

parti.



パーティ Jun 2011 vol.210 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. パーティ June 11 vol. 210 2011年6月発行 \$50 発行/Parti Pte Ltd BIKET Langkok Bahru #01-452 Singapore 150061 TEL: (65) 6474-8003 FAX: (65) 6474-6703

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年以上滞在する場合はペイ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。

トヨタ・バイオスの新モデルがお手ごろ価格で長期レンタルできます。



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

Shooting Trip!
特集 カメラの仕事を、さらさら撮る旅

第2特集
歯医者さんに行こう!
新連載
パーティ編集部が体験ルポ
それゆけ! キレイになり隊

WOW! セレクト
バリ 810 ドル~ ティオマン/レタン 445 ドル~ 他



詳しくは
次頁で

cake & puff delivery

本格派スイーツはパーティー成功の秘訣
ケーキ&パフを工場から直送!

自宅でのパースデーパーティーやティーパーティー、学校、会社の行事など、何かと集まりが多いシンガポール。そんな時に頼れるのが「モントルーカフェ」。

スイーツやパイの愛らしいフィンガーフードから大きなデザインケーキまで、ホスト先のニーズに合わせ、自社工場直送スイーツをお家や会場にデリバリーしてくれるオンラインベストリーショップです。

同店の始まりは16年前。スイーツを愛し、有名ホテルで経験を積んだリーシェフが、イーストエリアにケーキショップをオープンしました。息子さんのジェリックさんと園子さん夫婦がそのお店を継ぎ、「イーストエリアだけでなく、シンガポール全土にモントルーの味を届けたい」との強い思いで、昨年12月に全面的にオンラインショップに移行しました。

プチサイズのスイーツや香ばしいパフで、女子のティータイムも楽しさ倍増、オーダーメイドのデザインケーキでサプライズを演出。便利なオンラインベストリーショップで、パーティーを盛り上げよう!



Online Pastry Store Montreux Cafe
オンラインベストリーストア モントルーカフェ
www.montreuxcafe.com
Tel: 6445-5798
montreuxcafejp@gmail.com(日本語対応)
※ジュロアイランドやバングロー等一部の地域を除いたシンガポール全土に配達。



1.オーナーのジェリックさんと園子さん夫婦。パッケージもセンスがいい。中にカトラーセットが入っているのも嬉しい。2.4種類のマカロンが入ったミックスミニマカロン(12個入/20.50ドル、24個入/38.50ドル)3.リーシェフが国内外のコンテストで獲得したメダルの数々。4.6.3種類の味が選べるプチフレンチデザートボックス(36個入/52.50ドル)7.パフはカレー、チキン、マッシュルームなどから3種類の味が選べる(45個入/72ドル)8.2種類の味が選べるショットグラスデザートボックス(20個入/56ドル)



けいすけ東京
9 Raffles Boulevard P3-02 PARCO Marina Bay
(Millenia Walk 内 MRT プロムナード駅上)
Tel: 6337-7919(日本語対応)
www.keisuke.com.sg
月~金 11:30~14:45(LO)、17:30~21:45(LO)
土日祝 11:00~21:45(LO)



3.「ラーメン屋の枠を壊さないように」と、新しいものに挑戦し続ける竹田敬介氏。4.日本のクオリティを大事にするシンガポール店の佐藤大将。5.68席の店内は落ち着いた雰囲気ゆっくりと食事ができる。6.こだわりのラーメンの器は有田焼。



1.スープに蟹の香ばしさが詰まった贅沢な味の渡り蟹ラーメン味玉入り(15.80ドル)。2.東京とんこつラーメン(11ドル)。弾力のある麺はこってりした豚骨スープに負けない存在感。

ramen dining

今、日本で最も熱いラーメン
「けいすけ東京」の闘魂の一杯

ラーメン業界のイノベーターとして知られる竹田敬介氏が4月にテレビ東京で放送された「新!東京らーめんチャンピオン」で熾烈な戦いの末、優勝を手にしたのはご存知の方も多し。勝負に挑んだ「渡り蟹の味噌ラーメン」はふんばんな蟹と濃厚な味噌ダレを使ったスープ、真空調理により肉の味がしっかりと閉じ込められたチャーシューなど、ゴージャスな仕上がりの一品でした。

昨年3月、当地に上陸した「けいすけ東京」でも竹田氏のクリエイティブな発想力を味わうことができます。シンガポール店で提供している「渡り蟹ラーメン」は半分ほど食べ進めてから別添えの「おろしショウガ」を加えることによって、味の変化を楽しむ事ができる。まさに一杯で二度美味しい逸品です。他にも、とんこつ、醤油、塩があり、それぞれに違う麺が使用されているのは各スープにベストに絡むように配慮されているため。「シンガポール2号店も予定している」とさらに意欲を語る竹田氏。今こそチャンピオンの味を試さない手はない!!

CONTENTS

06

特集 カメラ片手に
ぶらり撮影旅



15

新連載
パルティ編集部体験ルポ
「それゆけ!キレイになり隊」

17

第2特集
歯医者さんに行こう!

- 03 マガジンアンテナ
montreux cafe / ramen dining keisuke
- 04 パティシエの Sweet Talk 番外編

- 05 マガジンアンテナ
Elioine EYE CREAM /
GEOS Language Centre
- 15 まちマメ AKB48
- 21 時事速報ピックアップ
- 22 心ひも解くヒント
ポジティブ・アクション
- 23 マガジンアンテナ The Time of Tea /
ジャバングリーンクリニック
- 24 アロマセラピー物語 ベーバメント
- 25 アルビス社長ノート
未来ある子どもたちのサポート
- 26 マーライオンとワルツ
バスケットボール
- 27 シンガポールの健康生活
薬物乱用頭痛
- 29 美肌相談サロン 下まぶたのたるみ
なぜなに?電解還元水 原点に戻る
- 31 つれづれシンガポール
シンガポール大家族の食卓

parti.

- 31 英会話誌上レッスン
スクールホリデー!家族で動物園へ行こう!!
- 32 シンガポールの住宅・不動産事情
佐藤さんの住宅探し38
- 33 伝言板 Jalan Jalan
- 34 インフォメーション
- 35 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 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 8月9日(火)はナショナルデー

連休旅行はJTBにおまかせ!

1 入手困難 ナショナルデーのフライト確保!

2 たっぷり遊べる 朝発~夕方戻り便!

3 大人気! 日本語ガイドブックをプレゼント!

ナショナルデー限定料金!

3泊4日 8月6日(土)~9日(火・祝) 大人1名(1室2名)料金

★バリ 810ドル~

SIN 09:35 発 → 15:35 戻り

連休 & ベストフライトで この価格は お得!

JTB お出かけフェア 近郊旅行を200%楽しむには? ~旅のプロによる旅先情報説明会~

魅力的な旅先に困まれたシンガポール。楽しまなくてはもったいない! ベストシーズンはいつ? 治安は大丈夫? 小さな子供を連れていくには? そんな旅の疑問や不安を解決します。

7月4日(月) / 9月5日(月) 10:00~11:30 @JTBマンドリンギャラリー店

お申し込みは下記電話又はEmailにて ※完全予約制(定員になり次第締め切ります)

特典1 Lawry'sでの軽食付き♪

特典2 デルタ航空特別料金をご提供♪

特典3 ティファニーのクリスタルボールをプレゼント♪(毎回3名様)

DELTA

JTB限定 プロモーション

ベストシーズン到来!

ティオマン & レダ

445ドル~

大人1名(1室2名)料金

JTB Perfect moments, always

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 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

カタツムリの分泌液には、細胞再生作用が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つの有効成分が含まれている。毎日のお手入れにエリシーナのアイクリームを取り入れて、目の第一印象をパッと明るく!



cosme

話題のカタツムリクリーム「Elicina」からアイクリームが新発売!

4月号のパーティでご紹介以来、大きな反響を呼んだエリシーナ・シリーズ。サラリとしたテクスチャーのクリーム「エリシーナ・プラス」をお試し体験した編集部スタッフも、その確かな効果を実感しました。紫外線ダメージによるシミ・くすみ、開いてしまった毛穴、キズ跡のリペア等、さまざまな肌トラブルに、細胞再生効果が高い天然カタツムリエキスが効いていきます。そんなエリシーナから、待望のアイクリームが新登場。顔の印象を大きく左右する目元は、エイジングのサインが最も表れやすいデリケートな部分でもあります。エリシーナのアイクリームは、ナチュラル・ピーリング作用と、コラーゲン生成促進作用で、目の下の小じわをフラットに。サンプルをトライ中の編集A、目元の弾むようなハリ感に即効性を感じました! カタツムリクリーム・エリシーナの評判は、日本でも美容雑誌などで取り上げられ、注目度上昇中。日本で購入するよりお得なので、自分の分+お土産に買って◎。まずはおひとつ、お試しあれ。

- renaza wellness lifestyle lab**
 ● 151 Telok Ayer St. Tel: 6222-0601
 ● 181 Orchard Rd #02-13 Orchard Central Tel: 6884-4993
- medical aesthetics spa (uk)**
 ● 390 Orchard Rd #03-10 Palais Renaissance Tel: 6235-3343
 ● 68 Tras St #01-01 (タンジョンバガー駅より徒歩3分) Tel: 6323-3018
 www.medicalaestheticsuk.com.sg

パーティ読者
プロモーション
エリシーナ・
アイクリームを
20%OFF
※6月末まで有効

無料セミナー

6月8日(水)、9日(木)
 13:00~14:00 (4か月~12か月)
 14:00~15:00 (12か月~24か月)
 15:00~16:00 (24か月~36か月)
 ※電話にてお申し込みを。※事前登録要。

お手入れステップ



1,2. 視覚や聴覚などの感覚を通して、ネイティブ英語を覚えていきます。3. フラッシュカードは成長段階に合わせて3種類。4. タンバリン、カスタネット、キュートな楽器で楽しく演奏! 5. アニー先生「PARTI」に写真が掲載されて、日本人からよく声を掛けられるようになったの!



GEOS Language Centre
 30 Bideford Rd #05-00 Thong Sia Buiding
 Tel: 6734-7556 / 6734-6833 (日本語対応)
 www.geossg.com.sg
 幼児英語English トレーニング
 60分×6回 360ドル~
 ※入学金別途50ドル ※4か月~12か月、12か月~24か月、24か月~36か月の年齢別3クラス

Language Centre

GEOSでスタート!
「幼児右脳Englishトレーニング」

今春からスタートした GEOS の「幼児右脳 English トレーニング」。12か月から24か月のベビーを対象にした「Movers」クラスのレッスンを終えたアニー先生は、驚きと喜びの表情です。「今日、3つの英単語を話したの! "same" "wheel" "ball"」。驚くばかりの、幼児期の英語習得能力。その鍵は、「右脳の働き」にあります。イメージ・ひらめきなどを支配し、大量の情報をインプットできる機能を持つと言われる右脳。3歳までに80%ほどの成長をするそう。「幼児右脳 English トレーニング」では、フラッシュカード、玩具、音楽CDなどを使用し、成長過程の幼児の右脳を刺激し、活性化。ベビーたちは目や耳から、英語のパターンやリズムを右脳に蓄積していきます。アニー先生は、韓国・オーストラリアなど世界数か国で、10年余り、幼児英語教育に携わってきたベテラン講師。右脳プログラムと、愛情一杯の眼差しで、小さな小さなレッスン生を迎えてくれます。

FOOD / Tsutomu Koga

「パティシエの Sweet Talk 番外編」

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

古賀勉

和食やフレンチなど、シェフ歴15年。香港での勤務後、2008年来星。グラフィック系での職歴も持ち、デザインのスキルを発揮してフルパラのロゴなども手掛けている。



1. 娘たちの話をすると目尻が下がる子煩悩な古賀シェフ。2. タルトと食事、両方楽しもう。3. 和牛ハンバーグオムライスコンボ定食(1280ドル) 4. ナッティキャラメル(6.80ドル/1スライス) 5. クラブ・クリーム・スパゲッティ(10.80ドル)



シェフ渾身のNEWダイニングメニュー
懐かしの洋食屋さんの味にほっこり幸せ

今回の「パティシエの Sweet Talk」は番外編として、「シェフのガッツリ Talk」でいかせていただきます! ブラザ・シンガポール4階のフルパラではタルトだけでなく、お食事メニューが続々登場中。その立役者、古賀シェフは語ります。「素材にこだわりつつも、「かしこまらない料理」で、誰からも愛される洋食屋の味を目指しています。家族みんなで来てほしいから、価格もリーズナブル!」。

その言葉通り、和牛ハンバーグには、甘い肉汁がジュワッと染み出る良質な肉を使用。この極旨ハンバーグに、トロトロ卵のオムライス、チキン南蛮、野菜、スープが付いたコンボ定食が1280ドルというコストパフォーマンス満点でガッツリ派男子も大満足です。「僕のオススメは、蟹クリーム・スパゲッティ。以前、パティシエで働いていたときに覚えたフレンチの手法で4時間かけて煮詰めたソースを取っているんです。僕自身、学んだばかりのころ、こんなに上手に素材の香りを引き出す方法があるなんて感激したんですよ。ぜひ奥深いソースを堪能してください。」

6月19日は父の日。三姉妹の父である古賀シェフが、世のお父さんのために用意した父の日プロモーションのカツレツも楽しみ。家族で新生フルパラへ出かけよう!

FRUIT PARADISE ブラザ・シンガポール店
 68 Orchard Rd #04-01 Plaza Singapura (Tokyo Walker内)
 11:30~22:00
 ※ご紹介したダイニングメニューは当店舗のみで提供中です。

秋田県産のもち米使用
おこわ専門店 米八
 定食もテイクアウトも6.8ドルからお得!!

サーモン塩焼きと栗おこわのセット 13.80ドル
 お赤飯定食 6.8ドル
 おこわ 米八 高島屋デパートメントストア内地下2F
 Tel: 6333-8227 10:00~21:30

FRUIT*PARADISE プラザシンガポール4F Tokyo Walker内

ミックスフルーツ イチ押し! ナッティキャラメル チョコバナナ

下記クーポン持参で
 マンゴーローズタルト(ホール)を
20%引きまたは
 黒豚のミルフィーユカツレツを
 ご注文で
限定スライスタルトが無料!

マンゴーローズタルト 予約受付中
 黒豚のミルフィーユ チーズカツレツセット

Bring cut coupon. Valid till 30th of June. Only FRUIT PARADISE @ Plaza Singapura.



www.facebook.com/pairitsg

MORAI in The World!

