

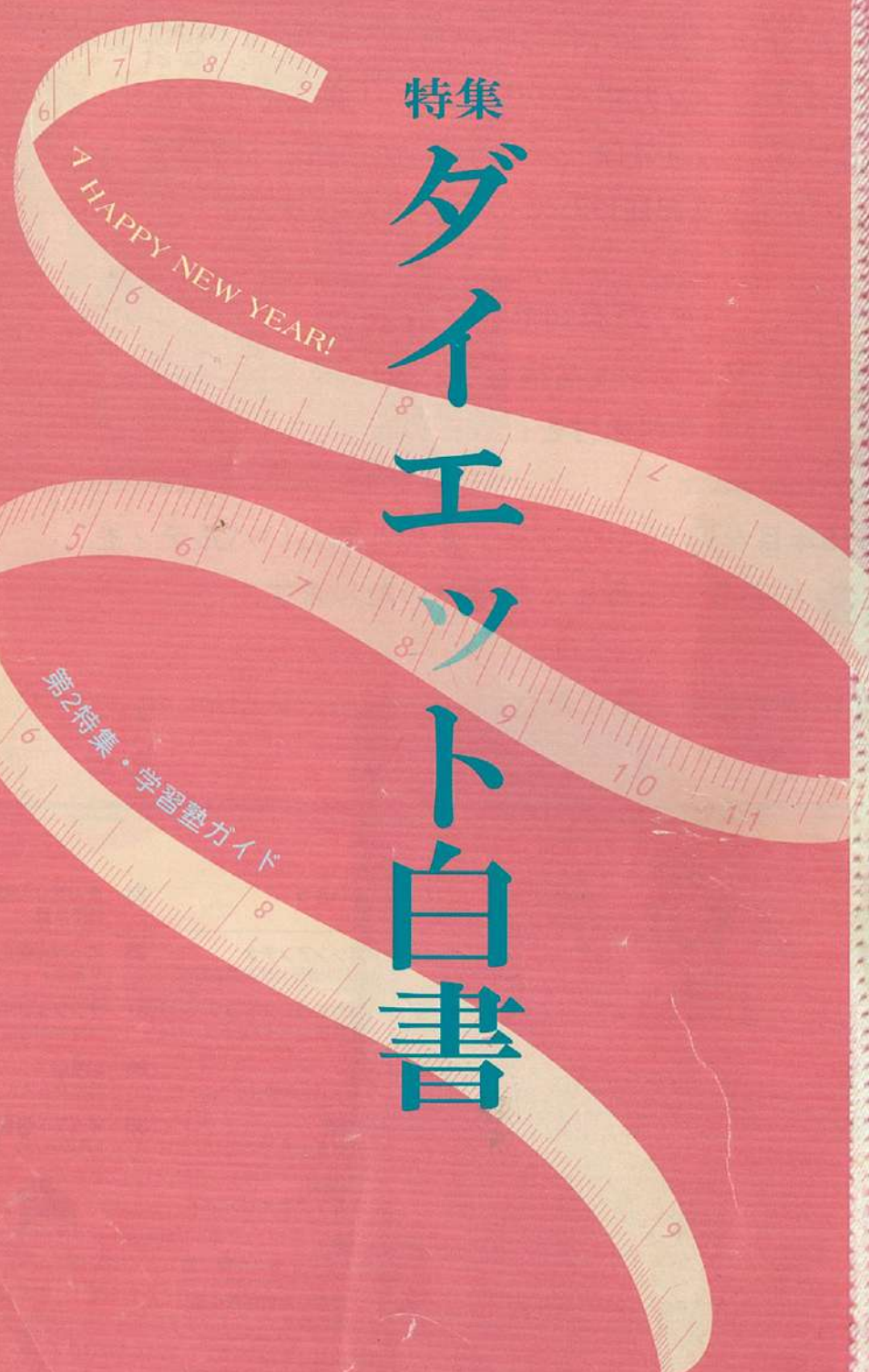
free mailing magazine for japanese residents & visitors

パーティ

ココロ・カラダ・サイフがよるこぶ情報誌

特集

ダイエット白書



無料送付お申し込みください

www.parti.com.sg

創刊15年目

毎月1日発行

MICA(P)052/11/2007

1

JAN. 2008

VOL. 169



チャレンジャー!

朝日新聞



国際版

日本の毎日をお届けします

定価(1か月)
MONTHLY RATE

S\$110
GST含む

定期購読申込書 SUBSCRIPTION ORDER FORM

FAX: 6225-0709

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



1. みんなで作業中。
2. 作品には個性が溢れている。
3. 園庭の砂を用いたユニークな作品。
4. 共同製作したお菓子の家、パパやママに見てもらうまで壊さないようにみんなで大事に扱う園児たちの姿に先生も感動。

このはな幼稚園

16 Ramsgate Rd. Tel: 6342-0100
http://kgi.konohanagakuin.ac.jp
※今年度のアートフェスティバルは、昨年11月24日に開催されました。

パパ、ママ、見て！アートフェスティバル

まるで幼稚園全体が夢の国。今回のこのはな幼稚園のアートフェスティバルは、「フード」がテーマ。『ヘンデルとグレーテル』のお菓子の家や、果実のなる木、ワールドグルメが並ぶテーブルなど、カラフルで美味しそうな作品がいっぱい並びました。頑張って作ったから「ママやパパに見てもらいたい」という園児たちの思いはひとしお。日ごろから集中力を身に付けるプログラムを行っており、お絵描きや製作に向かうときも一生懸命。自分の作品づくりを楽しみ、「もっと作りたい」と言い出す子どもがたくさんいます。

個人の作品にはそれぞれ名前が付いているから、園児たちは自分の作品を見つけてはうれしそうに眺めているとか。毎日フラッシュカードで、園児たちの名前を繰り返し見ているので、知らず知らずのうちに友達の名前もちゃんと分かるように。だからお友達作品も楽しく見ることができるそうです。

そして、先生にも拍手！段ボールや卵のバックなどをリサイクルしたり、スターフルーツを判子に見立てたり、日本、欧米、シンガポールの先生たちが、どうやったら子どもたちが楽しめるか知恵を絞ったインターナショナルな展示が満載。先生たちの熱意と子どもたちの創作意欲が見事にコラボしたアートフェスティバルでした。

マガジンアンテナ
おすすめ情報・旬の話題などをキャッチ！

JACPA新体操教室 CRESTAR LEARNING CENTRE

Blk 87 Marine Parade Central #04-301
(パーク・ウェイ・バレード隣)
Tel: 9006-7695 (日本語対応)

女の子の憧れ新体操で リズム感・表現力・協調性を養う

ピンク色のレオタードを着て、リボン、ボール、フープを使うレッスンは、女の子の憧れ。新体操の認知度が低かったシンガポールで、初となる教室を1年半前にスタートさせた「JACPA」。その可愛いコスチュームに加え、新体操を通してさまざまなことを学べるとあって、シンガポールの女の子もたくさん通い始めています。

日本に母体を持つ「JACPA」。シンガポール校でも日本人講師のぞみ先生が教えています。そのため、日本人は日本語でレッスンを受けられることも大きなメリット。明るく元気のぞみ先生の指導では、まず笑顔を大切にしているそう。新体操で大切なのは、表現力。体はもちろん、心の柔軟性も養っていきます。

1時間のレッスンでは、準備体操・ストレッチ、バランス、リズム体操、ステップ練習、マット運動、手を使ったダンスと盛りだくさん。幼児クラスでも生徒の集中力を絶やさず、めいめい体を動かします。バレエの要素を大切にしている新体操では、リズム感を身に付け、姿勢もきれいに、女の子らしいしなやかな体の動きを作っていきます。また、年1回の発表会ではチームプレイを通して、お友達へのおもいやりの心も学んでいくそうです。無料体験も実施しているので、ぜひ教室へ足を運んでみて。



1. 幼児クラスのボールを使ったレッスン。4歳の女の子もちゃんとボールを使って、リズムに乗って踊れ、とってもキュート。
2. 東京女子体育大学出身のぞみ先生、Y字バランスもお見事！
3. 新体操を通してお友達との協調性を養える。

対応: 4~10歳の女子
(年齢についてはご相談ください)
小学生: 月曜17:30~18:30
幼児: 火曜18:00~19:00
※各定員10名
小学生: 182.95ドル(11回分)、
幼児: 176.55ドル(11回分)
※入会金21ドル、レオタード・
手具・バレエシューズ代(125ドル
程)別途必要
※JACPAではローカルの子
を対象に男性指導員が体操教室
も行って、日本人クラス開
催も現在検討中。

HAPPY NEW YEAR! HAPPY BIRTHDAY!

明けましておめでとうございます。
2008年1月、おかげさまでパーティは創刊15年目を迎えます。
みなさまのシンガポール生活がより楽しくなるよう
“カラダ”と“ココロ”と“サイフ”がよろこぶ情報を
たっぷりお届けしたいと思っております。

ご存知でしたか?
パーティは、フレッシュな情報がお家のポストに毎月届く
無料送付を行っています。

創刊15年目を迎え、リニューアルした新しいパーティを
どうぞよろしくお願ひいたします。

無料送付お申込みください www.parti.com.sg



表紙のことは
by Isan gallery

Open Weave with Dense Floating Ikat
軽やかなフローティング技法を駆使した、レースのように柔らかなシルクショール。煌々たる硝子ビーズがキラキラ。

<http://isangallery.jp>
※シルクショールは表紙右横に使用しています。

パーティ

1 2008 Vol.169
毎月1日発行 [Parti]

02 ごあいさつ

03 マガジンアンテナ
このはな幼稚園 / JACPA新体操教室

04 ハレの日のレストラン
沖縄料理ニライ・カナイ

05 特集
ダイエット白書

16 第2特集
学習塾ガイド

19 プチ・ヨガ
旅先のリラクゼーション

20 時事刻々
2頭の像にブーツの贈り物

21 シンガポールの健康生活
駐在妻の疲れ

22 在外やぶにやみ
人気選手のメジャー行きは脅威か共栄か?

23 隠れ食材レシピ
葱頭 & 枸杞の実

24 まんだりん面白話
鼠年活鼠

25 にっぽん細見
リモコン

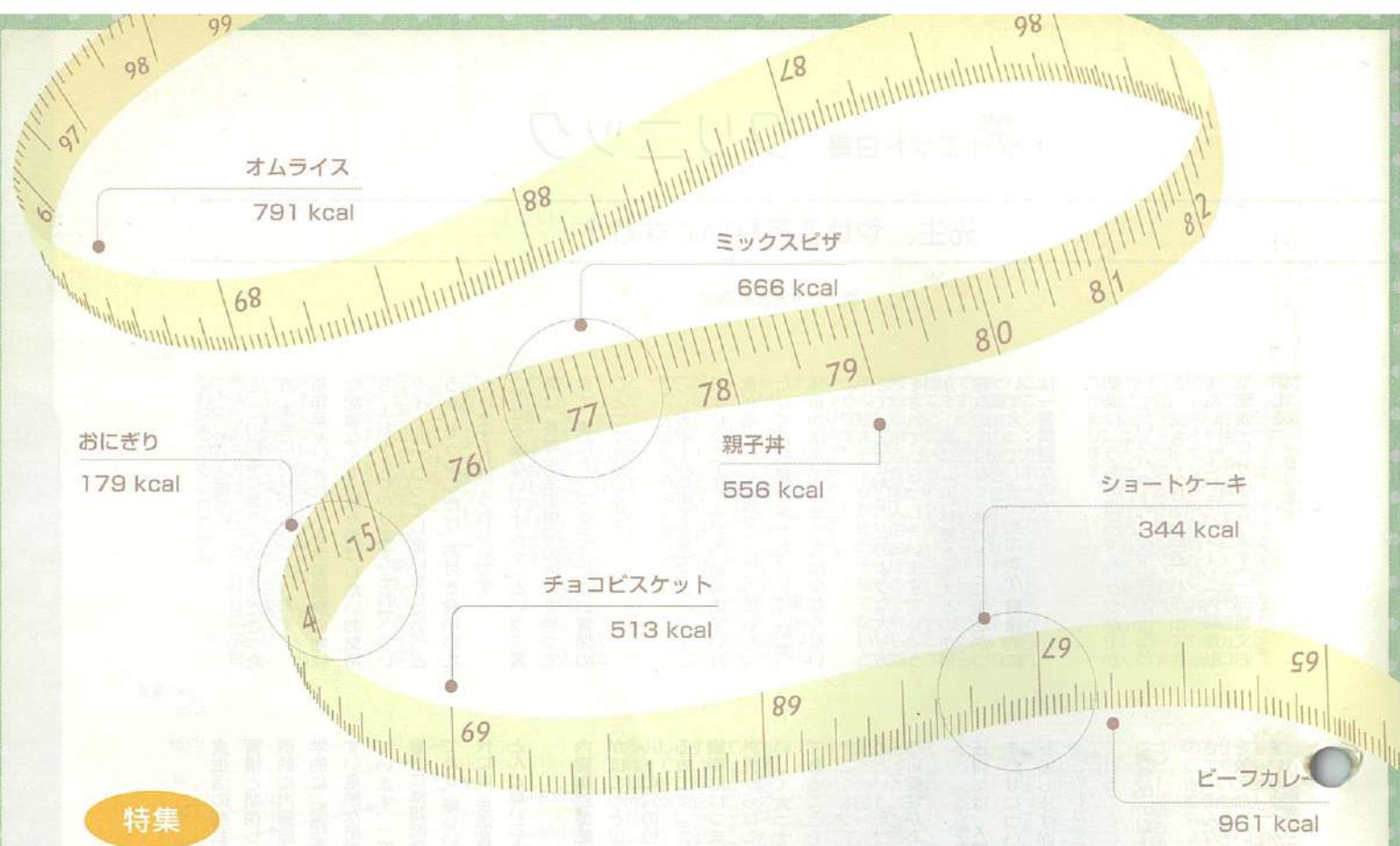
27 インフォメーション
Information

28 伝言板
じゃらん2

30 イベント情報
1月のイベント

Parti	MICA(P)052/11/2007
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	Akiyama Chiho
Writer	Aoki Asami / Araki Akiko
Printer	Innotech Communication Pte Ltd

