

パールデー

MARCH ● 毎月10日発行 ●

3月号

特集

リラクゼーション

P-3

CONTENTS

A級B級日記	P-10
緒津のおすすめシンガポール	P-11
椰子の実の唄	P-12
南の国のお医者さん	P-13
じゃらん ²	P-14
バルティ・インフォメーション	P-16
ミュージアム情報	P-18
お肌のひとくちアドバイス	P-19
にゅーす・コラム	P-20
シンガポールの食材	P-21
ミャンマーおもしろ事情	P-22
トレンド・ウォッチャー	P-23
ばるとーく	P-24
ちやいにーずホロスコープ	P-24
ローカルクッキング	P-27



2000 MARCH
Vol.75

バ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下さい。無料で定期送付いたします。

20世紀の空に、とどめをさすニュースです。



ANA meets The STAR ALLIANCE Network



全日空はスター アライアンスに加盟し、
112カ国、766都市へ。
地球は大きいけれど、世界は小さくできる。

そして、ANAのサービスは、かつてない世界規模に。世界的なニュースは、あなたのニュースでもあります。①まず、「ANAマイレージクラブ」会員になれば、スターアライアンス加盟のどのエアラインを利用してもマイルが積算されるので、ぐんぐん貯まっていきます。②全日空便とエアロニッポン便に適用してきた「プラチナポイント」はスターアライアンス加盟エアラインでも貯まるように。③その「プラチナポイント」が一定数に達すると、自動的に「スターアライアンスゴールド」メンバーとして世界的なステータスを獲得できます。つまり、世界を飛び回るビジネスマンが、あっという間に他では味わえない特典を手にする仕組みなのです。新しい快道に包まれたフライトを、ANAから始めてみませんか。

「スターアライアンスゴールド」メンバーの主な特典	
●ラウンジのご利用 エコノミークラスをご利用の際でも、スターアライアンス加盟各社の空港ラウンジを自由にお使いください。	●優先チェックイン 加盟各社便にご搭乗の際は、「スターアライアンスゴールド」のサインがついた、優先チェックインカウンターへ。
●優先空席待ち どの座席クラスをご利用になる場合でも、予約時・当日の空席待ちを優先的に取り扱います。	●手荷物優先取扱い 手荷物に優先タグを取りつきますので、ご到着後は、いち早く引き取っていただけます。

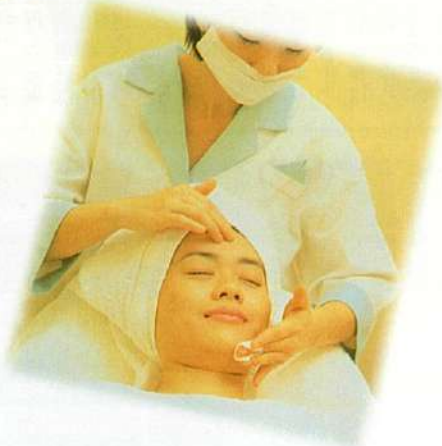


ご予約・お問い合わせは 全日空各支店まで All Nippon Airways Co., Ltd.
シンガポール支店
電話受付時間 9:00~18:00 土~13:00 日・祝日休 TEL 3234333 FAX 2246627
クアラルンプール支店
電話受付時間 9:00~18:00 土~13:00 日・祝日休 TEL 2021331 FAX 2025400
バンコク支店
電話受付時間 9:30~17:30 土・祝日~13:00 日休 TEL 2385121 FAX 2385134

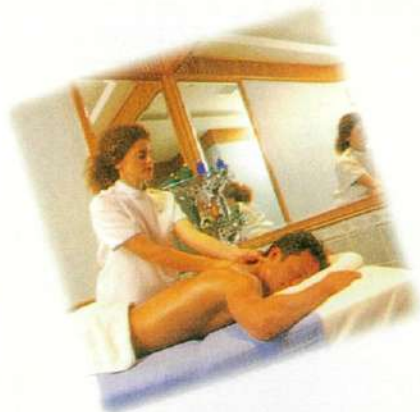
旅

 → 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



リラクゼーション



南国シンガポールでの生活、皆様いかがお過ごしでしょうか。
 今や日本人にとって、シンガポールの生活はかなり快適になりました。
 そうは言っても、やっぱり外国。言葉・慣習・考え方の違いからくるストレス、仕事上の悩みやプレッシャー、人間関係、孤独感、教育問題、近所づきあい、日本の家族の心配、気候の違い……。個人差はあっても、何らかのストレスを感じていらっしゃるのではないのでしょうか。たまには、自分をいたわってリラックスしてみましょ。

今月は、身体も心も心地よく健康的になるエステやスパ、ヘルスクラブ、カイトプラクティック、各種マッサージ店をご紹介します。

エステは、日本のようにスリミング中心というより、顔やボディをプロの技術でお手入れするヘルシー志向のコースが豊富。多くのコースが男性もOKです。

いづれも特色があって気軽に行け、定評のあるところを厳選しました。

一度、思い切って足を運んでみませんか。

※掲載料金は、原簿にて一回きりです。
 詳しくは各記事の裏面に掲載されています。



春のお知らせ

常夏の国、シンガポールにいると季節感がなくなってしまうますが、日本ではそろそろ春の便りが聞かれる季節になったようです。
 シンガポールから、春の日本へ。JALで飛ぶ日本の春です。

日本航空では、昨夏ご好評いただきました「ダブルメリットキャンペーン」を、皆様のリクエストにお応えして、この春、「PART II」を行っています。
 2000年4月30日までのフライトには通常のフライトマイルの他にボーナスマイルもつく「ボーナスマイルキャンペーン」、そして2000年4月1日から6月30日までは通常の半分近いマイレージで特典をご利用いただける「特典引き換えマイル減額キャンペーン」の2本立てです。
 この機会を是非、お見逃しなく。

ボーナスマイルキャンペーン

キャンペーン期間

1999年11月1日～2000年4月30日まで
(JAL便ご搭乗分)

対象区間

シンガポールー成田、シンガポールー大阪(関西)

ボーナスマイル(片道)

エグゼクティブクラス(SEASONS) 2500マイル
 エコノミークラス 1500マイル
*但し、団体運賃などツアー運賃はボーナスマイルの対象外となります。

対象会員

シンガポールの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。
(航空券はシンガポールでご購入の航空券だけが対象となります。)

また今回のボーナスマイルキャンペーンは、キャンペーンに応募された方のみ対象となります。前回の「夏のダブルメリットキャンペーン」に応募された会員の方は、自動的に応募登録されますので、再度の応募は不要です。

キャンペーン応募方法

下記のJMBデスク・JFCデスクまで、お電話またはファックスにてご応募ください。

特典引き換えマイル減額キャンペーン

キャンペーン期間

2000年4月1日～6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ヶ月間のみ有効です
 *ゴールデンウィーク期間に特典をご利用いただけない日があります。

対象特典

シンガポールー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)	
片道 通常期間	17,500マイル
→ キャンペーン期間	10,000マイル
往復 通常期間	35,000マイル
→ キャンペーン期間	20,000マイル



JFC DESK TEL 220-2016
 FAX 224-8870

JMB DESK TEL 224-4855
 FAX 223-4919

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

マルリー・エステティック・サロンは、日本人エステシャンが経営するアロマセラピーをベースとするフェイシャルとボディマッサージのお店。音楽上のストレスがなく、エステシャンが日本人好みのサービスを熟知しているので安心。どうなりたいか、顧客の希望を聞いた上で日常のお手入れもアドバイスもしてくれ、顧客のほほ一〇〇%が日本人で、年代は十代〜六十代と幅広いのが特徴。各人のコンディションや特徴に合わせたトリートメントをしていきます。

トリートメントは、一回でもコースでもOK。フェイシャルは、ラベンダー(基本コース、二種類)とローズ(フルコース、二種類)で、時間は約一時間〜一時間半。コースチケットを買えば、五回分の料金で6回利用できます。ボディマッサージは、背中のみ(三〇分)と全身(六〇分)の二種類で、アロマブレンドオイルを使用。さつやくフェイシャルに挑

Marly Esthetic Salon

402 Orchard Road #03-15 Delfi Orchard (S)238876
TEL: 738-3736 FAX: 738-8971
要予約
営業時間: 月〜土 9:00〜18:00 (最終予約時間)
日・祝休み
料金: フェイシャル \$60, \$80, \$100, \$120
ボディマッサージ \$55 \$90

Anew Beaute Salon

#03-206/208 & #03-233 Marina Square
6 Raffles Boulevard (S)039594
TEL: 333-4420 FAX: 333-4421
要予約(日本語OK)
営業時間: 月〜日 10:00〜21:00
料金: フェイシャル50分 \$75〜、足ツボマッサージ45分 \$45、ボディマッサージ(女性のみ)60分 \$100、各種パッケージコース約50分 \$115〜

Massage Authentic

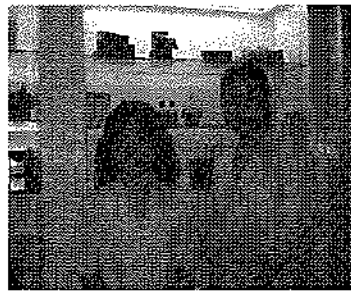
24 Pagoda Street (S)059186
TEL: 324-5515 (予約した方がベター)
営業時間: 11:00〜22:00
料金: タイ式マッサージ30分 \$28, 90分 \$65
タイ式アロマセラピー30分 \$33, 90分 \$70
フットマッサージ20分 \$18
(VISA, Masster, JCBカード可)

植物性コラーゲンパック水溶液のコラーゲンが肌に浸透していきます。



戦い、お肌がつかれるしつとりとなつて、毛穴の汚れもきれいに。アロマオイルの芳香をまじみながら受けるマッサージは実に心地よく、リラクゼーション効果です。

経営者の佐藤さん自身がデリケート肌。以前はコスメフリークでしたが、サロンを経営している今のほうが肌の調子はいいほうです。サロンでは、佐藤さんが使っている安心できる製品のみを使用。サロンで使っている化粧品は、イタリア製のOSMOSとフランス製のBogate。モットーは、手頃なお値段で優れたサービスを提供すること。エステに興味はあるけれど、ちょっと行きにくい。という方でも、マルリーなら、エステは特別なものではなく、日常のスキンケアの延長ということが実感できます。



フェイシャル、ボディマッサージ、足ツボマッサージから、アイケア、スリミング、ネイルケア、脱毛など、多様なサービスを提供しているのがアニュー・ボテ・サロン。使用しているのはスイス製の植物性化粧品。イチオシは、フェイシャル、ボディマッサージ、足ツボマッサージがセットになったパッケージ2(約一時間四十五分、一九五ドル)。顧客の約80%が日本人、航空会社クルーも利用するこのお店で、人気ナンバーワンのコースです。

人気の足ツボマッサージは、本格的な中国式。足を清潔に洗ってからマッサージに入ります。このほか、漢方八種類のブレンドオイルを使用する漢方エステ(一時間、一〇〇ドル)、しみトリートメント(七〇分、一三〇ドル)、コラーゲントリートメント(七〇分、一三〇ドル)も人気。漢方エステはにきびでお悩みの

マッサージ、オーセンティックはシンガポールで数少ない本格的なタイ式マッサージのお店の一つ。タイ式マッサージの歴史は古く、元来医学治療から生まれました。現在はリラクゼーションを重視していきま

すが、疲労回復や血液の循環促進、食欲増進、産後の回復など、健康面でも大きな効果があります。

タイ式アロマセラピーは、通常のアロマセラピー・マッサージと比べ、身体リラクゼーションに重点を置くのが特徴。ノンストップでアロマ・エッセンシャルオイルを擦り込みます。マッサージ・オーセンティックは、再開発が進むチャイナタウンの中心、衣服や土産物屋、飲食店が立ち並ぶパゴダ・ストリートにあり、タイ式マッサージで、新聞や雑誌の広告で見たことのあるけれど、どんなものかな?と好奇心旺盛な女性編集員二名がトライしてみました。



オーチャードとニユートンの中間スコットロード沿いに建つ、閑静なバンガローの一つにあるのがヒーリング・ガーデンズ。ここは、単なるリラクゼーションというより、医学的要素も盛り込んだアロマセラピーとリフレクソロジー(足ツボマッサージ)を行っています。東洋医学

Healing Gardens

29 Scotts Road (S)228224
TEL: 733-3507 FAX: 733-7910
要予約(火曜日以外は日本語OK)
営業時間: 月〜土 10:00〜20:00 日 10:00〜17:00 祝休み
料金: アロマセラピー・初回(2時間コンサルテーション付) \$140 2回目以降(1.5時間) \$120 10回セッション \$1,080 / リフレクソロジー・初回(1.5時間、コンサルテーション付) \$90 2回目以降(1時間) \$70 / ペディキュア & リフレクソロジー(70分) \$70

