

パーティ Aug10 vol.200 FREE 毎月1日発行
無料送付お申込みは www.parti.com.sg まで

パーティ

無料

おかげさまで
創刊 200号♪

特集 梓椒子のローカルレシピ 今日の主役は乾物!

第2特集
きれいになって日本へ帰ろう!

新連載スタート

- 働く女性の「キャリア相談室」
- 英会話誌上レッスン
Native Phrases For Current Topics

partti August10 vol. 200 2010年8月発行 S\$0 発行 Partti Pte Ltd Bldg1 Lengkok Bahru #01-452 Singapore 150061 TEL: (65) 6474-8003 FAX: (65) 6474-6703

National Holiday & Hari Raya Puasa

JTB 3連休おでかけフェア

参加
無料!!
(予約制)

なかなかフライトやホテルが取れない3連休……。
「まだ具体的な予定を立てていない!」と
お悩みの方にGood Newsです!

旅のプロによるイベント開催!

EVENT

日時 ● 8月6日(金)、9月6日(月)
時間 ● 10:00~11:30
場所 ● JTB マンダリンギャラリー店
※詳細はお問い合わせ、もしくはWEBをご覧ください。

JTBの3連休おすすめツアーのご紹介、その他の旅行プランの相談を承るフェアを開催します。
ご参加頂いた方には、プライムリブ専門レストラン「Lawry's」でのご試食と紅茶をお楽しみ頂けます。

▶ 内容 & 参加特典

- ★特典1 JTBトラベルバウチャー 50ドルプレゼント
- ★特典2 Lawry'sダイニングバウチャー50ドルプレゼント
- ★特典3 Lawry'sハイティー割引バウチャープレゼント

ご旅行ご予約の
お客様に!

参加者
全員に!

Lawry'sの
ビーフロールが
食べられる♪



3連休おすすめ!

プーケット

2泊3日

シルクエア直行

【Kamala Beach Hotel & Resort】

カマラビーチ ホテル&リゾート

◆9/10(金)発 625ドル~

◆11/5(金)発 735ドル~

(2名1室利用)



西海岸、カマラビーチ沿いの大型リゾート。ココナツの木に囲まれ、白砂のビーチと青い海が目前に広がる絶好のロケーション。

特典

★ランチ & 日本語ガイド
付き半日観光

※料金に含まれるもの: 往復航空券+ホテル2泊+毎朝食+半日市内観光+送迎+日本語ガイド。※空港税等は含まれません。

アンコールワット

2泊3日

シルクエア直行

【Pacific Hotel Siem Reap】

パンフィックホテル シェムリアップ

◆9/10(金)、11/5(金)発 675ドル~

(2名1室利用)

2007年OPENの4つ星ホテル。クメール様式を取り入れたモダンでゆったりとしたお部屋。開放感のある敷地には大きなプールも併設。



特典

★アンコールワット&アンコールトム、他1日たっぷり日本語ガイド観光付き!

※往復航空券+ホテル2泊+朝食(2回)、昼食(1回)、夕食(2回)+1日観光+送迎+日本語ガイド。※空港税等は含まれませんので別途お支払い頂きます。

高級

“サービスアパートメント”に泊まる「バンコク2泊3日」

【Somerset Sukhumvit Thonglor】

サマセット・スクンビット・トンロー

(お一人様) 278ドル~

特典

★ホテルから駅までトゥクトゥク送迎サービス付き!(徒歩10分)
(BSTスカイトレイン トンロー駅)

※料金に含まれるもの: 往復航空券+宿泊2泊+朝食2回。
※販売・宿泊設定期間は、2010年9月30日まで。
※諸条件・詳細はお問合せ下さい。

四つ星
★★★★



マンダリン
ギャラリー店

jtb.com.sg

333 Orchard Rd #02-17 Mandarin Gallery (マンダリンギャラリー内)

TEL: 6735-2345 FAX: 6597-0880

Email: jtbtravelsaloon.sg@jtbap.com

営業時間: 10:30~21:00 (毎日) ※旧正月を除く



textiles・home fashion

アジアの布に魅せられる
ワンランク上のお土産探し

「これ、お土産でもらったの!」と、贈られた人がつい自慢したくなるような、アジアらしいとおきのギフトを探したい—そんなときは「em gallery」の扉を開いてみて。カンボジアやラオスの伝統の織りに、プロデューサーの恵美子さん独自のデザインが組み合わされた、オンリーワンの世界観を持つ布コレクションに出会えます。

今季のテーマは「ミッド・サマー・ドリーム」。お店に入るとラベンダー、パニナ、ミントなど、柔らかなパステル色の饗宴に、ふと心がたおやかに。透明感のあるオーガンザや、質感のあるラフシルクなど、さまざまなテクスチャーが展開されています。

気軽なお土産には、カンボジアシルクに植物柄をプリントしたミニポーチや携帯ケースがおすすめ。お祝いや日ごろの感謝の印には、シルクのバッグやオーガンザのショールを。ギフトラッピングも素敵だから、きっと喜ばれるはず!



1.ハイエンドなお店が集うデンプシーの一角に
行くショップ。2.ロータスのつぼみ模様が織り込
まれたラオスのオーガンザ・ショール(写真手前・
290ドル)とカンボジアのブリーツ織りシルクスカ
ーフ(写真奥・110ドル)。3.大人気のカンボジア
シルクの植物柄バッグ(110ドル)。4.ラオ・シル
ク・ポピン・ジュエリー(90ドル)は、着こなしのア
クセントに。5.カンボジアシルクのミニポーチ
(18ドル)。



ラッピング後

emgallery

16 Dempsey Rd #01-04/05
Tel: 6475-6941
10:00~19:00
E-mail: em@tradedesign.com
emtradedesign.com

1.店内に入ると、心地よいア
ロマの香りに包まれる。2.ギ
フトボックス(小4.20ドル)な
どの用意もアリ。

cosmetics

米ぬかベースの天然コスメで
自宅がアジアンスパに早変わり!

一時帰国のお土産の中でも人気の高いアジアン・コスメ。タイ発のスパブランド「Mt Sapola」では、ハンドメイドの石鹸から、ボディ、フェイス、ヘアケアなど幅広いラインナップ。「ホームスパ」というコンセプトで、自宅ケアで艶肌が手に入る秀逸なアイテムが揃います。Oryza Sativaという特殊米から抽出した米ぬかオイルをベースに、上質な植物由来成分を配合しており、敏感肌でも安心して使えどか。米ぬかには、ビタミンEがたっぷり、美肌効果も抜群。ジャスミン、レモングラス、ラベンダーなど、ブレンドされた精油の香りが心にも潤いを与えてくれます。

ギフトに喜ばれるハンドケアも充実。ハンドバス用ソーク、スクラブ、マスク、クリームが4ステップを自宅で行えば、スパ顔負けの仕上がりに。水仕事で手荒れに悩むお母さんへの贈り物にいかが?



3.飛行機の中で疲れたら、ジェット・ラグ・オイル(21.90ドル)を手首やこめかみに。血行を促進し、リラックスさせてくれる。4.お土産に一番人気のソープバー(8.20ドル)とソープストーン(4.90ドル)。植物の種などが入り、ボディスクラブとしても使える。5.レモングラスのマッサージオイル(25.90ドル)とボディバタースクラブ(39.50ドル)は、デトックス&美白効果がある。6.ヤングライスミルク配合で、手荒れを防ぐハンドクリーム(37.40ドル)。

Mt Sapola Retail Tanglin

163 Tanglin Rd #B1-12 Tanglin Mall
Tel: 6836-8278
10:00~21:00

- タンピネス1店 #01-12
- マンダリンギャラリー店 #02-31
- グレートワールドシティ店 #02-18A
- Mt Sapola Spa タングリンモール #01-26/27

パルティ読者プロモーション

ハンドメイドバーナー
8.90ドル(通常25.90ドル)
※全店で実施
※在庫なくなり次第終了
※120ドル以上購入の方



パルティはシンガポールの日系情報誌で最も長い歴史があります。

おかげさまでパルティは
創刊 200 号を迎えました!



パルティ創刊号は1994年1月に発行されました。日本人がどんどん増加する中で日本食レストランもそれほどなく、日本人小学校もクレメンティだけといった環境でした。インターネットもNHKもなく、携帯電話がようやく出始めたころです。その中で日本人の在星生活向上に役立てようと「読者に無料で郵送する情報誌」としていつの間にか200号を数えました。今、メディアの世界も一変し、読者の方々のニーズも多様化した中で、次のステップを目指してさらに新たなパルティをお届けします。

創刊200号記念読者プレゼント

パルティ創刊200号を記念して読者の皆さまに、感謝の意を込めてプレゼントをご用意いたしました。ふるってご応募ください!

JTB

マイバスで行くマレーシア・ジョホールバル観光
(2名様ご招待券) 3名様

※2010年12月31日まで有効です。
※実行時に6か月以上有効のパスポートをお持ちください。
ジョホールバルの観光名所を巡る日帰りツアー。マレー人のダンス観賞やマレー料理を堪能できるピュッフェランチなど、マレーシアの魅力がぎゅーっと!



SANYO

eneloop tone (単三形充電式ニッケル水素電池
8色カラー) 2名様

※ご利用には関連商品の充電器が必要となります。
地球に優しいエコな電池eneloopが、カラフルになって限定発売。充電すれば約1500回繰り返し使え、1回当たりの使用コストはたったの約2.5円。



JTB

50ドルバウチャー券 100名様

※2011年3月31日まで有効です。
※JTBトラベルサロン・マンダリンギャラリー店のみでご利用できます。
※その他の使用条件についてはお問い合わせください。

JTBトラベルサロンが提供するWOW!パッケージ(総額700ドル以上の商品に限り)にご利用いただけるお得なバウチャー券。

サトウ製薬

ユンケル皇帝液(8本セット) 1名様

ユンケルスーパーロイヤル(5本セット) 1名様

生薬とビタミンのパワーで、肉体疲労、ストレス疲労、慢性疲労など、さまざまな疲れを効果的に解消。現代人の強い味方!



プレゼント応募方法

プレゼントの応募は、パルティのウェブサイト(www.parti.com.sg)からお願いいたします。ご希望の商品名、氏名、住所、電話番号、8月号のパーティで一番興味を持った記事をお書き添えのうえ、お申し込みください。
※無料郵送申し込み登録者の方限定。 ※2010年8月20日締め切り。 ※2010年8月26日webにて当選発表。

CONTENTS

02
パルティ200号記念ごあいさつ
&プレゼント

05
特集
梓椒子のローカルレシピ
今日の主役は乾物!

12
第2特集
きれいになって日本へ帰ろう!
~デザイナー A改造計画~

- 03 マガジンアンテナ em gallery / Mt Sapola
- 11 美肌相談サロン 食生活と肌荒れ
- 17 シンガポールの健康生活 肝障害 まちママ kawatec
- 18 英会話誌上レッスン IONにNew Shop 誕生!
- 19 働く女性の「キャリア相談室」 キャリアって何? アロマセラピー物語 フランキンセンス
- 21 つれづれシンガポール 32年目の褒め言葉 農園からのエアメール 枝豆
- 22 時事刻々 第95回 豪雨と水路
- 23 在外やぶにらみ 一時代の終焉ジャズの<灯>が消えたポートキー
- 24 なぜなに? 電解還元水 病気を見て人を見ず

No.200 2010.8.1
parti.

- 25 シンガポールの住宅・不動産事情 佐藤さんの住宅探し 28
- 26 まちママ たまや
- 27 マーライオンとワルツ 水晶・オーラ占い
- 29 伝言板 Jalan Jalan
- 30 インフォメーション
- 31 イベント情報

■パルティ MICA(P)142/10/2009
■Publisher Parti Pte Ltd
Blk 61 Lengkok Bahru #01-452 Singapore 150061
info@parti.com.sg
Tel: 6474-8003 Fax: 6474-6703
■Chief Editor Takamori Tetsuo
■Sales Kawai Kenichiro (kawai@parti.com.sg)
■Writer Aoki Asami / Uchinaka Sanae
■Designer Aihara Yuki
■Printer Innotech Communication Pte Ltd

干し海老 (2.5ドル / 100g)



通常2〜4種類ぐらいの大きさ別で販売。中くらいで、色つやの良いものを100g程(2〜4回で使い切れる分量)買うのが粋さん流。

シラス干し (1.5ドル / 100g)



カラカラに干したものと、日本のような生乾きと2種類ある。小さめは大根おろしや酢の物に、大きめは卵焼きに入れて。塩分が多いので、必ず水洗いするか、湯通しして使用。

魚鱈 イビツ (4ドル / 100g)



魚の胃袋を干したもので、スープなどの具に使う。よく干し鮑や干し椎茸などと炊き合わせる高級スープに使われるが、日本人の味覚には少々馴染みにくい。



梓 椒子の
ローカルレシピ

今日の主役は乾物!

チャイナタウンやウェットマーケットで見かける乾物たち。

気になるけど、どうやって使えばいいんだろう?

