

parti



パーティ Apr 2011 vol.208 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 まで

partti. 発行/パーティ Apr/11 vol.208 2011年4月発行 \$50 発行/Parti Pte Ltd BIKO1 Langkok Bahru #01-452 Singapore 150061 TEL: (65) 6474-8003 FAX: (65) 6474-6703



特集 女子って楽しい!

私を **HAPPY** にする
18 の美容プラン

- Sceane01 ベーシックケアで女子力を底上げ!
- Sceane02 勝負目前! 一度で効果を出したい
- Sceane03 お疲れモードの私に癒しを!

第2特集
GOLFを始めよう!
東日本大震災に際して
シンガポールでできること!

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ペインシック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)

COMFORTDELGRO
RENTACAR
Reliability with a Difference

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



Sou

Wakamatsu

マキコ: みなさん、またまたお久しぶりです! 今日は皆さんにビッグニュースです!!

オオバ: え? なになに?

マキコ: またー! オオバさんが一番知ってるくせに! KIZUKI に新しいスタイリストが二人やって来ましたよ。

オオバ: そのビッグニュースか! あまりに嬉しそうだから、てっきりまたマキコが1kg痩せましたとかのニュースだと思った。

マキコ: 違います! 残念ながらそっちは現状維持です……。

オオバ: よし、じゃあマキコが先輩としてバルティを見ているみなさんに二人のことを簡単に紹介してくれる?

マキコ: じゃあ、まずは2月から来てくれたソウ君のご紹介をしますね。ソウ君は神戸からやって来た私と同年の26歳。いつも明るく元気でお客様やスタッフにもすぐに馴染んでくれましたね! 音楽とカメラが大好きで、シンガポールでの生活をこれからいっぱい写真に収めていって言ってましたよ。だから、ぜひみなさんのおすすめスポットがあれば教えてあげてくださいね!

オオバ: あ、あと辛い食べ物が苦手らしいので、みなさん、ソウ君においしくて食べやすいシンガポール料理も教えてあげてください(笑)

マキコ: 続きまして4月からやって来ましたワカマツ君! ワカマツ君はLIMの東京のお店で働いていたスタッフです。去年シンガポールで行われたCHANELのファッションショーのときにも日本からヘルプに来てくれました。見た目はこれでもかかってくらいの草食系男子ですが、美容に対してはすごく熱い男みたいですよ! 東京で撮影の仕事などもたくさん経験してきているので、私も色々教えてもらわないと。

オオバ: 二人とも働いていた場所は違うけれど、全員同世代だし、これからもみんなで話し合って協力し合って、もっとお客様に愛してもらえるお店に成長していけそうに楽しみなね! それじゃあ最後に本人たちから挨拶してもらおう……と思ってたのにマキコが喋りすぎてもう記事のスペースがなくなっちゃったよ!!

ソウ & ワカマツ: えー!! 一生懸命、みなさまに素敵なヘアスタイルと心地よい時間を提供させていただきまますので、ぜひ僕たちに髪を切らせてください! お待ちしています!!

Sou & Wakamatsu プロモーション
新しいスタイリストのソウまたはワカマツをご指名いただくと、初回に限り全てのメニュー(商品購入を除く)が10%OFF! ※5月末まで有効。

KIZUKI+LIM

328 North Bridge Rd #03-03/04 Raffles Hotel Arcade
平日 10:00~22:00(最終受付 20:00)
木・日・祝 10:00~18:00(最終受付 16:00)
定休日 月曜日 ※変則的になる場合もございます。
E-mail: kizuki@lessismore.co.jp
http://www.lessismore.co.jp
新店舗の情報はホームページをご覧ください。

Tel: 6221-6320

Twitterやっています! (ユーザー名: KIZUKI_LIM) ぜひフォローしてください。

Price List

cut [men / women]	shampoo & treatment
Jr.stylist \$50 / \$60	treatment \$50
stylist \$60 / \$80	full treatment \$100
Kantaro \$100 / \$150	shampoo & dry \$30
	shampoo & blow [curler] \$50
	shampoo set \$70
permanent wave	
permanent wave \$150	
digital permanent wave \$280~	
straight \$180~ / rebonding \$280~	
color	
short \$100~	
medium \$120~	
long \$150~	



CONTENTS

09

特集 女子って楽しい!
私をHAPPYにする
18の美容プラン

20

第2特集
GOLFをはじめよう!

03 KIZUKI cafe に聞き耳たてて。
新スタイリストのご紹介

- 04 シンガポールでできること!
東日本大震災に際して
- 05 PARTI BUZZ! Doggiestyle Cafe
- 06 時事速報ピックアップ
- 07 PARTI REPORT
塩釜おでん・仙台牛タン「3代目文治」
アロマセラピー物語 メリッサ
- 08 パティシエのSweet Talk
抹茶のマーブルチーズケーキ
- 18 まちまめ Jurique Day Spa
なぜなに? 電解還元水
アトピーの子を持つお母さんへ
- 19 美肌相談サロン
お肌の老廃物 お顔が軽くなりました!
- 25 心ひも解くヒント 完璧主義
- 26 英会話誌上レッスン
ドキドキ! 異動シーズン到来!!
- 27 シンガポールの健康生活
仮面高血圧症

parti.

- 28 シンガポールの住宅・不動産事情
佐藤さんの住宅探し36
- 29 つれづれシンガポール
シンガポールのカンボン
- 30 まちまめ kawalec
- 31 アルビス社長ノート
「未来のために」へのプロのトレーニング
- 33 伝言板 Jalan Jalan
- 34 インフォメーション
- 35 イベント情報

■バルティ 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: 6474-8703
■Chief Editor Takamori Tetsuo
■Sales Kawai Kenichiro (kawai@parti.com.sg)
Hattori Emi (hattori@parti.com.sg)
■Writer Aoki Asami / Uchinaka Sanae / Nitta Kumi
■Designer Aihara Yuki
■Printer Innotech Communication Pte Ltd



WOW! セレクト

連休など込み合う時期も、JTBでは
ベストタイミングのフライトを確保
してお待ちしています。

嬉しい特典!
ガイドブック「るるぶ」をプレゼント!
※ご出発1か月前までに
WOWセレクトをお申し込みの方に限る。

5月13日(金)~17日(水)

1500ドル~

★SQ直行便利用
★フライト確保!

-ランカウイ- 5月の祝日は、
5月1日(日)レイパーデー
5月17日(火)ベサックデー

950ドル~

-バリ-

Bali
825ドル~

-アンコールワット-

Ankor Wat
850ドル~

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!

参加無料!

日程

6月6日(月) / 7月4日(月)

◆ 10:00~11:00 ◆
JTBマダリンギャラリー店にて旅行説明会&イベント

◆ 11:00~11:30 ◆
LAWRY'S(マダリンギャラリー4F)に移動して軽食

豪華特典

★デルタ航空特別料金を提供
★ティアニーのクリスタルボールを
毎回3名様にプレゼント! 協賛: DELTA

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。

JTB マダリンギャラリー店
333 Orchard Rd #02-17 Mandarin Gallery (マダリンギャラリー内)
TEL: 6735-2345 FAX: 6597-0880

Email: jtbtravelsaloon.sg@jtbap.com
URL: www.jtbsingapore.com
営業時間: 10:30~21:00 (毎日) ※旧正月を除く



Doggiestyle Cafe

わんこもソファで一緒にお食事。



1. 人用のメニューも充実。「BBQチワワ・プラットブルスト マッシュポテト添え」(8.90ドル)とホワイトティーの「ニフ・オブ・ザ・ナイル」(4.50ドル)はオーナー一押し。2. 料理には、オーガニック製品を使うなど、素材にもこだわりの。3. お肉たっぷりの犬用シウマイ(5.90ドル)を試食する。編集Aの愛犬ディズ。4. チョコの代用としてキャロブを使った、犬用パステークケーキ(要事前予約)。5. 見た目もキュートな犬用カップケーキ(2.90ドル)。

PARTI BUZZ!

Vol.01
Loved by Dogs. Envied by Humans.

「いつの間にかあなたのお店が?」「やっぱり素敵、このお店、毎日をちょっと楽しくしてくれるお店をレポートする「PARTI BUZZ!」」取材してほしい「気になるお店」情報も受付中!
Email: info@parti.com.sg, ツイッター: @parti_magazineまで。

area/Serangoon

人と人、犬と犬、犬と人をつなぐ ドッグカフェ誕生

新ショップ「ドッグスタイル」の屋上はわんこ天国。ペットシッター、獣医、ドッグカフェ、ブレイスベイスが「か所に」そくPARTIのアイドル犬、ディズが「Doggiestyle Cafe」をレポート!
ペット専用のエレベーターで屋上へ。ショップ「ドッグスタイル」の屋上へ。大抵は屋外席のみ。でも「Doggiestyle Cafe」なら、クローラーの効いた店内で、ソファに座らせてもらえるんです。犬用メニューは、日替わり。そうね、今日はシウマイ(1)をいただきます。
こちらのオーナー、ご自身も2匹のフレンチブルドッグを飼って、彼らのためにご飯を作っていたことから、カフェのオープンにつながったとか。犬に適した安全な食材を選んで丁寧に手作りしています。
「お店の家具は全て中古。いつも新しいものはかり買つのは賛成しません。犬も同じ。仔犬を買つのもいいけど、シェルターにいる犬の里親になることも選択肢に入れてほしいです」とオーナー。今後、シェルターから飼育主募集の犬をカフェに呼び、犬を欲しいと考える人との触れ合いの場を作る計画もあるとか。
愛犬が集うこのカフェ、人も犬もコミュニケーションの場として大いに活用できそう。イケ犬ケンに出会いたいワン!



RECEIPT
・人用ご飯&ドリンク(13.40ドル)
・犬用ご飯(5.90ドル)
=19.30ドル

ドギースタイル・カフェ
23 Serangoon Central #04R-72 nex
(MRTセラングーン駅直結)
Tel: 6648-5485 7:00~22:00
Facebook: Doggiestyle Cafe
※ペットシッター、ペットスパのサービスもあり。

parti.
シンガポールでできること!



東日本大震災に際して

What we can do for Japan from Singapore

3月11日に発生した東日本大震災において被害に遭われた皆さまに、謹んでお見舞い申し上げますとともに、犠牲になられた方々とご遺族に深くお悔やみを申し上げます。

シンガポールにいる私たちが、日本のためにできること。いま、さまざまな場所でチャリティー・イベントやキャンペーンが実施されています。主催者も、参加者も、想いは同じ。海外からでも日本にエールを送りたい。

そんな支援の輪を広げるために、パーティができることは何か。それは、情報を発信するプラットフォームになること。パーティでは、震災・支援情報をいち早くお届けする特別ウェブサイトを立ち上げました。

<http://parti-singapore.blogspot.com>

より多くの情報を迅速に発信するために、日系メディアが団結し、AsiaX、Jプラス、マンガスチン倶楽部と情報を共有しております。さらに当サイトでは、シンガポールの方々にも支援に参加していただけるよう、英語でも情報を発信しています。

被災地が復興するには、十年以上かかるとも言われています。被災地でも、産声を上げた子どもたちが、明るい未来を持てるように。祈りを込めて続けよう、シンガポールでできること!

パーティ編集部一同

- 主な義援金の受付場所
 - シンガポール日本人会 www.jas.org.sg
 - シンガポール赤十字社 www.redcross.org.sg
 - NGO 団体「Mercy Relief」 www.mercyrelief.org
- ※その他の情報は、パーティのウェブサイトよりご覧ください。

REPORT!

GAMBATTE! JAPAN from Singapore
日本人とシンガポール人が手を取り、チャリティー活動
3月17日、シンガポールのライブハウス「Bluz Cafe」にて、チャリティー・イベントが開催された。主催は日本人だが、その呼び掛けに応じ、多くのシンガポール人アーティストが集結。もちろん日本人を含め、当地で暮らす世界各地のパフォーマーも多数参加し、音楽やダンスなどを披露した。合言葉は、「GAMBATTE!」。募金をした人には、「GAMBATTE! JAPAN」の文字が記されたステッカーが配られ、みんなの心をつなぐ。なんと一夜にして集まった募金額は、76,000ドル(4,850,133円)! シンガポール人たちからも「日本に行ったことがあって心配している」「あなたの家族は大丈夫?」と募金係に温かい声がかかることもしばしば。日本人社会だけでなく、国籍を超えて支援の輪を広げたこの取り組み、その功績は大きい。
同イベントの収益は、シンガポールの NGO 団体「Mercy Relief」を通して、被災地に送られる。今後の活動にもご注目を!

GAMBATTE! JAPAN from Singapore
主催: vivid creations、シンガポール和協会、AYASCHOOL
Facebook: GAMBATTE! JAPAN From Singapore
vivid creations ウェブサイト: www.vivid-creations.biz



1. 当日ミュージシャンたちのまとめ役となった、ジャズピアニストの関根綾さん。2. 募金をする参加者。

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!

便利で簡単、ネットでお申し込み。空港で受け取るだけ!

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

用途に合わせて
選べる
4タイプ!



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詳細を発行します。
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番下で代理店コード「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!



新しいお友達も いっぱいきてくれるからうれしいなあ~♪ みんなで元気にあそぼうね!

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

2歳児クラス・2歳児6か月クラス・3歳児クラス・4歳児クラス・5歳児クラス有り
詳しくは、ホームページをどうぞご覧ください。

幼稚園体験時には、汽車も乗車できます。ハイビスカス駅から出発進行! 詳しくは当園ホームページまで

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: yochien@jks.com.sg
<http://www.jks.com.sg>

塩釜おでん・仙台牛タン「三代目文治」

レストラン



待ちました！牛タン&おでんの専門店 宮城伝統の味と職人技に舌鼓

洒落た飲食店の並ぶミレニア・ウォークに突如現れた「縁側」。この日本独特の空間は「内」と「外」を緩やかに繋ぎ、近隣の人たちが気軽に集える「おもてなし」の場。そんな日本的な文化やホスピタリティ、そして宮城の味を世界に伝えたい！と、塩釜おでんと仙台牛タンの店「三代目文治」がオープンしました。

その発祥は、「おでんセット」「塩釜おでん」の元祖である、塩釜の老舗練り物工場「阿部善商店」。三代目にあたる阿部文明社長が、その味を広めるべく飲食事業を始めた10年前から、海外進出は一つの大きな夢でした。阿部社長は「人間には強く想い続けられれば達成できる不思議な力があります。どんな試練もみんなの力で克服できると信じています」と、震災で被害を受けた地元の復興への強い「想い」を語ります。

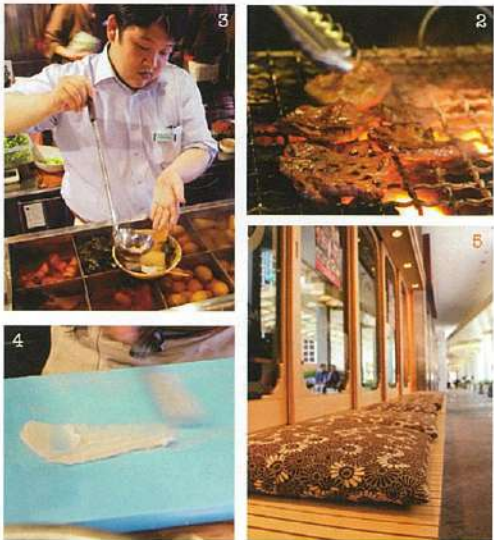
塩釜おでんは三陸産物産のエキスを隠し味。魚の旨みがぎゅっと詰まった工場直送練り物に、出汁がたっぷり染み込んだおいしいお味にほっこり。日本人に生まれてよかったとしみじみ思う瞬間です。二段熟成で旨味を最大限まで引き出した牛タンは、分厚いのに柔らかく〜、ぷりぷりサクッと独特の食感。そう、これこれ！と妻ごはんも進みます。ランチ限定の黄金コンビ「牛タン&おでんセット」(29.90ドル)の他、7種の定食を用意。夜には「三陸産物の塩辛」(7.80ドル)、「白石湯麺」(12ドル)と、そしてこだわりの地酒や焼酎など、宮城の旨いものがずらり。掘り炬燵式の小上がり席や個室もあるので、今宵はゆっくり語り明かしたい！



