

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

10

2007

毎月1日発行

Vol.166

[Parti]

定価=0yen

MICA (P) 231/11/2006

特集 **安眠**

★ぐっすり眠っていますか？



03 ハレの日のレストラン
Japanese Dining Sun



13 ポーテド・パーティ
LinC Aesthetic Clinic

パーティを毎月ゲットしよう！

みなさまのおかげでパーティ大評判。
「街中でなかなか手に入らない…」
という声をたくさんいただいています。
下記ウェブサイトあるいはFAXにて
カンタン無料送付のご登録お申し込みを！

www.parti.com.sg
FAX: 6278-2517



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、ディーブ・ローズ、パール・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っ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

Japanese Dining Sun

東京和食さん

CHIJIMES #02-01 30 Victoria St
Tel: 6336-3166
ランチ12:00~15:00(14:30LO)
ディナー日~木・祝18:30~23:00(22:30LO)、金・土・祝前日18:30~23:30(23:00LO)

SUN with MOON JAPANESE DINING & CAFE
Wheelock Place店・The Central店でも実施

北海道の幸が どどんとやってきた!

今 シンガポールでは北海道ブーム。今回の北海道プロモーション(10月2日~12月3日)では、ぜひ「本当の北海道」を知ってもらおうと、料理長自ら現地へ赴き、食材を探す旅をしてきたとか。見よ、この巨大なホッケ! 日本人でもびっくりの大きさだが、北海道では普通サイズ。その普通を存分に堪能してもらおうという心意気が嬉しい。

オホーツク海の毛蟹、釧路のスワイガニ、函館のイカなど、各産地から厳選された素材たち。そこに料理長の直感が冴え渡ります。例えば「毛蟹 浜ゆで 甲羅酒付き」。生姜が利いたさわやかな自家製のたれが、新鮮な蟹の味をさらに引き立てます。蟹味噌をいただいたあとの甲羅に日本酒を注ぎ、火鉢で温めれば甲羅酒のできあがり。毛蟹の旨みを余すところなく楽しめる一品へと見事に昇華されています。

ジンギスカン、じゃがバター、札幌ラーメン、夕張メロンワインなど、北海道の美味が大集合。その他、スペシャルランチセットも用意! 何度も足を運びたいこと請け合いです。



釧路産の「特大割きつけ開き」(24ドル)は、3~4人で十分楽しめるビッグサイズ。



タラバガニ、蟹味噌、アスパラガス、イクラなど、贅沢な素材の香りが口の中で弾ける「北海道寿司ロール」(1680ドル)。



食後のお楽しみデザートもどうぞ。イチゴのチーズケーキは、サクサクのビスケット生地が絶妙。



「毛蟹 浜ゆで 甲羅酒付き」(6880ドル)、見事な毛蟹がテーブルに運ばれてくると「おー!」と歓声が上がることもしばしば。



夕張メロンをはじめ、北海道産フルーツワインも登場。

ニッテルTV シンガポールに登場 **★なら 無料出張サポート 実施中**

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!

ソニー「ロケーションフリー」 **人気!**

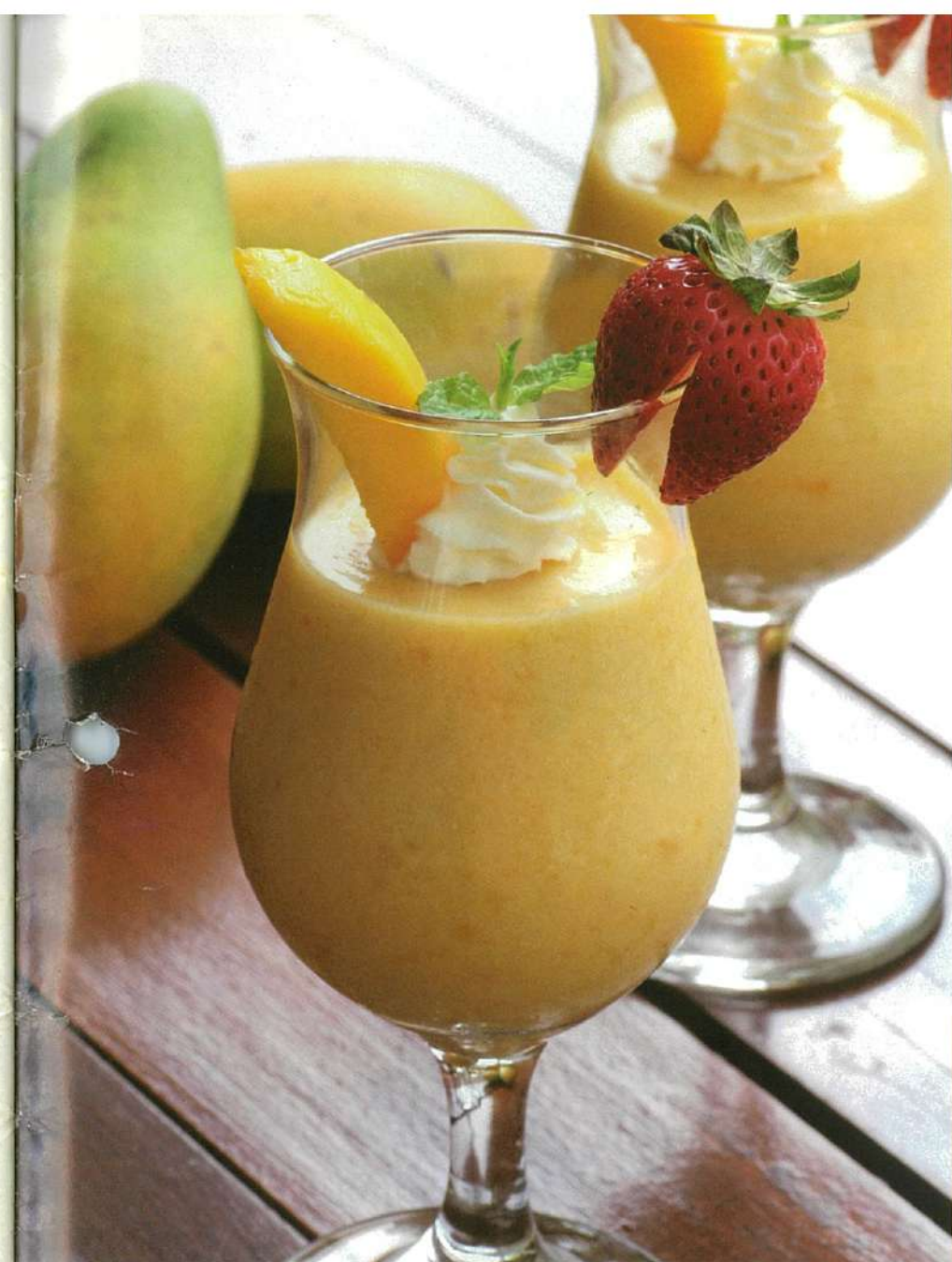
「ニッテルTV」とは
ソニーのロケーションフリー(ロケフリ)は、ブロードバンド環境があれば、日本に居なくても海外のご自宅や出張先でも、日本のテレビがリアルタイムで見られる人気の機器です。
ニッテルTVは、お客様がご購入されたロケーションフリー機器を、テレビアンテナおよびインターネット環境の整った施設でお持ちするロケーションフリーの「ハウジングサービス」です。難しい設定もお任せ下さい。機器の設置もラクラク簡単です!

ロケーションフリー「ハウジング」料金
初期費用 ¥9,870(税込) 初回1回だけ
月額料金 ¥5,250(税込) 月額定額料金で日本のテレビが見放題!
※上記料金はロケーションフリー機器の購入代金は含まれません。

お申込み・お問合せ
☎ 67296804
http://www.nittel.net/sg/tv/

2nd Oct - 3rd Dec 2007
Hokkaido Gourmet Experience
北海道 旬の幸 勢揃い

JAPANESE DINING SUN #02-01 Chijmes Tel: 6336-3166
SUNwith MOON JAPANESE DINING & CAFE #03-15/16/17 Wheelock Place Tel: 6733-6636
#01-70/71/72 The Central Tel: 6534-7784



パティシエさんが教える
シンプル・スイーツ・クッキング

まるごとマンゴー ぷるぷる マンゴープリン

マンゴーは、美肌や冷え性、肩こりにも効くんだって。せっかくシンガポールに住んでいて、マンゴーが安く手に入るんだから、今のうちにいっぱい作って、いっぱい食べちゃいましょう!

材料
●マンゴー 500g(中4個くらい、柔らかめのほうがよい)
●生クリーム 120cc ●板ゼラチン 16g ●グラニュー糖 100g ●水 300cc

作り方
①マンゴーは、400gをミキサーで細かくし、100gは角切りにしておく。
②板ゼラチンを冷水でもどしておく。
③水とグラニュー糖を火にかけて、グラニュー糖が溶けたら、ゼラチンを加える。
④少し冷ましてから、ミキサーにかけたマンゴーと、生クリームを加える。
⑤角切りのマンゴーを加え、冷蔵庫で冷やしてできあがり。

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ことが好きだった。「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たい。」

パーティ 2007 Vol.166
10 毎月1日発行 [Parti]

Parti MICA(P)231/11/2006
Publisher Parti Pte Ltd
Bik 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 Akiyama Chiho / Suzuki Takumi
Writer Aoki Asami / Araki Akiko / Tatemura Takako
Printer Innotech Communication Pte Ltd

パーティ 2007 Vol.166 毎月1日発行 (10)

02 シンプル・スイーツ・クッキング ぷるぷるマンゴープリン	20 まんだりん面白話 中国文化之旅その④「饅頭」と「白菜」
03 ハレの日のレストラン 東京和食さん	21 時事刻々 密輸動物に初の保護施設
04 マガジンアンテナ このはな坊(韓国)きものレンタル・節句屋	22 隠れ食材レシピ 菜乾
04 マガジンアンテナ ジョスラングー(シンガポール) HAIR TALK SALON	23 教えて、テンブ 転職・退職した場合のピザ手続き
06 特集 安眠 ぐっすり眠ってますか?	24 にっぽん細見 タクシーとハイヤー
14 私の出産体験記 / 産婦人科ガイド	25 PARTY @ PARTI 読者のおたより
17 ハッピーチャイルドパズ 赤ちゃんがえり	26 インフォメーション Information
18 在外やぶにらみ 大らかさが嬉しいメキシコのリゾート	28 伝言板 じゃらん2
19 シンガポールの健康生活 スキジップ	30 イベント情報 10月のイベント

HAIR STYLE

BEFORE

AFTER

by HAIR TALK SALON



AFTER FRONT

毛先に残ったパーマを生かす動きのあるスタイリング

カットは、毛先に残っているデジタルパーマを利用した、動きのあるフェミニンな仕上がりです。トップから後頭部にかけて適度なボリュームを持たせ、前髪はカットテクニックで柔らかく見える印象に。また、根本の地毛の部分にはカラー、もともとカラーをしている部分にはダメージを考慮してヘアマニキュアをプラス。色は、日本人の肌色をフレッシュに見せるレッド系を選択しました。



BEFORE



SIDE



BACK

●(施術内容)H.Nさんの場合(ロング)

カット (65ドル)
カラーパッケージ (150ドル)
トリートメント (105ドル)

合計 320ドル

●プロモーション(下記広告)を使えば...

カラーパッケージ+トリートメント =150ドルになり

合計 215ドル

(カットモデルH.Nさんの感想) 確認しながら進めてくれたので、心配しないで任せられました。希望通りの仕上がりです!

hts HAIR TALK SALON

平日ならダンゼンお得なダブルサービス

お好きな2つを選んで\$150!!

- 縮毛矯正.....(U.P \$180)
- Soft Straight/パーマ.....(U.P \$165)
- セラミックパーマ.....(U.P \$210)
- 日本コスミックパーマ.....(U.P \$155)
- カラー.....(U.P \$105)
- ハイライト.....(U.P \$145)
- ヘアマニキュア.....(U.P \$105)
- 日本エルコス・トリートメント.....(U.P \$ 95)
- スカルプ・スパ.....(U.P \$105)

* カットはダブルサービスに含まれません 10月末まで

\$50以上ご利用のお客にはラッキーくじも用意 お得なサービスが当たるチャンス

12 Gopeng St #01-87 ICON Village (タンジョン・バガー駅近く)

6534-8568 (日本語対応)

営業時間: 10:30~21:00 (日・祝祭日休)



ジオス・ランゲージ・センター

GEOS Language Centre
本校 No.1 Scotts Rd #23-07 Shaw Centre
ウェリントン校 20 Bideford Rd Wellington Building 4F
Tel: 6734-7556(日本語対応) Email: glcsingapore@pacific.net.sg

世界15か国

557校で教える



主婦の方のサポートも万全

当校では主婦の方を対象にしたクラスも用意されています。「デイリーライフコース」は先生といっしょに街に出て、ショッピングなどを体験し、英会話を学んでいくユニークなコース。日常の会話にお悩みの方も気軽に英語を学ぶことができそうです。「お母さんといっしょコース」は幼児とお母さんがいっしょに学ぶコース。楽しそう!

また当校には日本人ベビーシッター制度があり、主婦の方の学習サポートも万全です。

多彩なクラス、少人数制による指導

シンガポールの当校は開校10年目を迎え、生徒数は350人を超えて、今春から新たに分校も開校されました。同校の特徴は基礎から応用まで、生徒の力にあわせてプログラムされた種類豊富な多彩なレッスン。また、ネイティブスピーカーによる少人数制の会話クラスも好評です。



世界15ヶ国557校 直営校 世界で教えているのはジオス

英会話ジオス

TOEIC 経験実地校 Student Press 資格校 文部省(MOE)認定校

「話せない」を克服する会話コース
少人数制3人前後の会話をメインにしたレッスン (振替制度・日本人ベビーシッター制度あり)

スプリントコース 3~5名
・初めてでも挫折しない少人数制
・週2~4回など組み合わせが可能

デイリーライフコース 8~10名
・外で必要なスピーキング力を付ける実践コース
・週1回から通えます

無料レッスン 最大2週間プレゼント (10月末までの申込み)

ほかにもたくさんのクラスがあります。まずは無料レベルチェックへお越し下さい!

