

# parti.



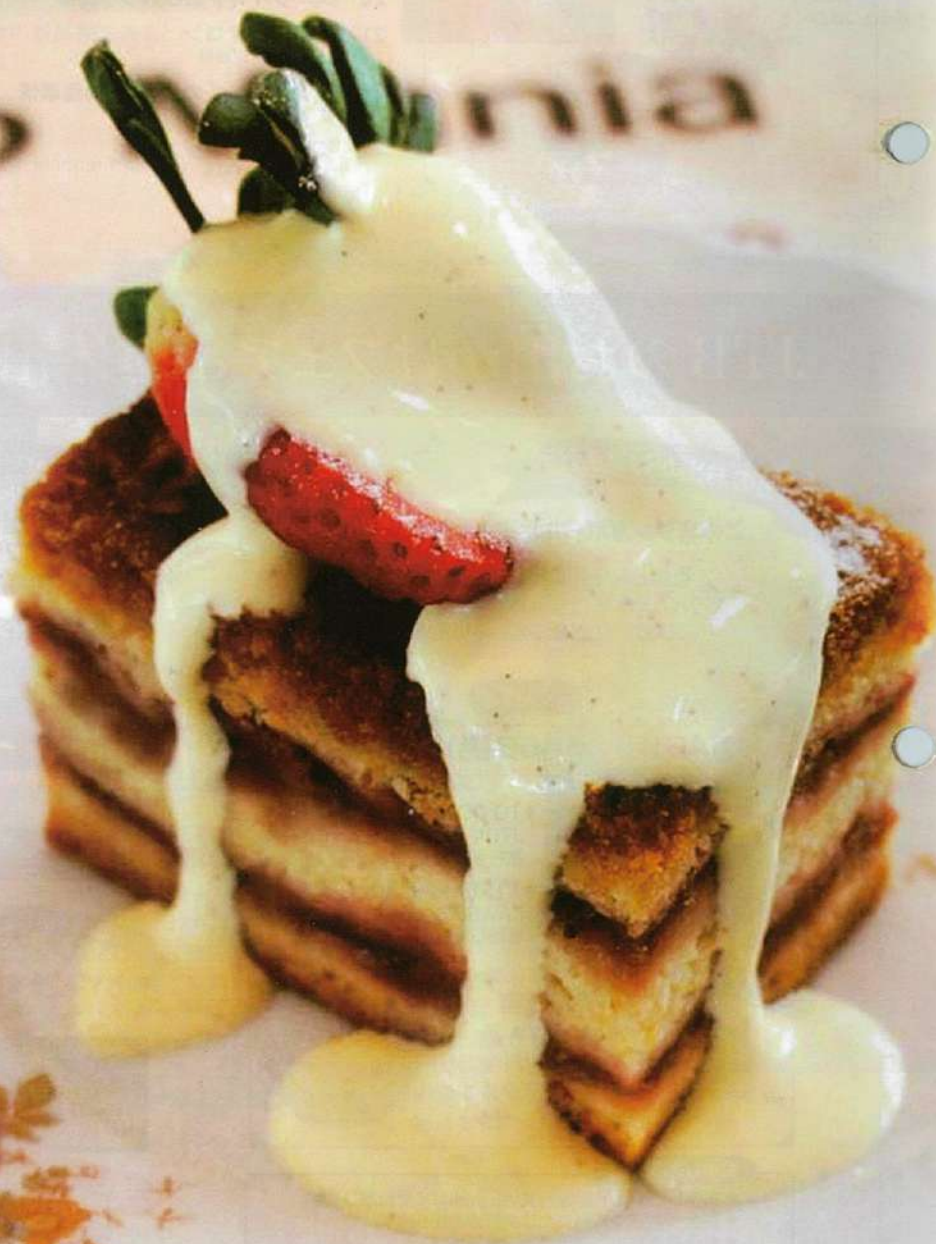
パーティ Mar 2011 vol.207 FREE 毎月1日発行  
自宅まで無料でお届け! お申込みは [www.parti.com.sg](http://www.parti.com.sg) まで

parti. / パーティ March 11 vol.207 2011年3月発行 S\$0 発行/Parti Pie Ltd Bldg1 Lengkok Bahru #01-452 Singapore 150061 TEL: (65) 6474-9003 FAX: (65) 6474-6703

特集 流行るお店 12 のキーワード

-Keywords-

- 01. Amazing Presentation
- 02. We ♥ Characters
- 03. Sweet Location
- 04. Poster Girl
- 05. Mellow Slow Food
- 06. Neighborhood Osteria
- 07. Superior Cost Performance
- 08. Lip-Smacking Specialty
- 09. Rice Supremacist
- 10. Awesome Sake Bar
- 11. Multiple Scenes
- 12. WA Fusion



# 志の輔 (Shinosuke)

❖ 2011年3月29日(火)  
開演時間 午後7時

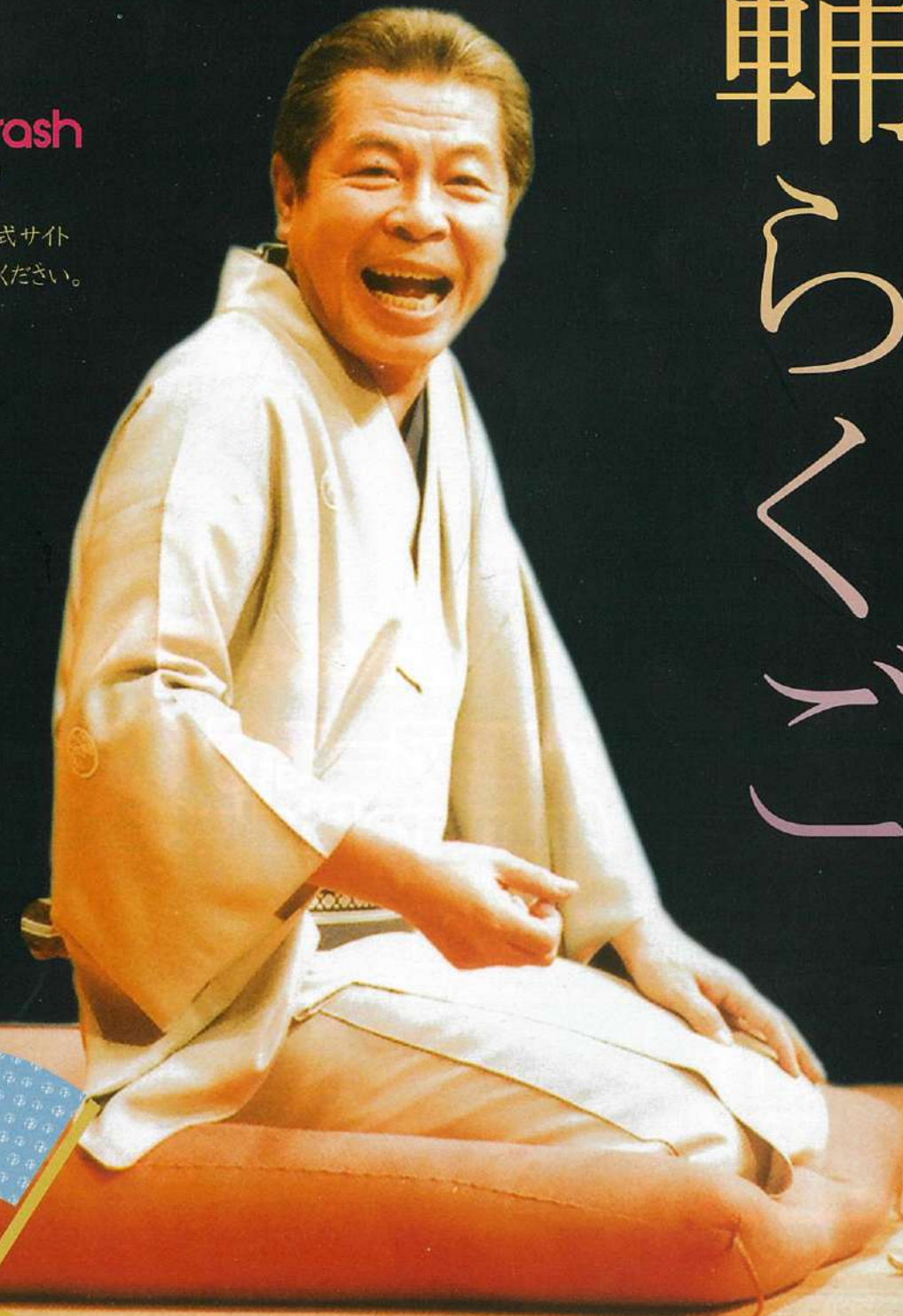
❖ DBS Auditorium  
6 Shenton Way, DBS Building Tower One  
DBS Auditorium Level 3 Singapore 068809

❖ お一人様: S\$50  
(入場は小学1年生以上に限りませ)

❖ チケット購入:  
  
[www.gatecrash.com.sg](http://www.gatecrash.com.sg)

\*詳しい購入方法は、公式サイト  
[www.shinosuke.sg](http://www.shinosuke.sg) をご参照ください。  
お問い合わせ  
[shinosuke@me.com](mailto:shinosuke@me.com)

主催・シンガポール富山県人会  
メディアパートナー: パーティ  
実行委員会: 北陸銀行ノヴィヴィット・クリエーションズ





asian zakka

Melissaプロデュース  
特製マーライオン・グッズ新登場!

「シンガポールらしいお土産を作って!」という数々のお客さんの声に、1年にわたる開発期間を経て、遂にMelissa特製マーライオン・グッズが完成。日本人オーナーらしい細かなこだわりが詰まった自信作揃いとなりました。

「お土産にもって利用価値があるものを作りたいです」とオーナー。マグネット付きのバッグハンガーは、丸いキーホルダーが変形してフックに。レストランなどで活躍すること間違いナシ!

編集部イチオシは、マーライオン・チョコレート。これまでTHEシンガポールのお土産でありながら、どのブランドのチョコが美味しいのかマイチ分からなかった方も多しはず。Melissa特製のチョコは、シンガポールにある工場と提携し、カカオの風味を大切に逸品。ひと箱にミルク、ホワイト、ダークの3種類入りで、10ドルという価格もお手頃です。(マーライオンストラップとキーホルダー以外の商品の発売開始時期は取材時点でまだ決まっています。メリッサのウェブで順次発表されます。)

今後、アジア雑貨の新展開もあるというMelissa。帰国前、本当に頼れる一軒です。



2 Key holders  
3 Bag hangers



こうやって使います!

1.ピンク、オレンジ、青、緑の4色展開のストラップ(7ドル)とキーホルダー(8ドル)。たくさん買ってもかさばらないのが◎。2.3種のイラストキーホルダー(各6ドル)。3.優れモノのバッグハンガー(各15ドル)。4.店内には、クオリティーの良さにこだわったアジア雑貨がいっぱい。5.お土産に大量買いたいMelissa特製マーライオン・チョコレート(10ドル)。6.マーライオンのぬいぐるみストラップ(各9ドル)。

Melissa

333 Orchard Rd #04-30 Mandarin Gallery  
Tel: 6333-8355  
10:00~21:00  
www.melissa-zk.com

Melissa 特製 マーライオン・ストラップ&キーホルダー  
20%OFF

ストラップ 7ドル⇒5.6ドル  
キーホルダー 8ドル⇒6.4ドル  
※3月15日まで有効。  
※お一人さま10個限り。  
※写真1の商品が対象となります。



5

1.2階建ての可愛いお店には「素敵」がいっぱい。見て回るだけで自宅インテリアの参考に。

textiles-home fashion

大切な人へのお土産は「自分がもって嬉しいもの」

その人気ゆえ、もはや語るに及ばないemgallery(エムギャラリー)の布バッグ。カンボジアやラオスの厳選したアジア素材を用いて、プロデューサー恵美子さんによる日本人ならではの繊細なパイプを加えて丹念に縫い上げられたそれは、「手触りが極上の気分にさせてくれる」と口コミで評判の一品。今期の新作はインディゴ、ゴールド、キャメルなどのシックで落ち着いた色合いです。バッグ以外にもタペストリー、クロスなどのインテリア、持ち歩ける小物やファッション雑貨も新作多数。かさばらない布モノはお土産に最適。大切な人へのお土産はささやかでも心から喜んでもらえるものを贈りたいもの。春の帰国シーズン、あなたの「とっておき」を探しにemgalleryへ。

2.売れ筋商品のカンボジアシルクのオーガンザプリントバッグ(巾着)。無地 大12ドル・中8ドル・小6ドル。プリント 大24ドル・中17ドル・小12ドル。新作は逃げる素材。



ラッピングを開くと

emgallery

Bik16 Dempsey Rd #01-04/05  
Tel: 6475-6941  
10:00~19:00  
E-mail: em@tradedesign.com  
emtradedesign.com

プロモーション

写真のタイシルクキルティングのクッション6個以上購入で10%OFF  
※「PARTI」を見てとひと言。



3.本帰国が近いなら迷わずまとめ買いたいタイシルクキルティングのクッション(85ドル)。日本に帰る前にゲット! 4.今期のテーマは昨年好評を博した「ヒルトライプ(少数山岳民族)」のリバイバル。写真のイカト(絺織)のジグザグ模様バッグ(170ドル)以外にも多彩なバッグが揃う。5.ありそうでないシックな色合いのシルク暖座(250ドル)。違いが分かる方へのお土産にも。

CONTENTS



05 特集  
流行るお店  
12のキーワード



- 03 マガジンアンテナ  
melissa / emgallery
- 04 Pick Up by Nishino Pharmacy  
日本でお馴染みの製品を、海外版で紹介!
- 14 なぜなに? 電解還元水  
ストレスと病気の話
- 15 アルビス社長ノート  
「戦うカラダ」を作ろう! ~選手たちの食事~
- 16 まちまめ My School そろばん教室
- 17 心ひも解くヒント 禁煙成功術
- 18 まちまめ Diapers
- 19 シンガポールの健康生活  
足関節捻挫
- 20 マーライオンとワルツ 漢方薬
- 21 美肌相談サロン  
リフティング効果
- 25 シンガポールの住宅・不動産事情  
佐藤さんの住宅探し35
- 26 英会話誌上レッスン  
大塚雨うんざり!!

parti.

