

パルティ May 09 vol.185 FREE 毎月1日発行
無料送付お申込みは www.parti.com.sg まで

parti.

無料

夢紀行
スペイン

第2特集
歯医者

新連載
エコな日常 with enloop

第1特集
ストレス社会から自分を守る

今こそ こころセルフケア



詳しくは
次頁で

世界遺産
アンコールワットへの旅

Monthly H.I.S.

2泊3日 S\$760~
3泊4日 S\$830~
4泊5日 S\$930~

※ツインをお二人で
ご利用時のお一人様料金

www.his-travel.com



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

S\$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



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



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。

hospital

予防接種で安心の海外生活

海外生活をスタートする時や、非衛生的な地域に出張などに行く機会が多い方は、それぞれの土地で推奨される予防接種を受けておくことで安心です。例えば、B型肝炎は持続感染者が東南アジア・中国などに比較的多く、シンガポールでは新生児から予防接種が行われています。また、A型肝炎ウイルスに汚染された水や生の食べ物から感染するA型肝炎は、東南アジア、南アジア、アフリカなどの非衛生的な地域で感染が多く、この地域で獲れる魚介類などを食べる機会が多い当地在住者や旅行・出張の多い方には予防接種が勧められます。

また海外では子供の予防接種の種類や接種時期が日本とは異なり、日本のように市町村から案内も来ないので、親御さんが医師と相談しながら、計画を立てていく必要があります。ジャバングリーンクリニックでは各種のワクチンを用意し、小児科を含む日本人医師と看護師が、子供から大人まで幅広いニーズに応えています。あらかじめ予約して予防接種を受ける場合は、病気の患者さんとは別のロビーに案内され、比較的短時間で受けることができます。

同クリニックではシンガポールで生活をスタートしたばかりの親御さんのために、毎月、医療講習会を実施。乳幼児をお持ちの方や初めて子育てをされる方、少人数制で質疑応答の機会もあるので、予防接種について相談してみたい方は、



2. 予防接種と健康診断の専用ロビー。

主なワクチン

BCG、ポリオ、二種混合、三種混合、麻疹、風疹、おたふく風邪、MMR、水痘、日本脳炎、Hib(ヒブ)、肺炎球菌、インフルエンザ、A型/B型肝炎、破傷風、腸チフス、狂犬病、HPV
※マラリア予防薬もあります。
(料金はお問い合わせください)



3. ブロフレットは予防接種に関するものを始め、各種充実。

1. ジャバングリーンクリニック
290 Orchard Rd #10-01
Paragon
Tel: 6734-8871
E-mail: jghrec@vip.ntti.net.sg
www.japan-green.com.sg
※予防接種一覧表のダウンロード、
医療講習会申し込みはウェブから。



1. 受付から日本語対応で安心。



2. 冷やしつけ麺 しお・しょうゆ(15ドル)。中細麺は冷たい煮干し出汁にひたった状態で供される。魚出汁スープが爽やかさを引き立てます。



noodle shop

シンガポール店限定メニューも登場!
夏にぴったりの、選べるつけ麺3種類

暑いシンガポールにぴったりの「つけ麺」メニューが、さらにパワーアップ。既存の「特製つけ麺」に、2種類の新メニューが加わり、全部で3種類に。

まずは、一度食べたらくせになる味「特製つけ麺」。豚足を2日間じっくり煮込んだスープは、コラーゲンたっぷり。もちもち極太麺が、温かいスープによく絡み、ひとりでメロメロ間違いなし。

新メニューは、5月中旬に登場予定の「冷やしつけ麺」。しおとしょうゆの両方の味が楽しめる、あっさり魚介系スープと中細麺のコラボです。きーんと冷えたスープに、麺がきりりとしまり、食感ものどごしもすっきりさわやかで、残ったつけダレは、出し汁で割ってお召し上がりください。

このほか「特製つけ麺」のスパイシーバージョン「辛つけ麺」も近日に登場します。どれもおいしくて迷っちゃう、つけ麺各種。ぜひ食べ比べてみてください。

1. 特製とろ肉らーめんもオススメ。豚1頭から約200g~300gしかとれない貴重なほほ肉をつかったとろ肉チャーシューをのせてお召し上がり下さい。

読者限定プロモーション

5月1~10日に、らーめん1品につきソフトドリンクを1品サービス。
※バルティを見たと言、お伝え下さい。

らーめん山頭火

6 Eu Tong Sen St #02-76 The Central
Tel: 6224-0668
11:00~LO.21:45
(奇数月第2月は16:00まで)
旧正月のみ2日間休み
※毎月30日は山頭火の日。毎月16日はとろ肉の日。らーめんのチャーシューを無料でとろ肉に変更します。

CONTENTS

04

新連載

エコな日常 with enloop

08

特集 ストレス社会から自分を守る
今こそ、
こころセルフケア

16

特集2

Dental Clinics 歯科ガイド

20

夢紀行
スペイン

03

マガジンアンテナ

ジャバングリーンクリニック/らーめん山頭火

05

Parti Report

SANWA TENNIS ACADEMY

06

AbsoluteできちんとYoga 高こり

アロマセラピー物語 ラベンダートータル

07

Parti Report

BABY AVENUE

15

美肌相談サロン

お肌のリフティング

19

マーライオンとワルツ

バンジージャンプ

22

シンガポールの健康生活

糖尿病

23

まんだりん面白話

最新外来語事情 その二

24

時事刻々

シンガポールに富士山?

25

シンガポールの住宅・不動産事情

佐藤さんの住宅探し13

26

子どもを支える教育

挨拶=心のバロメーター

27

在外やぶにらみ

ハリウッド・ノースでのエクストラ体験

29

伝言板 Jalan Jalan

30

インフォメーション

31

イベント情報

(表紙) やさしい香りとはのかな灯りのフレグランスキャンドルは、見つめるだけでこころがゆるむ感じ。そんなこころをリラックスさせるセルフケア法を、今月号で見つけてください。

■バルティ MICA(P)049/11/2008

■Publisher Parti Pte Ltd

Bk 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

■Printer Innotech Communication Pte Ltd

密林に広がる壮大な寺院群
世界遺産アンコールワットへの旅



往復航空券 日本語ガイド 全込み!
全食事 ホテル宿泊

2泊3日 S\$760~
3泊4日 S\$830~
4泊5日 S\$930~

(ツインをお二人でご利用時のお一人様料金)

※往復航空券(シルクエア)、弊社カンボジア支店手配による日本語ガイド、全食事、ホテル宿泊付きプランです。
※出発曜日、ホテル、シーズンによって料金が異なります。
※出国税、燃油サーチャージ、保険、ビザ取得費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)
#17-01 Amara Corporate Tower 100 Tras Street Singapore 079027

営業時間: 平日9:00AM~5:30PM 土曜日9:00AM~1:00PM
TEL: 6224-1512 FAX: 6224-7129 Email: info@his.com.sg



SANWA TENNIS ACADEMY

テニススクール

- 1.子どもから大人まで、初心者から上級者まで、それぞれのレベルにあわせてテニスを楽しんでいます。
- 2.練習コートはシンガポールリバー沿いに建つホテル内の6階。シャワー、更衣室も完備。



無料体験レッスン
随時受付中!

Staff スタッフ紹介

私たちが教えます!

中川 亮 コーチ

New!



2009年1月より本コーチとして開始。幼少のころから始めたテニス歴は25年。2005年全仏では藤原里華選手の帯同パートナーも。「退屈になりがちな基本こそ分かりやすく、楽しくそして激しく」が信条。美味しいものを求め、島内を探索するグルメ派。

越智 亘 コーチ



全日本選手権ベスト8など数々の実績を残した選手時代を経てコーチに。杉山愛選手のヒッティングパートナーや日本代表チームスタッフも歴任。「個人競技ならではの面白さや達成感を感じてほしい!」とテニスへの想いは誰よりも熱い。

金子 稔 コーチ



南国の暑さに惹かれ来星。学生時代からコーチ経験を積む。「正しい打ち方を身につければうまくなれる!」とスクールで基礎を学ぶメリットを説く。ジュニアクラスでは一人ひとりに役割を与えることで責任感や協調性を育む指導にも注力。

渡部 健介 コーチ



7歳からテニスを始める。米の大学留学時代は全米学生選手権にも出場した実力派。アジアの風を求めシンガポールへ上陸して2年。テニスの魅力を伝えるため日々奮闘中。「テニスは生涯スポーツ。何歳からでも始められる」がモットー。

Point スクールの特徴

- ① 日本語で楽しく丁寧に指導
- ② 自然なフォームでグングン上達
- ③ レベルに応じた豊富なクラス



テニスで体を動かすってキモチいい!

現在約300名の生徒さんがテニスを楽しむサンワテニスアカデミー。取材時はちょうど一般(大人)向け上級者クラスのレッスン中。軽快なテンポで進む練習を見学していると、「この中にはSTARTクラスから始められた方もおられます」と担当の越智コーチから驚きの発言が。しかしここでは珍しいことではないのだとか。ラケットを握るのも初めてという方からプロを目指して頑張るキッズまで、それぞれの目的やレベルにあわせたクラスで学べるので無理なく着実なレベルアップが可能なのです。また選手として国内外で研鑽を積んだコーチ陣も心強い味方。自らの経験を踏まえた的確なアドバイスと丁寧な指導でフルサポートしてくれます。練習後は生徒さんと談笑するなど、アットホームな雰囲気や印象的な当スクール。まずは体験レッスンからトライしてみませんか?

Event サンワジュニアキャンプ

毎年恒例の「サンワ・ジュニア・キャンプ」。昨年末~今年始めにかけて行われた同タイ・バンコクでの合宿に、プロテニスの鈴木貴男選手(写真・後列右)も飛び入り参加し、世界レベルの技やアドバイスを伝授!憧れのプロとの触れ合いは子どもたちにとって大きな刺激になったようです。



パーティ読者限定 プロモーション

S(初心者)クラスの1か月レッスン
半額の**60ドル**(通常:120ドル)
※月・水・木・金(各1時間)のレッスンに
1か月間何度でも参加できます。
いまなら**入会金無料!**

SANWA TENNIS ACADEMY

392 Havelock Rd #03-24
Tel: 6233-1803 / 9698-1384 (日本語対応)
10:00~13:00・15:30~19:00(月~土)、
10:00~14:00(日)、火休
E-mail: stasin@asiapartnershipgroup.com
www.sanwata.com

シンガポールで 投票できます

本年は
衆議院議員総選挙が
実施されます!

在外選挙では、国政選挙(衆議院議員選挙および参議院議員選挙)に投票することができます。そして本年、実施される衆議院議員の総選挙では、比例代表選挙及び小選挙区選挙に投票できます。在外選挙を行うには在外選挙人名簿への登録が必要です。在外選挙人名簿への登録には、引き続き3ヶ月以上住所を選挙管轄している在外公館の管轄区域内に居住することが必要ですが、居住空間が3ヶ月未満の方でも、在留届を在外公館の窓口へ提出する際などに一緒に登録申請を行うことができます。詳しくは大使館にお問い合わせいただくか、外務省または総務省のホームページをご覧ください。

外務省

お問い合わせ

在シンガポール日本国大使館 Tel: 6235-8855(領事館) [http:// www.sg.emb-japan.go.jp/](http://www.sg.emb-japan.go.jp/)
外務省 [http:// www.mofa.go.jp/mofa_i/toko/senkyo/index.html](http://www.mofa.go.jp/mofa_i/toko/senkyo/index.html)
総務省 [http:// www.soumu.go.jp/senkyo/index.html](http://www.soumu.go.jp/senkyo/index.html)



Q 仕事はもちろんプライベートでもデジカメのヘビーユーザー。だからデジカメ用の電池はいつも多めに自宅にストック。だけど部屋も狭いし、最近置き場所に困ってしまって。使用済み電池をどんどん捨てるのも忍びないし……。

A 充電式のエネループならストックは不要だよ。しかも1000回も繰り返し使えるから1回たったの4円ととってもリーズナブル。使用済みのエネループは金属素材としてリサイクルも可能だって知ってた?



↓webでもっと詳しく!

eneloop
Ready to Use Rechargeable Battery
www.eneloop.com.sg **SANYO**
SANYO Energy(S) Corp., Pte.Ltd.
eneloop-sales_sg@sanyo.com

デジカメで撮影中。エネループなら取材中も電池切れの心配もありません。



Parti Eco-fils

PARTI編集部の
エコな日常
with eneloop

vol.1

エネループバス、シンガポールを快走中!



エネループの愛らしい犬のキャラクターが描かれた「エネループバス」がオーチャードやマリナなど島内5路線で走行中です。お買物中、ラッキーバスにあえるかも!

