

Free Apr 2012 vol.220  
 パルティ 毎月1日発行

# party.

自宅まで無料でお届け!  
 お申込みは [www.parti.com.sg](http://www.parti.com.sg) まで

## 特集 海が好き

マリンスポーツに TRY!  
 ウォーターフロントダイニング



特集 考えよう、カラダのこと。

Part1. クリニック / Part2. 健康スポット

新連載 お肉屋さんのめっちゃうまっレシピ

今度の連休は、憧れの「モルディブ」へ!  
 30ドル割引クーポン付!  
**JTB**  
 詳細は次頁で

party. パルティ April 12 vol. 220 2012年4月発行 \$50 発行: Parti Pre Ltd Bkket Lengkok Bahru #01-452 Singapore 150061 TEL: (65) 6474-8003 FAX: (65) 6474-6703



"BALI - LOVINA"  
 Hidden in the jungle-clad hills overlooking Bali's North coast you find a resort dedicated to the finer things in life: beauty, tranquility and very good food.  
 Here, just a few hours from the airport, you feel light years away from the crowds, and ready to experience some of the island's most iconic attractions, or find your own hidden gems.  
 Welcome to Damai. Hard to find, hard to leave.

**Singapore Airlines**  
**3 Days / 2 Nights**  
**S\$ 758~ (Adult) S\$ 318~ (Child)**  
 Validity: 01 Apr'12 ~ 31 Mar'13 Stay  
 (Booking/Ticketing by 30Sep'12)  
**Package Includes:-**  
 \* Return airticket on Singapore Airlines  
 \* Return airport transfers by private car  
 \* 02 nights stay with daily breakfast  
**Package Excludes:-**  
 \* Airport Tax \* Airline Fuel Surcharge \* Security Tax

**Singapore Airlines**  
**"Dinner & Dolphin Package" 3 Days / 2 Nights S\$838~**  
**< Value-added Benefits >**  
 \* 1 x Dinner \* 1 x 60mins Balinese Massage \* 1 x Dolphin safari  
**"The Dinner & Dolphin Bliss" 4 Days / 3 Nights S\$978~**  
**< Value-added Benefits >**  
 \* 1 x Dinner \* 1 x 60mins Balinese Massage \* 1 x Dolphin safari  
**"Damai Romance Package" 6 Days / 5 Nights S\$1328~**  
**< Value-added Benefits >**  
 \* Welcome cocktail in room or at dinner \* 1 x 6-course tasting menu  
 \* 1 x 120mins Balinese Massage \* 1 x Sunset Cruise Tour



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** 15 Cairnhill Road #06-05  
 www.holidaytours-sin.com 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

06 特集 海が好き♡

マリンスポーツにTRY!

ちょっと穴場! ウォーターフロントダイニング



16 特集 考えよう、カラダのこと。

Part1. クリニック / Part2. 健康スポット

- 04 夢紀行  
Palace of the Golden Horses & Mines Wellness Hotel
- 15 PARTI REPORT 通屋武蔵
- 27 心ひも解くヒント 「許す」という強さ
- 28 magazine antenna Social Media
- 29 magazine antenna Gourmet & Beauty
- 30 KIZUKI cafe に聞き耳立てて。 炭酸泉を新導入
- 31 美肌相談サロン 日焼け後でもできるRF フェイシャル
- 33 シンガポールの健康生活 指しゃぶり
- 34 お肉屋さんのめちゃうまっレシピ  
オム二直伝ハラミ焼き
- 35 マーライオンとワルツ らーめん屋でアルバイト
- 36 SPECIAL INTERVIEW 釜本 邦茂
- 37 時事速報ピックアップ
- 38 英会話誌上レッスン 流行のFACEBOOK用語を学ぼう!!  
アロマセラピー物語 オレンジスイート
- 39 シンガポールの住宅・不動産事情  
佐藤さんの住宅探し47回
- 40 まちまめ Kawatec Pte Ltd
- 41 伝言板 Jalan Jalan
- 42 インフォメーション
- 43 イベント情報

■ パルティ MICA(P)096/10/2011  
 ■ 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)  
 Tsujimura Aki (tsujimura@parti.com.sg)  
 ■ Writer Aoki Asami / Nitta Kumi  
 ■ Designer Aihara Yuki  
 ■ Printer Innotech Communication Pte Ltd  
 本誌掲載の記事・写真を無断で複製及び転載することは禁じられています。特別な記載がある場合を除き、表示価格には税・サービス料は含まれません。



JTBは100周年、JTBシンガポールも25周年を迎え、2012年はJTByear! 4月は新しく着任された方へJTBの活用方法をご案内します。

航空券 ✈️

日本行きはもちろん世界各都市への航空券手配可能です。日本からの呼び寄せ便や帰国フライトもあるのは強い味方。店頭ならではのサービスでお客様にぴったりなフライトをお探しします!

..... 今のおススメ .....

日本行き ANA プロモーション  
 東京&大阪&名古屋&福岡 360ドル~  
 SQJAL DELTAなどのほかの航空会社もプロモーションあり♪  
 東南アジア行き シンガポール航空プロモーション  
 バリ 385ドル~  
 バンコク 310ドル~  
 シンガポール航空子会社のシルクエアなら  
 安航空券充実! お問合せください!  
 ※上記は空港税・諸税を含まれていません。諸条件など詳しくはお問い合わせください。

MY BUS マイバスツアー

いろいろと回ってみたいけど、自分で手配するのは面倒。言葉にも自信がない...と、そんな方におすすめなのが、シンガポール発着の日帰りオプションツアー。マイバスでは、シンガポールだけでなく、近隣諸国のピンタン島(インドネシア)、ジョホールバル/マラッカ/タンジュンピアイ(マレーシア)等、様々なツアーをご用意しております。ご家族・ご友人の来星時のご案内にもぜひご利用ください!

..... 今のおススメ .....



ワールドギフト

一時帰国のお土産から中元/お歳暮の歳時の贈り物まで、JTB ワールドギフトの日本への宅配サービスがおススメ! お土産の定番マーライオンチョコレート&クッキー、チリブロンロール、ドライマンゴー、マンゴープリン、カヤジャム、シンガポールスリング、南国フルーツ、飲茶パイキング、ランの花、タイガービールなど南国テイスト溢れるものから世界の名産までバラエティー豊かに取り揃えております。

..... 今のおススメ .....



パッケージ & ✈️ & 🏠 & 🚗  
 オフショナルツアー

シンガポールに在る間に近隣諸国の魅力味わいたい皆様に沢山のパッケージをご用意しています。自由形もガイド付もお任せください!

..... 今のおススメ .....

- お気軽リゾート・ピンタン島 160ドル~
  - ピンタン・ゴルフパッケージ 300ドル~
  - 一番人気・アンコールワット 470ドル~
  - ファミリーに・コタキナバル 670ドル~
  - 何度でも行きたい・バリ 730ドル~
  - おススメ! all-in レダン島 910ドル~
- 他にもいろいろ。日本語にてお気軽にご相談ください!  
 ※上記はツアー利用・大人1名のツアー料金です。空港税・諸税は含まれていません。4/1より航空券の値段が変動する場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

ホテル手配 🏠

シンガポール島内から日本、世界各国のホテル手配のみも承れます。

旅行保険 🏥

旅行にはマストアイテム。JTB では数種類の保険をご用意。

JR PASS 🚄

PR または外国の方とご結婚された日本人は購入可能。¥ 28,300 で日本めぐりは安い!

高島屋 × PARTI 特別コラボ企画  
 パルティ会員限定宝くじ!

1等(1本) 150ドル 高島屋 GIFT VOUCHER	2等(1本) 100ドル 高島屋 GIFT VOUCHER	3等(1本) 50ドル 高島屋 GIFT VOUCHER
----------------------------------	----------------------------------	---------------------------------

毎月3名様に、高島屋 GIFT VOUCHER を宝くじでプレゼント!  
 毎月1日にパルティウェブサイトにて、当選番号を発表します。

- パルティがご自宅に届いたら.....
- STEP1 自分の会員番号を宛名シールで確認
  - STEP2 www.parti.com.sgにて自分の会員番号が当選しているか確認
  - STEP3 当たっていたら「当選連絡申し込み」ボタンをクリック!
- ※次月15日までに「当選連絡申し込み」が無い場合は無効になってしまうのでご注意ください

4月号の登録に間に合わなかった方、5月号は当たるかもしれない!  
 今すぐパルティウェブサイトにてご登録を! [www.parti.com.sg](http://www.parti.com.sg)  
 ほかにもパルティ会員になれば、毎月パルティが無料で自宅に届くうえ、豪華プレゼントにも応募可能です。



新生! 「お出かけフェア」へGO!  
 ~旅のプロによる旅先情報説明会~

JTBでは、プロによる旅行説明会を開催しています。お役立ちな情報も得つつ、特典も楽しんで!

今回は.....  
 5月8日(火)10:30~12:30 テーマ:モルディブ  
 参加費:8ドル お電話申し込み後抽選にて定員20名様。

PARTIも取材しました  
 この日も定員20名満員! お出かけフェア広告掲載したその日に応募が殺到する人気のフェア。アンコールワット旅情報やデルタ航空のお得情報など、耳寄りなお知らせが満載。説明後、ご来場の皆様から多くの質問が飛び交っていました。

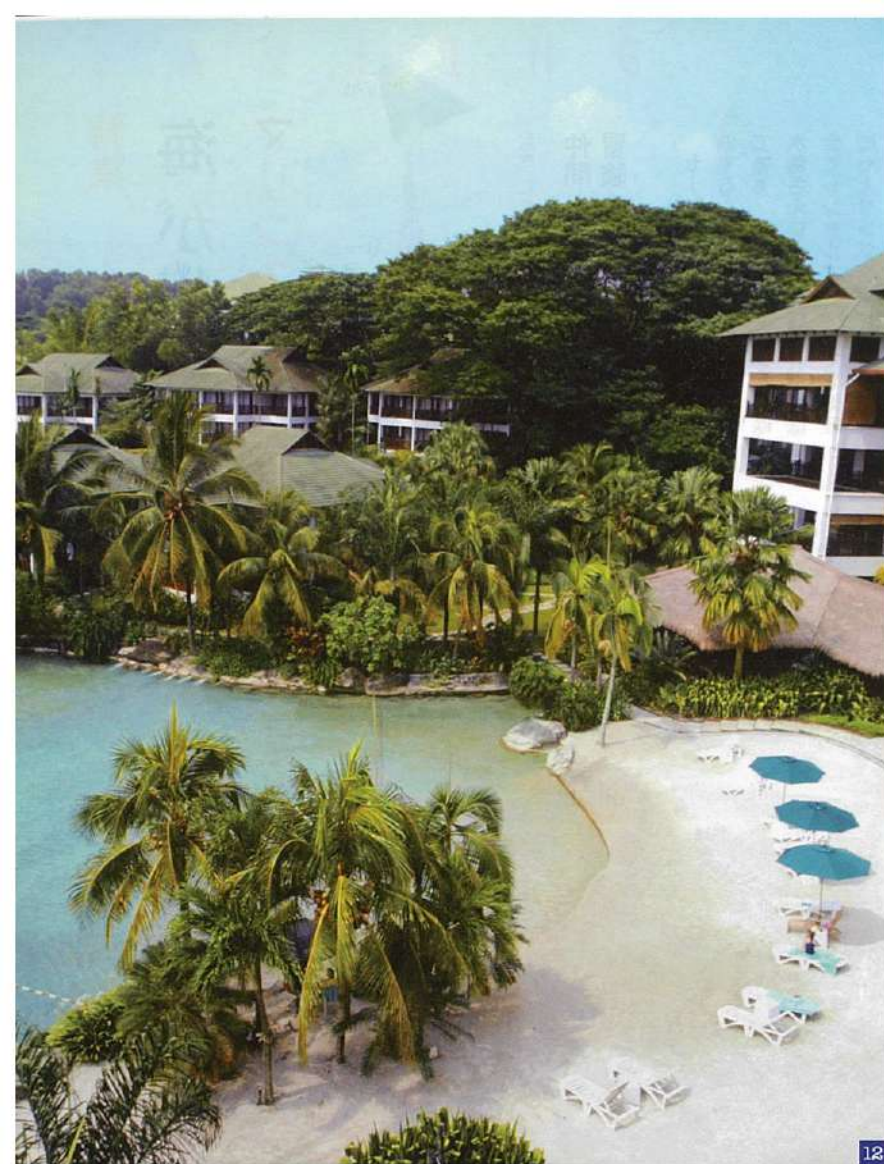


↑説明会は素敵なバイナッブルタルト店にて。試食あり。  
 特典プレゼント→クイズに答えて、ティアニーのクリスタルボウルの嬉しいプレゼントをGET!

シンガポール発のご相談は...  
 JTBトラベルサロンION店(地下4階)  
 2 Orchard Turn, #B4-29 ION Orchard  
 TEL: 6595-0600 Email: jtbion.sg@jtbap.com  
 営業時間: 10:00~22:00 (毎日) ※旧正月を除く

シンガポール島内&ワールドギフトのご相談は...  
 JTBオーチャードラウンジ (DFS2階)  
 25 Scotts Road DFG Galleria @ Scotts Walk 2nd Floor  
 TEL: 6735-2847 (電話問い合わせのみ)  
 予約受付時間 10:00~18:30(年中無休)





Palace of the Golden Horses の写真 1. メリーゴーランドをモチーフにしたレストラン。2. 室内のランプにも馬が。3. シャンプーも馬型! 4. 検査パッケージもあるヘルスサンクチュアリ。5.6.7. 中華レストラン「金馬」。広東料理がベースのフュージョンを楽しめる。8. 世界大会も開催される名門ゴルフコース。9. まさに宮殿のような外観。湖のクルーズも楽しんで。

Mines Wellness Hotel の写真 10. 推拿マッサージで筋肉のコリを解消。11. 本格的な中国伝統医療を受けられるTCMセンター。12. 緑と水に囲まれ、リラックス。13. ホテルから徒歩で行けるショッピングモール「The Mines」。14. 気功で体内を活性化。ヨガクラスもある。15. KLのランドマーク、ペトロナス・ツインタワーの前で記念写真。16.17. コージーな chalet の部屋へは緑に囲まれた小径を抜けて。18.1階にある「Abudul & Charlie's」ではローカル料理や各国の料理が味わえる。



第109回 夢紀行 パルティ編集部 旅レポート  
マレーシア・クアラルンプール



Palace of the Golden Horses & Mines Wellness Hotel

ヘルスコンシャスなホテルステイで自分本来のペースを取り戻す

空港から約40分の静かな湖畔に佇む、ふたつのホテル。様相は異なれど、共通項は「ヘルスコンシャス」。パルティ編集部がふたつのホテルを取材してきました!