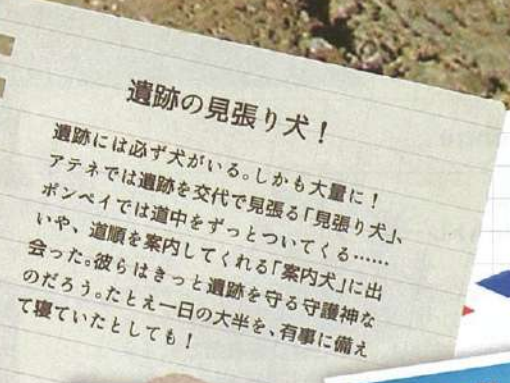
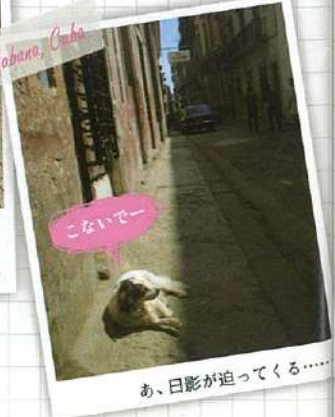
世界33か国、200都市以上を旅してきた編集者が、旅先で必ずカメラに収めるのが道端で出会ったワンちゃんたち。世界中の土着のワンちゃん、いかにもその土地の住民らしい表情をみせるワンちゃん、格好の被写体です。そんなワンちゃんたちの写真館を、

旅のお楽しみとしてかかせないのが写真。美しい風景に、可愛い動物、出会った人々など、撮りたいものいっぱい！ 一度行ったことのある場所だって“撮影旅行”と名付けてみれば、また違った風景が見えてきます。なにを撮ろうか？ テーマを決めれば旅の楽しさもぐんとUP！ 今回は、素敵な写真がいっぱい撮れちゃう、フォトジェニックな旅先をご紹介します。

Shooting Trip! カメラ片手に、ぶらり撮影旅

ムニャムニャ
もう食べられない
ワン

ポカポカすると
ウトウトしちゃう
よねー



でも、そこまで歓迎しなくても……
Luang Prabang, Laos





Bali Comodo

Indonesia
-バリ島・コモド島-

1. 人気のジンバラ地区に位置するインターコンチネンタルホテルは、抜群の景観を誇る。2. インターコンチネンタルホテルの客室はすべて庭に面し、緑の安らぎに包まれている。



Tour Details

TRIPS International
163B Telok Ayer St
Tel: 6324-2811
E-mail: trips@trips.com.sg
www.trips.com.sg

※その他多数のリゾートをWebにてご紹介しています。

★インターコンチネンタルバリ 2泊3日
SQ利用、シンガラジャールーム、6時間チャーター・ガイド付
大人1名(2名1室) 780ドル~
小人1名(ベッド無) 320ドル~

★コモドオプションツアー 日帰り
大人1名 490ドル 小人1名 450ドル

コレ撮ろっ!
日中は暑いので、意外と寝ていることが多いコモドドラゴンさんの優雅と歩く姿は貴重なのでシャッターチャンスを逃さないためにも、望遠レンズがあると万全だ。



コモドドラゴンだー!



3. リゾート内に点在するバリ特有の石造を背景に、絵になる写真を。

バリからショートトリップでコモド島へ癒しのリゾート×秘境アドベンチャーの旅

神秘的島、バリが誇るジンバラの夕日を眺める極上のリゾートステイ。波音に誘われ、旅人は深い安らぎの中へ。でも、のんびりだけじゃ物足りない気分なら、世界自然遺産のコモド島へショートトリップしてみたい? ジュラシックパークのような太古の自然が残るコモド島には、世界最大のトカゲ、コモドドラゴンが生息。3mにもおよぶ巨体がのっしのっしと歩く姿は圧巻です。赤いサンゴが多く含まれる、不思議なピンクビーチではシノケルを楽しんで。リゾートでお昼寝の横顔も、ドラゴンのアルパムに。表情豊かな写真たちは宝物になるはず。



産み落とされた卵は、保護されて孵化を待つ。



手足をバタバタと、必死に波に向かう姿に胸がジーン!

コレ撮ろっ!
母ガメの産卵〜子ガメの放流までを撮影! ただし、フラッシュ、ストロボ撮影は厳禁。シャッタースピードを遅くすると光を多く採り込める。キブレしないよう待機時間に練習しておこう!

一步一步、懸命に前へ進むウミガメに心打たれ、励まされた自分がそこにいました

1年365日を通してウミガメが上陸&産卵する、ウミガメのためのパラダイス! ボルネオ島北東に浮かぶセリンガン島、通称「タートルアイランド」は、世界でも希少なウミガメの保護地域です。島には保護施設とスタッフ、そして限られた滞在客だけ。まるで無人島に上陸したみたい!

日中は手つかずの美しい海でスノーケリング、日没後は宿泊客みんながウミガメの上陸を待つ……、いよいよ産卵です。満天の星空の下、2時間ほどかけてボトボトと懸命に卵を産み続けるけなげな姿に思わず涙。この母ガメも、その昔この島でこうして産み落とされたのでしょうか。命の営みってこんなに美しい!



Turtle Islands

malaysia
-カメ島-



1. 運が良ければ朝陽の光に会いえることも。がんばれ!がんばれ!
2. ウミガメの産卵は魚にとってもパラダイス。珊瑚も魚の種類も豊富で感動モノの美しさ。

Tour Details

旅るっち (tabirucchi.com)
531 Upper Cross St #03-02 Hong Lim Complex
Tel: 6532-4669
E-mail: tabiru@tabirucchi.com
www.tabirucchi.com

★マレーシア・ボルネオの自然を旅る
〜ウミガメの産卵・タートルアイランド&
オランウータンリハビリテーションセンター〜
3泊4日 大人1名(2名1室) 1186ドル~

Manado

Indonesia
-マナド-

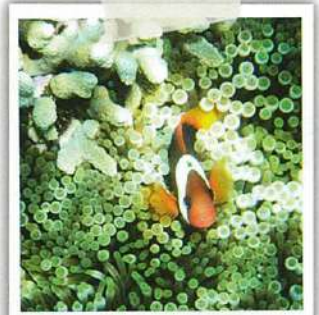


海で熱帯魚やイルカ! 森で小猿タルシウス! ネイチャー探訪で、動物たちの感動フォトを

我こそはアニマル・フォトグラファーという方、マナドには被写体がわんざかいますよ。碧いサンゴの海には、世界中からダイバーはもろろん、生物学者やプロの水中カメラマンが訪れるとか。温暖化で深刻な危機にあるサンゴですが、このサンゴたちは多種多様でとても元気。透明度が非常に高いマナドの海には、カラフルな熱帯魚が群れ、運が良ければナポレオンフィッシュやイルカなどに出合えるチャンスも。

陸のタンココ自然保護区には、世界最小のメガネザル、体長約10cmのタルシウスくんがいます。大きなお目目で「むむっ!」とこちらを見ている表情がなんとも愛くるしく、カメラを持つ手にも力が入ります。

宿泊はプナケン国立海洋公園内にあるシラデンリゾートがオススメ。リゾートから徒歩5分の棧橋はスノーケルポイントで、ソフトコーラルがびっしり。さあ、水中カメラを用意して、お魚撮影隊、出発進行!



あっ、イソギンチャクの中にニモが!



1



2

コレ撮ろっ!

マナドの撮影ポイントといえば、海ももしも用意ができるなら、水中での撮影にもチャレンジしてみよう。使い捨て水中カメラや防水プロテクターを使うもよし、気合を入れて水中デジイチを手に入るもよし。お好みのスタイルでカメラを持って海へGO!



4



5

1. ボートで移動中、イルカの群れに遭遇なんてことも。2. 夜行性のタルシウスの主食は昆虫。夫婦のうち一方が先立つと、後を追うように一方も死んでしまうのだとか。3. イタリア人が経営するお洒落なコテージが人気のシラデンリゾート。食事が美味しいことも好ポイント。4. 水の透明度が高く、船からでも水中の魚が見える。

Tour Details

コーラル・アイランドでの休日 2泊3日
★シラデンリゾート&スパ 866ドル~ (2名1室利用)
※2011年7月-9月15日まで。
※往復航空券、宿泊代、食事、送迎、ウェルカムドリンク代を含む。

マナド堪能オプションツアー
★スノーケリングツアー
★ダイビング 6ダイブお一人様 312ドル ※マナドフリーバック
★タンココ自然保護区「タルシウス見学ツアー」 検討ください。

アジアのホテル&ツアー予約専門店
Green Holiday

お問い合わせはこちらまで!
www.greenholiday.com.sg/sin/sinpackage/
電話 6296-1600 メール sales@greenholiday.com.sg





テーマは「地平線+α」! 紺碧の空に浮かぶ白い雲、どこまでも続く地平線は、まるで誰かが構図をセットしてくれたかのよう。

Bali
Indonesia
-バリ-

訪れる度、また来たくなる
魅力溢れる被写体の宝庫!



夕陽が有名すぎるタナロット寺院
だけど、実は昼間もこんなに美しい。



そして夕日に浮かび上がるシルエットの美しさ!
遅くとも 18:00 にはポイントに行こう。



1. 旅の間に何体と出会うか、「石像」を片っ端からコレクションしてみよう? 2. 店の前に、道端に、石像にと至る所でみかけるお供え物や花々を撮るのも◎。



コレ撮ろっ!
夕暮れ時、明かりの少ない中で、動きの速いダンスをブレずに撮るにはシャッタースピードが大切。スポーツモードなどで撮るとシャッタースピードが速くなります。オートで撮るときは、ISO 感度を上げてみて、踊る人の顔の動きが一瞬止まった時を狙うのも有効!



3. 水の宮殿をイメージしたグランドハイアットの「クリヤ・スパ」でリラックス。4. コンラッドのシックなインテリアは大人の休日をお約束。チェックインしたら、ベッドにダイブする前に、まずは一枚バテリ!

Tour Details

ナショナルデー限定出発! 3泊4日 8月6日(土)~9日(火・祝)

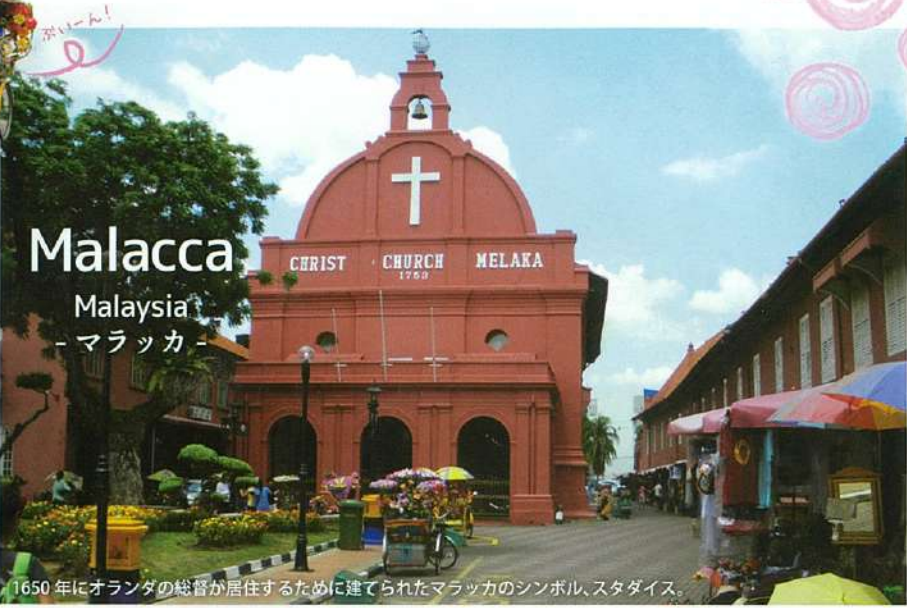
★バリ 810ドル~ 大人1名様(1室2名) 料金
SIN 09:35発 ✈ 15:35戻り

★入手困難! ナショナルデーのフライト確保!
★たっぷり遊べる! 朝発~夕方・夜戻り便!
★大人気! 日本語ガイドブックをプレゼント!



JTBトラベルサロン TEL:6735-2345
マンダリンギャラリー2F 営業時間: 10:30~21:00 (毎日)
333 Orchard Rd #02-17 Mandarin Gallery
E-mail: jtbtravelsaloon.sg@jtbap.com www.jtbsingapore.com

※ガイドブックはご出発1ヶ月前までにお申込みの方限定。※空港税、燃料サーチャージは含まれておりません。※到着ビザ料金についてはお申し込みの際にご確認ください。※諸条件、詳細はお問い合わせください。



Malacca
Malaysia
-マラッカ-

1650年にオランダの総督が居住するために建てられたマラッカのシンボル、スタダイス。

Tour Details

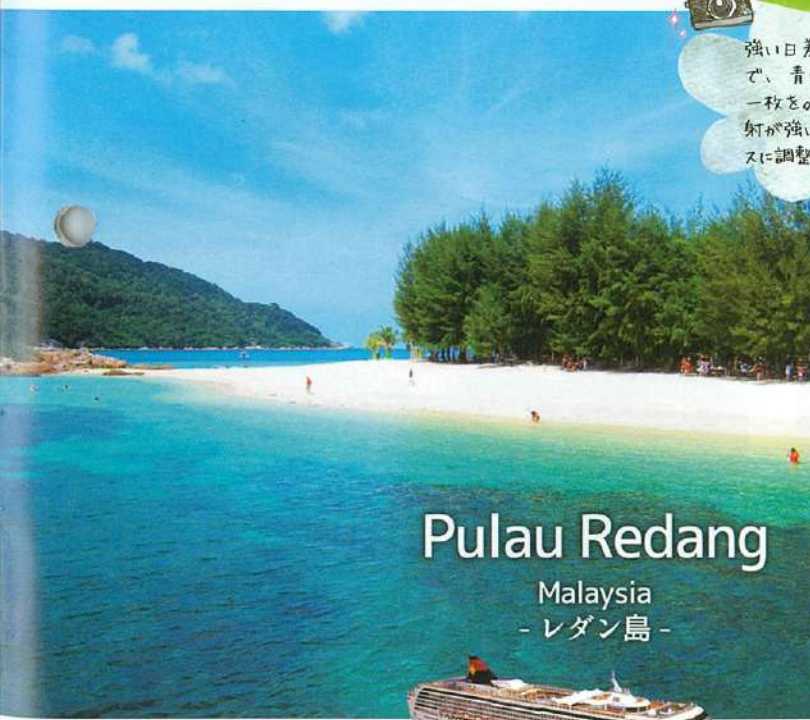
産経旅行
16 Raffles Quay #B1-17 Hong Leong Building
Tel: 6222-6600
E-mail: Singapore@sankeitourist.com.sg
www.sankeitourist.com.sg

★ぶらっと★マラッカ車窓満喫コース
1泊2日 大人1名(2名1室) 650ドル~

鉄道マニアの皆さん、ラストチャンスです!
マレー鉄道の車窓から思い出の写真を

1. トライショーで町を巡るのも一興。2. マレーシア最古の中国寺院として多くの参拝客が集うチェン・フン・テン寺院。3. 線路付近にはカメラを構えた鉄道マニアの姿も。

今年7月、長年愛されてきたマレー鉄道のシンガポール・ケッペル駅は閉鎖になります。ノスタルジックな駅舎は今後、文化財として保存されるそうですが、やはり営業しているときにしっかりカメラにおさえておきたい! そんなあなたにぴったりなのが、週末を利用して気軽に行けるマラッカ1泊2日プラン。行きは飛行機で一直線、世界遺産にも登録されているマラッカの歴史ある町並みをしつかり楽しんだら、帰りはのんびりマレー鉄道で。ゆったりシートで約5時間半の列車の旅を楽しみましょう。シンガポールに入ってから車窓の眺めはレアショットに。



Pulau Redang
Malaysia
-レダン島-

コレ撮ろっ!

強い日差しが弾ける真っ白い砂浜で、青い海をバックにとびきりの一枚を。晴れた日の海は光の反射が強いので、露出補正をプラスに調整するとキレイな仕上がりに。



顔付けをすると、お魚たちがいっぱい寄ってくる!