Q デザインや機能充実のベビーカー。いろいろあって困っちゃう。ベビーカー選びのコツは？

A これだけは譲れない自分のスタイルを決めて、スタイルからベビーカーを選んでみるのもひとつの手。

Buggy

豊富な品揃えで魅力のBaby Avenue。悩めるママたちのかわりに、グッズ選びのポイントを探ってきました。



Sporty Style

MACLAREN Quest sport
日本で人気の高いスポーティなファブリックデザイン。専用のキャリーストラップで、持ち運びも楽チン。368ドル。対象年齢：3・4か月～。重量：5.2kg



Stylish Style

CYBEX Callisto
クリスチャンディオールとのコラボによるデザインで洗練されたベビーカー。788ドル。対象年齢：新生児～。重量：8.4kg



Fashionable Style

MACLAREN 4 seasons
季節によって楽しめるおしゃれファブリック付き。全部で8パターン。888ドル。冬用ファブリックなしは768ドル。傘は別売り。対象年齢：新生児～。重量：6.7kg。

※重量は全て機、ショッピングバスケットなしの重さです。

Elizabeth Rococo
使いやすいミニボストン型。ストラップもついてショルダーとしても使えます。取り外せる断熱哺乳瓶ケースとポーチ、おむつかえパット付き。395ドル。

Emily pewter
調節可能なストラップで肩掛けにも斜め掛けにもできます。断熱哺乳瓶入れポケット、おむつかえパット付きの優秀バッグ。295ドル。

Mom's Bag

Q 使い勝手もよくて、話題性もある、そんなママバックありませんか？

A 話題のカップル、アンジェリーナ・ジョリーとブラピが愛用のStorksakは、洗練された機能的バッグです。



For Mom & Baby



BABY AVENUE
520 Balestier Rd #01-02
Leong On Building
(ノベナMRTから徒歩10分)
Tel: 6253-6678
11:00～21:00 無休
www.baby-avenue.com
(オンラインショップあり)



MACLAREN
Baby Avenue
All your baby needs



3 手を高く上げる
顔を床につけたまま、お尻を上げ、頭に体重をのせる。自然呼吸で10～20秒。



1 後ろで腕を組む
正座をし、背中の後ろで手を組む。息を吸い背中を伸ばす。左右のかかととは、できるだけくっつけて、お尻の下に。



4 ゆっくり起き上がる
背骨を下から順に戻していくイメージで起き上がる。頭が最後に戻るように。

頭が先に起き上がるのはNG。



2 顔を床につける
息を吐きながら、あごを入れ、頭から丸まっていくイメージで体を倒す。髪の毛の生え際を床につける。

バル子 緊張がほぐれて、肩が軽くなった感じ。目の疲れもとれて一石二鳥。

Absoluteで きちんとYoga vol.1

めざせ！健康でキレイなカラダ
「鼻から吸って、鼻から吐く腹式呼吸」に注意して、バル子と一緒にきちんとヨガやってみよう。



肩こり
ウサギのポーズ

バル子 パソコンのやり過ぎで肩こりがひどいんです。先生 肩こりならウサギのポーズがいいよ。バル子 ウサギ？ピョンピョン飛び跳ねるんですか？先生 跳ねませんよ(笑)。後ろで手を組むポーズです。首と肩の緊張がほぐれるので、目の疲れもとれますよ。



Sana先生
チャキチャキいつも快活な、アブソリュートヨガのインストラクター。ホットヨガ、Yin Yoga、ピラティスを担当。チャクラなどのスピリチュアルなものにも精通している。antara.exblog.jp

AYUR TOPIA AROMA
アロマでナチュラルライフ！
6月2・3日のグッドウッドパークホテル
バザーで無添加化粧水を受注販売！
ハイドロソール(芳香蒸留水)からできる化粧水はお肌のpHバランスを整えみずみずさと張りを取り戻します。日本で流行の手作りコスメには興味があるけれど自分で作る手間暇をかける余裕のない方、是非この機会をお見逃しなく。
ご注文は下記メールにて5月25日まで承ります。
詳細はお気軽にお尋ね下さい。info@ayurveda-asia.com
28 Hindhede Drive Angsana Park (アキティマ山麓バス171番等)
Tel: 6468-3229 (日本語対応) www.ayurveda-asia.com

ABSOLUTE YOGA
singapore's boutique yoga studios
タングリン教室 5月新OPEN!
56 Tanglin Rd #02-01 FRIVEN & CO.
●リハビリ教室 491 River Valley Rd #02-01 Valley Point Tel: 6732-6007
●テロック・アヤ教室 157 Telok Ayer St 2nd Floor Tel: 6223-6254
E-mail: info@absoluteyogasingapore.com
www.absoluteyogasingapore.com

アロマセラピー物語 vol.5



こころと身体の調和をもたらす
ラベンダー・トゥルー

広く普及するラベンダーオイルのなかでも、アロマセラピーで最も頻りに使われるのは「ラベンダー・トゥルー」。ラベンダーとして大産地産されている「ラバンディン」は違う種類なお聞えなく、ではなぜラベンダー・トゥルーが人気なのか？リラック、筋肉痛、生理痛などに対する身体的効果がある万能オイルだからです！精神面では、落ち込んでいるときには元気づけ、イライラしたときには

気持ちを鎮静させる効果あり。アロマセラピーが生まれたのは、ラベンダーが始まり。フランス人の化学者ガットフォセが実験中に火傷をし、近くにあったラベンダーオイルの壺に手を入れたところ水蒸気にならず完治したことが有名。その研究を始めたのが、フランスではその後、研究が進められ、世界大戦ではラベンダーの殺菌作用が軍人の怪

ラベンダー・トゥルー(真正ラベンダー)
学名: Lavandula angustifolia / officinalis

鎮痛作用と鎮痙作用(けいれん止め)を兼ね備えるため筋肉痛、頭痛、リュウマチの痛み止めにも効果があります。痒み止めとしても利用できますので、虫に刺されたらすぐにラベンダーオイルを1滴塗ると痒みや腫れを緩和できます。スキンケアとしては全ての肌質に合いますがとくにニキビ、湿疹、火傷、傷、ふけ、水虫の対策に、血圧を下げる効果もあるといわれ、高血圧の方にもおすすめです。また、精神面では落ち込み、不眠、不安、ストレスが溜まったときなどに利用できます。うつ改善にも。

使用法

■冷湿布法(頭痛)
洗面器に水と適量の油を入れ、精油を2～3滴垂らし布を入れて絞り、額に当てる。

■温湿布法(生理痛)
洗面器に水と適量の油を入れ、精油を2～3滴垂らし布を入れて絞り、腹部や腰部などの痛い部位に当てる。

■全身浴法
精油5～6滴を乳化剤やウォッカと混ぜ、お風呂に入れて一日の疲れを取りましょう。フットバスの場合は、くるぶしままでお湯を張り精油2～3滴で行います(精油は水に溶けないため水と乳化させる基材が必要です)。

※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。 ※妊娠中の方は専門家に相談してから精油をお使いください。



飯塚 晴美 (いづか はるみ)

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、仏ヴォ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た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ます。
AYUR TOPIA 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基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」

Contact

The Counselling Place
心理カウンセラー
山形千尋さん
やまがた・ちひろ



8 Eu Tong Sen St
#16-90 The Central
Tel: 6887-3695
www.thecounsellingplace.com

優秀な船長のように、自分のこころの状態に耳をすませて、長い航海を乗り切っていきたい。

また、ダメージが大きい場合に必要なのは、専門家の助け。でも、専門家のドアをたたくという行動にも、事の重大さに気づくあなたの判断力が不可欠です。これも「自分のこころ」を知ることで養われる力。

自分のこころを知る
そう、大切です。大切なのは「自分のこころを知る」ことです。自分のこころを知っていれば、その不調にもすぐに気づくことができます。早い段階で不調に気づき、ケアを行えば、ダメージを最小限に食い止めることができるかもしれません。

50%の人では、仕事でつまづいた時のダメージは違います。仕事パーツとつながるパーツしかもたない人と、完全に区切られた多様なパーツをもつ人とは立ち直りの早さも異なります。ダメージの大きさを判断し、適切な対応をとることが、影響を最小限に食い止めるためのカギ。そして、そのためには、船の構成を把握していることが最も大切です。

ストレス度Check!

あなたの人生において、過去一年間に起こった出来事をチェックし、ポイントを合計してください。気づかないうちに抱えていた、あなたのストレス度が分かります。

| 出来事 | ポイント | 出来事 | ポイント | 出来事 | ポイント |
|---|------|--|------|---|------|
| <input type="checkbox"/> 配偶者の死 | 100 | <input type="checkbox"/> 仕事の再適応 | 39 | <input type="checkbox"/> 勤務時間や待遇の変化 | 20 |
| <input type="checkbox"/> 離婚 | 73 | <input type="checkbox"/> (自分の)経済状況の変化 | 38 | <input type="checkbox"/> 引越し | 20 |
| <input type="checkbox"/> 別居 | 65 | <input type="checkbox"/> 口げんかの頻度の変化 | 35 | <input type="checkbox"/> 転校 | 20 |
| <input type="checkbox"/> 服役 | 63 | <input type="checkbox"/> 大きなローンを組む | 32 | <input type="checkbox"/> 楽しみとして行っているもの(娯楽)が変わる | 19 |
| <input type="checkbox"/> 近い関係の家族/親戚の死 | 63 | <input type="checkbox"/> 借金やローンの抵当流れ | 30 | <input type="checkbox"/> 教会など、定期的に訪れていた場所の変更 | 19 |
| <input type="checkbox"/> 怪我や病気 | 53 | <input type="checkbox"/> 仕事(業務上)の責任範囲の変更 | 29 | <input type="checkbox"/> 周りとの付き合いのアクティビティの変化 | 18 |
| <input type="checkbox"/> 結婚 | 50 | <input type="checkbox"/> 子どもが家からでる(大学や結婚など) | 29 | <input type="checkbox"/> 小さいローンを組む | 17 |
| <input type="checkbox"/> リストラ | 47 | <input type="checkbox"/> 義理の両親との問題 | 29 | <input type="checkbox"/> 睡眠パターンの変更(子どもの学校に合わせてなど) | 16 |
| <input type="checkbox"/> 夫婦間の和解 | 45 | <input type="checkbox"/> 個人的な大きな達成事がある | 28 | <input type="checkbox"/> 実家や親戚一同との集いの頻度が変わる | 15 |
| <input type="checkbox"/> 退職 | 45 | <input type="checkbox"/> 配偶者が働き始める、または仕事を辞める | 26 | <input type="checkbox"/> 食事習慣の変更 | 15 |
| <input type="checkbox"/> 家族の誰かの病気や健康状態の変化 | 44 | <input type="checkbox"/> 学校入学、または修了する | 26 | <input type="checkbox"/> ホリデー(大きな海外旅行など) | 13 |
| <input type="checkbox"/> 妊娠 | 40 | <input type="checkbox"/> 住居環境の変化 | 25 | <input type="checkbox"/> クリスマス | 12 |
| <input type="checkbox"/> セックスに関する問題 | 39 | <input type="checkbox"/> 個人の癖や行いの修正 | 24 | <input type="checkbox"/> 小さな法律/規則違反 | 11 |
| <input type="checkbox"/> 新しい家族の誕生(出産や親との同居) | 39 | <input type="checkbox"/> 上司との確執や不仲などの問題 | 23 | | |

(HolmesとRaheの社会的再適応評価尺度)

300以上 → ストレスからくる病気に要注意。もう体調に現れているかもしれません。
150~299 → すれすれライン。ここで、ストレスケアをしておかないと、がくっと来てしまう恐れあり。
150以下 → 今のところ心配ありません。

人生は長い航海

人生が長い航海だと想像してみてください。あなたは船長です。長旅には、悪天候などの予測不可能な状況に備えて、耐久性のある船が必要です。船は、多くのパーツから構成されています。航海中に、ある部分がダメージを受け、海水が入ってきても、その個所だけで事が済み他への影響が最小限に食い止められれば幸いです。しかし、時にはダメージが大きく、他の設備や船全体にまで影響がおよぶかもしれません。航海継続不可能となり、寄港して修理が必要になることもあります。場合によっては、引き返さなければいけないかもしれません。

あなたの船の構成パーツ

私たちの人生も、一切アクシデントに遭遇しないことは不可能ですが、ダメージを最小限に食い止めることならできそうです。あなたが舵をとる船はあなた自身のこころ。その船の構成パーツは、あなたの人生を構成する「家族」「仕事」「健康」「学歴」「趣味」「友人」「一人の時間」「ペット」「子ども」「両親」などです。各パーツが船のどの位置にあり、どんな役割を果たすかは人それぞれです。仕事は船の70%を占める人と、

ストレス社会から
自分を守る

今こそ、
こころセルフケア

あなたのこころ、疲れていませんか？
自分のこころを健康に管理する“セルフケア”は
ハッピーに生きるために必要不可欠。
まずは、こころに耳をすませてみましょう。
お疲れのこころに効く処方せんをご用意しました。

中医学で
体質を改善する

→漢方 p10
→ツボ指圧&針 p13

感情を刺激する

→本 p12

インド式で
リラックスする

→アーユルヴェーダ p11
→ラフターヨガ p11

無心になる

→陶芸 p13

自分を好きになる

→美容 p14





←シロダーラにも簡単な全身マッサージが含まれています。1回60ドル。1週間コースの場合は1回60ドル。

意識はあるけれど、体から解き放たれてふんわりした感じ。この時、私の脳は一種の瞑想状態にあったみたいです。これ シロダーラ体験中の出来事。
 脳のマッサージとも呼ばれるシロダーラは、インドの伝統医学アーユルヴェーダのトリートメントの1つ。人肌より少しあたたかいオイルを顔に垂らし続けます。よく眠れない、ストレスが大きい、悩みが多いなどの方におすすめ。編集Tは1回でリラックス効果を体験。でも、ドクターいわく「本来は1週間以上続けないと、治療効果が期待できない」のだとか。
 AYUSH AYURVEDICは、ドクターもマッサージ師も全員、本場のインド・ケーララ州出身というアーユルヴェーダクリニック。スパでは体験できない本物の施術が受けられます。

脳のマッサージでこころと体をやわらかく アーユルヴェーダ

→生薬で作られた100種類以上のオイルを常備。コンサルテーションの結果をもとに、体質に合わせてドクターがオイルを選びます。



Contact

AYUSH AYURVEDIC
 146 Race Course Rd
 (リトルインディアMRT徒歩5分)
 Tel: 6398-0415
 9:00~21:00
 月曜は施術なし
 E-mail:
 ayushayur@singnet.com.sg



