

# パールティ

MAY ● 毎月10日発行 ●

5月号



## 特集 ローカルフード 大行進

### CONTENTS

A級B級日記	P-12
ミャンマーおもしろ事情	P-13
ボランティア・ニュース	P-14
ホットハート宅配便	P-15
じゃらん <sup>2</sup>	P-16
パルティ・インフォメーション	P-18
ミュージアム情報	P-20
結津のおすすめシンガポール	P-21
南の国のお医者さん	P-22
お肌のひとくちアドバイス	P-23
シンガポールの食材	P-24
トレンド・ウォッチャー	P-25
椰子の実の唄	P-26
ばるとーく	P-27
ちやいこーずホロスコープ	P-27
おじゃまします!	P-28
ローカルクッキング	P-31

2000 MAY  
Vol.77

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下さい。無料で定期送付いたします。

シンガポール発 ANA NEWS

シンガポールおよびインドネシア在住の ANAマイレージクラブ と ANAファミリーサポート 会員の皆様へ

ANA's 会員特典 **スペシャルプロモーション**

## 大好評頂いたあのプロモーションが再登場!!

# CLUB ANA ONE WAY UP

**グレード 2000年 4月1日～7月15日**

(シンガポールご出発日ベース)  
アップグレードは上記期間内となります。

**シンガポール発 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!**

呼び寄せ便・団体・無料航空券のご利用は除きます。  
シンガポール発のANA大人往復航空券が対象となります。

**ANA国際線タイムカプセルキャンペーン**

2000年に全日空・エアーニッポン国際線をご利用いただきますと、2001年、全日空・エアーニッポンの国際線をご利用になる度に25%のボーナスマイルをプレゼントします。

**対象者**  
2000年1月1日～2000年12月31日の間に、全日空・エアーニッポンの国際線に1回以上\*ご搭乗いただき、ANAマイレージクラブにマイル登録をされた会員の皆様。  
\*マイル積算対象運賃でのご利用に限ります。  
※事後登録の場合は2001年1月31日までの申請分を対象とさせていただきます。

**ボーナスマイル**  
上記対象者の皆様は2001年1月1日～2001年12月31日の間に全日空・エアーニッポンの国際線にご搭乗いただき、ANAマイレージクラブにマイル積算されると、全てのご搭乗ごとに\*に区間基本マイルの25%が加算されます。

\*2001年に全日空・エアーニッポンの国際線を複数回ご利用いただき、ANAマイレージクラブにマイル登録された場合には、その全ての便がボーナスマイルの対象となります。  
※ボーナスマイルはご搭乗分のみ積算され、翌月下旬頃にフライトマイルとは別に精算されます。  
※全日空・エアーニッポンの国内線は対象となりません。  
※全日空便で他社が運航するコードシェア便はこのキャンペーンの対象となりません。  
※2000年のご搭乗分は、ボーナスマイルの対象となりません。

**対象運賃**  
マイル積算対象運賃(ファーストクラス運賃、ビジネスクラス運賃、エコノミークラス普通運賃、PEX運賃、APEX運賃、早割G・E・T運賃、G・E・T運賃、包括旅行運賃、その他の特別運賃)

**特典いっぱいANAマイレージクラブご加入方法は簡単!**

No.80 Robinson Road #18-01 Singapore 068898 予約センター Tel: 323 4333 ANAマイレージデスク Tel: 227 8558 全日空シンガポール支店ホームページ <http://www.ana-sin.com.sg>

**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**



# ローカルフード 大行進

人のいるところ、食あり。  
洋の東西が出会う国シンガポールは、  
アジアの食の宝庫とも言えるでしょう。  
シンガポールの魅力のひとつは「食」。  
シンガポールの食べ物と言えば、ルーツを反映して、  
チャイニーズ、マレー、インディアン、ノニヤ、ユーラシアンに大別できます。  
それぞれの民族料理は、歴史の流れと共に、  
互いに影響し合い、独自の味を醸し出しました。  
シンガポール人は、昔も今も食好き。  
庶民が集うホーカーセンターやコーヒーショップには、  
何時でも人の姿が見られます。  
今日は、シンガポールの食べ物とシンガポール人に評判のお店を満載。  
楽しいシンガポールの食の旅にご案内しましょう。



ラクサ



オイスターオムレツ



イーミエン



ナシレマ



チリクラブ



サテ



ハーブ・マトンスープ

# JAL で帰る 日本

成田へ毎日 朝便 と 夜便  
関空へ毎日 夜便



## 日本航空 シンガポール便 スケジュール (2000年4月1日~10月31日)

### 成田へ毎日 朝便と夜便

JL 712便	シンガポール発 08:15	▶▶▶	成田着 15:55
JL 710便	シンガポール発 22:45	▶▶▶	成田着 06:25*

### 関空へ毎日 夜便

JL 722便	シンガポール発 23:05	▶▶▶	関空着 06:10*
---------	------------------	-----	---------------

### 成田発毎日 昼便と夕方便

JL 719便	成田発 11:35	▶▶▶	シンガポール着 17:25
JL 711便	成田発 17:55	▶▶▶	シンガポール着 23:45

### 関空発毎日 昼便

JL 721便	関空発 11:50	▶▶▶	シンガポール着 17:05
---------	--------------	-----	------------------

\*印は出発日の翌日到着になります。スケジュールは予告なしに変更される場合もあります。



# 多民族が集うシンガポールと食

移民と食文化

五世紀ごろ、タマセク(Tamasek)または海の町(Sing Town)と呼ばれていたシンガポールは、一三世紀までは、シンガプーラ(獅子の町)と呼ばれていたようになり、一八一九年、東インド会社のスタンフォード・ラッフルズ卿が近代シンガポールの建設に着手して以来、急速な発展を遂げたシンガポールには、中国大陸、インド、アラブなどからたくさんの移民がやって来ました。

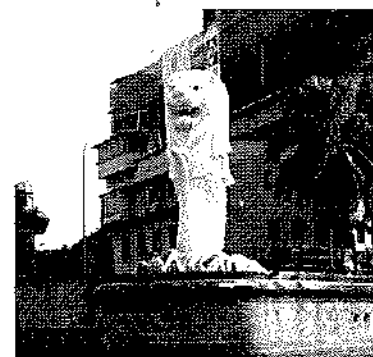


一八二四年に実施された人口調査によれば、当時の人口比率は、マレー人が四五%、中国人が三〇%、ブギス人(インドネシア出身)が一七%、インド人が七%、その他欧米人やアラブ人などが一%でした。

船で中国大陸からやって来た中国系の移民達は、衣類のほかは持ち物が少なかったものの、新天地に根を下ろした後も、故郷の伝統を固守しました。

こうして、シンガポールでは今でも、移民のルーツである福建、潮州、広東、海南客家を始め、北京、上海、四川など中国各地の料理が味わえます。一方で、他民族との生活が深まるにつれ、中華料理にマレー料理やインド料理で使われるスパイスやチリが応用されるようになってきました。

マレー料理やインド料理は他の民族料理と比べ、時代の変化を余り受けず、従来の味を守り続けてきました。マレー料理は、中近東料理の影響を色濃く受けています。例えば、マレー版焼き鳥のサテは中近東のカバブが元祖で、ナシブリ(ニータマネギ、レー



ズン、ナッツ入り黄色いご飯ではアラブの香辛料を使います。また、マレー人は歴史的に海岸沿いなど水辺の近くに居住していたため、その料理に魚や海老、カニ、イカなどシーフードを多用するのの特徴の一つ。シンガポールの生果のインドル料理と言え、何と言ってもフィッシュヘッドカレーでしょう。

シンガポール料理って何?

ところで、本物のシンガポール料理って何なのでしょう? その代表選手がノニャ・フィード・ノニャとは、プ

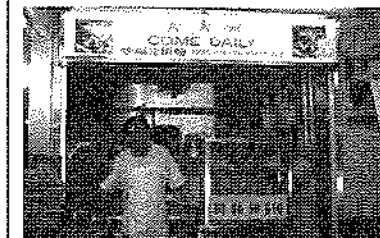
ラナカンの女性を指します。プナカンは、中国からの移民が相次いだ一九世紀後半から二〇世紀初頭にかけて、世界貿易の要地として繁栄していたマレーシアのマラッカに、中国人貿易商が居住するようになったのが始まりです。当時マラッカ存在の中国人女性は少なかったため、多くの中国人男性はマレー人女性と結婚。そして、彼らの間に生まれた子供は、プナカン、またはストレートツチャイニーズと呼ばれるようになりました。プナカンの人々は、言語、服装、食生活など様々な面で、中国とマレーが融合した独自の文化を形成しました。もっとも、プ



ナカンの男性は二世代後には、マレー人女性ではなく中国人女性と結婚するようになったため、現代のプナカンは、人種的にはほぼ一〇〇%チャイニーズと言えるそうです。

プナカンの作るノニャ・フィードは、中華料理ともマレー料理とも違う、独自の味と調理方法を有しています。基本的にマレー料理の下準備を踏襲しており、手間をかけて作る料理が少なくありません。その多くは、中華料理に欠かせない豚肉や干し椎茸に、ココナツミルクや赤唐辛子、ブラチヤン(干し海老のベースト)といったマレー料理の素材を組み合わせて、独特の味を生み出しています。代表的なノニャ・フィードとして、ミシヤム(酸味のきいたチリ味スープ)にビーフを入れた朝食、ロジャ(揚げ豆腐、もやし、きゅうり、パイナップルなどに甘辛ソースをかけたサラダ)、オタオタ(バナナの葉でくるんだココナツ入りチリ味魚肉かまぼこ)、ポビア(生春巻きに似た軽食)などがあります。

## フライド・ホッケン・ミー



\$3, \$5, \$8, \$10  
Come Daily:  
Block 135 Toa Payoh Lorong 1  
営業時間11:00~23:30 月休

バルティ読者アンケートでも人気の高かったフライド・ホッケン・ミー。福建風焼きそばで、福建料理に欠かせない福建麺(小麦粉と卵から作る黄色い中太麺)の代表的メニュー。ダレビーがたっぷり目のお店と少な目のお店とがあり、それぞれファン層が微妙に違うようです。ここは、ダレビーが多過ぎず少な過ぎず、ほどよい仕上がり。毎日、営業時間終了前に売り切れてしまうほどの人気ホーカーです。

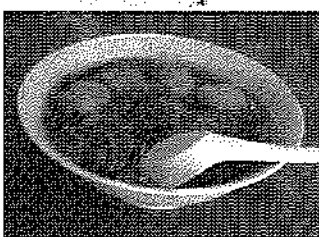
## ワンタンミー



\$2, \$3  
Chuo Kee Noodle:#01-113D Old Airport  
Cooked Food Centre Block 51 Old Airport Road  
営業時間17:00~深夜1:30、火・水休

シンガポール人にも日本人にも人気のある麺メニューの一つがワンタンミー。ここは、地元各紙でも紹介された超人気店。余りにも混雑するため、お店の正面に待ち番号を電光表示するユニークなホーカー。食事は連日大変込み合いますが、取材は金曜日の夜九時過ぎだったため、ラッキーなことに待ち時間は数分で済んだ。ワンタンミーは、ドライスープのいずれもゴマ油の香りがほんのりきいていて、スープは特筆に値する味。チャーシューのボリュームがもう少し多かったら完璧。海老入り水餃子(プロウワンタン)プリングもハナマルイカンピリス(小魚)と大豆でダシをとったスープはコクが深く、自然の甘みが出ている水餃子とグッドマッチ。おいしい!という味です。

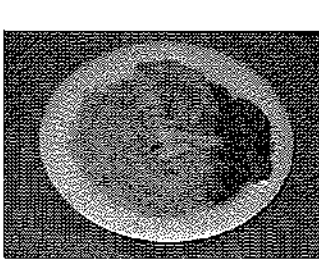
## フィッシュボールヌードル



\$3, \$4  
Seow Choon Hua Restaurant:  
33/35 Sultan Gate  
営業時間10:00~22:00

フィッシュボールヌードルも、馴染みの麺メニュー。大抵のフードコートやホーカーにありますが、ここはとにかくフィッシュボールがユニークでおいしい! フィッシュボールは通常のもの(小)とボクスクエ(大)の2種類。大がおすすめ。プリプリとした柔らかい大きなフィッシュボールの中に、ジュシーで香り豊かなボクスクエが隠れていて、絶妙なコンビネーションが味わえます。細麺のポリウムも結構あって、3ドルでも満足。ビーチロード近くの本店のほか、ラッフルズシテイの3階フィードカルチャー(MRTステーション)とジャンクシオン8の4階フィードジャンクシオン(MRTビーチジャンク)に支店もあり。本店の所在地はちよつとわかりにくいですが、味はやはりピカイチです。

## チキンライス



\$2, \$3  
Hainanese Boneless Chicken Rice:  
#01-15 Tiong Bahru Cook Food Centre

チキンライスは、日本人に人気の高いローカルメニューのひとつ。有名店の一つ、このお店は海南風の骨なしチキンライスで、きゅうりのピクルス付き。肉はくせのない味。肉は、胸肉が手羽先チキンウィング、かドラムスティック(脚の下半分)かなど、好みの部位をオーダーできます。このお店は、ローストしていないチキンが専門ですが、お店によってローストチキンもあります。チキンライスのチリソースは、ガリリツクがパツリ効いた味。チキンストックで炊いたご飯もおいしく、食が進むメニューです(お店によって、チキンストック100%のご飯を炊くところも)。

**家庭教師** なら  
上手に勉強できます!

塾での勉強、1人での勉強に限界を感じた方、お電話お待ちしております。

帰国対策・定期テスト対策充実しています。

**駒場会 家庭教師センター**  
TEL 773-4934

お得で便利な旅行屋 **Trips International**

大切なあなたに...心を込めた贈り物

お世話になった日本の大切な方に、蘭の花を贈りませんか?  
メッセージと共に、新鮮な蘭の花を一週間以内にお届けします。

20本詰め \$S78 30本詰め \$S88 50本詰め \$S108

蘭の花のほかに、蘭の花ブーケ、バスケット、お茶会セットなども取り扱っております。詳しくはトリップスへお問い合わせください。ホームページをご覧ください。

ウェブサイトも充実 <http://www.trips.com.sg>  
Tel:3242811 Fax:3241800 E-mail:trips@pacific.net.sg

Trips International Pte Ltd / 63 Robinson Rd #03-10 Afro Asia Bldg 088904 / 営業: 月~金(10:00-18:00) 土(10:00-12:00)

**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。

**鮎崎**  
SUSHIDOKORO YOSHIDA

●ラッキープラザ  
#B1-97/98  
●でんわ  
734-6669  
●営業時間  
12:00~15:00  
16:00~23:00  
●年中無休





**Marine Parade Laksa:**  
Block 128 Bedok North St. 2 #01-02  
☎243-5971 営業時間9:00~17:00

シンガポールのラクサには、ベトナムラクサとラクサ・レマの2種類があります。前者は、ニャ料理で酸味のきいたトロリみの薄いスープ、後者はココナツミルクをふんだんに使ったコクのあるスープが特徴。どちらかと言えば、ラクサ・レマのお店の方が多いようです。ラクサ・レマはチリが効いていますが、ココナツミルクのマイルドな味がミックスされておため、酸辛ではありません。地元紙に大きく取り上げられたこともあるカトランラクサは数軒あり、ここはその一つ。ラクサと言え、ラクサ(丸太の米粉)と黄色い中華麺が同居しているお店が多いですが、ここは短く切ったラクサ麺だけ。箸を使わずスプーンだけでいただきます。挽き肉がたっぷり入ってスープのココナツミルクは、やや控えめ、あっさりした味です。

## ラクサ



**\$2 Fried Kway Teow:**  
#01-30 Amoy Street Food Centre

太くて平たい米粉麺のクエイチャウをダークカラーのスーッと、ソースで炒めたのがフライド・クエイチャウ。ここは、その有名ホーカーの一つ。具はもやし、かまぼこ、中華ソーセージ、卵、具。ソースは甘いながらも結構ピリ辛。ライムをたっぷりかけてどうぞ、炒めたクエイチャウとサッパリライムがよく合います。人気ホーカーというだけあって、安価でコクのある味が楽しめます。

このほか、ゲランのFatty Head Kway Teow (27 Lorong 13 Geylang) エビ、もやし、イカ、ネギ入りでお勧め。変わった種では、ホーランドビレッジのPuang Fried Kway Teow (Holland Drive #01-359) 月夜みみがあり、ペナン風のダークソースを使わないフライド・クエイチャウで、エビともやしの味が活きています。

## フライド・クエイチャウ



**\$3 Qiu Lian Ban Mee:**  
#01-136 East Point Shopping Centre  
248 Simei St 3 営業時間7:30~23:00

板麺はもととも福建系の家庭料理で、手作りの白い麺が特徴。板麺で有名なチエン店がここ。経営者は中国大陸出身の女性。麺とスープが評判を呼んで、今では全島に十数店舗を持つほどのホーカチエンになりました。

板麺は、他の麺料理と異なり、麺とスープを一緒に茹でる調理方法で、いつまでもアツアツのまま。とてもサッパリしていて、日本人好みの味です。具は、イカンピリス(乾燥小魚)、卵、ポーク切り身、ポーク挽き肉、青菜、チリディップにつけながらいただきます。太麺と細麺から選べます。店舗拡大に伴い、手作りから機械化へと製法を変えるお店もありますが、Qiu Lian Ban Meeはあくまでも手作り麺を固守しています。

