

FREE MAILING MAGAZINE FOR JAPANESE RESIDENTS & VISITORS

パーティ

おかげさまで14年目。日本人向けコミュニティーペーパー

5

2007

毎月1日発行

Vol.161

[Parti]

定価=0yen

MICA (P) 231/11/2006



特集

シンガポールの食卓

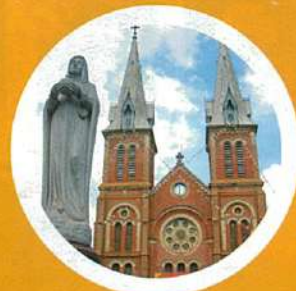
梓椒子さんのローカルレシピ集
スープ+おかず 5日分のお献立



02 パルティ・リポート
サンワテニスアカデミー



03 ハレの日のランチ
焼肉大同門



06 夢紀行
ホーチミン

16 歯科ガイド

日本人が安心して通える
歯科クリニックを
ご紹介します

無料送付お申込みください www.parti.com.sg



チャレンジャー!

朝日新聞



国際版

日本の毎日をお届けします

定価(1か月)
MONTHLY RATE

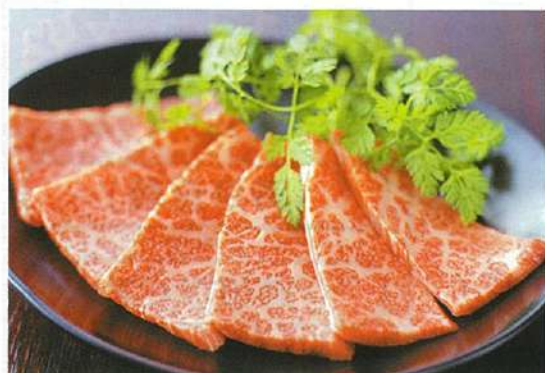
S\$110
GST含む

定期購読申込書 SUBSCRIPTION ORDER FORM

FAX: 6225-0709

申込部数 NUMBER OF COPIES	部	申込日 DATE OF ORDER	月	日	開始希望日 COMMENCEMENT DATE	月	日
お勤め先会社名 COMPANY NAME					TEL	FAX	
お名前(ローマ字) FULL NAME	<input type="checkbox"/> Mr.		<input type="checkbox"/> Ms				
配達先ご住所 DELIVERY ADDRESS	<input type="checkbox"/> 自宅 HOME		<input type="checkbox"/> 会社 OFFICE		TEL	FAX	
請求先ご住所 BILLING ADDRESS	<input type="checkbox"/> 上記と同じ SAME AS ABOVE		<input type="checkbox"/> 上記と別 OTHERS		TEL	FAX	
定価(1か月) MONTHLY RATE	S\$110 (GST含む)		支払い方法 PAY BY	小切手 CHEQUE ※OCSからご案内します。3か月分の前払いとなります。			
お申し込み お問い合わせ PLEASE CONTACT	Asahi Shimbun International Pte. Ltd.				TEL: 6225-0667	FAX: 6225-0709	
			URL: www.asahi-np.com.sg		EMAIL: info@asahi-np.com.sg		
			または OCS SINGAPORE		TEL: 6225-8288	FAX: 6220-8644	

お得感たっぷりのランチをいただく幸福。「今だけ限定」新登場メニュー「サービス価格」など最も旬のランチ情報をお届け!



見よ! この「和牛特上カルビ」の輝き! 脂のつった霜降り肉、肉や野菜を引き立てる秘伝のタレのファンも多い。



「上焼肉定食」(19ドル)は、上タン、上カルビ、上ロース、ヒレから選択。1種選択で2倍の量を楽しんでもOK。

Yakiniku Daidomon
焼肉大同門

371 Beach Rd #01-07 Key point
(コンコース向かい)
Tel: 6295-2077 / 3077
ランチ 11:30~14:30
ディナー 18:00~22:30
www.daidomon.com.sg

創業25年の老舗焼肉店で
珠玉の午餐

馳走の代名詞のひとつ、焼肉。大同門のランチなら、美味しい焼肉を気軽に食せます! 「上焼肉定食」は、2種のお肉が選べるお得なセット。ジューシー焼きながら食べる焼肉の醍醐味を存分に楽しめます。サラダのドレッシングやキムチも自家製です。もちろん、昼にアラカルトを楽しむことも。日本の焼肉の美味を伝え続けて25年、肉の品質に一切妥協はありません。とくに和牛はオーストラリアで日本人のために育てた特別な牛肉を入荷。「和牛特上カルビ」は、口に含むや、ジューシーな旨みが舌を包み込み、その至福のときは忘れられません!



ビートル、黒豚トロカルビ(ともに990ドル)など豚肉も人気。お店は、老舗の貴様が深いです。

今日からテニスを
始めませんか?

SANWA TENNIS ACADEMY
洗練されたテニス環境
一流のコーチ陣の指導

リバーサイド・エリアにあるテニスコートは、まるで空中庭園のような洗練された雰囲気。お日様の下でラケットを振ると確かに暑くて、汗をいっぱいかきます。でもそれが気持ちいい! スポーツの楽しさを忘れていた人、そんな爽快感を体験すると、どんどんテニスを好きになるそうです。



金子 英樹さん
スーパーバイザー
1995年全日本選手権優勝、1998年アジア大会銀メダルなど、選手として活躍。人気マンガ『テニスの王子様』のモデル(?)。「海外在住という特殊な環境のなか、テニスを通じ、とくにジュニアには勝負の楽しさを伝え、大人にはコミュニケーションの場を提供したいです」

コートが所属するAPFGという団体を母体とし、未経験者からプロを目指すジュニアまで指導。ちなみに海外試合に臨む日本人選手が、このコートで調整を行うこともある。現在5名いるコーチは、国内外で選手として活躍してきた実力派揃い。全員日本人なので、日本語で行う丁寧な指導が自慢です。

テニス、初めて? 大歓迎です!

一般は、6レベルに分かれ、ピギナーから上級者まで対応。取材当日はS(初心者)クラスがレッスス中

CHANCE! パルティ読者限定
S(初心者)クラスの1か月
レッスンが半額55ドル

通常110ドルのレッスン料を半額の55ドルでお試しいただけます。さらに、入会金まで無料に! このチャンスは見逃せません。随時無料体験レッスン受付中!

でしたが、生徒同士でもラリーがながり、その上達ぶりに「この方たちが初心者?」と驚きました。日本オリンピック委員会の指導法に基づき、グリップの持ち方から正しい打ち方、動き方まで、基礎を教えてくれるので、未経験者でも安心です。Sクラスでもゲームの楽しさを知るチャンスがあり、ここからレベルアップして長く続ける生徒も多いそう。さあ、楽しいテニスライフを始めましょう!

SANWA TENNIS ACADEMY

【ロケーション】 グランド・コプトーン・ウォーター・ホテル 6階 (グレート・ワールド・シティ近く) バス停はキム・セン・ロードのグランド・コプトーン(5, 16, 195, 970番)
【日本人比率】 90%(全体200人)
【生徒層】 ジュニアから大人まで
【一般プログラム】 S(初心者)週4回好きなだけ参加可(1回60分・月\$110)、F(経験者)~T(上級者)5レベルあり、週1回(1回90分・月\$130) ※ジュニアプログラムも充実
392 Havelock Rd #03-24
Tel: 6233-1803(日本語対応) 9698-1384
www.sanwata.com

DAIDOMON 焼肉の大同門 SINCE 1982

創業25周年
を記念して

パルティ読者にアラカルトメニュー
15%ディスタント! お電話でご予約ください

電話時に「パルティを読んで!」とお伝えください。
プロモーション期間 ● 2007年5月31日まで

Yakiniku Daidomon 焼肉大同門
371 Beach Rd, #01-07 Key Point (コンコース向かい)
Tel: 6295-2077 / 3077 ランチ11:30~14:30 ディナー18:00~22:30
www.daidomon.com.sg

PLAY

テニスがスキ。

SANWA TENNIS ACADEMY SINGAPORE

日本語で楽しく丁寧に指導 ● 自然なフォームでグングン上達 ● レベルに応じた豊富なクラス
SANWA TENNIS ACADEMY SINGAPORE 392 Havelock Rd #03-24 Tel: 9698-1384 www.sanwata.com

サンワ・テニスアカデミーの優秀な日本人コーチが、あなたの目的に合わせて楽しく丁寧に指導致します。日本・バンコクでの長年の実績から、初心者の方でも安心して学べます。

APFG ASIA PARTNERSHIP GROUP

レジャー・ファーム

LEISURE FARM CORPORATION SDN BHD

D'Rimbunan The Village, Sales & Information Centre No.8, Jalan Peranginan, Leisure Farm, 81560 Gelang Patah, Johor, Malaysia

Singapore sales office: +65-6254-8280 Johor sales office: +607-5563003/3136 Email: property@mulpha.com.my www.leisurefarm.com.my

セカンドライフでマレーシアに住む



昨日日本では団塊の世代を中心に、定年後に海外へ移住するセカンドライフがクロスアツプされ、なかでも豊かな自然に囲まれたマレーシアは、治安や物価の面から特に注目を集めています。

レジャー・ファームは、マレーシア観光局が促進する「マイセカンドホームプログラム」向けに造られた、大型リゾートレジデンスエリアです。シンガポールとの国境・セカンドリングから車で15分、マンドゥロップの森や果樹園を含む合計1,765エーカー(約7平方キロメートル)の広大な敷地に、複数の住宅エリアとゴルフ場、スパ、スポーツ・レクリエーションセンター、ホテルなど魅力的な設備を備え、セキュリティも24時間体制で配備されています。

054年から、現在公開中の開放的な水辺のデザインを特徴とした「バウ・ウオーター・ウィレッジ」では、開発にあたって、もともとある川を生かした設計を採用するなど、自然保護への配慮も考えられています。周囲には様々な小動物や鳥が棲んでいるので、アニマルウォッチングやバードウォッチングが楽しめます。

またジョホール州のシティ、J日へは車で30分。近い将来は短時間でアクセスできるハイパスができ、さらに便利に、ここはセカンドライフの具体的な夢が実現できる場所。現地を訪れて、のびのびとした雰囲気をぜひ体感してください(見学は要予約)。

東京和食さん(セントラル店)

SUN with Moon @ The Central

6 Eu Tong Sen St #01-70/71/72 The Central Tel: 6534-7784 営業時間: 12:00~24:00 (L.O.23:30) ※ランチは17:30までオーダー可。

新ランチ「東京食堂」とともにセントラル店NEW OPEN!

クラシック・キーの新たなランドマーク「セントラル」。その1階に「SUN with Moon」が待望のオープン! テラスに90席を擁し、川辺のひとときを満喫できるよう工夫されたメニューには、前菜やお酒など新しい顔ぶれも。



新しいランチセット「東京食堂」もセントラル店限定「SUN with Moon」初お目見えとなるパスタ料理をはじめ、和食を踏襲しつつ、洋の血も登場するウィットに富んだ数種のセットが揃います。たとえば「紀州梅とカリカリじゃこ

のスパゲッティ」(16・50ドル)は、和の食材をたっぷり入れ、オリブオイルでまろやかに仕上げたスパゲッティをメインに、ピザトースト、根野菜のスープ、果物が付くボリュームな内容。ほかにも「石焼きカルビ照り焼き」(17・

80ドル)、「秘伝ミタレのカツサンド」(14・80ドル)など、試してみたいメニューがたくさん!

お昼からカajuアルにお酒を楽しめるデザートカクテルも数種類、タイムには日本人女性のパティシエによる和風デザートも充実しています。

店内は、襖障子や欄間などを用い、モダンな中にも伝統を感じさせる雰囲気、日本人スタッフが居心地のよさをさらに高めてくれます。まずは、ランチでその扉を開いてみては?

シンガポール時事 第56回 刻々

記念硬貨で固有の歴史・自然啓発シリーズ第3弾-シンガポール

シンガポール政府は同国の「本質的」特徴を持つ歴史的建造物や自然風景を記念硬貨で国民にアピールするシリーズの第3弾として、4月30日から硬貨の販売を開始した。同国の造幣局や国内各地の販売店で取り扱っている。



このシリーズは都市再開発庁(URA)が中心となつて場所を選定。第1弾は2003年、2弾は05年に販売され、第1弾は「旧世代の魅力」として、バレスティアやジョーチアット、ジャランパサル、タンジョンカトンの街並みだった。

第2弾は「都市の集落」が主題で、スプリングリーフやトムソン、ビレッジなどの建物をそれぞれ取り上げた。今回は素朴な海岸風景がテーマで、ウビン島やチャング・ビレッジ、パシリス・パーク、ポンゴルポイントとコニー・アイランドを選んだ。

硬貨はいずれも4デザインで、銀製とニッケル製を合わせ、計8枚。額面価値は1枚、1シンガポールドル(Sドル)だが、今回の発売価格はニッケル製が1枚18Sドル、銀製は同48Sドル、ニッケル製の4デザインすべてで88Sドル、銀製は同238Sドル。

Advertisement for Long Beach Seafood Restaurant, celebrating 61 years of history. It features a photo of the restaurant and lists various menu items and programs.

Advertisement for a Japanese kindergarten (Kononahagakuin) in Singapore, highlighting its focus on children's development and bilingual education.

最新ニュースと実務情報

「時事速報」+「時事ウェブ」

1ヶ月無料試読 受付中

詳細は http://jijiweb.jiji.com/asia_info.html

時事トップセミナー

日系企業・団体トップの情報収集・ネットワークを支援

2007年5月25日(金) 正午~午後2時(11時半受付開始)

演題: 小国シンガポールの生き残り政策

講師: 北九州市立大学 田村 慶子教授

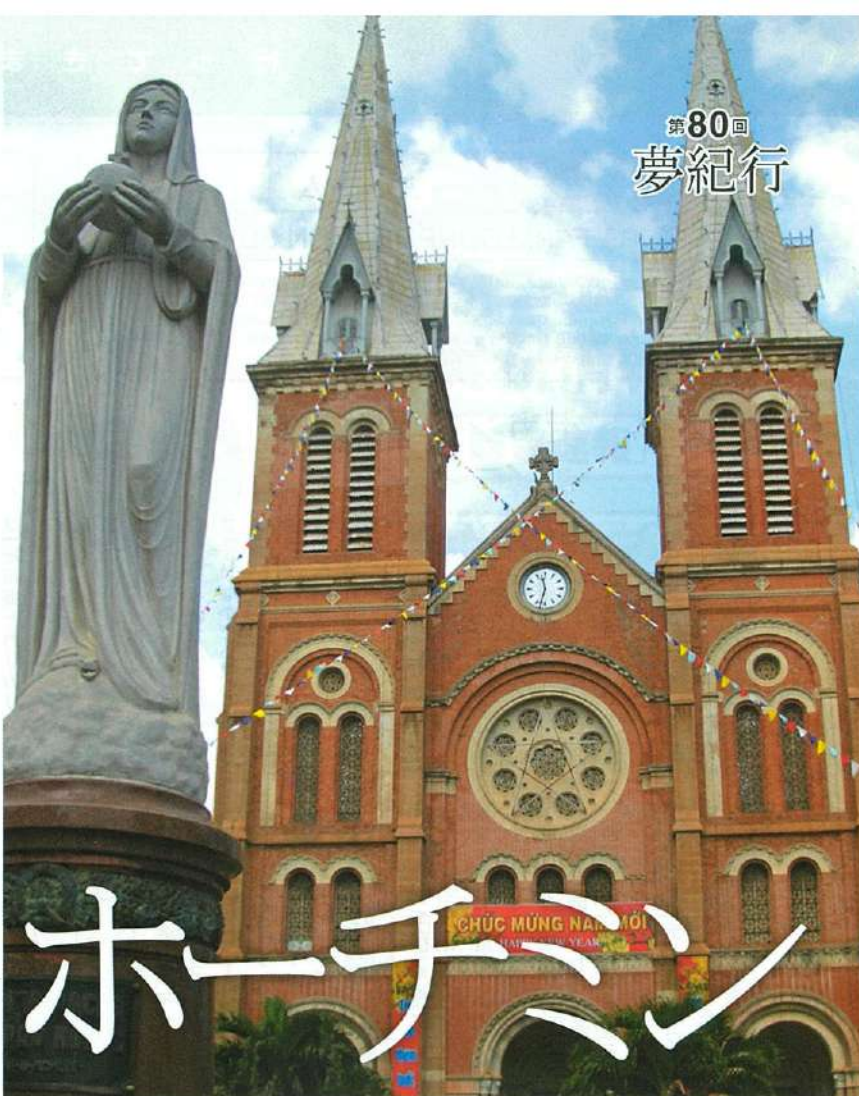
会場: フラトンホテル 4階 ザ・ストレツ・ルーム

時事通信社 シンガポール支局

電話 6224-4212 FAX 6224-0711 担当 福田・糸井 メール jijiisp@jiji.com.sg

Advertisement for NTT Singapore, offering internet services with Japanese support. It lists various plans and prices.