電話: 6734-7556 担当: 光川
Website: www.geosing.com.sg
www.singaweb.net/geos/
E-mail: glcsingapore@pacific.net.sg (日本語可)
(月)~(金) 10:00~21:00 (日本語対応) 11:30~20:30
(土) 10:00~18:00 (日本語対応) 12:30~16:30

本校 No.1 Scotts Road, #23-07 Shaw Centre (イセタンズコック隣)
ウェリントン校 20 Bideford Road, Wellington Building 4F
お問合せは本校まで

おすすめ情報・旬の話題などをキャッチ!

きものレンタル・節句屋

62 Monk's Hill Terrace
Tel: 6738-7065(日本語可10:00~19:00)
www.seqya.com
e-mail: mail@seqya.com

七五三の記念写真は

ここ、シンガポールで!



写真の撮影はデキルです。

シンガポールで寺社の詣ではできませんが、大切な思い出として、七五三の記念写真の撮影はデキルです。節句屋では、レンタル衣装とヘア・メイク、写真撮影がすべてセットになった「七五三撮影会」を年に2回開催。自慢は、品質にこだわって厳選した40点以上の衣装です。女の子には日本の人気ブランドや可愛い柄の襦袢や舞妓(おひきぶり)、男の子には凛々しい袴セットを用意。ドレスなどの洋装にもお着替えできます。

お母さんの和装も豊富に用意され、一生の記念になる写真を親子揃ってキレイに撮影するチャンスです。パッケージ料金(1ポーズ220ドル)男児10%オフ!

衣装展示会で晴れの舞台は準備万全!

撮影会に先行し、衣装展示会を開催。

同展示会では自分の目でじっくりと、晴れの日の衣装を選ぶことができます。また展示会で予約をすれば(要50ドルのデポジット)、パッケージ料金が10%オフとなっております。

予約申込み・問い合わせ(予約はお早めに)

●衣装展示会(予約不要)

日時: 10月13日(土)&14日(日)、20日(土)&21日(日) 12:00~18:00

場所: 節句屋 62 Monk's Hill Terrace (ニュートンコート隣のテラスハウス)

●七五三撮影会(完全予約制、各日20組限定)

日時: 10月28日(日)、11月4日(日)、11日(日)

場所: Picture ME Photo Studio (UE Square, #01-37 UE Squareのオフィス タワー-SHELL側の1階)



このはな幼稚園

16 Ramsgate Rd
Tel: 6342-0100
http://kgl.konohanagakuin.ac.jp

敬老の日に老人ホームで

歌とダンスをプレゼント



毎年、敬老の日になると、園児たちはシンガポールの老人ホームを訪れます。歌とダンスをおじいちゃんやおばあちゃんたちにプレゼントするためです。

海外で暮らす園児たちにとって、お年寄りや触れ合う体験は貴重。この機会を通して思いやりの心を育ててほしいと園長の毛利先生は語ります。

日ごろの成果を見せよう

「よい声、よい動き、よい表情」を育てるこのはな幼稚園。リズムとテンポを大切に保育では、日ごろから歌やダンスを積極的に取り入れています。敬老の日に向けて「おじいちゃんたちを喜ばせよう」と一層練習に励んできた園児たち。ピアノの合図とともに、はつらつとした表情、きびきびとした動きで、見ている大人たちもびっくりするほど堂々たる入場です。そして、その歌声の元気なこと! 手話を交えて歌ったり、鈴とピアノの演奏をしたりと楽しいショーが続きます。幼稚園児ほど小さな子どもたちがホームを訪れることは少ないので、みなさん毎年楽しみにしているとか。最後には中国語で「祝公婆婆身体健康謝謝」とかわいくお辞儀する園児たちに大きな拍手が送られました。

引率のネイティブの先生の言うこともちゃんと聞き、立派に老人ホームの訪問を行った園児たちの姿は、未来の国際人を予感させてくれました。

励んできた園児たち。ピアノの合図とともに、はつらつとした表情、きびきびとした動きで、見ている大人たちもびっくりするほど堂々たる入場です。そして、その歌声の元気なこと! 手話を交えて歌ったり、鈴とピアノの演奏をしたりと楽しいショーが続きます。幼稚園児ほど小さな子どもたちがホームを訪れることは少ないので、みなさん毎年楽しみにしているとか。最後には中国語で「祝公婆婆身体健康謝謝」とかわいくお辞儀する園児たちに大きな拍手が送られました。

引率のネイティブの先生の言うこともちゃんと聞き、立派に老人ホームの訪問を行った園児たちの姿は、未来の国際人を予感させてくれました。

お問合せは、6738-7065 www.seqya.com

新作着物も入荷

秋の七五三 記念写真は節句屋で

新登場! 可愛い袴

ドレスも可愛い

その1 七五三衣装展示会 10月13-14-20-21日 12時~18時 予約不要 節句屋の2ステップ

その2 七五三撮影会 10月28日-11月4日-11日 御予約受付中です

会場: 節句屋 (62, Monk's Hill Terrace) ニュートンコートカヌーカークより徒歩30秒

会場: picture Me (#01-37, UE Square)

海外にいても七五三は祝いたい。だったら安く手軽に、節句屋で

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図ります。

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となっております。

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 Ramsgate Road Singapore 437462
TEL: 6342 0100 (日本語可)
Website: http://kgl.konohanagakuin.ac.jp E-mail: kgl@konohanagakuin.ac.jp



安眠

ぐっすり眠っていますか？



- ★ 病院編
- ★ アロマ編/ツボ・マッサージ編
- ★ サプリメント/薬編
- ★ ヨガ編/セルフ・リラクゼーション編
- ★ 寝具編/番外編
- ★ 漢方編

病院編

まずは眠りについて
知ることから始めよう

眠りに大切なのは
量より質

たくさん寝る人、短くても平気な人、睡眠時間は人それぞれ。実は、その人にとって適切な睡眠時間は遺伝で決まっています。そのため、すべての人にとって8時間睡眠が最適とは限りません。大切なのは、目覚めたときの満足感や爽快感。量より質が重要です。

眠りの質は、「寝付きが悪い」「途中で起きてしまう」「眠りが浅く夢ばかり見る」「起きてても眠気がとれない」などによっても落ちてしまいます。眠りの質が悪く、日常のクオリティが下がっているなら、睡眠障害の可能性あり。鬱のサインという場合もあるので、医師に相談することをおすすめします。

来星したばかりの人に
見られる症状

シンガポールに住み始めて1年くらいは、体内時計が合わないまま、うまく眠れない人がいます。「時差はたった1時間なのになぜ？」と思うでしょう。日の入り、日の明けの時間が日本とは違うためです。睡眠と光は密接に関係しています。このお話はまたあとで。

また、一年中暑く、冷房を入れたまま寝る日が続くことに不快感を覚える人もいます。朝起きたときにぐっすりしてたり、寝冷えしてしまったり、でも、冷房のタイマーをいつ設定するのがベストかは次第に分かってくること。シンガポールの太陽の動きにも

慣れていくはずなのでそれほど心配はいりません。

朝見た光が、夜の
眠気を呼んでいる

人はいつ眠くなるのか。それは脳から分泌される「メラトニン」によってコントロールされています。「メラトニン」の分泌は、朝、日の光を見てから11時間後から次第に強まり夜中2〜3時ごろにピークをむかえます。実はこのホルモンは30代半ばから減少していきまます。逆に、子どもが長時間ぐっすり眠れるのは「メラトニン」をたくさん分泌しているから。「メラトニン」はサプリメントとして摂取することもできます。

眠りのメカニズムを
知ってよい目覚めを

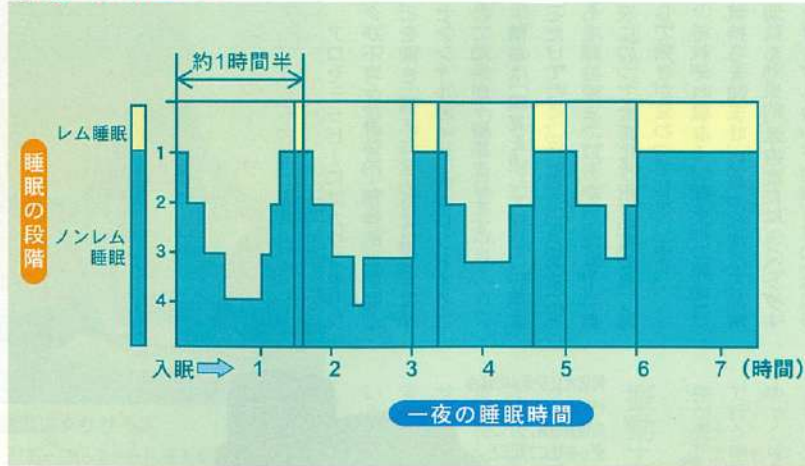
睡眠は、浅い眠りのレム睡眠と、深い眠りのノンレム睡眠で構成されています。これらが約90分〜120分の周期でひと晩に4〜5回繰り返されます。眠りにつくるときは必ずやって来るのがノンレム睡眠。ここでは深く眠ることができると、お昼寝のような短時間で脳が休息できるわけです。朝の目覚めに最適なのは、レム睡眠のとき。浅い眠りで夢を見ているような状態で起きると、気持ちよい朝を迎えられます。

よい眠りのために

DAY TIME

- 寝室
 - ・朝、さんさんと日の光が当たる部屋を寝室にし、光をしっかり浴びる。
- 食事
 - ・午後3時以降はコーヒーや緑茶などカフェインを多く含むものを避ける。
 - ・シンガポールに多いチリなどの辛いものは代謝が上がって、眠りを妨げる。
 - ・寝る前にアルコールを飲むと、寝付きはよくなるが、その後浅い眠りになってしまふ。
- 昼寝
 - ・活動のクオリティを上げるのに最適なものは、30分間のシエスタ。
 - ・お昼を過ぎたころから体がポカポカ温かくなる人は昼寝を体が求めている証拠。そうならない人は、昼寝しなくても大丈夫。
- 運動
 - ・日中の適度な運動による筋肉の疲労感により睡眠をもちます。
 - ・ただし、午後6時以降の激しい運動はアドレナリンがたかさん出るので避けること。ヨガやストレッチはオーケー。

●眠りのメカニズム



一夜の睡眠時間

シンガポール
日本人会診療所

小川原純子医師
心療内科専門、女医さんらしい優しい
明るい雰囲気でお診察。

120 Adam Rd (日本人会内)
Tel: 6467-0070 (日本語対応), 6469-6488
月~金 9:00~12:00, 14:00~17:00
土 9:00~12:00
日・祝休

NIGHT TIME

- 照明
 - ・就寝2時間前から明るすぎない部屋はよくないので間接照明が好ましい。
 - ・寝る直前にSMSなどで携帯電話の画面を見る、白い光に反応して寝付きが悪くなる。
- 体を温める
 - ・入浴、足浴、マッサージなどで体を温めると眠りやすくなる。
 - ・アロマなどの香りの効果をプラスするのも効果的。
- 寝のタイミング
 - ・メラトニンが分泌され眠気が来たときを逃さず寝る。
 - ・赤ちゃんの世話や、雑音、遅く帰る主人を待つ主婦は自分の眠りのサイクルを逃しがり、眠かったときに我慢すると、次の眠気がやって来るまで寝付きにくくなる。
- 気持ち
 - ・「眠ろう、眠ろう」としない。
 - ・寝付きが悪い日が続くと、布団に入る前に神経質になってしまふ。そんなときはリラックスするように心がけよう。

心理的生理的不眠症

心配事やストレスで一時的な不眠症になることは誰にでも起こり得るが、この症状は問題が解決したあとも不眠症になってしまう人に見られる。完全主義で潔癖な性格の人が多い。夜が来るのが怖くなり、一種の睡眠恐怖症にかかっている場合もある。

睡眠リズム障害

希望する時刻に眠れず、深夜から朝方に眠りにつき、昼頃に起床してしまう。夜更かしが睡眠リズムを崩すきっかけとなる場合が多い。一日中調子がよくないが、夕方から夜にかけては一日のなかで一番体調も気分もよくなる。とくに思春期に多い。

アルコール依存症不眠症

アルコールには入眠効果があるが、アルコール分が眠っている間に身体から抜けた途端に、本来以上に途中覚醒が多くなり、眠らせないようにする興奮剤依存性作用が働く。眠れないために、慢性に酒を飲むと、「飲まなければ眠れない」体質になってしまう。

睡眠時無呼吸症候群

眠っている間に30秒から1〜2分間にわたる呼吸停止がひと晩に100〜200回もある病気。いびきが徐々に大きくなり、突然呼吸が止まるので息苦しくなって目が覚める。それが繰り返されて慢性の不眠症になる。高血圧や心臓病にもかかりやすく、頭痛や肩凝りにも悩まされる。原因は肥満や慢性の鼻の病気。お酒も症状を悪化させる。

治療

休肝日を作りましょう。週2〜3日はアルコールを抜いて、運動やその他のリラックスメで良眠を心がけましょう。寝れなければ、アルコールではなく、睡眠導入剤を使用する方が適切です。