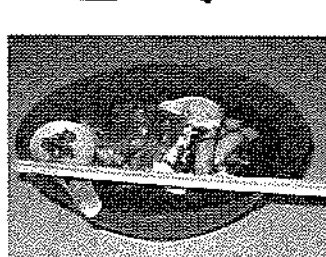
## 板麺 (バンミー)



**\$2, \$3, \$4 新美香福連麵:**  
Block 51 Old Airport #01-127C  
Old Airport Road Cooked Food Centre  
営業時間7:00~14:00、木休

ローミーも福建系の麺料理で、ドロリとしたソースに麺と具を入れたもの。ワンタンミーやフィッシュボールミーといった定番メニューと比べ、地味な存在で、店舗数も他の麺類より少なめ。地元各紙も取り上げた、知る人ぞ知る実力派ローミーのお店がここ。ランチ時(特に午後一時から一時半ごろ)は車で駆けつけるビジネスマンやOLで連日大賑わいになります。具はお店によりまちまちですが、ここはポーク、白身魚、ゆで卵、もやし、セロリ、青菜。麺は、福建麺、細めのワンタン麺、ビーフン、クエイチャウの4種類から選べます。2種類のミックスもOK。ガーリックやハーブが効いたソースは、見た目が黒くドロリしていますが、味は重たくなく、意外とあっさり。お好みで刻み赤唐辛子を添えて。

## ローミー



**アニュー・ボーテサロン ANEW BEAUTE SALON**  
FACE BODY FOOT SPA

毎日の生活に 少々お疲れの方へ。 足ツボ・気功マッサージ

10%OFF 10分 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 (日曜日も営業)  
6, Raffles Boulevard, #03-206/208/233 Marina Square

**HAEBOK'S KOREAN RESTAURANT**  
ヘボック韓国料理店  
(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、ブデゲ鍋

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

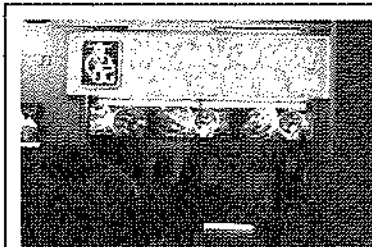
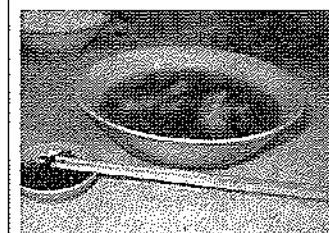
お問い合わせは  
☎ 223-9003 FAX: 223-9004  
44-46 Tanjong Pagar Road



**\$4 KJH Coffee Shop:**  
#01-752 Blk405 Victoria Street  
営業時間16:00~23:00

コシヨウ、ニンニク、香辛料、ハーブ、しょうゆなどが入ったコクのあるスープと、じっくり煮込んだポークリブが醸し出す絶妙な味のハイモニーを奏する味です。テーブル脇でお湯を沸かして、中国茶を楽しみながら食べるのが本来のスタイル。かつて、移住や船舶の難破によりマレー半島に定住するようになった中国人港労働者の朝食として食されたと言います。営業時間はお店によって、昼間中心と夜間中心に分かれます。このヒーヒーショップのバクテール店は、シンガポール人食通が勧めるお店の一つ。このほか、黄亜細肉骨茶(Ruang Road)、朝昼、月休み)や、ラッフルズ・ブレース近くの城記肉骨茶(City Road、夜間中心)も、バクテールの人気店です。

## 肉胃茶 (バクテール)



**\$2.5, \$3.5 高記豆腐:**  
#01-1116 People's Park Complex  
営業時間9:00~20:30

豆腐やかまぼこ、フィッシュボールが入ったヘルシーなヨントーフは、日本人にも人気のあるローカルメニュー。ここは、シンガポール人にも人気の高いお店の一つ。ヨントーフと書けば、好みの具を選ぶお店が多いですが、ここはサイズだけ言えば、ポークのすり身のせ豆腐、かまぼこ数種類、フィッシュボールが入ったポークが出てきます。ドライとスープの2タイプがあり、ドライは、ここではドライがおすすめ。麺にポーク挽き肉がのっけていて、味わい深さが楽しめます。

ヨントーフのスープは、小魚と大豆でダシをとったさっぱり味。豆腐の風味が堪能できる、おいしい一品です。

## 醸豆腐 (ヨントーフ)

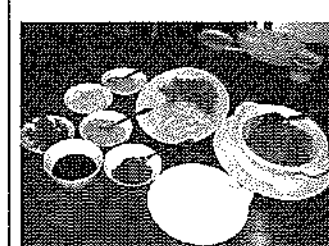


**Good Chance Pothiah:**  
12 Alwal Street ☎295-8128  
営業時間11:30~14:30、18:00~21:30

ポピアは、薄皮に砕いたピーナツ、カブの一種(バンクワン、切り干し大根)に似た味。刻みゆで卵、青菜、ダークソース、チリソースなどを巻いて食べるベジタリアンフード。軽食やスナックに最適。

ホーカチエンターやフードコートでもよくみかけますが、ポピアが売り物のこのお店は、自分で材料を巻くスタイル。ピーチロード沿いにあるコンコースの反対側の小道を入った所にあります。好みで具やソースの量が調節できるところが嬉しい。巻く時は、具を詰め込み過ぎないように少なめに載せるのがコツです。バンクワンはたっぷり出てくるので、それだけつまんで食べてもグッド。このほか、各種一品料理も手軽な価格でハナマル。

## ポピア

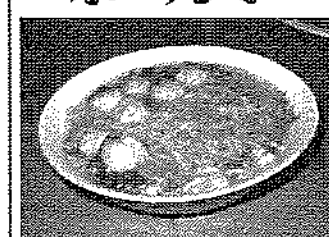


**\$2, 2.50, 3, Xing Ji Rou Chuo Mian:**  
#01-07 Fengshan Market and Food Centre  
85 Bedok North Street 4  
営業時間18:45~朝

ポーク挽き肉で作った肉団子が入ったミートボールミーは、余りお刺し身ではないメニューかもしれません。シンガポール人食通の間で有名なホーカーの一つがここ。隣のホーカチエン Xing Ji Rou Chuo Mian も同じミートボールミーのお店。どちらも人気ホーカチエンで、ミートボールミーは、ニンニクがたっぷり入ったスープはコクがあって、人気のほどがうかがえます。ミートボールもクセがなく、家族揃って楽しめる味。

ただ、あまりの人気に、待ち時間30~40分を覚悟しなければならぬ点は、平日夜九時前の取材時は約30分待ちました。このミーを食べに行くと、他のホーカチエンから別のメニュー(このホーカチエンターでは中華風サテやチキンウィングも有名)もオーダーした方がいいかも。

## ミートボールミー



**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

**MIKASA HAIR 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を、是非お試しください。

無料検頭チェックや頭皮に関するご相談を承っておりますので、どうぞご利用下さい。

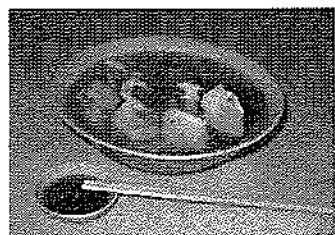
ヘアカット・シャンプー・ブロー  
**Female \$35 Male \$30**

営業時間: 10am~7pm(月~土)、10am~5pm(日) 定休日: 火曜日  
エスカレーターを降り、老北京というレストランが見えたら左にお進み下さい。MIKASAは右にある2軒目の店です。



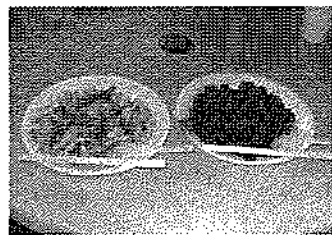
白身魚がメインの潮州粥。お粥というより、雑炊に近いメニュー。サツと火を通した魚と赤唐辛子がよく合います。具は魚の他、海苔や青菜など。スープもあっさり味で、体調の優れない時でも食べやすい一品。

## 潮州粥



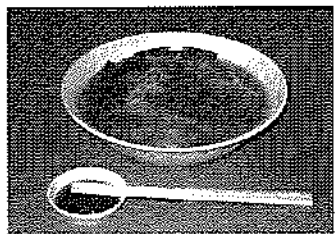
大根もちと卵を炒めたキャロットケーキは、元来朝食メニューでしたが、最近は一皿中飯として、ホーカイも少なくありません。スイートソースを使ったブラックと、ソースなしのホワイトの二種類。最近はお店によって小海老やイカなどが入ったものも登場しています。いずれもベジタリアンです。ニートンサーカスの Stall 43 Stall 64 Newton Circus Food Centre 日休のみは、人気キャロットケーキ店の一つ。

## キャロットケーキ



椎茸と挽き肉を始め、豚肉切り身、ワンタン、かまぼこ、フィッシュボール、青葉、海苔、香辛料などが同居する、お楽しみ焼肉。数種類の具を楽しまれた時にピッタリ。焼肉の種類と、ドライアイスを選ぶ。お店により、具や名称がちよつと違う場合も。

## マッシュルーム・ミンチミート・ミー



イケア傍の HDB 内ホーカイセンターにあるホーカイ。ウリは、オリジナルの小鍋料理。ビーフポット、地元紙でも紹介された有名メニューで、中華風ビーフシチューといったところ。中身は、柔らかく煮込んだ牛肉、テンドン(天井)ではありませぬ! 謎です。ポテト、ニンジン、パプリカと載った香辛料など、テーブルに持ってきてからポットに火を付けてくれるので、アツアツを食べられます。

## ビーフ・テンドン・ファイアポット



\$4, 6, 8,  
順利牛肉丸: #01-16 Block 120  
Bukit Merah Lane 1



Cathay Fresh Fruits Juice:  
#01-19 Block 120 Bukit Merah Lane 1

ビーフポットの順利牛肉丸の同じ並びにあるジュース屋ホーカイ。特にサワザップ、ドリアン、アボカドがウリ。2ドルのフレッシュジュアボカドジュースは、シンガポールでウチだけ! と言いつけるオーナーは、安くて新鮮、美味いジュースを提供することに情熱を燃やしています。フレッシュジュアボカドは健康によく、せきや腹痛、痔に効果があるそう。アボカドは妊婦さんにもお勧め。ミックスジュースも豊富で、ドリアン好きならドリアン&アボカドジュース(\$2.30)がイチオシ。ドリアンの香りがきつくりありません。ドリアンが苦手だったら、サワザップ&ストロベリージュース(\$2.30)をお勧め。サワザップのさっぱり味と、ストロベリーの豊かな香りがマッチした、満足感いっぱいジュース。

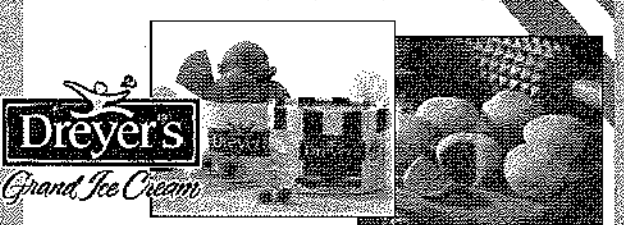
## フルーツジュース



**アメリカフェア**  
伊勢丹スーパーマーケット  
5月26日~6月8日

- ペン&ジェリー 473ml  
通常価格\$9.90が、  
2つお買い上げの方に1つ進呈

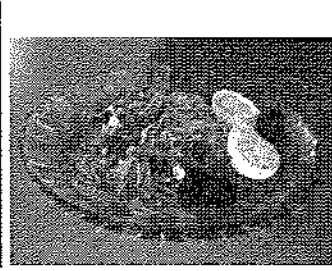
- ドレイヤー 946ml 通常価格\$8.95が、\$7.50で
- ドレイヤー「もち」通常価格\$6.95が、\$4.95で



配給元: INTRACO Foods Pte Ltd Tel: (65) 3247292 Fax: (65) 2251098

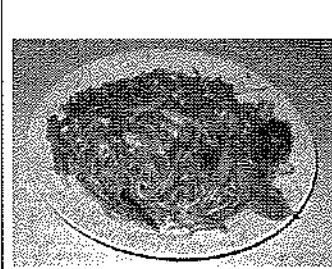
元来、ノニ料理の朝食メニュー。酸味と辛味がきいたピリ辛スープに、ビーフン、ゆで卵、薄切にかまぼこ、細切り揚げ、スプリングオニオンが入っています。ライムをかけてサッパリとした味が楽しめます。値段は他のメニューに比べてやや高め(2ドル前後)ですが、食べてみて、比較的あたりはずれのない安心メニュー。

## ミーシム

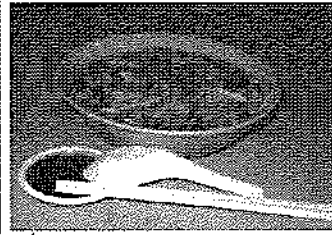


ミーゴレンはマレー語で「焼きそば」の意味。マレー料理の定番メニューですが、フィッシューマンズ・ビレッジ(11ページ参照)のミーゴレンはちよつと中華風で、他のお店とは一味違うおいしいさ。ライム添えて、香り豊かなメニュー。油っこくなく、つついっぺんがすすみます。

## ミーゴレン



## ビーフヌードル



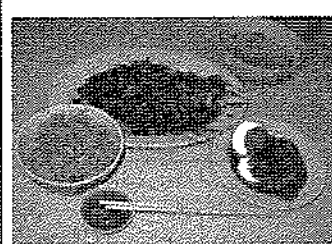
牛肉が入ったビーフヌードルは、クエイチャウを使うお店が多いですが、ここは麺がクエイチャウ、福建麺、ビーフンから選べます。連日行列が出るこのお店の人気の秘密はスープ。牛肉や内臓など様々な部位と野菜を煮込んで、じっくりと茹でてダシをとるスープは、添加物を一切使わず、ほんのりと自然の甘みがにじみ出ています。具は、たくさんさんの牛肉切り身、もやし、スプリングオニオンのほか、牛の腸と雞の切り身も少し入っています。スープのモツ奥にはありません。スープのお替わりは無料。

職人気質の父親と穏やかな子息が切り盛りする、イーストコーストの人気ホーカイ。セルフサービスで、土日は超長蛇の列ができます(5月7~21日休業)。



\$4, \$5  
龍記: East Coast Food Centre  
営業時間 18:00~22:00 日休

## ダックライス



ダックライスという、骨付きぶつ切りのローストダック+白飯のコンビが多いですが、ここは肉もライスも一味違うお店。ライスはダークソースで炊いた茶色いご飯。見た目は濃いめですが、薄味でおいしい。肉は骨なしでダックミートの油ぎつたイメージを覆すあっさり味。スープとゆで卵がついて、ボリュームもたつ。お値段は、肉(スープ付)が一人分\$3.40、2人分は4分の1羽で\$7.10。自家製ライムジュース(\$1.20)もさつぱりとした甘みで、いけます。夜8時までの営業ですが、売り切れたら終わるので、ディナーは避けた方が無難。近くにオフィスが多く、ランチ時はいつも大変混雑する人気店です。このほか、林成利(South Buona Vista Road)も骨なしダックライスの有名店。



Check Kee Eating House:  
No.187 Macpherson Road ☎280-7829  
営業時間 11:00~20:00 火休

## チャーシューライス



ご飯にチャーシューをのせたチャーシューライスは、シンガポールの人気のあるローカルフードの一つ。このテのお店は、チャーシューだけでなく、ポークリブやダックライス、チキンライスも売っているところが多いようです。お好みで、チャーシューと他の肉類をオーダーすると、一層バラエティに富んだメニューになります。

このお店は広東料理店、ダックライスが有名ですが、チャーシューライスもハナマル。自家製チャーシューは油っこくなく、ほだよい味加減と焼き上がり。ダークソースがけのご飯とよく合います。お持ち帰り用のチャーシューバオ(小70セント、大1ドル40セント)、チャーシューパイ(70セント)、春巻(70セント)、シューマイ(70セント)などもあり。

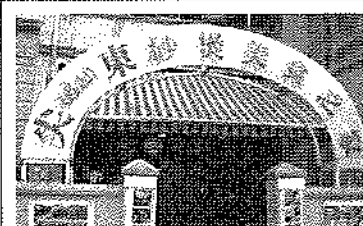


\$3  
Toh Kee:  
#01-1016 People's Park Cooked Food Centre 営業時間 10:00~21:00 月休

## クレイポットライス



土鍋でご飯と具を炊き込んだクレイポットライスは、日本の釜飯を思い出させます。チャイナタウンにあるこのお店は、クレイポットライスのほか、点心、お粥、二品料理、デザート類も豊富。クレイポットライスは、チキン&魚、シーフード、ビーフ、フロッグ(ニ)の四種類。それぞれ、椎茸、チャーシュー、ソーセージ、スプリングオニオン、オニオンが入っています。クレイポットライスは油とダークソースを入れて炊き込むお店が多い中、ここは適量の油だけで炊いています。卓上で、お好みの分量のダークソースと油を入れます。ダークソースなしなら、さつぱり味。このほか、New Lucky Claypot Chicken Rice(#01-220 328 Clementi Ave. 2、水休)、Golden Claypot Rice(#01-65 Golden Mile Food Centre 505 Beach Rd、水休)も有名。



