

FREE MAILING MAGAZINE FOR JAPANESE RESIDENTS & VISITORS

# パルティ

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

7

2007

毎月1日発行

Vol.163

[Parti]

定価=0yen

MICA (P) 231/1/2006

特集

## どこ行く? 夏休み

定番人気から脱マンネリまで



02 ボーテ・ド・パルティ  
LinC Aesthetic Clinic



03 パルティ・リポート  
CYC The Custom Shop



06 夢紀行  
コモド島

16 引越会社  
ガイド  
夏の移動へ向けて  
日系引越会社を  
ご紹介

無料送付お申込みください [www.parti.com.sg](http://www.parti.com.sg)



CYC  
Established in 1935  
The Custom Shop

在庫がなくなり次第終了させていただきます



注文仕立てのシャツを特別価格\$99.<sup>00</sup>  
2-ply(2層構造)のヨーロッパコットン

CYCカスタム・ショップは、1935年に創設された老舗のカスタムメイド・シャツ専門店。あのラッフルズ・ホテル・アーケードに店を構え、数々のVIPが顧客リストに名を連ねる名店です。最高級の素材を用い、一人ひとりの体型に合った着心地抜群のシャツを作り続けています。流行も取り入れた信頼の品を、今だけのスペシャル価格でご奉仕!

Retail outlets:  
#02-12, Raffles Hotel Arcade | Singapore 188719  
Tel: 6336-3556 | Fax: 6338-5283

#01-21, Republic Plaza II | Singapore 048619  
Tel: 6538-0522 | Fax: 6538-9953

Email: [cycustomshop@pacific.net.sg](mailto:cycustomshop@pacific.net.sg)

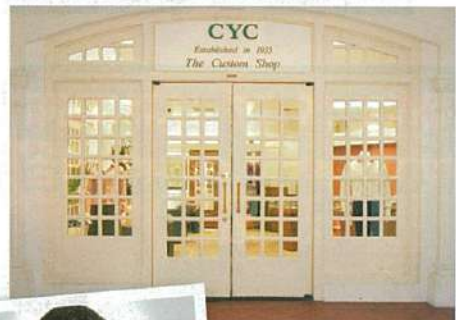
Website: [www.cycustomshop.com](http://www.cycustomshop.com)

今年の夏の色はパステルと白。100%コットン80、2-ply(2層構造)はグレート・シンガポール・セールのために輸入されました。色は今流行のスノーホワイト、ウォームベージュ、スカイブルー、メローブルー、パウダーピンク。この特別なカスタムメイドの特別オファーをぜひお見逃しなく。たくさんの種類のカラー(襟)、カフス、モノグラムの中からオリジナルのシャツが作れます。





上●明るく居心地のよいラッフルズ・ホテル店。シャツのお値段は、90~285ドルで、もちろん一枚から注文可能、パンツもオーダーできる。  
下●カラー(襟)は、実際に当てながら選べる。



襟元などの選んだデザインは、クールビズでもワンランク上の着こなしができそう(175ドル)。



今シーズンの女性用シャツ(155ドル)には、襟元が華やかなデザインが多数。

# 老舗専門店が誇る シャツの品格

信頼できる素材  
豊富なバリエーション

100%の最高品質から、リンクルフリーやリースナブルな生地まで、セレクトできます。

これが決まると決めるのも大変なのは、心配になりますが、ご安心、専門のスタッフが客の好み、着用するシチュエーションなどを聞きながら、上手に提案してくれます。生地だけではありません。カラー(襟)にも約50種類、カフスやボタンなど、それぞれ豊富なデザインから最善のものを一緒に選んでいきます。

自分の体型に合った服を作るのがカスタムメイドの醍醐味。同店では訓練を受けたスタッフが採寸をし、なんと肩の上がり具合、下がり具合まで緻密に計ってくれるとか。首の長さによつて襟の高さや第一ボタンの位置まで検討。とくに女性はボタンの位置がきれいに見えるように心配りをす

るそうです。裁断、裁縫を行うのは、熟練した職人たち。まっすぐにかけられたミシンの縫い目に惚れ惚れ。仕上がったあとでのお直しは無料です。春夏、秋冬と2回、デザイナーが新しいスタイルのシャツを提案。斬新なアイデアが光るシャツはパーティーにもぴったり。老舗の看板に胡座をかきとなく、時代に合ったシャツたちを作り続ける専門店、愛すべき一着を。

**ご相談**  
ビジネス、ディナー、結婚式など、どんな場で着るか聞く。

**生地選び**  
コットン、リネン、ポリコットンなどの生地の種類、そして生地の柄を選択。

**ご提案**  
スタッフがシチュエーションや好みに合わせて提案。

**デザイン選び**  
カラー(襟)、カフス、フロントスタイル、ヨーク、ポケット、刺繍、ボタンなどを決定。

**フィッティング・タイプ選び**  
レギュラー、細め、ゆったりめからセレクト。

**採寸**  
フィッティング・タイプに従ってサイズを測定。

**会計**  
おつかれさまでした。

**仕上がり**  
7~10日で引渡し。不具合があった場合、無料でお直し可能。

**CYC The Custom Shop**  
Raffles Hotel Arcade #02-12  
Tel: 6336-3556  
月~土10:30~19:30, 日11:00~19:00

Republic Plaza II #01-21  
Tel: 6538-0522  
月~金10:00~19:00, 土10:30~15:00  
www.cycustomshop.com

**Great Singapore Sale**  
特別価格\$99.00でご奉仕中!  
(在庫がなくなり次第終了)

# 女性ドクターによる 低リスク×高効果の治療



最近、大躍進の美容機器。種類はさまざま、例えば、IPL(光)はエステサロンなどでも使用可能。一方、肌の奥深くまで作用するレーザー治療は医療ライセンスが必要です。その分、効果は絶大!

経験豊かな女性ドクターの美容クリニック「LinC」では、多彩なレーザー治療を展開。そのポリシーは、「安全第一」。ダウンタイムを必要とする施術や外科手術は行いません。女性ならではの視点で、本当に必要な治療をカスタマイズ。実年齢を聞いてびっくりのドクターの美肌と、アネゴ肌の親身なコンサルティングで「キレイになりたい欲」が増し、心までバツと明るくなる感じ。パソコンを駆使した説明も分かりやすく、治療内容をきちんと理解してからスタートできます。

最先端の美容医療がシミ、シワ、毛穴、たるみの問題をクリア。ほかにも育毛やボディの施術も充実しているので、まずはご相談を。

**LinC Aesthetic Clinic**  
501 Orchard Rd #05-10 Wheelock Place  
Tel: 6732-0208  
日本語ホットライン: 9662-0484  
9:00~17:00(土曜15:00まで) 日曜休

**ドクターのオススメ**

- レーザー・フォト・リジュビネーション
- 非手術スキン・タイトニング(美容機器タイタン使用)
- 毛穴引き締めプログラム(肌色や滑らかさも改善)
- スキン・ホワイトニング・プログラム(美白効果)

**SKIN WHITENING** スキン・ホワイトニング

**\$88** 初回限定  
(通常\$250) 先着100名様

つるりと、ツやめく白肌へ!  
最先端の美容機器と、高品質のビタミンのコンビで行う「スキン・ホワイトニング」。一人ひとりの肌コンディションに合わせてカスタマイズした施術内容で、もっと白く、滑らかな、輝く肌を!

※効果には個人差があります。

パルティをご提示ください。価格にはGSTは含まれません。2007年9月30日まで有効。Terms & conditions apply.

日本語ホットライン: 9662-0484 今すぐお電話を!

**LinC Aesthetic Clinic Pte Ltd**  
Wheelock Place @ Orchard Road #05-10  
Tel: 67320208 www.linc.com.sg

体験してきました!

専門スタッフによるスキン・ポリッシュ体験中

- スキン・ポリッシュ
- レーザー・フォト・リジュビネーション

美容クリニック、初来院の私。ドクターがデジカメで顔の写真を撮り、すぐにパソコン画面でチェック。「毛穴はこの辺りが開いているわね。中に汚れもあるわ」と指摘され、2種の施術を提案されました。ここで私は気になっていた質問を、「先生、一度治療をしたらずっと続かないといけないんですか?」先生はおおらかに笑って「若さはセーブできるのよ。止めてもリバウンドのようなものはない。もう一度そこから加齢していくだけ。また気になりだしたら来ればいいのよ。」なるほど、これで安心。

ここからは専門スタッフが最新機器を使って、水分量、シミの状態などの肌診断。そして、いよいよ施術。スキン・ポリッシュでは、ハンド・ピースの先にダイヤモンドを使用した美容機器で角質をオフ。肌がワントーン明るく!

そして、遂にレーザー登場。ドクターがまず腕に試してくれます。目にゴーグルが付けられ、ちょっと緊張。レーザーを顔にまんべんなく当てていくと、肌の上で小さい何か飛び跳ねているようなビリビリ感。ちょっと我慢。でもあつという間のことでした。マスクで数分冷やしたら、化粧品で肌を整えて終了。

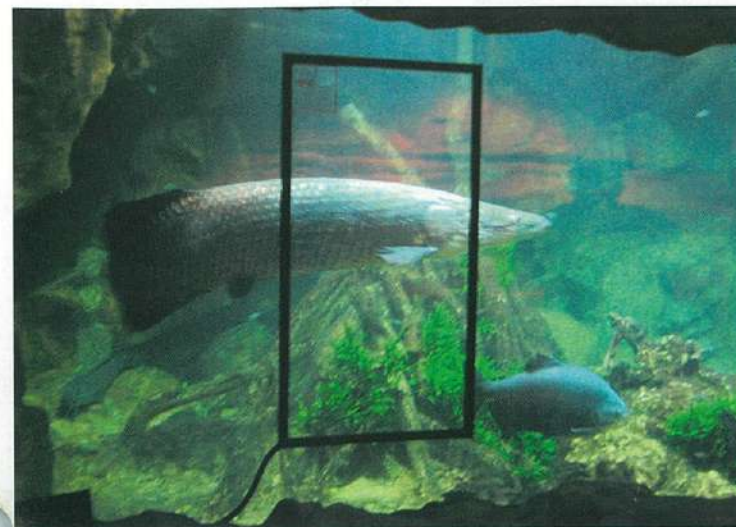
帰宅し、鏡で自分の顔を見てびっくり。数年前の自分を見ているみたい! 輪郭がシャープになり、毛穴が確実に小さく! コラーゲンの生成を促すレーザーの効果は数日後もっと顕著になるとか。こんなに成果が実感できた経験は初めて。医学の進歩に感謝!

**パルティ** 2007 Vol.163 毎月1日発行

02	ボーテ・ド・パルティ LinC Aesthetic Clinic	21	自開坊やとかあさんの新加坡雑記 僕、音読がんばるよ!
03	パルティ・レポート CYC The Custom Shop	22	ハッピーチャイルドバース おっぱいにまつわるうそほんとう
04	時々刻々 魚に無線タグ、世界でも初	23	隠れ食材レシピ 白木耳・黒木耳
05	シンガポールの健康生活 幼児への薬の飲ませ方	24	教えて、テンブ シンガポールでの保険やボーナス
06	夢紀行 コモド島	25	インフォメーション Information
08	特集 どこ行く? 夏休み	26	漢方百話 骨粗鬆症の漢方治療は?
16	引越会社ガイド	27	PARTY @ PARTI 読者のおたより
18	マガジアンテナ SOEアコン/イーストアスター/ヨナ/ブルス/カール	28	伝言板 じゃらん2
19	にっぽん細見 鉄子	30	イベント情報 7月のイベント
20	まんだりん面白話 第1回中国文化之旅		



魚に無線タグ、世界でも初  
セントーサ島水族館



シンガポール南部のリゾート地セントーサ島の水族館「アンダーウォーター・ワールド」はこのほ

ど、魚に無線ICタグ(コド)を取り付け、来場者に魚の説明をするシステムを導入した。このシステムを導入した水族館は世界でも初めてだという。システムを取り入れたのは、同水族館の生きた化石コーナー「ICタグはブラジルのアマゾン川に住み、体長3メートルにも達する巨大魚のアラバイマヤワニのような歯を持ち、北米に生息するアリゲーターガールなど、7種類、約20匹に取り付けた。

このタグは3センチ程度で、魚の背びれ部分に埋め込み、魚が水槽の表面に描かれた長方形の枠の中を通過すると、魚のICタグから出る電波を枠内のアンテナで受信、読み取った情報をLCD(液晶表示装置)タッチパネル上に情報を表示する仕組みだ。

また、魚に埋め込んだチップは読み取り機側からの非接触電力伝送技術により、バッテリーはなく、半永久的に利用が可能。水族館はこのシステムの導入経費として、3万シンガポールドル(SD)導入に約3か月間を要したという。

同水族館の広報担当者は、「タグをつけることで、それぞれの魚を特定できる」とメリットを強調する一方、サメなど他の魚への利用拡大についても今後、検討する考えだ。

■時事通信シンガポール支局

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7月25日(水)  
正午～午後2時(11時半受付開始)

演題: 経営成功の秘けつ  
～松下幸之助に学ぶ～

講師: PHP研究所  
江口克彦社長

会場: フラトン・ホテル  
4階 ザ・ストレート・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 糸井・利根川 メール jijiisp@jiji.com.sg



シンガポールの  
健康生活

山野さん一家はお父さん(桐雄さん 38歳)、お母さん(桂さん 35歳)、お兄ちゃん(葉雄君 6歳)、妹(アケビちゃん 3歳)の4人家族。山野さんはシンガポールで生活を始めました。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。