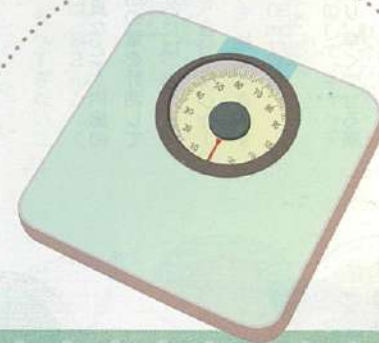




特集

ダイエット白書

2008年、今年の抱負は決まりましたか？
 「今年こそ、ダイエット！」という方も多いはず。
 ぽっこりお腹、ぷよぷよの腕、内臓脂肪…
 いろんなものにバイバイして、良い年にしましょう！



Why not make your holiday really special this year?
 今年あなたの休暇を特別なものにしてはどうですか？

今年あなたの休暇を特別なものにしてはどうですか？
 ロックプールヴィラは、タイ・ブリーケットで休暇を過ごすあなたのための貸し別荘です。
 観光地の賑わいとは異なる静かな環境で、プライベートプール、スパ、ゴルフコース、そして美しい自然環境が、あなたの休暇を特別なものにします。

www.rockpoolvilla.com
 This has to be the place to stay in Phuket, Thailand!
 Luxury 5 star rental villa in Naiharn the quiet south of Phuket island.
 Built to a high specification and uniquely furnished throughout

ハレの日のレストラン



沖縄料理ニライ・カナイ
 Okinawa Cuisine Nirai-Kanai

7. 好評ランチのニライ・カナイ御膳(20ドル)。チャンプルーは苦瓜、オクラ、へちまの3種から。ウチナーそばは三枚肉、あばら、アサの3種から選べる。ご飯、シーマミ豆餅付き。ほかにチャンプルー定食(13ドル)、ウチナーそば定食(15ドル)もあり。8. 元気なスタッフが笑顔。

プロモーション

- ・ランチタイムのアルコール類全て半額(男女問わず)
- ・月火水のディナータイムは女性のお客様(大人の男性を含まない)にアルコール類全て半額

沖縄料理ニライ・カナイ

19 Tanglin Rd #04-05 Tanglin S.C.
 ☎: 6737-5811
 12:00~14:00(LO)、18:00~22:00(LO)
 無休

食して満たされ、癒される
 プチ沖縄ヘトリップ!

陽気な笑顔がすてきなおかみさん、伝統の沖縄料理を継承するシェフなど、4人の沖縄出身者と、気配り上手なスタッフたちが迎えるニライ・カナイ。店に一步足を踏み入れると、そこには沖縄の朗らかな風が流れ、その居心地の良さに惚れた常連客もたくさん。

ラフテーやソーキなどの豚肉は、余分な脂をなくすために6時間オイルする沖縄流の調理法を再現。手間暇かけたラフテーは、柔らかく優しい味の逸品です。

伝統のレンビで作った麺を使う沖縄そばも見逃せません。研究を重ね、えび天や山菜などの和風トッピングと組み合わせたり、ラーメン風に塩とんこつで仕上げたりと、バリエーション豊か。

店内では、各種スポーツの日本代表戦やパブリック・ビューイングに相応しい内容の番組を随時ライブ上映。オリンピック・イヤーの今年、オリオンビール片手にニライ・カナイで盛り上がりましょう！

お持ち帰りも出来ます

沖縄そばもお勧めです

沖縄食堂ニライ・カナイが 1月7日にリョコートにOPEN!

懐かしき昭和の雰囲気

<p>沖縄 時 舎</p>	<p>沖縄食堂 ニライ・カナイ Okinawan Diner Nirai-Kanai</p> <p>リョコート店 177 River Valley Rd #B1-01/02 Liang Court Tel: 6339-4811</p>	<p>沖縄料理 ニライ・カナイ Okinawan Cuisine Nirai-Kanai</p> <p>タングリ店 19 Tanglin Rd #04-05 Tanglin S.C Tel: 6737-5811 12:00~14:00(LO)、18:00~22:00(LO)</p>	<p>中国蘇州店 沖縄料理 ニライ・カナイ 苏州工业园区苏惠路77号 左岸商业街A区C1-C2 Tel: 86-512-6253-9286</p>
-----------------------	---	--	---

先生、やせる薬ないですか？

文・日暮真由美 医師

「えっ、やせる薬？」
と、この記事に目をとめてくださった方、本当にありがとうございます！
新年早々いきなり、生活習慣病の地味な記事なんて、読み飛ばしたいお気持ち、よくわかります。それで、ついタイトルでつってしまいましたけど、どうか、もう少しだけ、お付き合いいただけましたら幸いです。

「やせる薬ないですか？」という質問は、長年生活習慣病の外來をやつてきて、実にトップクラスに多い質問のひとつでもあります。
「シンガポールに来てから太っちゃって、日本にいたときよりも、油分の多い外食が増えたり、暑かったり、忙しかったりで運動量が減ったりして、結果、体重が増えちゃう方は少なくないようです。」
さて、みなさんは、どのような太り方をされていらっしゃいますでしょうか？
実は、ただ体重が増えるのが問題なのではなく、体のどこに脂肪がついて太ってしまったかが、健康的には一番問題なのです。

肥満は、「うちの母ちゃん、ケツがでかい」というパターン（皮下脂肪型肥満）と、「父ちゃんさあ、最近、ハラ出てきてない？」というパターン（内臓脂肪型肥満）に分けられます（一部悪文お許しを）。

食生活の乱れや、運動不足などの生活習慣と関係してたまってくるのは、圧倒的に内臓脂肪の方であり、これは医学的に、脳梗塞や心筋梗塞を起しやすい危険な肥満型であることがわかっています。一方、相撲の力士たちは、体重的には超肥満ですが、皮下脂肪型肥満であり、厳しい稽古の毎日である現役時代には、生活習慣病を合併することはほとんどないことが知られています。

内臓脂肪型肥満は男性に多く、おなかごぼこりと出ているのが特徴です。ベルトの穴の位置に、歴史が刻まれている方です。また、皮下脂肪と違って、内臓脂肪はつまんで測ることができず、外見からはわかりにくいので、一見たいては太っているように見えない人であることもしばしばです。ですから、すく太っていないでも、ちよつと太めというだけで、十分危険な状態である可能性があります。

正確には、X線CT写真などで、内臓のまわりについた脂肪の量を計測して診断しますが、簡易的には、おへその高さのおなかまわりを、自分でメジャーで計ることによつても、推測できます（男性85cm以上、女性90cm以上）。

さて、そんなことより、早くやせる薬を教えなさいよ！という声が聞こえてまいります。はい、確かにやせるた

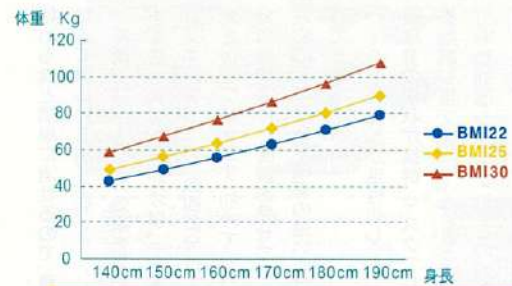
めの薬、ございます。
消化管での食べ物の吸収を妨げる薬、脳に作用して食欲を抑える薬、低カロリーダイエット用食品など、病院の医師管理下で処方される、いずれも科学的に効果の裏付けのある薬剤がいくつかあります。

このシンガポールでは、その認められた薬剤の数も日本よりずっと多いのですが、反対に、日本では、まだ認められていないものも多いというところで、残念ながら日本人におけるそれら薬剤の臨床データがまだ十分でないというリスクもあります。

また、一般にそういった薬剤は、BMI 30以上（左表参照）などの、日本人にしたら結構な肥満の人が対象に設定されていることが多いのです。なので、在星日本人の方が多い、「ちよつとだけ太め」という方々は、肥満の中ではまだまだひよつ子ということになりますから、「やせる薬を使うことが困難な場合もあります。」

「簡単にダイエット！」「食べてやせる！」
「食生活はそのままの、新しいタイプのダイエット！」

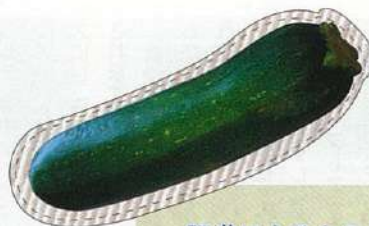
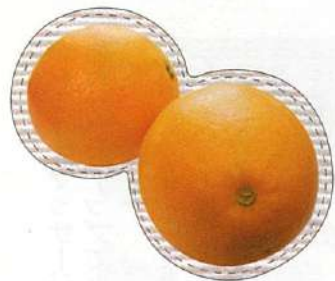
ダイエット商品の広告文句って、いちいち魅力的ですよ。やせる薬に「興味のある方は、きつとこれらの広告もお好きかもしれません。」



肥満の判定基準
BMI (Body Mass Index: 体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
BMI22はほぼ理想的な体重であることを示し、BMI25以上は肥満と診断される。自分の身長と体重を上のグラフにあてはめて、大体的BMIを推測してみてください。

でも、確実さをとるならば、なんたつてもっとすばらしい方法を提案させていただきます！ 駄作ながら、上の広告をちよつと真似して、キャッチコピー、私も作ってみました。
「絶対やせますー！」
「お金の心配はいりませんー！」
「副作用はありませんー！」
そう、その治療法とは、皆さんとくくにおおしく御存じ、食べすぎないこと、そして運動すること！ ただし、意志の強い人しか成功しないのがたまたまキズでございます……

内臓脂肪は、かたくな皮下脂肪と違って、運動で大変燃えやすく、減らしやすい脂肪です。「私こそは減量に成功してやる！」と挑戦していただける方、多数お待ちしております。



肥満によるカラダのリスク

見た目の問題だけじゃない！
過度な肥満は健康障害の原因になります。

<生活習慣病>

内臓脂肪は、高血糖、高血圧、高脂血症などの生活習慣病を引き起こした状態、「メタボリックシンドローム」の原因になる。心臓への負担も大きく、心筋梗塞などの危険性もある。

メタボリックシンドロームとは、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上あることに加えて、血圧、血糖、血中脂肪のうち2つ以上が基準を超えている状態。

<睡眠時無呼吸症候群>

眠っている間に30秒から2分間にわたる呼吸停止がひと晩に100~200回もあり、

息苦しくなって目が覚めるので、いびきや昼間の居眠りの原因になる。首周りに脂肪がついて気道が狭くなっているなどが原因の一つ。

<婦人科の疾患>

肥満は卵巣機能の異常を引き起こし、月経異常や月経不順、不妊の原因になったり、子宮ガンや卵巣ガンにかかりやすくなるとも言われている。

日暮先生おすすめ
食生活にひと工夫してダイエット

<オーガニック野菜と心理>

オーガニック野菜や人工物無添加の食品など、ヘルシーなものを率先して食べると、「体によいものを食べている」という潜在意識が生まれ、自然に食べ過ぎに気を付けるようになる！ 有機野菜や無添加の食品は値段が高目なので、買い過ぎも防ぎ、結果として食べる量も減るし、また、手に入れる手間がかかることも多いため、まめに色々な店舗を歩き回るなどの労力でカロリー消費も期待できる。

