

# パルティ

## 10月号

OCTOBER ●毎月10日発行



### 特集 やりたいことがきつとみつかると100

P-3

#### CONTENTS

A級B級日記	P-10
パルティよろず情報	P-11
じゃらん <sup>2</sup>	P-14
お肌のひとくちアドバイス	P-16
お野菜BOX	P-17
なにかいいことありそう	P-18
ミャンマーおもしろ事情	P-19
シンガポールの食材	P-20
マイクロサミットのトラブルシューティング	P-21
ちゃいにーずホロスコープ	P-22
南の国のお医者さん	P-22
日本見聞録	P-23
日々雑感	P-25
はるとーく	P-25
ローカルクッキング	P-27

1999 OCTOBER  
Vol.70

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ーマガジンです。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

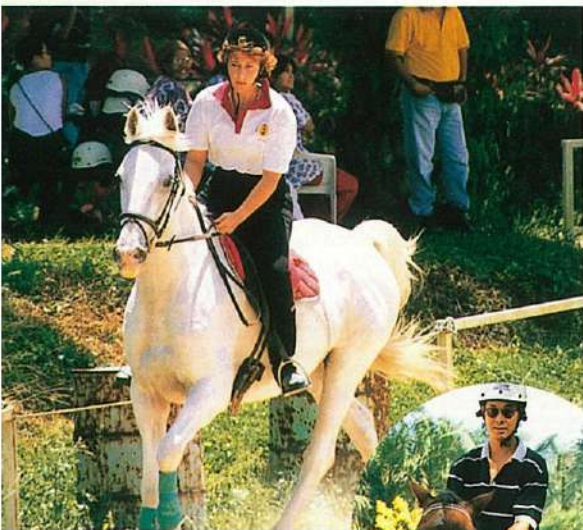
# 旅

✈️ 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



乗馬

The Weekenders Pte Ltd

【場所】ジョホール・ホース・トレイル  
ライディング・センター

ジョホールの広大な緑の中で、気軽に乗馬を楽しめます。講習の後、自分で馬を操りながら約1.5時間のトレイルを回ります。ゴム園、シンガポール水道、ココナツツリーなど、風景が次から次へと変わります。馬はよく訓練されているので、初心者でも大丈夫。始めは緊張しますが、少し慣れてくると馬との一体感が心地よく感じられてきます。うまく手綱をさばいて、馬との意思疎通を図って下さい。「走って!」と思った時に、馬が走ってくれる一その快感は忘れられません。(詳細は9ページをご参照下さい。)



ステンドグラス

Ben Franklin Crafts  
1 Sophia Rd #07-01,  
Peace Centre (S) 228149  
Tel: 3391614

鮮やかな色に光るステンドグラスを作ってみませんか? まずはプラスチックのボードから始めるので簡単です。タイルの他にも、ピン、写真立て、小物入れと色々な装飾品を作ってみましょう。上手に作れるようになったら、ガラスに色を置いて本格的なステンドグラスに挑戦して下さい。デコパージュは、木のギフトボックスを作ることから始めます。木目に色をうまく置けるようになったら、壁掛けなどを制作します。贈り物としても喜ばれることでしょう。この他にも、セラミック・ペインティング、子供の工作教室もあります。

やりたいことが  
きつとみつかると

お稽古ごと100



ダンス

Dance Arts (S) Pte Ltd  
277 Orchard Road #05-31/34 Specialists'  
Centre (S) 238838  
Tel: 2354218 Fax: 2354119

ラテン・ダンスとアフリカン・ミュージックがミックスしたヒップ・ホップは中・高校生に大人気!バレエは3歳から始められます。「英語がわからなくても大丈夫、子供は元気に踊っています」とエリザベス・ジェンキンス先生。イギリスのロイヤル・アカデミーのカリキュラムに沿っていて、昇級試験や発表会も定期的に行っています。大人のバレエやジャズダンスも好評です。また先月からタップダンスも始まり、ステップを踏む軽快な音が教室に広がっています。



クッキング

カリナリー・ホビークラス

【日時】日本語コース 水曜日10:00~12:30  
干しダコの広東風スープ、コココーラに漬けたチキン、ナマコときくらげの煮込み、パンプキンと餅米のデザートなど、伝統的中国料理から講師カタリーナ・細井さんのオリジナル料理まで学ぶことができます。カタリーナさんは地元のテレビや雑誌で活躍している、シンガポール料理界の第一人者の一人。教室はチャイナタウンの一角にある趣のあるショップハウスの中にあります。レッスンは、アシスタントの斎藤さんが日本語で説明してくれます。日本語でのレッスンの他に、ケーキやローカルフードのレッスンもあります。



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

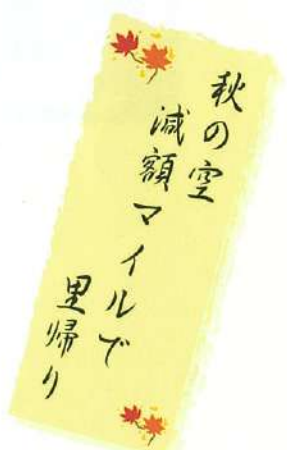
JFC・JMBデスクからのご案内(失効マイルについて)

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



# Tyndale Language Centre

## ティンダールランゲージセンター

33 Middle Road, #02-01 P.H. Bldg. (S) 188942  
Tel: 3341872 (日本語でどうぞ) Fax: 3368658  
E-mail: tyndale@singnet.com.sg http://www.tyndale.com.sg

語学

主婦を対象としたクラスは初級から上級まで18クラスもあり、自分にあつたレベルを選ぶことができます。講師も英米人または日本人講師を自分で選択します。例えば、初めに日本人のレッスンを受けて、その後ネイティブの授業に切り替えることもできますので、全くの初心者でも安心です。学費は完全月謝制。急に帰国が決まっても、すぐにキャンセルすることが出来ます。まずは無料体験コースをお試し下さい。

# Lorna Whiston Study Centres

語学

オーチャード(Tel: 7340366)  
ユナイテッド・スクエア(Tel: 2537688)  
パンダム・パレー(Tel: 4692118)  
パークウェイ・パレード(Tel: 3487550)



1980年に開校したローナ・ホイストン・スタディ・センターは、英語を母国語としない子供たちのために、特別なカリキュラムを組んでいます。講師は全てネイティブスピーカーで、レッスンは小人数で行われます。英会話を中心に、文法、発音、作文などを楽しみながら学習することができます。また、個人レッスンや夏休みコースなども開講しています。

# Coleman Commercial & Language Centre

語学

Bk 710A Ang Mo Kio Ave 8 #02-2629 (S) 561710  
Tel: 4555976 Fax: 4528853  
料金: 1学期(3ヵ月) \$750

英語を母国語としない人のための全日制英語専門学校です。授業は毎日3.5時間あり、読解力や会話力などの養成を図ります。クラスはレベル別にわかれており、TOEFL受験の準備をするコースもあります。また、スチューデント・パスの取得もできます。

### フルタイムコース

- 外国人対象 英語
- 外国人対象 中国語
- 国立小中学校編入準備コース
- 日本人向け英会話コース

### 子ども対象コース

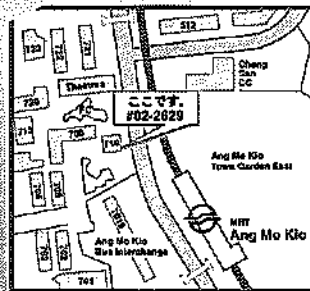
- 英語/中国語 クリエイティブアートコース
- 英語/中国語スピーチ&ドラマ
- 英語フォニックス/ハニュー ピンイン
- そろばん・視算

### パートタイムコース

- ビジネス英語/中国語
- 英語全般/英会話
- TOEFLコース
- 日本語、マレー語、インドネシア語、タイ語、フランス語、ドイツ語会話
- 大人向けクリエイティブアートコース

COLEMAN COMMERCIAL & LANGUAGE CENTRE  
Peninsula Plaza (Main Branch) • Ang Mo Kio (Branch) • Orchard Emerald  
Bk 710A, Ang Mo Kio Avenue 8, #02-2629, Singapore 561710  
E-mail: forie\_cg@pacifi.net.sg

TEL: 4555976  
FAX: 4528853



シンガポール柔道連盟道場  
5B Portsdown Road (S) 139296  
Tel: 4756408

シンガポール・テコンドゥ・ジム  
100 Geylang Road Gay World Amusement Park (S) 399209  
Tel: 7435208

語学

### ●中国語

Singapore Chinese Chamber Institute of Business  
Chinese Language Centre  
47 Hill Street #08-03 (S) 179366  
Tel: 3342488 Fax: 3371165 E-mail: chccid@ccid.edu.sg  
[料金] Gateway to Mandarin 1 (月・木 19:00~21:30 \$515) Gateway to Mandarin 2 (1の修了後 月・木 14:00~16:30 \$615) など。[メモ] 入学費(\$10:30)が必要。コースは14回で、次学期は11月からになります。講師は中国人です。

### ●フランス語

Alliance Francaise de Singapour  
1 Serkees Rd (S) 258130  
Tel: 7378422 Fax: 7333023  
[料金] ビギナー・クラス 週1~5日 \$199~\$480  
[メモ] レッスン1回2~3時間、8週間で修了。その他にも子供クラス、会話クラブ(無料)、演劇クラス、歴史や文化を学ぶクラス(講義はフランス語)などもあります。

### ●ドイツ語

Goeth Institut of Singapore  
163 Penang Rd #05-01, Winland House II (S) 238463  
Tel: 7354555 Fax: 7354666  
E-mail: goethe@singnet.com.sg  
[料金] 1学期(1ヵ月) \$400、2学期 \$455、入学金(1年) \$40 [メモ] 1学期は60時間(約3.5ヵ月)で、次学期は1月から始まります。授業は夜間で、レベル3を修了すると修了証が発行されます。

### ●イタリア語

Italian Cultural Institute  
101 Thomson Rd #07-03, United Square (S) 307591  
Tel: 2953073  
[メモ] 初級から上級まで様々なコースがあります。

### ●エアロビクス

AMORE  
Carneo Bugis Junction #03-01, Tel: 3366822  
Cineleisure Orchard #03-04, Tel: 7221822  
Orchard MRT Station #B1-17, Tel: 795822  
Tiong Bahru Plaza #06-06, Tel: 2711822  
Bukit Timah Plaza #B1-47, Tel: 4671822  
[料金] (3ヵ月) 週1回コース\$90 週2回コース\$130 無制限\$210 [日時] 9:00~20:00 [メモ] コース1回10分、ハイジャンク、ボクササイズ、ステップ、ニューボディなど。

### ●ダンス

Dance Arts (S) Pte Ltd  
277 Orchard Rd Specialists' Shopping Centre #05-31/34 (S) 238838  
Tel: 2354218  
[メモ] バレエ、ファンク、ジャズなど、いずれも大人と子供のためのコースがあります。ストレッチのクラスもあり。

### ●Dance Circle Studios

370 Alexandra Road #B1-32, Anchorpoint (S) 159953  
Tel: 4728143 Fax: 4713120  
E-mail: showmstr@singnet.com.sg  
[メモ] ラテン・ダンス、フラメンコ、タップ・ダンス、ジャズ・ダンス、サルサ、バレエなど、いずれも大人と子供のためのコースがあります。

### ●Sunny Low Dances Studio

Tiong Bahru Plaza #05-08 (S) 166732  
Tel: 2781502/2761015  
[メモ] マンボ、ツイスト、チャチャ、タンゴなど、社交ダンスが出来ます。

### ●水泳

スイム・ファースト・アクアティック  
2 Leng Kee #05-10 Thye Hong Centre (S) 159086  
Tel: 4724288 Fax: 4721411  
[メモ] プールはHwa Chong Poolです。2歳から大人までクラスがあります。

### ●チャイニーズスイミングクラブ

11 Amber Rd (S) 439870  
Tel: 3451221 Fax: 3457134

### ●アイススケート

Ice World Kallang  
5 Stadium Walk #03-06/07/09 Kallang Leisure Park (S) 397693  
Tel: 3487928 Fax: 3487949

[料金] ビギナー・クラス \$88 (5回) [メモ] ビギナー・クラスの他、中級、上級、個人レッスンなど様々なクラスがあります。子供と大人のクラスがあり、ベテランコーチが優しく指導します。また、カールンクラブ(水19:15~21:15)では、メンバーを募集しています。

### ●武道

シンガポール大山空手道連盟  
498A Geylang Road (S) 389456  
Tel: 7415113

### ●シントウリュウ空手連盟

94 McNeil Road (S) 328561  
Tel: 2995740

### ●ロッキング・ミミックス

SAFRA  
1A Tampines St. 92  
Tel: 3714131  
[料金] ベーシックコース \$70 (1回) [日時] 9:00~18:00 [メモ] ベーシックコース終了後は、2時間 \$10で練習することもできます。

### ●ヨガ

Breathing Space  
39 Tris St (S) 078978  
Tel: 2203867  
[料金] \$25 (1セッション) [メモ] ツアーも行ってます。

### ●Sharana

Tel: 3339439 E-mail: sharana@singnet.com.sg  
[日時] 水曜 19:00 - 21:00 [料金] \$20 (1セッション) [メモ] 教室はオーチャードです。



### ●アーチェリー

Archery Training Centre  
Singapore Polo Club  
80 Mount Pleasant Rd (S) 298334  
Tel: 7601300  
[料金] 初心者コース \$150 (6回)、\$18 (2時間)

### ●Universal Archery

6 Raffles Blvd #03-236, Marina Square (S) 039594  
Tel: 7733333  
[営業時間] 10:00~3:00am

### ●フェンシング

Fencing Masters  
177 Ubi Ave 4 #02-00, Pan Malayan Warehouse (S) 408792  
Tel: 8417671 E-mail: fencimgmasters@hotmail.com

### ●京功療法

Chinese Nature-Cure Institute  
545 Orchard Rd, Far East Shopping Centre #03-06 (S) 238882  
Tel: 7345330  
7 Neil Rd (S) 088807  
Tel: 3243198

### ●フィットネス

PHYSIOEX  
200 Victoria Street #03-30 Parco Bugis Junction (S) 188021  
Tel: 3377333  
[料金] 月1回コース \$60 週2回コース \$88 無制限 \$115 [メモ] 女性だけのフィットネス・センター。

### ●Fairway Club of Palm Resort (S)

11 Japanese Garden Rd (S) 619229  
Tel: 2611211 Fax: 2660083  
[日時] 10:00 ~ 12:00 (月、火、木)、20:00 ~ 22:00 (水、木)、16:00 ~ 18:00 (日)、18:00 ~ 20:00 (日)  
[料金] \$503 (26時間) [インストラクター] Jun Ojima (M) [メモ] 都合の良い日時に受講できます。レッスンは、芝の上でのアプローチとスイングの練習を1時間ずつ行います。

### ●ミニチュアゴルフ

Sentosa Adventure Golf Pte Ltd  
Sentosa Wondergolf Sentosa  
11 Siloso Road, Sentosa (S) 098972  
Tel: 2752011 Fax: 2753011  
E-mail: wondergolf@pacifi.net.sg  
[メモ] ミニチュアゴルフは、世界選手権大会もある本格的なスポーツです。ドイツ、スイス、アメリカと3コースあり、各コース1名ホール、上手にボールを操って、障害物を取り越して下さい。施設にはピヤードンもあるため、プレーの後に飲食とともに一杯どうぞ。



