

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

9
2007
毎月1日発行
Vol.165
[Parti]
定価=0yen

MICA (P) 231/11/2006



特集 DOGS & CATS

~楽しいペットライフはじめよう~

写真協力: PETS' STATION



02 パルティ・リポート
HONDA DIRACC



04 ハレの日のレストラン
The Cathay Restaurant



06 夢紀行
ケニア



無料送付お申込みください www.parti.com.sg



CYC
Established in 1935
The Custom Shop

リネンの魅力

涼しく、着心地が良く、そして万能的

CYCの新作コレクションは、リネンの持つ万能性、そして涼しさと着心地良さを追求しました。当社のリネン生地は、イタリアから直輸入され、コーラル・ピンク、ソフト・フクシア、ディープ・ローズ、ペール・レモン・イエローそしてスカイ・ブルーなど、数多くのパステル色を取り揃えております。リネンの持つ独特の高級感をきつと感じ取ることができるでしょう。この天然素材で軽い生地は、お手入れも簡単で、暑い気候の国々などでは大変人気があります。リネンは使い込む程に柔らかく、そして強くなり、より着心地良くなっていきます。このコレクションは細かなディテールにも着目し、ブリーツや裾、飾りなどのアクセントをつけることにより、個々のスタイルをかもし出します。

www.cycustomshop.com



#01-21 | Republic Plaza II | Singapore 048619

tel : +65 6538 0522 | fax : +65 6538 9953

Mondays - Fridays 1000 to 1900 | Saturdays 1030 to 1500

#02-12 | Raffles Hotel Arcade | Singapore 188719

tel : +65 6336 3556 | fax : +65 6338 5283

Mondays - Saturdays 1030 to 1930 | Sundays & Public holidays 1100 to 1900

HAIR TALK SALON

12 Gopeng St #01-87 ICON Village (タンジョン・バガー駅近く)
Tel: 6534-8568 (日本語対応)
営業時間: 10:30~21:00 (日・祝祭日)

移転感謝・プロモーション 30~50%OFFで新サロンを体験

タンジョン・バガーの新しいランドマークになりそうなアイコン・ビレッジの誕生とともに、日本人にも人気の「ヘア・トーク・サロン」がホランド・ビレッジから引越、近代的なビル1階に、白と黒を基調にしたスタイリッシュなお店がオープンしました。

スタイリストの ココさん&テレンスさん

世界の第一線で活躍する日本人スタイリストに師事し、日本で研修を受けたテレンスさんは、日本人の髪質、好みをしっかり把握。一方、ココさんは日本語が分かる心強い味方です。また、他のスタッフの実力も折り紙付き!
「お客様のライフスタイルに合わせたスタイリングを」と語るテレンスさん。忙しい人には手入れがしやすいスタイリングを提案。パーマは、ストレートとカールをミックスしたソフトな印象に仕上げられます。

超・お得プロモーション (9月末まで)

移転オープンを記念して平日は今ならカット(38ドル〜)、カラー(65ドル〜)、セラミック・パーマ(120ドル〜)、縮毛矯正(120ドル〜)が30%オフに! しかも日本人限定プロモーションとして月・水曜はカットとトリートメントが半額に! トリートメントには日本製プロダクトのエルクスをはじめ、良質な製品を揃え、ダメージ具合に合わせた施術を体験できます。

レッツ・トーク・アバウト・ヘア!



ニッテルTV

E-STREAM PTE LTD ニッテルTV シンガポール販売代理店
1 Simei St 3 #08-08 Twr 1C Eastpoint Gr
Tel: 6729-8804 (日本語対応)
www.nittel.net/sg/tv/

SONY社製「ロケーションフリー」使用 日本のテレビで、ほっとひと息

海外に住む日本人から大好評を得ている「ニッテルTV」のサービスがシンガポールに上陸。大容量回線を使用し、クリアな映像で日本のテレビ(NHKおよび東京エリアの民放各局)をリアルタイムで見放題! 録画サービスの他社とは違い、日本の一般家庭でも使用されている日本製機器を使った完全合法サービスです。

日本人スタッフ対応で安心 設置は自分でラクラク

SONY社製「ロケーションフ



リー」(テレビ用648ドル、パソコン用359ドル)を購入、設置後は、ブロードバンド環境があればどこでも番組を見られる仕組み。

機器の設置はラクチン! TVボックスを海外のご自宅に設置するだけ(パソコンで視聴する場合は不要)。同時に、日本に設置するベースステーションも購入しますが、その管理はニッテルの施設で行うのでメンテナンスフリーです。申し込みより1週間程度で視聴可能になります。

月額固定料金で見放題!

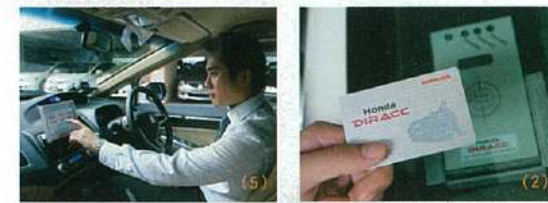
設置後の「ロケーションフリー」のハウジングサービス利用料金は、月額5,250円(初回のみ9,870円)。ドラマ、バラエティ、映画、スポーツ、アニメ、教育などなど、お好きな番組を、家事や仕事の疲れを癒やすリラックスタイムに。

Hondaが提案する クルマとの新しい付き合い

クルマでショッピングに行きたい、ドライブを楽しみたい。けど、シンガポールでは無理かな。シンガポール生活でクルマとの距離が遠くなってしまった人は少なくないはず。

「Honda Diracc」のカーシェアリングを利用して、クルマを上手に乗りこなしてみよう。「Diracc」とは「ダイレクト(Direct)」にアクセス(Access)する「サービス」を表すHondaが創った言葉。島内にある19ヶ所のポート(専用駐車場)にスタンバイされたクルマを好きな

時間に予約なしで利用し、どのポートにも返却できるシステム。料金はオンライン代、保険料も含まれリースアップルポートに駐車すれば駐車代は無料です! 2002年にサービスを始め、利用会員数は着実に増え、現在は2300名余り。経費や利便性から、ビジネスマンにも好評です。利用するクルマは、地球に優しいHondaのハイブリッドカー。人に、街に、地球に優しい「Honda Diracc」でクルマとの新たな付き合いを始めませんか。



- (1)携帯電話のSMSもしくはインターネットでポートの車両台数をチェック
- (2)クルマのフロントガラス越しにマスターカードをかざす
- (3)タッチパネルに暗証番号等を入力 ※シンガポールの道路地図も見られる(新車のみ)
- (4)キーノブ操作でエンジン始動(キーは不要)
- (5)出発!

HONDA DIRACC

Honda ICVS Singapore Pte Ltd
9 Penang Rd #07-08 Park Mall
Tel: 6338-5100 www.hondadiracc.com.sg
料金等の詳しいお問い合わせは下記へどうぞ。

●会員料金	マンスリープラン 25ドル/月(6か月以上)(デポジット料金等は除く)	年間プラン 120ドル/年(デポジット料金等は除く)	ウィークデープラン 30ドル/年(デポジット料金等は除く)
●利用料金(9月10日より)	※距離料金は一律0.4ドル/km		
デイトタイム	8:00~17:00(月~金)	オーバーナイト 20:00~8:00(月~土)	ウィークエンド 20:00(金)~8:00(月)(土、日、祝日)
時間料金	初乗り20分 2ドル 20分~ 0.1ドル/分	初乗り20分 2ドル 20分~ 0.15ドル/分	時間料金(上限18ドル) 初乗り20分 2ドル 20分~ 0.15ドル/分

hts HAIR TALK SALON

月曜、水曜はカット、トリートメント50%OFF!!

その他平日は、カット、トリートメント、カラー、パーマ、縮毛矯正 30% off!

12 Gopeng St #01-87 ICON Village (タンジョン・バガー駅近く)
Tel: 6534-8568 (日本語対応) 営業時間: 10:30~21:00 (日・祝祭日)

異空間 IKUKAN

週末限定、土、日、祭日のお客様は 30%OFF!!

(ランチセット、飲み物は除く、11月末日まで)



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(日祝は18:00~22:30のみ) Tel: 6325-3362

ニッテルTV シンガポールに登場

おかげさまで好評中です

海外のご自宅・出張先でも日本のテレビがリアルタイムで視聴できます!



日本のテレビが見放題! 月額固定料金で日本のテレビが見放題です。NHK・民放各局が受信可! 東京エリアのNHK・民放各局が受信可能。万全なサポート体制! 画面設定は不要、視聴まで完全サポート。大容量回線でクリアな映像! 究極な視聴体験を提供します。

日本テレビサービスがシンガポールに登場!

パーティ 2007 Vol.165

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------|
| 02 パルティ・リポート Honda Diracc | 19 シンガポール裏散歩道 ホームオパシークリニック |
| 03 マガジンアンテナ ニッテル/HAIR TALK SALON | 20 まんだりん面白話 中国文化之旅-北京その③ |
| 04 ハレの日のランチ The Cathay Restaurant | 21 ハッピーチャイルドバース 妊娠中の運動 |
| 05 マガジンアンテナ Lagunita Spa /hairpod | 22 隠れ食材レシピ 眞加洛 |
| 06 夢紀行 ケニア | 23 教えて、テンプ 内定から退職までの期間について |
| 08 特集 DOGS & CATS 楽しいペットライフははじめよう | 24 にっぽん細見 出張サイト |
| 15 シンプルスイーツ・クッキング さくさくチョコチップクッキー | 25 PARTY @ PARTI 読者のおたより |
| 16 時々刻々 欠けたサンゴを教え | 26 インフォメーション Information |
| 17 漢方百話 自律神経失調症 | 28 伝言板 じゃらん2 |
| 18 シンガポールの健康生活 メタボリックシンドローム | 30 イベント情報 9月のイベント |

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: さまざまな活動をのびのびと楽しむ
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
シンガポール教育者認可
Address: 16 Ramsgate Road Singapore 437462
TEL: 6342 0100 (日本語可)
Website: http://kji.konohanagakuin.ac.jp E-mail: kji@konohanagakuin.ac.jp

Lagunita Spa (Laguna National Golf And Country Club)

11 Laguna Golf Green
チャンギ空港から車で約8分、またはMRTタナメラ駅からタクシーで約5分。
Tel: 6248-1722, 6248-1723
www.lagunitaspa.com.sg Email: enquiry@lagunitaspa.com.sg
営業時間: 月～金 12:00～21:00、土・日・祝 10:00～18:00

シンガポール最大級リゾートスパ&ウェルネス・センターが
非メンバーの利用も可能に

イーストコーストを臨むのどかな風景の5.5kmもの広大なグリーン。アメリカなど世界的に有名なスパを手がけてきた会社が運営するラグニタ・スパと、アジアでも屈指のゴルフコースを有するラグーナ・ナショナル・ゴルフ&カントリークラブのお得なパッケージが、非メンバーも利用可能に。バリ様式で、各部屋ごとに異なるデザイン、テラスには鯉が泳ぐ広々とした13のスパルーム。大きなジャグジーと空調付パビリオンがある豪華なカップル・スイートは記念日に最適です。スパルームの貸切りやヘルシーメニューの食事アレンジでき、会議とスパを組み合わせて、ひと味違ったビジネス・ミーティングや、パーティーなど各種イベントに合わせたフレキシブルな対応も可能。

セラピーはアールヴェーダをは



じめ多種におよび、体調や気分にあわせて選べるスクラブ+バリ、スウェディッシュ、タイのマッサージを組み合わせたラグニタスポーツ(\$130〜)は、程よい圧力とストレッチがミックスされ、身も心も癒されます。ここはパスポート無しで、思い立ったら気軽に行けるリゾート。日常の忙しさから解放される空間でリフレッシュしませんか。

DBS-HER WORLD プロモーション
10月15日(月)まで
●インダージェンス
スパ+ゴルフ+宿泊(1泊)2名様\$732を\$518
●ゲッタウェイ・トリートメント
スパ+宿泊(1泊)2名様\$428を\$328
●ハイライフ
スパ+ゴルフ2名様\$564を\$428
●トータル・ウェルネス
スパ+プール、フィットネスセンター等の利用1名様\$150を\$130
マンスリープロモーション9月30日(日)まで
●リジュヴェナティブ・コアセス
(2時間)1名様\$250を\$200
デッドシー・ソルトのスクラブ+トロピカル・レインシャワー+フェイシャル
※価格は税・サービス料別です。ほか詳細はウェブサイトをご覧ください。

hair pod

150 Orchard Rd #02-06 Orchard Plaza
Tel: 6738-1949
11:30～20:00(月～金)、11:00～19:00(土・日・祝休)
カット(22ドル〜)、カラー(50ドル〜)

トリートメントプロモーションで
ダメージケア&ヘッドスパ体験



プレミアム(15%オフ)
+スカルプの場合は、
スカルプが一律30ドルに!