今回は、そんな疑問にお答えする「乾物料理」特集です。ミネラルやビタミンが豊富な乾物は、健康食材としても秀逸。独特な風味を持ち、入れるだけで味に深みが増す、マジカルな乾物を使ったメイン・スープ・惣菜の6品のレシピをご紹介します。

ケコの実 (5.5ドル / 350g)



目の疲れを癒し、肝臓の機能を強化する薬膳スープに欠かせない食材。パソコン業務の多い現代人をサポート。味噌汁に入れるのもよく、炒め物にパラパラ散らすのもおすすめ。

ギンナン (25ドル / 100g)



日本のものと同じ味で、一年中手に入る。茶碗蒸し、炊き込みご飯、塩炒りなど、さまざまな料理に加え、独特な風味を楽しんで。

ユリネ (1.7ドル / 100g)



水で戻して使う乾燥ユリネ。一年中販売しているが、日本のものほどやわらかくないので、あまり期待するとちょっとガッカリするかも。乾物の匂いが残ることもあるので注意。



寶 館 Bao Kee Ginseng & Birdnest

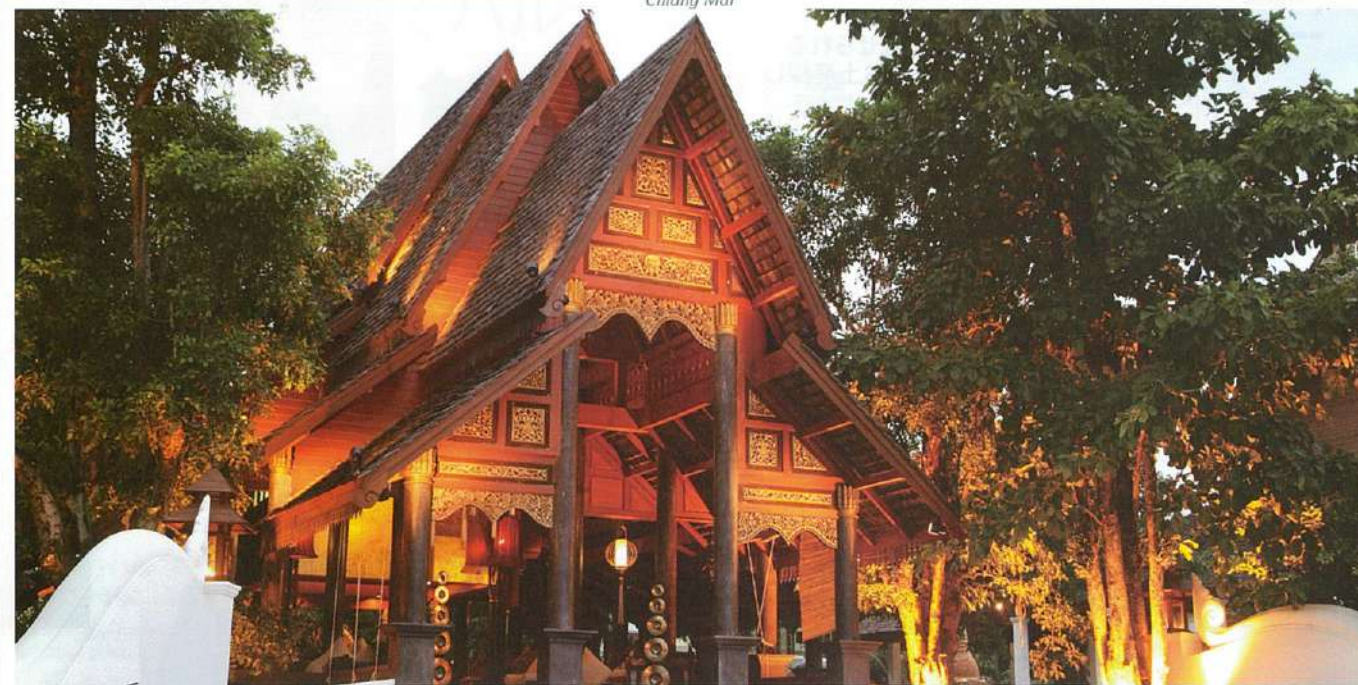
Blk 270 Queen St #03-85/86 Albert Centre (MRT ブギス駅近く)

Tel: 6336-0277

※掲載価格は「寶館 Bao Kee Ginseng & Birdnest」のもので、あくまでも目安です。

1.先生行きつけの乾物問屋で、店員さんと梓先生をパチリ。2.店長さんの後ろには高級食材の燕の巣がズラリ。3.アルバート・センターの3階にはたくさんの乾物店が並ぶ問屋街が広がる。品数が豊富で、安く良質な乾物が揃う。4.今回取材に協力していただいた乾物店。

Prince Khum Phaya
Resort & Spa
Chiang Mai



Prince Khum Phaya Resort & Spa 王都チェンマイに宿る

1296年にランナータイ王朝の都として建設されたチェンマイ、19世紀まで続く王朝時代に豊かに育まれたランナー文化は、今もこの都に息づいている。

古都チェンマイに2009年10月にオープンした、5つ星「プリンス・クム・パヤ・リゾート&スパ」。王朝の別荘を模した建築デザインは、ランナー伝統技法のチーク彫刻で装飾され、落ち着いた中にも、ランナー文化の贅がさりげなく散りばめられている。隣接する「クムカントーク」ではそろそろ宮廷料理「カントークデイナー」と伝統舞踊の宴が始まるようだ。今宵は、在りし日の王朝に思いを馳せよう。



★上記以外の各方面のツアーはホームページもしくは電話にてお問い合わせ下さい。

ツアーの種類と価格に自信あり。他社と比べて違いがわかる、それがホリデーツアーです。

HOLIDAY TOURS
www.holidaytours-sin.com

15 Cairnhill Road #06-05
Cairnhill Place
Singapore 229650

Tel: 6735-5002 (日本語ホットライン)
営業時間: 10:00~18:30 (月~金曜)
9:00~13:00 (土曜) ※日・祝日休



● 乾物 ●



干し牡蠣 (5ドル / 100g)
鉄分、カルシウム、ミネラル、ビタミンなどを多く含む健康食材。潮の香りを料理に漂わせ、ご飯がススム一品に仕上げられる。



パツツイ 髪菜 (20ドル / 100g)
藻の一種を乾燥させた、ミネラルたっぷりの高級食材。海苔のような風味が食欲をそそる。中国語の「発財(財を生むという意味)」と同じ発音のため、縁起物として珍重される。

● その他の食材 ●



鉄分が豊富なホウレンソウは、酸化を防ぐために包丁ではなく、手でちぎるのが鉄則。

縁起物の髪菜と干し牡蠣
プチ贅沢なおもてなし料理

茹でホウレンソウ、
髪菜と干し牡蠣のオイスターソース和え

◆ 作り方 ◆

1. 下ごしらえをする

干し牡蠣は柔らかくなるまで4~5時間水に漬けて戻す。髪菜は5分ほど水に漬けておく。ホウレンソウは大きめのボールに水を張ってしばらく浸して汚れを落とし、3cmほどに手でちぎる。ニンニクはみじん切りにする。



2. 炒める

中華鍋を温め、ニンニクを乾煎りしてサラダ油と塩を加える。干し牡蠣を入れよく炒める。焦げ付きそうになったら、牡蠣の戻し汁を回し入れる。牡蠣に火が通ったら、髪菜を手で少量ずつちぎりながら入れて混ぜ、オイスターソースを和える。



3. ホウレンソウを茹でる

鍋に湯を沸騰させ、塩をひとつまみ入れてホウレンソウを芯から茹でる。葉を入れて全体が湯に浸かったらすぐザルに上げて、さっと水をかけ色止めをする。温野菜なので水で洗いすぎないこと。水を絞らずにそのまま、ホウレンソウを皿に盛る。手早く2を乗せて仕上げる。



材料【4~6人前】

- 干し牡蠣..... 100g
- 髪菜..... 10g
- ホウレンソウ..... 1束
- ニンニク..... 少量
- オイスターソース..... 大さじ2
- 干し牡蠣の戻し汁..... 少量
- サラダ油..... 少量
- 塩..... 小さじ1

◆ 乾物の保存方法 ◆

お菓子などに入っている乾燥材を流用して、パックの中に入れておくとよい。高温多湿を避けてしっかりと保存すれば、最低半年は使用できるものが多い。ただし、時間が経つほど味は落ちてしまうので、使い切る分量を買うほうが望ましい。

POINT

この料理はホウレンソウを茹でたあとの手早さがポイント。干し牡蠣の代わりに、鮑や干し椎茸でもまた違った味わいを楽しめる。

※干しなまこの戻し方

使用する1日前に、水から干しなまこを茹でて、沸騰したら火を止め冷ます。再び火にかけて沸騰させて、火を止め冷ますという行為を、プリプリとやわらかくなるまで数回繰り返す。

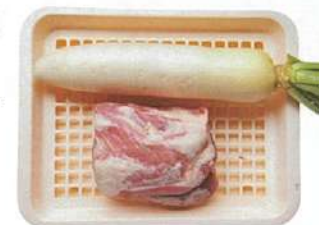
● 乾物 ●



干し椎茸 (4ドル / 100g)
椎茸自体は日本産で、加工は中国で行われたものを選ぶと、農薬の心配もなく安心。最近は天日干しではなく、機械を使っているの戻すのに少し時間をかけたほうが美味。



干しなまこ (1個 / 8.5ドル)
血液をサラサラにする高級珍味のなまこ。水から戻すと1日かかるので、ヨントーフ屋やスーパーの豆腐コーナーで売っている戻ったものを購入すると楽。写真は戻した状態。



豚肉はバラ肉で、少々脂が多めのものを選ぶ。大根は中くらいのもを使用。

● 調味料 ●



ローカル料理に欠かせないダークソヤソースとライトソヤソース。スーパーなどで手軽に入手可能。

◆ 作り方 ◆

1. 下ごしらえをする

干し椎茸を1時間ほどかけて水でゆっくり戻す。干しなまこは戻ったものを使用。



2. 食材を切る

干し椎茸は石突を取り、半分になるように切る。なまこは腹にわたが入っているのによく洗って、大きめに乱切りにする。ダイコンは厚めのイチョウ切り、豚肉はブツ切り、ニンニクはみじん切りにする。



3. 炒め煮する

中華鍋を温めてニンニクを乾煎りする。油を注ぎ、塩小さじ1を入れて少し炒めてから豚肉を投入。豚肉全体に火が通ったら干し椎茸、ダイコン、干しなまこを入れ、干し椎茸の戻し汁または水を回し入れながら、焦げないように炒める。蓋をしてしばらく煮込み、たまに蓋を取って混ぜ様子を見る。



4. 味を調える

塩小さじ1を加えて中火でさらに煮込む。ダイコンによく火が通ったら、ダークソヤソースを加え、味が薄い場合は塩またはライトソヤソースを足す。

大根に深く染み入る 干し椎茸となまこの滋味
干し椎茸・なまこと大根、
豚肉の炒め煮



POINT

よく煮込んで大根にしっかりと味を染み込ませること。シャトル鍋(真空保温調理器)を使うと効率が良い。



※乾物の価格は目安です。価格は店舗によって多少異なります。



シャキシャキとした歯ごたえと
ピリ辛な味付けがベストマッチ
金針菜のキンピラ

POINT

日本のキンピラと全く同じ作り方のできる。常備菜としてタッパーに入れて保存しておくとも便利。冷めても美味しい。

●乾物●

キムツインツアイ
金針菜 (1ドル / 100g)
ユリ科の植物の一種。カンゾウのつぼみを乾燥させたもの。ホウレンソウの20倍もの鉄分を含むといわれる。メンマのような歯触り。



●その他の食材●



味のアクセントにドライチリを用意。



◆作り方◆

1. 下ごしらえをする

10分ほどかけて金針菜を水で戻す。端っこが硬いので切り落とし、3cm幅に切って水気をしっかり搾り取る。ドライチリは種を取ってハサミで細かく切り、ニンニクはみじん切りにする。



2. 炒める

中華鍋を温めてニンニクとドライチリを乾煎りする。サラダ油を入れて金針菜を炒め、焦げ付きが気になるときはほんの少し水を回し入れる。

3. 味を調える

普通のキンピラ炒めと同じ要領でみりん、醤油、塩、砂糖で味を調える。

材料【4人前】

金針菜……………	100g	砂糖……………	少量
ドライチリ……………	3本	サラダ油……………	少量
ニンニク……………	少量	塩……………	少量
みりん……………	大さじ1	水……………	少量
醤油……………	少量		

●乾物●

イカン
江魚 (1ドル / 100g)
いわゆる干し小魚。頭から尻尾の先まで食べられる。カルシウムたっぷりの健康食材。



●その他の食材●



ドライチリは隠し味としてほんの少し入れる。

◆作り方◆

1. 下ごしらえをする

江魚をザルに入れて、揺すりながら粉状の汚れを落とす。ドライチリは種を取ってハサミで細かく切り、ニンニクはみじん切りにする。



2. 炒める

中華鍋を熱し、サラダ油を入れてドライチリを炒める。江魚を加えて焦がさないように注意しながら炒め、胡麻を振る。

3. 味を調える

胡麻がパチパチ跳ねたら、火を止める。鍋の余熱で熱しながら、ライトソヤソースとダークソヤソースを絡める。

材料【4人前】

江魚……………	100g	ダークソヤソース…	大さじ1
ドライチリ……………	少量	ライトソヤソース…	小さじ1
煎り胡麻……………	少量	サラダ油……………	少量

POINT

江魚は、はらわたを取ったものを使用。パリパリ感が出るように炒める。ほんのり甘辛く、子どもから大人まで楽しめるので、常備菜に。

Teacher's Profile

梓 椒子先生
Syoko Azusa

ローカル料理研究家。在星歴36年。義母から学んだシンガポール家庭料理に加え、現地食材を利用したオリジナルレシピの料理教室を主宰している。

～梓先生からひと言～

「乾物にはそれぞれ独特な風味が備わっているので、その奥深い味わいを楽しんでほしいです。乾物と生の食材を上手に組み合わせ、食卓に変化を付けられるといいですね。使う前に少し手間のかかるものもありますが、せっかく乾物を購入しやすいシンガポールに住んでいるので、どんどん活用してください！」



梓 椒子の料理教室 (自宅)

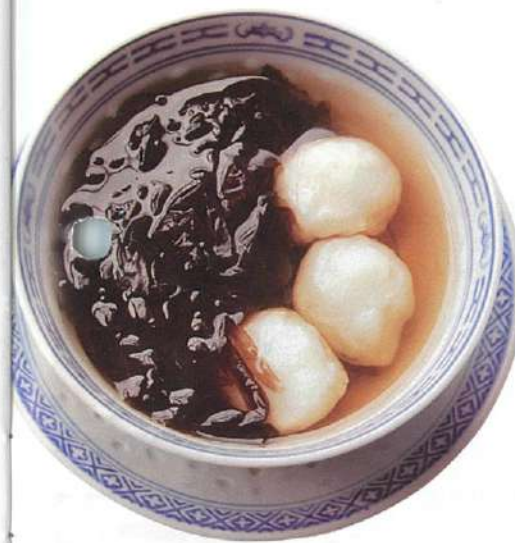
毎週火曜 & 金曜 10:30～
お問い合わせ: azusa2306@mac.com
※日本人会でも料理教室を開催。

今回の撮影では、梓先生 (写真中央) の教室に通う太田真由美さん (同左) と山本亜弥子さん (同右) にもご協力いただきました。どうもありがとうございました。



心もカラダも温める
乾燥白青菜のどこか懐かしい日向の香り

乾燥白青菜と豚骨の
コトコト煮込みスープ



潮風を感じさせる海苔の風味と
プリプリのフィッシュボールが名コンビ

中国海苔とフィッシュボールの
お手軽スープ

●乾物●



乾燥白青菜 (1ドル / 100g)
白青菜を乾燥させた保存食品。十分に日持ちするので、日本帰国の際にまとめ買いもおすすめ。スープにすると、カラダを温めるので新陳代謝をよくする。