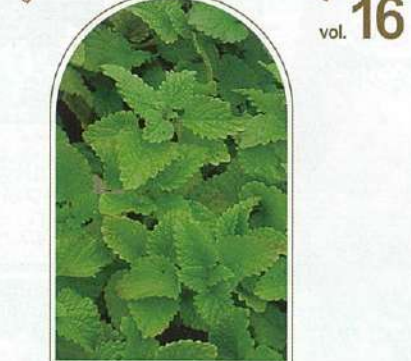
1,2. 備長炭で焼き上げる牛タンの香ばしいにおいがたまらない。3.「卵に大根、ちくわもちょうだい」と気軽に声をかけられる。店長の生方(うぶかた)さん。4. 店内ですり身から調理する、揚げたて「手作りさつま揚げ」(7.90ドル)。5. 縁側でちょっと一杯なんて粋！引き戸を開ければオープンな空間に。6. 厨房を囲みライブ感溢れるカウンター席。天井からは製塩に使う「塩釜」を模した意匠が。7. 雪見降子、手桶、風呂敷など、日本の伝統を遊び心いっぱい盛り込んだモダンな店内。8. 昭和元年、創業当時の「阿部善商店」。

塩釜おでん・仙台牛タン「三代目文治」

9 Raffles Place #01-14/15 Millenia Walk
Tel: 6333-1516
11:30~14:00(LO)、17:00~23:00(LO22:30)無休
www.abezen.com



アロマセラピー物語 vol. 16



落ち込みや悲しい心を癒す メリッサ

落ち込んだ気持ちを力づけてくれるメリッサ。心身ともに回復を促すため、スイスの医師バラケルヌスが「生命の万葉」と呼ぶ、古くはアラブ人医師がうつ病治療に使い、ヨーロッパへ伝えられたといわれます。その可憐な花を求め開花時にはたくさんミツバチが寄って来ることから、メリッサはギリシャ語で「ミツバチを意味します」。別名「レモンバーム」と呼ばれる「レモンバーム」に似たフ

メリッサ 学名: Melissa officinalis
抗ウイルス作用のあるメリッサは風邪の諸症状だけでなく、ヘルペスや帯状疱疹にも効果的。抗うつ作用があり気分を高めると同時に、鎮静作用があるため安眠を促します。通経作用(月経を促し周期を整える)により生理不順や生理の遅れを改善するため妊娠中の方は使えません。また消化不良や腹痛にも◎。皮膚刺激があるので身体につける場合はキャリアオイルで低濃度に希釈して使うこと。

使用法 ■ 悲しみを和らげ安眠を促す シナジーオイル
メリッサ1ml、クラリセージ2ml、マージョラムスイート2ml
●ディフューザーで拡散芳香浴
●キャリアオイル15mlに6滴加え、胸・肩をマッサージ
●乳化剤に5~6滴加え、お風呂に(入浴直前に加えます)
■ 生理不順改善のマッサージオイル
キャリアオイル15ml、メリッサ1滴、カモミールローマン2滴、サイプレス2滴
生理が始まる10日前からお腹と腰を1日2~3回マッサージ

※成人の分量ですのでお子様には年齢、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、授乳中の方のご使用はお控えください。

IFA、ITECのアロマセラピーの資格以外にもリフレクソロジー、仏ソウダー式リンパドレナージュの資格を持ち顧客の症状に合わせてトリートメントを数多く行い、現在は主にアロマセラピーの指導と普及に従事している。
AYURTOPIA AROMA
www.ayurveda-asia.com
「本誌で紹介する精油やキャリアオイル以外にもアロマセラピー教材を数多く取り揃えていますのでお気軽にお問い合わせください」
飯塚 晴美 (いづか はるみ)

NEWS DIGEST / Jiji Press

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

時事通信社シンガポール支局
日々最新の情報を全国に配信する時事通信社より、シンガポールに関する最新のニュースをピックアップしてお届けします。

時事速報 ピックアップ 2月16日~3月15日



◆住みやすい都市で域内4位
英経済誌エコノミストの調査部門EIUが世界の140都市の住みやすさを評価した初の調査でシンガポールは88.7点となり、アジア域内で4位の評価だった。域内トップは大阪(95.2)、2位は東京(94.7)、3位は香港(92.0)。世界全体では、1位がカタール・ドバイ(98.0)、2位がオーストラリア・メルボルン(97.5)でシンガポールは世界第51位だった。シンガポールは世界第51位だった。シンガポールは世界第51位だった。

◆新たな選挙区決定
シンガポール政府の選挙区見直し委員会は2月24日、次期総選挙に向けた選挙区見直し報告書を書き、シンガポールの区割りが見直された。選挙区の見直しは、次期総選挙を行う制度面の環境が整った。11年1月1日時点の登録有権者数は234万9091人で、06年総選挙前の登録有権者数から19万3877人増えた。

◆日本に捜索救助隊派遣
シンガポール政府は3月12日、東日本大震災の被災地支援策として、捜索専門の隊員5人と救助犬5頭からなる捜索救助隊を日本に派遣した。民防部隊(SCDF)の捜索隊はニュージブラルタ島の中心都市クライストチャーチでも捜索救助活動に従事した。

◆旅行フェアの販売額過去最高
シンガポール旅行代理店協会(NATA)主催の大型旅行フェア「NATAストラベル2011」が2月27日まで開催され、3日間の販売総額が9千万ドルと、昨年2月の前回旅行フェアで記録した従前の最高額6千3百万ドルを大きく上回った。

◆宿泊予約72分完了
国際美術展覧会シンガポール・ビエンナーレに日本人アーティスト、西野達氏が作品として展示する「ザ・マライオン・ホテル」の一般宿泊予約受け付けが2月28日午前10時に開始され、一般宿泊分(計32泊)の予約が72分間で完了した。

◆センカンに総合病院計画
コー・ブンワン保健相は3月4日、2020年をめぐって北東部センカン地区に総合病院とコミュニティセンターを新設する計画を表明した。センカン総合病院の整備によって地域ごとに一つの公立総合病院を設置し、住民が30分以内の場所でする医療を受けられるようになる。政府目標が達成されるという。

時事通信社 シンガポール支局
最新アジアビジネス情報!
「時事速報」 + 「時事ウェブ」
1ヶ月間無料試読サービス 実施中
メール: jjiisp@jiji.com.sg
電話: 6224-4212 FAX: 6224-0711
http://jijiweb.jiji.com/asia_info.html

AYURTOPIA AROMA
アロマでナチュラルライフ!
講座のご案内
4月21日(木)、25日(月)、28日(木) 10:00~12:00 アロマセラピー基礎編 ¥220
4月23日(土) 13:00~14:30 アロマセラピー実践編 ¥68
4月29日(金) 10:00~11:30 アロマセラピー応用編 ¥55
28 Hindhede Drive Angsana Park (フキヤマ山麓バス17号寄)
Tel: 6468-3229 (日本語対応) www.ayurveda-asia.com

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
3年間の園生活を経て、二人は元気で逞しい女の子に成長してくれました。いっぱい遊んでくれた多くのお友達、そして大好きな先生方へ感謝の気持ちでいっぱいです。 きかちゃん、みかちゃん、お母様
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

最近、女子をサボっていませんか？

仕事や子育てに追われる毎日。忙しいとは思いますが、ときには全部忘れてどーんと女子を楽しみましょう！ だって女の子なんだから。今回の特集では、女子の気分に合わせて3つのシーン別に、それぞれオススメの美容プランをご提案。あなたに必要なプランが、きっとみつかるはず。

特集 女子って楽しい！

私を **HAPPY** にする **18** の美容プラン

Scene: 01

「最近、実年齢より上に見られた」「なんとなく気合いが入らない」「いつもキレイでいたい」……ベーシックケアで女子力を底上げ！

Scene: 02

「来週から一時帰国」「パーティーにお呼ばれしちゃった」「今日のデートで彼に告白する！」……勝負目前！一度で効果を出したい

Scene: 03

「働き過ぎで身も心もボロボロ」「気分が落ち込み気味」「頑張った私にご褒美をあげたい」……お疲れモードの私に癒しを！

Scene

ベーシックケアで女子力を底上げ！



ギャラリーホテル1Fにあるサロンは、洗練された空間。

1. MUCOTA のトリートメントを体験。丹念に手で栄養分を注入後、スチームを当てた髪は、痛んでいた毛先まで潤いがギュッ！ 感激の仕上がり。カットやカラーもネイルと同時進行 OK。2. 話題のノンシリコン・シャンプー (38ドル〜) をはじめ、ホームケアも充実。3. 店長の首我さんの愛犬リユウくん。

DATA
monso hair design tokyo
1 Nanson Rd #01-06 Gallery Hotel
Tel: 6836-5585 / 9298-5339
10:00~19:00 (日・祝 18:00 まで)
www.monsohairdesign.com



ネイル&ヘアの同時ケアで
とびきりフォトジェニックな私に

忙しくても髪先・指先まできちんとキレイでいたい、そんな美意識の高い女子たちに「monso」が選ばれている理由——それは、日本人のスタイリストとネイリストがタッグを組んで、質の高い髪&爪ケアを同時進行してくれるサービスにあり、二人のスペシャリストに囲まれ、まるで絶頂気分。時間短縮にも◎。

「monso」のモットーは、健やかな髪があつてこそその美しいスタイリング。オススメは、日本発ブランド「MUCOTA」のヘアトリートメントです。ダメージに合わせた処方、髪を内部から補修・保湿し、弾む艶髪に。ネイルは、上級テクで最新トレンドをカバー。髪と爪が輝くと、全身の見た目もUPするから不思議！



4. 花柄・逆フレンチは、今季イチオシ。「Po Nail」の Kumi さんは、ジェルネイルのエドゥケーターも持つ実力派ネイリスト。

Plan 01 HAIR NAIL
パルティ読者限定プロモーション
MUCOTA ヘアトリートメント (180ドル〜) とハンドジェルネイル (80ドル〜) を一緒にオーダーすると、各 10%OFF
※4月末まで有効。要事前予約。

SWEETS / Anna Kozaki

「パティシエの Sweet Talk」

Part1 Topic Line Up
□BEAUTY □EDUCATION
□HEALTH □HOUSE
□LIFE □COLUMN
□CAREER □FOOD

小嶋アンナ

三重県生まれ。大阪の辻製菓専門学校卒業。ケーキ店勤務後、北京へ語学留学に行く。その後、マカオにてケーキ店を開業。日本人女性の手掛ける繊細なケーキが人気を集める。2010年来星。



抹茶のマーブル
チーズケーキ
Cake

1.「ちょっぴりビターな抹茶のケーキは、大人のためのスイーツです」とアンナさん。2. ショーケースのスイーツは、テイクアウト可。3. お食事とスイーツ、両方食べ放題で楽しめるのが魅力。



抹茶の緑色に合わせて、パステルカラーの砂糖菓子とトッピング。森ガール風 (!?) ケーキの定番が。

甘酸っぱいベリーとほろ苦い抹茶は、意外にも好相性。

抹茶とチーズを混ぜた緑色の生地と、チーズだけの白い生地。最後に混ぜてマーブル状にすることで、抹茶の味を際立たせている。抹茶は日本産を使用。

※「抹茶のマーブルチーズケーキ」は、ビュッフェでお楽しみください。トッピングは写真と異なる場合があります。

かぐわしい抹茶の香りが
どこか懐かしく、心とむむ一品

誰が食べても、「あのパティシエのケーキだ」と分かるお菓子を作る職人さんってすごいですよね。私が憧れるバリで活躍している日本人のパティシエさんもその一人で、見た目もカラフルで可愛くて、味にオリジナリティーがあって。私も、私らしいお菓子作りを目指したいと思っています。新しいケーキを考えると、一番大切にするのは味のメリハリ。今回ご紹介する「抹茶のマーブルチーズケーキ」も、抹茶の味を引き立てるためにひと手間かけています。抹茶味の生地と、チーズ味の生地を、マーブル状に混ぜて味に強弱プラス。抹茶のほろ苦さがいい感じですよ。実は私、マカオで自分のケーキ屋さんを開業したことがあるんです。メニューも、材料の入荷も、お店の内装も、全て自分でやって大変だったけど、その経験で分かったこと。それはやっぱりケーキを食べているお客さんの笑顔が大好きだったこと！ ケーキを作っているときも、想像してしまいます。抹茶味のケーキに癒されて、みんなが自然と笑顔になってくれたらいいな。

Let's Sweets プギス店
200 Victoria St #02-49 Bugis Junction
Tel: 6338-0817 12:00~16:30, 17:30~22:00
ビュッフェランチ 15.80ドル(子供11.80ドル)
ビュッフェディナー 18.80ドル(子供12.80ドル)
※休日は1ドル加算。※子供は身長130cm以下。



Tokyo Walkerで新美味、発見！

FRUIT PARADISE が新しいコンセプトで
Plaza Singapura に再登場！！
ダイニングもついたデザートショップ

一番人気！ パティシエおすすめ！

マンゴストロベリー マンゴータルト キャラメルナッツ チョコレートバナナタルト

タルトセット \$8.80 シェフおすすめ！

big 和牛メンチカツ定食 \$9.80

4つの新メニュー！
カニ味噌ラーゼン \$14.80

カニ味噌とカニの汁の風味たっぷりスープがたまらない！！

久楽 ku Ra

そば 家族亭 シェフおすすめ！

新セットメニュー登場！
ランチセットが \$10.80〜！！

鍋焼きうどん(とり卵とじ)とサーモンちらし丼のセット \$13.80

Tokyo Walker 68 Orchard Rd #04-01 Plaza Singapura 11:30~22:00
● FRUIT PARADISE ● 久楽 ● 家族亭 ● 味千ラーメン ● 味のちゃんぽん

私をHAPPYにする18の美容プラン

Scene

ベーシックケアで女子力を底上げ!



「表情筋」に働きかけるマッサージで
お肌のハリ艶よ、甦れ!

昨日、注目を集める「表情筋」。高いコスメを使っても効果が出ない人は、この表情筋が凝って、硬くなっている可能性大。硬い筋肉が栄養分の浸透をブロックしてしまうのです。コリの原因は、老廃物。マルリー新登場の「リシェイプフェイシャル」は、筋肉に沿ったマッサージでコリを探り当て解消し、リンパを流してデトックス。程よい指の圧力が気持ちよく夢見心地に。

使用するプロダクトは、まさに最先端美容科学の結晶。イオン効果で美肌に効く純金と、コラーゲンの生成を促すペプチド。さらにまるでボトックスのように筋肉を弛緩する成分「毒性なし」もイン。筋肉をほぐし、栄養をたっぷり注入して、たるみ・くすみを一気に解消。表情筋セルフケアと併せて、未来のお肌をチェンジ!



エステティシャンとして16年の経験を持つ佐藤さんの指は、まるでセンサー。まさにゴッドハンド!