心も癒やす
ヘッドスパ

日本でもデトックス効果で注目され、今や人気が定着したヘッド

若手スタイリストによる日本のスタイル提案で、じわじわと日本人の間でも人気が高まっているヘア・ポッドから、トリートメントプロモーション(10月末まで)のお知らせ。

日本のサロンでも好評の「GOLDWELL」の製品を使用し、カラーやパーマによるダメージケアを行う「プレミアム・トリートメント」(75～135ドル)と、頭皮の汚れを落とす「スカルプ・トリートメント(ヘッドスパ)」(45～65ドル)の組み合わせがオススメです。もともとリーズナブルな価格が今なら更に各15%オフ。

ドスパ。頭皮をマッサージされると体中の疲れが消えていくように本当に気持ちいい!暑いシンガポールではオイリーな頭皮の老廃物をきれいにすることも重要です。抜け毛予防にも。

サラサラのバージンヘア

「プレミアム・トリートメント」は、髪質によって弾力感(コシハリ)と柔軟感のどちらが必要かでトリートメントをカスタマイズ。髪にしっかりと馴染ませたら、オゾンノミストで栄養分を浸透させます。ブロー後、髪に手を当てると、うっとりするほどしなやかに。

ハレの日のレストラン

The Cathay Restaurant

ザ・キャセイ・レストラン

2 Handy Rd #02-01 The Cathay (MRTドービー・ゴート駅そば)
Tel: 6732-7888
ランチ11:30～15:00(土日は11:00～)
ディナー18:00～22:30
テイクアウト・カウンター12:00～18:00
www.thecathayrestaurant.com.sg



ホワイト・ロータス・ペーストを使用し、美味しさにこだわった伝統的な月餅。良心的な価格も◎。

伝統的なムーンケーキを
レトロな箱に詰めて

旧暦8月15日は、中秋節。少し趣向の違った月餅をお探しなら、新発売の「ザ・キャセイ・レストラン」の月餅はいかが。長い歴史を持つ映画館「キャセイ」が誇る往年の映画スターの写真を用いたノスタルジックな箱入りで、贈り物にぴったり。シーズン限定でわざわざ香港からシェフを招き、伝統的なレシピに基づいた手作りの月餅は、職人の技が生きた薄

皮で、甘すぎない上品な味。保存料などは使用していないのでヘルシーです。月餅は9月25日までの限定商品。同期間中、レストランでは、箱入りの月餅をお土産にもらえる「ミッド・オートム・セット・メニュー」(4、6、10名用)を用意。香港出身のシェフが披露する本格中華を堪能しつつ、家族でゆっくり語らうひとときを。



フレッシュリー・ハイクド・タイプは、Yolk(ダックの塩卵)なし(9ドル)、Single Yolk入り(9.5ドル)、Double Yolk入り(9.8ドル)の3種。塩味と甘さのコントラストが絶妙。



スノー・スキン・タイプ(要冷蔵)は、マカデミア・ナッツ入り(8.5ドル)とDouble Yolk入り(9.5ドル)の2種。モチモチした皮がやみつきに。



在りし日の香港スターの写真が飾られたノスタルジックな美食空間。



新しくレストランの隣にテイクアウト・カウンターが誕生。レストランで好評の点心やデザートボックスに詰めてお持ち帰り。9月25日までは月餅も販売。

中秋祭へ向け美味しいムーンケーキを創りました



卵黄たっぷりの「白蓮餡月餅」とマカデミアナッツ入り「白雪蓮餡月餅」



キャセイの往年の映画フィルムやスター達がデザインされた、特別仕立てのパッケージ。懐かしさを感じさせるキャセイ・レストランのムーンケーキは中秋祭に最適なギフトとなるでしょう。ご注文はお早めに!

The Cathay Restaurant
2 Handy Road, #02-01, The Cathay, Singapore 229233

Reservations Hotline: 6732 7888
Website: www.thecathayrestaurant.com.sg
Email: reservations@thecathayrestaurant.com.sg

生きてく、英語。

Berlitz

今なら
授業料
5%OFF!

プライベート
3ヶ月コース/
6ヶ月コース
新規受講生対象

9月末まで

ベルリッツ・ランゲージセンター
391B Orchard Road, #16-01/02 Ngee Ann City Tower B

Tel: 6733-7472 お問い合わせは櫻田(Ms.)まで
日本語でどうぞ
www.berlitz.com



2007年度9月生会員募集!!!

サッカー 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。	スイミング 水慣れから始まり4泳法の習得を目指します。 ベビー、幼児(年少・年長)小学生	スポーツ 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。 幼児(年少・年長)小学生	野外活動&体験学習 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。 幼児(年長)小学生	親子体操 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。 1歳6カ月～3歳
--------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------

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/jp
E-Mail: japanese@mymca.org.sg

ケニア

-KENYA-

日の出とともに目覚め、日没とともに眠りにつく。
アフリカの大地が奏でるリズムに乗って心が躍りだす。



宿「ツリー・トップス」から見た風景。水辺が用意され、動物たちが集まってくる。

グリーンホリデー
マネージャー 藤本英樹さん
今年5月に訪れたケニアの旅を語っていただきました。
写真も藤本さん撮影。
ケニアエアウェイズ利用の場合、シンガポールからバンコク経由
でケニアへ。(バンコクからケニアまで12時間)

ロッジからビール片手に 動物観察

近代的に発展した首都ナイロビを出発し、車で約4時間、高原に広がるアバデア国立公園へ。ケニア山を背景に森林が広がり、草原のサバンナとはまた違った動物たちが顔を出します。

宿「ツリー・トップス」での1泊は貴重な体験。建物のあちこちに窓があり、そこから動物たちを観察できるようになっていきました。夜はライトがつくので、珍しい夜行性動物の姿もちらほら。

ガラス張りのラウンジでビールを飲みながら、ゾウの群れを眺めるなんて贅沢も！

今を生きる マサイ族との出会い

タンザニアの国境線に隣接するマサイ・マラ国立保護区。そこに住むマサイ族にはパスポートはない。そんなマサイ族の暮らしを見学するツアーに参加した藤本さんは、牛のフンで作られた家に住む昔ながらの暮らしと、英語を学校で教えている教育事情、このギャップに驚いたとか。

あるマサイ族の若者に「俺のライオンの牙3本とお前の腕時計を交換しないか？」と言われたのにもびっくり。藤本さんの答えは「電池が切れたら終わりだよ。つまり、ノー！」

左●牛のフンで作られた家、乾燥しているので臭いはない。

中央●観光客を迎えるマサイ族のダンス。ツアー客は現金収入源となる。

右●遠くを見つめるマサイ族の子ども。きっとすくく視力がいいのだろう。



熱気球の浮遊高度は平均40〜50m。大空からの景色は感動もの。

熱気球に乗る バルーン・サファリ

マサイ・マラ保護区では、ほかではなかなか味わえない熱気球の旅が楽しめます。「1時間US400ドルと高いけど、乗る価値があった」と藤本さん。

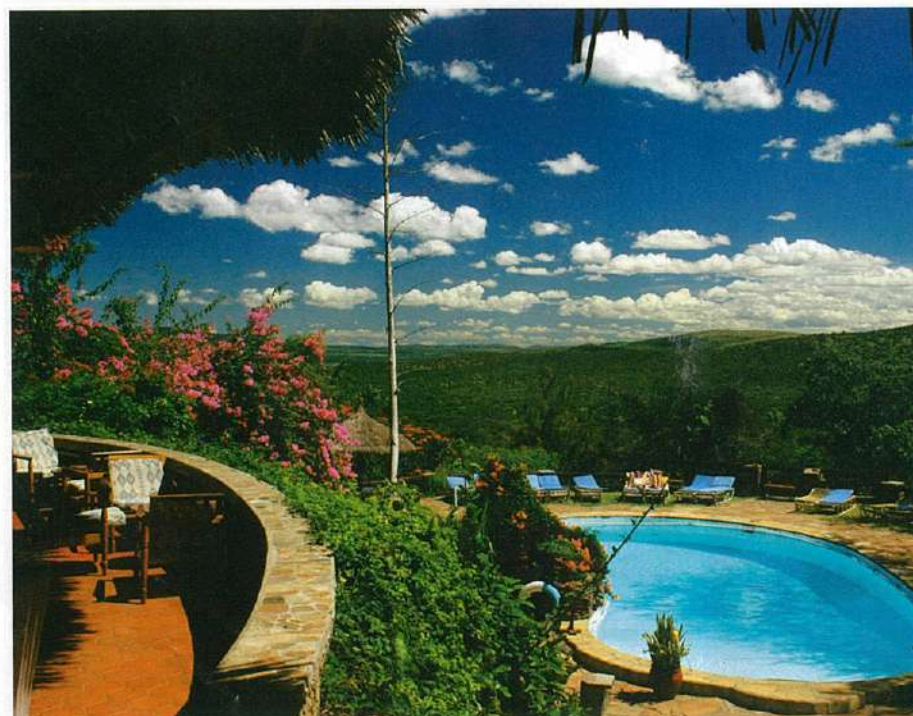
地平線まで見渡せるサバンナの大地の上に動物たちの営みが見下ろせます。珍しい動物がいると、気球のパイロットが高度を下げて地上に近づいてくれたりと臨場感のあるバルーン・サファリ。7月〜10月はヌーの大群が草原を駆け抜ける光景が圧巻です。

一生に一度は訪れてほしい アフリカの大地

サバンナのサファリを夢中で楽しんで藤本さん。旅を振り返り、ぜひ多くの人にアフリカを体験してほしいと語ります。「日の出とともに起き、日が暮れると寝る。驚くほど早くそばに動物たちが暮らし、人も自然の一部として生きる。アフリカの空気を吸えば、このサイクルが自分たちの生活している場所とは違うことに気付く。人の手が作り出した遺産を見る旅とは違う、まったく新しい旅になるだろう」。

アフリカの大地が訪れる人の心に、眠っていた何かを覚醒させることは、間違いない。

取材協力&ツアー連絡先
グリーンホリデー
TEL 6296 1600
www.greenholiday.com.sg/sinpackage/



マサイ・マラにある宿「マラ・ソバ・ロッジ」。屋外プールもあり、清潔でおしゃれ。

屋根が開くサファリカー。これに乗ってサバンナへ出かける。

「動物は家族の一員です！」



信田瑛子さん
ファンキー (♂4歳)
ミスター・ホワイトティ (♂2歳)
モルモットシュルティ種



有馬きょうこさん・ピーターさんご夫妻
モモ (♀2歳7か月) シルキーテリア
BC (♂2歳7か月) シンガポール猫



関口ゆきこさん
ミュウ (♀21歳5か月)
レオ (♂18歳) 日本猫
アビル (♂7か月) シンガポール猫

16匹の小さな家族たち

お子さんが飼い始めた1匹から家族みんながその愛らしさに魅かれ、次第に数を増やして今では16匹に! なかにとても賢い子もいて、ちゃんとトイレを覚えるとか。他にも信田さんが外から戻ると出迎えてくれたり、小さな可愛い声で話しかけてきたり。触れあっていると、嫌な事もどこかへ飛んで行ってしまふほど癒されるそう。



クリスタルちゃん (♀4歳) も、モルモット達をしっかりと守っています。何か異変があれば、ちゃんと知らせしてくれる頼もしい仲間です。

ゆっくり、ちょこまかと後を付けて来るお散歩猫

生後5か月くらいでSPCAから貰われて来た2匹は、猿やリスが息する貯水池が隣合わせの豊かな自然のそばで暮らしています。毎晩外で数時間を通りかかると、いろんな獲物を持って帰るハンティングが得意なモモと、それをほめ讃えるピーターさんに、きょうこさんは度々驚かされるそう。休みの日には、2人と2匹の家周りの敷地を一緒にお散歩します。



故郷のスコットランドでも猫を飼っているというピーターさんは、猫は外にも放してあげるべきという方針。でも時折出没する蛇には気をつけて!