方にビツタリ、にきびで悩んでいた経営者の家族が試して、80%治ったという自信作です。しみトリートメントには、しみを増やさず、できてしまったしみを薄くする効果が。コラーゲントリートメントは、お肌の張りを取り戻したい方におススメ。多忙な方に人気のストレス解消マッサージ(三〇分、五五ドル)では、独自ブレンドのアロマ・エッセンシャルオイルを使用。

「エステは、経験がとて大切」と語る経営者のリムさんは日本語が堪能で、奥様はこの道二十年以上のベテラン。日本人とシンガポール人ではお肌に微妙な違いがあるから、個人のスキンコンディションや居住地の気候を考慮したトリートメントを行っています。これまでに培った技術とサービス水準の高さは、リピーターが多いことでも証明されています。

顧客の約半分は日本人ですが、取材当日は、店内にシンガポール人女性や欧米人男性の姿もチラホラ。マッサージ室は二人用だったので、何となく安心。マッサージは先ず、動きやすい服装(店で使用に着替えてから)。

いよいよ始まったマッサージは、アロパットの動的で、動きが激しいのが特徴。足背中、腕首を押したり引く張つたりと、ハードかつ丁寧にマッサージ。マッサージする方もかなり体力を消耗するのでは、と余計な心配をしたら、マッサージ嬢はさすがにプロ。技術で言うので、疲れません」とにこやかに言われました。身体が固い人

の長所も取り入れて、体内のバランス維持と抵抗力を高めることを重視。身体の物質的側面だけでなく、感情を含めた精神面もケアするのが方針の一つ。

初回は先ず、約三〇分のカウンセリングからスタート。ライフスタイル、バックグラウンド、健康状態、アレルギー疾患、これまでの病歴などを丁寧にチェック。身体のどの部分のバランスが崩れているのかを解明した上で、その人に適したトリートメントを選んでくれます。セラピストは、生理学、病理学、解剖学なども学んだ有資格者揃い。子供向けアロマセラピー、産前・産後アロマセラピーもあります。

日本人セラピスト、佐伯京子さんの前身は何と石油プロカー。多忙なプロカー時代は、ストレスが強く疲労が溜まりがちで、病気がからを体験。自ら、心身の健康の大切さを実感しているだけに、「ここは(い

Aromatherapy | Reflexology

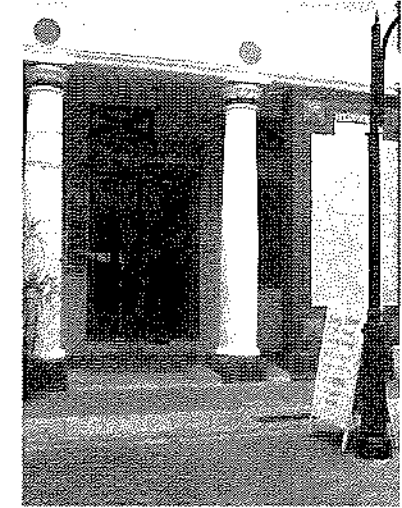
HEALING GARDENS

29 SCOTT'S ROAD

ツボ療法を併用した本格的なイギリス式アロマセラピー/リフレクソロジー

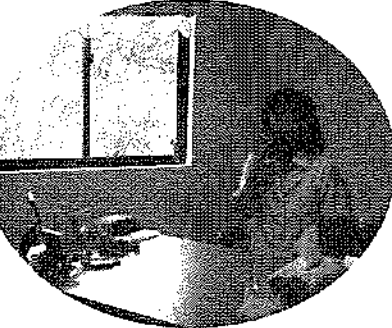
ストレス解消、慢性的肩こり、腰痛、神経痛、偏頭痛、PMSなどの治療及び体のバランスを取り戻す効果があります。

詳しいお問い合わせ、御予約は 733-3507 まで



「ウツ」と感じる箇所があるかもしれないですが、マッサージ後は気分爽快。激しいといっても年齢や体調を考慮して、各人に合ったマッサージを行ってくれるので安心です。

日本から友人が来た時、一緒に行くと楽しそう。帰りに近所でお土産も買えて便利です。



日本人セラピストの佐伯京子さん

らした方が自分と向き合う場所。心と体を癒す場を提供できれば、心からの喜びを感じていただけたら嬉しい。これからは、自然との関わり方を見直すことや、身体が持つ自然治癒力を活かしたナチュラルセラピーも大切だと思えます」という言葉にも、説得力があります。

毎日の生活に 10% OFF

ANEW BEAUTE SALON FACE BODY FOOT SPA

フェイシャル コラーゲンエステ 漢方エステ シミエステ etc

ボディケア ボディマッサージ ボディスクラブ ボディパック etc

大好評パッケージ 足ツボ+ボディ+フェイシャル 105分 \$195

◇お客様の80%は日本人の方ですので、安心してご利用下さい。(日本語スタッフ常駐)

マリーナスクエア店 TEL: 3334420 (予約制) FAX: 3334421
営業時間: 10AM-9PM (日曜日にも営業しております。)
6, Raffles Boulevard, #03-206/208/233 Marina Square, Singapore 039594

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 30分 S\$28 / 90分 S\$65

体も気分もスッキリ、爽やか

◆足のマッサージ S\$18〜

女性の方も安心してご来店ください。

24 PAGODA STREET (CHINATOWN MALL)
TEL: 3245515 近スリ・マリアンマンの近くです。

10% オフ

伊勢丹スコットズ隣のパシフィック・プラザにある、メンズ専用のヘルスセンター。マッサージ技術、交通の至便性、フレンドリーなサービスで、シンガポール人にも外国人にも人気があります。施設は、スチームバス、サウナから足ポディマッサージ、ジム、ビデオルーム、コーヒーラウンジまで、まさにリラックスタイムにうってつけです。深夜まで営業しているので、仕事帰りにリラックスタイムしたい時にピッタリ。

マッサージルームは個室と二人部屋との二種類があるので、友人と共におしゃべりをしながらマッサージをエンジョイすることもできます。ポディマッサージはスウェーデン式と指圧の二種類。

さっそく、バルティの営業マンが、ミックスオイルを使うスウェーデン式マッサージに挑戦。感想は、「とにかく、とってもリラックス！背中を入念にマッサージしてくれて全身がボカボカと爽快！疲れがとれ

Tropical Health Centre

#08-01 Pacific Plaza 9 Scotts Road
TEL: 738-1123 FAX: 735-3752
営業時間: 11:00~12:00midnight
料金: ポディマッサージ45分 \$50、65分 \$70、90分 \$90
足マッサージ30分 \$30 パッケージ(ポディマッサージ45分+足マッサージ30分) \$70
【いずれもサウナ・スチームバス・ジム利用無料】

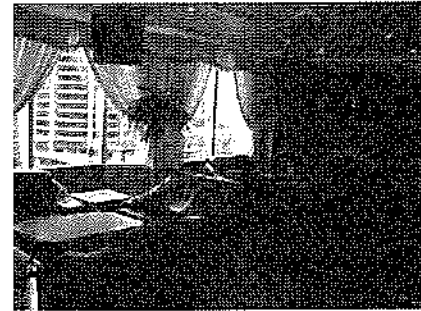


フレンドリーなレセプション

て、身体が軽くなったみたい。マッサージする力が強すぎず、弱すぎず、ちょうどよかったです。痛いかどうか聞いてくれるし、好みによってマッサージの強さを調節してくれるから、安心だね。窓が大きく開放感があるコーヒーラウンジでは、ドリンク(コーヒー、紅茶、中国茶、ミロ)とサンドイッチの無料サービスも。足マッサージを受けながら、テレビを見ながらくつろぐことも可能。ビデオルームでは、足を伸ばして思いっきりリラックスできます。

四五分ポディマッサージのパウチヤー(10回は四〇〇ドルで、とてもお得。購入日から二年有効で、友人・知人との共有もOKです。女性からの問い合わせも多いので、男女共用ヘルスセンターへの変身を目指しているそうです。

四月十日まで、マッサージ割引プロモーションを実施中。詳細は左下広告をご覧ください。



ゆったりとしたコーヒーラウンジ

Yi-Loong Foot Therapy Centre

424 Balestier Road #01-02 Gifford Mansion
TEL: 250-2969 FAX: 256-3055
要予約
営業時間: 11:00~22:00
料金: 足ツボマッサージ(45分) 25ドル(タンさん指名の場合)、22ドル(タンさん以外) 全身マッサージ35ドル 検挫トリートメント \$20

出張するほか、香港にも固定客がいます。

さっそく、看板の足ツボマッサージに挑戦してみました。先ずは足をきれいに洗ってから、具合の悪いツボを入念にマッサージされると、ちよつと痛いながら気持ちいい！飛び上がるほど痛くはないので安心。マッサージをしながら、身体のどこが悪いのか、何を気をつけていたのか、アドバイスもしてくれました。過労気味、肩の凝り、腰の痛み、目の疲れ、頭痛、胃腸の不調など体調がすぐれない場合は、週一〜二回のマッサージが効果的だそうです。

マッサージ後は、排泄を促すためにコップ一杯の水を補給します。みっちり丁寧にマッサージしてもらった後は、全身が暖かくなり、身体全体が軽くなった感じ。血行がよくなったなど実感できます。あれこれ話もはずんで、あっという間の四五分間でした。

カイロプラクティックケア PTE LTD.
ドクター ロバート・ワサーマン ドクター ブルース・リー
カイロプラクティック 医師免許 (アメリカ)
カイロプラクティック スポーツ 医師資格

頭痛・腰痛・ぎっくり腰・神経痛・首、肩、背中の緊張
関節、膝などの痛み・テニス肘、ゴルフ肘、肘などスポーツによる障害など

19 Tanglin Road, #04-19 Tanglin Shopping Centre, (S)247909
Tel: 738-9142 Fax: 735-1873
26 China Street, #02-02 Far East Square, (S)049568
Tel: 538-8660 Fax: 538-8658

TROPICAL HEALTH CENTRE
快適空間でリラックス

■ マッサージ ■ 指圧 ■ スウェーデン式マッサージ ■ サウナ
■ フット・リフレクソロジー ■ スチームバス ■ コーヒーラウンジ

Price マッサージ 45分 \$50
マッサージ 65分 \$70 *マッサージをご利用されるお客様は全ての施設を無料でご利用できます。

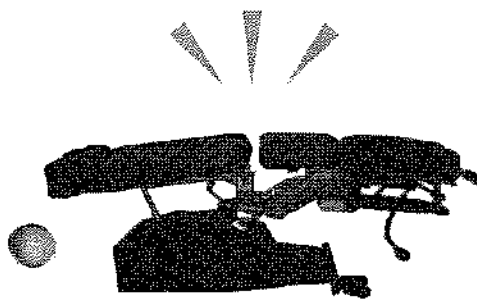
トロピカル・ヘルス・センター
#08-01 Pacific Plaza, 9 Scotts Road, Singapore 228210
Tel: 738 1123
営業時間 午前11時~深夜12時

\$8 マッサージディスカウントチケット 有効期限2000年4月10日まで



ワサーマン先生(左)と日本人スタッフ

シンガポールで数少ないカイロプラクティック(背骨矯正治療)米国人のロバート・ワサーマン先生(米カイロプラクティック協会会員)とブルース・リー先生が治療にあたるカイロプラクティック・ケアでは、腰痛、首や背中の痛み、ギックリ腰、頭痛、関節・膝などの痛み、テニス肘、ゴルフ肘、その他スポーツ障害のほか



「治療に際しては、身体のことだけでなく痛みがあるのか、診断が非常に重要で、例えば、痛むのは膝だけれど悪いのは股だった、というケースもあります」と快活に語るワサーマン先生は、米国外レゴンで九年間、シンガポールで八年間の経験を積み、患者から絶大な信頼を獲得しているプロ中のプロ。ロコモを中心にした評判が広まり、今や十指に余る国籍の患者さんが通っています。

Chiropractic Care

● Tanglin Shopping Centre
19 Tanglin Road #04-19 (S)247909
TEL: 738-9142 FAX: 735-1873

● Far East Square
26 China Street #02-02 (S)049568
TEL: 538-8660 FAX: 538-8658
営業時間: 月~金 9:00~18:00 または 19:00
土 9:00~14:00 日祝休み 要予約
料金: スタンダード初診(1時間) \$100、再診(30~45分) \$70
子供(12才未満)初診 \$70、再診 \$55

ESTHETICA Takashimaya Day Spa

391 Orchard Road #04-17/18
Takashimaya S.C. (S)238873
TEL: 733-7000 FAX: 466-4778
(予約した方がベター)
営業時間: 月~金 10:00~20:30
土・日 10:00~18:30
料金: アロマセラピー・フェイシャル(75分) \$80、
ポディマッサージ(1時間) \$65他