2泊3日 Silk Air ※2012年4月1日~2013年3月31日滞在まで有効

**Palace of the Golden Horses**  
大人 398ドル~、子ども 98ドル~

**パッケージの内容**

- ◆シルクエアへの往復航空券
- ◆プライベート空港送迎付き
- ◆ホテル滞在費(2泊分)
- ◆ビュッフェ形式の朝食

※延泊可 ※料金は変更されることがありますのでお問い合わせください ※空港税・燃油サーチャージなどは含まれません

**HOLIDAY TOURS** Tel: 6735-5002  
www.holidaytours-sin.com 15 Cairnhill Road #06-05  
Cairnhill Place Singapore 229650  
営業時間: 10:00~18:30(月~金曜) 9:00~13:00(土曜) ※日・祝日休



**Palace of the Golden Horses**  
ゴルフで汗をかき、豪華ホテルでリラックス

エイベック会場として各国のVIPを迎え、ゴルフの世界大会ではタイガー・ウッズをも唸らせるコースを有する5つ星ホテル。ゆったりゴージャスな印象の造りでありながら、その内装はとってモダンな。ホテル内の至る所に馬のモチーフが、カーベットの模様や、シャンプーのボトルまで馬型なんです。

馬は、バイタリティーの象徴。こちらのホテルでは、健康志向のコンセプトで、大規模なヘルスサンクチュアリを内接しています。病院とは違い、リラックスできるホテル内に、血液検査からマンモグラフィーまで最新の検査機器を導入。同日に結果を医師から聞くことができます。

そして、なんとと言っても巨匠はゴルフ。水辺に広がる難関コースで汗を流して。

**Mines Wellness Hotel**  
中医学とアーユルヴェーダで内なる美を追求

「Palace of the Golden Horses」と湖を挟んで、対岸に位置するリゾート型ホテル。さらにヘルシー度が高く、女子旅には断然こちらがオススメ。

中醫師が常駐するTCMセンターでは、中国伝統の推拿マッサージやカッピング、漢方薬の処方などを受けられることができます。オリエンタルな雰囲気の中で、腕試しセラピストに全身をほぐしてもらえば、生まれ変わったかのように体が軽くなる!

早朝の気功クラスも体験可能。スローなリズムに乗ってポーズを取りながら、体内の「気」の循環を改善していきます。水辺でのエクササイズは、リフレッシュに最適です。

4月にはアーユルヴェーダの施設もオープン。さらにフェイシャルサロンもあり、短期滞在で、全身ピカピカに。日々の疲れで乱れていた心のペースを取り戻して。

**KL市内観光やショッピングも楽しみ**

「Palace of the Golden Horses」から無料シャトルバスに乗って約40分でクアラルンプール(KL)市内へ、チャイナタウンをそぞろ歩き、ツインタワーで記念写真を撮る。

市内まで行かずとも、ホテルのすぐそばの巨大ショッピングモール「The Mines」でもお買い物を楽しめます。なんと建物内に川が流れ、湖のクルーズも楽しむことも。KLは、シンガポールからたった50分のフライトだから、気軽に週末ステイに訪れてはいかが?

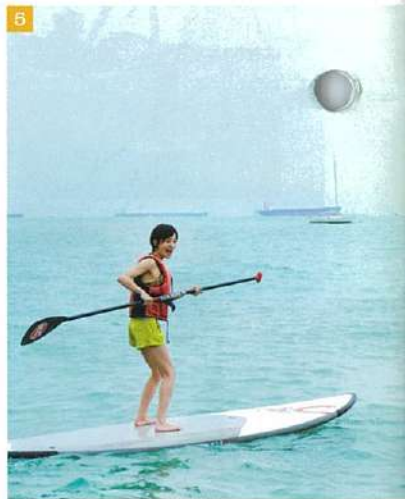
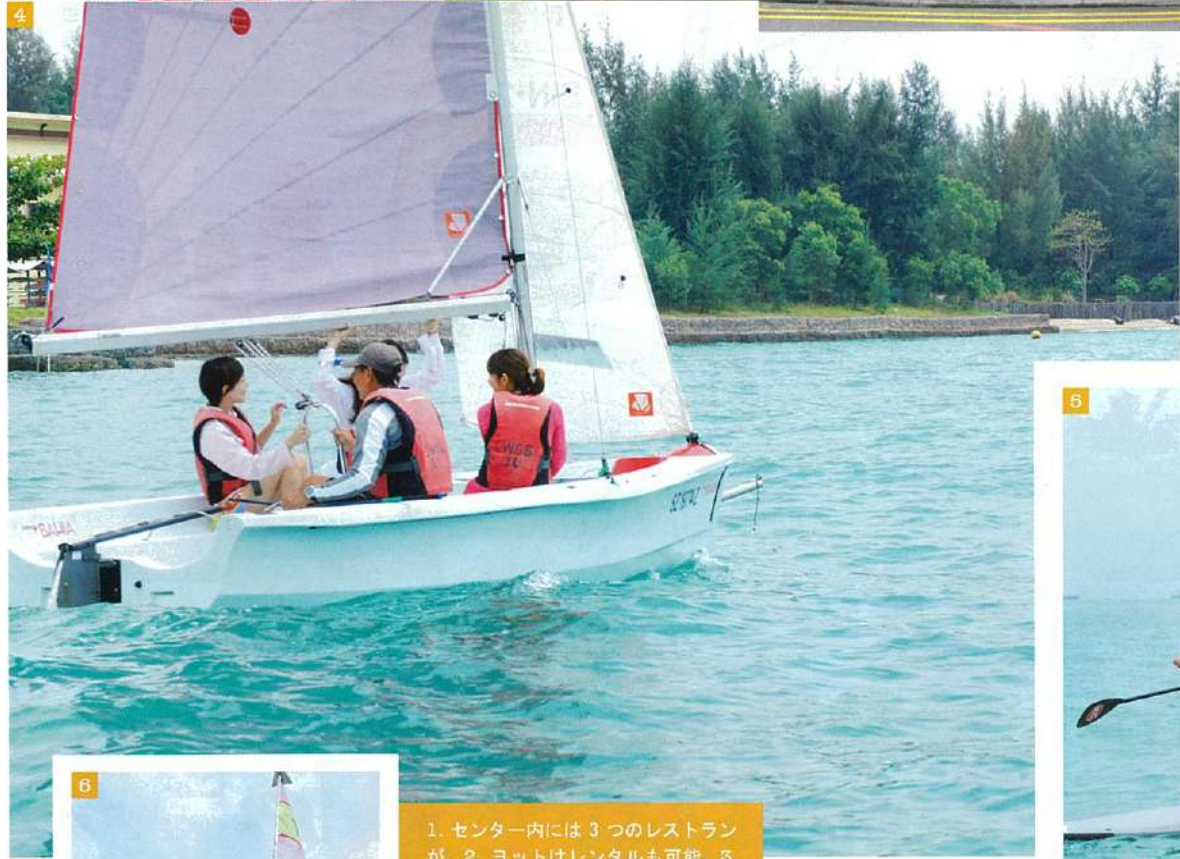
SAILING (CONSTANT WIND)

- ペーシック・セーリング・コース  
3セッション/1回4時間 374ドル  
(グループレッスン)
- ファミリー・セーリング・パッケージ  
(最大5名)  
半日 330ドル(平日)、380ドル(土日祝)  
1日 580ドル(平日)、680ドル(土日祝)  
※8歳以上  
※要事前予約。グループレッスンアレンジ可

チームワークを大切に、みんなでわいわい大はしゃぎ。ゆっくりではあったけれど、風の力で前進する爽快感を味わいました。海はどこまでも広く、陸には豊かな緑、頭上の太陽が燦々と光を降り注ぐ。潮風に誘われて、ふと目を閉じれば、地球と一体に。シティから車でわずか30分の場所に、こんな場所があったなんて。今まで知らなかったことが口惜しいほどの楽園が、シンガポールの片隅に存在していました。

初心者にはインストラクターと一緒に楽しむ半日プログラムから、資格も取得できるレッスンまでご用意。家族で楽しむファミリーパッケージも人気です。

新しい週末の楽しみ方は、海にある！ さあ、みんなで出かけましょ。



STAND UP PADDLE SURFING  
(CONSTANT WIND)

● 大きなサーフボードの上に立ち、パドルを使って前進するハワイ生まれのウォータースポーツ。  
30ドル/1時間(平日)、35ドル/1時間(週末) ※8歳以上



1. センター内には3つのレストランが。2. ヨットはレンタルも可能。3. チャンギ国際空港の近くにあるシースポーツセンター。4. 憧れのセーリングに挑戦。テンション上がります。5. 意外に転覆しないスタンドアップ・パドル・サーフィン。エクササイズにもってこい。6. 週末は多くの若いアルバイトがお手強い。

特集  
海が好き♥  
マリンスポーツにTRY!

仲間と共に海へ！  
冒険の始まり、始まり

セーリングなんてリッチな人のするもの……そんな考えは捨てて！ こちらのセンターでは、水着さえ持っていけば、道具は全てレンタルでき、誰でも気軽にセーリングを楽しめちゃいます。

そもそもセーリングとは、帆の表面を流れる風によって生じる揚力を主動力として、水上を滑走するスポーツ。風の向きによって帆をコントロールして、前進していきます。自然の力だけを頼りに、大海原へ。ときには転覆することも。これはまさにアドベンチャー感覚！

全員がセーリング初体験のバルティ編集部。インストラクターのカーズンさんといざ、出発進行。4人のクルーで、カーズンさんの指示のもと、あつちの紐を引っ張って帆を広げ、こつちの紐を引っ張って帆の角度をコントロール。



風を感じ、波を読む  
地球と遊ぶって楽しい！

シンガポールにこんな楽園があったなんて！  
NSRCC シースポーツセンター内  
CONSTANT WIND

CONSTANT WIND  
11 Changi Coast Walk NSRCC  
シースポーツセンター内  
Tel: 6445-5108 10:00~19:00  
www.constantwind.com  
※会員登録なしでマリンスポーツを楽しめます  
※日本人会員は10%OFF  
(詳細はお問い合わせください)



1. 海中を探索するとウミガメに遭遇することも。ウミガメの優雅に泳ぐ姿は最高。2.3. 珍しい魚や巨大な魚など多彩な海中生物との出会いが魅力。

PARTI PROMOTION

「オープンウォーター・ダイバー・コース」をお申込の方に器材レンタル代 (120ドル相当) 無料

●器材レンタル: BCD、レギュレーター、ウェットスーツ、シュノーケルセット  
※パーティ見て一言 ※5月末まで

SCUBA PHOTO & EQUIPMENT CENTRE [SPEC DIVERS]

150 Orchard Rd #05-44 Orchard Plaza  
Tel: 6732-5582 (日本語)  
Email: toiawase@specdivers.com  
www.specdivers.com



●オープンウォーター・ダイバー・コース (スタンダードコース 700ドル~, クイックカウンセリング(3~4時間×1日)、プールダイブ(3時間×2日)、海洋ダイブ(2日))

●ダイビングツアー  
ブラウアウ(2泊3日/金曜夜~日曜夜)430ドル  
ティオマン(2泊3日/金曜夜~日曜夜)490ドル  
※いずれも往復交通費、宿泊、食事、ダイビング代、タンク、ウェイト等込み



4. 100本ダイブ達成をダイバー仲間でお祝い。

たった5日間でダイバーに！  
海へ飛び込めば、そこには  
異空間な海中世界が……

日常生活から解放されたいときありませんか？ そんなあなたにお勧めなのがダイビング。陸上では味わえない浮遊感を感じながら水中を漂うと、まるで別世界にいるような感覚を味わうことができるのはダイバーの醍醐味です。

「SPEC」の「オープンウォーター・ダイバー・コース」では、5日間の講習でオープンウォーターダイバーとして認定。日本人インストラクターが、自立的にダイビングができるよう親切丁寧に指導してくれるので安心です。  
Let's start today! 世界の海が待っている!!