1. 船内の広さはなんと東京ドームの1.5倍。2. お部屋のタイプもいろいろ。船上デッキでのんびりクルーズを楽しんで。

期間限定! レダン島クルーズ
ベストシーズンのお魚パラダイスへ

せっかく旅に出かけるならば、その地のベストな時期に行きたいもの。ダイバーたち憧れのレダン島は、4月~9月に乾季を迎え、海の透明度も抜群です。500種以上のサンゴと、2000種以上の魚が生息するマリンパークは、何時間でも遊んでいたいお魚パラダイス。トバースブルーの海をバックに、ホワイトサンドの砂浜で、記念撮影もお忘れなく。
洋上の動くホテル「スーパースターヴァー」は、この時期限定でレダン島クルーズを実施。到着するまでは船内で映画にショー、スパ、カジノ、グルメと楽しむ存分あります。ちやいませ。シンガポールにいるからこそ、夏のレダンをクルーズで楽しむ、贅沢な休暇を。

Tour Details

郵船トラベル 391 A Orchard Rd #09-03 Ngee Ann City Tower A
Tel: 6732-1511
E-mail: ysi@ytk.co.jp
www.yusentravel.sg

★スーパースターヴァーゴレダン島クルーズ
2泊3日 (4月~9月限定プロモーション)
水曜発 (2名1室) S\$252~
金曜発 (2名1室) S\$386~
※出発日45日前までのご予約が必要となります。



...experiences

SINGAPORE AIRLINES SPECIAL OFFER STAY 3 PAY 2 NIGHTS



Karma
JIMBARAN
BALI, INDONESIA

S\$ 628 - ADULT | S\$ 298 - CHILD

Valid from : 01 June - 14 July 2011

Package Includes :

- Return economy air ticket on Singapore Airlines
- Return airport transfers by private car
- 3 Nights stay (Room only)



Karma
KANDARA
BALI, INDONESIA

The Leading Hotels of the World

S\$ 698 - ADULT | S\$ 298 - CHILD

Valid from : 01 June - 14 July 2011

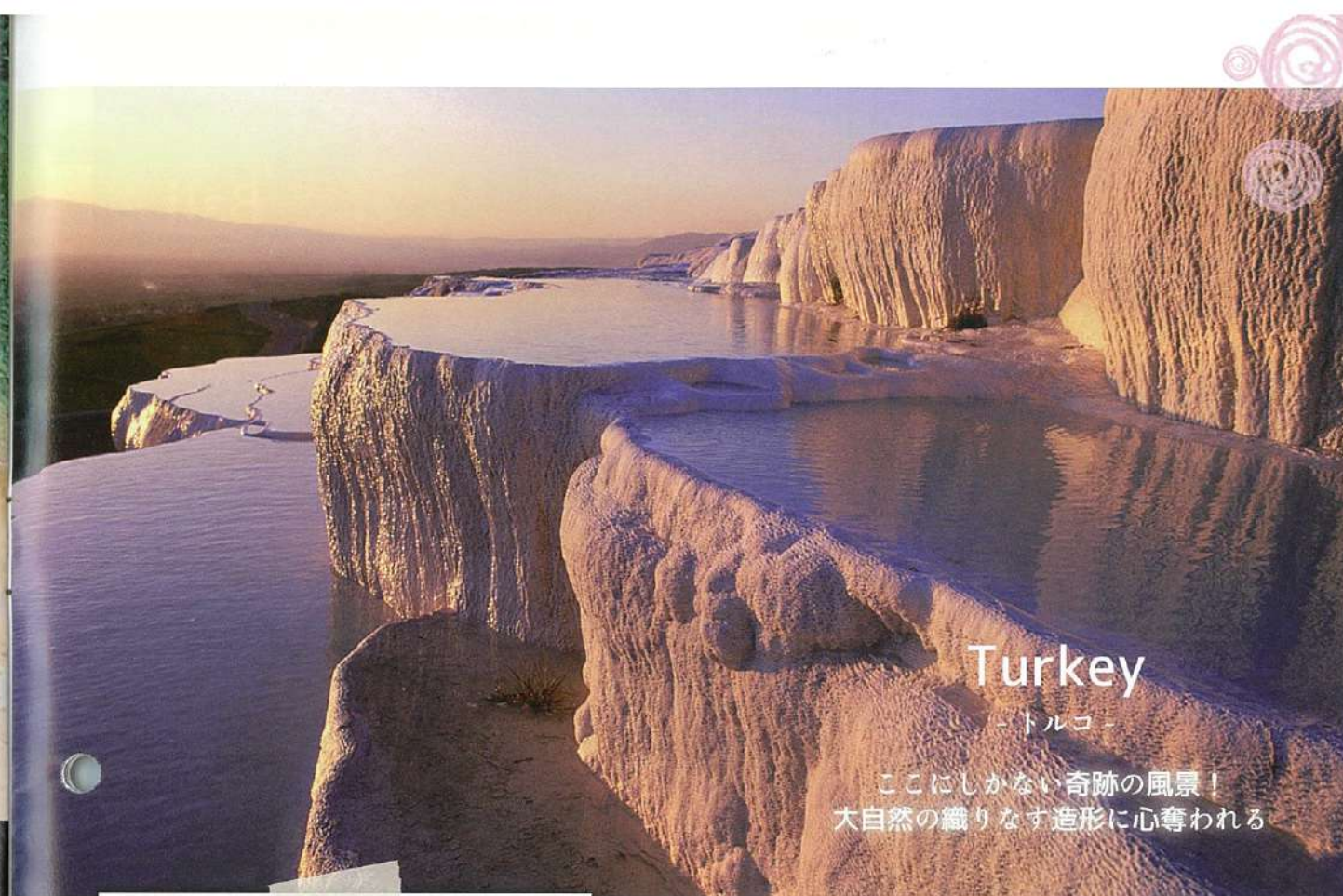
Package Includes :

- Return economy air ticket on Singapore Airlines
- Return airport transfers by private car
- 3 Nights stay (Room only)

Above packages are subject to Airport Tax, Airline Fuel Surcharge & Security Tax (Approx. S\$ 118 - subject to change) Terms & Conditions apply.

HOLIDAY TOURS

15 Cairnhill Road, #06-05 Cairnhill Place, Singapore 229650
www.holiday-tours-sin.com | Tel: 6735 5002 (Japanese Hot Line)
Open : 9am-6:30pm (Mon-Fri), 9am-1pm (Sat), Closed (Sun & Public Holiday)



Turkey

トルコ

ここにしかない奇跡の風景！
大自然の織りなす造形に心奪われる

カメラ片手に、ぶらり撮影旅



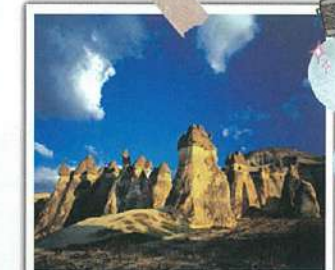
純白の石灰と、碧い水面とのコントラストが幻想的。
足湯が楽しめる場所も。

アジアとヨーロッパが出会う、文明の交差点「トルコ」。壮大な歴史ドラマの足跡、世界三大料理の一つとされるグルメ、ベリーダンスにグランドバザール、そして、人懐こくて親切なトルコ人の人柄！エキゾチックな魅力の数々にハマってしまう人が急増中です。なにより圧倒されるのが世界遺産にもなっている大自然。まるで雪山のように白い石灰層の広がる温泉地「パムッカレ」。そして「カッパドキア」には、キノコ状の奇岩・妖精煙突や、地下都市があちこちに点在します。長い年月をかけて創りだされた奇跡の造形に、ただただ息をのまばかり。

そんなトルコまでは約12時間。長距離フライトはエアライン選びが肝心です。同じ飛ぶなら、エコノミーでもこだわりの機内食&アメニティグッズが充実しているトルコ航空が断然おすすめ！快適な直行便で、驚異の奇景を観に行こう！



1. 機内食の常識を超える美味しさで、「2010年ベストエコノミークラス機内食サービス」を獲得。
2. 飲むだけで美しくなれそうなザクロジュース。サバサンドなどのストリートスナックも美味。
3. グランドバザールには壺やランプなど色鮮やかなお土産がいっぱい。



コレ撮ろっ！

広大な景色も写真で見ると単調になりがちのぐっとフォーカスしたり、パノラマ撮影をしたり、いろいろな構図で撮っておこう。それでもカメラに収まりきれないその迫力は、心のアルバムに焼き付けて。

まるでファンタジーの世界に迷い込んだみたい！カッパドキアでは憧れの洞窟ホテルに宿泊。



4. 岩が帽子をかぶったような「妖精煙突」には、その昔修士たちが隠れ住んでいた。

Tour Details

ベストシーズンのトルコ 直行便トルコ航空で行く **5泊6日**
イスタンブール・カッパドキア・パムッカレ (機中泊は含みません。)
★ツイン 3788ドル～ (お一人様あたり)
※日本語ガイド付き (パムッカレは英語ガイドとなります。)

お勧めポイント
★イスタンブール/パムッカレ 4スターホテル滞在！
★カッパドキアでは、洞窟のホテルに滞在
★毎朝食/毎昼食/夕食3回 (ベリーダンスショー鑑賞付き)
★国内の移動は、飛行機を利用！
※その他、イスタンブールのみのショートステイも承ります。

PRIME TRAVEL & TOUR
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 **6225-3322** まで

パルティ編集部が体験レポート
「それゆけ!キレイになり隊」

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

renaza wellness lifestyle lab
151 Telok Ayer St (MRT タンジョンバゲイ駅またはチャイナタウン駅より徒歩10分)
Tel: 6222-0601 11:00~20:00 (土は18:00まで) 日・祝休み
PURE COLOR STUDIO
60 Tras St #01-01 Tel: 6222-4382 10:00~20:30 (日は11:00~19:00) 隔週日曜休



●カット女性45ドル/男性40ドル、カラー 99ドル、パーマ149ドル ●ジェルオーバーレイ・ウィズ・マニキュア50ドル、ジェルネイルアート1本7ドル



Hair stylist ティノさん
Hair stylist レイチェルさん
Nailist キャリーさん



2年連続コンペでファイナリストになる実力派。
コンサルも施術も丁寧、フレンドリーで話しやすさ◎。
韓国出身のキュートなネイリスト、日本の雑誌大好き。



1. 二人揃って前髪重めなガーリーヘア。編集A(右)はアレンジにも挑戦。2. ピンクのマーブル模様可愛いジェルネイルアート。

編集A(以下A) 実際は私、ローカル系サロンはあまり来たことがないので、今日はドキドキです。
編集B(以下B) 私は結構いろいろ行くかも。
A...新しくサロンを選ぶとき、何を重視します?
B...私はまずお店の内装を見るかな。インテリアとかがカッコイイ、自分の好みに合っているといいなと思う。
A...このお店は今年の4月オープンらしいけど、ショップハウスをリノベした落ち着いた雰囲気がいっぱいだよ。
B...それからコミュニケーションを取りやすいかが大きなポイントだよ。もちろん腕前もあと口コミかな。

ローカル系ヘアサロンに行ってみよう!

A...ふふふ。
B...おっと、Aさんとはかり話さず、せっかくだからスタイリストさんとお話して、英語の勉強もしちゃおうよ。
A...じゃあ、私もレイチェルさんと女子トーク!
B...おっと、Aさんとはかり話さず、せっかくだからスタイリストさんとお話して、英語の勉強もしちゃおうよ。
A...じゃあ、私もレイチェルさんと女子トーク!

パルティ読者
プロモーション
カット、カラー、パーマ、
ネイルアートが全て
30%OFF
※6月末まで、
初回のお客様限定。

Siladen Island Resort & Spa 3泊3日 \$866~ 3食つき
マナド
スラウェシ島珊瑚礁の楽園
地球体感
6月9月は最高のシーズン!
写真: プナケン国立海洋公園
ご予約お早めに!
アジアのホテル&ツアー予約専門店 TEL 6296-1600
GreenHoliday ツアー詳細は情報満載のウェブサイトで!
www.greenholiday.com.sg/sin/sinpackage/

河西回廊シルクロード5泊6日 西安・敦煌・嘉峪関 \$2386~
世界遺産
シルクロード歴史浪漫
敦煌
写真: 月牙泉(敦煌)
アジアのホテル&ツアー予約専門店 TEL 6296-1600
GreenHoliday ツアー詳細は情報満載のウェブサイトで!
www.greenholiday.com.sg/sin/sinpackage/

四川省世界遺産 九寨溝と黄龙&成都3泊5日 \$2110~
世界遺産
自然が生み出した神々の湖群
九寨溝
写真: 五花海(九寨溝)
アジアのホテル&ツアー予約専門店 TEL 6296-1600
GreenHoliday ツアー詳細は情報満載のウェブサイトで!
www.greenholiday.com.sg/sin/sinpackage/

ウズベキスタン4泊5日 プラザマルカンド/タシケント \$2550~
世界遺産
文明の十字路口
中央アジアシルクロードの旅
ウズベキスタン
写真: カラーンミナル(ブハラ)
アジアのホテル&ツアー予約専門店 TEL 6296-1600
GreenHoliday ツアー詳細は情報満載のウェブサイトで!
www.greenholiday.com.sg/sin/sinpackage/

Villa Ombak 3泊3日 \$592~
地球体感
ロンボク島
バリ島の隣の素朴で美しい島
写真: バリ島のビーチ
カリ島は海亀の遭遇率が高い!
アジアのホテル&ツアー予約専門店 TEL 6296-1600
GreenHoliday ツアー詳細は情報満載のウェブサイトで!
www.greenholiday.com.sg/sin/sinpackage/

モレディブシムレット無着船中! 詳しくはウェブサイトをご確認ください。
アンサナイフル 3泊5日 \$1589~
4泊以上で1泊無料のボーナスナイト!
などプロモーション満載!
インド洋の宝石箱
モレディブ
写真: 島の美しい風景
アジアのホテル&ツアー予約専門店 TEL 6296-1600
GreenHoliday ツアー詳細は情報満載のウェブサイトで!
www.greenholiday.com.sg/mle/

青藏鉄道列車で行く天空の都ラサ3泊5日 \$2228~
世界遺産
チベット
写真: ボタラ宮(ラサ)
アジアのホテル&ツアー予約専門店 TEL 6296-1600
GreenHoliday ツアー詳細は情報満載のウェブサイトで!
www.greenholiday.com.sg/sin/sinpackage/

ジャンボ! ケニア5泊8日 アンボセリケ/ゲディケル湖/マサイマラ \$3859~
地球体感
ケニア
大草原を駆ける
写真: マサイマラ自然保護区
草原の貴族マサイ!
アジアのホテル&ツアー予約専門店 TEL 6296-1600
GreenHoliday ツアー詳細は情報満載のウェブサイトで!
www.greenholiday.com.sg/sin/sinpackage/

machimame
シンガポールに本格進出
AKB48のメンバーに毎月会える!
昨年シンガポールでコンサートを成功させたAKB48、ついにシンガポールに本格進出。海外初の定期公演を当地で行うとのことで5月14日に行われた記者会見に行ってきました。
記者会見では「シンガポールの方にも、こちらに住んでいる日本人にも、もっと知ってもらえるように頑張ります」と意気込み十分。東日本大震災についてローカルメディアから質問が及ぶと「被災地のことを思うと本当に心が痛みます。AKB48として何が出来るだろうとたくさん考えています。誰かのためにプロジェクト」というものを立ち上げたので、これを通して被災地の支援をし、日本を元気にしていきたいです」とコメント。
イベントには、マレーシアなど近隣諸国からもファンが集まり、大盛況。シンガポールでも「会いに行けるアイドル」の今後の活躍に注目です。
1. 今回、記者会見に応じしてくれたメンバー、左から岩佐美咲さん、小森美果さん、宮崎美穂さん。
2. ショップでは限定商品の販売もあり、3. オフィシャルショップのオープンイベント。
4. AKB48 オフィシャルショップ
海外では香港について2店舗目のオフィシャルショップが劇場に隣接するスペースに5月14日(土)にオープン。ショップではAKB48関連グッズやCD、シンガポール限定グッズも販売される予定。場所: 2 Orchard Link #02-05/06 *SCAPE
5. AKB48 オフィシャルカフェ
世界初の試みとして、AKB48 オフィシャルカフェが、同じく劇場に隣接するスペースに6月末にオープン予定。ビデオクリップやAKB48からのメッセージの上映とともに、和フュージョン料理やデザートが楽しめます。運が良ければ、公演期間中のAKB48メンバーに会えるかも!? 場所: 2 Orchard Link #03-02 *SCAPE