高島屋4階にあるフィットネスクラブに隣接するエステティカは、フェイシャル、ポディマッサージ、スリミング、脱毛サービスが揃った、落ち着いた雰囲気のエステ&スパ。1回の利用もOKで、フィットネスクラブメンバー以外も手軽に利用できます。クーポンを購入すると、6回分の料金で7回利用できます。シンガポール政府観光局(STB)お墨付きのゴールド・サークル・メンバーで、航空会社クルーやツリーストにも人気があります。エステティカの特徴のひとつは、



最新設備が整った清潔な個室で、プロのトリートメントを体験できること。化粧品は、肌のパララクスを考えた植物性の ESTHETICA(エスチカ)シリーズを使用しています。

シンガポール在住者に人気があるのは、アロマセラピー・フェイシャル(二時間一五分、八〇ドル)、クレンジング・フェーシング・トリートメント(二時間半、九五ドル)、ポディマッサージ(二時間、六五ドル)、ジャイラトリ・ピラトリー、トリートメント(三〇分、四五ドル)など。フィットネスクラブの施設(ジム、プール、エアロビクス、足ツボマッサージなど)を無料でフル利用できるスパ・プログラムもあり、中でもスパ・トリートメント(三時間半、二三〇ドル)が好評です。週末の一日を、エステとフィットネスクラブでゆっくり過ごすのも優雅ですね。

ESTHETICA TAKASHIMAYA DAY SPA

数多くの日系航空会社スチュワーデス達も通う、高島屋4Fの豪華エステ&スパ『エステティカ』では、只今、超お得なプロモーションを実施中！(4月15日まで)

Spa Retreat Promotion

* スパ フェイシャル (1時間30分)
* ボディーマッサージ (1時間)
+ハーブティー

この広告を持参の上ご来店の方は、合計2時間30分の上記のセットコースがなんと**\$77**で受けられます。
(要予約・女性のみ)

TAKASHIMAYA FITNESS CLUB
Tel: 733 7000 Fax: 466 4778
391 Orchard Road #04-17/18 Takashimaya S.C.

St. Gregory Marine Spa

10 Coleman Street
#01-23 Grand Plaza Parkroyal (S)179809
TEL: 432-5588 FAX: 333-1030
営業時間: 月~金 9:00~22:00 土・日&祝 9:00~20:00
メンバー料(年間、GST別):
個人 \$1,350、カップル \$2,430
ジョイント \$2,500 (隣接ジム会員権含む)
オプビーク・メンバー料(年間、GST別):
個人 \$800 (利用時間: 月~金 9:00~16:00)

Dolphine Care

28 Kuo Chuan Avenue
TEL/FAX: 346-1382
料金: 来店 \$50~150
出張 \$120~150
(時間、人数、アレンジにより)

spa esprit

18a Lorong Mambong Holland Village (S)277678
TEL: 468-1292 FAX: 468-3343
予約した方がベター
営業時間: 月~金 10:00~20:30 (最終予約 19:00)
土・日 10:00~18:30 (最終予約 17:00)
料金: エキストラ・イン・ストーン(石を使ったフェイシャル、90分) \$125 セント・オブ・シルク(エッセンシャルオイルでのフェイシャル、1時間) \$75 オリジナル・ホット・ストーンズ・マッサージ(全身、1時間) \$85

ESTHEVA

オーチャード・ホテル店
442 Orchard Road #02-17 Orchard Hotel Shopping Arcade (S)238879
TEL: 733-8200 FAX: 733-9218
営業時間: 月~金 10:00~21:00 土 10:00~18:00 日・祝休み
パレールネッサンス店【スパ会員(コース利用)のみ】
390 Orchard Road #03-06/09, 11/13 Palais Renaissance (S)238871
TEL: 733-9300 FAX: 737-3991
営業時間: 月~金 10:00~22:00 土・日 10:00~18:00 祝休み
料金: スパロマティック・デトックス・スパパッケージ(1時間50分、レディ専用) \$245 スイス・ホワイトニング・フォー・フェイス \$135

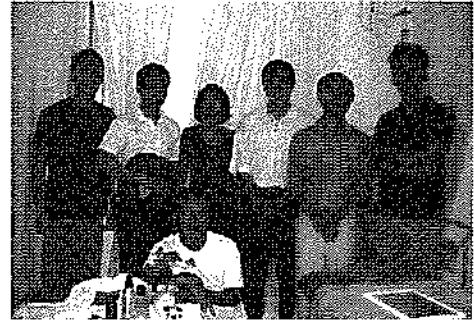
ESTHEVA
Special Promotion
until 29 April 2000



MRT シンティ・ホール駅近くのホテルグランドプラザ・パークロイヤル敷地内のショッピングハウスにある豪華スパ。面積は七千平方フィートとシンガポール最大級で、インテリジェントな海をイメージしています。メンバー制で、一階がメンズ、二階がレディースに分かれていて、プライベートな雰囲気。特にレディースのジャグジー、

シンガポールで唯一、ユニークなミュージック&フェイシャルセラピーを行っているのがドルフィンケア。イースト・コーストの住宅街にあるアットホームな空間です。トリートメントは、マッサージチェアに座ったセラピストとボディアーマッサージが中心。セラピストは、プロビオも有資格の男女のプロです。プロビオアニストによるクラシック音楽、アロマオイルの香り、マッサージベッド下に置かれた水槽の金魚と、五感に訴えてリラックスしてもらおうのがドルフィンケアのやり方。他では味わえないサービスが提供がモットーです。

マリンスパは驚くほど広々と、まさに快適空間。ジャグジー、スイスシャワー、ハイドロセラピー、アフションシャワー(水治療法)といった設備のほか、ボディアーマッサージや足マッサージなどのトリートメントも充実。メンバーには、セロニウム(オリーブオイル)は三〇〇ドル分のトリートメント無料のほか、ホテルでの飲食15%割引、ホテル宿泊料金割引の特典あり。スチームバス、スイスシャワー、マリンスパ、プール(ジャグジー)の利用は無制限。トリートメントは予約制です。オキシバリアル(酸素吸入エステ、二〇分間)とフェイシャルやマッサージを組み合わせた各種パッケージは、疲労回復や美肌に効果抜群。身体の中からすっきりした感覚が味わえます。アロマポディマッサージも人気。ジョイント・メンバーになると利用できる隣接のジムには、ノーチラスの最新マシンや屋外ジャグジー、プールがあります。



セラピストの面々とピアニスト(右端)

なってきました。来店の場合三人程度のグループもOK。希望によりワインや食事の手配を受けている間に、音楽やワインを堪能することも可能。出張も受け付けているので便利です。詳細は直接お問い合わせ下さい。

シンガポール初の石を使ったフェイシャルとボディアーマッサージを行ってのがスパ・エスプリ。背骨の首筋部分に、適温に暖めた小さめの石を二列に置いてマッサージを行うユニークなスパ。場所柄からか、欧米客が多いのが特徴。男性も歓迎してくれそうです。



とつても快適! 首の疲れがほぐれるのが実感できます。石は足の指の間にも入れます。石の温度や固さなど丁寧に聞いてくれるから安心。フェイシャルの仕上げはクール・クリスタル・ひんやり、さわやか、すっきりで大満足。天然石を使うことでリラックス感を高め、身体の浄化を促す工夫された人気のコースです。お得なチケット(10回分の料金で13回分)、ギフト券もあります。



ここで耳寄りなお知らせ。オーチャード・ホテル店では、四月二九日までパレールネッサンスの特別プロモーションを実施中。期間中、電話予約をして右上のクーポンを持って行くと、スパロマティック・デトックス・スパ・パッケージが二〇五ドル(四〇ドル割引)、スイス・ホワイトニング・フォー・フェイスが一一五ドル(二〇ドル割引)になります(お一人様一回限り)。ご同伴の方も同一割引になりますので、お友達とお誘い合わせの上是非どうぞ。ご希望日の一週間以上前にご予約下さい。

お手軽

なごみグッズはいかが

シンガポールって、スパやエステ、アロマセラピー、マッサージのお店がたくさんありますね。「忙しくて行くヒマがない」、「子供が小さくて無理」...とお嘆きの方、諦めるのはまだ早い! 最近、アロマセラピーグッズや健康機器、なごみグッズがたくさん出回っています。ご家庭でも、リラクゼーション用のアロマセラピーのキャンドルやオイル、ポプリ、フットマッサージ器、アイマスクなどを上手に使えば、リラクゼーションを楽しめます。

▼アロマセラピーのキャンドルとポプリ
ストレス緩和効果...
キャンドル1本 \$4.02
The Scent Shop (下記以外に13店舗)
#B2-38A Ngee Ann City
#02-77 Suntec City Mall



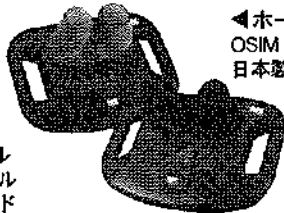
▲アロマセラピー・オイル
上部の受け皿に水とオイルを注ぎ入れ、下部にキャンドルを灯します

▶ Lifestyle マッサージチェア \$2,369
▶ Lifestyle フット・マッサージャー \$199
お問い合わせ: 735-9100 / 344-9100
Lifestyle Shop

#B1-08/09 Specialists' Shopping Centre (11am~9pm)
#02-22 Parkway Parade (11:30am~9:30pm)
#01-K95A People's Park Complex



▲香りのキャンドル
このほかにもいろいろあります
3本 \$9.99 The Scent Shop



▲ホーム・マッサージ器
OSIM OS-979 Chiro Master
日本製 \$399
お問い合わせ:
OSIM International
カスタマーサービス
741-8461



目もとスッキリ、疲れ目に
▲アイマッサージャー
各デパートのヘルスコーナー、ヘルスショップにあります



▲ハンディ・マッサージ器
OSIM TURBO2

おもしろがむ 押し ~クラブメッドスパ(クラブメッドチェラティン)~ の極楽3段マッサージに降参!

東マレーシア、クワンタンからさらに50キロ程行ったところにある、クラブメッド・チェラティン。ここに併設されたスパでは、アロマオイルを使ったボディアーマッサージが受けられると聞き、シンガポールからバスで6時間! もなんのその、行って来ました。今回は一番ベーシックなリラクゼーションを目的にした1時間のコース、パリーニーズマッサージ(RM160)にトライ。レセプションでオイルの説明を伺いながらお茶をいただいた後、マッサージルームへ。さすがジャングルの中に作られたリゾートだけあって、部屋の窓からはあふれんばかりの緑とリラックス度満点。「お疲れのようですね」とのエステシャンのお薦めにより、マッサージに使うオイルはリラックスと安眠効果のある、トランキリティをチョイス。森林の香りのオイルをかいた

けで、すでに体がほぐれていく感じ。ベッドにうつぶせになりマッサージ開始。オイルを全身にぬりながら全身をさすっていく、エステシャンの温かい手が心地いい。パリーニーズの特徴は強い指圧というだけあって、だんだん強くハードに背筋にそってつばをぎゅぎゅぎゅと押しついでいき、肩やふくらはぎは全体をガシッとつかむようにマッサージ。最後にタオルで余分なオイルをふきとって終了(のはず)。というのも、あまりの気持ちよさに後半は取材も忘れ、すっかり夢の中だったのでした。

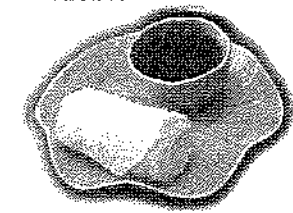


ボディアーマッサージの他、フェイシャル(RM160)やネイルケア(RM65-)も。

身体を暖める効果のある、ほんのり甘いジンジャーティとミントの香りのおしぼり。



効用、香りの違う4種類のオイル。妊婦用もあり。



クラブメッドお問い合わせ: 738-4222, 830-0885

Gourmet

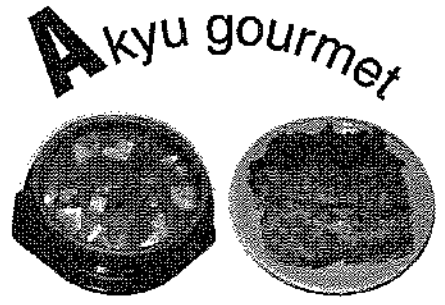
A級
B級
日記

第41回

ます好調のこのコーナーは、つ集かグルグの独断的なる。情報豊富な皆さんの目線に立って、お役にたきます。

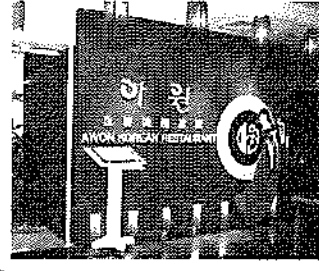
●A級の基準●
▼落ち着いて食事ができる、デザートにも使える、でも料金にはリーズナブルであること。