もっと快適に

AYUSH訪問時のこころえ

- コンタクトケース持参、ノーメイクがベスト。
- 予約の10分前に行って、コンサルテーションを受けよう。
- オイルをなじませるため、シャワーは施術の1~2時間後に。洗える洋服がグッド。

バルティ読者限定プロモーション

脳のマッサージ SIRODHARA 70ドル(通常80ドル)
 全身マッサージ ABHYANGAM 35ドル(通常40ドル)
 薬草温湿布マッサージ NJAVARA KIZHI 40ドル(通常50ドル)
 関節炎などに効くマッサージ PODIKIZHI 40ドル(通常50ドル)
 ※全て1時間のトリートメント。
 予約時にバルティを見たか伝えてください。6月末まで。

ヒャー、ハッハッハー。ヒー、ヒッヒッヒ。



笑ってサイコー！ 幸せだなあッ。



20分間ぶっ続けで笑い、結構汗をかきました。免疫機能向上にも効果があるそうです。

笑って、笑わせて、みんなでハッピーに ラフターヨガ

写真を見て笑ったそのあなた、そうそうその調子、どんどん笑いましょ。笑ってみんなでハッピーになるのが、ラフターヨガの目的なのです。
 1990年代にインドで生まれたラフターヨガは、いたってシンプル。ただ「笑う」だけ。日本を含む世界6000か所以上で行われ、当地では、教育コンサルタントのZaibunさんが主催しています。「トースターのパンが熱くて思わず笑う」「笑いがパワーの掃除機で掃除」など、Zaibunさんが考案するストーリーが、笑いのスイッチを入れるカギ。みんなの笑いに影響されて、自分の中からも笑いが生まれ、なんだかおもしろいような気分になるから不思議です。会場はガーデンがコンセプトの素敵な公園。散歩がてら、ぶらりと出かけてみて。

Contact

ラフターヨガ
 6月30日までの
 毎週火曜18:30~ 無料
 33 Hyderabad Rd HortPark
 (Bamboo Labyrinth)
 Tel: 6460-8132
 E-mail: zaibun@zaibun.com
 (Ms. Zaibun Siraj)
 www.zaibun.com

自宅で簡単!

ラフターヨガ「グリーティング」

1. 家族と向かいあって立ち、手を合わせます。
2. 相手に挨拶するつもりで、繰り返し笑いながらお辞儀をします。
3. 相手と競う気持ちで大きな声で「ハッハッハッハー」と笑いましょ。
4. 一人の場合は鏡に向かって笑ってもOKです。



うつ、ヒステリーに

甘麦大棗湯
 心身の興奮状態で眠りが浅い人に。消化器官をスムーズに働かせ、拒食症などの症状を改善します。

ストレス解消に

半夏厚朴湯加味処方
 ストレスが原因でのに異物感があり、飲み物をうまく飲み込めないような症状に効きます。

漢方 心身ともにケアする 中国の伝統医学

Contact

美濃漢方診療所
 402 Orchard Rd #04-17/18
 Delfi Orchard
 Tel: 6738-0300(日本語)
 10:00~18:00
 月日祝休
 ※予約制
 www.minomedical.com



流暢な関西弁を話す劉先生。まずは無料相談にお越しください。

西洋医学よりもずーっと昔、2000年以上前から、こころと体の関係に注目してきた漢方。対症療法が主体の西洋医学と異なり、病気がなくなった体を心身ともに治します。日本では「長く飲み続けると効かない」と思われていますが、これは勘違い。「1~2週間で効く漢方薬も多い」と劉先生は言います。日本には漢方医が存在せず、使われるのは大半が既成処方ですが、劉先生の漢方薬は全てオーダーメイド。患者さんに合わせて調整しているから、症状にぴったり合せて、即効性も期待できるのです。
 日本語で診察が受けられる美濃漢方診療所。難病治療の実績があり、日本からも患者さんが訪れます。無料相談で治療のアドバイスが受けられます。各種保険取扱い(一部キヤッシュレス)あり。詳しくはお電話で。

眠りを助けるおやすみシーン別活用術

植物性鎮静剤を、早めに続けて飲む

来週の会議が心配で、今から眠れない。

←左からGENTLE SLEEP COMPLEX90錠48.65ドル/Kalms100錠 11.45ドル/バンセダン12錠6.40ドル

今夜眠れないと、本当にやばい!

睡眠促進剤で一発入眠。

Paxidom Tablets 20錠 6.30ドル
 ※薬剤師による取扱いが必要



レスキュークリーム50g 36ドル
 外用クリーム。キズや湿疹など、皮膚の状態改善に。赤ちゃんや妊婦さんにも安心。

レスキューレメディ20ml 39ドル
 原液でそのまま、または水などに垂らして飲む。1回4滴を1日4回。

バルティ読者限定 サンプル無料配布

西野薬局各店で、レスキュークリームのサンプルを無料配布します。バルティ5月号をお持ちください。なくなり次第終了ですので、お早め!

くすり屋さん バッチフラワーレメディで、本来の自分を取り戻そう。

Contact

西野薬局
 高島屋店(薬剤師常駐)
 Takashimaya Department Store #B2
 Tel: 6735-1226
 伊勢丹スコット店(薬剤師常駐)
 Shaw House #B1
 Tel: 6835-3305

くすりにのし 明治屋店
 (薬店につき薬剤師不在)
 Liang Court #B1
 Tel: 6337-5831

バッチフラワーレメディ参考サイト
 www.purnama-intl.co.jp

花の力でこころのさざ波が静まる、バッチフラワーレメディをご存知ですか。これは、英国のバッチ医師が1930年代に生み出した自然療法。本国では空港の売店でも売られるほど一般に愛用されているとか。その製法は、いたってシンプル。天然水に浮かべた花を太陽の光にあて、花のエッセンスを水に転写するなどして作られています。赤ちゃんからお年寄り、そしてペットまで安心して使えます。

西野薬局さんのおすすめは、レメディ5種類をブレンドした「レスキューレメディ」。緊張やショックなど、比較的多くの人に効きやすいのが特長。「上司に叱られ落ち込んだ」「今日の会議が不安」と、そんな時にどうぞ。



↑励まし上手のモニさんに見守られながら、夢中で成形。

こねてこねて、のばしてのばして。指の力を素直に受けとめる粘土。微妙なこころの揺れまで、指先から伝わってしまいうさやうで気が抜けません。久しぶりに余計なことを考えず、夢中になってものづくりを楽しみました。陶芸は日常からこころを解き放ち、リラックサさせる効果があるとオーナーのモニさんはいいます。

せつ器粘土を用いた陶芸が楽しめるClay Cove。大人向けコースでは、デザインサンプルから好きな形を1つ選び、2回のセッションで成形と絵付けを体験します。手びねり、タラづくりなど初心者にも簡単に作れる方法を、モニさんはじめスタッフが丁寧に指導してくれるから安心。

お子さんと一緒に、また、企業の研修にもぜひご利用ください。



陶芸 ものづくりでこころリラックス & free your mind



↓細つくりと呼ばれる技法。



↑特別に3作品にチャレンジ。乾燥・素焼き後に絵付けをし、本焼き。約2週間で完成です。



Contact

Clay Cove
109 North Bridge Rd #05-38
Funan DigitalLife Mall
(シティホールMRTから徒歩3分)
Tel: 6338-7769
E-mail: info@claycove.com
www.claycove.com

- 大人向けコース 全2回90ドル
木16:00~17:30、土17:30~19:00
- 子供向けコース 全4回120ドル~
水木金14:00~15:30、土日11:00~12:30など
- プライベートコース(6名以上から)
1人90ドル



こころに効くツボ・内関は、手首から5センチくらい離れたところ。

顔針はちくりとすることで痛みはありません。施術後は、顔にハリが戻って引き締まった感じ。



症状に合わせたツボを取り入れながら、首肩から背中と腰、足先まで全体的に指圧。

「指圧の心」でこころゆるませ、顔針で美しく



ツボ指圧&針

肩こりや胃痛に効くツボなど、一度は押したことがある人も多いはず。そのツボが、自律神経失調症や不眠、うつ状態の改善にも効くってご存知ですか？

こころに効くツボは、内関といって手首の内側にあります。針治療だと少し痛いのので、指圧がおススメと明生堂のフランク先生はいます。明生堂は日本語で、針や指圧を用いたツボ療法を行う治療院です。

治療は問診から始まります。話を聞いたり、脈で気の流れをみたりして症状を判断。その後は、症状に合わせたツボを繰り返し指圧しながら、体全体を指圧します。体全体のツボを指圧して、気の流れをよくすることがストレス解消につながるのだとか。

リフトアップに効く顔針とのプロモーション価格はかなりお得ですよ。

バルティ限定プロモーション

こころに効くツボ指圧 & ビューティー顔針セット
60ドル(1時間)
※予約時にバルティを見た
と伝えてください。
6月末まで。

Contact

明生堂整体治療中心
545 Orchard Rd #04-24
Far East Shopping Centre
Tel: 6738-2881
9:30~13:00、14:00~19:00
日祝休
ツボ指圧50ドル
顔針50ドル



ほっとする、勇気がわいてくる。本の持つ癒しの効果は絶大です。そのトビラの向こうには、こころに伝わる大切なメッセージがこめられています。絵本、ことば、エッセイなど、こころに効く本を、紀伊國屋書店にセレクトしていただきました。



本 ことばに救われ、ストーリーに感動し、こころ軽くなる体験

3 ストレートにこころに伝わる絵本

わすれられないおくりもの

スーザン・パーレイ著 小川仁央訳
評論社

友情のあり方、心や技を伝えあうことの大切さを教えてくれる絵本。森の仲間と暮らしていたアナグマが死んだ。かけがえのない友を失ったかなしみを、みんなはどうやって乗り越えていくのか。読む度にこころがあたたかくなるお話です。

2 シンプルなことばにじんわり涙

いつでも会える

菊田まりこ著
学習研究社

だいすきな人を突然うしなつたかなしみを、懸命に乗り越えようとするシロのお話。限りある命と常に向かい合う私たち、みんなに共通のテーマです。愛らしいイラストと、シンプルなことばに、こころうたれる一冊。

1 世紀をこえたベストセラー

星の王子さま

サンテグジュペリ著 河野万里子訳
新潮文庫

何かに追われて懸命に生きているのに、何も得られていないような気がしたら、それは「いちばんたいせつなもの」を見失っているせいかもしれない。その答え、王子さまなら知っているはず。「昔こどもだったころの自分」を取り戻しに、もう一度、王子さまに会いにいきましょう。

6 こころに響き耳に残る賢治のことば

新編 宮沢賢治詩集

宮沢賢治著 天沢退二郎編
新潮文庫

37年の人生を生き急いだ作家・宮沢賢治の詩132篇を収録。うたわれているのは、岩手の自然の美しさ、大切な人との別れ、病気の苦しみなど。豊富なイメージと斬新なことばで、その詩は複雑な光を放ち、新鮮な驚きを与えてくれます。

5 外国で生きる女性の視点に共感

地図のない道

須賀敦子著
新潮文庫

イタリアを愛し、書物を受けた著者が、ヴェネツィアに深く刻まれた記憶の旅へと読者をいざないます。登場するのは、ゲッターの歴史や病人、娼婦など、一般的なガイドブックとは異なるイタリアの一面。透き通った文章がこころよいエッセイ集です。

4 現代人のバイブル的存在

新版 にんげんだもの 逢

相田みつを著
角川文庫

「うつくしいものを 美しいと思える あなたのこころが うつくしい」
足踏みしている時に手にしたい本。力強い書とストレートなことばが、すうっとこころに届きます。「人生の出会い」をテーマに、代表作と未発表作品を集めたオリジナル文庫。

Contact

シンガポール
紀伊國屋書店
シンガポール本店
391 Orchard Rd #03-09/10/15
Ngee Ann City
Tel: 6737-5021
リャンコート店
177C River Valley Rd #03-50
Liang Court
Tel: 6337-1300



日本デンタルケア
Nippon Dental Care

Annex Bk #03-00 6A Napier Rd
Tel: 6474-0060、緊急時9751-2147(全て日本語対応)
9:00~13:00、14:00~17:00(月~金曜)、
9:00~13:00(土曜)、日祝休
E-mail: ndc@nippondentalcare.com.sg
www.nippondentalcare.com.sg

秋山先生より一言
お口の健康は毎日の歯磨きから、予防指導を積極的に
行っています。

グレネーグス病院内にある歯科クリニック。日本人の歯科医1名と
歯科衛生士1名がいて安心です。受付や緊急電話も日本語対応で言葉の
心配は要りません。虫歯や歯槽膿漏にならないよう予防歯科に力を入
れていて、毎年チャンギ日本人小学校や日本人会でブラッシング指導や
歯科検診を行っています。クリーニングや歯磨き指導に重点を置きなが
ら痛みや不快な症状のないように治療を進め、治療後はお口の健康状態
に合わせた定期検診を勧めています。また、顎関節症の治療など、口腔機
能改善も得意分野です。



↑右)同じフロアに
一般歯科も併設して
いて、通院に便利。
↑左)青々と樹々も
見える開放感のある
診察室。

| | | | |
|----------------|-------|-------|--------|
| 主な 診察 内容 | 一般歯科 | 小児歯科 | 口腔外科 |
| | 矯正歯科 | 審美歯科 | |
| その他 | 休日診療 | 急患対応 | キッズルーム |
| | 日本人医師 | 日本語対応 | |