●その他の食材●



パイパー
豚骨
豚骨 (スペアリブ) を用意。肉厚で適当な大きさにカットしてもらうとよい。

◆作り方◆

1. 下ごしらえをする

一晚、乾燥白青菜に水を漬け、何度か水を替えながら十分に汚れを落とす。4cm幅にハサミでカットし、再び水に漬けておく。

2. 煮込む

鍋に水を入れて沸騰させ、豚骨を入れる。再沸騰したところで、乾燥白青菜を加えて更に煮立たせてから中火に落とし、ゆっくりと煮込む。

POINT

家庭の薬膳スープで、ミネラルやカルシウムたっぷり。干し野菜の香りが素朴で食欲をそそるので、味は薄めに。じっくり煮込むと旨みが増す。

材料【4人前】

乾燥白青菜……………	1束
豚骨……………	400g
ライトソヤソース……………	少量
塩……………	少量
水……………	600cc

材料【4人前】

中国海苔……………	1/3枚 (1袋3枚入り)
フィッシュボール……………	12個
粉末ダシ (鶏ガラスープの素など)……………	適量
ライトソヤソース……………	少量
塩……………	少量
水……………	400cc

POINT

フィッシュボールは茹で過ぎると味が落ちるので注意。短時間で簡単にできるので、忙しいときに最適。

梓先生がご指南！
乾物問屋の上手な使い方

乾物問屋は確かにローカルマーケットの乾物屋より安価で、まとめ買いに最適。でも、少量買うのに時間と交通費をかけてまで行くのと逆に損かも。私の場合は少量を買うなら、マーケットの乾物屋。品質は問屋と同じです。蒸の菓など高価な物は問屋で購入し、ついでに他の物を買うという使い分けをしています。一時帰国のお土産に多く買うとか、買った物を数人で分けるなら、問屋買いがいいかも。とくに乾燥果実は安く新鮮で、お土産にぴったり！

また、安いからといって余分な買い物はしないこと。いかに乾物とはいえ、保存が悪ければカビが生えたり味が落ちたりします。美味しくいただくためには、買い置きと保存方法を考えてね。

●乾物●



中国海苔 (2.5ドル / 1袋)
水で戻す必要もなく、乾燥したままお鍋にポン。味噌汁なども好相性で使い勝手のよい食材。開封したら冷凍庫で保存すること。

●その他の食材●



ウェットマーケットで、美味しいフィッシュボール屋さんを見つけておくと、仕上がりが断然美味しく！

◆作り方◆

1. 煮る

鍋で水を沸騰させる。中国海苔を手でちぎり入れ、続いてフィッシュボールを入れる。

2. 味を調える

フィッシュボールが浮いたら、ライトソヤソースと塩で薄めに味を付ける。

「美肌相談サロン」



Bienvenue!

Uさんは先日体調がよくないからと予約をキャンセルしてから、久しぶりのご来店です。少し前からお肌が敏感な状態が続いていたので、今日の調子が気になるところです。

私: Uさん、もうお体はいいのですか?

U: はい。実はね、大腸の内視鏡手術をしたの。最近お肌が敏感になっていたでしょ。佐藤さんにいろいろお手入れしてもらって、なんとか落ち着かせていた感じだったの。でも、手術後お肌の調子が以前のように戻ったのよ! トラブルの原因は体の中から来ていたんだと実感するわ。

私: Uさんは、デリケートだけどいつも調子のいいお肌をキープして、私の自慢のお客さまだったのに、このところどうしたんだろうと思っていました。角質層の薄いタイプながら保湿力のあるお肌が、皮脂膜をうまく作れずにバリア機能が落ちた状態だったのですよ。

U: それでお肌はカサカサ、赤いし痒いし、使い慣れた化粧水にも刺激を感じたりしたのね。

私: Uさんのフェイシャルでは自力で不足している皮脂膜を補うように、お肌を刺激のない範囲でしっかりとさせるようにしていました。そうするとお肌は保護力が高まるので、外から受けやすい刺激から楽になります。

U: 佐藤さんが勧めてくれたナノスチームとコラーゲンの集中美容液は、敏感になっていた私のお肌を落ち着かせてくれてよかったわ。

私: 敏感になっているお肌には、IPLやRFなどお肌の内側に働きかけるケアは効果が半減。まずは敏感な状態を軽減するような応急のお手入れが大切だと思います。でもお客さまが初回と同様の場合は、化粧品が合うか慎重になります。お肌を拝見してお断りすることも。敏感なお肌に新しい試みは注意が必要です。

Parti Topic Line Up
BEAUTY EDUCATION
HEALTH HOUSE
LIFE COLUMN
CAREER



佐藤 薫

エステティシャン。ご主人の独立を機に、1996年より駐妻から一転し、エステサロン「マルリ」の経営者に。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。

食生活と肌荒れ — 食べてスキンケア!

U: 敏感になっている原因が体調にあると、お肌のお手入れで少し楽になっても、根本から改善するのは難しいのでしょうか。

私: そうですね。病気ではなくても、肌荒れを起こす身近な原因として食べすぎがあります。私はサロンを始めたころ、乾燥を伴う敏感な肌と体調不良がありました。仕事のストレスもあったのですが、ある日体調がよくないのでクリニックで診察を受けてお腹の超音波検査をしました。腸に食べ物が大量にあると言われてしまいました。私は毎日のお通じから便秘の症状はないと思っていましたが、隠れ便秘だったのですよ。仕事での短時間での昼食と水分不足、運動不足を反省しました。腸内環境がよくないと肌荒れを起こします。ニキビができる人もいますよね。そんなときには食物繊維の多い野菜をたくさん摂って、インナービューティーを心掛けるとお肌のきれいに直結するものです。お肌の表面だけのお手入れにとらわれずに、肌トラブルの原因を総合的に考えてみることも必要ですよ。

U: 今回のことでドクターから刺激物の摂取は避けるように言われているんだけど、私は辛いものが好きで、お酒もたばこの人なのよね。

私: あらあら……。

Point check! (まとめ)

スナック菓子を食べるとニキビができるという人もいます。腸内環境という言葉は身近に感じますか? 「おなか」をきれいに整えて、難しくしているお肌のお手入れを簡単に!

Motoko
Clinic For Women

産婦人科専門クリニック
医師は日本語可

受付時間(予約制)
月~金曜日
午前 9:00~13:00
午後 14:00~17:00
土曜日
午前 9:00~13:00
日曜日祭日は休診

290 Orchard Rd #11-13/14 Paragon (S)238859
290 オーチャードロード #11-13/14 パラゴン (S)238859
Tel: 6838-5366 Fax: 6738-9773

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 8月下旬開講予定

- ◆ 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ます。又、日本人専属コーディネーターもお手伝いいたします。
- ◆ 現在初級から上級まで多数開講中。途中入学も随時受け付けております。
- ◆ 「中上級者向け会話クラス」も開講中。

無料体験レッスン受付中
※お問合せ・ご予約は電話又はメールにてどうぞ

プリティッシュ英語コース ※レベルチェック受付中
上級者向け会話クラス、初級~準上級パートタイムクラス開講中

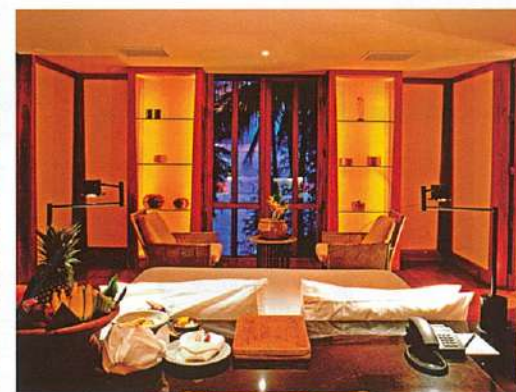
日本語ホットライン
IKOMA Language School
Tel. 6238-0055 (平日 10 am~6 pm)
#12-07 Shaw House (伊勢丹スクエアのオフィスビル)
ホームページ www.ikoma.com.sg

amanpuri



Amanpuri
アマンの原点 アマンプリ

空と海の狭間、プーケットのココナツグロブの森に、「アマン」最初のリゾートホテル、「アマンプリ」が20年ほど前に産声を上げた。三日月のプライベートビーチからリゾートは放射状に伸び、トルコ石のように輝く青緑色のアンダマン海を見下ろす。タイ伝統の建築スタイルは自然と調和し、風景は優美なハーモニーを奏でる。サンスクリット語で、「PEACE」を意味するアマンプリは、呼称に違わず、「PLACE OF PEACE」を実現させた。究極の隠れ家宿として称えられるアマンの原点はここにある。



★上記以外の各方面のツアーはホームページもしくは電話にてお問い合わせ下さい。

ツアーの種類と価格に自信あり。他社と比べて違いがわかる、それがホリデーツアーです。

HOLIDAY TOURS
www.holidaytours-sin.com
15 Cairnhill Road #06-05
Cairnhill Place
Singapore 229650

Tel: 6735-5002 (日本語ホットライン)
営業時間: 10:00~18:30 (月~金曜)
9:00~13:00 (土曜) ※日・祝日休

"SUMMER PROMOTION"
Silk Air
3 Days / 2 Nights
S\$ 888~ (Adult) S\$ 98~ (Child)

Validity: 02 July ~ 31 October 2010 Stay
(Booking/Ticketing by 30 Sep'10)

<Value-added Benefits>
* Complimentary 60-minutes spa treatment for 2 persons
* Upgrade to next category (subject to availability)
* Late check-out (subject to availability)

Package Includes:-
~ Return economy airticket to Phuket on SilkAir
~ Complimentary roundtrip private limousine transfer by resort
~ 02 nights accommodation at your choice of pavilions/villas
~ Daily Breakfast at the poolside restaurant

Package Excludes:-
~ Airport Tax ~ Airline Fuel Surcharge ~ Security Tax

スキンケアもパーツのお手入れも！ ゴッドハンドが待つ、駆け込みサロン

化粧ノリ断然UPの漢方フェイシャル

久々の日本なのに、お肌はしょぼり、頭や肩にも疲れが溜まって……。そんなときは、「リリアンナ」へ！漢方調剤師の資格を持つリリー先生が開発した漢方コスメとツボマッサージのフェイシャルで、お悩みを解消。コスメは、30種類もの天然素材を配合し、ビタミンやミネラルがたっぷり。出発直前にフェイシャルをすれば、潤いが数日間キープされ、化粧ノリの良いお肌で日本滞在を楽しめます。

また、中国式針ツボを熟知しているリリー先生による丹念な指圧マッサージは、経絡の流れをスムーズにし、心身をリフレッシュ。これはまさに、ゴッドハンド！

さらにお肌に気合いを入れたいときは、オプションでLHAのイオン導入をどうぞ。

↑めくるめくるリリー先生の手わざにうっとりするデザイナーA。LHAのイオン導入もしてもらって、施術後は透明感がぐんとアップ。

↑横から見ても自然な仕上がりに



↑髪色に合わせて薄いブラウンを使用。

↑ナチュラルなアーチで、

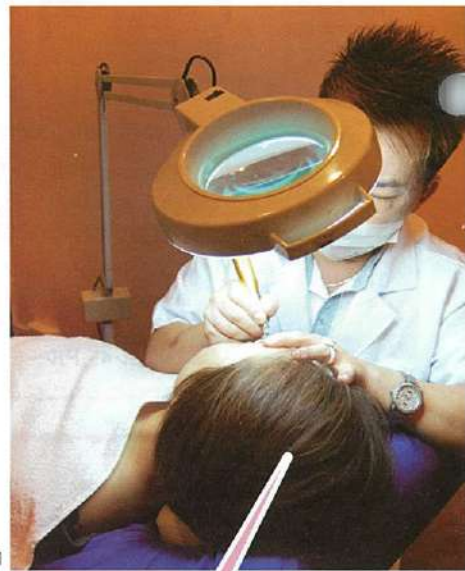


↑デザイナーAの眉は、左右非対称で少し下がり気味。

↑デザイナーAの眉は、左右非対称で少し下がり気味。



↑デザイナーAの眉は、左右非対称で少し下がり気味。



1. マシン彫りだが、痛みはそれほどない。3~4年は楽しめるので、朝のメイクもラクラク。2. 顔全体のバランスを見て、眉をデザイン。太さや色の希望を伝えて、「お、いいかも」とデザイナーA。

LOVE運も上がる!? 眉の3Dアートメイク

顔の印象を大きく変える眉。プロに任せて3Dアートメイクに挑戦してみませんか？

同サロンでは5月より、上海のビューティー業界で活躍していたアーティストを招喚。卓越したデザイン力で、一人ひとりの顔に合った眉アーチをプロデュース。3Dアートメイクをトライする前に、まずはカミソリとペンシルを使って眉の整形(40ドル)をお願いして、理想的な形の眉を描いてもらいます。それだけでも目からウロコ！

もし形が気に入ったら、3Dアートメイクへ。細いラインを重ねていく方式で、360度どこから見ても立体的でナチュラル！初挑戦のデザイナーAもすっきり洗練顔に。同サロンではリタッチ(修正)も3~4回は無料と良心的。リーズナブルなので、日本人の間でも口コミでファン急増中です。リリー先生によると、眉が変われば、運氣も変わるとか。あなたも開運眉を手に入れて。

Lilyanna Herbal Beauty Salon

22 Cavenagh Rd #01-07 Hotel Grand Central Tel: 6738-9664 9:00~19:00 無休
www.lilyanna.com (オンラインショップあり)

- リリアンナ・ビューティー・コース開講中。プロのレッスン終了後は免許を授与。
- 3Dアートメイクは眉のほか、アイライン、リップなども可。価格はお問い合わせを。

4. 血行を促進させ、老廃物を取り除く褐青妃/バック(128ドル)。リフティング効果も。5. 冬虫夏草パールクリーム(108ドル)。肌の新陳代謝を促す。美白作用あり。6. 冬虫夏草A.E.パウダー(88ドル)。ニキビ、毛穴の黒ずみ、シミ・ソバカスに効く。



count down

出発前カウントダウン
ハーバル・フェイシャル・トリートメント…1日前
出発直前にやれば、飛行機内の乾燥も軽減。

眉の3Dアートメイク…7日前
施術直後は少し色が濃く、次第に馴染むので数日前に行うのがベター。

15周年プロモーション

- 1) リリアンナ化粧品 発売15周年記念 全コスメ20%OFF
アトピーや花粉症の改善にも効果と評判のオリジナル漢方コスメ。クレンジング、美容液、クリーム、バック、マスクの5種類。
- 2) ハーバル・フェイシャル・トリートメント(60分)+オプション(30分・LHAイオン導入) 99ドル(通常125ドル)
※8月末まで有効。
※ノーマル・ハーバル・フェイシャル・トリートメントは、60ドル。

第2特集

一時帰国へのカウントダウン

きれいになって 日本へ帰ろう!