- 27 在外やぶにらみ  
つかみ処がないからこそ面白いシンガポール
- 28 インフォメーション
- 29 伝言板 Jalan Jalan
- 31 イベント情報



■ パルティ MICA(P)147/10/2010  
■ 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 / Nitta Kumi  
■ Designer Aihara Yuki  
■ Printer Innotech Communication Pte Ltd

JTBのお出かけフェア&連休出発

- ♥ 22 APR グッドフライデー
- ♥ 01 MAY レイバーデー
- ♥ 17 MAY ベサックデー

JTBのお出かけフェア

この春シンガポールに来られた方必見です!!

恒例となりましたJTBの旅行説明会&プライムリップ専門店レストランLAWRY'Sでのご試食と紅茶をお楽しみいただけます。

参加無料!

日程

4月4日(月) / 6月6日(月) / 7月4日(月)

- ◆10:00~11:00  
JTBマンドリンギャラリーにて旅行説明会&イベント
- ◆11:00~11:30  
LAWRY'S(マンドリンギャラリー4F)に移動して試食&紅茶

更に!

豪華特典

- ★デルタ航空特別料金あり!
- ★ティアニーのクリスタルボウルを毎回3名様様にプレゼント!

お申し込み方法

- ◆お申し込みは下記電話又はEmailにて受付致します。
- ◆完全予約制で定員になり次第締め切ります。
- ◆お子様連れのご来店はご遠慮下さい。

WOW! セレクト

「連休の具体的な予定を立てていない」「フライト、ホテルがなかなか取れない」といったお悩みの方にGOOD NEWSです。

モルジブ 5月13日(金)~17日(火)

1500ドル~

- ★SQ 直行便利用
- ★フライト確保!
- ★選べるホテル!

他にも行き先いろいろ!

- アンコールワット- 850ドル~
- セブ島-
- コタキナバル-
- ホーチミン-
- バリ-

嬉しい特典  
★WOWセレクトをお申し込みの方に、ガイドブック「るるぶ」をプレゼント!



JTB マンドリンギャラリー店  
333 Orchard Rd  
#02-17 Mandarin Gallery (マンドリンギャラリー内)

TEL: 6735-2345 Email: jtbtravelsaloon.sg@jtbap.com  
FAX: 6597-0880 営業時間: 10:30~21:00 (毎日) ※旧正月を除く





流行るお店には、必ず理由がある——。  
 パルティ編集部が、いまシンガポールのダイニング・シーンで気なる12軒のお店を巡り、流行る理由をリサーチ。その結果をそれぞれキーワードとともに、お届けします。

# 特集 流行るお店

## 12のキーワード

- 01 Amazing Presentation  
- サプライズ演出 -  
House
- 02 We ♥ Characters  
- マニア耽溺 -  
Charlie Brown Café
- 03 Sweet Location  
- 最旬なロケーション -  
CAFFÉ B
- 04 Poster Girl  
- ミラクル女子力 -  
En Japanese Dining Bar
- 05 Mellow Slow Food  
- やっばりスローフード -  
7 Sensations
- 06 Neighborhood Osteria  
- ご近所オステリア -  
Osteria Italia
- 07 Superior Cost Performance  
- コスパな夜定 -  
MIZ
- 08 Lip-Smacking Specialty  
- 名物料理に舌鼓 -  
BRUSSELS SPROUTS
- 09 Rice Supremacist  
- 「日本米」至上主義 -  
SUJU
- 10 Awesome Sake Bar  
- ゆるりと酒バー -  
TENZA
- 11 Multiple Scene  
- マルチ・シーン -  
Coffee Bar K
- 12 WA Fusion  
- 和フュージョン -  
Z'en Japanese Cuisine



SELF-CARE / Atsuko Nishino

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

西野篤子

西野薬局代表。開業以来20年、日本の製品をはじめ、シンガポールで評判の良い信頼の製品を取り揃えている。豊富な知識で、みんなの海外生活を快適にする心強い味方!

Pick Up by Nishino Pharmacy

日本でお馴染みの製品を、海外版で紹介!

### ムヒ → 無比膏 → MOPIKO 知られざる日本のお薬、海外版の顔

今回は、日本でお馴染みの製品の海外バージョンをご紹介します。すっかりローカル化しているお薬も、「実は日本発だった!」なんて驚きをご提供します。  
 たとえば、虫さされのときに活躍する「ムヒ」。漢字で書くと「無比膏」となり、どういうわけか「モピコ(MOPIKO)」と進化(?)して発売されています。値段も、3.65ドルとローカル価格。レットロなパッケージは、レアなお土産にもいいかもしれません。  
 さて、ここで問題。「愛喜」は何と読むでしょう? 正解は、右の写真を見てもお分りの通り、「ハイシー」。武田製薬のビタミン剤としておなじみですね。「愛喜」とは、当て字ながら、素敵なネーミングです。  
 日本発ではないけれど、日本人に親しみ深い製品が、違った商品名やパッケージで販売されていることもあります。歯磨き粉の「センソダイン」は、日本では「シュミテクト」という名前前で販売中。「ベタジン」は、懐かしの消毒薬の「ヨウチン」です。そして、消炎鎮痛剤の「ボルタレン」は日本でも同じ名前前で知られていますよね。  
 ぜひ海外版もお試しください!



ベタジン液 4.15ドル  
 強い殺菌力を持つ消毒薬。しみないで子どもにも◎。



ボルタレンエマジェル 8.10ドル(20g)  
 腰痛、肩こりなどに。べつつかず、暑い気候に最適。



ハイシー 6.85ドル  
 レモン味のタブレットは、舐めても美味しい。



モピコ(無比膏) 3.65ドル  
 蚊に刺されたときにひと塗りすると、スーッと気持ちいい。



センソダイン 7.75ドル  
 痛みを感じる部分にイオンバリアを形成し、知覚過敏を防ぐ歯磨き粉。

(薬剤師常駐) 伊勢丹スコッツ店  
 Shaw House #B1  
 Tel: 6835-3305

(薬剤師常駐) 高島屋店  
 Takashimaya Department Store #B2  
 Tel: 6735-1226

(薬店につき薬剤師不在) くりののし  
 明治屋店  
 Liang Court #B1  
 Tel: 6337-5831



今月はタイランド

## PRESENT

協賛: ホリデーツアー

シンガポールから至近!

### エヴァン・ホアヒン 無料宿泊券プレゼント!!




タイ、ホアヒンに建つ極上ホテル「エヴァン・ホアヒン」。アジアの伝統とモダンが見事に調和したデザインによる建築とパーソナルなホスピタリティが旅人を出迎えてくれます。また、スパやキッズ専用のエンターテイメントスペースも充実。友達同士から家族連れまで、優雅で贅沢な時間を満喫できる「エヴァン・ホアヒン」へどうぞ!

**無料宿泊券 詳細**

- 1組(2泊3日、大人2名、朝食付き)
- 部屋: Evason room
- 2011年4月1日~2011年9月30日まで有効
- ※イースター期間を除く

協賛: ホリデーツアー  
 ホテルの詳細は [www.sixsenses.com](http://www.sixsenses.com)

プレゼント応募方法

「エヴァン・ホアヒン」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。

- ※ PARTI 無料郵送申し込み登録者の方限定
- ※ 締め切り: 2011年3月25日
- ※ 当選発表は4月1日ウェブサイト





ムーミンやハイジなど日本でも人気のキャラカフェ、当地初上陸!

Keyword  
02

見て見て、カプチーノにスヌーピー!  
「カワイイ」連呼必須のカフェテリア

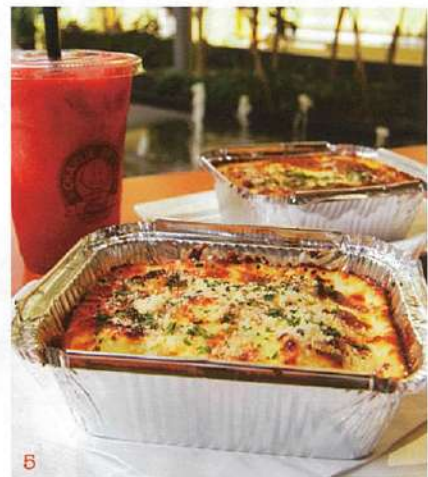
香港や韓国に続いて、東南アジア初となる「チャーリー・ブラウンカフェ」がサマセットに誕生。世界で一番愛されているワンコ、スヌーピーとその仲間たちが迎えてくれます。店内の可愛さもさることながら、お口に運ぶフードもキュートです。クレイプやカプチーノに、ココアパウダーでキャラクターたちが描かれ、食べるのがもったいない!  
メニューは、有名イタリアンで腕を磨いたシェフが月替わりで考案。ホームメイドのラザニアやベイクドドライスは、ランチにぴったりです。  
実はスヌーピー、御年60歳。ちよっぴりレトロな漫画本「ピーナッツ」も店内で自由に楽しめます。



ストロベリーソースのクレープに、バニラアイスが添えられた「ルーシース・ローズ」(6.20ドル)。アイスは、本格イタリアン・ジェラート。



1. ショップでは、キャラクターグッズも販売。2. スヌーピーは、ピーグル犬。チャーリー・ブラウンが飼い主。閉所恐怖症なので、犬小屋の上で寝る……スヌーピーの豆知識で友達との会話も止まらない! 3. MRT サマセット駅直結の313 艦にできたハッピーな空間。4. 漫画とアイスで、ちびっこたちも大満足。5. ミートソースのラザニア(9.80ドル)とイタリアン・ベイクドドライス(9.50ドル)。冷え冷えのフルーツ・スラッシュ・ストロベリー(4.90ドル)と一緒にどうぞ。



3月のPROMOTION

- 朝(8:00~11:00): 朝食をご注文の方に、コーヒーまたは紅茶を無料サービス
- 昼・夜(11:00~閉店): ハワイアン・ベイクドドライス(通常 8.80 ドル)が半額の 4.40 ドルに



6 How to make it



6. 専用テンプレートを扱い、ココアパウダーを振ると、スヌーピーが! 7. スヌーピーのほか、チャーリー・ブラウンやウッドストックなど、好きな絵を描いてもらえるカプチーノ(5.20ドル)。  
8. 食べ応え十分のスマークサーモンサラダ(6.50ドル)



Data

Charlie Brown Café  
313 Orchard Rd #01-25/25A (Discovery Walk)  
Tel: 6836-5344 8:00~23:00(金・土・祝前は24:00まで)  
http://www.charliebrowncafe.com.sg

遊びゴコロ溢れる演出にわくわく  
高感度ライフスタイル・カフェ

デンプシー・ヒルの奥深く、木々に隠れるように佇む「HOUSE」は、シンガポール随一のライフスタイル発信基地。エッジの効いたカフェ、バー、スパなど、みんなの「好きなもの」を詰め込んだ約3000㎡の空間は、足を踏み入れた瞬間からわくわくがいっぱい!  
その際立ったセンスのよさは、料理で真価を発揮します。素材を生かしたシンプルな調理に、絶妙なバランスで遊びゴコロをオン。大胆かつ繊細な美皿が卓上に登場すると、あちこちのテーブルから歓声があがります。甘さ控えめ、日本人好みの極楽スイーツもお忘れなく。  
ランチはもろろん、日曜ブランドに記念日ディナー、DJイベントと、とことん遊び尽くしたいこの空間。個室もそれぞれ個性あふれる。10人のパーティから、1000人のイベントまで、どう使おうかと空想がとまりません。クリエイティブな心を刺激し、緑の館の扉を開いて。



1. 弁当箱の中身はフルーティーなカクテル! の「ティフィン・パンチ」(49ドル)。小瓶のシャンパンをお好みで注いで。2. コーナーごとに異なる雰囲気。お気に入りの特等席を探そう。3. 木曜と金曜の午後は、ハイティンビューフェを開催。4. 新聞みたいなメニューは、読み込むほどに食べたいものいっぱい! 5. ひんやり冷たい「アイス・ヌガー」(6ドル)。



6. 「バナナ塩キャラメルケーキ」(7ドル)の舌に残るしっとり感に感動。7. ぷりぷりのロブスターが豪快に載った「ロブスター・リングイネ」(29ドル)。

PARTI 読者限定 PROMOTION

● メインメニューを2つ以上オーダーの方に、Truffle Fries (トリュフ風味のフライドポテト/9ドル)をプレゼント。  
※オーダー時にこの記事を提示。※2011年3月末日まで(祝日を除く)。※他のプロモーションや割引券との併用不可。※内容は変更されることもあります。

Data

HOUSE  
8D Dempsey Rd Tel: 6475-7787  
月~金 12:00~22:30、土 11:00~、日 9:00~  
www.dempseyhouse.com  
facebook(Group): House



その名の通り長〜い「1mソーセージ」(25ドル)。他テーブルからも注目の!