心もカラダも鍛える  
ウィンドサーフィン入門

CONSTANT WIND

え、こんな小さなボードに乗って、あんな沖まで行くの？ ビーチで一瞬、呆然となる超ビギナーのバルティ編集部。陸上で説明を聞き、簡単な練習をしたとはいえ、波の上では一人ぼっち。あれよあれよという間に、水の中へ。不安定なボードの上で必死にバランスを取りながら、「風が右から吹いているということ、帆をどっちに傾ければいいんだっけ？」と思考を巡らせる。四苦八苦していると、神様がふっと息を吹きかけるように、優しい風が吹き、静かに前に進み出した。なんて気持ちがいいんだろう。そう思っていたら、海に落ちこちた……。

ウィンドサーフingは、五感を総動員して状況を把握しないとできないスポーツ。風を感じながら、波を見て腕で帆をコントロールする。一度にたくさん刺激を与えながら、脳にも多くの刺激を与えます。このスポーツはカラダを強くするのはもちろん、心も鍛えるんです。一人で沖へ行く怖さに打ち勝ち、晴れた日も、雨の日も、寒い日も海の中へ出ていきます。そうすると、自然に敬意を払うようになる。だから、子どもにも多く体験するといことがたくさんあるんですよ。」  
レッスンは、大人だけでなく、多くの子どもが通っています。上達して国際大会に出場する子もいるとか。

WIND SURFING (CONSTANT WIND)

- イントロダクション・コース  
2セッション/1回3時間  
120ドル(グループレッスン)
  - ユース・ウィンドサーフィン・トレーニング・プログラム  
10セッション/1回3時間  
1000ドル(グループレッスン)
- ※16歳以上  
※要事前予約。グループレッスンアレンジ可  
※問合せは6ページ参照

ウィンドサーフィンで目指せ、国際大会出場!



いま私、風と一体になっている!



1. 海へ行く前に、まずは陸で練習。2. 慣れてくると、楽しく笑顔も。3. センター内にマリンスポーツのグッズが揃うショップもある。4. インストラクターのカーブソンさんと、日本から遊びに来ていたセーリングで元五輪代表の見城元一さん。

人気子ども向けレッスン

PARTI PROMOTION

Flow Rider 1 for 1  
(1人分の料金で2人分)  
※5月末まで

WAVE HOUSE SENTOSA

36 Siloso Beach Walk Sentosa  
※Beach Station からバギーでの無料送迎あり  
Tel: 6377-3113 10:00~23:00  
www.wavehousesentosa.com

- Flow Rider  
60分 35ドル/平日、40ドル/土日祝
- Flow Barrel  
60分 45ドル/平日、50ドル/土日祝  
※タオルのレンタル5ドル ※バスポート等の写真つきIDカード提示 ※身長制限あり Flow Rider のボディボードは107cm以上 Flow Rider のサーフィンとFlow Barrelは133cm以上



1.3 回目でロープを離して立てた! この快感ハマリそう。2. フレンドリーなインストラクターの Arthur Tor さん。3. 女の子だってフローバレルに挑戦。カッコいい! 4. 食事も充実。疲れたら夕日を眺めながらバーで一息。



身近に波乗りデビュー  
無心で波に向かう  
気持ちよさを体感!!



飛行機に乗らなくても波乗りに行ける場所、あるんです。セントーサ島にある「WAVE HOUSE」には人工的に波を作る傾斜の緩い「フローライダー」と大きな波の「フローバレル」があり、初心者からプロまで波乗り体験ができます。常にインストラクターがおり、初心者でも安心して始められるというのが、バルティ取材陣が恐る恐るサーフィンに挑戦。初心者でも数回チャレンジすればロープを離してなんとか立てるように。さらに簡単なボディボードは、子どもから大人まで楽しめるから家族の休日レジャーにもってこい。毎日夜11時まで空いているので仕事帰りに一波もあり。ストレッチを忘れずにね。

ENOTECA L'Operetta

本格イタリアンを食べたい、でも肩肘張らない雰囲気がいい。そんな日は「ENOTECA L'Operetta」のアルフレスコ席へ。店内は落ち着いた雰囲気、外席はカジュアル使いも可。川沿いならではの解放感を楽しめます。夜、マリーナベイサンズのレーザショーを見れる特等席は予約がベター。厨房で腕を振るうのは、若き精鋭シェフ、SEITA氏。フィレンツェ、トリノ、シチリアを巡って各地の味を習得してきました。本格イタリアンの中に、日本人らしい繊細な意匠を凝らすのが特徴。例えば「北海道産大粒ホタテの香草バターオープン焼き」や当地で初となる VNP 協会の承認を得た本格ナポリピザも大好評。外席は、パーティーにも最適ですよ。



パーティーパッケージ (A~D)  
190ドル〜 (お一人様38ドル〜)  
※5名以上で、要事前予約  
※ディナーのみ  
※詳しくはお問い合わせください

精妙巧緻な麗しのイタリアンを  
川風に抱かれ、リラックスモードで

1. 小さなお子様も大歓迎のアルフレスコ席。誕生会、歓迎会などにも◎。2. 熟成アングス牛の炭火焼Tボーンステーキ。フィレンツェ風 (1kg / 148ドル)。3. 夜はまた違った雰囲気を楽しめる外席。毎月変わる季節のメニューも要チェック。4. 新鮮大アサリのボンゴレピアンコ (26ドル)。SEITAシェフお得意のピスタは、種類も豊富。

ENOTECA L'Operetta  
78/79 Boat Quay  
☎6438-2482  
12:00~14:30、18:00~22:00  
セットランチ 38ドル〜



特集 海が好き♡  
ちょっと穴場！  
ウォーターフロントダイニング



オーセンティック・マルゲリータ・ピザ (25ドル) はテイクアウトも可。お酒のつまみにカラマリフリット (12.50ドル) もおすすめ。

CAFFÉ B

仕事帰り、サンズに寄り道。都会の喧騒から逃れ、海越しに高層ビル群を眺めながら、一日の疲れを癒す。お供するのはオリジナルカクテル、はたまたヴィンテージワイン。空腹を訴える胃袋には、ミラノ出身のシェフによる本格イタリアンピザを。こだわりの伊産小麦で作る生地は、48時間寝かせてモチリとした食感を実現しています。オーセンティック・マルゲリータ・ピザには、毎週空輸で届く、とっておきのモッツァレラチーズを使用。チーズのコクと、フレッシュなイタリアントマトの酸味が絶妙です。実はこちらの階下には正統派イタリアンレストランが。少々お値段が張るレストランに比べて、バーは意外なほどリーズナブル。料理はレストランと同じ厨房から運ばれ、高いクオリティーを誇ります。ランチにはお得なセット、ティータイムにはケーキも登場。知っている、何かと使い勝手の良い一軒なのです。日本からのゲストを連れて、マーライオンを見ながらシンガポールスリングを傾ける、なんて洒落てみるのも一興。



マーライオンとシティを海越しに  
粋なカクテルで大人の時間を謳歌

オープンエアながら、エアコンとファンを完備。

1. バーテンダーがお好みのカクテルを作ってくれる。柑橘系でさわやかな新作バジル・フィズ (15ドル) もお試しを。2. ワインセラーには常時 300種が揃う。2012年度「Best Restaurant for Wine Lovers」にも選ばれた。



お酒が進む、ニョッコ・フリット (12ドル)。揚げたフォカッチャとバルマハム、ジャイアントオリーブがひと皿に。ドルチェ感のモクテル (15ドル) もご用意。



マンズリーワイン  
毎月中旬、レストランで行われる「アペリティーボ・デー」に連動して、バーでもおすすめワインを紹介。4月は11日(水)に開催され、ワインのおつまみをサービス！ 詳しくはフェイスブック&ツイッターにて。Facebook: www.facebook.com/pages/Caffé-B-official/199561996743100 Twitter: caffee\_b\_sg

CAFFÉ B  
2 Bayfront Ave B1-15 & 01-83 The Shoppes at Marina Bay Sands ☎6887-3311  
バー 10:00~23:00(木・金・土・祝前日は深夜まで) レストラン 12:00~15:00、18:00~23:00 www.caffeb.com.sg

夕暮れどきはとってもロマンティック。

灯 AKARI

マリーナの風を感じる解放感あるテラス席もよし、寿司カウンターを備えたゆとりの店内もよし。ビジネス街の中枢に在ることを忘れさせてくれる、和みのダイニング「灯」。この程、メニューを一新し、よりヘルシー志向に。オイルを少なめに野菜たっぷりのメニューが豊富になりました。前菜には梅肉と甘酢をあえて食す山芋そうめん (6.50ドル) で、食欲に拍車をかけて。ヒラマサ、ネギトロ、漬マグロの三種の小井では自慢の鮮魚をご堪能あれ。どれも円熟の域に達する料理人の小技が効いた、繊細なお味。日本人マネージャーが日本から買い付けた器も趣があり、足繁く通いたくなる一軒です。



1. ランチの人気メニュー、御弁当 (38ドル)。2. みんなでシェアしながら楽しめる三種の小井 (38ドル)。3. 日本酒は、ツウをも惚らせるラインナップ。4. ロブスターのウニバター焼き (32ドル) は、プリプリの甘い身がぎゅー。

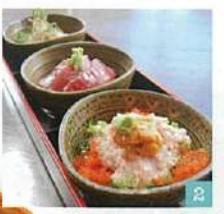
灯 AKARI Japanese Dining & Bar  
8A Marina Boulevard #01-02 Marina Bay Link Mall ☎6334-0100  
12:00~15:00、17:30~22:00 日祝休  
●ランチセット 22ドル〜(定食、弁当、寿司など) ●ディナーコース 68ドル〜 ●ハッピーアワー 17:30~20:00 サッポロビール 5ドル  
※昼夜ともに価格とご要望に合わせてコースのご相談承ります

都会のエアポットに伴って本格和食  
ひねりを嗜む新作メニュー続々

昼時にはビジネスマン  
や女性グループで大賑  
わい。お子様連れも歓迎。



パーティ読者プロモーション  
夜のお食事代 10%オフ  
※アラカルト、コースどちらでも可。ドリンク代は含みません。  
※来店時にパーティを見てとひと言。5月末まで。



潮風もスパイス!  
絶品インドネシアン料理



ここはまさにリゾート! 日常を忘れて海辺のひとときを。



gurame Indonesian Restaurant  
NSRCC シースポーツセンター内  
11 Changi Coast Walk  
☎6542-2038  
12:00~15:00, 18:00~22:00  
www.gurame.com.sg



1. チキンのサテ(13ドル)と魚のフライ(38ドル)はマストライ。2. アルフレスコ席に加え、エアコンが効いた屋内席も。3. マリンスポーツのあと、みんなで食卓を囲むと楽しいね。

o gurame Indonesian Restaurant

海で遊ぶと腹が減るもの。セーリングやウィンドサーフィンのページで紹介した「CONSTAND WIND」を含む NSRCC シー・スポーツ・センターでは、3つのレストランを完備。多彩なバリエーションで腹ペコさんたちを満足させてくれます。

なかでもイチオシは、インドネシアン料理の「gurame」。トロトロになるまで煮込んだビーフ・レンダンや、甘辛いチキン・サテ、そして骨までパリパリ食べられちゃう魚のフライ「Gurame Goreng」など伝統料理が勢揃い。インドネシア出身の敏腕シェフによる見事なハーブと香辛料使いで、本場の味が再現されています。とはいえ、スパイスすぎず、大人から子どもまで食べやすい味だから、みんなでシェアして楽しんで。

目の前にどーんと海が広がる絶好のロケーション。ため、食事だけで訪れる人も多数。晴れていれば、遠くにマリーナベイも見渡せます。チャンギ国際空港が近いので、迫力満点の飛行機のお腹を見上げる楽しみも。波の音をBGMに、潮風のスパイスを楽しみながら、暮れゆく夕陽に想いを馳せてみては。



ウェスタン料理&バー  
Chit's Bar + Restaurant  
NSRCC シースポーツセンター内  
☎6214-9168 11:00~24:00  
(金土は2:00まで)  
www.chits.com.sg

ローカル料理

Belly View Cafe

NSRCC シースポーツセンター内  
☎6445-5108 11:00~21:45(L.O)  
www.constantwind.com  
※「Biley」とはお腹。飛行機のお腹が見れるのが名前の由来。



絶景を堪能しながらスカイダイニング  
ロマンティックな極上の瞬間を

1. 見渡す限り美しい夜景に囲まれながらのディナータイム。笑顔もキラキラ輝きます。2. 専用ラウンジで搭乗前にお飲み物の注文を。(お飲み物はツアー料金には含まれません)

JTB オーチャードラウンジ(DFS2階)  
25 Scotts Rd DFG Galleria @Scotts Walk 2nd Floor  
☎6735-2847 10:00~18:30  
www.jtbsingapore.com ※所要時間 19:00~20:30  
(19:00フライヤー1階ゲストサービスラウンジ集合。19:30~20:30乗車、ディナータイム) ※ご予約の際、メイン料理をお選びください(魚、チキン、ラム、ベジタブル) ※詳細はお問い合わせください

JTB100周年・JTB シンガポール支店 25周年 特別企画第一弾!

4月27日(金)、28日(土)の2日間限定プラン  
シンガポールフライヤー・ディナーコース  
1カップル 260ドル(通常316.60ドル/JTBで申込の場合通常270ドル) ※8名様以上でお申込の場合、プライベートカプセルになります(サーチャージ無し) ※3日前までに要予約

料理4コース例



o シンガポールフライヤー

世界最大級の観覧車内で360度に広がる100万ドルの夜景を一人占めしながら、ファインダイニングメニュー4コースのお食事。シンガポールにいたら一度は体験しておきたいところ。2月、TV番組『グータンヌーボ』でも放送され日本国内でも話題沸騰のスカイダイニング。観覧車を2周(1周30分)する間にサラダ、スープ、メイン、デザート、コーヒーもしくは紅茶を戴きます。

特別な記念日の空中デートに、大切な方への送別会に、ご帰国前の家族の思い出に、など様々なシチュエーションでの利用可能。フライヤーでしか味わえないスペシャルな空間でのお食事は体験の価値あります。



地上165メートルからの夜景。マリーナベイサンズ、マライオンなどシンガポール島内を見下ろすことができる。

o LeVeL33

Marina Bay Financial Centre 最上階に位置する「LeVeL33」。専用エレベータを上がりレストラン内に入ると思わず「すごい!」と声を上げるほどの絶景が目の前に……。ロケーションはもちろんのことメニューにも拘りアリ。レストラン内にビールタンクが並び、4種類の地ビールを堪能できます。夕方になると仕事帰りやデートで訪れる人々が満席に。

3月から、アラカルト、メイン、デザート20種類のメニューを一新。どのメニューも見栄え、味ともに繊細で、ビールが進みます。平日ランチにはお得なエグゼクティブセットランチも。夜とは違った景色をゆっくり楽しみながら優雅な時間を過ごすのもオススメ。



1. 入り口に並びビールタンク。地ビールを楽しんで。2. 全面ガラス張りのでどこからでも絶景が堪能できる。3.4. メインの黒豚のマリネ、デザートはチョコレートケーキ。

高層ビルのペンthouseレストラン  
カジュアルスタイルで地ビールを



テラスではビール片手にマリーナエリアを眺めながら気の置けないメンバーと。

「LeVeL33」専用エレベータで店内へ。



LeVeL33  
8 Marina Boulevard #33-01 Marina Bay Financial Centre Tower1 ☎6834-3133 月~木 12:00~0:00、金・祝前日 12:00~2:00、土 11:30~2:00 日祝休  
www.level33.com.sg ●ハッピーアワー(12:00~20:00)地ビール300ml/9.33ドル(通常12.33ドル)  
●エグゼクティブランチ(12:00~14:00)メイン1品+前菜・デザートbuffet 33ドル

日本ラーメン界の台風の目「麺屋武蔵」、4月5日ついに上陸!  
MENYA MUSASHI

豪快な湯切り!  
記憶に残る濃厚スープ!