Plan 04
ハルティ読者限定プロモーション

スペシャルコース リシェイプフェイシャル(1時間 15分/通常160ドル) ×4回 表情筋セルフケアレッスン(30分/通常60ドル) ×1回 まつげエクステまたはカルジェルネイル単色(通常100ドル相当) ×1回 550ドル(通常800ドル) ※4月末まで有効。

DATA
MARLY ESTHETIC SALON
402 Orchard Rd #04-15 Delfi Orchard
Tel: 6738-3736
E-mail: marlykao@starhub.net.sg
9:00~18:00(最終予約)
日・祝休・水(午後)休

Plan 02
ハルティ読者限定プロモーション

●ピュアリー・ホワイト・フェイシャル 60分 (通常165ドル) 99ドル ※両店
●ピュアリー・ホワイト・スキンケア製品 2点購入で15ドルOFF、3点で20ドルOFF ※両店
●アロマセラピーマッサージ 60分 (通常120ドル) 60ドル ※ブキティマ店
※5月15日(金)まで有効。※オーチャード店は週末のみ+25ドル(フェイシャル)。※初回限定(写真付き身分証明書を提示)。※要予約、ハルティを見て一言。

DATA
Jurlique Day Spa @ Orchard
501 Orchard Rd #04-02 Wheelock Place
Tel: 6735-7177
Jurlique Day Spa @Bukit Timah (新店舗)
383 Bukit Timah Rd #01-04 Alocassia Apartments
Tel: 6735-7233
月~金 10:30~19:30、土・日 9:30~18:30
www.jurlique.com.sg

Scene

ベーシックケアで女子力を底上げ!

すっぴん美人のヒミツ
漢方フェイシャルでお肌の基礎体力UP!

今も10年後もすっぴん美人でいたいから、健康で生き生きとした肌を追い求める素肌美人が通うのは漢方フェイシャル。漢方調剤師の資格を持つオーナーのリリーさんが開発した漢方コスメを使ったフェイシャルでシミ、たるみ、シワなどのお肌の悩みを解決して素肌美人の道へGO!

美白効果の美容液、パック、クリームと仕上げた後のお肌はモチモチのしっとりなめらかな肌。さらに驚きは続きます。その日の夜、洗顔後いつもはすぐに化粧水をつけなくてはつぼまってしまうお肌が、化粧水なしでもなめらかだったこと! 自然の恵みに敬服です。



Plan 05
ハルティ読者限定プロモーション

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)
※4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。

1. 肌本来の力を引き出してくれる漢方コスメ。冬虫夏草パールクリーム(108ドル)、冬虫夏草AEパック(美白/88ドル)、楊貴妃マスク(リフトアップ/128ドル)、美容液(188ドル)、クレンジング(48ドル)。2. 透明感のあるなめらかなお肌にうっとり。うれしくて鏡を何度も見てください。3. アトピーや花粉症で悩む人々も救ってきたリリーさんのゴッドハンド。根強いファンも多く、日本から渡来の際には必ず寄られるお客様もいらっしゃるほど。

DATA
Lilyanna Herbal Beauty Salon
22 Cavenagh Rd #01-07 Hotel Grand Central
Tel: 6738-9664
9:00~19:00 無休
www.lilyanna.com



私をHAPPYにする18の美容プラン

Scene

ベーシックケアで女子力を底上げ!



蒸しタオルやスチームを使って、至れり尽くせりの蒸気。肌の奥から生まれ変わる!



1. アンチエイジング効果のある琥珀シリーズ。古来からの神秘的パワーで極上の癒しをプラス。2. 乾燥肌を優しく整えてくれる「ドロンコクレア24」(70ドル)。洗顔&パックができるZWAYの優れたもの。3. 黒と白を基調とした店内。落ち着いた雰囲気にもおもてなしの心が感じられる。4. 日本人スタッフの吉川さんと関本さん。どんな質問にも丁寧に分かりやすく答えてくれ、お肌に対する好奇心も満たされる。

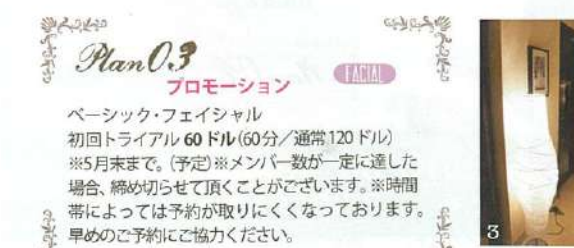
仕事に育児に毎日大変。肌のお手入れに気を使う余裕なんてほとんどないに等しかったりして...。そんな戦う女子に強い味方の「フェイスプラス」。10日も休みなく営業していて、しかも月2回通って160ドル(ベーシックフェイシャル・メンバー価格)なら時間にもお財布にも優しい。湿度が高いシンガポールでは肌もベタつきがちだと思いきや、強い日差しやエアコンで実は重度の乾燥肌と言われた営業H。「汚れをきちんと取り去り、潤いを与える」ヤマンセオリーで乾燥によつてくすみがちだったお肌もワントーン明るくなって透明感UP。いつまでも触っていたいもっちり美肌に。この確実な効果が嬉しいから続けられるんです。

肌のお手入れ、楽しく続けたい!
「月2の定額エステ」で美肌メンテ

Plan 0.3
プロモーション

ベーシック・フェイシャル
初回トライアル 60ドル(60分/通常120ドル)
※5月末まで。(予定)※メンバー数が一定に達した場合、締め切らせて頂く場合がございます。※時間帯によっては予約が取りにくくなっております。早めのご予約にご協力ください。

DATA
Face Plus by Yamano
181 Orchard Rd #02-29 Orchard Central
Tel: 9646-0555 (日本語ホットライン)
6509-3393 (店舗)
11:00~23:00(最終予約は21:00)無休
www.faceplus.com.sg



私をHAPPYにする18の美容プラン



ジュリークから待望の美白ライン
つるんと透明感ある白肌に!

美肌を目指す女子に朗報! 豪華ナチュラルコスメ「ジュリーク」に、美白ラインが初登場。オレシンの約50倍ものビタミンCを含む「カカドウ・プラム・エキス」を主成分とした美白成分「ピタブライトKM」を独自に開発。植物のエネルギーが肌に透きとおるようなツヤを与え、キメの整った美肌へと導きます。さっそくその効果をティ・スバで体感! ハーブや花々の香りに癒されながら、ゴッドハンドの極上マッサージ。「1回の施術で白くなるわけではありません」と言うものの、くすみがちだった編み目の肌はみるみる明るく、しかもちよつと小顔に!? 自宅ケアと合わせて、雪肌美人を目指しましょう。



1. コンセプトは「世界でも最もピュアな自然化粧品作り」。敏感肌にもOK。2. 人ごみ離れたブキティマ店は、ゆっくりリラックスするのに最適。3. バイオダイナミック無農薬栽培で育てられた植物のチカラが治癒力を引出し、ダメージを回復。4. ほがほかベッドに包まれ、肩、腕、足のマッサージ。全身から血行を良くするのも大切。

Plan 02
ハルティ読者限定プロモーション

●ピュアリー・ホワイト・フェイシャル 60分 (通常165ドル) 99ドル ※両店
●ピュアリー・ホワイト・スキンケア製品 2点購入で15ドルOFF、3点で20ドルOFF ※両店
●アロマセラピーマッサージ 60分 (通常120ドル) 60ドル ※ブキティマ店
※5月15日(金)まで有効。※オーチャード店は週末のみ+25ドル(フェイシャル)。※初回限定(写真付き身分証明書を提示)。※要予約、ハルティを見て一言。

Scene

ベーシックケアで女子力を底上げ!



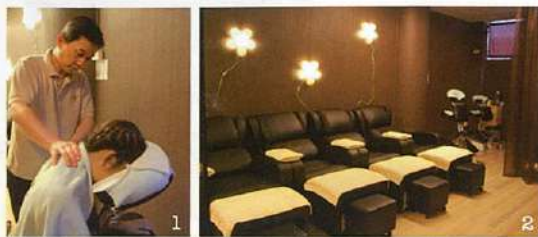
Plan 0.3
プロモーション

ベーシック・フェイシャル
初回トライアル 60ドル(60分/通常120ドル)
※5月末まで。(予定)※メンバー数が一定に達した場合、締め切らせて頂く場合がございます。※時間帯によっては予約が取りにくくなっております。早めのご予約にご協力ください。

DATA
Face Plus by Yamano
181 Orchard Rd #02-29 Orchard Central
Tel: 9646-0555 (日本語ホットライン)
6509-3393 (店舗)
11:00~23:00(最終予約は21:00)無休
www.faceplus.com.sg



私をHAPPYにする18の美容プラン



人気フットリフレ店で
リラックス、そしてデトックス

数あるシンガポールの足ツボマッサージのなかでも、たくさんの日本人リピーターに支持される「Love de foot」曲もフットリフレをこよなく愛するオーナーは、多くの人に質の高いマッサージを受けてもらいたいという想いから、価格をリーズナブルに設定。居心地の良さや、除菌対策など衛生面にも気を配っています。

特筆すべきは、マッサージが日本人好みであるということ。資格を持つ経験豊富なセラピストが、痛すぎず、軽すぎず、確かな技を提供しています。腫機応変に、症状に応じたマッサージをしてくれるのもポイント。足のみならず体全体の疲れも改善され、デトックス効果も期待大です。

Scene
ベーシックケアで女子力を底上げ!



レモンの精油入りフットバスで、肌を柔らかくしてからマッサージ開始。通うことで健康のメンテナンスに。

1. パソコン業務で肩コリのひどい編集A.ほぐれる〜。2. 日本から出張で来るたびに、事前予約で訪れるお客さんもいるそう。「日本人の満足度は100%!」とオーナー。3. オーチャードなので、ショッピングついでに立ち寄りやすい。

DATA
Love de foot
402 Orchard Rd #04-27 Delfi Orchard
Tel: 6235-5012 (事前予約がオススメ)
月~土 10:30~20:00 (19:15 最終受付)
日 10:30~19:00 (18:15 最終受付)

Scene
ベーシックケアで女子力を底上げ!

ふんわりガーリーヘアで
春らしいナチュラルなスタイリングに



なんだけだか疲れて見られたり、年齢以上に老けて見られたりするの、実は髪のお手入れをサボっていたからだったりして。髪だって定期メンテナンスが女子には必要なのです。

「Hair by Rick」では、お客様の要望を大切に、その人に合ったスタイルを提案。経験豊富なスタイリストの大貴さんがカウンセリングしながらカット、カラー、パーマを担当してくれます。

「ふんわりソフトな感じで、でもカラーはしたくないんです」という黒髪営業Hのわがままな要望にも鮮やかな缺さはきで応えていただきました。新しい季節、新しくなった自分とお出かけしよう!



1. アメリカでの美容師経験もあるという大貴さん。リラックスした雰囲気のカウンセリング中。2. ふんわり柔らかい雰囲気女子度アップ。しっかりケアされて髪の毛もつやつや。3. 場所は、Cathay Cineplex 3階のINSPIRATION内。

DATA
Hair by Rick
2 Handy Rd #03-17/18 Cathay Cineplex
Tel: 9730-2586
11:00~19:00 (最終受付、日祝は18:00) 水休
※要予約
www.hairspectrum.com

Plan 06
プロモーション

- フットリフレクソロジー (45分) + 肩&首マッサージ (15分) 60ドル (通常 68ドル)
- 首&ヘッドマッサージ (20分) 19.90ドル
- ※4月末まで有効。



Plan 07
初回のお客様限定プロモーション

- カット、カラー、パーマを通常価格から20%OFF
- カット 55ドル (通常 69ドル)
- カラー 80ドル (通常 100ドル)
- パーマ 128ドル (通常 160ドル)
- ※値段は髪の長さによって変わります。
- ※4月末まで有効 ※縮毛矯正は除く。

私をHAPPYにする18の美容プラン

Scene
ベーシックケアで女子力の底上げ! *番外編*



1 週間でくすみが消えてきたよ

あら、ホント!

手にも柔っちゃうわ〜



1. 真っ白いクリームは、伸びが良く、常夏のシンガポールでも使い心地◎。2. ポーチに入れて持ち歩こう。

パルティ編集部が試しました

天然カタツムリエキスで
透明感のある素肌美人に!

カタツムリクリーム「エリシーナ・プラス」をめぐり、パルティ女子チーム談話中。

編集A (以下A) … みなさん、おうちでちゃんとスキンケアしてます?

営業H (以下H) … してますよ。でも最近、インナードライってエステで言われました。

デザイナーI (以下I) … 私は、ニキビ跡が気になります。

A … あらゆる肌トラブルに万能なクリームを見つけちゃいました! その80%を占める主成分は何かというところ…なんとカタツムリエキス!

I … ええー! 本当に!?

H … 私、日本でウワサを聞いたことありますよ。

A … そう、日本でも美容ツウの間でファンが増えてるらしいの。今日はそのカタツムリクリームの中でも元祖ブランド「エリシーナ」をお二人に試してもらいたいと思います!

H & I … わーい (拍手)!

I … そもそも何でカタツムリからクリームを作ったの?

A … 良い質問です。最初は、チリの食用エスカルゴ農場を営むフェルナンドさんの小さな傷がきっかけだったの。手に傷があつたのに、カタツムリの飼育をして

いたらすぐに治ったことに気付いて、研究所に調査を依頼したんだって。その結果、カタツムリの分泌液には、細胞再生作用のあるアラントインをはじめ、コラーゲン、エラスチン、グリコル酸など5つの成分が含まれていることが分かったの。

H … 確か日本だけじゃなくて、世界中で人気になってるんだよね。

A … その通り。世界45カ国で、650万個も売れてるんだって。ここだけの話、シンガポールのお値段は日本よりもかなり格安よ。

I … 具体的にどんな効果が期待できるの?

A … 一番は、キズ跡のリペア。ニキビ跡も使い続けるうちに、滑らかになるらしいから、Iちゃんにびったりだね。私も1週間使ってみたら、即効性が高くても、早くもくすみが取れてきたよ。シミが薄くなったし、毛穴やたるみにも効果的なんだって!

H … 20gの小さいサイズは、ポーチに入れて持ち歩けば、乾燥が気になるときにすぐ使えていいね。あと旅行にもいいかも。

H & I … アイアイサー!

A … 女子のお肌には、保湿力が高い「エリシーナ・プラス」がオススメ。通常の「エリシーナ」はボディに最適で、妊娠線とかやけど跡に効くそうだよ。お二人とも1週間使ってみて、感想教えてね。

パルティ読者限定プロモーション

- 1. オリジナル・エリシーナ およびエリシーナ・プラス 20%OFF ※4月末まで有効。
- 2. エリシーナ・プラス (40g) 49ドル
- 3. エリシーナ・プラス (20g) 29ドル
- 4. エリシーナ・プラス (20g) と 45ドル (40g) となります。



「エリシーナ・プラス」を使った感想は?



営業H
使用法が洗顔→化粧水→クリームで完了なので、最初は乳液ナシって不安だったけど、しっかり潤っていい感じでした。お手入れがラクになっちゃった!



デザイナーI
ベトつくかなって思ったけど、伸びが良くて使いやすいです。鼻のまわりのかさつきも保湿されて解消。続けているうちにニキビ跡が消えるといいな。

DATA
medical aesthetics spa (uk)
●181 Orchard Rd #02-13 Orchard Central
Tel: 6884-4993
●390 Orchard Rd #03-10 Palais Renaissance
Tel: 6235-3343
●68 Tras St #01-01 (タンジョンバガ駅より徒歩3分)
Tel: 6323-3018
www.medicalaestheticsuk.com.sg



ショップハウスをリノベした
くつろぎサロンでヘアチェンジ

タンジヨンバガーのショップハウスが立ち並ぶ一角にある「Pure Color Studio」取材時は、金曜日の夕方でしたが、仕事帰りのお客さんが次から次へと訪れる人気ぶり。居心地の良さ、サービスの質の高さで、常連さんも多いが、カットを体験した編集Aを担当してくれたのは、笑顔がキュートなリビーさん。丁寧に要望を聞いてくれるうえ、日本人のニーズを把握しており、安心して任せられました。完成したのは、重めガリーなシルエットのスタッフは、週1度の研修を欠かさず、常に新しい技術をアップデートしています。

今ならなんと全メニュー半額。カラーやパーマに挑戦して、脱マンネリの大チャンス!