Advertisement for JGH Japan Green Clinic, a medical center for Japanese expatriates. It lists services, hours, and contact information.



ホーチミン

仏領時代の影響を受けて街角には数多くの西洋風の建築が残されています。「東洋のパリ」と言われた美しいこの地には、戦争の痛ましい傷跡も。歴史と文化が根付き、新しい経済発展を遂げつつあるベトナム・ホーチミンの街を訪れてみませんか？

数々の文化遺産

街並みには歴史を物語る建築がたくさん残されています。そういった歴史を知るのも旅の楽しみのひとつ。まずは、コロニアルな建築がひときわ目に留まる統一教会、中央郵便局、サイゴン大教会などを訪れてみましょう。また、郊外の華人地区のティエンハウ廟(チヨロン地区)も見所です。三角錐に形とられた渦巻きの線香が印象的。すつと折りを捧げるという意味で燃え尽きるまで数か月間、消されることはないと言われています。



右●観光名所の目玉サイゴン大教会
左上●歴史を忍ばせる中央郵便局
左下●町の象徴ホーチミン像



ベトナム雑貨を求めて街歩き

ホーチミンの名物は、道路をさつそうと走るバイク。通勤や庶民の足として使われています。道路には信号がないことが多いので、通りを歩くときは注意しましょう。

また、街の至る所に可愛らしいベトナム雑貨のお店が点在しています。刺繍のバックや小物、陶器などが安価で手に入ります。オーダーメイドのサンダルやアオザイなども楽しめるひとつ。ベトナム市場では、値段交渉なども出来るので是非挑戦してみましょう。

食べ歩きの楽しみ

ベトナムの食べ物といえば生春巻きをはじめ、フォー(米麺)、デザート類などが挙げられます。

ホットなチェーン店「PHO 24」(www.pho24.com.vn)は、清潔感もあって旅行者でも安心しておいしいうまいフォーが庶民価格で食べられます。たつぷりの野菜もついているのでとてもヘルシー。またカスタードを使ったプリン「バインフラン」やベトナム・コーヒーなどのデザートも絶品です。



左●フエ王朝時代の伝統的なベトナム風の内装、王冠マークが目印のREXホテル

左●ヘルシーなフォーは女性にも人気
中央●カップごとに付くフィルターはベトナム風
右●バインフラン



Eton House

インターナショナルスクール・プレスクール

イートンハウスでは、多文化の環境の中で1歳半から小学7年生までの子ども達を対象に、国際色豊かな教育を行っています。心と体の成長、そして学力の向上と共に価値ある個性豊かな人間へと導きます。

子ども達は、対話と研究発表によって学び、国際的視野を身につけます。それを援助するのは経験豊かな素晴らしい教師達です。

イートンハウスは、IB PYP (International Baccalaureate Primary Years Programme) を採用しています。

ご見学、お問い合わせをお待ちしております。

イーストコースト		オーチャード		トムソン	セントラル	プキティマ	
51 Broadrick Road Singapore 439501 Tel: 6346 6922	764 Mountbatten Road Singapore 437764 Tel: 6440 5100	717 Mountbatten Road Singapore 437737 Tel: 6440 0777	2 Orchard Boulevard Singapore 248643 Tel: 6252 3322	39 Newton Road Singapore 307966 Tel: 6352 3322	121B Whitley Road Singapore 297814 Tel: 6256 1161	240 Outram Road Singapore 169043 Tel: 6221 1050	1 Vanda Road Singapore 287771 Tel: 6468 7880

E-mail: enquiry@etonhouse.com.sg Website: www.etonhouse.com.sg

Se Ra Bel

本格韓国レストラン

6名様以上で大・中・小の個室もご利用いただけます。(ルームチャージなし)
パーティメニューございます。(10名~40名様・要予約)

5月のプロモーション!!

\$50以上ご利用された方にプルコギ(\$20相当)とサイドディッシュをサービスさせていただきます

※オナーダの際、この広告をご提示ください。 他プロモーションとの併用はできません。

セットメニュー-A \$29 B \$39 セットランチ \$10

SE RA BEL KOREAN RESTAURANT
60 Eu Tong Sen Street #03-01
Furama City Centre (チャイナタウン MRT駅隣)
Singapore 059804 www.serabel.com
11:00AM-3:00PM 5:30PM-10:30PM
Tel: 6535-0336 / 6535-3038

Creative Golf By Joe

シンガポール最大の中古ゴルフクラブ・ボール専門店

即座に解決! 中古クラブ高価現金買い入れ
古いゴルフクラブを捨てていませんか?

先月の買入れ価格の合計金額=\$38,000

▶高価買取 ▶無料査定 ▶無料出張

個人・会社でお持ちの中古クラブセットも買い入れいたします。ご来店前にお電話ください

Bik 333 Kreta Ayer Road, #01-17 Singapore 080333
Tel: 6227-7760 Mobile: 9633-9086
営業時間 11:30am ~ 7:00pm (平日) 11:30am ~ 5:00pm (週末)
www.creativegolf.net (祝日はお電話でお呼び出し下さい)



果物

みずみずしいフルーツが山盛り。



野菜

60センチ程の大きな糸瓜。大き過ぎると中身がすかすかなので注意。



乾物

魅力的な食材がいっぱい。でも少量ずつ買うのがコツ。



冬瓜

冬瓜などは丸ごと必要なければ半分だけ買うこともできる。



ザーサイ

「スープにするなら甘くない乾物屋のザーサイがいいのよ」と梓さん。



こんなに
買いました！

買い物を終えた梓さん。カートから溢れるほどたくさんの食材。



麺&豆腐

豆腐には、乾いたもの、筒状のものなど、日本では見かけない種類も。



乾物

乾物屋の干し海老とジャコ。

特集 シンガポールの食卓

梓椒子さんのローカルレシピ集 ● スープ+おかず 5日分のお献立

土地の物を食べ、薬膳を取り入れ、医食同源のヘルシーな食卓を囲む。美味しく、みんなが自然と笑顔になる、そんなお料理を大特集！ ローカル料理研究家として本誌でもおなじみの梓椒子さんがシンガポールならではの食材をふんだんに使ったローカルレシピを教えてくださいました。まずは、梓さんとウェットマーケットへGO！

梓椒子さん ローカル料理研究家

在星33年。シンガポール人のご主人を持ち、ローカル料理教室を行う。そのほか、華道やコーラスなど、多彩なフィールドで活躍。



ヨントウフ

フィッシュボールも販売。魚のすり身も譲ってくれる。



魚

魚の鮮度はエラに弾力があるか、色にツヤがあるかで見分ける。



出発

ウェットマーケットへはなるべく身軽な服装で。バッグなどは持たないほうがよい。

ウェット
マーケットへ
行こう！



鶏肉

チキンライスの鶏肉を買いだめしたいときはそう伝えれば選んでくれる。



卵

卵が山積み！ アヒルの塩卵なども売っている。



マーケットの雰囲気

姿を見失うほど早いスピードで買い物をテキパキと進めていく梓さん。

麺筋(メンチン)缶詰 (5日目・スーパー)
小揚げを甘辛く煮たもの。関西風きつねうどんにも最適。

玉竹(イーツツ) (1日目・乾物屋)
ゴボウの一種を薄く切り、酢水にさらして乾燥させた薬膳。

筒状豆腐
(3日目・豆腐屋/スーパー)
絹ごし豆腐。

アヒルの塩卵(3日目・卵屋)
炭の粉と塩で卵を覆い、塩分を卵の中に染み込ませたもの。

魚用カレー粉
(5日目・スーパー)
粉末状になっている。

プラムソース
(1日目・スーパー)
甘酢あんかけを簡単に作れるので便利。

豆腐乾
(1日目・豆腐屋)
豆腐の水気を切り、五香粉などの香辛料に漬けたあと乾燥させたもの。

ラブチョン(4日目・乾物屋)
挽肉とブドウ糖などを混ぜて腸詰にしたチャイニーズ・サラミ。

梓さんオススメ三大調味料

- ダークソヤソース
- ライトソヤソース
- スイートソース

乾燥食材 梓さんが小瓶に入れて常に保存している干し海老、貝柱、蓮の実、松の実、ゆりのね、ナツメ、乾燥シラス、カシューナッツ、枸杞の実。

ローカル
食材 &
調味料

ちよっぴり大人味の健康野菜で カラダをいたわって

日ごろマーケットやホーカーズでよく見かけるフィッシュボール。この魚のすり身団子と、目の疲れを癒やし、肝臓、腎臓の働きを活発にする枸杞菜でパッとスープを作りましょう。少し辛いけど、そこが美味しい芥菜は、炒め物に。鶏肉は消化器系の働きを高め、産後の体力増強や母乳の分泌促進に適しています。



枸杞菜とフィッシュボールのスープ

材料 ●枸杞菜3〜4本 ●フィッシュボール1人3個

- 1 枸杞菜の葉を1枚ずつ取って、手で洗う。
- 2 鍋に湯を沸騰させ、フィッシュボールを入れる。ボールが浮いてきたら塩、ライトソヤソースで味を付ける。
- 3 枸杞菜を入れ、全体をスープに浸したら、余熱も考慮してすぐに火を止める。

※日本では枸杞茶の一部に浸透していますが、当地では葉をスープの具として食す。溶き卵やシラスと合わせてもよい。



鶏肉とマッシュルーム缶詰の ダークソヤソース炒め

材料 ●鶏の骨抜きもも肉3〜4枚 ●マッシュルーム缶詰1個 ●ニンニク

- 1 鶏肉をひと口大より少し大きめに切る。
- 2 中華鍋を温め、刻んだニンニクを乾煎りしてサラダ油大さじ2、塩小さじ1/2を入れて混ぜ合わせ、鶏肉を入れて炒める。
- 3 鶏肉にまんべんなく火が通ったら、マッシュルームを入れ、肉汁を絡めて炒め煮のようにする。肉汁が少ないときは少量の水を足す。
- 4 鶏肉とマッシュルームがよくなじんだらダークソヤソース大さじ3を入れて混ぜ合わせ、塩小さじ1、ライトソヤソース小さじ1で仕上げる。



芥菜と干椎茸、シラスの炒め

材料 ●芥菜1個(葉を落としたもの) ●干椎茸10枚 ●シラス10g ●新生姜

- 1 芥菜は2センチの削ぎ切りにする。
- 2 干椎茸を水で戻し、4つか半分に切る。
- 3 シラスは軽く水洗いし、水は切っておく。
- 4 新生姜を少量、千切りにする。
- 5 中華鍋を温め、刻んだニンニクを乾煎りしてサラダ油大さじ2、塩ひとつまみ加える。さらに芥菜を入れて、全体に油が回ったら干椎茸を加える。
- 6 芥菜が柔らかくなってきたらシラスを入れる。
- 7 新生姜を足して野菜から出た水分の味をみて、塩、ライトソヤソースで味を調える。



赤、青、黄色の彩り豊かな魚料理や 豚肉のスープと炒め物で活力をチャージ



玉竹のほんのりした甘みがしみ出たスープは、関節炎や腰痛、疲労回復に効果的。利尿作用もあってむくみにも効きます。白身魚の一品は豪華な見栄えだけど、市販のブラムソースで甘酢あんかけを作ればラクチン！ ミネラル、鉄分、ビタミンEが多い紫菀菜はさっぱり和風のお浸しに。

- 1 再沸騰したら中火にし、そのまま約1時間煮込む。このとき、蓋をずらさないこと。
- 2 じっくり火を通し、塩、ライトソヤソースで味を調える。

笛吹鯛の 甘酢あんかけ

材料 ●笛吹鯛1尾(白身魚の切り身でも可) ●赤・緑・黄色のピーマン各半個 ●ブラムソース(市販の瓶詰め)半分 ●ニンニク

- 1 笛吹鯛の内臓を取り除き、両面に斜めの切り込みを入れる。腹の中と両面に塩をほどこし、できれば半日から1日置く。

くり返す。油が少ないときは大さじ1を足す。腹、頭、尾に火が通ったら、大さじ3の水を回し入れる。ジュワ〜と湯気が立ち上るので、それを逃さないようにすばやく蓋をし、蒸し煮の状態に置く。

- 2 3〜5分ほど待ち、ブラムソースと炒めたピーマンを加え、ソースに火が通ったところで火を止める。

紫菀菜(つるむらさき)のお浸し

材料 ●紫菀菜 ●鯉節

- 1 紫菀菜は茎ごと水に浸して汚れを落とし、次に葉を取って水に浮かして上から軽く叩くようにして洗い、水を切る。
- 2 沸騰した湯に塩ひとつまみと紫菀菜を入れ、全体が湯に浸ったら火を止める。
- 3 湯を切って、軽く水をかけてあら熱を取り、水を切って(ただし絞らない)皿に盛る。
- 4 たっぷりの鯉節と日本の醤油をかける。

豆腐乾と豚肉、木耳の炒め

豆腐乾は生でも食せるが、豚肉や野菜と炒めても美味しく、白い豆腐とはひと味違う風味がある。今回は、豚肉と木耳と炒めた。

玉竹湯(イツツタン)

材料 ●肉付きの肋骨(肺骨) 長めのもの1本 ●玉竹70〜100g

- 1 鍋に水を入れて沸騰させる。水の量は使用するスープカップに水を入れ、人数分+1カップを目安にする。
- 2 肋骨を4センチに切り、沸騰した湯に入れる。
- 3 一度蓋をし、再度沸騰したら玉竹を入れる。長いものは半分に切っておく。

- 2 ピーマンを1〜2センチ幅に切る。
- 3 中華鍋を温めて刻んだニンニクを乾煎りし、サラダ油大さじ1、塩小さじ1/2を入れて少し混ぜてからピーマンを入れて炒める。ピーマンは皿に取り寄せておく。
- 4 中華鍋にサラダ油大さじ3を足し、油が熱したら魚を入れる。中華鍋をずらしながらじっくり全体に火を通す。
- 5 魚に6分ほど火が通ったら、フライ返しでひっ

Happyをくれる キレイ・長持ちネイル

ミントグリーンを基調に、大きな窓を持つリラックスできるネイルサロン。1月にオープンしたばかりで、設備も新しく、ツールなども清潔です。O・P・Iをはじめ、品質のよいネイルカラーを使用。経験豊かなネイリストが揃い、長持ちするネイルに仕上げてくれます。「Happyな気持ちで帰れるように、プロフェッショナルなサービスを心掛けてい



ipanema beauty salon
150 Orchard Rd #02-32 Orchard Plaza
Tel: 6735-8221
10:30〜20:00(月〜金曜)
10:30〜19:00(土曜)
10:30〜18:00(日曜)

ます」とスタッフ。マニキュアは20ドル、ペディキュアは33ドル、フレンチネイルは両手で3ドル、両足で5ドルプラスとお手頃です。ネイルアート(1本3〜5ドル)、3D(1本8ドル)の種類も豊富。ワキシングなどのメニューもあります。

ipanema beauty salon

5月のプロモーション

フルセット **30% Off**
(マニキュア+ペディキュア)

または

ペディキュア1回につき
トールネイルアート2本をサービス

ipanema beauty salon
150 Orchard Road #02-32 Orchard Plaza Singapore 238841
Tel: 6735-8221
月・金 10:30am〜8:00pm 土・日 10:30am〜7:00pm 日祝 10:30am〜6pm

**ラッフルズシティーで
厨のランチをお楽しみください。**

日曜限定のサンデースペシャルメニュー登場!
\$19.80**〜\$24.80**で各種セット(ランチディナー)をご用意

アラカルト手打ち蕎麦をご注文のお客様に
特製寿司盛り(5貫)を\$5**で追加サービス
毎日、ランチタイムのみの特別提供

その他、リーズナブルな
各種セットメニューも豊富にご用意!