ある日の午後アケビちゃんがぐっすりしているのに桂さんが熱を測ってみると39度あります。これは大変、と桂さんはアケビちゃんを連れてかかりつけの「ラッフルズジャパニーズクリニック」を受診しました。

本人に納得してもらおう

診察が終わって後は薬をもらって帰るだけ。しばしばアケビちゃんの名前が呼ばれました。薬剤師の東田さんが今日の薬についてわかりやすく説明します。

「今日は解熱剤のシロップ、それから抗生物質がでてますね」

桂さんは困ったような顔をしていました。アケビちゃんはお薬が嫌い。全然飲んでくれないんです。何かいい方法ありませんか?」

アケビちゃんは3歳です。本人にどうしてお薬を飲まなければいけないかを説明してあげてください。苦いお薬は元気がな

幼児への薬の  
飲ませ方の巻

東田有香 (ひがしだ ゆか)  
富山医科大学薬学部薬科学科卒業、薬剤師会監理局勤務後、大手医薬品卸売企業で医薬品情報を担当。卒業後、ラッフルズジャパニーズクリニックに勤務。

飲み方の工夫

「それでも飲めないときは何かいい方法はありませんか?」アケビちゃんの顔を見ながら桂さんは心配そうに尋ねました。

「今日出ている解熱剤は甘いシロップですが、確かに苦味もあります。苦味は舌先でのがより感やすいといわれていますので、スプーンやシリンジでなるべくお口の奥の方に入れてあげてはどうでしょうか? その後すぐに水を湯冷ましなどをあげてください。また、アイスクリームなどに混ぜても大丈夫です。但しこの時は飲み残しがないように少量のアイスクリームにしてくださいね。今日処方された量は先生がアケビちゃんの病気を治すのに必要と判断した用量です。飲み残してしまくと効果が十分に発揮

されないことがありますか?」

「アイスクリームに混ぜても良いなら安心してました。それなら飲んでくれそうだと桂さんはホッとしました。

「全ての薬をアイスクリームに混ぜてよいというわけではありません。お薬の中にはアイスクリームに含まれる乳糖(成分として吸収率に影響を与えるものがあります。今日のアケビちゃんのお薬は大丈夫ですが、その都度尋ねてくださいね。その他何か気になることはありますか?」

抗生物質

桂さんは前から気になっていたことを尋ねてみる事にしました。

「症状が良くなったからお薬を途中でやめていいのですか?」

「今日は抗生物質が出ています。抗生物質は菌を殺したり、悪さを働かないように鎮めたりする効果があります。いったん薬は濃度を一定以上に保たないと効果を発揮しないばかりか、耐性菌といって新たな強い菌を作ってしまうことにもなりかねません。用量と期間はスルに言われたとおりしっかり守って飲んでください。但し、お薬を飲み始めてから頭が痛くなったり、お薬を飲む後、顔が赤くなったり、痛みが出たり等が現れたときはお薬をやめてすぐにクリニックに連絡してくださいね。」

まとめ

- 子供に薬の必要性を理解させる。
- 苦味を隠す工夫をする。
- 抗生物質は用法用量を守る。

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?

先月の買い入れ価格の合計金額 \$68,000

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

**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

Blk 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)

**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\* (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きます(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ピニス駅すぐ前  
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

61年の歴史を誇るシーフード・レストラン  
元祖ブラックペッパークラブの名店です

シンガポール唯一おすすめシーフードレストラン  
The New York Times  
"サタデーナイトキッチン" TVプログラムにておすすめ  
セブンプロダクションズ、TV局(オーストラリア)  
ベストフォーシーフード・デビットブロック  
雑誌European  
TVグルメプログラムにておすすめ  
Deutsche Welle (DW-TV), TV局(ドイツ)  
TVプログラム「エンジョイ・シンガポール」にておすすめ  
九州朝日放送(KBC), TV局(日本)  
TVグルメプログラムにておすすめ  
テレビ新広島(TSS), TV局(日本)  
おすすめシーフードレストラン  
The Gourvossier's Book of the Best  
(The Inside Track to Excellence and Value Around the World)  
Edited by Loyd Grossman

Long Beach Main Seafood Restaurant  
Tel: 6445 8833  
(ECPパーキングの隣)  
1018 East Coast Parkway  
営業時間 11am-3pm / 5pm-12.15am (土・祝日前日 -1.15am)

Long Beach IMM Seafood Restaurant  
Tel: 6566 9933  
(IMM 3階の屋上ガーデンの隣)  
IMM Level 3, Jurong East St 21  
営業時間 11am-3pm / 5.45pm-11pm (土・祝日11am-3pm / 5pm-11pm)

Long Beach Marina Seafood Restaurant  
Tel: 6323 2222  
(ラッフルズホテルから車で5分)  
Car Park A, Marina South  
営業時間 5pm-1.15am

Long Beach UDMC Seafood Restaurant  
Tel: 6448 3636  
(#01-04 イーストコーストフードセンター)  
1202 East Coast Parkway  
営業時間 2-30pm-12.15am (金22pm-12.15am)  
(土・祝日前日2pm-1.15am 日・祝日12pm-12.15am)

Head Office Tel: 6338 9398 Fax: 6338 6398 http://www.longbeachseafood.com.sg

子どもの芽を伸ばす!

今、話題の教育学者・齋藤 孝著「子供の集中力を育てる」(文藝春秋刊)でも大きく取り上げられた総合幼児教育研究会(総幼研)の手法を取り入れ、充実した教育を日々実践しています。

当園はお子様の身体・知能・情操の調和のとれた発達を促します。

よい声: 張りのある生き生きとした声  
よい動き: きびきびとエネルギーにあふれる動き  
よい表情: さまざまな活動へののびのびと楽しむ

言葉・体育・音楽を通してバランスのとれた全人教育を行っています。

当園では保護者の皆様の教育費負担に配慮しています。  
2歳児のスクールフィーは一律月額\$550となっています。

日本語と英語で保育する  
**このはな幼稚園**  
シンガポール教育省認可  
Address: 16 Ransgate Road Singapore 437462  
TEL: 6342 0100 (日本語可)  
Website: http://kgi.konohanagakuin.ac.jp E-mail: kgi@konohanagakuin.ac.jp





# コモド島

インドネシアが誇る世界自然遺産のひとつ、コモド島。そこは、恐竜が地球を闊歩していた時代を思わせる自然の宝庫。世界最大のトカゲ「コモドドラゴン」がのしのしと歩くジャングルでアドベンチャー体験のはじまり、はじまり。



コモド空港行きエアチケット。

## 小型飛行機と船 冒険の序曲も楽しんで

癒やしの地、バリ島から、刺激を求めて2泊3日のコモド島ツアーに参加。インターネットや現地旅行会社で予約をして出かけましょう。バリから小型飛行機で約1時間、フローレス島・ラバンバジューのコモド空港へ。ユニークな形の島々と、幾重にも変化する海の色合いを眺めながらのフライトです。ラバンバジュー港から、今度は船。コモド島まで約半日の航海、ラッ

キーな日はイルカの群れがお目見え。時間を忘れて海を見渡していると、なにやら変わった島々が見えてきます。高い木々はまばらで、乾いた大地がむき出し。いよいよ古代生物が待つコモド島へと向かいます。

## コモドドラゴン 発見なるか!?

その誕生は白亜紀までさかのぼるといふコモドドラゴン。体長は3メートル以上に成長し、エサは主に野生の鹿、豚、水牛、馬など。空腹に耐えかねると、人も襲うことがある



という。そんな予備知識からの恐怖心と、「運が悪いと会えないこともある」というガイドさんの言葉に、緊張感を持って上陸することに。コモド島には村もありますが、トレッキングを行うエリアには、レン



この船の上で一泊。食事は船長の手作り。

ジャーハットと休憩所があるだけ。そして、あっさりその周辺でお昼寝をしているコモドドラゴンを発見することもしばしば。休憩所が出る食事の匂いにつられてやってくるのだそう。意外と愛らしいまるい目。おなかをべったりと地面に付けて体を冷やす姿は、ちょっと笑いを誘います。レンジャーさんが棒で守ってくれるときは、近寄って記念撮影をすることもできます。

## まるで恐竜の世界 パノラマビューに感動

お昼寝しているドラゴンに会えたとしても、やっぱりジャングルの中で活動しているところも見てみたい！ 勇んでトレッキングに出発です。



トレッキングに同行するレンジャーさん。ドラゴンの攻撃に備えて棒を持っている。

トレッキング・コースは、1〜2時間。見たことのない鳥や、鉄砲玉のように駆け抜けていく猪を見ながら進みます。実際、ジャングルの中では、コモドドラゴンに会えないこともあるそうですが、木陰で涼むドラゴンなど、風景の中に溶け込む姿を見るのは、動物園では決して味わえない臨場感です。通常のコモド島ツアーでは、ドラゴンの遭遇率がより高いリンチャ島にも上陸。そのトレッキングのクライマックスは、海を見下ろす丘の上。もうすでにドラゴン探しにも疲れ、降り注ぐ日差しのおかげで歩くことがやっとになっているところで、丘に登りきる達成感！ 荒涼とした大地が広がり、今にも巨大な恐竜が姿を現してきそうな大スベクタクルを楽しめます。

## 海洋生物保護区の ダイナミックな珊瑚礁

この旅は、海も楽しみ。桃色の珊瑚礁が多いため、砂浜がピンクに染まるピンクビーチは、絶好のダイビングスポット。ビーチから入れば、シュノーケル初心者でも十分に楽しむことができます。

透明度の高い水が育む、色とりどりの水中生物。そして、ダイナミックな珊瑚礁。時の刻みを忘れて、この楽園を謳歌しましょう。

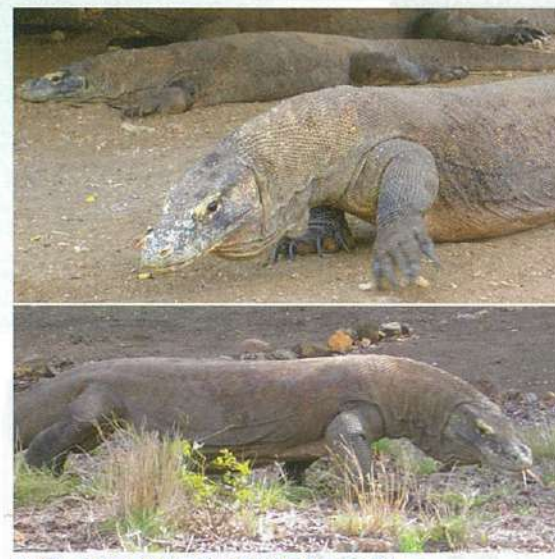
※ツアーの内容、スケジュール等は各ツアーによって異なります。



大恐竜が現れそうなリンチャ島の光景。



船長さんの料理は予想以上に美味!



のしのし歩くコモドドラゴン。舌がチロチロ見え隠れ。



航海中に無人島へ、シュノーケルを楽しめる。



# スタークルーズ Star Cruises

## 優雅な船旅で目指す、楽園・レダン島

ファミリー向け	★★★★★
マリアクティビティ	★★★★★
リッチな気分	★★★★★
予算	\$199~



マレーシア随一の透明度を誇り、色とりどりの海中生物との出会いが待つレダン島の海世界中からダイバーが訪れ、シーズン中は宿を取りにくいことも、その点、スタークルーズなら安心。優雅な船旅でレダン島へ一直線！しかも飛行機よりもお得、ダイビングやシュノーケルなど充実したオプションも用意されています。

マリンアクティビティ度 ● 5  
期間限定(4月~9月)  
レダン島クルーズ

ちろん、船の移動時間も楽し  
ちびっこも大満足  
ファミリー向け度 ● 5



### Memo | スーパースター・ヴァーゴ

スーパースター・ヴァーゴは、アジア最大の豪華客船。シンガポールのハーバーフロントを出航し、記憶に残る船旅を演出してくれます。船は、まさに洋上の高級リゾートホテル。ですが、リッチな船室は意外とリーズナブルです。いくつものレストランが入り、ショッピングやスポーツ・アクティビティを楽しむことも。本格的なショーや、音楽ライブなど、見逃せないイベントの時間は早めにチェックして。飛行機やバスの旅と違い、移動中も思いのままに旅を楽しめるのがクルーズの醍醐味です。



マレーシア東海岸のトレガンヌ沖に浮かぶレダン島、白い砂浜がまぶしい。



み満載、船上では多彩なショーの上演や、イベントが目白押し。チャイルドケア設備も整い、家族連れにうれしいサービスが盛りだくさんです。

## 旅のご用命は郵船トラベル

- ★バンコク・サムイ島クルーズ5泊6日 \$S721~** (ツイン) (8月12日(日)出発限定) \$S350~(3.4人目の方)
 

日曜	シンガポール16時発	火曜	バンコク7時着、23時発
水曜	サムイ島11時着、22時発	金曜	シンガポール14時着
- ★ベナン・ブーケットクルーズ3泊4日(日曜出発) \$S349~**

日曜	シンガポール16時発	月曜	ベナン12時着、20時発
火曜	ブーケット7時着、17時発	水曜	シンガポール19時着
- ★ブーケット・ランカウイクルーズ3泊4日(日曜出発) \$S349~**

日曜	シンガポール16時発	月曜	ブーケット15時着
火曜	ブーケット1時発	水曜	シンガポール15時着
	ランカウイ10時着、18時発		
- ★マラッカ・クアランプールクルーズ2泊3日(水曜出発) \$S199~**

水曜	シンガポール23時59分発	木曜	マラッカ7時到着、9時発
金曜	シンガポール14時着	土曜	KL 14時着、23時発

## スーパースター・ヴァーゴの 在星日本人向け夏休みプロモーション



- ★レダン島クルーズ2泊3日(水曜出発) \$S199~**

水曜	シンガポール20時発	木曜	レダン島12時30分着、21時発
金曜	シンガポール14時着		
- ★ウィークエンドクルーズ2泊3日(金曜出発) \$S289~**

金曜	シンガポール21時発	日曜	シンガポール11時着
----	------------	----	------------

ご不明な点はウェブサイトまたは日本人スタッフまでお問い合わせ下さい。ご予約は [www.yusentravel.sg](http://www.yusentravel.sg)

航空券 ツアー ホテル スタークルーズ 蘭の花のご手配

**郵船トラベル** YUSEN TRAVEL (S) PTE., LTD. TEL: 6732-1511 FAX: 6733-0216 E-Mail: ysi@ytk.co.jp

営業時間: 平日9:00am ~ 6:00pm (昼休み12:00 ~ 1:00pm) 土曜9:00am ~ 1:00pm (日・祝休み) 場所: 高島屋(ニースアンティ)タワーA 9階

### 特集

# どこ行く? 夏休み

定番人気から 脱マンネリまで

シンガポールから行っとくべきディステーションが大集合! シンガポール発の旅行は、フライト時間、家から空港までのアクセス時間、どちらもスピーディー。さあ、旅にでかけましょう!