<食事前に大量の生野菜を食べる>

キャベツを5cm角に切ったものや、野菜スティックなどの生野菜を比較的天ぷり（お茶碗山盛り一杯くらい）、食前に時間をかけてよく噛んで食べることで、満腹中枢が刺激されて、その後の食事の過食を防ぐことができる。また、寒天やわかめなど低カロリー食品を食事に多用する。

ライフスタイルチェック
ー内臓脂肪をためる生活していませんか？ー

- 1回の食事時間が30分以上
- 食事を満腹になるまで食べる
- 間食をよくする
- 緑黄色野菜が嫌い
- 甘い食べ物・飲み物が好き
- 移動手段はいつも自動車
- たばこを吸う
- 座り仕事が多い
- 歩行は1日1時間以内（運動はほとんどしない）

↓
チェックの数が多いほど、内臓脂肪がたまりやすい生活です。

お話を伺ったのは... 日本人会クリニック

日暮真由美 医師
糖尿病・高脂血症・高血圧等の生活習慣病が専門。



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
www.japanese-clinic.com.sg

日本人会会員でなくてもご利用できます。

Signature Beaute



01/RFはお腹だけでなく、お尻から太ももにかけてのラインや、二の腕にも効果的。
02/日本人のリピーターもたくさんいる信頼のサロン。

パルティ読者プロモーション
(初回限定)1月まで
RF(ラジオ波)トリートメント
68ドル/30分(通常150ドル〜)
↓
さらに痩身マシン「Vibitter」
(写真おの)11分間トレーニング
を無料サービス。
RFと同時にするとより高い効果が期待できます。

Signature Beaute

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



JURIQUE DAY SPA



01/02/03/ジュリークの製品は、薬品は一切使用しない100%植物性。ピュアな天然成分がお肌のバランスを整え、自然回復力を高める。

パルティ読者プロモーション
ムクミを取って血行を促進し、デトックスやスリミングに効果的なのが、マッサージ前のスクラブ。
シートル・ボディスクラブ(30分)とアロマテラピー・ボディマッサージ(60分)のセット 200ドル→120ドル
(初めてのお客様、月~金曜のみ、1月まで)
※他にセルライト・トリートメントや各種パッケージも揃っています。

JURLIQUE DAY SPA

501 Orchard Rd #04-02 Wheelock Place
Tel: 6735-7177(要予約)
11:00~20:00 (土・日・祝10:00~19:00)
www.jurlique.com.sg

**ぽっこり下腹にサヨナラ!
RF(ラジオ波)でスリミング**
サウナや半身浴はよくダイエットに効くといわれるけれど、これらは「外熱」によるもので、気になる脂肪ヘダイレクトに作用するのは難しい。RFは、ピンポイントで体内温度を上昇させ、そこに溜まった脂肪を溶解、頑固なセルライトを除去していきます。さらに血行を促進し、新しい酸素や栄養素をどんどん細胞に送る力も。リンパの流れがよくなれば、老廃物を排出する力

も高まり、なんと免疫力も上がります。施術時間はお腹だけなら約30分。セラピストがお腹の上でマシンをくぐるのと滑らせると、次第に温かさを感じます。これはマシンが熱いのではなく、内側から熱が発生しているのだとか。
施術後は、むくみが取れてスッキリ。肌がピンと張って、肌トーンもアップしています。3~4回目のセッション後には、明らかに効果が見られるそう。ちなみにRFは顔のリフティング、毛穴引締めにも効果大です。

**丹精込めて育てられたオーガニックの
ハーブオイルが体と心を癒します**

キレイなスリミングに欠かせないのが、体のむくみやセルライトの解消。自社農園で大切に作られたハーブオイルを使ったボディのアロマテラピー。マッサージ(60分・120ドル)で、体内の老廃物や毒素を排出、循環を改善してスッキリダイエットを目指しましょう。
コンサルテーションで体のコリの部分やマッサージの強さを伝え、ジュリー

クオリジナルの6種類のマッサージオイルの中から、その日の体調や気分に合わせて選びます。厳しいトレーニングを積んだセラピストがスウェディッシュ・マッサージをベースに、つま先から頭皮まで丹念に体中をくぐりと揉み込みます。程よい強さが痛気持ちいい! マッサージ後は、体の循環が良くなった感じで、ほのかなハーブの香りが残ります。またじんわりと温かいヒーター付きのベッドが1時間のマッサージの間、絶妙な温度で横たわる体をほっこりと温めてくれます。

Skin Care The Beauty Shop



01/光と一緒に少しピリッとする程度の感覚がある。IPLは脱毛にも効果的。
02/昨年、店名を「ALBION」から現在のものにチェンジ。よりトリートメントに重点を置いたサービスを行う。クライアントの60%は日本人。

Skin Care The Beauty Shop

304 Orchard Rd #03-48
Lucky Plaza
Tel: 6737-7660
11:00~20:30(土・祝日19:00まで)
日休

パルティ読者プロモーション
(初回限定)1月まで
IPLフェイスリジュベネーション
128ドル(通常280ドル)
IPL脱毛パッケージ
・ワキ(6回)480ドル(通常900ドル)
・肘下(5回)980ドル(通常1400ドル)
・膝下(5回)1330ドル(通常1900ドル)

**エステなのに威力は、プチ整形!
IPL(光)で輪郭をシャープに**
最先端の美容機器として、その効果と安全性が広く認知されているIPL(フォトフェイシャル)。カメラのフラッシュのように光を照射して、コラーゲンなど肌に有効な成分を作り出す細胞を活性化させ、リフトアップしてくれます。
IPLはシミ、そばかすの原因となるメラニンにも有効。ビューティー業界で20年以上の実績を持つセラピストのマガキさん曰く「産後の女性ほどくにホルモンバランスが崩れてシミがでやすい状態。早く

始めるほど簡単に消せるので、育児の合間に来てほしいとのこと。
施術では、IPLの効果が高めるためにまず古い角質などをオフ。その後、たつぷりジェルを塗って、数回に分けて顔全体に光を当てていきます。初めての人は、顔半分分の施術後に一度鏡を見せられるので、左右の目の高さや輪郭の違いをはっきり実感できます。
IPL後は肌が活性化しているので、美容成分の吸収が抜群。マスクでしっかり栄養補給します。肌はふっくらポリュミー、でも輪郭はシャープに。この威力、忘れられません。

Point D'Beaute

**デトックスマッサージ×マスク
強力リフトアップで小顔に**

オープンから18年、在星日本人はもちろん、エアラインクルーにも多くのファンを持つ実力派サロン「Point D'Beaute」。彼女たちのお目当ては、1回で目に見える小顔効果が期待できる「デトックス・スワイン・フェイシャル」。顔からデコルテ、背中までのマッサージで、体内の老廃物を排出。リンパの流れをスムーズにし、筋肉や肌本来の機能も活性化されます。
たつぷり長いマッサージでは、熟練したセラピストの手法に心から酔いしれるはず。
そして、お次はミネラルパウダー配合のマスク。ずしりと重たいマスクがぐくぐくとリフトアップしてくれます。しばらく経つとじんわり温かくなって、血行を促進し、有効成分を肌へ届けてくれるとか。
終わったあと、鏡を見て、「私の目ってこんなに大きかったの?」と感動。顔がひと回り小さくなって、相対的に目が大きく見えたのです。誰もが効果を実感すると言っていたセラピストの言葉であらためて納得。ハリがよみがえった肌は、毛穴も引き締め、シワも目立たなくなめらかに。
小顔効果は約3週間ほど楽しむことができます。

パルティ読者プロモーション
先着20名様限り(おひとり様1回)

345ドル→195ドルで、顔もボディもスッキリ!
「デトックス・スワイン・フェイシャル」(90分・195ドル)を受けた方全員

MRS(マイクロニードル・リジュベネーションシステム)のトリートメント20%オフ

お腹痩せに効果抜群「パンプー・スリミング」(通常150ドル)を無料サービス!

日本の美容クリニックでも話題を呼んでいる施術で、リフトアップ、コラーゲンを促進し、シミ、シワ、たるみなどを解消。「デトックス・スワイン・フェイシャル」と組み合わせると非常に高い効果が期待できます。



01/サロンでは眉のアートメイクなども人気。鏡の前で自分の顔と向き合うひとときを。
02/フェイシャルは、仏ブランドを使用。ずしりと重たいマスクは石膏のように固まって強力にリフトアップ!

Point D'Beaute

14 Scotts Rd #04-05 Far East Plaza
Tel: 6732-0006
10:30~20:30(土・日10:00~18:00) 無休

LinC Aesthetic Clinic



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)
日休



パルティ読者プロモーション
先着50名様限り(おひとり様1回)
(1月末まで)
熱による脂肪分解
「LinC Thermolipolysis Treatment」
(88ドル)

01/赤いソファがラブリーなクリニック内。
02/熱による脂肪分解中。デトックス効果も期待できる。
03/ラップでしっかりと巻く。二の腕、太ももにも効果あり。男性も可能。

**赤外線光で脂肪を分解
理想のくびれメイク**
女性らしいカラダとはくびれのカーブイ
な曲線があつてこそ。憎き脂肪に別れを告
げ、メリハリボディを目指しましょう。
美を追求する女性ドクターの美容クリ
ニック「LinC」が新しいスリミング技術を
導入。メスや針は一切使用せずに、熱の力を利
用して、脂肪分解による部分痩身を行います。
施術ではまず、アンチ・セルライト効果

などがあつた専用クリームを塗布。そのあと
ラップでギュッと巻きます。さらに熱を伝
える帯を巻いてしばらく休憩。ポカポカ温
かくなるので眠っているうちに、赤外線光
が体内4~6センチ深くにある細胞組織
に届き、新陳代謝を促し、エネルギーを消
費。脂肪を燃焼していきます。
施術後、たっぷり汗をかいた素肌にはハリ
がよみがえり、くびれもシャープに。一度で
目に見える効果がある人も多く、ダイエット
の救世主になる予感大！

MEDORA CENTRE FOR AESTHETIC MEDICINE

Q1 脂肪吸引ってなに？

A 厄介な部分に付いた脂肪を、特殊な器具を
使用し、迅速に手術で除去。理想的なボディに
仕上げる施術です。

Q2 吸引できるパーツはどこ？

A 太もも、お尻、背中、お腹、腕、二重顎、首、顔など。

Q3 施術時間はどれくらい？

A 吸引する場所により異なり、30分~6時間です。

Q4 傷あとは残る？

A 施術後は2~5mmの傷ができますが、通常1
~2年で消えます。

Q5 痛みはあるの？

A お尻や背中など、いくつかのパーツは多少の痛
みを伴い、施術後の1週間は鎮痛剤を飲んでいた
だきます。通常の場合、首やお腹は痛み止めなしでも
耐えられる程度です。

Q6 肌に凸凹ができるリスクはある？

A 施術が患者に対して正しく行われれば、心
配はありません。むらができたとしても普通
は1年で消えます。

Q7 施術料金はいくら？

A 施術によって異なりますが、1500~15000
ドルになります。

脂肪吸引について教えて！
身も心も重くしている余分な脂肪。お腹
やお尻などの大きなパーツを速攻でスリ
ムにする脂肪吸引は、いまや日本でも数多
くの美容クリニックで導入されています。
これまでに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に脂肪吸
引のQ&Aに答えていただきました。

お話を伺ったのは... MEDORA CENTRE FOR AESTHETIC MEDICINE

ZF.メドローラ医師
英の大学院卒、NUS医療修士号取得。ケンブリッジ大学
にて整形外科を学び、ヨーロッパ美容外科学会から
日本へ研究のために派遣された経験もあり。

#03-08 Camden Medical Centre One
Orchard Boulevard
Tel: 6836-6035
www.cosmeticsurgeon.sg



Vedure MediBoutique



**テクノロジーと手技を融合
最高峰のサロンで
本気のアンチエイジング**

ラグジュアリーな空間に、最新鋭の
設備が整うハイクラスなサロン。多く
の美容エディターやセラピストが
虜にしてしまったという「Gardens」(ノ
ン・サージカルフェイス・リフティング
(120分・400ドル)は、美容テクノ
ロジーと人の手によるセラピーを融合
させた最強のアンチエイジング・トリ
ートメント。プチ整形なみの効果で、リフ
ティングし、シミやシワなどの悩みを
解消していきます。
施術では、超音波導入をはじめ、数種
のハイテク技術を使用。トレーニングを
受けたセラピストが肌の上でマッサー
ジするようにマシンを動かしていきます。
痛みはまったくなく、そのうちにウ
トウト。眠っている間にリンパの流れが
スムーズになり、細胞が活性化し、肌
に弾力がよみがえります。同時に顔の筋肉
が鍛えられ、ぐっと顔の位置がアップ！
お次はセラピストによるダイナミック
かつ繊細なマッサージ。心身ともに
リラックスし、最後は保湿効果たつぷ
りのマスク。なんて贅沢な2時間！
そんな気持ちになるのは、施術内容はも
とより、優雅な個室、柔らかな毛布、体位
を自在に調節できるベッドなど、ベスト
な環境が整っているから。心にも余裕が
生まれ、内側からキレイがあふれてきま