Keyword  
01

みんなに自慢したくなる、  
素敵な驚きがいっぱい!





女性ならではのおもてなしと企画力で、  
みんなをHAPPYに。



しなやかに、ときにパワフルに  
今、女子力が店に活気をもたらす

世間話から恋バナまで、機知に  
富んだ切り返しと、明るい笑顔で  
客人との会話を弾ませる「En」  
の看板娘、藤ノ木さん。そんな彼  
女は、ただ可愛いだけの女子にあ  
らず、昨年より日本の流行を取り  
入れ、「女子会コース」を企画して  
見事大成功！ エビフライ、つく  
ね、明太子スパゲティなど、乙  
女心をつかむ8品を厳選しまし  
た。藤ノ木さんが考案した女子好  
みのカクテルは、コースにプラス  
18ドルで飲み放題に。  
「おひとり様でも、ファミリー  
でも、女の子同士でも、誰もが気  
軽に来れる雰囲気にした」との  
言葉通り、温かいおもてなしで今  
夜も迎えてくれます。



**Data**

えん En Japanese Dining Bar

モハマドサルタン店 ● 207 River Valley Rd #01-57 UE Square Tel: 6735-2212  
日~木 18:00~24:00 (LO23:30)、金・土・祝前日 18:00~3:00 (LO2:30)

**Enの歡送迎会コース**

琉球料理を含む多彩なメニュー

- 9品 / 35ドル
- 10品 / 45ドル
- ※4月末日まで実施。※4名様以上、3日前までにご予約。※プラス30ドルで2時間飲み放題。

1. モハマドサルタン店に華やきをもたらす藤ノ木さん。日本ではグルメ情報サイトの営業として働き、食への興味が深まり、飲食業界に転職。食をこよひと愛する藤ノ木さん。2. 醤油ベースの特製ソースがジューシーなサーロインに絡む「和風サイコロステーキ」(1750ドル)。3. 握りこたつ式の座敷は、ゆったり楽しみたい女子会におすす。4. 「En」といえば、琉球料理も人気。自家製ドレッシングが美味な「いまいゆ(鮮魚)サラダ」(1550ドル)。5. さりげないおもてなしで癒してくれる藤ノ木さんは、お父さんたちの間でもファン多し。



1. 鮮魚は築地からの仕入れ。カサゴを使った一品は、人気のひと皿。2. ロブスターのトマトソースパスタ (52ドル)。3. 三種のカレパッチョ (33ドル) は、シェフ渾身の作。4. ホールには、日本人女性スタッフが立ち、高いホスピタリティで迎えてくれる。5. ボン酢で仕上げたトロの鉄板焼き (45ドル)。6. 旬の野菜を上品に楽しんで。7. 希少なイタリア産ワイン「イル・ボレンツァ」を味わえるのは、アジアでここだけ!



話題の NEW スポットには、  
必ず食ツウを喜ばせる新店がある。  
いざ、マリーナベイ・サンズへ!



日本人シェフの端正な仕事と、粋な内装  
“東京にあるイタリアン” がここに

まさに、「東京にあるイタリアン」がそのままだよ。シニア世代は稀有な一軒がマリーナベイ・サンズに誕生。構想から3年半の歳月を掛け、マネージメントからシェフまで日本人による、極上のダイニングが完成しました。  
あるヴェローナの貴族の邸宅をモチーフにして造られたという店内は、イタリア様式を思わせるながらも、どこかコンテンポラリーな印象。よく目を凝らすと、実は日本文化がちらほら。たとえば、日本で特注したという鉄口の模様は、なんと日本の家紋。イタリアと日本、過去と現在、その融合が不思議とくつろげる空間を生み出しているようです。  
料理は、正統派イタリアン。決してフュージョンではありません。しかし、こちらの日本人シェフが手掛けるイタリアンには、やはり日本人らしい物作りへの情熱を感じずにはいられません。精妙巧緻な料理は、味・姿ともに洗練されたもの。そこには、丁寧な下ごしらえや妥協のない素材選びなど、職人魂が隠されています。  
また、こちらにはもうひとつ、秘密の部屋があると言います。その名もグリルルーム。日本から鉄板焼きの名手を召喚し、イタリアンの要素を交えたオリジナルの鉄板焼きメニューを披露しています。  
一見、敷居が高そうですが、店の願いは楽しい社交場となること。そのため、あえて店名に「カフェ」という言葉を入れたとか。まずは前菜、スープ、メイン、デザートで52ドルのお値打ちランチで、その扉を開いてみては?

**PARTI 読者限定 PROMOTION**

- 予約してご来店のお客様にウェルカムドリンクを1杯サービス ※3月末日まで有効。
- ※予約時に「パルティを見て」とひとこと。

**Data**

**CAFFÉ B**  
2 Bayfront Ave B1-15 & 01-83  
The Shoppes at Marina Bay Sands  
Tel: 6887-3311  
レストラン 12:00~15:00 (14:20LO)、  
18:00~23:00 (22:00LO)  
バー 10:00~23:00  
(金・土・祝前日は24:00まで)  
www.caffeb.com.sg



マネージメントの土田さんと、鉄板シェフの原田さん。大坂の5つ星ホテルで腕を磨いた原田さん曰く「会話も料理のスパイス」。楽しいひとときを演出してくれる。

週に一度はカラダもお掃除  
“パートタイム・ベジタリアン” のすすめ

野菜、足りてますか? 最近はいらんが空芯菜しか...という方は「7sensations」へGO!  
欧米マダムやビジネスマンなど健康意識の高い人々が集うこのお店、肉や魚を使わないベジタリアン料理というだけではありません。オーナーもシェフも実はノンベジ。素材にこだわり、人工添加物・保存料不使用の、本当にカラダにいいものを食べたいと始めたお店なのです。パスタ、ピザから炒飯、トヤマビーフンまで、一皿で何種類もの野菜を美味しく食べる! 時には野菜不足を解消したい。パートタイム・ベジタリアンにぴったりです。クッキング教室やワークショップも企画されるので要チェック!



食べるほどに、  
カラダもココロも喜ぶスローフード。



1. オーガニック玄米の炒飯「ブラックオリブ・ブラウンライス」(990ドル)。2. 酸味の効いた「アボカドとマンゴーのサラダ」(1080ドル)。3. 「飲むお酢」のような「フルーツ酵素ドリンク」(550ドル)はアンチエイジングや不眠に◎。4. 自家製豆腐ケーキなど卵不使用メニューもあり、アレルギーの人でも安心。5. 日本人デザイナーによるインテリアは、おひとり様でも入りやすいカジュアルな雰囲気。



お肉のような食感の「ポルトベロ・マッシュルーム」(1090ドル)。モツアレチーズがとろ〜り。

**Data**

**7 sensations**  
16 Madras St Tel: 6298-8198  
11:00~15:00/18:00~22:00、日祝11:00~17:00  
www.7-sensations.com  
facebook: 7 sensations

**PARTI 読者限定 PROMOTION**

- この記事の提示で、全てのメニューより15%OFF ※3月末日まで有効。





世界各地の味が集結するシンガポール。名物料理を食べに行こう。

Keyword  
08

カジュアルに本格料理が楽しめる、それがビストロの真価。反対側の壁には、ベルギーを代表する漫画『タンタンの冒険旅行』の絵が。



ベルギービール



新鮮なムール貝

ベルギーワッフル

**Petit bonheur**  
小さな幸せ♡

ビール！ムール貝！ワッフル！  
ベルギーの食文化に感嘆

中華、マレー、インド、フレンチ、イタリアン……人種のるつぼ、シンガポールはグルメの天国。新しい感動を求めらるあなた、今宵は腸胃で楽しいベルギーのビストロへ出掛けてみては？ 涼しい川風が吹き抜けるロバートソン・キーでひと際賑わいを見せる「BRUSSELS SPROUTS」は、カジュアルに本格ベルギー料理を楽しめる一軒です。ベルギーの食文化は、海の幸あり、山の幸ありで実に豊か。何れもあふれるベルギービールを注文しましょう。ベルギーのビールは、ワインや日本酒のように味と香りのパリエーションが幅広いのが特徴。こちらでもメニューは120種を超え、リンゴ味、チョコ味なんて新感覚のビールまであるんです。

厨房ではベルギー出身のシェフ、マイケルさんが腕を振ります。忠実にベルギー伝統の味を再現する一方で、アジアとのフュージョンも披露。ビールに欠かせないムール貝料理を、トムヤム、ラクサ、ニョニヤなどとコラボさせ、人気を呼んでいます。ムール貝は、冷凍物は一切使わず、活きたものだけを使用。ジュシーな貝から染み出るスープは、ガーリックブレッドに浸していただくのがベルギー流。なんと1か月で1522トンのムール貝を消費するというから驚きです。ちなみにムール貝を頼むと、ポテトフライが食べ放題に。

**HAPPY HOUR**

- 毎日20時までハッピーアワー
- ・ ドラフトビール 6.5~10 ドル
- ・ ハウスワイン 10 ドル
- ・ シャンパン 12~16 ドル

**Data**

**BRUSSELS SPROUTS Belgian Beer + Mussels**  
80 Mohamed Sultan Rd #01-12 The Pier @ Robertson  
Tel: 6887-4344  
日~木 17:00~24:00、金・土 12:00~25:00  
www.brusselsprouts.com.sg



**Neighborhood Osteria**  
- ご近所オステリア -

やっぱり落ち着くのは  
近所のいきつけの店

Keyword  
06

あったか手作り料理にほっこり  
長居したくなる居心地のよさ

黙って座ればいつもの料理がでてくるような、いきつけの店を一杯は持ちたいもの。そんな常連客の集う「オステリア・イタリア」は、ご近所さんの台所。オーナーのリンダに笑顔で迎えられる、「ただいま」と言いたくなる温かさが魅力です。取材中にも、近所の方がテイクアウト用にふらりと立ち寄り、待っている間にエスプレッソを一杯——なんて素敵な光景を目撃！ 愛されるのは北イタリアのマンマのレシピに基づいた、シンブルな家庭料理。手作りパスタの種類（7種）とソース（12種）は自由に組み合わせられて、その数なんと84通り。シェフのアドバイスを聞きながら、お気に入りを探してみよう！



大きなエビとモツァレラチーズがごろりと入った「サフランソフット」(26ドル)。

**Data**

**Osteria Italia**  
201 Telok Kurau Rd #01-06 Kurau Court  
Tel: 6346-3970  
11:30~14:00(LO)/18:00~22:00(LO)  
www.osteriaitalia.com.sg  
facebook: Osteria Italia Singapore  
※電話注文でのテイクアウトも可。  
全メニューをWEBに掲載。



**Superior Cost Performance**  
- コスパな夜定 -

Keyword  
07

味よし！値段よし！雰囲気よし！  
の大満足な夜定食

遅くなってもしっかりご飯で  
明日もまた頑張れる

仕事帰りが遅くなってもきちんとご飯が食べたい……となったらタンジヨンプガリの「MIZ」で決まり！ 3月からは24時まで営業時間を延長、遅メシ族の強い味方です。9種類あるセットメニュー以外にも、一品料理にこだわった味付けが特徴。マイ定食・のできあがり。雑炊や蕎麦など豊富なメニュー。中でも人気の「弁当セット(魚1杯)」は、木製の二段重入り。蓋を開けた瞬間、その繊細な盛り付けに歓声が上がり、上品な出し巻き玉子、絶妙な増加減の塩さは、自家製お新香にアラ汁と、しあわせご飯に仕事の疲れも吹き飛ばすはず！

**Data**

**Miz Japanese Restaurant**  
7 Craig Rd Tel: 6225-5761/5961  
11:30~24:00(LO23:30)、  
日祝 12:00~22:00(LO21:30) 無休  
Email: mzoo129@hotmail.co.jp

1. セットメニューは、肉と魚の選べる「弁当セット」のほか、「刺身セット」(22ドル)など。2. 一人鍋が得意な「鶏ちゃんこ小なべ」(13ドル)。ごま油、ゆず胡椒、レモンで食すのがMIZ流。3. 料理人、水島さんの繰り出す美味しい肴一杯。日本から直送の刺身は特に評判あり。4. 和モダンな落ち着いた店内。奥に2階に宴会や会議のできる個室あり。5. もちもちの讃岐うどんにキャビアを混ぜて、「にんにくバターうどん」(12ドル)はやみつき必須！



秘伝の出汁と合鴨の融合が絶妙な「合鴨コース」(16ドル)。



## Wa fusion

-和フュージョン-

Keyword  
12

ゆるぎない和ベースが支える、見目麗しい創作料理。

秘伝の和風出汁と多彩な食文化が織りなす心地よいハーモニー

ともすると奇抜になりがちなフュージョン料理は、斬新な感動を与えながらも、いかにすんなり食せるかが勝負。和フュージョンの重鎮「Zen」が人気の秘密は、世界各地の料理法を取り入れた「和食のベース」をしっかり守る、という流儀を確立しているから。総料理長を務める宇都さんは有名日本料理店やイタリアンで経験を積んだ実力派。こだわりは、秘伝の「返し」と京風出汁の合わせタレ。そして日本から直輸入しているボン酢。例えば、フレンチの手法で調理した合鴨コースに、自慢のタレをかければ、和のさっぱり感と鴨の濃厚な味わいが、ここにしかない珠玉のひと皿に。食べ放題も大好評です！