Aシティー・ニホン・デンタル・センター
A-City Nihon Dental Centre

391B Orchard Rd #08-08 Ngee city Tower B
Tel: 6235-2212 (日本語対応)
月~金 9:00~18:00、土8:30~13:00、日祝休
www.acitynihon.com

在星邦人の歯を見守り続け17年 安心と信頼の総合クリニック

通院に便利なニースシティ内にあるAシティー・ニホン・デンタルセンター。17年以上、日本人の歯科診療に携わり、患者さんからの評判が口コミで広がっている総合歯科クリニックです。帰国した方や日本の医師からの紹介も多数あるそう。

一般歯科治療をはじめ、矯正、小児、神経、口腔外科、審美などの専門治療まで一か所で対応。ドクターとのコミュニケーションは、3名の日本人通訳がバックアップ。また、予約・受付・会計・保険申請も日本語対応で安心です。



1. 鯉が泳ぐ池のある待合室。水音とBGMが緊張をほぐす。2. 天井にモニターのあるキッズルームで、DVDを見ながら治療。

主な 診察 内容	一般歯科	小児歯科	口腔外科
	矯正歯科	審美歯科	
その他	定期検診	急患対応	キッズルーム
	日本人医師	日本語対応	

※詳しい診療内容についてはお問い合わせください。



A シティー ニホン デンタルセンター
あなたの笑顔を守ります

- 一般歯科**
歯石除去、クリーニング、充填、歯科検診
- 専門歯科ケア**
・デンタルインプラント
（口腔全体の再構築を含む）
・歯科矯正（見えないタイプ、リンガル等）
・修復歯科（冠、ブリッジ等）
・ホワイトニング（レーザーあります）
・審美歯科（セラミックベニア、クラウン等）
・口腔外科（親知らず抜歯、顎手術等）
・歯内歯科（歯根管に関する治療）
・TMJ/TMD（顎関節の治療）
・歯周治療（歯茎の治療）
・歯ぎしりの治療

- 小児歯科ケア**
・小児科専門医による乳幼児からの小児歯科検診
・予防（シーラント、フッ素塗布等）
・矯正（全身麻酔による歯科治療）
- 歯列矯正ケア**
・歯列矯正専門医による歯と顎の発育チェック
・発育過程の歯列に関する問題の早期治療
・歯列矯正診断、及び治療
・歯列矯正治療後のケア

保険の手続きのお手伝い致します。日本人スタッフがおります。
電話：6235-2212 (日本語でどうぞ)
ホームページ：www.acitynihon.com
391B, Orchard Rd #08-08 Ngee Ann City Tower B (S) 238874
(高島屋のあるビルタワーB メディカル・フロア8階です)

第2特集



歯医者さんに行こう!

歯だってアンチエイジング始めましょ。

「高い!」と思いこんで、「歯医者は一時期帰国中」と決め込んでいるあなた、ちょっと待った。ホワイトニングなどの保険外診療は日本よりシンガポールのほうが割安。アメリカでは「歯でその人の教養や生活レベルが分かる」などと言われ、歯のホワイトニングにも熱心。日本でも、注目急上昇中です。

もちろん美しさは健康な歯があってのこと。毎日のおうちでの適切なブラッシング、そして歯科医院での定期健診は大前提。「歯のアンチエイジングは忘れていた」というあなた。「歯医者は痛くなるまで行かない派」を返上して、お気に入りの頼れる歯医者さんを見つけましょう!

National Day & Hari Raya Puasaの旅のご案内はHOLIDAY TOURSへ
その他のツアーも目移り必至!

" NATIONAL DAY DEPARTURE "

PHUKET
SilkAir

4 Days / 3 Nights S\$ 598~ (Breakfast)

MI 754 / 06Aug'11
Dep. Singapore 1320hrs / Arr. Phuket 1410hrs
MI 753 / 09Aug'11
Dep. Phuket 1455hrs / Arr. Singapore 1740hrs

<RESORTS>

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| *The Kee Resort & Spa | *Evason Phuket |
| *Aleenta Phuket | *Banyan Tree Phuket |
| *PARESA | *Six Senses Yao Noi |
| *Anantara Phuket | *La Flora Khao Lak |
| *Le Meridien Khao Lak | *JW Marriott Resort & Spa |
| *Le Meridien Phuket | *The Village Coconuts Island |
| *Centara Grand Beach Resort | *Impiana Resort Patong |
| *La Flora Patong | *ANDARA |
| *TRISARA | |

MANADO
SilkAir

4 Days / 3 Nights S\$ 748~(Fullboard)

MI 274 / 06Aug'11
Dep. Singapore 0925hrs / Arr. Manado 1305hrs
MI 273 / 09Aug'11
Dep. Manado 1350hrs / Arr. Singapore 1705hrs

<RESORTS>

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| *Living Colours Diving Resort | *Cocotinos Manado |
| *Kima Bajo Resort & Spa | *Bunaken Cha Cha Nature Resort |
| *Siladen Resort & Spa | |

" HARI RAYA PUASA DEPARTURE "

MANADO
SilkAir

4 Days / 3 Nights S\$ 748~ (Fullboard)

MI 274 / 27Aug'11
Dep. Singapore 0925hrs / Arr. Manado 1305hrs
MI 273 / 30Aug'11
Dep. Manado 1350hrs / Arr. Singapore 1705hrs

<RESORTS>

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| *Living Colours Diving Resort | *Cocotinos Manado |
| *Kima Bajo Resort & Spa | *Bunaken Cha Cha Nature Resort |
| *Siladen Resort & Spa | |

KOTA KINABALU
SilkAir

4 Days / 3 Nights S\$ 668~(Breakfast)

MI 392 / 27Aug'11
Dep. Singapore 0850hrs / Arr. Kota Kinabalu 1120hrs
MI 395 / 30Aug'11
Dep. Kota Kinabalu 1740hrs / Arr. Singapore 1950hrs

<RESORTS>

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| *Sutera Harbour Resort | *Sharing-La's Tanjung Aru Resort |
| *Shangri-La's Rasa Ria Resort | |

MALDIVES

Singapore Airlines
3 Nights S\$1088~

INDONESIA

-BALI-
Singapore Airlines / KLM
2 Nights+3rd Night FREE
S\$ 378~

<Value-added Benefits >
*1 x Fullday Tours with lunch
*Hard Rock Café Voucher
*Other benefits from Resorts

- LOMBOK -
SilkAir
2 Nights S\$ 328~

- MANADO -
SilkAir
3 Nights S\$ 628~

THAILAND

-PHUKET-
SilkAir
Stay 3 Pay 2 S\$ 258~

-KHAO LAK-
SilkAir
Stay 3 Pay 2 S\$ 348~

-KRABI-
Tiger Airways
Stay 3 Pay 2 S\$ 228~

-SAMUI-
Bangkok Airways
Stay 3 Pay 2 S\$ 388~

-HUA HIN-
Thai Airways/Singapore Airlines
Stay 3 Pay 2 S\$ 598~

-CHIANG MAI-
SilkAir
Stay 3 Pay 2 S\$ 398~

SEYCHELLES

Air Seychelles
5 Nights S\$1268~

MALAYSIA

-LANGKAWI-
SilkAir
2 Nights S\$ 198~

-PENANG-
SilkAir
2 Nights S\$ 218~

-KUCHING-
SilkAir
2 Nights S\$ 208~

KUALA LUMPUR
SilkAir
2 Nights S\$ 228~

-KOTA KINABALU-
SilkAir
2 Nights S\$ 308~

-REDANG ISLAND-
Berjaya Air
2 Nights S\$ 639~

-TIOMAN ISLAND-
Berjaya Air
2 Nights S\$ 356~

VIETNAM

-HO CHI MINH CITY-
Singapore Airlines
2 Nights S\$ 498~

-HANOI-
Singapore Airlines
2 Nights S\$ 562~

CAMBODIA

-SIEM REAP-
SilkAir
2 Nights S\$ 258~

LAOS

-Luang Prabang-
Thai Airways/Bangkok Airways
4N Guided Tour
S\$1078~

MAURITIUS

Air Mauritius
3/4/6 Nights S\$1290~

AUSTRALIA
Qantas Holidays

Perth	3 Nights	S\$ 578~
Gold Coast	3 Nights	S\$ 748~
Melbourne	3 Nights	S\$ 798~
Adelaide	3 Nights	S\$ 808~
Sydney	3 Nights	S\$ 838~
Tasmania	3 Nights	S\$1048~

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

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

HOLIDAY TOURS
www.holidaytours-sin.com

15 Cairnhill Road #06-05
Cairnhill Place
Singapore 229650

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

JGHデンタルクリニック
JGH Dental Clinic

290 Orchard Rd #10-01 Paragon
Tel: 6235-7747(日本語対応) ※要予約
月～金 8:45～12:00、13:45～17:00、土8:45～12:30、日祝休
www.japan-green.com.sg

患者さんに優しい治療を目指します

受付から診療まで日本人対応のJGHデンタルクリニック。日本人医師は痛みの少ない治療を心がけ、保険を利用できない患者さんには、費用面も考慮した治療プランを提案。また、同クリニックには、日本人歯科技工士が常駐。医師と患者さんと相談しながら、形や色合いを調べ、詰め物やかぶせ物を作り上げてくれます。

同クリニックの目指すものは、「患者さんに優しい治療」。併設するジャパングリーンクリニックとの連携も万全、患者さんの健康生活をトータルにサポートしてくれます。



1. 最新機器を揃えた診察室、矯正治療やインプラントの相談も可。2. 日系クリニックで唯一、日本人歯科技工士が常駐。

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

※詳しい診療内容についてはお問い合わせください。

ラッフルズジャパニーズクリニック 歯科
Raffles Japanese Clinic Dental

リャンコート分院
177 River Valley Rd #02-10 Liang Court Shopping Center
Tel: 6334-1175 (日本語対応)
オーチャード分院 501 Orchard Road #04-09 Wheelock Place
Tel: 6738-6550 (日本語対応)
平日 9:15～13:00、14:45～18:00、土曜 9:15～12:30、日祝休

頼れる我が家のホームドクター

リャンコート2階に移転してからほぼ1年。診察台も2台となり、家族で同時受診ができる好評です。畑茂先生・昌子先生の2人の歯科ドクターはご夫妻。スタッフも含めたアットホームな雰囲気印象的です。診療中、小さなお子さんには「アンパンマン」のDVDを見せてくれたりと、日系クリニックならではの嬉しいサービスも。ラッフルズデンタルとの連携も完璧。また、日本の歯科医院専用の歯磨き粉、フッ素ジェルが近日入荷、購入が可能になる予定とのこと。家族みんなでお世話になりたいクリニックです。



1. 日本人スタッフがずらり(右から2・3番目が畑先生夫妻)。他の科の先生方とも和気あいあい。2. 診察台付属のDVD画面は向きを変え、ママの診療中、隣で待つ子供が見るのもOK。3. ワイン、コーヒー、タバコなどの着色を根こそぎ落とすジェットポリッシャー。

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

※詳しい診療内容についてはお問い合わせください。

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

ラッフルズジャパニーズクリニックがツイッターを始めました。クリニックに関する最新情報をリアルタイムでお届けします。RafflesJpClinic をフォローしてください。

本院 ◆ラッフルズ ホスピタル11階 (MRTブギス駅すぐ前)
総合診療受付時間 月～金 08:45～18:00
土 08:45～12:00
日・祝 休診
Tel: 6311 1190(代表) 6311 2297(健診専用)

分院 ◆リャンコート2階 (1階スターバックス横のエスカレーターを上がって正面)
◆ウィーロックプレイス4階 (伊勢丹スコツ向かい)
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

日本デンタルセンター@AHDS
ASIA HEALTHCARE DENTAL SURGEONS
Japanese Division

Asia Healthcare Dental Surgeons 内
435 Orchard Rd #15-02 Wisma Atria Office Tower
Tel: 6474-0060 (日本語対応) ※要予約
※時間外緊急受付 9736-4790 (日本語対応)
9:00～18:00 (土～15:00) 日祝休
E-mail: ndc@nihondentalcenter.com.sg

最新の機材と技術が揃う専門歯科医院をお探しの方へ

グレニーグス病院からオーチャードに移転した日本デンタルセンター(旧・日本デンタルケア)。新クリニックは数か国の歯科医による歯科専門医院の中。歯科専門医院なので各国の最新の技術が共有され、デジタルレントゲン、口腔内CTなど最新の機器も揃います。日本人医師、秋山先生の専門は補綴(ほてつ)。顎関節症、噛み合わせ、欠損部分の修復などが得意分野。「噛み合わせの不具合から無呼吸症候群(いびき)に発展しているケースもあります」。院内に常駐する歯科矯正医との連携も魅力です。



1. 出来たてのほやほや、ピッカピカの診察室からの眺めは最高! 全室 DVD 完備。2. ホテルのラウンジのような高級感漂う待合室には日本の雑誌にエスプレッソマシンまで!

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

※詳しい診療内容についてはお問い合わせください。

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

第2特集 歯医者さんに行こう!
アロハデンタルクリニック
Aloha Dental Clinic

14 Scotts Rd #04-125 Far East Plaza
Tel: 8113-3016(日本語対応) / 6738-2268 ※要予約
月～金 9:00～18:00 (水20:00、土13:00まで)、日は月1回、祝休
www.alohadental.sg

在星中に自信のスマイルを手に入れよう

アロハデンタルクリニックの院長、ロー先生は矯正のスペシャリスト。ロー先生のセブをはじめ、欧米人や日本人にも評判の名医です。「短期間・最小の痛み・できるだけ抜歯しない」をモットーに、米国の最先端技術を取り入れた治療で、たくさんの患者さんに「最高のスマイル」を提供してきました。矯正期間中の外見が気になる方には、米国製マウスピース「インビザライン」を装着。透明性が高く、見栄えを心配することもありません。日本に比べ、治療費が割安なシンガポール。在星中に自信のスマイルを取り戻してみよう。



1. 矯正以外のインプラントや親知らずの抜歯にも各専門医が対応。2. 日本人コネクターが料金の設定、診察の付き添い、チャイルドケアまでフォロー。

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

※詳しい診療内容についてはお問い合わせください。

アロハクリニックで
ビューティースマイル 手に入れました!

来星してしばらく、アロハクリニックで矯正治療を始めました。日本に比べると、期間が短く、費用もセーブできた上に、仕上がりに大満足です。診察時に、日本人受付の方が子供を見てくれたので安心して通院できました。ありがとうございます!