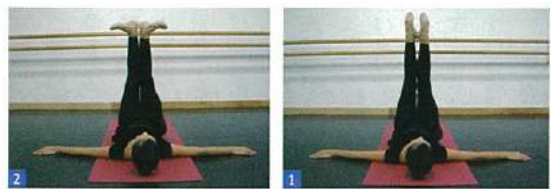
Vedure MediBoutique
ミレニアウォーク店
9 Raffles Boulevard #01-58 Millenia Walk
Tel: 6336-2455
ウィーロックプレイス店
501 Orchard Rd #04-06 Wheelock Place
Tel: 6732-6448
www.vedure.com

パルティ読者プロモーション
(1月末まで)※パルティをご提示ください。

無料サービス！
最新の「ハンド・トリートメント」
(リフティング・テクノロジー使用)
「フェイス・リフティング・パッケージ」
600ドルOFF!
(通常10セッション・4000ドル)

01/ 隔々まで配慮が行き届いた優雅なサロン。
02/ ヒーター付きの心地抜群のベッド。
03/ 美しくなるためのひとときを存分に楽しんで。
04/ サロンではUS製「DMR」など、選び抜かれたスキン
ケアも販売。施術とホームケアを併用すれば、完璧なアン
チエイジングに。
05/ 店内にはバーカウンターも用意。飲み物やスナック
をサービス。

スタジオアーツパッセ



2 足首をフラットに曲げる。かかとを上に乗せ、両足を垂直に上げる。そのとき、両足をびったり付けつつ、太ももの付け根から外側に向かって力を入れる。つま先までピンと伸ばす。



3 同様に8カウントで起き上がる。太ももに手を添えてサポートしてもよい。8セット行う。

脚のむくみ取り(足首を細く)
大人のエクササイズとして注目されているクラシックバレエ。体重が落ちて痩せるというダイエット法とは違い、美しい筋肉を付け、健康的にボディを引き締めてくれます。クラシックバレエ教室で実際に行われている準備運動は、お家での自主トレーニングにも最適。普段の生活であまり使われない、バレエ特有の内側の筋肉を鍛えることができます。産後に広がってしまった骨盤を矯正したり、子宮を支える筋肉も強くなり、女性にうれしい効果がたくさん。また、姿勢がよくなることでバストラインもアップ。今回は、骨盤脚、お腹、ヒップに効果的な4つのエクササイズを覚えてもらいました。



4 自分の体に対してまっすぐ片脚ずつ上に乗せ、4セット行う。

バレエ式エクササイズで美しいボディライン作り

ヒップアップ
うつ伏せになり、前で両手を重ね、その上に顔を載せる。お尻に力を入れ、両かかとを付ける。

骨盤の歪み矯正
仰向けに寝て、下の脚は体の軸に沿ってまっすぐ伸ばす。曲げた方の脚と逆側の手で、膝を床に押す。左右、深呼吸4回ずつ、とくに硬い方をもう一度やるとよい。

お話を伺ったのは... スタジオアーツ パッセ



お話を伺ったのは... スタジオアーツ パッセ
我妻絵美(あづま えみ) 先生
バレエ教師。イギリスの「ランバート・バレエ・スクール」に留学。バレエやコンテンポラリーダンス等の基礎、技術を学ぶ。その後、谷桃子バレエ団で活躍。

11 Unity St #02-16
Robertson Walk
Tel: 6735-2819
www.studioartspasse.com
info@studioartspasse.com

サンワテニスアカデミー



青空の下、快く体内脂肪を燃焼
コート内を走り、ボールに集中して力強くラケットを振る。腕や足など全身を絶えず動かして続ける運動の代表格と言われるテニスは、体内の脂肪の燃焼を促し、ダイエットの効果も期待大です。テニスでいい汗をかけることが何より」と話す生徒さん。生徒さんの多くがレッスンを始め、食事が美味しくなり、食量が増え、体重は増えていないとのこと。
サンワテニスアカデミーはレベルに合わせた豊富なクラスが好評。取材日は中級クラスの生徒さんのレッスンが行われていました。青空の下、体内脂肪を無理なく燃焼して、体も心もリフレッシュしてみませんか！

01/一打入魂！ プレーに集中、スマッシュ！ 快心の表情にガッツポーズも飛び出す。
02/中級クラスの生徒さん「レッスン後のビールは最高！」



お話を伺ったのは... SANWA TENNIS ACADEMY



お話を伺ったのは... SANWA TENNIS ACADEMY
渡部健介コーチ
日本でインターハイ出場、米國に大学留学。4年時は全米大学選手権に出演。「テニスは特に背筋と握力を使うスポーツ。日常生活の姿勢もよくなりますよ！」

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

明生堂治療院



東洋医学・針治療で痩せる！ 耳つぼダイエットも効果大
針治療は針で直接、脂肪を刺激し、硬くなった脂肪を分解。排泄によって脂肪を体内から出し、痩身へと導きます。
全身を痩せたいなら、全身に針を。お腹だけという人などは、痩せたいところだけに針を打ちます。クリニックを開業して13年目というフランキー先生は、手際よく針を打ち、初心者や痛いのが苦手な人には細い針を用意。確かにチクッとしますが、「痛み」このうほど大袈裟なほどではありません。

01/ 熟練した技で的確な場所に針を刺していく。(※この施術は肩凝り解消のためのものです)
02/ 電流を流すことでより効果を高める。
03/ 耳つぼダイエットは4日間針を刺したままにしておく。
「針を刺し終わると、効果を高めるために電流をオン。これもビリビリする程度。痛いのは」と敬遠していた人も恐るるに足らず。また、針は新品使用なので、衛生面でも心配はゼロです。
フランキー先生は今まで、若い女性からビール腹のお父さんまで、多くの人のダイエットをお手伝いしてきたが、日本語がとてもしっかりできるので、カウンセリングも安心。最後に日本でも人気の「耳つぼ」に特製の針を4本。食欲を抑え、新陳代謝をよくする働きがあり、ダイエットに効果的です。

お話を伺ったのは... 明生堂治療院



お話を伺ったのは... 明生堂治療院
フランキー劉 中醫師
明生堂治療院長。鍼灸、漢方、指圧などを行う。針治療は、腰痛、ぎっくり腰、肩凝り、腱鞘炎などに効果的。最近では美容のために顔針も人気。治療は1回40~60ドル。
545 Orchard Rd #04-24
Far East Shopping Centre
Tel: 6738-2881
9:30~13:00, 14:00~19:00
日・祝休

NISHINO Pharmacy

サプリメントで内側からキレイ&セルライトケアでボディ磨き
世の中にはダイエットのためのサプリメントが数多くあれど、選ぶのは難しいとくに海外の製品は副作用が心配。そこで、信頼の品揃えで知られる西野薬局の西野さんに今シンガポールで人気のおすすめサプリメントを聞いてきました。
また、脂肪や分泌液の塊であるセルライト、そして老化によるたるみを解消するケア製品をご紹介。バスタイムやお風呂上りに、気になるお腹、お尻、二の腕、脚などにマッサージしながら使用すると効果UP!



RoC RETINOL ANTI-CELLULITE (81ドル)
日本でも人気のスキンケアブランドRoC。フランスの皮膚科医による製品で、レチノール(ビタミンA誘導体)という成分のバイオニア。そのレチノールをセルライト除去にも応用したボディケア製品。肌にハリと弾力がよみがえる。



GALENIC ELANCYL Cellu/Reverse (71.30ドル)
仏ブランドのスリミング・セラム。山椒をはじめとするハーブが、脂肪を燃焼させ、新しく脂肪がたまるのを防ぐ。朝、シャワーを浴びたあとに気になる部分にマッサージをしながら使用すると、最も効果が高い。



Xando PLATINUM2 (150.80ドル)
スイス製で、西洋ハーブを主成分としたサプリメント。炭水化物、脂肪、糖質などの吸収を抑え、同時に食欲もコントロールしてくれる。シンガポールでは人気タレントが広告に起用され、リピーター率の高い人気商品。



Xando Tummy Tablets (99.85ドル)
とくにお腹痩せに効くXandoシリーズ。整腸作用があり、内側からキレイに。便秘症、胃腸の調子が悪い人にも向いている。下痢の服用はないので、安心して飲める。



スーパーセルライトローラー (13.80ドル)
日本製のマッサージ用ローラー。バスタイムに、気になる部分にコロコロ転がすだけ。セルライトケアのクリームなどと一緒を使うとさらに効果的。

お話を伺ったのは... NISHINO Pharmacy



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: 6735-1226
伊勢丹スコッツ店(薬剤師常駐)
Shaw House #B1
Tel: 6835-3305
Kusuri no Nishino
Liang Court
#B1 Meidi-ya
Tel: 6337-5831

JOY CLINIC FOR WOMEN

産後ダイエットあれこれ
連載「ハッピーチャイルドパス」で
おなじみのあきさん
産後のダイエットについて
教えていただきました。

編集者さんから今月号の特集にちなんだテーマをいただいたとき、正直私がこのテーマについて書いていいものか悩みました。それは私自身が2度目の産後体重を戻せず、今日に至っているからです。永遠のダイエットといっても過言ではありません。この運動が効く「この食品に置き換えるだけ」塗るだけ「飲むだけ」そのたびにやってみますが、決め手がありません。そしていつか元にもどつたら着ようと思っ



段の食事に一品追加するくらいにし、間食をせず、なるべく母乳でがんばるとやせやすくなります。無理に食事制限をせず、「ま(豆類)、豆(腐)」「こ(き)はわかめ、ひじき、昆布や(野菜)さ(魚)し(いたけ)などのきのこ類(い(イモ類))を中心に献立を考え、みまじょう。スポーツジムに行かなくても子供を抱っこして腹筋やスクワッ

くくなりません。ちようど高熱の出っ張っているところ(腸骨)あたりと恥骨のところにクアすると効果的です。シンガポールでは産後のマッサージが比較的手ごろな値段で行えるので、優秀なセラピストに腹部や下半身をやってもらうと、見違えるような効果が期待できます。産後5日目くらいからできるようです。そして一番大事な食事ですが、普

お話を伺ったのは... JOY CLINIC FOR WOMEN

あきさん
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。
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)

トをすると、ちようどよい加重トレーニングになり、赤ちゃんも喜び一石二鳥です。これはテレビを見ながらでもできます。育児に忙しいと自分がトイレに行くのも忘れそうですが、1日当たり1.5リットルから2リットルくらい水分を取り、1日1回はゆつくりとトイレタイムを決め、便秘にならないように心がけましょう。ダイエットの目安としては、1か月当たり2キロくらいのペースで体重を元に戻すのが安全です。

JOY CLINIC FOR WOMEN

～産婦人科専門クリニック～
有資格の日本人保健士がおります

- 24時間対応・母乳相談(月・水・金)
- ホスピタルツアーや母親学級も無料で実施。
- 各種手術にも対応。
- 女性の体、赤ちゃんが欲しい方、妊娠、出産についてご相談に応じています。
- 日本語の母子手帳を無料でお渡ししています。
- 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 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):
日、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)

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
- 北京中薬大学修士(内科学専攻)
- 大阪市立大学法学部卒

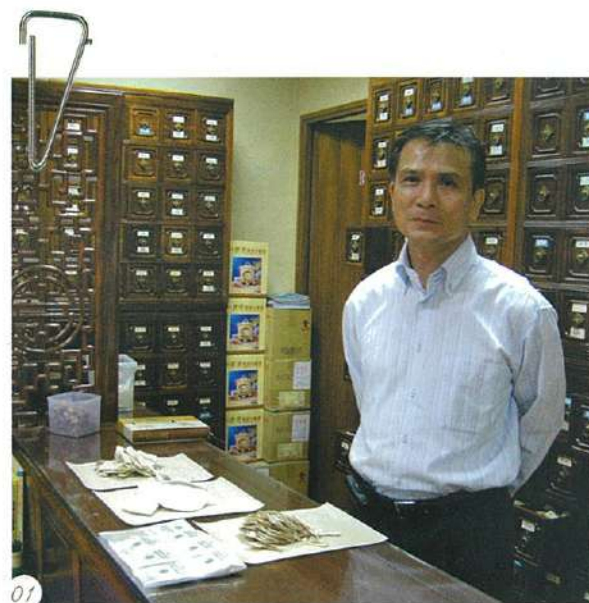
※各種保健取り扱いは有り
詳しくはこちらで
www.minomedical.com



最寄り駅 MRT NS22 Orchard

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

美濃漢方診療所



(表1)
漢方でダイエットをするのに適しているのは
男性 身長-110=体重+3以上
女性 身長-105=体重+3以上

ダイエットに効く漢方
どんな人に効果的?