ついにあの武蔵がシンガポールにやって来る——その名を耳にただけで、食欲がむくむくと湧き起こった方も多いはず! 常に話題性のある店作りで、メディア露出度もナンバーワンの超人気店「麺屋武蔵」。東京を中心に展開する11店舗では、それぞれ異なるコンセプトのラーメンを出し、客人を飽きさせません。バレンタインにはロッチェとコラボしてチョコラーメンを発表するなど、サプライズ企画もファンを惹きつけるゆえんです。

もちろん確固たる味なくして、名声なし。唯一無二の動物系濃厚スープは、「記憶に深く残る味わい」とよく称されます。豚骨と鶏ガラを蒸発するほど長時間煮込むことで、コラーゲンの濃度を高めていくとか。強火で炊くため、鍋底に焦げ付かないよう、職人が付きっきりでかき混ぜ、手間暇をかけた濃厚スープ。職人の「想い」が「重い(濃厚な)」スープを作っているのです。

スープは白、赤、黒の三種を披露。白は、武蔵自慢のスタンダードな豚骨味。赤は、シンガポールオリジナルの秘伝スパイスと魚介エキスを混ぜたスパイシー味。黒は、香味野菜を炭化し、それを脂に乳化させた「墨油」を使用し、ピターな香りとまろやかさが際立ちます。濃厚スープに絡むのは、極太麺。つけ麺はなんと、1玉の料金で、最大5玉まで無料サービスしてくれるという大盤振る舞い。武蔵の懐の深さは半端じゃありません。

店では、威勢の良い職人の掛け声と、豪快な湯切りが見物。今、東京で最も「熱い」ラーメンを、シンガポールでとくとご堪能あれ。

▼黒武骨角煮らー麺 (14.90ドル)



麺屋武蔵、シンガポールに見参



黒武骨つけ麺(13.90ドル)



◀赤武骨  
チャーシュー  
らー麺  
(12.90ドル)



◀白武骨  
角煮らー麺  
(14.90ドル)



◀白武骨  
チャーシュー  
らー麺  
(12.90ドル)

4月5日  
OPEN

シンガポールでは「麺屋武蔵 武骨」のスープを使用。



麺屋武蔵 MENYA MUSASHI  
MRT シティーホール下車  
#01-16 Raffles City Shopping Centre  
(タクシースタンド脇)  
☎6336-6500 11:30~22:00

つけ麺は、麺1玉の料金で  
最大5玉までサービス!!



春の北海道  
フェア

Spring Hokkaido Fair

2012 3/30 Fri ~ 4/8 Sun

実演終了は8PM、販売終了は9PM、最終日は実演、販売ともに終了は6PMとなります。ご了承ください。  
30 Mar-7 Apr | Demonstration until 8pm, Sales until 9pm  
8 Apr | Demonstration & Sales until 6pm

輸送等の事情により、開催日、一部商品が変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。  
Due to import restrictions, in the light of the situation in Japan, Takashimaya Hokkaido Fair may be postponed. Certain products may not be available.

Food Hall, B2,  
Takashimaya Department Store

北海道の新鮮・風味豊かな逸品が、そのままシンガポールに!  
The goodness of Hokkaido, now in Singapore!

春の北海道  
フェア

抽選会

Sure win  
Lucky  
dip!

For first 5,000  
Customers

Spring Hokkaido Fair instant Lucky Dip



Special Post Card or  
Hakodate Butter Candy

3,150  
winners

Check Out Our Daily Lucky Dip Prizes!

Every \$50\* spent at the Spring Hokkaido Fair entitles you to a sure win lucky dip!

\*Up to a maximum of 3 same-day combined receipts.

函館物産協会  
Association of Hakodate Special Products

<p>50 winners</p> <p>Crab Bento 1 box FREE</p> <p>かに工房 Kani Kobo</p>	<p>200 winners</p> <p>Scallop Shikara or Octopus Chilli Sauce 1-pc (100g) FREE</p> <p>竹田食品 Takeda Syokuhin</p>	<p>500 winners</p> <p>Corn Croquette 1-pc FREE</p> <p>太田食品 Ohta Syokuhin</p>	<p>300 winners</p> <p>Grilled Corn 1-pc FREE</p> <p>渡邊商店 Watanebe Syouten</p>	<p>100 winners</p> <p>Fried Onion with Fish Meat 1-pc FREE</p> <p>ヤマサ宮原 Yamasa Miyahara</p>
<p>150 winners</p> <p>Kuri Crab 1-pc FREE</p> <p>マルダイ水産 Marudai Suisan</p>	<p>100 winners</p> <p>Serving Suggestion</p> <p>Tonkotsu Ramen 1 pack FREE</p> <p>出口製麺 Deguchi Seimen</p>	<p>50 winners</p> <p>Cream Puff 1-pc FREE</p> <p>駒ヶ岳牛乳 Komagatake Gyunyu</p>	<p>300 winners</p> <p>Pumpkin Pudding 1-pc FREE</p> <p>プチメルヴィーユ Petite Mervielle</p>	<p>100 winners</p> <p>Cheese Souffle 1 box FREE</p> <p>ジョリクレール Joli Creer</p>

2012 3/30 Fri ~ 4/8 Sun  
Fri 30 Mar 2012 to Sun 8 Apr 2012

Takashimaya SINGAPORE  
Together dreams come true

シンガポールタカシマヤ  
地下2階食品売場



実話です!

### 単身赴任Sの骨折・入院体験談

病院は?入院費は?保険は?  
ギモンだらけのシンガポール入院ライフ。  
弊誌に寄せられた実話体験談を匿名でご紹介します。



## 特集巻頭 Special 2



手術でボルト6本とチタンプレート1枚を入れる。これらは後日、取り出す必要もなく、抜糸もなし。医療は進化しているなあ〜!

「先生が執刀してくれるんですか?」  
「いえ、これからはオレ専門のスペシャリストのころへ行ってもいいですよ」  
「はあ……」  
シンガポール医療システムは日本とは全く違う様子。入院や手術が必要な場合は、

### 骨折のため手術&入院 海外だし、不安だよ

日系病院にてX線の結果、足首が2か所折れ、手術が必要と診断。  
「先生が執刀してくれるんですか?」  
「いえ、これからはオレ専門のスペシャリストのころへ行ってもいいですよ」  
「はあ……」  
シンガポール医療システムは日本とは全く違う様子。入院や手術が必要な場合は、

慣れない寝たきり生活で、尿瓶もうまく使えません。手術翌日の夜までおしっこが一滴も出ない状態に。空っぽの尿瓶を見て、心配してくれるナースさん。  
「焦らず頑張ってください」

### ナースさんは親切 入院食も美味

慣れない寝たきり生活で、尿瓶もうまく使えません。手術翌日の夜までおしっこが一滴も出ない状態に。空っぽの尿瓶を見て、心配してくれるナースさん。  
「焦らず頑張ってください」

設備がある大型病院(マウントエリザベスラッフルスホスピタルなど)を各医師が予約して利用するというシステム。しかも、日系病院には手術などの専門医がいないうまくも多かったため、まずローカルの専門医へ移り、そこで入院や手術の手続きをしてもいいです。  
Sさんを担当することになったのは、70代のインド人医師。内心「大丈夫かいな」と思いましたが、どうやら権威のあるドクターのようでひと安心。翌日、手術が決まりました。

### 部屋は快適だけど お金が心配だ!

入院部屋は清潔で、ベッドの寝心地も良好。あと、心配なのはお金です。確か保険請求の前に、自分で立替が必要だったはず……着の身着のまま病院に来たSさん、財布にはクレジットカード1枚のみ。医師からは概算で1万4000ドルもかかる、と言われています(最終的に1万9000ドルかかりました)。  
手術は無事に成功。全身麻酔で痛みもなく、ただ気分の悪さだけが一日続きました。なんと夜を越し、手術の翌朝8時、枕元の電話が鳴りました。  
「ハロー! 1万ドルまず払ってください」

その励ましの笑顔にどれだけ救われたことか。  
食事もチェックシートで選択でき、本当に美味しくてびっくり。チキンのソテーが載ったパスタにスープと男一人の食卓よりもかなり豪華です。  
手術から二日後、松葉杖とウォーキングシューズ(最近ではモキッズは使わないらしい)を導入して、自力で歩行が可能に。そこでSさんはインド人医師に尋ねました。  
「いつ頃、退院ですかね?」  
「自分で決めていいよ!」  
「えー!」

入院費の高いシンガポールでは、早く退院したい人も多いため、患者の意志が尊重されるらしいのです。結局、翌々日の退院を決め、5泊6日の入院ライフとなりました。

退院後、Sさんは3つの保険に掛け合っていて、自己負担額を減らせるよう努めています。会社が入ってくれている保険、日本の国民健康保険、個人保険、この3つを駆使しても多少は自腹になってしまいうつです。海外でケガや病気をすると本当にお金がかかるな、としみじみ。医師もナースもいい人だったけど、こんだけお金もらってるや、笑顔も出るわ。  
足が痛くて動けないし、正月早々暇なSさん。国民健康保険についてインターネットで調べてため息。日本の保険は破綻してるとなると、将来が心配だ、と母国の行く末まで憂いてしまっていました。  
そんなSさんですが、「痛かったしお金もかかったけど、いい人生経験になった」と前向きに考えることにしたとか。どうぞお大事に!

退院が1月1日の元旦と決まり、Sさんは考えました。1万ドルは12月中に払ったし、保険請求のことを考えると、年内に残りの清算も済ませたいなあ。そこで、あの経理に電話をしました。しかし、つながらずわざわざ経理の部屋へ。  
「明日、退院なんですけど、今日清算することはできますか?」  
「いいですよ、清算書類を作っておくので夕方また来て下さい」

### 残りの清算がまた大変 やっぱ日本とは違う!

退院が1月1日の元旦と決まり、Sさんは考えました。1万ドルは12月中に払ったし、保険請求のことを考えると、年内に残りの清算も済ませたいなあ。そこで、あの経理に電話をしました。しかし、つながらずわざわざ経理の部屋へ。  
「明日、退院なんですけど、今日清算することはできますか?」  
「いいですよ、清算書類を作っておくので夕方また来て下さい」

退院後、Sさんは3つの保険に掛け合っていて、自己負担額を減らせるよう努めています。会社が入ってくれている保険、日本の国民健康保険、個人保険、この3つを駆使しても多少は自腹になってしまいうつです。海外でケガや病気をすると本当にお金がかかるな、としみじみ。医師もナースもいい人だったけど、こんだけお金もらってるや、笑顔も出るわ。  
足が痛くて動けないし、正月早々暇なSさん。国民健康保険についてインターネットで調べてため息。日本の保険は破綻してるとなると、将来が心配だ、と母国の行く末まで憂いてしまっていました。  
そんなSさんですが、「痛かったしお金もかかったけど、いい人生経験になった」と前向きに考えることにしたとか。どうぞお大事に!



ギプスの役割を果たす「ウォーキングブレイス」。シャワーのときなど、自分で取り外し可能で便利。

### 入院時のワンポイント アドバイス by S

- 1. パスポートと滞在パスのコピーは、直ぐに取り出せる場所に。
  - 2. イザという時はお金が頼り、クレジットカードも離さず。
  - 3. 最悪の時に連絡できる人を確保。
  - 4. 自分に掛かっている保険を確認。
- 以上、一人住まいの方は特に注意!