~デザイナーA改造計画~

結婚式や同窓会への一時帰国。気になるあの人も出席するかもしれない、久しぶりの再会の場では、ちょっと違った自分を見せつけたいもの。そこで今回、ちょうど、元カレの結婚式に出席帰国する、本誌デザイナーAの改造を計画。「元カレをギャフンと言わせる」願望を叶えるべく、帰国までの「カウントダウン改造」を体験取材しました。帰国前のあわただしい中にも、計画的に「自分ケア時間」を確保して、きれいになって日本へ帰ろう！

- Hair**
 - Cut & Color MIYABI P14へ
 - Style arrange KIZUKI+LIM P12へ
- Eye area**
 - Eye brow 3D art make Lilyanna P13へ
 - Eyelash perm & extension AMY P14へ
- Face**
 - Facial Lilyanna P13へ
 - Jurlique P15へ
- Under arm**
 - Hair removal AMY P14へ
- Nail**
 - Gel CHARME P15へ

before



デザイナーA

4月に来星したばかりの、パルティ期待の新人デザイナー。いつも元気な天然キャラで社内を和ませるが、密かにクールでミステリアスな「オトナの女」を目指している。友達&後援者集集中！

“キメ”過ぎない大人フェミニンで 目指せクール・ビューティー！

全での体験(P12~P15)を終え、かなり磨きのかかったデザイナーA。仕上げに、式当日を想定したヘアアレンジを、おしゃれ番長「KIZUKI+LIM」のマキコさんをお願いしました。提案してもらったのは、シー・パイ・クロエのドレスに似合う「クール・ビューティー」。計算されつくした無造作さで、自然体ながら華やかな雰囲気演出します。ショートヘアでもここまで！と、驚きの女度上げっぷりに「このまま出席したい……」とつぶやくA。このさり気なさなら、友達の日や、ご褒美ディナー前にも気軽に試したい！



front



side

KIZUKI+LIM

478 Cantonment Rd (MRT オートラムパーク駅「H」出口から徒歩3分) Tel: 6221-6320
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)
月休
kizuki@lessismore.co.jp
www.lessismore.co.jp
●ヘアアレンジ(Shampoo set) 70ドル

↑手作りヘアドレスをアクセントに、三つ編みでタイトな部分を作りつつ、ヘアアイロンで柔らかな動きを出す。甘すぎない、ゆるやかコラボが絶妙。

1. デザイナーA:「ケイト・ハドソンにしてください」。マキコさん:「……まかせて」。2. 「もうちょっと前髪くるんの方がかわいいかな」と、男性的アドバイスもくれる店長のオオバさん。3. 大阪・東京にはLIMグループのサロンがあるので、帰国時パーティーヘアの相談もできる。



シンガポールでキレイになったでしょ？

↑いつもの元気印から華麗なる変身。



↑透明感が出て、するするの触りたいほっぺに。

1. アロマの香る精油入り温タオルで、顔を押し包んで毛穴を開く。
2. アーモンド、蜂蜜、オーツ入りクリームで、肌深層の角質や老廃物を落とす。
3. 2種類のマスクの間にハンド&フットマッサージも!

植物の恵みで肌バランスを回復 Wマスクの極上ケア

二重葎の大自然から生まれたオーガニックコスメ「Jurlique」。バイオダイナミック無農薬有機農法で育てられた植物のエネルギーが、治癒力を引き出し肌ダメージを回復します。その効果を最大限に得られるスパで、最も贅沢な「アルティメイト・アロマセラピー・フェイシャル」を体験! アロマの香りに包まれたたっぷり90分、至れり尽くせりのケアに、心も身体もとろとろに。オイル&敏感肌なデザイナーAの肌も、さっぱり素肌に蘇りました。豊かな満足感を味わえるこの極楽メニュー、未体験の方は帰国前がデビューのタイミング!

出発前カウントダウン

アルティメイト・アロマセラピー・フェイシャル...1日前
全ての準備が終わった最後のご褒美に、心のゆとりも回復。

プロモーション

- 1) アルティメイト・アロマセラピー・フェイシャル(90分)145ドル(通常230ドル)
クレンジング、アロマ・マッサージ、スクラブ、ミスト、リカバリージェル、マスク×2種類、手足のマッサージ、サンローション、シルクパウダー。

※初めてのお客様のみ。
※8月末まで有効。
※予約要。

→スパ+自宅ケアで、完璧肌を目指そう。



Jurlique Day Spa

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

↓スパで診断された、肌に合う化粧品を購入可。



プチ爪さんもお値打ちジェルで 自然な長さの“美爪”に変身!

家事や仕事でいつもは「控えめ爪」にしている方も、帰国中は羽根を伸ばして指先のおしゃれをしてみたい? 経験豊富な6名のネイルテクニシャンが揃う「CHARME」では、人気のジェルネイルをお値打ち価格で提供中! プチ爪さんにはスカルプチュア(人工爪)で長さをプラス。フォームを用い、ハードジェルを塗って整形し、UVライトで固めるだけで、あっという間に憧れの長爪のできあがりです。自爪を活かし育てなければ、自爪に直接塗るソフトジェルを。塗ることで補強にもなるので、爪が弱くても安心です。ぜひ一度お試しあれ!



↑スカルプチュアでは爪の裏側に貼ったフォームを使って長くする部分を作る。



↑抜群の発色で圧倒的な人気を誇る「OPJ」のカラーが並ぶ。



↑プチ爪からつやつやクリアな長爪へ。

↑カラーを塗ると変化は歴然。カラーチェンジも楽しめる。

プロモーション

- 1) クリアジェル・スカルプチュア 108ドル(通常130ドル)
自爪より長さの出せるハードタイプのジェル。削って落とすタイプ。
- 2) ソフトジェル・オーバーレイ 68ドル(通常90ドル)
自爪に直接塗るソフトタイプのジェル。爪に無害の専用リムーバーでソークオフ可。

※8月末まで有効。
※予約時にパレティを見て一言。

出発前カウントダウン
ジェルネイル...3日前
2~3週間経ち、自爪が見えてきたらインフィルしよう。

→アイブロウシェイピングやメイクも人気。ヘアサロンも経営する美のトータルストア。



CHARME

14 Scotts Rd #04-105 Far East Plaza
Tel: 6733-6958
月~金 11:30~20:30
土・日・祝 11:30~19:30
www.beautifulllycharm.com



after



before

↑黒髪が重く、肌の黄みが強いデザイナーAの顔を暗く見せている。



↑大人めくろに大変身! 「色気だ!」と大満足で、表情までしっとりしてきたデザイナーA。



←鮮やかなカットのANNさん。前髪トリム+後頭部ボリュームUPで洗練スタイルに。



↑かなり明るいアッシュ系を入れて、黄みを立たせない明るい顔色に。

Miyabi Hair Salon ミヤビヘアサロン

1 Coleman St #02-21 The Adelphi
Tel: 6336-8867
10:00~18:30(受付時間) 要予約 火休

- カット45ドル、パーマ90ドル、カラー75ドル
- ※シンガポールでのパーティー前には、スタイリング(ウォッシュ&ブロー)25ドル、アップスタイル45ドルを!

髪に優しいカラーリングで 長さを変えずに印象チェンジ!

人のイメージを大きく左右するヘアスタイルは変身のマストポイント。でも髪の長さは変えたくない……。そんな方にはカラーがおススメ! 隠れ家ヘアサロン「MIYABI」では、日本人の髪質・肌色を熟知したYUKIさんとANNさんが、肌の色に合った髪色を提案してくれます。染料は髪と肌に優しい日本製を使用。刺激や匂いが少なく、ダメージを抑えてイメージチェンジを楽しめます。カラーの後はトリートメントで、色持ちキープ。会った瞬間「変わったね!」と言われること間違いなし!

出発前カウントダウン

カット+カラー+トリートメント...4~5日前
カラーの後は、自宅で毎日トリートメントを続けるのがおススメ。

↓落ち着いた雰囲気のある日本の漫画や雑誌が揃っているのも嬉しい。



プロモーション

- 1) カット+カラー、カット+パーマのお客様に施術後のトリートメントサービス
- 2) 縮毛矯正のお客様にトリートメント1本(通常45ドル)プレゼント
※8月末まで有効。

→ヘアトリートメント(45ドル/Proedit)。ドライヘアに効果大。



まつげで劇的変身! 目力で“女力(めぢから)”アップ

ドレスを着るには脱毛を……と訪れた、IPLでおなじみの「AMY」は「まつ毛術」にも定評あり。「やっぱり女は目力でしょ」と、AMYさんのおすすめにより、急遽まつ毛パーマ&エクステも体験決定。まつ毛の長さがある人には日本流のまつ毛パーマ、短くてボリュームの欲しい人には地まつ毛に人口毛を付けるエクステを(同行の編集Uも便乗でエクステをトライ)。パーマもエクステも、劇的な変化で別人かと思えるスピン美人が誕生します。勝負帰国の前に美しいまざしをゲットすれば、まわりの反応が楽しみに!

出発前カウントダウン

まつげパーマ&エクステンション...2~3日前
エクステは2週間後にタッチアップ(20ドル)をすることで更に長持ち。
脱毛...3か月前
完全に脱毛するには3週間ごと×5~6回の施術が必要。



↑オーナーのAMYさんを慕ってセレブや芸能人も訪れる。取材中にも常連客ミヤビの姿が。

AMY Beauty-Link International

14 Scotts Rd #05-72/73 Far East Plaza
Tel: 6738-2180
月~土 10:30~20:00
日・祝 予約のみ

after



↑自己流ビューラーでは真似できない、美しい扇方にくるりとカール。

まつ毛パーマ before



↑もともと長くてボリュームのあるデザイナーAのまつ毛。



↑「ちょっと熱さを感じる程度で、全然痛くなかった!」と、脱毛初体験のデザイナーA。



↑普段髪を切っても気づかない夫もさすがに気がつく驚愕の変化! “女力”が宿った!?

まつ毛エクステンション before



↑編集Uの短いまつ毛は、まぶたに陥没して眠たげな印象。ある意味“迫力”が……。

プロモーション

- 1) まつ毛パーマ 38ドル(通常68ドル)
 - 2) まつ毛エクステンション 68ドル(通常120ドル)
 - 3) IPL脱毛(脇) 58ドル(通常128ドル)
- ※9月末まで有効。
※「PARTIを見て」と一言。



「シンガポールの健康生活」



山野さん一家はお父さん(桐雄さん 38歳)、お母さん(桂さん 35歳)、お兄ちゃん(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ニーズクリニックがわかりやすくご説明いたします。

「肝障害」の巻



桐雄さんのところに、先日受けた人間ドックの結果が郵送されてきました。肝臓の検査結果に異常があります。心配になってきた桐雄さんはラッフルズジャパニーズクリニックに相談に行くことにしました。今日の担当は三林先生です。

「初めまして三林です。今日はどうされましたか?」
 「先生、検診で肝臓の数字が高くて、心配になって相談に来ました」
 「肝酵素が正常の2倍以上になっていますね。これらは肝細胞の中に入っている酵素で、肝細胞が壊れると血液の中に出てきて値が上昇しま

す。桐雄さんは正常な人の2倍以上の速さで肝細胞が壊れていたのだと考えられます」
 「本当に肝細胞が壊れていたのですか? 何にも症状はなかったのですが」
 「そこが肝臓病の恐ろしいところです。肝臓は「沈黙の臓器」と言われていて症状が出ないまま進行していきます。気付いた時には肝硬変や肝癌になっているということもあります。ですから、手遅れになる前に発見して治療をしなければなりません」

「肝細胞が壊れる原因は何でしょう?」
 「肝細胞が壊れる原因にはいろいろあります。脂肪肝・飲酒・ウイルス感染・免疫の異常・お薬が原因で肝障害が起こることもあります。慢性的に肝臓が壊れる病気がないかどうかを確認することが大切です」
 「私の場合は、何が原因なのでしょう?」
 「検診の際の超音波検査の結果を見ると脂肪肝はないようです。A型肝炎やB型肝炎のワクチンは打ちましたか?」
 「シンガポール赴任が決まった際に両方とも受けました」

「お酒は飲まれますか?」
 「普段は飲みませんが、仕事の付き合いでたまに飲みます」
 「最近新しいお薬や健康食品などを始めてはいませんか?」
 「いいえ、始めていません」
 「脂肪肝や飲酒、A型肝炎、B型肝炎、薬剤性肝炎ではなさそうですね。では、他の慢性肝障害の原因を採血で調べてみましょう」
 「よろしくおねがいします」

今回のまとめ

- 肝臓は「沈黙の臓器」と言われています。病気が進行するまでは症状はほとんど出ません。
- 肝障害の原因をきちんと調べて適切な治療をすることが重要です。
- 原因に対する治療をしっかり行えば、肝硬変や肝癌への進展を抑えることができます。

Raffles Japanese Clinic

◆一般外来 ◆産婦人科 ◆小児科 ◆歯科 (分科あり) ◆皮膚科*
 ◆乳幼児健診(小児科による健診は火・木曜日の午後のみ) ◆定期健康診断 ◆予防接種
 ◆専門医紹介 (手術、入院) ◆耳鼻科*

※は本院のみ ※は本院とオーチャード分院のみ

～お知らせ～
 ◆7月29日から元田医師の乳幼児健診は火・木の午後のみ(完全予約制)となりました
 ◆8月1日より整形外科診療はしばらく休診とさせていただきます
 ◆8月10日よりオーチャード分院での総合診療はしばらく休診とさせていただきます

本院 ◆ラッフルズ ホスピタル 11階 (MRTブギス駅すぐ前)
 総合診療受付時間 月～金 08:45～18:00
 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2階 (1階スターバックス横のエスカレーターを上がって正面)
 ◆ウィーロックプレイス4階 (伊勢丹スコップ向かい)
 総合診療受付時間 月～金 09:15～13:00、14:45～18:00
 土 09:15～12:30
 日・祝 休診
 Tel: 6334 1175(リャンコート分院) 6738 6550(オーチャード分院)
 Email: j-clinic@rafflesmedical.com
 Website: www.rafflesj-clinic.com

ま・ち ママ machimame

パソコンのSOSは
 頼れる日本人スタッフにお任せ!