年を重ねて行く姿は人間と同じ

2匹の猫と一緒に日本からシンガポールへ。検疫での1か月の係留と2度の引越しを経て、はや8年。最初はこちらの環境に慣れるか心配だったそうですが、今では2匹とも猫仲間の尊敬を一身に集める長寿猫になりました。最近では食べ盛りで元気いっぱいのアビルくんも仲間入りして、曾孫とおじいちゃんのような微笑ましい光景も見られます。



人なら有に100歳を超えるミュウ様 (長寿につき敬称) は、関口さんの心の支えにもなってきたペットを超えた存在。静かに佇むその姿に心打たれます。



特集 DOGS & CATS

~楽しいペットライフはじめよう~

眺めているだけで、心なませてくれるどうぶつたち。愛犬家・愛猫家にその可愛さを聞いてきました。

ペットライフをサポートするショップ紹介や獣医さんの情報も盛りだくさん!

REFRESH SKIN & SLEEK ARMPIT

ふっくら美肌

すべすべワキ

美容クリニック「LinC」では、ユニークなライト・システムを導入。慎重に適切な光の波長だけを肌に届けます。光の力で、ふっくらした美肌に、すべすべのワキに。

日本語ホットライン9662-0484まで今すぐお電話を!

ワキの下脱毛

または

フェイシャル・リジュビネーション

\$88 パルティをご提示ください。(通常\$250)

※効果には個人差があります。価格にはGSTは含まれません。2007年11月30日まで有効。Terms & condition apply.

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

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=\$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)

秋 まだ円安 日本発券がお得!

呼び寄せ	航空会社	大人	子供
東京発	日系航空会社	53,000円~	43,000円~
名古屋発	シンガポール航空	62,000円~	62,000円~
大阪発	日系航空会社	49,000円~	49,000円~
福岡発	シンガポール航空	60,000円~	60,000円~
札幌発	日系航空会社	70,000円~	70,000円~

燃油付加料金・その他TAX別途

＜秋の家族旅行＞ 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
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

ご予約はお早めに!

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

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

61年の歴史を誇るシーフード・レストラン

元祖ブラックベッパークラブの名店です

シンガポール唯一おすすめのシーフードレストラン

The New York Times

おすすめシーフードレストラン

The Courvoisier's Book of the Best

(The Inside Track to Excellence and Value)

Around the World Edited by Lloyd Grossman

ベスト・シーフードレストランジジビッドラロック

The European Magazine

九州朝日放送

"Enjoy Singapore"でTV放映

TVグルメプログラムにておすすめ

Deutsche Welle (DW-TV), TVプログラム (ドイツ)

"唯一のおすすめシーフードレストラン"

愛知万国博覧会、シンガポールパビリオン

TVプログラムサタデーナイトキッチンにておすすめ

セブンプロダクションズ、TVプログラム(オーストラリア)

Long Beach Main Seafood Restaurant
Tel: 6445 8833

(ECPバーキングの隣)
1018 East Coast Parkway
営業時間 11am-3pm / 5pm-12.15am (土 & 祝日 11am-3pm / 5pm-11pm)

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

(ラッパズホテルから車で5分)
Car Park A, Marina South
営業時間 5pm-1.15am

Long Beach UDMC Seafood Restaurant
Tel: 6448 3636

(#01-04 イーストコーストシーフードセンター)
1202 East Coast Parkway
営業時間 2:30pm-12.15am (金2pm-12.15am)
(土 & 祝日 2pm-1.15am 日 & 祝日 12pm-12.15am)

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



ワンコは家族の一員です！



柴田ひろこさん
ココ (♀2歳9か月) イタリアングレイハウンド

オーダーメイドの服でおしゃれに！

60着近い洋服を持ち、まるで人間のよう
に毎日お着替えているおしゃれワンコ。
なかなかぴったりのサイズが見つからない
のでその多くが日本でオーダーメイド
しているとか。お散歩のときはファッ
ションにも気を遣います。1歳の誕生日に
プレゼントされたネックレスはココちゃん
もお気に入り、自分から首を出して付
けてのポーズ。



車でお出かけの
ときは犬用シート
ベルトを締めて出発
進行。赤と白のマ
リンなボーダーで、
小物までおしゃれ
なココちゃんなの
です。



梶山朋子さん
ウィスキー (♂3歳6か月) シルキーテリア

シャワー好きなふわふわヘア犬

ワンコには珍しい、シャワーが大好きな
キレイ好き。散歩から帰ってくる自分
からシャワールームへ。お仕事をし
ている梶山さんですが、日中は義理のお姉
さんが面倒を見てくれるそう。お姉さんの
ところにも3匹のワンコがいるので安心
です。海外ではなかなか信頼して愛犬を
預けられないので、仲間の愛犬家に預
ましがられることもしばしば。



オーストラリア
の新しい犬種
のウィスキーくん。
ギュッと抱き締
めたくなる存在。



中村真望子さん
ベレ (♀2歳2か月) チワワ
留蔵 (♂10か月) チワワ

公園のアイドル的存在

ビジャン・パークのそばに住んでいるので、
公園内のドッグランにもしばしばやっ
てくるベレ&留蔵。登場のときはしっか
り歩いてたのに、気付くと2匹とも中村
さんの腕の中に。やっぱり大きな犬は怖い
のかな？「お散歩のためにリードを見
せると部屋に帰っちゃうこともあるん
です」と中村さん。でもそんなしくさ
も飼い主の心を和ませてくれるそう。



公園にやってく
ると、その可愛さに
歓声があがることも。



林かよさん
グレース (♀2歳6か月) パピヨン

シンガポールの忠犬ハチ公？

初めての海外赴任で心細かった林さん
を気遣って旦那様を買ってくれたグ
レースちゃん。林さんのことももち
ろん大好きですが、旦那様の帰りを
ご飯も食べずに待っている忠犬ぶ
り。困るのは出張のときで、な
かなかご飯を食べてくれないそう
です。ローカルの獣医さんにかかる
こともあり、親切なお医者さんを見
つけたので海外でも問題なくペ
ットライフを楽しんでいます。



ちょっぴり人見
知りのグレース
ちゃんは、ド
ッグランでも
気が付くと、
林さんのそば
に。そんなと
ころも可愛
いグレース
ちゃんでした。



鳥居眞砂子さん
さくら (♀5か月) ミニチュア・シュナウザー
あんず (♀6か月) シーズー

犬種は違っても仲良し美人姉妹

生まれてまだ5か月と6か月という子犬
ちゃんを2匹飼っている鳥居さん。「も
ともと2匹で飼いたかったので、先に飼
っている子がヤキモチを覚える前にす
ぐに次の子を購入しました」。まだ体
も小さいのでお出かけのときは2匹
揃ってひとつのドッグバッグに入
り、体内にマイクロチップが入
っているから、迷子になっても安心
です。



無駄な毛をさ
っぱり取り除
いてくれる
フェーミ
ネーター。日
本からお取
り寄せした
優れたもの。



藤田まやさん
一太(ワンタ) (♂2歳6か月) ラブラドルトリバー

日本から一緒に来星

こちらでは通称ワンダーという英語名も
持つ一太くん。日本からやってきたとき
は、検疫のため1か月間離れて暮らすこ
とに。藤田さんは毎日面会に行きたそう
です。でも係留施設はリノベーションし
たばかりで新しく、4畳半くらいの個室
でクーラー付きのお部屋を選べたとか。
ちなみに費用は当時\$970程+航空費。



お散歩バッグに
使うLL Beanの
トートは名前
の刺繍入り。
ビーズの首飾
りにも「WON
DER」の名前
が。



たくさんワンコと遊べた一日でした。



ワンコに国境なし。



シンガポール人のワンコちゃんもたくさん来ています。



オフ会が行われたビジャン・パークのドッグラン。
誰でも自由に使用可。



いっぱい遊んだのでクタクタ。ドッグバッグに入れても
らって帰宅。



他の飼い主さんにもちゃんとご挨拶。



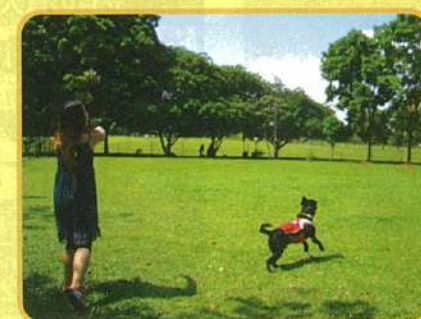
芝生の上を歩くのは気持ちよさそう。



オフ会開始。今回の参加者は6名。ワンコもヒトもすぐに
仲良くなっちゃうそうです。



ボール遊びも盛り上がりです。



柵で囲まれた広いドッグラン内はリードなしで犬も自由
に走り回れます。

mixiコミュニティ「シンガポールで犬と暮らす」 オフ会潜入レポート

ブログを公開したり、
共通項を持つ人とコミュニティを作ったりできる、
人気サイト「mixi(ミクシー)」。その中に「シンガ
ポールで犬と暮らす」というコミュニティがあるの
をご存知ですか？ 情報交換をするばかりでなく、
なんとネット上の関係を飛び越えてオフ会も開催。
ウェストコースト・パークやボタニックガーデン
など、ワンコも大喜びの広い公園に集まり、犬談
義に花が咲きます。

今回はビジャン・パークのドッグランで行われ
たオフ会にバリエーションも参加(犬なし)。青空のもと、
犬種は違えどおはしゃぎで遊ぶワンコと、それ
を見守りつつ、情報交換などで盛り上がる愛犬家
の皆さん。そんなほのぼのとしたオフ会をレポート
します。

mixiコミュニティ「シンガポールで犬と暮らす」
http://mixi.jp/view_community.pl?id=1258703
mixi会員でない方でもオフ会の参加はOK!
代表者(wondertareo@yahoo.co.jp)までご連絡を。

獣医さんに聞きました。

Q&A

Q シンガポールで飼う動物が、かかりやすい病気は何ですか？

A 皮膚病が多く見られます。特に犬の約80%が何らかの皮膚疾患を持っていますが、気候の影響による、カビや細菌が原因であることが多いようです。しかし動物の体をこまめに洗っていても、皮膚病になることがあります。もし皮膚病になってしまったら、早めに獣医師に相談し適切な処置を行ってください。

他には真ダニの吸血により媒介される「ダニ熱」で、時には死に至る事もあります。ダニが付いていないか、こまめにチェックするようにしてください。真ダニは大きいので肉眼で見つけることができます。フロントラインなどを定期的に使用すると、体に付いたダニを殺し、予防にも有効です。

また、蚊が多いのでフィラリアの発生件数も多く、予防が大切です。年に一度の予防注射や月に一度の飲み薬、皮膚に付ける薬などがあります。

Q シンガポールで動物を飼うのに、どんな注意がありますか？

A 一年中暑いので、大型犬は特に熱中症に気をつけてください。散歩はできるだけ涼しい時間帯に。ドッグランなどで遊ばせたら、日陰で休ませる事も忘れずに、十分な飲み水をあげてください。それから集合住宅に住んでいると、気をつけたいのが窓からの転落による怪我や骨折。高層階の窓枠にはグリルを付けるなどして予防しましょう。

その他、最近では全ての飼い犬が登録制になり、個体識別のためのマイクロチップ(1ミリくらいを注射で入れる)を埋め込むことが義務付けられています。

動物を運んだ本帰国時の準備

犬や猫を日本に連れて帰る場合、証明書による必要事項が万全なら、日本到着時の動物の係留期間が12時間以内になります。飛行機の移動で体力的、精神的にナーバスになっているワンちゃんや猫ちゃんに余計な負担をかけさせないためにも、早めに準備を始めておきましょう！