●B級の基準●
▼安くてもいい店。ほかでは味わえない自慢の一品で評判の「通」の店など。



Awan Korean Restaurant

昨年十一月にオープンしたばかりの、落ち着いた雰囲気の中で本格派の韓国料理が味わえるレストランです。熟練コックさんが腕をふるった秘伝のタレが売りのひとつ。日本人に人気の塩味ポーク Pork Belly、十九・八〇ドルはさっぱり味で、ゴマ風味が効いたタレと相性バツチリ。牛タン(二〇・八〇ドル)、ロース(二〇・八〇ドル)、チキン辛口(十九・八〇ドル)、豚レバー(十九・八〇ドル)、カルビーなど、定番焼き肉はもちろん、イカ、魚スライス、海老のシーフード(十五・二〇・八〇ドル)もイケます。焼き肉以外のおススメは、韓国風パンケーキの Par-Jon (十八・八〇ドル)、豆腐野菜スー



#04-01 Excelsior Hotel
TEL: 336-7337
営業時間: ランチ11am~3pm
ディナー6pm~11pm

プ(十六・八〇ドル)、ビビンバ(十四・八〇ドル)、韓国冷麺(十七・八〇ドル)、ネギ、イカ、海老入りパンケーキは、しょうゆとよく合います。アンチヨビからダシをとる豆腐野菜スープは、ピリ辛ながらみそ汁に似た味。お馴染みのビビンバは、クレイボットでアツアツをどうぞ。目玉焼きがのっけていて、マイルドな辛さの味わい深い一品。このほか、一品料理やスープも各種あります。ランチタイムは、セットメニュー(BBQランチセット十二ドル他)も楽しめます。



角満

今回はちょっと例外的にA級レストラン二つをご紹介します。と思えます。...というのも、自他共に認める某グルメ氏から、「とても美味しい日本のラーメンのお店があるよ」と教えられたから。これは聞き捨てならぬとやって来たのは、MRTシティホール駅近く、グラント・プラザ・ホテル・アーケード内の「角満」。



10 Coleman Street Shop #01-21/22
Grand Plaza Hotel Shopping Arcade
TEL: 339-4333 FAX: 733-3154
営業時間: ランチ11:30am~2:30pm
ディナー6pm~11pm 月休み

ラーメンのランチセットメニューは、Aセット(ラーメン+挽き肉そぼろライス+餃子3個、十三・十五ドル)とBセット(ラーメン+おちやわんカレー+餃子3個、十五・十七ドル)の二種類。ラーメンは、しょうゆ、みそ、チャーシュー、みそチャーシューの中から選べます。定食ランチ

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

スベシヤルツアー: ネパール、ブータン、E&Oエクスプレス、フィジー島...
テラメードツアー: ヨーロッパ、オーストラリア、インドシナ、ベトナム...
エキゾチックツアー: パリ島、ブーケット島、ランカウイ、インド、モルジア...
週末ツアー: ビンタン島、パタム島、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 奈良(Ms.)迄

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
ブギス教室開講 ☎ 96168441-96791374

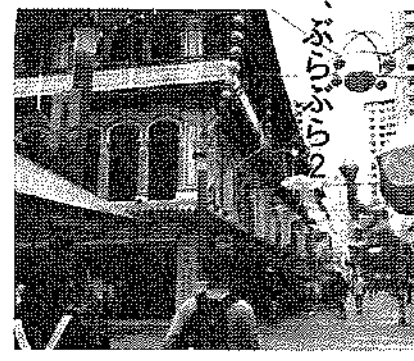
会員の合格実績(最近3年間)
愛知教育大学付属小学校・東京学芸大学付属
竹早中学校・東京都立国立高校・東京大学

少人数指導

トップをめざすみんなのためのスーパーメディア



昔の雰囲気が残る
ニールロード界隈



前回紹介のホンキー餃子の種類では負けないのが、ニールロード沿いにあるチンホア。ホンキーがチャイナタウンの中心にあるとすれば、チンホアは、その外れ側。ちよつと昔までは、この店近くの小道で、晴れた日には崩れかけた壁に鏡を掛けて、背空床屋さんが人の髪を刈る風景が見られた。

季節には、ドリアンズのテーブルが路上に出たり、そんなスミスストリートを見つくりまで行くと、「チャイナタウン・コンプレックス」というビルがある。その中には、あの「アメ横」のように、雑貨屋、服屋がどっつと入っている。奥に入ると、身動きができないほど、服、服が天井高くからぶら下がり、合間に小間物、靴、サンダルの店がある。フリフリのついた豪華版子供服から(その割に安い)、刺繍入りのブラウス、若者に人気のプリントのついたTシャツ、絹のパジャマ、ジャケット、流行のスカート: ロールアップの服だらけで、見てるだけでも楽しい。日本から来た友達ほど、とてもかわいらしい絵柄のTシャツをお嬢さんの土産に買った。ちよつと前まで流行っていたブランド名を刺繍したTシャツも言えば出してくれる(以前はチヨウさんの土産とか何とか言う人たちが奥さんたちを集めて商売していたの思い出す)。せいぜい一〇ドル、二〇ドルで買える物がある。勿論、値引きの交渉は、怠るべからず、ではあるが、気に入った値段なら、それでよしとしよう。面白い物は、楽しく!

チンホア(京華): ニールロード21.
11:30am~3:00pm, 5:30pm~9:30pm
水曜は定休日。日本語メニューあり。
チャイナタウン コンプレックス:
BLK335 Smith Street
MRTオートラムパーク駅からピープルスパークに向かって徒歩5分、ユートンセンロードを向こうに横切ると、スミスストリートが見つかる。ニューブリッジロードとサウスブリッジロードの挟まれた所。地図を片手に見つけましょう。

餃子の種類ならチンホア(京華) 小さくて古い店だが、ローカルにも外国人にも人気の高い店で、昼はよく行列ができる。三分でも、なんのその。根気強く入

は待つ。(だから十二時前に行くのを勧め。)店が小さいので、待ち人は、行列を作らず外で待つ。こんな待たされたら、ちよつと中に入ると、中のおちやわんは、愛想がない。にこりこせせず、席を指示する。何回か続けて行っても愛想ないおちやわんなので、こつちよつとでは、エンリョなくともいつも疑問に思っていた事を聞いてみた。「シーフード入りの餃子なのに、えびとか見えないよ?」すると、「ウチのは、小さくカットしてるから見えないんだ。味は良いだろう?」という。そして今度は、「いつも息子と二人で来るね?」と、会話が弾む。これ以来、おちやわんの無愛想は気にならなくなつた。きつと、常連の皆さんも、そうなのかもしれないと思つた。私が好きなのは、スープ入り餃子(慌てるとヤケドするので、大注意!) 時間をかけすぎると、

スープが具に吸収されて少なくなつてしまふので、これもよく注意!)そして焼き餃子。皮の包み方が他の店と違い、小さくて食べやすい。山菜入りも、シイタケの香りがなかなか良い。結局みーんな好きなのだが、デザートには、薄く延ばした餅にあんこを入れて揚げたものが、パリパリとして、香ばしくて、いいこれも、ネコ舌、ヤケド注意。ザイサイラーメンは、ほんの少しびりりとしたザイサイとあつさりしたスープがおいしいが、麺がジャージャー麺と同じく、ぼそぼそして残念。残念なのは、これ一つだけ。あとは、餃子の種類が多いので、いろんな食べ方が楽しめる。友人はピザ風餃子が好きだ。チーズは勿論かかっているが、ピザの台のように丸く焼き上げた餃子だ。

庶民的な店だし、味も良く、御値段も、こんなんでいいの?って感じ。日本からのお客さんにも喜ばれる。ここまで来たなら、ちよつと「アメ横」みたいなところへ、ご案内!



南国のお医者さん

第19回

口の中の清掃について



歯を磨く、口の中を清潔にすることを怠ると、う蝕や歯周病などの口の中の病気が増えることを知らない方はおられないと思います。でも、効果的な方法については、専門家の指導を受けられた方が早く身に着くと思われまます。今回は、口の中の清掃についてお話しします。

◆どうして歯を磨くの？◆

う蝕も歯周病も細菌による病気であることが明らかになったのは、この約50年間のことです。その事実に基づいて様々な治療法や材料が開発され、歯を残す技術も格段に進歩しました。しかし、口の中にある細菌のコントロールが出来なければ、これらの最新の技術もすべて無駄になってしまいます。すなわち、う蝕も歯周病を予防し、治療効果を維持するためにはどうしても口の中の清掃は不可欠なのです。

◆効果的な清掃のしかた◆

今のところ、口の中の清掃で最も効果的な方法は、歯ブラシなどを用いて歯の表面から歯垢をこすり落とす方法、すなわち歯磨きです。歯磨きにはいろいろな方法があり、また教え方もいろいろありますが、大切なことは歯ブラシを細かく動かして、歯を一本ずつ磨くように心がけることです。その時に力を入れる必要はありません。このように磨くためには歯ブラシは小さ目のものを選ぶと良いでしょう。また、歯磨き剤をたくさん付ける必要はなく、歯ブラシに0.5-1cm程度付けければ十分だと言

われています。歯と歯の間や、隙間の開いたところは、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを用いると良いでしょう。その際力任せに入れるのではなく、軽い力で動かすように注意して下さい。力を入れすぎると、逆に歯茎や歯を痛めることがあります。電動歯ブラシも各種市販されており、一本ずつ磨くように丁寧に動かせば効果的に汚れを落とすことが出来ます。また、うがい薬も市販されていますが、あくまでも補助的なものであり、それだけでは口の中は十分には綺麗になりません。また、歯だけでなく舌の表面にも汚れが蓄きやすいので、歯ブラシでこするようにして汚れを落としましょう。

◆時には歯科医院でのチェックも◆

ご自分でのお手入れを十分に行っている、歯の表面の着色や歯石は落とすことは困難です。特に、ブリッジの周囲や義歯などは、気のつかないところに汚れがついている場合もありますので、定期的な専門家のチェックや清掃が必要です。また、子供さんの初期のう蝕の進行を抑えることも定期検診の目的のひとつです。回数としては、特に症状が無ければ年に2、3回が適当でしょう。



(情報提供: JGHデンタルクリニック)

椰子の実の唄

その三 小竹 裕一

京都でニューヨークを想う(下) 新撰組の巻

晩秋の京都。市バスをつかい、できるだけ足で歩いて、清水寺、三十三間堂、北野天満宮、金閣寺、銀閣寺、嵐山、天竜寺、四條河原町、妙心寺、仁和(にんな)寺、祇園(ぎおん)といった京洛の見どころをゆっくり見て回っているうちに、意外なことに気がついた。

それは他でもない、京都の旧市街というのが思ったよりずっと狭く小さかったことだ。あらためて地図を眺めると、京の北と東と西は山が立ち並ぶばかり、南は桂川と鴨川が合流して行く手をはばんでいる。これでは、市街が広がらぬがよい。

ある日、ためしに旧市街の西端から東端までテクテク歩いたところ、一時間半弱で横断することができた。地図でたしかめると、東西はおよそ五キロ、南北は八キロくらいしかなかった。京の街は思ったより小さい。この「発見」と共にわたしの脳裏

に浮かんだのは、幕末の動乱期に京都で大暴れした新撰組のことだった。

新撰組は、治安がひどく悪化した当時の京洛にあつて、浅黄色の山形のついた麻羽織の制服を着て、今でいう警察・機動隊のような活動をしていた。

幕末もの歴史小説をひもとくと、「桜がまだ散りきらぬころ、暮夜、市中見廻(みまわり)り中の近藤が、沖田、山南とともに、四條烏丸(からすま)西入ル鴻池(こういけ)京都屋敷の門前で、扉をのりこえて出ようとした押し込み浪人四、五人を斬り伏せしことを皮切りに、諸隊、毎夜のように市中で、「浮浪」を斬った」といった文章によく出会う。

また、明治になってから、ある勤王の志士だった人が「都大路を目玉を千ヨロギヨロさせで巡回してくる土方歳三(ひしがた)

としぞう)がとてこわかった」とと述懐しているのを、どこかで読んだことがある。剣の名手・土方歳三が京の市中を歩く、大馬路小路はシンと水を打ったように静かになるといわれていた。