## 知られざる感動ヒストリー

### 海外日本人ドクターのパイオニア 橋口宏医師のはじめて物語

1983年、海外に初めての在外邦人のための医療施設を開くプロジェクトメンバーの一員として、橋口医師はシンガポールにやって来ました。果たすべくは、日本初「医療の輸出」。橋口医師が当地で、日本人医療施設をつくるまで、そして今のお話を伺いました。

## 特集巻頭 Special 1

### 日本人のための病院を 海外につくらう!

今から30年前、アメリカの大学で教授を執っていた橋口医師のもとに一本の電話が入りました。  
「君、シンガポールに行ってくれんかの?」  
電話は、橋口医師の母校、岡山大学の先輩の病院長から。海外初の日本人病院をシンガポールにつくるプロジェクトに招喚されたのです。モデルとなったのは、パリにあるアメリカンホスピタルでした。  
「シンガポールってどこだ?」  
橋口医師は、世界地図を広げて、点のようないまのシンガポールを見てみると、日本人医師がシンガポールでの医師免許を取った前例がないため、医師免許取得のために研修が課されることに。当時は国立シンガポール大学医学部を卒業していない外国人がシンガポールの医師免許を取得するには、医療技術、知識、語学、コミュニケーションなどを検定するために6か月間の研修が必要とされていたのです。

### なんで日本人でなきゃダメなの?

ようやく6か月の研修が終了。次は、開院準備に奔走します。  
「なんで日本人の医者が必要なの?」  
シンガポール側の問いに、必死の説得が始まります。  
「言葉の問題があります」  
「それなら、日本語を話せるシンガポール人ドクター、いいのでは?」  
違う! 橋口医師は強く思いました。日本人は江戸時代より、西洋の知識を取り入れながら独自に医学の発展を目指してきました。杉田玄白は、遺体の解剖をし

### インベシジョンなくして 医療は成り立たない

あのとき無給で研修したおかげで、一緒に苦業を共にした現地の医師たちとは、今でも強い絆で結ばれています。昨年の東日本大震災の際、橋口医師の呼びかけに、多くのドクターたちが募金を寄せてくれました。自ら現地に飛んで行ったシンガポールドクターもいました。  
長い年月、シンガポールで対日本人医療に尽力し、同時に現地との連携も深めてきた橋口医師。3年前に、信頼できるシンガポール人の専門医たちとタッグを組んで、新しいコンセプトのクリニックを開業しました。  
「患者さんに最も有利な治療をするためには、医療は常に進取の気性を持ち、新しい試みをする必要があります」  
私たちが安心して海外で暮らせるのも、橋口医師のような革新し続ける日本人医師たちがいてくれるからこそ。橋口医師は、今日も忙しく駆け回っています。

### 橋口宏医師に訊く

### シンガポールで健康に暮らすポイント



### ( A型肝炎・B型肝炎 )

B型肝炎が慢性化すると肝硬変からガンに誘発することもあります。A型肝炎、B型肝炎ともに予防接種にて予防する術があるので、お受けになることをお勧めします。

### ( 感染症 )

シンガポールではデング熱が流行ることがあります。稀にマラリアや日本脳炎も見られます。素早い対応が肝要なので、早めの受診を。

### ( エアコンとプール )

エアコンとプールは、風邪のもと。プールの塩素で副鼻腔炎を引き起こすことも。体調管理をしながら、上手なお付き合いが大切です。

### ( 高層ビル )

高層階に住んでいると耳がキーンとなる航空性中耳炎にかかることがあります。症状が出たら早めに治療しましょう。

Profile 橋口宏  
1971年、岡山大学医学部卒。1977年よりコロンビア大学医学部外科にて教授をとる。1983年の来星以来、邦人のための医療機関の開設および診療に尽力。現ニホンプレミアムクリニック院長。

特集

考えよう、カラダのじよ。



Japan Green Clinic  
ジャパングリーンクリニック

X線、超音波、内視鏡も院内で  
多くの医師と医療スタッフが健康を守る

「イタタタ！」今まで経験したことのない症状を海外で感じたとき、焦ってしまうのは至極当然のこと。どの病院へ行こうか迷った際、対応する科があるかが選択の大きなポイント。当院は日本人医師団が小児科、内科、外科、耳鼻咽喉科、他一般診療を行ない、さらに内科も消化器、呼吸器、循環器と3人の医師がおり、大抵の病気や怪我は対応可能です。さらに日本人医療スタッフとして、理学療法士、看護師、薬剤師、診療放射線技師も在籍。受付も含め20数名の日本人スタッフを中心に、総勢50名のスタッフにより、日本と同様のクリニックサービスを提供しています。院内には様々な検査機器と医療設備が整い、血液、尿、便などの検査は20~30分で結果が判明するので、当日結果を聞いて帰ることができます。X線、超音波、内視鏡も院内で検査を受けられ、すぐに結果が説明され、後日また足を運ぶ必要がありません。また、日本人歯科医師2名が在籍する同グループのJGHデンタルクリニックも院内に併設されています。

パラゴンメディカルなどの専門医紹介及び入院手配も行ない必要に応じてコーディネーターがアテンド。万全の体制で、在留邦人の健康をバックアップ！



1. キッズルームを完備した広々とした待合室。2. 院内に血液、尿、便の検査をする設備があり、結果もすぐ。3. 胃透視(バリウム)撮影は日本人技師が施行。4. クリニックは、アクセス便利なオーチャードのパラゴン内。

Japan Green Clinic  
ジャパングリーンクリニック  
290 Orchard Rd #10-01 Paragon  
Tel: 6734 8871 (代表)、6733 0171 (健康診断)、9668 1056 (時間外)  
診療時間: 月~金 9:00~12:00、14:00~17:00 土 9:00~12:00  
夜間・休日対応(緊急医療相談): ※要電話連絡  
月~土 通常受付終了後 21:00 まで 日祝 9:00~13:00、16:00~21:00  
※上記以外の時間帯はオペレーターにより専門医を紹介 日祝休  
www.japan-green.com.sg

診療科目  
外来診療(小児科 内科 外科 耳鼻咽喉科 \*婦人科 他一般)  
\*理学療法 \*予防接種 \*健康診断 \*医療検査 ※「\*」は予約制

シンガポールで知っておきたい予防接種情報

健康こそ、海外での仕事や生活にとって何よりも大切な基盤。当院では、病気や怪我の治療だけでなく、病気の予防にも力を入れています。感染症から健康を守るための有効な手段と言えば、予防接種。院内感染リスク軽減のため外来側とは別に、健康診断・予防接種口ピーをご用意しています。

子どもの予防接種  
日本と種類・スケジュールが少し異なります。例えば、日本では麻疹と風疹の混合ワクチンである MR ワクチンの接種が行なわれていますが、シンガポールでは MMR ワクチン(麻疹、風疹、流行性耳下腺炎の混合ワクチン)が主流です。どのワクチンをいつ接種するかは、当地のかかりつけ医に相談しましょう。日本では法律に基づき市町村の責任で公費による定期接種が行なわれていますが、海外では任意の接種になります。予防接種を受ける際は医師から副反応などの説明を受け十分に理解した上で接種しましょう。

大人の予防接種  
当地域でキャリアの比較的多い B 型肝炎に対する予防接種が勧められます。接種は A 型肝炎ワクチンとの混合ワクチンにするとういでしょう。また、日本で冬季に流行するインフルエンザは当地でも感染がみられますので、流行のピーク(当地では5月~7月頃と10月~2月頃)の前には接種を検討しましょう。

アジアやアフリカなどの非衛生的な地域へ出張することの多い方の予防接種  
インド方面、東南アジア、中国など、渡航先の疾病事情に合わせて予防接種を受けておくと安心です。基本的な予防接種は A 型肝炎、B 型肝炎、及び破傷風で、渡航先によっては腸チフス、狂犬病、日本脳炎、ポリオなども要検討です。複数回接種の必要なものもあるので、着任したら早目に接種を開始しましょう。アフリカや南米に行かれる方は、黄熱病の予防接種と、マラリアの危険地域に行かれる方は予防薬の服用・携帯が必要です。



Nihon Premium Clinic  
ニホンプレミアムクリニック  
10 Sinaran Drive #11-12/13/30 Novena Medical Center  
(MRTノヴィナ駅直結、スクエア2内)  
Tel: 6397-2002  
時間外連絡先: 81-110-119 (平日 23:00 まで、土 21:00 まで)  
通常診療: 月~金 9:00~12:30、14:00~17:30 土 9:00~13:00  
夜間・日曜診療: 月~金 17:30~20:00 日 10:00~12:30  
祝休

診療科目  
・総合診療科 ・小児科 ・整形外科 ・皮膚科 \*一般外科  
\*耳鼻咽喉科 \*眼科 \*産婦人科 \*消化器外科 \*手の外科  
\*予防接種 \*健康診断 ※「\*」は予約制

特別キャンペーン  
子宮頸がん予防接種 300 ドル (3 回分)  
対象: 10 歳以上の日本人女性または日本人を配偶者に持つ外国籍の方  
※要予約。詳細はホームページをご覧ください ※6 月末まで

皮膚科医ラウ先生に訊く  
シンガポールで多い症状とは?

日本からシンガポールにやって来ると、気候や生活環境の変化で、アレルギーを起こす方がいます。当院では血液検査とパッチテストで、迅速にアレルギーを診断し、原因を追究し、治療に当たります。アレルギーのほかにも多い症例として、イボやニキビ、カビの感染による皮膚炎(水虫)おでき、やけど、抜け毛、帯状疱疹などがみられます。急激に大きくなるほくろは皮膚がんの可能性もあります。早めの受診をしましょう。また、IPL やレーザーなどの機器も充実しているため、シミや肝斑の治療も可能です(保険適応外)。診察室では、経過を写真に撮り、記録を取りながら、回復している様子を一緒に確認。環境の変化によるストレスがお肌に影響することもあります。予防法なども詳しく説明してくれる柔らかい物腰のラウ先生にご相談を。

5. パソコンで経過写真を見ながら診察。6. 治療に使用するレーザーや IPL が揃う処置室。



Nihon Premium Clinic  
ニホンプレミアムクリニック

ホームドクターと専門医がタッグ  
新しいコンセプトで最善の治療を提供

専門的な治療が必要な場合、スペシャリストの元へ患者が「行く」のが当地の慣例。しかし当院では、専門医が患者とホームドクター(主治医)のところで「来る」システム。ホームドクターが患者のそばに座り、専門医の説明を通訳してくれるだけでなく、豊富な知識を持って最善の治療と一緒に検討していきます。

ホームドクターとして、当院で迎えてくれるのは、在星歴29年の橋口先生と、女医の広田先生。どちらも海外での医療経験が長く、当地の専門医と対等に渡り合える語学力と知識を持つドクターです。例えば専門医の下、内視鏡検査で患者が麻酔で眠っている折にも、先生方は施術に立ち会い、主治医としての責任を持って対応してくれるので安心です。ラウ先生は皮膚科を担当しており、日本人医療スタッフが通訳その他のサポートをしてくれます。

当地の日本人医師のバイオニアである橋口先生が辿り着いた、「プレミアム」な医療。病気の予防にも力を入れており、予防接種のキャンペーンなども積極的に行っています。どんなときにも頼りになるクリニックです。



1. 迅速な対応をしてくれる受付。2. 診察室と同階にある外科の処置室。3. 院長の橋口先生とラウ先生、そして広田先生、全科診療担当の広田先生は米国やザンビアなどで母子保健、環境衛生、感染症対策に携わった経験も。4. クリニックのあるノヴィナメディカルセンターは、MRTノヴィナ駅直結でアクセス至便。専門医クリニック、検査センターが充実し各種検査や処置がスムーズに行える。

Nippon Medical Care

日本メディカルケア  
6A Napier Rd #03-37 Annexe Block  
Gleneagles Hospital (植物園隣り)  
Tel: 6474-7707  
通常診療: 月~金 9:00~12:00, 14:00~17:30 土 9:00~12:00  
日曜外来 (日曜が祝日の場合は休診、時間外料金適用) 9:00~12:00 祝休  
www.nipponmedicalcare.com.sg

診療科目

- ・内科 ・小児科 ・外科 ・皮膚科など
- ・予防接種 (一部要予約) ・乳幼児健診
- \*健康診断 ※「\*」は予約制。上記以外の科も、専門医との連携で診療可。



Nippon Medical Care  
日本メディカルケア

お子様のワクチンの相談もお任せ  
大きな病院の“かかりつけ医”がいる安心感

来星されたばかりのお母さん、シンガポールと日本では、予防接種を打つタイミングや、種類が違うのをご存知ですか? 小児科医の吉國先生は、乳幼児健診やお子様の健康診断を数多く手掛け、経験豊富。接種途中で来星してしまった場合でも、ワクチンの接種方法を分かりやすく説明してくれます。普段の診療では得意の英語を生かして、シンガポールの最新医療を把握しつつ、日本の医療事情も常にアップデート。患者さんに最適な治療方法を選ぶお手伝いをしてくれます。温かな雰囲気、吉國先生は、かかりつけ医として、お子様の成長と一緒に見守る心強い存在。日曜救急外来などもあり、もしもの事態にも頼りになります。

当院には、女医で日本語が堪能な陳院長、一般外科の白石先生も常駐。日本人に向けて質の高い医療を提供しています。グレンイーグルスやマウントエリザベス病院と同じパークウェイヘルス・グループに属しているため、精密検査や入院・手術の折、専門医との連携もスムーズ。通訳が必要な場合は日本人スタッフや医師が同行し、コミュニケーションの心配も無用です。さらに同グループ病院や専門医での治療は、支払処理などを当院が一括で処理もできるので、英語での面倒なやり取りの手間が省けて便利です。

この春、新しい試みとして、吉國先生のトーク会を開催。より身近に、より信頼できる医師と患者の関係を目指していきます。



吉國先生とのティータイム・トーク会  
メディカル Plus+

対象: お子様をお持ちの方 (来星したばかりの方、シンガポール生活でお子様の病気や健康が気になる方)  
内容:

- シンガポールで注意すべき子どもの病気 (主に乳幼児から学童期)
  - 早く病院で受診すべき症状・自宅で様子を見ていい症状
  - 先生への質問や相談等
- 日時: 4月23日(月) 13:30~14:30  
場所: グレンイーグルス病院3F ボードルーム  
申込: Tel 6474-0779 (高橋まで)  
Email: nmc@nipponmedicalcare.com.sg  
※先着 20 名様となります。事前にお申し込みください。  
※当日は軽食付きです。



小児科医 吉國先生に訊く  
シンガポールで多い「手足口病」とは?