海外暮らしで困ることのひとつが、パソコンの修理。日本語のパソコンが故障した場合、どこで直せるのか途方に暮れてしまいますよね。でも、慌てないで。日本人スタッフのITソリューションサービスの「Kawatec」に相談してみよう! インターネットのトラブル解決、起動しなくなったパソコンの大切なデータ、書類、写真などの救出作業、速度の遅いパソコンのパワーアップなど、プロの技でさまざまな問題をスピーディーに解決してくれます。

また、同社では日本語パソコンや日本語ソフトウェアの販売などもあり。自宅やオフィスへの出張サービスもしており、重傷の場合は持ち帰って修理してくれます。もちろん持ち込みも可。MRTブギス駅から徒歩3分というアクセスしやすいロケーションです。法人向けのサービスも充実しているので、詳しくはウェブサイトをご覧ください。

Kawatec Pte Ltd
 470 North Bridge Rd #04-07 North Bridge Commercial Complex
 日本語ホットライン: 6743-4530(担当: 川田)
 kawabe@kawatec.com
 www.kawatec.com

Impiana Private Villas
 Kata Noi • Phuket

Impiana Private Villas, Kata Noi Phuket

Impiana Private Villas
 @Impiana Private Villas
 海と対面する

白い砂浜が何マイルも遙か先へと続くブーケット西海岸。アンダマン海に沈む夕陽は、他と比類できないほど美しい。西海岸のカタノイビーチを望み、プティックタイプの「インピアナ・プライベートヴィラ・カタノイ」が建つ。客室は4棟のヴィラと7つのスイートのみ。全室プライベートプール付きで、専属パトラーが最高のホスピタリティで迎えてくれる。そしてなにより、静かで素朴な海があなたとの対面を待つ。海と我との対話のなかで、忘れていた何かが見つかる予感がする。

" IMPIANA PHUKET TWIN ESCAPE "

Silk Air
 4 Days / 3 Nights
 Stay 2 Nites @ Impiana Private Villas
 &
 Get 1 Nite FREE @ Impiana Patong Resort
 fr S\$ 698 per person (Twin Sharing)

Valid: 01 August ~ 31 October 2010 Stay
 (Booking must be made by 30Sep'10)

Package Includes:-
 ~ Return economy airticket on Silk Air
 ~ 1st & 2nd night stay in Impiana Private Villas
 ~ 3rd night stay in Impiana Patong Resort
 ~ Daily buffet breakfast
 ~ Complimentary airport transfer and resort transfer
 ~ Complimentary 1 hour Thai Massage at Swansana Spa
 ~ 10% discount on Food & Beverage
 ~ 30% discount on all treatment at Swansana Spa
 ~ Complimentary late check-out till 4pm

Package Excludes:-
 ~ Airport Taxes ~ Airline Fuel Surcharge ~ Security Tax

★上記以外の各方面のツアーはホームページもしくは電話にてお問い合わせ下さい。

ツアーの種類と価格に自信あり。他社と比べて違いがわかる、それがホリデーツアーです。

HOLIDAY TOURS
 www.holidaytours-sin.com

15 Cairnhill Road #06-05
 Cairnhill Place
 Singapore 229650

Tel: 6735-5002 (日本語ホットライン)
 営業時間: 10:00~18:30(月~金曜)
 9:00~13:00(土曜) ※日・祝日休

CAREER UP/Hideki Saito

働く女性の「キャリア相談室」

第1回「キャリアって何？」

今回のご相談者は、「休みが取れたらすぐ旅行に行く」という旅好きのSさん(35歳)。大学卒業後、日本の商社で一般職として6年間勤務の後、キャリアアップを目指してオーストラリアに留学。その後シンガポールに来て5年間、商社の営業事務として働いています。シンガポールの生活は気に入っていて、仕事に大きな不満はないものの、漠然とした不安があって充実感が得られません。転職すべきか、日本に帰った方がいいのか悩んで相談にいらっしやいました。

<何故シンガポールで働きたいのか?>

まず「何故シンガポールなのか」をもう一度自分に問いかけることが肝心です。「英語を活かしたいから」「労働許可証(EP)が取りやすいから」「治安が良いから」「女性でもキャリアアップできそうだから」等々、中には「彼氏がシンガポリアンで……」「好きな人が駐在になって……」など、実に様々な答えがあると思います。いずれにしても、目的があつての行動ですので「シンガポールで働きたい」欲求には変わりません。

Sさんの場合は、留学をした際に、このまま日本に戻るよりも「キャリアアップ」できるのでは?と考へたのが、シンガポールに来たきっかけでした。

Parti Topic Line Up
 ○BEAUTY ○EDUCATION
 ○HEALTH ○HOUSE
 ○LIFE ○COLUMN
 ○CAREER



高藤 秀樹
 グッドジョブ・クリエーションズ・シンガポールMD
 神奈川県出身。大学卒業後、大手日系小売店、IT出版社の人事担当、日系大手人材紹介会社のタイ支社長、日系総合系人事コンサルタント勤務を経て06年にグッドジョブを設立。タイ在留中に経営者として活躍。

こんにちは。人材紹介会社グッドジョブ・クリエーションズの斉藤です。シンガポールには日系の人材紹介会社が多数あり、仕事を求める求職者と社員を求める求人企業の橋渡しをしています。弊社を訪れる求職者の数は日々増えており、シンガポールでの就職・転職を真剣に考えている方が多くいらっしやいます。この連載では、そんな就職・転職に関するお悩みにお答えしていきたいと思ひます!

<キャリアの考え方>

では、「キャリア」とは何でしょう? キャリア・ウーマン(何故かキャリア・マンとは言わないですね)、キャリア組……など。なんだか、世間から見て偉い存在のようなイメージがあります。欧米社会ではキャリアとは、「人間の生き方」であり「自己表現」であるともいいます。誰もまずは「収入を得るための仕事」に就くことを考えますが、それを「社会人としての役割を果たす仕事」に、最終的には「自分の生き方を表現するための仕事」に発展させたいと願うものです。そのための段階を踏んでいくことが「キャリア」という考え方です。役職や職級が上がる「キャリアアップ」だけでなく、「キャリアの転換」を考えることも大切なのです。

<キャリアの転換>

さて、Sさんに「本来自分がやりたい仕事」は何かと訊ねたところ、「旅行業」と、現在の仕事内容とは大分かけ離れていたことがわかりました。まさにパンを安定的に食べるための仕事に就いていたのです。

そこで、とある旅行業をご紹介したのですが、最初は年齢や収入を考え、面接を受けるのも躊躇。「本当のキャリアとは何か」と何度もお話しを重ね、背中を押して差し上げた結果、面接を決意。責任感の強さと熱意をアピールし、見事入社を果たされました。「初めて心のそこから仕事を楽しい!」と、今では毎日イキイキと仕事をされています。本来自己で表現したかった職種に就くこと=キャリアの転換を上手に果たされたようですね。

次号は秘書から営業職へのキャリアの転換に成功した事例を紹介いたします。

“適財適社”

~親身的確なコンサルティング&マッチング~

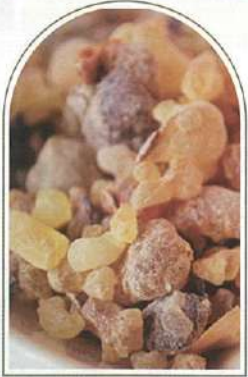
6 Eu Tong Sen Street, #12-07 SOHO1
 @ The Central, Singapore 059817
 MRT クラークキー E 出口徒歩1分

Tel: +65 6258 8051
 E-mail:japandesk@goodjobcreations.com.sg
 Web: www.oshigoto.sg お役立ち情報満載!!

Good Job Creations (Singapore) Pte. Ltd.

アロマセラピー物語

vol. 12



若返りの精油!? フランキンセンス (乳香)

シワ予防の精油としてよく知られるだけ、なんとフランキンセンスは肌のたるみにも効果があるらしい!? 時代をさかのぼり、古代エジプトではフランキンセンスが宗教的な儀式には欠かせないアイテムだったことはアロマを学んだ皆さんはご存知ですね。実は香りだけでなく、その時代からスキンケアとしても利用されてきました。皮膚の再生を促すためシワ予防に最適。また収斂(しゅうれん)性があるので毛穴を引き締め、ぶ

ぶりなお肌。まさに若返りのオイル! でもだからと言って精油は目の周りには付けないでね。痛いですから……。フランキンセンスオイルは木の幹を傷つけ出てくる樹脂から抽出されます。古代エジプトではこの樹脂や香油を焚いていました。現在でも寺院で瞑想などに使われていたり。森林の香りにやれレモン調を加えた芳香は心を落ち着かせ日ごろのストレスからあなたを癒してくれることでしょう。

※成人の分量ですのでお子様に使う場合は年齢、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。

フランキンセンス
 学名: Boswellia carterii

別名「オリバナム」と呼ばれ、「レバノン産の油」を意味するラテン語の「オレウム・リバナム」に由来。モノテルペン炭化水素類を主成分とした去痰作用のあるオイルは風邪による咳、気管支炎などに効果があるだけでなく喘息の症状も緩和するといわれます。また免疫力を強化するため体調を崩しやすい方にもおすす。高価なオイルですが年月と共に香りが向上する嬉しいオイル。

■ 若返りつるつるパック

フランキンセンス 10g
 植物性グリセリン 2g
 ローズウォーター 8ml程度
 フランキンセンス 1滴
 ローズマリーベルベノン 1滴
 クレイがペースト状になる程度のローズウォーターを加え、材料を全て混ぜ、目の周りを避けて顔全体にパック。5~8分放置しぬるま湯で洗い流す。

■ 風邪対策 (咳、痰など)

キャリアオイル 15ml
 フランキンセンス 2滴
 ニアウリ 2滴
 ローズマリーシネオール 2滴
 風邪をひいたときに喉、胸、背中などに塗ります。

飯塚 晴美 (いいづか はるみ)
 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

英会話誌上レッスン♪ Native Phrases For Current Topics

■ IONにNew Shop誕生! Check it out!!
 [Dialogue]
 Hana: Yesterday I went to T2 at ION, it just opened. (昨日IONにオープンしたばかりのT2に行ったの。)
 Lisa: How is it? (どんな感じなの?)
 Hana: It's great. They have 25 different teas. (すごい良いよ! お茶が25種類も揃ってるんだよ。)
 Lisa: That sounds good. I would like to go there too. (良さそうだね。私も行きたいな。)
 ■ How is/was it? 応用編
 To your husband after work: How was your day? (お仕事帰りのご主人に: 今日はどうだった?)
 At a restaurant, eating salmon right now: How is your salmon? (レストランでサーモンを食べている友人に: サーモンの味どう?)
 After a vacation: How was your trip? (旅行帰りの友達に: 旅行どうだった?)
 ■ How is it? 回答用編
 Greatの代わりにこんな言い方もあります!
 Fantastic (最高!) Pretty good (良いよ!) Ok (まあまあ良いよ。)
 Not bad (悪くはないよ。) Not so good (そんなに良くないよ。) Terrible (最悪……。) Not as good as I expected (期待した程じゃないかな。)

★Common Mistake (日本人が間違しやすい使い方)
 How about your trip?
 日本人は「どんな感じ?」という表現を「How about?」と覚えていて人が多いようです。次号は「How about」のレッスンです!

マイケル先生

Native Hills English Language Centre
 30 Bideford Rd 07-02/03 Thongasia Bldg
 パラゴンタクシースタンド向かいビルディング1階SEIKO
 Tel: 6735-8330 (Ms.櫻田)
 E-mail: ksakurada@nativehills.com.sg
 www.nativehills.com.sg

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

パソコン出張修理・サポート・PC販売ならお任せ
 パソコントラブル発生 → 電話1本でスタッフ直行
 無事復旧!

- 日本人スタッフが親切丁寧に対応。
- ご家庭、会社に出張いたします。
- インターネットのトラブル解決。
- パソコンの修理・保守サービスのご提供。
- 日本語環境の人気パソコンも販売。

KAWATEC PTE LTD
 日本語ホットライン: 6734-4530 (川辺まで)
 470 North Bridge Rd #04-07 North Bridge Commercial Complex(S)188735
 E-mail: kawabe@kawatec.com www.kawatec.com

シンガポール国際日本語教会
 ■ 牧師: 大谷 恵護 ■ 礼拝: 16:00~17:30 (毎日曜日)
 ■ 場所: Kay Poh Road Baptist Church (7 Kay Poh Road/River Valley と Zion Road の交差点すぐ横です)
 ■ Tel: 6522-1941 ■ E-mail: ijcs@hotmail.com
 ■ URL: www.geocities.jp/ijcs_home/index.html
 日本から牧師を招へいし、日本語での礼拝を守っています。英語の通訳サービスもごさいます。
 International Japanese Church of Singapore

AYUR TOPIA AROMA
 アロマでナチュラルライフ!
 ◆講座のご案内◆

8月12(木),17(火),19(木)	8月24(火)	8月28日(土)
10:00~12:00	10:00~12:30	13:00~15:00
アロマセラピー基礎編 \$220	ハンドマッサージ講座 \$65	アロマアロマデコレーション講座 \$70

 ※上記受講料には材料費が含まれます。
 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
 精油、キャリアオイル以外にもアロマセラピーの教材も豊富に揃えています。お気軽にお問い合わせください。

JGH 母体: (財) 数教成人病センター
 毎日笑顔、元気に過ごす 海外生活をしっかりサポート
 診療科目
 ● 外来診療 (小児科・内科・外科・耳鼻咽喉科・婦人科・他一般)
 ● 定期健康診断 ● 乳児健診 ● 医療検査 ● 予防接種
 ● 診断書作成 ● 理学療法
 * 婦人科、健康診断、予防接種、理学療法は予約制
 海外在住邦人のための総合医療センター
 ジャパン グリーン クリニック
 290 Orchard Road, #10-01 Paragon
 Tel: 6734 8871 (代表) 6733 0171 (健康診断予約)
 9668 1056 (夜間・休日) Fax: 6733 1213
 歯科は JGH デンタルクリニック (当院内) Tel: 6235 7747
 ホームページ www.japan-green.com.sg E-mail: reception@japan-green.com.sg
 日本人医師・医療スタッフ常駐。主要海外旅行傷害保険キャッシュレス提携

Parti Topic Line Up
 □BEAUTY □EDUCATION
 □HEALTH □HOUSE
 □LIFE □COLUMN
 □CAREER



ちあき
 看護師・保健師。在星5年。超やんちゃな男の子2人と関白旦那の家族4人暮らし。母子保健に長年関わる。北海道出身。

ママを応援! 隔月コラム「つれづれシンガポール」



32年目の褒め言葉

Tsurre-zure Singapore vol.6

子供の夏休みを利用して、久しぶりに里帰りをしました。北海道は初夏で緑が濃くなり始め、イチゴ狩りや山菜が採れ始める絶好の時期です。深呼吸をすると緑の、胸の奥までしみこむような新鮮な香りが飛び込んできます。オマケによさこいソーラン祭りや、地元の神社祭もあり、とても楽しい時期を過ごしました。

