現地雇われの日本人はどつまるのである。社長は私の身を案じ、日本の本社と一緒に働かないかと持ちかけてくれた。身に余る光栄ではあったが、自分の意志で日本を離れ僅か八ヶ月にして帰国で、あの飛行機の中での涙に申し訳が立たない。また、人生とはエキサイティングでなくてはならない。

私はシンガポールに残ることにし、再びこちらで仕事を探そうと思った。

面白いことに、この偉大な方々が皆一様に同じであったのは、出身地のことになると仕事そっちのけで話に夢中になる事であった。お調子者の私は、関西の方相手に何度とこちらのお好み焼きが美味しいか論議したことであろうか。同じ出身の方に出会ったこともあった。相手の方にとっては二十数年前の話であるし、お互いなかなか学部教授の名前とか卒論のテーマ等は思い出せないの

話を聞くと、それから積極的な姑の話を聞き、それに関連した資料を集めるようになったのです。調べるほどに、知るほどに、ナルホドな、と思ふことが多く、中国人の「食」に関する合理性と、自然に逆らわないで「食材」を探り込む知恵に感心するところばかりです。

私はシンガポールに残ることにし、再びこちらで仕事を探そうと思った。

## 1歳からのキッズ英会話 (週1回～、\$130～/月)

お母様と一緒にネイティブ講師から英語の音に親しみ、除々に物の名前や簡単な会話を習得していきます。

## 主婦の英会話 (週1回 \$130 2回 \$210 3回 \$290 4回 \$360 5回 \$400/月)

講師はネイティブ又は日本人、レベルも初級から上級をご用意しています。月～金 9:30～11:30の1回2時間のレッスンを自由に組み合わせて受講できます。ご自分に合ったクラスを無料体験で探してみてください。

## ビジネスマン英会話 (月・火・木のいずれか1日を週1回～、夜8時～10時 \$200/月)

ビジネスマンを対象とした8人までのグループレッスンです。日常会話に必要な表現から政治経済などのトピックに及んだ英会話までを学ぶことができます。

## 小・中・高 英語クラス (週1回～、\$130～/月)

ネイティブ講師が英会話を、日本人講師が文法をお手伝いします。人数によりバスのアレンジも承ります。

## 中国語会話 (プライベートレッスン週1回～、\$50～/時・グループレッスン週1回 \$360/3ヶ月)

中国放送大学出身の講師が日本語で基礎からお教え致します。

## パソコンレッスン (プライベートレッスン週1回～、\$70/時)

日本人講師がキーボードのタッチからレベルに合わせたレッスンを行います。ご自宅での授業も可能ですので慣れたパソコンで学べます。派遣の場合は別途交通費を頂きます。

・いずれも別途、入会金とテキスト代が必要です。

### TYNDALE EDUCATION GROUP

Tyndale Education Consultants Pte Ltd • Tyndale Language Centre Pte Ltd  
Tyndale Electronics School • International Education Services Pte Ltd  
33 Middle Road, #02-01 P.H. Bldg. Singapore 188942  
TEL: 334 1872 (日本語でどうぞ) FAX: 336 8658  
E-mail: tyndale@singnet.com.sg http://www.tyndale.com.sg

## 【シンガポリアンおすすめのスポット】

ここから、クアランプールやベナンへの長距離バスが出ています。旅行で出かける人もいれば、マレーシアへ風情リする人もいます。そんな人々の想いがここから出発します。

### DATA

191 Lavender  
11:00～20:00  
16:00～20:00  
日曜・祝日  
あり



Lavender Food Square  
駐車場はいつでもいっぱい  
都心のホッケーよりも安いのが魅力。種類のたくさんある限定豆腐(ヨン・トウフ)もお見逃しなく。一品50セントから。

### DATA

10 Kallang Rd  
MRTラベンダより徒歩1分  
8:00～17:00  
8:00～13:00  
日曜・祝日  
3916100  
あり



Immigration 入国管理局  
外国人就労者はここで管理  
運の悪い日は書類を提出するだけで3時間も待つ事があるとか。

## E2 Lavender 芳明達

昔はガス・プラントがあって、栄えてたんだ。ラベンダーは、大きな市場があることでも有名かな。子供の頃イグレーションの側にある、カラン・リバーにはカニを釣りによく行ったよ。今、釣れるのかナ。