Plan11
PARLTY読者限定プロモーション

全てのメニュー 50%OFF
通常価格カット45ドル〜、カラー99ドル〜、パーマ149ドル〜、リボンディング149ドル〜、トリートメント68ドル〜
※5月15日まで有効。初回のお客様限定。

Scene
勝負目前!一度で効果を出したい



サロンでは、「ケラスターゼ」や「ロレアル」など、人気のプロダクトを使用。カラーやパーマにも定評あり。

DATA
PURE COLOR STUDIO
60 Tras St #01-01
Tel: 6222-4382
10:30~20:30、
日 11:00~19:00、隔週日曜休

1. ショップハウスをリノベーションした店内は、白を基調としたくつろぎの空間。2. ネイルサロンも併設。3. スタイリストのリビーさん、柔らかな物腰で、話しやすい雰囲気。4. カット後、ふんわりスタイルにセット。

Scene
勝負目前!一度で効果を出したい

一流プロダクト&手技でリフトアップ!
ショップハウスの隠れ家SPA

ショップハウスの中に、洗練されたリラクゼーション空間が広がる「Medical aesthetics spa」こちらでは、世界が認める一流のサロン・プロダクトを用い、上質なトリートメントを提供中。今回、USA発の人気ブランド「Repechage」の「4 in 1 フェイシャル」を体験した編集A、正直その威力に驚きました。エステなのにプチ整形並みの小顔効果! 秘密は、入念なマッサージとマスクのあり、深層の海藻から作られたマスクの上に、石膏マスクを重ね、待つこと20分。フェイスラインがキュッと引き締まり、毛穴の開きも改善。ファン、いやツートーン明るくなった素肌。お好みでP.L.Lやピーリングなど、先端美容も組み合わせ可能で、高い効果を実感できます。



DATA
medical aesthetics spa (UK)
68 Tras St #01-01 Tel: 6323-3018
月~金 11:00~21:00、土 10:00~18:00、
日 11:00~18:00、隔週日曜休
medicaaestheticsuk.com.sg
※Palais renaissance (#03-10)、
Orchard Central (#02-13)にも支店あり。

1. 中庭が美しい待合室。スリミングをはじめ、ボディケアも人気。2. 「Repechage」のフェイシャルでは、クレンジング後の肌状態に合わせ、使用するコスメを選択。スクラブ、毛穴のお掃除、マッサージ、マスクへと続く。3. リラックスできるスペースを用意。4. 清潔で居心地のよい個室。5. 6. 海藻成分由来の米製「Repechage」のほか、日本でも人気の仏製「SAMPAR」も導入。それぞれのメソッドに沿ったフェイシャルを実施し、セラピストは厳しいトレーニングを受けている。

Scene
勝負目前!一度で効果を出したい

白い歯を見せてにっこり
笑顔は世界のパスポート

みんなで一緒に記念写真! は女子ならではの楽しみ。でも、はじける笑顔が並ぶ中、口元に自信がなくて表情も曇りがち。そんな長年の悩みを親身に聞いてくれるのが「日本デンタルセンター」の秋山先生。「日本人にはナチュラルな白さが似合いますね」と、歯の色、歯並びから表情筋のケアまで、提携クリニックの専門医とも連携しながら、魅力的な笑顔づくりを全面バックアップ! すぐに効果を出すには、院内で行う「オフィスホワイトニング」がおすす。治療は通常1回で終わり、すぐに白さを実感できます。半年毎にタッチアップすれば約2年は白さをキープ。白く輝く歯で、素敵な笑顔の一步を踏み出しませんか?



Plan08
PARLTY読者限定プロモーション

DATA
日本デンタルセンター@AHDS
(日・日本デンタルケア)
Asia Healthcare Dental Surgeons 内
435 Orchard Rd #15-02 Wisma Atria Office Tower
Tel: 6474-0060 (日本語専用) ※要予約
※時間外緊急受付 9736-4790
9:00~18:00 (土 15:00まで) 日祝休
www.nihondentalcenter.com.sg

1. 在星歴も長い秋山先生の丁寧な説明に、本腰を入れて悩みを相談中の営業H。2. 部屋ごとにテーマカラーが違うセンスの良い診察室。見晴らしも抜群! 3. 左から秋山先生、美容王国韓国の技術を誇るミン先生、上海でも治療を手掛けるジミー先生。4. 下の歯(治療前)に比べ、上の歯(治療後)の白さは歴然! 5. 日本の雑誌にエスプレッソマシーンと、ラウンジがたいに寛げる待合室。6. 予約から会計まで日本語でOK。秋山先生以外の治療を受ける時も通訳が付くので安心。

Scene
勝負目前!一度で効果を出したい

Wケアでダメージ補修
コシのある美髪を取り戻そう!

健やかな美髪は素敵女子の永遠のシンボル。でも年々コシやハリがなくなってしまうアスチルが決められない!と悩める人も多いのでは? その原因は紫外線や水質によるダメージが最も多いと。隠れ家サロン「MIYABI」の「コシを出すトリートメント」はそんな髪を救世主。在星邦人の髪質をよく知るYUKIさんが一人ひとりの髪質とダメージレベルをチェック。ケラチン、コラーゲン、セラミドと、髪に足りない栄養を調査し、髪の内部から修復します。さらに外側から保護することで、表面のキューティクルを整え質感をデザイン。なんともリッチなWケアでベチャンコ髪にさようなら!

DATA
Miyabi Hair Salon
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〜、縮毛矯正275ドル〜、コシを出すトリートメント(S)120ドル〜、(M)160ドル〜(L)200ドル〜

1. 後頭部がべたんとしてしまい、いまいち決まらない編集Uの髪。2. ハート型に包まれてみたい! パーマのように温め、髪の内部まで栄養を浸透。3. 窓からシティホールの教会が見える気持ちのいい空間。4. 6種のトリートメント剤を4回に分けて使用。ショートで90分と賢いトリートメント。



Plan09
PARLTY読者限定プロモーション

コシを出すトリートメント(120ドル〜) 30%OFF
※5月末まで有効。要予約。

Plan10
縮毛矯正(275ドル〜)のお客様に
トリートメント1本プレゼント(通常45ドル)
※5月末まで有効。要予約。

Scene

お疲れモードの私に癒しを!

美容の達人がデザインした
女子大満足のオリジナルフェイシャル

こちらのオーナー、エレインさんは美容業界で20年以上のキャリアを持つエキスパート。欧米への留学経験を重ね、今なお、学びの意欲は尽きないそう。結果にうるさい美容ツウやセラピストたちを常連に持つ彼女がデザインした「ルミナスフェイシャル」は、女性を心から癒すもの。普段手が届きにくい背中やスクラブから始まり、顔のクレンジング、マッサージ、マスク、そして首・肩・デコリテまでみまわすしつこいケア。リンパの流れを改善し、血行も促進することで顔のくすみを一掃。最後に肩シェイピング付き! もし形が気に入ったら、アートメイクもこちらで可能です。コージーなサロンで通いやすさも満点。



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



Plan15 パルティ読者限定プロモーション

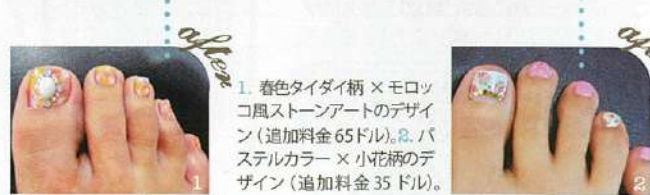
Point D' Beaute オリジナル・ルミナスフェイシャル
48ドル(1時間15分/通常98ドル)
背中スクラブ・アイトリートメント・肩マッサージ・肩シェイプ付き。
※二人で来店の場合、88ドル(2名様分)でさらにお得。

Plan16
MARIA GALLAND システム・ダーマトロジスト・フェイシャル
168ドル(1時間30分/通常250ドル)
新登場のコース。シミ・クマ・吹き出物などでお悩みの方向け。

Plan17
肩アートメイク 790ドル(通常1200ドル)
※すべてのプロモーションは、4月末まで有効。PARTIを持参ください。



二人とも「ハイオジェル・PINK ICE BERG」をベースカラーにチョイス。同じ色でもデザインによって全く違う印象に!



1. 春色タイダイ柄×モロッコ風ストーンアートのデザイン(追加料金65ドル)。2. パステルカラー×小花柄のデザイン(追加料金35ドル)。

Plan18 パルティ読者限定プロモーション

フットジェル(単色)&フットスパ(ハンドマスク付き)100ドル(通常フットジェル95ドル、フットスパ25ドル)
※4月末まで有効。要事前予約。※プラス15ドルでドイツ式フットケア追加可能。



あったかマスク中



3. 歩き癖でできた営業Hのタコをマシンで削っていく。ケアは続けることで効果倍増。4. サンプル帳には、マリンやドットなどキュートな柄がいっぱい。

DATA
Perfectly Polished Nail Boutique
14 Scotts Rd #02-14 Far East Plaza
Tel: 6836-2202/9238-2851(日本語対応)
10:00~19:00(最終予約)、日祝休
<http://ameblo.jp/perfectlypolishednail>

Scene

お疲れモードの私に癒しを!

お茶とネイルとおしゃべりと。
カフェ感覚で楽しむネイルサロン

ネイルケア中に、友達とおしゃべりを始めたら、それは女子にとって最高の癒しタイム!こちらのサロンでは、お得意なフットジェル&フットスパのコース(ハンドマスク付き)を展開中。ドイツ式フットケアをプラス15ドルで追加すれば、より一層の美足に、一度に三人まで同時に予約もOKです。

日本人ネイリストのMAYAKOさんは、フットケアの達人。専用マシンを用いて、角質はもちろん魚の目やタコもケアしてくれます。トレンドにも敏感なMAYAKOさんのネイルアートは大人気。この春は、マカロンカラーの小花柄がイチオシです。

お茶のサーブिसを楽しみながら、友達と一緒に可愛いネイルを手に入れて。



Scene

お疲れモードの私に癒しを!

髪も肌も、美しさは頭皮ケアがキモ!
植物の恵みのスカルプ・セラピーを



1. 最初にクレンジングセラムで頭皮を軽くマッサージ。2. 袖子成分入りコンディショニングマスクをして、寝たまますチーム。3. スカルプセラムで栄養を注入。マッサージ後、一度流す。お湯も適温で気持ちいい。4. 指に吸い付くようなしなやかな髪に。プロー付きなので、お出かけ前にも最適。5. 日本人デザイナーが手掛けた、自然光が差し込む広々としたヒーレン店。6. 日本人スタイリストのHanukaさん(左)&Kikoさん(右)。



Plan13 一押しメニュー
ARIMINO Botanical Garden Treatment
ショート 140ドル~エクストラロング 200ドル※要予約。予約時にパルティを見てひとこと。料金の20%を、赤十字を通じて震災義援金とします。

DATA
Shunji Matsuo Hair Studio
260 Orchard Rd #05-01
The Heeren
Tel: 6238-1522
10:00~19:00
www.shunjimatsuo.com.sg
カット(日本人スタイリスト) 65ドル~、カラー 92ドル~

エイジングのサインが表れた髪は、見た目年齢を引き上げる女子の大敵。改善には頭皮ケアがオススメ。顔と一枚皮の頭皮の健康は、美肌にもつながります。

昨年10月に移転オープンしてから、仕切りのあるシャワー台でリラクゼーションしてトリートメントを受けられ大好評。日本発ブランド「ARIMINO」の植物由来成分にこだわった製法を用い、いざセラピー開始。指圧を交えた頭皮のマッサージが全身の疲れまで癒してくれ。仕上げはシルクのような手触りのヘアジェル!

7名の日本人スタイリストが展開し、あらゆる髪の相談に乗ってくれるので、ぜひ一度、扉を開いてみて。

Scene

お疲れモードの私に癒しを!



心癒され、髪潤い、首肩ラクに。
ヘッドスパでリフレッシュ

もう心身ともにクタクタだ...そんなとき、ヘッドスパが女子を救う! 頭皮のマッサージは、リラクゼーション効果が抜群。頭がシャキッと、さらに血行が促進され、顔のむくみが解消されて見た目もアップ。当然のことながら、髪には潤いが戻り、女子力が急上昇するといっわけです。

KIZUKIのヘッドスパは、日本発ブランド「MEDILOOK」を使用し、頭皮の老廃物をしっかりオフ。ジェルで汚れを浮かしながら、ミストで毛穴を開いてから、マッサージをしていきます。指の腹でじっくり頭皮を刺激されると、毒素が体から抜けていく感覚に。首・肩のマッサージも付いてます!



新スタッフのソウさんが担当。丁寧なカウンセリングで、髪や頭皮の状態を見てくれる。

Plan14 パルティ読者限定プロモーション

新しいスタイリストのソウまたはワカマツをご指名いただいた方に、ヘッドスパを含む全てのメニュー 10%OFF
通常価格カット男性50ドル/女性60ドル、カラー100ドル、パーマ150ドル、ヘッドスパ50ドル
※5月末まで有効。※初回限定。※商品購入を除く。

DATA
KIZUKI+LIM
328 North Bridge Rd #03-03/04
Raffles Hotel Arcade
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
www.lessismore.co.jp
Twitter: KIZUKI_LIM

「美肌相談サロン」

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



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「マルリー」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。



Bienvenue!

お肌の老廃物 — お顔が軽くなりました！

Dさんは先日、日本からいらっしゃったお姉さまをフェイシャルにお連れくださいました。日程に限られた旅行では、観光、ショッピング、お食事と楽しいながらも、疲れが出ます。ひと休みも兼ねてフェイシャルを受けていただくのはお勧めです。

私： Dさんは、フェイシャルの後に顔が「軽くなった感じ」はしなくても、見た目だけじゃなくて「さっぱりした感覚」はあるのではないですか？

D： もちろん！

私： 流れが良くなっている証拠ですよ。お肌の代謝は、加齢や紫外線などによるお肌の老化とともに落ちていきますから、老廃物をお肌に溜めないようにリンパの流れを良くし、お肌の筋肉をしなやかに保つのが大切だと思います。お顔のコリが長期に続く部分は、くすみ、肌荒れ、しわ、たるみの原因になります。お肌の筋肉で緊張の続く部分もお顔のコリとなりますから、お肌の筋肉を鍛える方向からケアするのもいいですよ。フェイスサイズ、表情筋トレーニングなどの名前でいろいろ紹介されています。筋力は年齢とともに落ちるとはいえ、鍛えれば力がつくのも知られていますよね。

D： 姉は、本を買って表情筋マッサージをしているみたい。私もやった方がいいかな。本を見ただけでできるかしら。

私： 実は、表情筋のセルフケアの方法を知っていただくレッスンのサービスを準備中です。

D： 予約します！

Point check! (まとめ)

お顔のコリを感じる人は「軽くなる」ケア(=表情筋のセルフケア+エステ)で、美白感のある引き締まった小顔を手に入れてください。

D： この前は姉がお世話になりました。フェイシャル中、すっかり寝入ってしまって申し訳なかったと言っていました。

私： こちらこそありがとうございました。お姉さんは本当に気持ちよさそうにお休みになっていましたね。

D： 姉がフェイシャルを受けた後、顔が軽くなったって言うんですよ。

私： お姉さんに受けていただいたイオンフェイシャルは、施術中イオン導入機や手技で絶えずリンパマッサージをしますから、お顔のコリがほぐれたんでしょう。よかったですね。

D： 顔のコリや顔が軽くなるって、どんな感じなのかしら。私にはわからない感覚みたい。

私： そうですか。Dさんのお肌の血流やリンパの流れは、きっとお肌の代謝に十分なですね。流れがあまり良くないお肌は、うまく処理できない老廃物のせいでお肌の筋肉のしなやかさが損なわれてしまいます。とくに硬くなってしまっている部分はコリとして触れることができますし、押すと痛いこともあります。私は若い頃、肩がこるように顔も疲れるとコリを感じたものです。セラピストになるまでは、誰もが同じだと思っていました。

D： ふーん、なるほど。

ま・ち・ま・め machimame

ジュリークからバウチャー券の贈り物

豪発オーガニックコスメの「Jurlique」。オーストラリアの自社農園で栽培された植物のチカラが自然治癒力を引き出し、肌ダメージを回復してくれます。ジュリーク店内では、そのオーガニックコスメを使ったフェイシャル・マッサージが受けられ、さらなる効果を引き出してくれます。店内ではコスメの購入も可能です。50ドルバウチャーでジュリークの癒しの世界を訪れよう。抽選で4名様にプレゼントです。

プレゼント応募方法
 「ジュリーク・バウチャー50ドル」と明記の上、今月号の感想をお書き頂き、PARTIウェブサイトよりお申し込みください。
 www.parti.com.sg
 ※PARTI 無料郵送申し込み登録者の方限定
 ※締め切り 2011年4月25日
 ※当選発表は5月1日ウェブサイト

Jurlique Day Spa
 www.jurlique.com.sg



TENZA IZAKAYA
 SUMIBIYAKI AND SAKE BAR

真に美味なる肴とお酒に出合いました。

◆日本酒 18ドル〜(250ml)
 ◆旬の刺身 20ドル〜
 ◆各種アラカルト 10ドルほど

106 Clementi St #01-38D Sunset Way
 Tel: 6773-0093
 18:00〜お客さんが帰るまで、月休

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

季節のはがき・引っ越しはがき etc...