治療

まず肥満を解消すること。また慢性の鼻の病気がある人は耳鼻科にて治療が必要。いびき防止枕や横に寝る習慣をつけることも改善策のひとつ。重症の場合は、手術や薬物療法もある。



アロマセラピーは 適切なオイル選びがカギ

ラベンダー×サンダルウッド アロマで不眠症を解消

アロマセラピーにはカウンセリングが不可欠。身体的・精神的な問題などを聞き、個人に合わせた精油(エッセンシャルオイル)をブレンドすることで効果が一層高まります。

精油は、嗅覚を通して精神に作用するだけでなく、皮膚表面から真皮にある毛細血管まで成分が到達すると、血液にのって全身に作用。品質の良し悪しで効きが変わってしまいます。

それぞれ異なる効果を持つ精油は、気持ちや和ませ、腰痛や頭痛などの解消にも効果的。不眠症には、ラベンダーとサンダルウッドがおすすです。ラベンダーは疲れた心と体を癒す力があり、睡眠前に用いられるアロマの代表選手。でも効果は2〜3時間程。長い時間体内に残ってリラックスさせるサンダルウッドと組み合わせれば、その晩きつと熟睡できるはず。



同店オリジナルの精油(19ドル〜)、植物100%の最高品質。ラベンダーを枕に2滴ほど垂らせば、よりよい眠りをもたらしてくれる。

バルティ読者限定
プロモーション
「アロマセラピー」
3回で\$180(通常1回\$120)

さらに! アロマセラピー前毎、
ボディブラッシング(10〜15分)が付きま。

*ワークショップ無料招待!
詳しくはP27ページをご覧ください。



IPLで多くの日本人ファンを持つ同店、アロマセラピーにも実績があり、IFAの資格を持つセラピストが4人もいます。アロマセラピーにスウェディッシュマッサージを取り入れた独自のテクニックが体のコリを解消。ベッドにはヒーターが付き、ポカポカ幸せ。眠くなること御心配です。

お話を伺ったのは... Signature Beaute

キャロライン・チャンさん
IFA(International Federation of
Aroma-therapist)の資格を持つ
セラピスト。

360 Orchard Rd #01-12 / 05-09
International Building
Tel: 6295-5455
11:00〜21:00(土曜は10:00〜18:00)日・祝休

脳にたっぷり酸素を送り 質のよい眠りを

ツボマッサージで血行促進 鼻の詰まりも解消

脳に酸素が足りないといふ眠りが浅くなったり、いつも眠たい状態になりがち。動脈・静脈に沿った首筋のツボマッサージで血行をよくし、心臓の働きを高め、脳にたくさん酸素がいくようにしてあげましょう。

また、鼻詰まりを解消することで、多くの酸素を吸い込めるようになるのも大事。鼻詰まりに効くツボは、首の後ろに。ツボを押されると、ずんと重たい衝撃を感じます。鼻が詰まっていて人は、それと同時に鼻がスーッと通るというから不思議です。



温かいその人柄が表れたような、ふくよかなリリーさんの手はまさにゴッドハンド。メーメルフェイスジェル(60ドル)では、クレンジングのあと、じっくり時間をかけて顔、首、肩までマッサージ。最後の精進バック中は夢の中にいること間違いなし。

お話を伺ったのは... リリアンビューティーサロン

リリー・ウォンさん
中国針灸を学ぶ。オリジナル漢方
コスメは、アトピー、花粉症、ニキビなど
に効き、日本からやって来るリピー
ターも多数。

22 Cavenagh Rd #01-07 Hotel Grand Central
(オーチャード、メリディアンホテル裏)
Tel: 6738-9664
9:00〜19:00(予約18:00まで)



赤い容器:冬虫夏草パール・クリーム(108ドル)、肌の新陳代謝を活性化し、アンチエイジングに効果的。美白作用もあり。
緑の容器:冬虫夏草AEパウダー(グリーンバック・88ドル)、ニキビ、毛穴の黒ずみ、シミ、そばかすに効く。
金の容器:楊貴妃バック(128ドル)、血行を促進させ、肌の奥の老廃物を取り除く。なめらかでハリのある美肌を実現。

唐麗人 美膚之素
フェイシャルから
各種マッサージまで
あなたの美を保ちます。

リリアン・ビューティー・サロン Lilyanna Beauty Salon
22 Cavenagh Rd #01-07 Hotel Grand Central(オーチャード、メリディアンホテル裏)
Tel: 6738-9664 9:00〜19:00(予約18:00まで) lilyanna.com

光エネルギーの奇跡
IPL脱毛
脇の下(3回) \$222 (通常\$450)
腕/足(3回) \$599 (通常\$1050)
ビキニラインetc...

Signature Beaute
Tel: 62-955-455
360 Orchard Rd #01-12 / #05-09 International Building Singapore 238869 (イセタンスクエア)

ヨガ編 「呼吸法」と「振動エクササイズ」 精神を落ち着ける

ベッドの上でもできる 眠る前のリラクゼーション

ピンヤサ・ヨガのインストラクターであるウェンリーさんによると、寝る直前のヨガはあまりおすすできません。直前のヨガはあくまで「呼吸法」と「振動エクササイズ」。ふたつとも眠る直前に、あまり明るくない部屋で、仰向け、正座、あぐら、蓮のポーズのいずれか好きな姿勢で行ってください。大切なのは背骨がびんと伸びているかどうかです。

「呼吸法」と「振動エクササイズ」は不眠症に効くだけでなく、健康的な体づくりや精神の安定にも役立つもの。必ずふたつセットで行う必要はなく、気に入ったものを日常に取り入れてみるというでしょう。



振動エクササイズ

- ①「あー」からスタート。息を吸い、その空気をすべて吐き出すまで「あー」と声を出す。おなかに振動を感じるように意識する。これを5回、次第に声のボリュームを下げ、5回目の「あー」は小声で。
 - ②「うー」を胸に振動を感じながら5回行う。
 - ③「んー」を頭に振動を感じながら5回行う。
- ※ひどい不眠症の人は9回ずつ行うと効果的。

お話を伺ったのは... Wasabi Yoga Studio

ウェンリーさん
集中力、体の柔軟性、活力、バランスなどを強化するピンヤサ・ヨガのインストラクター。日本語が堪能。

442 Orchard Rd Orchard Hotel 4th floor(ジム内)
Tel: 9731-3987(日本語対応)
www.wasabi.com.sg

どうしても眠れない人にはインドのヨガの先生から取り寄せるクレンジング・ポッドでの鼻の洗浄がおすす。詳細はお問い合わせを。ヨガコースの無料体験も随時受付中。

呼吸法

- ① 右手の人差し指と中指を折り、薬指と小指を重ねる。
- ② 右手の親指で右の鼻を押さえ、左の鼻で息を吐いて吸う。ベストは27回ずつだが、1分間と決めて行ってもよい。
- ③ 右手の薬指で左の鼻を押さえ、右の鼻で息を吐いて吸う。ベストは27回ずつだが、1分間と決めて行ってもよい。

セルフ・リラクゼーション編 心地良い眠りのために 自分でできること

質のよい眠りへと導く くつろぎのひととき

脳が活発に働いている状態で横になっても、なかなか眠れなかったり、眠りが浅くなってしまうが、眠りに着く30分前にはベッドへ。まずは室内を適温にして、灯りを落とし、好きな香りを焚いたり、落ち着いた雰囲気のあるBGMをかけたたりして、心地よい眠りにつく環境を整えましょう。準備ができたならセルフ・マッサージを。

セルフ・マッサージ やり方

ベッドに腰掛け、頭のツボを両手で5〜10分ほどかけてゆっくりと押さえる。次に仰向けの姿勢で静かに横になり、ゆっくりと息を吐きながら全身に力を入れ、息を吸いながら全身に入れた力を緩める。吐く息を長くするのがコツ。深呼吸しながら力を入れては緩める動作を10分間ほど繰り返す。

快眠へのマメ知識

激しい運動は就寝の2時間前までに。寝る前に血流が活発になると、体が睡眠体制になりません。読書する場合もなるべく思考を必要としない本を選んで。また、日頃コーヒーやお茶などを多く摂ると、体内にカフェインが蓄積され、深い眠りを妨げる原因になります。お昼の12時以降は一切のカフェインを断つのも効果的。まずは1〜2週間試してみよう。

お話を伺ったのは... Revive-wellness

アメリカさん
NSRS(The National Skills Recognition System)とInner Image Spa Academy公認のボディマッサージの免許を持つセラピスト。ホリスティックに基づきセラピーにあたった。

43A Tras St
Tel: 6327-8456
11:00〜20:00(土曜は10:00〜17:00)日・祝休

ワークショップにバルティ読者をご招待。詳しくはP27のインフォメーションをご覧ください。

アロマオイルの効用

- 鼻が詰まり気味の時はラベンダーにユーカリをミックス
- 40代以上の女性にラベンダーにセラニウムをミックス

ホルモンバランスに働きかけて、若返り効果が期待できる。更年期障害の症状も軽減。

- ① 中央の髪の生え際から、後頭部にかけて、両手の指でツボ押し。息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは離す。
- ② 両手を左右に徐々に下ろして行って、同じように続ける。
- ③ 赤丸の安眠ツボで終わり。※耳たぶのうしろの骨の突起のぼみから、後ろに指2本分進んだところが、安眠ツボ。

体と心を開放する
気持ちで深呼吸

サプリメント
薬編

サプリメントや薬を上手に利用して
気持ちをリラクセス

睡眠導入剤から
植物性サプリメントまで

「眠れないことを苦にしないで、起きている時間を楽しくむくむく、気持ちいい」と語る西野さん。サプリメントや入浴剤を含め、薬以外にも安眠に効くものを教えてくれました。でも仕事などで、どうしてもしっかり眠らなくてはならないときは、薬剤師に相談を。睡眠導入剤を処方箋が必要ですが、睡眠導入剤を購入することはできません。日本でも発売以来人気の睡眠改善薬「ドリエル」とほぼ同じ効果が期待できる「Paxdorm Tablets」(6・40ドル)などを販売しています。

眠りを改善するサプリメントとしては、「メラトニン」が有名。これは、実は眠りを促進するホルモンの名前です。このホルモンは、年齢とともに減ってしまつたため、サプリメントというわけ。日本では販売されていませんが、シンガポールでは10年ほど前から売られており、お医者さんも勧めることがあるので、安心です。また、ジャーマンカモミールなどのハーブを配合した植物性鎮静剤「GENTLE SLEEP COMPLEX」もサプリメント感覚で継続して飲めるもの。植物性の「バンセダン」もケミカルではないので副作用がなく飲みやすいです。



メラトニン
(アメリカ製・23.90ドル)
時差ボケに効くことで有名になったサプリメント。継続して飲むことで効果が出るが、効き目には個人差がある。日本では市販されていないため、お土産にも人気。



GENTLE SLEEP COMPLEX
(アメリカ製・48.85ドル)
ハーブ100%の植物性鎮静剤。不眠症に効果があるといわれるバレリアン(西洋カノコ草)の根、パッションフラワー、ジャーマンカモミールなどを用いている。匂いに抵抗がある人は砕いて液体に混ぜて飲んでほしい。



バンセダン
(日本製・6.40ドル)
佐藤製薬から発売。ケミカルとは違い、植物性の鎮静剤で、習慣性などの副作用が少ない。イライラや緊張感などを鎮静し、そうした症状に伴う頭痛・倦怠感も緩和。プレッシャーでカチコチになっている人や、不安を鎮めたい人に。



バブ
(日本製・28.25ドル)
バスクリン(日本製・10.90ドル)心地よい眠りを誘うラベンダーの入浴剤。バスタブがない場合は、足浴に使っても効果的。



羅漢果沖劑
(中国製・2.65ドル)
中国では生薬や甘味料として長く親しまれている。キューブ状になっており、お湯に溶かして飲むと、ほどよい甘さでほっと心が和む。のど痛にも効き、お土産に人気の隠れベストセラー。

お話を伺ったのは... NISHINO Pharmacy

西野篤子さん
開業以来16年、日本の製品をはじめ、シンガポールで評判の良い信頼の製品を取り揃えている。
高島屋店(薬剤師常駐)
Takashimaya Department Store #B2
Tel: 6735-1266
伊勢丹スコット店(薬剤師常駐)
Shaw House #B1
Tel: 6835-3305
Kusuri no Nishino
Liang Court #B1 Meidi-ya
Tel: 6337-5831

寝具編

自分に合った枕やマットレスが
睡眠の質をぐーんと上げる

快眠を誘う
スグレモノ

睡眠障害の改善策のひとつとして、正しい枕選びが挙げられます。そのポイントは、「素材」「高さ」「形・大きさ」など。現在さまざまなメーカーが研究を進め、多彩な枕が販売されています。

なかでもデンマーク生まれの「テンピュール」は、世界中にファンを持つ有名ブランド。ホテルや医療の現場でも使われています。その秘密は、NASAで開発されたテンピュール素材。体圧と体温によって次第に変化を起こし、枕にかかる体圧を均等なレベルで保ちます。体圧が分散されることで血行の妨げになる不快な圧迫感がなくなり、寝返りなどの体圧移動にも追従性を発揮。朝までベストポジションで眠ることが可能に。また、高さや大きさをバリエーションも豊かで、個人にぴったりと合った枕選びができます。



枕、マットレスに使用されるテンピュール素材。



テンピュールオリジナルネックピロー(189~299ドル)。XSからXLの5種類を用意。



25cmコンビマットレス。上から柔らかめのテンピュール素材(3cm)、テンピュール素材(7cm)、高密度ウレタンフォーム(7.5cm)を2層に重ね、絶妙なコンビネーション。ポリウム感のある心地を実現!