\$5, \$8, \$10  
Tsim Tung Claypot Cuisine House:  
283 New Bridge Road ☎225-3998  
営業時間: 月~土 9:00~深夜2:00  
日 7:00~深夜2:00

**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、ご予約は 733-3507 まで

**CREATIVE GOLF 中古ゴルフ用品専門店**

個人・会社でお持ちの中古ゴルフ用品、買い取りいたします。  
現金買い取り、値段はご相談

Blok 333 Kreta Ayer Road #02-17 新嘉坡 (Dai Zhong Eating House 向かい)  
TEL/FAX: 2277760 P.G.: 95272675  
出張買取、買い取り、配達も致します。ご来店前にお電話下さい。

## Tiong Bahru Cooked Food Centre (84A Lim Liak Street)

シンガポール人に人気の高いホーカーの代表的存在。MRTティオンバル駅から徒歩約10分。ウェットマーケット(生鮮市場)と隣接していて、規模はさほど大きくはありませんが、美味しいお店が目白押し。日本人の姿も見かけられます。前述のライスケーキ、水晶包、海南チキンライスのほか、フライド・ブロウン・ミー(#01-19K Soon Huat Fried Hokkai Prawn Noodle)、ローフィッシュボリッジ(魚粥)、ポピア、点心など有名。マーケット内のかまぼこ屋(Fish Ball 7)も一押し。多彩なかまぼこ(ボール類4~5個\$1、大は1個40~50セント)がズラリで、圧倒されます。バナナの葉でくるんでいない変わりオタ(5個\$1)も。



## Kopi Tiam Macpherson Road

今やサマセット(メリディアン・ホテルB1)、ドービーゴート(ニュー・プラザ・シンガポール4F)、プラスバザードなど、市内にも続々と進出している24時間営業のコピーティム。その元祖とも言えるのが、ここマクファーソンロード店。とにかく面積が大きく、メニューを選ぶのに苦労するほど。おかずの多さで人気の経済飯(ライスはご飯か白粥を選択)を始め、シンガポールの代表的メニューはほぼ全て揃っていて、その他、タイフードや点心などもあります。



## Amoy Street Food Centre (Amoy Street)

ビル1~2階を占める規模の大きいホーカーセンター。シェントントンウェイのオフィス街に近いせいか、ランチ時はビジネスマンやOLの姿も。前述のFired Kway Teow(#01-30)、フィッシュヘッド・ビーフンや焼きそば、ビーフンの香港街珍記(#01-21)営業時間11:00~14:00、15:00~22:30)、シーフードのQuan Ji(#01-42、夜のみ)、チューシューワンタンミーのBlanco Court Tai Seng Noodle House(#02-136)、チキンライスのMin Kee Chicken Rice(#02-121)、ラクサ(#02-114 Shenton Laksa)などが有名。近くにあるMaxwell Road Food Centre(66 Maxwell Rd)も大人気ホーカーですが、改装されるそうです。

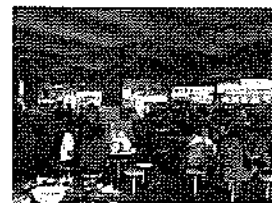


## The Old Airport Road Emporium and Cooked Food Centre (51 Old Airport Road)

イーストコーストの人気ホーカーの一つ。前述のワンタンミー、ローミー、Whitley Road Big Prawn Noodle(#01-123F)のブロウン・ヌードルなどが特に人気。バスSBS16番で、オーチャードから約15分。



## China Complex Food Centre (335 Smith Street)

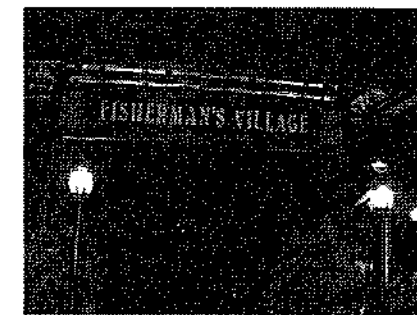


チャイナタウンのど真ん中にある古いホーカーセンター。ノースブリッジ・ロードからミストリートに入ったチャイナ・コンプレックスの2階です。地下1階はウェットマーケット(生鮮市場)で、ちょっと変わった肉も売っています。前述の佳記美食(#02-161)、薬膳スープのDouble Boiled Soup(#02-145)、クレイポットのZhao Ji Clay Pot Rice(#02-054)、お粥の九記粥品(#02-157)、麺のAn Ji(#02-132)、肉団子粥のTian Tian Pork Porridge(#02-133)などが定評あり。

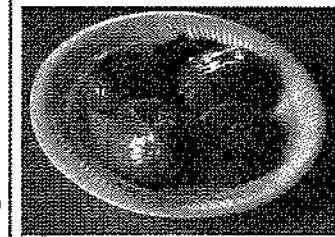
## ◆フィッシャー・マンズ・ビレッジ◆

167 Pasir Ris Road  
(MRTパシ・リス駅からSBS403番バス) ☎585-1211  
営業時間: 月~木17:00~深夜12:00、金17:00~深夜1:00、土11:00~深夜1:00、日11:00~深夜12:00

イーストコーストの海沿い、パシ・リス・パーク内にある、ホーカーセンターとシーフード・レストランを備えたフードセンター。車が便利ですが、MRTパシ・リス駅からバス(403番)もあります。海際に配置された屋外テーブル席で食べるシーフードはロマンチックな雰囲気がいっぱい。おいしくて値段も手頃、家族揃ってディナーを楽しむのにピッタリ。敷地内には、24時間営業の小さめの釣り堀や、子供が遊ぶかわいい鳥、ブランコなどの施設もあります。シーフード・レストランのお勧めは、ドラゴン・ブロウン、ブラックペッパー・クラブ、ミーゴレン、チキンウィングの照り焼き。ドラゴン・ブロウンは、エビはもちろんのこと、たっぷりのショウガとナツメが入ったスープがとっても味わい深い一品。ブラックペッパー・クラブは、粗挽きの黒コショウがよく効いていて、中の身まで味がしみ通っています。もちろん、各種魚類も新鮮で、食べやすい味。注文後、料金を先払いするシステムです。



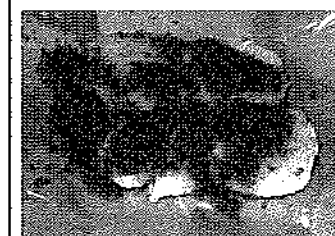
## 水晶包



点心にもある、お餅のような柔らかくて半透明の皮に具を包んだスナックが水晶包。水晶包で有名なこのホーカーでは、カブ(Chung)、ヤム小豆の三種類を扱っています。甘くないカブに、トライしてあげましたが、見た目よりあっさりしていて美味い! ベロリと平らげられます。

1個50~80セント(4個以上)  
Lian Fa Shui Jing Pau:  
#01-11N Tiong Bahru Cooked Food Centre  
営業時間: 火16:00~22:00、水・土10:00~22:00  
日9:00~12:00、月休

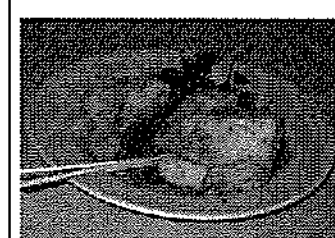
## ライスケーキ



シンガポール人の朝食メニューの一つがライスケーキ。白くてプルンとしたライスケーキの上にタレがかかっています。ここは、最も有名なライスケーキのホーカー。常に行列ができるほどですが、テキパキと作っていて、余り待たずに買えるのも嬉しい。日本人ファンも少なくありません。

4個\$1、8個\$2、20個\$5.30  
Lian Bo Shui Kueh:  
#01-15E Tiong Bahru Cooked Food Centre  
営業時間6:00~22:00 無休

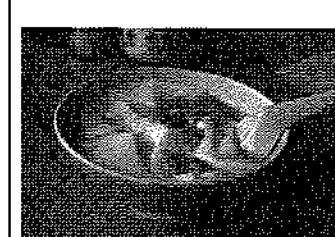
## ヤムケーキ



地元紙でも紹介された、ヤムケーキなどの軽食が安くておいしいホーカー。軽食系で一押しのお店。ヤムケーキはゴマ、スプーリング、オニオン、ソースと一緒に、軽く焼いて、ちま子のびるスナック。手まりに似たライス・ダンプリング(\$1.50)、チキン・ファン(\$1.20)、フライド・ビーフン・ヌードル(\$1)、フィッシュ・チキン・ボリッジ(粥\$2、3)のいずれも間違いない味。

\$1  
佳記美食: #02-161 Chinatown Complex Food Centre 335 Smith Street ☎740-1455  
営業時間5:30~23:00、隔週水曜休

## 豆花



豆腐のヘルシーデザート。絹ごし豆腐に甘いシロップがかかったもので、初めて聞く方はギョッと驚くかもしれませんが、なかなかおいしい。リクエストすれば、柔らかいビーナッツを少しのせてくれます。台湾スナックのこのお店は、夜更けが最も混みます。メニューは豆花、豆乳、お粥、オムレットとボークフロッグを合わせた「トイマン」(Toi Man Meat Floss Egg \$2.20)、台湾ヌードルなどで、味はどれもハナマルです。

\$1.40  
Yong He Eating House: 239-241 Geylang Road ☎745-5682、24時間営業

## 1才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教師から英語の音に親しみ、除々に物の名前や簡単な会話を習得していきます。

## 主婦の英会話 週1回、\$130~5回、\$400/月

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

## ビジネスマン英会話 週1回、夜8時~10時 \$200/月

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

## 小・中・高 英語クラス 週1回、\$130~/月

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

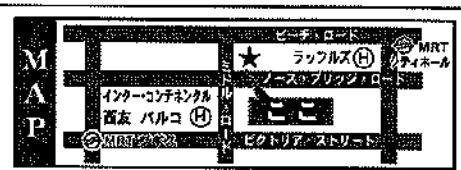
## 中国語会話 プライベートレッスン 週1回、\$50~/時

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。

## ティンデールランゲージセンター



**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  
最寄MRT駅はブギス又はシティホール(徒歩7~8分)  
TEL: 334 1872 (日本語でどうぞ) FAX: 336 8658  
E-mail: tyndale@singnet.com.sg http://www.tyndale.com.sg



●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、サルサ、リンディ・ホップ

●ショーや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

**DANCE ARTS (S) PTE LTD**  
#05-31/34 Specialist Centre 227 Orchard Road Singapore 238858 (MRTサマセット駅となり)  
Tel: 2354218/2354303 Fax: 2354119  
Website: web.singnet.com.sg/~danceart

## 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 \$528 / 90分 \$565

体も気分もスッキリ、爽やか

◆足のマッサージ \$518~  
女性の方も安心してご来店ください。

24 PAGODA STREET (CHINATOWN MALL)  
TEL: 3245515 ※スリ・マリアンマン市場の近くです。



私がミャンマーを初めて訪れてから、既に五年が過ぎようとしています。この五年間のミャンマーの変化は凄まじいものでした。

五年前のヤンゴンには、流しのタクシーなど全く走っていませんでした。今はエアコン付き、メーター付きとはいかないまでも、タクシーがそこいら中でつかまえることができます。また、外国人向けの外資系ホテルは数軒しかなかったのに、大規模な豪華なホテルがこの間に何軒もオープンしました。買物も、ローカルマーケットのみでしたが、外国人向けのスーパーマーケットや日本人経営のスーパーマーケットもオープンして、生活必需品や簡単な日本食まで入手できるようになりました。ローカルでも外国製品を扱う店の数が増えてきています。

とは言っても、まだまだ物不足に加え、インフラが完備されていないのに停電や断水は日常茶飯事です。首都ヤンゴンでさえ、一般家庭で電話を持っているのは一〇%にも満たないのが現状

男女とも、民族衣装のロンジーと言った腰巻きに草履のいでたちばかりのミャンマー人の中に、ジーンズにTシャツ、スニーカー姿の若者の姿が目立ってきました。タナカと呼ばれる木を水で磨り下ろして、そのクリーム色の液で顔に模様を描くミャンマー独特の化粧法をする人を見かけることも、ヤンゴンではほとんどなくなりました。

でも敬虔な仏教国のミャンマーでは、バゴダ(仏舎利)を崇拝する人々の姿は変わらず、仏教が人々の生活に深く関わっています。

国連の世界最貧国に指定されているにも拘わらず、温かい気候と年に三回米が取れるので、飢えがそれほど深刻ではないこともあるのか、穏やかでどこか国民性にはどこかホッとするものを感じます。

まだまだ馴染みの薄いミャンマーですが、私が生活してみても感じたミャンマーを一年以上に

最終回!

日々発展するミャンマー 正田 信子

## ミャンマーおもしろ事情



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

【編集部より】  
長らくに渡り楽しい記事を書き連ねて下さった正田さんと、ご愛読いただいた読者の皆様にお礼申し上げます。いつか、ミャンマーでお会いしたいですね!

是非皆様をミャンマーにお迎えする機会があることを期待しております。

長い間、有難うございました。

渡って紹介させていただきましたが、今回で最終回になりました。皆様にも少しでもミャンマーを身近に感じていただけたら幸いです。にしていただけだったらすいません。不便で物不足の生活にも拘わらず、私自身なぜか、ミャンマーに深入りしてしまひ、これからもミャンマーに関わっていきたいと感ずる不思議な魅力を持った国です。

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

呼び寄せ便特集  
東京・大阪発  
往復 エコノミークラス \$5700より  
片道エコノミー + 片道ビジネス \$1,000より  
その他日本国内出張便についてはお問い合わせ下さい。

家族旅行特集  
・ピンタン島  
・ランカウイ島  
・フーケット島  
・モーリシャス  
・バンコク  
・カンボジア  
・オーストラリア方面  
・ティオマン島  
・バリ島  
・モルティフ  
・セイシェル  
・ミャンマー  
・ベトナム

HOKEN Family Foot Reflexology  
フットマッサージ  
フットマッサージは血液の循環を促し、体の抵抗力を高め、新陳代謝により老廃物を排出するなどの効果があります。  
リフレクソロジー  
安眠、疲労回復、血液循環、新陳代謝を促進します。また老化現象、骨格の成長にも効果があり、心身の状態を高めます。  
この券をお持ちの方は20%OFF (4名様以上の場合はご予約下さい)  
(6月10日まで有効)  
NO.130/130A ARAB STREET SINGAPORE 199821  
Tel:29-19065 営業時間 平日10:00~9:00 日・祝10:00~6:00

Westpeak  
お部屋貸します  
Westpeak Condominium 3 West Coast Walk Singapore 127140  
●高層階、海に面して眺望良 ●フルファシリティ  
●ガーデンスペース付き ●デベロパーズ・ユニットでエアコン  
●電気 ●排水のメンテナンスサービス付き  
●3+1(1700~2020sq)で\$2800から(交渉可)  
お問い合わせはMrs CHIN Tel: 7772351  
Pager: 97032321  
またはMs Cecilia Tel: 2224341/2

83 Circular Road  
5398-8833 FAX557-2282  
www.I-One-Food.com  
営業時間: 月~木7:30~23:00  
金・土7:30~翌1:00

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  
数学検定受付中 ☎ 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  
トップをめざすみんなのためのスーパーメディア

可愛いペットをあなたに  
Pet Symphony  
ペットシンフォニー  
●子犬・子猫・小動物の販売・ペットの輸出入代行  
●ペットフード、用品のお届け、ペット輸送、ペットお預かり  
●トリミングサービス・ペットホテル・ペットに関する無料相談  
※この券をお持ちの方に限り7月10日まで10%OFF (すでに割引されている商品は除きます)  
Liang Court 177 River Valley Road #02-38/40 (リャンコート大丸2階)  
TEL: 3377667 FAX: 3371425  
10 Jalan Kuras Singapore 577726 (ここからの店舗では子犬や子猫をもらいに来ます)  
TEL: 5522911 FAX: 5522665

ボートキーの裏手にあるサーキユラー・ロードにできた、新しいロカルフード専門店。素材の鮮度、味、サービス、価格、価格、サービス、サービスにこだわっている、頼もしいお店です。エンジンアウスのオーナーは開店前、五つ星ホテルからホーカーまでくまなく食べ歩き、美味しいと思った物を厳選、メニューにしたそうです。この売りは何と言っても、ドライタイプのミックス・コンソメ(三・五・〇ドル)。シンガポールのコンソメと比べると、好みの具と麺を選んで調理してもらってスープタイプが多い中、ここは十種類の具から九種類を選ぶシステムで、具が皿に盛り出されてきます。これに、ご飯(三・〇セント)か麺(五・〇セント、黄色いヌードル、ビーフン、クエイチャウのいずれか)を選びます。魚のダシが

B kyu gourmet  
可口小厨  
Coco Kitchen



Regalis Court 64 Lloyd Road  
☎835-0080 FAX835-0070 要予約  
営業時間11:00~14:00, 18:30~21:30

な方はシンジャール・ロブスターやスチームクラブを扱います。スチームボートはスープが自慢というだけあって、スープがとにかく美味。チキンと野菜をじっくり、四時間以上煮込んで作るスープは、ほんのりと素材の甘みが出ていて、絶妙な味。さらに、八種類の肉の中から選ぶデザートもハナマル。正直言って、食事だけでなく、デザートはサイズが控えめ、甘さも控えめで、パクリと平らげてしまいました。素材は全て、新鮮なものだけを使用、砂糖も毎週マラッカから取り寄せるほどの凝りよう。デザート目当てで食事に来る地元ファンがいるというのが納得できる味です。

あれやこれやと美味しさについては、価値あるセットメニューです。

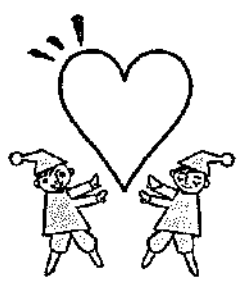
効いたグレービーは実に風味豊か。もちろん具も、豆腐二種類、なす、おくら、フィッシュボール、湯葉巻き、カンコン、大赤唐辛子、フライワントン、苦瓜と、ヘルシーなものばかり。中国野菜のカンコン以外は、どれも魚のすり身とボーク肉挽き肉入り。日本人にも人気のある湯葉巻きに使用されている湯葉は、塩分が少なく鮮度の高い、香港からの直輸入物。このほか、ヘルシーな満点のダブル・ポイルド・スープ(二・二〇ドル)、エビ・ベイトで揚げたチキン(五・五ドル)、ココナツの香りつばいのご飯にオタ、玉子焼き、チキンが付いたナシレマ(二・五〇ドル)、さっぱりスー・デザートのローズ・ライス・ポイルド・スープ(一・六〇ドル)、各種点心(一・五〇~三・八〇ドル)もそつのない味、手軽にシンガポールを味わえるお店です。

●A級の基準●  
▼落ちていて食事ができ、デートにも使えるしゃれた店。でも料金はリーズナブルであること。

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

Gourmet  
A級  
B級  
日記  
第43回

A kyu gourmet  
ラジャ・イン  
Rajah Inn Restaurant



# ホットハート宅配便

第1便

記事:ディック&ヒカル

毎月楽しい言葉の配達をいたします。

## お母さんのための英会話

### How do you do!

A: Excuse me? What's your name?