1. 「小豆のクレープ抹茶ソース」(12ドル)は地元っ子にも人気。2. 「マグロのカルパッチョねぎボン酢ソース」(23ドル)は当店こだわりのボン酢をかけて召し上がれ。

### PROMOTION

- 60種類の料理がいつでも食べ放題！  
大人 52ドル 子供(6~12歳) 18ドル  
※土・日は大人 42ドル

### Data

Z'en Japanese Cuisine  
205 River Valley Rd #01-75 UE Square  
Tel: 6732-3110 12:00~15:00(LO14:20)  
18:00~24:00(LO23:20) 無休  
※ランチは平日のみ



3. 吹き抜けの開放感のある店内。テラス席では行き交う人々を眺めながら異国の風を感じられる。

## Multiple Scene

-マルチ・シーン-



マイセンやブルガリなどゴージャスなコレクション。

Keyword  
11

知っておきたい、多様なシーンで活躍する一軒



ずらり並んだボトルの種類は900種以上。新たなお酒の楽しみを発見できそう！

訪れる度に違う顔をみせる隠れ家で上質な大人の時間を愉しむ

ランチの後で、じゃあお茶でも……という時に、びったりくる選択肢の少ないシンガポール。そんな時、意外と知られていないのが「Coffee Bar」の「コーヒータイム」カクテルこそないけれど、コーヒーなどのドリンク8種(12ドル)がなんとフリーフロー！  
ゆったりとしたテラスのソファでおしゃべりしたり、パスタ(13ドル)で遅めのおひとり様ランチなんて、豊かなひと時を過ごせます。  
もちろん夜は本格カクテルを堪能できるオーセンティック・バー。週末はシャンパン＆オイスタービュッフェとして。密かに気になっていた方も、気軽に午後から「Kティニー」してみてもいいか？



1. 生地から手作りの「オリジナルピザ」(25ドル)は、3種類のチーズがカリッと香ばしく後引く旨さ！ 2. 一人ひとり違うカップで提供されるのがまた優雅な気分。3. お店のWifiをフリーで使えるので、PCを持ち込んでマイ・オフィスにしようのも◎。

### 3月のPROMOTION

- 20時以降来店の方に赤ワイン1本お持ち帰りプレゼント

### Data

Coffee Bar K  
205 River Valley Rd #01-76 UE Square  
Tel: 6720-5040 14:00~3:00 日休  
※コーヒータイム 14:00~17:00、ハッピーアワー 17:00~20:00 ※20:00以降はシートチャージ15ドル www.coffeebark.co.jp



酒ソムリエのルーベンさんによる自家製梅酒も隠れた人気メニュー。

## Awesome Sake Bar

-ゆるりと酒バー-

Keyword  
10

日本酒が主役のBARスタイル美食空間。レア酒との出会いも。

厳選美酒 × 本格和食  
この融合をBARでカジュアルに

クレメンティに誕生した穴場の酒処として、美食家たちの熱い視線を集める「TENZA」。ずらり並んだ日本酒は、40種以上どれにしようか迷ったら、和食店で14年の勤務歴を持つ、酒ソムリエのルーベンさんに訊いてみよう。好み、予算、料理に合わせて、今夜の気分に合わせて合った一杯を選んでくれるはず。  
料理は、和食一筋35年のドニーさんをはじめ、5人の経験豊かなシェフが手掛ける正統派、出汁にこだわりの、手間暇かけた一品が、日本酒の旨さを引き立てます。バー・スタイルだから、一人でも気軽に本格和食を堪能できるとあって、お父さんらしいの場となっているのも納得です。



Good!



1. 大トロやウニなど豪華なネタが並ぶ「寿司特選」(45ドル)。海外6か国で寿司職人として経験を積んだドニーさんの握りは、一流の味。2. 寿司と好相性なのは、「醸し人九平次純米大吟醸 彼の地」(190ドル)。エレガントな飲み口。

3. 2週間おきに旬の食材を用いたメニューが登場。鶏と椎茸の焼き焼き(14.80ドル)は、塩で仕上げたシンプルなひと皿。4. 焼き物には、「真澄純米大吟醸 七號」(200ドル)をどうぞ。酸味があって、締まりのある味わい。



Nice!



### Data

TENZA IZAKAYA -SUMIBIYAKI & SAKE BAR-  
106 Clementi St #01-38D Sunset Way  
Tel: 6773-0093  
18:00~お客さんが帰るまで。  
facebook: Tenza Izakaya

### 日曜限定 PROMOTION

- 10種の日本酒とつくり(250ml / 18ドル)半額
- 日本産ビール(7.90ドル) 1 For 1

## Rice Supremacist

-「日本米」至上主義-

Keyword  
09

お米の美味しさに酔いしれて、日本人である自分に乾杯！

酢重の調味料、こちらで買えるとのこと！ 醤油豆(12ドル)、黒酢(18ドル)、味噌(17ドル)。



編集N一押し「アスパラサラダ」(12ドル)。夜メニューですがランチでも注文可。純米辛口「佐久の花」のお供にも。

お米には妥協できない日本男子のみなさまつやつやの「酢重」のご飯、実はお替り無料です。

暖簾をくぐるよほかに漂う甘い米の炊き上がる湯気と、かくわしいお出汁の香りがお出迎え。こちら、日本のお取り寄せツウにも名高い軽井沢・酢重正の商店の海外初店舗。開店1年を迎え、商品ラインナップもさらに充実。さつやく絶品と噂の醤油豆の載ったアスパラサラダを美食。口に入れた途端に広がる極上の味噌の風味。この醤油豆だけでご飯3杯いけそう……とご飯を口に。入れこめた味噌。信州佐久の契約農家から玄米のまま輸送され、その都度精米して使う特上米は、噛み締めるほどに甘く至福の味。日本人であることに誇りさえ感じてしまう逸品です。



1. 「サバ味噌ランチ定食」(28ドル)。この味、味噌屋の面自羅如。2. 「鶏もも肉の特製黒酢炒めランチ定食」(28ドル)。オリジナル黒酢が効いています。3. ご飯はひかひかの銅製鍋で少量ずつ丁寧に炊き上げる。ご飯お替り何杯でも自由ですって！ 4. 素敵空間、マンダリンギャラリー 4Fに広がる和の世界。

### Data

酢重  
333A Orchard Rd #04-05 MANDARIN GALLERY  
Tel: 6737-7764  
11:30~22:30 (LO 22:00)  
www.suju-masayuki.com (軽井沢本店HP)





「アルビS社長ノート」

Parti Topic Line Up  
 ○BEALTY ○EDUCATION  
 ○HEALTH ○HOUSE  
 ○LIFE ○COLUMN  
 ○CAREER ○FOOD



是永 大輔  
 1977年千葉県出身。日本大学芸術学部卒業後、サッカージャーナリストとして年間の3分の1以上を欧州で過ごす傍ら、IT企業でサッカービジネスの立ち上げに多数携わる。2008年から現職、シンガポールサッカー協会理事。

『戦うカラダ』を作ろう！～選手たちの食事～

アルビレックス新潟シンガポールの新シーズンも2月16日に無事に開幕。この原稿を書いている時点では結果は分からないのですが、スタートダッシュに熱烈大成功していることと確信しています！（編集部注：5-0にて圧勝！）

さて、今回は食のお話。サッカー選手という職業は言わずもがなの体力勝負でして、日々の生活、とりわけ「食」はとても気を使う部分なのです。さらに、デスクワークの我々とは（羨ましくも）逆の話なのですが、体重をコントロールするために「食べる」ことが必須。北緯1度のシンガポールという国では歩いていてだけで体力が消耗してしまうため、昼夜トレーニングを繰り返す選手たちは、日本にいたとき以上に食べなければ見る見るうちに痩せ細っていきます。11月までの長丁場のシーズンを乗りきるための『戦うカラダ』を作るため、スティックにカロリー計算を行ってたくさん食べる選手、もともと大食いのためモリモリご飯を食べる選手など、それぞれのスタイルで毎日の食事を摂っています。

さて、選手たちには Jurong East Stadium から徒歩5分程度のところにある『アルビー食堂』（なぜ、アルビ食堂じゃないのかはナゾ）でご飯を食べてもらっています。いわゆるホーカーセンターの中にあつて、一般の方にも開放しているのですが、基本的に毎食日本食が出るためアジアの食事に慣れない選手たちにも大好評。ただ、食堂が休みのときにはチキンライスやパクテーなど、盛りだくさんのシンガポールフードをしっかりと楽しんでいるようですね。

「アルビー食堂」

Blk 349 Jurong East Ave 1 #01-1215  
 営業時間 10:00-14:00 / 16:30-21:00  
 毎週水曜日 定休



シンガポールでは野菜をとりくいたため、バランスのいい食事を心がけています。炭水化物や脂の量にも気を配りますね。カリウムの多く含まれるバナナもよく食べますよ！ アルビー食堂のオススメはテリヤキチキン。皆さんもぜひ！

野菜を多くとること、揚げ物はあまり食べないこと、がポイント。試合前は炭水化物をたっぷり摂ってエネルギー補給します。アルビー食堂の好物はカレーです。タンジョンパガーで食べたパクテーも美味しかったですね。

体をつくるため、たくさん食べることを心がけています。アルビー食堂のサバ定食ならご飯何杯でもいけちゃいます！ 近く中華屋さんの炒飯や鉄板豆腐も大好物ですが、油の量は気にしないといけませんね。

**Shimpei**  
 櫻田 真平  
 ポジション: MF  
 番号: 8  
 あだ名: サク  
 年齢: 26  
 出身地: 大阪府交野市  
 趣味 or 特技: 映画・音楽鑑賞、逆立ち

**Atsushi**  
 下野 淳  
 ポジション: MF  
 番号: 6  
 あだ名: しも  
 年齢: 22  
 出身地: 神奈川県大和市  
 趣味 or 特技: 食べること？

**Takahiro**  
 坂本 貴浩  
 ポジション: MF  
 番号: 16  
 あだ名: たか  
 年齢: 19  
 出身地: 茨城県取手市  
 趣味 or 特技: スノーボード、バスケット

シンガポールでしゃぶしゃぶ  
**食べるなら 大隅**  
 豚しゃぶの効用③  
 豚ロースは鶏ささみよりも低カロリー。コレステロールを下げて糖質代謝を促進しエネルギーに変える働きがあります。豚肉で健康的にダイエットしましょう！

しゃぶしゃぶ大隅 ☎6235-6178  
 5 Koek Rd #03-24/28 Cuppage Plaza  
 11:30~14:30(LO14:00), 18:00~22:30(LO22:00)  
 無休 ※宴会席は最大36名

- 黒豚3種盛り合わせコース 45ドル〜
- US和牛コース 85ドル〜

すきやきもごさいます。

美味しい和食をリーズナブルに楽しめる  
**レストラン MIZ**  
 好評につき3月末まで  
**菊正宗 純米吟醸を \$50++**  
 でご奉仕！

◆ランチセット 7ドル〜  
 ◆ディナーセット 17ドル〜  
 ◆宴会プラン 50ドル〜  
 ※宴会は予算に応じて相談可。

**Japanese Restaurant MIZ**  
 7 Craig Rd Tel: 6225-5761/5961 Fax: 6336-5280  
 11:30~24:00 (LO23:30)、日祝 12:00~22:00 (LO21:30) 無休  
 Email: mzoo129@hotmail.co.jp

vol.16  
 電解還元水  
**ドクター河村の『水』と『健康』を考える**  
**ストレスと病気の話**

ストレスとは精神的、身体的刺激によって引き起こされる様々な生体内反応(緊張状態)と考えられています。ストレスに耐えきれなくなり心身に破綻をきたした状態が心身症と言われる状態です。ストレスが引き起こす精神的反応としては不安や抑うつを主病状とした神経症(ノイローゼ)、不眠、いらいら等、そして身体的反応としては頭痛、のぼせ、動悸、発汗等のさまざまな不定愁訴を引き起こす自律神経失調症状や内臓、ホルモン、免疫系の失調等があります。当然複数症状が合併して起こることもあるわけです。

ところで現代の医学では酸化ストレスという言葉がよく使われるようになっておりますが、酸化ストレスとは生体内での酸化反応と抗酸化反応とのバランスが崩れて、生体内が酸化に傾いた状態と定義されています。すなわち生命代謝の過程で必然的に発生する活性酸素を生体内で消去できなくなった状態であり、これが本当の病気の原因といえます。

現代人はすべてこの酸化ストレス状態、つまり病気の準備状態におかれているといっても決して過言ではありません。このような状態に

ある私達が各種のストレスに陥ると一層病気への拍車がかかることになるわけです。酸化ストレスに負けないタフな精神力と身体をつくるために、まずは生命代謝の母体である水を最良の水(還元水)に変えてみてください。

**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  
**Tel: 800-810-2347** (フリーダイヤル太田)  
**Email: k.a9218@lagoon.ocn.ne.jp**