脇田直子さんとお子さんの伶奈ちゃん

- 日本人スタッフがフルサポート
- 日本の歯科医と提携、帰国後も治療継続OK

日本語ライン 8113-3016

アロハデンタルクリニック
Aloha Dental Clinic
14 Scotts Rd #04-125 Far East Plaza Tel: 6738-2268
9:00～18:00 (月～金曜) 9:00～13:00 (土) ※日は月1回、水は20:00まで
www.alohadental.sg

- 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。

◆**半導体メモリー工場稼働**
 米半導体大手のインテル、マイク
 ロン・テクノロジーの両社は4月
 21日、シンガポール北部ウッドラン
 スに建設した記憶用半導体
 NAND型フラッシュメモリーの合
 弁生産拠点「1Mフラッシュ」のシ
 ンガポール（1MFS）の開所式を
 リー・シェンロン首相を主賓に迎
 えて開催した。両社は米国内の2か
 所の生産拠点をシンガポールの2か
 所に加えることで、NANDメモ
 リーの世界市場シェア（占有率）を
 20%に高める方針。両社の
 1MFSへの投資額は30億米ドル
 を上回る。

◆**「より高めの賃上げ」勧告**
 シンガポールの政労使三者の代
 表で構成する全国賃金評議会
 (NWC)は4月29日、2011
 年(対象期間11年7月~12年6
 月)の新賃金ガイドライン(指針)を
 決定し、「景気の力強さと企業業
 績・見通しを反映した、より高め
 の賃金引き上げ」を企業に求める
 方針を打ち出した。同評議会が企
 業に賃上げを促すのは現行指針
 (10~11年に続き2年連続)。

◆**国境警備を強化**
 米国による国際テロ組織アルカ
 イダの指導者ビンラディン容疑者
 の殺害を受けて、シンガポール内務省
 は5月3日までに、アルカイダと関
 係がある域内テロ組織などが報復
 テロを起こす可能性があるとして

◆**震災被災者支援で「コンサート」**
 東日本大震災の被災者支援を目的
 とした長時間慈善「コンサート」あ
 なたは独りじゃないが4月16日
 繁華街オールド地区の商業施設
 「フォー・イースト・プラザ」で
 開催され、総額14万7474ドル
 の義援金が寄せられた。歌手のロ
 バート・フェルナンドさんは被災
 者がいつか笑顔を取り戻すように
 と歌い、パークッション・バンドの
 「ストライクフォース」は強いビ
 トで募金を呼び掛けた。

-Singapore-
時事速報
 ピックアップ
 4月16日~5月15日



◆**リー顧問相は無投票当選**
 5月7日の投票日に向けてシ
 ンガポール総選挙(二院制、定数87)
 の立候補届け出が4月27日行われ
 建国の父とされるリー・クワン
 顔(初代首相)は無投票当選が
 決まった。リー氏の議員当選は、英
 植民地時代の1955年以来14回
 連続。

◆**与野党勝も、野党躍進**
 シンガポールの議会選挙(二院制、
 定数87)が5月7日実施され、与
 党・人民行動党(PAP)が81議席
 を獲得し、1965年の建国時か
 らの長期政権を維持した。しかし
 し、東部のアルジュニード選挙区
 (定数5)では、野党・労働者党が
 得票率でPAPに9.4ポイント
 の差をつけて勝利、リー外相ら現職
 閣僚2人が落選に追い込まれ、野党
 の勢いも印象付けた。

◆**2か月ぶり渡航自粛解除**
 シンガポール外務省は5月12日、
 東日本大震災と東京電力福島第1
 原発事故の発生を受けて3月14日
 に国民に出した日本渡航の自粛勧
 告を、ほぼ2か月ぶりに解除する
 と発表した。ただ、震災の被害が甚
 大な福島・宮城・岩手各県の沿岸
 地域と、福島原発から半径80キロ圏
 内には引き続き立ち入らないよう
 求めた。

◆**リー顧問相が閣僚辞任**
 シンガポールの初代首相を務め
 たリー・クワン顔(87)と
 第2代首相のゴ・チョクトン上
 級相(69)は5月14日、共同声明を
 発表。その中で閣僚を辞任すると表
 明した。先の総選挙結果を受け、第
 3代首相で顧問相長男のリー・シ
 エンロン首相(59)が幸いる内閣の世
 代交代が必要と決断した。2人は
 議員職にはとどまる。

◆**震災・原発事故の説明会**
 シンガポール日本大使館と日
 本貿易振興機構(JETRO)シンガ
 ポール事務所は5月13日、地元企
 業や政府機関、報道機関の関係者
 を対象に、東日本大震災と東京電
 力福島第1原発事故に関する説明
 会を開催し、原発事故への対応や
 日本産食品の安全性管理、訪日旅
 行を安全に実施できる状況などを
 詳しく紹介した。

◆**ヨリ外相が政界引退**
 総選挙で落選したジョージ・ヨ
 リ外相(57)は5月10日、次期総選挙
 での返り咲きを目指す、政界を
 引退すると表明した。ヨリ氏は与
 野党激突の中心となったアルジュ
 ニード・グループ選挙区で、野党・
 労働者党に敗れた。ヨリ氏ともに
 落選したリム・ヒーフア首相も
 政界引退を決めた。

最新アジアビジネス情報!
 「時事速報」
 +
 「時事ウェブ」
 1ヶ月間無料試験サービス実施中
 詳細は
http://jijiweb.jiji.com/asia_info.html

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

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

モルディブへのご旅行は
 トリップスへお任せください

モルディブ 3泊5日

夏休み 7月8月が **お得!!**

アナンタラ リゾート & スパ デイ
 サンライズ ビーチフロントヴィラ利用 **\$S2,220~**

カヌフラ モルディブ
 ビーチ ヴィラ利用 **\$S2,250~**

TRIPS INTERNATIONAL
 含まれるもの(共通):シンガポール航空Hクラス利用、
 大人ツイン利用の一名あたりの料金、朝食、現地空港送迎

TEL: 6324 2811 <http://www.trips.com.sg/> E-mail: trips@trips.com.sg

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 #01-41, 11 Clementi Street
 営業時間 10:00 ~ 20:00 (最終予約は18:00)、木休 Tel: 6778-9323

100%納得の
 「プレミアム」な治療を

NIHON PREMIUM CLINIC

二ホンプレミアムクリニック

月~金曜 9:00-12:30/14:00-17:30 土曜 9:00-13:00
 夜間・日曜診療 月~金曜 17:30-20:00 日曜 10:00-12:30

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

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

www.nihonpremiumclinic.com

STAR CRUISES
スーパースターヴァーゴ
UPグレードプロモーション

7月~9月発クルーズ特別企画

★インサイドルーム料金で「窓付オーシャンビュー」へ!
 ★窓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・KLクルーズ 8日間
 レダシクルーズ 8日間
\$S590~ → \$S252~ 最大で **約50% OFF**

金曜発 クアラUMPクルーズ 8日間
 レダシクルーズ 8日間
\$S800~ → \$S386~

日曜発 ペナン・ラベッククルーズ 4日間
 アニマルワールドクルーズ 4日間
\$S920~ → \$S454~

※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。
 ※全食事付!! 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。

バルコニーご予約特典! ●1部屋につき最大\$S200のダイニングクレジット
 ●優先搭乗 ●アホロスバ入場無料 ●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 蘭の花のご手紙

航空券、ツアー、スタークルーズの最新情報、ご予約は
郵船トラベル TEL 6732-1511 www.yusentravel.sg
 ysi@ytk.co.jp

YUSEN TRAVEL (S) PTE., LTD. 場所: 高島屋(ニアンシティ)タワーA 9階
 営業時間: 平日9:00am ~ 6:00pm (昼休み12:00 ~ 1:00pm) 土曜9:00am ~ 1:00pm (日・祝休み)

フリースタイルダンス教室
 KEIKO Dancing Mates

Dance! Dance! Dance!
 音楽があなたのダンスについてくる

●●体験レッスン90分/20ドル●●

■Adult Class: 90分×10回/200ドル
 ※週3回 ※月・火・木曜 10:30~12:00

■Kids Class: 60分×10回/150ドル
 ※3歳~11歳 ※週1回 日曜午前

KEIKO Dancing Mates
 8 Claymore Hill #01-03 Claymore
 Point Dance On Us 内
 Tel/SMS: 9019-3812 (Keiko)
 Email: kdm4078@yahoo.co.jp

整いました。
 「電」どかけて...
 「コーラがスキ」ど解く。
 そのココロは...
 「電」だけに、甲羅...
 たびるっちです。

マレーシア・タートルアイランド
 感動!! 海亀の産卵 3泊4日。
 詳しくはWEBで。

旅るっち tabirucchi.com
 (ASIA LAND TRAVEL SERVICE PTE LTD)
 531 Upper Cross Street #03-02 Hong Lim Complex

☎: 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/>

tea ceremony

一煎毎に変わる味と香りの違いを楽しむ
中国茶の世界へ

チャイナタウンの雑踏から少し外れたところにある、日本語で中国茶藝を学べる「The Time of Tea」。ここでは茶藝を習う生徒さんと先生で和やかな時間が流れています。

こちらの初級コースでは、まずお手前のレッスンを十分に行ったあと、講義で茶葉・水・泥(茶器)・茶芸・茶の選択、茶器の用意、火の準備、そして美味しいお茶を淹れる実践練習を繰り返します。「同じ茶葉でも淹れ方や茶器、水の温度によって違った印象の味になる」と王素華先生。コースが終わると資格が貰えるのでお稽古にも力が入ります。

この教室で中国茶の魅力に引きこまれ、日本でも続けて勉強をする生徒さんもおいて「日本に帰っても中国茶を楽しみ、お友達に淹れてあげたい」と。美味しいお茶を淹れながら語らいの時間を楽しみましょう。

The Time Of Tea 清茶居・中国茶道

38 Mosque St (MRT チャイナタウン駅から徒歩5分)

Tel: 6220-5620 / 9793-1290(日本語対応)

E-mail: teacastle2002@yahoo.com.sg

www.thetimeoftea.com

●中国茶の美学*簡易コース 500ドル

●お手前15回・講義2回、期間4か月、週1回

※コースに追加200ドルで、1年間何回でもお手前無料。



1.レッスン中の生徒さんたち。時に談笑しながら一杯のお茶に心を込める。2.日本語が堪能な王素華先生はとても気さくで明るい人柄。3.今年の1月にナショナルライブラリーで行われたイベント。4.5.シンガポール政府が一番最初に認定し、「Today Commemorative magazine」で推薦された唯一の中国茶教室。6.オリジナルの烏龍茶石けん(8.5ドル〜)はシンガポール土産に買う人も。



1.シンガポール生活で知っておきたい病気や予防接種の情報が満載のウェブサイト。

hospital

備えあれば憂いなし
予防接種で安心の海外生活

海外で生活を始める時や、出張などで非衛生的な地域に行く機会が多い方は、それぞれの土地で推奨される予防接種を受けておくことが安心です。しかし、渡航前は何かと忙しく、接種する時間が取れないまま来星された方は多いのではないでしょうか。でもご安心ください。ジャパングリーンクリニックでは各種のワクチンを用意し、様々なニーズに答えています。

また、乳幼児の予防接種は海外では種類や接種時期が日本と少し異なるため初めての親御さんは戸惑いがちですが、ジャパングリーンクリニックでは毎月日本人の小児科医師と看護師による医療講習会を開催し、来星したばかりの親御さんの疑問と不安の解消に努めています。少人数制で質疑応答の機会もあるので、新米ママもプレママも参加してみたいかたがでしょうか。

2.予防接種に関するパンフレット。A型肝炎、B型肝炎は予防接種を検討しましょう。3.総合受付カウンター。

ジャパングリーンクリニック
290 Orchard Road #10-01 Paragon
Tel: 6734 8871
E-mail: reception@japan-green.com.sg
www.japan-green.com.sg



受けられる予防接種

BCG、ポリオ、二種混合、三種混合、ヒブ、肺炎球菌、麻疹、風疹、おたふく風邪、MMR、五種混合水痘、日本脳炎、インフルエンザ、HPV、A型・B型肝炎、破傷風、腸チフス、狂犬病

※マラリア予防薬もあります。※ポリオは不活化ワクチンと生ワクチンの両方を用意しています。※各予防接種の料金はお問い合わせください。

医療講習会(参加無料)

<対象>
●小さなお子様をお持ちの来星間もない親御様 ●初めてのお子様を出産される方/出産された方
<日時>
●毎月1回、火曜日午後3時(所要約1時間)。開催日はウェブサイトに掲載しています。
<内容>
●よくある病気の傾向と対策 ●子供の予防接種(ワクチンの種類と接種計画) ●薬について ●救急について
<申込> ●電話またはEメール
<備考> ●お子様連れでご参加になれます。

MENTAL CARE / Chihiro Yamagata

カウンセリングあれこれ
「心むも解くヒント」Version 2

第13回「ポジティブ・アディクション」

「依存症」や「中毒」というと、ネガティブなイメージ。けれど同じコンセプトを使い、健康的でポジティブな依存を持つことはできないでしょうか?

「依存症」と聞いて、皆さんは最初に何を思い浮かべますか? また、どんなイメージがありますか? タバコ、飲酒、インターネット(ゲーム、ポルノ、フェイスブック、ツイッター)、ギャンブル、仕事など多くの依存症がありますが、ひとつとして良いイメージはありません。依存している行動やモノには、それをするにより一時的な快楽と、長期にわたる不健康な結果(その行動の根底にあるものは、自分の「よく知っている」行動を通して「安心したい」「落ち着きたい」という抑えきれない欲求です。そのセオリーをポジティブな依存にも使えないか、と考えたのが米国の精神科医・ウィリアム・グラッサーです。

たとえば「エクササイズ」を考えてみましょう。Aさんは、ジムで週に3~4回、1時間の運動をします。それにより、身体が軽くなり健康的な毎日を過ごしています。またそんなアクティブな自分にも満足しています。「エクササイズ」というある行動をすることで、Aさんはポジティブな感情を維持することができ

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



山形千尋
BeeYrOwn 心理士
(応用心理学修士・カウンセリング学修士)
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

ます。もし多忙や、病気で「エクササイズ」を3日できなかったとしましょう。そうすると、Aさんは「何か満たされないような、消化不良のような感覚」を感じます。この状態は、まさに「ポジティブ依存」の症状です。しかし反対に、Aさんがジムに入り浸り、一度に2~3時間運動をしないと気が済まない、イライラする、という状態になると、これはネガティブなものへと変わります。

ゴルフや語学の勉強、ヨガ、ボランティア活動なども同じことが言えます。忘れてはならないのは「しなければならない」という義務感や「取り敢えず何かをして時間を潰す」ものでないということ。その行動を楽しみ、それをして自分を好きなこと、また時間を自分で制限することが可能な行動です。ある女性は、ネイルサロンで月に一度手入れをしてもらおうと、欠かすことなく、そうすると自分が綺麗になった気持ちが高まるだけでなく、幸せな気分を持つことができます。また、ある男性はどんなに忙しくても週に一度、一人で映画を見て、その後お気に入りの店でコーヒーを飲みます。一人の時間を満喫したあとは、家族サービスも心からできると言います。このような日常の小さな行動がポジティブな依存になっていると聞けば、あなたも既にいくつか思いついたのではないのでしょうか?