役立つ度	★★★★★
分かりやすさ度	★★★★★
旅に行きたくなる度	★★★★★

## 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、授乳するに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。妊娠後のママによくあること。ビキニを着てもびつたりせず、リゾートでは多くのママたちがパ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(入院はもうありません!)が可能です。手術は、日本人をは



After

Before



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!



**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。



**MEDORA CENTRE FOR AESTHETIC MEDICINE**  
#03-08 Camden Medical Centre  
One Orchard Boulevard Singapore 248649  
Tel: 68366035  
Website: [www.cosmeticsurgeon.sg](http://www.cosmeticsurgeon.sg)  
Email: [enquiries@cosmeticsurgeon.sg](mailto:enquiries@cosmeticsurgeon.sg)

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がいたで、何百回も行われてきた実績があります。

**豊富な経験で 傷あとも心配も無用!**  
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のかぼみに作り、十分に傷あとも隠すことに成功しました。



# プーケット Phuket

今がいきどき！賢いプーケットの旅



**ホテルの充実度★★★★★**  
**アクティビティ★★★★★**  
**ビーチでのんびり★★★★☆**  
**予算 \$420-**

どの特典付き。「モム トリスポートハウス」ホテル(2泊3日 \$658)は、豪華リムジンで送迎、タイムマッサージ時間などの特典。定番リゾートの底力を実感して！

**アクティビティ度★★★★★**  
**ツアーに参加**

昼は、海水浴や、ソウのトレッキング。夜は、3000席の大シアターでSFXを駆使した壮大なショーが楽しめるプーケット



ト・ファンタジー、妖艶なニューハーフが舞う「サイモン・キャバレー」など、見所盛りだくさん。

**ホテルの充実度★★★★★**  
**アクティビティ★★★★★**  
**ビーチでのんびり★★★★☆**  
**予算 \$420-**

近年、ヨーロッパ資本のホテルが続々と誕生し、勢いを増すプーケット。夏はオフシーズンですが、各ホテルがキャンペーンを実施し、お得な旅ができそう！

例えば「バーンタイム」ホテル(3泊4日\$562)は、3泊すると1泊延泊無料、タイ料理のディナーなどの特典付き。

### タイ三大祭りのひとつ「蠟燭祭り」

**Memo** ※開催はプーケットではなく、ウボン(チェンマイ周辺)です。



海外からも多くの見物客が訪れる「蠟燭祭り」。職人が精密な蜜蝋彫刻の腕を競い、見事な蠟燭に火を灯したパレードは幻想的です。

そもそも夏季から雨季への移り変わりとともに「雨季安居」として寺院に止住する僧侶たちのために大蠟燭を寄進するもので、仏教説話に題材をとった蠟の山車が何台も連なります。今年は7月30日(月)に行われます。

# モルディブ Maldives

リゾートラッシュ!今最もHOTなディステーション

**海に感動!★★★★★**  
**マリンスポーツ★★★★★**  
**話題集中★★★★★**  
**予算 \$1230~(大人2名1室利用1名)別途空港**  
**諸税 \$305(5日) バンドスアイランドリゾート**  
**スタンダード(2007年9月~10月末まで)**



**話題集中度★★★★★**  
**新リゾート続々誕生**

10年前まで秘境中の秘境だったモルディブ。アクセスが良くなるにつれ、今では離島にあって、ほかのリゾート地を凌ぐ豪華なリゾートが続々と登場しています。

この美しい海に、素晴らしいお部屋、一流シェフが手掛けるグルメ、大きなガラス窓の向こうに魚が舞う水中スパや水中レストランなど話題を呼ぶ試みも積極的に進められ、目が離せません。



海の透明度は抜群。遠浅のハウスリフからビーチヴィラを臨む風景 One & Only Kanuhuraにて。

**海に感動度★★★★★**  
**私だけのモルディブ体験**

お部屋から飛び出して五感でモルディブの海を体験！シュノーケルはもちろん、砂だけの島、漁村を訪ねるアイランドホッピング、サンセットクルーズ、ドルフィンウォッチング、空から海を撮影するフォトフライト…。各リゾートがオリジナルツアーを企画。



**Memo** **モルディブは「島々の花輪」**

モルディブに来てまず驚かされるのが海の透明度とふかふかのホワイトサンド。そして空から見るモルディブの美しさは言葉では言い尽くせないほど。サンスクリッド語で花輪を意味する「Mala」と島々「Dheep」、つまり「島々の花輪」がモルディブの名前の由来です。また、かつてアラブやヨーロッパの船乗りたちはモルディブの海を形容して「真珠の首飾り」と語り伝えたそうです。

この美しい島々は気の遠くなるほど長い年月をかけて、珊瑚と自然が育ててきた傑作。珊瑚の石灰質が潮の流れや風で細かく砕かれながら集まり、波に洗われて小さくなって、粉のような砂を持つ島々を作り上げました。

**夏 円安・日本発券**  
**7月3日呼び寄せは専門店**

呼び寄せ	航空会社	大人	子供
東京発	日系航空会社	59,000円~	47,000円~
名古屋発	シンガポール航空	67,000円~	67,000円~
大阪発	日系航空会社	52,000円~	52,000円~
福岡発	シンガポール航空	69,000円~	69,000円~
札幌発	日系航空会社	66,000円~	66,000円~

※燃油付加料金・その他TAX別途

**夏休み家族旅行** ※航空運賃はふくまれておりません

バンコクフリー 4日間	15,000円
プーケットフリー 4日間	15,000円
チェンマイフリー 4日間	12,000円
ランカウイフリー 4日間	12,000円
コタキナバルフリー 4日間	18,000円

**産経旅行** 東京: 03-3562-4001 名古屋: 052-586-1081 大阪: 06-6222-6091 福岡: 092-475-1678 E-mail: ofc@sankeitourist.co.jp

シンガポール支店にても予約承ります  
 TEL: 6222-6600 FAX: 6224-1400  
 E-mail: singapore@sankeitourist.com.sg

光エネルギーの奇跡  
**IPLフェイシャル**  
 白く若い肌のために

3回 \$388 (通常\$750)

- シワ、色素沈着の除去 ●毛穴縮小
- フェイスリフティング/アンチエイジング
- 肌のくすみを取って美白

**Signature Beaute** Tel: 62-955-455  
 360 Orchard Rd #01-12 / #05-09 International Building Singapore 238869 (イセタンスコック)

**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: 6472-1594 Fax: 6472-1594  
 ■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います。来てみてください。♪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

**Maldives Resort Collection**  
 取り扱いリゾート 50軒以上からお選び頂けます。  
 モルディブの主な環境

夏休みのプロモーション多数! 詳細はウェブサイト!  
**連休限定出発はお早め!**

【ティバティー連休出発その1 3泊5日】  
 11月07日 SQ452 SIN/MLE 2035/2200  
 11月10日 SQ451 MLE/SIN 2315/0700+1

【ティバティー連休出発その2 3泊5日】  
 11月08日 SQ452 SIN/MLE 2035/2200  
 11月11日 SQ451 MLE/SIN 2315/0700+1

【ハリヤハジ連休出発その1 3泊5日】  
 12月19日 SQ452 SIN/MLE 2035/2200  
 12月22日 SQ451 MLE/SIN 2315/0700+1

【ハリヤハジ連休出発その2 3泊5日】  
 12月20日 SQ452 SIN/MLE 2035/2200  
 12月23日 SQ451 MLE/SIN 2315/0700+1

●上記以外のお発日もお気軽にお問合せください!

モルディブ専門ウェブサイト [www.greenholiday.com.sg/mle/](http://www.greenholiday.com.sg/mle/)  
 Green Holidays Tours & Travel Tel 6296-1600 Fax 6296-2898



# コタ・キナバル

Kota Kinabalu

森、海、野生動物との感動の出会い

ネイチャー体験 ★★★★★  
大型高級リゾート ★★★★★  
島ならではの人情味 ★★★★★

**ボルネオ島の大自然**  
アジア最大の熱帯雨林が残るマレーシア・ボルネオ島。オラウータンなど、貴重な動物たちが棲んでいます。キナバル山(標高約4100m)に挑むツアーや、その麓に広がる国立公園のトレッキング・ツアーでは大自然を体感！  
ダイビングなどで楽しむ美しい海も魅力。マナーデーに会える(？)ツアーも。



**大型高級リゾート度 ● 5**  
**大スケールのホテル**  
オススメは、シャングリラ・ラサ・リア・リゾート。マレーシアで唯一自然保護区を所有し、野生動物を保護。オラウータン・ウオッチングや、一日レンジャー体験などアクティビティ多数。  
壮大な夕日を臨む、砂浜のバーでは心潤うひとときを。



# カンボジア

Cambodia

息を呑む大遺跡ロマンの旅へ

歴史ロマン ★★★★★  
遺跡で見る夕日 ★★★★★  
豪華・レストラン巡り ★★★★★

**歴史ロマン度 ● 5**  
**アンコール二大遺跡でクメールの宇宙観を体感**  
クメール王国のシンボリック寺院アンコール・ワット。その建築美や壮大なレリーフもさることながら、遺跡群が見渡せる塔の上からの眺めは、かつてクメール人がここを宇宙との交信場所としていたことも頷ける大迫力！  
もうひとつ

**遺跡で見る夕日に感動度 ● 5**  
**三六〇度の大パノラマ**  
丘の上に立つプノン・バケン遺跡。真っ赤に染まる夕焼けを、世界中から集まった観光客と

**ネイチャー度 ● 5**  
**手付かずの自然**  
熱帯モンスーン気候が育む豊かな森。そして、多くのダイバーが憧れる美しい海。ふたつの魅力を体いっぱい感じて！



12世紀前半に創建されたアンコール・ワット。

# ブルネイ Brunei

自然と文化、リッチな国の旅物語

ネイチャー派 ★★★★★  
イスラム文化に触れる ★★★★★  
ラグジュアリー感 ★★★★★



**ラグジュアリー度 ● 5**  
**純金がまぶしい！五つ星ホテルにステイ**  
ブルネイが誇るホテル、ザ・エンパイア。吹き抜け



**Memo | スルタンが治めるブルネイ王国**  
ボルネオ島に位置するイスラム教国・ブルネイは、天然資源に恵まれ、東南アジアの他国とはひと味違った発展を遂げてきました。スルタンが富を形にした豪華絢爛なモスクや、王室から国民に贈られた夜の遊園地。そこはまるで、おとぎ話の世界に迷い込んでしまったかのよう。旅行中は、イスラム文化ならではのエキゾチックな食事や、活気あふれるマーケットも楽しみ。かつて海のシルクロードの港として栄えた水上集落(カンポンアイル)で見ると、人々の営みも興味深いものがあります。

のラウンジには純金で装飾された大理石の柱が立ち、ラグジュアリー度満点。部屋にはバカラのグラス、ブルガリのバス・アメニティなど世界の逸品が。  
ホテルの前には南シナ海が広がり、ビーチでのバカンスも楽しめそう。18ホールのカントリークラブ、優雅なスパもあり、贅沢なホテルステイを演出。  
旅の足には、「世界一お金持ちのエアライン」の異名を持つブルネイ航空で。[Skytux Service]で4つ星のエアラインに選ばれ

世界の利用客から高い評価も得ています。



## いまが旬! コタキナバル

シャングリラ・ラサ・リア・リゾート 2泊3日

ホテル裏手はオラウータン!の住む自然保護区。プール、ビーチ、キッズクラブ等子供向けのプログラムも有!

料金	大人(ツイン)	子供(ツイン)
	ベッド有	ベッド無
A	\$449	\$289
B	\$509	\$289

**A マレーシア航空利用(直行便又はクチン経由)**

直行便	往路	火・水・土	1335発	1600着	復路	火・水・土	1035発	1250着
経由便	往路	毎日	1325発	1715着	毎日	0905発	1235着	

※トランジット所要時間: 往路は約55分、復路は約45分  
※経由便は直行便の運航が無いのみの利用になります。

**B シルク航空利用(直行便運航)**

往路	月・金・日発	0840発	1100着	復路	月・金・日発	1140発	1355着
	水曜発	1750発	2010着		水曜発	2105発	2325着
	土曜発	0720発	0935着		土曜発	1020発	1235着

※その他のホテル、ツアー詳細は [www.trips.com.sg](http://www.trips.com.sg)  
Tel: 6324 2811  
Fax: 6324 1800  
E-mail: trips@trips.com.sg

**TRIPS INTERNATIONAL**

## 魅惑のアンコール 二大遺跡への旅

アンコールワット Angkor Holiday Hotelでの2泊3日

特別料金 お一人様\$799 (期間限定9月30日まで)

- 特典付き**
- 無料のレイトチェックアウト!
  - 滞在中 ホテルにて1時間無料のマッサージサービス!
  - チェックイン時にカンボジア伝統織物・クロマーのプレゼント!
  - デラックスルームへの無料アップグレード!
- パッケージに含まれるもの
- 日本語ガイドによる、アンコールワット、アンコールトム、バンテアスレイ観光
  - シルクエア エコノミークラス往復
  - Angkor Holiday Hotel 2泊
  - 朝・昼・夕食それぞれ2回

**プライム トラベル & ツアー** Tel: 6222 6522  
PRIME TRAVEL & TOUR PTE LTD Tel: 6225 7797 (日本語でどうぞ)  
16 Raffles Quay #B1-14D Fax: 6226 7293  
Hong Leong Building Singapore 048581 Email: primesg@primetravel.com.sg

## カルチャー、ネイチャー、そのままのブルネイへ!

ロイヤルブルネイで行くザ・エンパイアに泊まる  
2泊3日 \$689~(大人2名1室利用1名料金) Terms & conditions apply.

詳しくは旅行代理店およびロイヤルブルネイ航空まで

**ロイヤルブルネイ航空 +65-6235-4672 www.bruneiair.com**

**ROYAL BRUNEI**



# 脱マンネリ!

## 旅の上級者向けプラン

定番リゾートはすでに制覇してしまったあなた!  
旅のプロがとっておきのおすすめデスティネーションをご紹介します。

### ケニア KENYA

Recommended  
by  
グリーン  
ホリデー

サバンナで野生動物と出会い、マサイの人々と触れ合う。雄大な自然の営みに圧倒されます。ゲームサファリで野生動物の楽園ケニアを体感!



ネイチャー ★★★★★  
異文化度 ★★★★★  
冒険度 ★★★★★☆

### モーリシャス Mauritius

Recommended  
by  
トリップス  
インターナショナル

世界中の旅行者に愛されるビーチリゾート。青い海、白い砂浜、聳え立つ山。自然の風景とともに、仏、英国植民地時代を経て残る歴史的街並みにクラクラ!



ビーチ ★★★★★  
街並み ★★★★★  
人情 ★★★★★

### ネパール Nepal

Recommended  
by  
産経旅行



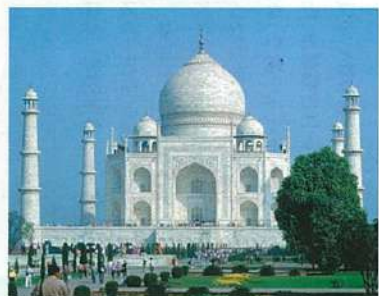
ヒマラヤをはじめとする美しい自然! 多彩な民族、豊かな文化、そんな土地で暮らす人々との出会いが待っています。古寺院が多い世界遺産カトマンズの観光も◎。

大自然 ★★★★★  
歴史ロマン ★★★★★  
異文化交流 ★★★★★

### インド India

Recommended  
by  
プライム  
トラベル&  
ツアー

インド屈指の観光地といえばタージ・マハル。皇帝シャー・ジャハーンが美しい妃の死(1630年)を悼んで建てた白亜の総大理石の廟は、一生に一度は見てみたい!



世界遺産に感動 ★★★★★  
皇帝の愛にも感動 ★★★★★  
都市アーグラの町歩き ★★★★★☆

# アジア各地で日本語観光バス

英語がしゃべれてもやっぱり便利な日本語観光バス! いまどきな滞在方法をご案内>(資料提供: JTB)

### 香港



飛行機で約5時間、時差は±0。上海蟹をむさぼり、オープントップバスでナイトドライブ。意外にベタな過ごし方こそが、一番楽しかったりするんですね。気になるレストランは話題のホテル「The Landmark Oriental」に入っているイタリアン料理「Amber」、スモークダックブレッド・ハニーフレアーで優勝した「City Chiu Chow

Restaurant」。朝はトラムに乗ってビクトリアピークの新鮮な空気を吸い、香港ディズニーランドでミッキーの存在を確認したら、話題の香港映画を先取りし、華流アイドルのCDも手にする。エキサイティングでワンダーランドな香港こそ、海外生活の小休所を入れるに最適な場です。



### パリ



飛行機で約4時間、時差は1時間。パリの雰囲気には魅了される日本人多しで、リピーター率高め。小さなお子様連れでも楽しめるパリ。ビーチも、スパも、釣りも、景勝地キンタマニも、芸術の村ウブドも、そして恐竜のようなコモド・ドラゴンのいるズーク(ワニ園)も何でもござれ。今流行しているのは「ヨガレッスン&パリニ

スマッサージ」をセットにした「ナチュラル・ヒーリングパッケージ」。1箇所の施設でヨガに、オーガニック食材利用のランチに、スパ、ジャクジーにとヘルシーに癒やすことが可能です。ホテルの往復送迎つきなので、旅行の1日はぜひデトックスしてみたいかがでしょうか。



### タイ



飛行機でバンコクまで約2時間、時差は1時間。バンコクの滞在中にはぜひアユタヤ日帰りツアーを。アユタヤの帰りはチャオプラヤのクルーズでゆっくりと夕暮れをお楽しみいただけます。また、お子様もお楽

しみいただける総勢150名に及ぶサイアムニラミットショーやムエタイショーなども現地ですぐに申込みできるので、予定を立てていない方でも気軽に過せるバンコクです。バンコク滞在ではぜひないスパは、日本人にもなじみのある「資生堂QI」や、「バンヤンツリー」など豊富に取り揃えています。



### ベトナム



飛行機で約25時間、時差は4時間。ベトナムはホーチミンがおすすめ。戦争記念館、クチのトンネルに、メコン川クルーズとマスト場所を制覇したら、忘れ

テルの最上階サイゴンバーで生演奏を聞きながら1杯したら、お隣シェラトンホテルでカジノに挑戦、初心者でも楽しめるジャックポットに合いが入ります。そして、ベトナムは「いわずと知れたゴルフの穴場、初心者でも楽しんでプレーできます。そして、何より忘れてならないのが「食」で、フランスの背景もあるベトナムなので、気軽に生演奏のミュージカルフレンチ料理がかなりレベル! お得なセットメニューを豊富にご用意しております。



### 台湾



飛行機で約5時間、時差はなし。台湾と言えば、タロコ渓谷、故旧博物館とありますが、その前に注目したいのが変身写真。中国人の結婚式のときに拝見する変身アルバムこそ、本家本元は台湾です。衣装、メイク、値段も全てパーフェクトと言え台湾で、更に美しく変身! 素敵な思い出の写真を作成してみたいかがでしょう。更に、



トライしてもらいたいのは、市中にある台湾式シャンプーで頭皮をきれいにしてもらうこと。スパやネイル以外にも、意外なビューティーサービスがたくさんある台湾、女性にお勧めの旅行先です。

### シンガポール



旅行から帰ると、我が家が一番と感じるシンガポールこそ、実は休息の宝庫。「次の旅行どうしよう」という前に、ぜひシンガポール発の日帰り小旅行はいかがでしょう。マレーシアの「ホテル鑑賞」はツアーに乗れば、JUSCOでのショッピングタイムで買い物も一緒に完了。またマレー鉄道に乗ってJBに行ってしまうのも、非日常を満喫できて



お勧めです。また「バタム島」では渓谷、寺院観光、MEGA MALLでのショッピングで過ごし、「ピンタング」もビーチクラブにスパと全て日帰りを楽しむことができます。1泊2日ならKLで行ってしまうのも、非日常を満喫できて

Natural to Belleza de Midori  
Midori's Hair Studio  
営業時間: 10:00~19:00(日・祝休み)  
238 Thomson Rd #03-43  
Velocity @ Novena Square  
Tel: 6358-2900  
Email: midoryocw@hotmail.com

トコのプロモーション!  
トコご指名のお客様に、初回は全メニューを20%OFF!  
初回以外の方にトリートメントサービス!!  
来店時「PARTI」を読んだら一言お伝えください!

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

Metropolitan YMCA  
2007年度9月生会員募集!!!  
7月20日(金)より一般受付開始!  
メトロポリタンYMCAジャパニーズセクション  
~在星日本人青少年の心と身体の健全な育成を目指して27年~  
60 Stevens Road Singapore 257854  
TEL: 6839-8342 / 8345 Website: www.mymca.org.sg  
E-Mail: japanese@mymca.org.sg

サッカー	スイミング	スポーツ	野外活動&体験学習	親子体操
バス・シュートなどの基本技術の習得、ゲームを通してルール・チームゲームの楽しさを学びます。	水慣れから始まり4泳法の習得を目指します。	ボールゲームや器具運動を中心に様々なスポーツを体験します。	スポーツ・文化体験と各月ごとのテーマに沿って活動を行います。	リズム体操から始まり、大きな体育館を走り回るなど、体をいっぱい動かします。
幼児(年中・年長) 小学生	ベビ・幼児(年少~年長) 小学生	幼児(年少~年長) 小学生	幼児(年長) 小学生	1歳6カ月~3歳

本格韓国レストラン  
Se Ra Bel  
6名様以上で大・中・小の個室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)  
7月のプロモーション!! 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  
\$50以上ご利用された方に  
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)  
Singapore 059804 www.serabel.com  
11:00AM~3:00PM 6:30PM~10:30PM  
Tel: 6535-0336 / 6535-3038

★香港 シェラトンホテル 2泊3日(SQ利用) \$950~  
★台湾 シェラトンホテル 2泊3日 1日観光付(SQ利用) \$1160~  
★バンコク ルプアアットステートタワー 2泊3日(SQ利用) \$830~  
★マレーシア(コタキナバル) タンジュンアル 2泊3日(MI利用) \$850~  
★パリ ホテル ニッコー パリ 2泊3日(SQ利用) \$630~  
★ベトナム(ホーチミン) ホテル カラベル 2泊3日 半日観光付(SQ利用) \$890~  
★ブーケトル メリディアン 2泊3日(MI利用) \$970~  
※料金は全て、ツイン利用大人お一人様・空港税等別の料金です。  
アジア内6カ国のレストラン情報、特典情報が満載の「MYBUS」は高島屋トラベルサロンにございます。  
JTB 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 高島屋トラベルサロン 391 Orchard Road #10-02A Takashimaya Shopping Centre Singapore 238872 TEL: 6735-2345 FAX: 6735-7871 Email: jtbtravelsaloon@sg.jtbasia.com



NIPPON EXPRESS

## 日本通運

世界36か国、311か所に支店網を持ち、Room to Room サービスを世界各地で実現。グローバルなネットワークで日本への帰国、海外への移転を確実にサポートします。

「ココがスゴイ1」  
グローバルに  
Room to Room

1950年から海外引越のバイオニアとして、海外に暮らす日本人の生活をサポート。

「ココがスゴイ2」  
新生活を応援する  
島内引越

島内引越は、梱包作業を引越当日に行う「おまかせタイプ」を用意。引越のプロフェッショナルとして、スムーズな新生活をバックアップします。ピアノのみの輸送や大型家具だけの運搬等お客様のニーズに合わせたサービスも充実。

「ココがスゴイ3」  
こんなサービスも  
あります

非営利団体のベリカン倶楽部を主催し、会員の方には日通旅行主催の旅行やレストラン等の割引サービスを実施。また、定期的に「海外引越セミナー」を開催し、海外引越に関する最新の情報を提供しています。

YOKOHAMA SYSTEM MOVER

## 横浜システムムーバー

東南アジアやアフリカ各地域にもエージェンシーが駐留。グローバルなネットワークでお客様の引越をサポートします。質の高いサービスは、日本人、欧米人、その他世界のの人々から信頼されています。

「ココがスゴイ1」  
サービスは  
国境を越える

シンガポールでの実績25年。世界各国に営業所を持ち、そのサービスは世界中の方々から信頼されています。

「ココがスゴイ2」  
安心の  
通関手続き

通関事情は世界各国さまざま。東南アジア、ヨーロッパ、アメリカ等にネットワークを持ち、通関事情に関する最新の世界情報をアップデートしています。トラブルの生じやすい通関手続きも任せて安心です。

「ココがスゴイ3」  
自社社員の  
信頼サービス

引越時、心配になるのは荷物管理。荷物の搬出はすべて自社社員が責任を持って対応し、安全な荷物管理に努めています。見積もりは日本人スタッフが対応し、お客様のニーズに合わせたプランを用意しています。

YAMATO TRANSPORT

## ヤマト運輸

お引越の打ち合わせ時には日本人社員が伺いますので言葉の心配は不用です。引き取り作業の時にも同様に日本人が立会いますのでお客様の手を煩わせません。まるで日本国内での引越をしているようなきめ細かな対応が好評です。

「ココがスゴイ1」  
日本人社員が  
フルアテンド

シンガポール営業所開設24周年。宅急便でお馴染みのヤマト運輸は、皆様に喜ばれる様々なサービスを創造していきます。

「ココがスゴイ2」  
日本以外の  
お引越にも

クロネコヤマト直営の引越店のある国は12か国。直営店以外にもサービス可能な国はたくさんあります。日本以外の国へ移動される場合も日本語でお気軽にお問い合わせください。

「ココがスゴイ3」  
島内引越は  
パックを選んで

全梱包、全開放作業で、新生活もスムーズな引越ラクラクパック、予算を少し切り詰めたい方にオススメは「引越エコノミーパック」、荷物の少ない方に最適な「引越チャーターパック」など、お客様のニーズに合わせたプランが好評です。

# 引越会社 ガイド

海外引越でも安心してお願いできる  
日系の引越業者をご案内します。

日通の海外引越  
ハートライナー

お問い合わせ：  
TEL: 6565-8177

会員募集中!!

ペリカン倶楽部  
PELICAN CLUB

Let's enjoy Singapore lifeを  
モットーに種々情報配信と特典満載!!  
入会費・年会費は無料  
E-mail: pelicanclub@nitsu.com.sg  
ご入会は：  
http://www.nitsu-sin.com/removal/  
をご覧ください。

通 NIPPON EXPRESS (SINGAPORE) PTE LTD  
シンガポール日通 引越支店

シンガポールで25年の実績と  
信頼のサービス

海外に住むあなたの  
引越しをサポートする  
YSM

Yokohama  
System  
Mover

横浜システムムーバー

6224-3745

FAX: 6227-9760

E-Mail: yss@ysm.com.sg Web: http://www.ysmyokohama.com

クロネコヤマトの

引越 海外パック  
5くらぐ



シンガポールヤマト運輸(株)

YAMATO TRANSPORT (S) PTE LTD  
http://www.yamato-sin.com/  
E-mail: removal@yamato-sin.com

お問い合わせは、  
日本人スタッフまで Tel: 6278-3058

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8月下旬より開講

- ◆ 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

日本語ホットライン  
IKOMA Language School 生駒语言学院  
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



イーズ・インターナショナル・プレスクール

21 West Coast Rd Tel: 6348-4780(イースト校/日本語対応)  
 http://eisintl.com 保育時間●9:00-15:30(全日クラス) 1050ドル(月)  
 1週間単位でのサマースクール(9:00~15:30) 290ドル(週)  
 その他、半日保育、週2・週3保育(N1クラスのみ)あり。

Eisの姉妹園が、  
西部地区にオープンします!



「のびのび、生き生きとした子ども  
 の心を育てる」を方針とした、日  
 系バイリンガル幼稚園のEisが、8月、  
 西部地区(ウェストコースト)に姉  
 妹園を開園します。現在の約2倍は  
 あるという広くのびのびとした環  
 境で、子ども達はより充実した幼  
 園生活を送ることができそうです。  
 Eisでは、今現在と、そして成長し  
 た未来の子ども達の幸せのために  
 は、幼児期こそ不安の無い、安定し

た心の太い幹を育てることが大切  
 との考えから、子ども達ひとり一人  
 の個性を見守り、愛情いっぱい毎日  
 が楽しく過ごせるよう取り組ま  
 れています。そんななかで幸せと自  
 信を得て、周りや自分を大切に、命  
 を大切にする心が育まれる子ども  
 たちの表情は、笑顔で輝いているよ  
 うです。  
 レッスンでは、各クラスごとに日  
 本人と英語の先生が担当。英語を含  
 めて、実体験を中心とした様々な  
 テーマのカリキュラムが2週間ご  
 とに生まれ、みんなで一緒に楽しい  
 時間が共有できるよう工夫されて  
 います。ウエスト校では、保育時間  
 がこれまでより30分長く、今後は保  
 育後も様々な活動ができるよう充  
 実を図っていく予定とのこと。  
 また今回の開園にともない、ウエ  
 スト校では一週間単位で参加でき  
 るサマースクールも受け付けるの  
 で、短期で従来と同じ内容の園生  
 活を体験できます。詳しくは、お問合  
 せください。

SDエアコン

887A Bukit Timah Rd Tel: 6467-4778(日本語対応)  
 Fax: 6467-3998 sdenzai@singnet.com.sg www.sdac.per.sg  
 年間契約●年4回300ドル(2台)~700ドル(6台) ガスの補充●40ドル  
 ケミカル・ウォッシュ●50ドル/台の追加料金

日本人スタッフがきっちり対応する  
気持ちいいエアコンサービス



常夏のシンガポールでは冷房は  
 なくてはならない存在。日本とは  
 気候、使用頻度、配管の構造など  
 が違い、汚れや水漏れ、故障が生  
 じやすいので、定期的な手入れが  
 必要です。日本人が運営するSD  
 エアコンでは、日本人担当者が訪  
 問し、時間厳守できっちり対応。  
 満足のいくサービスをローカル  
 並みのリーズナブルな価格で提  
 供しています。

水漏れ防止には  
配管のチェック

シンガポールでは、長くて細い排  
 水パイプを使用することが多い  
 ため汚れがたまりやすく、パイプ  
 がたわんでしまうこともあり、構  
 造上、水漏れの可能性が高くなり  
 ます。さらにエアコンはフル稼働  
 で故障が起こりやすい状態。水漏  
 れ防止にはエアコンを常にクレ  
 イな状態に保ち、定期的に配管内  
 の塵を取り除くことが不可欠です。

カビや汚れを一掃する  
ケミカル・ウォッシュ

エアコンを入れたときに漂う不  
 快な原因は汚れやカビ。このカビ  
 を吸い込むと、頭痛、咳、アレルギー  
 など体調不良を起こす恐れがあ  
 ります。頑固な汚れを一掃するに  
 は通常のクリーニングでは不十分。  
 ケミカル・ウォッシュは、汚れを  
 溶かす溶液を使用後、水道水をス  
 プレーして、汚れを一掃してくれ  
 ます。

にっぽん  
細見 第67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。

鉄子

出張が便利になった。  
 首都圏や関西圏では、ほとんどの路線で  
 カードをかざすだけで駅の改札が通れる。  
 ポケットが小銭で重くなることも  
 なくなった。

「鉄道が、ちょっとしたブ  
 ームだ」「鉄ちゃんと呼ばれ  
 るマニアは昔からいたが、今  
 回のブームは少し様変わり  
 している。  
 「鉄ちゃん」三人組の男性  
 が、鉄道を話題に女性にアタ  
 ックするテレビドラマが放  
 映された。あまり鉄道に興味  
 がない女性たちに、熱く鉄道  
 の魅力を語る。  
 ドラマの中に、模型の電車  
 が走り、鉄道グッズで飾り立  
 てた店が登場する。視聴率は  
 合格点とは言えなかったが、  
 「鉄ちゃん」たちには、たまら  
 ないドラマだったろう。

BS放送では、鉄道模型の  
 番組がスタートした。電車だ  
 けでなく、周囲の風景を精密  
 に作り上げる過程を紹介す  
 る。「鉄道模型の技は見事だ。  
 風雨にさらされて汚れた電  
 車や鉄橋、駅を、細部まで再  
 現する。  
 NHKの「熱中時間」忙  
 中趣味あり」には、信じられ  
 ないような趣味を持った人  
 が登場するが、趣味の王道  
 はやはり鉄道だ。鉄道グッズ  
 の収集は平凡な部類だ。鉄道  
 マニアの小道は時刻表、駅  
 線路など幅が広く、奥も深い。  
 今回のブームで様変わり  
 したのは、女性の「進出だ」  
 これまで、男性の趣味と思  
 われていたが、女性も次々に  
 名乗り出ている。彼女たちを  
 「鉄子」と呼ぶらしい。人気コ  
 ミック「鉄子の旅」の影響が  
 大きいという。

テレビ番組にも「鉄子」が  
 登場する。「鉄子」を売りにし  
 たタレントもいる。「鉄道  
 オタク」といえば、ちょっと  
 暗い感じだが、「鉄道アイド  
 ル」と呼ばれている。  
 私も「鉄ちゃん」の一人か  
 もしれない。学生時代に全国  
 を旅行したが、下車した駅は  
 すべて写真に撮った。駅前の  
 風景もカメラにおさめた。  
 さらに、駅の入場券を買っ  
 た。わずかな停車時間に、列  
 車を降りて駅の窓口へ走り、  
 入場券を買ったこともある。  
 改札の駅員に不審に思われ  
 たこともしばしばだ。  
 当時の入場券は厚紙の切  
 符だった。当たり前だが、入  
 場券はその駅でしか買えな  
 い。ちゃんと日付を刻印して  
 くれるので、その駅に行っ  
 たという証拠になる。アルバム  
 に貼って保管していたが、紛  
 失してしまった。

いまの切符はペラペラで  
 存在感が薄い。おまけに、  
 ICカードの登場で切符そ  
 のものがなくなりそうだ。「鉄  
 ちゃん」としては、寂しい。

渡邊 正樹  
(わたなべまさき)

東京生まれ、特派員の父と共に一家で英国、イタリア生活を体験、東京に戻り大学後、ロンドンのロイ  
 ター通信に就職。ローマ、ワシントン、パリ各支局勤務を経て、フリーランサーに転向。サンフランシスコ  
 と東京で70年代を過ごした後、シンガポールに移住。英字紙、シンガポール経済開発庁(EDB)広報部、  
 航空会社機内誌編集を歴任。97年シンガポール人の妻、2児と共にカナダ・バンクーバーに移住。

在・外  
やぶにらみ

ジャズvsポップス  
論議

『ポップス』という次か  
 ら次へと流行っては消え去  
 る軽い音楽という語感がある。  
 『ジャズ』という複雑だが  
 深く味わいのある音楽のよ  
 うに感じる。こうした常識  
 に対して、「そうじゃない、  
 みんな同じ音楽なんだ」と  
 という意見もある。  
 90年代シンガポールで活  
 躍していた米国人はバルティ  
 モア出身のギタリスト、オ  
 ードネル・リーヴィはジャズ、  
 ロックにブルースと何でも  
 バリバリ弾いたが、「ジャズ  
 とポップスとクラシックの  
 違いなんて、同じビザのス  
 ライスを比べるようなもの」と  
 言っていた。何々は  
 ジャズじゃない」とか、ジャ  
 ズは難しくってわかんないか  
 らポップスの方が「などと  
 両者を比較する向きは昔か  
 らいた。「ジャズ」VSポッ

プス』論議をここで取り上  
 げるのは、毎週出ている例  
 のカフェでの演奏環境が最  
 近また変わり、所謂ポップ  
 スの曲目が増えたからだ。  
 歌い手を当方がギターで  
 伴奏するデューオでやってい  
 く運びとなったのだ。ポー  
 カルは少し年上のアフリカ  
 系米国人のおっさんで、40  
 年位のキャリアがあり、持  
 ち歌はジャズ・スタンダー  
 ドからR&Bにポップスと  
 かなりある。  
 選曲範囲が広がったし、  
 アドリブを含むソロ演奏は  
 腕を磨く機会なので張り切  
 っているが、ジャズで複合  
 リズムやコードの組み合わせ  
 を覚えた分、昔やっただけ  
 でももつと弾ける気がして  
 嬉しい。

商業ジャズの世界では昔  
 から大ヒットしたポップス  
 をとり入れてきたが、ビー  
 トルズの「イェスタデイ」が  
 ジャズ・スタンダードにな  
 った30年位前から、そうい  
 う曲目が増えているようだ。  
 ジャズの新曲に魅力的なメ  
 ロディが少なくなったためだ  
 と説明する評論家もいる。  
 歌舞伎もシエークスピア  
 も当初は庶民の娯楽だった  
 のは常識だが、ジャズもし  
 かり。米国でラジオとレコ  
 ードが普及した一九二〇年  
 代から第二次世界大戦直後  
 辺りまで、ジャズとポピュ  
 ラー・ミュージックは殆ど  
 同義語だった。その後前衛  
 派の影響がジャズはだんだ  
 んと難しくなってきた。  
 大学生だった60年代の頃  
 の日本はジャズ喫茶の全盛  
 期だった。コーヒー一杯で  
 高級オーディオ機器から流  
 れるセロニアス・モンクや  
 アート・ブレキーの熱演  
 に聴き入ったものだ。タバ  
 コの煙がもうもうとうと立  
 ちこめる中、しかめっ面で  
 名演奏を「鑑賞」する。とて  
 も雑談などはできない雰囲  
 気だった。  
 口にせずとも「ジャズは  
 難しいから高尚なんだ」と  
 という態度のファンも多かつ  
 たようだ。エレキギターを  
 抱えてロックをやっていた  
 当方、大學生のくせにまだ  
 ロックなんぞやってやがる」と  
 と馬鹿にされたものだ。曲  
 のジャンルよりも、何を弾  
 いたらお客さんが楽しんで  
 くれるかと腐心する今にな  
 ると、それも懐かしい想い  
 出だ。(以下次号)

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

**ウエスト校、開園します!**  
 「心の教育」がモットーのバイリンガル幼稚園Eisが、  
 West Cost Roadに姉妹園を8月オープン予定。  
 1週間単位でのサマースクールも受け付けます。  
 詳しくはお気軽に日本語でお問い合わせください。

保育時間(全日クラス):  
 9:00~15:00(イースト校)、9:00~15:30(ウエスト校)  
**イーズ インターナショナル プレスクール**  
 (イースト校) 7 Seraya Lane Singapore 437275  
**Tel: 6348-4780** (日本語でどうぞ)  
 (ウエスト校) 21 West Coast Road Singapore 127309  
 ★ ホームページを開設しました! <http://eisintl.com>

SDエアコンの  
エアコンクリーニング

日本人経営で安心のサービス  
**オフィスやご家庭のエアコンのメンテナンスは万全ですか?**  
 SDは  
ココが違う!  
 ●日本人スタッフが迅速できめ細やかに対応  
 ●リーズナブルな価格で満足のサービス  
 ●修理全般も当社熟練スタッフに任せて安心  
**SDエアコン Tel: 6467 4778**  
 担当: 森藤(9655 8667)、上田、ケビン、レイコ <http://www.sdac.per.sg>

アートを通じて生活を豊かに

●水彩画(初心者から上級者まで)  
 ●アロマキャンドルメイキング  
 ●パーチメントクラフト  
 その他、たくさんワークショップを  
 企画しています。  
 お気軽にお問い合わせ下さい。  
**L'ESCALIER**  
 #04-20K Takashimaya S.C 4F  
 Tel: 6735-4228 info@lescalier.com.sg  
 www.LESCALIER.COM.SG



# 第一回中国文化之旅

この5月30日から6月4日まで、JSU星日外国語学院が一年をかけて準備してきた「第一回中国文化之旅」を実施しました。この企画の主な目的は、生の普通話と中国文化に触れ、中国語学習への意欲をますます高めていくことにあります。一回目の旅先は千年の都、北京です。

JSUの生徒さんと中国人老師、この6泊7日の旅は、故宮・長城など北京の名所旧跡廻りをはじめ、外国人向け中国語教育のメッカ北京語言大学見学、現



地の家庭訪問、カンフーパフォーマンス鑑賞などなど、内容が本当に盛りだくさんでしたが今月は紙面の都合で北京語言大学見学を披露いたします。

わざわざ半日の時間を割いて、みんなの質問に答えたり、持っていた教科書にサインしたり、記念写真を撮ったりしてくださいました。また、生徒の皆さんが北京語言大学にある本屋で今後勉強する本を買って、サインしてもらって、引き続き中国語を勉強していく決心をしているのを見て、私も皆さんと一緒に大満足、私は心の中で今後、定期的にこの「文化之旅」をやりたいと決めました。

## 自閉坊やとかあひんの新加坡雑記 第13回



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。不安いっばいで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。

YUKKO

**次** 男は言葉の理解力がついてきたとはいえ、ほとんどしゃべれず、知的な遅れもあります。そのうえ、自閉症特有の手をバチバチ叩く、大きな声を出すなどの問題行動や、一定の時間座ってられないといった課題も。そんな彼は本来ならば一斉指導で学習することは極めて難しいことですが、先生の配慮が行き届いた指導と、クラスのお友達がミニ先生になってサポートしてくれ、少しずつ学習課題に取り組みるようになってきました。

## 僕、音読がんばるよ!

4月から小学校という新しい環境で学び始めた次男。言葉がほとんどない次男ですが今、一生懸命に音読に取り組んでいます。そして、それに負けじとお兄ちゃんも音読の「お・し・ま・い!」を卒業。

母が長男に「この文章、お父さんに読んであげて」と言ったところ、いつもの「お・し・ま・い!」は出さず、すぐに父親のところへ飛んで行きました。長男は少し照れくさそうに「これから僕の音読を始めます」と言って、ベッコと頭を下げ、スラスラと短文を読み、最後に満面の笑顔で「これで僕の発表を終わります」と言って頭を下げました。父親はびっくり、拍手するはずの両手が止まっていました。一年前「長男に何か音読をさせよう」と悪戦苦闘していたことを思うと、母には感慨無量でした。

今までは長男の独り言か、二人が好きなピアノの音しか聞かえなかった我が家に、近頃は音読する二人の元気な声が聞こえるようになりました。そして、昨夜のこと、なんと長男が音読発表会をしてくれました。母が長男に「この文章、お父さんに読んであげて」と言ったところ、いつもの「お・し・ま・い!」は出さず、すぐに父親のところへ飛んで行きました。長男は少し照れくさそうに「これから僕の音読を始めます」と言って、ベッコと頭を下げ、スラスラと短文を読み、最後に満面の笑顔で「これで僕の発表を終わります」と言って頭を下げました。父親はびっくり、拍手するはずの両手が止まっていました。一年前「長男に何か音読をさせよう」と悪戦苦闘していたことを思うと、母には感慨無量でした。

今度は次男がお兄ちゃんに負けないくらいの笑顔で音読の発表をしてくれるのを楽しみに待っています。

## 日本国内用 レンタル携帯電話 帰国時の携帯電話をシンガポールからお申し込み!

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**



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	315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ご案内します。
通常315円/日(空港受取2日前18:00以降無料)		
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/> 世界のカムフラージュテレコムスクエア

**異空間 IKUKAN**  
新和食 異空間  
23 Mohamed Ali Lane  
(Cross StからClub Stへ入ってすぐ)  
12:00~14:30 18:00~22:30  
(日曜は18:00~22:30のみ)  
Tel: 6325-3362

新しい和食を提案しています 是非一度お立ち寄りください。

**ipanema beauty salon**  
7月のプロモーション  
スパ・ベディキュア 20% Off  
(通常価格\$55) (1時間15分・10分のフットマッサージ付)  
クラシック・ベディキュア (\$33) をした方に\$10パウチヤーをプレゼント または\$10のネイルアートをサービス  
ipanema beauty salon  
150 Orchard Road #02-32 Orchard Plaza Singapore 238841  
Tel: 6735-8221  
月-金: 10:30am~8:00pm 土: 10:30am~7:00pm 日祝: 10:30am~6pm

東南アジア唯一の中検公開会場校!  
日本語で学ぶ JSUでニーマンハオ! FM96.3もよろしく  
**標準中国語教室**  
7月23日より初級クラスの時間割  
大人気の無料体験レッスン実施中  
10週間 \$380 (税込み)  
6336-3055  
電話受付時間: 9:30~20:30  
葛珠慧先生

初級用	月	火	水	木	金	土	日
10:00	初級	初級②a	初級③c	初級②b	初級	初級④a③b	初級
1:00	初級	初級③b	新規	初級③a	① a	初級①a	④ b
2:00	12:00-14:30 新規			12:00-14:30 初級		初級③a	初級
5:00						新規	
6:30	初級②a	新規	初級	初級③a			
9:30	初級①a			初級③b			

JSU Language School 星日外国語学院  
150 Orchard Road #02-32 Orchard Plaza Singapore 238841  
Tel: 6336-3055 Fax: 6337-0535  
E-Mail: info@jsu.com.sg www.jsu.com.sg



# 白木耳 黒木耳

(しろきくらげ)

(くろきくらげ)



## 隠れ食材レシピ

第5回



### 辣椒子

(カプサイシン)

#### 【白木耳】

日本ではあまり見かけない白木耳ですが、当地では気軽に購入可能。白木耳は皮ふの再生を助けるといわれているので、肌荒れの気になる方や、やけど、傷口の治りづらい方などにおすすめです。ただし、白木耳だけ食べればにわかには完治し、肌がつるつるになるということではありません。さまざまな漢方、薬膳がありますが、それは日々の積み重ねで効果がみられるもの。ほかの食物との相乗効果などもあって、初めて実になるものだとこのことを心に留めておいてください。

使い方として、一番日本人に馴染みがあるのは、「きゅうり揉み」に混ぜる食べ方。水に浸すと簡単に戻るので、気軽に利用できます。また、枸杞の実とスープにするのも美味。味付けは、固形チキンスープの素と塩、ライトソヤソースで。

#### 【黒木耳】

黒木耳には2種類あります。ひとつは、小ぶりの私たちに馴染みのものですが、絵で紹介しているものは、厚みがあって大きく、日本では珍しいものです。

使い方はほとんど同じですが、私は大きい方(水で戻せばすぐに柔らかくなります)は歯応えがあるので炒め物、小ぶりの方はスープや酢の物などに、と分けています。ただし、八宝菜のような場合は、炒めるとはいえ、小ぶりの方が合うようです。

### 白木耳とりんごの スープ (4~6人分)

#### 材料

- 赤くて酸味のある固いりんご 1個
- 白木耳 中2個
- カシューナッツ 大さじ1
- ゆりの根、あるいは蓮の実 大さじ1

#### 作り方

- ①りんごは皮のまま、芯を取って賽の目に切り、塩水に浸す。
- ②白木耳を水で戻す。
- ③ゆりの根(又は蓮の実)を水で戻す。
- ④鍋に湯を沸騰させ、ゆりの根(または蓮の実)とカシューナッツを入れる。

- ⑤少し煮込んでから、白木耳を2センチほどに干切って入れ、5分程煮る。
- ⑥塩、ライトソヤソースで味を付け、火を止めて、りんごを加える。

熱湯にりんごを入れるため、入れてから時間を置くと、りんごの色が茶色く変色してしまうので注意。りんごを入れてから素早く器によそうと、ほのかなりんごの香りが漂い、りんごの鮮やかな赤、木耳の白が美しく、おしゃれなスープを楽しめます。

# Eton House

インターナショナルスクール・プレスクール



イトンハウスでは、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	ブキティマ
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



ティンデール  
エデュケーショングループ  
TYNDALE EDUCATION GROUP  
SINCE 1990

- ★ ビジネスマンのための英語クラス
- ★ 奥様のための英語クラス  
レッスン中の託児制度あります
- ★ 外国人のための総合英語クラス  
フルタイム・パートタイム  
スポンサーシップ・学生ビザ申請代行

高校卒業後、シンガポールで  
英国大学のコースを習得しませんか?

- ・MBA・ビジネス
- ・コンピューター
- ・エンジニアリング 学位

33 Middle Road #01-01 (S)188942  
(MRTブギス/シティーホール  
駅から7分/バス停近)

Tel: 6334-0617 Fax: 6336-8658

日本人コーディネーター 槐(えんじゅ)

ネイティブ  
講師のキッズ  
英語クラス

## 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)
- ホスピタルツア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。
- ご出産の方に、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(要予約)
- 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)

## Happy Childbirth

ハッピーチャイルドバース

第12回

ちあき 日本人女性保健士、  
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。

## おっぱいにまつわる うそほんとう

おっぱいに関する神話(?)を  
検証してみました。

1

直接おっぱいを吸わせて  
痛くても、お母さん  
だから我慢しなさい。

Uso! 医学の基本「創傷や炎症に関しては安静」が大切です。乳頭乳輪部に痛みがあるときは、痛いほうのおっぱいを吸わせるのを休みましょう。痛いのを我慢してあげても、トラブルの悪化や、痛みによるストレスで母乳分泌が低下するだけです。直接吸わせなくても分泌は低下しません。

2

おっぱいを冷やすと母乳が止まる。

Uso! 2~3日の冷罨法ではおっぱいは止まりません。痛いとき、炎症のあるときは冷やしてみましよう。キャベツやジャガイモなどは民間療法で、

3

おっぱいを出すために、お餅や鯉こけを食べる。

Uso! 昔、食料事情の乏しかったころ、高カロリーのお餅やコイを食べると母乳分泌が促進されましたが、現在では通常の食事を取る限り、必要栄養量は満たされているので、無理に高カロリーのものを食べる必要はありません。お祝い事として、少しなら食べても大丈夫です。

4

3時間授乳の厳守。

Uso! 生後間もないころは、乳房管理さえ十分であれば、常におっぱいが作られています。順調だと2時間から3時間30分くらいで、乳房に満杯となり、授乳時間も入れるとちょうど3時間くらいとなります。また赤ちゃんも昼夜関係なく生活しており、そのリズムがちょうど3時間くらいです。ある程度日数がたつたころは、おっぱいに刺激がくるとおっぱいが作られる状態なので、昼はたくさん飲み、夜はぐっすりというようになり、体重増加が十分であれば、無理に赤ちゃんを起す必要はありませんが、体重増加が不十分であれば、一回量が少なく考え、3時間授乳を続けてみましょう。一回量が少なくても回数を重ねれば、一日量として、量は十分となります。赤ちゃんは寝ているのに、おっぱいが張って痛い場合は、適宜搾乳をします。搾乳は自分が楽になった時点で絞り過ぎないようにやめます。

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



**テ**ィンデルの夏休み半日デイキャンプ

もうすぐ夏休み！いつもとは違う色んな経験を通して、子どもたちはぐんと成長していきます。

開校17年という歴史と実績をもとに、信頼の英会話レッスンを行うティンデルランゲージセンター。今年の夏は、小学生を対象に半日のデイキャンプを行います。

ネイティブ講師とともにゲームやクラフト、簡単なクッキングなどを楽しみながら英語に親しむ盛りだくさんの内容。ネイティブの発音に触れ、忘れられない夏の思い出を。

**ティンデルランゲージセンター**  
33 Middle Rd  
#01-01 P.H. Bldg  
Tel: 6334-0617 (日本語対応)



**【日時】**  
8月13日~17日 5日間  
8月20日~24日 5日間  
毎日 9:30~12:30  
**【参加費】**350ドル/5日間  
**【対象】**小学生

**【内容】**  
・ゲーム  
・クラフト作り  
・歌やABCのお勉強  
・かんたんクッキング  
・書き方  
・数のおけいこ等

お知らせ

**書**藝塾が幼児クラスを新たにスタート

日本各地に支部を持つ全日本書芸文化院の会員として、教室を開校して10年の書藝塾。渡邊先生は毛筆、小筆、ペン字、仮名と幅広く指導。ただいま、同塾では幼児を対象に書き方(硬筆)の幼児クラスを大募集中！レッスン時間は木曜日(15:00~16:00)、金曜日(16:00~17:00)。レッスン料金は15ドル/回ととってもリーズナブルです。



**書藝塾**  
3 Coleman St #04-43  
Peninsula Shopping Centre  
Peninsula Hotel  
Tel: 9667-9491 (日本語対応)

お知らせ

**ヨ**ガで体質改善！2つのコース開講

集中力、体の柔軟性、活力、バランスなどを強化するビンヤサ・ヨガを実践するワサビ・ヨガ・スタジオ。明るいウェンリー先生の日本語と英語による指導も好評です。同スタジオでは従来のビギナー&オープンクラスにくわえ、新たに2つのクラスを開講します。腰痛、肩こり、関節痛、高血圧、糖尿、喘息等の症状の方への特別コース「ヨガセラピーコース」、ヨガのレッスンを通じ、ヨガの理論も学びたい方にオススメな「ヨガ入門コース」。



**Wasabi Yoga Studio**  
ワサビ・ヨガ・スタジオ  
442 Orchard Rd  
Orchard Hotel 4th floor (ジム内)  
Tel: 9731-3987 (日本語対応)  
www.wabisabi.com.sg

お知らせ

体力に自信のない方やじっくりヨガを学びたい方、今がチャンス！レッスン時間や料金などの詳しいお問い合わせはウェブサイトもしくは電話(Ms Wenli)にて。



とくく情報

**ベ**レッザ・デ・ミドリからトコのプロモーション

確かなカットの技術で評判のベレッザ・デ・ミドリ。バルティ読者限定で7月&8月に「トコのプロモーション」を実施！日本人スタッフ、トコさんを指名のお客様、初回に限り全メニューを20%OFF！初回以外の方にもトリートメントをサービス！来店時、「バルティを読んだ」とお伝えください。



**Belleza de Midori**  
ベレッザ・デ・ミドリ  
238 Thomson Rd #03-43  
Velocity @ Novena Square  
Tel: 6358-2900  
midoryocw@hotmail.com  
10:00~19:00 (日・祝休)

**O**CSの日本宅配サマーギフト

OCSでは今年もフルーツ、スイーツ、和食の逸品など各種取り揃えています。また送られる人にも選んでもらえるカタログオーダーギフトも人気です。カタログご希望の方はOCSシンガポールまで。



**OCSシンガポール**  
Tel: 6225-8288  
Email: subscription@ocscourier.com.sg

お知らせ

**Y**MCAでボランティアを募集

メトロポリタンYMCAジャバニーズセクションでは幼稚園、小学校に通う日本人を対象にした体育活動(サッカー、水泳、体操)、野外プログラムの指導のお手伝いをしてくださるボランティアの方を募集します。(事前に研修を実施します)対象:中高校生以上活動場所:メトロポリタンYMCA 体育館、プール他



**Metropolitan YMCA**  
60 Stevens Rd  
Tel: 6839-8342/  
6839-8345 (日本語)  
担当:立山・瀬川

お知らせ

**日**本人会チャリティドロー

毎年恒例「チャリティドロー」が始まります。今年も在シンガポールの様々な企業・個人の方々の協力により賞品を多数準備することが出来ました。チャリティドローの収益金はシンガポール慈善事業団体(Community Chest)に寄付いたします。楽しみを持ちつつチャリティに参加できる絶好の機会です。皆様のご協力をお願いいたします。

**日本人会事務局**  
Tel: 6468-0066  
発売日●7月1日より  
発売場所●日本人会館  
フロントオフィス(1F)  
発売時間●毎日9:00~21:00  
発売金額●1セット(5枚)10ドル  
抽選日●9月28日(金)  
当選発表●10月1日(月)  
『The Straits Times』紙上  
日本人会館掲示板  
南十字星10月号

お知らせ



シンガポールでの保険やボーナスってどうなってるの？

「シンガポールで就職したのはいいけれど、突然の病気や怪我で病院へ行くことに…。費用は企業が払ってくれるの？ それとも自分で払うの？」

海外での就職にはいろいろな不安がつきものです。海外保険に関しては、特に皆さんが気になる場所です。また、日本ではボーナスの時期になりました。シンガポールの企業のボーナス制度はどうなっているのでしょうか。今回は保険とボーナスについてお答えしていこうと思います。

**Q** | シンガポールでの保険について教えて！

**A** | 企業により異なりますが、基本的な保険であればほとんどの企業でカバーしています。歯科・眼科については、保険内容に記載がなければカバーされていませんが、その他については多くの場合、企業負担となっています。保険料を全額負担する企業や、海外旅行

保険へ加入してくれる企業もあれば、年間の医療費の限度額(例えば、年間300ドルまで企業負担など)が決まっている企業もあり様々です。保険に関しては、海外就職希望者にとっても不安材料のひとつ。企業の福利厚生がどのようになっているのか確認する事をおすすめします。

**Q** | 日本はボーナスの時期だけどシンガポールは？

**A** | シンガポールでは、多くの企業で、AWS (Annual Wage Supplement) というボーナス制度の導入を行っています。通常年末に1か月分のお給料がプラスされて支払われますが、全ての企業が同じ体制でボーナスの支払いを行っているわけではありません。

企業によっては年1回のAWSに限らず、その年の業績や本人の出来高でボーナス(回数・金額は企業により異なります)が支払われる場合もあります。またボーナス以外にも、交通費や住宅手当等を支給する企業もあり、福利厚生面が充実している企業は、求職者からも人気があります。

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

当社担当者が面社にお伺いします。

ご紹介

弊社ご希望条件にマッチする適材者の履歴書送付、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承っております。

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

**wasabi**  
442 Orchard Rd Orchard Hotel 4th floor (ジム内)  
www.wabisabi.com.sg

**クラスの案内**  
ヨガセラピーコース、ヨガ入門コースをまもなく開講！その他、ビギナークラス、オープンクラスも人気です。詳しいお問い合わせはお気軽に下記までお電話ください！  
Tel: 9731-3987 日本語対応 Ms. ウェンリー

**書道を学びませんか**  
幼児クラス大募集!!  
\$15/回  
木曜(午後3:00~4:00)  
金曜(午後4:00~5:00)  
その他クラスも開講  
第二・第四土曜日

◆通えない方は添削指導致します  
◆シティホールMRT駅近  
バス停からも近く便利です  
全日本書芸文化院シンガポール支部  
しよ げい じゆく  
**書藝塾**  
3 Coleman Street  
#04-43 Peninsula Shopping Centre  
(シティホールペニシュラショッピングセンター4階)  
Tel: 9667-9491 渡邊まで



【今月のテーマ】

旅行を2倍楽しむ方法

バリやバンコクなど、主要な観光地では空港や和食レストランなどで、日本語フリーペーパーが配られているもの。お得なクーポン券なども付いているから必ずもらって読みます。パンダママ●バリエイは、在住者向けですが、観光で来た方にも読んでいただけたらうれしいな。インターネットのクチコミ情報は必ず見ます。でも、予約を取ったら見ないことになっています。だって悪いこ

リゾート地に行くなら、とにかく夕日を見ながら散歩！ 日没の時間をチェックします。シンガポールでは夜景が見れないもね。今もいい思い出になっています。(リンちゃん) バリエイ(以下バ)●なにやらロマンティックな感じ。いいなあ。

大賞

Talk Talk

バルテイ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！

とが書いてあったら行く気が失せるから。(のんの) ●ちよつとズレますが最近、コスメなどはクチコミサイトですごい広告効果上げているみたいですね。本音が聞けるところがグー。子どもが寝たあと、こっそり夫婦でホテルのバーへ。1時間おきに様子を見に行きますが、たまにはいいですよね！(アッコ) ●ホテルのバー。その響きだけで酔ってしまいそう。観光ガイドには絶対に載りそうにない汚い料理店だけど、ローカルの人がいっぱい来ているお店に入ってみる。安いうえに、現地の味が楽しめる。混んでいる店というところがポイント。(すずけん) ●何事もチャレンジ精神が大切ですね。飛行機のチケットや、現地のお菓子の包み紙など、いろんな紙を持って帰って、写真と一緒にスクラップ。日付や行った場所の記録に

もなるし、思い出にも残るのでおススメ！(まき) ●間違えてカードキーまで持って帰らないように。間違えませぬ。団体ツアーの場合、日本人はお互い敬遠しがちですが、ほかのお客さんとも仲良くあったほうが楽しめると思います。もちろん、新婚旅行の方には気を遣いますけど。(旅人) ●バスの中でみんなで歌っちゃったりして。アジアではお土産屋さんいろいろアロマキャンドルが売っています。ホテルの照明は暗めにして、キャンドルで部屋を演出。いつもと違ったロマンティックな気分になりますよ。(本の虫) ●窓からは波の音が聞こえて、アロマの香りに癒やされて。でも火事にはくれぐれも用心。ビーチがある旅行先るときは、必ずカップラーメンを持っていきます。海水浴のあとはどうしても昔、海の家で食べたラーメンの味が恋しくなるんです。ずっとホテルで食事をすると高つくし、部屋のポットですぐにお湯は沸かせるので、家族にも好評です。(M.M) ●昔、海外旅行に行くとき

【来月のテーマ】

「元気が出る曲」

例) 横原敬之「どんときも。」 応援ソングの定番！

今月号の『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、紀伊国屋パウチャー30ドルをプレゼントいたします。投稿の際、アンケート①今月号で面白かった記事とその理由、②つまらなかった記事とその理由、③ご感想、④取り上げて欲しい記事もお書き添えください。(締め切りは7月18日です。)

応募はE-mailまたはFAXで受け付けています。

E-mail: info@parti.com.sg FAX: 6278-2517



編集後期

夏ですね、ここは一年中夏ですが、7月という言葉を聞くとなんか特別な感じがします。なんだか特別な感じがしたくなるのは私だけ？ 花火とかね、スペシャルな夏休みに欠かせないのが、旅行の計画。シンガポール発の旅行はたくさん選択肢があるから、しっかりと悩んで最高の「夏」を！

骨粗鬆症の漢方治療は？

こつこつしょうしょう

骨粗鬆症は骨の老化現象、すなわちカルシウムの総量の不足から生じます。本来緻密であるはずの骨に鬆(す)が入り、スカスカとなつてもろくなる病態です。初期症状は腰や背中に軽度の痛みが生じます。骨の量が減少して骨の構造に変化が生じ、骨折しやすくなっている状態です。加齢につれて発生率が高くなりますが、一般的に閉経後の女性がかかる率が高く60歳を過ぎると急激に増加します。最近原因が遺伝および若いときからの食生活や日常生活、運動等が関与していること、予防が可能であることが知られるようになりました。また最近では骨の密度を検査・X線で測れるようになってきました。当診療所にも骨粗鬆症と診断され、カルシウム剤を長期で服用されている方がおられますが、本格的な漢方治療も

確立されています。中医学では、すでに約三千年前の古医書『素問・痿論』の中で「骨萎(こつじ)」という病名で論じられています。病因は、女性に49歳、男性に56歳になると「天癸(てんくゐ)」が減り、腎精が減少し骨髄も少なくなり骨が枯れる、とあります。「天癸」とはホルモン、不摂生、運動不足、偏食も大きな原因と言われています。漢方治療で古くから使われている自然生薬には、まず動物性セラチンの「阿膠(あこ)」があります。これは、ろばの皮から抽出した100%のセラチン質で、貴族の秘薬として珍重されていたものです。骨の密度を高めるだけではなく、皮膚のツヤも良くなり、補血作用もあります。次に「龜鹿二仙膏(きょくじせんこう)」と、亀の甲羅と鹿の角から抽出されたセラチンやカル

シウムと漢方生薬を調合した薬や、牡蠣(かき)、珍珠などが挙げられます。これら自然生薬の特徴は、「煎じることによって抽出される水溶性カルシウム」です。これは、腸からすぐに吸収され、すばやく骨の密度を修復します。食品で水溶性カルシウムが豊富に含まれているのは緑の野菜、骨付きの鶏のスープ、スベアリのスープ、豚骨スープ(ウエットマーケットで1kg、3ドル程度で売られている)が有効です。また、意外に含有量が多いのが、柿の葉茶です。水溶性カルシウムと熱に壊れないビタミンCが豊富。当診療所でも扱っています。カフェインフリーなので、育ち盛りのお子様や、カロリーが気になる方に適しています。これらの食品を常用し、運動を心がけると、骨粗鬆症の予防にたいへん効果的です。



劉文鋒 (りゅうぶんほう)

第44回

美濃漢方診療所所長、シンガポール厚生省公認中醫師。1963年台湾省高雄生まれ。中華醫事学院卒業。北京中医学大医学士卒、大阪府立大医学士卒。京都大学研究生を経て、廈門大学中医学卒業。(財)中西医院、陸軍軍医勤務。

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
  - 北京中医学大医学士(内科学専攻)
  - 大阪府立大学法学部卒
- ※各種保健取り扱い有り  
詳しくはこちらで  
[www.minomedical.com](http://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



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)、Singapore 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)
  - ・口腔外科(親知らず抜歯、顎手術等)
  - ・歯科矯正(見えないタイプ、リンガル等)
  - ・歯内歯科(歯根管に関する治療)
  - ・修復歯科(冠、ブリッジ等)
  - ・TMJ/TMD(顎関節の治療)
  - ・ホワイトニング(レーザーあり)
  - ・歯周治療(歯茎の治療)
  - ・審美歯科(セラミックベニア、クラウン等)
  - ・歯ぎしりの治療

- ジュニアデンタルケア
- ・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](http://www.acitynihon.com)



Personal Voice  
**じゃん²**  
無料伝言板

●掲載ご希望の方は、  
**ファクシミリ**(6278-2516)、  
**郵送**(Blk4 Jalan Bukit Ho Swee #01-158 Singapore 162004)  
または、**Eメール**(parti@mbox1.ntti.net.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、お部屋貸しますなど)及び求人広告は有料**です。また、探しています、お知らせでも**企業や店舗の営業案内、テナント事務所等は有料**となります。掲載料は**50字以内\$30、100字以内\$50**。クロスチェックを原稿と一緒に郵送ください。**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の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

●**美容ヘアカット技術コース(エクスプレスコース)**  
先生が、個人・グループのお宅に出張して、カットの実技レッスンの指導を初歩から教えます。趣味として、または家族、友人同士などにヘアドレッサーとして活躍してみませんか。  
Email: odnoke2002@yahoo.co.jp

●**各種アート・クラフトを日本語で教えます**  
・フォーク・アート・ペインティング  
・ミニチュール・クレイ  
・ポーセリン・ペインティング  
・ネイルアート・ペインティング  
・デコパージュ  
・Tシャツ・ペインティング  
**アート・オブ・クラフツ**  
150 Orchard Rd, #02-07 Orchard Plaza  
Tel: 6235-6267 www.artofcrafts.com

求人

●**幼児向けリトミックコースのお手伝い**  
幼児教育講師-ACS(ローカル私立学校)での幼児向けリトミックコースのお手伝いをしてください。明るく子供好きで、やる気のある方。(7月より木曜日15:00~16:00)。英語力要。リトミック経験者歓迎。  
eZoo music and fine arts  
Tel: 6469-4660

紹介します

●**パートタイムメイド**  
インド系シンガポール人、ベビーシッターとアイロンが特に得意な気立ての優しいおふくろさんタイプ。安心しておまかせできる方です。できればお早めにご連絡おまちしております。  
Hp: 9850-4250 (ステラ)

●**産褥アマさん**  
私がお世話になった産褥アマさん、マダム・ドリスを紹介いたします。産後の母体の回復と、母乳育児に知識と経験のある産褥アマさんはとても心強い味方です。彼女のおかげで、帝王切開からの回復、良質な完全母乳育児が実現できた上に、赤ちゃんのお世話の仕方をしっかり叩き込んでくれて、母業に自信がもてるようになりました。コンファイメントナニー及びベビーマッサージの有資格者で、10年以上の経験をもつシンガポール人です。会話は英語か中国語のみ。  
Hp: 9622-5728 (英語)  
Hp: 8138-2694 (紹介者:日本語)

譲ります

●**譲ります**  
・旺文社 英検準2級全問題集CD \$10  
・旺文社 英検3級教本(CD付) \$10  
・シャープ 電子レンジ \$10  
・シャープ アイロン \$8  
・アップリカ B型ベビーカー \$10  
・ニンナナンナ 抱っこひも(コンビ) \$5  
Hp: 9635-7841

●**譲ります**  
・三菱4ドア冷蔵庫(401ℓ/変圧器付) \$100  
(幅60cm/奥行69cm/高さ180cm)

・イケア 本棚(6段棚) \$10  
(幅80cm/奥行28cm/高さ202cm)  
・東芝 ミニ冷蔵庫 \$20  
(幅48cm/奥行48cm/高さ48cm)  
・CDケース(150枚収納可能/黒) \$10  
・歩行者 \$10  
・2人乗りブランコ(ミッフィー) \$50  
・イケア シングル、クイーンマットレス各1枚  
(5cm厚、1回使用、美品) 各\$5  
・しまじろうステップ本一式 \$5  
・植木鉢2つ 各\$5  
・コーヒーメーカー \$5  
Hp: 9128-0743

●**7月下旬頃引渡しにつき譲ります**  
・パナソニック 携帯電話(プリペイド式) \$40  
・パナソニック 炊飯器 \$15  
・ティファール 湯沸しポット \$15  
・子供用マットレス \$5  
▼すぐお渡しできるもの  
・ニンナナンナ だっこひも(美品) \$20  
・ベビー体温計(おしゃぶりタイプ) \$5  
・ナショナル 卓上電気スタンド \$20  
・その他ベビートイ  
Hp: 9774-3510

お知らせ

●**ヘアサロン「hair pod」7月のプロモーション**  
シンガポールの若手スタイリストがオープンし、日本のスタイルを提案する「hair pod」。質の高いカット(\$22~)、カラー(\$50~)などがリーズナブル。7月は全メニューが10%オフに(シャンプー除く)。150 Orchard Rd #02-06 Orchard Plaza  
Tel: 6738-1949

●**パース&ビヨンドからお知らせ**  
次回の出産準備クラスは7月20日(金)からとなります。母乳関係クラスは7月31日(火)、ベビーカーは7月7日と8月18日(土)です。詳細はホームページからご覧になれます。マタニティーヨガ、ベビースitting、母乳トラブル、その他のサービスのお問い合わせは下記まで。  
E-mail: jstaff@birthandbeyond.com.sg  
www.birthandbeyond.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  
最新技術を駆使し、シンガポールの歴史を紹介するヒストリーギャラリーや、服飾・食・映像・写真のテーマに分かれたリビングギャラリーなど家族全員で楽しめます。  
・シンガポール美術館  
話題のルーブル美術館の版画展「Engraving the World」は7月22日まで。東南アジア現代美術展、

「Art of our Time 3」、観念主義の中国画家「Zeng Fanzhi展」も好評開催中。

・**アジア文明博物館**  
アジアを4つの地域に分け、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。特別展「Beauty in Asia」も開催中。

●**家族や友人のお酒や薬物の問題でお困りですか?**  
アラノン(Al-Anon)は身近な人のアルコール(または薬物)の問題を抱えている家族と友人の集まりです。アラノンの唯一の目的は、アルコール(または薬物)依存症者の家族、友人を助けることです。自分達の自由な献金だけで自立している自助グループですので、会費などは一切ありません。アラノン日本語グループ  
日時: 毎週日曜日 18:30~19:30  
会場: Novena Church (ノベナ教会)  
300 Thomson Rd. (※会場はお借りしているだけなので、会場への問い合わせはご遠慮願います。)

●**シンガポールカトリック日本人会**  
「愛はすべてを希望し、すべてを耐え忍ぶ」  
I コリント13  
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

●**プチャマナへのお誘い**  
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16:00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。  
<7月の開催予定場所>  
6日: Dover Parkview ※セタスペシャル  
13日: Normanton Park  
20日: Dover Parkview  
27日: Anchorage ファンクションルーム  
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・トレイル 日本語ガイドのお知らせ**  
7月・8月のガイド日程  
7月7日(土)、7月11日(水)  
8月4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

●**テニスサークル「めぐみ」仲間募集**  
テニスを楽しみませんか? 毎週火曜日の9:00~12:00にパブリックコートで活動しています。テニス大好きな方、テニスを始めたばかりの方も経験のある方も、一緒にプレーしましょう!  
Hp: 9842-1068 (新井)、9839-7723 (佐々木)

●**育児支援サークル【ぶるち〜】より スケジュールのお知らせ**  
【ぶるち〜のE g g s】\*要事前予約

対象: 妊娠中の方  
日時: 7月12日(木)10:30~11:50(10:20開場)  
内容: 出産体験者との交流・体験談、お友達との名刺交換等  
会費: \$ \$ 7  
予約受付開始日: 7月2日(月)  
お申し込み方法: 連絡先を明記の上、Fax: 6474-4570 またはホームページをご参照の上、Emailでお申し込み下さい。(先着30名様)  
【ぶるち〜のB a b y】\*事前予約不要  
対象: 開催日を基準に0~9か月児まで  
日時: 7月26日(木)10:30~11:50(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、着用ビニール袋、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: 7月19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K i d s】\*事前予約不要  
対象: 1歳3か月~未就学児  
日時: 7月5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。  
www48.tok2.com/home/prutino

◇◇◇ 生徒募集 ◇◇◇

公文式の特長  
「自分から学習」で、子どもたちはこんなふうに成長していきます



KUMONの学習の効果は、まず先々のために必要な基礎学力を、しっかり身につけられること。子どもは「自分から学習」により、自分で問題を解く力を、どんどん伸ばしていきます。また学習の過程で、自主性・集中力・持続力を育てることができます。

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: 幼児、小学生、中学生、中学生以上 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

パルティ

7 2007 Vol.163  
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  
Writer Aoki Asami / Araki Akiko / Takako Tatemura

Printer Innotech Communication Pte Ltd



# チャレンジャー! 朝日新聞



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

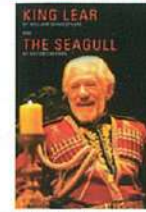
申込部数 NUMBER OF COPIES	部	申込日 DATE OF ORDER	月	日	開始希望日 COMMENCEMENT DATE	月	日
お勤め先会社名 COMPANY NAME					TEL FAX		
お名前(ローマ字) FULL NAME	<input type="checkbox"/> Mr. <input type="checkbox"/> Ms						
配達先ご住所 DELIVERY ADDRESS	<input type="checkbox"/> 自宅 HOME <input type="checkbox"/> 会社 OFFICE				TEL FAX		
請求先ご住所 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	<b>s\$110</b> (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				

## 今月のイベント情報 7月

◎:日時 画:場所 \$:チケット代 も: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。

Royal Shakespeare Company  
"KING LEAR" "THE SEAGULL"

『リア王』『かもめ』



シェイクスピアの故郷、ストラットフォード・アポン・エイボンを本拠とする、ロイヤル・シェイクスピア・カンパニーは、イギリスで最も長い歴史があり、これまでに多数の名優を輩出してきました。現在も英国中の若者や海外の人々に、シェイクスピア劇

体験の素晴らしさを届けようと活動しています。今回は「リア王」とチェーホフ作、ロシア文学の傑作「かもめ」の、2つの演目をシガポールで公演します。「リア王」と「かもめ」(但し昼の舞台は別の俳優)の両方の舞台で演じるのは、「ロード・オブ・ザ・リング」、「ダ・ヴィンチ・コード」などで、存在感のある役を演じたイアン・マッケラン。そのためイギリス本国での公演は、チケットの入手が困難になったほどです。演劇界の最高峰を間近で鑑賞できる、この機会をお見逃しなく!

◎: 7月19日(木)~21日(土)20:00~(リア王)  
7月22日(日)14:00~、20:00~(かもめ)  
画: エスプラネード・シアター  
\$: \$400~60 (昼間の公演は\$150~30)  
※13歳未満入場不可  
も: www.sistic.com.sg Tel: 6348-5555

D.D.D R(A)  
By Takao Kawaguchi  
X Fuyuki Yamakawa

『D.D.D.』-私の心臓はあと何回鼓動して止まるのか-



音楽とアートの領域をまたぐアーティスト/パフォーマーと共演し、数々の作品を発表し続けている川口隆夫と、ロシア連邦トウバ共和国に受け継がれる超絶歌唱「ホーメイ」を現代的なセンスで、こちらも様々なアーティストたちと共演している山川冬樹のコラボレーション。心臓

の音と光、声、ダンス、ビジュアルを駆使した今回のマルチメディアのフィジカル・パフォーマンスアート・ショーでは、120×120cmの実験台に体を丸ごと差し出すパフォーマーの川口に対し、山川は自らの「声」と「身体」に、電子聴診器をはじめとする医療機器を駆使して、心音を重低音で増幅、鼓動の速度や強弱を意図的にコントロールしながら、そのリズムを光の明滅として視覚化するなど、自己を音と光に還元します。日本をはじめ海外の舞台でも観客を魅了した、エネルギー炸裂のパフォーマンスをお楽しみください。

◎: 7月27日(金)、28日(土)  
20:30~(約1時間)  
画: エスプラネード・シアタースタジオ  
\$: \$28 (18歳未満入場不可)  
も: www.sistic.com.sg Tel: 6348-5555

Archive In Motion documenta  
50 Jahre/Years 1955-2005

「documenta」の  
50年の記録



ドイツのカッセルで1955年以来、5年おきに開催される世界的な現代美術の展覧会である「documenta」の50年間に及ぶ記録は現代美術の

歴史であるとともに、社会の動向も反映しています。同時開催の「Picturing Singapore」は第2次世界大戦後から21世紀初頭までに発行されたポスターなどの出版物の展示により、シンガポールの政治や世相、そして美術の変遷を表します。(写真提供:シンガポール国立博物館)

◎: 7月31日(火)まで  
10:00~21:00  
画: シンガポール国立博物館  
エキシビジョン・ギャラリー2  
\$: 無料  
も: www.nationalmuseum.sg

Sugar And Spice

邦画『シュガー&スパイス』  
~風味絶佳~

アメリカが今も色濃く残る街、福生のガソリンスタンドで繰り広げられる18歳の少年と、ある日そこに現れた少女の、眩しくも切ない青春ラブストーリー。誰もが一度は経験する恋のときめきと、ほろ苦い痛みを柳楽優弥と沢尻エリカが演じます。MTVで「最優秀ティーン映画賞」受賞。

◎: 7月26日(木)~  
画: キャセイ系で上映予定  
\$: \$9.5~7  
も: http://sugarandspice.jp

Paprika

邦画(アニメ)『パプリカ』

「私の夢が、犯されているー/夢が犯されていくー」夢に入り込み、夢を犯すテロリストに立ち向かう夢探偵「パプリカ」の活躍を描きます。筒井康隆の同名原作を、今敏監督が映像化。アニメーションだからこそ実現できた描写による、そのスピード感とテクニクは圧巻です。

◎: 7月19日(木)~  
画: キャセイ系で上映予定  
\$: \$9.5~7(NC16/90分)

## わくわくどっきどきようちえん

ひまわり組



ひまわりのような  
ステキなえがお。  
みんなでたべると  
おいしいね。

なのはな組



青空の下で  
大好きな  
プール遊び!  
気持ちいいな~!

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

9月入園児受付中  
詳しくはホームページをご覧ください。  
E-Mail: yochien@jks.com.sg