厨 Kuriya Japanese Restaurant (ラッフルズシティー店)
252 North Bridge Rd #B1-06/07 Raffles City Shopping Centre
Tel: 6883-2020 12:00〜22:00 ※ランチ・ラストオーダー 14:30

傷あとが目立たない豊胸手術

妊娠、授乳後にバストが小さくなってしまったという悩みがあります。豊胸手術でバストアップしたいけれど、傷あとが目立たない? メドローラ先生の豊富な経験がその心配を取り除きます。

妊娠後のバストを豊かに

妊娠することや、授乳することは自然からすばらしい贈り物。しかし、それは女性のバストに、形や大きさの面でかなり大きな変化をもたらします。バストのボリュームが減った、たるみが際立ってしまった...ということは、妊娠後のママによくあること。ピキニを着てもびつたりせず、リゾットでは多くのママたちがバッドや押し上げ式のブラに頼っています。

安心・安全な日帰り処置

もとの形をよみがえらせ、サイズやボリュームを上げる豊胸手術が今日では、安全で効果的な日帰り手術処置(入院はもう必要ありません)が可能です。手術は、日本人をは

成功しました。傷あとは時とともに徐々に消えていき、脇の下の一部になってしまいます。これでもう他人の目を気にすることなく、温泉に入ったり、サウナでリラックスしたりできるでしょう!

豊富な経験で傷あとの心配も無用!

手術後の目に見える傷あとは、患者さんにとって気になるどころ、私たちは豊富な経験のなかで、3.5センチの細い傷を脇の下にくぼみに作り、十分に傷あを隠すことに

Before

After

豊富な経験で傷あとの心配も無用!

はじめ、インドネシア人、欧米人、アフリカ系アメリカ人など幅広い人種のおいで、何百回も行われてきた実績があります。

Z. F. メドローラ先生
イギリスの大学院卒業、NUSの医療修士号取得、イギリスのケンブリッジ大学にて整形外科学を学び、ヨーロッパ美容外科学会から日本へ研究のために派遣された経歴もあり。

MCB
Enhancing Natural Beauty

MEDORA CENTRE FOR AESTHETIC MEDICINE
#03-08 Camden Medical Centre
One Orchard Boulevard Singapore 248649
Tel: 68366035
Website: www.cosmeticsurgeon.sg
Email: enquiries@cosmeticsurgeon.sg

ザーサイ、干豆腐、ラプチョン… ローカル食材を上手にクッキング



味がしっかりと付いたザーサイ。スープに入れば、味付けをほとんどしなくても美味しく一品完成です。ちなみにザーサイは新陳代謝を活発にし、気、血の巡りをよくする効果あり。胃を丈夫にするといより鯛は、蒸し物に。蒸し器がなくても中華鍋に水を張って蓋をすれば簡単です。冬瓜のあんかけは、前日のスープの残りもので。

ラプチョンと干豆腐、 ローカルねぎ炒め

材料 ●ラプチョン1本 ●干豆腐 中型2個(絹ごし豆腐でも可)
●ローカルねぎ1本
①ラプチョンは表面を軽く水洗いして、薄く斜め切りにする。
②干豆腐は縦半分にしたものを横4つに切り、その一片をさらに縦半分にして小さな長方形を作る。
③ねぎは洗って薄皮をむき、3センチほどの斜め切りにする。
④中華鍋を温めてサラダ油大さじ3を入れ、干豆腐を入れて、

できれば四面がきつね色になるまで焼く。焼き上がったら余分な油を切りながら皿にとっておく。
⑤そのまま中華鍋にラプチョンを入れて炒める。焦げそうならば少量のサラダ油を足す。
⑥1分ほど炒めたら、ねぎを加えてさらに炒める。ねぎがしんなりしてきたら干豆腐を加えてよく混ぜ、塩小さじ2、ライトソヤソース小さじ1半で味を調える。

いとより鯛の蒸し物

材料 ●いとより鯛 人数分 ●干椎茸30~50g ●新生姜 ●梅干
①いとより鯛はウロコと内臓を取り除き、腹の両面に切り込みを入れ、軽く塩をする。腹の中に梅干を少々埋め込み、深めの皿に並べる。
②干椎茸を水で戻して千切りにし、ライトソヤソース小さじ1半程度をよくなじませる。
③干椎茸と千切りにした少量の新生姜をいとより鯛に乗せ、蒸す。
④魚の目が飛び出し、椎茸の汁が蒸し皿に溜まってきたら出来上がり。皿に移して新生姜の千切りをたっぷり乗せる。



冬瓜のあんかけ

材料 ●3日目の「冬瓜と豚肉のスープ」の残り ●剥き海老5~6尾
①スープの肉が残っていたら細かく切り、海老のみじん切りと一緒に炒める。
②スープの残りを適量入れ、ライトソヤソースで味付けをする。
③片栗粉でとろみを付ける。

豚肉とザーサイのスープ

材料 ●ザーサイ100g ●豚肉(すね肉)170g
①ザーサイをよく洗い、半分にしたあと、2ミリ幅に切る。
②豚肉を3ミリ幅に切る。
③沸騰した湯に豚肉を入れ、再沸騰したらザーサイを加え、中火でコトコト40~50分煮る。
④味を確認して、塩分が強すぎたら水で薄める。最後にライトソヤソース小さじ1で調える。

卵・豆腐・海老の蒸し物など、 アイディア料理でおもてなし

卵・豆腐・海老の蒸し物は、見た目にもかわいいので、パーティーにぴったり。日本人の来客の際は、名前は知っているけれど、食べたことがないような野菜を出すのも喜ばれるかもしれません。たとえば冬瓜。暑いこの国では体温を下げてくれる瓜がよく食卓に上ります。また、さつまいもの茎と葉は、日本では捨てられていますが、こちらでは安くて葉緑素の多い食材。お浸しにすれば、意外な美味しさにびっくりのはず! ※さらに揚げ物を1品足せばよりバランスの取れた食卓になります。

冬瓜と豚肉のスープ

材料 ●冬瓜半個 ●豚肉(脂肪の少ないすね肉)150g
①冬瓜は大きめの角に切り、青みが残るくらい薄皮をむく。
②豚肉をひと口大に切る。
③鍋にお湯を沸騰させて豚肉を入れ、再沸騰したら冬瓜を入れる。中火で冬瓜が透き通るまで煮込み、塩、ライトソヤソースで濃くない程度に味を付ける。

早く湯切りして、水をかけてあら熱を取る。
④茹でた茎と葉をまな板に乗せ、包丁で叩いてねばりが出るほど細かくし、器に盛って鰹節をかけて日本醤油でいただく。

さつまいもの葉とお浸し

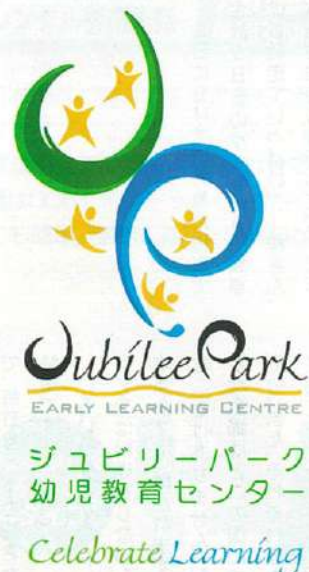
材料 ●さつまいもの葉1束 ●鰹節
①さつまいもの葉はよく汚れを落とし、葉と茎に分ける。
②葉は逆さに持って爪で薄皮を下に引いて剥がし(いんげんの筋のように)、指先でポキポキ折る。葉は葉脈に沿って手でちぎり、柔らかい部分だけ使う。
③湯を沸騰させ、塩をひとつまみ入れて、まず茎を入れる。
④再沸騰し始め、茎の色が鮮やかな緑になったら葉を入れる。全体を沈めたら火を止め、素

塩卵と筒状豆腐、 海老の蒸し物

材料 ●塩卵1個 ●筒状の真空パックの豆腐2丁 ●中くらいの剥き海老5尾
①豆腐をバックから崩さないように出し、8ミリ幅に切って平らで少し深めの皿に並べる。
②剥き海老をみじん切りにし、豆腐の上に均等に乗せる。
③塩卵を洗って炭を落とし小鉢に割り、生のまま黄身を取り出して指先で、小さ



い欠片にして海老の横に乗せる。
④片栗粉小さじ1程度を少量の水で溶き、卵の白身とよく混ぜ、並べた豆腐の隙間を埋めるように注ぐ。
⑤電子レンジで3~5分ほど蒸す。白身の部分が固まったら仕上げ。スガできないように注意。食卓に出す前にパセリなど緑を乗せると彩りがきれい。



18ヶ月から6歳までの子ども達が遊びを通じて認識力、言語、コミュニケーション、社会性、情緒をバランスよく学びます。保護者の皆様にもプログラムに参加していただき、子ども、先生と一緒に、探検、実験、発見することによって学習することを心掛けています。

好奇心を刺激しながら楽しく学ぶ



Jubilee Park Early Learning Centre
31 Jubilee Road Singapore 128583

Tel: 6773 3373 Fax: 6775 5834
見学随時受付。車前にお電話かメールでご連絡ください。

Email: admin@jubileepark.com.sg
www.jubileepark.com.sg

hair pod
日本のスタイルを提案する
ヘアサロンNEW OPEN
5月のプロモーション
SPA PERM
スパ・パーマ
15% OFF
(カット、ベーシック・トリートメント付)
hair pod 150 Orchard Road #02-06 Orchard Plaza Singapore 238841
Tel: 6738-1949 月-金: 11:30am~8:00pm 土: 11:00am~7:00pm 定休日: 日・祝日

アートを通じて生活を豊かに

- ポーセリン「和のシリーズ」
 - 羊の毛を使ったフェルトクラフト
 - アクセサリ・メイキング
- その他各種ワークショップを企画しています。

L'ESCALIER
#04-20K Ngee Ann City
Tel: 6735-4228 info@lescalier.com.sg



リーズナブルで 頼れるサロンを発見!

今年1月に誕生したヘアサロン。店内は、白、黒、赤でシンプルモダンに統一され、新しい設備が整います。当地の有名サロンで経験を積んだ2人の若手スタイリストが流行のスタイリングを提案。日本のトレンドも研究しており、日本人も安心して通えそう。カラーやスタイリングには、日本のサロンでも人気の「GOLDWELL」などの製品を使用。このハイクオリティをカット22ドル、スパ・パーマ135ドルという良心的なプライスで! 毎月変わるプロモーションもお見逃しなく。



hair pod
150 Orchard Rd #02-06
Orchard Plaza
Tel: 6738-1949
11:30~20:00(月~金曜)
11:00~19:00(土曜)
日曜・祝日休み

「おかあさん！ 頭が痛いよ」朝起きてきたクリオ君が苦しそうにおかあさんに訴えています。それに黄色い鼻水も出るんだよ。「あらあら、かぜでも引いたのかしらそれとも花粉症にでもなっちゃったのかしら？ 今日学校に行けないわね」とおかあさん。

かぜ薬が効かない

普通のかぜだと思つて学校を休んでかぜ薬を飲んで家で様子を見ることにしました。しかし、次の日も症状は変わりません。学校を休んで家で寝ていましたが、その日の夕方から熱も出てきました。また、かぜ薬を飲んで頭痛や鼻水はいつこうに良くなりません。「あら、どうしたのかしら？ こんな

シンガポールの健康生活

山野さん一家はお父さん(補雄さん 38歳)、お母さん(佳さん 35歳)、お兄ちゃん(栗雄君 6歳)、妹(アケビちゃん 3歳)の4人家族。山野さん一家を取り巻く健康生活をラッフルズジャパニーズクリニックがわかりやすくご説明いたします。

「先生、かぜ薬が全然効かなかったんですけど...診察室でクリオ君の症状と経過を説明しながらおかあさんは永山先生に訴えました。すると、今の状況は副鼻腔炎の可能性が高いですね。鼻やのどの診察をしながら永山先生が答えました。えっ、副鼻腔炎ってなんですか？」とおかあさん。まず、副鼻腔の説明をしますと、鼻の周囲の骨には副鼻腔と呼ばれる4種類の空洞があるんです。かぜなんかの

副鼻腔炎とは

かぜ久しぶりに引いたわね。明日、永山先生に診てもらったほうがいいわね」とおかあさんはクリオ君に話しかけましたが、鼻が詰まって苦しうクリオ君は「うん」と返事をするのが精一杯でした。

副鼻腔炎の巻



永山 憲市 (ながやま けんいち)
徳島県生まれ、感染症専門医としてアフリカ、東南アジアの大学・病院に勤務。2003年からラッフルズジャパニーズクリニックに勤務。現在、大阪大学非常勤講師を兼務。

ウイルス感染やアレルギーが原因で鼻の粘膜が腫れて、この空洞の入口がふさがると、空洞の中で細菌が増殖して炎症を引き起こし、膿がたまって黄色や緑色の鼻水が出たり、空洞内の圧力が上がって、頭痛や顔面の痛みが出てくるんです。つまり、ただのかぜじゃなかったんです。ただのかぜじゃなかったんです。ただのかぜじゃなかったんです。ただのかぜじゃなかったんです。

まとめ

●頭痛、顔面痛、黄色や緑色の鼻水、鼻閉、発熱を主症状とする副鼻腔炎はかぜを引いた後やアレルギー性鼻炎の二次的な病気として引き起こされることが多い。
●副鼻腔内の細菌感染が主要な原因であることから十分な量と適切な期間にわたって抗生物質を服用することが治療上重要である。

日本国内用 レンタル携帯電話をシンガポールからお申し込み!