季節のはがき・引っ越しはがき etc...  
 あなたのオリジナルポストカード  
 作成いたします  
**PARTI Pte., Ltd.** Tel: 6474-8003 Fax: 6474-6703  
 お値段やお申し込み方法はお問い合わせください。

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](http://www.sjcf.org.sg)

**SJCFシンガポール日本語キリスト教会**  
 毎週日曜 午後2時半~4時半(日本語礼拝)  
 4月1日17:30~3日正午まで中学・高校生を対象にジュニアキャンプを開催！  
 詳しくはホームページをご覧ください。

お問い合わせは  
 本部まで  
 電話: 97672479

ボタニック  
 ガーデン  
 徒歩5分

コーヒーもお酒も空間も  
 たしなむ主義 **Coffee Bar K**  
 SINCE 1992  
 ANESAKI CHIBA GINZA  
 SINGAPORE SEOUL

**Coffee Bar K**  
 205 River Valley Rd #01-76 UE Square  
 Tel: 6720-5040  
 14:00~3:00 日休  
 ※コーヒータイム14:00~17:00、ハッピーアワー17:00~20:00  
 ※20:00以降はシートチャージ15ドル  
[www.coffeetalk.co.jp](http://www.coffeetalk.co.jp)

普段着感覚の“イタリア食堂”  
**Osteria Italia**

**Osteria Italia**  
 201 Telok Kurau Rd #01-06 Kurau Court  
 Tel: 6346-3970  
 11:30-14:00 (LO) 18:00-22:00 (LO)  
 facebook: Osteria Italia Singapore



MENTAL CARE / Chihiro Yamagata

カウンセリングあれこれ  
「心ひも解くヒント」Version 2

第10回「やめたいけどやめられない、"次こそきつと"の禁煙成功術」

～禁煙なんていつでもできる! ホント・ウソ?～  
継続してきた習慣を変えるのは、簡単ではありません。  
まずは心構えと準備が必要です。

「健康」「家族」「節約」など禁煙の理由はさまざまですが、実際にそれが簡単でないのは、長年の喫煙者の誰もが経験するところ。タバコだけではありませんが、何事も人に言われてしぶしぶというのは成功率が下がることが分かっています。最初は誰かに言われても、最後には自分が決断したというスタンスをとることが大切です。

禁煙は節煙ではありません。つまり、確実に自制ができるごく少数のソーシャルスモーカー(週に1本のみ、スモーカーの友人と飲みに行ったときのみ、などの喫煙者)を除き、一般的には毎日何本も吸い続けるか、完全に止めるかの二者択一しかありません。実際禁煙成功率は低く、さまざまな調査が行われていますが、医療機関などのプログラムではなく個人での禁煙を1年以上継続できた人は、わずか3～8%ほどです。失敗の理由は、1) ストレス、2) 意志の弱さ、3) 酒の席での誘惑と続きます。

でも、あなたが本気であれば、その成功率3～8%になることもできるはずで

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



山形千尋  
BeeYrOwn 心理士  
(カウンセリング学修士・心理学者)  
オーストラリア・カウンセリング協会会員、  
シンガポール心理学会会員

すよね。禁煙成功への第一歩は、目的を明確にすることです。禁煙したい理由を3つ書き出し、いつでも見えるところに貼っておきましょう。次に喫煙観察日記をつけます。週に2日ほど。喫煙のたびに「どのような状況で、〇〇をしながら吸った。そのとき、どんな気持ちになったか」を書き出してみてください。続いてのステップは、観察日記の分析です。例えば、「面倒な商談で疲労感とイライラ⇒禁煙⇒落ち着く」という1本があったとします。「面倒な商談」を変えることはできませんが、「落ち着く」別のことを自分に与えることで、最終的に自分が欲していた「モノ=落ち着く」を得ることができるのです。時と場合、また個人によって、代替え行為は随時変わります。例えば、キシリトールガム、ジョギング、好きな歌を聴く、セルフマッサージ、瞑想、深呼吸など。それらを時間をかけ考え、パターンごと日記に記してください。

その他に有効な手段として、家族や周りに宣言して協力を得るというもあります。単純ですが、人は宣言してしまった手前「簡単にはギブアップできないなあ」と考えるものなのです。モチベーションを維持させるのは、並大抵のことではありません。応援者を見つけたり、一緒に禁煙できる人と始めてもよいでしょう。カウンセラーに定期的にチェックをしてもらい、また経過報告をしながら、というオプションもあります。さあ、思い立ったが吉日です。

This Month's Hint (今月のヒント)

ニコチンからの離脱症状は、禁煙3日目ピーク。その後は1～3週間で治まります。その間のイライラは、いかにリラックスして乗り切ることが勝負です。以下にいくつかのイライラ解消法をご紹介します。

- ・腹式で深呼吸をする
- ・水やお湯を飲む(この期間コーヒーや飲酒は避ける)
- ・ガム、仁丹、干し昆布など代用品を口にする
- ・歯みがき
- ・ストレッチや散歩など軽い運動をする

NDC 日本デンタルセンター  
Nihon Dental Center Pte Ltd

旧「日本デンタルケア」から  
病院名・場所が変更になりました。



日本デンタルセンター NIHON DENTAL CENTER

435 Orchard Rd #15-02/03 Wisma Atria Office Tower  
Tel: 6474-0060 (日本語対応)  
9:00～18:00 (月曜～金曜) 9:00～15:00 (土曜)  
休診日 日曜・祝日 予約要(緊急診療可)

E-mail: ndc@asiahealthcare.sg http://www.nippondentalcare.com.sg/

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 and Zion Roadの交差点すぐ横です)  
■Tel: 6522-1941 ■E-mail: ijcs5on@hotmail.com  
■URL: http://ijcs.baptist-church.net

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

ま・ち マメ machimame

My School そろばん教室  
新入生を募集中

日本でリバイバルブームとなっているそろばん。計算力のみならず、忍耐力や思考力を鍛え、集中力をアップさせる効果があることが科学的にも実証されているそうです。シンガポールで20年以上の実績をもつ「My School そろばん教室」では、ただいま、春の新入生を募集中。ピカピカのランドセルを背負った新1年生は、そろばんを通じて、数の世界に慣れ親しんで、算数もヘッチャラに。

明るい原口先生の指導の下、本日も子供たちは元気にパチパチ、パチパチ。新学期が始まるいまなら、スクールバスの優先予約も可能です。イチロー選手も習っていたそろばん、いざスタート!

My School そろばん教室

8 Eu Tong Sen St  
#14-87 Office 2 The Central  
Tel: 6737-2401 (日本語対応)  
www.myschoolsingapore.com  
140ドル(1か月)、入学金別途  
※スクールバス(日本人小学校ブキティマ、クレメンティ各校発、またはホランドブキティマ方面～オーチャード近辺のピックアップ)



日本 メディカル ケアー NIPPON MEDICAL CARE グレニーグルス病院

日曜緊急外来

午前9時～正午12時  
6474-7707

緊急の方のみ、予約不要。休日料金になります。  
健康診断などのお問い合わせはご遠慮ください。

#03-37 Annexe Block 6A Napier Road (グレニーグルス病院内)  
Tel: 6474-7707(代表) 6479-3722(健診専用) Fax: 6474-4391  
ホームページ: www.nipponmedicalcare.com.sg

シンガポールの街角ネイルサロン  
Perfectly Polished Nail Boutique

喜ばれど帰国、お旅行前  
プロモーション  
キッズルーム  
完備!

ハンドジェル(カラーグラーション)  
+ クラシックベディキュア 通常 145ドル → 125ドル  
+ スバベディキュア 通常 170ドル → 145ドル  
+ フットジェル(単色) 通常 200ドル → 170ドル  
15ドルで自慢のドイツ式フットケアを追加可能!  
※ GST 込み、デザイン料別途

Nail Service

- ソークオフジェル(バイオ、アセトン使用) 60ドル
  - クラシックマニキュア・ベディキュア 30ドル / 40ドル
  - スバマニキュア・スバベディキュア 55ドル / 65ドル
- ※キッズルームは完全予約制となっております。  
サービス内容などお気軽にお問い合わせください。

Tel: 6836-2202/9238-2851 (日本語対応)  
14 Scotts Rd #02-14 Far East Plaza  
月～土 10:00～19:00 (最終予約) 日祝休  
http://ameblo.jp/perfectlypolishednail/

漢方フェイシャルで甦るお肌の力

潤いUP!

自然の恵みから生まれた、オリジナル漢方  
コスメを使用し、ツボマッサージを加えた  
施術です。敏感なお肌にも安心です。



- フェイシャル  
ノーマル: \$60 (60分)  
スペシャル: \$60～125 (90分)
- ボディマッサージ  
指圧マッサージコース: \$80 (60分)  
オイルマッサージ: \$80 (60分)
- 3Dアートメイクその他トリートメント
- オリジナルプロダクト販売
- ビューティースクールも開講中

Lilyanna Herbal Beauty Salon - リリアンナ・ハーバル・ビューティー・サロン  
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)

毎日笑顔、健康な  
海外生活をサポート! JGH



- 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

海外在留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メール reception@japan-green.com.sg

日本人医師団・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



MILKY WAY

Gerard & Veronica

カット & ケミカル 20% OFF!!  
(パーマ・カラー・縮毛矯正)

電一  
ケミカル 20% OFF!!  
(パーマ・カラー・縮毛矯正)  
※3月末まで



Price  
\* Ryuichi: 60ドル  
\* Gerard: 50ドル  
\* Veronica: 35ドル

MILKY WAY HAIRDRESSING  
ご予約はお気軽に Tel: 6466-3949 まで  
予約受付時間 10:45～19:00、日は 17:00、  
360 Orchard Rd International Bldg #01-13 祝日は 17:30 まで、水休 電一は第3日曜日休



HEALTH CARE / Dr. Hasegawa Noriko

「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。

「足関節捻挫」の巻

ある日、桂さんはスーパーで買い物をした帰り、階段から数段落ちて足を捻挫してしまいました。痛みはありましたが、何とか歩けました。アケビちゃんと栗雄君を連れていたこともあり、その日はまっすぐ家に帰り、翌日ラッフルズジャパニーズクリニックを受診しました。

長谷川先生:「足関節がかなり腫れていますね。靭帯の部分に痛みもあるようですが、まずレントゲンを撮りましょう」

桂:「え、歩けているので骨折はないと思っていましたが、レントゲンを撮るのですか?」

長谷川先生:「レントゲンは必要です。足を捻

つたときに骨折しやすい腓骨という外側の骨は、元々体重があまりかからないため、たとえ骨折していても歩いてしまうんです。骨折の仕方によっては、ギプス固定や手術が必要になることもあるんですよ」

桂さん:「そうなんですか」

桂さんは、レントゲンを撮ってきました。

長谷川先生:「レントゲン上、骨折はありませんね。でも、靭帯が少し伸びてしまったか、断裂をしている可能性があります。湿布を貼って、装具で固定をしておきますね。家では安静にして、患部を少し冷やしておいてください。また、寝るときも足の下に枕を置いて、足を少し挙げておきましょうね。湿布と消炎鎮痛剤も処方しておきます」

桂さん:「固定は、どのくらいの期間必要なのですか?」

長谷川先生:「通常は、傷んだ軟部組織が修復されてくるまで、約3週間くらいは必要ですが、経過を見ながらですね。でも、砂利道など、でこぼこ道を歩いたときに歩行が不安定になったり、捻挫を繰り返したり、痛みがいつまでも続



長谷川 典子 医師  
京都大学教育学部卒業 日本医科大学医学部卒業 日本医科大学付属病院高度救命救急センター所属 2010年10月より現職 日本救急医学会専門医 日本旅行医学会認定医 日本整形外科学会会員 日本救急医学会会員

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

今回のまとめ

- 自分で「捻っただけ」「歩けるから大丈夫」と思っている、実は骨折していることもあります。なるべく早めに病院を受診しましょう。
- 早期の固定(装具、サポーターなど)が大切です。
- 捻挫を繰り返したり、痛みがいつまでも続く場合には更なる検査が必要になります。

## 开始学中文!

### 日本語で学ぶ中国語(北京語)講座

#### 次回初級クラス4月上旬開講予定

- ◆ 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  
2011年3月 準中級者向け会話クラス・中級パートクラス開講予定  
ビジネス英語クラス、上級者向け会話クラス、中級〜準上級パートタイムクラス開講中

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

## 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**  
イースはいつも安心して子供を預けられる場所です

「お休みの日でも「幼稚園に行きたい」と言うほどEISが大好きな怜奈。個性を大切にしながら、温かく指導して下さる先生方のお陰で、毎日元気に登園しています。れなちゃんとお兄さんご両親

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

(イースト校) 7 Seraya Lane Singapore 437275  
Tel: 6348-4780  
★ホームページ http://eisintl.com

## 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  
ホームページ www.japan-green.com.sg

※初診・再診ともに電話予約制  
※休診日: 日曜・シンガポール祝日

診療内容  
●一般歯科 ●小児歯科  
●歯科検診

受付時間  
●月~金 08:45~12:00  
13:45~17:00  
●土 08:45~12:00

ジャパングリーンクリニック(パラゴン10階)内にあります

おかげさまで16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 TEL: 6737-6308  
JAST AUTO SERVICE FAX: 6737-6508  
(担当: いきしま)  
E-mail: jast.auto@pacific.net.sg

## Raffles Japanese Clinic

◆総合診療 ◆定期健康診断 ◆小児科 ◆乳幼児健診 ◆予防接種 ◆カウンセリング ◆産婦人科 ◆整形外科 ◆皮膚科 ◆美容皮膚科 ◆耳鼻咽喉科 ◆歯科(分院のみ)

\*は本院 \*は本院とリャンコート分院 \*は本院とオーチャード分院

**総合診療** ●1月10日より  
曾根崎 桐子 医師(内科)が診療を開始しました。

本院 ◆ラッフルズ ホスピタル11階 (MRTブギス駅すぐ前)  
総診療受付時間 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(伊勢丹スコツ向かい)  
総診療受付時間 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

パソコン修理・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本で即対応

**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: 6743-4530(川辺まで)  
470 North Bridge Rd #04-07 North Bridge Commercial Complex(S)188735  
E-mail: kawabe@kawatec.com www.kawatec.com

**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**

Bik 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

## INNER BEAUTY JAPAN

natural & plant-based supplements for fruitful life

そろそろ、あなたも本格的に  
“Inner Beauty”インナービューティーを始めませんか?