幕末の日本にパトカーがあるはずもなく、新撰組の面々はどろろと街を巡回したのだらう。と前々から不思議に思っていたわけだが、ようやくその疑問が氷解した。

当時の人の「足」では、一条通りから十條通りまで八キロの道のりを歩くことなど、どうということではなかったのだ。

そして、幕末の土方歳三よろしく京の路地をひたすら歩きまわっているとき、わたしは同じように足で歩いて横断した「ニューヨーク」のことを思い出した。

米国ニューヨークの旧市街は、「マンハッタン」という島に形成されていて、その長方形の島の大きさは、タチ・ヨコとも京都旧市街とほとんど同じ距離だったからだ。

ニューヨークもまた、徒歩であちこち見てまわられる、意外に小ぢんまりとした街なのである。ニューヨークの道路名が、南北の通りには「O×A×B×C×D×E×F×G×H×I×J×K×L×M×N×O×P×Q×R×S×T×U×V×W×X×Y×Z」と、東西に走る通りには「O×A×B×C×D×E×F×G×H×I×J×K×L×M×N×O×P×Q×R×S×T×U×V×W×X×Y×Z」と規則的につけられ、初めて来た日にもすぐ位置がわかるようになっていたのも、京都とよく似ている。

ニューヨークはかつてアメリカの首都であり、いまも世界経済の中心地として全世界に君臨している。

人間は「都(みやこ)」を造ろうとするとき、だいたい同じぐらゐの面積を頭に構想するのかもしれない。

さて、最後に、「京都が1000年以上も「都(みやこ)」としてありつづけることができたのはなぜだろう？」と考えて、地元の人たちにじつさいに住んでみての「住みこち」をきいてみた。

多くの京都っ子が指摘したのは、①安政の大地震以来、ほとんど地震らしい地震がない、②冬でも雪がつもらない、③大雨が降っても、洪水になることはない、④琵琶湖が近くにあって、水不足とは無縁、⑤春秋の草花がきれいで、毎年あざやかな紅葉も楽しめる、⑥おいしい京料理がある、などだった。

「盆地性の気候で、夏のうだるような暑さと冬の底冷えが、玉にキズ」ということだが、一方で「まわり山があると、不思議に心が落ち着く」という意見もあって、わたしもなんだかとっても京都に住んでみたくなった。

「こたけ・ゆういち」

在シンガポール20年のエッセイスト。著書に『シンガポールはおもしろい』『要親するシンガポール』『地球歩きはおもしろい』『ほらだいた』シンガポール(いずれも勤草書房)などがあります。

DANCE ARTS

●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。

●一月より、サルサとリンディ・ホップも始めます。

DANCE ARTS (S) PTE LTD
#05-31/34 Specialist Centre 227, Orchard Road Singapore 238658 (MRTオアシス駅と近所)
Tel: 235 4218/235 4303 Fax: 235 4119
Website: web.singnet.com.sg/~dancart

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

●牧師 加藤 享 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

リバーバレーロード ジオンロード
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。

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 #02-38/40 (ジャンコート大丸2階)
TEL: 334 4944 FAX: 337 1425

寿司 晴

SUSHIDOKORO YOSHIDA

●ラッキープラザ #B1-97/98
●でんわ 734-5669
●営業時間 12:00~15:00 18:00~23:00
●年中無休

パルテ Information

コンサート

マライア・キャリー・ レインボー・ツアー

今をときめくスーパー・スター、マライア・キャリーのシンガポール公演。マライアは、これまでに全世界で1億2,800万枚の販売実績と、2つのグラミー賞他、数々の音楽賞を総ナメにしているスーパースターです。

日時:3月13日(月)20:00
会場:National Stadium
チケット:\$60, \$105, \$155, \$260
お問い合わせ:SISTIC

Singapore Symphony Orchestra シンガポール・シンフォニー・オーケストラ Baroque Classics

指揮:マイケル・チャリ
チェロソロ:リウ・ベン
ピオラ:ガン・チー
バイオリン:ライネット・サー
フルート:ジン・タ、エフジェニ・ブロックミラー
曲目:ヘンデル ピオラ・コンチェルト木短調、
バッハ ブランデンブルグ・コンチェルト
第4番ト長調、他

日時:3月17日(金)、18日(土)20:15
会場:Victoria Concert Hall
チケット:\$10, \$15, \$20, \$25, \$35
お問い合わせ:SISTIC

Cello Adventure

指揮:ラン・シュイ
チェロソロ:ワン・ジン
ピオラソロ:ジリ・ヒーガー
曲目:ベートーベン交響曲第8番ハ長調 作品93、
リヒャルト・ストラウス「ドン・キホーテ」作品35

日時:3月24日(金)、25日(土)20:15
会場:Victoria Concert Hall
チケット:\$10, \$15, \$20, \$25, \$35
お問い合わせ:SISTIC

Mozart and Mahler: The Vienna Connection

指揮:オッコ・カミュ
オーボエソロ:エマニュエル・アブヒ
曲目:モーツァルト オーボエ・コンチェルト
トハ長調、マーラー交響曲第5番嬰ハ短調
日時:4月7日(金)、8日(土)20:15
会場:Victoria Concert Hall
チケット:\$10, \$15, \$20, \$25, \$35
お問い合わせ:SISTIC

エンターテイメント

Disney Ice Show

白雪姫と7人のこびと
お馴染みディズニーの名ストーリーを、国際派フィギュアスケーターの華麗な演技でお届けします。大人も子供も家族そろって楽しめるショーです。



日時:3月10日(金)~19日(日)【13日(月)除く】
10:16・17日19:30、11・18日15:30/
19:30、12・19日14:30/18:30、
14日19:30、15日14:30/19:30
会場:Singapore Indoor Stadium
チケット:3月11~19日\$19, \$29, \$38, \$60
お問い合わせ:SISTIC

ダンス

IDSF International
Open Dancesport Tournament
20カ国以上、60組以上が参加する世界ダンス競技会。ラテンとスタンダードの各部門で技を競います。

日時:4月1日(土)18:00
会場:Singapore Indoor Stadium
チケット:\$35, \$55, \$85, \$99, \$120
お問い合わせ:SISTIC

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 ■Junction8
■Lot 1 Shoppers' Mall ■Raffles City Shopping Centre
■Paroo Bugis Junction ■Scotts Shopping Centre
■Takashimaya ■Wisma Atria
TICKET CHARGE Tel: 2962929 Fax: 2969897
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

お知らせ

ヘルプライン(無料電話相談)
ボランティア団体、AWAREのヘルプラインは女性からの悩みごとの相談に電話で応じています。3月は毎週水曜日と第1・第3土曜日(4日、18日)、午前9時から正午まで、フリーダイヤル1800-774-5935へ日本語でお気軽に電話ください。相談員は日本人女性です。(相談無料、匿名可、プライバシー厳守)

とくとも情報

シェフ・ファビオの 手作りパスタ教室

陽気なイタリア人シェフ・ファビオと一緒に、イタリア料理の基本を楽しく学びませんか、3月は、パスタの基本とイタリア料理に欠かせないトマトソースの作り方です。ご家庭で手に入る材料を使い、日本語通訳つきで説明します。お友達とお気軽にご参加下さい。参加は、1回だけでも複数回でもOKです。日時:3月15日(水)、22日(水)15:00~17:00
会場:La Smorfia Italian Restaurant
(ラ・スモフィア イタリアンレストラン)
36 Purvis Street #01-03 (S)188613
(ラッフルズホテル裏)
参加費:1人1回15ドル。
当日現金にてお支払い下さい。
お申し込み:直接レストラン(TEL:338-4322)へご連絡下さい。

大丸リャンコート
コシヒカリ新米キャンペーン
大丸リャンコート店で、最高級米コシヒカリ(2.5kg)の新米キャンペーンを実施中。期間中はなんと11.90ドルの特価(数量限定)！ぜひたくな味がお買い得価格で楽しめます。

大丸リャンコート
コシヒカリ新米キャンペーン
大丸リャンコート店で、最高級米コシヒカリ(2.5kg)の新米キャンペーンを実施中。期間中はなんと11.90ドルの特価(数量限定)！ぜひたくな味がお買い得価格で楽しめます。

大丸リャンコート
コシヒカリ新米キャンペーン
大丸リャンコート店で、最高級米コシヒカリ(2.5kg)の新米キャンペーンを実施中。期間中はなんと11.90ドルの特価(数量限定)！ぜひたくな味がお買い得価格で楽しめます。

アンケートご協力をお願い

パルテでは、読者アンケートにご協力いただける方を募集しています。ご回答下さった方の中から、抽選で5名様にコシヒカリの新米(2.5kg)をプレゼント致します。ご回答は匿名でも結構です。(匿名の場合は、プレゼント対象にはなりませんのでご了承下さい。)下記のアンケート用紙送付お申し込み書にて、ファックス294-0948、または郵送(Parti Pte Ltd宛 11-A Jalan Pinang Singapore 199143)でお申し込み下さい。お申し込み締め切りは3月25日(必着)です。

日本人対象 クラシックバレエ教室開校

シンガポール初の、日本人を対象とするクラシックバレエ教室が開校されます。講師は第一線で活躍中の井口未菜(いぐちみな)さん。日本でも人気のあるバレエは、美しい姿勢、体の柔軟性、運動神経、リズム感、集中力などを養える身近な芸術。クラスは、アダルト、幼児(3~6歳)、小学生(7~11歳)、上級生(12歳~)の4種類。体験レッスン(お一人1回のみ)20ドルもあります。詳細はお問い合わせ下さい。
場所:Sunny Low Dance Studio 302 Tiong Bahru Road #05-08 Tiong Bahru Plaza
TEL:278-1502 FAX:276-1015

世界最大の木造建築が圧巻 クラブメッド・チェラティン ビーチ マレーシア

リピーター率80%と人気の会員制リゾート、クラブメッド。この料金システムは、テニス、アーチェリーなどのスポーツに、ショー、ディスコといったプログラム、往復の交通費、滞在中の全食事(ワイン・ビール)が料金に含まれている「オールインクルーシブシステム」。滞在中は余分な料金が掛かりません。子供向けプログラムも充実していて、年齢別に2~3歳は「プティクラブ」(有料)、4~7歳は「ミニ

&キッズクラブ」と、専任の担当者が食事も含め、面倒をみてくれるのも子供連れにはうれしいサービス。
シンガポール発でお薦めなのは、東マレーシアにあるクラブメッド チェラティン。アジアで一番安い料金と、ジャングルを切り開いて作られたというだけあり、背後は森、目の前にはプライベートビーチが広がっている最高のロケーションは足を延ばす価値ありでは。

クラブメッド・バカンスダイアル
TEL:738-4222, 830-0885



“東洋の宮殿”と呼ばれるマレーシアの伝統的建築物、木造としては世界最大。

お好み焼き・いろは \$\$2割引券

(お料理代金のみ、飲料除く)

有効期間:3月10日~4月10日

「いろは」のお好み焼きは、日本直送の原材料を使用。メニューは、たこやきや野菜炒め他もあります。
442 Orchard Road
#B1 Orchard Hotel Shopping Arcade
営業時間:月~金11:00~14:30, 18:00~22:00
土・日 11:00~22:00
TEL:738-1683

PARTY Vol.75 March 2000

オーダーメイドのシューズ ラムズ・ショップ

自分の足にピッタリ合うシューズを見つけるのって、結構難しいものですね。長さ、幅、指の形、左右のサイズなど、足型は人によって微妙に違います。シューズ選びでお悩みの方に朗報! ラムズ・ショップなら、自分の好きなデザイン、素材を使って、自分の足にフィットしたシューズをオーダーできます。店内には、約200種類のサンプルデザインが用意されています。料金は96ドルから。日本への郵送(送料18ドル)もOK。出来上がりまでの期間は、1カ月半から2カ月程度です。たぐいま、10%割引キャンペーンを実施中。詳しくは下記広告をご覧ください。

Ram's Shop
304 Orchard Road #B1-90 Lucky Plaza
TEL:835-0190
営業時間:9:00~18:30(年中無休)

シンガポール初!日本人講師による クラシックバレエ教室4月開校

●クラス 幼児(3才~)、小学生、上級生、アダルト
●レッスン料 入会金 \$100
月謝 \$60 (週1回レッスン)より
その他、体験レッスン、チケット制、現金制有り
●場所 Sunny Low Dance Studio
302 Tiong Bahru Rd, #05-08
Tiong Bahru Plaza
初心者大歓迎

お問い合わせ先 Tel:278-1502/Fax:276-1015

クラブメッドピンタン (MAR~OCT '00)

2泊3日
クラブメッド バカンス
\$385より/\$255より(4~11才)
ノーマルシーズン平日より

春のSchool Holiday
プロモーション
3月10日~4月23日
宿泊限定
クラブメッドバリ
ピンタン
チェラティンビーチ
※最低宿泊日数 バリ3泊、ピンタン及びチェラティンビーチは2泊よりとなります。