アリさん 32歳 店員

# FLIC 不動産情報

## ●賃貸

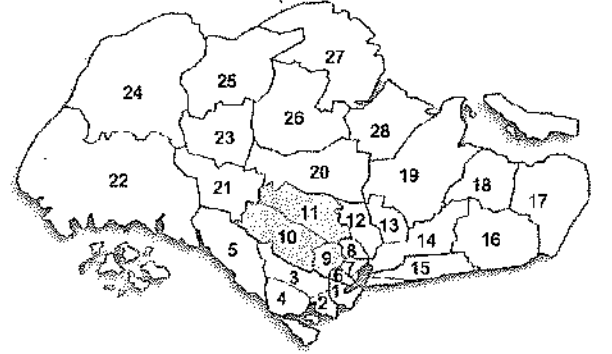
地区	物件名	部屋数	Sq Ft	家賃
D03	ハーベストマンション	2	958	S\$ 2,800
D03	ザアンカレッジ	3+1	1733	S\$ 4,800
D05	パンヤン リゾート コンド	3+1	1593	S\$ 3,500
D05	ドーバーパークビュー	2	936	S\$ 2,500
D09	アスベンハイツ	4+1	1593	S\$ 6,000
D09	ヨンアンパーク	1	1100	S\$ 2,800
D09	ミラージュタワー	3+1	1367	S\$ 5,800
D09	スコッツ 28	3+1	2034	S\$ 10,000
D09	UE スクエア	2	1055	S\$ 3,600
D10	ドゥグロブピラ	3+1	1733	S\$ 7,300
D10	ホーランドヒル マンション	3+1	1872	S\$ 4,500
D10	リージェンシーパーク	3+1	2300	S\$ 7,000
D10	タングリンリージェンシー	2	850	S\$ 3,200
D10	パレーパーク	2	1216	S\$ 4,000
D11	エルミラハイツ	3+1	1700	S\$ 4,000
D15	アストリアパーク	2	1001	S\$ 2,300
D15	パークイーストコンド	4+1	1970	S\$ 4,000
D18	メルビルパーク	3+1	1400	S\$ 2,500
D21	プロツサムベイル	3+1	1432	S\$ 3,200
D22	パークビスタ	3+1	1279	S\$ 2,600

## ●お手頃賃貸物件

地区	物件名	部屋数	Sq Ft	家賃
D02	インターナショナルプラザ	2	1000	S\$ 2,100
D10	リッジウッドコンド	3+1	1700	S\$ 2,000
D11	ヒルクレスト アルカディア	1	800	S\$ 1,800
D18	イーストポイント グリーン	2	958	S\$ 2,000

- D3** オーチャード、セントンウェイ、日本人学校へのアクセス中間地点。
- D5** 日本人学校 (クレメンティ校、中学、専修高校) に近く、お子様のいらっしゃるご家族に最適。
- D9** ショッピングの中心街、オーチャード・エリアで買い物に便利。塾に通うお子様のいらっしゃるご家族に最適。
- D10** オーチャードの北西に位置する緑の多いエリア、オーチャードと日本人学校の中間地点でもあります。
- D11** 中心部に近いが閑静な佇まい、オーチャードまでの交通の便もよい。

### シンガポール住宅エリアマップ



**D14,15,16** イーストコーストエリア、日本人学校 (チャンギ校) に近く、海の眺めがとても美しい。

**D21,23** ジュロン方面へ通勤する方に便利。ウッドランドへも近いエリア。

**D28** 緑に囲まれた環境、アン・モ・キオ方面に通勤される方に便利。

## ●SALE

地区	物件名	部屋数	Sq Ft	価格
D03	セントラルグリーン	2	926	S\$ 818K
D05	リージェントパーク	3+1	1130	S\$ 735K
D10	ザ シヤトレット	3+1	1507	S\$ 1280K
D15	コスタルー	4+1	2056	S\$ 1439K

●上記以外にも多数の物件を取揃えております。また、オフィス物件も承っております。

# FLIC

シンガポール政府公認不動産仲介業者

シンガポールでの快適なお住まいは  
**賃貸 住宅 ニュース** の海外ネットワーク店  
 フリックエステートにお任せ下さい。

お問い合わせは  
 惣田・栗原・高橋・小島・富田・山本まで  
**TEL : 225-0733**  
**FAX : 225-0722**

FLIC ESTATE & MARKETING SERVICES PTE LTD  
 10 Anson Road #26-05 International Plaza Singapore 079903  
 http://www.flic.com.sg E-mail: flicest@mbox2.singnet.com.sg