お話を伺ったのは... テンピュール

仰向け、うつぶせ、横向き、1人1人の姿勢によって、チョイスする寝具は違う。直営店ではプロのスタッフがあなたに合った寝具を選んでくれます。
TEMPUR Sleep Boutique
20 Martin Rd #01-01 Seng Kee Building
Tel: 6733-1311
TEMPUR Shop
301 Upper Thomson Rd #01-62 Thomson Plaza
Tel: 6459-5786
その他、伊勢丹スコット4階、高島屋B1階などの有名デパート店で販売。
www.tempur.com.sg



オシャレな内装、2Fにはベッドなどが配置。



リバーバリーエリアの「TEMPUR Sleep Boutique」は、豊富な品揃え。専門のスタッフが常駐し、個々のニーズに合った商品を紹介。

番外編

いろんな国の
安眠の知恵

●お茶枕

(シンガポール/中華系)
自分で作れるお茶枕。ほんのりとしたお茶の香りが心地よい眠りを誘う。当たりも柔らかいので寝心地が良い。

作り方は、飲んだ後の茶殻を天日に干して、カラカラに乾燥させてから枕の中に詰めるだけ。緑茶、ジャスマイン茶などなんでもよい。また、昔から赤ちゃん用にはモヤシの殻(黒い豆の殻を集め、乾かしたもので枕を作る。それを頭の下や胸の上に置く)と涼しく安心して眠れる。

他にも、ロンガンは安眠を促すと信じられているので、食後のデザートによく使われる。

●ハスの実

(ベトナム)
ハスの実には精神安定作用があり、安眠効果があるので、ベトナムでは眠りが浅くなりがちの高齢者がよく食べる。

●アーユルヴェエダ

オイルマッサージ(インド)
シロダーラをはじめ、アーユルヴェエダではオイルを多用するが、神経を鎮静し、思考をクリアにして安眠へ

●脚枕

(日本)
「脚が疲れたりむくんでいるときは、脚を高くして寝るといい」と昔から言われている。膝から下を支えられるくらい大きな物の方が、より安定感があるのでおすすめです。とくに立ち仕事で脚が疲れやすい人や、妊娠中の人には脚枕が効果的。

●眠れないときにおすすめの
ハーブティ(ヨーロッパ)

神経の高ぶりを抑え、気持ちやかたし、安眠を誘う働きのあるブレンドハーブティ。ベッドに入る30分前までに飲む。
・ジャーマンカモミール...小さじ1
・セントジョンズワート...小さじ1
・ペパーミント...小さじ1/3

ギフトの季節・ラッキードローは
毎日3時からスタート

★メリークリスマス★

FANCY FAIRE

ハンディクラフト・シルバー・
絵画・アンティーク・衣料・
ジュエリー・家具・珍しいギフトなど
テナントは世界各国から

オーチャードホテル 3階
オーチャード・ボールルーム&ラベンダールーム
2007年 10月 9日(火) 10:00am~7:00pm
2007年 10月 10日(水) 9:30am~5:00pm

入場無料!!!
www.fancyfaire.com

EXPATLIVING Expat Living Magazine: The Official Magazine

hair pod
ir pod

◆プレミアム・トリートメント
(通常\$75~135)

◆スカルプ・トリートメント
(通常\$45~65)

それぞれ
15% OFF

プレミアム&スカルプ・トリートメントを同時に
お買い上げのお客さまに、
プレミアム・トリートメント15%OFFと\$30で
スカルプ・トリートメントをご提供(髪の長さを問
いません)

(10月末日まで有効)

hair pod
150 Orchard Road #02-06 Orchard Plaza Singapore 239841
Tel: 6738-1949 月-金: 11:30am~8:00pm 土: 11:00am~7:00pm 休日: 日・祝日

漢方からみた不眠症の 病因と治療法

バランスを崩した神経 (気・血・邪・気・生気を健康状態に)

不眠は古今東西多くの人々が悩まされてきた人間特有の症状です。主な原因は、自律神経のバランスが崩れたとき、つまり昼間に働く神経交感神経と、夜に働く神経副交感神経が正常に働かないと不眠になると言われていますが、実際原因は十人十色で未だにはっきりと特定できない場合もあります。厚生労働省の統計では日本人の女性の約12%、男性の約10%が不眠症に悩まされているとされています。

漢方では、バランスを崩した神経(気・血・邪・気・生気)を健康状態に戻す治療となりますので、眠れないときに使用する睡眠薬とは違い、昼間に服用しても眠くなりません。また、生活習慣に根本的な原因がある場合は、それらを改善することが大切になってきます。中医学的な病因説としては、次のことがあげられます。



● 気(エネルギー)、元氣、血(栄養)の不足

● 病邪と正氣(免疫力)との戦い

● 七情内傷(過剰な喜怒哀楽が五臓六腑を傷つけるという考え方)

● 食へ物・薬物の影響

● 心脾両虚(しんぴりょうきょ)

● 心火虚(しんけつぎょ)

● 肝火上炎(かんかしょうえん)

● 胆気虚(たんききょ)

あれやこれやと思いつくなどにより、精神活動を行う栄養物質が消耗すると、血色が悪い・動悸がする・寝つきが悪い・夜中に目が覚めて眠れないなどの症状があらわれる。

① 心脾両虚(しんぴりょうきょ)
胃腸が弱いために食へ物から栄養物質が生成することができないか、また精神的な悩みで胃腸を傷つけられた状態で、①の心気虚の症状である動悸・健忘・不眠などの症状にさらに胃腸の機能低下である疲労倦怠・食欲がない・物を言うのがめんどうになる。

② 心火虚(しんけつぎょ)
①の心気虚がさらに進むと熱が加わったのほせやほてり・気分が高ぶり寝付きが悪い・晩中悶々とするといった不眠になりやすい。

お話を伺ったのは... 美濃漢方診療所



リュウ・ブンポウさん
美濃漢方診療所所長、シンガポール
厚生省公認中醫師。
402 Orchard Rd #04-18 Delfi Orchard
Tel: 6738-0300
www.minomedical.com
10:00-18:00 月曜、祝日、第2・4日曜日
不眠症でお悩みの方はご相談ください。

弱まり、不安感や細かいことが気に
なると、寝つきが悪い・悪い夢をよく
みる・少し動くとすぐ動悸がする・疲
れやすいといった症状があらわれる。

⑤ 清痰火鬱結(たんかかうけつ)
ストレスや精神的な刺激が原因で起
こる不眠は、興奮して眠れない・寝つ
きが悪いといった他に、口が粘る・口
が苦しいなどの症状があることが多い。

⑥ 肝火上炎(かんかしょうえん)
肉や油物などカロリーが高い食へ物
のとりすぎのため体内に熱を持ち、
この熱のため精神が興奮しても不眠
は起こる。不眠のほか、イライラ心
が落ち着かない・口内炎や吹き出物
がでやすい尿の色が濃いなど。

GOLD MASK 金箔マスク

enhance with
NANO HYDRATING TREATMENT

ナノ・ハイドレーティング・トリートメント配合

- ・お肌に潤いを与え
- ・元気づけ、ハリとキメを整える
- ・「究極の肌の若返り療法」
- ・美白効果もあり
- ・弾力のある、しっとりすべすべのお肌に!

目もとの金箔マスク & ナノ・ハイドレーティング・トリートメント (目もとの金箔マスク通常\$200, ナノ・ハイドレーティング・トリートメント通常\$200) パルティをご提示ください。

\$88

日本語ホットライン9662-0484まで今すぐお電話を!
他のトリートメントなどについても、お気軽にご相談下さい。

※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12月30日まで有効。Terms & condition apply.

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

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

予約制・相談無料・日本語で診察

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

最寄り駅 MRT NS22 Orchard

Jubilee Park Early Learning Centre

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

好奇心を刺激しながら楽しく学ぶ

Jubilee Park Early Learning Centre
31 Jubilee Road Singapore 128583
Tel: 6773 3373 Fax: 6775 5834 Email: admin@jubileepark.com.sg
www.jubileepark.com.sg

シンゲテル+バスのユーザーに 耳より情報

シンガポールのバス停には時刻表がない。たまに書いてあってもど
れだけ時間通りに来るだろう? とある暑い午後、照りつける太陽のもと友
人とバスを待っていると「あと3分で来るよ」と突然の予告。聞けばSMS
を使って、乗りたいバスが到着する所要時間を知ることができると言う。
間もなく予告通りにバスが来た。乗りたいバス停の番号と乗るバスの番
号さえわかれば、家からも、お茶をしながら、買い物の途中で、どれ
くらいでバスが来るのかわかり、とっても便利。早速使い方を教わったが、
あれ? 出来ない?! じつはこれ、携帯シンゲテルユーザーだけのサー
ビス。でもウェブサイトからも簡単に調べられるのでご安心を。

バス停のコード番号、スペース、バスの番号(例:
28459 502)を打って、74744に送信すると、
すぐに返信が、※使用料は一回につき\$0.05。
詳しくはSBSのサイトをご覧ください。
www.sbstansit.com.sg/iris/mobile_
devices-sms.aspx (SMSでの使用について)
www.sbstansit.com.sg/iris3/nextbus.aspx (ウェブで調べる場合)

Beauté de Parti [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

話題の金箔エステでぷりんぷりんの艶肌に

美を追求する女性ドクターに信頼を寄せ、日本人の
リピーターも増えている美容クリニック「LinC」。ドク
ター自ら世界を飛び回り、よりよい技術の更新を図っ
ています。しかしせっかく持ち帰った技術も、独自の
リサーチで効果がないとあれば、絶対に使用しないと
か、そんな厳しい目に遭ったのが今、日本でも話題の「金
箔エステ」。金は、クレオパトラも美肌作りに愛用した
といわれています。

同クリニックの「ゴールド・マスク・リジュビネーシ
ョン」では99.99%の高純度の金を採用。細胞を活性化し、
メラニン生成を抑える作用があります。でも実は金だ
けではなかなかお肌へ浸透していきません。そこで、
ガンマ・ポリグルタミン酸とナノ・サイズの水のミス
トをコラボさせ、金を肌奥深くまで届けます。このガ
ンマ・ポリグルタミン酸は大豆が原料。保湿力があり、
シワや毛穴を目立ちにくくする作用があるそう。

施術は、クレンジング、ミスト、マッサージ、そしてゴール
ド・マスク+ミスト。マスク中の自分を鏡で見ると、
なんだか自分ではないような不思議な気分。そう、実際、
マスクを落としたとき、新しいお肌に生まれ変わっ
ているのです! 水分をたっぷり含んだお肌はぷりん
ぷりんです。

今ならプロモーションで、顔全体が350ドル(通常マ
スク500ドル+ナノ・ハイドレーティング・トリートメ
ント200ドル)。人気殺到で売り切れ直前なのでお早め
に。さらに、目元集中なら、88ドルでお試いただけます。

「ゴールド・マスク・リジュビネーション」を体験中。厳選された金箔
をていねいに顔全体に貼っていく。アレルギー反応はほぼ心配なし。

デリケートな診察だから信頼できるお医者さんに出会いたいもの。日本人が安心して通えるクリニックをご紹介します。

ラッフルズ・ジャパニーズ・クリニック Raffles Japanese Clinic

585 North Bridge Rd Raffles Hospital #11-00
Tel: 6311-1190 (日本語対応)
www.rafflesj-clinic.com

オーチャードに新しい分院がオープン！
くわしくは19ページをごらんください

病棟との連携もスムーズ
担当医が近くにいる安心感

<出産日まで> 状況をしっかり説明 知ることが安心につながる

シンガポールの出産が日本と大きく違う点は2つ。「計画出産」と「無痛分娩」です。薬を使うことに抵抗を感じるなど、初めは戸惑う人も多いため、まずは利点を知ることからスタート。田島里奈先生は、妊婦さんたちと世代も近く、気さくな雰囲気です丁寧な解説してくれます。もちろん、本人の希望により自然出産を選択することも可。

そんな田島先生の診察では、超音波を使って胎児が動いている姿と一緒に画面で見ながら、妊婦さんの心を和らげ、同時に状況を自分でしっかり把握できるようにしています。ちなみにその画像はDVDでプレゼントしてくれるとか。

毎月第2水曜日は、田島先生と助産師さんによる母親学級を開催。妊娠前半後半に分け、基礎知識を学びます。



産婦人科医の田島里奈先生。



分娩室には、陣痛から出産まで移動なしで行うことができる環境が整う。

産婦人科 一覧表

ラッフルズ・ジャパニーズ・クリニック
Raffles Japanese Clinic
585 North Bridge Rd Raffles Hospital #11-00
Tel: 6311-1190 (日本語対応)

ジョイ・クリニック・フォー・ウーマン
JOY CLINIC FOR WOMEN
4-6 Napier Rd #08-03/04 Gleneagles Medical Centre
Tel: 6737-0044
日本語ホットライン9115-1718、8180-5121(23:00まで)

モトコ・クリニック
Motoko Clinic For Women
290 Orchard Rd #11-13/14 Paragon
Tel: 6838-5366

オー・アンド・ジー・パートナーズ・クリニック・フォー・ウーマン
O & G Partners Clinic for Women
6A Napier Rd #01-38 Annexe Wing Gleneagles Hospital
日本語ホットライン9650-5675(10:00~17:00)



清潔感にあふれ、ゆったりとした待合室。

<出産当日> ママの理想を叶えてあげたい！ 家族が主役のお産

予定日になると、通い慣れたクリニックと同じ建物の8階にある病棟に入院。11階にいる田島先生や助産師さんも交替で診察に来てくれ、心配事があるときは内線電話ですぐに連絡が取れます。明るく親切なナースたちを田島先生も信頼し、連携もスムーズです。