「35歳を超えたら時間もお金もかけなきゃダメだってことは分かってる。でも現実には厳しい!」そんなあなたにお勧めなのが1日1粒飲むだけの「インナービューティー」。1ヶ月続けると肌のくすみが消え透明感のあるモチ肌を実感できる。女性ホルモンと抗酸化力に特に着目した無添加天然成分100%のサプリは、1年中強い紫外線と室内の寒すぎるエアコンにさらされ続けている女性の強い味方。女性ホルモンのバランスを整えるのでPMS(月経前不快症)、更年期障害にも効果大。くわしくはホームページにてご覧ください。

シンガポール島内発送料無料  
www.innerbeautyjapan.com

**\$98**(税込)  
●取扱店 ●  
西野薬局(伊勢丹スコツ、高島屋、明治屋各店舗)

**INNER BEAUTY JAPAN Pte. Ltd.**  
Office Address: 5069 Ang Mo Kio Industrial Park #2 #01-1537, Singapore 569572  
www.innerbeautyjapan.com

まぢマメ machimame

赤ちゃん寝かしつけの新兵器  
“Sleepytot”

お気に入りのおしゃぶりを口にすやすやす快眠……のはずが「ギャー!!」の泣き声。いとし我が子のためなら安眠妨害もなんのその、暗闇の中、ベッドのどこかに転がっているはずのおしゃぶりを探して四苦八苦の日々を送っているママに新兵器のご紹介。こちらのスリーピートットはふわふわ清潔素材を用いたベビー用ぬいぐるみにおしゃぶりが合体した優れたもの。ねんね時期にはベビーベッドに吊り下げておけるので窒息等の心配もありません。柔らかくおむつゲーンの宅配でお馴染の“diapers.com”での取り扱いだから、おむつと一緒にウェブ発注OK!

**Diapers**  
Tel: 6766-3888  
www.diapers.com.sg  
※商品の詳細はウェブまで。

←手触り最高のウサギさん、大と小の2サイズ。  
↑お昼寝、おでかけにと大活躍。我が家のベビーシッター。







SIX SENSES  
SANCTUARY  
PHUKET  
FORMERLY SIX SENSES DESTINATION SPA



Six Senses Sanctuary

5感を超えた聖域へ

シックス・センス・サンクチュアリーは豊かな時間を約束する。自然の素材を使用したエコロジカルな建築や家具はゆったりとした寛ぎのスペースを演出。熟練のセラピストによる極上のスパトリートメントに、身も心もと天に向かって解き放たれていくようだ。第6感を誘う旅へ。

"Exclusive Offer"

SilkAir

Stay 3 Nights Pay 2 Nights  
fr S\$ 1468 per person

Validity: 01 March ~ 30 June 2011 Stay

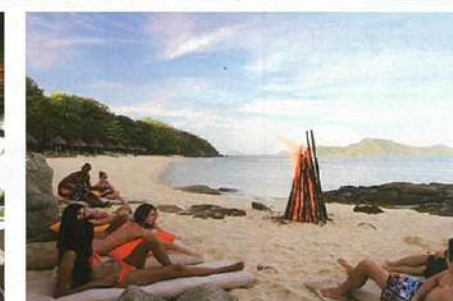
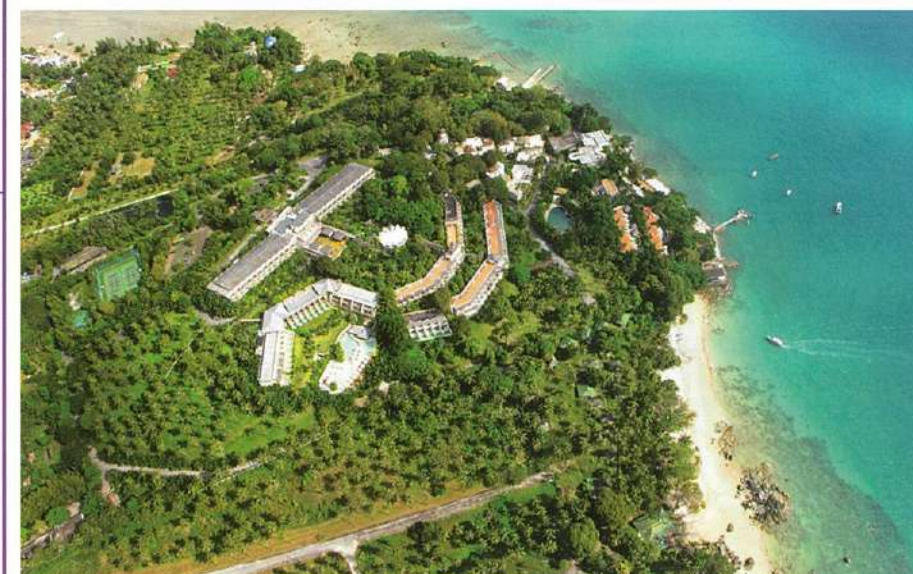
Package Includes:-

- ~ Return economy airticket on SilkAir
- ~ Return airport transfers (Car & Speedboat - 30 min. per way)
- ~ 02 nights accommodation at your choice of villas
- ~ 3 spa cuisine meals (breakfast/lunch/dinner) per day
- ~ 1 arrival consultation by Wellness Adviser per person/stay
- ~ 1 x 80 minutes spa treatment per guest per day
- ~ Choice of daily Wellness Activities

Package Excludes:-

- ~ Airport Tax
- ~ Airline Fuel Surcharge
- ~ Security Tax

Terms & Conditions Apply



EVASON PHUKET

& BON ISLAND

SilkAir

Stay 3 Nites Pay 2 Nites  
Stay 6 Nites Pay 4 Nites

S\$ 398~ (Adult) S\$ 158 (Child)

Valid: 01 March ~ 30 June 2011 Stay

< Additional Benefits >

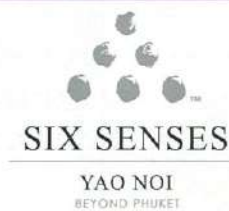
- \* Complimentary one dinner for 2 persons
- \* Complimentary Room Upgrade
- \* Complimentary Halfday City Tour

Package Includes:

- \* Return economy airticket on SilkAir
- \* Return airport transfers by S.I.C
- \* 02 nights stay with daily breakfast

Package Excludes:

- \* Airport Tax in Singapore and Thailand
- \* Airline Fuel Surcharge
- \* Security Tax



SilkAir

Stay 3 Nites Pay 2 Nites  
S\$ 798~ (Adult) S\$ 198 (Child)

Valid: 01 March ~ 30 June 2011 Stay

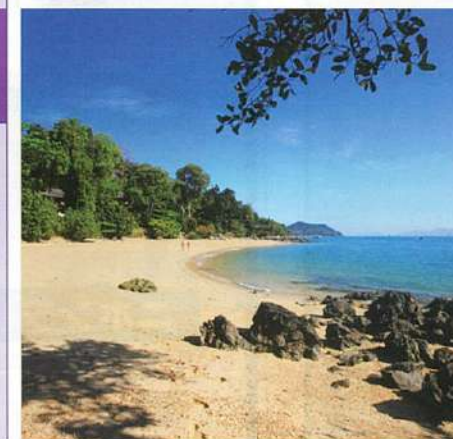
< Additional Perks for Stay 4 Pay 3 >  
One complimentary Set Dinner for 2

Package Includes:

- \* Return economy airticket on SilkAir
- \* Return transfers between airport and resort (Private car & Shared Luxury Speed Boat)
- \* 02 nights stay with daily breakfast

Package Excludes:

- \* Airport Tax in Singapore and Thailand
- \* Airline Fuel Surcharge
- \* Security Tax



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。



www.holidaytours-sin.com

★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。

15 Cainhill Road #06-05 Cainhill Place Singapore 229650  
営業時間: 10:00~18:30(月~金曜) 9:00~13:00(土曜) ※日・祝日休

Tel: 6735-5002  
(日本語ホットライン)



第35回 「佐藤さんの住宅探し」

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

高野 徹 TOKIO PROPERTY SERVICES PTE LTD/RE 21 PTE LTD  
 82年東急不動産入社。93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

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

- 電気温水器の容量が小さいのは節水の方針と浴槽をあまり使わない傾向から。
- 風呂場、あるいは電気温水器から大量に水が漏れた場合はタンクの亀裂。
- その場合は慌てずまず給水の大元を止め、水が全部流れ出るまで待ち、それからウォーターヒーターの給水バルブを閉める。

電気関係のトラブル①

佐:水漏れ以外にどんなトラブルが多いのでしょうか。

山:そうですね、電気に関するトラブルも結構あります。まず基本的にシンガポールの電圧は220ボルトから240ボルトになっていますので、日本の電化製品を使用する場合にはかならずトランスをつけて、100ボルトに電圧を落として使用しなくてはなりません。このトランスは電気屋さんで売っていますが、気をつけたいといけないのは、110ボルトまでしか落とせないトランスも結構売っています。これはアメリカなどは110ボルトであるためですが、このトランスを使用する場合には、日本の電化製品は壊れやすくなります。大抵電化製品はプラス、マイナス10%位の電圧変動には耐えられるようになっていますので、110ボルトでも使えないことはないですが、110ボルトのトランスもプラス、マイナス10%を想定していますので、最大120ボルトくらいになることもあります。そうすると、日本製品の想定電圧を超えてきますので、

その製品が壊れてしまうということになります。

佐:そうすると、コンピューターなど精密な電化製品を使う時には注意しないといけないですね。

山:コンピューターやオーディオ製品は最近ではユニバーサル仕様になっているものが多い、電圧も100ボルトから240ボルトまで最初から対応しているものが増えてきていますが、中には対応していないものもありますので、アダプターの表示を良く確認して使用しないといけません。特に完全な日本仕様で100ボルトにしか対応していないものは、トランスは必ず100ボルトのものを使用しないとあつという間に、壊れてしまうことがあります。またシンガポールではブレーカーのスイッチがよく落ちますが、ブレーカーのスイッチが全て入っているにもかかわらず、電気が復帰しないことがあります。これはブレーカー以外にそのユニットの外の共用部分に電気メーターがあり、その電気メーターの脇にメインのスイッチが落ちている場合です。この場合には、そのコンドのセキュリティーやマネジメントにその部分の扉を開けてもらって、その大元のスイッチを入れ直せば電気が復帰します。

今回のポイント

- 日本から持ち込んだ電化製品の電圧を確認の上、使用する。
- トランスは100ボルト対応(110ボルト対応ではない)を使用する。
- ブレーカーの位置を確認する。
- 戸外の電気メーターの脇にスイッチがあるかどうか確認する。

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**

シンガポールでの不動産/住居は安心の

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

TRIPS INTERNATIONAL

シンガポールから、フライトで35分

**ティオマン島**

すぐに行ける、本格リゾートアイランド

ベルジャヤリゾート・ティオマン

スーパーアシャレー 2泊3日利用の場合

SS\$414~ 大人1名様あたり (ツインルーム利用)

SS\$282~ 小人1名様 (大人2名様: ベッドあり)

\*上記に含まれるもの: 現地送迎・ホテル2泊・毎朝食・夕食2回・ベルジャヤエア往復航空券 (ただし、空港税など除く)

お問合わせ お電話: 6324-2811  
 Eメール: trips@trips.com.sg

\*上記料金の参照は3月1日~10月31日までの宿泊となります。

パーティ無料宅配登録 Webにて受付中!

パーティは、シンガポールで唯一の無料宅配月刊誌です!

今年で創刊18年目を迎えたパーティはシンガポールで生活する日本人の皆さまに当地での生活をより豊かに過ごすためのヒントやお役立ち情報を様々な切り口で提案するフリーマガジンです。

“毎月読みたいのだけれど、どこに置いてあるのですか?”