あなただけ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

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
 日本語による礼拝を行っております。

教会学校、婦人会、ビジネスマン世代、若者のための各集会有り。
 詳しくはホームページをご覧ください。

お問い合わせは 選部まで
 TEL: 97672479

ボタニック ガーデン 徒歩5分

UWC SOUTH EAST ASIA

UWCは、生徒の将来を見つめた教育に力を入れています

アカデミック・カリキュラムと密接に連携した奉仕活動、課外活動、校外学習プログラムが
 バランスのとれた人間を育てることをめざします。

- タンビネスの新キャンパス(イースト・キャンパス)では、2011年8月から新学年がスタートする* G7-G10年生(11-16才)対象コースの願書を受け付け中
- 2012年8月よりG11 IBディプロマ・コースがスタート。

お問い合わせは:
 E: admissionseast@uwcsea.edu.sg T: 6774-2653
 www.uwcsea.edu.sg

*ミドル・スクール、IGCSE、UWC独自のG10 FIB

vol.17 電解還元水

ドクター河村の『水』と『健康』を考える

アトピーの子を持つお母さんへ

「この子は生まれた時からアトピーなんです」と相談に来られるお母さんがいらっしゃいます。このようなケースの場合お母さんは、自分ごとのように悩み苦しめ、我が子とともに医者巡りをしているうちに、その子の心にアトピー性皮膚炎という病をしっかりと植えつけてしまい、ますます混乱の度合いを深めていることがよくあります。どうしてよいか分からない、それは無理のないこととはいえ、本人がアトピーである自分と本来の自分を一体化してしまい、何事につけてもアトピーの自分に相談しなければ前に進めなくなる、悪いことはすべてアトピーの自分のせいにするようになってしまふ、これは決して幸せなことではありません。

アトピー性皮膚炎に対する私の基本治療方針は、まずは飲料水を完全に還元水に替えてできるだけ多量に飲む、そしてステロイドをはじめほとんどの軟膏類の使用を中止し自然の治癒力に任せる、というものです。これだけで簡単に治る方もいらっしゃいますが、先に述べたようにアトピーは心の病でもあることから、完全治癒はそんなにたやすくありません。病気が解き放たれるにはアトピーの自分と決別するしかありません。お母さん

ちに申し上げたいのは「どうか何も知らない子供に病氣(病念)を植え付けないでください」ということ。普通の子供と同じように育ててください。アトピーなんぞに振り回されないタフな子供に育ててください。

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。

還元棒[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

STEP: 01 • ゴルフウェア



Men's ウェア

1. タイガーウッズモデルキャップ。涼しげな白地にチェック模様。49 ドル/ Nike 2. 涼感素材の機能シャツ。燃える赤。109 ドル/ Adidas 3. 両手グローブ 38.5 ドル/ Callaway 4. 靴が目立つ短パンにはイタリアンブランドのシューズで引き締め。211.50 ドル/ Duca Del Cosma 5. 南国ゴルフはやっぱり短パンが気分。99 ドル/ Adidas

ゴルフのお供にこんな小物はいかが?



6. スペイン発バランスエクストリームリストバンド。体にプラスになる周波数ディスクが埋め込まれていて、つけるだけで体のバランス感覚が増し柔軟性、体力の向上が期待できるそう。39ドル 7. イタリア製 100%リサイクル素材のエコファッションスポーツベルト。軽い柔らかから素材で豊富な色展開。自分だけの1本を。120 ドル/ tie-ups



Isetan Scotts
350 Orchard Rd Shaw House
Tel: 6733-1111(代表) 10:00~21:30
www.isetan.com.sg

ウェアをキメて気分をアゲる!

まずは格好から!
カワイイがモチベーションを上げる

ゴルフをやると決めたらとりあえず1セット、ウェアを揃えてしましましょう。専用のウェアがなくともゴルフはできますが、専用のものを一式揃えると断然気分が盛り上がりやすくなります。最近の専用のゴルフウェアは汗を逃がす特殊機能スイングがしやすいカット、と実に機能的。もちろん、可愛さ、モチベーションアップの重大ファクター。練習にも全身キメていくことが大事。チョロを連発しようが空振りしようが、鏡に映る自分の姿に明日の優雅な姿をイメージできるというものは、シンガポールは年中夏物なので一式揃えてもプチプライスなのも嬉しい。

Ladies ウェア



8. マーカー 2 個付きマグネットサンバイザー。39 ドル/ Nike 9. スポーツブランドのシャツはやっぱりプレーしやすい。ドット模様がお洒落。79 ドル/ Nike 10. 両手グローブ 35 ドル/ Callaway 11. 女子たる者、ショートパンツで元気に。レギンスやトレイカと合わせても。69 ドル/ Vermogen 12. 紫外線から肌を守り、段階的着圧設計で疲労を軽減するアームカバー。49 ドル/ Skins 13. 淑女のシューズは白。148 ドル/ Foot Joy

スクールに通って、目標 初ラウンド 130 切り!

基本から教えてくれる
頼れる斉藤プロの門を叩こう

ウェアを揃えたら次は初ラウンドの日にちを設定してしまおうのがポイント。そこから逆算、猛練習で初ラウンドまでまっしぐら。今回お邪魔した斉藤プロのスクールは、162.54のビシヤンドライビングレンジの中。この練習場、1カゴ50球だったのが3.2ドル! 東京では1球20円なんてところもざら。編集N、本気で千球打とうかと思いましたが、プロ曰く「1日10球打つより毎日50球のほうが効果的です」。斉藤プロは国立大卒の温厚な知性派で外資系大企業の元社員。脱サラしてのプロテスト合格というびっくり経歴。10回レッスンを終了したらラウンドレッスンへ。分かりますの確アドバイスの斉藤プロのスクールなら、初ラウンド130切りも夢じゃない。

斉藤賢治 (Singapore PGA Professional)
ksaitoh@singnet.com.sg Tel/SMS: 9626-4603

- グループレッスン (3~6人)
10:30~12:00 (毎日)、20:00~21:30 (月・水・金)
10回 540ドル、5回 280ドル、1回 60ドル
※個人レッスン、ジュニアレッスン (幼稚園から)、親子レッスンもあり。お問い合わせを。
- ラウンドレッスン ハーフ 100ドル
開催コース: エグゼクティブ GC、センパワン CC
※コース、日にち、参加人数によって異なります。お問い合わせを。

「初心者にお勧めの10回グループレッスンパックのほかに、単発レッスンなどもあります。当練習場に来たら気軽に声をかけてください。」



1. この日のグループレッスンは生徒さん3名。初心者から始めてこの日は10回レッスンの4回目だそう。皆さんウェアや小物がお洒落で可愛い! 決まってる~! 2. 初回レッスンは室内の鏡の前で。グリップの握り方から構えまで丁寧にレクチャー。3. 4階建て (地下1階・地上3階) 156打席、260m (285ヤード) 打ちっ放し。

STEP: 02 • ゴルフレッスン



GOLFをはじめよう!

1年中ゴルフがプレーできる冬のないシンガポール。
日本では考えられない安さ、近さが魅力です。

アジア・アマチュア選手権とは
第1回大会は2009年中国深圳で行われた。優勝者には翌年のマスターズ出場権が与えられる。昨年は日本の霞が関CCで行われアジア・オセアニア地域より約120名のアマチュア選手が出場し、うち日本人10人、18歳の松山英樹(東北福祉大)が優勝。2011年秋、第3回大会はシンガポールで行われることが決定している。

せっかくシンガポールにいるのだからゴルフを始めたいが、何から始めればよいのやら...というあなたのために、シンガポールのゴルフデビューを、パルティが順を追ってご案内いたします。

さて、4大メジャーの初戦であるゴルフの祭典「マスターズ」が4月8日(金)、いよいよ開幕です。今年、夢の招待状を手にした日本選手は4人。人気、実力ともに日本NO.1の石川遼、石川と対照的な独特な昭和キャラで個性を放つ池田勇太。さらにアジア・アマチュア選手権優勝により日本人初のアマチュア出場となる松山英樹(東北福祉大)、加えてアラフォーの異、藤田寛之が41歳にして祝初出場!

毎年、「マスターズ」の声を聞くとコースに出たくなるのはゴルフの習性。
そして春になると心機一転、新しいことを始めたいくなるのも人間の習性。

STEP: 01 • ゴルフウェア

STEP: 02 • ゴルフレッスン

STEP: 03 • スクリーンゴルフ (バーチャルゴルフ)

STEP: 04-1 • ゴルフセット

STEP: 04-2 • ゴルフセット

STEP: 05 • コースデビュー

忘れ物はないですか?

コースデビュー持ち物 Check!

- クラブ
- ボール (多めに)
- ティー
- マーカー
- ゴルフグローブ
- ゴルフウェア
- ゴルフソックス
- ゴルフシューズ
- 帽子、サンバイザー
- サングラス
- 雨具
- 着替え (クラブハウスにふさわしい格好を)
- 日焼け止めクリーム、UVリップクリーム
- タオル (汗ふき用と、クラブ拭き用)
- ゴルフ便利小物 (カウンター、ルール本など)
- メイク用品 (シャワー後も淑女で帰らましょ)

目標: 130 切り!

130 を切るとゴルフがぐんと楽しくなる。そのためには1に練習2に練習。スポ根で打って打って打ちまろう。

ゴルフ練習場リスト

練習場名称	住所	電話	web
Bishan Driving Range	601 Sin Ming Avenue	6456-6653	
Marina Bay Golf Course	80 Rhu Cross	6345-7788	www.mbgc.com.sg
Keppel Club	10 Bukit Chermín Rd	6375-5560	www.keppelclub.com.sg
Toa Payoh Golf Range	590 Toa Payoh East	6255-1211	
Orchid Country Club	1 Orchard Club Rd	6750-2198	www.orchidclub.com
Laguna National	11 Laguna Golf Green	6546-3636	lagunagolf.com.sg
Fairway Club	11 Japanese Garden Rd	6261-1211	www.palmresort.com
Jurong Country Club	9 Science Centre Rd	6560-5655	www.jcc.org.sg

STEP: 04-2 • ゴルフセット



←カリスマ店長ジョーさん。ユーモア満点。「分からないことはなんでも聞いて！分かる範囲で答えます(笑)。売りに来るのも大歓迎ね〜！」

ジョーさん一押し3連発

(いずれも中古品につき在庫限り。「」内はジョーさんのコメント。)

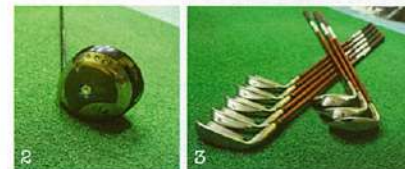
- Ladies 初心者向けフルセット 450ドル**
石川遼選手も使うヨネックス。「ちょっと古い型だけどほとんど使っていない。状態グッド！」ヨネックス Super ADX (W1/3/5、#3~9/S/P+GOSEN ゴルフバッグ付)
- Men's ドライバー 130ドル**
ご存じ宮里藍選手の使うツアーステージ。「使いやすい、飛ぶ、簡単！」プリヂストンスポーツ TourStage VIQ 10.5
- Men's アイアンセット 450ドル**
「これは使いやすいよ。日本仕様だから軽いな。」テイラーメイド Burner Superfast 日本仕様 (#5~9/S/P/A)



パター3連発

編集Nチョイス

- オデッセイ WhiteHot XG 2 ball 100ドル**
絶大な人気を誇る2ボール。残っていたらラッキー。
- PING Answer 160ドル**
プロ使用率の高いPING パター。難易度高そうだけど、この値段なら1本あっても。
- オデッセイ Whitelce 330mallet 110ドル**
使いやすいで根強い人気のマレット型。



エコ志向のセカンドハンド

環境にもお財布にもエコ!

とびきり可愛いウェアを揃えたらゴルフクラブを買う予算がなくなっちゃった……。そんなあなたにお勧めなのがセカンドハンドのジョーさんのお店にはデパートの売り場よりも多種多様なモデルが所狭しと並びます。キャラウェイ、テイラーメイドはもちろんPING、本間ゴルフや各社の日本特別限定モデルまで定番人気のオデッセイのパターも中古ならでは驚きのプライス。新品品やゴルフ小物も揃うので宝探しに行ってみましょう。



7. ブランドごとに綺麗に仕分けされ、驚きの品揃え。中古ながら値札に驚き、あれもこれも買い占めたい衝動が……。

Creative Golf

333 Kreta Ayer Rd #01-17
Tel: 6227-7760 / 9636-9086
www.creativegolf.net
11:30~19:00
(週末は~17:00) 月休
※中古ショップにつき商品は売り切れ御免にてご了承ください。

STEP: 03 • スクリーンゴルフ (バーチャルゴルフ)



「肘を真っ直ぐ。腕とクラブが」の字になるように」とイムプロのわかりやすい説明。

「集中して続けることが大切!」

パーティ読者限定プロモーション

グリーンフィーの延長料金 20分(通常 20ドル)無料
※「パーティを見て」と一言。



Im Joo Hee (韓国 KLPGA Professional)

- グリーンフィー
9ホール(90分)1人 20ドル、18ホール(150分)1人 30ドル
※4人でプレイする場合。※1~6人までプレイ可。
- マンスリー・メンバースHIP
1か月 500ドル、3か月 1200ドル ※1日1時間(プロレッスン20分を含む※要予約)まで、毎日でも練習&レッスンし放題。
- Revolution Screen Golf
81A Tras St Tel:6221-4616
練習 10:00~22:00、ゲーム 12:00~24:00
※日本語受付&通訳は 19:00~23:00 無休(プロレッスンは木曜休)
※クラブのレンタル無料 ※要予約

ゴルフデビューはスクリーンゴルフで!