出産の瞬間は、妊婦さんにとってクライマックス。「臍の緒はパパに切らせてあげたい」「産まれたらすぐに抱き寄せたい」などの理想をできる限り叶えてあげたいと田島先生。そんな温かい気配りが、より印象的な出産体験にしてくれそうです。

妊婦健診・分娩パッケージ

パッケージA	パッケージB
(4回)12~27週 800ドル	(6~11回)28週~産後健診
健診間隔:1回/4週	(分娩手技料込、入院費別)2200ドル
検査:初期検査	健診間隔:1回/2週(28~35週)、1回/1週(36週~分娩)
	検査:中期検査(28週)、GBS(34週)、後期検査(34週)
	産後1週目・6週目の健診

※前半と後半のパッケージに分かれているため、里帰り出産を考えている方や、他院からの転院の方にも利用しやすくなっています。
※パッケージAに引き続きBを申し込む場合は、100ドルのディスカウント。

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。

(イースト校)
7 Seraya Lane (S) 437275
Tel: 6348-4780
保育時間: 9:00~15:00(全日クラス)

(ウエスト校)
21 West Coast Road (S) 127309
Tel: 6777-2911
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。

Eis International Pre-school
★ホームページ <http://eisintl.com>★

～ラッフルズ・ジャパニーズ・クリニック～

海外での出産。ドキドキ不安なことも多いですね。先輩ママに出産当日の体験記を書いていただきました。

計画出産

海外で初出産の私。友人の勧めもあって迷わず日本人の女医さんがいるラッフルズ・ジャパニーズ・クリニックを選びました。

私の出産日は、ちょうど予定日でした。ラッフルズでは自然出産も希望すればできますが、万全の体制を考えて出産日はあらかじめ主治医の先生と妊婦さんが相談して決められます。とくにシンガポールでは、日本から出産後のお手伝いに親が来ることも多いので日にちが決まっているのはとても安心です。

出産日当日、いよいよ入院

さて、出産日当日は、深夜0時から入院。看護師さんに説明を受け、出産の準備が手際よく始められました。朝食を食べた後、腹を空にするために洗腸が行われます。そして少し休憩した後、無痛分娩のための麻酔と陣痛促進剤を投与。その後は、ゆっくりとベッドに横たわり陣痛の様子を先生と看護

長い分娩の時間

正午12時頃、子宮口はまだ3センチ程。まだまだ地道に体の準備が整うのを待ちました。午後2時頃、少し発熱があり、それから2〜3時間続きました。そのため、陣痛促進剤は一旦ストップ。結局、午後5時頃になって子宮口が7センチ程と進行がなかなか進みませんでした。

先生が赤ちゃんの状態を確認してくださり、心拍数が少し不安定とのこと。これは早く産んだ方が安全という的確な判断で、その後は帝王切開のため手術室へ運ばれました。

誕生の瞬間！

手術は30分から1時間程。局麻酔なので痛みはあまりなく意識もあり、あっという間に赤ちゃんのあの「おぎゃー」という大きな泣き声を耳にすることができました。生まれたての赤ちゃんを軽く拭いていたいたと、すぐに私の頬に赤ちゃんの顔をくっつけて、「おめでとう！さあ何か話してあげてください」とスタッフの方が連れてこられました。私は感動で声を出すこともできず、何を話しているのかもわからず、ただただ「よくがんばったね。生まれてきてくれてありがとう」と涙しながら言ったと思います。

その後の入院も看護師の方々の手厚い看護でもとても居心地が良く3泊4日の入院もあっという間に終わりました。こうしてこゝ、シンガポールで無事出産できたのもラッフルズの先生方、看護師の方々のサポートのおかげと心より感謝しています。

初回限定価格

- 1-小顔リフト・フェイシャル (通常\$98)
[Guinot. Institut: Paris]-45mins\$68
- 2-フルボディ・マッサージ (通常\$75)
[Aromatic]-60mins\$48
- 3-マニキュア+ペディキュア (通常\$55)
[O.P.I.]-75mins\$38

* 1 + 2 + 3 = S\$138

*要予約。バルティを見たとお申し付けください。
100 Orchard Road Hotel Meridien Unit 02-60 Singapore 238840 Tel: 6333 6382

MIYABI JAPANESE HAIR SALON

ミヤビ・ヘアサロン
The Adelphi #02-21 1 Coleman St
(MRTシティーホール駅から徒歩3分)
Tel: 6336-8867(要予約) 営業時間:10:00~19:00
(日・祝は18:00まで/火曜日休み)

移転2周年記念、プロモーション実施中！

FACE・BODY・NAIL
ワンストップで完璧！

ま・ち・マ・メ

移転リニューアルしたばかりの清潔なサロン。「リーズナブルな価格で、高品質を提供すること」をモットーに、フェイシャルには仏製の一流ブランド「GUINOT」を採用。施術もそのメソッドに忠実に沿って行われます。また、OPIを用いるネイルは、ネイリストの腕に惚れたリピーターも多数。どんなネイルアートも実現する技術の高さを誇ります。フェイス、ボディ、ネイルが一度に体験できるプロモーションで、全身ピカピカの姪気分。

人気のネイルアートが100ドル以下！
クラシックマニキュアは22ドル。

Jeune eternal
100 Orchard Rd Hotel Meridien & Shopping Centre #02-60
Tel: 6333-6382
11:00~20:30(日12:00~18:00)



産婦人科ガイド

ジョイ・クリニック・フォー・ウーマン
JOY CLINIC FOR WOMEN

4-6 Napier Rd #08-03/04
Gleneagles Medical Centre
Tel: 6737-0044
日本語ホットライン
9115-1718, 8180-5121 (23:00まで)

スタッフ一丸となって
ハッピーなお産体験を応援



産後に最適な食事を栄養士が提供。美味しく！

産後も頼れる存在です。妊娠20週からは毎回の検診、分娩助産費、産後検診が込みのマタニティーパッケージ(1600ドル+GST)もあります。同クリニックは婦人科にも定評があり、日帰り手術や、腹腔内視鏡、各種検診にも対応します。



昨年ドキュメンタリー番組に出演し、当地で有名なタン先生、妻はちあきさん。



クリニックと同敷地にある病棟の分娩室。ナースもとても親切。

モトコクリニック
MOTOKO CLINIC FOR WOMEN

290 Orchard Rd #11-13/14 Paragon
Tel: 6838-5366

「名医」より「良医」に
身体とココロをサポート

ロコミで日本人の間に評判の産婦人科専門クリニック。日本国内に比べ、不安の多い海外の出産も日本語で気兼ねなく相談できる同クリニックなら安心です。産科・婦人科全般に対応し、不妊治療も行っています。

出産前はバースプランを綿密に立て、妊婦さんの不安をやわらげます。出産の際の入院先は近接のマウントエリザベス病院。設備はシンガポール内で最高クラスです。

赤ちゃんをとりあげるのももちろんモトコ先生。検診からお産まで一貫して主治医として対応してくれるので安心です。また、出産後は精神的なバランスを崩しがち。モトコ先生は一人ひとりの身体はもちろ、ココロの状態を産後までしっかり見守ってくれます。

「名医より良医でありたい」。静かにそう話すモトコ先生。クリニック内のボードにはたくさんの新生児と笑顔の親御さんの写真が飾られていました。



陽光がやわらかく差し込む待合室。



患者さんとの対話を重視した診察室。

Happy Childbirth
ハッピーチャイルドバース
第15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。

赤ちゃんがえり

赤 赤ちゃんがえり。オムツも取れ、ご飯も自分で食べ、手が離れたと思っただけなのに、赤ちゃんの誕生をきっかけに、お兄ちゃんお姉ちゃん、赤ちゃんのように、なんでも世話を焼いてもらいたがり、やきもちを焼いたりすることがあります。ミルクを飲まないはずの年齢でも、哺乳瓶でミルクを飲みたがり、授乳をしていると自分もおっぱいを飲もうとしてみついたり。お母さんが赤ちゃんを抱っこする「OOOのママなの！赤ちゃんだめー」と、怒ることもあります。

でも、「ここで少し上の子供の目線に立ってみましょう。今までの、自分だけの母親であり、周りの関心も自分だけだったのに、赤ちゃんは自分よりかわいがってらっしゃる、ずっと大好きなお母さんという、うらやましい。自分もそんな風にかわいがってほしい。わたしも赤ちゃんになりたい。

赤ちゃんの世話のお手伝いをしたり、少しずつ触れ合う中で、自然と赤ちゃんを受け入れ、そのうちお姉ちゃんお兄ちゃんらしくなっています。

わたしの子供は、一緒にベビーベッドに寝てみたり赤ちゃんは端に押しやられていました。3歳になっても哺乳瓶を使い、トイレトレーニングも水の泡。それでも赤ちゃんの首が据わるころには、お兄ちゃんらしくなっていました。

新 生児だけでも手一杯なのに、上の子の「赤

ちゃん

赤

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

生きてく、英語。
Berlitz
Ngee Ann City
に移転しました
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

旅のご用命は郵船トラベル
* 年末年始 出発日 限定ツアー
プーケット 12月29日~1月1日 MI利用 メルキュール・パトン
バンコク 12月29日~1月1日 SQ利用 インターコンチネンタル
* 旧正月 出発日 限定ツアー
パース 2月7日~2月10日 SQ利用 シェラトン・パース
ランカウイ 2月7日~2月10日 MI利用 ベランギ
プーケット 2月7日~2月10日 MI利用 シェラトン・グランデ
バンコク 2月7日~2月10日 SQ利用 シャングリラ
ツアーの詳細・ご予約・お問い合わせは
www.yusentravel.sg まで
スタークルーズ、ピンタン島など上記以外のツアーも取り扱っています。
お歳暮に蘭の花、フルーツ、飲茶の日本宅配も受付中。
郵船トラベル TEL: 6732-1511 FAX: 6733-0216
E-Mail: ysi@ytk.co.jp
YUSEN TRAVEL (S) PTE., LTD. 場所: 高島屋(ニースシティ)タワーA 9階

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しています。
● 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。
● 10月6日(土)10時よりベアレントクラスを開催します。
医師: DR.GORDON TAN
住所: 4-6 Napier Road, #08-03/04 Gleneagles Medical Centre
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)

Motoko
Clinic For Women
産婦人科専門クリニック
医師は日本語可
受付時間(予約制)
月~金曜日
午前 9:00~13:00
午前 14:00~17:00
土曜日
午前 9:00~13:00
日曜日祭日は休診
290 Orchard Rd #11-13/14 Paragon (S)238859
290 オーチャードロード #11-13/14 パラゴン (S)238859
Tel: 6838-5366 Fax: 6738-9773

在・外
や・ぶ・に・ら・み

だらかさが嬉しい
メキシコの
リゾート

ホテルの部屋の冷蔵庫が壊れていたりと、建物の造りが大雑把だったり、道路がデコボコだったり確かに工業後進国だ。でもシンガポール周辺の国々を旅した時もそうだったが、始めは少し気になるが、一介の観光客にも気持ちよく礼儀正しく接してくれる風土に浸っているうちに、些細な事に思えてくる。

リゾート以外は街の海岸通りや近郊のショッピングセンターなどを徘徊する程度だったが、短い滞在で一番印象に残ったのが豪華な食事と陽気な給仕たちだった。バック旅行だったので、メイン・ダイニング・テラスにおけるピュウフェ方式の朝食・晩さらにホテル内のメキシコ、イタリア、シード各料理の専門店まで、全て食べ放題・飲み放題なのだ。給仕係はチップも期待できないのに愛想良く冗談を飛ばしたりする。

朝食は欧米風定番全てにメキシコ風や東洋風料理の他、スモークド・サーモンにシヤンパンまでふるまう。屋敷も夜も欧米風からメキシコ風の肉料理、魚料理がずらり、メキシコ料理店はもちろんイタリア料理店のデイナーもリゾートの米の炊き具合まで本場ものだった。

チェックアウトは正午だった。最後の日はその後荷物を預けて、4時過ぎに来る空港行きの車をロビーで待っていた。1時頃になるとすぐ近くのダイニング・テラスでは皆が豪華なランチに舌鼓を打っているが、こちらはすでに宿泊客ではない。空港で何か食べようかなと思いつきながら横目で見ていたが、腹が空いてきたのでフロントで問い合わせてみた。

「チェックアウト済みでもかまいません。どうぞランチを楽しんでいってください」この答えが返ってきた。プエルト・パヤルタで最後の食事がとびきり美味しかったのは言うまでもない。収益至上主義的に管理されたビジネスではとてもこうはいかないのではないかと、これもメキシコ人のだらかさだとしたら大歓迎だが、シンガポールと近隣諸国でもこうした国民性の違いはまだあるのだろうか。あつてほしいが(以下次号)

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。東京に戻り卒業後、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。



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(佳さん 35歳)、お兄ちゃん(栗雄君 6歳)、妹(アケビちゃん 3歳)の4人家族。山野さん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。

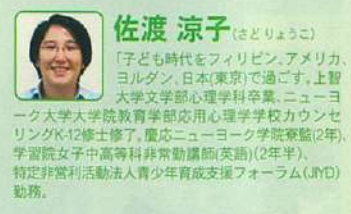
カウンセラーに相談

栗雄君は最近何かとお母さん(佳さん)に反抗し、学校でも友だちに乱暴なことをしたりして手に負えない状態になっています。お母さんは疲れ切つてカウンセラーの佐渡先生に相談に来ました。

「栗雄が興奮した時気持ちを落ち着かせる練習(深呼吸)をして、数を数える(1)と一緒にするように努力はしています。でも実際にはすぐ叱りつけてその後小言を言ってしまう、私自身の怒りが治まる頃には栗雄は別の部屋になくなってしまっています。その後、お母さん(佳)に何もありません。栗雄も何もなかったように感じています」