便利で簡単、ネットでお申し込み。空港で受け取るだけ!

日本国内で最大のエリアをもつNTTDoCoMoを中心に様々なタイプをご用意! ビジネス・レジャー・イベント行事など用途やスケジュールに合わせてお選び下さい。海外への発信は0061 IDCからダイレクトに海外発信可能。かけ方はとっても簡単。容易に海外との連絡がとれます(Rタイプは除く)。

下記のウェブアドレスからお申し込みいただくと
レンタル料金、全て25%OFF
代理店コード「65613-1」を必ずご入力ください



タイプ	レンタル料金/日	発信料金		着信料金
		国内	海外	
R	735円 ▶ 25% OFF	21円/度数	不可	無料
ID	525円 ▶ 25% OFF	2.1円/秒	日本テレコム定価	
ID II	525円 ▶ 25% OFF		4.2円/秒	
ID III	315円 ▶ 25% OFF		3.2円/秒	

事前番号案内	3日前無料	ご利用になる携帯電話の番号を事前に案内します。
留守番電話 (ID・ID IIのみ)	315円/日	電波が入らない場所や電源が入っていないときに便利です。
明細サービス (IDタイプのみ)	315円/件	お客様が発信した通話先の明細を発行します。
I-mode (IDタイプのみ)	315円/月	携帯電話でインターネットやメールがご利用できます。
安心補償	210円/日	紛失・盗難・破損に備えた補償制度です。

お問合せ・お申込は <http://www.telecomsquare.co.jp/>
お申込フォームの1番下代理店コード「65613-1」を必ずご入力ください!! 代理店コードのご記入がないと、割引特典を受けられませんのでご注意ください!
Telecom Square 世界の携帯電話スクエア

ローカル レシピ
5th Day

これぞ、家庭の薬膳スープ! ふわふわつるんの糸瓜も美味



朝鮮人参は疲労、枸杞の実目は目の疲れ、ナツメは女性疾患に効果的と、カラダが喜ぶ食材をふんだんに入れてスープを作りましょう。また、暑いシンガポール生活を乗り切るには、マレー風味の一品も最適。新しい血液を体内に運ぶというエイを使ってカレー味バーベキューを。癖がなく、食感も面白い糸瓜は、卵とあえた一品に仕上げます。



薬膳スープ

材料 ●鶏もも肉2枚 ●干椎茸5枚 ●枸杞の実 ●当帰片(DANG GUI=朝鮮人参の一種) ●ナツメ

- 1 沸騰した湯にひと口大に切った鶏肉を入れる。
- 2 再沸騰したら、当帰片、ナツメ、干椎茸を入れ、中火で40分~1時間煮込む。
- 3 30分程度過ぎたら枸杞の実(洗って水切りしておく)を入れ、約10分煮たら塩少量、ライトソヤソースで味を調える。

糸瓜炒めの卵あえ

材料 ●糸瓜2本 ●卵2~3個 ●ニンニク

- 1 糸瓜を洗って皮をむく。

- 2 糸瓜をやや大きめの乱切りにする。
- 3 中華鍋を温めてみじん切りにしたニンニクを乾煎りし、サラダ油大さじ2を入れて軽く混ぜ合わせ、塩小さじ1を加える。
- 4 糸瓜を加えて炒める。焦げ付きそうになったら、水少量を回し入れする。
- 5 塩小さじ1を加えて混ぜ、さらに隠し味としてライトソヤソース中さじ1を入れる。
- 6 卵をといて、鍋に注ぐ。卵が少し固まってからフライ返しで混ぜ合わせる。

エイのカレーバーベキュー

材料 ●エイの切り身1枚 ●玉ねぎ中2個 ●赤唐辛子5~6本 ●生姜少々 ●魚用カレー



パウダー50g ●レモン半個

- 1 エイに軽く塩を振る。
- 2 玉ねぎ、赤唐辛子、生姜をミキサーにかけた後、魚用のカレーパウダーを少しずつ混ぜ、少し固めのペースト状にし、ライトソヤソース小さじ1を入れて混ぜる。
- 3 アルミ箔の上に料理用シートを敷き、エイを置いて②で覆う。
- 4 オープントースターで20~25分焼き、表面に焦げ目が付いたらできあがり。皿に盛り、レモンを添える。

白青菜と麺筋(メンチン)の炒め

麺筋は甘辛い小揚げで、野菜などと一緒で炒めるのが一般的。今回は白青菜と組み合わせました。

梓さんから一言
今回ご紹介した料理を見ていただければ分かるように、家庭料理と中華料理は全く別物です。家庭料理というのは世界中どこものでも、常に家族の健康を留意したビタミン愛がいっぱい



2日に分けて行われた撮影で合計5日分の夕食を作り、食卓はご馳走でいっぱい! 梓さん、本当にお疲れ様でした。そして、教室の生徒の皆さん、お手伝いありがとうございました。

試食 タイム



で、毎日食べても飽きないのが特徴です。
いろいろな方から「シンガポールの料理はいいですね」というのが、本当か?と聞かれますが、そんなことはありません。料理が苦手な主婦はどこの国にいてもいるもの。また、それぞれ理由があつてのことです。ここに紹介した家庭料理はまだほんの一部。シンガポールの主婦だって料理上手はいるのです。
日本では見たことのない野菜、魚、調味料...せつかくの海外暮らし、これらを機にぜひトライしてみてください!
食後は...
甘すぎない蒸しパンと美肌効果の仙草ゼリー、それにインドコヒーで食後のデザート。ゼリーには蜂蜜をかけて。

歯科ガイド

「痛たたっ!」となってしまってから病院を探すのは大変。

虫歯だけでなく、プールで転んで歯が折れてしまったなど、緊急の場合もあるでしょう。そんなとき慌てないためにも、日本人が安心して通える歯科クリニックを知っておきたいものですね。また、シンガポール滞在中に歯列矯正をしてキレイになって帰国する方が増えているそうです。もちろん、定期的な歯のケアも大切。通院しやすい歯医者さんを見つけ、歯とお口の健康を保ちましょう!

ジャパングリーンクリニック(医療)との連携による総合医療の歯科医院。電話予約から診療まで日本人が対応し、言葉の不安が一切ありません。設備も日本スタイル。リニューアルされたばかりのグリーンな個室には、シンガポール唯一という機器が導入され、院内感染対策も万全です。常勤の医師である額田先生は、日本口腔外科学会指導医・認定医。科学的指針に基づき、明るく気さくな雰囲気の中で患者さんの不安を和らげます。二般処置は日本と同じレベルで行



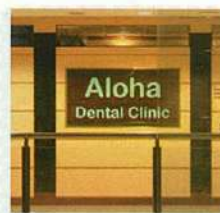
JGH DENTAL CLINIC
JGHデンタルクリニック
290 Orchard Rd #10-01 Paragon
Tel: 6235-7747 (日本人受付)
8:45~12:30, 13:45~17:00 (月~金曜)
8:45~12:30 (土曜)
www.japan-green.com.sg

歯とハートを一緒にケア
日本人歯科医による
治療・コンサルティングで
安心

い、パーフェクトを目指すのは当然。海外で診療する日本人医師として日本語でわかりやすく説明をして、患者さんに安心してほしい。額田先生、口腔外科のコンサルティングも信頼して任せるところができます。また、歯科技工士の資格を有する日本人スタッフも常駐。日本のクリニックの質をそのまま利用できます。

小児歯科

4月より日本小児歯科学会認定医である田村先生が常勤になりました。女医である田村先生が子どもたちの緊張をほぐし、治療もスムーズに行きます。親だけでなく、子どもにも簡単な言葉できちんと説明。乳幼児健診も行っています。



開業22年、多くのローカル・スターも通う人気クリニック。院内の壁には、晴れやかな笑顔を浮かべる患者さんの写真がたくさん。昔は矯正といえば、歯をまっすぐに治すだけでしたが、ここでは最高のスマイルを作り出すことを目指しています。ロー院長は矯正歯科専門医として25年の経験を持ち、NUSでも教鞭を執るベテラン。予約をすれば日本人スタッフによる通訳をお願いすることもでき、多くの日本人が通っているそうです。

ALOHA DENTAL CLINIC
アロハデンタルクリニック
14 Scotts Rd #04-125 Far East Plaza
Tel: 6738-2268 / 6733-2268
9:00~18:00 (月~金曜)
9:00~13:00 (土 祝日は月1回)
www.alohadental.sg

矯正歯科専門医が
確かな技術と経験で
「笑顔」をデザイン

歯列矯正

各種保険にも対応しています。ロー院長の矯正の特徴は、「できるだけ歯を抜かない」「短期間で終了」「痛みが少ない」の3C。Low Friction, Low Force Systemを採用し、理想的な矯正を実現しています。しかも日本よりも安くできるため、今までチャンスがなかった大人も在星中に矯正を行う人が多いとか。

子どもの矯正は、歯が抜け代わったり、顎が大きくなったりと、成長の段階に合わせた治療が必要です。長い期間、矯正をすれば、苦痛なうえにコストもかかるという患者の立場に立ったコンサルティングで、ベストな時期に治療を行います。



内科でおなじみのラッフルズ・ジャパニーズ・クリニック内にある歯科。ラッフルズ・ホスピタルにあるので、専門医への紹介もスムーズです。歯科医師の太田先生は女性ならではの対応で、小さな子どもも安心。口腔外科が専門なので、親知らずも上手に抜いてくれます。

RAFFLES JAPANESE CLINIC
ラッフルズ・ジャパニーズ・クリニック
585 North Bridge Rd #12-00 Raffles Hospital
Tel: 6311-1190
8:45~12:30, 14:45~18:00 (月~金曜)
8:45~12:00 (土曜)
www.rafflesj-clinic.com

検診やホワイトニングで
トラブルのない
ピカピカの歯にしよう!

ホワイトニング

アメリカで高い評価を得ている歯の漂白システム「ZOOM2」を導入! 1回の施術で上下の前歯をピカピカにします。従来のマシニングより知覚過敏が少なく、痛みもありません。健康な歯をより強くして虫歯になりにくくし、虫歯になりにくくした歯を修復する効果があります。3歳から小学6年生までを対象にした歯科検診・フッ素塗布パッケージジ料金も用意しています。

1歳6か月児・3歳児歯科検診

自然な透明感を出します。虫歯などで通常より早く乳歯がなくなると、歯並びが悪くなる原因に。奥歯が前に寄ってきて永久歯の生える所が狭くなってしまいうるため、軟らかく虫歯になりやすい乳歯を守るために検診をお勧めします。同院では1歳6か月と3歳のお誕生日月の子どもを対象に検診を実施。歯の状態や、噛み合わせなどをチェックし、個別指導も行っています。希望者には「フッ素塗布」も。健康な歯をより強くして虫歯になりにくくし、虫歯になりにくくした歯を修復する効果があります。3歳から小学6年生までを対象にした歯科検診・フッ素塗布パッケージジ料金も用意しています。



どこでビューティフル・スマイルを手に入れたと思う? もちろん、ママから。そして、アメリカ式の歯列矯正が専門のロー・カイ・ウォー先生のおかげ。

ロー先生があなたのビューティフル・スマイルを作ります。

日本語でのお電話は 8113-3016 (Ms. Fumiko Nakao) まで。

Aloha Dental Clinic

14 Scotts Rd #04-125 Far East Plaza Singapore 228213
Tel: 6738-2268 / 6733-2268 www.alohadental.sg

海外でも安心の日本人医師による歯科診療
JGH デンタルクリニック
JGH DENTAL CLINIC
診療内容
● 歯科一般 (着色と歯石除去・むし歯治療・歯周病治療・修復と歯肉治療など)
● 小児歯科 (乳幼児歯科検診・フッ素塗布・シーラントなど)
● 成人歯科検診・顎関節症・口腔外科疾患など
常勤医師
日本小児歯科学会認定医、
日本口腔外科学会指導医・認定医
JGH デンタルクリニック (パラゴン10階)
受付時間 月~金曜日 8:45~12:30
13:45~17:00
土曜日 8:45~12:30
休診日 日曜日、シンガポールの祝日
予約 初診・再診ともに予約制
所在地 ● 290 Orchard Road #10-01 Paragon Singapore 238859 (オーチャードロード、高島屋向かいのパラゴン10階)
電話 ● 6235-7747 (日本人受付)
ファックス ● 6235-1335
e-mail ● jghmc@singnet.com.sg
ホームページ ● http://www.japan-green.com.sg
医師はジャパングリーンクリニック(同フロア)まで Tel: 6234-9871 (代表)

生徒募集
入会説明会と診断テストを開催しています(要予約)
◆オーチャード教室 Tel: 6835-2756
20 Kramat Lane, United House, #05-08
◆グレートワールド教室 Tel: 6733-9495
1 Kim Seng Promenade, #02-41, Great World City
対象: 小学生~成人 科目: 算数、数学、英語、国語
公文式は一人ひとりの学力に合わせた個人別・学力別の学習法です。
KUMON

光エネルギーの奇跡
IPL脱毛
脇の下(3回) \$222 (通常\$450)
腕/足(3回) \$599 (通常\$1050)
ピキニラインetc...
Signature Beaute
Tel: 62-955-455
360 Orchard Rd #01-12 / #05-09 International Building Singapore 238869 (イセタスコック側)

Raffles Japanese Clinic
◆一般外来診療 ◆産婦人科診療* ◆歯科診療*
◆専門医紹介(手術、入院) ◆定期健康診断*
◆乳幼児健診 ◆予防接種 ◆カウンセリング* (は本院のみ)
日本人医師による胃・大腸内視鏡検査始めました
歯科(本院のみ) ●女性医師なのでお子様も安心
●予約制で診察がスムーズ
●歯科検診も行っています(成人用・小児用)
●歯のホワイトニングははじめました
本院 (ラッフルズ・ホスピタル12階) MRTブギス駅すぐ前
診療受付時間 月~金 08:45~12:30, 14:45~18:00
土 08:45~12:00
日・祝 休診
Tel: 6311 1190 (代表) 6311 2297 (健診専用)
分院 (リャンコートB1階) 明治屋すぐそば
診療受付時間 月~金 09:45~13:00, 14:45~18:00
土 09:45~12:30
日・祝 休診
Tel: 6334 1175
Email: j-clinic@rafflesmedical.com
Website: www.rafflesj-clinic.com

海外の著名人が数多く訪れるグレンイーグルス病院内にあるクリニック。同クリニックは日本人歯科医師の名、ローカル専門医3名で一般歯科、口腔外科、矯正科を診療しています。日本人受付、日本人歯科衛生士が常駐しており、細かい相談にも対応。また、一般医科の日本メデイカルケアが併設され、歯科との連携もスムーズです。



NIPPON DENTAL CARE
日本デンタルケア
 Annexe Bldg #03-00 6A Napier Rd.
 Tel: 6474-0060 (日本人受付) 緊急時 9751-2147
 9:00~13:00, 14:00~17:00(月~金曜)
 9:00~13:00(土曜)
 E-mail: ndc@nippondentalcare.com.sg
 www.nippondentalcare.com.sg

同クリニックでは「歯科は予防が第一」との考えから、日本人歯科衛生士によるブラッシング指導や健康指導、また診療終了後の定期

「補綴。耳慣れない言葉ですが、おぎなひ、つづるといふ文字通り、歯科の分野では虫歯で歯が崩壊したり、歯が無くなってしまう場合に、見た目や噛み合わせを考慮してクラウンや義歯などで最終的に修復することをいいます。補綴治療は、口腔機能回復のために「噛み合わせ」をよくすることとほもちろん、現在は修復後の「見た目」の美しさにも留意して行われています。