ダイエットに効く漢方薬はもちろんだくさんあります。ただし、劉先生は標準体型で美容のために痩せたい人には、まず食生活の見直しを勧めるとか。
漢方をダイエットに用いることを勧めるのは、表1で体重+3以上の人。劉先生は、病的な肥満で、どんな方法も効かなかった人でも漢方治療で治した経験があるといえます。
また、女性ホルモン系の薬(ピル、不妊症治療薬、生理不順治療薬など)や

ステロイドによる副作用で太ってしまった人に効果的な漢方薬も。閉経後の水太り、ストレスによる過食症などの治療も可能です。
具体的にダイエットに効く漢方は、腸での水分や油分の吸収量を調整するもの、ホルモンバランスを調えるものなどがあります。
劉先生の診療所の棚には、数百種の漢方が並び、それぞれの問題に応じて処方。同じ成分でも人によって配合する量を調整するため、慎重な診察が必要になります。正しい診断と処方、漢方パワーで健康に。



薏苡 (yui-i) 山楂子 (shang-zhi) 茯苓 (fukuryo) 黄耆 (ohagi)

中国茶好きの劉先生おすすめ
ダイエットに効くお茶

青茶(烏龍茶) 中和の働きがあるので毎日飲みましょう。

中国茶には痩せるといわれるお茶がいくつもありますが、劉先生が一番効果的というのが、良質な青茶(烏龍茶)。茶葉の色が濃い目で、30~50%の発酵が最適。(通常、発酵度合いは表示されていません。色の濃さで判断します)ちなみに青茶とは、摘んだ葉を日光にさらして発酵を促すとき葉が青く変色することから名付けられたとか。
※診療所では中国茶の販売はしていません。



01/ 日本語がとても堪能な劉先生。
02/ 『千と千尋の神隠し』で釜師が薬を調合するのに使っていたものと同じ。劉先生の診療所でも実際に使用している。
03/ 顆粒状になった薬も豊富に揃う。

お話を伺ったのは... 美濃漢方診療所

劉文鋒 中醫師
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・祝・第2・4日休



The Best For Your Dreams

日本国内校舎とのネットワークを生かした受験情報を基に、中学受験のスタンダードである四谷大塚予習シリーズを用いた指導は、シンガポール随一の中学受験合格実績を上げています。早稲アカオリジナルテキストをはじめ、超難関チャレンジテスト、開成/早慶/国立実戦オープン模試等を取り揃え、日本国内の早稲アカ生と競い合える環境作りと適切な指導の成果が「合格力ランキング1位」となって評価されています。

- 1月16日(水) 新規開講説明会1(完全予約制)
11:00~12:00 新小4公立・受験~新小6公立・受験
13:00~14:00 新小1~新小3
- 1月17日(木) 新規開講説明会2(完全予約制)
11:00~12:00 新中1~3
- 2月2日(土) 総合考査対策授業
10:00~12:00 中1・2
- 1月6日(日) 公開(月例)テスト
14:00~15:10 小1・2
14:00~15:30 小3~6
16:00~18:00 中1・2
16:00~18:30 中3

早稲アカアカデミー オーチャード校
360 Orchard Rd #04-03A
International Building
Tel: 6734-1969
Fax: 6235-9361
E-mail: orchard@waseaca.com.sg
http://waseaca-singapore.com/



早稲アカアカデミー ウェスト校
3 Pandan Valley #02-312A
Tel: 6469-1204
Fax: 6469-5468
E-mail: west@waseaca.com.sg
http://waseacawest.web.fc2.com/



本気でやる子を育てる

「本気でやる子を育てる」を基本方針に、小学生から高校生まで、幅広い学年を指導します。小学部では、計算力や読解力の強化等、将来につながる基礎力の徹底を図ります。中学部では、反復学習を中心に、早慶付属校受験まで視野に入れた徹底指導を行います。高等部では早稲アカアカデミーシンガポール校の授業に準拠し、早大内部推薦を含む指定校推薦獲得に向け、指導・補講を行います。また、大学一般入試を受験する高校生のために河合サテライト講座を設け、センター・国立2次試験等にも対応可能なシステムを導入しています。

- 1月17日(木) 11:00~12:30 新学年度開講説明会(新小3~新小6)
- 1月18日(金) 11:00~12:30 新学年度開講説明会(新中1~新中3)
- 1月19日(土) 11:00~17:00 入塾個別相談(完全予約制・全学年対象)
- 1月24日(木) 11:00~12:30 新学年度開講説明会(新高1~新高3)
- 1月25日(金) 11:00~17:00 入塾個別相談(完全予約制・全学年対象)

※新学年度開講説明会終了後の個別相談にも対応
※入塾個別相談の時間帯は予約時に確定



難関中学受験の能開センター

全国に展開する「難関中高受験 能開センター」の海外直営校。国内と同様の低学年からの一貫した難関国・私立中学受験指導を実施。「授業→宿題→確認テスト→復習」のサイクルでテーマ学習の定着を図り、月に一度のテストで実力を培います。中学受験指導経験豊富な専任指導陣が、子どものやる気を引き出す本気の授業を展開！直営校ならではの受験情報の確かさと機動力も期待できます。

- 1月18日(金) システム説明会(小1~6)
- 1月22日(火) システム説明会(小1~6)
- 1月27日(日) セミナー「中学受験の基礎知識」(小1~6)
学力診断テスト(小1~5)
中学受験公開模試(小3~5)
- 2月3日(日) 全国学カテスト(小1~5, 中1・2)
システム説明会(小1~小3)
- 2月19日(火) システム説明会(小1~小3)
- 2月27日(水) 春の中学受験フォーラム1

「受験」という価値ある
体験を通し、
子どもたちが成長する
ために、一人ひとりと支え
続けます。

**WAO シンガポール
オーチャード校**
583 Orchard Rd #09-04 Forum
Tel: 6733-5144
http://sg.wao-corp.com/

日本全国各地の教育事情や国公私立
小・中・高受験指導に精通！
30年以上の指導実績を誇る集団教育

能開センター

年少~年長・小学生・中学生 日本人学校生・インター生 MOE(教育省)認可校

中学受験特設ゼミ 新年度生募集中!

対象学年 新小4~6 (2月開講) 新小1~3 (3月開講)

特長

- ・ 中学受験の指導経験豊富な専任スタッフによるクラス担任制
- ・ 能開ダイアリーを用いた生活管理で、きめ細やかな学習指導
- ・ 30年にわたる指導ノウハウが結集されたオリジナルテキストカリキュラム
- ・ 毎週の確認テストと毎月の実カテスト・中学受験公開模試で成績把握
- ・ 直営校ならではのサポート体制で確かな国内受験情報を提供

ご希望の方には、ゼミ内容の説明や無料体験授業を実施しています。お問い合わせ・入会申し込みは、お気軽に下記まで。

海外子女教育 WAOシンガポール
TEL 6733-5144
受付時間: 月~土 10:00~19:00

583 Orchard Road #09-04 Forum Singapore 238884
フォーラム9FへはショッピングセンターB1の
オフィス階連絡通路からお越しください

第2特集 学習塾ガイド

学校で新学年が始まる前に、開校する学習塾では、1月・2月に多くの説明会や体験授業を開催。学習塾の最新情報をお届けします。

1 Event Calendar 2008 January

4 (金)	JOBA 冬期講習会 第3期
5 (土)	JOBA 冬期講習会 第3期
6 (日)	JOBA 冬期講習会 第3期 早稲アカ(オーチャード) 公開(月例)テスト
9 (水)	JOBA 日能研 無料体験授業
15 (火)	オービット 新年度説明会(小・中・高 保護者対象)
16 (水)	オービット 新年度説明会(小・中・高 保護者対象) JOBA 日能研 無料体験授業 早稲アカ(オーチャード) 新規開講説明会1
17 (木)	オービット 新年度説明会(小・中・高 保護者対象) 早稲アカ(ウェスト) 新学年度開講説明会(新小3~新小6) 早稲アカ(オーチャード) 新規開講説明会2
18 (金)	WAO システム説明会(小1~6) 早稲アカ(ウェスト) 新学年度開講説明会(新中1~新中3)
19 (土)	早稲アカ(ウェスト) 入塾個別相談(全学年対象)
22 (火)	WAO システム説明会(小1~6)
23 (水)	JOBA 日能研 無料体験授業
24 (木)	早稲アカ(ウェスト) 新学年度開講説明会(新高1~新高3)
25 (金)	早稲アカ(ウェスト) 入塾個別相談(全学年対象)
26 (土)	オービット 「無料 学力診断テストシリーズ」開催
27 (日)	セミナー「中学受験の基礎知識」(小1~6) WAO 学力診断テスト(小1~5) 中学受験公開模試(小3~5)
30 (水)	JOBA 日能研 無料体験授業

※2月のイベントは各塾の記事をご覧ください。

もっと若く、ずっと美しく

Vedureでは、お客様のフェイスやボディーの悩みに合わせて、トリートメントやアイテムをご提供します。ハリウッドのセレブたちにも人気のノン・サージカル・フェイス・リフティングは特に好評いただいております。Vedureなら、あなたのスタイルを最大限に引き立て、もっともっと美しいあなたを体感できるはず。とっても優雅なVedureでトリートメントを体験しませんか。

トリートメント
 ノンサージカル フェイス リフティング
 しわトリートメント
 セルライト/妊娠線トリートメント
 バストアップ
 ニキビ集中ケア
 スリミング トリートメント
 ボディー スカルプティング トリートメント

顔の輪郭形成 トリートメント
 IPL脱毛
 IPLニキビセラピー
 薄毛セラピー
クリニカル プロダクト
 スキン ヘルス システム
 スキン メンテナンス プロダクト
 育毛システム

Vedure MediBoutique - Anti-Aging & Aesthetics
 アンチエイジング&スリミングプログラム
 Millenia Walk Unit 01-58, 9 Raffles Boulevard, Tel (65) 6336 2455
 Wheelock Place Unit 04-06, 501 Orchard Road, Tel (65) 6732 6448
 www.vedure.com mb@vedure.com

New Studio が2月Killiney にOPEN!

wasabi
 442 Orchard Rd Orchard Hotel 4th floor(2/F内)
 www.wabisabi.com.sg

次回インストラクター養成コース
 2008年1月末開講予定

ヒーリングとセラピーを実施中
 その他、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
 Ms ウェンリー

Wasabi Yoga Studio

日本 メディカル ケア NIPPON MEDICAL CARE
 グレネーグルス病院 マウントエリザベス病院

日曜緊急外来

グレネーグルス院にて 午前 9時 ~ 正午 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: mie@nipponmedicalcare.com.sg

http://www.nipponmedicalcare.com.sg

※すべてのポーズ各10呼吸が目安

ポーズ3
 ハーフ・ショルダー・スタンド
 枕と壁を利用した逆転のポーズ。血液を頭へ送り、むくみをとる。

ポーズ1
 ツイスト
 腹部を絞るストレッチ。血液の循環をよくし、内臓のマッサージになる。

ポーズ4
 リラクゼーション・ポーズ
 3つの枕を効果的に使用。気持ちいいと思うことでセラピー効果がある。

ポーズ2
 マラーサナ
 背中と足首を伸ばすエクササイズ。頭を自然に落とし、指先で床を這うイメージ。
 ※かかとが床に着かなければタオルをはさむとよい。

おうちでできる 第3回

旅行中にホテルで気分をリフレッシュ!