B: I'm Tom.....Tom JONES.

JONES is my surname.

A: Mr. JONES, what's your given name?

B: My given name's Tom. And you?

A: My name's KOYAMA.....KOYAMA Yoko.

B: Is Yoko your family name?

A: No, it isn't. Yoko's my given name.

B: Ah, I see.

A: How do you do, Mr. JONES.

B: How do you do, Miss KOYAMA.

### 初めまして。どうぞよろしく!

A: すみません。お名前は(何ですか)。

B: (私は)Tomです.....Tom JONESです。

JONESは(私の)姓です。

A: JONESさん、名字の下の名前は(何ですか)。

B: (名字の下の名前は)Tomです。あなたは。

A: 私の名前は小山です。小山洋子です。

B: 洋子は姓ですか。

A: いいえ、違います。洋子は名字の下の名前です。

B: ああ、そうですか。

A: JONESさん、初めまして。どうぞよろしく。

B: 小山さん、初めまして。どうぞよろしく。

## A MODERN-DAY FABLE 現代の寓話

### A Bark is worse than a Bite!

吠える奴は噛む奴よりまだましだ!

One night I stayed at my grandma's house in Malaysia.

I slept on the verandah outside the house.

Suddenly I woke up. I heard a strange noise nearby.

I opened my eyes and saw three hairy faces in the moonlight. I felt nervous and afraid. Were they thieves? I didn't know. I barked like a dog to frighten them. I then heard the sound of many feet. I looked at my watch. It was three o'clock in the morning. I listened for ten minutes and then I fell asleep again.

I didn't wake up again until nine o'clock in the morning. How terrible! My wallet wasn't in my pocket. There were \$300 in the wallet!

Ten hours later, grandma brought the wallet. My money was still inside it. There were bite marks on it. How strange! Who stole my wallet? Why didn't the thief steal the money? Who bit the wallet?

sleep/slept	寝る/寝ました
wake up/woke up	起きる/起きました
hear/heard	聞く/聞きました
feel/felt nervous	緊張する/緊張しました
thieves (a thief)	どろぼう
barked	吠えました
fall/fell asleep	寝る/寝ました
a wallet	財布
bring/brought	持ってくる/持ってきました
bite marks	噛まれた跡
steal/stole	盗む/盗みました
bite/bit	噛む/噛みました
it's at your peril	身の破滅です

### The moral of the Story【教訓】

Bark at your peril!

吠えたら身の破滅だ!

Every month there is a prize for the best FABLE from a housewife. This month's topic is: "Enter at your peril!"

他の国の言葉と文化を勉強しましょう!  
英語が上手になる道を探している人は、電話を下さい。  
ディック(☎463-0966)

Web: <http://www.inlinguasingapore.com>

E-mail: [courses@inlinguasingapore.com](mailto:courses@inlinguasingapore.com) ©Sophos Training Centre

## 今月のことわざ

Where there's a will,  
there's a way!

(意志のある所には、道がある。)

**inlingua**® School of Languages

語学のプロから  
学んで下さい

インリンガ・シンガポール 12カ国語が学べる語学トレーニングの国際機関

- 国際的なビジネスマンの特別英語コース
- 日本人小中学生・高校生の英語コース
- お母さんのための英会話クラス  
(親子で学習する場合は優待割引有り)
- 毎日3,4,6時間の集中コース  
(日本語・英語・中国語・マレー語)
- ローカルスタッフの特別日本語コース

1972年に開校して以来、現在まで屈指の  
名門校として世界的に評価されています。



シンガポールで29年の歴史、教室数40室、教師数80名、  
充実した設備と最高の環境の中で、学習者のニーズに  
合わせて懇切丁寧な指導を致します。

担当:リチャード・セイジ(日本語でどうぞ)

41 Sunset Way, #02-01/04 Clementi Arcade, Singapore 597071. Tel:(65)463-0966 Fax:(65)467-5483  
1 Grange Road, #04-01 Orchard Building, Singapore 239693. Tel:(65)737-6666 Fax:(65)737-6007

【ビジョン】は、各国に日本を

シンガポール国立大学  
Japanese Resources Department  
(日本関連資料部)でこのほど、  
日本の書籍が贈呈されました。  
これは、日本の女性ボランティア  
グループ「ビジョン」が、日本  
を紹介する書籍六十五冊とビデオ  
オテープ二本を、同大学に寄贈  
したもので、ビジョンを代表して  
橋本南子・駐シンガポール日本  
大使夫人が、シンガポール国立  
大学司書のクア・ジルさんに贈  
呈しました。寄贈された書籍は、  
料理、日本語、日本社会、日本文学、  
日本文化、日本の芸術、漫画など、  
多岐にわたっています。



橋本南子・大使夫人(左)と司書のクアさん

シンガポール国立大学日本関  
連資料部の日本書籍蔵書数は四  
万二千六百七冊で、東南アジア  
でも最大級の規模を誇っていま  
す。今回の書籍寄贈に際しては、  
駐日シンガポール大使に寄贈先  
を相談。日本研究の盛んな同大  
学の名が挙がり、今回贈呈され  
る運びになった経緯があります。  
贈呈式を終えた橋本大使夫人  
に、シンガポールの感想をうか  
がってみました。「やはり、安心  
して住めるのが一番うれしいで  
すね。治安が良く、緑が多くて街  
並みが美しいのも素晴らしい点  
だと思います。四季がないのは

紹介する書籍を贈る活動を行っ  
ている団体で、これまでに約五  
百の各国図書館に書籍を寄贈し  
た実績を有します。橋本大使夫  
人によれば、ビジョンの発起人  
は在米歴二十二年の日本人女性。米  
国で受けた生活上の親切や協力  
に対する感謝の念を表したいと  
この動機から、当初は自費でボ  
ランティア活動を開始。徐々に  
メンバーが増え、現在はメンバ  
ーからの会費で運営されている  
とのことでした。

ボランティア  
グループ

日本のボランティアグループ「ビジョン」が  
シンガポール国立大学に日本書籍寄贈  
橋本南子・駐シンガポール日本大使夫人が贈呈



▲今回寄贈された書類の一部



▲日本関連資料部のキム・チューさん

ちよつと残念……。でも、花が咲  
く季節など、それなりに微妙な  
季節があるように感じます。終  
始、周囲へ細やかな心遣いを見  
せられた橋本大使夫人が去られ  
た後には、黄色の可愛い花が風  
に揺れていました。



Personal Voice

# じゃらぽ

## 無料伝言板

●掲載ご希望の方は、**ファクシミリ** (Fax: 2940848) 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日正午**です。●**訪面**でご紹介した情報は、毎月15日にホームページ(リンク先含む)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。●**差別目的の内容(教ええず、お部屋貸しますなど)及び求人広告是有料**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ご郵送下さい。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

料理教えます  
カリナリーホビークラス  
日本人向けの中華・東南アジアエスニック料理。料理研究家でテレビ・ラジオ・雑誌でお馴染みのキャサリン・細井が直接指導。毎木曜夕方ハローシンガポールFM96.3で放送中。  
ただいま生徒募集中。  
連絡先: 英語はTEL2273777/FAX2277477、日本語はTEL/FAX2430527斉藤まで。  
67 SPOTTISWOODE PARK ROAD  
ホームページwww.pladesco.com/chc.htm

日本で英会話を教えた経験ある西洋人宅で授業。日本語でOK。お茶付\$100、月4回90分/回。電話456-3301(受付6pm~)

英語をimproveしたい方。資格を持つイギリス人女性があなただけのリクエストに応じて教えます。ご自宅での授業可。  
連絡先: Catherine. Tel: 9833-3798(英語で)

日本の書道教えます。  
毛筆・小篆・硬筆 月謝\$85。  
火・水・木曜日午前10:30~。  
通えない方には添削指導致します。  
シティホールPeninsula Shopping Centre #04-43  
HP 96679491 書道塾 渡邊

マイ・スクール音楽教室では5月生募集！  
①18カ月児~小1までのグループレッスン  
②小学生~大人までのピアノ・エレクトーン個人レッスン。スコット・イ勢丹の隣のビルです。お問い合わせは日本語でお気軽に！(留守番電話にメッセージをお願いします) ☎7375220

英語プライベートレッスン。日常英会話からビジネス英語まで。どこでも出張します。  
アイリッシュ: PG 92140374(英語)、  
酒井: HP 97621720(日本語)。

## お部屋貸します

不動産物件の売買/賃貸のお手伝いを致します。  
連絡先: HP 9856-9055 アイリッシュまで。

日本人女性希望、チャオチューカンHDBの1部屋。即入居可。家具・家具付。詳細は英語でご連絡下さい。  
PG 95767151

MRTブギス裏HDBハウス賃貸。新築・全家具付き\$1800。詳細はTel 5830581(9pm以降)

レガリア、3BDコンドミニウム、オーチャード・大丸近。全設備及び家具付。賃貸料応相談。  
TEL: 385-0047 PH: 9785-1703 日本語OK。

コンドミニウムのルームメイト募集  
ヨーチューカンおよびアンモークオMRT近く、自然が残る閑静な地域。ゆったりとした間取り、フルエアコン、プール・ジム付き。マスタールームとコモナルームを使って下さる方、2~3名を募集。  
フェイ4552032またはピート7569723まで。

単身赴任の方(男女不問)、5月後半入居可。高層コンドで東海岸の景観が一望。☎/FAX・氏名明記でお問い合わせいただければ、詳細案内書を送ります。業者お断り。日本人家庭。☎/FAX 243-4635

## 譲ります

3ドア冷凍冷蔵庫(ナショナル) \$50、一輪車 \$15、スポーツエクササイズ(バイク) \$30、扇風機 \$20  
FAX 8351162

布おむつ30枚あります。詳細はお電話で。  
電話744-5133

①船機(椅子付) \$80 ②枕(新品) \$10 ③四段引き出しタンス \$40 ④電気スタンド2コ各 \$10 ⑤電子レンジ \$100  
連絡先: HP 96194717(8:00PM以降)

女児服150cm多数、げた(赤)21.5cm、フォーマルくつ(黒)22cm、サンダル(黄)22cm Fax 462-3648

①クインサイズのベッド \$300 ②ベッドサイドテーブル \$40 ③ドレッサー(鏡台) \$120 ④ソファ(3+1+1) 薄いオレンジ色 \$400 ⑤コーヒータブル(ガラス板) \$100 ⑥サイドボード(テレビ台)収納最大 \$250 ⑦シングルベッド(pull out bed付)2人可 \$150 ⑧TV21" (SONY、マルチステレオ) \$250 2年使用、5月下旬引き渡し希望ですが、すぐお引き渡し可能なものもあります。  
Tel/Fax 4638920

帰国の為売ります。  
①変圧器(660w)×2台各50ドル ②デスクランプ、ワークランプ(K&A)各5ドル ③電気オーブン(デロンギ、オープンのみ)50ドル ④コードレスアイロン(ナショナル)30ドル ⑤CDラジカセ(ワイリップス)20ドル ⑥コードレス電話機(パナソニック)50ドル ⑦ヘッドライヤー(ナショナル)5ドル ⑧掃除機(VAX)ウォッシュ機能付き50ドル。その他延長コード、タッパーウェア、鍋等あり。5月末引き渡し、5/15以降御連絡下さい。すべて取りに来て下さる方に。当方リバーバレー近く、Bayconです。Tel & Fax 235-8725  
E-mail: k-n-aoki@nfti.net.sg

マシン(卓上電子型)を売ります。\$400の物を\$250で、新品同様。TEL 894-6658、HP 9565-9186 英語でお願いします。

①29型マルチテレビ(東芝製)&テレビ台 \$450 ②イケア製アームチェア新品同様 \$30 ③空気洗浄器カンキョークリアベールCE \$50 ④空気洗浄器Osim \$50 ⑤本棚(木目)6段下引出付H178×W89×D29日本製 \$30 ⑥本棚(白)3段H85×W68×D25 \$15×2台 ⑦足マッサージ器 \$15 ⑧卓上スタンド \$5 ⑨冷蔵庫(三菱)H165古い物ですが飲み物・乾物の保管にどうぞ \$30 ⑩子供用自転車16インチ(補助輪あり)今年2月購入 \$50。6月上旬引き渡し。全て取りに来て下さる方。FAX/TEL 7322876

大きい三菱冷蔵庫3ドア。2年前\$1,200で購入。引っ越しのため\$600で譲ります。ベージュ色機能良好。送料負担して下さい。  
Tel & Fax 835-4844 渡辺玲希

①カラープリンター(CANON BIC-210SP) \$80 ②トランス(350W) \$30 ③ポールテント(1年前に\$150で購入) \$50 ④IKEAの木製子供用の机&椅子1脚(背)2カ月使用 \$15 TEL: 8334590

①ラジカセ \$20 ②DVDプレーヤー(Pioneer新品) \$300 ③自転車(婦人用) \$50 ④ゴルフセット(男性用) \$200 ⑤マットレス \$5 ⑥洗濯物干(ステンレス) \$30 ⑦スチームアイロン \$25 ⑧食器棚(123×194×46、木目調、タイル台付) \$200 ⑨じゅうたん(200×280、茶色、厚地、クリーニング済) \$150 ⑩、⑪は配達します。  
TEL & FAX 472-2953

①冷蔵庫(シャープ180L) \$54×54×132) \$150 ②すべり台(2才位まで用、用品) \$15 ③もくば \$5 ④シングルベッド(イケア製) \$50 ⑤ジュース \$7 ⑥三輪車 \$5 ⑦タキシード用ワイシャツ(新品) \$7 ⑧パター練習台 \$5 ⑨幼児用車 \$3 ⑩かさたて(胸裏) \$12 ⑪服地 \$5~20 ⑫婦人服 \$2~20 ⑬雑誌・本 \$0.5~2 ⑭おもちゃ \$1~5 Tel/Fax 344-5072

プレステ対応ソフト①ムーニライトシンドローム ②B線上のアリス ③マリア ④パラサイト・イブ2、いずれもストーリー性の高い面白いソフトです。各15ドル。4本買って下さる方には50ドルで、⑤ビートマニア コントローラー付(ソフト込)40ドル。書籍、シドニージェルダン多数あります。1冊2ドルで、一条ゆかり"有閑クラブ"全巻20ドル、おたけこナース全巻30ドル。他にも小池真理子、乃南アサ、角川ホラー文庫等多数あり。リストをお送りしますので、お気軽にご連絡下さい。  
☎734-5484 HP 9765-6340

テレビ21型TOSHIBA \$200 新品エアコン HITACHI \$200 Tel & Fax : 3563356

①SONYテレビ(29インチ) \$700 ②Brother FAX 電話(留守電つき、普通紙対応34cm×30cmのコンパクトサイズ) \$400 ③Dunlopilloクインサイズベッドマットレス(寝ごころ良好、快眠できます) \$600 ④SANYOトランス(1500W2台) \$200×2(1100W) \$150×小電力(18W)のものもいくつかあります。(新品) \$10 ⑤ZOJIRUSHIポットブレイト \$45 ⑥PHILIPSスチームアイロン \$50 ⑦TOSHIBA掃除機(DUST BAGつけます) \$60 ⑧脚立(6段、高さ125cm、軽量素材で持ち運びが楽) \$20 ⑨延長コード2本 \$5×2 ⑩X'masツリーライト(1度しか使用していません) \$5 全て1年前後しか使用しておらず、新品同様です。6月初旬に帰国予定ですが、早めに引き渡し可能なものもありますので、ご連絡下さい。TEL&FAX: 734-6647