クラブメッド オールインクルーシブ システム

●旅行代金にすべて含まれているので安心してバカンスを過ごせます●
フェリー往復及びバカンス村間の送迎 宿泊費 滞在中の全食事
昼食・夕食時のワイン&ビール
各種スポーツ&レッスン
テニス、スカッシュ、アーチェリー、ゴルフ、セーリング、カヤック、エアロビクス、水中エアロビクス、空中ブランコ、シュノーケリング、ウィンドサーフィン、アート&クラフト、フィットネスセンター等。
ミニ&キッズクラブ(4才以上)お子様のためのバカンスプログラム
プティクラブ(2~3才)有料* エンターテイメント ナイトライフ
ショーやディスコ その他のイベントやアクティビティ
*一部有料のものもございます。またバカンス村によりアクティビティは異なります
*ピンタン及びチェラティンは11月~4月の間はマリンスポーツはございません

Club Med ♪バカンスダイアル

詳しいお問い合わせ、バカンスのご予約は日本人スタッフまで
☎738-4222, 830-0885 (9:00~16:00まで)

靴オーダーメイド
\$96から
素材とデザイン
が選べます
ラッキープラザ地下1階(#B1-90)
Tel: 835-0190 HP: 97388190
営業時間9時から6時半(年中無休)
この広告をお持ちの方には10%ディスカウント致します。

アンケート用紙送付お申し込み書

お名前(ローマ字)

ご住所

お電話

FAX

FAX 294-0948

このコラムを重ねるにつれ、読者の皆さんから質問を多数寄せられるようになりまし。今回より皆さんの質問をもとにお話していこうと思ひます。

Q: エステサロンでのお手入れと家での手入れの違いは何ですか? 家での手入れだけでは不十分なのでしょうか。

A: 家での手入れが不十分かどうか確認する場がエステサロンです。お肌のお手入れは毎日の積み重ねです。日々のホームケアが大切なのですが、それではどのようにケアすれば適切なのか、使用中の化粧品は本当にお肌に合っているのか、お肌のコンディションは良好なのか、日頃雑誌の拾い読みや友人からの情報でそれらの答えを出すのでは、物足りなさを感じていませんか。

サロンではビューティシャンがお客様のお肌を理解し、納得が出来るわかりやすい説明をさせていただきます。

また気持ちのいいフェイシャルは、リラクゼーションとしても私達の心を和ませゆたかにします。ストレスの解消が美肌に通じることでしょ。

第31回

お肌のひとくちアドバイス

文●佐藤 薫 (マルリー)

トメント後お肌の良いコンディションをお客様に実感していただきます。

フェイシャルのステップは、クレンジング(メイクを落とす)、デューブクレンジング(毛穴をきれいにする)、マッサージュ(お肌の代謝をうながす)、マスク(保湿等お肌に足りないものを補う)で基本的には程度の差はありますが、ホームケアでもできる範囲のことです。毛穴の掃除やマッサージュは、何度かサロンに通ううちにやり方を覚えてご自分のお肌に行なおうとしても、なかなかうまくいくものではありません。

実際ビューティシャンの手にかかったときに、どれだけ整ったお肌をお客様に感じていただくかが腕前の見せ所でもあり、お客様にアドバイスさせていただく説得力も生まれるでしょう。そこでお客様とともにホームケアも考え実践していただき、毎回フェイシャルの度に見直ししていくのが理想といえます。ビューティシャンが正しくお肌のコンディションを判断できることと、適切なアドバイスをお客様が納得して実践いただくことで美肌を目指していただきたいと思ひます。

学研 タングリン教室

「学校の授業がよくわかる子供に育てたい」これが私どもの願いです。

一週間の無料体験学習受付中

私達はただ計算を繰り返すだけの計算塾でも、また、受験勉強を教える進学塾でもありません。

お申し込み、お問い合わせは

Tel: 734-4747 Ms. 松山まで

Japan Overseas Education Centre Pte Ltd
19 Tanglin Road #11-05 Tanglin Shopping Centre Singapore 247909

ナチュラル Aromatherapy 日本人エステシャン経営の店

Marly Esthetic Salon マルリー

フェイシャルトリートメント
ボディマッサージュ (6回コース、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 (日休/月休)

402 Orchard Road #03-15 Delfi Orchard Singapore 239876

マンナコフラワーアカデミー

Since 1948

Katong Flower Shop (PTE) LTD

3829 New Upper Changi Rd Singapore 460000
MRT TANAH MERAH 駅目の前

TEL: 4466200・4427728 (豊田)

CREATIVE GOLF 中古ゴルフ用品専門店

個人・会社でお持ちの中古クラブセット、買い入れいたします。現金買い入れ、値段は応相談

Blok 334 Kreta Ayer Road #02-04 エイルロードトンホエ (Old Zhong Eating House 隣)

TEL: 2277760 FAX: 2277124 P.G.: 95272675
出張査定、買い取り、配達も致します。ご来店前にお電話下さい。

サムイ島 by H.I.S.

宿泊ホテル	大人料金	子供料金
ザ・セントラル・サムイ・ビーチ・リゾート	\$5730	\$5625
ボビーズ・サムイ	\$5835	\$5515
ザ・トンサイ・ベイ・コテージ&ホテル	\$5855	\$495
ル・ロイヤル・メリディアン・バーン・タリン・ナム	\$1,025	\$400
サンティプリ・デュシット・リゾート	\$1,055	\$735

※時期により季節別超過料金を申し受けますので、あらかじめご了承ください。

【スケジュール】
①午後: シンガポール-サムイ島 夜: ホテル後自由行動(サムイ島) ②終日: 自由行動(サムイ島) ③午前: 出発まで自由行動 午後: サムイ島-シンガポール

【旅行条件】
■日程=2泊3日(毎日出発) ■利用航空会社=バンコク航空(エコノミークラス指定) ■食事=朝2(朝内食は含まず) ■その他料金に含まれるもの=シンガポール空港、現地での空港-ホテル間往復送迎、宿泊ホテルでのウェルカムドリンク

株式会社 エイチ・アイ・エス
(H.I.S. INTERNATIONAL TRAVEL PTE LTD)
10 ANSON ROAD #31-10 INTERNATIONAL PLAZA
TEL: 2241512

ミュージアム スケジュール

Asian Civilisations Museum (アジアン文明博物館)

住所 39 Armenian 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 (最終日 MRT シティホールまたはドビーゴート)

●The Dating Game, Calendars and Time in Asia (期間~3月) 各宗教によって異なる正月、多民族国家にふさわしい中国暦、イスラム暦、ヒンズー暦、神々の展示。
●Jewel Power, Prized Possessions: Jewellery from Thailand, Malaysia and Indonesia. (期間~6月) タイ、マレーシア、インドネシアの伝統的な装飾の展示。
●Chinese Paintings (期間~12月) 中国語のコレクター Mr. Yeo Khee Lim のコレクションから風景、鳥、花などが描かれた、明・清時代の貴重な中国語の展示。

Singapore History Museum

住所 03 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 (最終日 MRT シティホールまたはドビーゴート)

●Peranakan House
ペラナカン(マラッカから移住してきた中国系貿易商人とその家族及び子孫の社会共同体)の典型的な住まいを再現。独特の生活文化がわかります。
●Diorama
年代に沿って20の場面に分けた小型立体模型による、ラッフルズ上陸から独立までのシンガポール近代史(1819~1985)。

▶ ナンモナル ミュージアム日本語ガイド

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
開館時間 9:00~17:30 (水曜日は21:00)
休館日 月曜日
最終日 MRT シティホールまたはドビーゴート

Singapore Art Museum (シンガポール美術館)

必見! ヴォラール・コレクション展

今月の展示のひとつとして是非皆様にお勧めしたいのが、ヴォラール・コレクション展です。彼は20世紀初頭のフランスの有名な画家です。インド洋の小さな島に生まれ育った彼は、法律を学ぶためにパリに行くのですが、そこで自分の趣味として絵の売買を始めます。そして四年後には、法律はそっちのけにして、パリの芸術の中心地オペラハウスの近くでギャラリーを開くようになります。

その当時ほとんどの画家や批評家達が無視していたモダンアーティスト(印象派、ヴォラール派、ナビ派)の作品をヴォラールは買い続けます。十年以上にわたって彼が安く買入れたセザンヌの絵は彼に巨額な利益をもたらします。彼は自分のギャラリーを通して、当時どちからというまだまだ無名だった画家達、ゴッホ、ゴーッカン、ポナール、ドニル、ルソン、ヴィヤード、ドピカソ、マイヨール、そしてマチスらと親しくなり、彼らのためにスタジオそのものを購入するほど援助していきます。

ヴォラールにとつての幸運は、第二の仕事として印刷や絵のイラスト出版は独自の美術形式として復活し始めました。特に室内装飾デザインを含めた美術画集のジャンルをつくりだしたのです。ヴォラールはまた、キャンバスとオイルだけしか扱ったこの

のらない画家達に高価な材料の彫刻やセラミックの制作をも勇気づけ取りくませました。

今回の展示は、パリのオルセ美術館と南アフリカのヨハネスバーグにも行く予定ですので、パリのオルセ美術館でも、是非、今月二六日まで、シンガポール美術館にお越し下さい。

シンガポール美術館展示予定
①ザンレンプロワースヴォラールコレクション(3月26日)
②ロースクロッシング(4月2日)
③チャイニースペインティン(清時代の中国語) (5月8日)

▲ Maurice Denis
The Muses
Around 1899, oil on canvas

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安く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54%も割引になります。
※「ファミリープラス」未適用。通話料金時差との比較

くらべてください
例えばシンガポールに1週1回、夜に10分間通話する場合
通常KKDを利用 0061を利用する
ファミリープラスに加入
5,400% → 5,240% → 3,930%
(*9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ので、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、通話料無料 24時間受付)
シンガポール 800-81-93-081 | マレーシア 1-800-800-161 | 日本 0066-11

0061

●愛国度は世界2位
 さきごろ行われた国民意識調査で、シンガポール人の大半が自国を誇りに思っていることがわかりました。この調査は、各国の国民の国家帰属意識を調べたもので、愛国心の強度を5～25の指数(25が最高)で算出。1位はオーストリア(17.6)、2位はシンガポールと米国(17.2)、4位はブルガリア(17.0)、5位はハンガリー(16.7)で、日本は9位(16.4)でした。
 シンガポールの調査では、回答者(15～64歳、1,451人)のほぼ全員が「自国を愛している」、3人に2人が「国家を守るためには死をも辞さない」と回答。一方で、「自分の所得が大幅に削減されたり、課税率が引き上げられたら自国を支持しない」との回答が半数を超え、個人の利益に影響が及ぶ場合の微妙な心理をうかがわせました。

●キティ騒動 ジョホールに飛び火?
 元日から旧正月前にかけて、シンガポールでは『キティ騒動』が起き、日本の全国紙でも報道されました。マクドナルドが販売したキティとダニエルのペア人形の人気が高騰、交通渋滞の発生や徹夜行列組の登場に加え、一部店舗では負傷者が出るほどの騒ぎとなりましたが、今度はジョホールバルでキティ現象が発生。一部のシンガポール人は、2月末にマレーシアで販売が開始されたキティ人形を手に入れようと、国境を越えて行列。某ショッピングセンター内の店舗では、朝だけで約400人の列が、警備員が「約半数はシンガポール人だ」と苦笑していたとか。

にゅーす・コラム
 最近のシンガポールの
 ニュースの一部を拾ってみました。

●経済回復はまずまず
 昨年の実質国内総生産(GDP)成長率は5.4%で、当初の政府予測5.6～8.2%をやや下回ったものの、まずまずの結果となりました。セクター別成長率は、製造が13.8%、運輸・通信と卸売り・小売りが各7.1%、ホテル・レストランが3.7%、ビジネスサービスが0.1%、金融サービスが横ばい、建設がマイナス11.8%。景気回復に伴い、雇用創出は4万1,900人に拡大、解雇者数は史上最悪だった98年の2万9,100人から1万4,600人に縮小、インフレ率は0.4%でした。通産省による今年の経済成長率予測は4.5～6.5%です。

●昨年の犯罪件数、44年間で最低に
 内務省の統計によると、シンガポールの昨年の犯罪件数は過去44年間で最低を記録、前年比でも20.7%減少しました。しかし、内訳では強姦と殺人が増加、全体の犯罪件数は減少しながらも凶悪犯罪が増えたことが明らかになりました。
 シンガポール内務省の統計によれば、昨年の犯罪件数は、前年より20.7%少ない3万9,143件で、人口10万当たりの犯罪発生数も98年の1,278から1,005に縮小。犯罪の内訳は、強姦が663件(前年比25%減)、ひったくりが348件(同23%減)、自動車窃盗が2,149件(同22%減)、詐欺関連が2,029件(同13%減)、暴行・傷害が991件(同2%減)、家宅侵入が1,562件(同7%減)と軒並み減少したものの、殺人は38件(同3%増)、強姦も124件(同19%増)に増加しました。



その26 炬燵(ルーメン)