「栗雄君はちょっと不安定なようです」

スキンシップの巻



佐渡 涼子 (さど りょうこ)
「子ども時代をフィリピン、アメリカ、ヨルダン、日本(東京)で過ごす。上智大学文学部応用心理学専攻、ニューヨーク大学大学院教育心理学専攻(2年)、学習院女子中高等科非常勤講師(英語)(2年半)、特定非営利活動法人青少年育成支援フォーラム(JNYD)勤務。

ね。また気持ちをうまくコントロールすることができなくて上手に伝えることもできないようです。この年頃には不思議なことではあります。言葉(こい)も少しずつ増えていると思うので、栗雄君が爆発したら彼の気持ちをお母さんが声に出して言葉で代弁してあげてください。お母さんが自分の気持ちを理解してくれていると感じれば、栗雄君も少し落ち着くはずです。そして、抱きしめてあげてください。自分が理解してもらっていないという寂しさや不安があると思うので、共感をして、彼の気持ちを表現することによって、栗雄君の気持ちを少し落ち着かせてあげてください。そして、肌のぬくもり(スキンシップ)を通して、安心感を与えてあげてください」

「実際に、その場でお母さん自身が落ちていて対処しにくい時があるようですが、

そのことで自分を責めないでください。ただ、自分を落ち着かせ子どもを落ち着かせてあげようとする努力だけでは足りません。自分にはできない、とまるつきり開き直ると、努力をする姿勢を持つことは全然違います。何度も試みればいつか成功します。また、毎晩寝る前に栗雄君を抱きしめてあげてください。子どもは親に抱きしめられることで、言葉以上のものを感じ、持っている不安も寂しさも減ります。できれば、何かほめて、抱きしめてください。子どもを抱きしめることによって、お母さん自身も癒されます。そして、忘れていけないのは、あけびちゃん、あけびちゃんがい子にしているからといって放っておくと、あけびちゃんも寂しさを募らせていきます。同じように抱きしめてあげてください。きつとお子さんたちはお母さんを抱きしめ返してくれて、お互いに安心できるようになりますよ」

まとめ

- 子どもは不安や寂しさを感じると感情が不安定になる。
- 気持ちが理解されることで落ち着く。
- 肌のぬくもり(スキンシップ)は、大人も子どもも癒される。

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。
1万円以上の豊富な品数。

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	Bik 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
Bik 109 Clementi St 11 #01-25 Tel: 6777-4882	302 Tiong Bahru Rd Tiong Bahru Plaza #03-13 Tel: 6278-6613
1 Jurong West Central 2 #01-40/41 Tel: 6791-9989	Jurong Point Shopping Centre Tel: 6791-9989

Raffles Japanese Clinic

◆一般外来診療 ◆産婦人科診療* ◆歯科診療*
◆専門医紹介(手術、入院) ◆定期健康診断*
◆乳幼児健診 ◆予防接種 ◆カウンセリング* (は本院のみ)

日本人医師による胃・大腸内視鏡検査も受け付けています

新分院
オープン!

10月1日、オーチャードのインターナショナル・ビルディング
(伊勢丹スコットの隣のビル) 9階に分院がオープン
本院・リャンコート分院と同様、日本人医師・看護師が常駐しています

本院 ◆(ラッフルズ ホスピタル11階) MRTアギス駅すぐ前

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
◆(インターナショナル・ビルディング9階) 伊勢丹スコットの隣のビル

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(リャンコート分院) 6733 5066(インターナショナル・ビルディング分院)

Email: j-clinic@rafflesmedical.com
Website: www.rafflesj-clinic.com

秋 呼び寄せは 日本発券 がお得!

<シンガポール航空で行くシンガポール>

東京発 47,000円～	大阪発 45,000円～
名古屋発 61,000円～	福岡発 65,000円～

ご予約はお早めに!

燃油付加料金・その他TAX別途要

<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

産経旅行 東京: 03-3562-4001
名古屋: 052-586-1081
大阪: 06-6222-6091
E-mail: ofc@sankei-tourist.co.jp 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@sankei-tourist.com.sg

どこでビューティフル・スマイルを手に入れたと思う?

BEFORE

AFTER

27才日本人女性の治療前後。日本から定期的に来院されました。

ロー先生があなたのビューティフル・スマイルを作ります。

日本語でのお電話は 8113-3016 (Ms Fumiko) まで。

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

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10月9日(火)
正午～午後2時(11時半受付開始)

演題:「ユドヨノ政権の現状と今後の課題」

講師: インドネシア大学前日本研究センター所長
バクティアル・アラム氏

会場: フラトンホテル
4階ストレーツルーム

時事通信社 シンガポール支局

電話 6224-4212 FAX 6224-0711
担当 糸井・利根川 メール jijisp@jiji.com.sg

シンガポール 時事 刻々

密輸動物に初の保護施設 10月、オープンへシンガポール



ペットとして飼育を禁じられて
いる動物や違法取引でシンガポ
ールに持ち込まれた野生動物を保護

する施設が10月、同国北西部ス
ンガイテナンガに開業する。従来、こ
うした動物はシンガポール動物園な
どに収容されて

いたが、専用の
保護施設は同国
では初めて。
施設を開設す
るのは同国の非
営利団体で、動
物保護団体の「動
物研究・教育協会
(ACRES)。同
協会は2001
年に設立され、
野生動物保護に
取り組んできた。

しかし、同協
会のルイス・オ
ン事務局長によ
ると、「ここ5年
間に同国で発見
された密輸動物
は約四千匹に及び、出身国に戻す
努力をしているが、多くは身元が
不明確で、輸送コストもかかるた
め、元の国に戻すことは容易では
ない」という。

■時事通信シンガポール支局



この前の北京中国文化之旅で、
私は個人的に、もう一つの目的
がありました。学校のために「吉
祥物」(縁起物)を買うこととし
た。

一方、古くからの言い伝えで
は「貔貅」が龍の9番目の子供で、
勇ましい力を持ち、悪魔退治、疫
病防止の守り神とされてきました。
一説によると、この龍の子の
中で唯一財宝を食べ物とする「
祥獣」は、ものを食べるだけで、排
泄はしないという「特技」の持ち
主だそうです。そこで、民間では
玉石か花崗岩などで「貔貅」を作
り、家の中、会社、商店の玄関な
どに置く風習が生まれました。

聞いた話によると、香港の有
名企業「敦煌グループ」の各営業
所のキャッシュ台には必ず一對
の「貔貅」が置かれているそう
です。世界4大賭博の都市でも、「
貔貅」の姿が見られます。シンガ
ポールの中国銀行の入り口に飾ら
れているのは普通の花崗岩獅子で
はなく、「一對の貔貅」です。

北京の土産ショップではもう
一つ人気「吉祥物」が売られてい
ようです。玉石で作られた「白菜」
です。店員の紹介を聞くと、「白
菜」の中国語発音が「発財」(fa cai)
(財産増加)に似ているので、縁
起物になったそうです。もっと
興味を引かれたのは、その置き
方です。飾り物として、基本的
には窓際に置くのです。「白菜」の
根元は家の中のほうへ、葉っぱ
は窓の外の方へ向かって置か
なければなりません。根は家
の中にしっかりと根付き、葉っぱ
は外の「財産」を吸い込むように、
と願うわけですね。

「貔貅」も同じ発想の置き方を
しているの気がしてきました。

まんだりん面白話 第70回



葛珠慧 ガー・チユイ・ワイ 先生
JSU 星日外国語学院 院長

第一回中国文化之旅その④ 「貔貅(ピーシュー)」と「白菜」

日本 メディカル ケアー
NIPPON MEDICAL CARE
グレンイーグルス病院
マウントエリザベス病院

日曜緊急外来

グレンイーグルス院にて 午前9時～午後12時
ホットライン: 6474-7707

緊急の方を優先しますので、予防接種、乳児検診はご遠慮下さい。
ご予約の必要はありません。休日料金となります。

Gleneagles HOSPITAL SINGAPORE
3RD Level Annexe Block, 6A Napier Road
Singapore 258500
TEL: 6474-7707 FAX: 6474-4391
E-mail: nmc@nipponmedicalcare.com.sg

MOUNT ELIZABETH HOSPITAL
#02-04 Mount Elizabeth Medical centre
3 Mount Elizabeth Singapore 228510
TEL: 6737-1868 FAX: 6736-3198
E-mail: me@nipponmedicalcare.com.sg

<http://www.nipponmedicalcare.com.sg>

本格韓国レストラン
Se Ra Bel
서라벨

10月のプロモーション!!
ランチ
25%OFF

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)

※オーダーの際、この広告をご提示ください。
※他のプロモーションとの併用はできません。

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)

セットメニュー-A \$29 B \$39 セットランチ \$10

SE RA BEL KOREAN RESTAURANT
50 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 5:30PM-10:30PM
Tel: 6535-0336 / 6535-3038

シンガポール国際日本語教会

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

日本語と英語のバイリンガルで行なってます。来てみてください。♪
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

10月22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)
6336-3055
電話受付時間: 9:30~20:30

韓語も
あります

葛珠慧先生

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

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10回

テンプスタッフ

転職・退職した場合のビザ手続き

そろそろ転職しようと思っているけれど、EP(エンプロイメント・パス)のキャンセルや、新しいEPの取得等ははどうしたらいいのだろう。一度日本へ帰らないといけなのかな...? それともシンガポールにいて手続きをすることはできるのかな...?

Q | 退職と転職のEPのキャンセルってどうするの?



A | 転職の方は、内定が決まり次第すぐにEP申請を行います。現在のEPを持ったまま、新しい雇用先での申請が可能です。しかしその際には、新しいEPを受け取るまでの間に現在のEPをキャンセルする必要があります。まず退職後、企業より退職証明書を発行してもらいます。この用紙とEPとパスポートを持って

MOMへ行き、EPをキャンセル。その後、新しいEPを受け取ることになります。退職の方は、EPのキャンセルを届け出た後、14日間の観光ビザが認可されますので、法的にシンガポール滞在が認められます。この間に転職活動をしてよいし、近隣国等へのご旅行を楽しまれてから帰国されてもよいでしょう。

Q | EPカードの受け取り方



A | EPが認可された後、認可されたことが書かれた文書『In-Principal Letter』が内定が決まっている企業へ郵送で届きます。『In-Principal Letter』に健康診断の受診が指示されていれば、健康診断を受けに行きます。(診断書が発行されるまでに1~

3週間程度)クリニックより連絡がありましたら、診断書を受け取りに行ってください。その後、『In-Principal Letter』・健康診断書・『パスポート』・『ビザ費用』を持って、MOMで手続きを行います。こうしてEPカードが発行されます。

菜乾

ツライカン



隠れ食材レシピ

第8回



辣椒子

ロカトル料理師 柳原 誠

菜乾と肺骨のスープ (4~5人分)

材料

- 菜乾(袋入り)3分の2
- 肺骨1人2~3個×人数

作り方

- 1 菜乾はしっかり乾燥されているうに砂も付いているので、たっぷりの水に浸してゆっくり乾燥を戻す。何度も何度も水を加え、ボールに砂が落ちなくなるまで繰り返す。
- 2 やわらかくなったらはさみで3センチに切る。
- 3 鍋に湯を沸騰させ、最初に肺骨を入れ再び沸騰したら戻した菜乾を入れ、もう一度沸騰させる。
- 4 沸騰したら中火にしてコトコトと少

なくとも1時間は煮込む。

- ⑤塩、ライトソイソースで味を整えて仕上げる。

参考

肺骨とは肉のついたままの肺の骨のこと。ウェットマーケットで買う場合、英語でスベアリブという背骨をくれることがあるので注意。背骨の場合は煮込むとばさばさになり、深みのある味に欠けるので、できれば中国語で肺骨(バイクウ)と言ってみてください。肺骨の場合、多少発音が違ってまじまじでも、おすすめの一品なので、ぜひお試しください。

これは、青白菜(チン・バイツァイ)を乾燥させたものです。青白菜は、生野菜のときは繊維と葉緑素に水だけで、でも乾燥させることにより、ミネラル、ビタミンA、B、Cが豊富に含まれ、加えて繊維も損なわれな

いので、これを食することによって腸内の状態もすっきりとなります。乾燥を水に浸して戻し、肺骨と一緒にコトコトと時間をかけてゆつくりと煮込みます。その間に遠い記憶を思い出すような日向の匂いがして、何だか田舎の囲炉裏端で昔話を聞いているような、そんな不思議な気持ちになる食材です。熱々を寒い冬に食べたら美味しいだろうな、でも、暑い夏に汗びっしょりで食べたら元氣モリモリになりそう。

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なっております。

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 46851
Tel: 65-6226-1308 E-mail: good-job@tempstaff.com.sg

旅のご用命は郵船トラベル

スタークルーズ10月・11月 プロモーション

- ★マラッカ・KLクルーズ2泊3日 (水曜日発)
10月3・17・24・31日&11月7・14日出発 **\$S199~**
- ★ウィークエンドクルーズ2泊3日 (金曜日発)
10月5・12・19・26日&11月2・9日出発 **\$S289~**
- ★ベナン・プーケットクルーズ3泊4日 (日曜日発)
10月21・28日&11月4・11日出発 **\$S349~**

ツアーの詳細・ご予約・お問い合わせはwww.yusentravel.sgまで

業務出張 各種ツアー 蘭の花 お気軽に日本人スタッフまでお問い合わせ下さい。

郵船トラベル

TEL 6732-1511 FAX 6733-0216 E-Mail ysi@ytk.co.jp

YUSEN TRAVEL (S) PTE., LTD. 場所: 高島屋(ニータンシティ)タワーA9階

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10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