旅先では新しい環境に、心が外へ向いているもの、部屋に戻ったら内面を見つめる時間を作ってリラクゼーションしましょう。たくさん歩いて疲れた足や腰も休まるポーズを紹介します。

ウェンリー
 Wasabi Yoga Studio主宰。集中力、体の柔軟性、活力、バランスなどを強化するピルヤサ・ヨガを実践。インストラクター養成コースも行う。日本語が堪能。

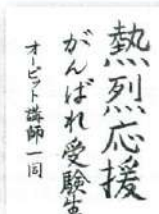
旅先のリラクゼーション
 Road Refresher



一人ひとりの学習ゴールを見据えた指導

オービットは、1990年より海外生の多様な学習歴に対応した教育を実践し、帰国卒を含む中学・高校・大学入試で高い進学実績を誇る学習塾です。日本型の塾のような偏差値にとらわれた指導ではなく、生徒の個性と豊かな海外体験を重視したきめ細やかな指導で高い第一志望合格率を果たしてきました。日頃から学習への動機づけと学習スキルの習得に力を注ぎ、将来にわたって伸びていく生徒を育てています。

- 1月15日(火)~17日(木)新年度説明会(小・中・高校生 保護者対象)
 - 1月26日(土)「無料 学力診断テストシリーズ」開催
 - 2月2日(土)「無料 学力診断テストシリーズ」開催
- 1:受験タイプ診断テスト(新小4~6)・・・後日、カウンセリング実施
 - 2:英語力診断テスト(新小2~6)・・・保護者対象の説明会を同時開催
 - 3:数学学力診断テスト(新中1~2)・・・SAPIX数学クラスの選抜テスト
- ※説明会、イベントの詳細は、教室にお問合わせください。



オービット アカデミック センター
 ORBIT ACADEMIC CENTRE
 218 Orchard Rd
 #07-00 Orchard Emerald
 Tel: 6738-3043
 http://www.orbit.com.hk



おまかせください、「受験力」を鍛えます

「勉強すればできるようになる」これは当たり前のことです。学力を身に付け、勉強がわかるようになるためには、自分で勉強することが一番。しかし、実際は「今度やる、明日やる」となかなか勉強が進まない子どもも少なくありません。JOBAは帰国子女のための塾のフロンティア。子どもたちが自分で勉強し、学力を身に付ける「受験力」を鍛えます。帰国子女の受験、勉強、将来の進路などに関して、JOBA シンガポール校におまかせください。

- 1月4日(金)~6日(日)冬期講習会 第3期
- 1月9日、16日、23日、30日の毎週水曜日 日能研 無料体験授業
- 1月26日(土) 3学期最終授業
- 1月31日(土) 新年度授業スタート(新学年へ移行)



JOBA PRIVATE SCHOOL
 20 Bideford Rd #11-01
 Wellington Building
 Tel: 6733-2300
 www.jobajp

ORBIT 海外女子専門教室としての長年の経験と実績を活かし一人ひとりの学習ゴールを見据えた指導を日夜続けています

2008年3月開講! オービット新年度説明会のご案内

1/15(火)	10:30 - 12:00 新中1~新中2 13:30 - 15:00 新中3
1/16(水)	10:30 - 12:00 新小4~新小6
1/17(木)	10:30 - 12:00 新小1~新小3 13:30 - 15:00 高校生(インター校生・早稲田法政生)

説明会内容:
 ●「オービットマニフェスト」ご案内 ●マルチ対応型受験指導とは
 ●新たな取組み(SAPIX数学等) ●クラスのご紹介

お問い合わせは TEL: 6738-3043 http://www.orbit.com.hk

ORBIT ACADEMIC CENTRE
 218 Orchard Road #07-00 Orchard Emerald Singapore 238851
 ■SAPIX中学部パートナーシップ校 ■教育省認可番号 1051
 ■提携・協力校: 四谷大塚/FELIX関東/日能研/トフルゼミナール
 第一ゼミナール(本部:大阪)/名進研(本部:名古屋)/英進館(本部:福岡)

since 1990 ワールドクリエイティブエデュケーショングループ

JOBA

「あつ!」を経験してみませんか?
 心に響いたもの、感動したことは忘れません。
JOBAは勉強の中の「あつ!」を大切に指導しています。
 受験・情報・勉強何でもJOBAへ
JOBAはシンガポールの学習塾です。

20 BIDEFORD ROAD #11-01 WELLINGTON BUILDING
 お問い合わせは TEL: 6733-2300
 日本人スタッフまで (平日13:30~21:00)

マンダリンホテル 高島屋
 オーチャード・ロード
 パラゴン



2頭の象に ブーツの贈り物 ナイトサファリ

人気観光施設シンガポール動物園のナイトサファリで飼育されているアジアゾウが最近、ブーツを履いていると聞いた。履いているのがメスの「トゥーン」「ジャミラ」の2頭というから、雨期ならではおしやれかと思いきや、もつと実用的な目的からだという。

ナイトサファリによると、トゥーンは脚の1本が他の3本に比べて長く、その上、数年前に「同僚」のオスのアジアゾウに足を踏まれてけがをし、はた目から見て分かるほどに脚を引きずっている。一方、30歳のジャミラは、歩行時に余分な体重を足に

かける癖があり、そのために前脚2本とも足の裏に障害を抱えている。

動物園の獣医チームはこの2頭にはり治療や温湿布などを試みたが奏功せず、ゾウに「しばらくの間、足にあまり体重をかけるとか、治療法が行き詰まる中で、傷口を覆う包帯を保護できれば治りやすくなる」と、ブーツを履かせることに思い至った。



1年の準備を経て通気性の良い素材を用いた特製ブーツが完成し、12月中旬にトゥーンとジャミラに贈られた。早速、ブーツ姿を一目見たらと思いきや、ナイトサファリの担当者

に聞くと「ブーツの着用は日中の運動中だけ」との回答。ナイトサファリに出掛けて、ブーツ治療の効果で足取りが軽くなった2頭の姿を祝いたい。

シンガポールの 健康生活



山野さん一家はお父さん(桐雄さん 38歳)、お母さん(桂さん 35歳)、お兄ちゃん(葉雄君 6歳)、妹(アケビちゃん 3歳)の4人家族。山野さんはシンガポールで生活を始めました。山野さん一家を取り巻く健康生活をラッフルズジャパニーズクリニックがわかりやすくご説明いたします。

山野さんと同じコンドミニウムに引越してきた山野さんが最近落ち込んでいた様子なので、気になった桂さんは山野さんについてラッフルズジャパニーズクリニックのカウンセラーに相談してみました。

引越し疲れ

「3か月ほど前に引越してきたお友達に落ち込んでいた様子で、気になっていました。私に何かできることはありますか」
「そうですね、普通、引越しをされた時はまだ緊張を解いて、新しい土地に慣れようと頑張るんですよ。それで気が張っているのですが、大体、3か月くらいで慣れると同時に、疲れが出てくるんですよ。特に、日本から来ると1年中暑いこの気候に慣れていないこともあり、ご自身が思っている以上に疲れが溜まっていることがあります。そのお友達は小さ

駐在妻の疲れの巻



山田 杏子 (やまだ きょうこ)
千葉県出身。千葉県医療技術大学卒業後、北京語言大学へ留学。帰国後、都内の脳外科病院、成田空港検校所で勤務後、2006年3月より、ラッフルズジャパニーズクリニックでスタッフナースとして勤務。

いお子さんもいらつしゃるようです。きつと疲労困憊なのではないでしょうか。あまり頑張りすぎると、疲れすぎてうつ状態になることもあるので、よかったです一度お話しをしいらつしゃるようお願いください。

「最近落ち込んでいらつしゃる雰囲気だとかかかっていますか」
「最近、ものすごく疲れやすくて、気持ち落ち込みやすいんです。食欲も少し低下して...でも、理由は特にないんですよ」

「まず、引越してはほとんど奥さんの方がやることが多いですよ。ご主人も新しい職場に慣れたり、事務手続きと色々大変なものです。その上お子さんの面倒も見なければいけないから、ご自分が思っている以上に体力を消耗して、疲れ

るんです。そして、一年中同じ気候のシンガポールでは、予想以上にこの暑さと湿気が身体に影響します。ある意味「夏バテ」状態になっていると考えられます。まず、体力の回復のために消化のいい栄養のあるものを食べるようにしてください。きつとローカルフードを色々試していらいらつしゃると思いますが、意外と油が重かったりするので、気をつけてください。そして、野菜をたくさん摂ってください。暑さでビタミンやミネラルが身体から抜けやすいため、また、交友関係を広げていらつしゃる時かと思いますが、少しペースダウンをして、自分ひとりの時間を作ってください。フットマッサージでもいいし、エステでもいいし、VCD鑑賞でもいいし、身体をリラックスさせて休ませてください。そして、家事も手を抜けるところは抜いてください。今、頑張りすぎると疲れすぎて、うつ状態になってしまうこともあるので、ここで「力を抜く」のが大切です」

まとめ

- 引越し疲れは3か月くらいで出るころがある
- 消化のいいもの、野菜等栄養のあるものを摂る
- マッサージ等に行くと、身体をいたわる
- 身体が疲れている時は、家事も社交も手を抜いて「肩の力を抜く」

MY SCHOOL そろばん教室

社団法人全国珠算教育連盟会員教場

新入生募集中!

今がチャンス!



いつでも体験学習ができますよ! 遊びにおいで!

そろばん学習は右脳を活性化し、基礎能力を高めてくれます。

珠算・暗算・フラッシュ暗算検定を実施しています。

クレメンティ校、チャンギ校、プキティマ、オーチャードロード近辺発のスクールバスがあります。

1 Scotts Rd #05-12/13 Shaw Centre Tel: 6737-2401(原口) www.myschoolsingapore.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*
- *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

- 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11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
◆(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

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」

★ 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

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となっています。

日本語と英語で保育する このはな幼稚園

シンガポール教育省認可
Address: 16 Rainsgate Road Singapore 437462
TEL: 6342 0100(日本語可)
Website: http://kgi.konohanagakuin.ac.jp E-mail: kgi@konohanagakuin.ac.jp



在・外・や・ぶ・に・ら・み

人気選手の メジャー行きは 脅威か共栄か？

今年のオフシーズンも福留孝介外野手のカブス入り、黒田博樹投手のドジャース入りなど一流選手のメジャーリーグ行きが相次ぐ。メディアの反応はと見ると相変わらず「日本窮乏選手、お金、人気…海外へ大流出(夕刊フジ)」等と危機感をあおる論調が目立つ。

日本プロ野球(NPB)としては「メジャーの脅威(同上)」かもしれないが、一介の在外ファンの一入としてはむしろ日米両球界共栄の証と見たい。

双方の技術レベルは向上、韓国や台湾のメジャー選手の活躍もあいまって太平洋沿岸諸国を中心に野球の国際的人気が高まり商業ベースも広がる。日本野球の国際的評価が向上し、米国、韓国、台湾、中南米などの有望若手選手で日本でプレーしたがる者も増えるなど、NPBの影響力も強くなっているのではないかと。

日本ハムを去年は日本一、今年はパ・リーグ制覇に導いたヒルマン監督が、その実績を買われてロイヤルズの監督に就任したが、最初の記者会見で開口一番日本語で日本人記者たちに挨拶をした。日本での実績をそれほど誇りに思っているというジェスチャーだろうが、誰も不自然とは受け取らなかった。

メジャーのチーム・オーナーたちの冬季ミーティングでは今年、福留、黒田などかつてなかった日本人選手の動向が注目されていたようだ。五〇年代後半の水原・巨人vs三原・西鉄の時代からファンの当方としては、日本の一流選手が即戦力と目されようになったというのは大変な事だ。日本人野手が(大リーグで通用するか)というのが、イチロー選手がシアトルで、

プレーし始めるつい七年前まで(永遠のテーマ)だったのが信じ難い。

一流選手がメジャーを目指すのは野球人として極めて自然な流れ、逆らうより利用した方が賢明だ。

今年パ・リーグのMVPになったダルビッシュ投手だっていずれは世界最強の打者たちに挑戦したいだろうし、ファンもそれを期待している。

イチローのチーム、マリナーズは共同所有者の一人だった任天堂の

社長の出資持分を子会社のNintendo of Americaが買い取り筆頭オーナーになる形で現地任せという姿勢を貫き、米国人の球団フロントには口を出さないのが賢い。また国際スカウト陣の尽力でイチロー、城島捕手の人気日本人選手のほかベネズエラ、ドミニカ、キューバ、韓国など八カ国の選手から人気国際チームとしてがんばっている。

任天堂に出来ることが日本の他の多国籍大企業にできない筈はない。(流出)を嘆いてないで、球団と大企業が組んでメジャーにおける日本の影響力の拡充を企てるくらいの意気込みが見たい。(在外)夢見る世界における日本文化圏の拡張にもつながるし。

(以下次号) (バンクーバー-Mapletown 併載)

渡邊 正樹

東京生まれ、特派員の父と共に一家で英国、イタリア生活を体験、東京に戻り大卒後、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。

葱頭

ツォンタウ

玉葱にはいくつ種類がありここに紹介するのは一般には小葱頭(シヤオツォンタウ)とよんでいます。赤紫色の小さい玉葱で、玉葱の中では一番辛みが強く出ます。小葱頭が主役の料理というのは残念ながらなく、いつも脇役なのですが、この脇役なかなかの演技者で、中華料理だけでなくマレー料理、インド料理、イタリアン、フレンチにも使われています。ただ、日本食では活躍の場がないようです。