### ●テニス

PTSI Professional Tennis Services International Pte Ltd  
The Westin Stamford & Westin Plaza  
2 Stamford Road Level 8 (S) 178882  
Tel: 4315201 Fax: 2454440 HP: 96338416  
[料金] グループ・レッスン(4~6名) \$81.80 /4回、個人レッスン \$51.50 /4回 [練習場] エクスチェン・ホテルのテニスコート [メモ] 人数がそろえばコンドミニアムのテニスコートまで出張してくれます。

### ●スカイダイビング

Scubadive Adventure  
HP: 96347561 E-mail: imabc99@singnet.com.sg  
[料金] 体験コース \$450 (送迎付き) ライセンス取得コース \$1,900 (9回) [場所] マレーシアのメルシム [メモ] 高層1万フィートから、パラシュートを付けて飛び降りります。



### ●スキー/ウェイクボード

Raffles Water Sports  
c/o Raffles Marina Lid 10 Tuas West Drive (S) 638404  
Tel: 8692291 休日 月曜日 (祝日は除く)  
[料金] 初心者コース \$140 (2時間×2日間)。講習後は1時間 \$70。[メモ] ウェイクボードは、氷上で楽しめるスケートボードです。8歳から参加することができます。プールなどラフ・マリナーの施設を使用することもできます(別料金)。

### ●Cowabunga Ski Centre

10 Stadium Rd  
Tel: 3448813  
[料金] 初心者コース \$140 (5回)  
[メモ] カララ山周辺の川で水上スキーが楽しめます。

### ●Wind・サーフィン/セーリング

Europa Sailing Club Pte Ltd  
1212 East Coast Parkway (S) 449886  
Tel: 4495118 Fax: 4481551  
[ウインド・サーフィン] [料金] ベーシックコース \$90 (3時間×2日間)、中級コース \$90 (2時間×3日間)  
[メモ] 10歳より。泳げること。  
[レジャー・サーフィン] [料金] ベーシックコース、中級コースとも \$300 (4時間×4日間) メモ/15歳より。  
ウインド・サーフィンより簡単に、子供でも短時間でマスターできます。

### ●プロフェッショナル・セーリング

[プロフェッショナル・セーリング] [料金] ベーシックコース \$240 (4時間×4日間) [メモ] 8歳から15歳までの子供用のセーリングです。

### ●プレジャーボート・ライセンス試験講座

SAFRA  
Tel: 7888419  
[料金] \$279 (非会員) [日時] 毎月最終土・日曜日 9:00 ~ 20:00 [メモ] PSAのプレジャーボート・ライセンス試験講座です。

### ●ゴルフ

Dalwa G.P. Asia Pte Ltd  
391 B Orchard Rd #B2-33 Takashimaya S.C. Ngee Ann City (S) 238874  
HP: 97391950 Fax: 4499547  
[インストラクター] 西尾(M) [日時] レッスンは週1回。グループ・レッスンは、午前/午後1時間30分。個人レッスンは21:30~22:00。[料金] \$80 (入学金) \$320 (グループ・レッスン、2ヵ月) \$200 (個人レッスン、4回) [練習場] マリーナ・クオース スーパー・ゴルフ コルフ・クラブ練習場 [メモ] グループ・レッスンは初心者向け。毎月第1週に受講を強勧めします。個人レッスンはスキルアップが目的で、随時受け付けています。

### ●マリンスポーツ

●ウレジャー・機器  
Shonan Marine  
2 Maritime Square #05-09/10, PSI Building (S) 099255  
Tel: 2702720 Fax: 2702342  
[インストラクター] 大野(M) [期間] 2週間 料金/お祝い金合わせて下さい。[メモ] ISPA(本部:カナダ)の国際認定証が取得できます。性別や年齢の制限はなく、初心者でも大丈夫。練習場は38フィート(11m)の外洋ウレジャーで、講習後はレンタルすることもできます。

### ●スキューバダイビング

Scuba Corner  
9 Raffles Boulevard #02-47, Malenia Walk (S) 039596  
Tel: 3348636 Fax: 3386931  
E-mail: info@scubacornet.com.sg  
[料金] 認定証取得コース \$600 (4日間) 、アウターダイビング ツアー \$300 (週末) [メモ] PADIの5スターダイビングセンター。ティオマン島で海洋実習を受けることもできます(追加料金)。

### ●Scuba Photo & Equipment Centre

1 Scotts Rd #03-48, Shaw Centre (S) 228209  
Tel: 7325582 Fax: 7320817  
[料金] 認定証取得コース \$599 (プロモーション期間につき \$399) 、ティオマン島ダイビング ツアー \$380 (週末)。

### ●Divers' Dreams

1 Coleman St #02-13, The Adelphi (S) 179803  
Tel: 8832459 Fax: 8832457  
[料金] 認定証取得コース \$490 [メモ] 水中写真に詳しいPADIダイビングセンターです。各種ダイビングコースの他、水中カメラについても個別に相談にのってくれます。定期的にダイビング ツアーも行っています。

### ●Factory

Bk 10 North Bridge Rd #02-5101 (S) 190010  
Tel: 3339950 Fax: 3335759  
[メモ] ISSの認定証取得できます。

### ●Fisherman Scuba Studio Pte Ltd

112 East Coast Rd #04-21, Katong Mall (S) 428802  
Tel: 3487172 Fax: 4406792  
[メモ] ISSの認定証取得できます。



# Berlitz

## ご家族、お友達ご紹介キャンペーン

'99年9月15日~'99年12月31日まで

プライベートレッスン セミプライベートレッスン グループレッスン  
英語、中国語、ドイツ語、スペイン語、フランス語、ベトナム語、日本語

## ベルリッツ シンガポール3周年記念

ベルリッツをよく知るあなたから、外国語の輪を広げてみませんか。

ご紹介者、新規入学者(20レッスン以上申し込み)、それぞれに「プライベート2レッスン」をプレゼント致します。

まずは、無料レベルチェックをお受け下さい。

ベルリッツ ランゲージセンター  
501 Orchard Road #05-03 Wheelock Place Singapore 238880  
Tel: 7337472 Fax: 7337805

日本語でのお問い合わせは Ms. 山口まで。

## 現代の技術で伝統工芸を学ぶ

### ステンドグラス

あなたのお家が一変します。  
2時間×2回 お一人様 \$60.00 (材料費含む)

### デコパージュ

最新の手法でデコレーションを。  
ギフトボックスのデコレートの手法、木製家具の傷痕を  
クリエイティブに隠す方法をお教えします。  
2時間×1回 お一人様 \$50.00 (材料費含む)

Ben Franklin Crafts® お問い合わせは 3391614 まで



## DANCE ARTS (S) PTE LTD

#05-31/34 Specialists' Centre 227 Orchard Road Singapore 238838 (MRTサマセット駅と成り)  
Tel: 235 4218/235 4303 Fax: 235 4119  
Website: web.singnet.com.sg/~danceart

●ロイヤル・ダンスアカデミーの教授法に沿ったクラシックバレエ(3歳以上)、ジャズダンス、ファンクヒップ・ホップ、タップダンス、ダンス・フィットネス、ボクササイズ  
●ショー・プロモーション用の振付けおよび創作もいたします。  
●子供、大人のレベルに合わせたクラス編成  
●グループ割引もごさいます。

# ペーパー・トール(シャドー・ボックス)

ニュートンサーカス近く  
Tel:3550170



日本人の間ではシャドーボックスとして親しまれているのがペーパー・トールです。講師の加藤先生はペーパー・トール歴15年の超ベテラン。日本のハンズ大賞にも入選した実績があります。自然な立体感を出すために独自に開発した技法により、とても紙で作ったものとは思えない魅力ある作品に仕上げます。ニュートン近くの自宅を開放し教室を開いています。問い合わせは直接お電話で。

シャドー  
ボックス

## ●キルト

### Quilts & Country Crafts

Clarke Quay, Canary Block #02-10 (S) 179024  
Tel:3344318  
【日時】火~日 13:00~18:00 【料金】6レッスン\$80 (各レッスン2時間) 【メモ】2日間でウェディングリングを作るコースあり。フアブリック、パターン、全商品40%オフ(11月末まで)

### Quilts 'N' Calicoes

211 Holland Ave #03-39 Holland Road Shopping Centre (S) 278967  
Tel:4680611  
【担当】Ms. アイラ 【日時】火曜日 【料金】6回\$9  
【メモ】上達したらアイラさん主催のキルトをこよなく愛する人たちのサークル、クレーン・アパルト・キルトクラブ(IC.Q.C.)に参加することもできます。

### Patchwork House

55 Siglap Rd #02-13 Siglap Centre (S) 455871  
Tel:4440092 Fax:2810803  
【日時】月・火・金・土 10:30~12:30 14:00~16:00 16:00~18:00 【料金】ビキナー-\$100/8回 アドバンス \$30~\$80 【メモ】日本人も多く分りやすく説明してくれます。

### Quilts 'N' Sew Forth

19 Tanglin Rd Tanglin Shopping Centre #03-23 (S) 247909  
Tel:7331850

### ●テディベア Paw Marks the Bear Place

3C River Valley Road, #02-25/27 Cannery Block  
Clarke Quay (S) 179022  
Tel:3323979 Fax:3323978  
E-mail:debeas@pacific.net.sg  
【料金】\$120~  
【メモ】最近2名からクラスを開いてくれるので、お友達を誘って行くといひしょう。



### ●セラミック・ペインティング E Crafts

363 Bukit Timah Road, #01-05 Alorasia Apartments (S) 259727  
Tel:7380251 Fax:7377081  
【料金】\$45 (材料費込み) 【メモ】テディベア・メーカー、ガラスペインティング、トールペインティング、ペーパーレース・クラフト、などのクラスもあります。

### ●パンフラワー 猪爪美枝子

Blk 1 Ang Mo Kio Ave 9 #04-03, Far Horizon Gardens (S) 569758  
Tel & Fax:4599851  
【日時】月・火・木 10:00~12:30 13:30~16:00  
【料金】1期\$200 (材料費)、月謝\$10 【メモ】1期は3カ月で、花、人形、野菜、木の葉など5作品を作ります。初級から師範まで受講でき、免許は日本の本部ホビー協会より授与されます。

### ●陶芸 三美光陶芸

22 Jalan Kalut off Yio Chu Kang Road (S) 809039  
Tel:4822424 Fax:4822244  
【料金】\$200~(10セッション) | セッションは3時間。

### ●中国アート 齊盛紅

420 North Bridge Road #01-04, North Bridge Centre (S) 188727  
Tel:3387961  
【料金】\$60 ~ (1カ月) 【メモ】書道、水墨画、篆刻、中国茶道、フラワーアレンジメントなどのコースがあります。

### ●ホーセリン (陶器) ドール

Tel:2423634  
Ms. Kaitaまで直接お問い合わせ下さい。

## アート/ハンドイクラフト

### ●縫造・織形 STUDIO MIU

402 Orchard Road #04-27 Dell'O Orchard (S) 238876  
Tel:7330917 Fax:8352887  
【担当】高橋万寿 【メモ】子供のための給食器形教室 一般縫造教室 (アクリル、水彩画、パステル、鉛筆、など) クリスマスにはランプ、クリスマスオーナメント、キャンドルスタンド、ステンドグラス、クリスマスリース、クリスマステーブルセットなどを作る楽しい企画講座があります。

### ●トールペインティング Emus・トールペインティング

#06-04 Tanglin Shopping Centre (S) 247909  
Tel:7336670 Fax:7333601  
【日時】月・火・金 10:00~12:30 【料金】1回\$25+\$2 (絵の具代) 【メモ】アクリル絵の具で木製の花などの絵を習います。

### Bentux International

19 Tanglin Rd #01-45 Tanglin S.C (S) 247909  
Tel:7336670

### ●シャドーボックス House of Paper Toie

260 Orchard Rd #04-10 The Heeren (S) 238855  
Tel:7375637  
【日時】月~金 10:00~17:00 土 11:00~20:00 日 11:00~19:00 【メモ】初心者には無料でレッスン、スターティングキット\$30~。

### Art of Crafts

160 Orchard Road #02-10 Orchard Point (S) 238842  
Tel:2355257 Fax:2359039  
【料金】初心者には材料費(\$32.50)のみで1レッスン。その他の場合はパグマノ、イタリアン、水彩画、陶芸、フォーカアート、テディベアメイクアップ、ポーセリンペインティング、ガラスペインティング、ステンシル、ステンドグラス、デコパージュなどの教室も設けられています。

### ●ステンシル Stencil House

#03-29B Rafles Clly S.C. (S) 179103  
Tel:3388044

### ●ネットペッティング Precious Things Pte Ltd

176 Orchard Rd #04-07, Orchard Point (S) 238843  
Tel:7357030 Fax:4429124  
【メモ】紐やビーズでバックを作ります。



### ●パティック Le Paos Artistic Circle

13-16 Bougainville Park Watten Estate Dunearn Rd (S) 309420  
Tel:4885886  
【日時】月~水 9:00~11:00 11:00~13:00 14:00~16:00 【料金】月謝\$90 材料費\$50 (初回) 【メモ】生徒のほとんどが日本人

### Sejack Rahaman Batik

1 Jin Kebabu Asap Off Holland Rd (S) 278197  
Tel:4757677  
【日時】月・火 9:30~11:30 (1カ月4レッスン) 【料金】初回\$327 月謝\$100

## マナコフラワー アカデミー

### Katong Flower Shop (PTE) LTD

3829 New Upper Changi Rd (S) 460000  
Tel:4466200 Fax:4427728

#### 世界を飾る花の芸術

日本の六本木に本部を置く「インターナショナル花の専門学院・マナコフラワーアカデミー」の創設者、真子(まなこ)やすこ氏は、池坊入門し、京都家元で、真髓を勉強しながら、フラワーデザインを教材に取り入れたバイオニア。世界各地でデモンストレーションや講習会を行うほか、花の本も数多く出版しています。シンガポールではカトン店フラワーショップで、マナコフラワーアカデミーのコースが受けられます。ここではヨーロッパに起源を持つ、生花を使ったアレンジメントとブーケ、それにコサージュを学びます。

【レッスン日】毎週月曜から土曜 10:00~12:00と13:30~15:30  
【カリキュラム(レッスン数)】  
普通科(18)、高等科(18)、  
師範科(36、教授資格取得可)、  
二級(36)、一級(36)  
【費用】  
入会金 \$70 テキスト \$30  
レッスン料 \$37 (一級は \$40)  
花代が \$15~\$20程度がかかります。



## フラワー アレンジ メント

## フラワーアレンジメント

### Tropifame Floral Design School

3 Coleman Street #03-16, Perinshula Shopping Centre (S) 179804  
Tel:3388182 Fax:3368546  
【料金】\$800~(20回) 材料費、テスト費は別 【メモ】アメリカ式のフラワーアレンジメントです。

### パルビゾン・フローラル・ステュディオ

北原由英  
Tel & Fax:4697631  
【メモ】「エレガントな花あしらいを大切に、日本人の好みに合う花材を用意し、基本デザインの外、目的や季節に合わせてカリキュラムです。カラーコーディネート、花と人の合わせ方など総合的にレッスンに取り入れています。

## 花道

### 麗々堂シンガポール支部

177 River Valley Road, #02-19 Liang Court (S) 179030  
Tel & Fax:3344175  
【日時】月、火、水、金、土 (月3回) 月曜日は夜のクラスもあり。水曜日は初心者体験コース。  
【料金】入会金 \$50 年会費 \$100 月会費 \$100  
【代表】藤永宗由 (Tel:4697085 Fax:4698097) 【メモ】宗年で設立10周年を迎えます。年4回の四季茶会があります。