①留守録機能付きFAX(Panasonic KX-F700) \$200 ②変圧器1000VA \$150、500VA(新) \$100、6500VA(古) \$50 ③掃除機 \$20 ④アイロン、アイロン台 \$30 ⑤テレビ、ビデオラック付き本棚(高さ190cm×幅166cm×奥行42cm) \$150 ⑥靴箱(高さ127cm×幅71cm×奥行30cm) \$30 ⑦腰サイドテーブル(高さ58cm×幅67cm×奥行30cm) \$30 本棚(運送無料)以外は全て、取りに来て下さる方に。連絡先TEL(留守録、FAX可)735-0944、HH9736-6615

①マルチ29型TV(TOSHIBA、音声多重) \$500 ②マルチHiFiビデオデッキ(TOSHIBA) \$200 ③中型冷蔵庫(SHARP、3ドア、高さ160cm) \$400 ④レーザーディスクプレーヤー(PIONEER、disc1枚付) \$50 ⑤変圧器(日本製、300W) \$30 ⑥FAX・留守電機能付電話(PANASONIC) \$100 ⑦コードレス電話(SHARP) \$50 ⑧炊飯器(NATIONAL、タイマー・おかゆ機能有) \$30 ⑨隅わかしボット(TIGER) \$30 ⑩小児用ベッド(1.5才~6才向き) \$40 ⑪チャイルド・カーシート \$20 ⑫ABCマット(36枚) \$15 ⑬ヘッドライヤー \$5 ⑭アイロン \$5 ⑮携帯電話(Ericsson赤) \$100 ⑯クリスマスツリー電飾(200コ) \$5 ⑰カーベット(IKEA200cm×140cm)2枚各 \$5 ⑱卓上サイズクリスマスツリー(オーナメント付) \$5 ⑲ベビー用バスチェア \$10 ⑳NHKラジオ中国語講座テキストとテープ6巻セット \$20、引き渡しは5月20日頃。Tel & Fax 2540587

①クリスマスツリー高150cm \$20 ②ナショナルフロップソーサー100V \$20 ③マンガ「いひひと」ほとんど全巻 \$80 Tel/Fax 2711557

YAMAHAピアノ \$2,700。送料御負担願います。  
HP: 96644571

YAMAHAピアノ譲ります(椅子ヒーター付き)。ご希望の方はご連絡下さい。TEL/FAX 2703623

## 探しています

2~6才児用の絵本、無料で譲って頂ける方、FAX お願い致します。FAX 2422240

住み込みメイド探しています。よい人をご紹介ください。TEL: 98978998

ベビーシッター可能な良いアマさんを紹介して下さい。掃除が丁寧で、遅刻のない方を探しています。希望曜日: 木の9:00~13:00を含む週1~2回。勤務地: リバーバレーロード。Tel 7373958

セントラルにお住まいで、扇風機を安価で譲って下さる方、御連絡下さい。3720111内線11番まで。

敷ぶとん(出来れば梅手のもの)を格安でお譲り下さい。Tel 7373958

マクロビオティックに関する情報がほしいのです。SHOP・レストラン・サークル・cooking schoolなど、よろしく願います。Tel/Fax 238-7170

①A型ベビーカー ②B型ベビーカー ③スウィング付ハイ&ローチェア(以上全てコンビ又はアプリカ製のもの) ④ベビーベッド ⑤チャイルドカーシート、をお譲り下さる方、ご連絡下さい。TEL/FAX 446-4261

(Windows対応)プリンター(\$80位)、女性用ゴルフセット(\$80位)、小型テレビ(\$80位)、折りたたみベッド(\$80位)、買物用カート(\$5位)にてお譲り下さい。TEL 243-9261(8:00PM以降)

①ベビーベッド ②ベビー用ふとん ③A型ベビーカー ④ハイ&ローチェア(スウィング機能付) ⑤チャイルドシート ⑥ベビーバス ⑦ベビー用品いろいろ。当方7月中旬出庫予定です。格安でお譲り下さい。Tel & Fax 836-3678

①A & B型ベビーカー(アプリカまたはコンビ)、哺乳瓶消毒器等ベビー用品 ②衣類乾燥機、FAX、携帯電話を安価でお譲り下さい。  
Tel 2414330/PG 95987587

①子供食食用ハイチェア ②三輪車 ③B型ベビーカー(アプリカ希望) 以上をお譲り頂ける方、ご連絡下さい。TEL 758-4641

①テレビ(25インチ以上) ②ホットプレートをお譲り頂ける方、ご連絡下さい。  
TEL/FAX 8930663

アキアTornado S12PEのアダプタをお貸し頂ける方、ご連絡下さい。当方のアダプタが故障してしまい、ハードディスク内のデータが取り出せず困っております。(メーカーに問い合わせましたが、入手不可能とのことでした。)TEL: 8334590

新生児用カーシートがとりはずしできるA型ベビーカーを譲って下さい。TEL 467-1042

フルタイム/パートタイムで、オフィスのコピーレディ・クリーニングや、社宅・個人宅の掃除サービスができます。会話(日・英・インドネシア語)、東京在住経験豊富で明るい優しい女性。連絡先: ☎/FAX 243-4635

## お知らせ

美容師がお宅へ伺います。カット \$20から、パーマ&カット \$60。予約要。日本語可。月曜から金曜(木曜除く)時間9AM~2PM。  
Tel: 442-6726 携帯9757-5268 中村トリナ

渋谷華強シンガポール校(東南アジア唯一の日本人高校)で、来年度入学の説明会を開催します。お問い合わせは倉橋先生(Mr) ☎773-2950 771-8105(直) 57 West Coast Road (S)127366

ガレージセールのお知らせ  
日時: 5月20日(土) 10AM~1PM  
場所: 1 Hulet Road Char Yong Garden 1階エントランス右手パーティールーム(チャッツワーススクール近く、パラゴンより徒歩5分) 婦人服・子供服・本・おもちゃ・小物・家具・家庭用品等品数豊富です。是非お越し下さい。Tel & Fax 7352236 or 7322876

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に応じています。5月は毎週水曜日と第1・第3土曜日(6日、20日)、午前9時から正午まで、フリーダイヤル1800-774-5935で受け付けます。日本語でお気軽にお電話下さい。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)

女が語り合う場「井戸端」は子育て、自分育て、共育をモットーに自由に語り合い、共感しあえる場を目指しています。今月のテーマは「子どもへの贈り物、多過ぎませんか」。来星何年かして、ふと気がつく子どもへの回りには物があふれている。帰国する友達からのペン類、お誕生日の記念品など。ん〜、こんなにただでもらったものに囲まれて、物を大切にするなんてできるのかな〜。こんなことを話し合ってみませんか。ご参加お待ちしております。  
日時: 5月26日(金) 10時  
参加費: 3ドル(会場費、茶代)  
問い合わせ: 7798270 または 4633032まで。

政府観光局発行のガイドブック等で写真を撮っているプロのカメラマンが、写真撮影を承ります。週末の結婚式、パーティー、イベント等の写真、記念撮影など。お問い合わせは携帯電話97908139(MR. C. SEGARAN)。日本語ご希望の方は電話番号をお伝え下さい。折り返し日本人スタッフがお電話致します。

日本人会卓球大会参加者大募集  
6月18日(日)午前8時より  
日本人小学校クレメンティ校体育館  
ダブルス・シングルス  
参加資格: 日本人会員・会友、小学3年以上~大人  
申し込み問い合わせ: 伊谷4669646 宮崎7338713 河野2711557

展示即売会のお知らせ。  
5月24日(水) 10AM~7PM、25日(木) 10AM~6PM  
TRADERS HOTEL2階催し場にて、アンティーク、織物、手工芸品等、英にこだわる30人が集まり展示即売会を致します。入場無料です。

バドミントンクラブ部員募集!  
みんなでさわやかな汗流しましょう。  
日時: 毎週月曜日 10:00am~12:00pm  
場所: ケーンヒルコミュニティセンター(MRTニユートン駅近く)連絡先: TEL 4652367

メンバー募集  
小学生のサッカーチーム「ダイヤモンドキッズ」です。毎週水曜日 16:30~18:00日本人学校クレメンティ校で練習しています。男の子も女の子も楽しくサッカーをしてみませんか。興味のある方は五味まで。TEL: 8722516

ソフトボールチーム「サンライズ」メンバー募集。  
身体を動かすことが大好きな小学生集まれ!! みんなで元気に楽しくソフトボールをしよう。女の子も大歓迎。練習場所: 日本人小学校クレメンティ校グラウンド  
練習日時: 毎週土曜日午後  
問い合わせ: TEL 469-8375 TEL/FAX 466-3142

私ども「鹿児島県人会一さつ会」では、定期的に県人会対抗によるゴルフコンペを行っております。つきましては、対戦相手を募集しております。御関心の有る県人会の方、お気軽にご連絡下さい。連絡先: 吉田 電子メール: yyoshi@singnet.com.sg TEL: 4559547/HP: 96209943

《ぶるちーのBABYからのお知らせ》  
0才児の赤ちゃんママのためのあそびの場です。みんなで歌ったり、手遊びしたり、おしゃべりタイムでお友達探しも! 楽しい時間を過ごしましょう。  
日時: 6月15日(木) 10:30AM~12:00PM  
会場: シンガポール日本人会館3F ファンクションルーム(日本人会とは別の活動です)  
会費: 6ドル(会場費)  
申し込み: 6月5日(月) 10:00~13:00のみTEL受付  
\*FAXは随時前日まで可。ご連絡先を明記願います。先着25名様まで。申し込み先: 737-2890、786-3391、235-2648(共にTEL/FAX兼)  
またボランティアを募集しています。音楽や子供の遊びに興味のある方、医療関係で活躍されている方、お気軽にお電話下さい。

“ぶるちーのkids”のお知らせ  
2才0カ月~就園前の子供とお母さんの“親子リズム”  
日時: 5月25日(木) 10:30~11:30  
会場: 日本人会3F ファンクションルーム1  
会費: 4ドル。お問い合わせはTel: 7309315まで。

自宅で産後のマッサージ7回\$440 要予約、出張可(女性のみ)。頭痛、ストレス、身体の痛み緩和マッサージも可。☎7348009 PG 94940437マリアン

星国の運転免許「切替学科試験」に初受験・再挑戦、また来星1年近い方々へ。いつもあても国際免許証だけでは不十分。心配ご無用、一発合格できます。英語力は不要、極秘伝授、強い味方に! 詳細はインターネットで。  
http://www.sg-so-net.com/school/sch.0001.html  
窓口: EXPRESS LICENCE

4月開講「スーザン先生の美容ヘアカット・パーマ技術習得」専科コース。6年を迎えた同コースでは、東京山野美容学校認定師範のスーザン先生が、日本語で実習指導を行います。専科コースの案内書請求は、ご連絡先を明記の上、☎/FAX 243-4635迄。

CAP(子供への暴力防止プログラム)に興味を持っています。CAPのワークショップを体験なさった方、本をお持ちの方、何かご存知の方、Tel/Fax 779-8270までご連絡下さい。



# パルティ Information

## マジックショー

### Magic at the Theatre

米国の拠点に国際的に活躍しているC. Sumによる華麗なマジックショー。数々のマジックと幻想感溢れる舞台は、シンガポール初登場。観客参加やコメディ、ジャイアントスクリーンを使ったマジックも。

日時:5月17日(水)19:30、21:30

会場:Victoria Theatre

チケット:\$25、\$30、\$40、\$50

お問い合わせ:SISTIC



## アート・フェスティバル

### Singapore Arts Festival

シンガポール、香港、米国、英国、フランス、オーストラリア、アイルランドの芸術家が参加する、恒例のシンガポール・アート・フェスティバル。

#### ●Festival Village

アジア各地のダンス、フォークオペラ、音楽など伝統芸術を紹介。

日時:6月1~4日17:30

会場:Fort Canning Park

チケット:\$15 学生 \$10

#### ●Desdemona (S'pore, Theatre)

シェクスピアのオセロにヒントを得た、シンガポール版ラブストーリー。

日時:6月2~5日20:00

会場:Victoria Theatre

チケット:\$22、\$32、\$42、\$52

#### ●English & Italian Programmes

10人編成の実力派英国人グループが繰り広げる音楽の世界。

日時:6月3、4日20:00

会場:Chijmes Hall & Victoria Concert Hall

チケット:\$22、\$32、\$52、\$62

## コンサート

### Singapore Symphony Orchestra

シンガポール・シンフォニー・オーケストラ Musical Tributes and Souvenirs

指揮:ワン・ヤフイ

オーボエソロ:クラウス・ベッカー

ヴァイオリンソロ:マティアス・バハホルツ

曲目:シュトラウス オーボエコンチェルト・二長調、ラベル組曲「マザー・グース」より、他

日時:5月19日(金)、20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

#### Greetings Cards Series

指揮:ラン・シュイ

ピアノソロ:バリー・ダグラス

曲目:ブラームス 交響曲第3番へ長調作品90、

ラフマニノフ ピアノコンチェルト第2番

ハ短調作品18、他

日時:6月2日(金)、3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

## イベント

### Singapore Animation Fiesta 2000

アニメファンに耳寄りなお知らせ! サンテックシティで6月、『シンガポール・アニメーション・フィエスタ2000』が開催されます。

世界各国の映画作品上映、フォーラム、ワークショップなど、楽しさいっぱいのイベント。

日本部門は、「ガンダム」シリーズの富野総監督によるワークショップ、ファーストガンダム(TVシリーズ3話)放映、たれパンダイラストレーターによるワークショップ、映画「パーフェクト・ブルー」上映、東映スタジオフィルム上映などで、アニメファンなら見逃せない内容です。

日時:6月9日(金)~11日(日)

会場:サンテックシティ

Int'l Convention and Exhibition Centre

チケット:\$8、\$11

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 (Jellita) ■Ginza Plaza ■Junction8

■Lot 1 Shoppers' Mall ■Raffles City Shopping

Centre ■Parco Bugis Junction ■Scotts Shopping

Centre ■Takashimaya ■Wisma Atria

TICKET CHARGE Tel: 2962928 Fax: 2968987

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

## とくとも情報

### 郵船トラベルの オーキッド・ギフト

日本のご友人やご家族、お世話になったあの方へ、シンガポールから蘭(オーキッド)をプレゼントなさってはいかがでしょう。誕生日プレゼントやお礼、ご挨拶のギフトとして、豪華でボリュームいっぱいの蘭は、どなたにも喜ばれます。郵船トラベルのオーキッドギフトなら、30本110ドル、50本130ドルとお得で便利。

お申し込みは、☎732-1511、または高島屋(ニアンシティ)タワーA9階オフィス(平日9:00~18:00、12:00~13:00除く、土9:00~13:00、日・祝休み)へ直接どうぞ。



### 高島屋デイスバ ESTHETICA

母の日プロモーション

高島屋デイスバのエステティカでは、母の日プロモーションを実施中(6月10日まで)。電話予約の上、右下の広告を切り抜いて持参すると、美肌を蘇らせるカラーゲントリートメント(90分)とアイトリートメント(30分)のAコースが95ドル、ボディマッサージ(60分)のBコースが3回で125ドルに! どちらかのコースをお選び下さい。大変お得なパッケージ、日頃の感謝を込めたオシャレな母の日のプレゼントとして最適です。

### 「スパイス・ポット」

#### 読者プレゼント

風味のよいカレー粉として人気の「スパイス・ポット」が、日本で新発売となりました。東京の高島屋、明治屋などで発売中です。シンガポールでは、そごうラッフルズ・シティ地下1階スーパーマーケット「お土産コーナー」、高島屋1階「ツリスト・ショップ」、地下2階「ストレイツ・ショップ」などで販売中。

ここで、パルティ読者の皆様に嬉しいお知らせ! 日本発売を記念して、抽選で5名様に「スパイス・ポット」(チキン用、シーフード用、ビーフ用のうちひとつ)をプレゼント致します。

ファックス(294-0948)または郵送(Parti Ple Ltd: 11B Jalan Pinang Singapore 199143)で、お名前・ご住所・お電話番号、「スパイス・ポット希望」とご記入の上、ご応募下さい。

ご応募の締切は5月31日です。



### 裏千家シンガポール支部 創立10周年記念茶会

ミレニアムの今年、創立10周年を迎える裏千家シンガポール支部が、記念茶会を開催します。当日は立礼席と疊席で点前をご覧頂きます。おいしい抹茶と和菓子もお楽しみ下さい。また、茶道具・懐石道具も展示。皆様お誘い合わせの上、是非ご来場下さい。

日時:6月11日(日)11:00~15:30

会場:ホテル・ニューオータニ6階

フェニックス・ボールルーム

### 入場:無料

\*無料入場券は、裏千家シンガポール支部教室(#02-19 Liang Court ☎/Fax: 334-4175)、日本人会フロントオフィス、ホテル・ニューオータニ7階ゲストサービスセンター、紀伊國屋書店和書カウンター(#03-10/15 Ngee Ann City)でお渡ししています。