いつも通っていたスナックAへ「ママさんただいま、久しぶり」「アラー、ちあき、帰ってきたんかい、ここおいで」と、お店にきていた女性のうちの一人が「え!ちあきちゃん?もしかして***ちあきちゃん?」なんで私のフルネーム、しかも旧姓を知っているんだろう。「この女性に見覚えがないし、でも、どっかで会っていたのかなー」まず失礼のないように「おぼんです。あのすいませんがお名前を覚えていただけますか?」

驚いたことに、その女性は32年前に私の保育園時代の担任だったのです。「O先生!思い出しました。よく32年前なのに、フルネームで覚えていて下さりました」「ちあきちゃんは印象強かったし、顔も面影残っているわよ」私、保育園時代は昼寝を一回もしたことがないし、脱走したこともあって、きつとやんちゃだ

ったからかなあ、さぞご迷惑を……。ちがうのよ、オニギリを作ってくれたことがあったんだけど、それが新聞紙に包まれていてね。それをどうしたものかと、新聞紙のオニギリって初めてだったから「やんちゃとかでなくて、ユニークで個性的だったわ。だから今のあなたがあるのね。シンガポールでもがんばって!」

32年目にして、昔の自分を先生に褒めてもらいました。いつまでたってもかわらない優しい先生で、定年が近いそうですが、保育にかける熱い思いを語ってくれました。その夜は本当にお酒が美味しくて、ママのお店でたくさんおしゃべりをしてしまいました。いくつになっても褒められるとうれしいものです。最近はお子さんを怒ることが多く、褒めることが少なくなっていたので、もっと「いいとこ探し」をして、褒めてあげようと思います。

農園からのエアメール

Vol.02

~採れたて野菜の簡単レシピ~



デコポン・レシピ

冷たい枝豆スープの作り方

- ①熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、タマネギのスライスをよく炒める。
- ②塩茹で枝豆、スープの素(チキンコンソメ)、水を足して煮た後、冷ましておく。
- ③2をフードプロセッサーにかけ、牛乳またはクリームを加え塩コショウで味調整。(お好みでベーコンを入れたり、枝豆をいくつか丸ごとスープに)

◆川島さんのアドバイス◆

塩茹では色キレイに仕上げたいなら3分位、柔らかいのが好きな方は4分位を目安に。余ったら、玉ねぎやネギと一緒にかけ揚げに。これもビールの肴になります。

パーティ読者プレゼント

8月号を見てお野菜を注文くださった方に枝豆1袋&いりこ出汁パック1袋(無添加・10g入り10パック)をプレゼント。注文票に「パーティ」を見ましたと一筆。
 ※天候不順時、上記内容変更あり。

資料提供:生産者連合デコポン ※詳細は20ページの広告をご覧ください。

日本の美味が夏に集う!!

JAPAN FOODS HOLDINGS LTD

8/13 OPEN 予定
Japanese Gourmet Town
 青葉&ぼでちゅうのコラボ実現!

正油 とんかつらーめん \$16.80
 一番人気



MINIO好み焼&豆腐ハンバーグ定食 \$13.80

IMM Building #01-31/32
 2 Jurong East St
 11:30am~10:00pm

8/6 OPEN 予定
Let's Sweets
 スイーツ&お食事ビュッフェ

ランチ \$14.80~
 ディナー \$18.80~



ブギスジャンクション#02-49
 200 Victoria Str
 11:30am~10:00pm

熊本ラーメンの源流
味千ラーメン

一番人気
 軟骨ラーメン \$11.00



味千特製餃子 (5個) \$2.90

島内に18店舗展開
 www.ajisen.com.sg

Wonderful NEWS
 日本人トリマーのグルーミングショップ
BuBBLy Doggy
 「ZOIC」シャンプー全製品 10%OFF
 うれしいワン!
 ベーシックグルーミング: \$30~
 フルグルーミング: \$40~
 ※9月末まで
 技のキレが違います。是非お試しください。
BuBBLy Doggy バブリードギー
 Sunset Way Block 109 Clementi Street 11 #01-41
 営業時間 10:00~20:00無休 Tel: 6778-9323

気鋭の日本人ヘアスタイリストがスタンバイ!
 Belleza de Midori
 ノヴィナ駅上
 ノヴィナスクエア#03-43
 お気軽にお電話ください。
 Tel: 6358-2900
 midoryocw@hotmail.com
 10:00~20:00 (日・祝は11:00~18:00)
 PARTI読者限定
 スパトリートメント \$60
 カットクーポンをご提示ください。
Midori's
 Belleza de Midori
 *カラーもしくはパーマをご利用の方は、スパトリートメント \$60 (10月8月末まで)

日本 メディカル ケア+ グレニーグルス病院
 NIPPON MEDICAL CARE
 年1回の定期健康診断お済みですか?
 ◆一般健康診断 \$500~
 ◆一般健康診断+婦人科検診 \$650~
 ◆一般健康診断+胃内視鏡(胃カメラ) \$940~
 ※各種コースとらせています。
 お申し込みはホームページ、または直接お電話ください。
 ホームページ: www.nipponmedicalcare.com.sg Tel: 健診専用 6479-3722
 #03-37 Annexe Block 6A Napier Road (グレニーグルス病院内)
 Tel: 6474-7707(代表) Fax: 6474-4391
 E-mail: nmc@nipponmedicalcare.com.sg

bud
 お肌に優しい"自然の恵み"
 オーガニックコスメ・スキンケアプロダクツは
 パッドコスメティックで
 John Masters 製品、2個以上お買い上げの方
 全製品 15%OFF!!
 2010年9月末まで、来店時にクーポンを提示。
 bud Cosmetics because you care, naturally
 マンダリン キャタリー店 333A Orchard Rd #03-32 Mandarin Gallery
 Tel: 6733-5782 11:00~20:00 無休
 ノビナ スクエア店 10 Sinaran Drive #01-66 Square 2
 Tel: 6397-6013 11:00~21:00 無休
 E-mail: eric@budcosmetics.com www.budcosmetics.com (オンラインショップ)
 PARTI Magazine more than 2 John Masters products 15% OFF Valid till: 30 September 2010.

旬の野菜を収穫から2日後に食卓へ
 シンガポールにお野菜箱を宅配しています。
 生産者連合「デコポン」は有機野菜・果物をメインに採れたて野菜・果物を日本から送ります。お問い合わせ、ご注文はインターネットもしくはお電話で。
 インターネット: www.decopon.co.jp
 コレクトコール: 81-476-49-0181
 (担当:馬場 太郎、月曜~金曜:9:30~18:00)
 生産者連合デコポン E-mail: info@decopon.co.jp
 ◆Mサイズ(野菜10~12、果物1~2品)95ドル
 ◆Lサイズ(野菜15~17、果物1~2品)150ドル
 ※税・配送料込、一回につき

即座に解決! 中古クラブ高価現金買い入れ
 高価買取 無料査定 無料出張
 シンガポール最大の中古ゴルフクラブ・ボール専門店
Creative Golf By Joe
 Blk 333 Kreta Ayer Road, #01-17 Singapore 080333 www.creativegolf.net
 Tel: 6227-7760 Mobile: 9633-9086 ※日・祝日はお電話でお呼び出し下さい
 営業時間 11:30am~7:00pm (火~金) 11:30am~5:00pm (週末)、月休

「在外やぶにらみ」

Parti Topic Line Up
□BEAUTY □EDUCATION
□HEALTH □HOUSE
□LIFE □COLUMN
□CAREER

渡邊 正樹
東京生まれ。特派員の父と家族で英、伊生活を経る。東京で大学後、ロンドンのライター通信に就職。ローマ、ワシントン、パリ支局勤務後、フリーランサーに。サンフランシスコと東京勤務後、シンガポール移住。英字紙、シンガポール経済開発庁広報部、航空会社機内誌編集を経て、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。

一時代の終焉
ジャズの<灯>が消えたポートキー

去る4月、ポートキーの<ハリーズ・バー(以下H's)>の様式変更と
かで、開店以来18年間出続けていた専属ジャズ・グループがついに解散となった。名物だった日曜ジャム・セッションを含め長年<jazz at H's>を
楽しんできた地元のファンやアマチュア奏者たちにとり、これはまさに一時代の終焉を意味する。
昔は沖に停泊する貨物船の積み下ろしで栄えた川沿いの同地区を、洒落たレストランやバーが並ぶ観光スポットに変貌させた再開発事業が進んでいた1992年、恐らくシンガポール初の本場米国仕込みのジャズバーとして<H's>が登場。公演で来て居座った一流奏者のリック・スミス(ギター)、クリスティ・スミス(ベース)とエディ・レイマン(ドラムズ)に地元のメイ・シム、ニック・ラム、時々我等が同胞関根アヤさん等がピアノ担当の編成だった。米国から呼んだジャズ、ソウル系女性歌手たちの共演も多かった、気さくな人柄の彼らが、飛び入り奏者も歓迎という<ジャズの伝統>を重んじたこともあり、即興ジャズ好きにはたまらない雰囲気だった。
さらに<H's>の様式変更の数か月前、これも数年前からライブ・ジャズの店として好評を博していた<サウスブリッジ・ジャズ>も店ごとポートキーからの撤退を余儀なくされていた。こうしてポートキーの由緒ある<ジャズの灯>が消えた次第だ。観光客向けのトップ飲食地区となったポートキー界隈で、一般向けスポーツ・パブなどに比べ、主にジャズファンを対象とする店では採算が取れなくなってしまったのだ。ミュージシャンたちは今注目のカジノ付きリゾートや生演奏付きレスト

ランなどに移って続けているようだ。
思えば全盛期にはあの伝説的トランペット奏者ウィントン・マルサリスをはじめ、公演で訪れる有名奏者は必ず<H's>でジャムをしに現れたものだ。当時からその数せいぜい推定千人前後だろうといわれた地元ジャズファン、だからポートキーに行けば必ず仲間に会えた。
1981年より97年までシンガポールに暮らした当方だが、<H's>以前のジャズの生演奏は規制が厳しいホテルのラウンジか、専属バンドがポップスの合間にジャズも演るような店しかなかった。だからくいまだ止められない往年のギター小僧>だった当方にとり<H's>は教室でもあった。やがてリック、クリスティとエディ等みんな友達になり、貴重な手ほどきを受けた。
お蔭様でカナダに移住してからも続けられ、当初<富士山の一合目>くらいだったのが五合目を越す位になったか。
去年8月シンガポールを訪れた際リックに借りたギターで古い仲間や新しい友達と演奏したのが<H's>の最後のジャムとなってしまった。当コラムで<シンガポールの素晴らしいジャズ仲間>を語る機会はないかもしれない。英字新聞に採用されて行ったのがもう30年近く前になるが、当時まさかシンガポールにジャズを教わる>ことになるとは知る由もなかった。

Parti Topic Line Up
□BEAUTY □EDUCATION
□HEALTH □HOUSE
□LIFE □COLUMN
□CAREER

時事通信社シンガポール支局長
日々最新の情報を扱う通信社の支局長が見つけた、シンガポールのトピックを、写真付きでお届けします。

「シンガポール時事刻々」



第95回
豪雨と水路

6月16日の豪雨でシンガポールの目抜き通り、オーチャード・ロードの商業施設で水害が発生して以来、水害対策、特に要の水路・排水システムに対する関心が高まっている。7月20日の国会審議では、担当閣僚が6月の水害について、オーチャード・ロードに沿って走る「スタンフォード運河」の処理能力を超える雨水が短時間に流れ込んだことが原因だったとの調査結果を報告した。
現状のシステムでは対応できない雨が一気に降ったために、繁華街の道路が冠水する「天災」に至ったというわけだ。
確かに今年6月、7月の雨量は例年より多い。全国環境局のデータによれば、6月の月間平均雨量は162ミリメートル、7月は158ミリとなっているが、オーチャードの水害時には約1時間で月間平均雨量の半分以上を100ミリの降雨が観測され、さらに7月17日には中央部・東部で、月間平均雨量を優に上回る約180ミリの雨量が2時間余りで降った。

こうなると網の目のように張りめぐらされた水路(写真)でも雨水をさばききれず、一部で浸水被害が起きることも避けがたい。
道路や水路がきれいに整備され、高層ビルが整然と立ち並ぶ街中の暮らしに慣れると、シンガポールが熱帯にあることをつい忘れそうになる。最近の豪雨は水路の整備などで水害の発生確率は下げられても、水害と一切無縁とはいかない当たり前の現実を改めて示したものと感じている。



時事通信社 シンガポール支局
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
電話 6224-4212 FAX 6224-0711
メール jijisp@jiji.com.sg

Berlitz
あなたの期待に応えます!
8月もお得なプロモーションを実施します!
無料体験レッスン・レベルチェック受付中!
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

清茶居で中国茶を美しく淹れ、美味しくいただく
THE TIME OF TEA 清茶居・中国茶道
38 Mosque St (MRTチャイナタウン駅から徒歩5分)
Tel: 6220-5620 (日本語対応)
E-mail: teacastle2002@yahoo.com.sg www.thetimeoftea.com

JOY CLINIC FOR WOMEN
産婦人科専門クリニック
産科、婦人科、不妊治療等に関する診察相談、および各種検査、手術等にも対応
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

スタークルーズ
スーパーターヴァーゴ 夏休み特集
クルーズ料金 30%~35% OFF
ベナン・ブーケットクルーズ3泊4日 8/8・22日(日)発 SS560~
マラッカ・KLクルーズ2泊3日 8/11・25日(水)発 SS306~
KLクルーズ 8/6・13・27日(金)発 SS476~
郵船トラベル
TEL 6732 1511
www.yusentravel.sg

第28回 「佐藤さんの住宅探し」

不動産仲介業者の山田さんと一緒にコンドミニアムを見学している佐藤さん。

前回のポイント

- バスタブの栓はゴムキャップに替えておいたほうが無難。
- 電気温水器のスイッチはこまめに消す。
- エアコンのリモコンは結構高価なので気をつけて使用する。

引渡時の注意

物件の引渡について不動産業者の山田さんより説明を受けている佐藤さん。

山: ポイントはとにかく全て記録にとることです。最低限インベントリリスト(家具・什器備品記録)にキズとか汚れを記録しなくてはなりません。良く問題になるのは最初から壊れていたのに記録がないために、将来物件を家主さんに返すときにその修理費用を敷金から差し引かれたり、あるいは家主さんが最初はこんなに汚れていなかった、あるいはシミがなかった、としてやはり敷金から差し引かれることとなります。忙しい業者さんですと、急いで物件の引渡をすませようとして、こうしたチェックがおざりになることが良くあります。その結果将来この住宅を家主さんに返すときにその費用負担を巡って争いが起きることになります。