**歯科は予防が第一！
日本人歯科衛生士が丁寧な指導**

同クリニックの秋山先生は大学で「補綴」を専攻。噛み合わせの相談を受けることも多いそうです。

健康のリコールを積極的にに行い、患者さんが健康な歯を保つことができるようバックアップしています。



1973年に開業し、シンガポールでも有数の実績を誇る歯医者さん。オーチャードのニー・アン・シティ26階(ペントハウス)という最高のロケーションで、通院も大変便利です。2つのフロアにわたるクリニックは、広く明るい雰囲気、清潔感あふれる快適な空間。なんと「チルドレン・ルーム」も用意されています。

TP DENTAL SURGEONS PTE LTD
 (Drs Tay & Partners)
TP 歯科医院
 The Penthouse, 391B Orchard Rd #26-01 Ngee Ann City Tower B
 Tel: 6737-9011 / 6533-0088 (診療時海外緊急)
 8:30~19:00(月~金曜)
 8:30~17:00(土曜)
 9:30~13:00(日・祝日)
 Email: singdent@singnet.com.sg

**シンガポール有数の
長い実績を誇り
あらゆる悩みに対応**

当地に3つのクリニックを構え、広く信頼を集めるローカル系歯科医院。昨年6月に移転オープンしたラッキープラザ内のクリニックには、日本人歯科医師が3名常駐しています。レントゲンなどの設備は院内に整い、専門医も対応してくれるので、他院へ行く手間が省け、診療もスムーズです。



KO DJENG GLENEAGLES
**コー・ジェン・グレンイーグルス
歯科医院**
 304 Orchard Rd #05-15 Lucky Plaza Orchard Medical Specialists' Centre
 Tel: 6474-9239 (日本人受付) 6835-1191(代表)
 9:00~13:00, 14:00~17:30(月~金曜)
 9:00~13:30(土曜)
 時間外緊急受付: 6535-8833(英語)
 www.kodjeng.com

3名の日本人ドクターは皆、大学で歯科保存学を専攻。ひどい虫歯でも可能な限り歯を残すように根の治療をして抜くよう努力してくれま

根の治療とは神経などが入っていた根の中の空間(根管)を清掃する処置のこと。深い虫歯で神経を取らねばならなくなった後は、根管を無菌的にきれいにし、隙間がないよう詰め物をします。以前に神経を取った歯でも、この処置が不十分であるために、根管に菌が入って、膿んでしまうことがあります。この場合にも根の再治療が必要となります。

**3名の
日本人ドクター常駐
なるべく歯を抜かず、
根の治療を重視**

最新設備で、一般から専門性の高い治療まで、マルチな歯科サービスを提供。サービスの質の高さには定評があり、特にインプラントや歯列矯正は、日本の医師からの紹介で来院する患者さんもいます。



A CITY NIHON DENTAL CARE
**A シティ
ニホンデンタルセンター**
 391B Orchard Rd #08-08/09 Ngee Ann City Tower B
 Tel: 6235-2212 (日本人受付)
 9:00~18:00(月~金曜)
 8:30~13:00(土曜)
 www.acitynihon.com

インプラントは、失った歯があつた場所にある顎骨にチタン製の柱を埋め込み、歯根管の代わりにするものです。同院では、15年以上の実績と、最新の技術で定評あり。日本から治療のために来星する患者もいるほどです。インプラントは米国の信頼できる製品を使用。口腔外科医師と医院長による質の高い治療を提供しています。

インプラントは、失った歯があつた場所にある顎骨にチタン製の柱を埋め込み、歯根管の代わりにするものです。同院では、15年以上の実績と、最新の技術で定評あり。日本から治療のために来星する患者もいるほどです。インプラントは米国の信頼できる製品を使用。口腔外科医師と医院長による質の高い治療を提供しています。

**日本人スタッフの説明する
治療プランで
安心して受けられる
マルチでハイスタンダードな
歯科サービス**

TP 歯科医院
 TP Dental Surgeons Pte Ltd
 (Drs Tay & Partners)
 1973年創立

診療科目・分野

- 一般歯科
- 小児歯科
- 口腔外科
- 歯周治療
- 歯内治療
- 歯列矯正
- 歯科保存
- 歯科補綴
- 顎関節治療
- 予防歯科
- 審美歯科
- インプラント

診療所:
 The Penthouse, 391B Orchard Road #26-01
 Ngee Ann City Tower B, Singapore 238874
Tel: (65) 6737 9011
 Email: singdent@singnet.com.sg
 (年中無休、休日も開業致しております)

時間外緊急連絡先 Tel: 6533 0088 363日開業致しております。

日本 デンタル ケア
 NIPPON DENTAL CARE

歯みがきが歯には 一番、ウレシイ・・・

日本デンタルケア
 Annex Bldg #03-00 6A Napier Rd
 Tel: 6474-0060 (日本人受付)
 緊急時 9751-2147
 9:00~13:00,
 14:00~17:00(月~金曜),
 9:00~13:00(土曜)
 E-mail: ndc@nippondentalcare.com.sg www.nippondentalcare.com.sg

植物園入口 ↓ タングリン警察署
 ホランド・ロード
 オーストラリア アメリカ大使館
 ハイコミッション

A シティニホンデンタルセンター
 あなたの笑顔を守ります

391B, Orchard Rd #08-08/09 Ngee Ann City Tower B
 (高島屋のあるビルのタワーB、8階メディカル・フロアです) S'pore 238874

一般歯科 歯石除去、クリーニング、充填、歯科検診

専門歯科ケア

- デンタルインプラント(口腔全体の再構築を含む)
- 歯科矯正(見えにくいタイプ、リンガル等)
- 修復歯科(冠、ブリッジ等)
- ホワイトニング(レーザーあります)
- 審美歯科(セラミックベニア、クラウン等)
- 口腔外科(親知らず抜歯、顎手術等)
- 歯内歯科(歯根管に関する治療)
- TMJ/TMD(顎関節の治療)
- 歯周治療(歯茎の治療)
- 歯ぎしりの治療

**ジュニア
デンタルケア
小児歯科ケア**

- 乳幼児からの小児歯科検診
- 予防(シーラント、フッ素塗布等)
- 鎮静/全身麻酔による歯科治療

歯列矯正ケア

- 歯列矯正専門医による歯と顎の発育チェック
- 発育過程の歯列に関する問題の早期治療
- 歯列矯正診断、及び治療
- 歯列矯正治療後のケア

保険の手続きのお手伝いいたします。日本人スタッフがおります。
電話: 65-6235-2212 (日本語でどうぞ)
 ホームページ: www.acitynihon.com

Ko Djeng Gleneagles
 ★ コー・ジェン・グレンイーグルス 歯科医院 ★
 日本人歯科医師 (男女3名) が勤務

DENTAL

304 Orchard Road #05-15, Lucky Plaza Orchard Medical Specialists' Centre, Singapore 238863
 日本語電話: 6474-9239 URL: www.kodjeng.com



Happy Childbirth

ハッピーチャイルドバース

第10回

ちあき 日本女性保健士、日本で産婦人科病院に長年勤務後、シンガポールへ、2児の母。

妊娠初期の出血と腹痛

流

産とは、赤ちゃんがおなかの外で育つことができない22週以下で妊娠が終了することを言います。流産は満12週未満の早期流産と、妊娠12週以降22週未満の後期流産に分けられ、妊娠全体の10〜20%の割合で見られます。流産のうち70〜90%は早期流産で、その原因の多くは胎児の染色体異常や、臍帯や胎盤異常で、早期流産を防いだり治療するのは難しいといわれています。後期流産は胎児心拍の確認後であり、母体の内分泌異常(黄体機能不全、甲状腺機能異常、副腎機能異常、糖尿病)、子宮の異常(子宮奇形、子宮筋腫、頸管無力症、子宮腔癒着)、感染症(トキソプラズマ、風疹、

切

産流産は下腹部痛や少量の出血が見られることも、子宮口は閉じていて、胎児や胎盤、卵膜は壊れていない状態で、症状が落ち着けば正常に妊娠を続けることができます。

こ

出血 褐色の出血から鮮血までいろいろあり、流産の兆候以外に、子宮口のびらんやポリープ、子宮外妊娠のこともあります。出血があっても、赤ちゃんの心拍が確認されれば95%以上は妊娠を継続することができま

一

番の治療は安静にすることです。心身ともにゆっくり休めるよう家族に協力してもらいましょう。掃除ができません、ごみでは人間は死にません、食事作り置きや、外食、持ち帰りなどを利用するのも手です。規則正しい生活をし、体を冷やしたり、重いものの運搬、激しい運動も控えます。服薬や、放射線被爆などはできるだけ最低限にし、いやなことはその日のうちに解消し、ストレスをためないようにします。出血や下腹部痛は赤ちゃんからの「お母さん、休んで」のサインです。

情報提供 ● ジョイ・クリニック・フォー・ウーマン 質問、ご相談等は joyclinicforwomen@yahoo.co.jpまで日本語でどうぞ

JOY CLINIC FOR WOMEN

～産婦人科専門クリニック～

有資格の日本人保健士がおります

- 24時間対応・母乳相談(月・水・金)
- ホスピタリティーや母親学級も無料で実施。
- 各種手術にも対応。
- 女性の体、赤ちゃんが欲しい方、妊娠、出産についてご相談に応じています。
- 日本語の母子手帳を無料でお渡ししています。
- ご出産の方へ、産声アルバムプレゼント。
- おっぱいマッサージ対応。
- 保健士による家庭訪問(電子予約)
- おっぱいケア、沐浴指導、育児健康相談など。

医師: DR. GORDON TAN
 住所: 4-6 Napier Road, #08-03/04 Gleneagles Medical Center
 Singapore 258498
 TEL: 6737-0044 FAX: 6474-4935
 日本語ホットライン 9115-1718, 8180-5121 (23:00まで)
 joyclinicforwomen@yahoo.co.jp (日、英)
 受付時間(予約制):
 月、水、金 9:00~13:00 & 14:00~17:00
 (日本人スタッフ勤務時間 9:00~13:00)
 火、木、土 9:00~13:00 (日本人スタッフ勤務時間 9:30~13:00)

★★★ 購読契約受付中 ★★★

教科書対応のワークが 予習・復習・テスト準備に活躍! 小学ポピー・中学ポピー
 家庭で無理なく学齢相当の日本語力をつける!

毎月日本から届く 家庭学習教材 月刊ポピー 試してみよう 体験学習 (\$20.5~)

親子で楽しく学ぼう!(もし・ことば・かず・しぜん・ちえ等) ポピッコドリるん (3~6歳)

全家研ポピーアジア・オセアニア支部 (iFront Singapore)
 お気軽にお問合わせください HP:9835-5164 FAX:6462-4272
 ホームページ <http://web.ntti.net.sg/ifront>

毎月1日発行

パーティ折り込み広告が 更にお得になりました

~~\$1200~~ ⇒ \$600

Tel: 6224-8912

にっぽん 細見 第65回

小橋 繁好

(こはししげよし)
 1946年、岡山市生まれ。70年、新聞社に入社し社会部記者として事件、司法などを担当。現在、テレビ局で報道と番組制作を担当している。

消える時代劇

ラジオの時代から時代劇だった。映画も当然、東映の時代劇。テレビになっても「てなもんや三度笠」か「必殺」シリーズ。その時代劇がめっきり少なくなった。

テレビの時代劇が先細りになっていく。テレビ朝日が1959年の開局以来、放送を続けている時代劇が、今年9月で姿を消す。「暴れん坊将軍」遠山の金さんなど、数多くの時代劇を茶の間に届けてきた。放送取り止めの理由は簡単だ。視聴率が取れないからだ。最近では10%を切っている。最もテレビ視聴者が多いゴールデンタイムで、一杯の視聴率はきつ。番組打ち切りは判断も、テレビ局としてはやむをえないだろう。

なぜ、時代劇を観る人が少なくなったのか。一家そろって茶の間でテレビを観る家庭が減ったからだ。テレビのチャンネル権をお父さんが握っているところは、よく時代劇が観られていた。いま、チャンネル権を握っているのは主婦。お父さんは傍らに追いやられ、子どもたちは自分の部屋でテレビを観る。時代劇の視聴率低下は、プロ野球中継の不振に通じるものがある。しかし、根強い時代劇ファンもいる。制作費をかけたNHKの大河ドラマ、ワタナベが逆を受けている「水戸黄門」などは、いまだに人気番組だ。テレビ朝日はレギュラー1時間枠での時代劇放送を打ち切るが、年数回、時代劇の大型スペシャル番組を送るとい

「こ」までは、地上波放送での話だ。衛星放送では、時代劇専門チャンネルの人気は高いという。一日中、

在・外 や・ぶ・に・ら・み

和気藹々とくつろぐカナダ式ホームパーティ

このほど久しぶりにカラオケに乗って歌声をあげたり踊ったりした。カラオケとはかつて多くのミュージシャンの生業を奪った仕掛け、昔は敵視しているのだが、柄にもなく浮かれたのは、心からくつろげるそのパーティの雰囲気のためだ。自宅に招いてくれたのは毎週のギグによく飛び入りする歌い手のB氏。かなり年上のはずだがオジサンには見えない。奥さん、その友人達とは皆初対面だったが、変に気取ったりしないカナダ的(？)な普段着の社交の場なので和気藹々している。児童向けの工房で奉仕活動している気のいいオバサンたちが三、四人、その

友人のタイ人老末亡人にホームステイの日本人女子留学生に、男性はB氏の友人のカナダ人と英国人の老人と多民族社会バンクーバーでは典型的な顔ぶれだった。裕福さを競うアメリカ社会に比べて、カナダの国民性は質素堅実。居間やキッチンをちよつと飾り付けたりする程度で仲間や隣近所のパーティなら手作りのケーキ、サンドやチーズなどを持ち寄りワインやビールで会話と音楽とダンスを楽しむのが普通だ。

お金持ちの豪邸のパーティの音楽を請け負うこともまれにある。すると服装から行動範囲まですべて窮屈になる代わりにギヤラが良くなる。でも今回は仕事ではなく、幾度かジャムしただけの当方を友人として招いてくれたB氏の心遣いが嬉しくて来たわけで、タイ人の老婦人とはシンガポールの話で盛り上がった。日本人学生からは(別天地)バンクーバーの印象などついあれこれ(取材)してしま

「一期一会とはジャズ精神にも通じる」とは以前書いたが、ジャズ仲間の家に集まると、束の間にはよ各国各文化の人達とめぐりあえる。だから招かれるといつも出かけていく。(以下次頁)

このとりはいつ?