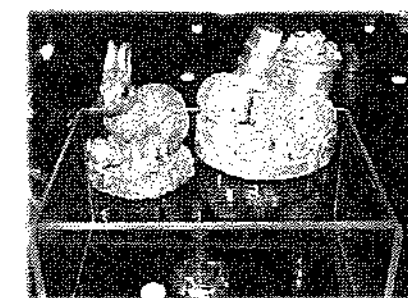


### 金銀細工の魔術師 コミンズ

世界で最も歴史のある金銀細工製造の名門としてその名を馳せてきたコミンズ。1645年の設立以来、3万5,000以上もの伝統的な作品の数々を生み出してきました。93年にロイヤル・セランゴール・グループが買収、昨年からはシンガポール高島屋2階でも発売されています。

アクセサリ、カフスボタン、スプーン、写真立て、フルーツなどを型どった独自のコレクションなど、思わずため息が出るような豪華な商品がズラリ。品質と銀の純度は保証付きです。

柔軟なインテリア調度、ギフトに最適です。



## 「ボーイスカウト日本連盟シンガポール第一回」 入隊募集のお知らせ

今年1月22日、シンガポール日本人会のボールルームにおいて、「ボーイスカウト日本連盟シンガポール第一回」の発団式及び入隊式が行われました。今回入隊したのは、ボーイスカウト8人、カブスカウト13人の合計21人の子供達です。海外団の発足は初めてであり、今回の発団はボーイスカウト日本連盟にとっても、記念すべき行事となりました。

スカウトの活動は野外活動ではありません。その内容は、日帰り及び泊キャンプを始め、救急法やロープワーク、シンガポールを徒歩で南北縦断(約30km)する「シンガポール徒歩縦断作戦」等々、多岐にわたります。今後の活動としては、ジュロン島のCivil Defenseの見学、手旗サインや追跡信号の習得を計画しており、メインイベントとして、7月に計画しているカブ、ボーイ合同の一泊キャンプがあります。

活動に参加する保護者の方々には、原則として何らかの形でご支援をいただくこととなりますが、スカウト活動の経験がないということで、不安を感じられる必要はありません。現在活動を支えているリーダー約20人のうち、ほとんどがスカウト未経験者です。

スカウト活動に子供を参加させたい、自分も活動に参加してみたいという方を心よりお待ちしております。

入隊式: 9月、12月、3月、6月

(年4回。それ迄の期間は仮入隊になります。)

費用: 団費・育成会費 \$200/年

隊活動費 \$20/月

その他(制服、手帳、歌集、備品等)約 \$300

入隊ご希望の方は、氏名、学年、保護者氏名、ご住所、電話番号、FAX番号を明記の上、下記までお問い合わせ下さい。



#### 【お問い合わせ】

Kawana Takeshi

370E Alexandra Rd.

#01-02 The Anchorage (S) 159958

FAX: 472-6283

E-mail: keikok@singnet.com.sg



### 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	ナースリークラス 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)

※ 1 学期 5月8日 スタート 随時入園受付 ※

お問い合わせは、Tel. 4464636 日本語でどうぞ。  
25 ETTRICK TERRACE SIGLAP

## ESTHETICA TAKASHIMAYA DAY SPA

### 母の日プロモーション

A. カラーゲントリートメント (90分)  
+ アイトリートメント (30分)  
合計120分のコース \$95.00

B. ボディマッサージ (60分)  
(インドネシア式、スウェーデン式、断片  
アロマセラピー、オイル等からお選び下さい)  
3回分のコース \$125.00

以上、2つのコースより、おひとつお選び下さい。(6月10日まで)

フィットネスクラブ会員以外の方も大歓迎ですので、この広告をご持参の上お気軽にご利用下さい。(要予約)

### TAKASHIMAYA FITNESS CLUB

Tel: 733 7000 Fax: 466 4778

391 Orchard Road #04-17/18 Takashimaya S.C.




雲吞麵”のチキンヌードルをお試しあれ。”

バンミー(板麵)というのをご存知だろうか。これは他のラーメンよりは店が少ないようだ。きつと、麵をその場で手作りしているせいかもしれない。カラカラと、手回しで麵を作っている様子が見られる。麵は四角い板のような形のものから細い麵まで三種あり、ねっちりした厚手の麵。一人分のなべにスープと挽肉、麵を大胆に入れて煮込み、できたらドンブリにぎーっと分け、これまた大胆にその上に乾燥小魚と乾燥玉ねぎをどっぷりとつけて出す。とても熱いけど、味はなかなか。(例えばクレメンティのマーケットを

先ずは手始めに  
近くのホーカーへ

肉入りのワンタンミール、えび入りのダンプリングミール、日本のカマボコよりつるつるとした魚肉ソーセージの魚肉ソーセージミールが人気だ。



## ラーメンのすすめ

結車の

おすすめ  
シンガポール

先ずは手始めに

力へ

この他、豆腐や卵焼き、しし唐なすを割つて魚肉を入れたものや、いろんな具を自分でかつてにどんぶりに運び入れて、店の人に渡すと麺と具を暖めて出してくれるヨントーフもいい。具を甘ずっぱい梅のソースを漬けて食べると、また変わった味で面白い。

最近のが、チキンヌードル。細く裂いたトリ肉と椎茸が入ったラーメンで、スープはいつも飲みきってしまいうくらい、うまい。勿論麺は、細いちりちり麺。ドライでもなかなかいい。こつそり、この店を教えちゃおう。MR.Tクレメンティ駅またはバスターミナルから、マーマットを目指して歩いて三分、BLK442のコヒーハウスにある「阿明雲呑麵」のチキンヌードルをお試しあれ。」

今月の目玉商品「ブロウンミー」

エビと豚肉の入ったラーメン「ブロウンミー」も、結構日本人に好まれる味で何処のホーカーストでも見かけるが、味と具がグーッと違い、ローカルの間で超人気がある店を紹介しちゃう。

ちよつと小旅行の気分です MRTでカランまで行こう。駅の出口は二つあり、改札を出て右側の出口を出る。交差点の信号機の所まで十歩も歩けば、道路を越した向こうに、「サルタンブロウンミー」と大きく看板が出ているので直ぐ分かる。

この具は、大きいエビ(半分に切つて数を多く見せかけていない)と骨付きの分厚い肉がどーんを入っていて、くのあるスープが、誠にうまい。値段は四ドルと五ドルで、他の店より高いが、ユルセル! 味と量だ(五ドルの方はエビの頭付き)。うまいものの為ならなんのその、という方は是非、お試しあれ! の一品。この店は昼だけで夜はやっていない。昼も品切れになる。と午後の二時でも閉店してしまう。毎週火曜は休み。店の前に駐車できるが、いつも混んでいる。しかしちよつと待つていれば、空くので待とう。

ひっきりなしに来る客の多さで、この店の人気のほどが知れる。ちなみに、このラーメンにはタイムジュースが合う。後味をすっきりさせてくれる。

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/ ベビーシッターデー  
●オーチャード・ショッピング・センター4階(マンダリンホテル隣)

—日本人美容師募集—

**Jalan Sultan Prawn Mee**  
住所: No.2 Jalan Ayer  
(MRTのKallang 駅から徒歩3分)  
毎週火曜休み

## 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/ahb> 入館料: 大人 \$3.00、子供 (6~12歳) \$1.50 開館: 9:00~17:30 (水曜日 21:00)  
休館日: 月曜日 過客リフト MRT シティ・ホールまたはドビー・コート



- **Chinese Paintings** (期間～12月) 中国畫のコレクター、Mr. Yeo Khue Lim のコレクションから、風景、鳥、花などが描かれた明、清朝時代の貴重な中国園画を展示。
- **The Dating Game** (期間～8月) 各宗教によって異なる正月、多民族にふさわしい中国暦、イスラム暦、ヒンズー暦、神々等の展示。
- **Jewel Power, Priced Possessions**  
(期間～5月) タイ、マレーシア、インドネシアの伝統的な装飾品の展示。


## Singapore Art Museum


住所: 71 Bras Basah Road 電話: 3752510  
URL: <http://www.museum.org.sg/nhb> 入館料: 大人\$300, 子供(6-16歳)\$150 開館: 9:00-17:30 (冰城日は21:00)  
休館日: 日曜日 湯森 MRT ンターホールまたはドビー・ブート



- Authenticating Chinese Paintings(期間～5月26日)  
中国画の本物と偽物を比較した興味深い展示。  
●Feast! Food in Art(期間～7月9日)フードフェスティバルの一環として、シンガポールを中心とした現代美術家達が食と力、食と性、食と本質の関係を探求。  
●Inspirit Crossing(期間～6月27日)現代土着カナディアン(インディアンとイヌイット)の伝統に語り継がれてきた物語を芸術ジャンルの中で表現。

**ナショナル・ミュージアム日本語ガイド**  
日本語による展示の無料ガイドが行われています。  
シムカポール歴史博物館、シムカポール美術館、ナ  
ショナル博物館でいずれも毎週火曜日・金曜日の  
10:30より(月日及び休まず毎週開催)





ミュージアム情報

# Museum


情報提供: ナショナル・ミュージアム日本館ガイドグループ

<p><b>【住所】</b> 93 Stamford Road</p> <p><b>【電話番号】</b> 3752510</p> <p><b>【ウェブサイト】</b> <a href="http://www.museum.org.sg/nhb">http://www.museum.org.sg/nhb</a></p> <p><b>【入館料】</b> 大人 \$3.00、子供 (6~16歳) \$1.50</p> <p><b>【開館時間】</b> 9:00~17:30 (水曜日は21:00)</p> <p><b>【休館日】</b> 月曜日</p> <p><b>【最寄り駅】</b> MRTシティーホールまたはドビーゴート</p>	<p>93 Stamford Road</p> <p>3752510</p> <p><a href="http://www.museum.org.sg/nhb">http://www.museum.org.sg/nhb</a></p> <p>大人 \$3.00、子供 (6~16歳) \$1.50</p> <p>9:00~17:30 (水曜日は21:00)</p> <p>月曜日</p> <p>MRTシティーホールまたはドビーゴート</p>
--	--

**Singapore History Museum** (シンガポール歴史博物館)  
**玉 (JADE) をご存知ですか？**

しばらく閉まっていたシンガポール歴史博物館の玉(JADE)コレクションが、装いも新たにオープンしました。これらは元来タイガーバームで有名なAw Boon Haw(胡文虎)・Aw Boon Pat(胡文豹)のHaw-Pat兄弟のコレクションで、以前は自宅で一般公開していたものを、ミュージアムに寄贈して下さいました。

玉とは翡翠(ひすい)・瑪瑙(めのう)・水晶などのさまざまな美しい石の総称で、時代により定義も変化してきました。当歴史博物館には多くの貴重




女性像

な玉の作品が  
展示されてい  
ます。

代表作のひ  
とつに、ビル  
マ産の翡翠を  
彫った女性像  
があります(写  
真①)。この女性像は、  
素材の半透明な玉の  
中に緑、白、赤の三色  
が見られ、中国人の喜  
ぶ福祿寿(子孫繁栄、富  
長寿)を表していると  
言われます。また、衣  
の流れるようなライ  
ンが躍動感を感じさせ  
デザインや彫刻技術  
においても優れた作  
品と評価されています


同じくビルマ産の  
翡翠を刻んだ桃の木  
と猿もユニークです(写  
真②)。不老長寿を得  
られるという桃の実




を食べたために天界を追われた、「西遊記」の孫悟空を思い出させます。この作品は立てて飾ることも、横にして飾ることもできるように工夫されています。

その他にも多くの作品を展示しています。近代的な南の島シンガポールで、中国四千年の歴史の息吹を感じてみてはいかがですか？

③香炉



●桃の木と猿



通常コ一ス

- ◆プライベート(1名) ◆セミプライベート(2名~3名) ◆グループ(4名~6名)

短期集中コース1 毎月第1、第3月曜日スタート

1ヶ月あるいは2ヶ月で基礎力を完全にマスターしたいという方へお勧めします  
 ◆1ヶ月(月～金曜日、20日間 全日コース)  
 ◆2ヶ月(月～金曜日、40日間 半日コース)  
 全日コースは朝9:15分から夕方6:10まで、ランチも教師と取って頂きます。  
 半日コースは午前11:30分から夕方4:40まで、コーヒーブレイクも教師と取って頂きます。

**短期集中コース2** 毎月第2、第4月曜日からスタート

◆2週間（月～金曜日、10日間 1日4レッスンコース）

無料レベルチェック(要予約)と共に、ベルリッツメソッドを使いながらデモンストレーションも行います  
このベルリッツメソッドが、ご自身の目的に合っているかどうか、まずご体験下さい。  
ご入学を決めるのはそれからです。お見積もりをその場で作成致しますので、ゆくりとご検討いただき、ご自身の目的に合ったコースをお選び下さい。ビジネスのための語学研修や、ご家族の方のために企業・学校向けに、利用制度もございます。ご相談の方、ぜひ一度お気軽にお問い合わせ下さい。

**ベルリッツ ランゲージ センター**  
501 Orchard Road #05-03/04 Wheelock Place Singapore 238860  
Shaw House (Isletan Scotts)向かい側  
**Tel: 7337472 Fax: 7337805**  
The Garage @ Ventures (チャイルドエデュケーションセンター 同ビル内2階)託児サービスもありま

# Berlitz

キャンペーン実施中!  
(4月1日から6月30日)

**現在ベルリッツで  
ご受講中のお客様へ**  
この期間中にご家族、ご友人を  
ご紹介いただき、その方が入学され  
ますと、プライベート2レッスンを  
プレゼント致します。

**新規入学者のお客様へ**  
 期間中30レッスン以上  
 お申し込みの方に、  
**プライベート2レッスン**  
 をプレゼント致します。

※ご家族、ご友人からご紹介された場合、  
 レベルチェックで2校校の際、○○さん  
 からの紹介です、とお伝え下さい。

- ◆中国語、ドイツ語、スペイン語、フランス語、日本語のグループレッスンあります。
- ◆英語に関する勉強法や発音の直し方など、質問をお受けします。



## 顎関節症について



文●佐藤 薫（マルリー）

十代になつて急に吹き出物ができると、とりあえずドラッグストアなどで手に入る吹き出物用洗顔剤やクリームを使い始める方が多いと思います。しかし改善が見られないときは、使用を見合はれた方が良いでしょう。見た目がオイリーな肌でもスキントypesがオイリーとは限らないのは、大人の私達の肌と同様です。オイリータイプではない

肌で吹き出物がある肌は、洗顔剤を強く洗うとオイル浮きが始まります。このようなお肌でオイルを強力に洗う洗顔剤を使えば、お肌はますます力加力加になって、毛穴の柔軟性も乏しくなってしまうので、吹き出物を治す力が失われます。マイルドな洗顔剤を使ってみましょう。

また、洗顔方法も大切です。先回のコラムでも取り上げましたが、洗顔剤をお顔につけたまま丁寧な時間をかけて洗うのではなく、軽くお顔全体に洗顔剤をなじませたら（それぞれの製品の使用方法に従ってください）、すすぎを丁寧な時間をかけて「行つて下さい」。

十代向けの基礎化粧品が市場に出回っていて、使用する機会もあると思いますが、お肌に合わないこともある、中途半端に化粧水だけ使ったりしてお肌の乾燥を招き肌荒れを起こす、等の失敗が、単に成長に伴うホルモンの変化とは別に、吹き出物を作ってしまうこともあります。サンブロッタやヘアコンディショナー、スタイリング剤が洗いきれなくて毛穴つまりを起こすこともあるでしょう。

基本的には、大人の肌とケアは同じですが、若いお肌に補うケアは余り必要ありません。もともと若いお肌は力があるので、それから、マイルドな洗顔剤に切り替えるだけで乗り切れるのなら、それに越したことはありません。

まずは丁寧な洗顔を実行して、お肌の回復を待ちましょう。

先程も説明したように、原因を特定できないので現在の治療は症状を取るための治療と、その後のリハビリテーションが主体となっています。症状を取るための治療としては、薬物治療、スプリント治療(マウスピースのようなものを使っての治療)、関節腔内注射、手術などがあります。顎関節症の症状は、いろいろな部位の症状が合わさっていることが多いので治療には複数の方法を用いることもあります。以前は歯のかみ合わせが悪いのでこの病気になると考えられていましたが、現在では必ずしもそうとは言えないとする考えが主流になっています。顎関節症は長期に渡って症状が進んできたことが多く、治療には相当の長期間を要する場合があります。また、関節の雑音など症状が改善しない場合もあります。症状

原因を特定できない以上、確実な予防法も無いのが現状です。しかし、歯軋り、食いしばり、片側咀嚼(片側でしか噛まない癖)などは、顎の関節に過剰な負担をかけることが最近の研究で明らかになっています。現時点では、早期に症状を発見して、それ以上悪くならないように治療や経過観察を行うことが最良の方法と考えられています。

エンプロメントパス、ディペンダントパス等、長期滞在許可を取得または更新する15才以上の外国人に、この度、HIV(AIDS)検査と胸部X線を含む医療検査が義務付けられました。申請後、Ministry of Manpowerから届くin-principle Approvalとパスポートを持って、一週間以内に最寄りの医療機関に行きましよう。

(情報提供: ジャパン グリーン クリニック)

## 居酒屋 & 日本食の店

◇ オーストラリアワイン入荷

◇ 4~22名様対応の座敷個室有!