※お問い合わせ・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
Tel. 6238-0055 (Mr.中川まで)
(平日 10 am~6 pm)
#12-07 Shaw House (伊勢丹スクワ上のオアシスビル)
ホームページ www.ikoma.com.sg

62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 Loyd Grossman

ベストシーフードレストランデビッドブロック
The European Magazine

VISA トップ10レストラン
VISA Platinum Star Merchant
By VISA Platinum

シンガポールのトップ50レストラン
By The Sunday Times

シンガポールベストレストラン賞
Singapore 100 Best Restaurants Award
By Singapore Tatler

シンガポールのトップレストラン2007
By Wine & Dine

Long Beach Main Tel: 6445 8833
(ECP-1ガーキングの隣) 1018 East Coast Parkway
営業時間 11am-3pm / 5pm-12.15am (土 & 祝日 前日 -1, 15am)

Long Beach Marina 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 IMM 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 UDMC Tel: 6448 3636
(401-04 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 前日 2pm-1.15am 日 & 祝日 12pm-12.15am)

11月にオープン
Long Beach @ DEMPSEY Tel: 6474 1221
(シンガポールの屋上ガーデンの隣) 25 Dempsey Road
営業時間 11am-3pm / 5:30pm-1:30am

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

【今月のテーマ】

おすすめの本

『NORWEGIAN WOOD』
村上春樹著
『ノルウェーの森』の英訳本をおすすめします。もともと読んだことがある人も多い作品だと思われ、思い切った英語で読んでみると勉強になりますよ。英語で読んで村上春樹の表現力の素晴らしさに感動しました。(あんばんまん)

大賞 『幸福な食卓』
瀬尾まいり著

父親が父を辞めると宣言するところから始まり、「幸せそうに家族なのにどうもうちやうの!?」と思いつつながら読みましたが、家族の姿を優しく描いたストーリーにじんわりとしました。最近子どもたちが成長し、家族全員で食卓を囲むことができたいと思えますが、お互いを分り合える家族でありたいと思いました。(ハチミン)

Talk Talk

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

『女性的品格』坂東眞理子著
私は現地採用で働いているの

『クリスマス・キャロル』
ディケンズ著

『マディソン郡の橋』
ロバート・ジェームズ・ウォラー著

『日本のみなさん』
さようなら』
リリー・フランキー著

『シアーズ博士夫妻のベビーブック』
ウィリアム・シアーズ、マーサ・シアーズ著

『21世紀のインド人』
山田和善著

『インドネシアのアーユルヴェーダ』
イブ・スティーブ著

『ジャムウ』
ジャムウ著

『21世紀のインド人』
山田和善著

『インドネシアのアーユルヴェーダ』
イブ・スティーブ著

『ジャムウ』
ジャムウ著

『21世紀のインド人』
山田和善著

『インドネシアのアーユルヴェーダ』
イブ・スティーブ著

『ジャムウ』
ジャムウ著

『21世紀のインド人』
山田和善著

『インドネシアのアーユルヴェーダ』
イブ・スティーブ著

『ジャムウ』
ジャムウ著

『21世紀のインド人』
山田和善著

『インドネシアのアーユルヴェーダ』
イブ・スティーブ著

『ジャムウ』
ジャムウ著

『21世紀のインド人』
山田和善著

『インドネシアのアーユルヴェーダ』
イブ・スティーブ著

『ジャムウ』
ジャムウ著

『21世紀のインド人』
山田和善著

『インドネシアのアーユルヴェーダ』
イブ・スティーブ著

『ジャムウ』
ジャムウ著

『21世紀のインド人』
山田和善著

『インドネシアのアーユルヴェーダ』
イブ・スティーブ著

『ジャムウ』
ジャムウ著

『21世紀のインド人』
山田和善著

『インドネシアのアーユルヴェーダ』
イブ・スティーブ著

『ジャムウ』
ジャムウ著

『21世紀のインド人』
山田和善著

『インドネシアのアーユルヴェーダ』
イブ・スティーブ著

『ジャムウ』
ジャムウ著

『21世紀のインド人』
山田和善著

『インドネシアのアーユルヴェーダ』
イブ・スティーブ著

『ジャムウ』
ジャムウ著

『21世紀のインド人』
山田和善著

『インドネシアのアーユルヴェーダ』
イブ・スティーブ著

『ジャムウ』
ジャムウ著

『21世紀のインド人』
山田和善著

『インドネシアのアーユルヴェーダ』
イブ・スティーブ著

『ジャムウ』
ジャムウ著

にっぽん 細見 第70回
小橋 繁好 (こばしげよし)
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。

タクシーとハイヤー

タクシーといえば、色とりどりの派手な車体が当たり前だった。街中を走り、目立ってこそ商売になる。ところが最近、黒色のタクシーをよく見かけるようになった。

大都会では、「黒いタクシー」が増えてきているらしい。タクシー会社がこぞって導入しているという。

利点の第一は、高級感だそう。お客さんをリッチな気分させる。車体やガラスにステッカーや広告をむやみに貼らない。社名やマークをデザインした「あんどん」も小さい。

使用する車も、一般のタクシーよりグレードが高い。当然、乗務員の質も重要で、社員教育も徹底している。コストは高いが、今後も台数は増え、会社によっては「黒いタクシー」が増えるという。

話題のインターネット百科事典「ウィキペディア」でも調べてみた。タクシー業務適正化特別措置法によると、「運送の引受けが営業所のみにおいて行なわれるものがハイヤーで、それ以外がタクシーと区別されているようだ。

「禁煙タクシー」が広がっている。車内にはこの臭いは我慢できない。運転手さんも同じだろうが、禁煙にするか乗客が減るかもしれない。悩ましいタクシー業界だ。

しかし、タクシーとハイヤーを厳密に区別している人はそう多くない。田舎の実家にタクシーで帰ると、祖母は「ハイヤーで帰って来たんか」と言っていた。新聞社に勤務していた時、取材で乗るのは、社が借り上げた車だが、車そのものは、地味な色のタクシーだった。

ニューヨークでタクシーの運転手がストライキをした。理由はタクシーに全地球測位システム(GPS)を取り付けることへの抗議だった。GPSを取り付けると、タクシーの現在地がすぐ分かる。会社は場所が分かると、なぜ困るの?と言いかもれないが、ひも付きになる運転手さんの気持ちも分からないわけではない。

タクシー業界は、どこも乱戦模様で、様変わりが激しい。

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10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

【来月のテーマ】
いつか住んでみたい場所(国)
例)沖縄
独特の文化のある沖縄で、きれいな海を見ながら暮らしたい。

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
- ★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ブギス/シティーホール
駅から7分/バス停まで
Tel: 6334-0617 梶(えんじゅ) 日本人コーディネーター

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)

シ グネチャー・ビューティー ワークショップのお誘い

特集のアロマセラピー編でご紹介した美容サロン「シグネチャー・ビューティー」がバルティ読者をなんと無料で「ホーム・マッサージ・セラピー・ワークショップ」にご招待！アロマセラピーで五感を自覚めさせるセッション(2時間・日本語通訳あり)です。指圧テクニックで体のコリを解消し、体のバランスを調整します。自宅でできるマッサージを学び、自分や家族をリラックスさせてあげましょう。

日時
10月26日(金)14:00~17:00(要予約・直接サロンに電話を)

参加費
バルティ読者無料(通常58ドル)

内容(日本語通訳あり)
・アロマセラピーとは
・インディアン・ヘッド・マッサージ
・コリを解消するバック・マッサージ
・目を癒す指圧テクニック
・リフレッシュメント

*パラフィン・フットスパ・セラピー(通常38ドル)無料体験

60 Orchard Rd
#01-12 / 05-09
International Building
Tel: 6295-5455
11:00~21:00
(土曜は10:00~18:00)
日・祝休



ス スペシャルなクリスマスのお買い物

毎年好評のクリスマス・ファンシーフェアが、10月9日、10日の2日間にわたって開催されます。このシンガポール最大のホテルフェアでは、シンガポールや日本をはじめアジア各国、フランスやオーストラリアなどから120以上もの業者が大集合。ピンテージ物の豪華なジュエリーや絵画、ハンディクラフト、ハンドメイド・リネン、アンティーク、バスケット、衣料品、おもちゃ、その他にも美しいクリスマスオーナメントなどなど、一般のお店では見かけられない特別な商品が豊富に並びます。大人にも子どもにも、素敵なクリスマスプレゼントがきっと見つかることでしょう。

クリスマス・ファンシーフェア
日時●
10月9日(火)10:00~19:00
10月10日(水)9:30~17:00

会場●
オーチャードホテル(MRTオーチャード駅から徒歩5分)
3階オーチャード・ボールルームとラベンダールームにて
入場無料
www.fancyfaire.com



お知らせ

日 本人会 10月行事

- 1日(月)音楽療法講習会
- 6日(土)JASリサイタルバザー
- 17日(水)第1回シンガポール史跡巡りツアー
- 19日(金)フォートカンニングパーク歌謡会
- 20日(土)サタデーナイトライブ
- 21日(日)第2回サッカー大会
- 21日(日)第2回シンガポール史跡巡りツアー
- 27日(土)オープンハウスJASカラオケコンテスト(NHK杯)



Japanese Association, Singapore
120 Adam Rd
Tel: 6468-0086
Fax: 6469-6958

お知らせ

Reviveのワークショップにバルティ読者を無料ご招待

MRTタンジョンバガー駅にほど近いスパ、Revive wellnessでは、多数のゲストの要望に応じてワークショップを近々オープンします。

この度その紹介を兼ねて、バルティの読者を招待。(女性限定/各クラス10名まで)特集でセルフ・リラクゼーションについて語ってくれた、セラピストのアメリカさんのデモンストレーションを間近で見学して、自宅での実践を目指す勉強会です。ふるってご応募ください。(参加費無料、商品購入の強制もありません)



Revive wellness
43A Tras St
Tel: 6327-8456
11:00~20:00
(土曜は10:00~17:00)
日・祝休

バルティ読者のためのワークショップ・スケジュール

- 10月20日(土)9:30~11:30 イアーキャンドル・セラピー
 - 10月27日(土)9:30~11:30 脱毛ワックス
 - 11月10日(土)9:30~11:30 ベーシック・スキングア
 - 11月17日(土)9:30~11:30 アロマ(エッセンシャルオイル)
- ※簡単な英語でゆっくりお話しします。

参加をご希望の方は、10月15日(月)までに、ご希望のコース、参加人数、お名前、ご連絡先と、今月号の感想をお書き添えのうえ、バルティ編集部宛に、Email: info@parti.com.sg もしくは、FAX (6278-2517)でご応募ください。

ミ ヤビ・ジャパニーズ・ヘアサロン

移転2周年記念、お得なプロモーション！
親切で的確なアドバイスと丁寧な仕上がりで評判の「ミヤビ」。同店では、移転2周年を迎え、お得なプロモーションを実施します。

MIYABI Japanese Hair Salon
ミヤビ・ジャパニーズ・ヘアサロン
The Adelphi #02-21
1 Coleman St
Tel: 6336-8867(要予約)
10:00~19:00
(日・祝は18:00まで、火曜休)

お知らせ

- カット&カラー (プロダクト購入50%OFF)
- カット&トリートメント (トリートメント30%OFF)
- カット&縮毛矯正 (縮毛矯正20%OFF+プロダクト購入50%OFF)



(上記のカット料金45ドル、学生割引の併用は不可。10月末まで)トビキリお得なこの機会をお見逃しなく。

毎 年大好評『七五三&振袖&袴&家族揃って』撮影会

日本人会恒例の『七五三撮影会』が今年も開催。今年はさらに若いお嬢様の振袖や袴姿の撮影、そして家族全員での記念写真も加わりました。日本人美容師、ベテランカメラマン、有資格者を含むもの着付同好会メンバーによって大切な記念の1枚が生まれます。非会員の方も受付いたします。

日時
11月3日(土)、4日(日)
10:00am~4:00pm

場所
日本人会館ホールルーム(2F)

募集人数
両日共20組まで(先着順)
多数の場合は、11月現在で満年齢に達するお子様優先

申込期間
9月10日(月)~10月31日(火)

問い合わせ先
日本人会 Tel: 6468 0066

お知らせ

J TB, MYBUSがリニューアル 無料参加モニター募集!

JTBの日本語定期観光バス「MYBUS」の2007年10-2008年3月版が新しくなりました!

日本から来るお知り合い、お客様へのご紹介に最適な日本語のツアーに、予約やメニュー選びが不要、とてもお得な『薬 LUCK』、レストランやスパでの特典や割引のサービスがたくさん詰まった『どきどきサービス』、全コース152コースが取り揃えられています。

今回はJTBより、『ミンジャンアットワンノースのミールセット(四川料理)S\$50ミールパウチャーを2名1組様』にプレゼント。ロチェスターパークにある話題のスポットです。簡単な予約手続きで、お感たくさんのご食メニューをお楽しみください。



プレゼント応募方法は、
Fax: 6278 2517
e-mail: info@parti.com.sg
へP25下段のアンケートにお答えいただき10月10日までにご応募ください。

お知らせ

G GOLDEN VILLAGEから5組(10名様)ペア映画招待券プレゼント!