このとりを待ちわびている女性のご相談、アドバイスは長年していますが、この悩みはあまり人に相談できることでないため、1人で悩んでいた、辛い思いをしている方も多いかと思えます。

「不妊」という言葉はあまりいい聞こえではありませんが、通常毎月の排卵日あたりに性交をトライして約2年経ってもなかなか妊娠できないことを意味します。「2人目不妊」という言葉も耳によく思いますが、これは1人目の出産から2人目をトライしてもやはりなかなか恵まれないという状況にあることをいいます。2人目不妊の場合、「1人目はすぐに妊娠したので、2人目もそう思っていたら、ずいぶんできないので…」とご相談される方が多いです。

基礎体温を付けている方、排卵日あたりに排卵検査薬で調べている方とみなさん努力をされていますが、それでもなかなか妊娠に至らない場合には、一度産婦人科にて排卵日あたりに超音波で卵胞の大きさをチェックしてもらおうといひでしょう。

通常生理が始まってから12日目～13日目あたりに卵胞の大きさをチェックして

もらい、その大きさ、内膜の厚さなどから、排卵が上手くされているか(早いか遅いかなども)、卵巣に問題がないかなど、その周期の排卵状況を調べます。タイミング方法というのは、このように産婦人科医が排卵時期に超音波で卵胞の大きさ、内膜の厚さを調べ、排卵日のタイミングに合わせ、性交をトライしてみる方法のことです。とくに「不妊治療」というものでなく、ご自分の排卵がきちんと行なわれているか、卵胞のサイズがいいのかどうかを調べるといってあまりストレスを受けない方法です。

排卵はされていますが、卵胞の大きさが小さいうちに排卵をしてしまうと中に成熟した卵子がないこともあります(もしくは無排卵の可能性)、また排卵日が通

KIYOMI イギリス系ヘルスカレッジで解剖、生理、病理学を学ぶ、イタリア、イギリス、アメリカ、スイス、香港へと移り住み、95年からシンガポールへ、88年から産婦人科院で勤務を始め、数多くの出産や手術の立会い、不妊治療のアドバイス、出産前後の母子のケアなど、不安や悩みを抱えている女性のサポートをしている。出産準備クラス、母乳マッサージと母乳育児指導などチャイルドバースエドゥケーターとしても活躍中、三児と犬2匹の母。

女性の心とからだ 第53回



常より遅いと、卵子の質が悪くなってしまふこともあるので、基礎体温表や排卵チェック剤からは分かりかねないことが超音波から分かることもあります。

卵胞のサイズもよく、内膜の状態もよく、とくに問題がない場合には、男性側に問題があることも考えられますので、何度かタイミングを試みてなかなか妊娠できない場合には、精子のチェックをすることをお勧めします。

特に、たばこを吸っている方は精子の質が悪くなるため調べる必要があります。たばこを吸わない方でも、仕事や生活状況からストレスがあると精子にも影響します。女性だけが一生懸命医師に通うのではなく、男性も協力をする必要があります。精子のチェックの場合には、医師に会う必要はありません。

まんだりん面白話 第65回

第65回



葛珠慧 ガー・チュウイフェー先生
J.S.U. 星日外国語学院院長

「晒客」って何を「晒す」「客」?

ネット時代のいま、中国語の中にも多くのネット関係の新語が生まれています。インターネットは「網絡」(Wang Luo)と言います。「ネットカフェ」は中国語で「網吧」(Wang Ba)「ネットバー」です。やはり中国人の方が日本人よりも酒が好きなのでしょう。

「晒客」って何?

さて、クイズです。「ブログ」の訳語は「博客」(Bo Ke)です。音と意味を考えて作り出した翻訳で、若者の間ではもうすっかり定着してきたのですが、最近流行し始めたのは「晒客」(Shai Ke)です。この「晒客」は「晒」(Shai)で「晒す」(Shai)、「客」(Ke)で「客」(Ke)なんですね。

「晒客」は「晒」(Shai)で「晒す」(Shai)、「客」(Ke)で「客」(Ke)なんですね。これは「晒」(Shai)で「晒す」(Shai)、「客」(Ke)で「客」(Ke)なんですね。これは「晒」(Shai)で「晒す」(Shai)、「客」(Ke)で「客」(Ke)なんですね。

「晒客」は「晒」(Shai)で「晒す」(Shai)、「客」(Ke)で「客」(Ke)なんですね。これは「晒」(Shai)で「晒す」(Shai)、「客」(Ke)で「客」(Ke)なんですね。これは「晒」(Shai)で「晒す」(Shai)、「客」(Ke)で「客」(Ke)なんですね。

O & G Partners Clinic for Women
Dr L C Foong BSc, MBBS(London), MRCOG, MD(London), FAMS
産婦人科・不妊治療専門医

当クリニックでは一般産婦人科のケアをはじめ、不妊でお悩みの方のご相談、治療を行っております。

- 産科・婦人科 ●女性・男性不妊治療
- 人工授精、IVF(体外受精) ●ラパロスコピック術(腹腔鏡術)

Website: www.ogpartners.com
#01-38 Annexe Wing Gleneagles Hospital 6A Napier Road Singapore 258500
月～金 8時～5時30分 土 8時～1時 Tel: 6479-7267 Fax: 6479-6536
日本人スタッフ勤務 月、水 10時～1時 Tel: 9650-5675 (日本人スタッフ10時～3時)

産経旅行ではオリジナル企画として **アジアの軽井沢「ガルー&バンドン」**

海拔700メートル、最高気温も28度C程度…常春の街
市内には街路樹が多く、人口200万人以上の大都会で車も多く渋滞もあります。しかし郊外は涼しく、ホテルもエアコンなしの状態が快適に過ごせます。また、日本人好みの温泉・温水プールもあり、避暑リゾートには最適です。

夏休み企画(火曜日出発) 3日間: s\$611より
ゴルフ(日中も快適にプレイ)、温泉(スパも充実)、アジア最大のアウトレットショッピング等をお楽しみいただけます。

呼び寄せ(東京発) 期間限定 キャンペーン 47,000円より

産経旅行シンガポール支店
TEL: 6222-6600 FAX: 6224-1400
E-mail: singapore@sankeitourist.com.sg

バンコク・シラチャ・ジャカルタ・クアラルンプール・東京・大阪・名古屋・福岡・札幌・仙台・広島・松山・アメリカ8都市

Eis International Pre-school
バイリンガル幼稚園 教育省(MOE)認定校
各クラスを日本人・英語ネイティブの先生が担当
のびのび、生き生き、しっかりと子供の心を育てます

愛情あふれる私たちの園を見てください
イースはいつも安心して子供を預けられる場所です

夜、寝る前のお話は、必ずEisでの出来事、ふたりとも幼稚園が大好きで、素敵な先生方とお友達に囲まれ、毎日楽しく通っています。

個性を尊重する伸び伸びとした雰囲気の中、毎日楽しく通っています。「笑顔で行って、笑顔で帰ってくる。」親としてこれ以上に望むことはありません。

「い・やしの木クラブ」支援校!
シンガポールの子育てを応援するボランティア
療育サークルHELLO HELLO ボランティア募集
連絡先 HP: 9017-4509 (大久保)
E-mail: ktrmama@starhub.net.sg

保育時間: 9:00～15:00 (全日クラス)

イース インターナショナル プレスクール
7 Seraya Lane Singapore 437275
Tel: 6348-4780 (日本語でどうぞ)

★ホームページ開設しました! <http://eisintl.com>

中国語はJSU! 今年こそ!
日本語で学ぶ JSUでニーメンハオ! FM96.3もよろしく

標準中国語教室
5月21日新規開講

大人気の無料体験レッスン実施中
10週間 \$380 (税込)
6336-3055
電話受付時間: 9:30～20:30

韓国語もあります

月	火	水	木	金	土	日
10:00 1:00	初級 ③ b	初級 ② a	初級 ② b	新規 初級③ a	新規 初級④ a	新規 初級④ b
2:00 5:00	初級		1200-1430 新規		初級 ③ c	初級 ① a
6:30 9:30	初級① a 新規	初級	初級 ④ b	初級 ② a	韓国語 初級②	5:00-7:00 韓国語 初級⑤

JSU Language School
リャンコートM5階
Tel: 6336-3055 Fax: 6337-0595

星日外国語学院
E-Mail: info@jsu.com.sg
www.jsu.com.sg



教えて、テンプ。
第5回
テンプスタッフ

Q 日本から就職活動する人っているの？



A 男女問わずたくさんいます！
旅行や留学、仕事でシンガポールへ来たことのある方、またインターネットやテレビでシンガポールの情報を見たことのある方などです。理由は様々ですが、多くの方が安全で住みやすい国であると考えているようです。
日本にいる方が実際どのように就職活動をしているかという、まずは日本からエージェントに問い合わせをして、興味

ある企業の仕事内容や待遇等を聞きます。その後、面接を受けたい企業を選び、履歴書でアプローチします。面接予定日が決まり次第来星し、各企業との面接を行い、お互いの希望がマッチすれば就職決定！
滞在期間は人によって異なりますが、約1~3週間シンガポールに滞在してその間に面接を受ける方がほとんどです(時期や滞在期間を決めて来星してから、お仕事を探さずとも中にはいらっしゃいます)。

Q ビザ申請・申請中の期間って何をすればいいの？



A 外国人労働者がシンガポールで就労するために必要な許可証を就労ビザ(Employment Pass:略してEP)と呼びます。就職が決まったらすぐにビザ(EP)取得のための準備をスタート！ 申請するために必要な書類を自分で揃えます。その後は、企業やエージェ

ントがビザ申請手続きを行います。ビザがおりのまでに約1か月かかりますので、日本で新生活への準備をしながらゆっくり過ごしたり、旅行へ行くことも可能です。ビザがおいたらシンガポールへ移動して、本格的にお仕事スタートします。

日本からシンガポールでのお仕事探してできるの？

今は日本で生活しているけど、シンガポールで働きたいな、でもビザの問題もあるし、企業との面接もできないし、日本から就職活動するのは難しいのでは...と考えている方、今回はそんな質問に答えていきます！ 在星の方も、もし日本からシンガポールでのお仕事をお探しのお友達がいたら、教えてあげてくださいね。



企業様へ
人材をお探しの場合

ご依頼
お電話、E-mail、FAX(日本語対応可能)にて受け付けております。

ヒアリング
当社担当者が御社にお伺いします。

ご紹介
御社ご希望条件にマッチする選材者の履歴書送付、そしてご都合の良い日時にあわせて面接をアレンジさせていただきます。

採用
就労ビザサポートも行ってあります。

求職者の方へ
ご登録から就業開始までのお仕事紹介の流れ

履歴書、職務経歴書のご送付(ご登録)

専門コンサルタントと面談

求人のご案内

企業への応募

面接のアレンジ

就労ビザのサポート

テンプスタッフシンガポール
お問い合わせはこちらまで
16 Raffles Quay, #27-04 Hong Leong Building Singapore 48581
Tel: 65-6226-1308 E-mail: good-job@tempstaff.com.sg

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
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

20年以上の経験と実績があります
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

19 Tanglin Road, #04-19 Tanglin Shopping Centre, (S)247909
Tel: 6738-9142 Fax: 6735-1873

シンガポール国際日本語教会

■牧師 岡村 直子 ■E-mail: ijcs5on@hotmail.com
■Tel: 6732-1893 Fax: 6732-4060
■礼拝(毎日曜日): 16:00-17:30
■場所: Kay Poh Road Baptist Church
■住所: 7 Kay Poh Road
River ValleyとZion Roadの交差点すぐ横です

日本語と英語のバイリンガルで行なってます。来て見てください。♪
平日にも様々なプログラムがあります。お気軽にご連絡ください。

International Japanese Church of Singapore

自閉坊やとかあさんの新加坡雑記 第11回



YUKKO

7歳と6歳になる男の子の母。二人とも自閉症という障害を持っている。不安いっぱいスタートした在星生活も、人との出会いに恵まれ、早4年目を迎えた。

環

境の変化に弱い、自閉症児の長男と次男。家という大きな環境要因が変わるとどうなるのか、非常に心配でした。しかし、息子たちと母の生活がもつと案に過ごせるよう、転居を決断。引越後、何かあっても対応ができるように、春休みに移ることにしました。

「変化」があるときは、事前に知らせることで彼らの混乱を最小限に留めることができます。そこで、春休みに入ってから「新しいおうちに変わるよ」と繰り返し伝え、何度か転居先を見に行ったりしました。引越当日、息子たちは一度は家の中に入ったものの、部屋中に置かれているダンボール箱を見ると、

僕たちの新しい家!?

来星して丸3年、住み慣れた家をもつことに。何とか引越は終えたものの、所狭しと並べられたダンボール箱の片付けと、息子たちの不応行動のラッシュに母の口から出るのは、ため息ばかり。

長男は「おうちに帰るよ!」と言ってまた靴を履きだし、次男は手を振って「バイバイ!」。「ここが新しいおうちだよ」と言っても長男は「おうちに帰るよ!」、次男は「しゅっはっしん(出発進行?)」と言って母の手を引っ張る始末。彼らの気持ちは理解できるものの、一挙に片付ける魔法を持たない母は、彼らに我慢してもらいしか仕方ありません。

そして、引越直後から長男は大声で叫ぶ、独り言が止まらない、次男はさかんに手をパチパチ叩く、外出して帰ってくる家に入りたがらないなどの問題行動が一気に露出しました。

覚悟はしていましたが、息子たちの不応行動は、母の予想を遥かに超えるものでした。しかし、幸い大きな事故もなく、転居後、半月が過ぎようとしています。ようやく息子たちは新しい生活環境に慣れてきたようです。やっと少し落ち着いてきたと思っただけ、まもなく長男は2年生、次男は1年生という、もつと厳しい環境の変化に臨みます。

変化を避け、不応行動を恐れていては、彼らの適応能力は育ちません。ただ、息子たちに様々な変化をどのように、どの程度、経験させるのかという配慮は必要です。母もまた息子たちの不応行動を経験してそれを学び、息子たちに育ててもらっています。

开始学中文!
日本語で学ぶ中国語(北京語)講座
次回初級クラス5月21日(月)より開講

- ◆1クラス: 4~9名
- ◆授業料:(初級コース)420ドル(税込)/30時間
週2回コースの場合18回。週1回コースの場合12回。
- ◆日本語の話せる経験豊富な中国人講師が丁寧にお教えます。又、日本人専属コーディネーターもお手伝いいたします。
- ◆現在初級から上級まで多数開講中。途中入学も随時受け付けております。
- ◆「中上級者向け会話クラス」も開講中。

無料体験レッスン受付中
※お問合せ・ご予約は電話又はメールにてどうぞ

英語クラス開講中です。詳細はお問い合わせ下さい

IKOMA Language School
日本語ホットライン
Tel. 6238-0055 (Mr.中川まで)
(平日 10 am~6 pm)
#12-07 Shaw House (伊勢丹スクワ上のワイルド) ホームページ www.ikoma.com.sg

マイバスは
インドネシア・マレーシアにも日帰りで行けます!

アバンギャルド!な1日 Batam 島 大人 \$95 子供 \$49 幼児 \$19

マレー鉄道で行く! ユニラシア大陸 最南端横断ツアー
大人 \$ 135、子供 \$ 90
催行日 ● 2007年5月20日(日)
所要時間 ● 0800-1900
最少催行人数 ● 10名集まり次第催行

●往復フェリー ●昼食
●ローカルおやつ ●市内観光
●メガモールショッピングタイム
●パラレン橋 ●ミネラルウォーター
●フットマッサージ
最少催行人数 ● 2名様より毎日

日帰りお手軽ツアーも日本からのお客様にも

お問い合わせ・ご予約は
電話: 6735-2847 (0900-2200 / 年中無休)
JTB PTE LTD (DFS内中2階)
25 Scotts Road DFS Galleria @
Scotts Walk Mezzanine Floor
電話: 6735-2847 FAX: 6733-8148
Email: optjb@sg.jtbasia.com

とくともく情報

サンワテニスアカデミー
1か月レッスン半額55ドル!