※日本へ御帰国の際もぜひ賃貸ネットワークを御利用下さい。また、引っ越しなどの挨拶状の印刷も承っております。

# ぼろく

八月号のBBQ特集を見て、くいしんぼうのくせにめんどくさがり屋の私も「やってみようかな」という気分になってしまいました。コンドミニウム内に施設があっても、なかなか使わなかったりしますね。ちょっとヤル気を出せば、楽しい事がいっぱいなのにね。先日もファンクシヨナルームでお誕生会をして、いる方がいて、部屋がせまくてもその手があるのかと感心した次第です。

◆そうそう、あるものはどんどん利用しましょう。

先月号のパーベキュー特集 最近「BBQ命」になりつつある主人にぜひ見せたいと思います。SMS Botokのお肉はおいしです。次号も楽しみにしています。

◆BBQに表の座を奪われないよう、ご注意ください。

六月号の「まる子のシンブルクッキング」ほたてのカレーを応用し、イカとエビのシーフードカレーにしようと思ってトライしましたが…。大失敗でした。なにが悪かったのか水っぽくなくなってしまった。(笑) またトライしてみます。

◆ご紹介したカレーはダシになるものがないので、若干コクに欠けることは確かです。日本の

カレーと混ぜると失敗なく出来ますよ。

八月号のシンガポールの食材にでてきた「鹹味」ってなんですか? 何と読むのですか?

◆「かんみ」と読み、塩辛いという意味です。読み仮名をつけ忘れました。失礼!

巨人の大ファンなのですがゲームが見れなくてすごく悲しいです。

◆オールソンホテルのコーヒールラウンジやそば屋、うお南国などで中継しています。

七月号のとうろく昆布のおにぎり、すこくハマってしまいました。先月のチリクラブも作ってみました。今度チキンライスとこわい。今度チキンライスの作り方、ぜひ教えて下さい!

◆タイミングよく、今月はチキンライスは。

これからの興味深い記事を期待しています。主婦で、少し時間が余りがある毎日。ボランティアなど積極的に参加したいと思えますので関連の情報をお願いします。

◆「ボランティア通信」を読んでボランティアを始められた方が多数いらっしゃいます。

シンガポール人と結婚しているので、バルティを読んで何だか国に帰ったようでホッとします。

◆月に一度の「ホッと」仲間。これからもよろしく。

卯・うさぎ  
 運気はあまり良くありません。心を平穏に保ちましょう。あなたが落ち着いていれば回りも平静を保つことができます。

龍・たつ  
 運気は上昇中です。仕事面では家族や友人の理解が得られそうです。

巳・へび  
 努力が実る時です。急なアイデアは危険です。控えましょう。

午・うま  
 仕事運が好調です。あなたのアイデアを実行に移す時です。うまくいかなかった事はかりを考えては前へ進めません。

**千支(えと)占(うらなひ)**

一九九九年九月一〇日〜一〇月九日

この占の正しい利用法:  
 せ、いいことだけを信じることを、当たらずとも、バルティを恨まないこと

未・ひつじ  
 運気はあまり良くありませんが、回復の兆しは見えています。秘密を打ち明ける相手は慎重に選びましょう。

申・さる  
 問題にふち当たった時に感情的になつてはいけません。自信をもって取り組めば糸口は見えてきます。

酉・とり  
 問題を解決するには力を出し惜しみをしてはいけません。リスクの大きい投資は控えて。

戌・いぬ  
 金運が良くありません。目的のないショッピングへは出かけるのは止めましょう。

亥・いのしし  
 運気は絶対好調。同僚や友人にも思われて楽しい時が過ぎせう。今まで頑張り続けてきたことの成果が表われそうです。

子・ねずみ  
 運気は頂点に達しています。今のうちにしたい事をしておきましょう。同僚に本音を打ち明けるのもいい時期です。

丑・うし  
 法に関するトラブルに巻き込まれるかも知れません。用心してください。

寅・とら  
 賢い投資で利益を得るかも知れません。愛情運も好調です。

**シンガポール国際日本語教会**  
 International Japanese Church of Singapore

■牧師 加藤 亨 ■Tel. & Fax 475-0069 ■礼拝(毎日曜日): 16:00~18:00 ■場所: Kay Poh Road Baptist Church ■住所: 7 Kay Poh Road

【コンボ・チャリティー コンサート】  
 9月18日(土) 7:30pm. 当教会堂にて。入場整理券(無料)はFax・郵便・Telにてお申し込み下さい。  
 バイオリン/Grace Lee, ピアノ/上本裕子, SBC Singers