皆さんこんにちは。私は今、上海にいます。とても寒くて、それも何と十一年ぶりの寒波ということですから、常夏のシンガポールから、五時間ちよつとで飛んで来た身には、ひときわゆる寒さなのです。緯度としては日本の福岡と同じです。凍って困るものは冷蔵庫に入れておくという北京に比べれば、風のないうちの部屋ならコートなしでも外に出られるという状況は、寒いなどと言ったら、土地の人に笑われそうです。でも、もう何十年も寒さ知らずに過ごしている身としては、これを寒くないと言っているのを聞いて、何かが悲しくてこの寒さの中に身を置かなければいけないのか、思えば愚痴ばかり。そしてやっと一週間が終わったところ。これからまだ二週間余り、この寒さの中に身をさらしていかなくてはならない不運を呪っているところです。

上海といえは、麵と豆腐料理の宝庫です。ただ、胡麻油と砂糖をたっぷり使うので、シンガポールの味に馴染んでみると、ちよつとコトコトに感じますが、少し工夫すれば十分おいしく仕上がります。今日はそのうちのひとつ、せいろで蒸して作る炬燵(ルーメン)をご紹介します。

材料：麵(生で玉で売っているもの)四五 椎茸(生でも乾燥したものでもよい。乾燥したものなら水でもどしておく) 竹の子(生がなければ缶詰でもよい) あれば木耳少量 肺骨五〇〇g (あるいは三枚肉二〇〇g)
 作り方：①鍋にお湯を沸騰させ肺骨(あるいは三枚肉)を入れて煮込みだし用スープを作ります。②その間にせいろに布巾を敷き麵をのせて蒸します。せいろが小さければ二、三段に分けるとよいでしょう。
 ③麵を蒸している間に、すべての材料を千切りにしておきます。④スープがとれたら、肺骨に付

いている肉をはがし、同じく千切りにします。三枚肉なら、脂身を少しはずして千切りにするとよいでしょう。
 ⑤中華鍋を温め、刻んだニンニクを入れて乾煎りします。それから、サラダオイル大さじ二を入れニンニクに薄く色がつくまで炒め、さらに竹の子、椎茸、木耳の順に入れてよく炒めます。スープ・○○○Cを入れてかき混ぜ塩コショウ、ライトソイスで味を整えます。味はふだんより少し濃い目に。
 ⑥味が整ったら、辣油辣あるいは辣椒醬を大さじ一(辛いのが好みであればもつと多くてもよい)を混ぜます。辣油辣がなければ、たかのつめを刻んでごま油で炒めたものを使っても結構です。蒸した麵とよく混ぜ合わせます。この時、水分が足りないとと思ったらスープを少し足しましょう。
 ⑦再びせいろに布巾を敷き、混ぜた麵をのせ、強火で約五分ほど蒸してから皿に取り分けます。私のやり方は、一人前のせいろを用意し、布巾ではなくクッキングペーパーを敷いて麵を入れて蒸し、一人前のせいろごと出すというものです。その方が皿で出すより趣が出ます。

日本で中華麵が手に入らなければ、乾燥うどんか乾燥きしめんを少し固ゆでにしてから蒸して使うと、それはそれで、なかなかおいしいことができます。

呼び寄せ便特集
東京・大阪発
 ●往復 エコノミークラス \$700より
 ●片道エコノミー +片道ビジネス \$900より
 その他日本国内出発便についてはお問い合わせ下さい。

呼び寄せ便特集
フィンランド航空で行く 北欧の旅8日間
 出発日限定 3月20日(月)の夜
 ★ストックホルム市内観光
 ★SILJA LINEクルーズ (ストックホルム→ヘルシンキ)
 ★ヘルシンキ市内観光
 ★サンタクロースの街 ロヴァニエミ観光
\$2099 (大人)

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

●春休みディキャンプ
 4月3日(月)～7日(金) 5日間 2:00～5:00 pm
 遊びながら英語に親しむ春休みレッスン。外国人講師とゲームをしたり、工作やシンプルクッキングなどの時間もあります。送迎バスもご用意できます。
 参加費：280ドル
 送迎費：約45ドル(人数等によって変更有)

●集中英語・英検準備コース
 4月3日(月)～7日(金) 5日間 2:00～3:30 pm
 文法を中心とした英検3級～準2級受験用の集中講座です。その他のレベルについてはお問い合わせください。
 受講費：200ドル

●1才からのキッズ英会話 (週1回～、\$130～/月)
●主婦の英会話 (週1回\$130、2回\$210、3回\$290、4回\$360、5回\$400/月)
●ビジネスマン英会話 (週1回 8:00～10:00pm、\$200/月)
●小・中・高 英語クラス ●中国語会話 ●家庭教師派遣

ティンデールランゲージスクール

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

日本語でインターネットならSo-net(Singapore)
ポストペットモモストラッププレゼント
 モモの季節の 2000年3月31日まで
入会キャンペーンスタート!

So-net
 オペレーション
 (限定・非売品)

期間中、So-net(招き猫)サービス入会者(個人・法人とも)もしくはファミリーサービスをお申込の方全員に、もちろんプレゼント!

入会申込の受付は、受付時間(日曜祝日除外)9:00～17:00(日～金) Tel: 329-1222 Fax: 329-1263
 info@sg2.so-net.com http://www.sg2.so-net.com
 オフィス移動に伴いTel/Faxが変更されました。

The Straits Times
 でも紹介された

結題の
ラーメン店

味の秘訣は手作りスープ!

営業時間
 11:30am～2:30pm
 6:00pm～11:00pm
 (毎週月曜日定休日)
 @339-4333

角満 KADO MAN
 グランドプラザホテル1階
 ショッピングアーケード
 #01-21/22

ミャンマーおもしろ事情

ミャンマーのお正月

日本では一月一日から新年が始まります。十二月三十一日の大晦日までが大掃除をしたり、新年の準備をして、新たな気持ちで新年を迎えます。

また旧暦に従って、旧正月(チャイニーズニューイヤー)に新年を祝う人も、特に中国系を中心にも多いようです。

さてミャンマーではどうかと言おうと、一月一日は祝日でもなく、全く特別なことは無く普通の日と同じです。でも今年は一〇〇〇年を迎えるということで、外国人が集まる所ではカウントダウンが行われたりしたようですが、また旧正月も、中国系ミャンマー人は中国の伝統に従って新年を祝うので、中華街に行くのが爆竹の音が鳴り響いています。その他の人にとっては全く関係ないようです。

ではミャンマーの新年はいつかと言おうと、水祭り(ティンジャン)で新年を迎えます。ミャンマー暦にそって、大体毎年四月上旬から中旬ごろにミャンマーで最も賑やかなお祭り、水祭りを

正田 信子

迎えます。

毎年十月頃から乾季が始まりその後雨は殆ど降らず、非常に過ごしやすいミャンマーのベストシーズンなのですが、三月下旬からだんだんと気温が上がってきて、日中の気温は四〇度を軽く越えてしまいます。自分の体温より気温が上がってしまう、だんだんと思考能力が衰えてくる気がしてくる中、四月に入ると、もうヤンゴン街の水祭りの準備が皆なそわそわと始まります。ヤンゴンの大通りのあちこちに、仮設のステージが続き登場します。

水祭りが始まると、ミャンマー中が水の掛け合いです。あちこちのステージの前には水を掛けられる為、車が列になります。人気俳優や女優がいるステージの前には長い列ができます。

またおもしろいことに、普段はほとんど九〇%の男性がロンジーという腰巻を着ていますが、この時は逆に九〇%がズボンやジーンズに、フェイスベインティングをしたり、まるで仮装パーティーさながらの出で立ちで

参加します。全身ずぶ濡れになると、いくら四〇度の気温でも身体が冷え、お酒を飲んで暖めるので、酔っ払いが一年中で一番多い時とも言われています。

この水の掛け合いは三日間で、この期間が大晦日にあたります。水を掛けて一年の汚れをすべて洗い流すとの意味だそうです。

そして水祭り四日目、前日までの大騒ぎがまるで嘘のように街中が静かになり、新年を迎えます。敬虔な仏教徒の中にはこの時期、僧院で修行する人も多いそうです。

正田信子(しょうたのぶこ)一九九六年五月、ミャンマーの首都ヤンゴンにて、主に日本人旅行者を対象とした旅行会社 Myanmar Parkview Tours Ltd を設立。代表取締役

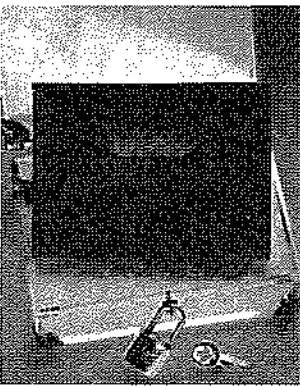


正田さんのホームページ
<http://www.geocities.co.jp/SilkRoad/9109/>



二〇〇〇年スプリング&サマー・ファッションは、なんと目がさめるようなキラキラと光り輝き、フワフワと軽やかなことでしよう。ファッションブランドから届くプレス・リリースにはきれいな写真が付いてきますが、どれもパステルカラーでしかもシャイニング。トレンド・ウオツチャーのコラムを担当している一番楽しみなのは、こうしたプレス・リリースを眺めることなんです。

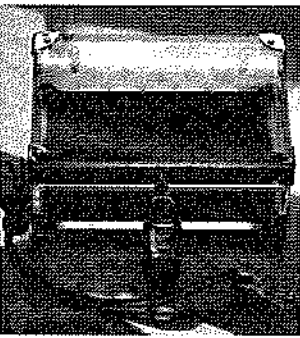
今年のファッションのキーワードはメタリック、ラメなどの光る素材とピンク、ラヴェンダーといったパステルカラー。そしてスエードやファーなどフワフワした素材もあり、ピースやレース、フリル、ステッチなどでさらに軽やかさをアップ。



たとえばヤングに人気のブランド「シュウウエムユウ」のサテンのシンプルなドレスにも小さなフリルが付いているし、同じラヴェンダーのバッグはメッシュで、光る小花が散らしてあります。わあ、かわいいー！

あと二〇歳若かったら着てみたいなあ、とタメイキ。お次はブランドの中でも今や人気ナンバーワンと言われる「プラダPRADA」。こちらもピンクや薄いブルーのパンプスが揃っています。素材はエナメルでやはり光沢感が今年らしいですね。さらにパーティー用にはスパングルがあしらわれたミュールとハンドバッグ。うーん、これって金髪にキラキラのメイクした女の子にぴったり、という感じでしょうか。

そして私の世代でも馴染みのある「グッチGUCCI」はどうでしょう。あのGのモチーフでつないだなつかしいパターンのバッグ、これもピンクが登場。でもさすがにおさえた感じのヌーディーなピンクでしかも素材はツヤのあるヌメ革。シルバの金具付きもあります。そういえば私ココが最初に持ったブランドは



グッチで(また二〇年前の話、ごめんさい)、そのころのグッチといったら紺が主流でした。「あのころにピンクがあつたらなあ」とピンク系の好きな私は思うのです。

そしていよいよルイ・ヴィトン！何を隠そう、私はルイ・ヴィトンのモノグラムが大好き(娘にはオバタリアン趣味、と言われてますが)、エビに人気が集まろうとタイガのシリーズが登場しよう、とモノグラムに固執するココですが、最新のプレス・リリースを開けて「わー！」と叫んでしまいました。モノグラムにもついにカラフルなバリエーションがそろったのです。写真はウルトラ・パイレットですが、ほかにもあるそうなので、近くヴィトンのブティックを視察に行こう、と誓う私。あ、でもお財布の中身が心配...

でも今年のモードのいいところは、高級ブランドでなくてもつけっこ雰囲気の良いものが見つかるといふ点です。キラキラやフワフワラインはチープなモノでもそんなに変わらな、というのがプレス・リリースを

検討した結果、私が出した結論です。かなり独断かもしれませんが、そこでココがお薦めする手軽な値段でキュートなバッグとは...

シャイニーなレベッカ、メタリックなレスポ
童話に出てくる妖精やプリンセスみたいなドレスが人気の「レベッカテイラー REBECCA TAYLOR」。光り物、といった今やレベッカというくらいスパングルやビーズを散らばれたファッションと小物を揃えているブランドです。そしてお値段は私のお小遣いでも手が届きそう。ミュウミュウと似たピンクのスパングル付きプチ・バッグだつて一万円です。

またピンク&ダイヤモンドはベルトにもキラキラ系あり。クレージュもキュートなバッグを揃えています。クレージュはもともとパステルカラーが中心で、しかもスポーツウエアから始まったブランド。透明なバッグなんかもまだまだ人気があります。そしてロンドンのルル・ギネスは花や蝶の刺繍「ヴィヴィアン」。タムになる「チャイニーズ風」の柄をポップにデザインしたものが中心となっています。カジジュアルなバッグはとにかく要チェック。

最後にシンガポールで手に入りやすいブランドなら「レスポ

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。フェイシャルもご相談ください。

●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/ペビュッターデー
●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)

日本人美容師募集!