佐: なるほど、家具とか物がリストに載っていれば良いというものではないんですね。

山: そうです。よく状態をチェックしなくてはなりません。また、賃貸借期間中に家主さんが変わることがよくあり、賃貸借契約そのものは新家主さんに引き継がれますが、新家主さんは元の状態を知りませんので、インベントリリス

Parti Topic Line Up
 □BEAUTY □EDUCATION
 □HEALTH □HOUSE
 □LIFE □COLUMN
 □CAREER

高野 徹 TOKIO PROPERTY SERVICES PTE LTD/TRE 21 PTE LTD
 82年東急不動産入社。83年からシンガポール駐在、不動産仲介、エアコン保守を手がける。01年東急不動産より会社譲渡を受ける。宅地建物取引主任者、シンガポール不動産仲介業有資格。takano@pacific.net.sg

ストに記載がなければ、物件を新家主さんに引き渡すときに、その費用を請求してきます。

佐: そうすると、写真にとっておいた方が良いでしょう。

山: できれば、お住まいについてご自身でファイルをつくって、契約書など関係書類はもちろん、住宅についてかかった費用や記録、写真などを全てまとめておかれる方が良いでしょう。

佐: 他にはどんなところに注意すれば良いでしょうか。

山: とにかく大事に使っていただくことがポイントです。よく借り物だからと、雑に使われる方がいらっしゃいますが、結局最後に物件の引渡の時に家主さんとその修理費用などを巡ってもめますので、大事に使ってください。特にキッチン回りなどが、一番汚れますので注意して使ってください。ガスコンロの回りなどは吹きこぼれや油汚れがつきやすいところですので、アルミなどで周辺のタイルやキッチンの天板などを保護した上で、こまめに掃除してください。ときどき油汚れなどがキッチンの天板に染み込んでシミになったり、キッチンキャビネットのラミネートが熱ではがれたりすることがありますので、ガスコンロの回りは注意して使わないと後で法外な費用請求を受けることがあります。

今回のポイント

- キズ、シミなどの不具合は必ず記録に取る。
- できれば自分で写真にとる。
- 住宅用のファイルを作成し、関係書類、レシートなど過去まで一括保存する。
- 賃貸とは言うものの自分の持ち家のつもりで大事に住む。
- 特にガスコンロ回りの清掃はこまめに行う。

Eis International Pre-school
 バイリンガル幼稚園 教育省(MOE)認定校
 各クラスを日本人・英語の先生が担当
 のびのび、生き生き、しっかりと子供の心を育てます

愛情あふれる私たちの園を見てください
 イーズはいつも安心して子供を預けられる場所です
 毎日ニコニコ顔でバスに乗り、120%のスマイルと共に帰ってくる。子供の笑顔を何十倍にもしてくれるEIS。私達は毎日幸せいっぱいです。
 まりんちゃん、ころちゃんご両親

イーズ インターナショナル プレスクール
 (イースト校) 7 Seraya Lane Singapore 437275
Tel: 6348-4780 (日本語でどうぞ)
 (ウエスト校) 21 West Coast Road Singapore 127309
Tel: 6777-2911
 ★ ホームページ <http://eisintl.com>

NIHON 100%納得の「プレミアム」な治療を

ニホンプレミアムクリニック
 月～金曜 9:00-12:30/14:00-17:30 土曜 9:00-13:00
 夜間・日曜診療 月～金曜 17:30-20:00 日曜 10:00-12:30

● 総合診療科 ● 小児科 ● 整形外科 ● 皮膚科 ● 耳鼻咽喉科 ● 眼科
 ● 産婦人科 ● 消化器外科 ● 予防接種 ● 健康診断 (※は予約制)

ノヴィナメディカルセンター11階 (MRT Novena駅直結ノヴィナスクエア2内)
 10 Sinaran Drive, #11-12/13/30 **Tel: 6397-2002**
 ※時間外連絡先 **Tel: 81-110-119** (平日 23:00迄、土 21:00迄)
 Email: contact@npc.sg

www.nihonpremiumclinic.com

本当の安らぎを知っていますか
 豊かな緑に囲まれた歴史ある教会堂で
 神様と語り合うひととき...
 どなたでもお気軽にお越しください。 www.sjcf.org.sg

お問い合わせは
 渡部まで
TEL: 97672479

シンガポール日本語キリスト教会 ポタニクガーデン徒歩5分
 毎週日曜 午後3時～5時 日本人牧師による礼拝
 8/25(水)～27(金) 教会学校サマースクール開催
 楽しいプログラム満載です! 申込締切: 7/24(土)
 小学生を対象にどなたでも参加できます。
 詳しくはホームページをご覧ください。送迎あり。

おかげさまで**15周年**
ジャスト・オート
売買 レンタル 修理 事故処理
 JAST AUTO PTE LTD / JAST AUTO SERVICE
TEL: 6737-6308 FAX: 6737-6508
24時間 カーサービス 日本語ホットライン
HP: 9634-1725 (担当: いきしま)

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。

TS 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

週末で行こう!! 1泊2日
「世界遺産」ノスタルジック★シティーマラッカ

人気のマラッカを日本語ガイドと一緒に回る。マレー鉄道の体験乗車つき!

お一人様: S\$560～
 ◆ SIN-KUL 往復航空券
 ◆ ホテル宿泊費用(朝食つき)
 ◆ 日本語ガイド専用車、観光地入場料、高速道路代金、列車切符代
 ※マラッカから直接シンガポールに列車で戻る等のアレンジも可能です。

産経旅行 TEL: 6222-6600
シンガポール社 singapore@sankei-tourist.com.sg
 詳細は... www.sankei-tourist.com.sg

vol.10 電解還元水
ドクター河村の「水」と「健康」を考える
病気を見て人を見ず

私どもの協和病院では、4年余り前からハイパーサーミア(電磁波温熱療法)という保険診療のできる安く副作用のないがんの治療を行っています。しかし保険適用の問題や経済的にペイしにくいということと医療側の無関心等でこの治療を行っているところは非常に少ないのが現状です。3年ほど前、32歳の末期子宮がんの患者さんが主治医の承諾なしに当院を訪れハイパーサーミアを行ったため、前医から「それならうちには来なくていい。うちにはもうあなたの病気の治療法はない」と言い切られたケースがありました。でもそこまであから

さまに言う必要があるのでしょうか。この患者さん自身も末期であることは認識しつつ、ハイパーサーミアなど最後まで諦めない治療に出会い4か月ほど前向きに過ごしておりましたのに、この日を境に外に出ることがなくなり病状が悪化し約1か月後お亡くなりになりました。何をしても結果は変わらなかったのかもしませんが、このときの無力感と悔しさは決して忘れられません。病気だけを見ていてと約予定通りに治療法を病気にあてはめようとして、その後ろにある人を見失ってしまふことがあります。患者さん自身も簡単に自分を病人

と決めつけたり自分を見限ったりしないでください。誰も生あるものには終わりがありますが、最後の瞬間まで自分自身を見失わないこと、それが自然より生を授かった私たちの義務ではないでしょうか。

河村宗典
 (かわむらむねのり)
 医療法人 誠仁会 協和病院 院長
 1936年山口県生まれ、神戸大学医学部卒、医学博士。早くから日本トリム社電解還元水の効果に着目し、85年から糖尿病やアトピーなどの医療現場に取り入れている。

還元水 [RW-5]
●還元水についてのお問い合わせ
KENYUTEC Pte.Ltd. Tel: 9759-4101(名取)

ずんこ

シンガポール在住の美人漫画家。趣味は人間観察。毒舌ですが自虐も多いです。ブログ <http://ameblo.jp/zunkozunko>

第25回 水晶・オーラ占い

マーライオンとワルツ

ABLE N TRUST(S) SANTAN CENTER

52 Prinsep St #01-01 Prinsep Place
Tel: 6333-9592
www.AbleNTrust.com

大好評連載中!

週刊1コマ漫画「ずんこのズンズンズン」
www.parti.com.sgにて
毎週水曜日UPしています!



PRESENT



シンガポールから至近!

アオナングリフビーチリゾート・クラブ 無料宿泊券プレゼント!!

アオナングリフビーチは、「タイの美しいリゾートTOP50」に選ばれた由緒あるホテル。クラブ島のアオナングの断崖に建ち、壮大な海のパノラマが圧巻です。客室は全21棟、タイ伝統の建築とインテリアが落ち着いた雰囲気演出。伝統の道にも最新の設備を導入し、施設内のレストランやスイミングプールも充実。無料宿泊券をゲットして、豊かな自然のなかで寛ぎの時間を過ごしてみてください。

- 無料宿泊券 詳細**
- 1組(2泊3日、大人2名朝食付き)
 - 部屋:スベリアフロントルーム
 - 空港までの送迎
 - 下記3つのツアーの1つが無料
スピードボートによるクラブ諸島巡り、ホン諸島巡り、またはクラブ熱帯雨林トリップ
 - 2010年11月1日~2011年3月31日まで有効
※2010年12月21日~2011年1月10日を除く
- 協賛: ホリデーツアー
ホテルの詳細は www.aonangcliffbeach.com



プレゼント応募方法

「アオナングリフビーチリゾート・クラブ」と明記の上、今月号の感想をお書きいただき、PARTIウェブサイトよりお申し込みください。
※無料郵送申し込み登録者の方限定
※締め切り:2010年8月25日
※当選発表は9月1日ウェブサイトにて

まぢまめ machimame

土曜の丑の日はやっぱり鰻!

丑の日の鰻、お忘れでは。夏の土曜の入りは7月26日、土曜明けは8月6日。「たまや」では明けの日まで目一杯、鰻プロモーションを実施中。じっくり蒸してやわらかくて、ボリューム満点の肉厚の鰻が18ドルから、食せます。日本伝統の丑の日のスタミナ対策は、たまやへ駆け込み!

TAMAYA DINING
45 Cuppage Rd Cuppage Terrace
Tel: 6835-3539
info@sential.com.sg
www.sential.com.sg
12:00~14:00(LO) 月~金のみ
※ランチは寿司メニューのみ
18:00~23:30(LO)、日祝は22:30(LO)



鰻プロモーション
8月6日まで
鰻長蒲焼 18ドル
鰻押し寿司 18ドル
うな重セット 28ドル
※うな重セットはランチのみ。



2泊3日 プーケットサマースペシャル

- ウェスティン スイレイ ベイ SGD 350.00~
 - ラグーナホリデイクラブ SGD 350.00~
 - ドゥシタニ ラグーナ SGD 390.00~
 - ヒルトンプーケットアルカティア SGD 396.00~
 - ル・メリディアン プーケット SGD 458.00~
- ※ツイン・お一人様の料金



充実のパッケージ内容 +シルクエアによる往復航空券 +ご宿泊2泊 +空港-ホテル間往復送迎 +毎朝食
※別途空港税が現行約SGD135.00かかります

プライム トラベル & ツアー
PRIME TRAVEL & TOUR PTE LTD
16 Raffles Quay #B1-14D Hong Leong Building Singapore 048581
E-mail: japanese@primetravel.com.sg
お問い合わせは 日本語ライン **6225-7797** まで

日本国内用 レンタル携帯電話 帰国時の携帯電話をシンガポールからお申し込み!

日本国内で最大のエリアをもつNTTDoCoMoを中心に様々なタイプをご用意! ビジネス・レジャー・イベント行事など用途やスケジュールに合わせてお選び下さい。海外への発信は0061 IDCからダイレクトに海外発信可能。かけ方はとっても簡単。容易に海外との連絡がとれます(Rタイプは除く)。

下記のウェブアドレスからお申し込みいただくと
レンタル料金、全て25%OFF
代理店コード「65613-1」を必ずご入力ください



タイプ	レンタル料金/日	発信料金		着信料金
		国内	海外	
R	735円 ▶ 25% OFF	21円/度数	不可	無料
ID	525円 ▶ 25% OFF	2.1円/秒	日本テレコム定価	
ID II	525円 ▶ 25% OFF	4.2円/秒		
ID III	315円 ▶ 25% OFF	3.2円/秒		

事前番号案内	3日前無料	ご利用になる携帯電話の番号を事前にご案内します。
留守番電話 (ID・ID IIのみ)	315円/日	電波が入らない場所や電源が入っていないときに便利です。
明細サービス (IDタイプのみ)	315円/件	お客様が発信した通話先の明細を発行します。
i-mode (IDタイプのみ)	315円/月	携帯電話でインターネットやメールがご利用できます。
安心補償	210円/日	紛失・盗難・破損に備えた補償制度です。

お問合せ・お申込は <http://www.telecomsquare.co.jp/>
お申込フォームの1番下に代理店コード「65613-1」を必ずご入力ください!! 代理店コードのご記入がないと、割引特典を受けられませんのでご注意ください!
Telecom Square 世界の携帯テレコムスクエア

personal voice
Jalan Jalan
無料掲示板

掲載ご希望の方は、
FAX (6474-6703)、
郵送 (Blk 61 Lengkok Bahru #01-452
 Singapore 150061)

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。**
- 無料掲載分で文字が多い場合、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**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60万円以上)で受講できます。検定試験対策にも対応。創立24年、卒業生2500名突破。
 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

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

■ **ブラジル ポルトガル語レッスン実施中**
 日本人講師によるポルトガル語の授業。京都外語大でブラジル、ポルトガル語を専攻後、ブラジル在住4年。
 週1回 19:30~21:30
 10 Anson Rd International Plaza Tanjong Pagar MRT Station
Tel: 6327-1377(バイアス言語学院)

■ **幼児右脳開発教室体験レッスン実施**
 7月プギスに開講した幼児右脳開発教室では体験レッスン(有料)実施しています。対象年齢は0歳~6歳まで。お問い合わせは下記日本人講師まで。
 Happy Train
 87 Beach Road #06-02 Chye Sing Building
Tel: 6336-5080(水~日曜)
Fax: 6336-5081
Email: kawa@happytrain.com.sg

■ **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)
 講師: 林錦輝(リム・キムフィ)
 住所: Blk 9004 Tampines St.93 #02-102
Tel: 6784-0024(日本語可)

■ **ヒーリング・センター α (アルファ)**
 ヒーリングマッサージ、各種メンタルセラピー等、お気軽にご相談ください。
Email: HealingCentreAlpha@gmail.com

お知らせ

■ **SJCFシンガポール日本語キリスト教会 サマースクールのお知らせ**
 毎年恒例の教会学校サマースクールを8月に開催致します。聖書のお話・工作・ゲーム等の楽しい企画満載です。例年多くの小学生の参加を頂いております。奮ってご参加下さい。
 日時: 8月25日(水)~27日(金)の3日間(いずれも10:00~14:30)
 場所: The Girl's Brigade(バスの送迎あり)
 詳細・お問い合わせ先はSJCFホームページをご覧ください。
URL: www.sjcf.org.sg

■ **シンガポール日本語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癮問題(飲酒、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お酒や薬物依存による影響を受けた人たち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: St. George's 教会(Minden Rd./Gleneagles 病院近く)(場所が変わりました。)
 日時: 毎週金曜日 12:30~13:30
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Emailへお願い致します。)
URL: www.geocities.jp/alanon_singapore/

■ **コアクラブ**
 お友達を作りたい、体験談を聞いてみたい、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喋りして解消しませんか?
 日時: 11時~16時(退会自由です)
 8月19日(木)
 (今月は0~12か月頃までのお子さんとママ対象)
 定員: 10~12名(定員になり次第お申し込みは締め切りさせていただきます)
 会費: \$4+お昼代(お弁当注文予定)、おやつのはし入れ大歓迎! 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います。ベビー&キッズファーストエイドクラスも開講中です。お申し込み、詳細は下記「ご案内のお知らせ」から!
URL: www.ladybaby.com.sg

■ **シンガポール植物園レインフォレスト・トレイル無料日本語ガイドのお知らせ**
 8月、9月のガイド日程
 8月7日(土)、9月4日(土)、8日(水)
 10:00~(受付9:45~)
 集合場所: 植物園ビジターセンター
 シンガポール植物園日本語ガイドグループ

■ **シンガポールカトリック日本人会**
 人生をありのままに受け入れましょう。きょうあなたを待ち受けているささやかな幸せを逃さないように「こころのビタミン」(女子パウロ会)より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下さい。ご連絡をお待ちしています。
Email: sg_catholic_jp@yahoo.co.jp

■ **シンガポール国立博物館**
 シンガポールの歴史・生活を様々な展示でご紹介。特別展『Singapore 1960』では、完全自治政府発足翌年のシンガポールを、当時の書籍や衣類等で振り返る。(6月3日~8月22日まで)

■ **シンガポール美術館**
 アートを通じて絶えず東南アジアの美しさを賛美したシンガポール人アーティスト Yeh Chi Wei の個展。漢王朝の彫刻やジャワのバティックなど幅広い文化からインスピレーションを受けた油彩画を展示。(9月12日まで)

■ **アジア文明博物館**
 シンガポールの混合文化のルーツを探る貴重な文化遺産を多数展示。特別展スマトラ展を開催予定。(7月30日~11月7日まで)

■ **プラナカン博物館**
 華麗なプラナカン文化を紹介する展示。特別展として、バリダンスでも有名な古代インドの叙事詩ラーマヤナ展を開催中。(2011年2月27日まで)

<開館時間>
 シンガポール国立博物館 10:00~18:00
 (ライフスタイルギャラリーは20:00まで)
 シンガポール美術館 10:00~19:00
 (金曜は21:00まで)
 アジア文明博物館 9:00~19:00
 (月曜は13:00~、金曜は21:00まで)
 プラナカン博物館 9:30~19:00
 (月曜は13:00~、金曜は21:00まで)

<無料日本語ガイド(祝日を除く)>
 上記の博物館では、ボランティアによる日本語ガイドを実施中。

- **シンガポール国立博物館**
 毎週火~金曜 10:30~、第1土曜 13:30~
- **シンガポール美術館**
 毎週火~金曜 10:30~
- **アジア文明博物館**
 毎週火~金曜 10:30~、第2土曜 13:30~
- **プラナカン博物館**
 毎週火~金曜 10:30~

募集

■ **テニスサークル「めぐみ」**
 一緒にテニスをやりませんか?メンバー大募集です☆ 毎週火曜日9時から12時までパブリックコートを使い、練習&ゲームを楽しんでいます。詳細はメールもしくは電話にておたずね下さい。
Tel: 9284-9428(清澤)
Email: sachikiyo120@nifty.com

■ **The Singapore Cheshire Home ボランティア募集**
 成人の障害者自立支援施設で、音楽に合わせた軽いストレッチ運動をしています。見学大歓迎です。
 日時: 毎月第1、3水曜日 10:15~11:00
 お問い合わせは下記まで。
Email: sinchme65@yahoo.co.jp(タミヤ)

LANGHAM PLACE
SAMUI AT LAMAI BEACH



"Hello Summer Promotion"
3D/2N fr S\$ 558

"Dream Big Promotion"
3D/2N fr S\$ 598

"My Villa Promotion"
3D/2N fr S\$1058

Package Includes:-

- ~ Return economy airticket on Bangkok Airways
- ~ Return Airport transfers by seat-in-coach
- ~ 02 nights accommodation with breakfast

Package Excludes:-

- ~ Airport Tax ~ Airline Fuel Surcharge ~ Security Tax

Validity: 15 July ~ 23 December 2010 Stay
 Terms & Conditions apply



Langham Place Samui
at Lamai Beach

愉快、痛快!! サムイ島

人気のアジアリゾートサムイ島東海岸に位置するラマイビーチ。柔らかなホワイトサンドが広がり、適度な水深でマリンスポーツに絶好。背後には鬱蒼と茂るジャングルが迫っている。サムイの旅は、マリンスポーツ&ジャングルツアーの冒険にドキドキ! そして、お洒落な雑貨店やレストラン、バーが集う繁華街で楽しむショッピングやナイトライフに胸ワクワク。大いに遊んだ後はプチ贅沢気分を。5つ星ホテル「ランガムプレイス・サムイ・アット・ラマイビーチ」の「チューアン・スパ」で極楽気分!

★上記以外の各方面のツアーはホームページもしくは電話にてお問い合わせ下さい。


ツアーの種類と価格に自信あり。他社と比べて違いがわかる。それがホリデーツアーです。

HOLIDAY TOURS
www.holidaytours-sin.com

15 Cairnhill Road #06-05
 Cairnhill Place
 Singapore 229650

Tel: 6735-5002 (日本語ホットライン)
 営業時間: 10:00~18:30(月~金曜)
 9:00~13:00(土曜) ※日・祝日休

Singapore Youth Olympic Games 2010
シンガポールユースオリンピック2010



記念すべき第一回大会となる青少年のためのオリンピック「ユースオリンピック」。開催地を勝ち取ったシンガポールにたいよいよ大会開幕です。205か国からの14歳から18歳までの世界のトップアスリートの卵、約3600人がシンガポールに集結し、26競技で戦います。この大会に合わせて建設された新施設「scape (somersest 駅近く)」では3on3バスケットがオリンピック競技として初登場します。

①: 8月14日(土)~26日(木)
②: シンガポール各所
③: 無料~\$200(開会式) 競技により異なる
④: www.singapore2010.sg

Children's Holiday Program 2010
博物館&美術館、小学生のための夏休み特別ガイド



夏の終わりのスペシャルイベント! シンガポール国立博物館では、私達が暮らすシンガポールの歴史や文化を、ギャラリーウォーク&アクティビティを通して楽しく学びます。また、シンガポール美術館には「子供のためのギャラリー」ができました。どちらも日本語で楽しく分かりやすく案内します。夏休みの自由研究にも最適です。

(写真提供/ミュージアム日本語ガイド)

Program 1
①: 8月24日(火)10:00~12:00
②: シンガポール国立博物館
③: \$5(入館料別)

Program 2
①: 8月31日(火)10:00~1時間程度
②: シンガポール美術館
③: 無料(入館料別)

※参加申し込み・問い合わせは日本語ガイドグループjdmuseumevent@yahoo.co.jpまで。

August 10 Event Information

今月のイベント情報をお届けします

①: 日時 ②: 場所 ③: チケット代 ④: 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。

National Day Parade
建国記念日パレード



45回目の建国記念日を迎えるシンガポール。今年のスローガンは「Live Our Dreams, Fly Our Flag」。国旗の5つ星入りのロゴとともに、「輝ける未来が期待できる国の国民として国への愛と誇りを湧きおこそう」の意味があるそう。我々は、航空ショー、花火など夏の風物詩として楽しませて頂きましょう。スイソテルホテル70階レストラン、エスプラネード屋上レストランなどがお勧め観賞スポットです。

①: 8月9日(月) 花火は19:30~20:00頃
②: マリーナベイ
③: 無料 ※但し会場入場の抽選期間終了(原則国民対象)につき外からの観賞
④: NDP 2010 Call Centre Hotline: 1800-6372010 www.ndp.org.sg

Singapore Symphony Orchestra
SSO イン・ザ・パーク

子供が小さくてコンサートは無理、もっと気軽にクラシックを楽しめたら、という方に朗報。ボタニックガーデンでサンデーイブニングコンサートが不定期に開催されています。「SSO in the Park」の名前で地元の方にはおなじみ。誰でも気軽に楽しめる無料の野外コンサート、未体験の方は是非この機会に。

①: 8月15日(日)18:00~19:00
②: Shaw Foundation Symphony Stage (ボタニックガーデン内、野外ステージ)
③: 無料
④: ボタニックガーデンビジターサービス Tel: 6471-7361 www.sbg.org.sg

Baroque in Singapore Musica Fiata
バロック・イン・シンガポール

バロック・イン・シンガポールは年4回開催の16~18世紀のバロック音楽コンサートシリーズ。今回はドイツ音楽の父と呼ばれる初期バロック作曲家ハインリッヒ・シュッツと同時代のザムエル・シャイトのプログラムです。30年戦争の渦中に描かれた愛・喜び・死がテーマの声楽曲で体の底からの感動体験を。

①: 2010年8月5日(木)19:30~
②: エスプラネードコンサートホール
③: \$48~118
④: SISTIC Tel: 6348-5555 www.sistic.com.sg

きく組 らん組



お外遊び大好き笑顔一杯! 元気一杯のきく組さん!

げんき~! ゆうき~! らんぐみ~!

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

8月27日夏期保育体験があります。一緒に中庭で、思いっきり絵の具遊びを楽しみませんか? 詳細はホームページにて。

たくさんのお友達に囲まれた環境をぜひお子様に!

9月から準年少組(2歳6カ月クラス)増設します。

Japanese Kindergarten (S)Pte Ltd
251 West Coast Road Singapore 127390
TEL: 67793434 FAX: 67771830
E-mail: yochien@jks.com.sg
http://www.jks.com.sg

シンガポール 日本人幼稚園

information

August 10

シンガポール初登場
ミャンマー料理のビュッフェに大満足!

◆シンガポール唯一のミャンマーレストラン「インレー」にビュッフェが初登場! 油も辛さも控えめのお腹にやさしいカレー各種をはじめ、お茶の葉を使用したピクルド・ティー・リース・サラダなどミャンマー伝統料理が何と20種以上揃います。今回、PARTI読者限定でプロモーションを実施。多彩なミャンマー料理を思う存分エンジョイしては。

Inle A Taste of Myanmar
ペンシユラプラザ店
111 North Bridge Rd #B1-07(A/B)
Peninsula Plaza
Tel: 6333-5438
11:00~22:00 無休
マリーナスクエア店(#02-201) もあり



◆プロモーション
ディナービュッフェオーダーの方
1FREE DRINK
※記事提示につき、一杯サービス
※右記両店で実施
※9月末まで
※2名様以上利用
平日 16.90ドル、土日祝 17.90ドル (お一人料金)
子供 (6歳~12歳) 半額
17:30~21:30



8月のZ'en
まずは麒麟麦酒で乾杯!

◆気取らず、さりげなくアレンジされた和風料理で人気のファインダイニング「Z'en」。8月、Z'enでは、「麒麟一番搾り」(小瓶1本)通常9.5ドルが1本5ドルで何本でも飲み始めちゃいます。キリリと冷えた日本のビールを喉越しはやっぱり爽快! 思わず、グイグイと進みそう。また、お値打ち価格の新メニューも初見参。話題沸騰の金沢カレーをハーフサイズにした「ミニミニゴーカレー」(10ドル)はお酒の締めにも相性◎。金沢カレー未体験の方は是非お試しを。

Z'en Japanese Cuisine
205 River Valley Rd #01-175 UE Square
Tel: 6732-3100
ランチ 12:00~14:30 (LO14:00) ※月~金
ディナー 18:00~24:00 (LO23:00) 無休



Baumkuchen Cafe OPEN!
PARTI読者限定プロモーション



◆シンガポールのダウンタウン「トア・パヨ」に Baumkuchen Cafe が 8 月、OPEN。メニューは、オーナーが惚れ込んだバウムクーヘンとイタリアコーヒーのみ。厳選小麦とフレンチバターを使い、日本製オーブンで焼き上げられたてき立てのバウムクーヘンは、「ケーキの王様」と称えられる美味しさ。バウムクーヘン&カプチーノでちょっと一服しては。

バウムクーヘン・カフェ
Baumkuchen Cafe
Blk 190 Toa Payoh Lorong 6 #01-530 (ワトソン裏)
9:00~21:00 無休 Tel: 6356-5529
www.wheatbaumkuchen.com

◆プロモーション
バウムクーヘン&カプチーノ
下記より20%OFF
・バウムクーヘン1個 (チョコレート、グリーンティー) 2.80ドル 箱詰めもあり (15個入り16ドル、17個入り26.00ドル)
・カプチーノ 3.80ドル
※8月末まで、ご来店時に弊誌記事提示



「マイバス」の新しいパンフレット



◆JTBの日本語定期観光「マイバス」の新しいパンフレットが発行されました。色々回ってみたいけど自分で手配するのは面倒、日本から来客が来て観光させたい、言葉にも自信がない、そういった人にお薦め!
言葉とメニュー選びの心配がなくレストランへの簡単予約ができる「楽・Luckセットメニュー」や特典・割引がついた「どきどき倶楽部」もついて見るだけで楽しい情報が満載です。
ご希望の方はDFSオーチャードラウンジ、IONトラベルサロン、マンダリントラベルサロンで入手できるほか、下記のWebからも見ることが出来ます。
www.mybus-asia.com/p/singapore

クラークキーでブラジル体験
シュラスコレストラン新オープン

◆シュラスコとはブラジル式串刺しBBQのこと。「セニョール・サントス」秘伝のマリネードソースが肉の風味をひき立てます。シックでスタイリッシュな店内の中央に設置されたガラス張りの調理スペースにてグリルされる新鮮な肉が最高の状態になったところで Passador 達が各テーブルを巡回、その場でカット、サーブしてくれるシステム。原則「ホジー・ジョスタイル」なる食べ放題。金土の夜はラテンの生バンド演奏も楽しめます。ブラジル伝統のカクテル「カイベリーニャ」も是非試してみてください。

セニョール・サントス
Senor Santos
Blk 3B River Valley Rd #01-12 The Foundry Clarke Quay
Tel: 6336-7741
E-mail: talktous@senorsantos.com
www.senorsantos.com
月~木 12:00~14:30、16:00~24:00
※金土日祝 12:00~15:00、16:00~26:00