**センカンメイド紹介所**  
 Foreign Maid Service Centre  
 (Licence No. C320301 A)

住み込みメイド、パートメイドをご紹介します。

家事に追われてチャンスを逃していませんか。  
 私達は多忙な皆様のお手伝いを致します。

お問い合わせは日本語でスティーブン(男)まで  
**Tel: 3431728 Fax: 3431729 HP: 97802136**

特別  
取材編

先月号のチリクラブに続き、今回は御存じチキンライスの作り方をご紹介します。ホーカーへ行けば3ドルで食べられるって？ そうおっしゃらずに、わが家だけのチキンライスの味を確立してください。きれいに盛り付けたチキンと炊きたてごはん、そして実だくさんのスープで、手作りならではの温もりが伝わります。シンガポール人のお友達にごちそうしてあげたら、尊敬されること請け合いです。



# 海南風 チキンライス

Chicken Rice

- 鶏の作り方:**
- 1 鶏を洗い下部の脂肪部分を取り除く。
  - 2 しょうがとにんにくは皮をむいてつぶし、スプリングオニオンは洗って輪に切らる。
  - 3 上記と塩を鶏に絡める。
  - 4 大鍋で水を沸騰させ、鶏を下にして鶏を入れる。(水の量は鶏がかぶるくらい)
  - 5 沸騰したらふたをして弱火で30~40分ゆでる。この間、沸騰しないように火を加減すること。葉ばして鶏の両脇を吊るすようにして裏返し、数分ゆでる。
  - 6 鶏を葉ばして鍋からあげてよく水を切る。ゆでた水はチキンストックとして利用するのでとっておく。
  - 7 鶏を水道の水を流しながら2分ほど洗う(余熱でゆで進むのを止め、皮を引き締めるため)。
  - 8 鶏の水を切り、少量の植物油を全体に塗り、室温で冷ます。
  - 9 鶏を食べやすい大きさに切る。ももと手羽の関節に包丁を入れて切り難したら、それぞれ骨を抜き取り一口大に切る(普通の包丁では骨ごとチョップできないので無理しないように)。胸肉は骨から削ぎ取るようにするとよい。きゅうりとトマトの薄切りを並べチキンを盛り、コリアンダーを散らす。

**メモ** チキンストックはごはんとチリソースに利用する。残ったストックにキャベツや青菜を入れ塩こしょうで味を整えれば、簡単なスープになる。

- 米の作り方:**
- 1 米を洗い、ざるにあげてよく水を切り、10分ほどおく。
  - 2 ウォック(中華鍋)で油を熱し、シャロット(たまねぎ)を1分ほど炒め、にんにくを加えてさらに1分炒める。
  - 3 米を加え3~4分炒める。
  - 4 上記をソースパンに移し、チキンストックと塩を加える。ゆるくしばったバンダンリーフを入れると香りがよい。最初強火で勢よく熱し、水分が沸騰して米の上部にぶつぶつと穴があくようになったら火を弱め、ふたをして30~40分で炊き上げる。炊飯器を使うと簡単!

- チリソースの作り方:**
- 1 皮をむいたシャロット(たまねぎ)とにんにく、レッドチリを細かいみじん切りにする。フードプロセッサーを使ってよい。
  - 2 上記をボールに入れ沸騰したチキンストックを加えてよく混ぜる。その他の材料を全部加えて冷まし、1時間ほどおいて味をなじませる。

**メモ** チリソースは冷蔵庫で2週間くらい保存できます。

**鶏の材料:**

鶏1羽	(1.5kgくらい)
新しょうが(好みで)	30g
にんにく	2片
スプリングオニオン(ローカルの長ねぎ)	1束
塩小さじ	1/2
水	2リットル(鶏がかぶるくらい)
植物油	大さじ2
つけあわせ きゅうり、トマト、コリアンダーの葉	

**ごはんの材料:**

ロングレインライス(タイ米)	360g
植物油またはチキンオイル(鶏の下部からとったもの)	大さじ2.5
シャロットまたはたまねぎのみじん切り	5個分
にんにくのみじん切り	5片分
チキンストック	3.5カップ
塩小さじ	3/4
バンダンリーフ(好みで)	

**チリソースの材料:**

レッドチリ生	60g
シャロットまたはたまねぎ	30g
にんにく	30g
新しょうが	30g
チキンストック	半カップ
ライムまたはレモン汁	小さじ4
米酢または穀物酢	小さじ1
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1