読者の皆さまから日頃このようなご質問をいただいておりますがパーティはWebサイトにて会員登録していただいた方に

無料でご自宅のポストにお届けするサービスを行っています。

会員になりますとバックナンバー閲覧やプレゼント応募が可能になります。ぜひこの機会に下記Webサイトからお申し込みください。

[www.parti.com.sg](http://www.parti.com.sg)

今後ともご愛読のほど、よろしくお願いいたします。

パーティ編集部一同

DISTRIBUTION LIST

主なパーティ配布SPOT

- 紀伊国屋 高島屋店・リャンコート店 ● 明治屋 ● 伊勢丹 スコッツ店 ● 日本国大使館 ● 日本人会
- 生駒語言学院 ● JSU Language Centre ● ベルリッツ ● GEOS ● Canadian Education School ● ラッフルズジャバニーズクリニック ● JGHデンタルクリニック ● MOTOKOクリニック ● 日本メディカルケア ● Joy Clinic ● ニホンプレミアムクリニック ● アロハデンタルクリニック ● A City Nihon dental ● 日本人幼稚園 ● このはな幼稚園 ● Eis インターナショナルプレスクール ● Little Neuro Tree ● 西野薬局 伊勢丹スコッツ店 ● 美濃漢方診療所 ● KIZUKI+LIM ● Miyabi Japanese Hair Salon ● Belleza de Midori ● Azami Barber ● JTB ● ホリデーツアー ● H.I.S ● Green holiday ● TRIPS ● プライムトラベル&ツアー ● 旅るっち ● 郵船トラベル ● 産経旅行 ● 早稲田アカデミー ● オーチャード校・ウエスト校 ● 能開センター ● WAOシンガポール ● オービット ● En ● Z'en Japanese Cuisine ● 東京和食さん ● セントラル店・チャイムス店 ● ニライカナイ ● タングリン店・リャンコート店 ● たんぽぽ ● とんとん ● とん吉 ● 薬市 デンプシー店 ● なんじゃもんじゃ ● 蔵の中 ● 寿 ● あぶりや ● 他



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

渡邊 正樹

東京生まれ、特派員の父と家族で英、伊生活を経験。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、航空会社社内誌編集を兼任。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。

「在外やぶにらみ」

つかみ処がないからこそ  
面白いシンガポール

そちらからバンクーバーに移住してこの方14年になるが、現在シンガポールで暮らしの皆さん向けに本誌のご厚意で「やぶにらみ」の視点からこの東南アジアの要たる都市国家への思い入れなどを未だ書き綴っている。それは一つに、30代中頃から50代と働き盛りの年月を過ごした当地への興味が尽きないからだ。

何故か。今までに体験した祖国日本は勿論、米国、カナダ、英国、などの社会文化の「仕組み」が一応掴めたと感じるのに対して、長く暮らしたシンガポールのそれには、つかみ処のないモヤモヤとした独特のものをを感じるからだ。中国語やマレー語ができればもっと理解も深まるだろうが、それだけではなさそうだ、英語も概ね通じるし。

シンガポール情勢について最近匿名の欧米外交官があるブログ記事で「まるでオニオンの皮をむくよう」とコメントしていたが、あの太宰治を引用して「らっきょうの皮を、むいて、むいて、何も無い、この猿のかなしみ、わかる?」(『秋風記』)とでもいうか。

在星中は報道、広報や出版関係で働いていたが、身近な事業や企画の決定プロセスから大局的な国内情勢まで、読みが浅かった、甘かったと思いき知られることが何年居ても、しばしば。幹部からヒラまで顔ぶれがしょっちゅう代わるのも結構大きかった。

上っ面だけでも一応わかったり、納得できた気がする物事と、裏のその

また裏で得体の知れない事が起こっている勘が働く場合が隣り合わせだった。前者の代表的な例が、ホーカー・センターの簡易食から名物レストランまで外食を中心にシンガポール人がどれほど食べ物にこだわり、アジア各地の味をはじめ如何に様々な種類の料理があるかという点だった。

昨年の2大カジノ付きリゾートのオープニングに前後して欧米メディアの記者や旅行ライターが観光局などの招待で相次いで取材に行っているが、異口同音に驚くのが食べ物文化だ。流石に描写が巧みなので、先日も代表的フードコート、ラオ・パ・サのミー(麺)の話だったが、読んでいてすぐにでも飛んで行って食べたいと思った。

わかり易い事をもう一つ、国土が狭い同国が如何に早いペースで発展、変化してきたか、という点だ。今それを感じたい方々には、7月に運営終了が予定されるケッペル・ロードのマレーシア国営鉄道の終着駅、アールデコ調建築で有名なタンジョン・パガー駅をおすすめする。駅構内や周辺の何となく間延びしたような空気、これこそ30年前のシンガポールの雰囲気なのです。今どき利用するのはマレーシア人と物好きの欧米人観光客が主だそうだが、1923年に建ったこの駅の他、マレーシアの田舎さながらの沿線地区や、これも昔のままのブキティマ駅などを巡る歴史愛好会の歩行ツアーなどもあるようだ。

**MY SCHOOL そろばん教室**  
 社団法人全国珠算教育連盟会員教場

**新入生募集中!**  
 今がチャンス!

いつでも  
体験学習が  
できますよ!  
遊びにおいで♪

そろばん学習は右脳を活性化し、  
基礎能力を高めてくれます。

珠算・暗算・フラッシュ暗算検定を実施しています。

スクールバスあり(クレメンティ校、チャンギ校、ブキティマ、オーチャードRd近辺発)  
 8 Eu Tong Sen St #14-87 The Central Office 2  
**MRTクラークキーセントラルオフィス2のビル内です。**  
 Tel: 6737-2401 (原口)  
 www.myschoolsingapore.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
- 妊娠20週から出産までの「マタニティー・パッケージ」あり
- JOYクリニック・オリジナル母子手帳(日本語)を用意
- 出産前の院内見学あり(日本語通訳つき)
- 日本人スタッフが通訳その他安心サポート
- 子宮頸がん予防ワクチン取り扱い
- 3D超音波あり(要予約)

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 9:00~12:00 火、木、土 9:30~12:30

**出産~産後 お子様の保育まで一緒に育みます**

お母さんと赤ちゃんの絆を強めませんか?  
 ★赤ちゃんのマッサージクラス 4回コース  
 ※心と体を育むタッチをお伝えします。赤ちゃんとお話ししながら、マッサージをしてみませんか?  
 ※国際インファンタマッサージ協会公認インストラクター指導

★おやこde楽しく音楽遊び!  
 ※月齢に合わせて「ひよこ」、「こっこ」、「ひまわり」の3クラス  
 詳細はお電話にお問い合わせください。

★お預かり教室  
 ★ベビーシッター  
 ●ベビーシッター  
 ●胎産前・産後指導員免許  
 所持の方、パートタイムで働きませんか?

Kizroo & MaMaroo ☎6736-1636 / 9816-1063 (日本語)  
 Tanglin Shopping centre #05-18  
 Mail: otoiawase@kizroo.com web: kizroo.com

プレミアムオムツ GOO.N で  
 “オシリさらさら” “オムツ交換ラクラク”

今日、GOO.N が届いたよ  
 購入、宅配のお申し込み、お問い合わせは  
 Tel: 6766-3888 または www.diapers.com.sg まで

●ママに嬉しいプロモーション実施中!  
 ※サンプル無料配送※初回の購入は、郵送費無料  
 ●オシリ拭きや母乳瓶などその他のベビーグッズ、妊婦用抱き枕も販売。

ひまわり組 すずらん組 なのはな組 こすもす組

**もうすぐ一年生!**  
**年長組のみんなおめでとう~!**

毎日楽しく通っていました。優しい先生ありがとう。保護者Yさん

広い園庭眩しい日差し。そして先生方の温かい保育のもと大きくたくましく成長出来たと思います。保護者Bさん

日本人幼稚園のおかげでとても大きく成長したと思います。ありがとうございます。保護者Yさん

広い庭でのびのび過ごせて良かったです。楽しい幼稚園でしたよ。保護者Eさん

**年長卒園児 保護者の方々の声**

2歳児クラス・2歳児6カ月クラス・3歳児クラス・4歳児クラス・5歳児クラス有り

たくさんの友達に囲まれた環境をぜひお子様に!

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

**シンガポール 日本人幼稚園**

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

■ 豪雨うんざり!! [Dialogue]

Hana: How was your Chinese New Year vacation?  
 (旧正月休暇はどうだった?)  
 Lisa: It was OK. I went to Bali for 3 days.  
 (良かったよ。3日間バリに行って来たの。)  
 Hana: Really, how was the weather?  
 (そうなんだ。天気はどうだった?)  
 Lisa: Well, not so good. The first day it was pouring all day and the second day it was raining cats and dogs in the morning.  
 (あまり良くなかったんだよね。初日は一日中豪雨で、二日目午前中がすごい雨だったの。)  
 Hana: That sounds terrible. (最悪だね。)  
 Lisa: What did you do for Chinese New Year?  
 (旧正月は何してたの?)  
 Hana: Well, we were going to have a picnic in the Botanic Gardens on Friday but it was bucketing down, so we went shopping.  
 (金曜日にボタニックガーデンでピクニックをする予定だったの。でも凄い雨が降ってたから、買い物に行っただけよ。)

Speak your mind!

ENGLISH LESSON

ひどい大雨が降った時の表現“Raining Very Hard”。同じ意味で“Pouring”“Raining Cats and Dogs”“Bucketing down”が使われます。また、本文内の“That sounds ~”は人から話や提案等を聞いた時の受け答えに良く使い、「～だね」という意味になります。[例] That sounds great. / それは凄いいね。それは良さそうだね。「明日雨が降らないといいね」と言う時は時制表現に要注意! “I hope it doesn't rain tomorrow.” 未来形を使用せずに、現在形です。

マイケル先生

**Native Hills English Language Centre**  
 30 Bideford Rd 07-02/03 Thongsha Bldg  
 バラコック・スクエア・ビルディング1階SEIKO  
 Tel: 6735-8330 (Ms.櫻田)  
 E-mail: k.sakurada@nativehills.com.sg  
 www.nativehills.com.sg

Native Hills

本誌2月号の連載本文内で「New Year's resolution」とすべき表現を「Resolutions」と誤記いたしました。Native Hills校の皆様および読者の方にご迷惑をお掛けしたことをお詫言申し上げます。 PARTI Pte Ltd



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**で字数が多い場合、一部割愛させていただく場合もあります。また、編集の都合により掲載されないこともあります。

●**営利目的の内容(教えます、お部屋貸しますなど)及び求人広告は有料です。**また、探しています、お知らせでも**企業や店舗の営業案内、テナント事務所等**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25年、卒業生3000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

■**3か月で英会話が話せるようになります**  
正しい発音で綺麗な英語。ビジネスマン、主婦向けグループ、プライベートレッスン、子供向けグループレッスン。オフィスへの出張も可。  
Tel: 9871-6383

■**TNW外国語教室 パヤレバ校/クレメンティ校**  
教室は MRT Paya Lebar と Clementi 駅前、初回は駅まで出迎えます。※3月末、英会話・中国語とタイ語開講※年中無休、週末・夜なども授業可能※少人数で会話力アップ※ビジネス英語の個人レッスンも随時募集  
Tel: 9185-7291 (Akiまで日本語で)  
Email: teacnw@yahoo.com.sg  
URL: hsiaopei.blog46.fc2.com

■**Bishan ゴルフ練習場でのレッスン**  
Bishanにある Asian Golf Academy ゴルフ練習場では、初心者・中級者を対象に、毎朝10時半からと、月水金の20時から、グループレッスン(90分)を開催しています。定員は6人で、単発参加は\$60です。個人レッスンは、随時受け付けており、1人1時間\$108です。  
練習場住所: 601 Sin Ming Avenue

Tel: 9626-4603 (齊藤賢治プロ)  
Email: ksaitoh@singnet.com.sg  
(折り返し、レッスン案内を送付します。)

■**和テイスト陶芸教室生徒募集**  
受講料: \$350 (10回分、週1回)  
日時: 午前火、水、金、日/午後火  
講師: 林 錦輝 (日本人会陶芸講座講師)  
場所: Blk 9004 #02-102 Tampines  
Tel: 6784-0024  
URL: www.ceramicousesg.com

お知らせ

■**シンガポールカトリック日本人会**  
フランススコ修道会 デリック神父さまによるごミサのご案内。毎週火曜日、朝10時半 聖イグナチオ教会で「祈りと分かち合い」も行っています。

日時: 2月23日(水)夜7時半より  
場所: Church of St.Mary of the Angels  
5 Bukit Batok East, Avenue 2  
Email: sg\_catholic.jp@yahoo.co.jp  
URL: blogs.yahoo.co.jp/sg\_catholic

■**【ぶるちへのBaby】**※事前予約不要  
対象: 開催日を基準に0か月~9か月まで  
日時: 3月9日(水) 10:30~11:20 (10:20開場)  
内容: 手遊び、フリートーク等  
会費: \$4 (要共通参加者カード)  
場所: 日本人会 3階ファンクションルーム1 (日本人会会員以外の方も参加可能です)

■**【ぶるちへの開催のお手伝い募集中】**  
ぶるちへの開催をお手伝いして下さる方を募集中です。シンガポールで子供と一緒に楽しみたい、子育て仲間を作りたい、友達を作りたい方、Emailでご連絡ください。スタッフだけのお楽しみイベントもあります!