※詳しい診療内容についてはお問い合わせください。

コージェン・デンタル・センター
Ko Djeng Dental Centre

304 Orchard Rd #05-15 Lucky Plaza
Orchard Medical Specialists' Centre
Tel: 6474-9239 (日本語ライン) / 6835-1191(代表)
9:00~13:00・14:00~17:30(月~金)、9:00~13:30(土)、日祝休
E-mail: webmaster@kodjeng.com www.kodjeng.com
時間外緊急受付: 6535-8833(英語)

日本人医師3名が常駐する本院は「痛くない、出来るだけ抜かない」
治療がモットー。

複雑な歯の内部構造を超精密な顕微鏡を使い、歯の根の治療を積極的
に行っています。治療に取りかかる前にはしっかりとカウンセリングを
し、今すぐ必要な治療なのか、経過を観察していくのか、など個人のラ
イフスタイルに合わせたプランを判断してくれるので安心。大理石の床
で転び歯を強打、といったシンガポールの住宅事情ならではのトラブル
にも応じてくれます。



↑先生お手
製イラスト
で子供にも
分かりやす
く説明して
くれます。

↑難しい歯の根の治療時に登場する顕微鏡。小さい物すごく大きく見えます!

| | | | |
|----------------|-------|-------|--------|
| 主な 診察 内容 | 一般歯科 | 小児歯科 | 口腔外科 |
| | 矯正歯科 | 審美歯科 | |
| その他 | 休日診療 | 急患対応 | キッズルーム |
| | 日本人医師 | 日本語対応 | |

桜井啓子先生
より一言

痛いところが無
くても、年1回は
歯の大掃除をし
ましょね。

※詳しい診療内容についてはお問い合わせください。

JGHデンタルクリニック
JGH Dental Clinic

290 Orchard Rd #10-01 Paragon
Tel: 6235-7747 (日本語対応)
8:45~12:30、13:45~17:00(月~金)、
8:45~12:30(土)、日祝休
E-mail: jghrec@vip.ntti.net.sg
www.japan-green.com.sg

ビル10階にある診察室は見晴らし抜群&プライバシーに配慮した完全
個室です。受付はもちろん臨床経験豊富な日本人医師2名が治療を行い、
予約から受診まで日本語でOK、初めての方も安心です。日本人技工士と
の連携で、より審美性の高い治療が可能です。同フロアの総合医療「ジ
ャングリーンクリニック」との連携で健康診断の一環として歯科検診
を受ける人も多く、在星日本人の健康
管理の一翼を担っ
ています。

| | | | |
|----------------|-------|-------|--------|
| 主な 診察 内容 | 一般歯科 | 小児歯科 | 口腔外科 |
| | 矯正歯科 | 審美歯科 | |
| その他 | 休日診療 | 急患対応 | キッズルーム |
| | 日本人医師 | 日本語対応 | |

足立先生より一言
症状が出る前に
歯科検診を受けて
予防しましょう。

※詳しい診療内容についてはお問い合わせください。

↑右)当院は完全予約制。各診察室には小型X線など最新機器
が揃う。↑左)日本の資格をもつ歯科技工士の常駐は当院だけ。



海外でも安心の、
日本人医師による歯科診療



日本小児歯科学会認定医
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

ジャングリークリニック(パラゴン10階)内にあります

Aシティー・ニホン・デンタル・センター

391B Orchard Rd #08-08 Ngee Ann City Tower B
Tel: 6235-2212 (日本語受付)
9:00~18:00(月~金曜)、8:30~13:00(土曜)
www.acitynihon.com

※歯科検診も実施中(完全予約制、要予約)

通院に便利なニアンシティ内にあるAシティー・ニホン・デンタル・
センター。15年以上、日本人の歯科診療に携わり、患者さんからの評判
が口コミで広がっている総合歯科クリニックです。帰国した方や日本の
医師からの紹介も多数あるそう。一般歯科治療から、矯正、小児、神経、
口腔外科、審美などの各専門治療まで一か所でお対応。ドクターとのコミ
ュニケーションは3名の日本人通訳がバックアップ。また、予約・受付・
会計・保険申請も日本語でOKです。



↑左)池が配置された待合室。診察前後、リラックスできる。右)天井にTVモニター
が設置されたキッズルーム。

| | | | |
|----------------|-------|-------|--------|
| 主な 診察 内容 | 一般歯科 | 小児歯科 | 口腔外科 |
| | 矯正歯科 | 審美歯科 | |
| その他 | 休日診療 | 急患対応 | キッズルーム |
| | 日本人医師 | 日本語対応 | |

フランシス・リー
先生より一言

健康な歯は人生を
豊かにします。痛
みを待たずに予防
を心掛けましょう。

※詳しい診療内容についてはお問い合わせください。

日本デンタルケア

NIPPON DENTAL CARE

正しいブラッシングで健康な歯を



日本デンタルケア
Annex Bk #03-00 6A Napier Rd
Tel: 6474-0060 (日本語対応)
緊急時 9751-2147
9:00~13:00、
14:00~17:00(月~金曜)、
9:00~13:00(土曜)

日本デンタルケア
植物園
入口
タンダリン
モール
ナピエル・ロード
オーストラリア アメリカ大使館
ハイコミッション
E-mail: ndc@nippondentalcare.com.sg www.nippondentalcare.com.sg



Ko Djeng Dental Centre

★コージェンデンタルセンター★

日本人歯科医師(男女3名)が勤務



304 Orchard Road #05-15, Lucky Plaza
Orchard Medical Specialists' Centre, Singapore 238863
日本語電話: 6474-9239 URL: www.kodjeng.com



Aシティーニホンデンタルセンター

あなたの笑顔を守ります

一般歯科
歯石除去、クリーニング、充填、歯科検診

小児歯科ケア
小児科専門医による
乳幼児からの小児歯科検診
予防(シーラント、フッ素塗布等)
鎮静全身麻酔による歯科治療

専門歯科ケア
・デンタルインプラント
(口腔全体の再構築を含む)
・歯科矯正(見えないタイプ、リンガル等)
・修復歯科(冠、ブリッジ等)
・ホワイトニング(レーザーあります)
・審美歯科(セラミックベニア、クラウン等)
・口腔外科(親知らず抜歯、顎手術等)
・歯内歯科(歯根管に関する治療)
・TMJ/TMD(顎関節の治療)
・歯周治療(歯茎の治療)
・歯ぎしりの治療

歯列矯正ケア

歯列矯正専門医による歯と顎の発育チェック
発育過程の歯列に関する問題の早期治療
歯列矯正診断、及び治療
歯列矯正治療後のケア

保険の手続きのお手伝い致します。日本人スタッフがおります。

電話: 6235-2212 (日本語でどうぞ)
ホームページ: www.acitynihon.com
391B, Orchard Rd #08-08 Ngee Ann City Tower B (S) 238874
(高島屋のあるビルのタワーBメディカル・フロア8階です)

ずんこ シンガポール在住の漫画家。趣味は人間観察。毒舌ですけど自滅も多いです。ブログ <http://ameblo.jp/zunkozunko>

第11回 パンジージャンプ

マーライオンとワルツ

The Ultimate Bungy
G-MAX & The GX-5
Xtreme Swing
Clarke Quay
3E River Valley Rd
Tel: 6338-1146
www.gmax.co.nz



家族・知人の呼び寄せ!

<夏休み・受付開始!> ※燃油代も大幅値下げ!

| 出発地 | 大人料金 | 子供料金 |
|-----|----------|----------|
| 札幌 | 50,000円~ | 42,000円~ |
| 東京 | 33,000円~ | 33,000円~ |
| 名古屋 | 55,000円~ | 55,000円~ |
| 大阪 | 33,000円~ | 33,000円~ |
| 福岡 | 43,000円~ | 43,000円~ |

家族でバリ島へ (1室2名・送迎・朝食付) 航空運賃別途 単位: ¥

| 利用ホテル名 | 2泊3日 | 延泊 |
|-------------------|----------|----------|
| ◇ リサタ・バリ・リゾート&スパ | 10,500円~ | 3,500円~ |
| ◇ ラマヤナ・リゾート&スパ | 13,000円~ | 5,000円~ |
| ◇ グランド・ミラージュ | 15,500円~ | 6,500円~ |
| ◇ ホテル・パドマ・バリ | 19,000円~ | 8,000円~ |
| ◇ ニッコー・バリ・リゾート&スパ | 22,000円~ | 10,000円~ |
| ◇ グランド・ハイアット・バリ | 22,000円~ | 10,000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@sankeiartist.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@sankeiartist.com.sg

美濃漢方診療所



内科・婦人科・皮膚科
中醫師 **劉文鋒**

- シンガポール厚生省公認中醫師
- 北京中医薬大学修士(内科学専攻)
- 大阪市立大学法医学部卒

※各種保険取り扱い有り
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
(5月7日~13日休診します)



最寄り駅 MRT NS22 Orchard

第2特集

dental clinics



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

585 North Bridge Rd #11-00 Raffles Hospital
Tel: 6311-1190
9:00~13:00, 15:00~18:30(月~金曜)
9:00~13:00(土曜)
日祝休
www.rafflesj-clinic.com

三澤先生
より一言
内科のすぐお隣
りです。病院のつ
いでに、歯科検診
もどうぞ。

大きな窓から光が差し込む明るい診察室。その棚には、黄色やオレンジ色の花が飾られていました。これは「雰囲気や和むように」と三澤あ弥先生が飾っているもの。女性の先生らしい嬉しい心づかいです。そんな花のように、笑顔が素敵な三澤先生は、東京慈恵医大病院やフランスでの臨床経験を持ち、昨年9月からラッフルズ歯科で診察を開始しました。歯のすみずみまで見える拡大鏡を使って、なるべく余計なところを削らない治療を心がけています。

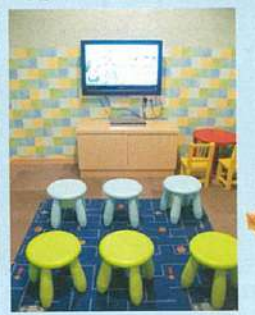
| 主な診察内容 | 一般歯科 | 小児歯科 | 口腔外科 |
|--------|-------|-------|--------|
| | 矯正歯科 | 審美歯科 | |
| その他 | 休日診療 | 急患対応 | キッズルーム |
| | 日本人医師 | 日本語対応 | |

↓「はい、あーんして」と三澤先生。拡大鏡で細かいところまでじっくり。



※詳しい診療内容についてはお問い合わせください。

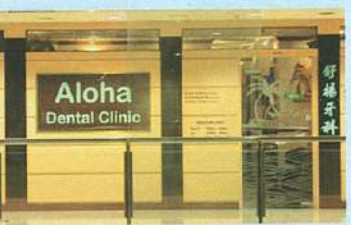
↓DVDを流しているキッズルーム。



アロハデンタルクリニック Aloha Dental Clinic

14Scotts Rd #04-125 Far East Plaza
Tel: 8113-3016(日本語対応) / 6738-2268
9:00~18:00(月~金曜)
9:00~13:00(土)、日祝休
※月1回、日曜診療あり
www.alohadental.sg

在星邦人から確かな信頼を得ているアロハデンタルクリニック。当院のDr.ローはアジア各国で講演を行うなど国際的にも活躍する矯正の専門医。その施術を求め、海外セレクトも通院するほど。最先端の矯正技術 "Low friction, low force orthodontic system" に基づき、できるだけ歯を抜かずに最小限の痛みで短期間に治療するのが特徴です。また今春からは日本人医師も一般歯科を担当。日本人コーディネーターも常駐しているため、コミュニケーションの心配がありません。



→上) シンガポール滞在中に親子で矯正を始める人も多しとか。
→下) 受付にも日本人スタッフが常駐。モデルや女優など有名人も御用達!

| 主な診察内容 | 一般歯科 | 小児歯科 | 口腔外科 |
|--------|-------|-------|--------|
| | 矯正歯科 | 審美歯科 | |
| その他 | 休日診療 | 急患対応 | キッズルーム |
| | 日本人医師 | 日本語対応 | |

ロー先生
より一言
「短期・最小の痛み・できるだけ抜歯しない」矯正を行います。

※詳しい診療内容についてはお問い合わせください。

ティンデール TYNDALE EDUCATION GROUP SINCE 1990

- ★ 奥様のための英語クラス
ネイティブ講師/日本人講師
レッスン中の託児サービスあり
- ★ 日本人講師による「えぶりでい英会話」
ネイティブ講師のキッズ英語クラス (4~6歳)
- ★ 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
- ・エンジニアリング

33 Middle Road #01-01 (S)188942
MRTブギス/シティーホール
駅から7分(バス停まで)
Tel: 6334-0617 槐(えんじゅ)
日本人コーディネーター



シンガポール屈指の歯列矯正医

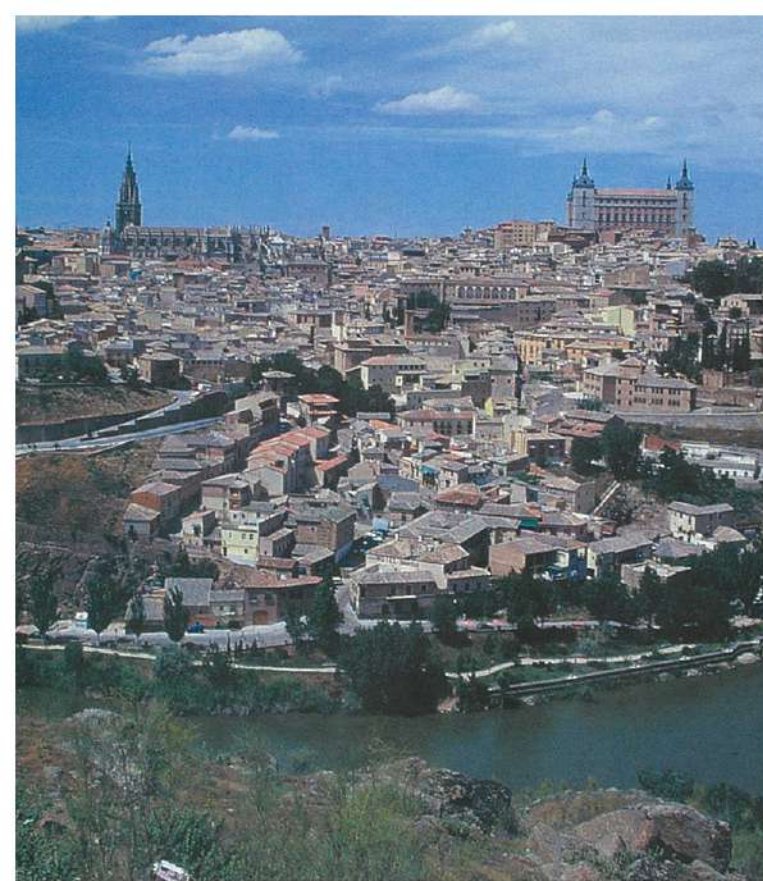
ロー先生があなたの
ビューティースマイル
を作ります。



日本語ライン **8113-3016**
(Ms Kiyonoまで)

Aloha Dental Clinic

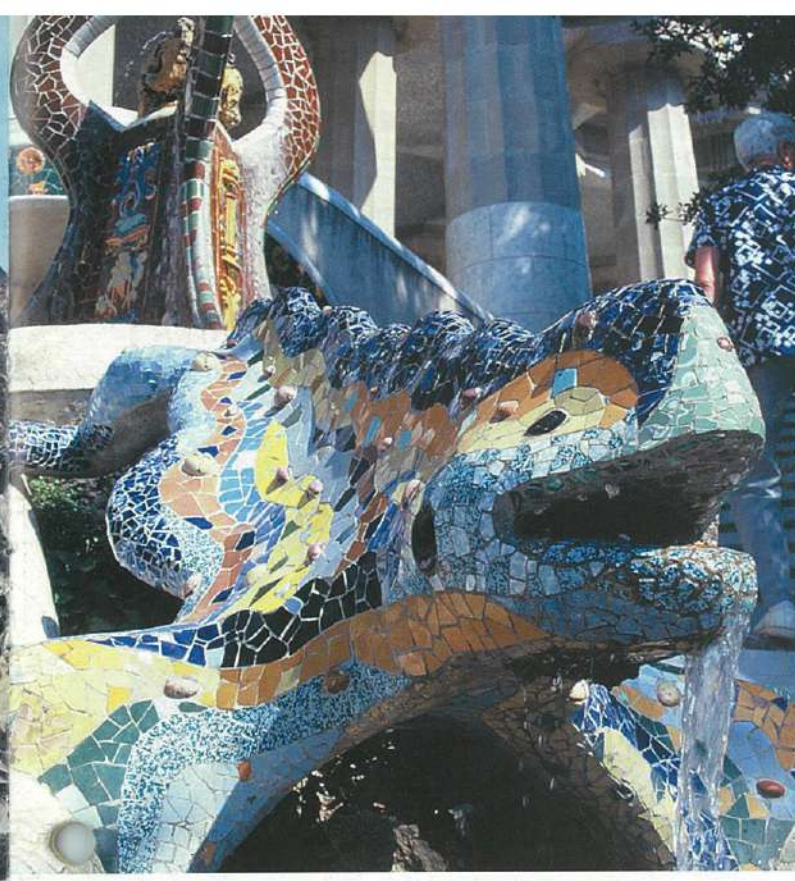
14 Scotts Rd #04-125 Far East Plaza Tel: 6738-2268
9:00~18:00(月~金曜) 9:00~13:00(土) *日は月1回
www.alohadental.sg



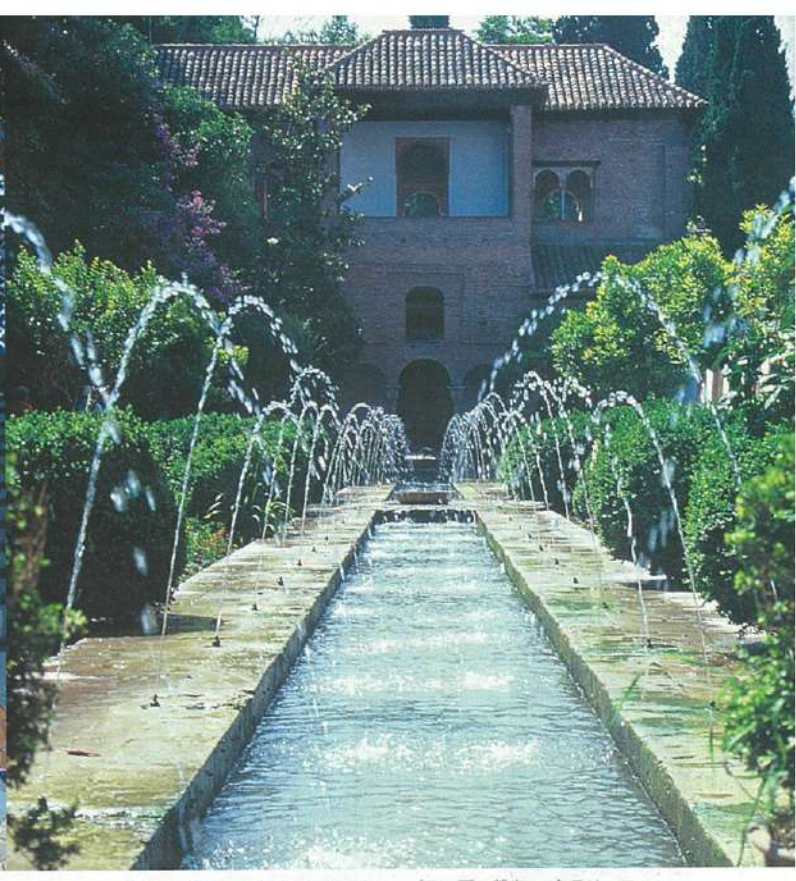
小高い丘の上に位置する古都トレド。迷宮のような街にイスラムの様式美があふれる。



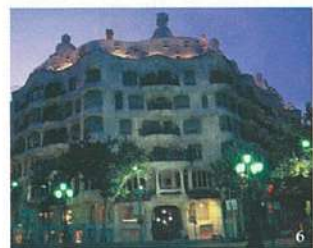
ガウディが生誕をかけた傑作サグラダファミリア。その完成は100年先ともいわれる。



グエル公園の地下には貯水槽が。トカゲのオブジェは実はその放水口。



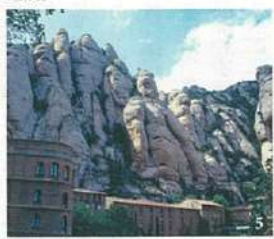
イスラム王が贅の限りを尽くしたアルハンブラの夏の離宮、ヘネラリフエ。



6 直線部分をまったく持たない住宅カサ・ミラ。最上階にはガウディ博物館も。

(資料提供: JTBシンガポール)

5.バルセロナからバスで約1時間、奇岩の山に建つモンセラーの修道院。



不世出の天才が生み出した物語性あふれる「夢の世界」

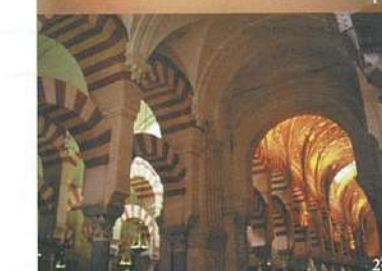
スペインを代表する建築家、アントニオ・ガウディ。自然をモチーフにしたその斬新なデザインはまさに「芸術」！しかし実際は構造的な合理性にかなったものなのだとか。晩年の彼が心血を注いだのがサグラダファミリア。着工から1世紀を経た今も工事が続きます。ほかにもバルセロナ市内にはグエル公園やカサ・ミラなどガウディの手掛けた建築物が点在。見る者の感性を刺激するガウディの豊かな発想と独特の世界観を体感することができるでしょう。

第96回 夢紀行

スペイン

～情熱と郷愁が交錯するイベリアの風を追う～

強い陽光が降り注ぐ赤茶けた土、たわなに実るオリーブの実、紺碧の地中海に映える白壁の家並みと黄色のヒマワリ。アフリカの風を微かに感じたら、そこはもうスペイン。多彩な表情を見せるこの国で新たな旅の魅力を心に刻もう。



多彩な文化の融合が生んだかくも美しいスペイン

輝く太陽、フラメンコ、闘牛。これらのワードは、様々な魅力をもつスペインのほんの一部を表しただけに過ぎません。その歴史を振り返れば、千年の昔からイベリア半島を舞台にイスラムとキリスト教による衝突が繰り返されてきました。一方でそれは文化的な交流を促し、多様な民族の交差点としてこの地に繁栄をもたらしました。個性豊かな街並みや芸術、自然食文化。行く先々で表情が変わるスペインの旅は、発見と驚きの連続であり、旅人は皆その多彩な魅力に惹かれていくのです。

新旧の交錯が魅了する首都マドリッド&周辺都市

旅の玄関口、マドリッド。そこは王宮や美術館などノスタルジックな建物とモダンなビルが共存する街。情熱と哀愁、新と旧のコントラストが人々の心を揺さぶります。周辺には美術館も多く、王家のコレクションを母体とするプラダ美術館にはエル・グレコやゴヤ

南部アンダルシア地方は世界遺産の宝庫です。イスラムの王国として栄えたコルドバではメスキータやユダヤ人街などが歴史地区として文化遺産に指定。イスラム勢力最後の砦となったグラナダにはアラビアンナイトのように華麗なアルハンブラ宮殿があります。陽光に輝く庭園や円柱が林立する回廊など光と影が描く造形美はどこか妖艶。セビリアの大聖堂もまた

1.世界3大美術館の1つプラダ美術館。ゴヤの代表作「裸のマハ」も収蔵される。2.コルドバのメスキータはイスラム王朝の象徴。後にキリスト教寺院として改装された。3.アルハンブラ宮殿の対岸にあるヘネラリフエ庭園は王族の夏の別荘だった。4.白壁と花のコントラストが美しい村、ミハス。まるで絵画の世界に迷い込んだよう。

2009! 情熱の国をめぐるハイライト! スペイン9日間 S\$3,950~

| 日次 | 行程 | 食事 | 宿泊地 |
|----|--|-----|-------|
| 1 | 23:45 シンガポール → (乗継ぎ) | | |
| 2 | 午後 → バルセロナ → マドリッド | ××× | マドリッド |
| 3 | 午前: マドリッド市内観光(プラダ美術館、スペイン広場など) 昼食: タパス (スペイン小皿料理) 午後: 自由行動 または OP トレド半日観光 | 〇〇× | マドリッド |
| 4 | 午前: マドリッド (AVE指定2等席) コルドバ コルドバ市内観光(メスキータ、ユダヤ人街、花の小路など) 昼食: アンダルシア風料理 午後: コルドバ → グラナダ | 〇〇〇 | グラナダ |
| 5 | 午前: グラナダ市内観光(アルハンブラ宮殿、ヘネラリフエ庭園) グラナダ → ミハス (地中海の代表的な白い村ミハスに立ち寄り、散策) 昼食: 魚料理 午後: ミハス → セビリア 夕食後: OP フラメンコドリンクショー | 〇〇〇 | セビリア |
| 6 | 午前: セビリア市内観光 (カテドラル、スペイン広場など) 昼食: バエリア 午後: セビリア → バルセロナ | 〇〇× | バルセロナ |
| 7 | 午前: バルセロナ市内観光 (サグラダファミリア、グエル公園など) 昼食: カタルニャ名物フィデウア (麺のパエリア) 午後: 自由行動 または OP モンセラー半日観光 (海鮮料理の夕食付) | 〇〇× | バルセロナ |
| 8 | 10:25 バルセロナ → (乗継ぎ) | 〇×× | 機中 |
| 9 | 7:35 → シンガポール | | |

※送迎およびガイドは日本語となります。※各種オプションツアーは現地でお申込みとなります。(大人1名様: トレド半日観光65ユーロ/フラメンコドリンクショー50ユーロ/モンセラー半日観光65ユーロ)※取消料規定およびその他の詳細につきましてはお問い合わせください。※基本代金に含まれるもの ●シンガポール航空往復およびスペイン国内便片道のエコノミークラス運賃、スペイン国内での新幹線、バスなど各種運賃 ●宿泊6泊(1室2名様利用) ●食事(朝6食5夕2)、スーパーリアは(朝6食5夕4)となります ●空港・ホテル間の往復送迎

アップグレード

Up-grade Plan
バラドールに泊まる
アップグレードプラン

スーベリア +S\$420/泊

中世の古城や貴族の邸宅などを現代に蘇らせた国営ホテル、バラドール。とりわけ人気が高いのがアルハンブラ宮殿内にある「バラドール・グラナダ」。15世紀の修道院を改装した建物で、重厚なインテリアや美しい庭園に囲まれた優雅なひと時が過ごせます。静寂に包まれた朝晩のアルハンブラ宮殿を一望できるのも宿泊者だけに許された贅沢!

◆基本代金: 大人1名/1室2名様利用 ※旅行代金は下記代金に燃料代+税金(2009年4月20日現在S\$408ドル)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SQ378/復路SQ377 ※途中ストップオーバーあり。

| 日次 | 日程 | スタンダード | スーベリア | アップグレード | 燃料代+税 |
|-----|---------------------|----------|----------|----------|--------|
| 5月 | 1・8・15・17・22・29・31日 | | | | |
| 6月 | 5・12・14・19・26日 | | | | |
| 7月 | 3・10・17・24・31日 | | | | |
| 8月 | 7・14・21日 | | | | |
| 9月 | 4・11・18・20・25日 | S\$3,950 | S\$4,580 | S\$5,000 | S\$408 |
| 10月 | 2・4・9・16・23・30日 | | | | |

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: jtbtravelsaloon@sg.jtbasia.com www.jtbsingapore.com

最新外来語事情 その二

「友情」。少し前まで、中国語では「われわれの友情」のように、もっぱら名詞として使われていたが、最近では副詞としても使われます。「友情参加演出(友情出演)」「友情惠顧(友人として来店)」などの表現も見られるようになりました。

「問題」。今までは名詞として、「回答問題」「立場問題」「没問題」といった使い方が使われていた。しかし、今では日本語のように、形容詞としての使い方もできるようになりました。「問題銀行」「問題企業」などは、そのまま使われています。「問題女人」は、適齡

「広がる意味と用法」

「問題」を「問題銀行」「問題企業」などは、そのまま使われています。「問題女人」は、適齡

「中国に逆輸入される漢語」

「ゴールイン」「ガードマン」「ジーパン」など、日本人は英語の単語をつなぎ合わせたり、変形させたりして、英語らしい和製英語を作りました。

実はそれよりもっと昔、同じような方法で「哲学」「物理」「経済」「社会主義」などの和製漢語を、日本人がたくさん作ったことは、先月(2)で紹介しました。

アメリカ人は、日本の和製英語には見向きもしませんでした。漢字の「本家中国」は、さすがに懐が深く、この和製漢語を日本から思う存分に逆輸入しました。

前回、「現代中国語単語の7割が日本の和製漢語」という話をしました。その流れは止まる気配がなく、今でもまだ続いています。今回は、最近中国に入った、あるいは入りつつある「新外来語」を紹介いたします。

中国に逆輸入される漢語

まんだりん面白話 第87回

第87回



葛珠慧 (カザヒロ コジマ) 先生
JSU星日外国語学院院長

期を過ぎた单身女性のことを指します。「人間蒸発」「失踪」という中国語があるので、もの足りなさはありませんでした。ところが、中国の芸能誌や事件報道では、面白みを出すために、あるいはインパクトを与えるために、今まで「液体や固体の気化」にしか使わなかった「蒸発」を、「人間」にも使うようになりました。みんな何の抵抗もなく受け入れています。

以上のような、もともと中国で使われていた言葉で、新しい意味と用法を日本から取り入れたものは、まだそんなに多くはありません。

和製漢語の進路

一方、新しい言葉としての日本語は、「過労死」「運送」「対決」「談合」「人脈」など、洪水のように中国語の中に入ってきています。「新外来語」ブームは、台湾や香港メディアから強い影響を受けていて、その多くは台湾経由で中国に入ったと思われまます。

「新進」「霜降(牛肉)」「鬼才」「声優」「人妻」といった言葉は、まだ台湾止まりですが、いつか中国本土に入ってしまうかもしれません。

日本で出版されている、中国人向けの中国語雑誌や新聞の中には、和製漢語を翻訳せずにそのまま使用しているものがあります。これらのメディアも、新語伝播に大きな貢献をしているようです。

シンガポールの



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

「治療って、何をすればよいのでしょうか?」

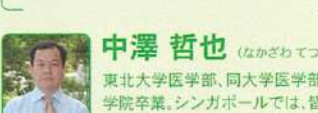
「血糖値がかなり高く自覚症状もあるのに、少量の血糖を下げる飲み薬(経口血糖降下剤)を開始しましょう。そして一番大事なのが、食事と運動療法で体重をコントロールすることです。また、忘れていけないのが合併症の検査ですよ。」

桂さんは翌日、合併症の検査を受けました。眼底検査は異常なし。尿に蛋白も出ていない。手足のしびれもなく、腱反射も正常でした。

「桂さん、幸いまだ糖尿病の三大合併症(眼・腎臓・神経)は出ていませんよ。このまま一生、血糖値をよい状態に保って、合併症を起ささないようにすることが大切です。」

桂さんは、指導されたとおりに食事と運動療法をきちんと行いました。薬の効果もあって、二週間後にはどの渴きと尿の回数も、ウンソのように改善しました。

糖尿病の巻



中澤 哲也 (なかざわてつや) 先生
東北大学医学部、同大学医学部大学院卒業。シンガポールでは、皆様健康で安心して生活が送れるよう、お手伝いできればと思います。

日本人に一番多い糖尿病は、2型糖尿病といつて、食べ過ぎ、運動不足、肥満などが原因で発症する生活習慣病の一種です。血糖値が多少高くても、ほとんど症状はないことが多いのが特徴で、健康診断などで偶然発見されることが多くなっています。症状がなくても適切な治療を受けないと、5~10年で重大な合併症が起きることがあり、要注意です。また、血糖値が非常に高い状態になると、どの渴き、頻尿、体重減少などの症状が出現することがあり、ひどい場合には、昏睡状態になることもあります。糖尿病の治療には薬物療法以外に、食事と運動療法など、患者さん自身が自己管理をしっかり行うことが非常に重要になってきます。

糖尿病について

日本人に一番多い糖尿病は、2型糖尿病といつて、食べ過ぎ、運動不足、肥満などが原因で発症する生活習慣病の一種です。血糖値が多少高くても、ほとんど症状はないことが多いのが特徴で、健康診断などで偶然発見されることが多くなっています。症状がなくても適切な治療を受けないと、5~10年で重大な合併症が起きることがあり、要注意です。また、血糖値が非常に高い状態になると、どの渴き、頻尿、体重減少などの症状が出現することがあり、ひどい場合には、昏睡状態になることもあります。糖尿病の治療には薬物療法以外に、食事と運動療法など、患者さん自身が自己管理をしっかり行うことが非常に重要になってきます。

まとめ

- 糖尿病は、食べ過ぎ、運動不足、肥満などが原因となる生活習慣病です。
- 初期には症状がほとんどなく、多くは健康診断などで偶然発見されます。
- 適切な治療を受けないと、発症から5~10年で重大な合併症が起きることがあります。
- 血糖値が高めのときは、症状の有無にかかわらず、早めに病院にかかり適切な治療を受けましょう。

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

第2、4金曜日12:30~14:30は、「マリア会」
教会1階ホールでお待ちしています。お子様も一緒にどうぞ。

International Japanese Church of Singapore

東南アジア唯一の中検公開会場校!

日本語で学ぶ JSUでニーマンハオ! FM96.3もよろしく

標準中国語教室

5月25日より初級クラス開講

第68回中国語検定
お申込みは5月15日まで

大人気 中国語無料体験レッスン実施中!

葛珠慧先生

| 初級用 | NEW | テキスト使用 |
|-------|---------|------------------------|
| 10:00 | 新規 | 中国語 3学期 |
| 13:00 | 中国語 | 1学期 4学期 3学期 中国語 3学期 |
| 14:00 | 新規 | 中国語 1学期 |
| 17:00 | 中国語 | 新規英語 3学期 1学期 4学期 |
| 18:30 | 新規 | 中国語 2学期 |
| 21:30 | 3学期 1学期 | 新規韓国語 2学期 |

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

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

Deliciously Healthy
『おいしく飲める日本のお酢です』

お酢で体スッキリ!

お酢にはクエン酸がたっぷり含まれています。シンガポールの暑さにバテ気味の方にオススメです。

ファンシーフェアーに出展します。

場所: オーチヤードホテル
日時: 5月19日 10:00~19:00
5月20日 9:30~17:00

在庫入れ替えのため、クリアランスセール!

■新商品「Fukui Plum」お試しキャンペーン!
通常20ドルを18.5ドルにディスカウント!

販売取扱店

- 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)
- 日本人会クラブショップ

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。

Saika

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) 伊勢丹スクワットの隣のビル
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

シンガポールの住宅・不動産事情

3ベッドルームを探している佐藤さん。
不動産仲介業者の山田さんとともに家探しをしています。

家具も大事なポイントの1つ

レターオプインメントの内容で、日本人のお客さまが特に気にされるのが家具です。住宅の賃貸は、必要最低限な家具が揃っているフルファニッシュか、一部の家具（カーテン、照明、エアコン、冷蔵庫、洗濯機）しか揃っていないパルチャーファニッシュのどちらが多いようです。日本人の方は、基本的に家具付きを希望されますから、フルファニッシュで、家主さんにリクエストを出すことになりがちです。

私が選んだ住宅は、家具があまり入っていませんでした。それに、ちょっと使い古した家具が多かったような気がするので、

心配なく、家具のリクエストも、私たちの重要な仕事です。私どもでは、家具が不足している場合は、なるべくお客さまが家具を運べるよう、家主さんに家具購入の予算をもらうようにしています。

これは、家具は個人によって、趣味が異なるためです。また、質によって値段もかなり違います。家主さんまかせにすると、引き渡された時に、予想と全然違う家具が入ってくることもあり、トラブルの原因となります。

家具をとるか、物件をとるか

自分で家具を選べない時もあるんです。家主さんがなるべく賃貸の経費を安くしようとして、購入の予算をかなり低くおさえていたり、家主さんの

今回のポイント

SUBJECT TO CONTRACTの文言がないレターオプインメントは契約書と同等の法的拘束力を持つ。

レターオプインメントの内容はなるべく詳細なもの将来のトラブルを避ける意味で望ましい。

今回のポイント

家具を自分で選べない時は、家具の質が問題になることがある。

家具を揃えてもらう時には、なるべく購入の予算をもらうようにする。

知人で家具を扱っている人がいるような場合などはお客さまの好みの家具が選びにくいこともありますが、このような場合は、家具の質がさほど良くななくてもその物件を選びたいかどうかという判断を、お客さまにお願いしなくてはなりません。

家具購入を大家さんにまかせせる場合でも、購入前に写真などで確認することはできないのですか。

あまりおススメはできません。家主さんが家具購入はなるべく安くしようとされていて、お客さまが質と趣味の良いものを取りそろえてもらいたいと考えている場合、双方が合意できるケースはまれです。話が進まないまま、どんどん日数だけが過ぎていき、結局物件引渡日に家具が全然揃わず、入居自体ができなくなることも考えられます。

そうなるとうう大変です。家主さんは、約束通りの資料計算を求めてきますし、お客さまは入居できる状況ではないことを理由に資料支払を拒否し、入居前から険悪なムードで賃貸借が始まることになりがちです。

このような事態を避けるためにも、家具についての家主さんの対応によっては、その住宅をあきらめて第二候補にするぐらいの余裕が必要ですよ。

高野 徹 (たかの とおる) TOKIO PROPERTY SERVICES PTE LTD
TRE 21 PTE LTD
1982年東急不動産株式会社入社。マンション・戸建て販売、ビル事業に従事。89年から海外事業部、ロサンゼルス駐在後、93年からシンガポール駐在。シンガポール内外の不動産全般の仲介、エアコン保守メンテナンス業務を手がける。2001年11月東急不動産より会社譲渡を受け現職。宅地建物業取引主任者。シンガポール不動産仲介業資格。メールアドレス:takano@pacific.net.sg

シンガポールに富士山？

「お客さんはシンガポールに来て、マウント・フェーバーにはもう登りましたか。日本で言えば富士山に当たる存在ですよ」

タクシートの運転手にこう話し掛けられたと知人から聞いた。ずい分と大きな例えだと受け止めながらも、百聞は一見にしかずと、シンガポールの南部の観光名所を週末に訪ねてみた。

マウント・フェーバー公園の頂へは車で乗り付けることも、ハーバーフロントからケーブルカー（日本では



通信社支局長が見つけたシンガポールのトピックを、写真付きで届けます。



言うところのロープウェイで向かうこともできるが、この日は公園の東端で路線バスを降りて、緩い傾斜の坂道を上る。

歩き始めて10分余りで丘稜のすそに建つ集合住宅の横を抜けると、左手（南側）に視界が開け、ハーバーフロント、セントーサ島、沖合に浮かぶ多数の船舶が目に入ってくる。目的地の標高115メートルの頂は、ケーブルカーの始発駅「ジュエル・ボックス」の先にあつた。



マライオン像が立つその山頂からは、南のセントーサ島に加え、ジュロン島のコンビナート群を南西に、公団住宅（HDBフラット）群とラッフルズ・プレースの高層ビル群を北東方向にそれぞれ一望できる。

現代シンガポールの象徴を見下ろすという点で、「富士山」になぞらえることにも一理あるかもしれないと考えつつ、マウント・フェーバーの丘を後にした。

【医療豆知識】 【法務カフェ】
【税務・会計ワンポイント】

最新ニュースと実務情報

「時事速報」

「時事ウェブ」

1ヶ月無料試読 受付中

詳細は http://jijiweb.jiji.com/asia_info.html



時事通信社 シンガポール支局

電話 6224-4212 FAX 6224-0711
メール jijisp@jiji.com.sg

実績 信頼 安心

おまかせください
シンガポールでの不動産

経験豊富なスタッフが日本語でご相談に応じます

- 不動産仲介全般 ● 賃貸・売買 ●
- 住宅・事務所・倉庫・工場 ●
- エアコンメンテナンスサービス ●

ホームページで最新の物件情報をご覧いただけます。またはEメールで情報をお届けします。

東京不動産

TEL 67385033 FAX 67383221
www.tokioproperty.com.sg Email: tps@tokio.com.sg
89 Short Street 09-10 Golden Wall Centre Singapore 188216

ネイティブから学ぶ英会話 & 中国語会話!

無料トライアルレッスン & レベルテストを実施中!

有資格のベテラン英米人講師による指導
最大限の上達を可能にする
ケンブリッジ & オックスフォードの学習プログラム
生徒一人一人をきめ細かくフォローする小人数クラス

◆英/中会話クラス \$480 (48hr/3ヶ月)
◆International 英語/中国語 \$360 (60hr/1ヶ月)
◆Diploma in TESOL \$2900 (通常\$4500)
◆プライベートレッスン \$50~\$60 (1hr) ※最低20時間より

各種その他のクラスの詳細はお気軽にお電話ください
Tel: 6339-2122 もしくは 9012-6484

West Business School
1 Sophia Rd #05-11 Peace Center
MRT ドービーコート近く
E-mail: wbs@west.edu.sg

West Business School
文部省 (MOE) 認可校

JOY CLINIC FOR WOMEN
産婦人科専門クリニック

- 24時間対応
- ホスピタルツアーを実施。
- 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 (21:00まで)
joyclinicforwomen@yahoo.co.jp (日、英)
診療時間(予約制):
月、火、金 9:00~12:30 & 14:00~17:00 水、木、土 9:00~12:30
日本人スタッフ勤務時間:
月、水、金 9:00~12:30 火、木、土 9:30~12:30

ビジネスの力を強める。
日本経済新聞

お試し無料
日経一週間
キャンペーンペーパー

今なら無料で1週間、日本経済新聞国際版をご自宅にお届けいたします。

お申し込みはこちら

インターネット: <http://www.nikkei.com.sg/otameshi>
FAX: (65) 6336-4016
E-mail: sales@nikkei.com.sg

NIKKEI 日経アジア社 NIKKEI ASIA PTE LTD
Tel: (65) 6336-4122

通行人役などで映画やテレビに出演するエキストラというのがあるが、縁のないかなり特殊な職業だと思っていた。それが一年位前「ちょっとした副収入になるし、皆やってるよ」と友人に誘われ、あるエキストラ派遣会社に一応登録してみた。

くたびれた東洋人のジーサンに本当に声がかかるのか、いささか懐疑的だったが、去年11月に「飲料ボトルのポイ捨てはよしましょう」的なTV向け公共メッセージのビデオ撮影、今年に入って東京の(?)某歓楽街裏通りのパーと

という設定の映画撮影、と両方とも文字通り通行人役でエキストラ初体験ができた。

前者はロケ撮影で、農産物マーケット、画廊や工房、レストラン、土産物屋等が観光客で賑わう、バンクーバーの名所「グランビル・アイランド」の一角だった。肩籠の方向にゆったり歩む二人連れの一人の役だったが、のんびりムードのわりに指示は結構細かかった。待ち時間の方が圧倒的に長いのがロケの常だが、小公園のベンチでエキストラ同士色々語り合った。例えば舞台の大道具係りを志すフランス人の青年いわく「カナダは仏語圏ケベック州とそれ以外では全く違う文化だ」など。

後者は、大きなスタジオ内のセットでの撮影だった。ベニヤ板作りの前面だけの店々が掲げた「ピヤホール」とか「中華そば」の看板が、微妙に違うのだが60年代の新宿あたりの裏通りを幽かに髣髴させた。通行人が行き交う裏通りはパーの中のシーンの背景だった。待ち時間は、暖房が入った大テントの中で過ごしたが、エキストラ族には老若男女共物好きが多いという印象。読書、居眠り

在・外・や・ぶ・に・ら・み

<ハリウッド・ノース>

でのエキストラ体験

も可だが、盗み聞く人様の会話も結構面白かった。日系人老人の、若い頃ケンタッキー州で競走馬の世話をした思い出話など、そうしょっちゅう聞けない。

普段、野外ロケ現場の側を車で通ったりすると、仕出しトレーラーの横でスタッフ等が美味そうに食事しているのが、意地汚くも気になっていた。それがやっと「ロケめし」にありつく事ができた。大テント脇の仕出しトレーラーのランチは、前菜、チキンか魚のメインコースにデザートと期待

通りかなりイケた。

余り知られていないがここバンクーバーの異名は「ハリウッド・ノース」、北米の四大映画・ビデオ製作拠点の一つだ。米ドル対カナダ・ドルの外為レートや資金の関係でコストが節約できるし、50年代の米国の住宅街を思わせる家並みや、緑豊かな自然公園に海山とロケ現場に事欠かない。同業に従事する者約6千名、タレント・エキストラ幹業者だけで40数社あるそうだ。

シンガポールでも地元で撮影、製作された作品が見られるようになって久しいが、日本人役のエキストラまで幹旋する派遣会社などもできているのだろうか。

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、イタリア生活を体験。東京に戻り大卒後、ロンドンのライター通信に就職。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。

リレー連載 子どもを支える教育

最終回

「挨拶 = 心のバロメーター」



松下 静枝 (まつした しずえ)

早稲田渋谷シンガポール校、シンガポール日本人学校(小学部・中学部)スクールカウンセラー、臨床心理士・社会福祉士、上智大学大学院博士前期課程心理学専攻修了、東邦大学講師、教育相談所、メンタルクリニック勤務を経て、2008年4月来星。

リレー連載の最終回では、「子どもを支える」一つの手法として、「挨拶」の大切さについてお伝えしようと思います。なぜ今更ながら挨拶が大事なのか？それは、挨拶を身につけさせることは、結果的に子どもを支えることにつながるからです。ではまず挨拶について考えてみましょう。

今日の朝のご家族の様子を思い出してみてください。「おはよう」と挨拶をされましたか？挨拶をしたときの子どもの反応はどうでしたか？

挨拶とは、基本的な生活習慣です。人と人が同じ空間にいる際に最初に言葉にされるもの。それが挨拶です。挨拶は人間関係構築の上で「きっかけ作り」の役割と「関係維持」の役割があります。

そのような役割を担う挨拶には、気がつかないうちにその時々、気持ちでできてるものです。挨拶は「心のバロメーター」と言えるでしょう。心の状態を把握する最も身近で容易

な方法が、「挨拶」なのです。

例えば、「ただいまー。おやつなに？」と毎日帰宅するAくん。しかしながら、ある日のAくんは、何も言わずに自室に入りました。皆さん、このとき何を感じ、行動しますか？「ただいまの挨拶をしなさい！」とお叱りの前に、ちよっとひと呼吸。

「いつもできていない挨拶がない。あれ？どうしたのかな？」と変化を感じることができれば、子どもの状態を察知できたといえるでしょう。子どもが疲れている、体調が悪い、学校でなにかあったのかと考えられるかもしれませぬ。これも毎日の挨拶ができていないからこそ把握できることではないでしょうか。このとき、子どもを支えるきっかけが生まれます。

この変化を感じとったあとは、「学校で何かあったの？」とすぐに聞くのではなく、まずはそっと見守りましょう。見守るといえるのは、何もしないことを意味するわけではありません。

イメージとしては、子どもを大きな温かい腕で丸ごと抱えるようにして、その状況の子どもを受け入れることです。これが、まさしく文字通り子どもを支えることにつながります。小さなお子様の場合には、実際にスキンシップをされるのもいいですね。子どもは、親が心理的に抱えてくれていると感じられれば安心感に包まれ、疲れた体も心も自然と回復傾向に向かいます。その回復の過程で、場合によっては、自分の困っていることを打ち明けてくれるかもしれません。先のAくんの場合では、「学校で友達と喧嘩をしてしまった」ということを伝えてくれるかもしれませぬ。子どもが自分の気持ちを語り始めたなら、話を傾けじっくりと聞いていきましょう。

今回お伝えいたしました子どもの支え方は、挨拶ができていないことが前提になります。思春期に入りますと子どもは同世代との関係を深めていくため、親との心理的な距離が生まれ会話をする機会が減ります。こういう時期であっても、たった一言の挨拶を通して子どもの状態を知ることが出来ます。今からでも遅くはありません。返事がなくともまずは親から挨拶をしていきましょう。スクールカウンセラーとして、学校でも子どもたちが素敵な挨拶をしていくことを楽しみにしています。

日本 メディカル ケアー グレニーグス病院
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 Annex Block, 6A Napier Road
Singapore 258500
TEL: 6474-7707 FAX: 6474-4391
E-mail: nmc@nipponmedicalcare.com.sg

http://www.nipponmedicalcare.com.sg

スーパースターヴァーゴの
在星日本人向けプロモーション

料金の一例(1名様)
\$S279 (水曜発・インサイドキャビン・ツイン)
\$S759 (日曜発・バルコニー付キャビン・ツイン)

- ★ペナン・ブーケットクルーズ3泊4日(日曜発)5/10・24, 6/7・14・28, 7/12・26, 8/9・23
- ★ブーケット・ランカウクルーズ3泊4日(日曜発)5/17・31, 6/21, 7/5・19, 8/2・16・30
- ★マラッカ・KLクルーズ2泊3日(水曜発)5/13・27, 6/10・17, 7/1・15・29, 8/12・26
- ★レダン島クルーズ2泊3日(水曜発)5/6・20, 6/3・24, 7/8・22, 8/5・19, 9/2
- ★ウィークエンドクルーズ(毎週金曜発)

※ご予約期間は8/31まで、上記料金の他にハンドリングチャージ、燃油サーチャージが必要です。
※スターキッズ等は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(ニーアンシティ)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)

开始学中文!

日本語で学ぶ中国語(北京語)講座
新規初級中国語開講予定日

| | |
|--------------------------|------------------------|
| ① 5月25日(月) 10:00~12:30 | ⑦ 5月28日(木) 10:00~12:30 |
| ② 5月25日(月・木) 13:30~15:10 | ⑧ 5月28日(木) 13:30~16:00 |
| ③ 5月26日(火) 10:00~12:30 | ⑨ 5月29日(金) 13:30~16:00 |
| ④ 5月26日(火) 13:30~16:00 | ⑩ 5月30日(土) 13:45~16:15 |
| ⑤ 5月26日(火・金) 13:30~15:10 | ⑪ 5月31日(日) 10:00~12:30 |
| ⑥ 5月27日(水) 13:30~16:00 | *②、⑤は週2回コース |

◆クラスの詳細はお気軽にお問い合わせ下さい。

無料体験レッスン日

| | |
|--------------------------|------------------------|
| ① 5月18日(月) 10:00~11:00 | ⑦ 5月21日(木) 10:00~11:00 |
| ② 5月18日(月・木) 13:30~14:30 | ⑧ 5月21日(木) 13:30~14:30 |
| ③ 5月19日(火) 10:00~11:00 | ⑨ 5月22日(金) 13:30~14:30 |
| ④ 5月19日(火) 13:30~14:30 | ⑩ 5月23日(土) 13:45~14:45 |
| ⑤ 5月19日(火・金) 13:30~14:30 | ⑪ 5月24日(日) 10:00~11:00 |
| ⑥ 5月20日(水) 13:30~14:30 | *②、⑤は週2回コース |

プリティッシュイングリッシュコース募集中。詳細はお問い合わせ下さい

日本語ホットライン
IKOMA Language School 日本 6238-0055 (平日 10 am ~ 6 pm)
#12-07 Shaw House (伊勢丹スコット上のオフィスビル) (Mr. 紫野・Mr. 中川まで)
生駒語言学院 ホームページ www.ikoma.com.sg

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

先生・お友達と一緒に砂遊びをするのがとても大好き。英語の歌も良く覚えてきて家で元気よく歌ってくれます。EISで飼っているマリオ(モルモット)に餌をあげるのも楽しいようです。
けいくんとおにいちゃん

イズ 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

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きます。**また、編集の都合により掲載されないこともあります。
●**営利目的の内容(教えます、お部屋貸しますなど)及び求人広告は有料です。**また、探しています、お知らせでも**企業や店舗の営業案内、テナント事務所等は有料**となります。掲載料は**50字以内\$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は負いかねます。

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

■**中国語・英語・他言語教室**
クレメンティMRTから5分、駅まで出迎え可能。
*6月1日より新規中国語・初級英会話コース開講
*お得な家族ディスカウント有り
*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: teacnw.blogspot.com

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

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

■**ネイティブ講師の英会話(大人・子供)**
CELTA資格有。2〜4人:1時間\$25、1時間半\$30。個人:1時間\$45、1時間半\$60。
場所:Holland Hill
HP: 9022-9055(Kathryn)
Email: hoglet@pacific.net.sg

お知らせ

■**引っ越しセール**
引っ越しのため、下記のアイテムを低価格で処分します。
1) Wii(2、3回しか使用していません。スポーツゲーム付) \$250
2) ポータブルDVDプレイヤー \$50
ご興味がある方は早めにこちらまでご連絡ください。
HP: 9851-3973(カクタ)

■**アラノン家族グループ**
漠然とした生きづらさ・不安を感じていませんか。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)

■**ポプラ文庫へのお誘い**
ポプラ文庫では、教会のホールをお借りして日本語の絵本・児童書の貸出を行っています。また毎回16時からお話しも開催しています。お子さんと一緒にぜひお越し下さい。詳細はHPにて。
5月開催日:8、22日(金) 15:00~16:30
Email: poplarb@gmail.com
URL: blog.livedoor.jp/spoplar/

■**シンガポールカトリック日本人会**
働きながらも 祈ることはできます
神にちょっと心を向けるだけでよいのです
福者マザー・テレサ
一緒に自分を見つめる静かな時を過ごしませんか。未信者の方、カトリックについて知りたい方もどうぞご参加ください。ご連絡をお待ちしています。
連絡先・代表 笠原智子
Tel/Fax: 6468-6965
Email: kasaharaj@pacific.net.sg

■**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:
5月21日(木) プレママ対象
5月27日(水) 2008年5月生〜の赤ちゃん和妈妈
11:00~15:00、16:00頃
定員:10~12名
(定員になり次第お申し込みは締め切らせて頂きます)
会費:\$2+お昼代(お弁当注文予定)
※おやつは差し入れ大歓迎! 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。
お申し込み、詳細はwww.ladybaby.com.sgの「ご案内とお知らせ」から!!

■**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
5月、6月のガイド日程
5月2日(土)13日(水)、6月6日(土)
10:00~(受付9:45~)
集合場所:植物園ビジターセンター(無料)
シンガポール植物園日本語ガイドグループ

募集

■**和テイスト陶芸教室生徒募集**
受講料\$290(10回分、週1回)
日時:午前(火、水、金、日)
午後(火、土)
講師:林 錦輝(リム・キムフイ)
住所:Blk 9004 Tampines st 93 #02-102
Tel: 6784-0024(日本語可)



中国茶は、お茶を作ってくれた人たちに思いを馳せ、お茶を淹れます。彼らの思いを無駄にせぬよう、美味しいお茶を淹れる。それが、中国茶のおもてなしです。

“中国茶の美”簡易コース開講中
500ドル(テキスト代込み)

- *5回講義・20回お手前のレッスン
- *コース終了後、無料レッスンの受講可
- *お一人様からグループまで歓迎

中国茶をお買い上げの方(150ドル~)に、無料お手前パウチャーをプレゼント!
*パウチャーご希望の方は広告をご提示ください。5月末まで。

THE TIME OF TEA 清茶居・中国茶藝
38 Mosque St (MRTチャイナタウン駅から徒歩5分)
Tel: 6220-5620 / 9436-1920(日本語対応)
E-mail: teacastle2002@yahoo.com.sg www.singaporeparties.com.sg

ボンゴウ
BON GOÛT

おいしい家庭の味を大切に
お一人はもちろん、お仲間やご家族で
川風に吹かれながら
ほっと一息 ボンゴウで

60 Robertson Quay #01-01 The Quayside
(ロバートソンキー、ギャラリーホテル向かい)
Tel: 6732-5234

5月6日(水)~17日(日)
欲しかった本、DVD、VCDの半額セール!!

年中無休

プールの事故、食事中、突然の嘔吐! 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 0917 E-mail: lolawase@specdivers.com

まぢマメ machimame

恒例のファンシーフェア
年に4回、オーチャードホテルで開催されるファンシーフェアが、5月19日20日に開かれます。豪華な宝石・金銀製品をはじめ、絵画・刺繍・アンティーク・おもちゃ・衣料など、ユニークな世界の商品がお手ごろ価格で手に入ります。
出展者はシンガポールのみならず日本、フランス、フィリピン、ベトナム、ビルマ、タイ、ラオス、香港、オーストラリアなどから100店舗以上。両日とも午後3時には素敵な景品が当たるラッキードロワーを実施。
サマー・ファンシーフェア
5月19日(火) 10:00am~7:00pm
5月20日(水) 9:30am~5:00pm
入場無料/オーチャードホテル・ボールルーム
www.fancyfaire.com

無事に出産、楽しく育児!
日本語によるプレママ&プレババ教室を開講しています。

シンガポールでの育児・出産を応援します!

- 出産準備クラス、母乳育児クラス、ベビーケアークラス詳細はお気軽に日本人スタッフまでお問い合わせください。
- その他、産後の母乳育児・離乳相談・おっぱいマッサージ・ベビーシッターサービス、産前産後のヨガクラス(日本語・英語)もご紹介します。

パース&ビヨンド
19 Tanglin Rd #05-18 Tanglin Shopping Centre
Tel: 6736-1636 / 9816-1053(日本語対応 ※右記営業時間内) 9:30~17:30 日休
E-mail: jstaff@birthandbeyond.com.sg または enquiry@birthandbeyond.com.sg
ホームページ: www.birthandbeyond.com.sg

wasabi

●**ヨガ入門コース開講: 6回 \$200**
*友達同士で参加できるプライベートクラスもあり
●**ママにオススメ“ベビーシッター付きコース”**
*日本人ベビーシッターもいるので安心
●**ヨガインストラクター養成コース 6月開講**
*マスターへの一歩

その他、ワークショップやオーガニック料理教室も開講。詳細はお気軽にお問い合わせを!

Wasabi Yoga Studio
54C South Bridge Rd
F: 6722-0705
E: info@wasabi.com.sg / weni@wasabiyoga.com
W: www.wasabiyoga.com

MRTラッフルズブレイスとクラークキーから共に徒歩5分

日本語でヨガクラスを受けられます

Tel: 6534-3454 (日本語対応)

CREATIVE GOLF 中古ゴルフ用品専門店

中古ゴルフクラブ 売ります買います!

現金買い入れ、値段は応相談

Blk 333 Kreta Ayer Road #01-17 ネイルロードチンホア (Qun Zhong Eating House向側)
TEL: 6227-7760 H.P: 9633-9086
出張査定、買い取り、配達も致します。ご来店前にお電話下さい。

世界各国のテナントが出典

Summer FANCY FAIRE

ハンディクラフト・シルバー・絵画
アンティーク・アパレル・ジュエリー
家具・ギフトなど

ラッキードロワーは
毎日3時から

オーチャードホテル3階
オーチャードボールルーム
2009年 5月19日(火) 10:00am~7:00pm
2009年 5月20日(水) 9:30am~5:00pm

入場無料!!!

www.fancyfaire.com

expatLIVING Expat Living Magazine: The Official Magazine
Copyright 2009 and beyond. All rights reserved.

The Wu Guanzhong Donation Collection

呉冠中 寄贈作品展

中国の巨匠、ウー・グワンジョン氏よりシンガポール美術館に寄贈された113点の作品を展示。過去50年間にわたり制作されてきた名作の数々が一堂に会します。その価値はシンガポール国内で美術館に寄贈された作品群の中でも過去最高額といわれ、大変貴重なもの。中国の水墨画と西洋の油絵の技法をみごとに融合させた独特の世界観が醸し出す、アートの歴史と美学が繰り広げられます。



Pandas (写真提供/シンガポール美術館)

◎: 開催中～8月16日(日) 10:00～19:00(金曜は21:00まで)
 会場: シンガポール美術館
 料金: 大人 \$8、学生と60歳以上 \$4
 www.singart.com

J.A.M - piano trio from SOIL&"PIMP"SESSIONS

ピアノトリオ「J.A.M」ライブ



3月の鮮烈なシンガポールライブが記憶に新しい、デスジャズバンドSOIL&"PIMP"SESSIONS。そこから飛び出したピアノトリオ「J.A.M」が、再びシンガポールに上陸。欧州でのSOIL人気の火付け役で、アシッドジャズの生みの親ジャイルス・ピーターソンのイベントに参加します。場所はMOS跡地に昨年オープンしたクラブZIRCA。話題豊富なこのイベント、見逃す手はありません。

◎: 5月8日(金) 18:30～
 会場: ZIRCA Mega Club
 料金: 前売り券 \$60、当日券 \$75
 Gilles Peterson's Worldwide Festival www.festivalsg.org/worldwidefestival/

May 09 Event Information

今月のイベント情報をお届けします

◎: 日時 会場 料金: 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。

Roald Dahl's Fantastic Mr Fox

すばらしき父さんギツネ

「チャーリーとチョコレート工場」で知られるロアルド・ダールの児童文学を舞台化。丘の上に家族4匹で暮らすギツネの一家。近くに住む意地悪な3人の農場主から餌を失敬し大喜び。一方怒った農場主が巣穴を攻撃したから、さあ大変! 父さんギツネは家族を守るため命をかけて奮闘します。ステージを彩るのはキャッチーな音楽やダンス。家族と一緒に楽しめる冒険物語です。



◎: 5月18(月)～31日(日)
 9:30～11:00(月～金)、11:00～(土)、13:00～(日)
 会場: ウルバンダン・CC・シアタレット
 料金: \$22
 Players Theatre Tel: 6446-4430 www.theplayerstheatre.org
 SISTIC Tel: 6348-5555 www.sistic.com.sg
 ※SISTICは週末公演のみ取扱い

Great Singapore Sale 2009

グレート・シンガポール・セール 2009

待ちに待ったバーゲン・シーズンが到来! 8週間にわたり続くこの一大イベントでは最大70%OFFのお値打ち商品も登場。憧れの高級ブランドやスバでも幅広い割引や特典が実施されます。期間中の週末には各エリアの主要ショッピングモールは営業時間延長も。お目当ての品はこの時期に賢く買い物が◎!

◎: 5月29日(金)～7月26日(日)
 会場: 各ショッピングモールほか
 www.greatsingaporesale.com.sg (日本語あり)

8 FEMMES

映画「8人の女たち」

カトリーヌ・ドヌーブ、エマニュエル・ベアルら仏を代表する女優たちが競演する推理仕立てのドラマ。舞台は1950年代。雪に閉ざされた大邸宅で殺人事件が発生。被害者はその家の主人。容疑者は家族やメイドら8人の女。口論、裏切り、トラブル……。徐々に明らかにされる意外な真実とは?

◎: 5月26日(火) 20:00～
 会場: アライアンス・フランセーズ・シアター
 料金: \$7.20
 SISTIC Tel: 6348-5555 www.sistic.com.sg

information

May 09

日本全国の有名味処が「満腹」に集結!

◎北は北海道から南は九州まで、選りすぐりの有名味処が、タンピネス MRT すぐ横のタンピネス1内の「満腹」に集結しました。旭川らうめん「青葉」、トンカツの「浅草亭」、東京NEWスイーツ「フルーツパラダイス」、手打ちうどん総本家「得得」、元祖オムライス「北極星」、熊本あぶり焼き「雪村SESSON」などなど、有名店の極みの味を存分に堪能できます。有名店だから敷居が高いのではと、心配なかれ。好きなお店のカウンターに行って、オーダーできる気軽さ。本日はどのお店で何を食します?

満腹 MANPUKU
 10 Tanpinces Central 1 #03-16/17/18/19 Tanpinces 1
 Tel: 6789-6810/6782-5400 11:00～22:00 無休
 www.ajisen.com.sg/Mapuku/index.htm



日本人会華道同好会第10回花展

◎日本人会華道同好会の地坊、草月流、マナコフラワーアレンジメントの三流派が、それぞれの持ち味を生かしながら、日ごろの勉強の成果を披露します。南国ならではの花材を使った作品や個性豊かな作品をお楽しみください。

日時: 5月22日(金) 10:00～18:00
 5月23日(土) 10:00～17:00
 会場: 日本人会ホール(3F)
 入場無料
 Tel: 6466-0066(日本人会)

国際電話&インターネットならNTTシンガポール

◎遠く離れた家族や友人の声が聞きたい。そんな時はNTTの格安国際電話「クリアコール1517」がおトクで便利。下記HPよりご利用の番号(固定電話、携帯電話どちらもOK)を登録するだけで簡単に使い始められます。かけた分のみ支払いで、基本料は一切不要! また同社ではインターネットの高速ブロードバンドADSL接続サービスや、電話のお申込方法(SingTelの固定電話)に関する日本語での案内サービスも行っています。ぜひあわせてご相談を。

NTTシンガポール
 Tel: 6240-2360(日本語対応/月～金9:00～17:00)
 E-mail: sales@ntt.com.sg www.ntt.com.sg/jp



◎格安国際電話
 5月までキャンペーン実施中!
 1分1セント(通常15セント)
 ※新規お申込の方で、通話先が日本の固定電話の場合。

◎快適インターネット
 ADSL 512Kbps 月額55ドル～
 ADSL 1.5Mbps 月額69ドル～
 ※初期費用100ドル別途。

ママの「自分時間」応援します。

◎ゆっくりネイルをしたり、自分だけのアクセサリを作りたいですか? Birth & Beyondでは、ママの「自分時間」のためのお手伝いをしています。ネイルサロン「Po nail」、またはビーズ&シルバークラフト工房「エヌクラフトルーム」を利用して受講すると、Birth & Beyondの託児料が5%OFFに。ベビーシッターサービスを利用して、自分の時間を創ってみてはいかがでしょうか。



バース&ビヨンド Birth & Beyond
 19 Tanglin Rd #05-18 Tanglin Shopping Centre
 Tel: 6736-1636/9813-1067(日本語対応は下記営業時間内)
 9:30～17:30 日祝休 E-mail: jstaff@birthbeyond.com.sg(日本語対応)
 www.birthandbeyond.com.sg
 ※出産準備、母乳育児、ベビーケアなど詳細はお気軽にお問い合わせください。



新生児の贈り物は、日本製のベビーギフトセットを。



◎日本の子供服、靴、小物などを取り揃えている「Greenberry Loft」。ただいま、日本製ベビーギフトセットを販売中。素材とデザインにこだわり、丁寧に縫製された製品は、まさにメイドインジャパン。今回、PARTI読者限定で各種ベビーギフトセットを10%OFF!

※5月まで。「PARTIを見た」と一言伝えてください。

グリーンベリーロフト Greenberry Loft
 177 River Valley Rd #03-09 Liang Court
 Tel: 6334-6123
 E-mail: greenberryloft@gmail.com
 無休 ※新生児から130cmまで取り扱い

5月になってこいのぼりが南国の風にふかれ元気に泳いでいます。子ども達だって負けてはいません! 広～い園庭を駆け回って大声が響いています。

一人ひとり感じる心も考えることも違います。大切に受け止めながら温かな心と主体性を育みます。好奇心を深め意欲的な毎日を過ごす日本人幼稚園の子ども達!

Japanese Kindergarten (S)Pte Ltd
 シンガポール 日本人幼稚園
 251 West Coast Road Singapore 127390
 TEL: 67793434 FAX: 67771830
 E-mail: info@jks.com.sg
 http://www.jks.com.sg