日本語Windowsパソコン MSK

薄型Note Book

- A4サイズ
Toshiba DynaBook SS7020X2. 2650. 2710
- B5サイズ
Toshiba DynaBook SS3440. SS3410
- CD-ROM内蔵
Panasonic Let's note CF-A1, CF-M1R, CF-M1V

MSKブランド デスク・トップ

- S\$1,950 (Celeron 433Mhz) より

ソフトウェア

○ Windows 2000	S\$ 620
○ OFFICE 2000 STANDARD	S\$ 859
○ OFFICE 2000 PRO	S\$1030
○ OFFICE 2000 PREMIUM	S\$1200

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.sg www.msk.com.sg
久保、佐々木まで

ローズモント幼稚園入園受付中

イーストコーストのSiglap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)	と週間バスあり

3学期 1月17日スタート

お問い合わせは Tel 4464636 日本語でどうぞ
25 ETRICK TERRACE SIGLAP

●賃貸

地区	物件名	部屋数	Sq Ft	家賃
D01	エメラルドガーデン	2	1012	S\$ 3,300
D03	アンカレッツ	2+1	1163	S\$ 3,500
D03	リバープレイス(新築)	2+1	1290	S\$ 3,800
D05	ロイヤルバームマンション	3	1230	S\$ 3,300
D09	チャーヨンガーデン	3+1	1250	S\$ 3,800
D09	メイクウェイビュー	2+1	1500	S\$ 2,500
D09	アスペンハイツ	3+1	1324	S\$ 5,000
D09	ミラージュタワー	3+1	1367	S\$ 5,000
D09	キムヤムハイツ	4+1	2000	S\$ 5,000
D10	ドウグローブピラ	3+1	1900	S\$ 6,000
D10	サマービルパーク	3+1	1300	S\$ 2,800
D10	タングリーンリーゼンシー	3+1	1200	S\$ 3,600
D10	ザシエラ	3+1	1020	S\$ 2,200
D10	パレーパーク	2+1	1313	S\$ 4,200
D11	ザスピネイカー(新築)	3+1	1378	S\$ 3,400
D14	シムズビル	4+1	1600	S\$ 2,500
D15	ペブルベイ	2	1300	S\$ 4,000
D16	ザタナメラ	3+1	1324	S\$ 2,500
D21	アストークグリーン	2	1066	S\$ 2,500
D21	パンダンパレー	4+1	2238	S\$ 4,500
D22	パークオアシス	3+1	1227	S\$ 2,500

●お手頃賃貸物件

地区	物件名	部屋数	Sq Ft	家賃
D05	パークウエスト	3+1	1300	S\$ 1,800
D10	ヒミココート	2	1250	S\$ 2,000
D18	メルビルパーク	2	958	S\$ 1,900
D23	ノースベールコンド	2	1085	S\$ 1,800

●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。

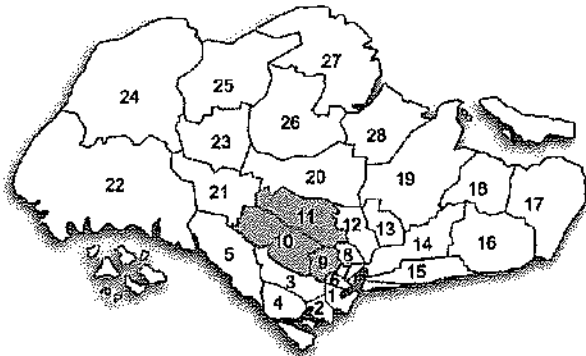
D3 オーチャード、セントンウェイや、日本人学校へのアクセス中間地点。

D5 日本人学校(クレメンティ校、中学、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。

シンガポール住宅エリアマップ



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。

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
D05	ヘリテイジビュー(新築)	2	969	S\$ 710K
D09	ザヘミテイジ	2	818	S\$ 1145K
D16	ラグーナグリーン	2	1173	S\$ 850K
D22	ザメイフェア(新築)	2	1055	S\$ 650K



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(Ms)・栗原(Ms)・小島(Ms)・宮下(Mr)・近田(Ms)・山本(Mr)・東(Ms)まで

TEL : 225-0733

FAX : 225-0722

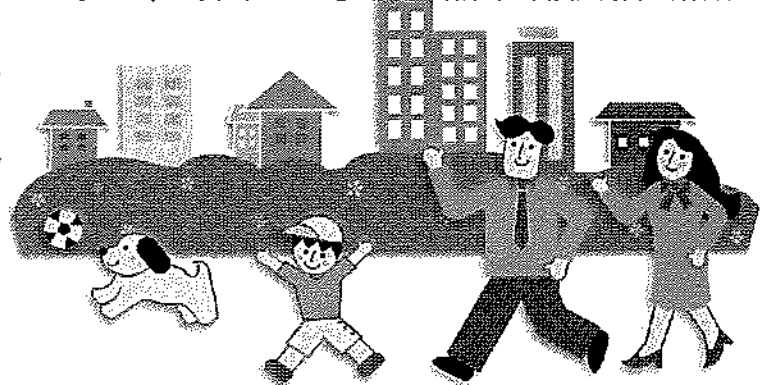
FLIC ESTATE & MARKETING SERVICES PTE LTD

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。



いつもたのしく見させて頂いてます。役に立っています。たくさんのお客様のハイテック情報やアーティスト(外国)のコンサート情報なども載せて下さい。楽しみにしています。

●お便り有難うございます。外国人アーティストのシンガポールでのコンサートは、一日限りのものが多く、月刊パルティとしては追うのが難しい場合もありますが、可能な限り掲載していきますね。今月は一日にマライア・キヤリーのコンサートがあります。

シンガポールに来て顔のシミが一層増えて悩んでいます。化粧品もためてはいるのですが、出来るばかりで消えません。美容整形のレーザー治療やエステなどに行くには勇気がいるので、日本人でも安心して行けるような所、またローカルの効果のある化粧品などはないでしょうか？

●まさにタイムリーなお便り！今月号の特集をご覧下さいね。きつとお役に立つと思います。

来星して半年余りですが、アジアの中でも美しく規律の行き届いた園と感じました。しかし、小さい園の別には、リサイクル運動等の環境問題への対策があまり進んでいない様に思えます。ゴミの仕分け、新聞のリサイクルBOXなど全く見かけません。どういう現状か知りたいと思えます。また、協力できる事をしていきたいと考えています。

●シンガポールではゴミの分別に関して、確か数年前にパイロットプロジェクトが実施されたことがありますが、しかし反応が今ひとつで、本格導入には至らなかったようです。環境問題はとても大切な問題。何らかの活動や工夫をなさっている方、あるいはご意見のある方のお便りをお待ちしております。

今で三年間のシンガポール生活とも別れです。来星以来、毎月パルティが楽しみでした。また、近い将来シンガポールに来たら、パルティを讀みたいと思います。スタッフの皆様、これからも頑張ってくださいね！

特集と、緒津のおすすめシンガポールには、このほかにもお便りをたくさんいただきました。本当に嬉しい限りです。ご意見をお寄せ下さった皆様に厚くお礼申し上げます。

うさぎ、卵
ちょっとムードが停滞気味。金運は良くも悪くもなりません。じつと我慢のしどころです。健康面は体重管理を心がけて、既婚者は相手への思いやりを忘れずに。

たつ龍
転職や独立など、新たな動きは避けた方が無難。問題が起きたら、不平をこぼさず、冷静に状況の見極めを。貯蓄に励みましょう。背中の痛みが気をつけて。

へび巳
仕事運が吉。金運はまずまずですが、ギャンブルは控えて、身体の不調を感じたら、すぐ病院へ。心臓、血圧にご注意。夫婦間で小さなささいなことが起きるかも。

三月一日〜四月九日

この占の正しい利用法：
愛、いいことだけを信じてること
我、当たらなくても、パルティを
恨まないこと

ひつじ未
仕事上のプレッシャーが減りそう。金運は平均的で、大きな投資は避けられた方が無難。胃腸に気をつけて。規則正しい食生活を、家族の絆が深まります。

さる申
安泰な月になりそうですが、転職は避けて。過剰な株式投資と浪費にご注意。たつぷりと睡眠をとりましょう。思考も湧きます。パートナーを思いやりて。

とり酉
休息が必要な時。金銭面で損をするかもしれない。一時的なものですが、エクスサイズに励めば、背中の痛みにも効果。自分が悪い時は、素直に謝りましょう。

いのしし亥
海外ビジネスの好機。金運は大吉。転職を考えている方は順調にいきそう。ただし通関にご注意。愛情運も好調。パートナーとの関係は宝物です。

ねずみ子
仕事運は絶好ですが、職場での人間関係に惑わされないように。仕事上の努力は報われます。胃痛にご注意。愛情運は、独身者も既婚者も吉。

うし丑
全体的に順調で、平穏な時期です。株式投資で利益を得る兆しあり。健康に留意しましょう。愛情運は、自分の音動に気をつけて。相手を傷つけてしまうかも。

とら寅
運気はちょっと不安定ですが、チャレンジ精神で克服を。浪費にご注意。伝染病に気をつけて。パートナーと口論してしまうかも。理解を深めましょう。

東福 HAEBOK'S KOREAN RESTAURANT

ハボック韓国料理店
(タンジョンバガーロード沿い)

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

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

MIKASA JAPANESE SALON

ミカサ・ヘアサロン
400 Orchard Road #03-41 Orchard Towers
(S)238875

TEL: 8875525

ミカサは、くつろいだ雰囲気いっぱいの新しいヘアサロン。日本語を話すフレンドリーで経験豊かなスタッフが、皆様のお越しを心よりお待ちしております。より良いサービスと確かな技術。是非お試下さい。

ヘアカット シャンプー ブロー
Female \$35 Male \$30

営業時間: 10am~7pm(月~土)、10am~5pm(日)
エステレーターを雇い、北北東というレストランが見えたら左にお進み下さい。MIKASAは右手にある2階目の店です。

パルティの ローカルクッキング

エスニックうどん

いつ食べても、あっさりとおいしいうどん。
たまには、エスニック風味の変わり味はい
かがでしょう。
うどんとかまぼこの和風コンビと、タイ料
理のトムヤムスープは意外にマッチします。
トムヤムスープは、手軽なインスタントの
キューブを使いました。
このキューブ、エスニック料理ファンの日
本の友だちへのお土産としても、喜ばれます。



材料(1人分)

- ・うどん…1玉
- ・かまぼこ…お好みの種類をお好きなだけ
- ・スプリングオニオン…適量(小口切りにしておく)
- ・トムヤムスープの素…キューブ半個



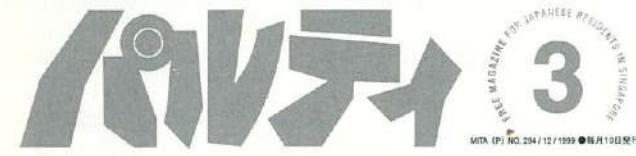
実際にお作りなつた経験を
編集部までお寄せください。

作り方

- ①鍋にお湯を沸かして、かまぼこを約30秒入れ、油抜きします。
- ②うどんをゆでておきます。
- ③鍋にカップ1杯半のお湯を沸かし、トムヤムスープの素を溶きます。
- ④丼にうどん、かまぼこ、スプリングオニオンを入れ、トムヤムスープをかけて出来上がり。

◆ひと口アドバイス◆

- * 冷蔵庫の残り野菜を入れると、さらにヘルシー。
- * お好みでゆで卵をのせてもグッド。
- * トムヤムスープに、シーフードや野菜、肉を入れると、立派な一品になります。



編集後記

3月といえば日本は春。出会いと別れの季節ですね。今年の春はどんなドラマが生まれるのでしょうか……。
今月の特集は、「くつろぎ」をテーマにしてみました。慌ただしい現代、誰しも何らかのストレスを抱えていると思いますが、忙しい生活の中でも、ホッとして自分をいたわる時間を持ちたいものです。ご感想をお待ちしております。
『マイクロサミットのトラブルシューティング』、『途中下車』、『おじゃまします!』はお休みさせていただきました。ごめんなさい。
ではまた4月号でお会いしましょう。 ピーチ

Publisher Parti Pte Ltd
Chief Editor P-ko
Editors Akiko, Yasuyoshi, Ori
Designer Asa
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、必要事項をのれ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 _____

パルティへのご意見・ご感想をご記入ください

J S P

シンガポールで
10周年

**新聞・雑誌広告
デザイン 会社案内**

日本人スタッフまでどうぞお気軽にお問い合わせ下さい。

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

- 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、紀伊國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、国際郵便為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。