一流のコーチ陣と洗練されたテニス環境で、ビギナーから上級者まで指導するサンワテニスアカデミー。今回、バルティ読者限定プロモーションとして、S(初心者)クラスの1か月レッスン(通常\$110)が半額の55ドルになります。さらに、入会金まで無料に! サンワテニスアカデミーの詳細情報は、2ページをご覧ください。



SANWA TENNIS ACADEMY
392 Havelock Rd #03-24
Tel: 6233-1803
(日本語対応)9698-1384
www.sanwata.com

まだ間に合う
母の日ギフト

「あっ、母の日のプレゼントを忘れてた...」こんな方への耳より情報です。JTBワールドギフト母の日特集、人気の蘭の切花やトロピカルフルーツ、飲茶セットなどの受付締め切りは5月6日までとなっております。同時に父の日ギフトも受付中。一緒に申し込みば10%割引の特典付きです。詳しくはDFS内JTBオーチャードラウンジまたは高島屋トラベルサロンまでお問い合わせください。

JTB Pte Ltd
JTBオーチャードラウンジ
DFS中2階
10:00~18:30(年中無休)
電話: 6735-1533
JTB高島屋
トラベルサロン高島屋4階
10:00~18:00(年中無休)
電話: 6735-2345



お知らせ

サマーファンシー
フェア

ひと味違ったショッピングがしたい、もう、普通のお店では物足りない! という方にお知らせです。シンガポール最大規模のホテルフェア、サマーファンシーフェアが今年も開催されます。初めは小売店舗を持たない人たちの商品の展示販売から始まり、今では毎年、100店舗以上が世界各国から参加。ゴージャスなジュエリー、サファイア、ルビー、エメラルドなどは自分のごほうびに、絵画、手作りリネン、アンティーク、オモチャ、衣料類などはお友達やお子さんへのギフトに。普段お目にかかることの少ない商品がリーズナブルなお値段で売られています。店舗はシンガポールはもちろんのこと、フランス、日本、ベトナム、ミャンマー、香港、オーストラリアなどからも、毎年恒例のラッキードローでは2泊3日のタイ旅行が当たるかも? サマーファンシーフェアは、MRTオーチャード駅から徒歩5分の便利な場所で催されています。しかも、入場料は無料なので気軽に立ち寄ってみるだけでも大丈夫。あなたが探していた一品がここで見つかるかもしれません。



サマーファンシーフェア
Orchard Hotel (3階)
Ballroom
5月15日(火)10:00~19:00
5月16日(水)9:30~17:00
www.fancyfaire.com

お知らせ

厨から日曜屋が待ち遠しい!
サンデースペシャル登場

(ラッフルズシティー店のみ)
旬の食材を提供し、日本の美食を披露するレストラン「厨」からうれしいお知らせ。日曜のランチタイム限定のお得なセットが登場しました。



「厨」自慢の活きのよい魚介や、手打ち蕎麦を味わえる「寿司そば膳」(1980ドル++)は、先付け小鉢、天ぷら、温そば、寿司、アイスクリームという大満足の内容。また、「サンデー彩小鍋弁当」(2480ドル++・写真)は、彩り豊かな6品が入ったお弁当や、小さなコンロで山海鍋が楽しめる、大変お値打ちです。ほかに魅力的なセットが用意され、どれにしようか迷ってしまいそう! さらに、お昼にアラカルトで手打ち蕎麦またはうどんをご注文の方に追加5ドルで特製寿司盛りをサービス。日曜日、ご家族と、お友達と、ショッピングでシティに来たら、サンデースペシャルをぜひお試しあれ。

サンデー彩小鍋弁当 \$2480++
厨 Kuriya Japanese Restaurant
(ラッフルズシティー店)
252 North Bridge Rd
#B1-05/07 Raffles City Shopping Centre
Tel: 6883-2020
12:00~22:00
※ランチ 12:00~14:30(L.O.)
スイスホテルのロビー横のエスカレーターを使って地下1階へ、UOB銀行となり。

お知らせ

日経・朝日の国際版
キャンペーン

朝日新聞と日本経済新聞の国際版(シンガポール印刷)を配送しているOCSが、5月31日まで1週間の無料お試しキャンペーンを実施中。試読後に購読すればプレゼントも。詳しくはOCSのウェブサイトです。



OCS Singapore Pte Ltd
www.ocsasia.net
Tel: 62258288

お知らせ

星蘭会 初めて来星された方
のためのオリエンテーション

シンガポールで初めて生活される方のために、当地の暮らしを紹介する「星蘭会」を開催致します。小島大使のお話をはじめとし、防犯・医療事情など役立つ情報満載の講演会! 日本人会未加入の方も是非ご参加ください。(主催:日本人会婦人部教養委員会)



星蘭会
5月22日(火) 10:00-12:00
場所: 日本人会館ホールルーム
申し込み: 日本人会館フロントオフィス
費用: 無料 Tel: 6468-0066
※お子様同伴可(キッズルームあり)

お知らせ

日本人会華道同好会
花展開催

今年で8回目となる日本人会華道同好会の花展は池坊、草月流、マナコフラワーアレンジメントの3流派がそれぞれの持ち味をいかした素敵な作品で会場を満開にします。特に今年は日本人会再発足50周年にちなんでお祝いのお花に注目です。この展覧会は日本人会非会員の方も入場可能なので沢山のお友達を誘って行けます。シンガポールならではの南国花もお見逃しなく!

シンガポール日本人会
日時:
5月25日(金)10:00-18:00
5月26日(土)10:00-17:00
場所:
日本人会館 ホールルーム(2F)
入場料: 無料
Tel: 6468-0066

お知らせ



肺の難病

劉文鋒
(りゅうぶんぼう)

第42回

美濃漢方診療所所長、シンガポール厚生省公認中醫師、1953年台湾省高雄県生まれ、中華医学院卒業、北京中医药大学修士卒、大阪府立大学卒業、京都大学研究生を経て、廈門大学中医学卒業、(前)中西医院、陸軍軍医勤務。

当診療所では特発性間質性肺炎(IPP)の外來患者が増えています。その中には、特発性肺線維症(IPF)が多く、亜急性間質性肺炎、膠原性間質性肺炎の方もおられます。周知のとおりIPPは進行性の難病(特定疾患)で発病後の平均生存年数は3~5年とも言われており、現在の西洋医学ではまだ有効な治療法が確立されておりません。当診療所に来られる方は既に西洋医の確定診断・治療を受けておられますが、現在の西洋薬での単独治療では同肺炎の緩解、及び肺の線維化、肺胞の硬化、蜂巣化の進行を抑制することが難しく、間質性肺炎から生じる息苦しさ、乾性咳、多痰、熱、全身の倦怠感や体重減少などの諸症状を改善する療効も乏しいのが現状です。

一方、中医学による漢方自然生薬の治療では、昔から間質性肺炎を含む様々なタイプの肺炎に関する膨大な治療実績が文献に残されており、私は、間質性肺炎にはこの治療実績のある中医学と西洋医学の検査手段を併用した治療方法が最も高い効果をもたらすと考えています。これまでの臨床経験を通して中医学の証に基づいて4つのグループに分類してみました。(胸部X線、HCT、CT、肺活量(VC)、酸素分圧差(PaO₂-減少)、全肺気量(TLC)、残気量(RV)、肺拡散性(DLCO)、血液検査値(CRP、AST)上昇、赤沈の亢進(ESR)上昇などの検査画像と数値も参考。)A 肺気虚弱型(はいきよじゃくがた) B 肺気肺陰両虚型(はいきよ

はいきよりょうきよがた) C 脾胃両虚兼瘀血型(ひじんりょうきよけんおけつがた) D 肺脾腎両虚型・血脈瘀阻型(はいひじんりょうきよがたつつみやくおそがた) (詳細についてはウェブサイトをwww.minomedical.comをご覧ください。)現在のところ中医学と西洋医学を併用した治療報告文献・臨床例は少ないですが、当診療所では、これまでの研究や数々の臨床経験による独自の開発の処方(十全健肺湯を基本とする処方)が着実に治療効果をおげております。中医学は、近年になって世界、特に欧米から注目され研究が進んでいますので、両医学の特性を生かした、中西結合治療法が最善最強の治療法として世界の主流となる日もそう遠くないでしょう。

パーティ
5 2007 Vol.161
毎月1日発行 [Parti]

Parti MICA(P)231/11/2006
Publisher Parti Pte Ltd
Blk 4 Jalan Bukit Ho Swee #01-158 Singapore 162004
info@parti.com.sg
TEL:6278-3622 FAX:6278-2517
Chief Editor Takamori Tetsuo
Sales Kawai Kenichiro kawai@parti.com.sg
Chayne Lim chayne@asahi-np.com.sg
Designer Suzuki Takumi / Matsumoto Yumi
Writer Aoki Asami / Araki Akiko / Tatemura Takako
Printer Innotech Communication Pte Ltd

美濃漢方診療所



内科・婦人科・皮膚科
中醫師 **劉文鋒**

- シンガポール厚生省公認中醫師
- 北京中医药大学修士(内科学専攻)
- 大阪府立大学法學部卒

※各種保健取り扱い有り
詳しくはこちら
www.minomedical.com

予約制・相談無料・
日本語で診察

402 Orchard Road
#04-18 Delfi Orchard
Tel: 6738-0300
Fax: 6738-6976
10:00am~6:00pm
休診日:月曜、祝日、
第2・4日曜日



最寄り駅 MRT NS22 Orchard

Personal Voice
じゃらん²
無料伝言板

編集部の移転につき、住所、ファックス番号が変わりました。

- 掲載ご希望の方は、**ファクシミリ** (6278-2517)、**郵送** (Blk4 Jalan Bukit Ho Swee #01-158 Singapore 162004) または、**Eメール** (info@parti.com.sg) で、編集部までお申し込みください。勝手ながら、このコーナーに関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10日正午**です。
- 無料掲載分で字数が多い場合、一部割愛させていただきます場合もあります。また、編集の都合により掲載されないこともあります。
- 営利目的の内容(教えます、お部屋賃しますなど)及び求人広告は有料**です。また、探しています、お知らせでも**企業や店舗の営業案内、テナント事務所等は有料**となります。掲載料は**50字以内\$30、100字以内\$50**、クロスチェックを原稿と一緒に郵送ください。**支払先はParti Pte Ltd**です。
- このコーナーでは、ご依頼者からの情報を掲載しています。パルティでは内容についての責任は負いかねます。

教えます

■資格取得 日本語教師養成420時間通信講座 文化庁のモデルカリキュラムに対応した養成講座が通信教育でしかも日本4分の1 (日本は60万円以上)の授業料で受講できます。検定試験対策にも対応。
授業料: 1680オーストラリアドル
期間: 1年間(半年も可)
基礎講座のみ(10週間)
授業料: 990オーストラリアドル
創立21年 World Japanese Language Centre
4 / 1 Cleland Rd, Artarmon NSW 2064
AUSTRALIA
卒業生1500名突破
Tel: +61-2-9904-7239
Fax: +61-2-9904-7241
Email: wjlc@netspace.net.au
www.wjlc.net

■3か月で英会話が話せるようになります
正しい発音できれいな英語。ビジネスマン、主婦向けグループ、プライベートレッスン、子ども向けグループレッスン。オフィスへの出張も可。
Hp: 9871-6383 (日本語可)

■中国語教えます
会話、書き方(拼音含む)。教師はシンガポール国立大学卒業。学費は週1回、2時間(1か月、4回) \$50
Blk 334 #02-13 Kreta Ayer Rd
Tel: 6737-4251, Hp: 9276-9071 (マリー)

■中国水墨画教えます
現在、シンガポール国立大学とNTUで、美術の特別カリキュラムを担当。教師は10年間、日本人の生徒に教えています。月謝は、1か月\$50。月曜 15:00~17:00、火曜 19:00~21:00、木曜 19:00~21:00、土曜 10:30~12:30、12:30~14:30
Blk 334 #02-13 Kreta Ayer Rd
Tel: 6737-4251, Hp: 9276-9071 (リクリア・タン)

譲ります

■譲ります
ピアノ(ヒーター付/送料別) \$1500
Tel: 6738-4926

■譲ります
ニキータンの知育遊び
・四角作りのパズル1箱と、ユニキューブ2箱 (解説本付) 全部で\$30
Hp: 9750-8035

■譲ります
ゴルフクラブセット ダイワADVISER
日本から取り寄せ品3か月使用 \$700
W1、3、5、UT、IR5、6、7、8、9、P、P/S、S&PT
カーボンシャフトR、キャディバッグ、ヘッドカバー一式
Hp: 9111-7783

お知らせ

■パース&ビヨンドからお知らせ
次回の出産準備クラスは5月11日(金)からとなります。母乳関係クラスは5月22日(火)、ベビークアは5月12日(土)と、6月2日(土)です。詳細はホームページからご覧になれます。当センターは同ビルディング(タングリントショッピングセンター)の、#05-18に移転しましたのでご了承ください。
Email: jstaff@birhandbeyond.com.sg
www.birhandbeyond.com.sg

■ミュージアム日本語ボランティアガイドのご案内
▼シンガポール国立博物館、シンガポール美術館、アジア文明博物館の3館で火曜~金曜の10:30より無料ガイドを行っています(祝日を除く)。
▼国立博物館は、ヒストリーギャラリーやリビングギャラリーなど、家族全員で楽しめます。アラブの世界を紹介する特別展、「Under the

Crescent Moon 三日月の下で」は5月21日まで。
▼シンガポール美術館では、「Art of Our Time-Of Tides and Time」と題して、東南アジア4か国の独自性を表現した作品を展示。シンガポール抽象表現主義「Wong Keen展」も開催中。
▼アジア文明博物館では、東南アジア、西アジア、東アジア、南アジアの4ギャラリーから多民族国家シンガポールのルーツを探る。2階ホワイエでは東南アジアの貿易陶磁を7月1日まで展示中。

■The Singapore Cheshire Home ボランティア募集
The Singapore Cheshire Homeは、成人の障害者自立支援施設です。毎回15人ほどの入所者の方たちと音楽に合わせて軽いストレッチ運動をしています。特に専門的知識は必要ありません。毎回でなくとも、都合のつく時にちょこっと顔を出すのも大歓迎です。
日時: 毎月第1、第3水曜日 10:00~11:00
場所: The Singapore Cheshire Home (159 Serangoon Garden Way)
どうぞお気軽にご連絡ください。お待ちしております。
Tel: 6472-1594(田宮)
Email: sinchme65@yahoo.co.jp

■シンガポールカトリック日本人会
「あなたがたの中で、自分の子どもがパンをほしがっているのに石を与え、魚をほしがっているのにへびを与える人がいるだろうか。悪い人間であるあなたがたさえ、子どもによいものを与えることを知っている。まして、天の父が、求める人によいものをくゞさらないはずがない。だから、自分がしてもらいたいと思うことを、人にしてあげなさい。」
マタイ 7:9~12

ご一緒に自分を見つめる静かな時を過ごしませんか。未信者の方、これからカトリックについて知りたい方もどうぞご参加ください。

ご希望の方には、カトリック日本人会発行のニュースレターをお送り致します。ご連絡をお待ちしています。
連絡先・代表: 笠原智子
Tel / Fax: 6468-6965
Email: kasaharaj@pacific.net.sg