中華系では薄く切ったものをサラダ油でカリカリに揚げ(あるいは炒め)、炒麺や鍋湯、魚料理やオイスターソース料理などに添えて使います。マレー、インド料理ではスパイスの役割として使われています。私たちに一番馴染みやすい使い方は前記のように、薄くスライスし



隠れ食材レシピ

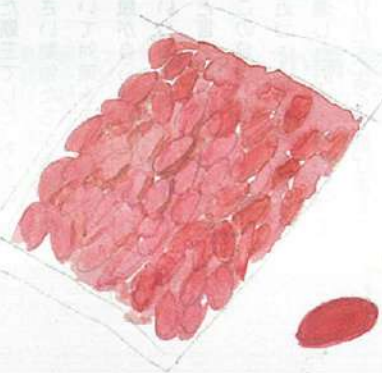
最終回



ローカル料理の隠れ食材
「辛辣」の味
「辛い」の味
「辛い」の味

たものをカラカラになるまで炒め、麺類や炒飯などの香辛料としての使い方ですが、当地ではわざわざ自分で作らなくても、作られたものが小袋に入って、乾物屋か豆腐売り場で売られています。また、自分で多めに作って蓋のしっかりとったに入れて保存して使うことも可能です。

枸杞の実



枸杞の実目は目の疲れを癒やす作用があるので、コンピューターなどで目を酷使する現代人には欠かせない食材です。使い方はいろいろありますが、一番身近なのは、軽く水洗いしたもののみそ汁に入れたり、炒め物やサラダに散らしたりと手をかけずに利用することが出来ます。よく、子供が好きで放っておくといくらでも食べてしまうが身体に害はないかという質問を受けますが、特に問題はありませぬ。とはいえ、そればかり食べるというのもどうかと思うので量を決めて与えるようにした方がよいでしょう。

ところで、長い間ご愛読いただきましたこのページは今回で一応終了となりました。また、別な形でお目にかかることもあるかと思いますが、今までの連載が少しでも皆様の食卓にお役に立つことを心から願っています。

冬 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48,000円~	大阪発44,000円~
名古屋発61,000円~	福岡発65,000円~

燃料付加料金・その他TAX別途要

<冬の家族旅行> 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 福岡: 092-475-1678

E-mail: ofc@sankeitourist.co.jp

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

本格韓国レストラン

Se Ra Bel

서라벌

1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ます)

※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
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 9:30PM~10:30PM
Tel: 6535-0336 / 6535-3038

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・会社を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)

健康で充実した海外生活のために

私たちは在留日本人の皆様の海外生活を医療面からサポートいたします

母体(財)重慶成人病センター 海外在留邦人のための総合医療センター

JGH ジャパン グリーン クリニック

290 Orchard Road, #10-01 Paragon (高島屋向かいのパラゴン10階)
Tel: 6734 8871 (代表) 6733 0171 (健康診断予約)
9668 1056 (夜間・休日) Fax: 6733 1213
JGHメディカルグループ 会館シンガポール ロンドン/上海
歯科は JGH デンタルクリニック (当院内) Tel: 6235 7747

ホームページ www.japan-green.com.sg Eメール jghmc@singnet.com.sg

日本人医師・医療スタッフ常駐。主要海外旅行傷害保険キャッシュレス提携



にっぽん細見

リモコン

朝起きて、まず探すのがリモコン。電灯、エアコン、テレビ。いつもの場所があればいいが見つからないと大変だ。ソファーに座ってリモコン生活が始まる。



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。

新しいマンションに引っ越した。恥ずかしながら、天井の電灯をリモコンで点けたり消したり出来る部屋に住むのは初めてだった。これは便利だ。眠たくなれば、ベッドに寝たままでも消灯できる。これまではわざわざ立ち上がって消していたので、せつかくの眠気が中断し、寝付けなくなることもあった。

最近の電化製品は、ほとんどリモコンで操作できる。おかげで、部屋のあちこちにリモコンが散らばっている。置いてある場所が分からなくなることもしばしば。こうなるとお手上げた。本体では操作できない。出来ないというより、製品の機能が増えるに伴っ

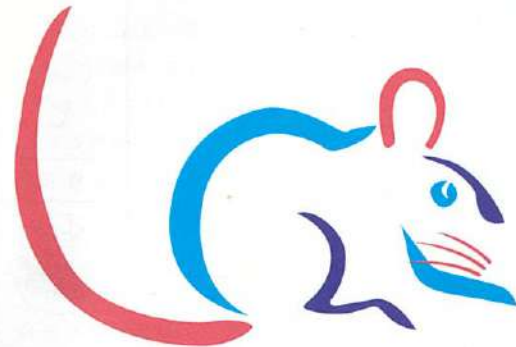
て、リモコンの図体も大きくなつた。使いこなすのが大変だ。最近、リモコンがふたつ付属する製品が売り出された。そのうちのひとつが「簡単リモコン」で、よく使う機能しか備えていない。これが結構、うけているという。

これだけリモコンが増えるのと、信号が重複する。違う製品が誤って受信し、誤作動する事例が実際に起きている。熱を使う製品が誤作動すると、事故につながる。やっとなら、改悪策がとられるようになった。

テレビのチャンネルを手元のリモコンで変えることができるようになって、視聴率の振幅が激しくなつた。チャンネルを変えまくることを「ザッピング」という。ひとつの番組を最初から最後までずっと見続ける視聴者はほとんどいなくなつた。視聴率調査表には、一分きざみで視聴率が記載されている。コマシヤルになると、がくんと視聴率が落ちる。他の番組を「覗き見」するからだ。元の番組に戻るかどうかで平均視聴率が大きく変わる。複数のリモコンを、ひとつで操作できるリモコンが販売されている。テレビ、DVD、アンブレなどの機器をひとつのリモコンでコントロールできるので便利だ。違つたメーカーでも大丈夫なように、信号を記憶できる機能も付いている。

難点なのは、設定もそうだが覚えるのが大変なこと。「快適さ」を実感するまでには、それなりの習熟期間が必要だ。「便利」と「簡単」の間には大きな溝があり、乗り越えるのに苦労する。

鼠年話鼠



中国人にとっては一年の始まりは1月1日の元旦ではなく、旧正月の春節です。今年の春節は二月七日で、一年中で一番賑やかに祝う祭日です。今年の干支(えと)は十二支の第一番目に位置する子(ね)の年で、鼠年とも言います。十二支動物の中で、鼠だけがあまりいいイメージを持っていませんが、今回、少し違う角度から鼠の話をしてみます。

アメリカの科学誌「ネイチャー」の発表によれば、人類と鼠が同一祖先を持ち、その祖先は一億年余り前に生息した小型哺乳類動物だったそうです。また、先月のロシアの有名な新聞にも、鼠の骨格構造の99%が人類とまったく同じで、遺伝学からみれば人類と鼠目の違いはそんなにないという学者の研究結果が報道されました。英米両国の専門家の研究は人間の遺伝子の99%が鼠のそれに類似している、鼠は猿よりも人間に「近い親戚」だと結論付けたそうです。

それからもう一つよく聞かれるのはなぜ鼠年が十二支の中で最初なのかという質問です。私が子供の時に聞いた

いた言い伝えは次の通りです。「鼠借牛威」説。太古、ある王様が十二種類の動物を自分のホディーガードにしようと思つて大晦日に動物たちを集めて二元日に早く来たものから順位を決めようと言いました。動物たちが競争を避けるために、みんなの話し合いで人気者の牛を一番目に決めました。ところが、ずる賢い鼠は牛の背中にこっそり隠れ、ゴール直前に飛び降りてトップに立ちました。もう一つは「鼠闘象」説。昔から象が一番大きい動物として動物界を君臨した霸王でした。ある日、小さい動物たちが会議を開いて対策を考えたと、鼠が自ら進んで「今晚、あいつを退治してみせる」と言い出しました。その晩、この鼠はこっそりと象に近づき、象の鼻の中に突進したので、象はびっくり仰天痛くて逃げました。その後、鼠は一番強い動物と認められるようになったそうです。

まんだりん面白話

第72回



葛珠慧 (カーチコイフィー) 先生
JSU 星日外国語学院 院長

テンプスタッフシンガポール

求職者の方へ

- ①履歴書・職務経歴書をご送付下さい
- ②専門コンサルタントと面談
- ③求人のご案内・企業への応募
- ④面接のアレンジ

企業様へ

- ①お電話・E-mailにてご依頼下さい
- ②ご希望があれば御社へお伺い致します
- ③適材者をご紹介致します
- ④就労ビザのサポート

お問い合わせはこちらまで
日本語対応可能

Tel: (65) 6226-1308 Fax: (65) 6226-3889
E-mail: good-job@tempstaff.com.sg
16 Raffles Quay, #27-04 Hong Leong Building, Singapore 048581

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

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

瑞穂は毎日喜んで幼稚園に行き、帰るといつもその日あったことを話してくれます。Eisは、瑞穂の楽しいシンガポールライフそのものです。
みずほちゃんとおとうさん

ウエスト校では、体験入園を募集中。(N2クラス以上、1週間\$290)

イース インターナショナル プレスクール (ウエスト校) 21 West Coast Road Singapore 127309
Tel: 6777-2911 (日本語でどうぞ)

(イースト校) 7 Seraya Lane Singapore 437275
Tel: 6348-4780

★ホームページ <http://eisintl.com>

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

今年こそ! JSUで中国語

日本語で学ぶ JSUでニーメンハオ! FM96.3もよろしく

標準中国語教室

1月21日より初級クラスの時間割

大人気の無料体験レッスン実施中

10週間 \$380 (税込み)
6336-3055
電話受付時間: 9:30~20:30

韓国語も
あります

葛珠慧先生

初級用	月	火	水	木	金	土	日
10:00	初級③	初級	初級	初級①	初級	初級④c	初級
1:00	新規	②a	②b	初級②b	④c	新規	②a
2:00	12:00-14:30	12:00-14:30	12:00-14:30		13:00-15:30	13:00-15:00	初級③
5:00	初級②b	初級②c	初級②a		新規	韓国語①	15:00-17:00 初級①
6:30	初級	初級②b	初級	新規			
9:30	④a	初級①	②c				

JSU Language School
リャンゴート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



お知らせ

日本人会主催
冬休み! 皆で歩こう、
チャイナタウン

「チャイナタウン」とひとくちには言っても見どころはたくさん。シンガポール最古の中国寺、今年完成したばかりの仏牙寺、ヒンドゥー寺、イスラムモスク、中国人のための教会などなど、多くの寺院からも多文化・多民族が感じられます。冬休み、史蹟史料部員とともにチャイナタウンを散策しませんか。写真集『戦前シンガポールの日本人社会』、てくてくマップ『お通り200 in Singapore』などを編集した史蹟史料部員が、多種多様の寺院を中心に、評判のお店などのおすすめスポットも交えながら、案内してくれます。

Japanese Association, Singapore

日時 ● 1月6日(日) 10:00~12:30
集合場所 ● スリ・マリアマン寺院(サウス・ブリッジ・ロード)
募集人数 ● 50名(小学生以上、お子様は保護者の責任において参加してください)
参加費 ● 無料
申込期間・方法 ● 12月12日(水)より電話受付開始。9:00~18:00に日本人会館フロントオフィスに電話にて申込。(日本人会会員限定、先着順)

初日(12日)Tel: 9853-3998(この番号は12日のみ有効)
2日目以降Tel: 6468-0066

その他 ● 小雨決行。大雨・雷雨などで中止の場合は当日1時間前までに電話にて連絡。問い合わせ: Tel: 9763-9761(史蹟史料部 白石)

イベント情報

お得なANA/JAL
呼び寄せ便

JTBでは1月5日~3月31日の期間、日本からの呼び寄せ便航空券を申し込んだ方先着100名に、ANA / JALの特典バッグをプレゼント、さらにマレーシアジョホールバル1日観光無料チケットもプレゼントします。※詳細は右記へお問い合わせ下さい。



高島屋トラベルサロン
(高島屋4階)
391A Orchard Rd #04-02
Takashimaya S.C.
Tel: 6735-2345

お知らせ

日本人会 1月行事予定

- 5日(土)もちつき会
- 6日(日)冬休みみんなで歩こうチャイナタウン
- 7日(月)新年賀詞交換会
- 12日(土)JASリサイクルバザー
講演会「トルストイ生誕180年によせて」
- 19日(土)チンゲイパレード結団式
- 22日(火)お母さんのための
ストレスマネジメント講座
- 30日(水)生活習慣病講座
- 31日(木)シンガポールライフチャイナタウン散策