「GOLDEN VILLAGE」から映画招待券をペア5組(10名様)にプレゼント! どの劇場でも、好きな映画をご覧ください(土曜17時以降と深夜セッションは対象外)。プレゼント応募方法は、P25下段のアンケートにお答えいただき、「GOLDEN VILLAGE」ペア映画招待券プレゼント」と明記の上、E-mail: info@parti.com.sgもしくはFAX(6278-2517)へ10月17日(木)までお送りください。



GOLDEN VILLAGE
VIVO CITY,
PLAZA SINGAPORE,
MARINA SQUARE, GRAND,
TAMPINES, BISHAN,
JURONG POINT, YISHUN,
TIONG BAHRU

お知らせ

ハ アトークサロンバルティ誌上カットモデル募集

今月から始まった新連載「HAIR STYLE BEFORE AFTER」。日本人に合ったスタイリングで評判の「アトークサロン」があなたのイメージチェンジをお手伝い! ビフォー&アフターの写真と感想をバルティ誌上で掲載します。髪色、長さ、パーマなど大きく変えてもOKな方、ぜひ参加してみませんか? ※施術料はかかりません。



バルティ編集部
Email: info@parti.com.sg
FAX: 6278-2517
ご希望の方は、今のヘアスタイルとどんな髪型にしたいかをお書きいただき、写真を添付のうえ、上記までご応募ください。

お知らせ

日 本人会 チャリティ・バザー

今年もチャリティ・バザーが開催されます。手作り作品・新品不用品等の小物から、浄水器・ミシン等の高額商品も出品されます。日本人会会員以外の方も参加できます。

日時
10月27日(土) 11:00~(売完次第完了)

場所
日本人会館 2F ボールルーム
*10:00より2階吹き抜け横にて整理券を配布いたします。
入場の際はお一人につき一枚の整理券が必要です。(小学生以上)

お買い物時間
1 回目:11:05~11:30
2 回目:11:35~12:00
3 回目:12:05~12:30
以降、整理券は必要ありません。
*各回の入場者は総入れ替えさせていただきます。

お知らせ

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。手術はとても安全で、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。

入院の必要なし、傷跡もナシ。
手術は約1~2時間ほどで終わり、手術後は帰宅してらって結構です。特に大腿背中腰腕、二重顎などに効果的。手術は1回のみです。効果は2週間にわたり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はご相談はMedora Center for Aesthetic Medicine & Surgeryにお気軽にお電話下さい。

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



Personal Voice

じゃらん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**(info@parti.com.sg)で、編集部までお申し込みください。勝手ながら、このコーナーに関してのお電話でのお問い合わせは一切お断りしております。
- 締め切りは毎月10日正午**です。
- 無料掲載分で字数が多い場合、一部割愛させていただきます場合もあります。また、編集の都合により掲載されないこともあります。
- 営利目的の内容(教えます、お部屋貸しますなど)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

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

■中国語教えます
会話、書き方(拼音含む)。教師はシンガポール国立大学卒業。学費は週1回、2時間(1か月、4回) \$50

Blk 334 #02-13 Kreta Ayer Road
Tel: 6737-4251, Hp: 8148-2821(マリー)

■中国水墨画教えます
現在、シンガポール国立大とNTUで、美術の特別カリキュラムを担当。教師は10年間、日本人の生徒に教えています。月謝は、1か月 \$35。
Tel: 6737-4251, Hp: 8148-2821(リクリア・タン)

■アートクラス
経験豊かな講師が教えます。
・デコラティブ・ペインティング 4回/\$135
・ポーセリン・ペインティング 4回/\$180
・ミニチュア・クレイ 1回/\$80
・デコラティブ・ペインティング 4回/\$135
※以上全て材料費別
・子ども向けアートクラス 1回/\$28
※材料費込

ART OF CRAFTS
150 Orchard Rd #02-07 Orchard Plaza
(サマセットMRT近く)
Tel: 6235-6267
Email: artofcrafts@singnet.com.sg
www.artofcrafts.com

お知らせ

■テニスクラブメンバー募集
「バンドンクラブ」では、女性テニスプレーヤーを募集しています。毎週月曜日、9:00-12:00、Farrer Parkで、練習およびダブルスゲームを行っています。興味のある方は、お気軽に連絡してください。
Hp: 9837-4075 (黒田)

■チャリティ・ヨガクラスのお知らせ
10月は乳がん月間の一環として、ピンクリボンキャンペーンが、世界各地で行われています。シンガポールのNPO、乳がん基金(Breast Cancer Foundation)へのファンドレイジングとして、また乳がんについて広く一般の方に知っていただくために、今回のイベントを企画しました。ヨガは初めてという方も、お気軽にご参加ください。
・10月1日(月) 9:00~10:30

スヴァスタ/ハタ ヨガ(日本語)
・10月2日(火) 11:30~12:30 陰(Yin) ヨガ(日本語)
・10月6日(土) 15:15~16:45 Svastha/Hatha Yoga (in English)
・10月8日(月) 9:00~10:00 陰(Yin) ヨガ(日本語)
・10月9日(火) 11:30~12:30 Yin Yoga (in English)
ご参加の方には、通常のレッスン料の代わりに1口\$10からの寄付金を募らせていただくとともに、シンガポール乳がん基金(BCF)より今年の新デザインのピンクリボンピン、および早期発見に役立つ乳がんの基礎知識をまとめた冊子などを差し上げます。なお、皆さまからの寄付金はすべてBCFに寄付させていただきます。乳がん早期発見のためには、自己検診や定期健診が必要です。この機会に、ぜひお友達をお誘いのうえ参加していただくと幸いです。

会場: 月曜日はAbsolute Yoga Studio (リバーバレー) Tel: 6732-6007、それ以外の曜日は、Bodhi Yoga Studio (ダブルロード、サマセットMRT近く) Tel: 6235-5767
日本語問合せ先
Email: mariko@lavender-jones.com
Hp: 9842-1655 (ラベンダー・ジョーンズ・まり子)

■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。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
10月12日に創立120周年記念を迎えるにあたり、11月末まで多くの祝賀イベントが開催されます。歴史ギャラリー、リビングギャラリーではシンガポールの歴史と文化を楽しめます。
・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」は10月31日まで。「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。「CHINESE SNUFF BOTTLES(鼻煙壺)」は11月7日まで。

■バース&ビヨンドからのお知らせ
次回の出産準備クラスは9月28日(金)~10月26日(金)と11月2日(金)~11月30日(金)からとなります。母乳関係クラスは10月11日(木)と11月15日(木)、ベビーケアは10月27日(土)と11月24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、ベビシットティング、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動グループですので、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
「理解されることよりも理解することが、愛されるよりも愛することができるようにさせてください。」

聖フランシスコの祈りと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

■プチマナへのお願い
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

や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。

<10月の開催予定場所>
5日: Normanton Park
12日: Dover Parkview
26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

10月・11月のガイド日程
10月6日(土)
11月3日(土) 11月14日(水)
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>
タングリ地区ボタニー・センターにある植物園図書館内部で18世紀自然科学の巨人、カール・リンネ生誕300周年記念展示をご覧いただけます。リンネ関連の18世紀に出版された本や、植物園所有の貴重本、植物標本などを展示中。図書館のオープン時間は月~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

■ポプラ文庫へのお願い
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。)
10月開催日: 11日と25日の木曜日 15:00~16:30
E-mail: poplarb@hotmail.com

URL: <http://blog.livedoor.jp/spoplar/>

■松香フォニックス研究所(MP 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、MP 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Eggs】 *要事前予約
対象: 妊娠中の方
日時: 10月4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: \$5
予約受付開始日: 9月24日(月)
お申し込み方法: 連絡先を明記のうえ、Fax: 6729-5250またはホームページをご参照のうえ、Emailでお申し込み下さい。(先着30名様)
【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: 10月18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: 10月11日(木) 10:30~11:30(10:20開場)
内容: 手遊び、季節の歌、工作(マラカス製作)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。
ホームページ: www.48.tok2.com/home/prutino

おかげさまで14年目、在星日本人向けコミュニティ誌
パルティのお手伝いをしてみませんか?

募集

取材・編集、DTP、営業助手

パートタイマー/フルタイムスタッフ募集

お問い合わせ
E-mail: takamori@asahi-np.com.sg

Blk 4 Jalan Bukit Ho Swee #01-158 Singapore 162004 TEL6278-3622 FAX6278-2517

チャレンジャー!
朝日新聞



国際版

日本の毎日をお届けします 定価(1か月) **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 10月

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

EMPIRE OF NATURE
The William Farquhar Collection of Natural History
Drawings donated by GK Goh

自然の王国



(写真提供:GK Goh)

南国独特の珍しい動物や鳥、魚、植物を描いた水彩画を477点展示。シンガポール初代駐在官、ウィリアム・ファーク氏がマラッカ滞在中にコレクションしたもので、当時の動植物の生態を知る貴重な資料です。『博物館のお宝』にも指定され、西洋的な綿密画と東洋的な様式が折衷した絵は見ごたえがあります。かわいらしい動物達の自然の王国をご家族でお楽しみください。

◎: 10月21日(日)まで 10:00~21:00
画: シンガポール国立博物館 地階ギャラリー
\$: 大人\$5 (60才以上・学生・子供6歳未満は\$2.5)他のギャラリーとのパッケージ料金あり。18:00以降は無料。
電: http://www.nationalmuseum.sg/

THE SINGAPORE SUN FESTIVAL

シンガポール
サン・フェスティバル



18 - 30 October 2007
www.singaporesunfestival.com

シンガポールで開催されます。作家、音楽家、シェフ、ワイン、文学、フィルムなど、150人のあらゆる分野の「アーティスト」たちが、世界各国から一堂に会し、音楽、映画、ビジュアルアーツ、文学、料理、ワイン、健康の7つの鍵により「生活の技」を考えます。シンガポールの歴史的な場所であるアートハウス、国立美術館や、エスプラネード、SPA・ボタニカ、インドシンなど多岐にわたる会場で、様々な「アート」に触れてみませんか。

◎: 10月18日(木)~30日(火)
画: 催しによる
\$: \$258~58(催しによる)
電: IMG Artists_Tel: 6536 0031
www.singaporesunfestival.com
www.sistic.com.sg Tel: 6348-5555

CHITTY CHITTY BANG BANG

チキ・チキ・バン・バン



初演はもちろん、ブロードウェイでも好評を博した、大人も子どもも夢中にさせる、エキサイティングなミュージカルです。見所は総勢70人以上の出演者と、8匹のワンちゃん達の共演に、重さ15トンの空飛ぶ車、チキ・チキ・バン・バン号などテクノロジーを駆使した驚きの舞台! 思わず「チキチキバンバン!」と口ずさみたくなる楽しさです。

◎: 11月2日(金)~18日(日)
14:00~(土日のみ)、20:00~
画: エスプラネード・シアター
\$: \$170~40(英語/2時間30分/3歳未満入場不可)
電: www.sistic.com.sg Tel: 6348-5555

ペアチケットをプレゼント
25ページPARTY@PARTY左下のアンケートにお答えのうえ、10月15日(月)までに編集部に、ファックスかEmailでご応募ください。

DAVID COPPERFIELD, WORLD OF WONDER

デヴィッド・カッパーフィールド、驚きの世界

現実離れした瞬間移動など、飛び抜けた不思議と高いショーマンシップ、エンターテインメントで世界的な人気を誇るマジック界のスーパースター、カッパーフィールドが、シンガポールで驚きのイリュージョンを披露します。

◎: 11月2日(金)16:00~、19:00~
3日(土)15:30~、19:00~
画: シンガポール・インドア・スタジアム
\$: \$148~68(英語約2時間3歳未満入場不可)
www.sistic.com.sg Tel: 6348-5555

SILK (詭絲)

映画『シルク』

超自然サイエンス・スリラー。台湾を舞台に、江口洋介が主役の日本人科学者・橋本を怪演します。ほか役所広司、チャン・チェン、チェン・ボーリンが出演。美術を「スワロウテイル」、「不夜城」の種田陽平が担当。

◎: 10月18日(木)より上映予定
画: 未定
\$: \$9.5~7(中国語・日本語/英語字幕/108分)

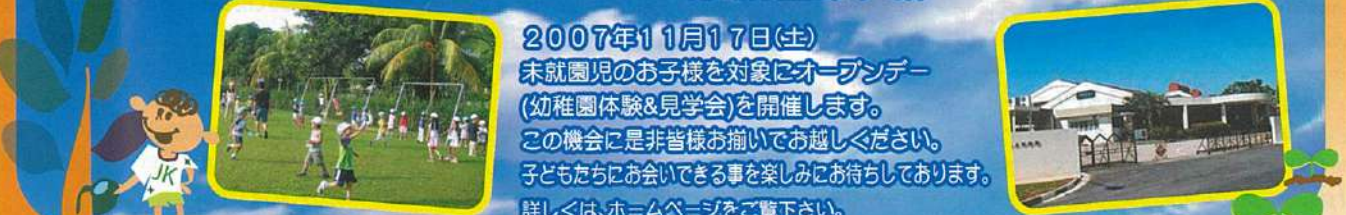
2008年度 園児募集について わくわくどっきどきようちえん

準年少児(満30ヶ月の幼児)
年少児(2008年4月2日現在 満3歳の幼児)
年中児(2008年4月2日現在 満4歳の幼児)
年長児(2008年4月2日現在 満5歳の幼児)

2007年10月より来年度の入園願書配布が始まります。願書受付は、11月1日からとなります。

「幼稚園ってどんなところ?」「入園準備には何が必要?」「初めてのスクールバスだけ大丈夫?」など皆様からのお問い合わせについてご案内させていただきます。

教務 入園担当の中西・スクールバス担当のポニーです。



2007年11月17日(土)未就園児のお子様を対象にオープンデー(幼稚園体験&見学会)を開催します。この機会には是非皆様お揃いでお越しください。子どもたちにお会いできる事を楽しみにお待ちしております。詳しくは、ホームページをご覧ください。

日本の文化と日本人としての豊かな心を育みます
日本人幼稚園
JAPANESE KINDERGARTEN

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