色々と思いついたけれど、「さほど価値を見いだせない行動ばかりであった」「価値があることは分かる行動でも持続する忍耐力に欠ける」「これからポジティブ依存を持ちたい」、そんな方はカウンセラーからそのステップを学んだり、パートナーを得て励まし合いながら、それを作り上げていくことも可能です。

This Month's Hint (今月のヒント)

ポジティブ依存とは、以下の6つの条件を満たすものであれば、どんなに小さな行動でもその対象になります。

1. 人と競い合うものではないアクティビティで、一日に1時間ほど自分自身をやりたいたいと思える。
2. 自分にとって簡単にできることで、過大な努力を要しない。
3. 自分一人でもできること、もしくは誰かとするにしても、相手に頼らずにできる。
4. その行動に価値を見いだせる(身体面、精神面、信じるもの)。
5. 継続することで、段々と上達すると信じているもの。しかし、その判断は自分の個人的な判断によること。
6. 自分を否定、非難せず心地よく行える。

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

お庭を望む広々とした店内で
くつろぎのネイルタイム

プライベートサロン感覚でくつろげる日本人経営のネイルサロン&スクール。日本の基準に沿った衛生管理を行っているので安心して施術が受けられます。日中&土曜午前中は2名同時又はハンド・フットの同時施術が可能。スクールでは初心者向けジェルネイルセミナーやプロを目指す方の為のプロフェッショナルコースを開講中。詳しくはWebへ。

6月のプロモーションアート
アジサイ

透明感のあるパープル、ブルー、ピンクのグラデーションや3Dなどアジサイをイメージしたアートをプロモーション価格(6月末迄)でご用意。写真左上アート\$98(通常価格\$130)他アートWebにてご紹介。

Peony Tokyo Nail Salon & Academy
サマセット駅より徒歩1分(予約時地図送ります)
Tel/SMS: 81155327(日本語・英語)
営業時間 10時~最終予約受付19時 火曜定休
info@peony-nails.com
www.peony-nails.com

日本人とシンガポール人の
オーナー夫婦が経営する

montreuxcafe
オンラインベストリストア
www.montreuxcafe.com

お問い合わせご注文は
Tel: 6445-5798
日本語でのお問い合わせ
montreuxcafejp@gmail.com まで
シンガポール全土一部を除くデリバリー致します。
お誕生日や各種イベントのケーキやパーティーメニューは
モンローカフェにお任せください!
父の日スペシャルはウェブサイトにてチェック!

日本 メディカル ケア NIPPON MEDICAL CARE グレニールグス病院

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連絡ください。

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

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。『企業でサッカービジネスの立ち上げに多岐携わる。2008年から現職。シンガポールサッカー協会理事。

『未来ある子どもたちのサポート』
 ～サッカー・チアスクール～

アルビレックス新潟Sはプロの選手たちが活躍するトップチームだけでなく、サッカー・チアスクールも運営しています。4歳～小学校6年生までを対象としながら、「未来ある子どもたちのサポート」を理念として掲げています。そう、「サポート」なのです。

当然サッカーですから勝敗はあります。しかし、コーチが大声を上げたり、ときに叱りつけたりという「勝つためだったら何でもする」指導を我々には行いません。もちろんサッカーは勝つためにプレーするスポーツですが、大事なものは負けるときに何を考えてもらうのか、どうやって子どもたち自身で成長を目指すのか、ということだと思っています。子どもたちの自主性を尊重し、彼ら自身の判断でプレーを続けてもらうことが、体だけでなく心の成長につながると思っています。

また、スポーツにはどうしても個人差があります。サッカーは得意ではないかもしれないけれど、もしかしたら野球が得意かもしれない、絵を描くことが得意

かもしれない、さらには友達を応援することが得意かもしれない。そんな彼らの長所を見逃さず、サッカーをプレーして自信をつけてもらうことで、持ち前の長所がさらに伸びるようサポートしたいと思っています。

昨年開校したチアリーディングスクールも同じく「未来ある子どもたちのサポート」を理念としています。こちらの対象は4歳以上。ホームゲームの試合会場やイベントステージなどで演技を披露してもらっていますが、ご覧になっているお客さんだけでなく演技をする子どもたち自身も喜んでくれています。最初は恥ずかしがっていた子どもたちも、いつの間にか弾むように踊りながら誰よりも大きい声を出しています。お問い合わせはサッカー(school@albirex.com.sg)、チアリーディング(cheer@albirex.com.sg)まで。無料体験随時受付中です。



サッカースクールではSリーグでエスコートキッズやボールボーイに参加したり、選手とスタジアムでサッカーをする機会もあります。

スクールのみならずサッカーをすると、純粹にやる気とかサッカーを楽しむ気持ちが伝わってくるので、改めて自分もがんばろうという気持ちになりますね。月に1度の触れ合いの機会は、選手にとっても有意義なんです。

ホームゲームでは試合前にチアリーディングの子たちが元気な演技を見せてくれますが、あれだけ一生懸命応援してくれているのだから絶対負けられないという気持ちになり、試合へのモチベーションが上がりますね。

子どもたちとサッカーをする時も、上には上があるんだぞということを教えるために、絶対に手は抜きません！ 全力でやってプロとして戦っている姿をしっかり見せませう。



Keisuke Matsui
松井 敬佑

ポジション: MF
 番号: 4
 あだ名: けいすけ
 年齢: 21
 出身地: 兵庫県播磨町
 趣味 or 特技: 旅行、スポーツ観戦



Takuya Hidaka
日高 拓哉

ポジション: DF
 番号: 23
 あだ名: たくや、たく
 年齢: 20
 出身地: 東京都品川区
 趣味 or 特技: バスケットボール、ボーリング



Yoshito Matsushita
松下 泰士

ポジション: GK
 番号: 1
 あだ名: よしと、よっち
 年齢: 21
 出身地: 和歌山県和歌山市
 趣味 or 特技: ショッピング、カラオケ

Himawari
 japanese restaurant

いらっしやい！
 ガッツリ派 鮮魚・お肉・野菜
 なんでも年中 食べ放題！！

ファミリー
 ● 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 (LO14:30), 18:00～22:00
 (LO21:30)、無休 ※飲み放題は追加 38 ドル

チャンギ店も OPEN しました！

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～保育まで一緒に育みます

プレママ・新米ママへ
 皆でいっしょにお悩み相談
 ★おしゃべりTEA TIME
 ★出産準備教室開講中
 1.5歳からの幼稚園準備お預かり教室
 ★POPKIZ金曜コース開講!!

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

AYUR TOPIA AROMA
 アロマでナチュラルライフ!

◆講座のご案内◆

6月23日(木)	6月25日(土)	6月27日(月)
10:00～11:30	13:00～14:30	10:00～12:30
愛犬のためのアロマセラピー \$70	石鹸系から石鹸作り \$72	ハンドマッサージ \$65

※全ての講座、初心者の方でも受講していただけます。
 26 Hindhede Drive Angsana Park (フネティマ山麓・バス171番等)
 Tel: 6468-3229 (日本語対応) www.ayurveda-asia.com
 精油、キャリアオイル以外にもアロマセラピーの基礎を販売しています。お気軽にお問い合わせ下さい。

ボランティアミーティング開催のお知らせ

◆ボランティアに興味のある方、話を聞いてみませんか。◆

日本人会婦人部では、日本人ボランティアグループの方々への支援活動を行っております。そのボランティアグループの代表の方々が一室に集って、その活動報告を行う場がこのボランティアミーティングです。
 「なにか人のためになることをしたいけど・・・」
 「私にもできそうな活動はあるの?」
 「何から始めたらいいのかわからない・・・」
 ボランティアに興味をお持ちの方、ご質問のある方、是非この機会にボランティアミーティングにいらっしやいませんか? どうぞお気軽にご参加下さい。

日時: 6月23日(木) 13:00～15:00 (12:45受付開始)
 場所: 日本人会館ボールルーム(2F)
 費用: 無料(お飲み物をご用意しております)
 申込方法: 6月20日(月)までに日本人会館フロントオフィス(1F)までお申し込み下さい。電話でのお申し込みも可。
 TEL: 6591-8136/6591-8137
 ※日本人会会員以外の方でも参加できます。
 ※冷房につき、必要な方は上着をご用意下さい。

たくさんの方々のお越しをお待ちしております。

Crafts Beautiful
 ペーパーアート

ペーパーアートとスクラップブックの教室クラフツビューティフルはDIY素材、教材用クラフトキットの販売もしています。

思い出の一枚やアルバム、映画のポスターをスクラップブックで作ろう

人気アメリカブランド、アレックス社のクラフトキットを発売開始!! 6か月以上のお子様には

シンガポールセールプロモーション実施中

- ペーパーアート&スクラップブックの材料 20%オフ
- クラフトキット&ギフトアイテム(一部を除く) 10%オフ ※2011年6月末まで。

クラフツ・ビューティフル - Crafts Beautiful -
 177 River Valley Rd #03-01 Liang Court
 Tel: 6235-2330 www.craftsbeautiful.com.sg
 月～金 10:00～21:00、土 11:00～21:00、日 15:00～20:00
 ●ペーパーアート初級コース (\$150/2回)
 ●スクラップブッククラス (\$35/回)
 ※上記クラスは材料費込み

アロマセラピー物語 vol. 17

心の迷いをなくし気分は明快! ペパーミント

古代エジプトでは胃の調子を整えるために使われていたペパーミント。ギリシャ神話では美しい妖精メンタに恋してしまった冥王ペーロンの妻ペルセポネに草に変えてしまいましたが、その草がミントとペパーミント。あのペパーミントの強い香りにはメンタが自分の居場所をブルートに教えているらしい……。ペパーミントオイルを夜寝ると眠れなくなるのはメンタの呪いかも!!

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

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材料を数多く取り扱っていますのでお気軽にお問い合わせください)

飯塚 晴美 (いづつか はるみ)

ペパーミント
 学名: Mentha piperita

ペパーミントの主成分の一つ、メントールには冷却作用があるため発熱や更年期障害によるホットフラッシュなどに効果的。また頭痛、偏頭痛、吐き気を抑える効果以外にも、去痰作用があるため気管支炎、咳、鼻づまりなどの症状も和らげます。筋肉痛には効果のある精油のなかでもペパーミントは肉離れ、捻挫、足首を挫いた時など、やや症状の重い処置にも使われます。

使用法

- 冷湿布(頭痛、発熱、ホットフラッシュ) 洗面器に冷やした水とペパーミントオイルを2～3滴垂らし、タオルを入れて絞り、額や顔に当てる。
- 乗り物酔い対策 ペパーミントオイルを数滴ティッシュペーパーに垂らし、乗り物に乗る際に匂いを嗅ぐ。
- 肉離れ、捻挫対策マッサージオイル セントジョンズワート浸出油 15ml ペパーミントオイル3滴 イーテルオイル3滴 上記のオイルを全て混ぜ、患部をマッサージ。1日2～3回。

※成人の分量です。お子様へ使う場合は年齢、体のサイズにより精油の量を減らします。※3歳未満のお子様には精油を使わないでください。※ペパーミントオイルは妊婦中の方、小さなお子様、ホメオパシー治療中の方は使えません。

「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。

「薬物乱用頭痛」の巻 ▶▶▶▶

桂さんは家族の世話や家事で毎日大忙し。いつも笑顔を欠かきませんが、実は栗夫くんたちに心配をかけないように陰で頭痛薬を飲んでいました。お父さんが「最近よく薬を飲んでいるようだけ大丈夫？」と聞くと、桂さんは「そうなの。頭痛があると栗夫たちのお迎えやお掃除ができないから、すぐに薬を飲んじゃうのよ。ただ薬が効きにくくなっている気がするのだけだ」。

翌日桂さんはラッフルズジャパニーズクリニックのオーチャード分院の川崎先生を受診しました。

川崎先生は「どのくらいの頻度でお薬を飲まれているのですか？」と聞きました。「以前は1か月に1、2回だったのですが、最近は2日に1回くらいは飲んでいるかもしれません。薬を飲まない、頭がガンガンしてひどいときは吐いてしまうんです。寝不足の日や工事の音がする日が特に辛いです」。川崎先生はお母さんを診察したあとに言いました。「頭痛が拍動性で嘔吐や音過敏の症状があることから片頭痛みだと思います。手足の麻痺とか、ろれつが回らないなどの症状がないので脳出血や脳梗塞などではなさそうです。ただ頭痛が徐々にひどくなっているから薬物乱用頭痛も合併しているようですね」。「薬物乱用??? 私は麻薬とか変なお薬は飲んでいませんよ」。川崎先生は続けます。「薬物乱用頭痛とは、もともと頭痛を起こしやすい患者さんにおいて、頭痛薬の飲みすぎによってさらに頭痛を引き起こすことをいいます。この状態では、痛みを感じるレベルが低下しているため、わずかな身体的・精神的ストレスでも頭痛を感じるようになります。一般的には頭痛

が1か月に15日以上あり、頭痛薬を1か月に10日から15日以上服用している頭痛のことをさします。不思議に思うかもしれませんが、薬物乱用頭痛の治療は、薬を中止することです。最初は辛いかもしれませんが、がんばりましょう」。

桂さんは睡眠不足やストレスによって頭痛が起りやすくなったことが分かったので、ゆったりした生活を心がけながら、できるだけお薬を飲まないようにしました。はじめは頭痛が辛くて仕方がありませんでしたが、なんとか努力して薬を服用しないようにして、数か月後にはほとんど薬を飲まなくても過ごせるようになってきました。

今回のまとめ

- 頭痛薬を定期的に服用し続けると、頭痛が起りやすくなる。
- 薬物乱用頭痛の治療法は頭痛薬を中止することである。



川崎 貴子 医師(医学博士)
高知医科大学卒業、大阪大学医学部大学院修了、医学博士、大阪大学消化器内科所属、2008年4月より現職、日本内科学会認定内科医、日本消化器病学会認定消化器病専門医、日本肝臓学会会員。

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

ずんこ

東南アジア在住の美人漫画家。
趣味は人間観察。毒舌ですけど自滅も多いです。
ブログ <http://ameblo.jp/zunkozunko>

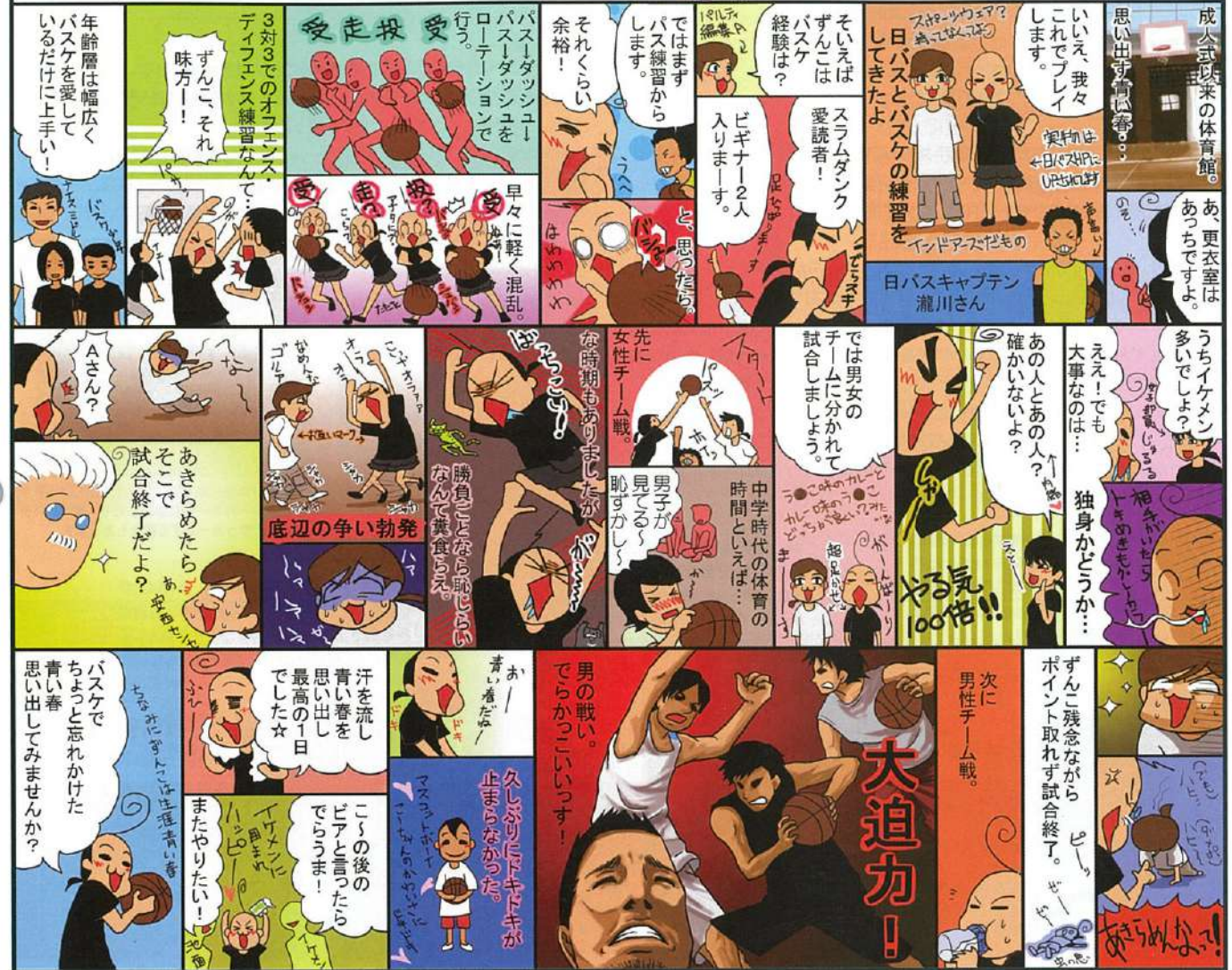
第33回 バスケットボール

マーライオンとワルツ



大好評連載中!
週刊1コマ漫画「ずんこのズンズンズン」
www.parti.com.sgにて
毎週水曜日UPしてます!

練習:毎週日曜10時~
チャンギ日本人小学校体育館
ブログ:<http://ameblo.jp/teamjapan-singapore/>
※日本人を中心とするバスケットチーム。
男女・経験有無問わず誰でも参加可能です。



毎日笑顔、健康な海外生活をサポート! JGH

ジャパングリーンメディカルグループ

● 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

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。
- ◆ 日本語環境のパソコン販売。
- ◆ インターネット・メールのトラブル解決。
- ◆ パソコンお持ち込み修理/出張修理も可能。
- ◆ ハードディスクデータ救出サービス。
- ◆ 法人向けIT保守サービスのご提供。

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 日曜は休み

即座に解決! 中古クラブ高価現金買い入れ

高価買取 ● 無料査定 ● 無料出張

シンガポール最大の中古ゴルフクラブ・ボール専門店
Creative Golf By Joe

Blk 333 Kreta Ayer Road, #01-17 Singapore 080333 www.creativegolf.net
Tel: 6227-7760 Mobile: 9633-9086 ※日・祝日はお電話でお呼び出し下さい
営業時間 11:30am~7:00pm (火~金) 11:30am~5:00pm (週末)、月休

日本の月刊誌 PRESENT

日本の月刊誌プレゼント!

日経 WOMAN、日経トレンディ、LEE、ESSE、Mart の6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6月10日
※当選発表は6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

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 5回 \$500
● その他マットクラスもあります。
※表示料金は初回限定

SKIN CARE / Kaoru Sato

「美肌相談サロン」



Bienvenue!

下まぶたのたるみ — 目元・頬のマッサージで印象チェンジ!

初めてご来店くださったFさんは、目の下のたるみが一番気になっているそうです。きめが細かそうで肌荒れもないように見えますが、お肌の質感はもう少し欲しいところです。表情筋のコンディションをマッサージで確認してみましょう。

F: 下まぶたのたるみだけでなく、目の周りがクマっぽいの気になります。

私: Fさんは、お顔の頬骨が高い位置にありますね。下まぶたはどうしても頬骨の影になってしまいますから、肌色は濃く見えてしまいます。色素沈着はないようですね。

F: たるみの方はどうかしら。

私: 確かに緩んでいるように見えます。今、頬骨の上をマッサージしていますが、痛くないですか?

F: 痛くはないですが、んー、何と言ったらいいのかな。

私: 肩を揉んでもらっているときのような、気持ちの良さではないですか?

F: そうです、その通り!

私: 痛みを感じる人もいらっしゃるよ。そういう人たちの頬をマッサージしますとシワのようなものを感じます。Fさんの頬コリ度は、強くはないけれど凝っていますね。頬の筋肉が凝っていると硬くなって厚みが出てきます。その厚みが壁のように立ちはだか、下まぶたのリンパや血液がよく流れなくなるのです。それで肌色が悪くなり、むくんで重くなるのでたるんで見えるようになるのです。

F: 頬コリと目の下のたるみの関係なんて知らなかったわ。肩こりをマッサージしてもらうように、頬肉も揉みほぐせばいいのね。

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年より駐米から一転し、エステサロン「マリリー」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。

私: そうです。頬コリを放置したまま老化が進みますと、頬骨の太った筋肉が下まぶたと折り重なるようになって、目の下に深いシワができたり、目が小さく見えるようになります。それに頬の部分や目元のお肌の代謝が十分でなければ、シミを作ってしまう原因にもなるんです。また頬コリは解消してあげれば、下まぶたがすっきりして肌色が明るくなるだけではなく、頬部分の小顔効果も得られますね。

F: それいいな。じゃあ上まぶたは?

私: 眉毛の部分のむくみやコリをすっきりしてあげると、まぶたのむくみやくすみに効きます。お化粧をしようとして、睡眠不足やお酒を飲み過ぎたりでまぶたが重く感じる時は、眉頭を片方の指で押さえ、もう片方の指で眉尻に向かってヘアラインまですーっとして試してみるといいですよ。左右の眉毛を順番にね。見た目だけじゃなく、目がすっきりして目が覚めますよ。上まぶたの場合は眉毛の部分にリンパや血液の流れをせき止める壁ができやすいのです。

F: とこで、このマッサージって足ツボマッサージみたいだね。

私: いいところをついていますね。お顔は足裏と同じように内臓に繋がるツボの宝庫なのです。

Point check! (まとめ)

すっきりした目元は、お顔を若々しく見せる大切なポイントです。アイクリームだけに頼らず、頬骨や眉毛部分をすっきりさせるマッサージを取り入れてみてくださいね。

清茶居で中国茶を美しく淹れ、美味しくいただく

オリジナルTEA&手作り石鹸販売中

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

“中国茶の美学”簡易コース開講中 ※お手前 15回・講義2回・期間4ヶ月・週1回 500ドル (テキスト代込み) ※追加200ドルで一年間、何度でもお手前無料

THE TIME OF TEA 清茶居・中国茶道

38 Mosque St (MRTチャイナタウン駅から徒歩5分)
Tel: 6220-5620 (日本語対応)
E-mail: teacastle2002@yahoo.com.sg www.thetimeof.tea.com

Motoko Clinic For Women

産婦人科専門クリニック
医師は日本語可

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

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

LadyBaby Precious Room
チャイルドバース・エデュケーション&母乳育児相談室

出産準備クラス・母乳育児クラス・ベビーケアクラス・ベビーファーストエイド
家庭訪問による育児相談
おっぱいトラブル相談&マッサージ
医療通訳・コアラクラブ(交流サークル)

日本人分娩助士がベビー&ママをしっかりとサポート!

電話: 9650-5675 (キヨミまで)
215 Bedok South Avenue 1 #04-21 Casafina
www.ladybaby.com.sg

車のことなら
ジャスト・オート

JUST AUTO PTE LTD / JUST AUTO SERVICE
TEL: 6737-6308 FAX: 6737-6508
(担当: いきしま)
E-mail: jast.auto@pacific.net.sg

Doctor Kawamura's 『水』と『健康』を考える

vol.19 電解還元水

原点に戻る

私が電解水に出会った当初は還元水という概念はなくアルカリイオン水と言っていました。この水について納得のいく理屈が不明のまま、見切り発車のように臨床応用してみても数々の病気が好転するのを目の当たりにしてきました。それでも医者にとっては理屈のよく分らないものを臨床応用することに後ろめたさがあったことは否めません。そんな中、1966年に九州大学の白畑教授により電解水中に活性水素の存在が証明されたことにより、還元力の強い水、すなわち還元水であることが判明し、同時に医学の世界で病気や老化の原因が体内で発生する活性酸素であると言われるようになってきたことと合わせて、「還元水が活性酸素を消去する」ということが証明され、ついにこの水の謎が解けたのでした。それから私は確信を持って病気を癒す手当たり次第に還元水を飲んで頂くことにしたのです。そこで私の得た結論は、水は薬ではない、生命活動を営むもの全てにとって根源的に必要なものであり、水なくして我々の存在はないのだ、というごく当たり前のものでした。

水より生まれ水に帰っていく、これが私達の一生です。水の真価を知り、その真価を私達の生活に十分に生かすことができる時、私達は生きることを実感し、生きることを楽しむことができるのではないのでしょうか。私は初めて本当の水に出会ったときの感動を原点としてそれを決して忘れることなくこれからも命ある限り水と共に歩いていこうと思います。

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

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7月下旬開講予定

◆1クラス: 4~9名
◆授業料:(初級コース)420ドル(税込)/30時間
週2回コースの場合18回。週1回コースの場合12回。
◆日本語の話せる経験豊富な中国人講師が丁寧に教えます。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 (平日 10 am~6 pm)
Tel. 6238-0055 (Ms.鶴谷・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

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
優しい先生とお友達してかわいいペットがいる緑いっぱいの園庭で毎日楽しく遊んでいます。先生、お友達のおかげで私たち家族はシンガポールでしかできない貴重な時間を過ごしています。
まおちゃん、ゆうせい君(弟)、お父様

イース 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

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。

ママを応援! 隔月コラム「つれづれシンガポール」



シンガポール大家族の食卓

Tsure-zure Singapore vol.11

シンガポール人家族はよく親戚中で集まりご飯を食べます。毎週末の家族ランチやディナーに始まり、誰かの誕生日、母の日、父の日、結婚記念日、宝くじで当たったお祝い、テストの成績が良かったお祝い、赤ちゃんが生まれて1か月経ったお祝い、海外旅行のお土産披露、ドリアンパーティー、各民族毎のお正月・祝日とことあるごとに家族中で集まります。

みんなでわいわいおしゃべりして、ご飯を食べます。ご飯やお茶の後、ぶらぶら近所やショッピングセンターを歩くのも決まり。

「じゃあ、みんなでその辺ジャランジャランしようか」「いいねー、最近できたあそこについてみる?」「ついでに、あそこのストールのサテ買ってきて食べようよ」とサンダル履きで気軽に出かけます。ぶらぶら歩くことを「ジャランジャラン」と言い、マレー語で「道」という意味です。

さて、その食事。大勢が集まるので用意するのも10人分、20人分。主人の実家では、お義母さんが早朝からウェットマーケッ

トへ買い出しをして、昼食、夕食ともに18人分を用意します。炊飯ジャーが2台、冷蔵庫が3台もあり、結婚当初はなんでそんなに家電が必要かといぶかりましたが今は納得です。食材も大量ですが、乾物、調味料、粉ものまで冷蔵庫に仕舞うので、それだけ必要なんですね。

私もときどき週末の食事の準備をしますが、終わった後はぐったりです。大量の野菜や肉魚の仕込み、そしてそれを調理すると一回に2時間くらいかかり、体中汗だらけ。ご年配のお義母さんには大変な作業ですが、娘や息子、孫たちが週末集まって「やっぱりお母さんの料理美味しいね」と自分の料理を食べてくれる、そんな団らんが嬉しく、張り合いもあるので料理上手のお義母さん、頑張っています。

30代、40代の忙しい子供たちが忙しい週末の時間をやりくりし、集まって食卓を囲み、家族の絆を確かめ合う、実家に集まるとみんなお義母さんの子供に戻るのです。



Singapore Airlines

3 days / 2 nights

S\$ 1098 (Adult) S\$ 298 (Child)

(Valid: 01 Jun-30 Sep'11 | Stay)

Package Includes:-

- *Return economy airticket to Bali on Singapore Airlines
- *Return airport transfers by resort
- *2 nights accommodation with breakfast plus Alila Experience (Min. 2N Stay: 90-min Spa Treatment) (Min. 3N Stay: 2N Benefits + Private Dining at the Bale)



"Twin Temptation at Alila Villas Bali"
 2N @ Alila Villas Uluwatu + 2N @ Alila Villas Soori
 from S\$2,388 per person (Twin Sharing)
 Please contact us for more details

Above package is subject to Airport Tax, Airline Fuel Surcharge & Security Tax (Approx. S\$125- subject to change)
 Terms & Conditions Apply



ALILA MANGGIS ALILA UBUD ALILA VILLAS ULUWATU ALILA VILLAS SOORI

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

案ずるより
 話すは易し

Speak your mind!

ENGLISH LESSON

マイケル先生

"What's happening?" は "What's going on?" や "What do you up to?" と同様に会話の冒頭で「最近どう?何か変わったことある?」という意味で使います。"be into ~"で、「〜がとても好き」という意味です。



■ スクールホリデイ! 家族で動物園へ行こう!! [Dialogue]

Hana: What's happening Lisa? (リサ、最近どう? おもしろいことある?)
 Lisa: Not much. My kids are on school holidays, so I'm pretty busy.
 (特に無いのよ。子供たちの学校がお休みだから、結構忙しいの。)
 Hana: Oh really. Did you take them to the zoo?
 (そうなの。動物園には連れて行った?)
 Lisa: Not yet, we're going tomorrow. My son can't wait to see the reptiles. (まだよ、明日行く予定なの。息子が爬虫類が見たくて待ちきれないみたい。)
 Hana: Yuck! Reptiles are scary. What kinds of animals does your daughter like?
 (彼女はふわふわした毛の動物が大好きなの?)
 Lisa: She is into anything furry.
 (彼女はふわふわした毛の動物が大好きなの。)
 Hana: Me too, I love rabbits, polar bears and especially koalas.
 (私も。ウサギ、シロクマ、特にコアラなんて大好きよ。)
 Lisa: Would you like to come with us? You can look at the rabbits with my daughter, while I take my son to see the reptiles. (私たちと一緒に来る? 私が息子を爬虫類に見に連れて行ってると間に娘と一緒にウサギが見れるじゃない。)
 Hana: Sure, I'd love to come. (是非行きたいわ。)



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

Native Hills

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、このコーナーに関するお問い合わせは一切お断りしております。

● **締め切りは毎月10日正午です。**
● **無料掲載分で字数が多い場合、一部割愛させていただきます場合もあります。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、オフィスに出張いたします。
Tel: 9687-7945(アイリーン)
Email: irene64@singnet.com.sg

■ **粘土アクセサリー**
新しい粘土で可愛いミニつるし雑貨や浴衣に合う和風のアクセサリー等が簡単に作れます。手作りしてみませんか。見本はリャンコート2階 CRAFT・YOUSELFの所にあります。
Tel: 9137-8860(イノツメ)

お知らせ

■ **【ぶるち〜のぶち・Kids】※事前予約不要**
対象: 10か月〜未就学児まで
日時: 6月8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: 6月29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階ファンクションルーム1(日本人会会員以外の方も参加可能です)

■ **【ぶるち〜の開催のお手伝い募集中】**
ぶるち〜の開催をお手伝いして下さる方を募集中です。シンガポールで子供と一緒に楽しみたい、子育て仲間を作りたい、友達を作りたい方、E-Mailでご連絡ください。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より婦人会のお知らせ**
DVD「愛と奉仕の願いを込めて」 保育園「おさなご園」はキリスト教精神を基に、静と動のメリハリある子供の育成を目指している。丸山園長の取り組みと、その精神などについてのお話。軽食によるティータイムがあります。どなたでも大歓迎です。
場所: セント・ジョージズ教会(ボタニックガーデン反対側、デンプシーに向けて徒歩5分)
日時: 6月9日(木)10:00〜
Tel: 9839-7723(シンガポール日本語教会 佐々木)
URL: www.sjcf.org.sg

■ **ボブラ文庫へのお誘い**
教会のホールをお借りして、日本語の絵本・児童書の貸出、お話をしています。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: 6月10、24日(お話しは16:00から)
場所: Kay Poh Road Baptist Church, 7 Kay Poh Road

人材募集

パーティを一緒に作りませんか

営業/編集コーディネーター募集

- ◆ 仕事内容: 広告営業を中心とする営業一般、企画、取材、校正など
- ◆ 雇用形態: フルタイム/パート可
- ◆ 勤務時間: 9:00〜18:00(月〜金)/週3〜4日、6〜7時間程度
- ◆ その他: PR・DP保持者歓迎

ご興味のある方はinfo@parti.com.sgまで

Email: poplarb@gmail.com
URL: blog.livedoor.jp/spoplar/

■ **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**
今後のガイド予定は月一回、第一土曜日です。
6月4日(土)、7月2日(土)、8月6日(土)、10:00〜(受付9:45〜)
集合場所: 植物園ビジターセンター
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シンガポールの歴史を、リビングギャラリーではシンガポールの生活・文化を紹介。

■ **シンガポール美術館**
6月3日〜8月30日チルドレンズシーズン開催。お子様(3歳〜12歳対象)が体験しながらアートに触れられる絶好の機会。6月10日からはフランスの現代美術ボンビドウ展も始まる。

■ **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。6月24日より新特別展「兵馬俑―始皇帝とその遺産―」展がスタート(10月16日まで)。

■ **プラナカン博物館**
華麗なプラナカン文化を紹介。プラナカンの女性達が愛した、美しいバティックのサロンと純白のアンティーク・クバヤや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。英語力要。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

■ **リトルスターズ部員募集中**
小学生男女のソフトボールチームで部員募集中。幼稚園生、女の子も大歓迎。キャリア約20年のベテラン監督が指導します。
練習: 毎週日曜日14:30〜18:00(大会前は土曜日自由参加)
場所: AR-JAS日本人会グラウンド
Email: littlestarsingapore@yahoo.co.jp
URL: www.geocities.jp/littlestarsingapore

h o u s i n g

HOUSING / Toru Takano

第38回 「佐藤さんの住宅探し」

不動産仲介業者の山田さんと一緒にコンドミニアムを見学している佐藤さん。

前回のポイント

- 明るい照明は蛍光灯ダブルチューブ。
- 白熱灯は電球が切れやすい。
- 下向きの白熱灯デザインの照明は電球を蛍光灯に換えておいたほうが無難。
- シンガポールではほこりは必須。

いまどきの賃貸事情

佐: 最近は転勤シーズンですので、山田さんもお忙しいでしょう。

山: そうですね、日本の3月や9月ほど集中しませんが、やはり帰国される方、新たにご赴任される方が多い時期ですね。ただ、日本国内と比べると極端に集中して、物件が市場からなくなってしまうところまではいきませんが、年間を通して一番賃料が上がりやすい時期になりますね。

佐: それはやはり探している人が多いからですか。

山: 日本の方々の好みは、ご赴任される年代、家族構成が似通っているため、どうしても同じようなタイプの物件に集中しがちです。そのため、タイミングが同じ、間取りも同じ、ご予算も同じくらいということになると、いくら市場にいっぱい物件があるからといっても、バッティングすることがあります。また、家主さんも複数不動産業者を使っていることが多いので、私共が連絡をとっている業者さん以外の業者さんからより良い条件で借りるテナントさんがい

る場合には、せっかく決めた物件を交渉途中で取られてしまうことがよく起こるのもこの時期です。

佐: そうすると、今の3月から6月に住宅を探そうとすると他の人に取られちゃうこともあるんですね。

山: そうですね、ですからいいなと思う物件があればなるべく早くオファーをだすこと、候補物件を一つに絞り込まないことがポイントになります。

佐: なるほど、いくつか候補をあげておくことが大事なのですね。その場合にいっぺんに複数物件に対してオファーをだすことはできるのでしょうか。

山: やってできないことはありませんが、もし万が一そのまますの条件でそれぞれの家主さんが条件を飲んでくれたら面倒なことになります。というのは、オファーはあくまでも書面で、その条件を受けてくれたらその物件を借りるという形をとりますので、もし家主さんが条件を飲んでくれたらその物件を借りなくてはならなくなります。ですので、オファーを出すときは一件づつの方が望ましいと言えます。

今回のポイント

- 3月〜6月は異動のピークのため賃料が上がりやすい。
- 家主が複数の不動産業者をつかっているため、物件の留保、確保が難しい。
- 気に入った物件がある場合には、早めにオファーする。

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ください。またはEメールで情報をお届けします。

東京不動産

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

本当の安らぎを知っていますか

豊富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います。

ボタニックガーデン 徒歩5分

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。


針灸、漢方薬、指圧で体にやさしい治療を施します。

ご予約は、86738-2881 フランキーまで日本語で
受付時間: 月〜土 9:30am〜7:00pm(日、祝休業)

明生堂 Meiseido Chinese Medical Treatment
645 Orchard Rd #04-24 Far East S.C. (セルトシホテル内)

Transforming Landscapes, Improving Lives:
50 years of Economic Development

シンガポール50年の変貌



シンガポール経済開発庁 (EDB) 設立 50 年を記念した、シンガポールの変遷をたどる展示。1960 年代 GDP500 万ドルだったシンガポールは、現在 GDP5 万ドル以上の経済発展を遂げています。この展示では、シンガポールの経済発展による生活の変化や、実際の景観の変化、また社会経済を形作るのに、EDB が果たしている役割も分かるようになっていきます。

写真提供/シンガポール国立博物館

① : 2011年6月15日(水)~9月30日(金) 10:00~20:00
 ② : シンガポール国立博物館
 ③ : 地下1階コンコース&2階プラットフォーム
 \$: 無料
 ☎ : www.nationalmuseum.sg

Beerfest Asia 2011 with OCBC Titanium

ビアフェスタ 2011



シンガポール在住のビールラバー達お待ちかねのビアフェスタが今年も戻ってきます。世界中のブルワリーが腕によりをかけて用意した250種類以上のビールが1杯3ドルなどのテイस्टینگ価格で楽しめます。ドイツビアセラーズスタイルの席は2000席以上用意され、会場で販売される美味しいおつまみと共に仲間とワイワイ飲み比べながら、ステージ上で催されるライブなども楽しめます。

① : 6月16日(木)~19日(日) 木~土18:00~、日12:00~
 ② : プロムナード(F1トラック)
 \$: \$32~37(2杯ビール券込) 前売り \$20~28
 ☎ : SISTIC Tel: 6348-5555 www.sistic.com.sg

Cirque Éloïze ID

シルクエロイズ ID



シルクドソレイユ、シルクエロイズ、どちらもカナダ生まれのアクロバティック集団です。エロイズはより演劇性が強まったパフォーマンスアート。カナダの地元紙に「ウエストサイドストーリーがヒップホップサーカスになった」と講評が出たほど、既存のサーカスやミュージカルの概念を超越した舞台です。シルクドソレイユでもお馴染みの大きな輪を使ったアクロバットのシルクエロイズが発祥なのだとか。

① : 6月1日(水)~12日(日) 月・水~金19:30~、土日13:30~19:30~
 ② : マリーナベイ・サンズ・グランドシアター
 \$: \$65~125
 ☎ : SISTIC Tel: 6348-5555 www.sistic.com.sg

June 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 : 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。

Mahler Chamber Orchestra with Daniel Harding
 マラー室内管弦楽団と
 ダニエル・ハーディング

世界中から選りすぐった20か国、40人の演奏家で構成されるマラー室内管弦楽団が、新世代のトップ指揮者であるダニエル・ハーディングとともにシンガポールアートフェスティバルにやってきます。木曜はブラームス、金曜はマラー中心、と演奏曲目が変わりますので要チェック!

① : 6月2日(木)3日(金) 19:30~
 ② : エスプラネードコンサートホール
 \$: \$20~180
 ☎ : SISTIC Tel: 6348-5555 www.sistic.com.sg

Kylie Minogue - Aphrodite Live
 カイリー・ミノグ 世界ツアー

80年代の音楽シーンを席巻し、いまだファッションアイコンであり続けるカイリー・ミノグの世界ツアー。2月、デンマークを皮切りに4月には日本でも20年ぶりとなるツアーを予定通り敢行。昨年発表した新アルバム「アフロディーテ」も大ヒット。ドルチェ&ガッパ一が担当する衣装も見逃さないで。

① : 6月29日(水) 20:00~
 ② : シンガポールインドアスタジアム
 \$: \$98~348
 ☎ : SISTIC Tel: 6348-5555 www.sistic.com.sg

information

June 11

お肌の救世主「漢方コスメ」で肌力アップ!

漢方フェイシャルでお馴染みのリリアンナではトリートメントで使用しているオリジナル漢方コスメを販売しているのはご存知でしたか? 天然素材で作られた漢方コスメは肌本来持っている力を引き出し、アトピーや花粉症による肌荒れにも有効です。1995年からの販売実績があり根強いファンがいるのはそれだけ効果があるから。いろいろ試したけど効果が出ない……と諦めていた方も試す価値あり!

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



- 冬虫夏草パールクリーム / 日焼け止め・保湿・潤い 108ドル
- 冬虫夏草 AE バック / 日焼け後のケア 88ドル
- 楊貴妃マスク / リフティング 128ドル
- LHA 美容液 / 毛穴・皮膚再生 188ドル
- 洗顔パウダー / アトピー・乾燥 48ドル



Ayuurtopia Aroma
 28 Hindhede Drive Angsana Park
 Tel: 6468-3229 (日本語対応)
 E-mail: info@ayurveda-asia.com
 www.ayurveda-asia.com

ホテルバザーからはじまるアロマ&エコライフ

本誌掲載「アロマセラピー物語」でお馴染みのAYURTOPIA AROMAがグッドウッドパークホテルのホテルバザーに出店。アロマの芳香を楽しむ「リードディフューザー」をはじめ、精油で香り付けた固形ナチュラル石鹸 や安眠ブレンドオイルなど魅力のアロマ関連商品を販売。また、ナチュラル泡石鹸キットやオーガニックハーブティーなど良質のエコ商品も揃います。

グッドウッドパークホテルバザー
 6月1日(水)、2日(木)
 10:00~19:00 ※2日は17:00まで
 会場:グッドウッドパークホテル
 (スコッツロード)2F Windsor Ballroom

リバーサイドのお洒落エリア、隠れ家ヘアサロン

PARTI読者限定プロモーション
 ● パーマ(200ドル) or カラー(90ドル) + MUCOTAヘアトリートメント(180ドル)で10%OFF。
 ● まつ毛パーマ(50ドル) + ハンドジェルネイル(80ドル)で10%OFF。
 ※「PARTI」を見て一言。
 ※6月末まで有効。

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、火休)
 www.monsohairdesign.com
 スタッフブログ
 http://ameblo.jp/monsohairdesign (hair)
 http://blog.goo.ne.jp/kumi_nail (ネイル)



日本メディカルケアがプチ・リノベーション

日本メディカルケアは受付から医師まで日本人スタッフが対応してくれる在星・近隣国在住邦人のためのクリニック。同クリニックは、只今プチ・リノベーション中。清潔感のあるソファの置かれた待合室。診察室も広くなり、患者さんはリラックスして受診できます。またグレンイーグルス病院にある同クリニックは専門医との連携も万全。専門医の受診も看護師資格を持つスタッフが通訳してくれるので安心して最新医療を受けられます。リノベーションとあわせてホームページも更新中。これからも、海外での健康生活をフルサポートしてまいります。



日本メディカルケア
 #03-37 Annexe Blk 6A Napier Rd
 (グレンイーグルス病院内、Annexe Block 3 階)
 Tel: 6474-7707 / 健診専用: 6479-3722
 E-mail: nmc@nipponmedicalcare.com.sg
 www.nipponmedicalcare.com.sg
 月~土 9:00~12:00、14:00~17:30 (土は午前のみ)、祝休 ※日曜緊急外来 9:00~12:00 ※グレンイーグルス病院~MT、エリザベス病院間、無料シャトルバスあり。

日本へのお中元にアップルマンゴーとライチ

JTBの日本向け贈り物でこの時期限定のオススメ商品です。マンゴーとリンゴの交配から生まれた台湾産アップルマンゴーは繊維が少なくジューシーでとろける甘さ。台湾産黒葉ライチは糖度が高く、ぷりぷりした食感が魅力。いずれもこの時期だけのものです。

台湾産黒葉ライチ (販売期間6月15日ごろまで)
 ● 3kg 108ドル

JTBワールドギフトデスク (DFS中2階)
 TEL: 6735-2847
 E-mail: orchard.sg@jtbap.com
 www.jtbsingapore.com
 ※JTB マンダリンギャラリー店、ION店でも扱っています。

完熟台湾アップルマンゴー (販売期間6~7月)
 ● 5kg 168ドル ● 2.5kg 128ドル



ニットアクセサリーがベトナムと日本をつなぐ

日本直輸入ベビー・子供服のお店「Greenberry Loft」では、ベトナムの子供たちの支援のためのハンドニットアクセサリー「フーヒップ」を販売しています。デザインとマテリアルは日本から送り、練習を積んだベトナムの子供達が一つ一つ手編みしたアクセサリーはデザイン性がありクオリティの高い商品で、プレゼントにも喜ばれます。プロジェクト・商品の詳しい情報はwww.phu-hiep.comを参照ください。

- プレスレット 25ドル
- 携帯ストラップ 5ドル~
- イヤリング 10ドル~

グリーンベリーロフト Greenberry Loft
 177 River Valley Rd, Liang Court
 #03-09/10 Tel: 6334-6123 無休
 E-mail: greenberryloft@gmail.com
 ※商品の全売上は日本の支援団体へ寄付されるためお支払いは現金のみ。



English Lesson & English Fun Time

英語でコミュニケーション! 伝わるってうれしいね。

台湾の幼稚園の子ども達との交流会

台湾からきました。「你好!」
 台湾のお友達と一緒にあそんだよ
 今日のメニューは、親子どんぶりとしゅうまいと野菜スープ

好奇心を深め意欲的な毎日過ごす
 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下さい。

新入園児募集中
 2歳児クラス~年長

自然に恵まれた広い保育環境
 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: yochien@jks.com.sg
 http://www.jks.com.sg