### ●シンガポールの家庭料理 檸檬子料理教室

Tel & Fax:4577558  
【担当】檸檬子 【日時】毎週火曜日または隔週の金曜日 (10:00~13:00) 【メモ】シンガポール人と結婚した日本人が教えるローカルの家庭料理

### ●イタリア料理 マレリアーナのイタリア料理

9ページ参照

### ●パン作り Baking Industry Training Centre

201 Keppel Rd #11-00 (S) 099419  
Tel:2765337  
【メモ】本格的なスイーツのパン作りやケーキ作りが学べます。修了証がもらえるコースから1回限りの体験コースまで等々。

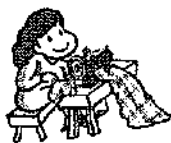
## 洋服

### Miyuki Dressmaking

#B1-40 Bukit Timah Shopping Centre  
Tel:4690943

### Bunika Fashion School

158B Rochor Road Bugis Village (S) 188426  
Tel:3371881  
【担当】Ms Nancy



### ●縫造 全日本書道文化振興シンガポール支部 書藝塾

3 Coleman Street #04-43, Peninsula Shopping Centre (S) 179804  
Tel:9667949  
【講師】渡邊 (Ms) 【料金】(月) \$85 (日) 水・火 10:30~ 木 10:30~、1:30~ 金 15:30~、18:30~ 土 (第二、第四のみ) 10:30~ 【メモ】全日本書道文化振興の段、級位が取得することもできます。中華、漢字、ペン字などレベルに応じて学べます。

### ●ジュエリー・デザイン JusTanja Pte Ltd

39B Pagoda Street (S) 059198  
Tel:2215253 Fax:2234318  
E-mail:jinfo@justanja.com  
【料金】\$75~(4時間) 【時間】午前・午後 2時間 【メモ】気軽に学べるコースからプロ・コース、子供のためのコースなどがあります。

## Childbirth Education 出産前後指導

19 Tanglin Road, #04-04 Tanglin Shopping Centre (S) 247909  
Tel:7361636 Fax:7363500 Pg:95927450 (日本語で)  
<http://www.childbirth-ed.com.sg>



海外でのお産を控えて不安になっていませんか? チャイルドバース・エデュケーションでは、欧米人の他、毎年30人の日本人新米ママを送り出しています。シンガポールでの出産の流れをつかむ産前準備クラス(呼吸法や体操を含む)、母乳育児、沐浴の指導、水泳教室、産後のシェイプアップとコースも豊富です。夫婦で参加するコースでは日本とは違った雰囲気を楽しめるかもしれません。担当するのは、産前教育者(国際的に認可された専門資格)として15年、東京でも5年の教育経験をもち、さらにミセス・アンケ・ブル・フラインから必要なトレーニングを受けた日本人看護婦ですので、安心です。また、教室に通えない方のための訪問指導も行っています。



CHILDBIRTH EDUCATION & PARENTCRAFT (Singapore) PTE. LTD.  
もうすぐママになるあなたに、ひとりで不安を抱えていませんか?  
チャイルドバース・エデュケーションでは新米ママを応援します!

母親教室で妊娠中の不安をふきとばそう!  
日本人看護婦による日本人クラス開講中。

- 産前準備クラス (週1回) • 新生児の基本的ケア
- 妊婦スイミング • 妊婦体操、産後体操 • 母乳育児クラブ

\* ドイツのマタニティメーカー ANKES(アンケ) のコットンなどの自然素材を使用したシンプルでデザインのマタニティ・ウェアや水着も揃っています。  
19 Tanglin Road, #04-04 Tanglin Shopping Centre, Singapore 247909  
Tel: 736-1636 Fax: 736-3500 Pg: 95927450

インターナショナル花の専門学院  
マナコ  
マナコフラワーアカデミー

4466200-4427728 (豊田)

Since 1948 お気軽にお問い合わせ下さい。

Katong Flower Shop (PTE) LTD  
3829 New Upper Changi Rd Singapore 460000  
MRT TANAH MERAH 駅目の前

## 生徒募集中 公文式教室がオーチャードにオープンしました

公文式は学年にとらわれず、個人別学力別指導により最短距離で、  
中学・高校の数学にも到達できる極めて学習効果の高い学習法です。

指導科目: 算数/数学・英語・国語・日本語  
(国際校の方のための英語版数学、英語版英語もご用意。)

対象: 幼児(2歳~)、小学生、中学生、高校生、社会人  
費用: 1科目 \$S120+GST 入学金 \$S20+GST  
教室曜日: 月、火、木、金、土曜日  
学習回数: 週2回  
学習時間: 2時~6時

保護者説明会は随時行っております。  
お気軽にお問い合わせ下さい。

**公文教育研究会**  
ウエストコーストにも11月に開校予定

Orchard教室 TEL & FAX: 835-2756  
(SOGOパラゴン隣 Promenade 4F)  
300 Orchard Rd. #04-08 The Promenade 238861.  
Office TEL: 225-3731 FAX: 225-1722  
79 Anson Road, #07-04/05

# パーティヴェイティ

～さあ今日は何をしよう！～ Oct-Nov99

パーティがお勧めする今月のアクティビティです。今すぐ申し込んで、カレンダーに印をつけましょう。お申込み・お問い合わせTel:2965860 お申込みは開始の5日前まで

## ミセス マレリーナのイタリア料理教室

マレリーナさんは、ご自宅を解放してイタリアの家庭料理を教えてください。家庭料理といってもフルコースの豪華版。ロング・パスタ、ショート・パスタにはじまって、野菜、魚、肉、リゾット、ケーキに最後は本格的なイタリアのエスプレッソで締めくくります。お料理を教えてください、コースを食べて、おしゃべりして…。13:00に終わるクラスがいつもついつい14:00すぎまで長引きます。子供の誕生日パーティなどホームパーティのための料理も用意されています。友人にそのノウハウを学んでみてはいかがですか？

- ◆時間 10:00～13:30
- \*曜日は相談の上決定 (4名よりスタートしますのでグループでお申し込み頂くとお好きな曜日で始められます)
- ◆開始 10月の第5週から
- ◆料金 4レッスン×\$80＝\$240
- ◆場所 MRTサマセットより徒歩3分



## 乗馬を楽しむ一日

雑誌The Weekenders Guide主催の一日乗馬ツアーです。牧場は、園境を越えて30分位のところにあります。清潔なトイレやシャワー(水)の施設もあります。牧場の中を回るだけではなく、実際に自分で手綱をさばきながら約1.5時間のトレイルを回ります。朝日の中、ゴム園など広大な風景を楽しみましょう。初心者でも心から楽しめます。乗馬の後は、ジョーホールのレストランで昼食を取り、3時頃にはシンガポールへ戻ってきます。

- ◆日時 毎週日曜日
- ◆開始 10月24日(日)より
- ◆料金 \$70 (交通費、乗馬料、昼食付き)
- ◆集合場所 マーシリン MRT駅7:00am



## カリナリー・ホビークラスの料理教室&ツアー

料理研究家カタリーナ・細井さんがリトル・インディアの生鮮市場をご案内します。エスニック料理には欠かせないスパイスの買い方や選び方、見慣れないローカル野菜の紹介や買い方などを説明します。日頃疑問に思っていることを尋ねてみるよい機会です。ふるってご参加下さい。また、カタリーナさんは料理教室も開催しております。人気ローカル料理に是非、チャレンジして下さい。

- ◆日時 10月29日(金)、11月5日(金) 9:00～11:00am
- ◆料金 \$30(スナック付)
- \*人数が定員に満たない場合は、キャンセルする場合があります。ご了承下さい。

- ◆日時 毎週水曜日10:00～12:00
- ◆料金 4回\$228(材料費込み)



## 中国茶道講座

中国茶には様々な種類があり、おいしく飲める水の温度はそれぞれ異なります。茶葉の違いや水温の調整の仕方、中国茶の歴史を、おいしいお茶とお菓子を味わいながら学びましょう。また、実際に中国式の小さな急須でお茶を入れながら、作法も学ぶことができます。講座は、チャイナタウンの茶館「ティー・ビレッジ」で行います。ここは1981年以来、中国文化に触れられる場所として、中国茶を愛好する人々によって親しまれてきました。講座の他にも、気軽に立ち寄って中国茶を嗜むことができます。

- ◆日時 毎週火曜日(全4回) 11:00～12:30
- ◆開始 10月26日、11月23日
- ◆料金 \$60(お茶、お菓子込み)
- ◆場所 チャイナタウン、ティー・ビレッジ



## ガーデニング

School of Horticulture  
National Parks Board  
Singapore Botanic Gardens Cluny Rd (S) 259569  
Tel:4719963/9940 Fax:4723942  
(コース)水栽培(6時間×2回、\$59)、園(6時間×2回、\$59)、サボテン(3時間×1回、\$39.50)、観葉植物(6時間×2回、\$59)、ガーデニング(4時間×1回、\$25)の他、多数のコースがあります。ポタニク・ガーデンを回るツアーも催しています。

## YMCA Of Singapore

1 Orchard Rd (S) 238824  
(スポーツ)Tel:4302288  
ダンス、フランク、フライステップ、サルサ、社交ダンス、バレエ(大人)、スイングダンス、ジャズバレエ、ボールルーム・ダンス、エアロビクス、水中エアロビクス。

(アート/習字)Tel:4302222  
バスアート、写真、中国ペインティング、テックサン、タペリー、中国書、フランス語、ドイツ語、スペイン語、インドネシア語、コンピュータ

(音楽)Tel:4302268  
ギター、ボーカル、ハーモニカ

Metropolitan YMCA Singapore  
60 Stevens Road (S) 257854

(Education & Enrichment Course)  
Tel:7310700/793 Fax:7310738  
子供・アート、中国書道、造形、ピアノ、バレエ、ダンス、大人・書道、水書道、社交ダンス、ワルツ、ラテンダンス、ジャズダンス

(Physical Education)Tel:7310702/763  
水泳、ユースキャンプ  
(ジャパニーズサービス)Tel:7310701  
子供・親子体験、水泳教室、サッカー、キャンプ  
大人・マントントン、婦人水泳教室、エアロビクス、アクアエクササイズ

## NUS(シンガポール国立大学)公開講座

NUS(シンガポール国立大学)では18歳以上を対象とした公開講座を実施しています。ほとんどの講座が19時から21時まで開講されていて、教室はシテイエリアにも設置されています。仕様に申し変えず、スキルアップが望めるのが魅力です。コースは大きく分けて(1)Diploma(学位)の取得、(2)Certificate(修了証)の取得、(3)実務能力の促進、の三つがあります。興味のある方は下記に資料請求して頂けるといでしょう。

Continuing Education  
The National University of Singapore  
10 Kent Ridge Crescent AS6 #02-25 (S) 119260  
Tel:8747956 Fax:7768501  
<http://www.nus.edu.sg/Info/occe/>

飯島鑑子 ピアノ・レッスン  
Tel & Fax:7379415  
面接、レッスン日など詳細は面談時に決定。  
[\*モ]講師は、クリストフ・エッセン/バツハ氏に師事し、ニューヨークでコンサート活動を行っているピアニスト、英国ロイヤル・アカデミー特別音楽学校、シンガポール国立教育大学音楽学部音楽専攻科の講師も務めています。モーツァルトのCDをリリース。

美容  
美容ヘア・カット&パーマ技術専科コース  
(講師)スーザン先生(山形美容専門学校講師)  
Tel:97878074 Fax:2434635  
[\*モ]ご自宅まで出張、レイシスのカット、パーマの現場レッスンを受講できます。また、補助コースとしてメークアップも受講できます。詳細は面談お申し込み下さい(日本語可)。

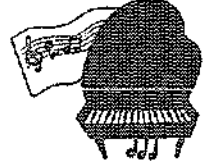
運転免許証切り替え試験講座  
O.N.Y Motors (S) PTE LTD  
Blk 3019A #01-28, Ubi Road 1 (S) 408713  
Tel:96754151 Fax:7455670  
[担当]山下(Mr) [日時]11月16(火)、18(木)、23(日)、25(木)  
[\*モ]授業は日本語で行われます。会場はステイブンス・ロードのYMCA。

コンピュータ  
JS Japanese Computer Centre  
23 New Industrial Rd #01-02 Century (S) 536209  
Tel:2982021 Fax:2987268  
[担当]オグサ(Ms) [料金]3時間\$240～ [\*モ]パソコンを初めて知る人からデータベースの管理まで、様々なコースが用意されています。

音楽  
カワイ・ミュージックスクール  
#B1-05/08 Anchor Point (S) 159953  
Tel:4759917  
[\*モ]グループ・レッスンやピアノの個人レッスンをしています。日本音でのレッスンはアンカーポイントが主体ですが、パークウェイ・パレードとタカシマヤS.C.店にも教室があります。

マンデヴィル・ミュージックスクール  
442 Orchard Hotel Shopping Arcade #02-12 (S) 238879  
Tel:7333517 Fax:7332351  
[\*モ]年齢や経験に関わらず誰でも参加できるコースが揃っています。クラシックギター、バイオリン、ピアノ、チェロ、クラシックピアノ、ポップ・ジャズギター、ポップ・ジャズピアノ/キーボード、ダブルベース、バスケット、コーデュオン、サクソフォーン、クラリネット、フルート、音楽、音楽一応概論

鈴木バイオリン教室  
135 Jurong East St 13 #03-341 (S) 600135  
Tel:5609997  
ヤマハ音楽教室  
451 Clementi Ave 3 #03-309 (S) 120451  
Tel:7775919  
[\*モ]トムソン教室、マリンパレード教室、サンテック・ロードのYMCA。



**My School 音楽教室**  
No.1 Scotts Road #03-23 Shaw Centre (S) 228208  
Tel:7375220 Fax:2598897  
マイ・スクールは日本人を対象に1988年に開校した音楽学校です。現在、経験豊かな日本人講師6名が音楽好きな子供を育てるグループ・レッスンと、初心者から上級の方までの個人レッスンをしています。毎年のラッフルズホテルでのコンサートは大変好評です。くわしい授業内容、その他お気軽に日本語でお問い合わせ下さい。  
【月謝】グループ・レッスン(18ヵ月児～小学校1年生) 1期\$360.00  
ピアノ・エレクトーン個人レッスン(小学校1年生～成人) 1期(3ヵ月)\$390.00～  
大人のピアノ・エレクトーン・レッスン 月2回(3ヵ月)\$210～

**ティンデルランゲージセンター**

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、徐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の週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。  
・いずれも別途、入会金(\$120)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>

**英語の世界へようこそ**

私たちの「外国人のための英語」コースでは、初心者から上級者まで、そのレベルに合わせたプログラムをご用意しております。教師陣は外国人を教えた経験が豊富なネイティブスピーカーです。小人数で気軽なグループが、刺激的にまた互いに影響し合う雰囲気の中で学習します。

**LORNA WHISTON STUDY CENTRES**  
• Forum, Orchard Rd Tel:7340366  
• United Square, Thomson Rd Tel:2537688  
• Pandan Valley, Holland Rd Tel:4692116  
• Parkway Parade, Marine Parade Rd Tel:3487550