★書き初め展 1月2日(水)~13日(日)

Japanese Association, Singapore

120 Adam Rd
Tel: 6468-0066
Fax: 6469-8958

バリティ読者モニター

ボディ・スリミングが
無料サービス

在星日本人はもちろん、エアラインクルーにも人気の「Point D'Beaute」。彼女たちのお気に入り「テトックス・ファイン・フェイシャル」。熟練したセラピストの手技によるマッサージ+ミネラルパウダー配合のマスクでスッキリとした小顔に! いまなら「テトックス・ファイン・フェイシャル」に「バンブースリミング」が無料サービス。詳しい情報は8ページをご覧ください。

Point D'Beaute
14 Scotts Rd #04-05
Far East Plaza Tel: 6732-0006
10:30~20:30(土・日 10:00~18:00) 無休



お知らせ

Pets' Station
らくらく
ホームデリバリー

大型ペットショップ「Pets' Station」では、島内どこでも届けてくれる便利なホームデリバリーを行っています。60ドル以上のお買い上げで、無料配達*。(60ドル以下は、10ドルの配達料金ががかかります。)

注文方法は、9つある店舗で直接行くか(支払は店舗にてお願いします)、ホットラインへお電話ください。朝10時30分までに注文した商品は、その日の1時~6時までに受け取ることができます。10時30分以降の注文は、翌日配達です。配達時間が希望の場合は、住所に応じて10~20ドルのチャージが必要となります。

ホームデリバリーで購入できる商品の価格は、店舗での販売価格と異なります。

Pets' Station

21 Marsiling Industrial Rd 9 (Office & Warehouse)
www.petsstation.com
ホームデリバリーホットライン: 6363-1121
※配達日は月~土(祝除く)
※ホームデリバリーの支払は現金のみ
※各店舗の住所・電話番号は広告をご覧ください
*Terms & Conditions Apply



バリティ読者モニター

スクラブとボディマッサージが
120ドル!

オーストラリアのオーガニック自社農園で栽培する原料を配合したJurlique製品によるトリートメントが人気の「JURLIQUE DAY SPA」。厳しいトレーニングを受けたセラピストが一人ひとりの肌タイプと肌状態をチェックし、パーソナルなトリートメントを行います。いまなら、マッサージ前のスクラブとボディマッサージのセットが120ドル! 詳しい情報は9ページをご覧ください。

JURLIQUE DAY SPA
501 Orchard Rd #04-02
Wheelock Place
Tel: 6735-7177(要予約)
11:00~20:00
(土・日・祝 10:00~19:00)
www.jurlique.com.sg



バリティ読者モニター

フェイス・リフティング・
パッケージが600ドルOFF!

ラグジュアリーな空間に最新の設備を備え、美容エディターやセラピストを魅きつける「Vedure MediBoutique」。人気は、テクノロジーと手技を融合した「ノン・サージカル・フェイシャル・リフティング」。リフティング効果だけでなく、しみやしわの悩みも解消します。いまなら、フェイス・リフティング・パッケージが600ドルOFF! また「ハンド・トリートメント」が無料サービス! 詳しい情報は10ページをご覧ください。

Vedure MediBoutique
ミレニアウォーク店
9 Raffles Boulevard #01-58
Millenia Walk Tel: 6336-2456
ウォーロックプレイス店
501 Orchard Rd #04-06
Wheelock Place Tel: 6732-6448
www.vedure.com



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

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

季節のはがき・
引っ越しはがき etc...
**オリジナル
ポストカード**
作成いたします
PARTI Pte., Ltd.
Blk 4 Jalan Bukit Ho Swee #01-158 Singapore 162004
Tel: 6278-3622 Fax: 6278-2517

Enhance Your
Body Contour
さらに美しい曲線へ
LinCのボディスリミング療法は、
全く針や麻酔などを使わず、ほと
んど痛みを伴いません。
\$88 LinC Thermolipolysis
Treatment
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。
Terms & condition apply.
2008年1月31日まで有効。先着50名様、お一人様1回限り
LinC Aesthetic Clinic Pte Ltd
Wheelock Place @ Orchard Road #05-10
Tel: 67320208 www.linc.com.sg

シンガポール国際日本語教会
■牧師 岡村 直子 ■E-mail: ijcs5on@hotmail.com
■Tel: 6732-1893 Fax: 6732-4060
■礼拝(毎日曜日): 16:00-17:30
■場所: Kay Poh Road Baptist Church
■住所: 7 Kay Poh Road
River ValleyとZion Roadの交差点すぐ横です
日本語と英語のバイリンガルで行なってます。来て見てください。
平日にも様々なプログラムがあります。お気軽にご連絡ください。
International Japanese Church of Singapore

生徒募集
公文式の特長
「自分から学習」で、子どもたちは
こんなふう成長していきます
KUMONの学習の効果
は、まず先々のために
必要な基礎学力を、しっ
かり身につけられること。
子どもは「自分から
学習」により、自分で問
題を解く力を、どんど
ん伸ばしていきます。
また学習の過程で、自
主性・集中力・持続力を
育てることができます。
入会説明会と
診断テストを
開催しています
(要予約)
◆オーチャード教室 Tel: 6835-2756
20 Kramat Lane, United House, #05-08
◆グレートワールド教室 Tel: 6733-9495
1 Kim Seng Promenade, #02-41, Great World City
対象: 幼児、小学生、中学生、中学生以上 科目: 算数、数学、英語、国語
公文式は一人ひとりの学力に合わせた
個人別・学力別の学習法です。
KUMON

パーティ無料送付ご登録お申込のご案内

ウェブサイトまたはFAXにてご登録ください

ご登録方法

ウェブサイトでご登録

www.parti.com.sg

ウェブサイトでご登録いただく場合は、下の申込書は不要です

※翌月からのパーティを送付ご希望の場合は前月の20日までに登録ください。20日以降登録になりますと、翌々月よりの送付となります。

FAXでご登録 6278-2517

無料送付申込書

●お名前 (ローマ字のみ) (名: First Name) (姓: Family Name)		●性別 <input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性	●年齢 歳	●「パーティ」本誌以外の情報 <input type="checkbox"/> 必要ない (DM, FAXはお送りしません。)
●在星 (西暦) 年 月 日	●ご住所 Singapore	●TEL: -	●FAX: -	●E-mail: <input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> なし
●ご家族構成 <input type="checkbox"/> 独身・単身 <input type="checkbox"/> 同居のご家族 (続柄/年齢)				
●在留届 <input type="checkbox"/> 済み <input type="checkbox"/> これから <input type="checkbox"/> 必要と思わない		●在外選挙資格: <input type="checkbox"/> 取得済み <input type="checkbox"/> これから <input type="checkbox"/> 必要と思わない		
●ご帰国の予定回数 (出張も含む) 回/1年		●ご旅行の予定回数 回/1年		
●最も印象が良かった旅行先 ()		●これから最も行きたい旅行先 ()		
●あなたにとっての旅行の最適月 (月)				
●最もお気に入りの飲食店 () 理由○		理由 1.雰囲気 2.お店の人の態度 3.商品(メニュー)の品揃え 4.商品や料理の質 5.お値段 6.交通の便 7.独自のサービスや特典 8.その他		
●最もお気に入りのショップ・デパート () 理由○				
●興味のある習い事 ()				
●シンガポールのおすすめお土産 ()				
●パーティで取り上げてほしい情報 ()				
●よくチェックするメディア <input type="checkbox"/> 朝日 <input type="checkbox"/> 日経 <input type="checkbox"/> 読売 <input type="checkbox"/> 星日報 <input type="checkbox"/> J plus <input type="checkbox"/> J sports <input type="checkbox"/> マンガスティン・クラブ <input type="checkbox"/> NHK.TV <input type="checkbox"/> FM96.3 <input type="checkbox"/> お役立ちウェブ <input type="checkbox"/> アジアX <input type="checkbox"/> その他 ()				
●加入クラブ (日本人会、同窓会、県人会、カントリークラブなど複数記入可)				

住所変更・送付停止届け

(※いずれかに☑を記入の上、必要事項をもちろなくご記入ください。)

住所変更届 (登録処理の都合上、宛名ラベルの登録コード、旧住所を必ず記入ください)

送付停止

名 (Mr./Ms) First Name 姓 Family Name

現住所 _____ Postal Code _____

TEL _____ FAX _____

旧住所 _____ Old Postal Code _____

登録コード Personal Code _____

ご意見・ご感想、トークトークへのお便りなどご記入ください



今月のイベント情報 1月

◎:日時 画:場所 \$:チケット代 日: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。

Tolstoy's 180th Anniversary Celebration Seminar

トルストイ生誕180年によせて

トルストイの玄孫との巡り逢いをきっかけに上梓された話題作『トルストイ家の箱舟』の著者、ふみ子・デイヴィスさんが「出会い」について、松任谷由実や長嶺ヤス子の舞台製作など、長く演劇のプロデュースをされた阿部義弘さんが「舞台芸術について」、自閉症の子どもを育てるなかで知的障害者のトータルライフを支援する組織を作られた阿部よし子さんが「家族」について講演します。



＜講演のテーマ＞
●舞台芸術の魅力
阿部義弘
●出会いの魅力
ふみ子・デイヴィス
●家族
阿部よし子



◎: 1月12日(土) 14:00~16:00
画: 日本人会館
オーディトリウム(3階)
\$: 入場無料

Gala - Sarah Chang: The Persistence of Memory (SSO)

SSO ガラ - サラ・チェン

1980年生まれ。3歳からヴァイオリンを始め、わずか8歳で神童として認められ、ズービン・メータ指揮のニューヨーク・フィルハーモニー管弦楽団やリッカルド・ムーティ指揮のフィラデルフィア管弦楽団と共演。9歳で最初の録音を行い最年少記録を塗り替えた韓国系アメリカ人のヴァイオリニスト、サラ・チャンのヴァイオリンで贈るSSOガラ。今回のプログラムはラヴェルのRhapsodie espagnole、マイケル・ハーシュのAshes of Memoryとヴァイオリンの独奏でよく知られている名曲、シベリウスのヴァイオリン協奏曲をSSO(シンガポール・シンフォニー・オーケストラ)と共に演奏します。メロディアスで叙情的ながら、火花を散らすような迫力ある演奏をお楽しみください。



◎: 2月1日(金) 19:30~
画: エスプラネード・コンサートホール
\$: \$125~20
日: SISTIC Tel: 6348 5555 www.sistic.com www.sso.org.sg

Greek Masterpieces from the Louvre

古代ギリシャ展 ルーブル美術館より



(写真: © Mus_e du Louvre / D. Leb_e and C. D. ambros)

世界有数のルーブル美術館が所蔵する古代ギリシャの名作を、ここシンガポールで目にするまたとないチャンスです。東南アジアでは、初公開となる、紀元前5世紀から紀元前1世紀頃の大理石の彫刻、花器、テラコッタの置物、ゴールドの宝飾品など130点の逸品が古代アテネの世界へと導きます。「アルルのビーナス」など大型彫刻作品も必見。美のエッセンス・古代ギリシャ芸術の全容をご紹介します。

◎: 3月16日(日)まで 10:00~18:00
画: シンガポール国立博物館 地階ギャラリー
\$: 大人\$8、学生・60歳以上\$4.6歳以下は無料(通常展とのパッケージ料金あり)
※日本語ガイドは1月8日(火)~火・水・金・土の13:30より
日: www.nationalmuseum.sg

One Missed Call

ワン・ミスト・コール

日本で社会現象にもなった大ヒットホラー映画「着信アリ」のハリウッド版リメイク。日本中を震え上がらせ、スケールアップして海外へ。主演はシャニン・ソサモン、エドワード・バーンズ。監督はエリック・ヴァレット。

◎: 1月10日(木)より公開予定
画: ショウ系
\$: \$9.5~7
日: http://onemissedcallmovie.warnerbros.com

Thaipusam

タイプーサム

ヒンドゥー教シヴァ神の息子、ムルガンを崇める南インド発祥の宗教儀式。トランス状態になった信者が舌や体に針を刺して飾り物「カバディ」を背負い、リトル・インディアのスリ・スリニバサ・ベルマル寺院からリハバリー近くのスリ・タンダグユタパニ寺院まで約3キロの道のりを行進します。

◎: 1月22日(火)6:00~19:00(おおよその時間)
画: スリ・スリニバサ・ベルマル寺院など
\$: 無料
日: www.heb.gov.sg

わくわくどきどきようちえん

さくら組

すみれ組

いつも笑顔がいっぱい! 幼稚園大スキのパワフルすみれっ子!!

元気いっぱいさくら組にはおもしろいことを見つける名人がいっぱい! いつも笑い声が響いています。

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