# 寿

ことぶき

シ  
ュ  
ロ  
ン  
店

BORN LAY WAY

THUR. 1ST ROAD

Bus Stop

1st

CAR PARK

THUR WINGWAY VILLAGE

Hotel

Fun World

Food Court

AVE. to City →

3 YUAN CHING ROAD, #01-02A

ジュロン スーパーボウル

☎ 2612272/2645061 FAX 2645062

(月~土曜日) 12:00~14:30 18:00~23:00  
※ラストオーダーは22:30

(日曜・祝日) 11:00~22:00  
※ラストオーダーは21:30

★お星のお弁当の配達承ります。(HP, Tues, Juring 地区)

※リャンコート店 ☎ 8830525) もよろしく願ひいたします。

ナチュラル・Aromatherapy-  
プラス ハンドケア

日本人エスチシャン経営の店  
Marly Esthetic Salon  
マルリー

GSコネクションカゴダメンパー養持店  
お問い合わせTEL: 7314467 (GS)

フェイシャルトリートメント  
ボディマッサージ 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 (通称予約、日、祭日休み)

402 Orchard Road #03-15 Delfi Orchard Singapore 238876



# アユタヤ観光付 バンコク4日間

宿泊ホテル	大人料金	子供料金
デュタニ	\$8890	\$6880
グランド・ハイアット・エrawan	\$9900	\$7200
グランドパシフィック	\$7900	\$5900
モンティエン	\$7750	\$5700
ノボテル/ランドマーク	\$7400	\$5700

※時季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シンガポール→バンコク（バンコク泊）②バンコク市内観光（バンコク泊）③アユタヤ遺跡観光（バンコク泊）④バンコク→シンガポール

《旅行条件》

■日程＝3泊4日（毎日出発）■利用航空会社＝タイ国際航空（エコノミークラス指定）■食事＝朝3・晩1（機内食は含まず）■その他料金に含まれるものはシンガポール空港税、現地での空港～ホテル間往復送迎



## 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

# 2241512



# 开始学中文!

## 日本語で学ぶ中国語(北京語)講座

## 5月15日(月)開講

<b>① 10:30 ~ 12:30</b>	<b>月・木</b>
<b>② 15:00 ~ 17:00</b>	<b>月・木</b>

授業料: \$320 (8週間、16レッスン) ★いずれも初級クラス  
 生徒数: 6 ~ 14名 (1クラス)

日本語を話す北京出身の中国人講師から  
 本場の発音が学べます。

なお、プライベートレッスン、中級、上級クラスについてはお問い合わせ下さい。



**KOMA**  
Language School

生駒語言学院

日本語ホットライン

**Tel. 238-0055**

(Mr 中川 or Miss リリアン)  
(月～金 12:00～18:30)

#06-01 Orchard Plaza (メリディアンホテル隣)

 **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。**

- ・出産準備クラス（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  
シンプルな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

**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、ゴルフ肩、肘などスポーツによる障害など  
 旅行者傷害保険が適用される場合が数多くあります。ご相談下さい。

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



シンガポールの食材

文・梓 椒子

## その28 黄菊茶

蒸し暑い日が続いています。湿度が多いから、つい冷房をつけっぱなし、外へ出るとべとつく汗が夕べまで。ガマの油なら薬になるけれど、自分の汗は不愉快なだけ。のどは渇くし、目はチカチカなんて経験はしていませんか。

今日は、食材ではないのですが、喉がサッパリして、風邪の予防になるお茶を紹介しましょう。

これは、以前にもちよつと書いていたのですが『黄菊茶』と書いて、黄色い菊の花を干したお茶があります。私は最近、このお茶を煎じたものに、赤い枸杞の実を入れて冷やしたものを常飲しています。

以前は料理教室にこれを作る方のために、『黄菊茶』に氷砂糖を溶かし込んだものを作った冷やしておき、暑い中たどりついたところでのどを潤しと疲労回復に先ず一杯、飲んでいただいたのですが、これを常飲したいと思った時、少量でもその度に糖分を摂るのは気になります。黄菊茶だけでもいいのですが、目の疲れをいやす効果のある枸杞

杞の実を入れることで、喉と目の疲れの両方を労れるということになります。効果てきめんとはいわないまでも、喉と目を保護する意味での健康飲料として考えていただければいいかと思っています。

それでは『黄菊茶』の入れかたは以下の通りです。

### 『黄菊茶』と氷砂糖

- ①黄菊茶一五〇グラムを水にさらし汚れを取る。
  - ②水一六〇〇ccを沸騰させ黄菊茶を入れて火を止める。
  - ③氷砂糖の塊約一〇〇〜二〇〇グラムを入れ、自然に冷ます。
  - ④冷めたら濾して冷蔵庫で冷やす。
- 参考：黄菊茶が喉の疲れを補い、氷砂糖の甘みが疲労回復の役割を果たすので、子供たちのサッカーやソフトボールの練習時に持参するのもよいでしょう。氷砂糖の割合はそれぞれの嗜好に合わせて量を決めてください。

### 『黄菊茶』と枸杞の実

- ①黄菊茶一五〇グラムを水にさらし汚れを取る。
- ②水一六〇〇ccを沸騰させ黄菊茶一五〇グラムを水にさらし汚れを取る。

### 陰と陽 中国伝統医療

「宇宙の総ての創造物は、陰と陽の婚姻によって誕生します」とその小冊子「チャイニーズ・メディカル・ボイル」のイントロダクションには書かれていました。無知な私は「陰」と「陽」とは、アダムとイブのような存在か」と勘違いしましたが、これは「陰」と「陽」と教えられました。

伝統医学は壮大な宇宙論から始まります。陰と陽とはふたつの相反する事象で、自然界には必ずこのふたつがあるのだそうです。たとえば冬と夏、夜と昼、暑さと寒さ、肉体と精神、内面と外観、といったように。

また人間の身体も小宇宙であり、このふたつの要素があります。そして陰と陽のバランスが健康を維持しているのです。このバランスが崩れると不快感を生じたり、病気になる、と考えられています。

中国伝統医療を行う医者はバランスをチェックして、これが崩れている場合は漢方薬を処方したり、鍼灸、同類療法、リフレクソロジーなどの医療方法を駆使して、バランスを再構築するというわけです。西洋医療では何か危機が生じてから医者が介入するのですが、中国の伝統医療は予防にも関与します。つまり病気に至っていないが、

菊花茶を入れて火を止める。

- ③そのまま一〇分ほどおいて黄菊茶を濾す。
- ④枸杞の実大さじ二を水で軽く洗いを切つて（絞らないこと）入れる。
- ⑤そのまま余熱がなくなるまで置いてから冷蔵庫で冷やす。

参考：『黄菊茶』と氷砂糖の方も同じですが、いつまでも火にかけて煮込まないこと。余熱で十分によい味になります。いつまでも火を通していると苦みが出ておいしくありません。

枸杞には多少の甘味と酸味がありますが、甘味の方はほとんど感じさせないほど薄まり、酸味が少しだけ残ります。この味のバランスが絶妙に『黄菊茶』に溶け込んでサッパリした風味を味わうことができます。

たぶん、市販のバックになった『黄菊茶』を飲んで、これはバスだと思われた方も多いと思います。自分で作った『黄菊茶』を一度ぜひ試してみてください。きっと考えが変わるかと思っています。

『黄菊茶』はスーパーの乾燥物売り場、乾物屋、薬屋、漢方薬屋で売られています。黄色い花の色が美しいものを選んでください。また、一度に大きな袋を買わずに数回で使い切れるような量で買うこと、作り置きは二日位で飲み切るようにしてください。温かいまま飲むのも大変よいことです。パソコンを扱うのが当たり前のような今日では、目の疲労度も当然高いわけで、そういった方々にお勧めのお茶です。

完全に健康ではないという人の悩みにも対応するのです。そう、「なんとなくだるい」とか「食欲があまりない」といった健康上の悩みにも応えてくれるわけですね。また漢方は西洋の薬のような速効性はないが、効果はより長く持続するそうです。西洋の薬の役割は患部の痛みの除去ですが、漢方は問題の根を除去することを目指しています。つまり体質改善とか運動している身体のほかの部分にも関与する、ということなのでしょう。

漢方薬は「存じの」とおり植物の根や樹皮、種子、あるいは動物の身体から採取されたものだから人間の身体にとって安全なものです。有名なものでは人參（ジンセン）や万葉草と言われるタイガールオイルがありますね。中国漢方の店にはチャイナタウンだけでなく、オーチャードにも数軒あります。

さあ、中国医療、漢方のことがなんとなく理解されたでしょうか。

### ドーシャ（三つの力）理論 インド伝統医療

インドの伝統医学はアーユルヴェーダと呼ばれていますが、これはドーシャという三つの力によって、人間の身体が機能している、という考え方です。そして中国伝統医療と同様に、その哲学は宇宙全体に及び、人間の身体を小宇宙として捉えています。

三つの力にはヴァータ、ピッタ、カパがあり、ヴァータは運動ピッタは熱、カパは睡眠とスタミナ源の機能を持つものであり、この三つのドーシャのバランスがよいと



健康が維持されるわけです。それでは三つのドーシャのバランスが崩れて不快感、病気の症状が現れた場合、インド伝統医療はどのような方法で立ち向かうのでしょうか。それは身体浄化法、薬草（ハーブ）の処方、食事療法、ライフスタイルの改善、ヨーガ、瞑想、運動と、実に広範囲です。

もう読者の皆さんはお気づきと思いますが、インド伝統医療も、西洋医療との違いは明らかです。つまり、西洋医療が「病気を制御する技術」であるのに対して、インド伝統医療は「健康を引き出す技術」なのです。自然治癒力を引き出す、ということ。そして人間の心、意識に関与するということが、うーん、奥が深そうですね。

たとえば「なんとなくだるい」という場合、その原因がウイルス性の風邪なのか、精神的なストレスなのか、原因によって処方も異なります。風邪であるとは診断されれば、薬の処方、あるいは注射などで解決できるでしょう。しかしストレスである場合はヨーガや瞑想、あるいはライフスタイルの改善といった方法が、長期的に見て効果を発揮すると思われます。

薬と言えどももちろん薬草（ハーブ）です。インドはもともとスパイスやハーブの宝庫でした。これらは毎日の食事にもカレー粉として使われています。アーユルヴェーダの薬草を扱っている店として、リトル・インディアン・アーケード（セラングレン・ロード）の中に「チャイナ・エルヴエディック・リメディーズ」という小さな店があります。以前取材したことがありますが、ハーブ入りの香油などがよく売られているそうです。残念ながら日本人にはあまり知られていませんが、インド医療のことも少しはおわかりいただけたでしょうか。中国医療に通じるものがありますよね。それもそのはず、世界で三大伝統医学と呼ばれるものに、ギリシャ医学、中国医学、インド医学があるのですが、このうち五千年以上遡ると言われるインド医学はもっとも古く、ギリシャ医学や中国医学に影響を与えたのだそうです。

ここまで学習してみると、健康だけが取り柄だった私ココでも、インドはアーユルヴェーダの里というケララ州トリヴェンドラムの健康医療センターでヨーガや瞑想、伝統マッサージ、ハーブ漬けになつて、もつと健康へ美容を追求してみたいなりました。

参考文献：  
「チャイニーズ・メディカル・ボイル」  
「アーユルヴェーダの知恵」  
「アジアで快癒」  
「インド伝統医学入門」

日本語Windowsパソコン

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 A1, L1, M1

MSKブランドデスク・トップ

- \$2,050 (Celeron 466Mhz) より

ソフトウェア

○ Windows 2000	\$5 620
○ OFFICE 2000 STANDARD	\$5 859
○ OFFICE 2000 PRO	\$5 1030
○ OFFICE 2000 PREMIUM	\$5 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.com.sg www.msk.com.sg  
田中、久保、佐々木まで

TROPICAL HEALTH CENTRE

快適空間でリラックス

マッサージ 指圧 スエ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

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





その五 小竹 裕一

# 粋なフランス人と「トイレの謎」(下)

## 「トルコ式」&「英式」トイレの巻

フランスは南仏プロバンスの古都アビニオン。わたしは初夏の明るい陽光のもと、この魅力的な町を中心に歩きまわり、近くの予言者・ノストラダムスが生まれた町・サンレミや、彼が医師として長く活動したサロンの町などを訪れた。

そして、お腹がへつたり、歩き疲れたりしたときは、適当なレストランやカフェに入ったわけだが、そのつど必ずトイレの行くことにしていた。というのは、フランスではバリエも含めてこの町でも、用を足す所がなかなか見つからないからだ。

これは、多くの外国人旅行者の共通の悩みかつ不満であるらしく、観光都市・パリでは真新しい簡易路上トイレが街のそこかしこに設置されていた。(ちなみに、使用料は一回「フラン」(約四〇円)。「なんでこんなに高いの?」と入り口で立ち往生する日本人が少なくないらしい。)

フランス地方都市のレストラ

ンやカフェのトイレに入って、わたしは文字通り仰天した。そこにあつたのは、腰をかけて用を足すいわゆる「洋式トイレ」ではなくて、なんとインドネシアでよく見られる、きんかくしのない「しゃがみトイレ」だったからだ。

「いったいこれはどういうことなのだろう?」という不可解な気持ちと好奇心をどうにも抑えきれず、ある時ホテルの受付嬢に「あれはプロバンス地方特有のトイレなんですか?」ときいてみた。彼女ははじめちよつと面くらつたような様子を見たが、すこし考えてからマジメな顔で「これはまた意外な話をしてくれた。つまり、あのトイレはべつにプロバンス地方だけのものではなく、「トルコ式トイレ」といって、パリの古くからあるカフェでもよく見られるものだといふのだ。

「えっ、トルコ?」と思わず声をあげてしまったわたしだが、彼女によれば、最近では腰かけ式

のトイレをつくる家が増えて、これをフランス語で「イギリス式トイレ」と呼んでいるとのこと。古くはしゃがみトルコ式で、現代はむしろイギリス式。なんだ、日本と似ているじゃないか!」と思いつつ、「じゃあ、フランス式トイレというのは、どんなものなんですか?」とたずねてみると、受付嬢はいくぶん困つた顔をして、「さあ...」といったきりだった。

こうして、わたしの長年にわたる疑問に、ようやく解決の糸口が見えてきたような気がした。病的なほど「清潔」を追求するようになっていた現代日本人には、なかなか信じられないものだが、フランス人というものは、もともと「トイレ」という生活施設を室内につくる文化をもっていない民族なのである。

おそらく、田舎の田舎で暮らす農民は、戸外の草原や大樹の陰などに「簡易トイレ」をつくって用を足し、都会の住民は路地の奥やビルの一隅に仕つらえた共同便所をみんなで使っていたのだろう。

もちろん、冬のあいだは戸外に出るのは寒くてたいへんなので、部屋の隅に壺やおまるを置いてしのいでいた。かつてフランス人のカップルが道を並んで歩くとき、かならず女性を車道側に立たせたのは、壺にたまった汚物を路上の窓から無造作に捨てる家があつたからだ、といわれる。

中国でも北京など北方の地方では、昔から共同便所が主流で、

その汚さにあきれ閉口する日本人が今でも多いが、北部中国もフランスもずつと水不足に悩まされてきた歴史をもっている。やはり、洗い流す水が十分になければ、トイレの文化はよく発達しないのだろう。「洋式トイレ」という日本語は、あきらかにまちがった表現なので、すぐに「英式トイレ」と改めるべきである。

「こたけゆういち」  
在シンガポール二〇年のエッセイスト。著書に「シンガポールはおもしろい」「変貌するシンガポール」「地球歩きはおもしろい」「ぼらだいたす? シンガポール」(いずれも勁草書房)などがあります。

カトン (KATONG) 5A Crescent Rd (S) 439291  
**キンダーランドアカデミー**  
20年以上の歴史を持つキンダーランドアカデミーは、今年の10月からブキマ校につづきカトンに開校したインターナショナル幼稚園です (DBSバンクとヤマハミュージックにより1977年設立)

カリキュラムの特長

- \* 3~6歳児を対象とした日本語クラス
- \* ヤマハとのタイアップによるミュージッククラス
- \* ネーティブスピーカー (英国) ボー先生のスピーチエンドドラマ
- \* クリエイティブワークショップ
- \* フィットネスプログラムによるバランスのとれた幼児教育

保育料 (月次) 全日クラス \$1088 半日クラス \$688 (通園バスあり)

ナースリークラス (1才半~4才) 幼稚園クラス (4才~6才)

全日クラス 月曜日から金曜日 (午前7時半~午後6時半) 土曜日 (午前7時半~午後2時) 午後 (午後1時~午後6時半)

半日クラス 午前 (午前7時半~午後1時) 午後 (午後1時~午後6時半)

お問い合わせは **Tel: 4780480**  
日本語でどうぞ

**\$96から 靴のオーダーメイド 承ります**  
結婚式用、お誕生日のプレゼント用など、一足お作りになりませんか?

**Ram's Shop** Tel: 835-0190  
304 Orchard Road HP: 97388190  
#B1-90 Lucky Plaza 営業時間9時から6時半  
この広告をお持ちの方には10%ディスカウント致します

**はろーく**

先日、バルティを通して知り合った親友が、帰国しました。彼女は、一生つきあっていた友人だと思つていました。今はともさびしいけれど、またバルティでお友達をみつけれたらうれしいな。

◆ホント、友人が本帰国や転勤でシンガポールを去る時つてさびしいですね。でもバルティを通して素敵なお友達を見つけたらなんて、私たちが編集部も嬉しい限りです。是非また、お友達をみつめて下さいネ!