**JUST ASK LORNA WHISTON**  
ウェブサイト [www.lorna.whiston.com.sg](http://www.lorna.whiston.com.sg)

SINCE 1988  
**MY SCHOOL**  
日本人講師陣によるゆきゆきな指導のもとで  
250名の生徒さんたちが楽しく学習しています。

**おんがく教室** ♪歌って、遊んで、楽器とともぞら!!  
TEL:737 5220 小楠  
NO.1 Scotts Road #03-23/24 Shaw Centre(S) 228208

**そろばん教室** ★全国珠算教育連盟指定教室★  
算中力UP!! 計算力UP!! 記憶力UP!!  
TEL:737 2401 原口  
NO.1 Scotts Road #03-51 Shaw Centre(S) 228208

**主婦・会社員・学生のための講座**

パソコン:プログラミング・ホームページ  
会話:中国語・英語・ビジネス日本語  
再入門:算数・数学・翻訳・詩歌・小説

**SUPER MEDIA S'PORE PTE LTD**  
<http://home.pacific.net.sg/~supermedia/> FAX: 7385806  
月謝\$45～ ☎ 96168441・96791374

Gourmet  
**A級 B級**  
日記  
第36回

ますます好評のこのコーナーは、食の意地をこらした後、バルティ編集部が選んだ、旬のグルメ情報である。グルメな皆さんのお役に立てれば幸いです。

日曜の豪華 A級の豪華  
▼安くてうま ▼豪華なデザートも  
は味わえないデザートにも  
自前の一品で えるけれど  
好評の「福」店、でも残念  
の店など、 はリーズナブル  
であること。

**Akyu gourmet**  
  
珍香苑 (Zen Xiang Yuan)  
DIY ポピア

あまりたくさん詰めすぎると、うまく巻けないので、用心。手巻きの要領で、お好みのポピアを作ってください。まず薄皮の上に黒蜜のソースを塗り、チリ、ガリリック、チャイニーズソーセージ、ピーナッツなどを少しずつ乗せます。レタスを置いて、その上に珍香苑オリジナルの野菜の煮込みを乗せます。これは、キヤベツ、豆腐、竹の子などがたっぷり入っていてヘルシー。そして薄皮を破らないように、ゆつくりと巻き上げます。できあがったポピアは、ソフトな舌触りの薄皮と、よく煮込んだ野菜がうま味マツチして上品な味になります。今後はガーリック味にしようかな。思い切り甘くしてみよう。など、みんなでワイワイ



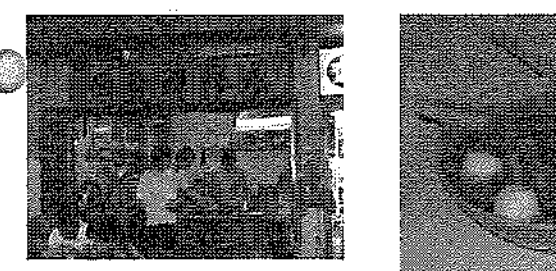
住所 Sijori Wondergolf Sentosa  
11 Siloso Rd, Sentosa S(098972)  
Tel: 2752011(ext 31) Fax: 2753011  
営業 11:00-14:30 18:00-深夜12:00

バルティ10月号  
ご持参の方は  
10%ディスカウント!

**Bkyu gourmet**  
  
永祥興豆腐  
ヨントーフ

元祖ホーকারセンター、ピブルズパーク・コンプレックスの一角にある醸豆腐(ヨントーフ)の店、ホーকারセンターでは普通、醸豆腐は自分の好きなものを選んで調理してもらいますが、ここでは、大(大\$3)か小(小\$2.50)を言うだけで、数種類の豆腐や揚げがスープとともに器に入れて運ばれてきます。豆腐は全て手作りだそうで、豚肉のつた豆腐や中国風の揚げも素朴な味がします。大豆が数粒浮かんだスープもさっぱりとした味で、豆腐の味そのものを楽しめます。控えめな量なので、大を注文したほうがいいのかも少し心配。

「人が集まり過ぎるので、紹介しないでくれ」と言われて納得。



住所 People's Park Complex #01-1084  
営業 午前11時ごろから

**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  
タイ航空・東京又は大阪 \$670より  
ANA (シンガポール発往復航空券) \$1100より

10月1日から12月20日まで ANAエコノミークラスご利用のお客様を  
CLUB ANA(ビジネスクラス)へ片道アップグレード

株式会社 **エイチ・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

**サマセット 近くに新しい日本食レストラン誕生!!**

プロモーション中 (11月10日まで)

アラカルトメニュー 10%オフ  
アサヒビール 1本につき1本サービス

豊敷きで落ち着いた雰囲気、天婦羅、刺身、寿司、お楽しみいただけます。  
セットランチメニュー \$8.20  
営業時間 12:00~3:00pm 6:30~10:30pm

**有明日本料理** Tel: 7362908 Fax: 7362909  
ARIAKE JAPANESE RESTAURANT 73, Killiney Road, (S)239528

**五感**をくすぐり、育て、  
満たすための  
バルティ  
ようす情報

じやらんに強敵現れる??  
Cash Converters

キャッシュコンバーターといわれてもピンと来ませんが、いわゆるリサイクルショップです。不用になった品物を査定し、\$100以下であれば現金で買い取ってくれます。(ただし、衣服や書籍、大型冷蔵庫、大型家電は除外されます。また、広い店内に陳列された商品はCDプレーヤー、テレビ、炊飯器といった家電から楽器、ゴルフ用品、自転車、民芸品とバラエティ豊富。強化製品には30日の保証期間。修理交換もついています。ですので、買う側にとっても良心的です。

キャッシュコンバーターはオーストラリアに本部をおく、フランチャイズ・チェーン。世界二カ国に店舗を持っているので、システムもしっかりしています。多く

**CASH CONVERTERS**  
A BETTER WAY TO SELL  
A GREAT PLACE TO SHOP

TEL 7887800  
住所 12 Tampines Central 1  
DBS Tampines Central #01-03  
営業 10:30~21:00

**ミュージカル Musical**  
Their's Playing Our Song

セイ・アー・プレイング・ワン・ソング  
シンガポール・レパリー  
トリー・シアターによる  
ミュージカル・プロ  
ードウェイ・ミズ  
サイゴン・のキム・後を  
演じ話題になったり、  
サロンの出演します。  
コロンブス・ライオン  
手がけたマイビン・ハ  
ムリッシュの作品で、  
作曲家と詩人の恋を  
描いたコメディです。

期間 10月15日~11月11日 20:00開演  
(土・日はマチネも有り)  
会場 Jubilee Hall, Raffles Hotel  
チケット \$40~\$130  
問い合わせ SISTIC

**演劇 Play**  
The Blue Room (R)

ザ・ブルー・ルーム  
プロードウェイの人  
気作品をシンガポ  
ールの俳優が演じてい  
ます。夜の都会を舞  
台に恋を求めてさま  
よう人間模様を描い  
ています。

期間 10月12日~17日 20:00開演  
(土・日はマチネも有り)  
会場 SICC Auditorium, Suntec City  
チケット \$17.50~\$60  
問い合わせ SISTIC

**コンサート Concert**  
Sing We At Pleasure

シンク・ウィ・アット・プレジャー  
シンガポール・フィル  
ハーモニック・コーラス  
ダレゴリー・ローズ 指  
押の合唱です。フォー  
クソング、讃美歌、ピ  
ートルズソングなど、  
バラエティに富んだ曲  
目です。

日時 10月13日(水)、10月14日(木) 20:15開演  
会場 Victoria Concert Hall  
チケット \$12~\$28  
問い合わせ SISTIC

**ジャズ Jazz**  
ジャズ・ジャム

M.I.主催の野外ジャズセ  
ッション。10月には、ア  
ーレス・サックスの演奏  
する六〇年代の名曲をお  
楽しみ下さい。無料。

日時 10月23日(土)、24日(日) 17:00開演  
会場 Shaw Foundation Symphony Stage,  
Botanic Gardens  
問い合わせ National Arts Council Tel: 3717832

**見る**  
シンガポール人に受け入れられ、アンモ  
キオにも出展予定。新しい強化製品を購  
入する程長期滞在を予定している来星者  
や、強化製品を固へ持つて帰る。この面  
面日本人には強い見方になってくれそ  
うです。

※品物を売る場合は一八歳以上である  
こと。写真付きの身分証明書が必要で  
す。

**ダンス Dance**  
Cantata Songs of The Sea

カンタ・ソング・オブ・ザ・シー  
イタリアのモダン・  
ダンス・グループ、パ  
ジリオ・シエー・パ  
レエ団の公演です。自  
己を発見する旅がテ  
ーマです。

日時 10月23日(土)、  
24日(日) 20:00開演  
会場 Victoria Theatre  
チケット \$15~\$45  
問い合わせ SISTIC

**コンサート Concert**  
New Expressions 99

シンガポール・チャ  
イス・オーケストラ  
の定期演奏会。今回は  
地元の作曲家の曲を中  
心に演奏します。

日時 10月24日(日) 19:30開演  
会場 Victoria Concert Hall  
チケット \$8~\$20  
問い合わせ SISTIC

**ピアノ・リサイタル**  
Piano Recital by Konstantin Scherbakov

ロシア生まれのピアニスト  
ト、現在はスイスに住  
んでいます。ヨーロッパ  
各国のフェスティバルに  
参加し、名声を得ていま  
す。曲目はチャイコフス  
キーの「くるみ割り人形  
より」など。

日時 10月20日(水) 20:00開演  
会場 Victoria Concert Hall  
チケット \$12~\$30  
問い合わせ SISTIC

**ダンス Dance**  
Cantata Songs of The Sea

カンタ・ソング・オブ・ザ・シー  
イタリアのモダン・  
ダンス・グループ、パ  
ジリオ・シエー・パ  
レエ団の公演です。自  
己を発見する旅がテ  
ーマです。

日時 10月23日(土)、  
24日(日) 20:00開演  
会場 Victoria Theatre  
チケット \$15~\$45  
問い合わせ SISTIC

**コンサート Concert**  
New Expressions 99

シンガポール・チャ  
イス・オーケストラ  
の定期演奏会。今回は  
地元の作曲家の曲を中  
心に演奏します。

日時 10月24日(日) 19:30開演  
会場 Victoria Concert Hall  
チケット \$8~\$20  
問い合わせ SISTIC

**ピアノ・リサイタル**  
Piano Recital by Konstantin Scherbakov

ロシア生まれのピアニスト  
ト、現在はスイスに住  
んでいます。ヨーロッパ  
各国のフェスティバルに  
参加し、名声を得ていま  
す。曲目はチャイコフス  
キーの「くるみ割り人形  
より」など。

日時 10月20日(水) 20:00開演  
会場 Victoria Concert Hall  
チケット \$12~\$30  
問い合わせ SISTIC

**シンガポール・シンフォニー・オーケストラ**  
Singapore Symphony Orchestra (SSO)

指揮/クラウディア・オシ  
モーン。曲目/モーツァ  
ルト作曲交響曲第四番  
ヴェルディ作曲「ト  
ラヴィッチャ」より他  
No.910 Malaysian  
Puliharamic Orchestra  
指揮/キース・パター  
ス。曲目/シベリウス作  
曲「バイオリン・コンチェ  
ルト」他

指揮/リチャード・ウエスト・イールド、  
テロ・ウエン・テイ・ウ、曲目/シベリ  
ウス作曲の交響曲第二番他。  
CD2223 Familiar Favorites  
指揮/バート・フォース。パロック音楽の  
演奏。

Oct/20 Subscription Series Last Thoughts  
指揮/クラウディア・オシ  
モーン。曲目/モーツァ  
ルト作曲交響曲第四番  
ヴェルディ作曲「ト  
ラヴィッチャ」より他  
No.910 Malaysian  
Puliharamic Orchestra  
指揮/キース・パター  
ス。曲目/シベリウス作  
曲「バイオリン・コンチェ  
ルト」他

特に記載のない限り...  
開演 20:15  
会場 Victoria Concert Hall  
問い合わせ SISTIC

**ミュージアム スケジュール**

**Singapore History Museum**  
 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 シティホールまたはドビーゴート

**●The Singapore Story: Overcoming the Odds-A Date 3D Experience**  
 Singaporeの歴史を3D映像で紹介する新しい試み。

**●The Forgotten Empire**  
 (12月31日まで)旧日本軍によって撃沈されたイギリス船、エンプレス・オブ・アジア号。その調査が地元ダイバーたちによって行われ、遺品などが展示されています。

**Singapore Art Museum**  
 住所: 71 Bras Basah 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 10:00~17:30 (水曜日は21:00)  
 休館日: 月曜日 最寄り駅 MRT シティホールまたはドビーゴート

**●Invisible Musicians**  
 9月30日~11月21日個人収集家グループが所有のメカ楽器(オーケストラ、自動ピアノ、オルガン等)を公開。演奏が聞ける特別ツアー(英語)あり。


**●Imagin Salevas (Part II)**  
 東南アジアの画家たちが"人"をテーマに自己とそのアイデンティティを表現した作品の展示。

**ナショナルミュージアム日本館ガイド**  
 日本館による展示の無料ガイドが行われています。シンガポール歴史博物館、シンガポール美術館、アジア文明博物館で、いずれも事前予約は不要です。10:30より、各日1回ずつ開催されます。

**Changi Prison Museum**  
 (チャンギ刑務所博物館)  
 住所: Upper Changi Road North 電話: 5430993 入館料 無料  
 開館: 10:00~17:00 休館日: 日曜、祝日 最寄り MRT タナメラ (2番バスで二つ目の停留所)

博物館の隣には第二次大戦中に囚人の建てたチャペルがあります。庭の花を折って、御霊に捧げて下さいという銅板が目にとまります。

※チャペルと博物館は来年半ばに移転されます。

**ミュージアム情報**  
  
**Museum**  
 住所: 39 American 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  
 開館時間 9:00~17:30 (水曜日は21:00)  
 休館日: 月曜日  
 最寄り駅: MRT シティホールまたはドビーゴート

アジア文明博物館 2001年にはエンプレス・オブ・アジアに第2ウイングがオープン

**Asian Civilisations Museum (アジア文明博物館)**  
**アジア文明博物館に行ってみませんか?**

アジア文明博物館は、まだ開館して三年目、新しい博物館です。今年に入ってから大英博物館提供のエジプト展があり、大好評を得ました。今回は、とても見応えのある常設展の様子をお知らせします。

まずは、マレーの工芸品を選び、マレーワールド。そして、紀元前の中国から清の時代までを一気に紹介する歴史のコーナー。私たちが普段目にしている中国人の好みの紋様、その意味する所がわかってしまおう、シンボリズムの部屋。他には宗教、建築、文人、文人たちのコレクション。香港

天民樓財団の貴重な官窯のコレクション、六千年の中国陶器の流れを見ることのできる部屋、そして中国家具まで、アジア文明博物館を訪れていただければ、見慣れた新しいシンガポールがまたあなたの前に現れる事

と想います。現在、チベット、ネパールのジュエリー展なども開催中です。どうぞ一度ご覧になって下さい。



たくさんの装身具を付けたチベット王妃の装い



チベット官製の装身具



かざたはこボトルのコレクション 成慶堂中



暹羅寺院の門に見られる門神

**味 (Mizumi) Restaurant**  
 Check at Traders Cafe  
 チャ・ア・アット・ホテル・カフエ  
 トレーダーズ・ホテルのカフエで新しいコンセプトのビュッフェが始まりました。チリカラブ、ラクサ、サテーなど人気ロカルフードのビュッフェに加え、ステーキやシーフードを作る機会が並んでいます。