気軽に手ぶらで立ち寄れる 集中型プロレッスンでみるみる上達

「ゴルフってどうやって始めるの?」と、ゴルフ経験ゼロの編集U。仕事帰りに便利なタンジョンバギーでスクリーンゴルフができると聞き、初ゴルフを体験してきました! オナーのイムさんは韓国の女子プロゴルファー。立ち方から手取り足取り教えてもらっても、なかなかボールが飛びません……。そんな時、自分のフォームを動画で確認できちゃうのが上達の決め手。打つ、見る、直すの繰り返しでちよつとは様になったかな? 月極め会員になれば毎日レッスン&練習し放題。クラブとシューズはレンタルでできて、手ぶらでいいのも気軽に通えるポイントです。上手くなったなら、みんなとわいわいゴルフパーティーも楽しそう!



- リアルな映像は迫力満点! 世界中の様々なコースから選択できる。
- 快適な3つの個室で暑さも日焼けも関係なし! ドリンクやスナック、食事のオーダーも可
- BBOQのできる屋上は子どもの誕生日パーティーにも人気。巨大スクリーンで映画上映も
- 動画で見ると、肘が曲がっているのが一目瞭然。中上級者のクセを治すのにも効果あり。

メモリアルな初ラウンドこそリゾートで!

何打叩こうが、華麗に優雅に前向きに

せっかく南国に在るんです。シンガポールのゴルフデビューはリゾートが鉄則。シンガポールからフェリー45分でもうそこはリゾートアイランド、ピンタン島。青い空、白い砂浜、透き通る海。叩いてしまおう初ラウンドだからこそ、お楽しみ付じやないか。アフターゴルフはプールにスパで疲れた筋肉をほぐし、海に沈みゆく夕陽を眺めながら、互いの健康をたたく乾杯! 真の目的はキラキラの思い出づくりだもの。スゴコなんてネバーマインド。リゾートゴルフを多量揃えるTRIPSに相談を。

TRIPS お勧めツアー! ①

リゾートメイン派に——
アンサナリゾート 宿泊+ラゲージ+ピンタン GC スパに定評のあるアンサナに泊まってゴルフ! コースはグレッグ・ノーマン設計の戦略的なコースながら初心者でも回りやすい。アフターゴルフはもちろんスパで極楽気分。バンヤンツリー隣接。できたら連泊してマリンスポーツも楽しみたい。キッズクラブ(3~10歳)もあり。

●2泊3日 355ドル~ 月~木発
※2名1室利用時大人1名
※ゴルフフィー別途 110ドル~



Trips International

163B Telok Ayer St
Tel: 6324-2811
9:00~18:00
(土 10:00~13:00) 日休
trips@trips.com.sg
www.trips.com.sg

TRIPS お勧めツアー! ②

メモリアルゴルフなら——

リア・ピンタン+リア・ゴルフロッジ 初ラウンドこそ憧れコースで華麗にデビュー、という方には、ゲイリー・プレーヤー設計でヨーロッパツアーが開催されたこともあるリア・ピンタンがお勧め。7番から10番にかけての海岸線の地形を生かした設計は芸術的美しさで、世界のトップ100コースに選ばれている。8番は海越えショット。昨年10月オープンゴルフロッジは新しく快適。

- 1泊2日 199ドル~ 月・火・水発
※2名1室利用時大人1名
※1ラウンドゴルフ料金およびフェリー往復代込み



どうする? ゴルフセット

やっぱり欲しいマイクラブ 先行投資がモチベーションをさらに上げる

レンタルクラブはあるけれどやっぱり自分専用が欲しいもの。毎日マイクラブを握ることが上達への第一歩という話も。安い買い物ではないし勇気がいる、一体何を買ったらいいのやら……とお悩みなら日本人の体格に合ったクラブが豊富な伊勢丹ゴルフ売り場がお勧めです。ドライビングレンジ、バッテリーコーナーもあり、店員さんがお客様の腕前を見ながら合うクラブを簡単に日本語を交えながら推薦してくれます。軽さ、材質、デザイン、ブランド、そして価格、長く付き合いたいクラブだからじっくり吟味して。



4. バッテリー試打コーナー。バッテリーで打数を重ねるのは本当にもったいない! 究極の1本を探そう。8. ゴルフ売り場奥に位置する立派なドライビングレンジ。自分にとっての最強のドライバーを是非みつきたい。

STEP: 04-1 • ゴルフセット



- Men's 1999ドル(通常 3392ドル)**
お買い得フルセット発見。傘までついでこの価格。1セット限り。Callaway DIABLO (W1/3/5、U4、#5~9/P/S、PT+ゴルフ傘・ゴルフバッグ)
- Ladies 799ドル(通常 1280ドル)**
初心者にお勧めレディースフルセット。maruman FIGARO (W1/4/7、U5/6、#7~9/P/S、PT+ゴルフバッグ)
- Junior 249ドル(通常 370ドル)**
ジュニア用セット (5-8歳)。バッテリーはお勧め。2ボール縮小版。Callaway X series (W1/FW、U5、#9/S、PT+ゴルフバッグ)

ティーとボールもお忘れなく!

- カラフルティー。みんなで色違いを買って取り換えっこしたい。12.10ドル
- 初心者にお勧め、しっかり打てるシリコンラバー製ティー。13.80ドル
- 伊勢丹店員さん一押し、飛ぶボール。2ダース(24個) 59ドル(通常 90ドル) / Callaway Diablo



Isetan Scotts
350 Orchard Rd Shaw House
Tel: 6733-1111 (代表) 10:00~21:30
www.isetan.com.sg

MENTAL CARE / Chihiro Yamagata

カウンセリングあれこれ
「心も解くヒント」Version 2

第11回「完璧主義」

仕事はバリバリ、いつも朗らか、愚痴はナシ
さらには皆に愛され尊敬される人
そんな人になれるのでしょうか?

自分が「完璧主義」だと認識している人は少数かもしれませんが、言っていることや行動が、他人からは完璧主義に見える人は、日本人には多いかもしれません。「完璧を求めているのではなく、このくらいは普通(または常識の範囲)」と言いつつ、過度のストレスを抱えている方。「基準が高い」と言い方をかえると、案外受け入れやすいかもしれません。

完璧主義の人は、いくらやっても満足感を味わえず、知らないうちに周りに窮屈な思いをさせていることがよくあります。「できる範囲で良い結果を出したい」と取り組むことで、何かをやり遂げたときの達成感と生産性は、高めることができます。これは、(実際に)良い結果を出した、ということとは似て非なるものです。「できる範囲での最良の結果」は満足感を生みますが、「実際の素晴らしい結果」は、一時的な安心感とそれに続く「次も同じ基準で達成しなければ」というプレッシャーを生じさせます。

完璧主義の人は現実とは無関係に「周りが自分に対して期待していると(本人が)信じている基準」を満たすために費やした「努力」が認められることが、自分

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・心理学士)
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

に課されている責任や期待であると考えられるため、実感が曖昧、且つ非現実的な終わりのない努力を続けることもよくあります。

このような傾向は本人だけでなく、周りへの期待度にも影響します。一番の犠牲者は身近な家族(両親、子供、配偶者)です。もちろん本人自身は、努力を惜みず、一生懸命考え、相手にとって最高のあなた(子供、親、配偶者)になろうと頑張っているのでしょう。しかし問題は、その努力や実績を相手にも求め、それが叶わないと「なんで自分だけこんなにやらなければならないのか」「同じように努力しろ」「同じように愛情を示せ」という状態になってしまうことがしばしば起こります。

また、完璧主義になればなるほど「完璧にできないのならば、何もしない方がマシ」という行動に繋がるパターンがあります。例えば、部屋が散らかっていても「今、完璧に部屋をきれいにできないのならば、掃除なんかしないほうがマシ」と考えてしまいます。また、学校や仲間の集まりで答えや意見を求められても「方が間違った答えを言って、場をシラけさせたり恥をかいたのであれば何の意見も言いたくない」という結論を出し、色々なことに消極的になります。そのため「部屋が汚いのに完璧主義?」「なぜやる前から諦めてしまうの?」という疑問を抱かせる完璧主義者は意外に多いのです。

どうですか? 皆さんの周りにいる素敵な人々も、実は「不完壁」であるからこそ、人としての魅力があるのではないのでしょうか?

This Month's Hint (今月のヒント)

いくらやっても安心できないあなたへのアドバイス

- ・時間を区切ってそれぞれの作業をする
- ・完璧でなくてもよい、ということを知る
- ・自分のやったこと(業務内容など)が、多くの人にとって実は既に十分なかもしれない、ということ客観的に判断できるようになる
- ・不安感が下がるまで、全く関係の無いことをし、上手に気を散らしリラックスする
- ・人に助けってもらうことを素直に受け入れられるようになる
- ・(カウンセリングの)認知行動療法を通して、物の見方を柔軟にする

ゴルフ上達の鍵は ティーチングにあり!

初心者から上級者まで
親切丁寧にフルサポート。お子様も歓迎!

- ◆グループレッスン
(1時間30分、最少3名、最大6名)
1回 \$60 / 5回 \$280 / 10回 \$540
- ◆個人レッスン(1時間)
1回 \$108 / 5回 \$520 / 10回 \$1000
- ◆本コースラウンドレッスン
(セントワン CC, 3名の場合)
9ホール \$120 / 18ホール \$200
土日祝は18ホールのみ \$240
- ◆ショートコースラウンドレッスン
(エグゼクティブGC, 3名の場合)
9ホール \$100 ※土日祝は \$120

◆齊藤賢治プロ◆
シンガポールでレッスン歴10年
外資系企業に入社後、母校の地
浜田大でゴルフ部コーチを兼任
2001年、プロゴルファーに転身
的確でわかりやすい指導が好評

Asian Golf Academy (Bishan Driving Range)
601 Sin Ming Avenue 予約Tel: 9626-4603
E-Mail: ksaitoh@singnet.com.sg (齊藤プロ)
朝7:00 ~ 夜23:00まで

JOY CLINIC FOR WOMEN

産婦人科専門クリニック

- 産科、婦人科、不妊治療に関する診察相談、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

BeeYrOwn
Psychologist & Counsellor
111 North Bridge Rd #07-10 Peninsula Plaza
Tel: 65-9665-4572
http://beeyrown.blogspot.com
email: beeyrown@aim.com
診療日(完全予約制): 火・水・土

Wonderful NEWS
日本人トリマーのグルーミングショップ
BuBBLy Doggy
技のキレが違います。是非お試しください。

- ベーシックグルーミング \$30~
- フルグルーミング \$40~

BuBBLy Doggy パブリードギー
Sunset Way Block 109 Clementi Street 11 #01-41
営業時間 10:00 ~ 20:00 (最終予約は18:00)、木休
Tel: 6778-9323

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

毎日笑顔、健康な
海外生活をサポート!

ジャパングリーンメディカルグループ
JGH

●外来診察
(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

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)
- SD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)

スーパースターツアーゴ
UPグレードプロモーション

4月~9月発 レダン島クルーズも増発

- ★インサイドルーム料金で「窓付オーシャンビュー」へ!
- ★急付オーシャンビューの料金で「バルコニー付」のお部屋へ!

水曜発 マラッカ・BKKクルーズ 3日間
レダン島クルーズ 3日間
\$5590 ~ \$252 ~ 最大で 約50% OFF

金曜発 クアラランパルクルーズ 3日間
レダン島クルーズ 3日間
\$800 ~ \$386 ~

日曜発 マラッカ・BKKクルーズ 4日間
レダン島クルーズ 4日間
\$920 ~ \$454 ~

●バルコニー付のお部屋にアップグレードのお客様はバルコニー予約特典もご利用いただけます。
※全食付!! ハンドリングチャージ・燃油サーチャージは別途必要となります。

●バルコニー予約特典! ●1部屋につき最大\$200のダイニングクレジット
●優先搭乗 ●アホロス入場無料 ●ウエルカムドリンク&フルーツ
(詳しくはお問い合わせください)

業務出張 ツアー ホテル 航空券 蘭の花のご手配

航空券、ツアー、スクーラーズの新情報、ご予約は
郵船トラベル TEL: 6732-1511 www.yusentravel.sg
E-Mail: ysi@ytk.co.jp
YUSEN TRAVEL (S) PTE., LTD. 場所: 高島屋(ニールンシティ)タワーA 9階
営業時間: 平日9:00am ~ 6:00pm (昼休み12:00 ~ 1:00pm) 土曜9:00am ~ 1:00pm (日・祝休み)

Himawari
japanese restaurant

ひまわり
いらしやい
ガッツリ派
ファミリー
鮮魚・お肉・野菜
なんでも年中食べ放題!!

- 38.80ドル(日~水)
- 40.80ドル(木~土、祝前、祝日)

ひまわり
Alexandra Rd 店 ●
991B Alexandra Rd #01-08/09
Tel: 6272-1110
Changi 店 ● 1 Changi Business
Park Crescent #02-19(Plaza 8)
Tel: 6834-3313
11:30~15:00(L014:30)、18:00~22:00
(L021:30)、無休 ※飲み放題は追加38ドル

HEALTH CARE / Dr. Sonezaki Kiriko

「シンガポールの健康生活」

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



曾根崎 桐子 医師
 宮崎医科大学卒業
 千葉大学大学院医学薬学修了、医学博士
 2011年1月より現職、日本内科学会認定内科
 医、日本糖尿病学会専門医

文責 曾根崎桐子 参考文献: 日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン作成委員会編 「高血圧治療ガイドライン2009」



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

「仮面高血圧症」の巻 ▶▶▶▶

桂さんの定期健診での血圧は上が120台くらいです。でも、高血圧症と診断されてしまいました。いったい、どういうことでしょうか。診察室での桂さんと曾根崎先生の会話を聞いてみました。

1月29日、桂さんは風邪にとまなう軽い頭痛があり、ラッフルズジャパンズクリニックを受診しました。

桂さん:「お隣さんの血圧計を借りて測ったら上が148だったんです。こんなに血圧が高くて大丈夫でしょうか?」

曾根崎先生:「今は体調が優れないせいで、血圧に少し影響がでているのでしょう。でも少し

気になりますので、お元気になられましたらご家庭で血圧を測ってみてください」

2月7日、栗雄君の予防接種の付き添いでクリニックを訪れた時に、曾根崎先生に血圧測定の記録を見てもらいました。

先生:「毎日、測定されているようですね。素晴らしいです」

桂さん:「あの、ジムに行ったついでに、運動前や後で測っているのですが、それでいいでしょうか?」

先生:「運動前後の血圧をモニターすることは、とてもいいことです。ただ、普段の血圧を知るには、朝晩で自宅で測定するのが理想的です」

桂さん:「子供を保育園に送り出してからでもいいでしょうか?」

先生:「正確には、朝起きてトイレを済ませた後と寝る前に椅子に座って落ち着いたところで測るといいと言われています」

3月7日、1か月分の血圧の記録をもって再受診しました。診察室での血圧は128/82 mmHgでした。

桂さん:「家では、平均すると上が138、下が88程度です。140以下だから高血圧ではないです

よね?」

先生:「実は、その値ですと、桂さんは仮面高血圧症と言われる状態です。家庭での血圧が135/85 mmHg以上ある人の脳や心臓の病で倒れる危険性が、ここ数年明らかになってきたんです。そういう背景から家庭血圧135/85 mmHg以上なら、高血圧症という診断になります。まず塩分を減らしましょう」

桂さん:「そうなんです。年末あたりから、ママ友と中華の食べ歩きにはまって。濃い味付けが好きなのでつい。ちょっと気をつけてみますね」

桂さん:「そうなんです。年末あたりから、ママ友と中華の食べ歩きにはまって。濃い味付けが好きなのでつい。ちょっと気をつけてみますね」

桂さん:「そうなんです。年末あたりから、ママ友と中華の食べ歩きにはまって。濃い味付けが好きなのでつい。ちょっと気をつけてみますね」

今回のまとめ

- 診察室での血圧が正常でも家庭血圧135/85 mmHg以上の状態を仮面高血圧症といいます。
- 従来の高血圧と同じ、あるいはそれ以上に、脳卒中や心臓病になる危険性が高いことが分かっています。
- 日中の診察室での血圧測定では見逃されることが多いため、ご家庭での血圧測定をお勧めします。