【チキン】



鶏の穴(なもと表現していいかな)のまわりについている脂肪分をとります。これを中火で炒めてチキンオイルを出し米を炒めると、香りがよくなります。



最初は胸が下になるように入れます。



皮を傷つけないように、葉ばして吊るして裏返します。



チキンには必ずきゅうりが付いてきます。どうしてこの組み合わせなのかわかりませんが、おいしいです。

【ライス】



シャロット、にんにくの腹で炒めます。焦がさないように気をつけて。



ヴァイオレット先生は、炒めるから炊くまでこの鍋ひとつでいとも簡単(そう?)作っていました。



ヴァイオレット先生といえば、シンガポール料理研究家の第一人者。ラッフルズホテルで売られているスパイスにViolet Oonの名前が付いているので、すでにご存じの方もいらっしゃるでしょう。子供の頃から料理の世界に魅せられたというヴァイオレット先生は、雑誌の料理担当記者として活躍しながら、世界のシェフを尋ねて研究を重ね、本の出版やレストラン経営、コンサルティングなど、幅広く活躍していらっしゃいます。

編集後記

今月号をもちまして、まる子はPARTYを去ることになりました。突然の決定で読者の皆様へのごあいさつを考える時間すらありませんが、これまでのご愛読に対し、心から感謝の気持ちを贈ります。また、原稿執筆および取材にご協力いただきました多くの方々にも、この場を借りて厚く御礼申し上げます。これからは読者として皆様のお仲間に加わり、PARTYが届くのを楽しみにしたいと思います。

Millions of thanks !!

シンガポール ドリームと美しい生き方を追い続けて...  
まる子

Publisher Parti Pte Ltd  
Chief Editor Maruko  
Editors Amy  
Design Special Thanks to Mrs. Tan  
Printer KHL Printing Co., PTE LTD

**PARTI Pte., Ltd.**  
11A Jalan Pinang, Singapore 199143  
**FAX: 2940948**

※PARTY社ではメーリングリストの販売は致しておりませんが、弊社の事業としてこのリストを利用したDMサービスを行っております。

新規申し込み、住所変更、定期購読停止などをご希望の方は下記に必要事項をご記入の上、FAXもしくは郵便にて編集部までお送りください。尚、事務処理の都合上、登録からお手元に届くまで最長6週間かかります。予めご了承ください。

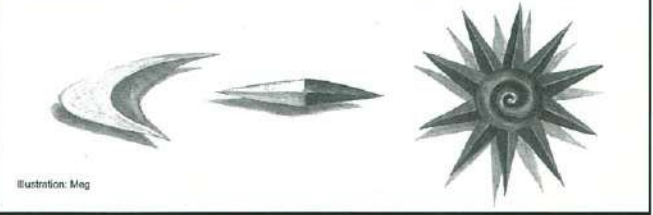
**PARTY 編集部 行き FAX: 2940948**

以下のように連絡します。(※いずれかに☑を記入の上、必要事項をもしなくご記入ください。)

新規無料定期送付希望  送付停止  投書  
I would like to subscribe for Parti I wish to cancel my subscribe My comments on Parti  
 住所変更届(登録処理の都合上、宛名ラベルの登録コード、旧住所を必ず記入ください)  
My Address has changed to:

氏名 (Mr/Ms) First Name \_\_\_\_\_ Family Name \_\_\_\_\_  
現住所 Address \_\_\_\_\_ 郵便番号 Postal Code \_\_\_\_\_  
TEL \_\_\_\_\_ FAX \_\_\_\_\_  
旧住所 Old Address \_\_\_\_\_ 旧郵便番号 Old Postal Code \_\_\_\_\_  
登録コード Personal Code \_\_\_\_\_

求人



営業アシスタント

JSPは日本企業を中心に広告代理店業務を行っております。未経験者、ティベントパス保持者も歓迎致します。興味のある方は高森までお気軽にお問い合わせください。

JSP(Pte)Ltd. 11A Jalan Pinang, Singapore 199143  
TEL: 2918031 FAX: 2919589

- シンガポールにいられたばかりの方や国外のお友達にも『PARTY』をお勧めください。『PARTY』はシンガポール国内はご自宅へ無料送付いたします。丸善書店、紀伊国屋書店でも取り扱っておりますが、数に限りがありますので、無料送付をご利用ください。
- 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S\$1.00分の切手を同封の上、『PARTY編集部』まで、ご送付ください。※切手は(S\$2.00以下)でお願いいたします。
- シンガポール国外への発送は1部につき送料+手数料S\$5.00です。定期購読ご希望の方は、購読開始月をご記名の上、国際郵便為替または上記同様シンガポール切手を同封し、『PARTY編集部』までご送付ください。