↓手のひらや口の中に発疹ができれば要注意。

今年、特に流行している手足口病は、5歳くらいまでの子どもに多く見られるウイルス性の感染症です。水疱の中身を触ったり、唾液・鼻水による感染が多く、幼稚園などで集団発症することもあります。

症状は、主に手のひらや足の裏、口の中に周りに赤い水疱性の発疹ができます。手や足の発疹は、かゆみはありませんが、口の中の発疹が痛くて食べられなくなることもあります。また、発症初期に発熱が生じることもあります。

特別な治療法はなく、安静第一。通常は1週間前後で自然に治りますが、稀に髄膜炎を発症することがあるため、経過中に頭痛や嘔吐が目立つときは病院を受診してください。

2000年に手足口病が流行した際に4人が亡くなったため、シンガポールでは手足口病の患者は政府に届ける制度があり、発症後7~10日間は登校・登園できません。治療後も幼稚園や学校に、治療証明書を出す必要があるので、病院を受診してください。予防は、手洗い・うがいの励行。おかしいと思ったら、早めに受診を。



シンガポール日本人会クリニック

120 Adam Rd  
Tel: 6467-0070 (日本語), 6469-6488  
受付時間:  
月~金 9:00~12:00, 14:00~17:00  
土 9:00~12:00 日、祝休  
※日本人会非会員の方も受診できます。

診療科目

- ・総合診療科
- ・心療内科
- ・予防接種
- ・健康診断



1. 日本語堪能でお子様にも大人気のヤップ先生。皮膚トラブルや女性特有の疾患も相談可。
2. 1階は健康診断専用フロア。内科検診以外はこちらで。
3. 日本人会2階。受付時に渡される番号が表示されたら診察室へ。
4. 薬局では、服用方法を丁寧に説明。



Singapore Nihonjikai clinic  
シンガポール日本人会クリニック

身体の不調から心の不安まで  
アットホームで頼れるクリニック

(財) 海外邦人医療基金の海外医療拠点第一号として27年前に設立。日本人医師2名、シンガポール人医師1名(日本語可)の3名体制。日暮浩実先生は、一般診療に加えて鍼灸師の資格をもち、針治療も可能。日暮真由美先生は、環境の変化から生じるストレスや不安の相談に乗ってくれる心療内科から糖尿病や生活習慣病まで対応。栄養士に食事のアドバイスを受けることもできます(要予約)。

健康診断は8タイプあり、メタボチェック(125ドル)、婦人科健診(345ドル)など気になる部分の個別健診も対応。

気さくな医療スタッフ、電話やメールで医師に直接相談できる等、地域に根ざしたクリニックです。

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

●本院  
585 North Bridge Rd Raffles Hospital  
#11-00 (MRT ブギス駅すぐ)  
Tel: 6311-1190 (代表) / 6311-2297 (健診専用)  
通常診療: 月~金 8:45~18:00  
土 8:45~12:00 日祝休  
●分院  
リャンコート(2階) Tel: 6334-1175  
オーチャード・ウィーロックプレイス(4階)  
Tel: 6738-6550  
診療時間: 月~金 9:15~13:00 14:45~18:00 土 9:15~12:30 日祝休  
www.rafflesj-clinic.com

診療科目

- ・総合診療科 \*健康診断 \*小児科
- \*乳幼児健診 \*予防接種 \*心療内科
- \*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
- ※「\*」は予約制 ※本院・分院で診療科目が異なります。詳しくはお問い合わせください。



小児科医の元田先生をはじめ、女性医師が多いのも当クリニックの特徴。子育て中のママをはじめ、女性目線で相談に応じてくれる。



1. 楽しいDVDが流れるキッズルーム。
2. 耳鼻科の専門医も常駐。
3. 受付や薬剤師も日本人でスムーズ。

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

新しく心療内科がスタート!  
日本人専門医によるきめ細かな診療

最新の医療設備が整うラッフルズ・ホスピタルと連携し、入院・手術などを含む、あらゆる事態に対応してくれる日系クリニック。診療科目が多く、それぞれ日本人の専門医が診察してくれるので安心です。

この春より、多くの要望を受け、新しく心療内科を新設。女性医師の本橋先生が潜在意識に眠る“癒しの知恵”を引き出すカラー&ヒプノセラピーや、穏やかな作用の漢方薬などを用いて、心のメンテナンスを行います。さらに、不妊治療にも権威のある産婦人科の鍋島先生、女性の視点から健やかなお肌に導く皮膚科の大月先生も来星し、ますます充実した医療を提供中です。



こんな症状にオススメ!

- 夏バテ
- 肩こり・頭痛
- 内臓不調症状の緩和

バルティ読者プロモーション

- 全身ケア
  - フット (40分) + 首・肩・頭 (30分)
- 79.90 ドル

※バルティを見て、と一言。 ※フットリフレクソロジーにはレモン精油入りフットバスを使用。

Love de foot  
ラブデフット

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)



1. ハイエンドな Delfi Orchard 4 階の店内はレモンの香りが漂う清潔な空間。2. 左足指の捻挫のため、右足ふくらはぎが張っているとの指摘。けがの炎症がおさまったら治療的なマッサージもあるそう。3. 長時間の PC 作業のせいで肩がこっちこち。デスクワーカーは肩&背中、やるべし! 4. 優しいが弱すぎない絶妙のマッサージ。セラピストは熟練信頼のシンガポリアン正規施術師のみ。

Love de foot  
ラブデフット

厳選フットマッサージで胃痛まで緩和  
年中夏のご当地病「夏バテ」解消に

内外の気温の変化で自律神経に変調をきたし、暑さでミネラル分が多量に失われることで疲労感が生じること、これぞ夏バテ。だるい、疲れやすい、食欲不振……。足ツボ刺激が夏バテに効くとは言うけど痛い? 「適切なツボを適切な力で押す限り痛くない」と、キャリア 20 年のセラピスト。足の裏には 64 ものツボがあり弱っている箇所を重点的に施術するので、事前に不調の部分を相談するのがポイント。とはいえ、相談していないのに「ここが弱っているせいで、ここが張っている」と言い当てられ仰天することも。フットだけでも十分アリのですが、肩&背中への気持ちよさは昇天モノ。施術後、持病の胃痛が緩和したのは気のせいではなさそう。



こんな症状にオススメ!

- 首・肩こり
- 頭痛・めまい・不眠症
- 腰痛
- 関節痛

バルティ読者プロモーション

- フット (30分) + ボディ (60分)
- 60 ドル (通常 82 ドル)
- フット (60分) 32 ドル (通常 38 ドル)
  - ※無料ハーバルフットバス付き (月~金のみ)
  - ボディ (60分) 45 ドル (通常 60 ドル)
  - ボディ (90分) 68 ドル (通常 80 ドル)
  - ※ボディセラピーはノーマルかオイルをチョイス ※5月末まで

Zen Wellness

ゼン・ウェルネス  
●コンコルドホテル店  
100 Orchard Rd #02-62 Concorde Hotel  
Tel: 6836-5128  
●カップページプラザ店  
5 Keok Rd #02-04 Cuppage Plaza  
Tel: 6733-8298  
両店とも 10:30~22:00  
フットリフレ (30分) 22 ドル  
ボディセラピー (30分) 35 ドル  
※10 回パッケージ購入で、2 回分無料サービス



1. 最適な指圧でマッサージを受けているうちに、トロトロ眠く……。2. オーチャードエリアで好立地。とくに週末は予約がベター。



女性客やカップル客も。健康メンテナンスで定期的に通う常連さんが多い。

Zen Wellness  
ゼン・ウェルネス

顧客の 80% 以上が日本人  
デトックスに中国伝統マッサージ

数多あるマッサージ店でお気に入りを見つかるって意外と難しいもの。「Zen Wellness」は 3 年前のオープン当初より、日本人のお客さんをターゲットに、より良いサービスを提供中。イスやベッドは新しく快適、セラピストの全てが資格を持っています。中国伝統のツボ押しで、血行を促進し、体内の毒素を排出。デスクワークによる体のコリや、スポーツ後の筋肉の疲労にぴったりです。人気は、フットリフレとボディセラピーのパッケージ。90 分の施術で、プロモ価格 60 ドルとはお値打ち! 夜 10 時まで営業だから、仕事の帰りに立ち寄って、疲れた心とカラダをリフレッシュして。

こんな症状にオススメ!

- 肩こり
- 冷え性・むくみ
- 花粉症などのアレルギー
- 筋肉痛

コース紹介

- フットマッサージ (40分) 26 ドル
- (60分) 38 ドル
- 肩 (30分) 30 ドル
- (45分) 42 ドル
- 肩 (30分) + フット (40分) 52 ドル
- 肩 (45分) + フット (40分) 62 ドル

Ding Hau Foot Reflexology  
ディンハウ

Ding Hau Foot Reflexology  
150 Orchard Rd #01-29 Orchard Plaza  
Tel: 6734-0493 (要予約)  
12:00~22:00 ※妊婦も施術可



足裏から膝下のマッサージはツボをグイッとピンポイントで刺激してむくみもスッキリ。



1. ジンジャーエキスとライムを含んだ蒸しタオルでさらに血行促進。2. 生姜エキスとライム配合のクリームはべとべとしないのも嬉しい。3. 土日は予約がいっぱいになるので平日の昼間が狙い目。

Ding Hau Foot Reflexology  
ディンハウ

冷え性の強い味方、むくみスッキリで  
生姜のパワーを実感

強すぎるエアコンや大理石の床のおかげで、年中常夏とはいえ、冷え性の方には少々厳しい環境のシンガポール。9 割が日本人という、日本人のカラダを知り尽くしたお店「Ding Hau」では、生姜エキス配合のクリームを使ったフットリフレが人気です。足裏にある身体全体の臓器や器官の反射ゾーンを指でくまなく刺激する指圧と生姜パワーの合わせ技で血液やリンパの流れをスムーズにし、むくみや疲れを取り除きます。最後に生姜エキスの染み込んだ熱々の蒸しタオルで足を包まれば身体芯までじんわり温まります。まるでお風呂に浸かったときのような心地よさは病みつきに。

1,2. 軽いプロレス技のようなものが続きますが、これが腰痛改善に効きます。3. 肩、背中のみほぐしがこれだけ入ってこの値段は安い。4. プライベート個室あり。思う存分イタ気持ちいいうめき声をあげつつ、もみほくしてもらおう。

こんな症状にオススメ!

- 肩こり
- 腰痛
- 慢性疲労

コース紹介

- タイマッサージ (30分) 35 ドル
- (45分) 45 ドル
- (60分) 55 ドル
- (90分) 75 ドル
- (120分) 95 ドル
- (180分) 135 ドル
- ※前日 21 時までの事前予約で 60 分 50 ドル、90 分 68 ドル、120 分 85 ドルに!
- ※マッサージオイル使用は +5 ドル

Healthland Pte Ltd THAI MASSAGE

ヘルスランド タイマッサージ  
252A South Bridge Rd  
(Sri Mariamman Temple 近く)  
Tel: 9339-8629 / 6221-3376  
E-mail: healthlandpl@gmail.com  
11:00~23:00 年中無休



Healthland Pte Ltd THAI MASSAGE  
ヘルスランド タイマッサージ

「いつも疲れている」が改善できる  
これは効く! タイマッサージ

長年のデスクワークで肩がガッチガチの男性陣と、育児で慢性疲労気味、腰痛に悩むママさん達に今回自信をもってお勧めするのが「タイマッサージ」。タイマッサージとは指圧、ヨガ、整体などの要素が織り交ざった 2500 年もの歴史を持つマッサージ技法。アクロバティックな一見激しいストレッチも特徴で、ツボやリンパを適切に刺激して血行の流れを良くしていきます。最近寝ても寝ても疲れの取れない編集 N。施術後身体は軽く気分爽快、肩こり腰痛がかなり楽に。場所はチャイナタウンのヒンズー教寺院の脇。小さな間口ながら、マッサージオイルの香り漂うほの暗く素敵な店内。広めの個室では 3 人までの同時施術も可能なので夫婦で疲れを取りに行きましょ!



こんな症状にオススメ!

- 目の下のクマ
- 目の疲れ
- 顔のくすみ
- お化粧のノリが悪い

パルティ読者限定プロモーション

●顔の温灸コース(顔 10分、リンパ5分)

**30ドル** ※ハーバルフェイシャルもしくはノーマル・ハーバルいずれかとセットでの申込みになります。

●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)

※5月末まで

コース紹介

ノーマル・ハーバル・フェイシャル・トリートメント(60ドル)

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

月~土 9:00~18:00、日 14:00~18:00 (18時以降は事前予約要) 無休

www.Lilyanna.com



ステップ2 温灸エステ初体験! ドキドキしながら施術開始。優しい温かみと温灸の香りでリラックス。



ステップ3 グリーンバックで温灸効果を浸透させ、お肌をしっとり艶やかに。



1. リリアンナさんのもとには毎日多くの日本人女性が彼女のパワーをもらいに集う。

ハーバル・フェイシャル+顔の温灸コース



ステップ1 メイク落とし後、微弱電流によって肌を活性化。

Lilyanna Herbal Beauty Salon  
リリアンナ

顔の温灸で血行促進  
くすみを解消して巡りの良いお肌づくり

漢方エステでお馴染みの「リリアンナ」に「顔の温灸コース」が登場。オーナーのリリアンナさんが北京で習得したお灸をファンからの熱い要望に応じて再開。寝不足で目の下のクマが取れない営業Tが体験。もぐさの香りでリラックスしながら温灸開始。まずは目の周り。ほんわりと温かく、もぐさ成分がじわじわ浸透していくのを実感。血行を促進し、新陳代謝を良くすることで、目の下のクマやくすみを改善。顔全体に温灸後、首のリンパの上にも温灸することにより身体全体の血行改善につながります。体験後、悩んでいた目元だけでなく、顔全体にハリが! 効果が1週間は持続するのがまた嬉しい。

こんな症状にオススメ!