五月に日本に一月間帰るので、四月号の特集「お土産100」はとも参考になりました。ありがとうございました! 今後とも(まだシンガポールへ来て五月月なの)いろいろな情報楽しみにしています。よろしくお願ひします。

◆こちらこそよろしく。お役に立てて嬉しです。四月号の特集には、たくさんの方の反響をいただきました。厚くお礼申し上げます。

どうして無料にできるのでしょうか? こちら(読者)としては、大変うれしですが、少々不安になります。四月から赴任してきたので、おみやげ、つても役に立ちました。今度は、日本から来る人を案内すべくスポットをお願いします。

◆ご安心下さい! バルティは、広告収入で成り立っています。スポンサーの皆様のおかげです!

いつも楽しく拝見しています。引越のため、バルティを整理しようと思つたのですが、つい読み始めた止まらなくなり、今までの分を全部読み切つてしまいました。◆ウレシ、楽しいお便り。実は編集部員も過去の記事を調べているうちに、ついつい(無関係な記事まで)読みふけてしまふことがあります。またお便り下さいネ。

特集がいいところについてるなあ、とても楽しく拝見しています。これからも生活に密着した特集、期待しています。

いつも楽しく読ませて頂いており、思ひます。これからもどうぞ宜しくお願い致します。益々のご活躍お祈りしております。

◆こうしたお便りが我々編集部の心の支え! 本当に有難うございます。これからもご声援下さいね!

**ちやうにーず ポリスコープ**

五月一日~六月九日

この占の正しい利用法:  
色、いいことだけを信じることで、当たらなくても、バルティを恨まないこと

うさぎ、卯  
運勢は好調です。自分の仕事に集中し、まじやう些細な事に煩わされないように、ちよつとまとまつたお金が入るかも知、出費は予算を立てて計画的に、たつ、籠  
困難に直面しても難なく切り抜けられそう。金銭運は今一つなので、支出は慎重に、職場では同僚の意見も尊重して仲良く、水分を充分とりましょう。

へび、巳  
極めて運気の良い月、他人に自分のことを噂されても悪化されはいいけません。無視し、時勢を心がけて、食事は規則的に。

うま、午  
運気が上向きつつあります。勤勉に働けば、努力が評価されます。金銭上の大きな問題はなさそう。健康運も上々。既婚者は幸せムードいっぱい。

ひつじ、未  
変化の時。古い考えにしがみついていると、好機を逃す恐れあり。変化を恐れず、チャレンジしてみよう。エクササイズに励むべし!

さる、申  
絶対調の月。触れる物全てがゴールドに変身するかのよう。昇進の暗示あり。ただし、健康には気を付けて。風邪をひくかもしれません。

とり、酉  
スムーズに物事が運びます。転職や投資の好機。健康診断受診を忘れていませんか? 既婚者は配偶者を思いやる気持ちを忘れずに。

いぬ、戌  
忍耐の時。辛抱強く頑張れば、幸運が訪れます。金銭上や仕事面で大事な決定を下す時は熟考して、背中の痛みにご注意。家庭生活は円満です。

いのしし、亥  
全体的に順調に流れるでしょう。今月の投資は吉。仕事面では、チャンスを見逃さず。食事は正しくとって。独身者は新しい友人に出会ふ暗示。

ねずみ、子  
望みが叶う月。仕事上の目標を達成できそう。金運も好調ですが、無駄な支出は避けましょう。健康運も問題なし。パートナーとの喧嘩に気を付けて。

うし、丑  
運気が上昇中。自分の活動に気をつけて。言葉で相手を傷つけてしまうこともあります。愛情面では、相手を許すことも大切です。

とら、寅  
金銭運が好調。自分自身に自信をもって。収入増の兆しあり。喜んでも、期待し過ぎないように。水をたくさん飲むことが健康の秘訣。

**SI NET GA KOREAN RESTAURANT**  
本格的韓国料理レストラン。シネマでは、朝鮮人参とチキンのスープ、シーフードパスタ、冷麺、ブルゴギ、ブルガルビなどの韓国料理を提供しております。

ご予約に合わせて伝統的韓国料理の特製フルコースも提供できますので、会合、結婚記念日、誕生会などにご利用下さい。25名様までの個室をご用意できます。

#03-10/12 Suntec City Mall (Tower One) 3 Temasek Boulevard  
Singapore 038983 Tel 3339598  
Lunch 11:30 - 3:00 Dinner 5:30 - 9:30

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

春の特別企画

ベトナム - ホーチミン市 4日間 SD\$ 936 より  
ベトナム - ハノイ 4日間 SD\$ 1275 より  
カンボジア 4日間 SD\$ 1580 より  
スリランカ 5日間 SD\$ 1022 より

上記料金に含まれるもの: 航空券、宿泊費、食事、送迎、ツアーガイド付  
ベトナムでの、ゴルフ&ビーチホリデーパッケージもご用意しておりますのでお問い合わせ下さい。

楽しい詳細はお気軽に日本人担当 奈良 (Ms.) までご連絡下さい。  
直通: 883-2565 ファックス: 3334806  
電子メール: skytours@singnet.com.sg (英文)

**スカイツアー**



## ●賃貸

地区	物件名	部屋数	sq.ft	家賃
D03	リバープレイス	1	800	S\$ 2,700
D03	アンカレッジ	3+1	1464	S\$ 5,000
D05	タングリンドリーゼンシー	3+1	1200	S\$ 3,300
D09	UE スクエア	2	1163	S\$ 3,900
D09	シャトーイライザ	2	1270	S\$ 3,800
D09	アスペンハイツ	4+1	1593	S\$ 6,000
D09	レオニー ガーデン	3+1	1600	S\$ 6,500
D09	メイクウェイビュー	2+1	1500	S\$ 3,000
D09	キムヤムハイツ	4+1	1668	S\$ 4,500
D10	パレーパーク	3+1	1615	S\$ 5,000
D10	リードンハイツ	3+1	1668	S\$ 3,600
D10	スプリンググローブ	3+1	1389	S\$ 6,000
D11	ノビナロッジ	3	990	S\$ 2,500
D11	トムソン 800	4+1	3886	S\$13,000
D11	ダニアン ガーデン	3+1	1324	S\$ 3,300
D12	トレリス タワー	2	840	S\$ 2,700
D15	ペブル ベイ	4+1	2623	S\$ 7,500
D15	ウォーターサイド	3+1	2142	S\$ 4,500
D18	アピラ ガーデン	4+1	1600	S\$ 3,000
D21	スプリングデール	4+1	1528	S\$ 3,000
D22	パーク オアシス	3+1	1227	S\$ 3,000

## ●お手頃賃貸物件

地区	物件名	部屋数	Sq.ft	家賃
D05	ホンリオン ガーデン コンド	3+1	1200	S\$ 1,800
D11	NO.19 シェルフォード ロード	1	640	S\$ 2,000
D16	ベシヨアーク パーク	2	936	S\$ 1,600
D23	メイスプリング	2	818	S\$ 1,400

●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。

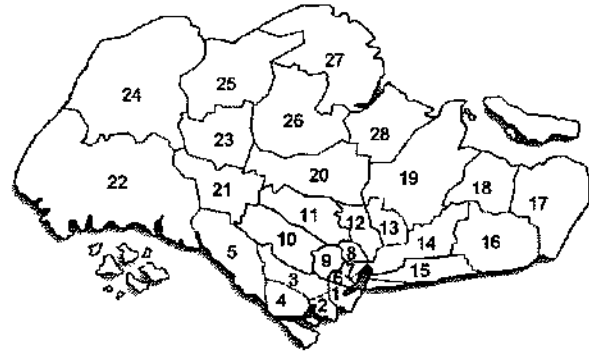
**D3** オーチャード、シェントンウェイや、日本人学校へのアクセス中間地点。

**D5** 日本人学校（クレメンティ校、中学、専攻高校）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** 緑に囲まれた環境。アン・モ・キオ方面に通勤される方に便利。

## ●SALE

地区	物件名	部屋数	Sq.ft	価格
D05	ヘリテージビュー（新築）	3+1	1195	S\$ 880K
D09	ミラージュ タワー	3+1	1227	S\$ 1450K
D15	ピラマリーナ	2	1098	S\$ 820K
D23	グリンビュー（新築）	3+1	1281	S\$ 820K

# ピー子の おじゃまします！

## 第4回 AWARE 日本語ヘルプライン 電話相談員の皆さん

今年からスタートした、AWAREの日本語によるヘルプライン（電話相談）。今回は、日本人電話相談員の皆さん三人にお会いしました。美しい皆様の写真を掲載できないのがとても残念！（電話相談という性質上、今回は匿名とさせていただきます。）

AWAREについて教えて下さい！

全員：AWAREは八五年に認可登録された女性ボランティア団体。女性の福利厚生や、女性を取り巻く社会問題について考え、女性の権利と地位の向上を目指しています。女性が外からの圧力によってではなく、自ら選択し、持っている力を伸ばし、人生が有意義なものになるよう援助することを目標に掲げ、活動しています。

授助を必要としている女性のために、ヘルプラインによるサポート、法律相談、専門家によるカウンセリングを提供。このほか、図書室・情報センター（利用は要予約）、リサーチ・出版活動、教育活動（講演・ワークショップ）

授助を必要としている女性のために、ヘルプラインによるサポート、法律相談、専門家によるカウンセリングを提供。このほか、図書室・情報センター（利用は要予約）、リサーチ・出版活動、教育活動（講演・ワークショップ）

講座の企画と実施も行っています。AWAREは、会員の会費と寄付によって運営されています。

電話相談員になられたきっかけは？

A子：たまたま、AWARE会長（当時）のインタビュー記事が掲載された邦字新聞を目にしたんです。記事を読んで、「こんな人っているんだ」と驚きました。私でできることがあればと思い、電話相談員のトレーニングに応募。私自身は、日本人社会とつかず離れずといった感じなので、第三者的立場に立てるのではと思いました。

B子：毎週三時間、合計半年近くです。先ず講義が三週間、次に実習が三ヶ月。講義には、ロールプレイやグループディスカッションなども含まれます。タフではありましたが、自分自身を見つめ直す機会となり、自分のためにもなりました。

A子：もう、地獄！（笑）トレーニングは木曜日の夜だったんです。私は火曜日から胃痛がしたくらい。予想以上に大変でした。先ずは英語が大変。その上、常に自分の意見を求められるし、日本人は言葉で自分の意見を表現するという訓練を受けていないから苦労しました。

C子：英語圏の人って、自分の意見を述べることに馴れているので、ちよつと気後れみたいな感じもありました。家に帰ってベッドに寝転がっても、頭の中は英語だらけで眠れなかった。でも、貴重な経験になりました。

そ、そんなに厳しいんですか！（C子絶句。私自身、海外生活を始め当初、孤独でした。友達達がなかなかできなかった「周囲の日本人との付き合いがちょっと」という声を聞いたこともあります。こういった相談も受け付けてもらえますか。

A子：C子：そうですね。この仕事に関わるようになって、女性問題に対する意識が目覚めたと言おうか。多くの国に女性の権利とかドメスティックバイオレンスを取り締まる法律があるのに、日本では未だに、それらが余り問題視されていないように思います。

AWAREには、電話相談だけでなく、他の分野でもいろいろなボランティアがあります。興味のある方は是非参加していただきたいですね。

それぞれに多忙な時間をやりくりしてのボランティア活動。皆さんのお話を伺って、「ボランティアって、生半可な気持ちでは到底続けられないな」とつくづく実感。純粋な動機で地道な活動を続けていらつしやる姿には、心から頭が下がる思いがしました。

B子：電話相談員に携わるようになって、自分が女性であることを再認識しました。それまでは、余り女性問題には関心がなかったんですが、それから、シンガポールの法律をよく知らないが故に、困った事態に陥る場合もあるんです。居住地の法律はある程度知っておくことが大切だと思えます。

A子：在星五年以上、海外生活約十年。現地採用、趣味は旅行。B子さん曰く「しつかり者」。C子さん曰く「曲がったことが嫌いなまじめな人」。

B子：在星約二年、海外生活十年超。駐在員妻。子供二人。A子さん、C子さん曰くとても冷静そうに見えるけれど、おつちよこちよの一面も可愛い人。

C子：在星一五年、海外生活二十年以上。国際結婚。子供二人。犬一匹。働く主婦。A子さん曰く「面白いけれど、結構マジなところも」。B子さん曰く「明るくひょうきんな人」。

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。



# パルティのローカルクッキング

## ローカルの卵料理を代表する ウズラのチリ炒め

シンガポールは卵料理の種類もたいへん豊富です。オイスター・エッグは中華の定番、そしてホーカーの人気料理ですね。同じく中華料理で、前菜に必ず登場するのはピータン。マレー料理なら、ナシ・レマに添えられる塩漬け卵や豆腐と一緒に揚げたターフー・ゴレン(こちらは豆腐料理というべきでしょうか)。ティーハウスではお茶の葉で茹でた珍しいティー・エッグもあります。さてここでは栄養価も高く食べやすいウズラの卵を使ったチリ炒めをご紹介します。もともと庶民的な卵料理の代表といってよいでしょう。夕飯のおかずにもう一品、あるいはお弁当にもおすすめの手軽なクッキングです。

### 材料

- ・ウズラの卵…20個(2パック)
- ・タマネギ…中2個(スライス)
- ・トマト…中2個(つぶしておく)
- ・ニンニク…2袋(みじん切り)
- ・カレーの葉…少々
- ・チリパウダー…小さじ半分
- ・食塩…適量
- ・サラダ油…適量
- (お好みでフェンネル 少々)
- ・ライムかレモン(スライス)



#### \*カレーの葉

カレー料理やチリ炒めによく登場するカレーの葉はローカルのマーケットで「カリリーフ」として売っています。鉢植えにして水だけで育ちますから、観葉植物代わりにベランダで育ててみたいかがたしょう。葉をちぎって、2〜3枚ずつ料理に使います。

#### \*赤チリ(トウガラシ)

ローカル・クッキングには日本の「鷹のツメ」に似た細長い赤チリがよく使われます。乾燥したものを刻んで入れてもいいですし、パウダーになったものをふりかけてもけっこうです。とにかくローカル料理にはローカルの材料が一番。日本の七味トウガラシやパスタ料理に使うパプリカなども赤トウガラシとはいえ、ローカル料理には何となく馴染みません。

#### ★チリペーストを応用、ダイエット効果も!★

タマネギ、ニンニク、トマト、そして赤チリを加えて炒めたチリペーストは、暇な時に大量に作って冷蔵庫に保存しておくくと便利です。ポテトのチリ炒め、ミンチ肉のチリ炒め、あるいはカレーの素(ただしカレーの場合はショウガも加える)ともなります。赤チリには大量のビタミンが含まれていますし、夏バテに効果あり、とも言われています。また最近ではトウガラシに含まれているカプサイシンが脂肪を燃焼させ血液循環を良くする、ということでダイエットの味方として歓迎されていますね。

### 作り方

- ①ウズラの卵は茹でて、皮をむいておく。
- ②フライパンを熱してサラダ油を敷き、フェンネルを落とし、パチパチとはじけたらタマネギを加えキツネ色になるまで炒める。
- ③ニンニク、カレーの葉を加え、さらにトマトも入れて炒める。
- ④チリパウダーと食塩をふりかけ、全体になじませる。
- ⑤ウズラの卵を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥皿に盛り付け、ライムまたはレモンのスライスを添えて食卓へ。



実際にお作りなった経験を編集部までお寄せください。


# パルティ 5

## 編集後記

特集の取材で、美味しいと聞き及んだ店を巡り歩く日々。今更のように、「シンガポールって、本当に飲食店が多いな」と感じました。ローカルフードは幅広く、1回では掲載しきれないので、また改めてご紹介したいと思います。お気に入りのお店がある方は、是非教えて下さいネ!

4月は、シンガポールに新たに赴任なさった方が多く、お陰様で新規読者の方も随分増えました。パルティ片手に、楽しい生活をお過ごしいただければ、と思います。環境が変わると体調を崩しがちなので、健康に充分お気をつけ下さい。

ではまた6月号でお会いしましょう。

ピー子 

Publisher Parti Pte Ltd  
Chief Editor P-ko  
Editors Akiko, Yasuyoshi  
Designer Asa  
Printer KHL Printing Co., Pte Ltd

**PARTI Pte., Ltd.**

11A Jalan Pinang, Singapore 191143

**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、必要事項をのりなくご記入ください。)

<input type="checkbox"/> 新規無料定期送付希望 <small>I would like to subscribe for Parti</small>	<input type="checkbox"/> 送付停止 <small>I wish to cancel my subscribe</small>	<input type="checkbox"/> 投書 <small>My comments on Parti</small>
<input type="checkbox"/> 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) <small>My Address has changed to:</small>		
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

.....

.....

.....

.....

.....

広告・デザイン・翻訳・印刷

シンガポールで JSP(Pte)Ltd.  
11A Jalan Pinang, Singapore 191143  
TEL: 2918031 FAX: 2919589

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。

●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。