輸出国政府機関発行の証明書で必要な事項

(全ての事項は犬・猫ともに必要です)

- A マイクロチップによる個体識別
- B 2回以上の狂犬病予防注射
- C 狂犬病の抗体価の確認
- D 180日の輸出待機期間を行ったこと
- E 狂犬病およびレプトスピラ病(犬のみ)にかかっていない、またはかかっている疑いがないこと

これらの証明書作成には、日本の動物検疫が推奨する証明書様式(フォームAとC)が、ウェブサイトからダウンロードできます。

処置を行った獣医師に必要事項を記載してもらい、最後にAVAの承認(裏書き/エンドースメント)を取得することが必要です。

日本到着後は、動物検疫所に輸入検査申請書を提出し、家畜防疫官の行う輸入検査を受けます。(個体識別や証明内容に不備がある場合は、長期間(180日以内)の係留検査が必要となる場合があります)

最新の詳しい情報やその他の動物については、農林水産庁動物検疫所のホームページをご覧ください。
www.maff-aqs.go.jp/kyoko
AGRI-FOOD & VETERINARY Authority of Singapore
www.ava.gov.sg

帰国までの準備

- 1 動物病院でマイクロチップを埋め込んでもらう。
- 2 狂犬病予防注射(1回目) ※1回目の後、31日以上あける。狂犬病予防注射(2回目)
- 3 2回目の注射後、採血して狂犬病の抗体価検査に出す。この証明は2年間有効。
- 4 ③の採血後、180日の輸出(帰国)待機期間が必要。
- 5 日本到着40日前までに、到着予定空港(港)を管轄する動物検疫所にA~Eの証明をした「届出書」をファックス、郵送またはオンラインで送る。
- 6 シンガポール政府(AVA)発行の動物の輸出許可証1通が必要。申請には血液検査の結果や飼い主のパスポート、帰国便の詳細などを持参する。帰国1か月前から手続可。(2~3日で発行)
- 7 帰国1週間前には健康診断を。検診時には狂犬病やレプトスピラ病の検査も行う。

S.P.C.A. シンガポール

SOCIETY FOR THE PREVENTION OF CRUELTY TO ANIMALS, SINGAPORE

シンガポールにも、動物福祉協会があることを知っていますか。S.P.C.A.は動物愛護の精神を広め、虐待を防ぐためにつくられたシンガポールで最初の動物虐待防止協会です。

運営のほとんどが寄付で賄われ、約30名のフルタイムスタッフとボランティアの助けにより管理されています。

動物の里親に

S.P.C.A.内のシェルターには、保護された犬や猫、他にもウサギやモルモット、ハムスターが新しい飼い主に会える日を待っています。週末は沢山の里親希望の家族連れがここを訪れ、里親になる動物の不妊(去勢)手術とワクチンの注射費用の負担のみで希望者に引き渡されます。ところが新しい飼い主にもらわれて行った後、戻される動物達もいて、そんなめまぐるしい環境の変化は動物にとって大変なストレス。そういったケースを避けるためにも、新しい飼い主としての責任感が重視され、引き渡し時には家族全員の承諾ときちんと世話をすること、いくつかの確認事項があります。

動物を飼う前に

シンガポールでも昨今はペットブーム。街には新しいペットショップやペットファームが増え、かわいい子犬や子猫、子うさぎが売られています。しかし一部の無責任な飼い主が、一時的な感情でペットを衝動買いし、次第に飽きて世話をすることが面倒になり、まるでおもちのようにペットを見捨てた結果、多く



の不幸な動物達が存在しているのです。

S.P.C.A.には驚く事に毎月平均800匹もの動物が善意の人達により運び込まれていきます。野良犬や野良猫の他にも、家で飼えなくなったり、世話が面倒で捨てられた動物達、ときには飼い主自身が連れて来ることもあるそうです。しかし残念なことにS.P.C.A.には、運び込まれる全ての動物に追いつくスペースや資金、里親は充分ではありません。そして苦渋の選択の結果、81%もの動物達は永遠の眠りにつくことを余儀なくされています。

S.P.C.A.ではこれ以上不幸な動物の増加を防ぐために、会員による野良犬、野良猫に不妊手術をする活動や、現在不可とされているHDBフラットでの猫の飼育許可がおりるよう政府への働きかけ、安易な動物の売買に関しても厳しく取り締まるよう申請をしています。他にも様々なイベントやセミナーを通じて、飼い主と

ペットが楽しく暮らせるような勉強会やアドバイスを積極的に行われています。また1か月に60件以上もの動物虐待に関する通報が寄せられ、連絡があればスタッフが24時間体制で現場に向き、傷ついた動物の保護と治療にあたり、飼い主がいれば飼育態度を改善するように説得をしています。最後にSPCAからのメッセージです。「動物を飼うということは、その子の一生を引き受ける覚悟が必要です。飼う前によく考えてから決め、飼い始めたら動物の身になって考え、元気に育つようしっかりと世話をしてあげてください。」



グッズの売り上げも活動の基金に。Tシャツ、バッジ、ポストカード、ステッカーなどが販売されています。



S.P.C.A.は政府からの援助などは一切無く、全ては寄付で成り立っています。これからも動物を救っていくためには、寄付やボランティアが必要です。また、動物の里親に関する問い合わせは電話

でお問い合わせください。(Eメールでは受け付けていません) S.P.C.A. 31 Mount Vernon Red Tel: 6287-5355 (eat 24) 月~土 10:00~16:00、日・祭日 11:00~15:30

(木曜日はシェルター閉館/毎月最終金曜日(20:30まで) ウェブサイトで詳しいインフォメーションをご覧ください。 www.sPCA.org.sg(英語)

パティシエさんが教える
シンプル・スイーツ・クッキング

親子でキッチンに並ぶのって楽しい。順番に混ぜていくだけのクッキー作りは簡単だから親子のお菓子作りにぴったり。ほら、オープンから甘い香りがしてきたよ。

材料

- 無塩バター70g ●薄力粉150g ●ベーキングパウダー小さじ3分の1 ●ベーキングソーダー小さじ3分の1 ●市販のお菓子用乾燥ココナッツ(細切り)50g ●グラニュー糖50g ●きび砂糖50g ●塩少々 ●バニラオイル少々 ●卵1個 ●チョコチップ100g ●ショートニング60g

作り方

- 1 ココナッツはあらかじめ、150℃のオーブンで10分間焼き、冷ましておく。
- 2 ボウルに無塩バターとショートニングを入れて、木べらで練る。
- 3 グラニュー糖、きび砂糖、塩、バニラオイルを加えて、すり混ぜる。
- 4 卵を2、3回に分けて混ぜ合わせる。
- 5 ふるった薄力粉、ベーキングパウダー、ベーキングソーダーを加える。
- 6 ココナッツ、チョコチップを加えて、軽く混ぜ合わせる。
- 7 生地をティースプーンで山盛りの杯ずつ天板に落とし、表面を軽く押さえて平らな円形にする。
- 8 175℃のオーブンで18分焼く。



ココナッツ入り
さくさく
チョコチップ
クッキー

池野夕佳子(いけのゆかこ)
SUN with MOON JAPANESE DINING & CAFE
のパティシエとして、和の要素を取り入れた創作菓子を手掛ける。子どものころから、お菓子職人だったお母さんと一緒に洋菓子を作るのが好きだった。誰でも作れる簡単なレシピを紹介するので、ぜひみなで作ってみてください。



ティンデール
TYNDALE EDUCATION GROUP
SINCE 1990

★奥様のための英語クラス

ネイティブ講師/日本人講師
レッスン中の託児サービスあります

ネイティブ講師の
キッズ英語クラス
(4~6歳)

★日本人講師による“えぶり”でい英会話”
新クラス9月開講!!

★ワーキングアダルトのための英語

★フルタイム(毎日5時間)英語クラス

スポンサーシップ・学生ビザ申請代行

英国の大学、学位取得コース

- MBA・ビジネス
- コンピューター
- エンジニアリング

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

Tel: 6334-0617 槐(えんじゅ)
日本人コーディネーター



PETS' STATION

Where Pet Friends Meet

ペットのことならおまかせください!!
島内9店舗。毎日ディスカウント。
1万点以上の豊富な品数。

21 Marsiling Industrial Estate Rd 9
(Office & Warehouse)
Tel: 6363-1121 www.petsstation.com

6 Maju Ave (Serangoon Garden) Tel: 6288-0973	25A Lorong Liput (Holland Village) Tel: 6468-8838
99 Frankel Ave (East Coast) Tel: 6448-0633	Blk 82 Marine Parade Central #01-618 Tel: 6342-1611
1 Woodland Square #B1-09 Causeway Point Shopping Centre Tel: 6891-3547	Compass Point Shopping Centre No.1 Sengkang Square #B1-09/10 Tel: 6489-0669
Blk 109 Clementi St 11 #01-25 Tel: 6777-4882	302 Tiong Bahru Rd Tiong Bahru Plaza #03-13 Tel: 6276-6613
1 Jurong West Central 2 #01-40/41 Jurong Point Shopping Centre Tel: 6791-9989	



PETS' STATION



21 Marsiling Industrial Estate Rd 9
(Office & Warehouse)
Tel: 6363-1121 (ホームデリバリー対応)
※60ドル以上は送料無料(60ドル以下10ドル)
www.petsstation.com

- 16 Maju Ave (Serangoon Garden) Tel: 6288-0973
犬、小動物取り扱い/グルーミング(トランスポート・サービスあり)
- 99 Frankel Ave (East Coast) Tel: 6448-0633 猫取り扱い(猫専門店)
- 1 Woodland Square #B1-09 Causeway Point Shopping Centre Tel: 6891-3547
- 1 Jurong West Central 2 #01-40/41 Jurong Point Shopping Centre

- Tel: 6791-9989
犬、猫、小動物取り扱い/グルーミング
- 25A Lorong Liput (Holland Village) Tel: 6468-8838
犬、猫、小動物取り扱い/グルーミング
 - Blk 82 Marine Parade Central #01-618 Tel: 6342-1611
 - Compass Point Shopping Centre No.1 Sengkang Square #B1-09/10 Tel: 6489-0669
 - 302 Tiong Bahru Rd Tiong Bahru Plaza #03-13
Tel: 6276-6613
 - Blk 109 Clementi St 11 #01-25 Tel: 6777-4882
- ※店舗によって取り扱い商品が異なります。



アメリカンカール
じゃれるのが大好き。カールした耳がチャームポイント。



ベルシャ
長い毛にべちゃっとした顔が特徴。

ペットのことならお任せ!