- 頭蓋仙骨療法
- 不眠症・片頭痛・心の不安
  - 自閉症
  - 赤ちゃんの夜泣き
  - リンパドレナージュ
  - ダイエット
  - デトックス・免疫力向上
  - PMS 更年期障害

パルティ読者プロモーション

●頭蓋仙骨療法

初回トライアル

子ども **110ドル**/30分(通常 120ドル)

大人 **160ドル**/45分(通常 180ドル)

●リンパドレナージュ

初回トライアル(ボディ+フェイス)

160ドル/90分(通常 210ドル)

パッケージ1回60分(スリミング)

**800ドル**/8回(通常 720ドル/6回)

Healing Gardens Holistic Therapy Centre

ヒーリング・ガーデンズ

91 Tanglin Rd #03-07 Tanglin Place

Tel: 6733-3507 月~金 10:00~18:00

土 10:00~13:00 Kyoko 月~金 10:30

~17:00、土 10:00~13:00 日祝休

www.healing-gardens.net / www.hgail.com (日本語) ※パッケージ料金はお問い合わせください



1. Kyokoさんと愛弟子のCelesteさん。2. センターには毎週通う方も多い。3. Kyokoさんは神経医学、生理学、解剖学、アロマセラピーを学ぶスペシャリスト。人を癒すことが喜びと語る。



Healing Gardens Holistic Therapy Centre  
ヒーリング・ガーデンズ

言葉にできない不快感を和らげる  
「頭蓋仙骨療法」という選択

ゴッドハンドは実在する、セラピーを体験してすぐにそう確信した。それは、驚くほどソフトなタッチ。けれどその手は、セラピーを受ける側のエネルギーとリズムにシンクロし、得も言われぬ心地よさを引き出し、Kyokoさんは頭蓋仙骨療法士。CST(頭蓋仙骨療法)とは、筋膜や脳硬膜のこりを5グラムの軽いタッチでとりながら、脳脊髄液の流れをよくする療法。期待できるのは、深いリラクゼーションや自律神経を整える効果、自然治癒力の向上など。夜泣きのひどい赤ちゃん、不快感を内に抱えた自閉症児、ストレスで不眠症に悩むビジネスマンからお年寄りまで、あらゆる人を癒す特別なセラピーです。



エステとは一線を画す、療法としてのリンパドレナージュも人気。むくみを取って、デトックス。

こんな症状にオススメ!

- 首・肩こり・腰痛
- 姿勢の矯正
- 股関節痛

無料体験レッスン

プライベートクラス(45分)

※運動できる服装とソックス持参

コース紹介

●プライベートクラス: 5回/500ドル

●機械クラス: プライベート3回+

グループ5回/500ドル

●マットクラス: プライベート2回+

グループ3回/300ドル

※クラスは1回55分。

Options Studio

オプションズスタジオ

●サマセット

123 Penang Rd #04-13 Regency House

Office Tower

Tel: 9151-2697 (Koko)/

9129-3142 (Atsumi)

●プキティマ

896 Dunearn Rd #03-03 Sime Darby

Centre (一緒にキッチンショップ TOIT

のあるビル)

Tel: 9624-5595 (Chisa)

※上記電話は全て日本語可



1. 肩甲骨まわりの筋肉をほぐして鍛える。肩上部の筋肉を使いがちだと血流が悪く肩こりに。2. 足全体の裏側・内側の筋肉を鍛える。外側に体重が掛かりO脚に。3. 腹筋と背骨を意識してロールダウン。背筋が強く腹筋が弱いと腰痛の原因に。4. 熟練の日本人インストラクターがいてマシンも充実。chisaさんは、出産後20kg増えた体重を戻すために通い始めたそう。なかなか減らない体重は骨格の歪みが原因の場合も。

Options Studio  
オプションズスタジオ



インストラクター  
左から Kokoさん、  
Chisaさん、Astumiさん

体の歪みが不調の原因に  
正しく鍛えて手に入れる健康ボディ

知らず知らずに日常生活で習慣化されたクセ。それはやがて体の歪みとなり、腰や肩・膝など不調の原因に。「Options studio」のピラティスではそんな体の歪みを解剖学的な面からアプローチし、正しく筋肉を鍛えることで改善していきます。早速、肩上部に力が入っていると指摘された営業Eは、マシンを使って肩甲骨の横側の筋肉を鍛える動きに挑戦。日本人インストラクターが余計なところに力が入る度に指摘してくれるので、普段でも意識できるように。靴の片側が減りやすい、またはスカートが回る方は体が歪んでいる可能性大ですよ。まずは無料体験で姿勢や骨盤の歪みをチェックしてもらって。グループレッスンは1人の場合でも行われ、土日でも受けられるので自分の都合に合わせて通いやすいのも◎。



こんな症状にオススメ!

- 首、肩、腰、足、など局所的な痛み
- 慢性的な腰痛など
- 定期的な全身メンテ

コース紹介

カイロ・トライアル

**130ドル** (2 treatments)

(通常 1 treatment 90ドル)

※要事前予約

Spine Care Chiropractic Pte.Ltd

スパインケア・カイロプラクティック

190 Clemenceau Avenue #01-11

Tel: 6333-5935



Spine Care Chiropractic  
スパインケア・カイロプラクティック

手技によって骨のずれを矯正し、  
カラダの不調を抜本改革

アメリカ、カナダなどでは薬やメスを使わない第二の医療として認知されているカイロプラクティック。他の代替医療と大きく異なるのは、専門の大学で学位を取得したドクターによる専門のアプローチで状況の改善を図っていくということ。「明らかに手術や薬が必要な急を要する状況においては、病院に行くことをアドバイスします。しかしそうでない場合、カイロは身体に負担がかからない最善の選択肢になりうる」と20年のキャリアを持つリュウ先生。まず触診、問診をした上で、脊柱の位置を整え、その上で症状にあわせた低周波やハイテックマシンを駆使して神経の流れの回復を図っていきます。定期全身メンテナンスで通っても良いそう。



1. 触診の結果、首、背中、腰、全てに問題がありそうな編集 N。見かねたリュウ先生が治療を施す。全く痛みがなく、施術後は首の不快感がすっかり。2. スイス製の最新機器「Shock Master」。身体の奥にズシンとくる衝撃的な振動。3. 腰痛に苦しむ彼女、電気と低周波が良く効くのだとか。4. 「上から4、5番目のこの脊柱がずれているようです、胃の調子悪くはないですか?」



カウンセリングあれこれ  
「心むも解くヒント」Version 2

Part1 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、  
 シンガポール公認心理士

第22回「許す」という強さ

「許す」ことができないのは、相手を楽にさせてしまっているものか、という思いからでしょうか？  
 でも本当は「許す」ことは、相手ではなく自分のための行為なのです。

インドの政治指導者マハトマ・ガンディの言葉に「弱い者ほど相手を許すことができない。許すということは、強さの証だ」というものがあります。

信じていた人に裏切られた、努力が報われず屈辱を受けたなどという経験は、私たちの心を傷つけ絶望させます。中には、その後遺症から心を頑なに閉じてしまい、その後の人生を孤独と絶望へと狂わされたり、憎しみと怒りと共に生きていく人もいます。確かに「許す」という行為は簡単ではありません。

しかし当初の悲しみや憎しみとは別に「許さない」と決心をし、その思いと共に生きることを選択した人は「被害者」というアイデンティティが、まるでその人の第二の名前であるかのようになってしまいます。そして「可哀想な自分」の立場に固執し、そこから抜け出すことができないため、もがき苦しみがながらも、自ら同じ場所に留まっているのです。

これまでの研究で、人を許すことができず、憎しみ、嫉妬、恨み、妬みなどの感情を持ち続けることで、高血圧、免疫力の低下、疲労感、心臓病や癌、神経系の病気の発生率が上がるなど、身体に害を及ぼすことも報告されています。

それでも許せない人は、「許さないこと」から生じるメリットは何か考えてみましょう。「憎み続けることで、自分が受けた傷の深さを忘れないし、忘れさせない」と言う人がいるかも知れません。残念ながらこれは幻想しかありません。相手には、あなたのこの思いは痛くも痒くもなく、辛さが続くのは本人なのです。また「早く忘れなさい」という言葉もよく聞きますが、無理に忘れようとし、感情を押し込めれば、押し込め込むほどその感情に支配されることとなります。それに正確には「許すこと」はできませんが、忘れることは(記憶喪失にでもならない限り)不可能です。許すことは、決して起こったことの重さや、相手の罪を軽くすることではありません。少し強くなって「許す」ことを決心してみませんか？

長期にわたり肉親からの心理的虐待と闘ってきたクライアントが「絶対許さない」と誓って生きてきましたが、許すことは、相手ではなく、自分のためにするのだ、と言われ決心がつかず「許す」プロセスを歩んでいらっしやいます。これで、やっと自分のための人生が生きられるのです。

This Month's Hint (今月のヒント)

「許す」という行為は……

- 忘れることではない。
- その悪行を容赦したり、黙認することではない。
- 一度に簡潔に完了できることではない。
- 相手の悪行に対する言い訳を作らなければならない。
- 自己犠牲ではない。
- あなたの痛みや苦しみを軽視することではない。
- その相手と和解することとは、同義語ではない。

こんな症状にオススメ！

- 疲労症候群
- 過敏性大腸症候群
- 腰痛
- 不定愁訴
- 不眠症
- 皮膚のトラブル(アトピー、湿疹など)
- 生理不順
- 不妊症
- 風邪・咳・発熱
- アレルギー性鼻炎

美濃漢方診療所

19 Tanglin Rd #05-13 Tanglin Shopping Centre Tel: 6738-0300  
 www.minomedical.com  
 診療時間: 10:00~12:00 14:00~18:00 (最終予約 17:00)  
 ※まずは無料相談から(要予約)。 ※お勤め先によってキャッシュレス対応あり。 ※各種保険取り扱いあり。(海外傷害保・社保・国保) ※詳しくはお電話でご確認ください。



優しい語り口の劉先生は、日本に12年間滞在した経験を持ち、日本語も堪能。



1. 「患者さんの苦しみを癒したい」と劉先生。今年、間質性肺炎の論文を発表し、多くの患者を診ている。2. 約500種の漢方薬が揃う。パウダーは1回分ずつ小分けにして処方。3. 診察室の隣に薬剤師が常駐。薬を調合してくれる。



美濃漢方診療所

患者さんとの対話を大切に  
漢方パワーでツライ症状を改善

診療所の扉を開けると包まれる、漢方薬独特な香り。薬棚には数種類の漢方薬がずらりと並んでいきます。診察室では、穏やかな笑顔の劉先生が迎えてくれます。初診はとくにじっくり時間をかけて問診や脈診を行い、原因を追究。西洋医からの診断書などがあれば、そちらとあわせて総合的な判断を下し、薬を処方してくれます。西洋医学で原因の特定ができなかったもの、また難病と呼ばれて治療が難しいものにも、劉先生は果敢に立ち向かい結果を出してきました。生理不順や不妊症など、婦人科系の問題で通う女性も多数。漢方パワーで免疫力を高め、体質改善を目指します。

編集後記 シンガポールでの日本人医療

シンガポールは日本人の医療環境として特殊な国です。日本人医師による日本人だけを対象とする医療行為が1980年代初期にシンガポール政府により若干名の医師に認められ、その後医師が増えて現在では30名近くの医師と10数名の歯科医師が当地で邦人医療に従事しています。

また、当初はGP(一般医)としてスタートした日系クリニックも、在留邦人のニーズに基づき専門科に対応する時代になりました。このように日本の医師免許を持つ日本人医師が条件付きながら正式に医療行為が認められているというのは、アジアではシンガポールと中国の一部の都市だけのようです。

海外で病気になるたり怪我をした場合、日本人医師に診てもらえるのは大変ありがたいことです。言葉だけを取り上げても専門用語まで知っている人は少なく、イザという時に辞書頼りでは大変です。以前に知り合いが大病した時に立ち会ったのですが、Pain(腫孔)やYoni(発作)といれんなどよく知っている単語が別の意味を持っていて大いにとまどった記憶があります。

言葉だけでなく、日本とシンガポールでは医療の考え方の違いもあり、専門医に診てもらった場合のセカンドオピニオンなど、日本人医師から貴重なアドバイスをもらえます。

通常、風邪などの症状で当地の医療機関にかかっている限りは気にならない医療費も、いざ手術や難病になって専門医にかかるると日本では考えられないほどの高額になることがあります。日本の健康保険、国民保険は「日本で同等の疾病に際してかかる費用の概ね70%」を補償してくれるだけです。こういった保険に入らなければ、よく考える必要があります。

何はともあれ、健康であることが一番。特集後半の健康スポットなどを参考に、日頃の体メンテを大事にしてくださいね。

編集 T

**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

**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  
 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~土 9:30~12:30

**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。  
 4月8日(日)2時30分~  
 「イースター礼拝」  
 詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせは  
 石橋恵子 97219057  
 チョン加代子 97505189まで

**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

和食

アレクサンドラロードとチャンギパークに2店舗を構える「ひまわり」は100種類以上の和食食べ放題が人気。食べ放題は注文を受けてから調理するアラカルトビュッフェ形式なので出来立ての最高の状態で料理が味わえます。予算を気にしないで注文できるので家族連れには嬉しい。店内の炭火焼き台からは常時炉端焼きの香ばしい香りが食欲をそそります。腹ペコじゃない日はアラカルトで軽く一杯という使い方もOK。知っておくと便利な一軒です。

ひまわり

●チャンギビジネスパーク店  
1 Changi Business Park Crescent #02-19(Plaza 8) ☎6834-3313  
11:30~15:00(LO14:30)、18:00~22:00(LO21:30)、無休 ●アレクサンドラロード店 991B Alexandra Rd Blk4 #01-08/09 ☎6272-1110



内容充実! 100種類以上の和食ビュッフェ

●Lunch 36.80ドル ●Dinner 40.80ドル

お鍋も天ぷらもお刺身も  
何でも年中、食べ放題!!