場所 Traders Hotel  
 1A Cuscaden Rd (S) 249716 Tel: 8314374  
 ビュッフェの時間 18:30~22:30  
 値段 \$28.50++ (月~木) \$32.50++ (金~日)

**チケット購入先**  
 SISTIC Tel: 348555 Fax: 4406784  
<http://www.SISTIC.com.sg>  
 Alliance Francaise de Singapore  
 Cold Storage (Jelita) Ginza Plaza  
 Junction 8 Lot 11 Shoppers' Mall  
 Raffles City Shopping Centre  
 Parco Bugis Junction Scotts Shopping Centre Takashimaya  
 Wisma Alifa  
 TICKET CHARGE Tel: 2962920 Fax: 2969997  
<http://www.ticketcharge.net>  
 Centre Point Century Square  
 Forum the Shopping Mall  
 Funan the IT Mall Great World City Jurong Point Metro Marina  
 Tang Mall

有明日本料理  
 サマーセット MRT 駅のそばに日本料理レストランがオープンしました。報を脱いで上がり座布団に座ると、とても落ち着いた雰囲気です。天ぷらなど日本料理がそろっています。お手軽なセットランチも用意されています。

73 Kallang Rd (S) 238528  
 Tel: 7362908 Fax: 7362909  
 営業時間 12:00~15:00 18:30~20:30

**サーカス Circus**  
 Saitheano, Cirque du Soleil  
 サルティンパノ  
 タイム誌で「世界最大のショー」と評されたサーカス団は、世界各国で三〇万人以上の人を魅了してきました。シンガポールでは、華やかな衣装に身を包んだ五人の芸人たちが、ダイナミックなショーを披露してくれそうです。


期間 11月26日~12月12日  
 会場 Padang (バダン)  
 チケット \$40~\$120  
 問い合わせ SISTIC

**Seasons Restaurant**  
 シーズンズ・レストラン  
 フォーシーズンズ・ホテルのシーズンズ・レストランでは「グルメ・ステイティング・クリエーション」が始まりました。ロブスター、ライオン、オニオン、ペーパードーナツなど、一九種類のサンバル・ソースの料理から、お好きな料理を選んで下さい。一皿八、八八(一人四品以上注文すること)。また六コースディナー(六ドル++)も用意されています。

Four Seasons Hotel Singapore  
 190 Orchard Rd (S) 249715  
 Tel: 8317250

**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。

詳しいお問い合わせ、御予約は  
 733-3507 まで

**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 \$859  
 ○ OFFICE 2000 PRO \$1013  
 ○ OFFICE 2000 PREMIUM \$1170

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

**蘭**の花に気持ちを添えて、お世話になったあの方へ  
**30本 → \$110 50本 → \$130** 

**【郵船トラベル特選旅行のご案内】**

お子様・ご家族向き ジャングルツアー 2泊3日  
 ● 世界最古の熱帯雨林/タマンネガラツアー  
 クアラロンポールより奥深く

● 東南アジアの最高峰キナバル山を見る/キナバルツアー  
 離れ小島で遊ぶ延泊コースもございます

遺跡の旅アンコールワット 2泊3日  
 懐かしのビルマ(ミャンマー) 2泊3日

**エキゾチック中国昆明、麗江の旅**  
 世界遺産と花博 3泊4日/4泊5日

**くつろぎのチェンマイ** 2泊3日

**クリスマス特別企画!!**  
 12月23日 ブーケット4日間  
 23日 ゴールド・コースト6日間  
 24日 パース5日間

※この他日本からの呼び寄せ航空券、シンガポール発の航空券、オーダーメイドの旅など旅行のご提案も承っております。

**郵船トラベル YUSEN TRAVEL (S) PTE., LTD.** **Tel: 7321511 Fax: 7330216**  
 ● 場所: 高層ビル(ニーフンシティ)タワーAの9階です。● 営業時間: 平日 9:00am~6:00pm (昼休み 12:00~1:00pm) 土曜 9:00am~1:00pm (日・休) ● AGENCY LICENCE NO. 577  
 391A, Orchard Road #09-03, Ngee Ann City Tower A Singapore 238873

## じやらん

### 無料伝言板

●掲載ご希望の方は、**ファクシミリ**(Fax: 2940948)または、**郵送**(11B Jalan Pinang, Singapore 199143)で、編集部までお申し込み下さい。勝手ながら、このコーナーに關しましてのお電話でのお問い合わせは一切お断りしております。●締め切りは**毎月21日**です。●誌面でご紹介した情報は、毎月15日にホームページにも掲載致します。ホームページ掲載に不都合がある場合はその旨、明記して下さい。●営利目的の内容(教えます、お部屋貸しますなど)及び求人広告は有料です。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50字以内 \$30、100字以内 \$50、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、領収書は発行しませんのでご了承下さい。●このコーナーでは、ご依頼者からの情報をそのまま掲載しています。パ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

バンフラワーで、貴方の趣味をもう一つ増してみませんか。初、高、講の免状有。 ☎4599851

モスクワ、ロンドン、ニューヨークで教育を受け、国際コンサートを経験したピアニストが成人、学生のコンクール用、自己啓発のためにピアノレッスンをします。 Pg: 95362356

アメリカンデコラティブスタイルのトールペイント教えます。少人数制でアットホームなクラスです。ピギナーの方も歓迎します。興味のある方はご連絡下さい。 ☎7358983 メイ オーチャード裏グランジロード

フラワーアレンジメント教室。様々な花を使い基礎から花選び等をトータルで教えます。出張相談&有資格者パルピゾン・フローラル・ 스튜디오 大丸&Arcadia教室 北原 由美 (Tel&Fax: 4697631 留守電有)

カリナリーホビークラス  
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? 週一回1ヶ月コースまたは週一回6ヶ月コース(修了書発行)特選市場ツアーとテーマ別食事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、ラジオ番組のプレゼンター。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 ☎2273777 Fax: 2277477 日本語Tel/Fax 2430527 (斎藤)

英語家庭教師 米国で教育を受けた学校教師で"スピーチ&ドラマ"のインストラクターです。個人レッスン\$40/1時間。Mrs Wongまで。 ☎2583615

初級トールペインティングを日本語にて教えます。 お問い合わせはHP: 96875850

日本語で英語を教える。あなたのレベルに応じて、自宅まで可。小、中、高校生、主婦も大歓迎。当方、経験あり 青学卒業の女性。Pg: 93206215 (スエン)

英語プライベートレッスン  
インド人女性。ニュートン・オーチャード希望。発音正確。 お問い合わせ 清水 ☎8360363

無料体験  
4歳から7歳までのお子様向け英語と算数の授業。少人数制。経験豊富な教師。数に限りあり。 ☎469-1787 久保田までお問い合わせください。

## 求人

電話の応対や簡単な事務をお願いできる方を募集しております(パート可)。当社は日系企業向けの広告代理店です。Tel: 2918031 高森 (Mr)、小野 (Ms)までお気軽にお電話ください。

## お部屋貸します

\$480で即入居可能な方を希望。男性、女性問わず。お部屋をお見せします。交通・環境景観・施設(スーパー・医院)良・日本人家庭 ヨシキ ☎98314572/イーストコースト

日本人同居者募集。4寝室2200sqf。プール有。アンモンキオ 月\$500 チュー Pg: 93264139

## 譲ります

授乳グッズ各種(哺乳ビン/調乳ポット/電子レンジ用消毒ケース/消毒液/さく乳器他)。紙オムツ(M)、布オムツ、オムツカバー(70cm~80cm)、オムツライナーなどすべて新品・新品同様。日本製で使いやすく便利で出産準備に最適です。お気軽にお問い合わせ下さい。 ☎7346548 (不在時はメッセージを入れて下さい)

・男性用ゴルフアイアン9本セット PING ZING 2 \$200 ・バター練習マットホール回転式(新品) \$30 ・ゴルフ打撃練習用具(ぶれが一目でわかります) \$25 Tel&Fax: 4673664

①日本製おまる(新品) \$15 ②ベビーサークル(1m×1m×80cm・\$250で購入、2ヵ月使用) \$90 ③B型ベビーカー(ローカル製) \$8 ④日本製ベビーバス \$5 ⑤チャイナドレス赤2着(サイズ6、8・一回着用)各\$5 ⑥じゅうたん(半年使用) \$15 ⑦アイロン(スチーム無し) \$5 ⑧スチームアイロン\$20 ⑨サンヨー掃除機\$20 ⑩フィリップスミキサー(ミル付き) \$5 ⑪ナショナルオーブン \$5 ⑫ナショナル電子レンジ \$100 ⑬トースター\$3 ⑭クリスマスツリー電球100個×3(各\$5) ⑮変圧器120W \$20、100W \$15 ⑯延長コード\$5 ⑰リトルスクールハウス制服 無料 一部10月末引き渡し ☎7589913 (9時~21時)

①ヤマハピアノ ヒーター組込、調律済み'90年に日本より持ち込み 600ドル  
②パナソニックビデオカメラ(ハンディタイプ)'93年約1800ドルで購入 5回使用 PAL方式ですが日本語説明書あり 付属品一式込 300ドルで  
③任天堂ファミコンソフト13本付70ドル  
④チーク機(別注品) 200ドル  
⑤ソファベッド(黒) 50ドル  
⑥カシオワープロ(95年)変圧器要120ドル  
⑦HOTEL仕様一人様一人掛アームチェア(4客)各60ドル Tel/Fax: 7341682

ベビーベッド(白) (70×110) 6ヶ月間使用、ベッドカバークッション、ベッドメリー \$60 ☎8725709

①テレビ(シャープ29型) ②ビデオ(JVCマルチ) ③ミニコンボ(JVC) ④変圧器(サンヨー 1500VA) ⑤掃除機(ナショナル 1200W) ⑥スチームアイロン(フィリップス) ⑦ミキサー(フィ

リップス) ⑧クリスマスツリー電飾(白) 以上全て約1年半前に購入しましたが、帰国の為格安にてお譲りします。 ☎7338665

日本語ソフト付コンピュータ(Pentium 200mmx.新しいです) \$800. Fax付電話 Tel/Fax 3563356

①B型ベビーカー(Aprica) \$50 ②室内すべり台\$30 ③クリスマスツリー(45cm、オーナメント付) \$10 ④ぬいぐるみ(5点) \$10 ⑤ベビー用品 エプロンリップ\$2/冷蔵庫ロック\$2/ヨチヨチニーパット\$5/はな吸い器\$4(すべて新品です) ⑥女児くつ(日本製12~14.5cm) \$5~7 ⑦女児服など(日本製80~95cm) \$2~10 お気軽にご連絡下さい。 Tel/Fax 4482394

①チャイルドカーシート(生後~9kgまで) \$40. ②ボトスティアライザー(Pigeon) \$5. ③赤ちゃん肌着各種 ④電子レンジ(National) \$100 ⑤冷蔵庫(Hitachi) ⑥洗濯機(National) ⑦洗濯乾燥機(Hoover) ⑧げた箱(84cm×87cm×39cm) 白 (IKEA) ⑨げた箱(54cm×80cm×40cm) 白木ベンチ型 (IKEA) Hp 98193830

ピアノ(ヒーター付) \$1500 Tel/Fax 5617251

①富士通オアシスワープロ \$500で譲ります。 ②Painting 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 ④PC パソコン (Window 95)486で \$170で譲ります。 ☎5500603

①SONY CDラジカセ \$30 ②BRAUN コーヒーメーカー \$10 ③イケア 木製ビデオラック \$30 ④木製ダイニングセット(70×120×70+椅子4脚) \$50 ⑤PEG 乳母車 \$30 ⑥フィッシャーズプライス 手押し車 \$10 ⑦イケア じゃばら式トンネル \$10 ⑧木製ベビーサークル(120×120×62) \$30 取りに来て下さる方にお譲りします。連絡先 HP 98791104

①21型TV \$150 ②電子レンジ \$50 ③炊飯器 \$10 ④折りたたみテーブル \$5 ⑤フロアライト、デスクライト、食器、調理器具、なべ等を格安にてお譲りします。全て取りに来て下さる方に。10月末頃まで。 ☎3739803 (昼間)

## 探しています

FAXを探しています。譲っていただける方ご連絡下さい。 ☎8725709

水指、鉄瓶、道安風炉などの茶道の道具を譲って下さる方を探しています。古くても構いませんので、ご連絡下さい。 ☎7775189

Pasir Panjang Hill Chapel Kindergartenのプレナサリークラスに通っている3歳の娘がいます。いっしょに通ってくれる同じ年頃の子を探しています。月謝がとて安く、外遊び、スクールバスもあります。園長先生もとても親切な方です。Pasir Panjang, Buona Vista 方面で興味のある方、ご連絡お待ちしております。 ☎4764731

大型テレビ、ピアノを格安で譲って下さい。 ☎5500603

子供にピアノのレッスンをして下さい。オーチャード付近で通わせたいと思っています。ご連絡下さい。 Tel/Fax 7364172 Hp97360243

国際結婚をして来星したばかりです。▲友達募集(男女問わず)▲「在星日本人の会」連絡先を教えてください。 Tel/Fax 5810262 (まき)

## お知らせ

《ぶるちーのコンサートのお知らせ》  
0歳児の赤ちゃん和妈妈の為のコンサートです。育児相談あり、おしゃべりタイムでお友達探しも? 日時: 10月21日(木) 10:30~ 会場: シンガポール日本人会3階ファンクションルーム1 会費: 8ドル(会場代、お茶代) 申し込み ☎4626108/4631348 ☆スタッフも募集しています。音楽の好きな方子どものあそびに興味のある方などお気軽にお電話下さい。

カラフルでいろいろなデザイン(アニメ、大人用など)のヘリウム風船を配達します。パーティやプレゼント、デコレーションにどうぞ。 MAV 96195123 (午後)

PCジブンヒタムメンバー募集。小学生1~6年のサッカークラブです。毎週日曜日9:00~12:00一緒にサッカーをしませんか? 女の子もOKです。詳細は中川まで。 Tel/Fax 4416802

ボランティア募集のお知らせ  
アシシ・ホーム アンド ホスピス・

デイケアセンター・ボランティアグループでは、新しい仲間を求めています。興味をお持ちの方はお気軽にお電話下さい。お待ちしております。 火曜日: (音楽療法) Tel: 5617330 (中丸) 木曜日: (フットマッサージ) Tel: 7774919 (町田)

成蹊学園(東京・吉祥寺)卒業生の方、ご連絡下さい。現在、名簿を更新中です。連絡先: 明治生命シンガポール 小林、遠藤 ☎2231388

【参加者募集】  
『独身者の飲み会』では、引き続き第20回&21回の参加者を募集中です。新しいお友達が欲しい方で自分から楽しむと出来る方、お一人でもお気軽にどうぞ! お見合いのような趣旨ではありません。場所は、豊富な曲数の通信カラオケで有名なPUB紙風船さん (Far East Plaza #04-88)です。 dokushin\_kai@ikari.com.sg Fax: 2279232 Miss ホンダ

朗報。自・運転免許切替試験を受験希望のご多忙の皆様へ。試験会場への受験手続きと本試験合格への支援協力サービスの窓口オープン。 お問い合わせ・ご相談は、Fax 2434635 ☎98314572 エキスプレッス ライセンス

各種調査を行います、シンガポール刑事捜査局からのライセンス所有。まずはお電話でご相談を。Tel: 3399001 (代表)、Hp: 97604441 (Ms.佐藤)。 コクサイ探偵事務所

trimming to your dog! JKC公認トリマー、現在、フリーで活動中。様々なリクエストお待ちしております。 to ms. nishimura mobile (+65)96554074 E-mail: cat.club@pacific.net.sg postpet@cat.club@bbk.a-net.th>

一週間に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。どんなかご希望者いませんか。 Pg: 93146096

イノウエ アケミ 様  
写真お預かりしております。お電話下さい。 ☎2965860

パルティのホームページが出来ました。 http://www.npo.co.jp/parti/です! ぜひ遊びにきて下さいね。



# お肌のひとくちアドバイス

文●佐藤 薫 (マルリー)

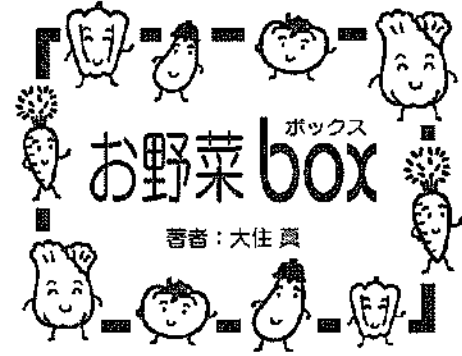
活性酸素について皆さんほどの程度ご存知でしょうか。私が初めて耳にしたのは五、六年前で、日本でベストセラールになった脳の働きに関する本でした。最近では医師による健康の話などに「活性酸素」はキーワードとして登場しています。

私達が絶えず体内に取り入れている酸素の一部は、変化して活性酸素となります。この活性酸素が、私達の細胞に働きかけて老化を進める事が近年解ってきました。お肌について言えばシミやシワの原因になります。また体の脂肪が酸化する事で成人病(最近では生活習慣病と言います)の原因となったり、細胞の遺伝子に働きかけてガン細胞を作ったりするので

もともと私達の体には抗酸化システムがあり、活性酸素に対して抗酸化酵素が働きますが、一〇代後半から徐々に働かなくなり、それで美容と健康の為に有効に抗酸化物質を取り込むのが取り上げられる

訳です。抗酸化物質の中でも注目されているのがビタミンです。抗酸化ビタミンとしてはビタミンC、ビタミンE、ビタミンAとなるベータカロチンがあげられ、これらのビタミンが各々助け合いながら細胞を強くします。美容の分野でもこのプロセスを応用し開発が進んできました。また、活性酸素が体内で発生し易い原因としては外的に紫外線、大気汚染、化学物質、タバコの煙、内的にはストレスがあげられます。シンガポールに住む私達もこの原因に於いて充分関わり合っていますし、特に紫外線については、赤道直下の国シンガポールは日本に比べると三倍以上強いそうです。「三倍以上の肌年齢が進む」もあなどれません。

最近日本では、ようやくAHA(フルーツ酸)によるスキンケアが認められ、様々な美容雑誌等でよく紹介されています。しかし、お肌からピーリングについて質問を受けることが多くなりました(以前AHAについてはこのコラムで取り上げました)。しかしシンガポールも含まれて世界のマーケットではAHAは一段落ついており、現在は細胞レベルでマイルドなチユラルなスキンケアが提唱されています。基本的保湿中心のケアに抗酸化ケアも加えて紫外線に負けない美肌を目指したいものです。



読者の方から、「こんな質問を頂きました。『農業や環境ホルモンなどが体に悪い』と言われていますが、これまでずっとそうだった食品を食べてきています。もう今から食生活を改めても遅いのでしょうか?」

農業の害については、色々耳にされた事があると思います。簡単に言えば、奇形性、不妊に代表される生殖系の異常、が筆頭に挙げられるでしょう。その他アトピー性皮膚炎の原因として疑われたり、花粉症を悪化させる事が動物実験で

確かめられたりしているなど、色々と活躍(?)しています。

ではそんな農業を食べ続けてきた私達はもう手遅れなのでしょうか。アメリカ環境保護局のレポートでは、子どもは五歳になるまでにいくつもの発ガン性農薬による生涯発ガン危険量の二五〜三五%を蓄積すると言われています。子どもは大人よりも種類の少ない食べ物を取り、体重当たりの摂取量が大きくなる事がその原因です。これは農業に限らず、環境ホルモンなどでも、胎児、子どもの頃から体内に蓄積していくので、出来るだけ早い時期に摂取をしない様に努めた方が良いでしょう。

では、大人になってからはもうダメなのか、ガンになるほどの農薬を摂取してしまっただけなのか、という事ではありません。人間は誰でも摂取し排出し繰り返すというサイクルを繰り返しているわけですが、体内に蓄積された物も、少しずつ排出されていきます。大人になってからでも、食べる物に気を配った方が良いでしょう。無農薬の野菜は普通の野菜と比べて、「どの位」良いのか、という質問

### 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)
- 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)

日本人美容師募集!!

### ナチュラル Aromatherapy

フェイシャルトリートメント  
ボディマッサージ (60コース、1ヵ月集中コースをご用意しています)

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 (祝日・祭日休業)

402 Orchard Road #03-15 Delfi Orchard Singapore 238876

間にお答えするのは難しいです。ご参考までに、農薬の摂取量として安全であるという数値がどの様に決められているかという点、人体で実験するわけにはいきませんので、「動物に対して悪い影響を与えない量」の一〇〇分の一としています(アメリカ環境保護局などは、子どもに限ってはさらに一〇分の一にすべきである、という意見です)。この量が、普通の野菜と無農薬の差という事になります。

また食べ物の安全性という観点から外れますが、詳しくは触れませんが、普通の野菜は一種の促成栽培を行っているために、様々な研究や実験により、栄養価、日保ちが無農薬の物に比べて劣る事が実証されています。

次号では、今話題の遺伝子組換え食物について、シンガポールの現状を盛り込みながらお伝えする予定です。

### 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、インドネシアパタム島の日系ゴルフ場で快適プレー!

木曜祝日  
平日(10時) \$80  
週末(10時) \$130  
週末(10時) \$180

\*2名1室利用・2プレイ(フェリー・昼食・キャディー・グリーン・ティー・飲み込み)

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

Tel: 276 6668 Fax: 276 7968

### シンガポール国際日本語教会

International Japanese Church of Singapore

●牧師 加藤 孝 Tel: 475-0069, Fax: 465-6185  
●礼拝(毎日曜日): 16:00~18:00 場所: Kay Poh Road Baptist Church 住所: 7 Kay Poh Road

River Valley Road と Zion Road との交差点すぐ横です。

日曜日の礼拝に皆さんどうぞご来会ください。

### 旬の味覚をお楽しみください。

月代わりランチ (フルーツパンチ付) \$30+++

聖母ご婦人のお集まり (4名様以上)

幹事さんも嬉しい! \$35ポックリプラン (コヒー付) もご利用ください

RESTAURANT SUNTORY TEL: 7325111 FAX: 7372930  
402 Orchard Rd, #06-01/02 Delfi Orchard

### SHUKAN SINGAPORE

## 週刊シンガポール

ホームページに生まれ変わりました

http://www.npo.co.jp/ss

皆様からのアクセスをお待ちしております。どうぞよろしく!

Japan Journal Singapore Pte Ltd.  
11-B Jalan Pinang, Singapore 199143  
TEL: 292-1400 FAX: 292-0469  
E-mail: japanjs@pacific.net.sg

### 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 #01-04 Ubi Road 1 Singapore 408717

お問い合わせ Tel: 747-7667 Fax: 748-9300 岸川まで  
緊急連絡先 Hp: 9686-7667 Pg: 9522-1618 フランス・リムまでどうぞ。

### 日本語教師養成講座開講 受講生募集

シンガポールで日本語教師を目指してみませんか?

期間 10月18日~11月5日  
週5回(月~金) 9:00-13:00  
3週間(全60時間で初級I~III修了)

東京千駄ヶ谷日本語研究所の講師より実践的な教授法を学べます。

お問い合わせは日本人スタッフ(下裕・しもぎこ/吉田)まで

### 井上ランゲージスクール

Tel: 333-3318 1 Sophia Road #04-01 Peace Centre 228149

# なにかいいことありそうな

太田孝子



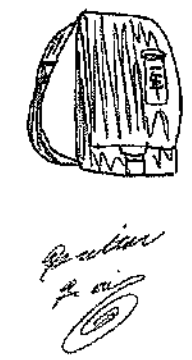
「小学校」  
一九九二年、下の娘が小学校入学、上の娘は六年生になりました。入学にあたり、下敷きがなかったり、使い勝手のいい筆箱がなかったり、入学式に着ていけるような子供服がなかったりで、結局日本で買って来たものを着て入学式に臨むことになりました。

校に通ってしまいました。ランドセルではなくリュックサックだった為、とうとうランドセル姿を見ることなく、二人の娘は小学校を卒業してしまいました。  
二人とも小学生になりましたとPTA役員の話がチラホラ話題のほりです。早め早めにやっておいた方がいいよとのアドバイスのもと、バス委員をして三年おいて日本人会婦人部の役員をしました。

卒業式の時も同じで、白のブラウスに紺か黒のスカート、これもなかなかありませんでした。日本の子供服を扱うトータルコーディネートのお店をやつたら売れるだろうな、なんて考えてしまいうくらいでした。  
上の娘はシンガポールに来星するまでの二年間、私立の小学



この役員をやつたお陰で本当の意味での友達ができ、特に婦人部の役員八人とは五年経った今でも日本に帰るたび集まっては、あの時はこうだったとか話はずみずみ。忙しかったけれど楽しい一年間を過ごすことができ、かけがえのない友達を得ることが出来ました。  
シンガポールに長く住んでいると、別れはつきものですが、いつか逢える、逢うんだという気持ちをお互い持っていること必ず逢えるものです。そう考えることによって、少しは気持ちも慰められるような気がします。



上の娘が三年生でシンガポールに来た当初、体育の授業はスイミングでした。顔に水がつけられる程度だったので、早速ジュロンの方にあるプール教室に通わせ、二カ月に一度のグレイドテストで選手コースまで進み、六年生になるまで通っていました。その時の消毒薬のせいでしょうか、髪の毛が抜け地肌が見える位になったのは驚きました。その頃の写真をみると本当に小さいのに、よく頑張ったと思います。  
また、六年生を卒業する時、担任の先生とクラスメートで、『二〇歳になったら東京ドームで逢おうね』と約束したのですが、その約束の年齢が近づいてきました。

# ミャンマーのおもしろ事情

正田 信子

ミャンマーには、まだスーパーマーケットと呼べるものは数件の外国人用のものを除いてほとんどない。従って日々の食材はローカルマーケットで調達することになる。大きなマーケットは、だいたい簡単な建物が中央になり、その中では日用品や衣類が売られている。建物の周りでは、地べたにゴザを敷いて野菜や果物、米、香料、ナベ釜まで様々なものが売られている。野菜の種類はたいへん豊富で、名前も知らない見たこともないようなものがたくさんある。私達が慣れ親しんでいる人参、ジャガイモ、キャベツ、トマトやカリフラワーも全て小ぶりで、形もまちまち。曲がっているものもあれば、土がいつばい付いていたり、葉物だと虫が食べたあとの穴があいていたり。  
肉や魚は冷蔵設備もないところ売られている。羽を剥いだ鳥がぶら下がっているところに行くと、自分

の気に入った鳥を選ぶとその場で内臓を出し、ぶつ切りにして頭も一緒に袋に入れてくれる。またミャンマー人の大半は、牛肉を食さない仏教徒だ。そこで牛肉は隅の方で遠慮がちに売られている。マーケットによっては牛肉を売っていない所も少なくない。  
きれいに形の揃った野菜やパックされたものに慣れている身からすれば、ミャンマーの食材を見ると味が大丈夫かと不安になってしまふ。ところが一度食してみると、これらが何とも美味いのだ。人参は人参の味が、ジャガイモはジャガイモの味が、それぞれ野菜におおの味がする。このように書くと、今皆さんが食べていらつしやる野菜だつて味があるとお思いかもしれないが、品種改良され見栄えの良い野菜はどれも水っぽく、食べやすい反面野菜本来の味は失われているように思う。  
初めてミャンマーで簡単



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

正田信子(しんごう)のびこ  
一九九六年五月、ミャンマーの首都ヤンゴンにて主として日本人旅行者を対象とした旅行会社を設立。代表取締役

な野菜妙めを食べた時、あまりの美味しさに感激してしまつた。日本では今、無農薬や有機栽培の野菜を手に入れるのがむしる難しいが、ミャンマーの野菜は正に自然のまま。一体どちらが贅沢なのだろうかと思つてしまふ。  
ところでこの度、一月六日から八日のシンガポールの連休に合わせてミャンマー旅行を企画しました。私がミャンマーをご案内いたします。お一人でもご参加いただけますので是非一度ご自身でミャンマーを感じてみて下さい。詳しくは下記「産経旅行」まで。  
ヤンゴンで皆様にお会い出来るのを楽しみにしております。

**ディーハバリ・スペシャル**  
“微笑みとパゴタの世界”  
ミャンマー3日間の旅  
\$870より  
ご出発日: 11月6日(土) 限定  
観光: ヤンゴン市内・古都パゴー  
航空会社: シルクエア

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  
**全日空** 呼び寄せ  
東京・大阪発  
\$700より  
ANA、AMC/AFS会員価格  
プラス\$200にてビジネスクラス  
(片道のみ) ご利用いただけます。

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-so-net.com/koukoku/sankei/sankel.html  
http://www.las.biglobe.ne.jp/sankei/  
東京: 03-3562-4001  
大阪: 06-6222-6091

**家庭教師センター** プロ家庭教師派遣  
**SUPER MEDIA S'PORE PTE LTD**  
http://home.pacific.net.sg/~supermedia/ FAX: 7385806  
月謝\$45~ ☎ 96168441・96791374  
会員の合格実績(最近3年間)  
愛知教育大学付属小学校・東京学芸大学付属  
竹早中学校・東京都立国立高校・東京大学  
ふつうの生徒のためのエリート教育

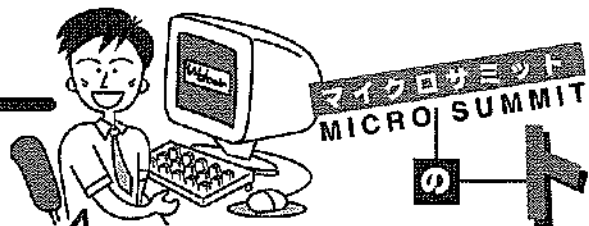
**CREATIVE GOLF 中古ゴルフ用品専門店**  
現金買い入れ、値段は応相談  
Blk 334 Kreta Ayer Road #02-04 エイロロード・ダンホア (Dun Zhong Eating House) 隣  
TEL: 2277760 FAX: 2277124 P.G. 95272675  
出張買取、買い取り、補修も致します。ご来店前にお電話下さい。

可愛いペットをあなたに  
**Pet Symphony**  
●ペットの販売  
●ペットフード、ペット商品(無料配達します)  
●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

**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、湯・海・熱帯雨林の音に囲まれてアロマセラピーを。  
スエーデン式、タイ式、指圧、カイロプラクティク、スポーツセラピーも行っています。  
折り畳みベッドと魚をお持ちしての24時間出張サービスもごさいます。  
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

**Phenomena Riva 美容室**  
Traditional Beauty Palace  
◆出産後のマッサージ  
◆アロマセラピー  
◆フェイシャル  
◆頭部・首・肩のマッサージ  
◆予約のみとさせていただきます。  
予約優先  
Rick 大員 Pg: 95709392  
営業時間 10:00~8:00  
Pg 94940437  
5 Kock Road B1-03 Cuppage Plaza Singapore 228796  
予約 Tel: 7348009

**センカンメイド紹介所**  
Foreign Maid Service Centre  
(Licence No. C320301A)  
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(リン)まで  
Tel: 3431728 Fax: 3431729 HP: 97802136



# 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。

インターネットを使うと、いろいろな情報を見つけることができます。趣味に関する知識を増やせるというのもいいですね。今回は、イタリアン料理に関するページを紹介してみます。個人のサイトですが、詳しく書かれており、ワイン好きの方も必見です。  
アドレス：<http://www.t3.rim.or.jp/~tsukasa/italian.html>

**質問1**  
普段から、書類データの保存にフロッピーディスクを使っていますが、何か問題があるでしょうか？

**お答**  
多くの方がフロッピーディスクにワード、あるいはエクセル形式のファイルを保存されていることと思います。よく、「フロッピーが壊れてしまって中身が見れない！」という声を聞きますが、こうしたトラブルをどういったら事前に対処できるでしょうか？  
まず、フロッピーディスクですが、この媒体は、磁気や、湿気、ホコリ、傷などに非常に弱くできており、また変形しやすいものです。そのため、保管方法や保管場所に十分な注意を払う必要があります。また同じフロッピーディスクを長く使っていると、突然壊れてしまうということもあります。こういったことから、フロッピーディスクだけに頼るのは安全性に欠けることとなります。また、追加として、ハードディスクとフロッピーディスクを比べると、ハードディスクのほうがより安心してデータを保存することが出来ますし、速度的にも高速にアクセスできます。  
こういったことから、データの保存にはハードディスクをメインにして、フロッピーディスクにバックアップとしてデータを定期的に作成することが出来るかもしれません。

**質問2**  
インターネットを使用しているのですが、突然ダイヤルアップ時のパスワードが保存されなくなりました。そのため、毎回パスワードを入力しないといけません。一体どうしたのでしょうか？

**お答**  
ただでさえ覚えにくいパスワードを何回も入れるのが骨が折れますよね。  
これには二つの理由が考えられます。まず1つ目ですが、パソコンにはユーザーごとに、さまざまな情報が保存されています。例えば、デスクトップの壁紙、お気に入りなどです。そして、登録済みのユーザーがPCを使用するとき、その保存された情報を元に、PCを起動させます。この情報の中にダイヤルアップ時のパスワードなどが保存されているわけです。  
大抵の場合、PC起動時には、ユーザー名とパスワードを入力する画面が現れます。その時、間違った名前を入力したりログインをキャンセルしたりすると、該当するユーザーとはみなされず、その結果ダイヤルアップの接続画面のパスワードが表示されず、保存もできなくなってしまいます。  
2つ目のケースは、このユーザーごとの情報を保存しているファイル自体が破損してしまった場合です。その場合は、「スタート」ボタンから「検索」を選んで「\*.pwl」ファイルを探して削除してください。その後、再起動し設定し直してください。

協力: Micro Summit Singapore Pte Ltd <http://www.msk.com.sg> 質問はFax 又は 郵送で ハルティ編集部まで FAX: 2940948

## シンガポールの食材

文・梓 椒子

その21 調味料  
今月は調味料についてお話ししましょう。  
一口に調味料といっても、それは数が多く、使い方もさまざま。紙面で紹介するのはなかなか難しいのですが、一番ポピュラーで必ず料理のベースとして使われるのが「生油(醤油)」というライオンソースです。これは日本の醤油と同じと考えてもらえば分かりやすいと思うのですが、日本の醤油のように濃い色にならず、香りも強くありません。仕上りの色は日本の薄口醤油を使ったように、味はソフトにあがります。  
同じ使い方に「魚露(FISH GRAY)」がありますが、強い独特の匂いがあり、おまけに「魚露」の粗悪品がでまわることがあり、うっかりこれを買ってしまうと、その匂いはドリアンどころでは無く始末に困ります。以前は瓶の後ろに品質保証の黄色いステッカーが張ってあるメーカーがあり、これを目安にしていたのですが、最近このメーカーが見当たらなくなり、私もちょっと手探り状態です。

量を使わない割には瓶が大きく、一本買うと相当もつので、半分も使い終わってないのに、なんとなく心が配らなくて捨ててしまうということがあるかもしれません。暑い国なので使用頻度の低い調味料は冷蔵庫に保存するようにしているのですが、さすがに「魚露」まで冷蔵庫に入れる気にはなれず、それで結局は捨てることになってしまっているのです。  
よくオイスターソースはどのメーカーがよいかと聞かれるのですが、それぞれ微妙に味が違うので好みは問題もあり、一概にこれがよいとは言えません。私の場合はいろいろと試した後で、パンダの絵のついてるメーカーに落ち着きました。このメーカーは特に甘くもなく、しょっぱくもなく、料理の時に調整しやすいこと、特に気にいったのが一番特売品の目玉商品として出番が多いということでした。品物の回転が早ければ品質はいつも新しいのではないかといいことで、同じような値段の商品の中から選ぶ時の目安になります。  
次にダークソースというのがあります。皆さん、チキンライスや排骨茶を食べたことがありませんか。その時に小皿で出でくるところとした醤油がそれです。これは

料理にテリをつけたい時などに使いますが、見た目ほど味は濃くなく肉料理などこっくりとした食材とか、青みの魚料理に合う醤油です。そして甘醬(スイートソース)。字で分かるように甘みのある醤油です。かなり濃い黒砂糖の味がしますが、煮込むと黒砂糖の味と香りはほとんど残らず、ダークソースと合わせて使うことの多い調味料です。  
この四つがだいたい普通の料理に使われるベーシックな調味料となり、これに香辛料を合わせて料理に変化をつけていくわけです。  
日本では、豆辦醬(トウバンジャン)が人気ですが、中国の調味料は地域によっても異なり、その種類と使い方もさまざまです。その中で私がよく使うのは豆醬(辛み抜き豆辦醬のようなもの)、辣椒醬(胡椒と唐辛子の調味料)、茄子料理、マーボー豆腐などに、ブラムソース(魚料理、酢豚、魚生などに)、又焼醬(焼き肉料理などに)、また、玉ねぎ、赤唐辛子、生姜、ブラチヤンをミキサーにかけて自分で作ることもあります。シンガポールの中華料理はマレー料理の影響を強く受けたものも少なくないので、ブラチヤンは欠かせない調味料です。でもこれは匂いも強烈で、夕方どこに匂いつくって来るのでも言われぬ鼻につく匂いは何だろうか?と思つたことがあったら、それが多分ブラチヤンの匂いです。この鼻のつくひどい匂い、これが料理に使われたとたん、皆さん大好きな(多分)チリカンコンやフィッシュヘッドカレーのように一度食べたら癖になる?味となるのですから、調味料とはなんと不思議で奥の深いものだと思いますか。

## CABLE & WIRELESS IDC

“日本からの声”は、ケーブル・アンド・ワイヤレス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。

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

800円/月以上のご利用で、日本から海外への国際電話が最大64%も割引になります。 ※「ファミリープラス」未適用、通常料金時間帯との比較	くらべてください 例えばシンガポールに週1回、夜に10分間通話する場合 (通常料1000を利用) 0061を利用する さらに「ファミリープラス」に加入 <b>5,400%</b> <b>5,240%</b> <b>3,930%</b> (2001年10月5日現在)
---	--

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別料

※「ファミリープラス」は日本から海外への国際電話に適用されるサービスです。加入されるのは日本在住の方となります

お問い合わせ・資料請求はこちらまで (すべて、通話料別料-24時間受付)

シンガポールから 800-81-93-06 | マレーシアから 1-800-800-161 | 日本から 0066-11 **0061**

## 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、アータム、E&Oエクスプレス、フィジー島...  
テラレーメドツアー: 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、アークツ島、ランカウイ、インド...  
週末ツアー: ビンタン島、バタム島、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...  
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 桑良(Ms.)迄

## 10周年記念

### HAEBOK'S KOREAN RESTAURANT

#### ハボック韓国料理店

(タンジョンパガーロード沿い)

**元祖の味** をお楽しみください。

コーリアンバーベキュー、牛タン、カルビ、フデチゲ鍋

SS1000以上 (6ヶ月間) **20%OFF** (2001年12月末日迄)

営業時間  
ランチ 11:30am ~ 3:00pm  
ディナー 5:30pm ~ 10:00pm

お問い合わせは  
☎ 223-9003 FAX: 223-9004  
44-46 Tanjong Pagar Road

## Who?

キャッシュコンバーターは世界一の規模を誇る中古品の売買店です。全世界に500店舗以上、フレンドリーなサービスが好評です。不要な中古品をお持ち込み頂ければ即金買い取り致します。また、店内の品をお買い得価格でお求めも頂けます。お引越しの際には是非ご利用下さい。

## What?

TV, VCR, VCD, DVD & CDプレーヤー、コンピューター、楽器、スポーツ用品、CD, LD, DVD, VCD, ハンドホン、台所用品、カメラ器具、カーオーディオ他

**CONVERTERS**  
A BETTER WAY TO SELL  
A GREAT PLACE TO SHOP

12 Tampines Central 1 DBS Tampines Centre #01-03 Singapore 529573  
TEL: 788 7800 FAX: 788 0226 年中無休 10:30am~9pm

# 日本見聞録

ニースアンポリテクニク大学の学生たちが  
6月19日～6月28日まで日本を訪れた旅行記です。

イーミンさん

ミンチエン君

文化、生活、  
日本語に

新幹線に乗って  
フリー・ミンチエン

一九九九年五月一九日、待ち待った日がやってきました。それは、ポリテクニクの友達と日本語の先生と一緒に、夢に見た日本へ初めて旅立つ日でした。僕の不安と期待を乗せて、飛行機は朝早く飛び立ちました。離陸する飛行機の中で、僕はこれらの九日間を過ごして、楽しいことを考えていました。ついに、日本

文化、生活、日本語に  
これら来る時が来たのです。この旅行は、これまでの旅行とは異なっていました。ツアー旅行では、バスに乗って様々な場所を訪れ、観光客としての視点から現地の人々を見るのが普通でした。でも今回は、新幹線、電車、もちろんバスを使っての旅行です。生活に密着した乗り物を使っての旅行は、考えるだけでもワクワクしました。

新幹線の中を歩き回って来ました。僕は、電話やトイレ、カフェテリアなど様々な設備に驚きました。もしシンガポールだったら、この種類の電車は超高級電車の類になるでしょう。

歩き回った後、僕は席に戻り広島に着くのを待ちました。下車はにぎやかでした。というのは、二時間しか停車時間がなく、ドアが開くと同時に二人が大きなバックをかがえて外に飛び出したからです。そんなことできないと思っただけで、やってみると大丈夫でした。

それからのこともたくさんあるのですが、多すぎるのでここで終わりにしたいと思います。日本旅行について書き続けるかどうかは、運命が決めてくれるでしょう。

(原文英語)

## 日本への修学旅行 ゴー・イーミン

広島と奈良への旅行はとも思えば深い体験となりました。一九九九年五月十九日、私は、ニースアン・ポリテクニク主催の修学旅行に一人の同級生と二人の日本人の先生と参加しました。

今回の旅行を通して私は十八人の新しい友達と豊かな日本の文化を知ることが

出来ました。この旅行は私が以前経験していた旅行とは全く趣の異なったものでした。両親とは異なり、学校の行事としての旅行だったので、自分の事は自分でやらなくてはならず、自立ということを学びました。また、協調性の大切さも学びました。何をやるにしても一人で行動しなければならぬので、遅れるということができません。助け合いとても楽しく過ごすことができました。

旅行のハイライトはホームステイと工業高校の訪問でした。この二つのプログラムは私に日本の生活文化と学校の仕組みを教えてくださいました。とても印象的でした。

九日間はとても短すぎました。もっと長く旅行していたかったです。

(原文英語)

## ◆当選者の発表◆

バルティイ九月号  
プレゼンテーション  
クイックシヨナリー  
ワタナベミドリさん  
リストランテ・ピザ  
イシイユミさん  
ハセガワイツコさん  
イシモリヒロミさん  
他二名様

# 南の国のお医者さん

第14回

## 子供の歯とう蝕



### ◆う蝕って何?◆

今回は、子供の歯(乳歯)のう蝕(虫歯)についてお話しします。そもそもう蝕とは、口の中に常に存在するある種の細菌が、ショ糖を利用して酸を作り、それが歯を溶かすことによって生じる口の中の代表的な病気です。一般的に乳歯は永久歯と比べて、歯の厚みが薄い、石灰化の程度が低いなどの構造上の理由から、う蝕になりやすいと言われています。加えて甘い食べ物を好み、歯磨きを嫌がるといった条件が重なるとよりう蝕が発生しやすくなります。特に1~2歳の低年齢児で甘いものを特に好むような場合には、重症のう蝕になりやすく治療も困難です。また乳歯のう蝕を放置しておくと、後から生えてくる永久歯に悪い影響を及ぼすことがあるので注意が必要です。

### ◆甘いものをダラダラ食べるのはやめましょう◆

それでは、乳歯のう蝕を予防するにはどうしたら良いのでしょうか?それには、規則正しい食生活と十分な歯磨きの習慣を身につけることです。特に注意すべき糖分を多く含む食べ物を与えるときには、時間を決めてあげるようにして、糖分の取り過ぎに注意しましょう。いつも口の中に甘いものが入っている状態は、口の中の環境が常に酸性に傾いておりう蝕になりやすいのです。また、睡眠中は口の中の細菌が最も増える時間帯なので、寝る前に甘い物をとることは、細菌にとってきわめて活動しやすい状態を作っていると言えます。ですから寝る前に歯磨きをした後は食べ物や甘い飲み物をあげないようにすることが重要です。

### ◆正しい歯磨きでう蝕を予防◆

歯磨きは、う蝕の原因となる糖分や細菌を除去するために最も確実な方法です。歯磨きは歯がはえてくる頃から行う必要があります。とはいっても、初めから十分な歯磨きは期待できないし、無理やりやると将来歯磨きを嫌がることにもなりかねません。ですから、初めは歯磨きを日常生活習慣の中に入れることを目標としてあげてください。保護者の方が子供さんを寝かせた状態で、やさしく軽い力で歯をこするようになりますと良いでしょう。

その内に子供さんが自分で歯ブラシを持つようになれば、子供さんと一緒に磨いてみてください。その後で、保護者の方が十分に磨けているかチェックしてあげてください。このように徐々にステップアップして、歯磨きが一人で行えるようになるまで習慣づけることが大切です。

最近では、う蝕を予防するための様々な手段が開発されています。その中のひとつに、フッ化物の応用があります。ほとんどの歯磨き材の中にはフッ化物が含まれており、これらを日常的に使うことによって、う蝕の予防に効果があります。また、う蝕の原因になる細菌が利用できない糖分(キシリトールなど)を含む食品も作られており、これらを与えてあげることもう蝕の予防に効果的でしょう。しかし、これらのう蝕予防の薬品や食品を利用するだけではう蝕を予防することはできません。う蝕の予防で最も大切なことは、繰り返しますが、規則正しい食生活(ダイエットコントロール)と十分な歯磨き(ブラークコントロール)です。その二つを達成するためには、子供さんと保護者の方の努力が必要だと思われるます。

(情報提供:JGHデンタルクリニック)



この古い正しい利用法:  
舌、いいことだけを信じてること  
式、当たらずに信じて、バルティイを  
恨まないこと

うさぎ、卯  
今月は何事もうまく事が運びます。自分の力を証明できる絶好のチャンスです。新しい仕事には全力を尽くしましょう。

たつ、龍  
何事も我慢強く続けてみましょう。貴方の頑張りや認められる人が必ず現れます。今月は新しい出会いも待っています。

へび、巳  
計画していた事が実行できなくなるような障害が生まれるかも知れません。あせらずに事を運び、危機を乗り切ってください。

うま、午  
問題が起きた時は、状況を判断してから行動しましょう。今月は新しい出会いと別れが待っています。

ひつじ、未  
道は険しくともあきらめてはいけません。小さな事にこだわらず、大きな視野に立つて考えてみましょう。

さる、申  
問題は時が解決してくれます。あまり神経質にならないように、今月はリスクを伴う事は避けた方がいいようです。

とり、酉  
パートナーと楽しい時を過ごすことができるでしょう。二人の間の問題もスムーズに解決できそうです。

いぬ、戌  
今までの複雑な問題が解決する兆しを見せます。解決に向けて積極的に行動していきましょう。臆病にならないで、いのしし、亥  
欲を出さなければ、全てがスムーズに運びます。謙虚な姿勢で臨みましょう。パートナーにも優しくしてあげて。

ねずみ、子  
いい話が持ち掛けられますが、何か裏がありそうです。一人で悩まず、素直に他人の助けを求めましょう。

うし、丑  
運気は停滞ぎみ。自分の意見を他人に押し付けるのは慎みましょう。金運は吉ボリナスが入るかも知れません。

とら、寅  
他人に任せられる仕事はうまく分配して、一番大切なことに全力投球しましょう。今月はお金がたくさん入って来ますが、使い過ぎないように。

## ●賃貸

地区	物件名	部屋数	Sq Ft	家賃
D01	エメラルドガーデン	3+1	1300	S\$ 3,300
D03	アンカレッジ	3+1	1421	S\$ 4,000
D05	リージェントパーク	2	904	S\$ 2,200
D05	ウエストベイコンド	3+1	1250	S\$ 2,200
D09	アスペンハイツ	2	883	S\$ 3,500
D09	リッチモンドパーク	3+1	1550	S\$ 6,500
D09	スコッツ 28	2	1098	S\$ 5,500
D09	キムヤムハイツ	3+1	1141	S\$ 4,500
D09	レオニーコンドテル	4+1	2715	S\$ 10,250
D10	パレーパーク	3+1	1701	S\$ 5,500
D10	ヨンアンパーク	2	1026	S\$ 3,500
D10	イーブーンリージェント	3	1141	S\$ 5,000
D10	ヒミココート	3+1	2000	S\$ 2,500
D10	ホーランドピーク	4+1	1800	S\$ 4,500
D11	エルミラハイツ	3+1	1300	S\$ 3,500
D14	アストリアパーク	3+1	1313	S\$ 3,000
D15	マンダリンガーデン	3+1	1600	S\$ 3,500
D16	ザベシヨア	3+1	1200	S\$ 2,600
D21	アストーグリーン	3+1	1380	S\$ 3,800
D22	パークオアシス	3+1	1378	S\$ 2,300

## ●お手頃賃貸物件

地区	物件名	部屋数	Sq Ft	家賃
D03	ランドマークタワー	2	1033	S\$ 2,000
D05	パークウエスト	2	871	S\$ 1,600
D11	ヒルクレスト アルカディア	1	1200	S\$ 1,600
D15	タンジョンリア	1	700	S\$ 1,550

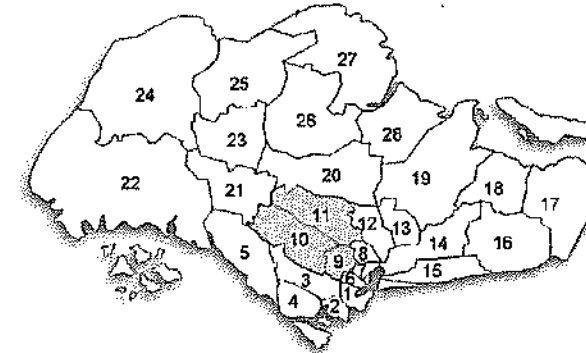
D3 オーチャード、セントンウェイや、日本人学校へのアクセス中間地点。

D5 日本人学校(クレメンティ校、中学、高級高校)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。

### シンガポール住宅エリアマップ



D11 中心部に近いが静かな佇まい。オーチャードまでの交通の便もよい。

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 線に囲まれた環境。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
D01	エメラルドガーデン	3+1	1054	S\$ 1160K
D09	ティアラ	4+1	1561	S\$ 1900K
D15	ザマケナ	3+1	1183	S\$ 1160K
D22	パークピスタ	2	1055	S\$ 630K

●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。



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。

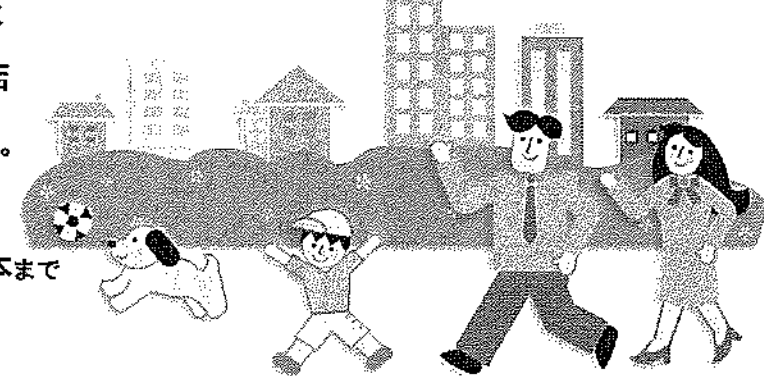
お問い合わせは  
 惣田・栗原・高橋・小島・富田・山本まで  
**TEL : 225-0733**  
**FAX : 225-0722**

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

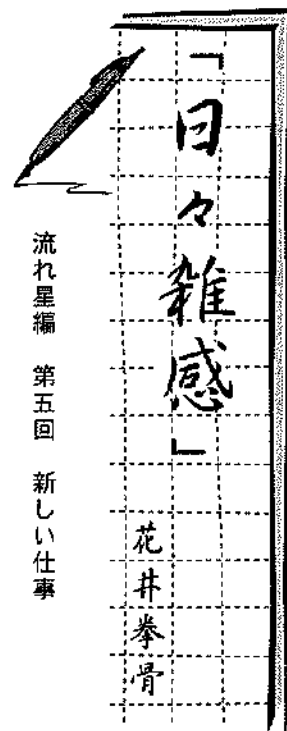


http://www.abchintai.com/

アパート・オフィス・土地・店舗・倉庫等の賃貸/売買・物件管理



※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。



流れ星編 第五回 新しい仕事

シンガポール二度目の就職は、恐ろしいくらいにあっけなく決まった。前回の学習効果からすぐに人材派遣会社に行ったのだが、その日に会社を紹介された。翌日面接、翌々日に採用になった。全く持って日本ではおおよそ考えられない決定へのステップであった。

まったく驚いたことに、その会社は世界有数のブルーチップカンパニーグループの一つであり、いつも社長が目の前に座っている零細企業にしか働いていないのなかつた私には、とても信じられない話であった。しかも面接で「英語は大丈夫ですか」と聞かれ、「仕事での使用にはまだ問題がありません」と、バカ正直に答えたのである。

種を明かせば、新市場へのビジネス拡大の為、未開地区へ平気で行くのを体力的に支える営業要員を欲しがっていたところから、脳味噌まで筋肉でできているとよく言われた私から、たまたまこの現れたような地域にやむなく進出する企業が増えたから、その頃はこの地域でのビジネスを満喫しており、週末のコースウ

エイはポロシャツを着た駐在員の方々の車でごつた返して開拓しようとした。恐らくその会社も決定させたのは学歴や経歴ではなく、特技の欄に書いた「団体出場五回」という言葉だったのだらう。

晴れて入社した方がいいが、初めは慣れない大企業にてんてこ舞い。「FaxはXXさん宛、CCで〇〇さんにも入れて」と「すみません、CCで何でしょう？」等、今では普通に使っている業界(?)言葉も、その頃はギリギリシャ語の様に聞こえたものだった。

そして担当となったのは、人口世界第二位のお国であつた。何せ担当であるからコレが流行ろうが、核実験が起ころうが、一ヶ月に一度は必ず出張に行つた。しかも西ヨーロッパ全域よりも大きいあの国をたった一人で担当していたのである。一度行くと、猛暑や疫病と戦いながら一週間から一〇日かけて各都市を回る。親父にぶちめられたり、クラブで鍛えられた根性が役に立った。気温根氏四八度なんて、シンガポールですら体験できるものでは

ない。巨大な国土ゆえ、都市間の移動は全て飛行機だったが、まあこれがひどい何とでも使はなかつた。プロペラ機を使うことにあつた。乗るたびにインディアナ・ジョーンズのテーマ曲が頭を駆け巡つた。現地の人が話によると、貧しい国ゆえ落ちると事故補償を請う事ができないから、意地でも落ちないようにメンテナンスを行つていたので大丈夫との事であつたが、意地で飛行機が落ちないと思つているこのメンタリティが恐ろしい。

そのような命をかけたエンジニアリングな日々を二年ほど続けていたが、九七年七月からのアジア不況の影響を大きく受けたその勤め先はグループ内リストラを断行、組織は解体再編成され、現地採用社員である私は退職を余儀なくされた。この時代しかもこの国に「よらば大樹の陰」なんて辞もなく、終身雇用神話など勿論信じてはいなかつた。が、わずか三年足らずで勤めた先が、わずか三年足らずで勤めた先が、わずか三年足らずで勤めた先が、わずか三年足らずで勤めた先が、

●訂正とお詫び●  
 九月六日(金)とあるのは、一九九六年一月六日(土)との間違いでした。訂正してお詫び致します。

●今回のレシビは...  
 今回のシンブルクッキングは、私のレシビブックの保存版になりました。いつも楽しみにページを開いています。色々な情報に驚くばかりです。これからも驚きと楽しみをもちと居けて下さい。

●今回のレシビは...  
 「作り方が知りたい」という料理がありまして、編集部までお知らせ下さい。

●年齢は...  
 八月号の緒津さんの「おすめしんガボール(クエストゾーン)」は良かったのですが、年齢制限や身長制限等も、もっと詳しく教えてほしいです。

●お役に立ててうれしいです。今回の特集も気合いを入れて作りました。ご意見をお寄せ下さい。

●お役に立ててうれしいです。今回の特集も気合いを入れて作りました。ご意見をお寄せ下さい。

●お役に立ててうれしいです。今回の特集も気合いを入れて作りました。ご意見をお寄せ下さい。

●お役に立ててうれしいです。今回の特集も気合いを入れて作りました。ご意見をお寄せ下さい。

# パルティのローカルクッキング

アジアの家庭料理を作ってみませんか?

スーパーで簡単に手に入る物だけを使用して作る、庶民派のローカルフードです。香辛料がたっぷり入ったルンダン・カレーと、デザートにお馴染みの杏仁豆腐の作り方を紹介しましょう。



Asian Home Gourmet™  
Fresh Pan Asian Spice Pastes

今回、利用した「アジア・ホーム・グルメ」には、化学調味料、保存料、人工着色料は一切使用されていません。



## インドネシア風ルンダンカレー

刺激的なスパイスにココナッツミルクの風味が加わった、こくのあるドライカレーです。

材料 (2~3人分)	Asian Home Gourmet "Rendang Curry" 1袋 サラダ油 牛肉角切り 450g ココナッツミルク 440ml (ココナッツクリーム粉末の場合50g) ※ココナッツミルクが薄い方は牛乳での代用も可。
------------	--

### 作り方

- ① 油をひいた鍋でAsian Home Gourmet "Rendang Curry" を熱した後、肉を加えて炒めます。
- ② 軽く火が通ったら、ココナッツミルクまたは牛乳を加えます。
- ③ 煮立ったら蓋をして、弱火で約30分煮込みます。途中あくをすくって下さい。
- ④ 蓋をはずし、汁気がなくなるまで約20分煮込んで出来上がりです。
- ⑤ こげないように時々かき混ぜて下さい。



※ しょうが、にんにく、玉ねぎなどを一緒にいためると、さらにおいしくなります。ジャガイモを加えて煮込んでもいいでしょう。

## 杏仁豆腐

やわらかな舌触りとアーモンドの香りがフルーツによって一層引き立てられる、中国の伝統的なデザートです。

材料 (4人分)	Asian Home Gourmet "Almond Jelly" 1袋 水 330ml フルーツの缶詰め (フルーツカクテル) 450g相当 チェリーもしくはミントの葉 (飾り用)
----------	--

### 作り方

- ① 水とAsian Home Gourmet "Almond Jelly" を鍋に入れ一度煮立たせ、よく溶かします。
- ② 型に流し込み、十分に固まるまで冷蔵庫で冷やします。
- ③ 適当な大きさに切り分けてフルーツを添えて出来上がりです。



※ 水が多すぎると固まりません。

# パルティ 10

## 編集後記

ジャーン、初めまして! 今月号から編集長を務めるピー子です。まる子さん、お疲れ様でした。ピー子も頑張りますので、どうぞよろしく。

今月号の特集『お稽古ごと100』はいかがでしたか。食欲旺盛なピー子は、シェイプアップに挑戦しようかと思案中(ホントかな...?)。『途中下車』、『緒津のおすすめシンガポール』、『ちょっとないしょ話』は、お休みさせていただきました。ごめんなさい。

さて、パルティにホームページhttp://www.npo.co.jp/parti/ができました! 世界中どこからでもアクセスできるデジタル版のパルティもよろしくネ。ではまた11月号でお会いしましょう。



Publisher Parti Pte Ltd  
Chief Editor P-ko  
Editors Amy & Mina  
Design Special Thanks to Mrs. Tan  
DTP Ruckee  
Printer KHL Printing Co., Pte Ltd

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

※パルティ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。

## PARTI 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 \_\_\_\_\_

## 事務募集

当社は日本企業を中心とした広告代理店です。日本語での電話対応や簡単な事務をお願いできる方を募集しています。未経験者、ディペンデ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。

- ◆ MRTスギスより徒歩3分
- ◆ 時間は応談。
- ◆ パートでも可能です。
- ◆ 随時面接。

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

●シンガポールに來られたばかりの方や国外のお友達にも『パルティ』をお勧めください。『パルティ』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、『パルティ編集部』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、国際郵便で替または上記同様シンガポール切手を同封し、『パルティ編集部』までご送付ください。

## 読者プレゼント

アジア・ホーム・グルメ「インドネシア風ルンダンカレー」を先着100名様にプレゼント致します。

FAXか郵送で下記までお申し込み下さい。 **FAX: 835 1220** ホームページ <http://www.asianhomegourmet.com>

Asian Home Gourmet (CPL) Pte Ltd 1 KIM SENG PROMENADE #11-01/06 GREAT WORLD CITY EAST OFFICE TOWER (S) 237994

### PARTI "Rendang Curry" Present 応募用紙

お名前 (Mr/Mrs/Ms) \_\_\_\_\_  
ご住所 Address \_\_\_\_\_  
郵便番号 Postal Code \_\_\_\_\_  
電話 Tel \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

パルティへのご意見・ご感想をご記入ください  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_