創業17周年を迎え、9店舗を展開するシンガポール最大規模のペットショップ。メンバーシップ制などはなく、誰でも気軽にディスカウント・プライスで買えるのが魅力です。とくに、缶詰めのペットフードや猫用トイレ砂などは、日本製が多く、品揃えも豊富。そのほかにも薬やおもちゃ、リードなど、なんと1万点を越えるペット商品を扱っています。まとめ買いをする際は、ホームデリバリーを上手に利用するのがオススメです。

最愛のペットを探して

犬、猫、小動物のファームを持ち、ブリーダーやトレーナーが大切に育てたペットを販売。スタッフが世界を回って見つけた可愛いペットも売られています。チワワ、シーズー、ポメラニアン、マルチーズ、ゴールデンレトリバーなど、数多くの犬種を扱っていますが、繁殖状況によっていつも取り扱っているとは限らないので、特定の犬種が希望の場合はお問い合わせを。もちろん予防接種等はきちんと済ませてあるので安心して購入できます。



フレンチブルドッグ
素直でおとなしい。愛らしい表情がたまらない。



シェットランド・シープドッグ
ちゃめっ気のある元気な犬。

Pet Goods

AIXIA たべきりごはん(40g)
新製品の猫用缶詰フード。フレーク、ムース、ペーストの3タイプ、全6種類。

Paragon Edible Chews (1~10ドル)
歯の健康を守るトリート。

Canine Gourmet Holistic(400g)
3種のフレーバーがある犬用缶詰フード。

Canine Gourmet Delight(100g)
6種のフレーバーがある犬用缶詰フード。バラエティーに富んだカラフルなおもちゃが揃う。

PETS' STATIONおもちゃ(2~20ドル)
6種のフレーバーがある犬用缶詰フード。バラエティーに富んだカラフルなおもちゃが揃う。

IRIS(10L)2種、Super Clean(5kg) ※cat litter
Snappy(8L,10L)、Feline Fresh(10L)2種 ※cat litter & pine
猫用トイレ砂。日本製の優れものを多数取り扱っている。

自律神経とは、生きるために必要な機能を自動的に調節してくれる大切なシステムで、心臓の拍動、呼吸、体温の調節、食物の消化など、私たちの意思とは無関係に体の働きを調整してくれている神経です。寝ているときや無意識の状態でも働き続けていて、常に私たちの命を支えてくれています。

また、精神的なストレスや環境の変化に対して体に無理がかかる状況のときに、体内の状態をなるべく一定に保とうとしてくれるありがたい神経なのです。

自律神経には交感神経と副交感神経があって、この二つの自律神経がバランスよく機能している状態だと、病気がかかりにくく、健康のレベルが高いと言えるでしょう。

交感神経は、はききっている時、緊張している時、悩んでいる時、

自律神経失調症

怒っている時などに活発に働きます。

一方、副交感神経は、リラックスしている時、笑っている時などに働きます。

ところが、現代の生活では、農作業などの重労働によるストレスに替わり、現代特有の複雑なストレスが生じてきました。また電気の普及によって、お日様と共に起きてお日様と共に休む、人間本来の体のサイクルも乱れ、冷暖房の完備によって体温の調節機能も弱りがちです。さらに近年は、パソコンの普及によって家に仕事を持って帰るので働きすぎ、がんばりすぎになりがちです。

上記にあげた皆さんにとっても、ごく普通のことですが、実は自律神経のバランスを崩す大きな原因となっているのです。

そして、頭痛、肩こり、便秘に下痢、食欲不振、いらいら、めま

いなど、多くの場合、いくら検査をしても異常が見つからないのに、いろんな不快感をもっている方が増えているのです。でも、心配は無用。解決策は意外と当たり前にあります。そして以下にあげたことは、本格的な漢方治療の効果も最大限に発揮する大切な項目なのです。それは：

- 1 ストレスを自覚し、「気を楽に持とう」と心がけること。リラクセス、リラクセス、怒らない、あせらない……
- 2 睡眠不足にならないようにすること。眠る環境を整えましょう。
- 3 バランスの良い食事を楽しむこと。あまり神経質にならないのがポイント。
- 4 運動不足になっていないかチェックし、ストレッチなど適度な運動をすること。
- 5 体を冷やさないように心がけること。特にシンガポールは冷房に要注意！

この5つを心がけて、自分の体の声を耳を澄ましてみましょう。きっと、体は正直に答えてくれるはずですよ。



劉文鋒 (リウぶんほう)

第46回

漢方漢方診療所所長、シンガポール厚生省公認中醫師。1983年台湾省高雄県生まれ。中華医事学院卒業、北京中医药大学修士卒、大阪市立大学卒業。京都大学研究生を経て、廈門大学中医学卒業。(財)中西医院、漢軍軍医勤務。

シンガポール 時事 刻々 第60回 欠けたサンゴを救え シンガポール、初育成事業



「船の航行などの影響で海底からのがされ、シンガポール海峡などを浮遊する欠けたサンゴを救え」。

シンガポール政府はこのほど、全国環境局などが中心となって、同国南部沖約7キロにあるセマカウ島で、初のサンゴの育成事業を始めた。

同国ではこれまで、狭い国土を拡張するため、海岸部分などの埋め立てを相次いで行い、生息していたサンゴの60%を喪失したといわれる。しかし、同国の海域では今でも約20種のサンゴが確認され、世界全体のサンゴ種の約25%が生息する宝庫ともなっている。

また、同国のシンガポール海峡などでは大型船舶の行き来が激しく、船の航行などにより、海底から引きはがされるサンゴも多い。このため、全国環境局は同国の政府系複合企業ケッセルコープから25万シンガポールドルの寄附を受け、育成事業の実施を決めた。同事業ではセマカウ島の水深3メートルの海底に縦横2×3メートルほどのパイプ状のテーブルをいくつも並べ、ネットに縛り付けたサンゴの欠けらをテーブルに固定、育成する。育成期間は1年ほどで、大きく育ったサンゴを周辺海域に戻す考えだ。

全国環境局では、「欠けて海中を浮遊するサンゴはやがて死滅する。浮遊したサンゴをみつけ、育成することは意味がある」と強調している。

■時事通信シンガポール支局

【医療豆知識】 【法務カフェ】 【税務・会計ワンポイント】

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9月7日(金) 正午～午後2時(11時半受付開始)

演題: 対中投資には台湾企業活用を～成功例とその戦略～

講師: 富士通総研 朱炎 主席研究員

会場: グランドロソーンウォークフロントホテル 4階グランドボールルーム

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 jijisp@jiji.com.sg

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)
- 大阪市立大学法学部卒

※各種保健取り扱いは有り
詳しくはこちらで 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

本格韓国レストラン

Se Ra Bel

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)

9月のプロモーション!!

この広告ご提示の方にアラカルトメニュー全品(\$50以上ご利用された方に限り)

25% OFF

ランチディナー

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

wasabi

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

新コース OPEN!!

- ヨガ入門コース 9月27日、10月1日開講
- ダンナさんのためのヨガコース 10月6日開講

コースの詳細、無料体験のお問い合わせはお電話でお気軽にお問い合わせください。

Tel: 9731-3987 日本語対応 M&W エンリ

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 (イセタンスコップ隣)

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(歯色と歯石除去・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

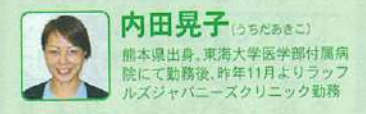
所在地 ●290 Orchard Road #10-01 Paragon Singapore 238859 (オーチャードロード、高島屋向かいのパラゴン10階)

電話 ●6235-7747 (日本人受付) ファックス ●6235-1335 e-mail ●jghmo@singnet.com.sg ホームページ ●<http://www.japan.green.com.sg> 医師はジャパンデンタルクリニック(同フロア)まで Tel: 6734-8871(代表)

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ンスクリニックがわかりやすくご説明いたします。

メタボリックシンドロームの巻



内田晃子 (うちだあきこ) 熊本県出身。東海大学医学部付属病院にて勤務後、昨年11月よりラッフルズジャパンスクリニック勤務

ある日の朝、お腹を気にしている桐雄さん。桂さん「最近またお腹が出てきたんじゃない?」やっぱり太ったかな。来週健康診断なのにこれじゃいろいろひっかかりそう!

クリニックで健康診断を受けた桐雄さん

大西医師「血液検査の結果ですが、コレステロール値が高いですね。外食が多くて血糖は110、血圧は140/80ですね。ウエストはどのくらいですか?」85センチ。でも具体的に知りません。「これはですね、ウエストが男性85cm以上で高血圧・糖尿病・高脂血症のうちどれか2つ以上該当することはいま「ウエスト」は何を意味するんですか?」「内臓脂肪の蓄積をあらわします。内臓脂肪が増えると糖の代謝を助けるインスリンの働きが悪くなり糖を処理できなくなってしまう。他に血圧が高くなったり、血球が小さくなったりするんですよ。山野さんの場合もこのメタボリックシンドロームの状態にあるといえますね」「どうすればいいんですか?」「第一に内臓脂肪を落とすことが必要です。メタボリックシンドロームは放っておくと動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞などの重篤な病気を招く恐れがあります」

ではどうしたらいいの?

桐雄さんが看護師の内田さんにたずねます。「生活を見直す...やっぱり食事ですか?」「内田さんは優しく答えます。「食事の見直しと運動ですね。内臓脂肪は普段の生活を見直すことで容易に減らすことが可能なんです。まず脂っこい食事を減らし、糖分や食べすぎをなくす。外食は場の雰囲気か

らついつい食べ過ぎてしまったり、アルコールを飲み過ぎてしまいがちです。アルコールはとくに脂肪に変わりやすいので、気をつけましょうね。なるべく自宅で食事をすまうようにしましょう。運動はいつも電車を使うところを歩いたり、階段を使ったり、ちょっとした工夫だけでいいんです。脂肪を減らすよう生活を直してみようと思いませんか?」

メタボリックシンドロームの診断基準

- 内臓脂肪の蓄積(ウエスト周囲) 男性85cm以上、女性90cm以上
- 高脂血症 中性脂肪値 150mg/dl以上 または HDLコレステロール値40mg/dl未満
- 高血圧 最高血圧130mmHg以上 または 最低血圧85mmHg以上
- 血糖(空腹時血糖) 110mg/dl以上

まとめ

1. メタボリックシンドロームは一つ一つの要素が軽度でも危険因子が重なると動脈硬化が強く促進され重篤な病気を引き起こす恐れがある。
2. 予防対策は、規則正しい食生活、適度な運動。
3. 定期的な健康診断も重要です。

シンガポール裏散歩道 第6回

近代都市シンガポール。しかしその中には中国を始めとしてインド、マレーなど様々な民間の伝統、伝承がひしめきあっている。そういったシンガポールのディープな世界を探索する。「シンガポール裏散歩道」にふさわしい題材があれば編集部までお知らせください。

ホメオパシークリニック



体の自然治癒力を高めることを目的とするドイツ発祥のホメオパシーは、近頃日本でも話題になっているようで、某セレクト漫画家も出演している。治療にはハーブなど自然の素材から作られている薬剤を使い、副作用が少なく速やかに効くという話だ。体質改善ができるのならこの際試してみよう、そのホメオパシー・クリニックを紹介してもらった。

電話予約をして、当日向かったのはリトルインディアの一角。受付で名前と予約していること伝えると、奥に案内された。雰囲気は普通の小さなクリニックのようだが、違うのは机の横にずらりと並んだ驚くほどたくさんの大小の薬瓶。正しくは薬ではなく、レメディと呼ぶらしい。ドクターはこの道36年の経験を持つ、シンガポールに登録されたホメオパス(ホメオパシー治療を専門に行う人)。診察は主に質問形式で

症状を伝えていく。ひとくちに扁桃炎といっても、その症状や個人の体調でいろんなタイプがあるらしい。分厚いホメオパシーの本をめくり、いろんな症例と照らし合わせながら私のタイプを模索すること40分。一般のクリニックと比べて、そのやりとりは実にゆっくりとしている。その結果、4種類のレメディを処方してもらった。すべての種類を一度に服用するのではなく、Aを3日間とった後、BとDを3日間、次にCとDを3日間、その後はAに戻るといった感じ。他にもレメディについて扱いの注意や服用の仕方(まず口をうがいして、少し水を飲んでから舌の下でゆっくり溶かす)などを聞いてメモする。特に服用する順番はややこしいので、しっかりと確認をした。料金は診察料を含めて\$50。早速、次の日からレメディを服用しはじめて、すでに2週間が経とうとしている。今のところはこれといった変化は感じないものの、扁桃炎も出ていない。レメディの味はといえば、4種類のうち3種類は、洋菓子に入っているようなアルコールを含んだ小さな砂糖の粒なので、すぐに溶けるし甘くておいしい。ドクターには3週間後に調子を知らせるように言われたが、このまま調子が良くなることを切に願いながら、今日も甘いレメディを舌下で転がしている。(連絡先を知りたい方は、バルティまでお問い合わせ下さい。)

Eton House

インターナショナルスクール・プレスクール

天生我才必有用 Every child has a gift we find the gift and make it a strength

オープンスクールにお越しください

2007年9月21日(金) 午前9時から午後3時
2007年9月22日(土) 午前9時から午後1時

IB WORLD SCHOOL
51 Broadrick Road, Singapore 439501 Tel: 6346 6922

- イーストコースト**
764 Mountbatten Road Singapore 437764 Tel: 6440 5100
- オーチャード**
2 Orchard Boulevard Singapore 248643 Tel: 6252 3322
- トムソン**
39 Newton Road Singapore 307966 Tel: 6352 3322
- セントラル**
1218 Whitley Road Singapore 297814 Tel: 6256 1161
- ブキティマ**
240 Outram Road Singapore 169043 Tel: 6221 1050
- ブキティマ**
1 Vanda Road Singapore 287771 Tel: 6468 7880

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

今がお得! ビンタン島! 「JTBセール」

アンサナリゾート&スパは9月迄プロモーション中!

1泊2日 \$166~

9月・10月のお買い得!!

ビンタンラグーン \$155~ ニルワナリゾート \$135~

ご予約はお早めに!

11月8日出発	ブーケット島 2泊3日 \$ 688
10月12日出発	バリ島 3泊4日 \$ 740~
	ブーケット島 2泊3日 \$ 578~
	アンコールワット 2泊3日 \$ 1218

JTB JTBトラベルサロン TEL: 6735-2345
(高島屋ショッピングセンター内) 営業時間 10:00~18:00(毎日)
391 Orchard Road #04-02 Takashimaya S. C. Email: jtbttravelsaloon@sg.jtbasia.com

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



葛珠慧 (カリー・チュウワイ) 先生
JSU 星日外国語学院院長

中国文化之旅—北京その③

プーアル茶

先月号で、家庭訪問のホスト張建国さんの饅頭酒など色々なお酒を紹介しましたが、この張さんのもう一つの趣味は「中国茶道」です。いま中国で流行りの「プーアル茶」を中国流に入れてくれました。確かに、最近中国の空港免税ショップの店頭で「プーアル茶」が多くなってきたことを思い出します。つい最近までは、お茶の主役は「ウーロン茶」だったのですが、脂肪落とし、むくみ取り、血圧降下、動脈硬化防止の効果が抜群と

いうので「プーアル茶」が人気になったようです。今回、北京上海を回ってみると、「プーアル茶」は貴公子扱い、すごく高くなったことが分かりました。一方、張さんの話では、プーアル茶は、「雲南産、香港産、台湾産」だそうなんです。つまり、はじめは台湾の投機家が「古いほど美味しく、貴重」という説を作り上げ、香港で買い集めたため、値段がどんどんつりあがり、投資の対象までになってしまいました。張さんは家の奥から立派な箱に包まれた、20年もの「プーアル茶」の塊を持って



プーアル茶撮影 By シノブ

プーアル茶撮影 By シノブ

Happy Childbirth

ハッピーチャイルドバース

第14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。

妊娠中の運動

妊

娠も中期に入ると、だんだんおなかも大きくなり、ホルモンバランスも変わり、腰痛や肩こり、足のむくみ、体重管理で悩む方が増えてきます。妊娠中は体力維持、肥満防止、ストレス解消のために適度な運動をしましょう。

運動を開始する条件

- 1 ● 妊娠経過が正常で、運動に関して医師の許可が下りている。
- 2 ● 運動時期は妊娠16週くらいから分娩期まで。
- 3 ● 運動をはじめるときは、10分時間をかけて準備運動をする。
- 4 ● 運動中は十分水分補給(なるべく水や麦茶などの糖分の入っていないもの)をし、疲れすぎない。(特にシンガポールは暑いので、日射病に注意)

運動の中止事項

- 1 ● 切迫流産やおなかの張り、性器出血、子宮口開大
- 2 ● 妊娠性高血圧症(140・90mg以上、尿蛋白+むくみ+)
- 3 ● 羊水異常
- 4 ● IUGR(胎児子宮内発育不全)
- 5 ● 胎盤異常(前置胎盤)
- 6 ● 貧血

異

常を医師に指摘された場合は、安静度の指示を守り、無理をしないようにしましょう。

運

動に限らず、日常生活も同じですが、「疲れたら休む、無理をしない」が大原則です。運動終了後5分たっても心拍が100/分以上ある運動は、激しすぎるかもしれません。

みなして歩くと効果的とされていますが、もしゆっくり歩きなければ、近所の公園や、ジョギングセンターをぶらぶらと散歩するのもいいかもしれません。できれば比較的涼しい朝方か、夕方のほうがいいでしょう。

水泳は16週ころより、医師の許可を得てから始めます。水泳で大切なのは、冷たい水で泳がないことです。子宮収縮をきたしたり、体温が奪われて風邪を引きやすくなるので30度前後の水温がよいとされています。

エアロビクスやヨガも、16週以降から医師の許可を得てからはじめ、妊婦指導の経験のある指導者のもとで行うほうがよいでしょう。

ストレッチなどもリラクゼーションと筋力トレーニングの効果もありお勧めです。一日1回から2回を目安に20分前後、痛みを感じない範囲で行います。

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

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、開園しました!
「心の教育」がモットーのバイリンガル幼稚園EisがWest Coast Roadに姉妹園をオープンしました。詳しくはお気軽に日本語でお問い合わせください。

イズ 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)
保育時間: 9:00~15:00(全日クラス)

(ウエスト校) 21 West Coast Road Singapore 127309
Tel: 6777-2911 (日本語でどうぞ)
保育時間: 9:00~15:30(全日クラス)
※週2日、週3日保育もあります。

★ホームページ <http://eisintl.com>★

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・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。
- 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
Spore 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)

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

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

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
9月24日より新規初級開講

大人気の無料体験レッスン実施中
10週間 \$380 (税込み)
韓国語も 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③b	初級④b	初級④d	初級③a	初級	初級②b	初級④a
1:00	②b	初級	新規	初級④b	②a	初級④b	初級
2:00	12:00-14:30		12:00-14:30	12:00-14:30		初級④b	初級
5:00	新規		初級	初級②		新規	②b
6:30	初級	新規					
9:30	③c			初級			

JSU Language School
リャンコートM5階
Tel: 6336-3055 Fax: 6337-0535

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



教えて、テンプ。

第9回

テンプスタッフ

内定から退職までの期間について

内定が決まったけれど、引継ぎ等を考えると退職までには1か月はかかりそう。でも企業は、内定から勤務開始日まで1か月も待っていてくれるのかな。転職活動中は、職種や仕事内容から、ある程度企業を絞って、面接を受けたほうがいいのかな。できたらいろいろな企業を受けてみたいのだけれど…。

Q 転職の場合、引継ぎを考えると、退職までに1か月はかかりそう。企業は待っていてくれるの？



A 退職届を提出してから、実際にいつ退職できるのかは企業や個々の状況によって異なると思いますが、引継ぎ等の関係もありますので、たいてい場合は内定が決まってから退職までに1~2か月程度の期間が必要になると

思います。そういった理由を採用企業側も理解していますので、面接時に現在のお仕事の状況や、いつから勤務可能か等は曖昧にせず、面接担当者に確実に伝えたいほうが良いでしょう。

Q 面接希望の企業は絞ったほうがいいの？



A そんなことはありません。転職を決めてから次のお仕事を選ぶまでは、比較検討するためにもできるだけ多くの企業を見て回るほうが効率的だと言えます。漠然と職種や仕事内容を聞いて自分に合っていると思っても、実際に企業と面接を受けてみると自分には向いていないと感じたり、逆に自分に合わないと思っていた職種や仕事内

容が実際に話を聞いてみると向いていたりします。将来のことですので慎重に決断するためにも、視野を広く持つことが必要です。入社してから自分の思っていたことと違うというようなミスマッチが起きないために、面接時には面接担当者の方に積極的に仕事の質問をするようにしてください。

イカと眞加洛の炒め物 (5~6人分)

材料

- イカ(中なら3はい、大なら2はい)
- 眞加洛 大さじ1半

作り方

- ①イカは薄皮をはぎ、裏側を表にして賽の目を入れ、1.5~2センチ幅、長さ4センチほどに切る。
- ②中華鍋を温め、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を入れて軽く混ぜてから、イカを入れて炒める。
- ③イカが白く変色したら、眞加洛を加えて混ぜる。
- ④焦げ付きそうになったら、少量の水をまわし入れ、ジャワッと出た湯気がおさまったら火を止める。火を通しすぎるとイカが固くなり、美味しくないのでタイミングよく仕上げる。

イカだけでなく、スプリングオニオンを合わせて炒めても美味ですよ。

小玉ねぎと眞加洛の和え物

材料

- 紫の小玉ねぎ 2個
- ライム 1個 ●眞加洛 中さじ1

作り方

- ①小玉ねぎをスライスする。
- ②小玉ねぎに眞加洛中さじ1とライム1個を搾って混ぜる。

お正月などでコトコト料理に飽きたとき、またはもう一品欲しいけど作るのちょっと面倒…と思ったときにどうぞ。小玉ねぎのピリっとした辛味と、アミの塩味が微妙に日本人の里心をくすぐる懐かしい味と香り。ほかほかのご飯があれば、これ一品で十分。お酒のつまみにも最適。

眞加洛

2 Handy Road



隠れ食材レシピ

第7回



ローカル料理専門家
梓椒子 (あまのしそ)

ローカルのスーパーマーケットでラベルにエビの絵があつて、塩辛みたいなのが透けて見える瓶を見たことはありませんか？「あれは何ですか？」とよく聞かれるのですが、簡単に言えばアミの塩辛と思つてください。次にそのまま食べられるのですか？という質問になるわけですが、お答えすると「食べて食べられないことはないけれど、相当塩辛いですよ」。でも、イカの塩辛を好む日本人にはどうということはないかな。ローカルの人たちは「アミの塩辛」をどうやって食べているのでしょうか。やっぱり知りたいたいですよね。

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適材者の履歴書を送付、そしてご都合の良い日時におあわせで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

NTT Communications | NTT Singapore

お得なインターネット 安心の日本語サポートサービス!

インターネット使い放題
ADSL回線512 Kbps & 1.5 Mbps

512 Kbps 使い放題 @ S\$65.00
1.5 Mbps 使い放題 @ S\$75.00

★最短3ヵ月契約からOK!
★メールアカウント無料!
★モデムはレンタル無料!

お申し込みの際に、リフレティの広告を見たとお伝えください。個人のお客さまのみ適用。

お問い合わせ Tel:6240 2360 or Register at www.ntt.com.sg



JENGGALA
Ceramic Tableware

NEW ARRIVAL IN STORE NOW



2 Handy Road, #04-11 The Cathay (S)229233
Tel: 6732 7881
Opens 12noon to 9pm daily

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

KUMON 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。

【今月のテーマ】

どうしても捨てられないもの

Talk Talk

大賞

年賀状。人の書いた文字は、人を表すような気がして、何十年も捨てられません。(梅干太好き)

使い古したカバン。増える増える結構場所とるんですよ。けど、それぞれに思い出があるのでなかなか捨てられません。(わたさん)

パ●うちのオカンは私のランドセルをまだ持っているらしい。捨てられないんだろな。

いつか痩せたら着ようと思ってるドレス。買ったときよりもっと太って、まだ一度も着ていないけど「いつかきつと...」と思ってる。(ハンズ)

パー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!

パ●お店では「ひとつ小さいサイズにして、ちよつとダイエツトしよう」なんて思っとうっかりきつい服を買ってしまったことありますよね。

パ●貴重ですな、確かに。何十年も前に貸しレコード屋その後、貸しCD屋で借りて作ったミュージックテープの山。二度と聞かないような気もするので、が今もしっかりコンドの倉庫に眠っている。(むーち)

パ●ぜひそのまま捨てずに懐かしの曲を聴きながら、思い出の地をドライブしてください。あの頃にちよつぱりだけ戻れるはず。どうしても捨てられないもの

にっぽん

細見 第69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、テレビ局で報道番組制作を担当している。

出張サイト

書店の目立つ場所に、時刻表が置いてある。これほど情報満載の本は、他にないだろう。値段は千五百円。しかし、利用する機会はめっきり減った。

出張で面倒なのが、行程調べと旅費の清算だ。昔は時刻表とにらめっこしながら、運行時間と乗換駅を調べ、旅費を計算していた。いまでは、出張にインターネットの利用が欠かせない。まず、出発日、出発場所、行先を確かめ、インターネットの時刻表検索サイトに接続する。いくつかのサイトがあるが、使い勝手がかなり違う。利用するうちに、お気に入りのサイトは決まってくる。東京ー大阪間の出張なら、飛行機か新幹線を利用するしかない。だから時刻表で調べると、経路や乗り物をどれにするか、複雑だ。ネット検索の強みはここで発揮される。パソコンの画面に表示されたル

ート一覧の中から選択するだけだ。インターネットでは、目的地の駅周辺の地図やホテルなども調べることができる。面倒な料金もちゃんと計算してくれるので、出張清算も簡単になる。有料のソフトもあるが、ポータルサイトにあるネット検索は、ほとんどが無料だ。出張の日程調整で、一番不安なのが乗換時間。東京の地下鉄をよく利用するが、乗換の複雑さにはいつも手を焼く。駅によっては、隣のホームの電車に乗ればよいこともある。ところが、一駅間ほどの距離を歩かなければならない「乗換駅」もある。ネット検索の中には、乗換に必要な時間を教えてくれる

ところがある。実際に調査員が歩いて時間を計っているそうだ。毎日、全国どこかの駅で、改修工事が行われているだろう。そのたびに調査をするのは大変な作業だ。乗換時間の精度の違いが、サイトの信頼度に影響する。こうしたサービスは携帯電話でも利用できる。こちらは有料のところが多い。電車や飛行機の運行状況も携帯電話で調べることができる。不意の欠航や事故発生の際に便利だ。同じように飛行機や電車を利用するが、出張と旅行とは違う。「旅」の計画はやはり、時刻表に限る。分厚い時刻表をめくり、地図と運行時間を見比べながら、行程を練る。これが「旅」の醍醐味だ。

パ●母の愛ですね(涙)。のはたかさんあるけど、トッブは子供たちの成長の記録です。たとえば幼稚園時代、小学校時代の成績表とか日記とか、中学校時代の賞状の類とか3人分が捨てられずに取ってあります。子供たちは結婚したら狭い家にしか住めないから捨てていいと言っているのですがどうしても捨てられません。捨てられない理由を考えると子育てをした証というか...。(石山淑美さん)

パ●地域によって捨て方が違うようですが、乾電池って適当に捨ててはいけないんですよ。確かにシンガポールのゴミ事情はラクチンなだけに「本当に大丈夫？」と心配なところですよ。

パ●学生時代のクラブのユニフォーム。もう二度と人前で着ることもないのに、結構かさばる。(Tomoko)

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9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 (伊勢丹スク上のワイルド) ホームページ www.ikoma.com.sg

パーティ

9 2007 Vol.165 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 / Tatemura Takako
Printer	Innotech Communication Pte Ltd

編集後期

夏休みで日本に帰ってまいりました。実家で自転車に乗って近所の商店街へ行く。もわんとした日本独特の湿気を帯びた風を切り、蝉の声のトンネルをくぐって進む。たったそれだけでなんだか泣けるほどほっとして「サ・日本の夏を満喫しました。長い休暇でご迷惑をおかけした編集部の方々にごめんない。やっぱり日本はええです。(A)

【来月のテーマ】

「おすすめの本」

例)サン=テグジュベリ著『星の王子さま』。新訳も出て読みやすくなった。優しい気持ちになれる一冊。

今月号の『パーティ』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9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



お知らせ

マ サコフローリストが移転
 帰国時のお土産や母の日の贈り物として人気の「蘭」。「星産」の蘭の花は、花の量が多く、日持ちも、値段も日本よりリーズナブル。蘭の花を栽培園より直送で届けてくれるお花屋さん「マサコフローリスト」が8月に移転しました。移転後の連絡先は右記のとおり。ご来店、Tel、FAX、E-mailにての受付になります。
 蘭の花注文(宅配)15本〜85ドル〜(持ち帰り)30本〜35ドル〜



マサコフローリスト MASAKO FLORIST
 400 Orchard Rd #06-07 Orchard Towers
 Tel: 6732-1489 Fax: 6737-2073
 E-mail: masako_florist@pacific.net.sg
 www.masakoflorist.com

マ レー鉄道で行く！
 ユーラシア大陸
 最南端横断ツアー
 1日限定のマレーシア
 日帰りツアーへ出かけませんか。



**マレー鉄道で行く！
 ユーラシア大陸
 最南端横断ツアー**
 料金: 大人 \$135 子供 \$90
 予定日: 9月16日(日)
 時間: 8:00~19:00

お知らせ

片田舎へ蜚騫賞ツアー
 料金: 大人 \$100 子供 \$70
 予定日: 10月21日(日)
 時間: 15:00~22:30

※最少催行人数10名

**JTBオーチャード
 ラウンジ**
 Tel: 6735-2847



とくとく情報

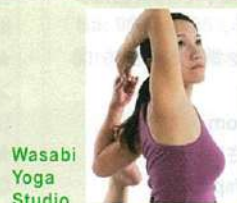
新 和食「異空間」より30%OFFの週末限定プロモーション!
 古い街並みを残すクラブ・ストリートにある異空間。マクロビオティックや新しい和食を提案し、日本人のみならず欧米人やローカルの方にも人気です。今回、異空間ではとってお得なプロモーションを用意。週末限定でなんと30%OFF!!(ランチセットと飲み物は除く)11月末までのプロモーション期間、和食の味わいをじっくりとご堪能あれ!



新和食 異空間 Ikukan
 23 Mohamed Ali Lane (off Club St)
 Tel: 6325-3362
 12:00~14:30、18:00~22:30 (日・祝は18:00~22:30)

とくとく情報

仕 事でタマツタストレス
 ヨガでスッキリ解消しませんか?
 日本語の堪能なウェンリーさんが基礎から教えるワサビヨガスタジオが2コースを開講!「ダンナさんのためのヨガコース」はハードワークでストレスが溜まるように溜まった方にオススメ。(奥様、未婚男性も参加可)ヨガを深く学びたい方は「ヨガ入門コース」(全7週、770ドル)へ、ストレスマネジメントの一日ワークショップ(9月29日(土)9:00~17:30、120ドル)も開催します。「ダンナさんのためのヨガコース」10月6日(土)~毎土曜(全8回)240ドル。



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

とくとく情報

も っと便利になった
 ベルリッツが
 引越プロモーションを実施!
 教材と教師のクオリティの高さに定評があり、マン・ツーマン授業によるビジネス英語やキッズ英語クラスが人気の英会話スクール「ベルリッツ」が9月17日に高島屋タワーシティに移転します。ショッピングはもちろん、レストランでの食事がとっても便利になりました。新校舎は窓付きの教室もあり、オーチャードの街並みが見え、生徒もリラックスして受講できます。同スクールでは、期間限定の引越プロモーションを実施します。プロモーション内容は下記のとおり。このチャンスをお見逃しなく!



BERLITZ LANGUAGE CENTRE
 391B Orchard Rd #16-01/02 Ngee Ann City Tower B
 Tel: 6733-7472 (Ms 櫻田まで)
 www.berlitz.com

特典: 授業料から5%Off ※ご入学金・お教材費は通常料金
 対象者: 新規受講生
 対象プログラム: プライベート(マン・ツーマン) 3か月コース / 6か月コース
 対象期間: 9月末日までのお申し込み

お知らせ

パ ンパシフィックの
 シェフによる
 魅惑の月餅が勢揃い
 9月と言えば、月餅の季節。この時期は、中華系に限らず友人同士や会社間でも、様々な月餅が行き交います。今年パンパシフィック・シンガポールでは、ホテルのレストランシェフ6人が創作した、8種類のオリジナルティ溢れる月餅を一堂に集めました。それぞれのシェフのアイデアをもとに6か月もの期間を費やし、数多くの試作から選び抜かれた一品一品は、食通の人々も満足できるでしょう。期間中、各レストランの利用者限定で販売中。数に限りがありますのでお早め。



PAN PACIFIC SINGAPORE
 7 Raffles Boulevard, Marina Square
 Tel: 6826-8240
 6336-8111
 www.panpacific.com/singapore

8月27日(月)~9月25日(火)
 1箱 \$48(プチサイズ8個/8種・各1) ※税別
ムーンケーキコレクション
 赤ワインとチョコレートの月餅(アトリウム・デリ)、プランデー・トリュフの月餅(グローバル・キッチン)、インペリアル・ゴールデンカスタードなど3種類の月餅(ハイ・ティエン・ロー)、梅酒とさつま芋の月餅(樟ジャバニーズ・レストラン)、クローブとイチジクの月餅(ラング・マハール)、蜂蜜とリコッタチーズの月餅(ザンパカ・イタリアンレストラン)

お知らせ

G V VivoCityにて
 NYメトロポリタン
 オペラ『始皇帝』上映

リタン・オペラを、高解像度のデジタル映像で上映。世界最高峰といわれる舞台を気軽に体験できるチャンスです!

2006年10月、ビボ・シティに誕生したシンガポール最大のホール数を有するシネマコンプレックス「GV VivoCity」。なかでも602席のシート数を誇るGVmaxはアジア最大のインドア・スクリーン(幅22.4m)を持ち、大迫力で映画を楽しめます。今回、同映画館ではシンガポール初の試みとなる、ニューヨークのメトロポリ



GOLDEN VILLAGE GV VivoCity
 No 1 Harbourfront Walk #02-30 VivoCity
 www.gv.com.sg (チケットはオンラインまたは映画館で販売)
『始皇帝 The First Emperor』
 チケット 15ドル
 9月20日(木)~26日(水)



お知らせ

日 本人会
 9月行事予定



●2日(日)第2回ソフトボール大会
 ●8日(土)全品1\$ JASリサイクルバザー(会員のみ)
 ●15日(土)中秋節フェスティバル
 ●15日(土)古本セール 10:00~15:00(会員のみ)
 ●16日(日)古本セール 11:00~14:00(ゲストも可)
 ●28日(金)チャリティー・ドロー抽選会(当選発表10月1日)
 ●29日(土)多文化間精神医学ワークショップ

古本セール 会場: 日本人会ホール
 ルーム(2F) 現金のみ(小銭をご用意下さい)
The Japanese Association, Singapore
 120 Adam Rd
 Tel: 6468-0066 Fax: 6469-6958

お知らせ

D VD『Elizabeth I』
 好評発売中



日本でもNHK(BS2)で放送され、反響を呼んだイギリスのテレビドラマ『エリザベス1世~愛と陰謀の女王~』(前後編)のDVDが発売。16世紀、大英帝国の基礎を築いた英国女王エリザベス1世の愛と陰謀に揺れた半生を描き、数々の賞に輝いた話題作。主演のヘレン・ミレンは映画『クイーン』でエリザベス2世も好演し、二人のエリザベスを演じました。

販売店: Gramophone, Borders, HMVその他大手ミュージックショップ

**革命的な
 脂肪吸引で
 スリムな
 ボディラインに**

現在の脂肪吸引手術はたったの1回で効果的な結果が得られます。アメリカ、ヨーロッパからの最新のテクニックを取り入れ、余分な脂肪、ゆるんだ皮膚を最小限の苦痛と休止時間で除去。手術はとて安全で、何百人もの患者さんを手掛けてきた経験豊富なメドローラ先生が行います。

**入院の必要ナシ、
 傷跡もナシ、**
 手術は約1~2時間ほどで終わり、手術後は帰宅してもらって結構です。特に大腿、背中、腕、二重顎などに効果的。手術は1回のみです。効果は2週間以内に徐々に表れてきます。手術直後は3~5cmの小さな傷跡が出来ますがこれは一時的なもので、次第に消えていきます。

この安全で効果的な脂肪吸引についての相談はMedora Center for Aesthetic Medicine & Surgeryに気軽にご相談ください。

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。

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

After Before

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**(6278-2517)、**郵送**(Blk4 Jalan Bukit Ho Swee #01-158 Singapore 162004) または、**Eメール**(partii@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

■ **英語教えます**
学生、主婦、ビジネスマンに初級~ビジネス英語まで教えます。経験は豊富です。個人、グループ可。ご自宅、オフィスに出張致します。
Hp: 9687-7945 (アイリーン)
Email: irene64@singnet.com.sg

■ **アートクラス**
＜エンジェルクレード天使を作ろう＞
エンジェルクレードという軽い粘度を使ってかわいい天使をつくります。
日時: 9月8日(土) 4時間
・セッション1/ 9:30~13:30まで
・セッション2/ 14:00~18:00まで
対象: 小学生から大人まで
料金: 60ドル(材料費含む)
場所: Simei Green
＜パティックペインティング＞
・クラス1/ 14:30~16:00 (毎週土曜日)
・クラス2/ 10:00~11:30 (毎週水曜日)
対象: 中学生から大人まで
料金: 140ドル(4回)
場所: Simei Green
・クラス3/ 10:00~12:00 (毎週金曜日)
対象: 大人
料金: 140ドル(4回)
場所: McNari Road (Boon Keng MRT近く)
Hp: 9489-6748 (英語) 9622-4260 (日本語)

■ **日本語でYOGA(古典的ハタヨガ)を教えます**
グループレッスン、マタニティ、オフィスへの昼休み出張クラスなど、ご相談に応じます。
Hp: 9842-1655 (まり子)
Email: mariko@lavender-jones.com (日本語可)

お知らせ

■ **多文化間精神医学会主催「しごと・家族・文化」**
9月29日(土)12:00より日本人会オーディトリウムにてワークショップを開きます。盛岡の主会場と回線をつなぎ、作家浅田次郎氏の講演、テレビ討論(両国間)、リレートークを展開します。異文化適応や忙しき解決のヒントがきっとあるはず。日本人会1Fカウンター等にて無料チケット配布中です。
問合せ先: 日本人会事務局
Tel: 6468-0066 (光安)

■ **日本語クラスのボランティア募集**
日本語を習っているシンガポール人学生、社会人のクラスでの、日本語を話す相手になってください。当地の人たちとお友達になってください。また、教室以外でもパーティーをしたり、いろいろな催し物をいっしょにします。ご参加ください。
Hp: 9457-7497 (ゆみこ)

■ **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。
・**国立博物館**
シンガポールの歴史や文化をご家族で楽しめます。特別展「Empire of Nature」では、シンガポ-

ル初代駐在官ファーナー氏の絵のコレクション477点を展示。9月7日(金)から10月22日(月)まで開催。

・**シンガポール美術館**
「非常事態宣言」が発令された時代(1948~1960)のシンガポールの芸術家たちの作品を集めた展示会「Art During The Emergency」を10月31日(水)まで開催。「Art of Our Time」も継続展示中!
・**アジア文明博物館**
アジアを4つの地域に分け、多民族国家シンガポールのルーツを探る常設展示。特別展「Beauty in Asia」は9月23日(日)まで。「CHINESE SNUFF BOTTLES(鼻煙壺)」の展示は11月7日(水)まで。

■ **ミュージアム日本語ボランティアガイドグループ 入会説明会のご案内**
ミュージアム日本語ガイドグループでは10月入会の方を募集中。毎週火曜日から金曜日の10:30より、シンガポール国立博物館、アジア文明博物館、シンガポール美術館で日本語のガイドを行っています。入会説明会を行いますので、お気軽に直接会場へお越しください。予約の必要はありません。シンガポールでのあなたの居場所をもう一つ増やしませんか?
日時: 9月10日(月)10:00~1時間程度
場所: シンガポール国立博物館 (National Museum of Singapore)内 The Salon 93 Stamford Road
Tel: 6726-7415 (会沢)
Email: jdtrainingcontact@yahoo.co.jp
Tel: 6887-5059 (池谷)
Email: jdcoordinator2@yahoo.co.jp

■ **バース&ビヨンドからお知らせ**
次回の出産準備クラスは9月28日(金)からとなります。母乳関係クラスは9月6日(木)と10月11日(木)、ベビーケアは9月22日(土)と10月27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・ヨガ、ベビーシットング、母乳トラブル、その他のサービスのお問い合わせはEメールでどうぞ。
Email: jstaff@birthandbeyond.com.sg
www.birthandbeyond.com.sg

■ **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、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

■ **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。)
Email: japalanonsing@hotmail.com

■ **シンガポールカトリック日本人会**
「疲れた者、重荷を負う者はだれでも、わたしのもとに来なさい。休ませてあげよう」
マタイ11、28
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ハイブルクラスです。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。
＜8月の開催予定場所＞
3日: Queens ファンクションルーム
10日: Dover Parkview
17日: Anchorage ファンクションルーム
24日: Dover Parkview
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**
9月・10月のガイド日程
9月1日(土)、9月12日(水)
10月6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)
＜リンネ展のご案内＞
タンダリン地区ボタニー・センターにある植物園図書館内部でリンネ生誕300年記念展示をご覧いただけます。リンネ関連の19世紀に出版された本や、植物園所有の貴重本、タネや植物標本などを展示中。
図書館の開室時間は月~金: 11:00~16:00、土・日: 9:00~13:00、祭日休み。
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。)
9月開催日: 13日と27日の第2第4木曜日15:00~16:30まで
E-mail: poplarb@hotmail.com (お気軽にお問い合わせください)
URL: http://blog.livedoor.jp/spoplar/

■ **松香フォニックス研究所(M P I)**
シンガポール研究会をこの5月に発足いたしました。シンガポールに在住され、M P I 会員に登録されている研究会員の方で、当研究会に参加

を希望される方は是非お知らせください。詳しくは下記連絡先までお問い合わせください。
Hp: 93871246 (世話人: 菊池)

■ **育児支援サークル【ぶるちへの】より スケジュールのお知らせ**
【ぶるちへの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: 9月20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。
【ぶるちへのぶち】 *事前予約不要
対象: 9か月~1歳3か月児
日時: 9月13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)
【ぶるちへのKids】 *事前予約不要
対象: 1歳3か月~未就学児
日時: 9月6日(木)10:30~11:30(10:20開場)
内容: 手遊び、季節の歌、工作(小麦粉粘土)等
会費: \$4 (要共通参加者カード)
※多少汚れてもいい服装でご参加下さい。
★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)
★9月に予定していたプレマタニティは中止となりました。
●集合時間厳守にご協力下さい。特に【ぶち】【Kids】は、60分の短い内容です。お子様が雰囲気慣れるためにもお早めにご来場下さい。
ホームページ: www.48tok2.com/home/prutino



額から提供されています。日曜日の屋下がり、緑の木立ちに包まれてゆったり流れる時間を過ごしてみたい。

白い壁と黒の窓枠がシックなブラック&ホワイトハウスに、周りの緑が爽やかに映えるロイヤル・パーク。その昔、植民地時代にイギリス軍将校向けの住居として建てられ、以後も欧米人などが好んで住んでいたこの場所が、今ではモダンに改装され有名レストランの2号店など全部で5つのお洒落なレストランやバーで賑わっています。そのなかの一つ、ノースポーター&グリルでは、アメリカ南西部メキシコ料理と、チリやアルゼンチンの南米産ワインが豊富に揃っています。ビールやワイン、スピリッツなどアルコールが半額から提供されています。日曜日の屋下がり、緑の木立ちに包まれてゆったり流れる時間を過ごしてみたい。

Weekend Singapore
緑の中で、
グラス片手にくつろぐ
日曜の午後
NORTH BORDER BAR AND GRILL
ノースボーダー バー&グリル
2 Rochester Park (MRTブナヴィスタ駅より車で約5分)
Tel: 6777-6618 Fax: 6778-7018
www.northborder.com.sg
営業時間: ランチ 12:00~15:00 (日曜日のスペシャルランチは11:00から)
ディナー 18:00~23:00 (バーは深夜まで営業)

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) **s\$110**
MONTHLY RATE 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				

今月のイベント情報 9月

◎:日時 画:場所 \$:チケット代 ㊦: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。

SWAN LAKE ON ICE

氷上の『白鳥の湖』



ヨーロッパの各オペラ座で公演して来た格式ある氷上バレエ・カンパニー、インペリアル・アイス・スターズによる『白鳥の湖』がシンガポールで上演されます。今回は氷上バレエとして制作されるにあたって、バレエの白鳥の湖とは異なる、チャイコフスキーが作曲の過

程で書いた原作に基づいて展開されています。氷の上で白鳥の湖を優雅でドラマチックに演じるのは、世界選手権、世界ジュニア選手権、ロシアカップなどの競技会で第一線で活躍してきた選手たち。数々の優美な衣裳と、サンクトペテルブルクの春をイメージした幻想的な宮殿のセットも見所。大人から子どもまで楽しめる華麗なショーをお楽しみください。

ペアチケットをプレゼント
お名前、ご住所、連絡先と今月号の感想をお書き添えのうえファックスかEmailで、編集部宛にお申し込みください。(9月7日(金)までに応募ください)

◎: 9月12日(水)~16日(日)
14:00~&20:00(約2時間15分休憩約20分)
画: エスプラネードシアター
\$: \$155~40(英語/4歳未満入場不可)
㊦: www.sistic.com.sg Tel: 6348-5555

THE MARRIAGE OF FIGARO VIENNA STATE OPERA WITH SEIJI OZAWA

小澤征爾指揮 『フィガロの結婚』



モーツァルト作曲のオペラ『フィガロの結婚』のコンサートバージョンが、小澤征爾の指揮、世界最高位のウィーン国立オペラオーケストラにより公演されます。『セビリアの理髪師』の続編である『フィガロの結婚』は、『セビリア

〜』では他人の恋の成就に一役買っていたフィガロ自身が、今度は結婚することになり、愛、不信心、求愛、陰謀、騎士道などが織り込まれたユーモアあふれる物語の歌劇です。幾多もの名誉博士号と国際的な賞に輝き、現在はウィーン国立歌劇場の音楽監督を務める、日本が誇る世界の小澤の指揮を間近でご覧ください。※イタリア語による公演(プログラムに英語と中国語の翻訳付)。また、本公演は完全なオペラの上演ではなく、コンサート・パフォーマンスです。

◎: 9月26日(水) 19:30~(約3時間)
画: エスプラネード・コンサートホール
\$: \$850~50(6歳未満入場不可)
㊦: www.sistic.com.sg Tel: 6348-5555

CHINESE SNUFF BOTTLES

鼻烟壺

中国の嗅ぎ煙草用小瓶の著名なコレクターのコレクションを展示中です。展示355点の中には17世紀清朝時代につくられた傑作や皇帝御用達の品もあります。ガラス、陶磁、玉(ぎよく)などの素材でつくられたものに、エナメル細工、絵付けなどの装飾を施し、形も魚や動物をかたどったりと様々で、どれも一見の価値があります。京都の工房で美しく装飾された一品も見逃せません。



(写真提供: アジア文明博物館)

◎: 11月7日(水)まで
画: アジア文明博物館 2ホワイエ
\$: \$8 (学生と60歳以上は\$4、6歳以下は無料、金曜日19:00以降は半額)
㊦: Tel: 6332-3222
www.nhb.gov.sg/SAM

Mid-Autumn Festival Celebration

中秋節

旧暦8月15日の中秋節を祝う中国系住民にとっては、旧正月に次ぐ主要イベント。ランタンを使って中華街全体がライトアップされ、特にユートンセン・ロードでは毎年様々な形のランタンが数百メートルに渡って色鮮やかに美しく輝きます。

◎: 9月8日(土)~30日(日)
画: チャイナタウン

Jindabyne

映画『ジндаバイン』

オーストラリアの首都、キャンベラ近郊の自然に囲まれた町、ジндаバインで起こった殺人事件による家族の崩壊と再生を描くサスペンス映画。各国の映画祭でも話題になりました。原作はレイモンド・カーヴァーの短編『足下に流れる深い川』。

◎: 9月27日(木)より
画: GV Vivo City (Cinema Europa)
\$: \$10(英語/123分)
㊦: www.archerentasia.com/jindabyne

わくわくとどきどきようちえん

ばら組

元気いっぱいのばらっ子たち。クラスには毎日たくさんの笑顔が溢れています。

ふじ組

友達大好き! 自然が大好き! おひさまの下でふじぐみは今日もきらきら元気いっぱいです!

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

9月から幼稚園体験を始めます(毎月1回)
2歳からご参加いただけます。(詳しくはホームページで)
E-Mail: yochien@jks.com.sg