和食

常連客で賑わう和食屋「MIZ」。料理長の水島さんが編み出す料理はどれも日本人の心に染みる味でお箸がすすみます。銀たろ味噌焼き(15ドル)、オysterダイナマイト(13ドル)、コールドガーリックうどん(12ドル)など他では味わえないオリジナル料理も懐に優しい価格設定。2階席は豊富な個室を揃えており、大人から少人数まで対応できるので、4月のお得なプロモを活用して。

みず Miz Japanese Restaurant

7 Craig Rd ☎6225-5761 / 5961  
平日: 12:00~15:00、18:00~24:00 (LO23:30) 土曜・祝日: 12:00~22:00 (LO21:30)、日休



定番人気のオysterダイナマイトやオックスタンにワインがついたプロモをお得に活用。

4月限定 プロモーション

●Oyster Dynamite(2個)+白ワイン(グラス)が15ドル ●Ox Tongue+赤ワイン(グラス)が15ドル ※4月末まで

確かな味を普段使いの和食屋で  
ワイン+料理の4月限定プロモ実施中

エステ

ブライダルサロンとしても人気の高い「Devotion Beautique」。特にスイス発の「フィジオデルミー方式」を導入したマイクロ・メソセラピーの効果がすごい! 「フィジオデルミー方式」は自然基礎化粧品とテクノロジーを組み合わせた美容メソッド。3重構造のカプセルがお肌に浸透する過程で徐々にその膜を開いて肌の深層まで美容エキスをきちんと行き渡らせ、若々しい肌を作り出します。

トナーとセラムを注入する時のじんと熱くなってくる感覚は初めて。必要な成分がきちんと肌の奥まで届けられるのを実感。3週間続く効果にも驚きます。



Devotion Beautique

402 Orchard Rd #03-18  
Delfi Orchard ☎6732-2178  
月~金 11:00~20:00  
第2・第4土日 11:00~18:00  
www.devotionbeautique.com



1. 若草色を基調にした可愛いサロンでリラクセス。2. スイス発スキンケアブランド「フィジオデルミー方式」。欧米では皮膚科、美容外科でも使用されている。

パーティ読者プロモーション

下記トリートメントが30%オフ!

●Micro-meso Therapy (120分) 278ドル→195ドル  
お肌のターンオーバー、コラーゲンの活性化、毛根対策。  
※パーティ持参、5月末まで

スイス発の美容メソッド  
ぷるぷる潤い肌は3週間の持続力

ヘアサロン

パーマにはダメージが付きもの、そんなイメージを払拭する画期的なスチームパーマ。

シャンプー後、細かい蒸気を発生するスチーマーで髪に水分を補給しつつ、キューティクルを開きます。その状態でパーマ液をかけていくため、優しい成分でもしっかりパーマがかかりダメージレスに。パーマ液の浸透を待つ間もスチーマーはオン。たっぷり潤った髪はトリートメントをしたかのようにツヤがあり、ふわふわの仕上がりに。



Belleza de Midori  
238 Thomson Rd #03-43  
Velocity @ Novena Square ☎6358-2900  
10:00~20:00 (日祝 11:00~18:00)



秀逸な日本製スチーマーはパーマによる髪のダメージを軽減。スタイリストのTOKOさんもイチオシ。

パーティ読者プロモーション

スチームパーマ 15% オフ (通常 135ドル~)

※4月末まで、パーティ持参

ナノ粒子の水分が潤いを補給  
痛んだ髪でもきれいなパーマを実現

ケータイアプリ

使い方

① App Store からインストール



「ハローアジア」または「helloasia」で検索を



② Android でもアプリを取得できます

③ 「Helloasia」アプリを起動



④ 知りたい情報をクリックするとアクセスできます  
(例) レストランをクリック

⑤ レストラン情報へ  
(例) ーをクリック

ー店舗情報へ



レストラン、ビューティー、学校、病院など、「Helloasia」を見ればなんでも解決できるシンガポール電話帳があるってご存じでしたか? 遂にその「Helloasia」がアプリとしてモバイル化! 検索は、カテゴリ別、検索機能(日本語・英語可)、お役立ち番号、お得情報と知りたい情報を即座に調べることができます。各情報には住所・電話番号が掲載されていて、地図をクリックすると地図にリンク、電話番号をクリックすると電話できるなど、機能は実用的。お得情報には「Helloasia」にしかない素敵なお知らせがあり、見逃せません!!

アプリは無料。今後、新店舗や新情報がどんどんアップされてくるので、読み終わったらすぐケータイにダウンロードすべし。

Helloasia  
www.helloasia.jp (PC版)

ラッキードロー

4月中にアプリをダウンロードしたあなたに素敵なお知らせ

「Helloasia」をダウンロードするだけでiPad3が当たるかも!

ステップ1 contest@helloasia.jpに名前、住所、連絡先、好きな食べ物を書いてメールする。ステップ2 「Helloasia」をダウンロード。iPhoneまたはAndroidをお持ちでない方は、www.helloasia.jpサイトで会員登録するだけ。

※iPad3が入手困難な場合は、App Storeのバウチャーをお渡しする可能性もあります。※シンガポール内在住の方に限ります。

シンガポールお役立ち新着アプリが登場!  
アプリを使いこなしてお得な情報をGET

ソーシャルメディア



世界で8億人以上のアクティブユーザーを持つFacebook。世界中にいる友人から友人へ「シェア」という波及効果(バイラル効果)によって、日々の事柄から企業のサービス情報までFacebookの中で伝えられていく構造になっているのが魅力です。この効果をうまく利用するのがFacebookマーケティングです。

① Facebook ユーザー数と市場動向 in Singapore

シンガポールではインターネット人口に対して、Facebookのアクティブユーザー数の占める割合が多いため、Facebookを活用してのプロモーションは必須。シンガポール政府や多くの企業がFacebookを使用してのプロモーションを数多く展開しています。



1. Facebookユーザー内訳(資料-www.socialbakers.com)。  
2. Facebookページの「いいね」数ランキング(www.facebook.com/ihubmedia)。3. 100以上の「Like」がついたタケノコの写真。

② 日系企業の取組み例

VISIT JAPAN 2010  
(日本政府観光局シンガポール事務所)  
総「いいね」数: 約134269人  
www.facebook.com/visitjapan2010

2009年よりFacebookを使用して、訪日観光を呼びかけている日本政府観光局のFacebook公式ページ。「日本食クイズ」を導入した初回キャンペーンでは6週間で5万人以上のファンユーザーを獲得。その後も様々な企画を展開しファンユーザーに日本の観光情報、文化、最新の情報を発信し訪日を促進しているページです。ユーザーがページに書き込むことで、ユーザー同士で当ページの情報が自然に伝わっていくという、Facebookならではの強みがかかされているケースです。



Facebook マーケティングのススメ

「美肌相談サロン」

Part 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!

RFとIPL — 日焼け後でもできるRFフェイシャル

IPLフェイシャルは施術前の1週間、日常紫外線以上の日焼けをする行事がないタイミングでご予約をお願いします。最近、週1回程度だったゴルフが2回になって、IPLがご無沙汰になってしまったOさん。RFフェイシャルなら、日焼け後も施術可能なので初めてRFを体験していただきました。

私: RFフェイシャルはいかがでしたか?

O: いいと思います、お肌のハリが出たわ。IPLは私みたいにゴルフをやっている、美白効果や肌力アップを感じられるから1か月半から2か月に1回はIPL、その間に普通のフェイシャルを入れてよしよしと思っていたんだけど。でもゴルフの回数が増えてもIPLの代わりにRFができるって分かったから安心!

私: ご存知の通り、IPLとRFは二つともメジャーな先端美容機器。同様に美肌効果は高いですが、それぞれに特徴があります。RFを終えられて、2倍角のレンズで見るとお肌のふっくらした様子や透明感がよくわかりますよ。Oさんはマメに通ってくださって、お肌を十分に整えていると思います。でも、炎天下でのスポーツによるお肌のダメージを考えると、紫外線によって衰えやすい肌力を効果的に上げられるIPLやRFをうまく取り入れたいものです。

O: RFってお肌のシワをのばす小さなアイロンみたい。

私: おもしろい表現ですね。ナノクリームをたっぷりつけた滑りのいいお肌の上をツルンとした感触のチップでマッサージするのは、確かにアイロンをかけているようですね。熱いぐらいの温かさもありますし……。RFフェイシャルでは、ラジオ波(高周波)をお肌に流します。施術でお肌に与える熱エネルギーは、IPLより深部に送られます。一方、IPLは光ですが熱エネルギーでもあって、施術の際RFのように温かさは余り感じませんが、お肌の中は温度が上がっています。

O: なるほど、それでお肌の血流がよくなるというのね。それにIPLもRFもお肌のコラーゲンが増えるんでしょう?

私: そうです。お肌の老化によって減少するコラーゲンの生成を促すと、お肌を持つミネラルやヒアルロン酸等の保湿成分も充実して、潤いのあるお肌と共にハリや透明感を手に入れることができるのです。

O: 私は上まぶたや下まぶたもアイロンしてもらえるのが好きだなあ、気持ちがいいし。IPLフェイシャルではゴーグルを付けていて施術できない部分よね。

私: RFは目の周りのクマやちりめんじわが気になる人にお勧めです。また毛穴詰まりの改善にもいいです。毛穴にこびりついている皮脂と混ざった古い角質を熱で柔らかくして、排泄を自然に促します。それで開いていた毛穴も閉じてくれるので、すっきりしたお肌になります。IPLはIPLでしみやそばかすにより働きかけて、薄いかさぶたになって色素沈着を追い出してくれるから、どちらも捨てがたいですね。

O: んー、1週間ゴルフをやらない日も作らなくちゃ。

Point check! (まとめ)

RFは「Radio Frequency」の略語です。「IPLで美白」に対して、「RFでリフティング」とも言われています。施術後、日が経つにつれて表情が変わってくるというお客さまもいらっしゃいます。



KIZUKI cafe に聞き耳たてて。

第12回 炭酸泉を新導入!



Assistant TOMOKO

Hair Stylist So

So: 皆さん、お久しぶりです! 4月なので初めましての方も多いかもかもしれませんね。今日はこの春からKIZUKI+LIMでスタートする炭酸泉(タンサンセン)のご紹介です。

TOMOKO: え? タンさん? うちのスタッフのタンさんがどうかしました??

So: 違うよー! うちが新しく始める「炭酸パルスバ」をこれから紹介するの!

TOMOKO: 失礼しました。今、日本で話題のアレですね! 普通のシャンプー剤などでは落とすきれない髪や毛穴の汚れを高濃度炭酸水で取り除きつつ、ダメージによりアルカリ性に傾いた髪を本来の弱酸性の状態に戻し、髪をサラサラにしてくれたり、炭酸ガスが頭皮の血行を良くしてリラックスと共に育毛効果などもあるんですね。

So: う、うん、何も間違っていないんだけど、何か説明書読んでるみたいに完璧だったね(笑)。

TOMOKO: 4月から新たにその炭酸泉を取り入れたスパメニューや、カラー・パーマ・カットの前のシャンプーで使うオプションメニューをご用意しました。

So: じゃあ皆さんに「炭酸パルスバ」ってのはどんな事するのか教えてあげて!

TOMOKO: はい! まずお客様にはシャンプー台にて約10分ほど髪、頭皮に炭酸水を浸していただきます。そして髪、頭皮をフラットな状態にして、お席で頭皮のクレンジングジェルを使い、しっかりとリラックスマッサージ。そしてもう一度炭酸水を使いながらジェルを洗い流していきます。終わった後には本当に頭が軽くなり、髪はサラサラになりますよ!

So: スパだけでなく、例えばカラーの際に使用すると、必要以上に強い薬を使うことなく、カラーで出やすいダメージの原因を取り除いてくれるので、とても優しくカラーができて、色持ちも数段良くなりますよ!

TOMOKO: ぜひ一度、お気軽に炭酸泉をお試し下さい! きっと違いが分かるはずですよ。よし、完璧な説明!

So: あれ、何か落ちてるけど……カニングペーパー!?

TOMOKO: あー! それはー!!!



What's 炭酸泉?

日本でブームの炭酸美容。炭酸泉とは、二酸化炭素が溶け込んだお湯のことです。

その髪と頭皮への効果は……  
 血行促進/保湿効果/育毛促進/  
 リラクゼーション/アンチエイジング/  
 除菌・消臭/弱酸性水の汚れ  
 ん効果で美肌・美髪/デトックス

1.営業Eが炭酸泉にトライ。マッサージ付きで気持ちいい。2.ワックスを使わなくても、こんなにボリュームミー。

パルティ読者限定プロモーション

- 炭酸パルスバ 70ドル (通常 80ドル)
- クイック炭酸スパ 20ドル (通常 30ドル)
- カット・カラー・パーマにプラス 20ドル (通常 30ドル)で炭酸泉のオプション追加 ※4月末まで

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 ※定期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 やってます! (ユーザー名: KIZUKI\_LIM)  
 統括ディレクター KANTARO の次回来星は 4月 17~22日です。  
 ご予約はお早めをお願いいたします。

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 [curfer] \$50
		shampoo set \$70
permanent wave		
permanent wave	\$150	
digital permanent wave	\$280~	
straight	\$180~ / rebonding \$280~	
color		
short	\$100~	
medium	\$120~	
long	\$150~	



**开始学中文!**  
 日本語で学ぶ中国語(北京語)講座  
 次回初級クラス4月下旬開講予定

- ◆ 1クラス: 4~9名
- ◆ 授業料:(初級コース) 420ドル(税込) / 30時間  
 週2回コースの場合 18回。週1回コースの場合 12回。
- ