

パルティ Mar 09 vol.183 FREE 毎月1日発行
無料送付お申込みは www.parti.com.sg まで

partii

無料



特集 ヒト×自然×社会
未来のためにできること。

夢紀行
南アフリカ
新連載スタート
心ひも解くヒント

志の輔らびびる



2009年3月19日 木
午後7時30分開演

◆会場:DBS Auditorium
6 Shenton Way, DBS Building Tower One
DBS Auditorium Level 3 Singapore 068809

◆お一人様:S\$50
(入場は小学1年生以上に限ります)

◆チケット購入:
Gatecrash
www.gatecrash.com.sg



※詳しい購入方法は、公式サイト
www.shinosuke.sgを
ご参照ください。

◆お問い合わせ
shinosuke@me.com

in Singapore
2009

◆主催:シンガポール富山県人会
◆メディアパートナー:パルティ◆実行委員会:北陸銀行/
Celestial Navigations Pte. Ltd./E139 Creative Production Pte. Ltd.

Monthly H.I.S.

ベルジャヤレダン	2泊3日	S\$758~(シャレー)※4月17日~
ベルジャヤティオマン	2泊3日	S\$398~(スタンダード・シャレー)
ベルジャヤランカウイ	2泊3日	S\$500~(スーパーリア) 他



www.his-travel.com

詳しくは
次頁で

bone china brand

シンガポール限定ハイティーングッズ
おうちでセブな午後タイムを

日本が世界に誇る陶磁器ブランド「NARUMI」。リッツカールトンははじめ、シンガポールの一流ホテルでも使用され、ダイニングを華やかに彩っています。

ところでシンガポールの午後のお楽しみといえば、ハイティーン。おうちでやってみたけど、あの三段トレイがないと気分が出ないとお探しの方、「NARUMI」のショップで買えるんです。昨年12月発表の新作「フォルテプラチナ二段トレイ」は、シンガポール限定品。実物を前にして、バルティ編集部女子たちにも大好評! 「カンタンな料理も立派に見せてくれそう」「プラチナの輝きがセブな感じ」「シンプルだから、カジュアルにも、ゴージャスにも使える」「ギフトにいいかも」など、妄想が膨らみ、盛り上がる編集部でした。

とくに目を引く乳白色の美しさは、「NARUMI Bone China」シリーズならでは。その秘密は世界トップクラスの骨灰含有率とか、高い技術力で、使い心地に優れた、ぬくもりある陶磁器を生み出しています。

これさえあれば、おうちのハイティーンがグンとステキになっちゃう、そんな逸品を見つけました。



2. 繊細なデザインが人気のシルキーコレクション。3. プレメンの音楽隊がモチーフのキュートなベビーセット(69ドル)。贈り物にもぴったり!

NARUMI シンガポール販売店

・高島屋B1階
・伊勢丹スコット4階
www.narumi.co.jp

プロモーション
全製品 10% OFF !!

バルティを販売スタッフにご提示ください。
※高島屋・伊勢丹スコット店とも。
※3月15日(日)まで。

1. シンガポール限定発売フォルテプラチナ二段トレイ(109ドル)。同シリーズで、ティークップやポットなど、一式揃えることも可能。

内見の際にはオリジナルウォーターを差し上げます。

real estate advisers

望み通りの住居探しは
頼れるエージェントと一緒に

DTZ不動産は、世界45か国150都市に、約1万2500人のスタッフを抱え、コンサルタントや市場リサーチ、コンドミニアム販売も手がける不動産エージェント。

エイドリアンさんと小坂さんを中心に16人からなるリセールチームは、在星邦人のための不動産賃貸業務を担当しています。

不動産にかかわる当地特有の慣例には、シンガポール人スタッフの知識と経験が、日本人顧客の繊細な要求には、日本人スタッフの感覚が心強い味方!

今回は、DTZの小坂さんに、最近の不動産市況について聞いてみました。「経済不況により、多くの外国人が本国に帰ったことで、空き物件が増え、賃料も下がってきています」と、今は借り手有利の状況。

「更新の際にも、家具やカーテンの交換など、借り手側の要求が通りやすく、また、人気エリアに比較的多くの新築物件が出来上がっているのも特徴」とのこと。

ただし、いくら空き物件があるとはいえ、自分に合った家を見つけられなければ、快適な住居とはいえません。

「家探しでは、自分の生活スタイルを把握し、条件に合ったロケーションと物件内容を見極めることが大切」と小坂さんはアドバイスします。

頼れるエージェントDTZ不動産と一緒に、希望の住居をぜひ見つけてください!

おうちにまつわる
ワンポイント

1 奥さんも一緒に内見がベスト。スーパー、MRT、バス停の確認をしましょう。また、スクールバスのピックアップポイントだけでなく、席の空き状況まで細かく調べるのが小坂さん流。

2 引越後も、故障など困ったことがあったらすぐに不動産屋さんへ連絡を。修理費用のオーナー負担など、細かい対応には頼れる不動産屋さんの存在が欠かせません。経験と知識豊富なお二人なら安心です。



1. エイドリアンさん(左)と小坂さん(右)。2. 丁寧に分かりやすく教えてくれた小坂さん。

DTZ Debenham Tie Leung (SEA) Pte.Ltd.

Tel: 9476-4226 (Ms. Kosakaまで)
www.dtz.com.sg
E-mail: adrian_yiu@dtzresale.sg



CONTENTS

05 特集 ヒト×自然×社会
未来のためにできること

14 夢紀行
南アフリカ

16 特集2 シンガポールでも、
ニッポンの味が楽しめます。
このラーメンがすごい!

20 心ひも解くヒント
夢からのサイン

03 マガジアンテナ
NARUMI / DTZ不動産

04 KIZUKI cafe に聞き耳たてて。
紫外線による髪のダメージ

13 アロマセラピー物語 セラニウム
まちマメ アルビレックス新湯

21 美肌相談サロン
潤いのあるお肌

22 シンガポールの健康生活
むくみ

23 子どもを支える教育
出会い

24 時事刻々
シンガポールの中のマレーシア

25 マーライオンとワルツ
ずんこ解体新書

26 シンガポールの住宅・不動産事情
佐藤さんの住宅探し

27 まんだりん面会話
人肉捜索

parti.

28 在外やぶにらみ
普通の日本人とひとつ違う日本人>

30 伝言板 Jalan Jalan

32 インフォメーション

33 イベント情報

(表紙) Thomson Rdの植木屋さんで見つけた苗木。生命力あふれる黄緑の葉は、シンガポールの陽射しの下で一層たくましく、輝いて見えました。

■バルティ MICA(P)049/11/2008
■Publisher Partti 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)
■Writer Aoki Asami/Tohgasaki Izumi/Sugiyama Yumi
■Designer Miyake Natsuki/Nanao
■Printer Innotech Communication Pte Ltd

レダン島
BERJAYA REDANG BEACH & SPA

美しい珊瑚礁に囲まれ、遠浅の透明な海とパウダーサンドの砂浜に感激
シャレー S\$758~(4月17日~)
レダンヒルビュー/シービュー S\$548~(4月17日~)

※お二人様ご宿泊時のお一人様料金
※2泊3日朝夕食付き
※ベルジャヤエアール往復フライト込み
(空港税、燃油サーチャージ、旅行保険は含まれていません)

HIS RECOMMENDATION

HISならではのマレーシア
休日リゾート・パッケージ

**ベルジャヤ
ホテルグループの旅**

詳しくはウェブをチェック
www.his-travel.com

ランカウイ
BERJAYA LANGKAWI BEACH & SPA

デュティーフリーの島、東南アジア最後の楽園

スーベリア S\$500~
ウォータービラ S\$750~

※お二人様ご宿泊時のお一人様料金
※2泊3日朝夕食付き
※ベルジャヤエアール往復フライト込み
(空港税、燃油サーチャージ、旅行保険は含まれていません)

株式会社 エイチ・アイ・エス (H.I.S. International Travel Pte. Ltd) 営業時間: 平日9:00AM~5:30PM 土曜日9:00AM~1:00PM
#17-01 Amara Corporate Tower 100 Tras Street Singapore 079027 TEL: 6224-1512 FAX: 6224-7129 Email: info@his.com.sg

第1特集 [ヒト×自然×社会]

未来のためにできること。

地球温暖化や気候変動など、さまざまな問題がとりまく現代。いまを生きる私たちにとって大切なのは、自分たちのためだけでなく、これから生まれてくる未来の子どもたちにとってもより良い自然環境や社会を残すこと。そしてサステナビリティへの思いと知恵を引き継ぐこと。

今できることってなんだろう？



サステナビリティとは？

英語の「Sustainability」に由来し、直訳すると「持続可能性」。1987年に開催された「環境と開発に関する世界委員会」の報告書で記されたのがきっかけで世界に広まっていった。地球環境保護活動や企業の社会貢献など今日では個人や団体の幅広い取り組みや概念を意味して使用される。



KIZUKI cafe に聞き耳たてて。

第2回

紫外線による髪のダメージ



STYLIST
オオバ

「LIM hair」でスタイリストデビュー。その人柄と実績を見込まれ、KIZUKIの店長として抜擢された。たくましい期待のエース！

STYLIST
アキラ

東京の有名サロンで活躍後、「KIZUKI」のオープニングに参加。クールな男と思いきや、ヘアスタイルに対する思いは熱い。豊富な知識で「KIZUKI」の職人的存在感をかもし出す。

アキラ: いやあ、シンガポールは日差しが強いんですね！シンガポールに来てから、毎日の自転車通勤で日焼けしちゃって、もうこんなに真っ黒ですよ！

オオバ: お肌が日焼けしてるってことは、絶対に髪の毛も日焼けしてるんだろーな。

アキラ: そうですよー。顔や体の皮膚とは違って、目には見えにくい頭皮。そしてダメージを受けても「痛い」とは言わない髪の毛。お肌と同様に紫外線対策をしてあげないと大変なことになりますもんね！

オオバ: もともと、日本人の髪の毛には多くのメラニン色素が詰まっています。紫外線に対する防御力は高い方なんですけど、ヘアカラーなどを経験している毛髪はメラニン色素が少なくなっているから（ヘアカラーはメラニン色素を壊して明るくするため）、とくに「紫外線対策」に気を使ってもらおうようお願いしないかね！ヘアスタイルの表面部分の髪だけが明るくなっているのは、まさにその紫外線の仕業なんだよね。

アキラ: それに、どこのお店に入ってもクーラーがガンガンに利いていて髪の毛が乾燥してしまいますし、外に出ると暑くて汗をかくて頭皮が脂っぽくなっちゃいますし。シンガポールはすごく良い国ですが、髪の毛にとっては悪条件が揃って大変ですよ。

オオバ: まず、一番簡単にできる紫外線対策としては、「日陰を歩く」「帽子をかぶる」「日傘をさす」など、とにかく物理的に日差しを避けることが一番重要だよ。そしてさらに紫外線や乾燥の悩みを解決

するには「洗い流さないタイプのトリートメント」なんかの有効だね。トリートメントの保護成分によって紫外線の吸収を防いでくれるし、クーラーなどによる乾燥からも保湿効果によって守ってくれるから安心だね！

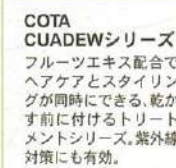
アキラ: ダメージを受けてしまった髪を改善させたいのなら、サロンでの集中トリートメントもおすすめですよ！頭皮のヘッドスパから髪の毛のトリートメントまで、じっくり時間をかけることで、心も髪も健康な状態になりますね！

オオバ: うん！ヘッドスパは毛穴に詰まった汚れを取り除くだけでなく、過剰な油分の分泌を抑える効果もあるしね。何より、とでもリラックスできて寝てしまいたいくらい気持ちいいもんね！

アキラ: よーし、じゃあ今日は紫外線対策ばっちりして、セントーサ島にも行って大はしゃぎしちゃいますか！

オオバ: はい、仕事!! 仕事!!

アキラ: ……



2月17日(火) OPEN

KIZUKI+LIM

47B Cantonment Rd
(MRTオウラムパーク駅(FH)出口から徒歩3分)
平日 10:00~22:00 (最終受付 20:00)
木・日・祝 10:00~18:00
(最終受付 16:00)
定休日 月曜日
※変則的になる場合がございます。
E-mail: kizuki@lessismore.co.jp
http://www.lessismore.co.jp
Tel: 6221-6320



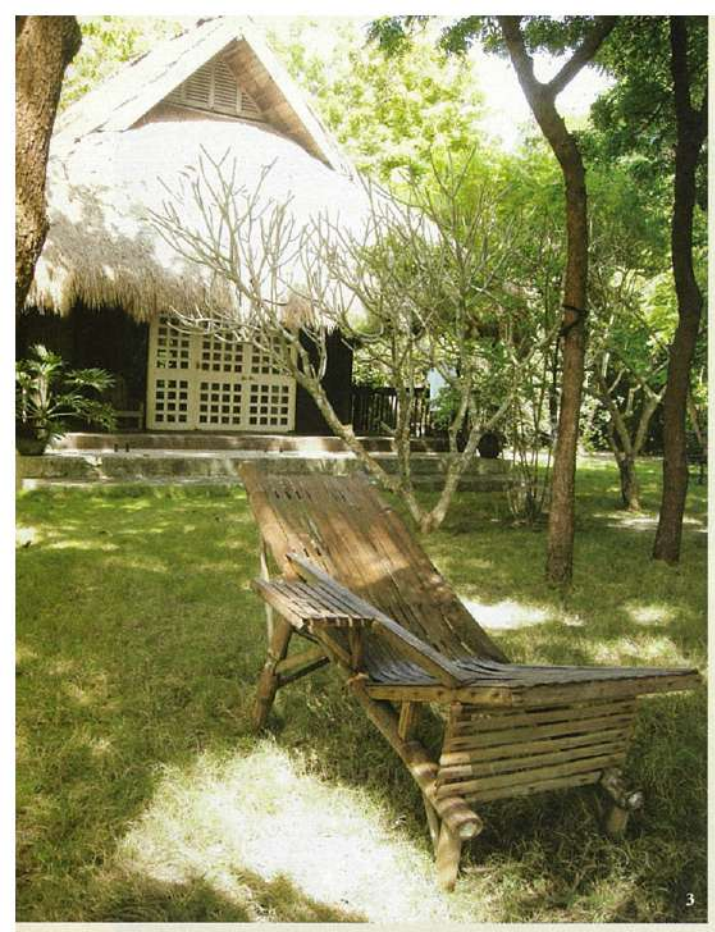
バルティ読者限定
30%OFF
プロモーション
(09年3月末まで)
予約時に「バルティを見た」とお伝えください。

※詳しくはHPでどうぞ。
※KANTAROIは、1か月に1週間限定で来星。スケジュールはお問い合わせを。
※バスは、2, 12, 33, 54, 63, 124, 143, 147, 174, 196, CT18, CT8。

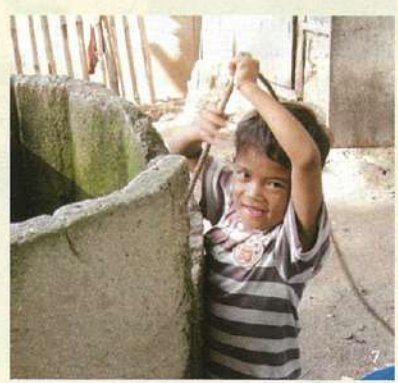
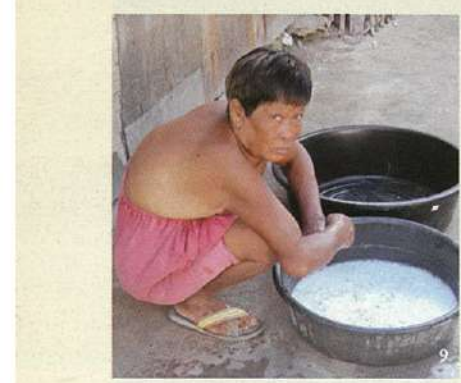
Price List

cut [men / women]
jr. stylist \$35 / \$50
stylist \$50 / \$70
senior \$80 / \$100
Kantaro \$100 / \$150
permanent wave
permanent wave \$150
digital permanent wave \$280~
straight \$180~/rebonding \$280~
color
short \$100~/medium \$120~/long \$150~
shampoo & treatment
treatment \$50/tull treatment \$100
shampoo & dry \$30
shampoo & blow [curler] \$50
shampoo set \$70





1.透明度の高い珊瑚色の海に囲まれたカオハガン島。スノーケルをすると、美しい魚や珊瑚礁を楽しめる。2.美しい砂浜。3.豊かな緑に包まれたコテージ。4.出版社退職後、カオハガン島で新しい暮らしを始めた崎山さん。現在は執筆活動などを行う。奥さんと仲良し。5.カオハガン・ハウスのくつろぎスペース。6.崎山夫人が島の女性たちを指導して制作しているカオハガン・キルト。



1 カオハガン・ハウス(宿泊施設)

コテージやロッジなど、全7部屋。利益は島民への福祉の費用として使用。

3 地場産業

崎山夫人の指導により「カオハガン・キルト」を制作販売中。島の女性による自由で明るいキルト作品は、貴重な現金収入。

カオハガン4つの活動

2 福祉

現金収入が少ない島民の医療と教育の援助活動。

4 カオハガン熱帯珊瑚礁保護区「フィッシュ・サンクチュアリー」

カオハガン沖にてパイを囲って珊瑚や海洋生物を保護し、3年間は人を入れない計画。3年後には「入域料」(島の経済的な自立のため)を取り、ダイバーなどに開放予定。

7.島の水はすべて雨水。貴重な水を大切に使用しており、水の大切さを考えさせられる。8.ココ椰子を割る子どもたち。9.島民はみんなきれいな水が好き。洗濯の水も無駄遣いしないとか。

カオハガン・ハウス

Tel: +63-917-623-3158
FAX: +63-32-341-4055
www.caohagan.com
ロッジ(2名様1室)3350ペソ
コテージ(2名様以上1室)4750ペソ
※朝・昼・夕食付き
※フィリピン・セブ島からポートで約40分。
空港からの送迎あり(有料)。
※1ペソ約2円(2009年1月現在)
※宿泊予約は上記FAXにてお申し込みください。

NGO「南の島から」
info@caohagan.com
ニュースレターの配布、
募金活動などを行い、
カオハガン島をサポート。

『何もなくて豊かな島』
(崎山克彦・新潮文庫)
南海の小島カオハガン
での暮らしを綴った一冊。



学校の設備を充実させ、セブ島などへ進学させる奨学金制度を作った。経済的な自立を促し、「持続可能」な島づくりを目指して取り組み中だ。
しかし、崎山さんは願っている。時代は変われど、この島本来の暮らしが損なわれませんように。
水は雨水を大事に使い、電気は夜数時間しかつかないカオハガン島。崎山さんは、そこに豊かさを見出し、自然の恵みに感謝しながら、島と島の人々を愛している。透き通るカオハガンの海を前に、私にとって「豊かさ」とは何だろう、そんな問いが心に浮かんだ。



巻頭Special 地球のこれからを 考える旅①

[フィリピン・カオハガン島編]



「小さな南の島よ、いつまでも豊かであれ」

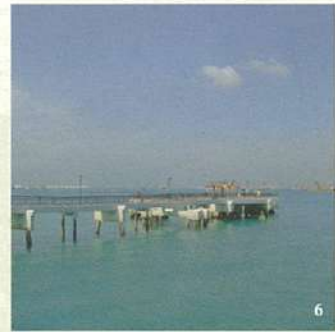
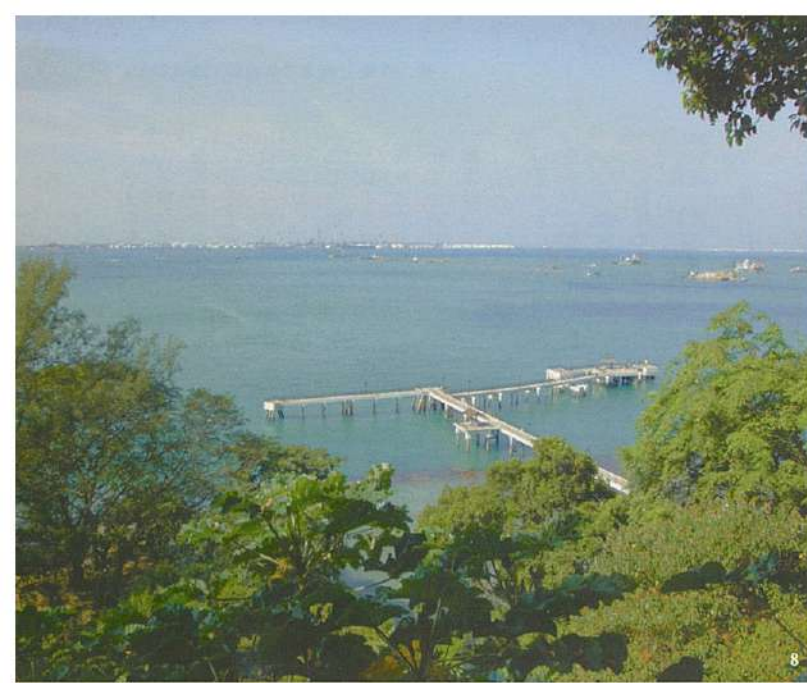


編集Aのカオハガン島 体験レポート

なんだか親戚の家に遊びに来たみたいな不思議と懐かしい仲まの「カオハガン・ハウス」。ここは、島唯一の宿泊施設である。到着してすぐに昼食となり、食卓を囲むことになった。島の持ち主(一)の崎山さんと奥さん、スタッフの青木さん、そしてお客さん。まるで家族のように席につき、気さくな崎山さんを中心に会話が弾む。島の女性が作ってくれたフィリピン料理が驚きの美味しさで、食の話も盛り上がった。

崎山さんは日本人だけど、20年前にフィリピンで、周囲2kmというこの小さな島(東京ドームとほぼ同じ大きさ)を買ったそう。それは、島の自然も、そして当時300人いた島民の暮らしも、委ねられる立場になるということだった。美しい珊瑚礁の海に囲まれた島全体をリゾートにすることだってできた。けれど崎山さんが選んだ道は、少数の観光客を招きつつ、島民たちと自然とともに生きること。

「島の人とぜひ交流してください」
そう言われ、食後の散歩途中、小学校をのぞき、子どもに話しかけてみた。すぐに数人集まってカメラの前で無邪気なポーズをとる。とにかく子どもが多い。家の手伝いなのか浜辺でせっせとココ椰子を割る子、井戸の水汲みをする子、昼寝するおばあちゃんの隣に寄り添う子。
島民の現金収入はとて少ない。そもそも豊富な海の幸や、野菜を食べていればお金はいらなかったのだ。けれど世の中は変わるうとしている。崎山さんは小



ネイチャー・ウォーク
@ラブラドル自然保護区

1日限定!
日本語ツアー開催

本誌で紹介したラブラドル自然保護区の散策ツアーに参加してみませんか? 通常は英語のみですが、1日限定で日本語ツアーが開催。気軽なコースですのでお子様や体力に自信のない方も大丈夫。ご家族やお友達と一緒に身近なシンガポールの自然をぜひ体感しましょう!



マネージャー
小林珠子さん
「海・歴史・緑が一体となったラブラドルの魅力をお楽しみください。」

日時: 4月25日(土) 9:30~(約1時間)
場所: ラブラドル自然保護区 (Labrador Nature Reserve)
料金: 4ドル
お問い合わせ・お申込み: Tel: 9173-8517 (日本語対応)
E-mail: Tamako_KOBAYASHI@nparks.gov.sg
※定員20名まで。雨天中止の場合もあり。
主催: National Parks Board

Labrador Nature Reserve
ラブラドル自然保護区
Tel: 6273-8602
www.nparks.gov.sg
(枝橋 & 天然海岸のみ9:00~20:00)
※トンネルの内部見学についてはTel: 6339-6833まで

Education

水のこと、もっと知ろう!
新オープンのマリーナ・パレージへ

マリーナ湾をせきとめる巨大な水門は一見の価値あり。湾内を淡水化して数年後は、貯水池となる予定とか。水位を調節し、洪水を防ぐ役割も担っています。モダンアートを多用したギャラリーでは、シンガポールもひと昔前は洪水・水不足・汚水で悩んでいた事実、それを克服した現在の水利事業などを分かりやすく展示しています。



Marina Barrage
260 Marina Way ギャラリー
9:00~18:00(土・日・祝は10:00~20:00) 火休 入場無料
www.pub.gov.sg/marina
※MRTマリーナベイ駅よりシャトルバスあり

お洒落で可愛い! Belle & Deanの
オーガニックコットン・アイテム

天然のオーガニックコットンを100%使用したお洒落で可愛い赤ちゃん&女性向けTシャツなどを扱うインターネット・ショップ、Belle&Dean。一度身につけてみるとその柔らかさ、心地良さにびっくり。でも実は肌だけでなく環境や社会にも優しいのです。自然農法で栽培したコットンを小さな工場ですぐ仕上げたため時間やコストがかかりますが、生産者が公正な対価と継続的な就業機会を得られるフェアトレードを実践。あなたのワンクリックがより良い環境や社会に役立つのです。



Belle & Dean
Tel: 9389-9132(電話オーダーも可)
www.belleanddean.com

未来のために
Do It! Now

できることから、はじめてみよう。

アース・アワー2009に参加して
グローバル・メッセージを発信!

WWF(世界自然保護基金)オーストラリアが主催するEarth Hourが今年も3月28日(土)20:30から1時間にわたり行われます。温暖化による気候変動への理解を高めるため2007年に始まったこの世界的イベント、今年は64か国10億人の参加を目指します。参加方法は至って簡単。当日に自宅やオフィスの電気をオフにするだけ! 1人ひとりの小さな行動で守る地球温暖化。ぜひこの機会に参加してみませんか?

アース・アワー(Earth Hour)2009
www.earthhour.org



Charity

コスメ製品「CURE」を買って
カンボジアの井戸掘りに貢献

活性化水素水を使用したマイルドピーリング「CURE」(38ドル)を買うと、売上の一部が自動的にカンボジアの井戸掘りプロジェクトへ寄付されます。「CURE」を製造販売している東洋ライフサービスでは、安全な良い水を提供する自社の技術を生かし、井戸に「こだわりのお水」を作る装置も設置しています。「CURE」は、自分のお肌をキレイしてくれるだけでなく、途上国の貴重な飲み水もキレイにしてくれるのです。

東洋ライフサービス株式会社 www.toyo-life.co.jp
※「CURE」の詳しい情報・販売店については32ページをご覧ください。



1.「秘密のトンネル」は内部見学が可能。映像のみ日本語解説あり(入場料別途0ドル)。2.「ディレニアの葉はかつてご飯を包むのに利用されていました」(小林さん)3.約300m続く天然海岸は様々な生物の棲みかとなっている。4.カタパンは年2回紅葉し、秋の風情を感じさせる南国では珍しい落葉樹。5.ブタラの実。種に含まれる成分で魚をマヒさせ捕獲するのに使われる。



巻頭Special

地球のこれからを
考える旅②

[ラブラドル自然保護区編]

「目にも鮮やかな緑、鳥の声、潮の薫り
あふれる自然の中で五感を研ぎ澄ます」

編集Sのウォーキングツアー
体験レポート

2月某日午前、涼やかな朝の風吹く「秘密のトンネル」前。ラブラドルとはかつての英国商人の邸宅「Labrador Villa」から名付けられました。公園のマネジャー、小林さんの案内で、緑生い茂る散策路を歩きました。

BGMは蝉の声と鳥のさえずりだけ。時折吹き抜ける風は森の薫りを運んでくる。ラブラドルの森は人の手で切り出された跡に自然植生した2次林。比較若く樹が多いが、その種類は実に多彩だ。幹を覆う鋭い棘を吹き矢にしたニホンバーム、水分を多く含む防火壁の役割を果たしたシアアプルなど、漫然と歩くだけでは知りえない話に興味が高まる。豊かな森はまた動物たちの楽園でもある。この日はリスやオウム、キツツキ、ヘビに遭遇。慌ててカメラを向けるも、容赦ない野生の被写体たちは素早い動きで森の奥へと消えていった。

途中、展望台から真っ青な南シナ海を眺めた。沖合に浮かぶ船、大空を舞うワシ。美しいパノラマ風景の余韻に浸りながら遊歩道を下ると、右手から強い潮の香りが。シンガポール本島唯一の天然ビーチですと小林さん。海ブドウ、紅藻、サンゴなど貴重な生態系が残された海岸は、海にのびる枝橋からの見学も可能だ。

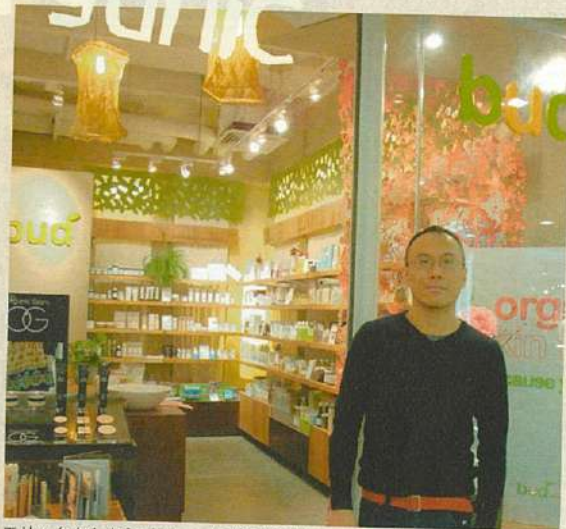
都心から程近いところにあるとは思えないほど静かで豊かな自然に満たされたラブラドル自然保護区。1時間の散策で火照った体を海風で冷ましながら、この水と緑に恵まれた動植物のバラダイスとそこに息づく様々な命がいつまでも大切に守られるよう願った。



オーナーのエリックさんが選出した世界各国の自然派コスメが揃う「bud」。化学保存料や人工香料などを使用していないこと、これを基準に選んでいます。自身の肌トラブルも自然派コスメに出合っただけで解消されたそう。ショップでは1人ひとりの相談を聞き、丁寧に説明しながら最適な商品をおすすめしてくれます。でもオーガニックなものって意外と刺激が強いのでは？「心配ご無用！商品ごとにサンプルを用意します。まずは試してみてください。」

また自然派コスメは、有機栽培を基本とし、製造も自然環境と調和した方法で行われています。お肌はもちろん地球にも優しいのです。

自然のめぐみでキレイを育てる 厳選のオーガニック・コスメ



エリックさん自らデコレートするお洒落なショップ。オンラインでの商品購入も可能。

Best Seller Products @ bud



100% pure
保存料、人工の香料、色素などは一切使用しないアメリカのオーガニックコスメ。
Facial Cleansing Foam
(左)Cucumber Juice / (右)Lemon Juice
(いずれも140g/36ドル)
リッチな泡立ちがスムーズでみずみずしい肌を作るクレンザー。



PATYKA
契約農場で栽培された植物原料を使用。仏らしい美しいボトルデザインも◎。

(左)Classic Dry Skin Toner、(右)Classic Dry Skin Cleanse
(いずれも250ml/53ドル)
フローラルウォーターを配合した保湿トナー&クレンザーは乾燥・敏感肌向け。

Sophyto

英国農業委員会の承認を受けている日本未発売の注目ブランド。



(左)Normalising Day Face Moisturiser(40ml/80ドル)、(右)Purifying Active Mask(10ml×5袋/72ドル)
保湿クリームは肌に栄養と水分を補給。アミノ酸、ビタミンを含む贅沢なジェルパックも人気。

bud Cosmetic because you care, naturally

10 Sinaran Drive
#01-66 Square2
(ノビナMRTすぐ上)
11:00~21:00 無休
Tel: 6397-6013
E-mail: ericchow@budcosmetics.com
www.budcosmetics.com
(オンラインショップ)

廃棄汚染に配慮し、ショップではビニールではなく紙バッグのみを使用。



サステナビリティへの第一歩

パルティ読者限定プロモーション
●全商品10%OFF!
他のディスカウントとの併用は不可
●エコバッグ持参の方、独LogonaのDeep Hydration Treatment Mask (通常9ドル)をプレゼント!
※来店時に記事を掲示してください。
2009年3月末まで。

タイのチェンマイ郊外、ミャンマーとの国境付近では、山岳民族の人たちが無農薬野菜を作っています。これは、タイの王室主導で行われているロイヤルプロジェクトの一環です。

VERNOSのお野菜箱では、ここで作られた大根、長ネギ、じゃがいも、ゴボウなど日本人向けの野菜と果物がご自宅に届きます。これらは全て、農薬、除草剤、化学合成肥料不使用の無農薬野菜と減農薬野菜です。

このお野菜箱の仕掛人は、「The Quayside」にある焼肉店「あぶりや」の店長さん。「あぶりや」と、2月にオープンした串焼き屋「あぶりや亭」の両方でもこの野菜を味わえます。

見た目は不格好ですが、味が強くておいしく、栄養たっぷりの無農薬野菜。ぜひ一度お試しください。

ロイヤルプロジェクトでは、山岳民族の自立支援のため、ケシに代わる換金作物栽培を奨励しています。



安心安全の野菜をタイから手頃に 地球も家族もハッピーな食事

サステナビリティへの第一歩

VERNOSの野菜が作られている畑のひとつがあるブーティン村。この小学校には、親がHIVで亡くなった子供13名が通っています。祖父母や養父のもとで暮らすこの子供たちのサポートを募っているのがブーティン基金です。金額は一口1か月300円×12か月=3600円。10人の支援者が一人の生徒の1年分の経費となります。
詳しくはwww.gachamanda.comへ。
※VERNOSが窓口にもなっています。



お野菜箱には、約15種類の野菜と果物が。

VERNOSのお野菜箱

価格: 1回85ドル
内容: 野菜・果物約15品の10kg前後
(4人家族にちょうど量の)
お届け: 隔週水曜日に自宅まで配達
お申込み: 電話またはメール
お支払い: チェックまたは
配達時現金引換え
Tel: 6275-0312(北川)
E-mail: vernos@vip.nttl.net.sg



いかにもおいしそう
な泥付き根菜類。

サステナビリティへの第一歩

日本産業デザイン振興会が主催する「グッドデザイン賞」、世界的に権威のあるドイツの「iFデザイン賞」のほか、「ロハスデザイン大賞」「エコプロダクツ大賞」など様々な受賞履歴を誇るエネループ。環境への配慮と生活をサステナブルに快適にしてくれる商品として国内外で高い評価を得ています。

「地球にやさしいって素晴らしい!」



eneloop エネループ
www.eneloop.com.sg
(SANYO Energy (S) Corp., Pte. Ltd / 英語)
www.sanyo.co.jp/eneloop/
(三洋電機(株)/日本語)
※各種お問い合わせは上記HPからメール、またはTelにて



エネループ対応充電器にセット。100~240Vの電圧に対応するので海外生活で大活躍!

編集Sの エネループ愛用術



パフォーマンスが落ちてきたので、エネループを取り外して……

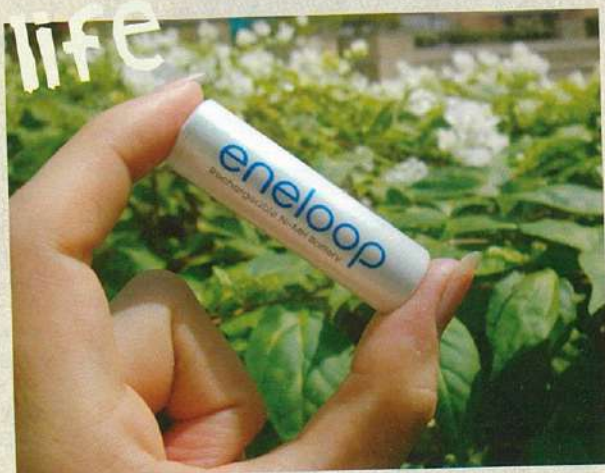


電子辞書を使いながら自宅やカフェで英語の本を読書中。

「モッタイナイ!」から生まれる 環境に優しい新時代のバッテリー

かつての電池のイメージを一蹴するシンプルで美しいデザインが目を引くエネループ。「モッタイナイ!」のCMが強く印象に残っていた編集Sもシンガポール生活の七つ道具の1つ、電子辞書で愛用中。

エネループは乾電池と比べてパワーが長持ち。自然放電抑制技術により、充電しておけば放置してもすぐにまた使えるのも便利です。また約1000回繰り返し使用できるの1回たったの4円とお得。大量の電池をストックしたり廃棄する必要もありません。さらに使用済みエネループはリサイクル可能。まさにお財布にも地球にも優しい、これからの時代になびたりなエコ・プロダクツなのです。



エネループは単1形~単4形のラインナップ。エネループを筆頭に、「くりかえし使う」ライフスタイルはもはや常識。※単1、単2は2009年7月発売予定

Fashion & Interior

人の営みのなかで育まれてきた尊い文化を継承していく、これも大切な「未来のためにできること」。けれど時代とともに伝統技法の担い手が減りつつあるのが現状です。

アジアの織物に精通したプロデューサーの中村恵美子さんは、伝統織物に独自のセンスを生かし、新たな可能性を引き出しています。たとえば、ラオスのブタイ族の浮き織り技法。緻密な紋様が特徴ですが、そのままではエスニック色が強すぎる。そこでアースカラーに統一し、モチーフの組み合わせを選び、洗練されたモダンなコレクションを誕生させたとか。人気が出て、オーダーが増えたことで織り手も誇りを始めたといえます。

なぜか心を癒すアジアの伝統織物たち。その技術、いつまでも

モダンと伝統が交錯し、新たな感動を呼ぶ一枚へ

サステナビリティへの第一歩

バックグラウンドを知ること
emgalleryの製品には、必ずバックグラウンドが記された紙が付いています。織物のことを知り、身に付けてみる、それが織り手への応援となり、伝統継承へとつながっていきます。

写真は、ラオス・ブタイ族による総織りのショール(230ドル)。emgalleryでは、フェアな賃金制度で職人たちをサポートしています。



emgallery
No.5 Blair Rd
Tel: 6475-6941
10:00~18:00(月~金)、12:00~18:00(土)
E-mail: em@emtradedesign.com
www.emtradedesign.com
※2月末に待望の家具コレクションを発表!ぜひギャラリーに足をお運びください。



ショップハウスを改造した趣のあるギャラリー。二階はインテリア・コーディネートに参考。

アロマセラピー物語

vol. 4



月経前の気分をコントロール ゼラニウム

別に悪さをしたわけではないのに子供を叱ったり、理由もなく旦那さんに辛くあたったりした経験はありませんか。あとで後悔しても、家族を不機嫌な気持ちにさせてしまったり、時すでに遅し。相手が同僚や友達だったら人間関係にヒビが…なんてことも！
その原因のひとつが月経前症候群(PMS)によって起こる気分のムラ。イライラする人もいれば、気分が落ち込む人もいて千差万別。肉体的には

ゼラニウム
学名: Pelargonium graveolens

ホルモンのバランスを整えるためPMSや更年期障害の症状を和らげると言われます。皮脂の分泌を調整するため乾燥肌から脂性肌まで全ての肌質のスキンケアとしても使えます。利尿作用があるため足のむくみやセルライトの解消にも効果的。ゼラニウムの主成分であるシトネロールとゲラニオールはローズオットーにも含まれ、香りがローズに似ていると言われます。夜使用すると眠れないこともあるので、日中の使用がお勧めです。
※Pelargonium graveolensでないものもゼラニウムとして販売されていますので学名を確かめた上で購入しましょう。

使用法

- ニキビ対策
アロエベラジェル 20g
ゼラニウム 2滴
精油がアロエにまんべんなく混ざるように消毒したスパチュラ(へら)などでかき混ぜ、ニキビや口内炎に塗ります。
- トリートメント法
(8回分程度の分量)
キャリアオイル(スイートアーモンドやホホバオイルなど)15ml
ゼラニウム 5滴
PMSの腹痛や腰痛があるときに痛む箇所に塗ってマッサージ。気になるセルライトやむくみにも利用できます。

腹痛、腰痛、むくみなどが代表的な症状です。
PMSでイライラしたら家族にあたる前にゼラニウムで普段の自分を取り戻しましょう！
甘い中にもグリーン調の香りを併せ持ったゼラニウムは、気持ちを落ち着かせ、落ち込んでいるときには気分を高揚させる働きがあります。

※お子様へ使う場合は年齢、体のサイズにより精油の量を減らします。 ※3歳未満のお子様には精油を使わないでください。
※妊婦中の方は専門医に相談してから精油をお使いください。

IFA, ITECのアロマセラピーの資格以外にもリフレクソロジー、仏ヴァッダー式リンパドレナージュの資格を持ち顧客の症状に合わせてトリートメントを数多く行い、現在は主にアロマセラピーの指導と普及に従事している。

AYURTOPIA AROMA
www.ayurveda-asia.com
本誌で紹介する精油やキャリアオイル以外にもアロマセラピー教材を数多く取り揃えていますのでお気軽にお問い合わせください！

飯塚 晴美
(いづかはるみ)

AYURTOPIA AROMA
アロマでナチュラルライフ!

グッドウッドパークホテルで精油販売
3月10日(火) 10:00~19:00
3月11日(水) 10:00~17:00

3月のレッスン予定
アロマセラピー基礎編 180ドル
3月16日(月)、18日(水)、20日(金)
10:00~12:00
精油を使った番外レッスンも開催中
ヘアケア講座 55ドル
3月21日(土) 10:00~11:30
上記受講料には材料費が含まれます。
上記受講料には材料費が含まれます。

28 Hindhede Drive Angsana Park (フキヤマ山麓バス171番等)
Tel: 6468-3229 (日本語対応) www.ayurveda-asia.com
精油、キャリアオイル以外にもアロマセラピーの教材を数多く取り揃えています。お気軽にお問い合わせ下さい。

春こそ手作りアクセサリー
始めましょ!

火曜日~土曜日
午前クラス(10:30-12:30)
午後クラス(2:30-4:30)

ピギナークラス
4回クラス SS150
(材料費別)

アドバンスクラス
4回クラス SS150
(材料費別)

エヌクラフトルーム
131 Tanglin Road #02-09
Tudor Court Gallery
Tel: 6737-9045
enquiries@ncraftroom.com

WWW.NCRAFTROOM.COM

まちなま machimame

**アルビレックス新潟シンガポール
2009シーズン始動!**

いよいよ開幕のサッカー・シンガポールリーグ。アルビレックス新潟シンガポールは今季、前コーチの鳴尾直軌氏が監督に就任し、新たな第一歩を踏み出した。今年は主力を含む10名が残留したことで、継続的なチーム戦術が組めそうだ。実際、昨年1年間かけて培った「若手の底上げの成果がでてきている」(鳴尾監督)という。一方「若手をまとめるのは大変ですが、少しでも上を目指したい」と話すのは頼れるキャプテン、DF内田宝寿選手。持ち味の闘争心あふれるプレーで今年もファンを魅了する。またMF須永俊輔選手をはじめレギュラーが揃う安定したDFラインと新戦力の奮起にも期待がかかる。先日の記者発表で「目標は5位以内ですが、もちろん優勝争いにも絡んでいきたい」と語った鳴尾新監督、最後にファンへのメッセージは? 「会場にぜひ足を運んでください。皆さんの後押しが一番のパワーになります!」。

☆読者プレゼント☆
アルビレックス エコバッグ2名様にプレゼント
「エコバッグ」と明記の上、氏名、住所、TEL、
今月号の感想をお書きいただき、
E-mail info@parti.com.sgまで(3月25日必着)

アルビレックス新潟シンガポール
Tel: 6334-0511
(受付:月~金9:30~18:30/祝日は休)
E-mail: admin@alibirex.com.sg www.alibirex.com.sg

12 サポーター募集!
アルビレックス新潟シンガポールでは夢とボールを追って走り続ける選手を応援してくれるサポーターを募集しています。
年会費 大人 \$35 子ども \$10
※会員期間は2009年12月31日まで(毎年更新)
※お申し込みについては右記HPまたはお電話にてご確認ください。

今年を過去最高の5位以内を目指し、新体制でシーズンを全力で走り続ける

(右上) 内田選手は「積極的に声をかけてチームを盛り上げます」。
(左上) 「今年は勝ちにこだわって強気で攻めたい」と語る須永選手。
(左) 今季から指揮をとる鳴尾監督。若いチームならではの勢いを生かせるか。



セラミック・ラタン・ボックス (ベトナム / 48ドル)
緻密な藤細工と美しい陶器のコンビネーションが魅力。



人と地球の明日のために BANYAN TREE が考える サステナビリティ



パティック・ハンド&フェイス
タオル・セット
(シンガポール / 20ドル)
シングルマザーやハンディキャップのある女性によって製作されている。



言わずと知れたシンガポール資本の高級リゾートチェーン・バンヤンツリー。そのバンヤンツリーが展開する社会貢献を視野に入れたショップ「バンヤンツリー・ギャラリー」へ行ってきました。
インドネシア、タイ、ベトナム、中国、モロッコなど、「バンヤンツリー」がホテルを持つ地域へバイヤーが自ら赴き、伝統工芸品を収集。ただ商品を買って来てくれるだけでなく、パートナーシップを結び、作り手たちと一緒に製品を開発しながら、途上国の村の復興や、文化の継承、エコ活動などを行っています。シンガポール国内では、シングルマザーやハンディキャップを持つ人たちも製品作りを行い、サポートしているそう。また、エコフレンドリーな製品の売上の一部で、モルディブのサンゴ礁を守るプロジェクトなど、環境保護への取り組みも行っています。
製品は、さすがバンヤンツリーのプロデュース。雑貨や工芸品などのクオリティーは極めて高く、デザイン性にも優れているから、お土産やギフト探しにもぴったり。ちなみに島内4つのショップは、いずれもシンガポール政府機関が運営するミュージアムに併設。それぞれがミュージアムの特色に合わせた商品展開で、とてもユニークです。
バンヤンツリーの進める「サステナビリティ」への取り組み。リゾートで、自然に癒され、土地の人の優しさに触れたら、そのお返しをするのは当然のこと。そう気付かせてくれました。

Save The World キャンバス・
トートバッグ
(タイ / 15ドル)
売上の一部が環境保護活動に使用されるエコバッグ。



ランナー・タイ・ペイントッド・セラドン
ポット(タイ / 250ドル)
タイ北部ランナー地方の青磁。クラシカルな紋様の美しさに目を奪われる。



バンヤンツリー・デラックス・
スパ・セット
(バーナー43ドル、精油24ドル、
箱33ドル)
ケミカルフリーで安全なバンヤンツリーのスパグッズ。ギフトに最適。

「アジア文明博物館」内のショップ。アジア各地のハンディクラフトなどを中心に販売。



- BANYAN TREE GALLERY**
●ASIAN CIVILISATION MUSEUM
1 Empress Place Rd
Tel: 6336-9050
●PERANAKAN MUSEUM
39 Armenian St
Tel: 6336-9239
●NATIONAL MUSEUM OF SINGAPORE
93 Stamford Rd
Tel: 6336-3670
●SINGAPORE ART MUSEUM
71 Bras Basah Rd
Tel: 6338-1016

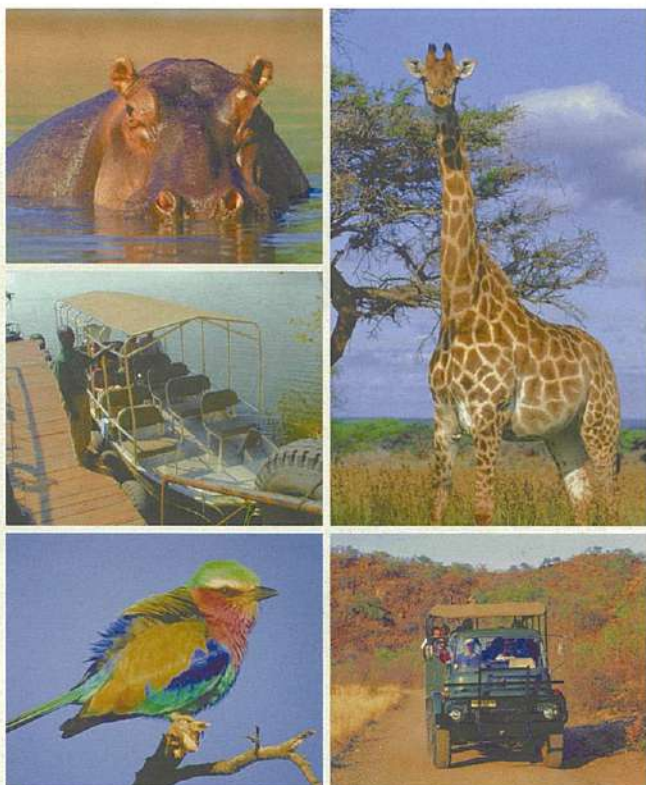
サステナビリティへの第一歩

バルティ読者限定プロモーション
●当店セレクト商品15%OFF
(3月末まで)
※会計時にバルティをご提示ください。
※他のプロモーションやディスカウントの併用不可。



**アフリカ大陸の最南端へ
クジラたちのサンクチュアリ**

南アフリカのケープタウン近郊の海岸は、近年ホエール・ウオッチングのポイントとして注目を浴びつつあります。南極付近から温暖な海を求めて到来するザトウクジラ、セミクジラなど様々な種類が集まるのも人気の理由。なかでもハルマナスは陸からの鑑賞もできる希少な場所として知られますが、世界最大の哺乳類の大きさを体感するならば、やはり間近で見られるクルーズがお勧め。体長15m以上の巨体が海に遊ぶその光景は、躍動する生命と母なる地球の偉大さを実感させ、旅人の心に深く刻み込まれることでしょう。



(右写真5点) 4輪駆動車&ボートで巡るチョベ国立公園ではキリンやカバなどの大型動物のほか美しい羽色をした野鳥にも遭遇。8.ケープ・ポイントから望む喜望峯。約520年前、ポルトガル人がインド航路を発見する際に到達した岬だ。9.地球上でもっとも美しいクジラのショーを楽しもう。

(資料提供:JTBシンガポール)



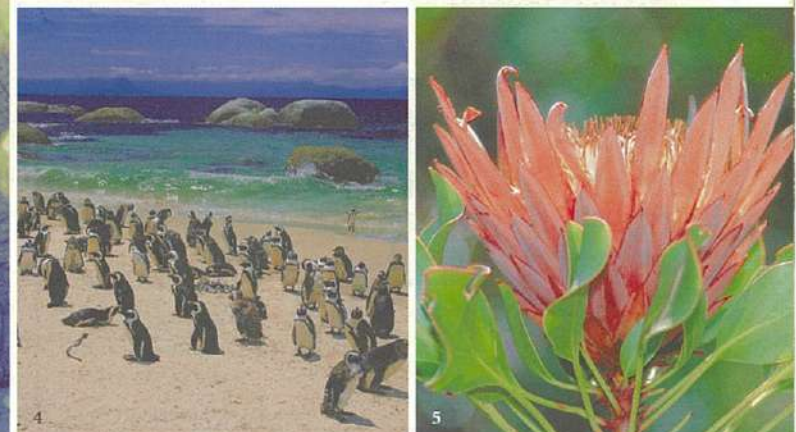
第94回 夢紀行

南アフリカ

ザンビア・ジンバブエ・ボツワナ

～生命に満ちあふれた母なる大地～

灼熱の太陽、広々としたサバンナを駆けめぐる野生動物、大海の遥か向こうに臨む水平線。手つかずの自然がもたらす感動の世界へ、さあ出かけましょう。



WOW! ヴィクトリア・フォールズ/チョベ国立公園/ホエール・ウオッチング 南アフリカ 6・7日間

◆基本代金:大人1名/ツイン利用
※旅行代金は上記代金に燃料代+税金(2009年2月11日現在SS\$373 ※3月中の発券が条件となります。4月以降の料金についてはお問い合わせください)を加算した金額となります。
◆最小催行人員:2名 ◆基本フライト:往路SQ478/復路SQ479

日次	行程	食事	宿泊地
1	205:シンガポール→ヨハネスブルグ(乗継ぎ)→ヴィクトリア・フォールズ 午後:ジンバブエ側よりヴィクトリア・フォールズ観光 サンセット・クルーズを楽しみます。	×○○	ヴィクトリア・フォールズ
2	午前:ヴィクトリア・フォールズ (ボツワナ入国)チョベ国立公園 着後、チョベ川でのボート・サファリとチョベ国立公園でのサファリ・ドライブ 午後:チョベ国立公園 ヴィクトリア・フォールズ 夜:レストランにてアフリカン・ダンスショー付きディナー	○○○	ヴィクトリア・フォールズ
3	終日:ヴィクトリア・フォールズ→ヨハネスブルグ(乗継ぎ)→ケープタウン	○×○	ケープタウン
4	終日:ケープ半島観光(アザランの島、ペンギンがいる海岸、喜望峯とケープ・ポイント、テーブルマウンテンを訪れます。※悪天候の場合、植物園へ) 夜:シグナル・ヒルからの夜景鑑賞&ディナー	○○○	ケープタウン
ケープタウンの滞在を延長する7日間コースは5日目にホエール・ウオッチングなどをお楽しみいただけます(詳細は右記参照)。			
5	午前:ケープタウン→ヨハネスブルグ(乗継ぎ)→	○××	機中泊
6	7	5:35~6:55 → シンガポール	

※送迎、観光は英語ガイドとなります。※利用予定ホテル:メルキュール・レインボーと同等クラス(ヴィクトリア・フォールズ泊)、ケープタウンと同等クラス(ケープタウン泊)※ジンバブエ入国の際は、現地で各自で査証(ビザ)申請を行っていただきます。ジンバブエ査証料は約US\$30ですが、現地事情により変動することがあるほか、入国ビザが発給されないケースもごさいますのでご了承ください。※取消料規定およびその他の詳細につきましては右記までお問い合わせください。※基本代金に含まれるもの ●シンガポール航空および南アフリカ国内乗継便エコノミー往復航空運賃●宿泊4または5泊(1室2名様利用)●食事(6日間:朝4回3食4/7日間:朝5食4食)●空港・ホテル間の往復送迎

7日間コース限定! ホエール・ウオッチング

せっかくだからもう少し見たい!そんなご希望にお応えするべく、6日間の基本コースにホエール・ウオッチングをプラスした見どころ満載の7日間コースをご用意。同コースでは5日目にケープタウン郊外の街・ハルマナスを訪れ、大きなクジラを間近で観察できるクルーズを楽しみます。世界の自然愛好家たちの間でも人気急上昇中のアトラクション、「海の王者」の迫力をぜひ体感してください。

●7日間コース・5日目

日次	行程	食事	宿泊地
5	午前:ケープタウン→ハルマナス 着後、マーケットスクエア観光、ホエール・ウオッチング(クルーズ) 午後:ハルマナス→ケープタウン	○○○	ケープタウン

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

**世界三大瀑布のひとつ
水煙が立ち昇る巨大滝**

シンガポールから飛行機で約10時間半。そこは広大な大地に人間と動物が隔たりになく生きる、アフリカ南部。変化に富んだ自然が織りなす風景は実にダイナミックかつ壮大であり、語り尽くせないほどの魅力が旅人をこの地へと引き寄せます。ヴィクトリア・フォールズは同エリアの観光ハイライトの1つ。ジンバブエとザンビア国境に流れるザンベジ川の中流に位置し、幅1.7km、高さ120mと世界最大級。毎分5億リットルの水が轟音を響かせて大地の裂け目へと落ちていきます。上空に立ち昇る水煙は30m先からも見えるのだとか。かつてこの滝を発見した英国人の探検家はあまりに美しいこの滝の風景に感動し、敬愛する

**”野生動物のパラダイス”
水陸ダブルでサファリ体験!**

自国の女王の名を付けたのです。果てしなく続く大地に群れを成して草を食み、水辺に戯れる動物たち。ボツワナ北東部に位置するチョベ国立公園には、写真や映像でいつか見た光景が旅人待ち受けています。約1万km²の面積を有す敷地内ではドライブ&ボートで野生の世界にアプローチ。ここでは草原に佇むキリンやシマウマ、チョベ川を泳ぐカバや野鳥などサバンナの様々な住人に遭遇するチャンスがいっぱいです。一番の見どころは生存密度世界一といわれるゾウ。何十頭もの大群が木々をなぎ倒し、悠々と移動する姿は迫力満点。これぞまさにアフリカの旅の醍醐味!

1.約7万頭ものゾウが棲むチョベ国立公園ではサファリ体験中に数百頭もの大群に囲まれることも。2.子どもの笑顔は真つ青に晴れた空のように明るい。3.複数の家族からなる大群で食物を求め移動するシマウマ。4.ケープタウン郊外のビーチにはアフリカンペンギンが生息。5.鮮やかな大輪の花を咲かせる南アの園花、キングプロテア。6.アフリカ大陸最南端の街、ケープタウン。7.ヴィクトリア・フォールズの水煙に太陽が反射して美しい虹が架かる。



旭川ラーメン 梅光軒 [baikohen]

こってり×あっさり絶妙スープ
昔ながらの一杯に元気を注入

旭川に誕生して創業40周年の梅光軒。自慢は、豚骨・鶏ガラの動物系スープと、昆布・煮干しの魚介系スープによる「Wスープ」。こってりとあっさりのイトコ取りをしつつ、すんなり素直な旨さに昇華されているところは、さすが老舗の味。

シンガポール店では、親方の元で修業を積んだ精鋭、小松さんと宮崎さんが本店の味を忠実に再現。「親方の心も持って来ました」と語る通り、客への心配り、活気溢れる雰囲気もそのまま。オフィス街に人情を感じさせる一軒です。



スープ 動物系と魚介系のWスープ
種 粉の風味豊かな、弾力のある中細ちぢれ麺
具 モモ肉のチャーシュー、厚大メンマ、ネギ

味付けにはチャーシューダレを使用し、深みのあるスープが特徴の醤油ラーメン(12ドル)。スープは、「こってり」と「あっさり」とかきまぜるとか。



1. ごまヨダレが人気のチャーシュー丼(4.50ドル)と、豚骨から取れるコラーゲン入りという餃子(5.50ドル)。2. 日本人店員が誇りを持って、親方から受け継いだ味を提供。「いらしゃいませ！」の声に元気をもらおうも。3. 女性にも大人気で、カウンターが全員女性客で埋まってしまうこともあるとか。

旭川ラーメン 梅光軒 baikohen
7 North Canal Rd
(MRTラッフルズプレイス駅より徒歩5分)
Tel: 6534-3808
11:00~15:00, 17:00~L.O.21:30 無休
※サービス料はいただいております



らうめん青葉 [aoba]

旭川ラーメンの看板店
ついにシンガポール上陸!

ラーメン愛好家の皆さんに朗報! 旭川ラーメンの「らうめん青葉」がシンガポールにやってきます。昭和22年に初代が旭川で屋台から始めた同店。豚骨・鶏ガラの他に利尻昆布、鰹節、煮干し、各種野菜など12種類の天然素材を使い、弱火でじっくり煮込んだスープは60年以上守り継がれた秘伝の味です。また、特製ダレで漬け込まれた厚くて大きいチャーシューは、当店自慢の一品です。



1. チャーシュー丼。
2. シンガポール店のイメージ。
3. キス天ぷら。



らうめん青葉 aoba
ショッピングモール「タンピネス1」
に3月末~4月初旬オープン予定
10:00~22:00

スープ 豚骨と海産物のあっさり醤油スープ
種 加水率の低い細打ちちぢれ麺
具 ネギ、豚トロチャーシュー、海苔

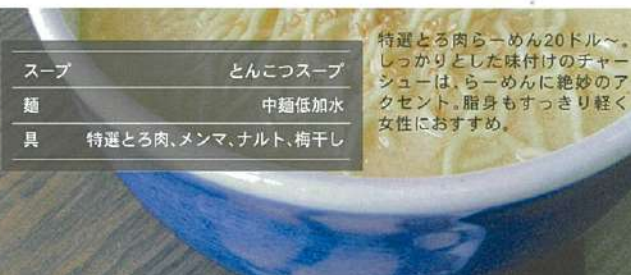
豚トロ醤油ラーメン。初代から変わらぬ自慢のあっさり醤油スープと、ちぢれ麺が絶妙の相性。



山頭火 [santouka]

なめらかなコクのスープに
せり出す塩の主張

やさしい色白のとんこつスープが私の心を捉えて離さない山頭火。そのスープは、旨味と香りを損なわせないよう、決して煮立たせず温度は常に95度に保たれています。中でもおすすめは、豚1頭から200gほどしかとれない貴重なほほ肉を使った「特選とろ肉らーめん」。別皿で供される特選とろ肉は、そのままでもらーめんに乗せても絶品。スープとの相性も抜群で、チャーシューは柔らかく、口の中でとろけます。



スープ とんこつスープ
種 中細低加水
具 特選とろ肉、メンマ、ナルト、梅干し

特選とろ肉らーめん20ドル〜。しっかりとした味付けのチャーシューは、らーめんに絶妙のアクセント。脂身もすっきり軽く女性におすすめ。



1. シンガポールリバーが見渡せる広々とした店内。2. らーめんのお供にピッタリの丼もの。鮭いくらごはん、ねぎめし、チャーシューごはん、納豆ごはん、カレーごはん、チャーハンなど8種類4ドル〜。ミニ丼とらーめんとサラダのセットは16.50ドル〜。

山頭火 santouka
6 Eu Tong Sen St #02-76
The Central
Tel: 6224-0668
11:00~L.O.21:45
(毎月第3水は16:00まで)
旧正月のみ2日間休み

「山頭火」の日
限定プロモーション
3月10日、らーめん飲食の方先着
200名様にらーめん無料券を連呈!
※次回以降の来店時に利用可



シンガポールでも、ニッポンの味が楽しめます。
このラーメンがすごい!

ニッポンが世界に誇るカントリーフード「ラーメン」。本特集では、シンガポールに数あるラーメン店の中でも、本物の味を楽しめる、選りすぐりのお店をご紹介します。気の合う友達と習い事の帰りに行くもよし、会社の同僚と飲み会後の一杯も最高。ニッポン好きの外国人の友達を誘って、ウンチクを語ってみるのも一興。一緒にずるずる麺をすすれば、ほら、いつもより心が近づいた気がしませんか?

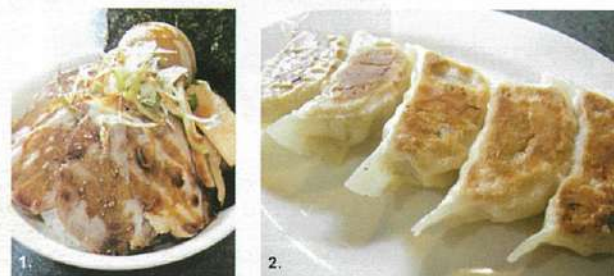
麺処けん [noodle house ken]

飲み会帰りについで寄っちゃう
当地ラーメン界の大御所

シンガポールにおける日本ラーメンの草分け的存在の麺処けん。「ラーメンは大量の食べ物」と控えめな笑顔を浮かべる店長の健次さんなれど、味への妥協は一切なし。寿司職人として培った経験と、食に対する直感を頼りに、独自のスープを完成。豚骨、鶏ガラ、昆布、カツオ節などを8時間以上煮込んで作るスープは、軽やかなのに風味豊か。場所柄、飲み会帰りのお父さんの胃袋のことも考えているのだとか。ふらりと気軽に寄りたくなる愛すべきラーメン屋さんです。

スープ 豚骨&鶏ガラのオリジナルスープ
麺 日本から取り寄せる安心素材の中太麺
具 肩ロースのチャーシュー、煮卵、メンマ、ノリ

醤油味の味玉らーめん(12ドル)、クリアなスープなのに、旨みがあり、お酒を飲んだあとのツラさを軽減。チャーシューも肩ロースを使用し、脂っこくありません。



1. 甘辛タレが食欲をそそるチャーシューごはん(5ドル)。2. 鉄板でパリッと焼き上げる餃子(5ドル)。3. 漫画や雑誌も揃い、一人でも入りやすいカウンターを備えたお店。

麺処けん noodle house ken
150 Orchard Rd
#01-17/18 Orchard Plaza
Tel: 6235-5540
12:00~14:00, 18:00~26:00
(土はランチ15:00まで) 日休
※売り切れ次第閉店になる場合があります



一番亭 [ichibantei]

飲み&ラーメンが出来ちゃうお店
一番人気は極上とんこつラーメン

日本の「一番亭」と同じ味を提供する同店の人気メニューは、「とんこつラーメン」。8時間煮込んだ乳白色のとんこつスープと炒めニンニク油の香ばしさが食欲をそそります。中太ちぢれ麺とスープの相性も抜群。スープはマイルドでくさみもなく、ペロリと平らげてしまいました。このほか、和食メニューも豊富で、夜には居酒屋としての利用もOK。日本のテレビがオンタイムで見られ、大きな個室もあります。楽しく飲んだ後は、シメのラーメンで決まり!



1. リャンコート店同様、フレッシュなお刺身もあります。2. 平日ランチにはお得な弁当と定食をご用意、コーヒーとデザート付き。3. 少し肌寒い夜には、アツアツすき焼きを。

一番亭 ichibantei

60 Robertson Quay #01-04 The Quayside
Tel: 6733-3923
11:30~14:30, 18:00~23:00 (L.O.22:30)
土日祝、11:30~23:00
リャンコート店(明治屋内)
Meidi-ya Super market #B1-50
Liang Court Shopping Centre
Tel: 6338-0393 11:30~22:00 (L.O.21:30)



スープ マイルドなとんこつスープ
麺 スープの絡みが良い中太ちぢれ麺
具 半熟卵、厚切りチャーシュー、白ネギ

つついスープを飲み干したくなる、とんこつラーメン(12ドル)。スタッフは日本店で研修を行い、日本と変わらぬ味を保っています。



たんぽぽ° [tampopo]

北海道の産地限定麺を使った
新札幌ラーメン

スープ 豚骨と魚介のダブルスープ
麺 江別産特別品種小麦ハルユタカ100%の中太麺
具 大判チャーシュー、水菜、白ネギなど

たんぽぽ° tampopo
177 River Valley Rd #01-23/24
Liang Court Shopping Centre
Tel: 6338-3186
11:30~22:30 (L.O.22:00)
www.cfc.com.sg



黒豚1口餃子(5.80ドル)。
一頭買いの黒豚を100%使用。

新札幌ラーメン醤油(13.80ドル)は、姉妹店「とん」とでも食べられます。



いわずと知れたラーメンご当地、北海道。かの地で圧倒的な影響力を持つ『北海道新聞』にも取り上げられた貴重なラーメンを、シンガポールで発見しました! 原料の産地以外ではここでしか味わえない、マニア心をくすぐる逸品です。

そのラーメンとは、たんぽぽの「新札幌ラーメン」。最近、人気ラーメン店がしのぎを削る札幌で注目の、豚骨と魚介を合わせたダブルスープのラーメンです。秘密はその麺にあり。その名も「江別小麦めん」。北海道・江別市が、町おこしのために地元の有名製麺所と協力で作った限定麺で、原料の小麦には、江別市産の特別品種小麦ハルユタカだけを100%使用するというこだわり。

この麺は元々、江別市内でのみ試食可能で、東京のラーメン店などから熱烈オ

ファーを受けても、断り続けて来た門外不出の限定品でした。しかし、噂を聞きつけ江別市を訪れた、たんぽぽのオーナー高木さんは「せっかくシンガポールから来てくれたから」と特別にOKをもらうことに成功しました。江別市以外でこの麺を食べるのは、たんぽぽだけです。

高まる期待とともに、ずずっと麺を吸い上げると、芳醇な小麦の香りが口いっぱいに広がります。麺の表面は光り輝くようにつるつるで、舌触りもよく、極上の讃岐うどんにも似た、弾力のある反発と、歯ごたえを感じます。とんこつと海鮮をじっくり2日間煮込んだスープとの相性も抜群。

江別市からやってきた箱入り娘の限定麺、ぜひご賞味あれ。

1. もう一つの人気麺、「THE STRAITS TIMES」でシンガポールNo.1と讃えられた「黒豚しゃぶラーメン」(13.80ドル)。2. 駿河湾の生サクラエビを使った桜海老チャーハン(12.30ドル)。3. ニラレバ炒め(8.80ドル)。しゃきしゃきもやしと、やわらかレバーが絶妙。4. 最高の付け合わせ、味付半熟卵(1.20ドル)。



とんとの 黒豚しゃぶしゃぶ食べ放題

たんぽぽの姉妹店「とん」と、黒豚しゃぶしゃぶの食べ放題を行っています。時間制限なし、ランチタイムもディナータイムもOKとは嬉しい限りです。

一人29ドル/お子様(10歳以下)19ドル
3月29日まで
毎週日曜日のみ



とんとん
6 Eu Tong Sen St
The Central #03-88/99
Tel: 6327-7887



オーナーの高木さん。



Bienvenue!

美肌相談サロン

today's topic 潤いのあるお肌 — 私の肌に合う化粧水は「しっとり」それとも「さっぱり」?

Kaoru Sato

【かおる・さとう】エステティシャン。
ご主人の独立をきっかけに、1996年より駐妻から
一転、エステサロン「マルリー」の経営者になる。
日本人ならではのきめ細かな
カウンセリングとサービスでファン多し。



旅行からお帰りに来たばかりのDさん。ビーチで楽しみ、日焼けでドライ
気味のお肌に、最近お気に入りのモルビドスチームを当てたので、お肌も
柔らかくなりフェイスルの下準備ができました。さてお肌を見よう。

- 私: UVケア頑張りましたね。さすがにボディは焼けていますが、お顔はいい線い
っていると思いますよ。その割には小鼻や鼻の頭の皮がむけてますね。ど
うしたのかな?
- D: 本当? サンブロックをしっかりと付けて、なるべく日陰にるようにしま
たけど、顔も焼けてますよー。鼻は、旅行先で朝夕肌寒いときに鼻水が出て
鼻をかみ過ぎました。鼻の周りが乾燥してバリバリします。
- 私: 表面の皮膚(角質)は厚さが0.05mm程度しかないので、ティッシュ
で少し擦れただけで剥けてしまいます。そうなお肌は一生懸命剥けた
角質を再生しようとしていますが、角質で皮下が保護されるまではどうし
ても乾燥にさらされます。今日はスチームでナノサイズの蒸気を当ててお
肌に水分を含ませてから仕上げますから、フェイスル後は、とりあえず
バリバリ感はなくなるでしょう。あとはいつものように入手入れていただ
きゃちゃんと回復しますよ。
- D: 佐藤さんは、いつも化粧水は大切でたっぷり丁寧に付けてって言いますよ
ね。今日のようなお肌のときは化粧水は「しっとりタイプ」を付けた方がいい
ですか? 私が使っているのは「さっぱりタイプ」なんです。実は買うとき
にいつも迷ってしまうんです。保湿はしっかりしたいけれど、さっぱりし
た感が好だから。
- 私: 化粧水をたっぷり含ませたお肌には、美容液やクリームがなじみやすく、
それぞれの働きを高めます。それにしても買おうと思う化粧水タ
イプが「さっぱり」「しっとり」だと好きな感触で選ぶのか、お肌が潤う効果
で選ぶのか確かに迷いそうですね。メーカーの意図がはっきりしなければ
両方を使ってみるしかないかも…。

化粧水に限らず基礎化粧品を選ぶとき大切にしているのは、使用感が良く
てお肌がちゃんと潤い、使い続けることでお肌の調子が良くなるかとい
う点です。目安は基礎化粧品を何も付けていないとき、お肌を気持ち良く感
じるかどうかです。美白とか、お肌のハリは後でついてきます。気を付けたい
のは、化粧品を付けていないとお肌が整わないときです。肌荒れを起
こす可能性ありのお肌といえます。

私のお店で扱う化粧品も今までのいろいろ試しながら満足できるものを選
びてきたんですよ。

D: メーカーの中にはクリームや美容液だけを付けられればいとか、化粧水は乳
液の後で付けたらいいというのありますよ。

私: 化粧水を使わないスキンケアですね(笑)化粧品もおしゃれの一品だと思
いますから、これだと思えるものをあれこれ楽しんで選びお使いになれば
いいです。それでも肌荒れを起こしてしまったり、もうひとつお肌の調子
が整わないときに私のお店へお越しですね。使いたい化粧品を使えるよ
うにフェイスルでお肌を整え、必要に応じて使う化粧品の軌道修正をア
ドバイしています。

D: フェイシャルで使っている化粧品は販売もしているんですよ。私、その
化粧水を使ってみようかな。

私: それはうれしいですね、ありがとうございます。今日はまずサンプルを持
っていただきます。「しっとり」「さっぱり」の区別のない化粧水ですからご
心配なく(笑)

D: ZZZ…(Dさんは眠ってしまったようです)

Point check! ひとこと

基礎化粧品は使ってみて「あっ! これだ」というものに出会えたらキ
レイの近道というもの。「ちょっとこれは…」と思いつきながら使い続
けるのはNGです。あなたに合った化粧品探しの旅に出てみませんか?

話上カウンセリング

心ひも解くヒント

第1回

「夢からのサイン」



山形千尋 (やまがた ちひろ)
The Counselling Place LLP心理カウンセラー
(カウンセリング学修士・心理学士)
薫カウounセラリング協会正会員、新島嶼心理学会
アソシエイト会員



あなたには、繰り返す夢が有るま
すか? その夢は、あなたに何かを問
かけているのでしょうか?

佐代子(34歳)は、過去10年近く、15~6歳の自分が、父親から怒られ、
不当に責められる夢を時々見ては、翌朝は、必ず重く暗い気持ちになっ
ていました。この夢を見た後は、なぜか寂しくて悲しくて、涙が出て
きます。

夫に勧められ初めてカウンセリングに行った佐代子は、カウンセラ
ーに、自分と父親の仲が悪く、心の底で彼を許せない何かがある、と誤
解されることを恐れ、自分は父親に対して尊敬の気持ちがあり、現
在の関係はそれなりに上手く行っていること、姉妹の中では、末っ
子の自分が一番可愛がられていることを強調しました。

夢は心理学において、興味深い分野の一つで、フロイトやユング
も研究し、それぞれの定義を残しています。通常のカウンセラリングで、
最初から夢に焦点をあて、治療に生かすことは稀ですが、無意識下

にある本人の状態や、自身について知らせてくれるヒントを与えて
くれる場合もあります。

佐代子は、夢以外には思い当たる症状や心の葛藤などもなかった
ために、セッション前半は、夢の話が中心になりました。ところが、
ひと通り夢の話が終わった後、カウンセラーが「少し別の話も聞か
せてもらえますか?」と、家族や日常について質問をし始めたとき「私
は、ここでの生活が幸せではないんです」と、ふと言ってしまう、自
分自身が驚きました。「幸せではない、という?」と聞かれ、最初に
頭に浮かんだのは、「夫が話を聞いてくれない」とことと「友達がい
ない」ことでした。彼女にとって、「生活が幸せではない」とことは、絶対に認
めたくない「夫婦関係の不满」のカムフラージュだったことに気付
くまでにかかった時間は、たった1回のセッションでした。一旦問題
を直視することができる、様々なことが見えてきます。例の夢は、「離
婚したとしたら、一旦は戻るであろう両親の元でも、決して幸せで
はないかもしれない」という不安と、「結婚を継続しなければ」とい
う気持ちから、特に夫婦喧嘩の後や、孤独感を感じた後に見るよう
でした。現在は、週1回、有効的なコミュニケーション術と、自己受容
を学ぶ大切な時間としてカウンセリングに通っています。

The Counselling Place LLP
1 Scotts Rd #25-10 Shaw Centre
Tel: 6887-3695
admin@thecounsellingplace.com
www.thecounsellingplace.com
無料電話カウンセリング(10分間)
毎週水曜: 10時~14時

今月のヒント

夢の解釈は自分では難しいもの。
カウンセラーと話すことで、見えない部分が
少しずつ浮き彫りになります。

Deliciously Healthy
『おいしく飲める日本のお酢です』

Fukui Plum Vinegar Drink

3月より新発売!

20ドル(小売店価格) 18.5ドル(デリバリー価格)

福井の梅を純米酢にじっくり漬けた新製品。
青梅の収穫時期にしか作れないため、
数に限りがあります。
お早目のご購入をお願いします。

試飲プロモーション実施中!

- 西野薬局・明治屋:
3月5日(木)~8日(日) 11:00~19:00
- 西野薬局・伊勢丹B1F:
3月12日(木)~15日(日) 11:00~19:00

グッドウッドパークホテルのホテルバザールでも販売
3月10日(火)10:00~19:00/3月11日(水)10:00~17:00

- 西野薬局(明治屋・伊勢丹B1F・高島屋B2F)
- Honey World Trading(マリーナスクエア#02-60)
- オーチャードファーマシー(オーチャードタワー#03-24)

製品の詳細はウェブ: www.saikaproducts.comまで。
直販デリバリーも承っています。

お申し込みはウェブからオーダーフォームでどうぞ。



JOY CLINIC FOR WOMEN

~産婦人科専門クリニック~

- 24時間対応
- ホスピタリティを実施。
- 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。
- 子宮頸がん予防ワクチン取り扱い。

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 9:00~12:00)
火、木、土 9:00~13:00 (日本人スタッフ勤務時間 9:30~13:00)

まちなま machimame

若年層に広がる予防接種の動き 子宮頸がん予防ワクチン

がんを予防できるワクチンがあるのをご存知ですか? それはGardasilというワクチンで、子宮頸
がんを予防する効果があります。アメリカ、オーストラリアをはじめ世界80か国以上で承認され、日
本でも現在大手製薬会社が承認申請中です。

世界的にみて、女性の2番目に多い子宮頸がん。その主な原因は、性交渉によるヒトパピロー
ウイルス(HPV)の感染とされています。予防ワクチンGardasilは、このHPVウイルスの感染を予防し
ます。

HPVはありふれたウイルスで、性交渉を持つ女性の大半が一生涯のうち一度はHPVに感染します。ほ
とんど場合は自然消滅しますが、持続感染で何年か経ってがんを発症することがあるといひます。

最も効果的なのは、HPV感染前の予防接種です。そこで、性交渉経験前若年層への予防接種の動
きが高まりつつあります。アメリカの一部の州では、10代への接種義務化が議論されているとか。

既にかん年齢に達している女性の場合は、予防ワクチンに加えて、従来通り子宮頸がん検診(細胞
診検査)を行っていくのがベストのようです。JOY CLINIC FORWOMENでは、もちろん子宮頸がん検
査も行っています。

JOY CLINIC FOR WOMEN
4-6 Napier Rd #08-03/04 Gleneagles Medical Centre
Tel: 6737-0044 E-mail: joyclinicforwomen@yahoo.co.jp
受付時間(予約制): 月・水・金 9:00~13:00, 14:00~17:00 火・木・土 9:00~13:00

- Gardasil予防接種
注射代: 1回220ドル
※6か月間に
3回接種で1セット



産婦人科の予防医学で定評のあるタン先生



予防ワクチンGardasil.

「出会い」は人生に大きな影響を与えます。まだ9歳と6歳の我が家の子ども達ですが、今までにとても多くの出会いがありました。

次男は、2歳からの一年半を過ごしたローカル幼稚園で「フィッシュボール」や「パオ」などのローカルフードと出会いました。色々な味覚に触れたことで、今でも様々な国の料理が大好きです。シンガポールの人と文化に多く出会ったのもローカル幼稚園に通った次男でした。ライオンダンスやちまき作りの行事、そして誰よりも先生が楽しんでることで子どもも私もマイペースに楽しく幼稚園に関わることができました。次に通ったインターナショナルスクールでは、本当に気の合う友達に出会い、子どもの幼稚園生活はとても楽しい時間となりました。ローカル幼稚園の時も仲の良い友達はいましたが、その気の合う友達という時のわが子の表情はそれまでに見たことのない笑顔でした。

連載 子どもを支える教育 第8回 「出会い」



平間 友紀 (ひらま ゆき)
2008年7月までの約4年間、夫・長男(9才)・次男(6才)の家族と共に在星。在星中は療育サークル「Hello Hello」のボランティアとして活動。現在、ベトナム・ハノイ在住。

シンガポールを離れて3か月後に再会し、道で転がって遊んでいる楽しそうな様子を見て、私は切なくなりました。転動のある家族が一度は思うことがあるのではないのでしょうか。このまま同じ所に住めればこの環境で過ごさせてあげることができるのに、と。

しかし、環境が変わったからこそ出会えるものがあります。ローカル幼稚園で英語と中国語に出会ったことで語学への興味が強くなり、それが自信となっていきます。インターナショナルスクールでの先生方の行動を通して自分より小さな子どもと女の子にやさしくなりました。習っていたサッカーと水泳によってスポーツの楽しさと、できるようになった時の喜びを知りました。

こうした出会いは環境が変わってすぐに良いものとなつたわけではありません。笑顔もなくスクールバスに乗っていた時期や私が幼稚園に立ち寄った際に教室をのぞくと一人で遊んでい

た時期もありました。サッカーを始めた頃は練習中も緊張して爪を噛んで立っていることが多かったことを覚えています。教育に対する私たち両親の選択が間違っていたのでは？と思うこともありました。時間が経てば楽しむようになるのか、そしてそれがいつなのかは誰も教えてくれません。時には楽しくなるまで無理をして続けるより別の環境に変えてみることも大事ではないかと思えます。その中で過ごした時間が家族にとって良い思い出になるかは子どもたちの学校生活と切り離して考えることはできません。

海外で暮らす日本人の子ども達は、大きくなればなるほど教育の選択肢が少なくなつてきます。限られた中で子ども達自身が満足できる環境を探し、出会うことができるようひびりと見守っていきたくです。

シンガポールの「健康生活」

あれれ、お母さんの足が……
家族みんなで映画を観に行き、お家へ帰って来た時のことです。
映画館は、とても冷房が利いていることを知っていたお母さんは長袖のシャツを着て、ストールを掛け、長ズボンと靴下を穿いて映画を観ていました。
お家へ帰って来て、リビングでさっき観た映画の話をお母さんにしていました。
「あれ？ お母さんの足がデコボコになつちやうつるよ！」とアケビちゃんが言いました。
お母さんが「あら、本当だわ！ 靴下のゴムの跡が足首に残つちやうつるわね……。ちょっと心配だから、明日ラッフルズジャパンーズクリニックに行くかな？」
そして、次の日、お母さんは早速ラッフルズジャパンーズクリニックに診察に来ました。



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(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ーズクリニックがわかりやすくご説明いたします。

むくみの巻



福田 登希子 (ふくだ とろこ)
看護師8年目、横浜、東京の総合病院で救急外来・整形外科・小児科・循環器内科・循環器外科を経験後、2008年1月に渡星。2008年5月よりラッフルズジャパンーズクリニックにて勤務開始。私は日本人です。しばしば日本人に見られませんが、日本語で話しかけて下さいね！

お母さんが診察を受けた時には、昨日あつたゴムの跡は消えていました。お母さんが昨日のことを先生に話しました。
「昨日履いていた靴下のゴムの跡が足に残つたのは、防寒していたけど映画館の冷房が利いていて血流が悪くなり足がむくんでいたためです。」
「血流が悪いと足がむくむのですか？」
「血管には動脈と静脈があります。あと、老廃物を静脈へ送り出すポンプ機能にあたるリンパ管があります。血流が良ければ、老廃物がスムーズに静脈に流れむくむことはありません。だけど、寒い場所や長時間立っていたり「どうしたら、むくみが出なくなりますが？」
「適度な運動やストレッチがいいです」

すよ。筋肉を動かすとポンプ機能にあたるリンパ管の動きが活発になります。その結果、血流が良くなりむくみが改善されます。あとは、うちの看護婦さんたちは立ち仕事も多いので、寝る前に膝の裏をマッサージしているようです。膝の裏にリンパ管があるのです。そこをマッサージすることで、ポンプ機能を助ける役割があります。」
「そう言えば、最近運動していませんわ。」
その日からお母さんは、健康のために毎日ストレッチをして寝る前にマッサージをするようになりました。
そして、後日また家族みんなで映画を観に行きました。映画の後に、お母さんの足がデコボコになることはもうなくなりました。

まとめ
●日々の適度な運動がリンパ管の機能を高めます。
●リンパ管が通っている場所をマッサージすることがポイントです。
●むくみが強い場合には、他の要因も考えられるので、早く受診しましょう。

スーパースターヴァーゴの
在星日本人向け春休みプロモーション

お2人目無料(窓付き・インサイドキャビン)
35%割引(バルコニー付キャビン)

出発日限定
★ベナン・ブーケットクルーズ3泊4日(日曜発)4月12日
★ブーケット・ランカウイクルーズ3泊4日(日曜発)4月5日
★マラッカ・KLクルーズ2泊3日(水曜発)3月4・11・25日、4月1・15日
★レダナ島クルーズ2泊3日(水曜発)4月8日
★ウィークエンドクルーズ(金曜発)3月6・20・27日、4月3・17日

※ご予約期間は3月4日まで。※無料クルーズの方も別途ハンドリングチャージ(燃油サーチャージ)が必要です。※スターキッズ等ほかのプロモーションとの併用は出来ません。
ご不明な点はウェブサイトまたは日本人スタッフまでお問い合わせ下さい。

業務出張 ツアー ホテル 航空券 蘭の花のご手配

航空券、ツアー、スタークルーズの最新情報、ご予約は
郵船トラベルシンガポール 検索

郵船トラベル TEL: 6732-1511
www.yusentravel.sg
E-Mail: ysi@ytk.co.jp

YUSEN TRAVEL (S) PTE., LTD. 場所: 高島屋(ニードルポイント)タワーA 9階
営業時間: 平日9:00am - 6:00pm (昼休み12:00 - 1:00pm) 土曜9:00am - 1:00pm (日・祝休み)

felicita! <フェリシータ>

ナルミボーンチャイナの上品なボディーに、ブルーの小花をプラチナのリボンで編み込みました。
フェリシータはイタリア語で「おめでとう」を意味します。

高島屋B1階、伊勢丹4階にて販売
http://www.e-narumi.com/

NARUMI

ARTS KIDZ presents
芸術をもちい「心・体・知」を育む幼稚園

←「園庭をグルリとお散歩しよう！」
→ゼリーを作っています。「イチゴのおいがするね」

- モンテッソーリ教育による子ども主体の創造教育
- 日英中国語のトライリンガル環境と毎日のESL・日本語レッスン
- 専門教師による音楽・バイオリン・絵画製作・ヨガなどの充実カリキュラム
- 一歳半から6歳児対象

★ホリデープログラム開講！一言葉は楽しい、英語で歌おうー
3月16日(月)～20日(金)9:00～13:00 対象年齢:3歳～6歳
詳細はお気軽にお問い合わせください。

アーツキッズ・プレスクール
67A Eu Chin St Tiong Bahru Community Centre (2F)
(チャオムバハママーケット前)
Tel: 6456-8003/9185-8804(日本語)
E-mail: enquiry@artskidz.com.sg

Raffles Japanese Clinic

- ◆一般外来 ◆産婦人科 ◆小児科 ◆歯科 ◆皮膚科
- ◆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*

産婦人科(本院のみ)
●予約制で診察がスムーズ
●分娩も婦人科手術もトータルサポート
●かかりつけの妊婦さんには24時間日本語で医師が対応
●日本語母子手帳配布・胎児超音波検査DVD録画無料
●各種パッケージあり(妊婦健診・婦人科検診・不妊検査・性病検査)

医師 渡辺 知緒 (女性医師)

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

AMY Beauty-Link International
美しくいるヨロコビを感じる
パーティ限定プロモーション

- ◆ IPL脱毛(脇) 58ドル(通常150ドル)
- ◆ IPL脱毛(肘下/膝下) 88ドル/148ドル(通常350ドル)
- ◆ RFフェイシャル Instant Result (75分) 88ドル(通常280ドル)

※ 初回のお客様限定 ※ 1月末まで



エミーは当地のセレブや有名スター達が通う人気サロンです。上記をはじめ、効果の多様なトリートメントをご用意しています。是非、お試下さい。

エミー 14 Scotts Rd #05-72/73 Far East Plaza
Tel: 6738-2180/9061-2218 11:00~21:00(土・日曜は19:00まで)
日本語で予約希望の場合 Tel: 9615-5305

生きてく、英語。
Berlitz
春休みに差をつけよう!
「学割」受講料5%off!!

- ① プライベートレッスン60レッスン (4ヶ月/8ヶ月)
- ② プライベートレッスン20レッスン (3ヶ月)

※小学生から大学生まで
※3月末日までのお申込み
※ご入学金・お教材費は通常価格となります。

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、背中中の緊張
関節、膝などの痛み・テニス肘、ゴルフ肩、肘などスポーツによる障害など

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

シンガポール国際日本語教会
■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

日本語の絵本を楽しむボプラ文庫の開催日が変更になりました。
毎月第2、第4金曜日 15時から16時30分までです。

International Japanese Church of Singapore

海外でも安心の、日本人医師による歯科診療
JGH
日本小児歯科学会認定
小児歯科専門医が常勤

診療内容
● 歯科一般
● 小児歯科(乳幼児歯科検診、フッ素塗布、シーラント)
● 成人歯科検診、顎関節症治療

受付時間
● 月～金 08:45～12:30, 13:45～17:00
● 土 08:45～12:30
※ 休診日: 日曜・シンガポール祝日

JGH デンタルクリニック
JGH DENTAL CLINIC
所在地: 290 Orchard Road #10-01
Paragon Singapore 238859
Tel: 6235 7747 (日本人受付) FAX: 6235 1335
※ 初診・再診ともに電話予約制
ホームページ www.japan-green.com.sg Eメール jghmc@singnet.com.sg

ジャパングリーンクリニック(パラゴン10階)内にあります

プールの事故、食事中、突然の嘔吐まじり! 応急処置を知っています?
気軽に学べる心肺蘇生、AED使用法の講習会実施中
出張講習会、グループでの申し込みも可

プログラム内容 CPR(心肺蘇生法)+子供のためのケア+AEDの使い方
4日間(90分/日) 100ドル

Scuba Photo & Equipment Centre
5 Koek Road #B1-04 Cuppage Plaza, Singapore 228796
Tel: 6732 5582 Fax: 6732 0817 E-mail: toiwase@speaddivers.com

光エネルギーの奇跡
IPL脱毛
脇の下(3回) 258 (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 #05-09 International Building Singapore 238869 (イセタンスコップ側)

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

※各種保健取り扱い有り
詳しくはお電話で
www.minomedical.com

予約制・相談無料・日本語で診察
402 Orchard Road #04-18 Delfi Orchard
Tel: 6738-0300 Fax: 6738-6976
10:00am~6:00pm
休診日: 日・月・祝日

最寄り駅 MRT NS22 Orchard

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4月中旬開講予定

- ◆ 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します。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

プリティッシュイングリッシュコース募集中。
4月14日(火)新規初級英語クラス開講予定 10:00~12:30

IKOMA Language School 日本語ホットライン
Tel. 6238-0055 (平日 10 am~6 pm)
#12-07 Shaw House (伊勢丹スコップ上のオフィスビル)
ホームページ www.ikoma.com.sg

在・外・や・ぶ・に・ら・み
普通の日本人と
ひとつ違う日本人

「やぶにらみ」の例の「独断と偏見に満ちた」観察をもう一つ。20数年前シンガポールに居た頃から気になっている「人種」がいる。姓名、外観から言動まで真正正銘の日本人なのだが、感覚がいまひとつ違うのだ。

今までの人生60余年のうち海外生活40年という人間関係の範囲で見ると、彼らは普通の日本人と次の点で違うようだ。まず、よく知らない者同士でも一対一の付き合いが自然にできる。また何事(?)にも一応自分の主張を持っている。更に、いたずらに群がることを嫌う。

何か西洋人みたいだが、実は北海道人のことだ。大分昔からだが、仕事関係などで会うと初対面なのに妙に波長が合う「日本人」が存在するのだ。定番の文化比較論で話に花が咲いたあたりで「失礼ですが」と断って出身地を尋ねる。すると「北海道です」という答えが返ってくるのが驚くほど多いのだ。

その「道民性」、前述の特徴は、以前から「道産子」の友人知人から聞き集めたり、最近インターネットで調べたものだ。なぜ今さら北海道? 最近別々に知り合った「面白い」青年が二人とも同地出身とわかり、ついに好奇心が堰を切ったとでもいうか。その視点や価値観を彼らの言葉で幾つか。

「以前インドのムンバイでマザー・テレサの施設で奉仕活動してました。今はバンクーバーで英語の勉強を続けてます。ホテルの建物を少しづつ築きながら、出来た部分で営業してる現地の友人がムンバイにいますので、手伝いに行くかもしれません」。去る1月映画のエキストラのバイトで知り合った30歳つ位の男性、日本で仕事にあふれたそうだ。「カナダ人がある意味アメリカに頼りながら生きている一方で誇りを持ちがんでいっているように、自分もまず北海道人としてがんばっていきます」とは、翻訳の仕事で知り合った青年だが、ウィスラーのリゾート・ホテルに勤務。学者を目指しており可能性として北米から東京、北海道と広く視野に入れている。昨年12月夕食会で話した。

「道産子はよそ者を受け入れやすいけど、皆自分の主張を持ってます」とは、日系関係広報誌に共にコラムを投稿する仲間のA氏。時々ランチを共にする。不動産業者だが、如何なる生い立ちの人でも気さくに付き合える性格が羨ましい。

「幼い頃初めて津軽海峡を渡って東京行きの汽車に乗った時、窓から、農家の庭先になっているオレンジ色の柿の実を初めて見て、ここが内地なんだと実感した」とはコミュニティ活動で知り合いの大学教授兼主婦のSさん。昨年のクリスマス前に近所のコーヒョショップで聞いた。そして忘れられないのが90年代シンガポールで雑誌の仕事で協力していた髭ツラのN氏。「俺は送別会とか集まるのが大嫌い」とか息巻く彼とタイガー・ビヤで乾杯したのはN氏が中国広州に転職して立つ前夜だった。あちこちでよく一緒に飲んだが、今何処。断片を連ねてしまったが道産子の皆さん、道産子を友人に持つ皆さん、いかがでしょうか。

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、イタリア生活を経験。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局(EDB)広報部、航空会社社内誌編集を歴任。97年シンガポールの妻、2児と共にカナダ・バンクーバーに移住。

personal voice
Jalan Jalan
無料掲示板

掲載ご希望の方は、**FAX(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く場合もあります。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、テナント事務所等是有料となります。掲載料は50字以内\$32.10、100字以内\$53.50(いずれもGST含む)クロスチェックを原稿と一緒にご郵送ください。
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。パーティでは内容についての責任を負いかねます。

教えます

■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3分の1から4分の1の授業料(日本は60万円以上)で受講できます。検定試験対策にも対応。
授業料: 1740オーストラリアドル(送料込み)期間: 1年間(半年も可)
基礎講座のみ: 10週間 990オーストラリアドル
創立23年 卒業生2000名突破
World Japanese Language Centre
4 / 1 Cleland Rd, Artarmon NSW 2064 AUSTRALIA
Tel: +61-2-9904-7239
Fax: +61-2-9904-7241
Email: customer@wjlc.net
URL: www.wjlc.net

■3か月で英会話が話せるようになります
正しい発音で美しい英語。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・英語と他言語教室
クレメンティMRTから5分、駅まで出迎え有り。
* 4月5日より新規中国語コース開講(会話と日本語堪能な講師の文法)
* 不定期に中華料理教室も開催、詳細はHP: 9185-7291(AKI)まで。日本語可。
URL: http://teacnw.blogspot.com

■ご帰国がお決まりですか?
英語を忘れないためにも日本の[ゲグリー英会話スクール]へ。
ご帰国前からシンガポールにて日本語でご相談承ります。
HP: 8157-6181
URL: www.giggleyjapan.com

お知らせ

■高画質、格安、日本のテレビ視聴
日本のテレビをお得な料金でいかがですか(月額45ドル、約¥2,759 機器代別)。地上デジタルにも対応しておりますので鮮明な映像をお届けすることも可能です。いまなら無料サポートおよび一週間の無料お試しができます。
お問い合わせ: BEN-TEN
TEL: 9137-3918
Email: support@ben-ten.asia
URL: http://ben-ten.asia

■アラノン家族グループ
漠然とした生きづらさ・不安を感じませんか。幼少時代、または今現在の家族や身近な人の嗜癖問題(アルコール、ギャンブル、薬物など)が原因となっているかもしれません。心当たりのある方は、アラノンに参加されてみませんか。日本語アラノン家族グループは家族や身近な人のアルコールや薬物依存による影響をうけた人々を助けることを目的としています。自主的な献金だけで活動しているグループですので、会費などは一切ありません。

場所: NOVENA教会
(300 Thomson Rd/MRT Novena駅より徒歩5分)
日時: 毎週土曜日 17:30~18:30
Email: japalanonsing@hotmail.com
(場所はお借りしているだけなので、連絡は上記のE-mailへお願い致します)

■コアラクラブ
産前・産後の心配事、ストレス、子育ての悩みなど、みんなとお昼やお茶をしながらお

喋りして解消しませんか?
日時: 11:00~
定員: 10~15名(定員になり次第お申し込みは締め切らせて頂きます)
3月12日(木) プレママ対象
3月19日(木) 2008年4月~10月生まれの赤ちゃんともママ
会費 \$2 + お昼代(お弁当注文予定)、おやつのはり入れ大歓迎!
飲み物はこちらで用意します! お子さんの食事は持参。お昼寝する場所があるのでバギーは不要かと思えます。
詳細はhttp://www.ladybaby.com.sgの「ご案内とお知らせ」から!
参加ご希望の方は下記E-mailまで。
Email: kiyomi@ladybaby.com.sg

■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
3月、4月のガイド日程
3月7日(土)・11日(水)
4月4日(土)
10:00~(受付9:45~)
集合場所: 植物園ビジターセンター(無料)
シンガポール植物園日本語ガイドグループ

■プチマナ会へのお誘い
歌や踊りに工作、聖書のお話など盛りだくさんの、子供とお母さんの楽しい会です。毎月第1、3金曜日の午後4時から、場所は毎回あちらこちらのお宅をお邪魔して集まっています。お母さんたちも子育ての悩みを相談し合い、良いリフレッシュとなっています。どなたでも気軽に来てみてください。参加費は無料です。
<3月の開催予定場所>
6日: Dover Parkview
* イースターに向けたお話と工作を予定しています。
興味のある方は、下記(丹沢)まで。
HP: 9059-1752
Email: sarangleejp@yahoo.co.jp

■《育児支援サークル【ぶるち〜の】よりスケジュールのお知らせ》
【ぶるち〜のBaby】* 事前予約不要
対象: 開催日を基準に0~9か月児まで
日時: 3月4日(水) 10:30~11:50(10:20開場)
内容: 手遊び、季節の歌、フリートーク等
会費: \$4(要共通参加者カード)
持ち物: 名刺、靴用ビニール袋、参加者カード(リピーターの方のみ)
【ぶるち〜のEggs】* 事前予約不要

対象: プレママ(妊娠中の方)
日時: 4月1日(水) 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: \$10(会場、資料代)
★全ての開催場所: 日本人会3階ファンクシオンルーム1
(日本人会会員以外の方も参加可能です)
【ぶるち〜の開催のお手伝い募集中】
ぶるち〜の開催をお手伝いして下さる方を募集中です。シンガポールで子供と一緒に楽しみたい、子育て仲間を作りたい、友達を作りたい方、E-mailでご連絡ください。
http://www48.tok2.com/home/prutino
Email: prutino@hotmail.com

■シンガポールカトリック日本人会
2月12日から3月12日まで、東京・四谷のイエズス会士フランシス・マシー神父様をお迎えして、日本語のごミサ、黙想会、勉強会など数々の集まりを予定しています。どう

そこの機会にカトリック信者でない方、キリスト教について知りたい方も是非ご参加ください。お待ちしております。
連絡先・代表 笠原智子
TEL/FAX: 6468-6965
Email: kasaharaj@pacific.net.sg

■ポブラ文庫へのお誘い
ポブラ文庫では、教会のホールをお借りして日本語の絵本・児童書の貸出を行っています。また毎月16時からお話会も開催しています。お子さんと一緒にぜひお越し下さい。詳細はHPにて。
3月開催日: 13、27日(金) 15:00~16:30
Email: poplarb@gmail.com
URL: http://blog.livedoor.jp/spoplar/

募集

■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。見学大歓迎です。
日時: 毎月第1,3水曜日 10:15~11:00
お問い合わせは
Email: sinchme65@yahoo.co.jp
Tel: 9874-9768(タミヤ)

■倶楽部CCK
チョーチャーカン地区に住む日本人の集まりです。
4月4日(土)に第4回オフ会を開催いたします。チョーチャーカンにゆかりのある方ならどなたでも。
是非ご参加ください。
Email: clubcck@yahoo.co.jp
URL: http://sky.geocities.jp/clubcck/

DTZ Debenham Tie Leung 住まいは暮らしの礎。
私たちは、お客様一人一人にとって快適なお住まいを提案させていただきます。
Ms. Kosaka Tel: 9476-4226
Vice President, Resale Division Mr. Adrian Yiu
DTZ Debenham Tie Leung (SEA) Pte. Ltd.
www.dtz.com/sg
E-mail: adrian_yiu@dtzresale.sg

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
★ 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

日本 メディカル ケアー グレニーグルス病院
NIPPON MEDICAL CARE
日曜緊急外来
午前 9時 ~ 正午 12時
ホットライン: 6474-7707
Gleneagles HOSPITAL SINGAPORE
3RD Level Annexe Block, 6A Napier Road Singapore 258500
TEL: 6474-7707 FAX: 6474-4391
E-mail: nmc@nipponmedicalcare.com.sg
http://www.nipponmedicalcare.com.sg

まちなま machimame
裏千家前家元 来星記念講演会 『茶の心 ~ 一碗からピースフルネスを ~』
茶道裏千家の前家元、麟雲斎千玄室氏が、裏千家シンガポール協会の新しい茶室披露のために来星されます。これに際して、記念講演会を開催します。麟雲斎千玄室氏は「一碗からピースフルネスを」の理念を提唱し、道・学・実をもって世界62か国を300回以上歴訪、茶室文化の浸透・発展と世界平和の実現に向けた活動を展開しています。
茶道にご興味をお持ちの方はもちろん、在星の方々にとって、日本の伝統文化に触れるまたとない機会ですので、どうぞお誘いあわせの上、ご来場下さい。
なお、この講演会は、本年末までに正式オープンが予定されているジャパン・クリエイティブ・センターのイベントとして開催されます。
●日時: 3月13日(金) 15:00~
●場所: NUSレクチャーシアター13
●参加費: 無料、2月20日(金)より、日本人会受付、および裏千家茶室(リャンコート#02-11)にて、整理券を配布いたします。
●問合せ先: 茶道裏千家淡交会シンガポール協会
Tel: 6334-4175/9733-9146
●共催: 在シンガポール日本大使館、国立シンガポール大学、茶道裏千家淡交会シンガポール協会、
●後援: シンガポール日本人会後援



Christian Lacroix the costumier

クリスチャン・ラクロワ 衣装展

オートクチュールの巨匠、クリスチャン・ラクロワのデザインによる衣装展が華やかに開催されます。フランスの国立舞台衣装センター、そしてラクロワ自身のコレクションの中から、80の衣装と40のスケッチが紹介されるアジア初となる展示会です。「色の魔術師」とも呼ばれるラクロワが手掛けた衣装は、バレエ、演劇、オペラなど多岐に及び、その美しさは必見です。

Gaîté parisienne, 1987 © Christian Lacroix / Centre National du Costume de Scène, France

📅: 3月20日(金)~6月7日(日)
10:00~18:00
📍: シンガポール国立博物館 地下Gallery 1
📄: 下記WEBサイトにてご確認ください。
🌐: www.nationalmuseum.sg

CONQUEST OF THE GALAXY: MARS by Condors

コンドルズ アジアツアー “銀河系征服:木星”

振付家兼ダンサーとしてメディアで引っ張りだこの鬼才・近藤良平が主宰するダンスカンパニー「Condors(コンドルズ)」。外資系企業社員、美術教師、作家、会社社長など異色の経歴を持つ一見怪しげな男性メンバーが学ラン姿でダンス・映像・コントを展開し、客席を圧倒します。世界20か国以上で話題を呼んだ日本発の奇想天外パフォーマンスにぞうご期待!

📅: 3月26日(木)~28日(土) 20:00~
📍: エスプラネード・シアター・スタジオ
🎫: \$35
📞: SISTEC Tel: 6348-5555 www.sistic.com.sg
www.condors.jp(公式サイト)

DUFFY live in Singapore

ダフィー ライブ公演

英国のシンガー・ソングライター、ダフィーが待望の来星。24歳の新人ながら、昨年発売したデビュー・アルバム「Rockferry」は全世界で400万枚以上のトータル・セールスを記録、いま最も輝いているアーティストの1人です。大ヒットシングル「Mercy」をはじめ、60'Sテイストのレトロなサウンドとビター・スイートなヴォーカルで多くの音楽ファンを虜にする歌姫のステージに注目が集まります。

📅: 3月22日(日)
20:00~
📍: シンガポール・インドア・スタジアム
🎫: \$78~168
📞: SISTIC Tel: 6348-5555
www.sistic.com.sg

Mar 09 Event Information

今月のイベント情報をお届けします

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

Disney On Ice presents Princess Wishes

ディズニー・オン・アイス プリンセス・ウィッシュ

ディズニーが贈る大人気アイス・ショー。本公演ではアリエル、シンデレラ、白雪姫など7人のプリンセスが登場し、彼女たちの願いが叶う瞬間を、美しい衣装をまとったスケーターたちが氷上に描きます。優雅な舞と感動の名曲が彩るファンタジー・ワールドを体験しませんか。

📅: 3月13日(金)~17日(火)
19:00(13・16日), 11:00・15:30・19:00(14日),
11:00・15:30(15日), 15:30(17日)
📍: シンガポール・インドア・スタジアム
🎫: \$19.5~59.5
📞: SISTIC Tel: 6348-5555
www.disneyonice.com.sg(公式サイト)

MOSAIC MUSIC FESTIVAL 2009

SOIL & "PIMP" SESSIONS ライブ

クラブジャズ、パンク、ロックなど様々な音を融合させた8人組の個性派ジャズ・グループ。日本人離れした熱いライブ・スタイルで東京や欧州のクラブシーンを席巻し、昨年のMOSAICでも大いに会場を沸かせた彼らが、シンガポールに再上陸します。チケットはSOLD OUT必至、お見逃しなく。

📅: 3月21日(土) 23:00~
📍: エスプラネード・コンサート・ホール
🎫: \$58
📞: SISTIC Tel: 6348-5555
www.mosaicmusicfestival.com
(MOSAIC公式サイト)

information

March 09

「サガ」の実でアクセサリーをハンドメイド!

📍: 熱帯雨林地域に植生するサガの木。デンブシーロードやボタニックガーデンを散歩中、路上に落ちている赤色の小さな実が目にとまったら、見上げてください。その落とすしはサガの木です。赤くハート型の実には「1000個集めると恋が成就する」と古くから言い伝えられ、現在、アクセサリーの装飾品として日本でも知られています。

📍: ビーズとシルバーの工房「エヌクラフトルーム」ではサガを使用したビーズ教室を開講しています。「マイサガ」であなただけのアクセサリーを作ってみませんか。



n'craft room
エヌクラフトルーム

Tel: 6737-9045
enquiries@ncraftroom.com www.ncraftroom.com
午前クラス: 10:30~12:30, 午後クラス: 14:30~16:30 月・日・祝休
※クラスのご予約等、日本語でお気軽にご連絡ください。

「CURE」お試しパック 10名様にプレゼント!

📍: 日本で発売以来、有名コスメショップの店員にもファンが多く、モデルや女優にも手放せないお気に入りの一品として愛されている「CURE」。日本国内最大のクチコミサイトで、1位にも選ばれました。7年間コスメ売上ランキング上位をキープし続けてきた「CURE」が、昨年末にシンガポールに初上陸! 瞬く間に大ヒット商品となっています。

📍: 今回は、バルティ読者10名様にパンフレット付きサンプル6包(約3週間分)をプレゼント!

📍: 毎日の洗顔だけでは取れない老廃角質を、成分の90%がお水の「CURE」でやさしくケア。お化粧水や美容液をグングン吸い込んで、触ってみたいくらい、プルプルの赤ちゃん肌。この角質ポロポロ体験、ぜひご自身の肌で体験してみてください。



販売店舗
●西野薬局 (高島屋店 / 伊勢丹店 / 明治屋店)
●Watson's (高島屋店 / ブギスジャンクション店ほか主要26店舗)

応募方法
「CUREサンプル希望」と明記の上、氏名、住所、TEL、今月号の感想をお書きいただき、E-mail: info@partl.com.sgもしくはFAX: 6278-2517までお送りください。(3月15日必着)

「志の輔らくご」チケットプレゼント!

立川志の輔の落語会(詳しくは裏表紙)のチケットを、バルティ読者1組(2名様)限りでプレゼント。
ご希望の方は、「志の輔らくご」希望と書いて、お名前とご住所に今月号で良かった記事の感想を付けて下記までお送りください。応募締切は3月6日(金)。
E-mail: info@partl.com.sg Fax: 62782517



KIZUKI + LIM オープン 30%OFF プロモーション中

📍: シンガポールのヘアサロン業界に新風を吹き込む「KIZUKI + LIM」がいよいよ始動。東京・大阪で展開するブランドヘアサロン「LIM hair」グループの精鋭スタイリストが揃います。ショップハウスを改造したクリエイティブなサロン空間も魅力。オープンを記念して、バルティ読者限定で30%OFFプロモーション実施中!

KIZUKI + LIM
47B Cantonment Rd (MRTオートラムパーク駅より徒歩3分)
Tel: 6221-6320
平日 10:00~22:00 (最終受付 20:00)
ホ・日・祝 10:00~18:00 (最終受付 16:00) 月休
http://www.lessismore.co.jp

「もしも」に備える 心肺蘇生&AED使用法の講習会 20%OFF!

常夏のシンガポールでは、お子様がプールで元気に遊ぶ機会がぐっと増える反面、水難事故に遭うリスクも高くなります。ダイビングショップSPECでは、救急救命の基礎知識を学べる講習会を開催。出張講習会や一日集中コースも用意されています。今回、同ショップではバルティ読者限定プロモーションを実施。4名以上のグループ申し込みが20%OFF! コンドの仲間を誘って、救急救命のノウハウを学んでみては。

Scuba Photo & Equipment Centre
5 Keok Rd #B1-04 Cuppage Plaza
Tel: 6732-5582
E-mail: toiwase@specdivers
www.specdivers.com

心肺蘇生(CPR) + 子供のためのケア+AED 4日間
通常100ドル
※プロモーション価格は3月末まで

AYURTOPIA AROMAからホテルバザー出店のお知らせ

📍: 本誌連載「アロマセラピー物語」でも馴染みのAYURTOPIA AROMAがホテルバザーに出店。厳選したハイクオリティの精油、アロマキャンドル、ディフューザーを販売します。先着20名様でお買い上げしたバルティ読者のお客様に精油のプレゼントがあるのでぜひ足を運んでみて!

ホテルバザー
場所: グッドウッドパークホテル2階 Windsorボールルーム(スコッツ・ロード)
日時: 3月10日(火) 10:00~19:00
3月11日(水) 10:00~17:00

AYURTOPIA AROMA
www.ayurveda-asia.com

人気の「飲むお酢」。百聞は一飲に如かず!

📍: 「美味しく毎日続けられる」と在星邦人の間でじわじわと人気上昇中の飲むお酢、Saika Vinegar Drinks。福井県の老舗が伝統のレシピで造る純米酢をベースに、添加物を一切加えずナチュラルで体にやさしい材料のみで作られています。これまでの「ハニー」「すだち」「赤ぶどう」に加え、3月には新フレーバー「ふくい梅」が登場! 初夏に収穫された福井産の青梅をお酢にじっくりと漬けて、梅のエキスをたっぷり凝縮させた季節の飲むお酢です。期間限定品で数に限りがあるので、お求めは早めです。
3月より、新製品を加えたSaika Vinegar Drinksの無料試飲プロモーションを実施します。百聞は一飲に如かず、人気の秘密をお試しください。

Saika Vinegar Drinks
●販売取扱店: 西野薬局(明治屋・伊勢丹スコッツB1F・高島屋B2F)、Honey World Trading(マリーナスクエア#02-260)、オーチャードファーマシー(オーチャードタワー#03-24)
ハニー・すだち・赤ぶどう 各17ドル
ふくい梅20ドル
●直販デリバリー:
ハニー・すだち・赤ぶどう 各16ドル
ふくい梅 18.50ドル
ご注文はインターネット、ファクス、SMSで。
詳細は、
www.saikaproducts.comを
ご覧ください。

●試飲プロモーション
西野薬局(明治屋)
3月5日(木)~8日(日)、
同薬局(伊勢丹B1F)
3月12日(木)~15日(日)、
両店とも11:00~19:00
●グッドウッドパークホテルの
ホテルバザーでも販売
3月10日(火) 10:00~19:00
3月11日(水) 10:00~17:00



Welcome to our campus!

Clap! Clap!

1年間思いっきり遊び、意欲的に! 活発に! 笑顔一杯に!
成長した日本人幼稚園の子ども達。
3学期も楽しいことたくさんあったね。

アルビレックスのサッカー教室! プロにだって負けないぞ! ひよ〜んとのおもち、おいしかったよ。
中国正月でライオンダンス踊ったよ。

おかげさまで
創立20周年を迎えました
日本人幼稚園
251 West Coast Road Singapore 127390
TEL: 6779-3434 FAX: 6777-1830
website: www.jks.com.sg E-mail: yochien@jks.com.sg

知っておきたい日本のこと。目が離せない世界のいま。

チャレンジャー!
朝日新聞
国際版



申込方法 インターネット www.ocsasia.net Fax 下記フォームに記入の上、お申し込み下さい。

定期購読申込書 Subscription Order Form FAX:6220-8644

朝日新聞国際版 購読開始希望日 Commencement date 2009年 月 日

お名前(ローマ字) Name Mr. Ms. 署名 Signature

Eメールアドレス E-mail

配達先ご住所 自宅 Home 会社 Company Tel _____ Fax _____

請求先ご住所 上記と同じ Same as above 上記と別 Others Tel _____ Fax _____

定価 Monthly Rate
\$110 1ヵ月 税込

支払い方法 Pay by
小切手 Cheque
※請求タームは3ヶ月毎になります。

Overseas Courier Service (S) Pte Ltd
19 Keppel Road #03-02 Jit Poh Bldg Singapore 089058
購読課サービス Tel:6225-8288 Fax:6220-8644



OCSでは朝日新聞国際版、日本経済新聞国際版をはじめ、各種新聞雑誌を取り扱っております。

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 月より	●ご住所 Singapore	ブロックNo Rd名 ユニットNo ビルディング名 Postal Code	
●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)			
(続柄 / 歳) (続柄 / 歳) (続柄 / 歳) (続柄 / 歳)			
●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○ ○の中に最も通した理由(1~8)を1つ選択	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○ ○の中に最も通した理由(1~8)を1つ選択			
●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"/> マンゴスティン・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、必要事項をもし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・ご感想などご記入ください

.....

.....

.....

.....

.....