■プチマナへのお誘い
歌や踊りに工作、聖書のお話など盛りだくさんの子供のバイブルクラスです。毎週金曜日4時からファンクションルームなどでワイワイガヤガヤ楽しく集まってやっています。どなたでも気軽に来てみてください。参加費は無料です。
<5月の開催予定場所>
4日: ドーバーパークビュー
11日: アンカレッジ ファンクションルーム
18日: クイーンズ ファンクションルーム
25日: ドーバーパークビュー
興味のある方は、ご連絡ください。
Hp: 9059-1752 (丹沢)
Email: sarangleejp@yahoo.co.jp

■シンガポール植物園レインフォレストレイル 日本語ガイドのお知らせ
5月・6月のガイド日程
5月5日(土)、5月9日(水)
6月2日(土)
10:00~(受付9:45~)
集合場所: 植物園ビジターセンター(無料)
シンガポール植物園日本語ガイドグループ

■ポプラ文庫へのお誘い
ポプラ文庫では、教会のホールをお借りして日本語の絵本・児童書の貸し出しを行っています。絵本が大好きな方、お子さんと一緒に絵本と親しみたい方、ぜひ一度お越しください。(ボランティア・スタッフも募集中です。詳細はブログをご覧ください。)
5月開催日: 10日と24日の第2、第4木曜日の15:00~16:30まで。

Email: poplarb@hotmail.com
http://blog.livedoor.jp/spoplar/

■育児支援サークル【ぶるち〜の】より スケジュールのお知らせ
【ぶるち〜のプレマタニティ】 *要事前予約
対象: プレマタニティ(妊娠中の方)
日時: 5月17日(木)10:30~11:50 (10:20開場)
内容: シンガポールの出産事情、不妊治療情報等
会費: \$8
予約受付開始日: 5月7日(月)
お申し込み方法: HPをご参照のうえ、E-mailでお申し込み下さい。
【ぶるち〜のBaby】 *事前予約不要
対象: 開催日を基準に0~9か月児まで
日時: 5月24日(木)10:30~11:30(10:20開場)
内容: 手遊び、季節の歌、フリートーク等
会費: \$5 (要共通参加者カード)
持ち物: 名刺、靴用ビニール袋、参加者カード(リピーターの方のみ)
注意事項: 受付時に混雑が予想されますので、時間には余裕をもって、お早めにご来場下さい。対象年齢を超えた方のご参加は、ご遠慮願います。
【ぶるち〜のぶち】 *事前予約不要
対象: 9か月~1歳3か月児
日時: 5月17日(木)10:30~11:30(10:20開場)
内容: 手遊び、お友達作り等
会費: \$4 (要共通参加者カード)
【ぶるち〜のKids】 *事前予約不要
対象: 1歳3か月~未就学児
日時: 5月10日(木)10:30~11:30(10:20開場)
内容: 手遊び、季節の歌、工作等
会費: \$4 (要共通参加者カード)
★全ての開催場所: 日本人会3階ファンクションルーム1
(日本人会会員以外の方も参加可能です)
●集合時間厳守にご協力下さい。
Email: prutino@hotmail.com
www.48.tok2.com/home/prutino

お知らせ **パルティ**

パルティは2007年4月より、移転しました。無料伝言板への掲載、お便り、ご感想、ご登録の住所変更などは下記のファックス番号までお送りください。
※Eメール(info@parti.com.sg)でも従来通り受け付けております。

新住所
Block 4 Jalan Bukit Ho Swee #01-158 Singapore 162004
Tel: 6278-3622
Fax: 6278-2517

パルティ 2007 vol.161 ⑤
毎月1日発行

02 パルティ・レポート サンワテニスアカデミー	22 まんだりん面白話 「晒客」って何を「晒す」客?
03 ハレの日のランチ 焼肉大同門	23 女性のこころとからだ こうのとりのこころ?
04 時々刻々 記念硬貨で園有の歴史・自然啓発	24 教えて、テンブ 日本からお仕事探してできるの?
05 行ってきました 東京和食さん/レジャー・ファーム	25 自閉防やとかあさんの新嘉坡雑記 僕たちの新しい家!?
06 夢紀行 ホーチミン	26 漢方百話 肺の難病
08 特集 シンガポールの食卓	27 インフォメーション Information
15 シンガポールの健康生活 副鼻腔炎	28 伝言板 じゃらん2
16 特集2 歯科ガイド	30 イベント情報 5月のイベント
20 ハッピーチャイルドパース 妊娠初期の出血と腹痛	31 PARTY @ PARTI 読者のおたより
21 にっぽん細見 消える時代劇	

お詫びと訂正

パルティ4月号の連載「よみごろブックス」に訂正がございました。本『さくら』の紹介文が違っていたのになっておりました。謹んでお詫び申し上げます。
訂正記事を掲載させていただきます。


よみごろブックス

さくら
●西加奈子 ●小学館

突然の別れとひとつの奇蹟

ある日突然起こった不幸な別れは家族5人と犬1匹の幸せな家庭をバラバラにしてしまった…。果たして家族は修復できるのか? 奇蹟は起こるのか? 児童文学のような読みやすい文体と軽快な流れで、学生から大人まで読まれているベストセラー本。この家族の日常を通じて、家族の大切さや自分らしい生き方などを改めて考えさせられます。読み終わったあとは日常に起こる出会いや別れ、喜びも悲しみも素直な気持ちで受け止められる不思議な力を与えてくれます。春の風がそよそよと感じられる素敵な家族と犬の温かい物語です。

KI-SHUN (きしゅん)
KI-SHUN SINGAPORE
16 Raffles Quay #B1-13 Hong Leong Building
Tel: 6223-4113 www.ki-shun.com
10:00~19:00(日・祝日休)



【今月のテーマ】 不思議シンガポール

なぜシンガポールの人は帽子をかぶらない？
強烈な陽ざしにもかわらぬ、帽子をかぶっているのは必ず日本人。シミやしわにならないのでしょうか？ 気になる？ (アンケートより)
● そういえばこっちは日焼け止め商品もそんなに種類が豊富ではないよな。

大賞
なぜ語尾に「ら」や「あ」「な」を付ける？
大多数の中華系の人々が話す中国語の語気助詞から来ていると思ふのですが「Sorry」「This one na」とか言われると柔らかな聞こえては好きです。(アンケートより)
● バルティ(以下バ)シンガポールイングリッシュ、独特で楽しいけど、すくなくつるつるの要注意。気が付けば自分も「OKら」と言っていたり。

Talk Talk

バルティ読者の井戸端会議場トークX2。シンガポールに住む私たちならではの、情報や意見などを毎月テーマにそって大募集！

【来月のテーマ】

シンガポールに居て一番恋しい！と思う物。
例)百貨店などでの日本人のきめ細かいサービス。

こんなに甘いシンガポールのスイーツより日本のスイーツが甘いと感じるのはなぜ？ 物によるかな？ でもよく日本のものは甘すぎ！と云う...。(ボンボン)
● かき氷の上に缶詰のコーンをかけるその味覚がわからない...なぜ？
朝からホーカーで、茶色のこってりした麺を食べる人、いまだにピツクリします。見てるこちら胃もたれしそ...。(アンケートより)
● それは多分「ローミー」という麺でしょう。ローカルの方は朝からココナッツご飯とフライドチキンや、中華風焼きそばなど、ポリウム満点のものが多くですね。

「PARTY」を読んだご感想・ご意見、シンガポール生活で感じたことなど、皆さまからのおたよりをお待ちしています
「トークX2」および「読者おたよりコーナー」に採用された方の中から大賞を選び、紀伊国屋バウチャー30ドルをプレゼントいたします。投稿の際、アンケート④今月号で面白かった記事とその理由、⑤つまらなかった記事とその理由、⑥ご感想、⑦取り上げて欲しい記事もお書き添えください。誌面全てのプレゼントの締め切りは5月15日です。当選は発送をもって代えさせていただきます。
E-mail: info@parti.com.sg
FAX: 6278-2517



不思議です
いつも気になっているのは、「ゴミ」です。日本では細かく分類して指定日にしか捨てられませんが、シンガポールは夜中だろうと朝だろうとガラガラ、バリンなど音を立てて何もかもダストシュートです。あのゴミは誰かが分別しているのでしょうか？ また、どこへ埋められていくのでしょうか？ こんな小さな国なので大量のゴミはどこへ消えているのか不思議です。(アンケートより)

読者
おたより
コーナー

今月のイベント情報 5月

◎:日時 画:場所 \$:チケット代 電:問い合わせ先 ※各イベントは予告なく変更される場合があります。ご了承ください。

Under the Crescent Moon

三日月の下で



シンガポール国立博物館では特別展において、アラブの豊かな文化遺産を紹介するフェスティバル、「Under the Crescent Moon 三日月の下で」を開催中。遊牧民、田舎、都市、近代化の4つのテーマに沿って、伝統的な住まいや生活の変遷を探ります。写真展、映画、ダンス、コン

サートなども開催され、普段はなかなか接することがない、現代のアラブの文化に触れるまたとないチャンスです。(写真提供:シンガポール国立博物館)

国立博物館ボランティア募集キャンペーン

現在活躍中の日本語ボランティアの皆さんから、活動の様子や内容を直接聞くことができます。当日は、すべてのギャラリーが入場無料に。ラッキードローではお得な入場パスが当たるかも。詳細は、ホームページ、www.nationalmuseum.sgのMembership & Volunteersをご覧ください。
5月27日(日) 11:00~17:00
国立博物館(93, Stamford Road), スタンフォードロード側の受付前ロビーにて。

◎: 5月21日(月)まで 10:00~18:00(毎日)
画: シンガポール国立博物館地階
\$: 地階特別展のみ無料
電: www.nationalmuseum.sg/crescent_moon

Three Sisters By PAPPA TARAHUMARA

パパ・タラフマラ 『三人姉妹』



1982年に結成された、他に例を見ない全くユニークな内容の日本のパフォーマンス・アート集団、パパ・タラフマラのシンガポール公演。演劇に端を発し、ダンスやオペラの要素、美術的要素を大胆に取り入れた作品は、海外での評価も高く、イギリス、ドイツ、オランダ、イタリア、オーストラリア、メキシコ、韓国、香港ほか、世界各地で称賛されています。日本で再演希望が殺到したという今回の演目は、チェーホフの古典作品をもとに、昭和30年代の日本の田舎を舞台にした物語。度肝を抜く演出と3人姉妹のダイナミックな振り付けが、この物語をどこかユニークで爽快な悲劇にしています。

◎: 5月4日(金)~5日(土) 20:00~(約1時間)
画: エスプラネードシアター・スタジオ
\$: \$28(英語/12歳未満は入場不可)
電: SISTIC Tel: 6348-5555 www.sistic.com.sg
www.pappa-tara.com

Singapore Arts Festival 2007

シンガポール芸術祭2007



演劇から舞踊、音楽、ビジュアルアートまであらゆるジャンルの芸術にスポットが当てられる、シンガポール国中をあげての文化の祭典。特に舞

台芸術と音楽部門では、世界的に有名なグループや大物アーティストが多数出演しています。今年は日本から昭和の懐かしい匂いがするユニークな芸術ユニット、明和電機が出演。独自の楽器の数々を携えて、デジタルミュージックのライブパフォーマンスを行います。人気のアーティストや、前評判の高い公演のチケットはすぐに売切れちゃいますので、お目当ての公演がある方はお見逃しなく！

◎: 5月25日(金)~6月24日(日)
画: エスプラネードシアター
\$: イベントによる
電: www.sistic.com.sg
Tel: 6348-5555
www.singaporeartsfest.com

The PC Show 2007

ザ・PCショー 2007

昨年は80万人以上が訪れたという、東南アジア最大のコンピューターショー。アメリカ、日本などの有名コンピューター関連企業が、最新ハードウェアの展示や周辺機器、アプリケーション・ソフトや電子コマース、ネットワーク、画像処理関連機器の新製品とサービスを一斉に紹介します。

◎: 5月31日(木)~6月3日(日)
画: サンテックエキジション・センター
\$: 一般・業界関係者無料
電: www.thepcshow.com.sg

Retribution

邦画『叫(さけび)』

『CURE』、『ダブルゲンガー』などを撮った鬼才・黒沢清監督の本格ミステリー。東京・湾岸エリアで発生した連続殺人事件を捜査する刑事・吉岡は、ふとしたことから「犯人は自分か」との疑念を抱きます。自らの曖昧な記憶をたどるように殺人現場をさまよっていた時、不気味な叫び声を耳にした吉岡が遭遇するものは？ 最後には、アツと驚く事実が明らかになります。

◎: 公開中
画: ショウ・シネプレックス系
\$: \$9.5~7
電: http://sakebi.jp/index.html

旅のご用命は郵船トラベル

パッケージツアー・クルーズのご案内

<憧れの豪華クルーズをお手軽に>
スーパースターヴァーゴ
2泊3日(朝・昼・夕食付)~\$219~
●レタン島クルーズ ●マラッカ・KLクルーズ
●ペナン・ブーケットクルーズ
●週末クルーズ
●ブーケット・ランカウイクルーズ

<大人もお子様も大満足>
ピンタン島
1泊2日(朝食付)~\$126~
パンヤンツリー/アンサンリゾート
ピンタンラグーン/マヤンサリ/ニルワナ他
フェリー利用

<専属ガイドと共に世界遺産の旅>
アンコールワット
2泊3日(朝・昼・夕食、全観光付)\$870~
ラッフルズ・グランド/ル・メリディアン
アンコール・ワレス/ソフィテルロイヤル他
シルクエア利用

<リゾートの王様>
パリ
2泊3日(朝食、半日観光付)~\$470~
クワビーチ/ハードロック/日航/リッツカールトン
フォーシーズンズ/マヤウド/ロイヤルビタマ他
シンガポール航空利用

呼び寄せチケット(日本への送料別途)
ANA 大人\$675~子供\$510~ JAL 大人\$790~子供\$580~

最新情報はウェブサイトに
www.yusentravel.sg

夏のご旅行の計画はお早めに! お気軽に日本人スタッフまでお問い合わせください

郵船トラベル TEL: 6732-1511 FAX: 6733-0216 E-Mail: ysi@ytk.co.jp
YUSEN TRAVEL (S) PTE., LTD. 場所: 高島屋(ニーアンシティ)タワーA 9階

テナントは世界各国から

Summer FANCY FAIRE

豊富なハンディクラフト製品・銀製品・絵画・アンティーク・衣料・ジュエリー・家具・ユニークなギフトなどが勢揃い!

ラッキードローは毎日3時からスタート

オーチャードホテル3階・オーチャードボールルーム
5月15日(火)10am~7pm
5月16日(水)9.30am~5pm

入場無料

www.fancyfaire.com

EXPATLIVING Expat Living Magazine: The Official Magazine
Copyright © 2004 and beyond, Apercus Pte Ltd. All rights reserved.

わくわくどっきどっきようちえん

たわわに実ったマンゴ
たわわに実ったバナナ
たわわに実ったスターフルーツ

幼稚園の園庭には、南国の果物がいっぱいです。そしてその果物に食べないぐらいの子どもたちの笑顔が幼稚園のあちらこちらでみられます。

日本人幼稚園 JAPANESE KINDERGARTEN

251 West Coast Road Singapore 127390
TEL: 6779-3434 FAX: 6777-1830
Home Page Add.: http://www.jks.com.sg

2007年度新入園児募集
E-Mail: yochien@jks.com.sg