Email: prutino@hotmail.com  
URL: www48.tok2.com/home/prutino

■**シンガポール日本人教会婦人会のご案内**  
★DVDによる心温まる聖書のお話★手軽に作れるビーズ手芸講習会 携帯ストラップに挑戦! スワロフスキーのビーズも使用します。(材料費\$2)  
詳しくはホームページをご覧ください。

日時: 3月10日(木) 10:00~12:30  
対象: どなたでも大歓迎です(申し込み不要)  
場所: シンガポール日本語教会(ボタニックガーデン反対テンプルシーに向って徒歩5分)  
Tel: 8388-4367 (田中)  
URL: www.sjcf.org.sg

■**ボプラ文庫へのお誘い**  
教会のホールをお借りして、日本語の絵本・児童書の貸出、お話し会(16時から)を行っています。お話し会や受付などのボランティアスタッフも募集中です。経験、お子さんの有無は問いません。  
開催日: 3月11日、25日(第2・4金曜日)  
Email: poplarb@gmail.com  
URL: blog.livedoor.jp/spoplar/

■**ジュニアキャンプのお知らせ**  
シンガポール日本語教会(SJCF)主催  
日時: 4月1日(金)夜~4月3日(日)午前  
対象: 中学生(新中1~)、高校生  
場所: シンガポール島内のキャンプ場  
詳しくはホームページをご覧ください。  
Tel: 9624-9461 (平松)  
Email: sjcf.junior@gmail.com  
URL: www.sjcf.org.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  
3月、4月のガイド日程  
3月5日(土)、9日(水)、4月2日(土)  
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

■**シンガポール国立博物館**  
歴史ギャラリーでは14世紀から近代までの歴史を、リビングギャラリーではシンガポールならではの生活・文化をご紹介します。3/25より毎週金曜日13時から、ピエンナール特別ガイド実施。

■**シンガポール美術館**  
東南アジアの美術展「Earth & Water」、中国画家個展「Seeing the kites again」好評につき会期延長開催中。3/25より金曜日10:30は、ピエンナール特別ガイド実施。

■**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。中央アフリカのアートを紹介する特別展「コンゴ展」を開催中(4月10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。

＜開館時間＞  
シンガポール国立博物館 10:00~18:00 (リビングギャラリーは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 9:00~19:00 (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**  
歴史ギャラリー  
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

■**ミュージアム日本語ガイドグループ**  
4月期入会説明会  
日本語ガイドグループでは、シンガポール国立博物館・アジア文明博物館・シンガポール美術館・プラナカン博物館で日本語によるガイドを行っています。この度、新メンバー募集の為、入会説明会を開催いたします。新しい仲間と一緒に、シンガポールについて楽しく学んでみませんか? 予約は不要です。ぜひ、お気軽に会場までお越しください!  
場所: シンガポール国立博物館2階セミナールーム  
日時: 3月14日(月) 10:00~  
Email: jdtrainingcontact@yahoo.co.jp  
ミュージアム日本語ガイドグループ

2月末まで 焼肉食べ放題飲み放題コースもご用意しています。ご予約、問い合わせなどお気軽にスタッフまで。



和み家 Nagomiya  
44 Jalan Merah Saga #01-52  
Tel: 6285-0368 / 9170-0777 (日本語専用)  
月~金 12:00~14:30、17:30~23:00  
土日祝 12:00~23:00 不定休

◆ランチ 9.8ドル~  
◆ディナーセット 40ドル~

information

March 11

ホテルバザー開催! 極上の香りをみつけよう

●本誌連載「アロマセラピー物語」でお馴染みの AYURTOPIA AROMA がホテルバザーに出店。厳選したメディカルグレードのオーガニック精油やアロマキャンドルだけでなく、今回のバザーでは欧米で流行っているスティックを入れるだけで香る「リードディフューザー」を手作り販売。人工香料は一切使わず、精油だけで香り付けたゴージャスな一品。この機会をお見逃しなく!

AYURTOPIA AROMA  
28 Hindhede Dr Angsana Park  
Tel: 6468-3229  
E-mail: info@ayurveda-asia.com  
www.ayurveda-asia.com



グッドウッドパークホテルバザー  
3月9日(水) 10:00~19:00  
3月10日(木) 10:00~17:00  
グッドウッドパークホテル (スコッツロード)  
2階 Windsor Ballroom

シンガポール限定  
ドリアンキュービーストラップ新登場!

●大人気のマライオンキュービー(JTB オーチャードラウンジ内で販売中)に引き続き、ご当地 QP 第2段としてドリアンキュービーが発売されました。ドリアンをかたどったフェルト製のコスチュームをキュービー人形に装着してストラップにしたもの。こちらは「ちょうさんのお店」と「フィッシュマートさくらや」にて14ドルで販売中。発売を記念してパルティ読者1名に抽選で1個プレゼント。パルティウェブ(www.parti.com.sg)から「ドリアン QP」もしくは「ご当地 QP」への思いを書いてお申送ください。(締め切り3月25日、当選発表4月1日ウェブサイトで)



ちょうさんのお店 (Far East Fine Arts)  
Lucky Plaza #04-58  
フィッシュマートさくらや  
West Coast Plaza #B1-50/51/52  
Parkway Parade #B1-83D

「志の輔らくご」チケットプレゼント!

●3月29日(火)に行われる立川志の輔落語会のチケットを、パルティ無料郵送会員限定1組(2名様)にプレゼント。ご希望の方は、「志の輔らくご」に行きたい理由を書いて、パルティウェブからお申込を。締め切りは3月15日(火)、発表は21日(月)にホームページ上で。※詳しくは裏表紙をご覧ください。  
www.parti.com



日本デンタルケア 病院名変更・移転

●日本デンタルケアが2月下旬より病院名を「日本デンタルセンター」に変え MRT オーチャード駅付近の「Wisma Atria Office Tower」の15階に移転しました。広々とした待合室、景色を見渡せる明るい診療室で従来通り秋山先生も常駐。患者さんもしリラックスして受診できます。日本デンタルセンターで安心してご相談を。



日本デンタルセンター  
NIHON DENTAL CENTER  
435 Orchard Rd #15-02/03  
Wisma Atria Office Tower Asia  
Healthcare Dental Surgeons 内  
Tel: 6474-0060  
E-mail: ndc@asiahealthcare.sg  
www.nippondentalcare.com.sg  
月~金 9:00~18:00、土は 15:00 まで  
日祝 休診  
予約要 (緊急診療可)

PARTI 読者限定プロモーション  
カット&ケミカル(パーマ・カラー・縮毛矯正)20%OFF

●シンガポールで8年目を迎える MILKY WAY がプロモーションを実施。シンガポールの日系美容院で10年以上のキャリアを持ち、日本人の髪質を熟知しているジェラルドさんと、美容師歴8年、男性のカットに定評のあるヴェロニカさんのカット&ケミカルを20%OFFでご奉仕。また竜一さんのケミカルも20%OFFに。この機会に髪をお手入れしてリフレッシュしましょう。

MILKY WAY hair dressing  
360 Orchard Rd International Bldg #01-13  
Tel: 6466-3949  
月~土 10:45~19:00、日 17:00、祝 17:30 まで  
水休 ※竜一さんは第3日曜休





Singapore Biennale 2011 Open House  
シンガポール ビエンナーレ 2011



SINGAPORE  
BIENNALE  
2011  
OPEN HOUSE

写真提供/ SB2011 Logo Designed by Goto Design (c) the artist

2年に一度の芸術祭典、シンガポールビエンナーレ。今回のテーマは「OPEN HOUSE」。30か国、63のアーティストによる、「HDB」、「ショッピングセンター&ナイトマーケット」など日常生活をテーマとした作品が全4会場にやってきました。オールドカラン空港、美術館、博物館の3会場では日本語ガイドも開催(指定日のみ、詳細はお問い合わせを)。

①: 3月13日(日)~5月15日(日)10:00~19:00(最終入場18:15)  
②: オールドカラン空港(現People's Assn)、マリーナ・ベイ、シンガポール美術館(本館・別館8Q)、国立博物館  
③: \$10(全会場入場可、同会場は1回のみ入場)  
④: オールドカラン空港、マリーナ・ベイ会場は無料  
⑤: ミュージアム日本語ガイドグループ sb2011j\_tour@yahoo.co.jp

Disney on Ice Presents "Worlds of Fantasy"

ディズニー・オン・アイス



恒例のディズニー・オン・アイスのシーズン到来!今回フィーチャーされるのは4つのお話。水上を高速で走り回るマックイーン達のスピードに酔いしれ(Cars)、海の中の人魚の国(リトルマーメイド)を探検し、ライオンキングのサバンナを体験、そしてティンカーベル達のキラキラ輝く妖精の世界に入っていきます。暑いシンガポールをしばし忘れて氷上のディズニー夢の国へ。羽織るものをどうぞお忘れなく。

①: 3月17日(木)~20日(日)  
木金15:30~19:00、土日10:00~14:00・18:00~  
②: シンガポールインドアスタジアム  
③: \$15.50~80.50  
④: SISTIC Tel: 6348-5555 www.sistic.com.sg

ライオンキング



全世界で5000万人以上の観客を魅了し、70以上の国際賞を受賞したディズニー「ライオンキング」がマリーナベイサンズシアターにやってきました。ゴージャスでカラフルな舞台上で世界から選りすぐりのダンサー達が舞い、歌います。アフリカの大地で繰り広げられる子ライオン「シムバ」が王になるまでの感動のミュージカル、エルトン・ジョンとティム・ライスの「Can you feel the love tonight」の調べに体をまかせて。

①: 3月3日(木)~5月31日(火) 火~金20:00~、土日14:00~20:00  
②: マリーナベイ・サンズシアター  
③: \$65~240  
④: SISTIC Tel: 6348-5555 www.sistic.com.sg

The Lion King

## March 11 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: お問い合わせ先  
※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。

A.R. Rahman Jai Ho Concert  
The Journey Home World Tour

A.R. ラフマーン コンサート

「ムトゥ踊るマハラジャ」で一躍時の人になり、「スラムドッグ・ミリオネア」の劇中曲でアカデミー賞はじめ音楽賞を総なめにしたインドの有名映画音楽家、A.R.ラフマーンがシンガポール上陸。伝統的なインド音楽に斬新なサウンドを次々にクロスオーバーさせ、聴き手を熱狂させていく彼の音楽は圧巻。

①: 3月17日(木)~20日(日)20:30~  
②: マリーナベイサンズ・グランドシアター  
③: \$95~375、VIPBOX(4名)\$2600  
④: SISTIC Tel: 6348-5555 www.sistic.com.sg

Pe'z at Mosaic Music Festival

Pe'z @モザイク・ミュージック・フェスティバル

3月11日~20日、エスプラネードで行われる毎年恒例のモザイク・ミュージック・フェスティバル。世界中から実力派ミュージシャンが大集結、音楽好きにはたまらない10日間です。今年は日本から「Samurai Jazz」のPe'zも参戦。既成のJazzの概念が覆される痛快なサウンド、未体験の方は是非!

①: 3月11日(金)22:00~  
②: エスプラネードシアタースタジオ  
③: \$30(Pe'zのみ)、\$38(1日券)  
④: SISTIC Tel: 6348-5555 www.sistic.com.sg

プライム  
トラベル  
厳選!!

## シルクエアで行くプーケット

Anantara Phuket 3泊4日 Vesak Day Special

ツイン (お一人様あたり)

- Pool Villa SGD 1900.00
- Garden Pool Villa SGD 2000.00
- Lagoon Pool Villa SGD 2200.00

※別のホテルのご料金は、お問い合わせください。



MI 752 14MAY SINHKT 0850 0935  
MI 755 17MAY HKTSIN 1750 2040

充実のパッケージ内容 + ご宿泊3泊 + 空港~ホテル間往復ご送迎 + お食事 (Breakfast) + 別途空港税が現行約SGD145.00かかります。

プライム  
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

# シンガポールで車を運転したい!

シンガポールは車が高い! 事故があっても言葉の問題で大変!  
ということであきらめている方はおられませんか?

## 週末または希望時レンタル

日本からのお客様の案内、週末の家族旅行など用途に合わせた車種を選ぶことができます。面倒なメンテナンス、税金の支払、車検など一切不要です。

## 長期リース

2年を超えてお客様のご希望する期間、リースするシステムです。ご希望の車種を手に入れ、年3回のフルメンテナンスを含み、面倒な手続きをすることなくご予算に応じた毎月の支払でシンガポールでの車生活を楽めます。(料金はお始めの時期によって異なります。詳しくはお問合せください)

運輸業でおなじみのコムフォート・デルグロが、あなたのシンガポールでのドライブライフをお手伝いします。週末だけ借りるレンタカーから、2年間3年間と滞在期間に合わせた長期リース、道路税、車検、保険、メンテナンス、故障時のサービスまでのフルサービスをお客様のご予算に合わせてご提案いたします。

※日本の運転免許証をお持ちの場合、来星後1年以内はそのままシンガポールで運転することができます。1年以上滞在中の場合はベシックスセオリーテストで取得できるシンガポールの運転免許証に切り替えなければなりません。

シンガポール大手のレンタカー会社  
コムフォートデルグロ・レンタカーが  
ご予算に合わせたお車を用意します。



ウィークエンド  
特別パッケージ

**\$175** (金~月)  
(1500/1600cc 車のみ)

日本語でのお問合せは: **9634-1725** (いきしま)

COMFORT DELGRO  
RENT A CAR  
Reliability with a Difference

Tel: 6882-0800/6882-0882  
Email: sales@cdgrentacar.com.sg  
URL: www.cdgrentacar.com.sg