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

案ずるより
話すは易し

■ドキドキ!異動シーズン到来!!【Dialogue】

Hana: Hi Yumi, what's new? (ゆみ、最近どう?)
 Yumi: Not much. My husband and I are waiting to hear about his job. (特に変わったことも無いけど。私も主人も、(主人の会社から)彼の仕事について連絡を待っているところなの。)
 Hana: What do you mean? (どういうこと?)
 Yumi: Well, now is the time when Japanese companies decide which employees will be transferred. (日系企業では誰を異動させるか決める時期なのよ。)
 Hana: Oh I see. So do you think your husband will be transferred back to Japan? (なるほど。じゃあ、日本へ帰任になるかもしれないの?)
 Yumi: It's up in the air at the moment. He may be transferred back to Japan or maybe to Bangkok or perhaps his contract in Singapore will be extended. (現時点では未定なの。もしかしたら日本へ帰任になるかもしれないし、バンコクへ異動になるかもしれないし、もしくはシンガポールでの駐在期間が延長されるかもしれないの。)

今回は単語や熟語の意味を確認しましょう。
 Up in the air = undecided yet: (まだ未定)、
 Transferred = sent by the company: (会社決定による異動)、
 Extended = made longer: (期間や時間の延長)。



マイケル先生

All of the staff at Native Hills wish to express our deepest sympathy and condolences to those affected by the tragic earthquake and tsunami in Sendai, Fukushima and surrounding areas of Japan.
 3月11日に発生した「東北地方太平洋沖地震」により被災された皆様(心よりお見舞い申し上げますと共に、犠牲になられた方々にご遺族の皆様にお悔やみ申し上げます。一日も早く皆様が普段の生活を取り戻せることを、スタッフ一同心よりお祈り申し上げます。

Native Hills English Language Centre
 30 Bideford Rd 07-02/03 Thongsia Bldg
 バ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: k.sakurada@nativehills.com.sg
 www.nativehills.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 と 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

日本 メディカル ケアー グレニーグルス病院

NIPPON MEDICAL CARE
日曜緊急外来
 午前9時 ~ 正午12時
 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

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

●リャンコート分院とオーチャード分院では、自宅で簡単にできるホワイトニングキットを随時販売しております。まずは歯科医にご相談下さい。

本院 ◆ラッフルズ ホスピタル 11階 (MRTピギス駅すぐ前)
 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

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 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)

東日本大震災により、被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。私たちも頑張ります。大好きな日本のために、ガンバレ、私たちの日本。

◎旅るっちのカクゼン◎

休む。 遊ぶ。

観る。

KLなら、週末でも行ケーエル。

KL 1泊2日から ほかマラッカ・ティオマン・レタンなど、マレーシアのツアーパッケージ! 詳しくはWEBで。

旅るっち (tabirucchi.com)
 531 Upper Cross Street #03-02 Hong Lim Complex
 電話: 6532-4669 [日本語専用ライン]
 Fax: 6533-2308 www.tabirucchi.com
 Email: tabiru@tabirucchi.com
 Blog: http://www.tabirucchi.sakura.ne.jp/

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5月中旬開講予定

- ◆1クラス: 4~9名
- ◆授業料: (初級コース) 420ドル(税込) / 30時間 週2回コースの場合 18回。週1回コースの場合 12回。
- ◆日本語の話せる経験豊富な中国人講師が丁寧にお教えます。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 ※Book Club開講予定
 準中級・上級者向け会話クラス、ビジネス英語クラス、中級~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 生駒 語言 学院
 Tel. 6238-0055 (平日 10 am~6 pm)
 (Ms. 崎谷・Ms. 工藤・Ms. 渡辺まで)
 #12-07 Shaw House (伊勢丹スコップ上のオフィスビル)
 ホームページ www.ikoma.com.sg

ママを応援! 隔月コラム「つれづれシンガポール」

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



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。

Tsure-zure Singapore
 vol.10

シンガポールのカンボン

家の近くに公園間を結ぶ自転車専用道路があり、休日には、子供たちとよく自転車で行きます。バンコックロード近辺で、運河沿いに伸び、車も走らず、川辺には樹がたくさん生えていて、大変気持ちのよいサイクリングロードです。ジョギングを楽しむ方も大勢います。このサイクリングロードの途中には、新しい公園があり、園内の池には亀や魚がいてパン屑などをあげることができます。パン屑を食べに亀がのしのしと池の淵に上がる姿は、とてもユーモラス。おまけにうちの冷蔵庫の古いパンも活躍で一石二鳥! 食べこぼしたパン屑を隣の亀が、サッと奪っていくのは、なんだか笑えます。(亀さん、かなり必死。横取りされた亀はあたりをキョロキョロ)

そして、このサイクリングロード沿いにはヤシに覆われた「カンボン」の風景が未だに残っています。鶏の鳴き声が聞こえ、夕方には家々から、オレンジ色の灯りが点り、とてもノスタルジックな風景です。「カンボン」とは田舎のこと。また、日本では、田舎のおじいちゃんの家みたいなお家のことを、シン

ガポールでは「カンボンハウス」と呼んでいます。

ヤシやたくさんの樹に囲まれた平屋の古い建物。裏庭には、大きなタイヤや三輪車が転がり、鶏が走り回り、洗濯物のロープが張られています。うちの旦那の両親も25年くらい前まで、そんなカンボンハウスに住み、鶏を飼い、池で魚を養殖し、栽培した野菜やフルーツを売っていたそうです。しばしば、サルや、テン、へびなどが家に入りこみ、庭の動物を食べたり、洗濯物に悪さをしていたとのこと。高層住宅が並び、昔ながらの田舎暮らしはほとんどなくなってしまったシンガポールですが、まだ残っているんですね、「カンボン」。

カンボンハウスは、私の亡くなった祖母の家に似ています。農家で、家の前には八つ目ウナギのいる水路があり、よく川遊びをしました。そんなことを思い出しながら、自転車に乗っていると普段のイライラも治まっていきます。おまけに、新しい公園の側のコミュニティーセンターにはおいしいビールレストランがあって、川沿いの風に吹かれながら生ビールと、野菜たっぷりのおつまみ。うーん、シアワセ。

第36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者資格、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

- 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。
- プ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。

電気関係のトラブル②

佐: そうすると、プレーカーの位置や戸外の電気メーターの場所を確認する必要がありますね。

山: そうです。ご入居の時には必ずプレーカーの位置や電気メーターの位置を確認してください。どうしても場所がわからないときは、セキュリティガードに聞くと大抵場所を知っています。シンガポールでは電圧が高いせいか、よくプレーカーが落ちます。主な理由はキッチン回りにあります。

佐: どうしてですか。

山: キッチン回りには電気を結構消費する家電があります。洗濯機、乾燥機、冷蔵庫、オープン、食器洗い機といった家電の消費電力は大きく、古いコンドミニアムでは現在のような大型家電や、食器洗い機を想定していなかったため、一戸当りに割り振られている電力の許容量に限界があり、これらの家電製品を同時に使用し、しかもエアコンを使用していると許容量を超えてプレーカーが跳ぶことがあります。

佐: なるほど、最近ではファックスやプリンター、スキャナー、コピー機なども持っている人もいますからなおのこと注意しないといけませんね。

山: それ以外でも、これらのキッチン回りの電化製品の電源部分に水滴やわずかな湿気があることによってプレーカーが跳ぶこともあります。

佐: どうしてそんな水が電化製品に入り込むのですか。

山: シンガポールでは洗濯機、乾燥機置き場が半分外のクーティリティーに設置されていることが多く、置いてある洗濯機や乾燥機の電源部分に雨水が入ってしまうことがあります。また、オープンなどの場合、長い間使用しないと湿気が溜まり、同じようなことが起こります。冷蔵庫は霜取などの機能があり、霜をとったあと、水を溜めるのですが、この水滴、湿気が影響することもあります。冷蔵庫は最近はかなり性能がよくなってきたので、冷蔵庫が原因でプレーカーが落ちることはあまりなくなりましたが、オープン、洗濯機、乾燥機が原因でプレーカーが落ちることは良くあり、それらの機器がコンセントに差し込まれているだけで微弱な電気が流れているためにプレーカーが落ちることがあります。

今回のポイント

- 入居した後はプレーカーの位置を確認する。
- 一度に消費電力の多い機械を使用しない。
- 問題の機器を見つけるためには、全てのコンセントを抜いて、プレーカーを上げてから、一つずつ入れ直す。
- 洗濯機/乾燥機については数日放置することにより電源部内部の湿気が蒸発し使用可能になることもある。

NIHON PREMIUM CLINIC

【東北関東大震災被災者の方々への支援について】
 ニホンプレミアムクリニックではAMDA(アムダ)の被災者救援活動を支援しています。
 詳細は当院ホームページをご覧ください。

院長 橋口 宏
 全科診療担当 広田 真美
 院長 皮膚科担当 田中 隆夫

ニホンプレミアムクリニック

診療科目 ● 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)

住所・連絡先
 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)
 NOVENA MEDICAL CENTER
 10 Sinaran Drive, #11-12/13/30
 Tel: 6397-2002

受付時間
 通常診療 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
 ※祝日休診

時間外連絡先 Tel: 81-110-119
 (平日 夜11時迄 土曜 夜9時迄)

www.nihonpremiumclinic.com email: contact@npc.sg

実績 信頼 安心

おまかせください
シンガポールでの不動産

経験豊富なスタッフが日本語でご相談に応じます

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

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

シンガポールでの不動産/住居は安心の
TPS 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

シンガポールからフェリーで60分
 Bintan Island

TRIPS INTERNATIONAL

ビンタン島

シンガポールから一番近いリゾート。

カップルからファミリーまで、シンガポールから近いから、空いた時間で、気軽に行けるインドネシアのリゾート。

1泊2日

平日 \$120 週末 \$150

1泊1部屋 テララジスルーム利用
 ツイン利用大人1名様宿泊/フェリー付き料金。
 *Seaport Taxは別。

ビンタンラグーンリゾート
 Bintan Lagoon Resort & Spa

お問合せは、6324-2811 または、trips@trips.com.sg まで。

COLUMN / Daisuke Korenaga

「アルビS社長ノート」

Parti Topic Line Up
 □BEAUTY □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。

『未来のために』～プロのトレーニング～

第2節を終えて、見事に首位に立っている我がアルビレックス新潟シンガポール(※3月3日時点)。いいですねえ。そもそもサッカークラブというのはご来場いただいた皆さんに「面白かった!明日も仕事頑張ろう!」とか「頑張ってたなあ!僕もああいう選手になりたい!」という勇気を与えることが最も大事なことです。

今回は、選手たちが試合本番で皆さんに『勇気』を与えるためにやっているトレーニングのお話。月4~5日あるオフの日と、試合やイベントの日以外は基本的に毎日、ホームゲームが行われる「Jurong East Stadium」で全体練習が行われています。1日1回もしくは2回、午前は9:00~11:00、午後は16:30~18:30です。決められた全体練習以外にも、筋トレやシュート練習など、積極的に自主トレに励む選手たちの姿が見られます。

トレーニング内容とは言えば、もちろん、ハード。とりわけ我々は『若手育成』という目的を持ったクラブですので、『試合に向けた調整』よりも『選手たちの未来』に重点を置いたトレーニングを行っています。たまにピッチの周りをぐるぐるとランニングしながら選手たちの練習を眺めていますが、ウェアを汗でビショビショに濡らしながら一心不乱にボールを追う姿に、いつの間にか足を止めて見入ってしまいます。一つ一つのプレーに対する集中力とシビアさはさすがプロ、練習を見ているだけでも元気ももらえます。練習スケジュールは公式HP(www.albirex.com.sg)で公開していますので、皆さんも練習する選手たちの姿を見学してみませんか?



全体練習の後はいつも居残りでシュート練習をしています。最近ではゴールの当て方に焦点をあてていて、コーチにサポートしてもらいながら集中してやっています。たくさんゴールを決めるので是非スタジアムに見に来て下さい!

KJクラブ会長の井畑です(笑)。KJクラブとは、KJトレーニングという初動負荷トレーニングを行っている選手たちの集まりです。これをすると体のキレや柔軟性が格段に良くなるのでいつも全体練習後にみんなやっています。皆さんもどうですか?

いま心がけてやっているのは、思った通りにボールをコントロールするための基礎練習です。これは今自分に一番必要なもので、自分の持ち味として活かしていくためにも、意識してボールを蹴っています。



ポジション: FW
 番号: 7
 あだ名: ブル、ジュンイチ
 年齢: 20
 出身地: 滋賀県甲賀市
 趣味や特技: バドミントン



ポジション: FW
 番号: 11
 あだ名: しょうたろう、いは
 年齢: 24
 出身地: 静岡県浜松市
 趣味や特技: 柔道



ポジション: MF
 番号: 17
 あだ名: けいた
 年齢: 19
 出身地: 長野県小諸市
 趣味や特技: バレーのレシーブ

ランゲージバリアフリーへ。
Berlitz
 あなたの期待に応えます!
デイトムスペシャル
 平日午後のプライベートレッスンをディスカウント
プライベート 30 レッスン (有効期限 2ヶ月)
 月~金曜 12:15~15:55 2011年4月1日~30日まで
 新規受講生 / 既存受講生 可 ※ご入学金・教材費は通常通り
無料体験レッスン・レベルチェック受付中!
 ※ご予約はお気軽にお電話で。
 ベルリッツインターナショナルインクは、教育大手の株式会社ベネッセコーポレーションを有する、株式会社ベネッセホールディングスの傘下企業。安定した経営を行っておりますので、お客様に安心してご受講いただける会社です。
ベルリッツ・ランゲージセンター
 391B Orchard Road, #16-01/02 Ngee Ann City Tower B
 Tel: 6733-7472 | お問い合わせは日本語どうぞ
 www.berlitz.com または www.singaweb.net/berlitz

日本人歯科医師
 海外でも安心の日本語対応
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
 ジャバングリーンクリニック(パラゴン10階)内にあります

アーツジュニアモンテッソーリ幼稚園
 幼稚園の特長
 ★一人ひとりの個性を伸ばすモンテッソーリ教育
 ★経験豊富な日本人園長と教師陣
 ★バイオリン、ダンス、合気道、絵画などアートプログラムが充実
 ★英語・中国語・日本語の3言語環境
 ★豊かな緑に囲まれた保育環境
 ★オーガニックのヘルシーな教育
 ★スクールバス有り
 Tel: 6272-1332 / 9185-8804 (日本語対応) | 1 Teok Bronghai Crescent #02-07 Radin Mas Community Club
 Web: www.artsjunior-montessori.com E-mail: info@artsjunior-montessori.com
 ●1歳半~就学前のお子様対象 ●月~金曜日 ●半日保育、全日保育、週2~3日コース有り

熱々の札幌ラーメン さのまる見参!
 食べればわかる、職人の味
期間限定商品 (4月末まで)
キムチラーメン \$15.90
PARTIを見たまよ一言で4月もラーメン一杯につき、餃子3個無料です。
 111 Somerset Rd #02-15 TripleOne Somerset (313@Somerset 裏手)
 Tel: 6235-7360 11:30~22:00

出産~産後~保育まで一緒に育みます
プレママ・新米ママへ
 ★おしゃべりTEA TIME (4月25日)
 ※得意講師にお悩み相談
 ★日、英で産前産後クラス
 ※天候参加の適応、夜クラスも開催
 新聞紙や雑誌、おもちゃを使ってのびのびしよう!
 ★お父さん、お母さんと楽しく音楽遊び (16日、23日)
 ベビーシッターや1歳6か月からの予約が教室もあり。
 KIZROO & MaMAROO 6736-1636 / 9816-1063 (日本語)
 Tanglin Shopping centre #05-18
 Mail: otoiwase@kizroo.com web: kizroo.com

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@nihondentalcenter.com.sg
 http://www.nihondentalcenter.com.sg

MIYABI JAPANESE HAIR SALON
ミヤビ・ヘアサロン
 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)

ま・ち・ま・め 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: 川辺)
 kawabe@kawatec.com
 www.kawatec.com

日本の女性月刊誌 PRESENT!
プレゼント!
 日経WOMAN、Como、LEE、ESSE、Martの4月号をそれぞれ1冊、読者の方にプレゼントいたします。ご希望の方はウェブからお申し込みください。
プレゼント応募方法
 PARTIウェブサイトよりお申し込みください。
 www.parti.com.sg
 ※PARTI 無料郵送申し込み登録者の方限定
 ※締め切り2011年4月10日
 ※当選発表は4月15日ウェブサイトにて
 ※複数に応募可能ですが当選は一人1冊になります

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、お部屋賃し
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、テナント事務所等有
料となります。掲載料は50字以内\$
32.10、100字以内\$53.50(いずれもGST
含む)クロスチェックを原稿と一緒にご
郵送ください。
支払先はParti Pte Ltdです。

● このコーナーでは、ご依頼者からの情
報を掲載しています。パルティでは内容
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(日本では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

■英語教えます

学生、主婦、ビジネスマンに初級〜ビジネス英
語まで教えます。経験は豊富です。個人、グルー
プ可。ご自宅、オフィスに出張致します。

Tel: 9687-7945 (アイリーン)

Email: irene64@singnet.com.sg

お知らせ

■コアラクラブ

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お喋りして解消し
ませんか?

日時: 11:00~16:00ごろ(退場自由です)

4月14日(木) コアラキッズ(1歳~2歳までの
お子さんとママ対象)

4月21日(木) コアラプレママ

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
差し入れ大歓迎! 飲み物はこちらで用意します!
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、詳細は下記ウェブの「ご案内と
お知らせ」から

URL: www.ladybaby.com.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(16時から)を行っています。
お話し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。
日時: 4月8日(※22日は祝日のため休み)

Email: poplarb@gmail.com

URL: http://blog.livedoor.jp/spoplar/

■【ぶるち〜のぶち・Kids】※事前予約不要

対象: 9か月~未就学児まで

日時: 4月13日(水) 10:30~11:30(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)

■【ぶるち〜のEggs】※事前予約不要

対象: プレママ(妊娠中の方)

日時: 4月27日(水) 10:30~11:50(10:20開場)

内容: 出産体験者との交流・体験談、お友達との
名刺交換等

会費: \$10(会場、資料代)

★全ての開催場所: 日本人会3階ファンクショ
ーム1(日本人会会員以外の方も参加可能です)

■【ぶるち〜の開催のお手伝い募集中】

ぶるち〜の開催をお手伝いして下さる方を募集
中です。シンガポールで子供と一緒に楽しみたい、
子育て仲間を作りたい、友達を作りたい方、
メールでご連絡ください。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: www.48.tok2.com/home/prutino

■シンガポール日本人教会婦人会のご案内

青年伝道師 荒井恵理也先生によるメッセージ

日時: 4月7日(木) 10:00~12:30

対象: 初めの方、お子様連れ、どなたでも大歓迎です
場所: シンガポール日本語教会(ボタニックガー
デン反対デンプシーに向って徒歩5分)

詳しくはホームページをご覧ください。

Tel: 8388-4367(田中)

URL: www.sjcf.org.sg

■在シンガポール東海大学卒業生の皆様
「東海大学公認同窓会シンガポール支部設立第
二回準備会」卒業生の皆様の御参加をお待ちし
ております。詳細はメールにてお送り致しますの
で下記までご連絡下さい。

日時: 4月8日(金) 19:00

場所: カッペジプラザ3階「大隈」

上田泰照(82年工学部原子力工学科卒)

山本訓史(94年政治経済学部経済学科卒)

Tel: 6837-0088(境)

Email: r.sakai@celestehd.com

■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月25日より毎週金曜
日13:00から、ビエンナーレ特別ガイド実施。

■シンガポール美術館

東南アジアの美術展「Earth & Water」、中国人画
家個展「Seeing the kites again」好評につき会期
延長開催中。3月25日より金曜日10:30は、ビ
エンナーレ特別ガイド実施。

■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(2011年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。プラナ
カンの女性達が愛した、細かなパティックのサロ
ンと美しく豪華な刺繍が施されたクバヤの特別
展を開催中。

<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

■求人募集

法規もしくは翻訳関係又は一般事務職の経験が
あり、辛抱強く、長期に勤務可能な方。英語力優
い。お問い合わせ先(秘密厳守): エイビック(Avic)
エヌ・エイ・シー

Email: elinor@nac.com.hk

URL: www.avic.sg

お酒も空間も
たしなむ主義 **Coffee Bar K**
SINCE 1992
ANESAKI CHIBA GINZA
SINGAPORE SEUL

Coffee Bar K
205 River Valley Rd #01-76 UE Square
Tel: 6720-5040
18:00~20:00 ハッピーアワー
※20:00以降はシートチャージ15ドル
www.coffeebark.co.jp

きりりと小顔
引き立つまつ毛&眉
Point D'Beaute

ハルティ読者限定プロモーション
● Point D'Beauteオリジナル・
ルミナスフェイシャル 48ドル
(1時間15分/通常98ドル)
眉中スクラップアイドリートメント・顔マッサージ・
眉シェイプ付き。
● MARIA GALLANDシステム・
ダーマトロジスト・フェイシャル 168ドル
(1時間30分/通常250ドル)
シミ・クマ・吹き出物などお悩みの方へ。
● 眉アートメイク 790ドル
(通常1200ドル)
※4月末まで有効。PARTIを持参ください。

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

ASIA HEALTHCARE
DENTAL SURGEONS

A beautiful smile that changes your life!

ASIA HEALTHCARE DENTAL SURGEONS

●●● ASIA HEALTHCARE DENTAL SURGEONS ●●●
435 Orchard Rd #15-02/03 Wisma Atria Office Tower
○ 歯科一般 ○ 審美歯科 ○ 口腔外科 ○ インプラント
www.asiahealthcare.sg Tel: 6737-2662 Fax: 6737-1661
Email: amalgamfree@asiahealthcare.sg
9:00 ~ 18:00 (月~金曜)、9:00 ~ 15:00 (土曜)、日祝 休

ピラティスで
美しく、しなやかな
ボディに変わる

まずは、45分の
プライベートレッスンを
フリートライアルで!
お問い合わせはお気軽に
日本語ホットライン
9129-3142(Atsumi)
9151-2697(Koko)まで

ピラティスは、体幹を安定させ、細部の筋
肉を鍛え、身体の歪みを直すのに最適なエ
クササイズ。オプションスタジオはシンガ
ポールで唯一、日本人インストラクターが
日本語で器械セッションを教える、ピラ
ティス教室です。ピラティスでバランスのと
れた姿勢と動作を自分のものに。

Options Studio
(カナダ Stott Pilates 公認スタジオ)
121 Penang Road #04-13 Regency House
Office Tower (S) 238464
Tel: 6333-3137
www.options-studio.com
● プライベートクラス 5回 \$500
● プライベートクラス 3回+グループ
器械ピラティスクラス \$500
● その他マットクラスもあります。
※表示料金は初回限定

HAIR
by
RICK

初回のお客様限定プロモーション
● カット 55ドル (通常 69ドル)
● カラー 80ドル (通常 100ドル)
● パーマ 128ドル (通常 160ドル)
※値段は髪の毛の長さによって変
わります。※4月末まで有効※縮毛
矯正は除く。

HAIR by RICK 2 Handy Rd #03-17/18 Cathay Cineplex
Tel: 9730-2586 (Rick 大貴まで) 11:00 ~ 19:00 (最終受付、日祝は18:00) 水休 要予約
www.hairspectrum.com

Motoke
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

The Special Exhibition, Sarong Kebaya
クバヤ&サロン 特別展




写真提供/プラナカン博物館

プラナカン女性の衣装、クバヤとサロン。特別展では17世紀から20世紀まで、時代を追ってその変遷を見ることが出来ます。イスラムの影響を受けたパティック染め、ヨーロッパの影響を受けた純白のアンティーククバヤ、一枚の絵を思わせる繊細な色合いのサロン、バステルカラーの生地に豪華な刺繍が施されたクバヤ。その華麗なる美しい世界を130点を超える最高級の展示品で堪能しましょう。

📅: 4月1日(金)~2012年2月26日(日)
9:00~19:00(月13:00~、金~21:00)
📍: プラナカン博物館
💰: \$6

Sachiyo Concert at The Japanese Association
Sachiyo 日本人会コンサート



新アルバム『My Life, My Songs』が好評の、シンガポール育ちの日本人シンガーソングライター Sachiyoさんがコンサートを開催。アルバムに収録されたオリジナル曲は、元々日本語で作った曲を英語化したもの。今回はその原曲を日本語で歌いあげます。心揺さぶる美しい歌声をお楽しみ下さい。なお、会場には募金箱を設置、チケットの売上げの一部は義援金として寄付されます(日本人会を通して、日本赤十字社に送金)。

📅: 4月17日(日) 13:30開場、14:00開演
📍: 日本人会オーデトリウム(3F)
💰: \$25
📞: 日本人会事務局 Tel: 6591-8129 (蘇内)
www.jas.org.sg (日本人会) www.sachiyo.net (Sachiyo公式サイト)
※日本人会館フロントオフィス(1F)にてチケット販売。

April 11 Event Information

今月のイベント情報をお届けします

TIMBRE ROCK & ROOTS 2011
タンバー ロック&ルーツ2011

ワールドクラスのミュージシャンの招致で昨年大成功をおさめた「ロック&ルーツ」が戻ってきます。シンガポールフライヤー隣のF1ピットにロックラバー達は集結! 今年は「答えは風に吹かれている」の名言を音楽史に残した、ロック殿堂入りのポップ・ディランも登場。平井堅と共演したこともあるグラミー賞受賞者のジョン・レジェンドも出演決定。日によって出演者金額等異なるので要チェック!



📅: 4月15日(金)、16日(土)18:00~深夜
📍: マリーナブロードワード(F1トラック)
💰: \$90~200
📞: SISTIC Tel: 6348-5555 www.sistic.com.sg
www.rockandroots.com.sg

Gala: Midori(SSO)
五嶋みどり バイオリンコンサート

かつて奇跡の天才少女バイオリニストとよばれ、現在もトップバイオリニストとして世界で活躍を続けているMidoriさんのシンガポール公演です。社会的活動でも知られ国連平和大使も務める彼女が、シンガポール交響楽団をバックにチャイコフスキー、ラフマニノフなどロシア作曲家の楽曲を情熱的に繊細に奏でます。

📅: 4月23日(土)19:30~
📍: エスプラネードコンサートホール
💰: \$18~100
📞: SISTIC Tel: 6348-5555
www.sistic.com.sg

Suara Bali
スアラバリ ガムランコンサート

世界で最も人気のあるアジアンリゾート、バリの伝統芸能といえばガムラン(楽器)。シンガポール在住のインドネシアコミュニティが中心となり設立したGamelan SingaMurti (Powerful Lion) によるガムラン音楽とダンスのコンサートです。バリからスペシャルゲストも来星。昨年は完売もでした。お早めに。

📅: 4月8日(金)、9日(土)15:00~、20:00~
📍: ドラマセンターブラックボックス(国立図書館内)
💰: \$20
📞: SISTIC Tel: 6348-5555
www.sistic.com.sg

information

April 11

話題のピラティス フリーでトライ!

🌟美しくしなやかなボディを求めるなら、ピラティス。いまや、ハリウッド女優やダンサーには必須のエクササイズだそう。「Options Studio」は最新器具を備え、日本人インストラクターが器械セッションを日本語で丁寧に教えてくれる、ピラティス教室です。プライベートレッスンのフリートライアルも実施。まずは気軽にお問い合わせを。

Options Studio
(カナダStott Pilates 公認スタジオ)
121 Penang Rd #04-13 Regency House Office Tower
Tel: 9129-3142 (Atsumi) / 9151-2697(Koko) まで (日本語対応)
www.options-studio.com



- プライベートクラス 5回 500ドル
- プライベートクラス 3回+グループ器械ピラティスクラス 500ドル
- その他、マツクラスもあり。
- ※上記金額は初回限定。



イセタンカード会員になったら楽しみいっぱい!

🌟イセタンカード会員限定のお得なプライベートセールが年4回実施(3、5、9、12月)されているのはご存知でしたか? その日は開店前から行列ができるほど。その他にも最大5%offやポイント交換、スーパーマーケットのお得なクーポンも年3回発行。スーパーでのデリバリーも50ドル以上のご購入から無料になります。詳しくはウェブまたはイセタンスコッツ4Fカスタマーセンターカウンターまで。



- イセタンクレジットカード 会費: 12ドル+税/年
- イセタンプリビレッジカード 10ドル(税込)/2年間
- カスタマーサービス: 10:00~21:30
- www.isetan.com.sg/isetan-cards

「マイバス」の新しいリーフレット

🌟JTBによる日本語定期観光バス「マイバス」の4月からのリーフレットが発行されました。日本からのお客様の観光に最適な日本語バス、車・ガイドの貸し出し、ゴルフパッケージ、レストランでの特典などが満載。ご希望の方はマイバスデスクまで。

JTB
25 Scotts Rd DFS Galleria
@Scotts 2nd Floor



「マーライオンソープ」新発売

🌟JTBが新商品「マーライオンソープ」を発売。おしゃれな木製皿もマーライオンで1セット15ドル。DFS内オーチャードラウンジのみにて販売。

JTB
25 Scotts Rd DFS Galleria
@Scotts 2nd Floor



日本の伝統ある茶釜の世界に触れる

🌟茶道裏千家淡交会シンガポール協会が4月2日(土)に「釜の世界 六代釜彦 佐々木彦兵衛一茶の湯を支える職人の技」の講演会を開催します。茶の湯を支える職人の技「鉄の芸術」やその歴史に触れることができる貴重な機会です。チケット・お問い合わせはお茶室または下記メールアドレスまでご連絡を。

講演会
日時: 2011年4月2日(土)14:00~16:00
(呈茶: 13:00~14:00/16:00~16:30)
場所: 50 Kent Ridge Crescent
The University Cultural Centre, NUS
入場料: 10ドル
チケット購入先: お茶室または Email: urasenke.ex.ucc2011@gmail.com まで
※当日券もあり。

茶道裏千家淡交会シンガポール協会
177 River Valley Rd #02-11 Liang Court
Tel: 6334-4175



プライム トラベル 厳選!!

BANYAN TREE PHUKET

3D2N+1 Night Free

Banyan Tree Phuket 3泊4日

Vesak Day Special

ツイン (お一人様あたり)

- Deluxe Villa SGD1456.00⇒SGD1138.00
- Pool Villa SGD1832.00⇒SGD1399.00
- Sanctuary Villa SGD2957.00⇒SGD1545.00

※その他のホテルも受け付け中です! お問い合わせくださいませ。



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

充実のパッケージ内容
+ 宿泊3泊 + 空港~ホテル間往復 BMW 520b までのご送迎 (※3名以上の方は Mini Van になります)
+ お食事 (Breakfast) + 別途空港税が現行約~SGD149.00 がかかります。

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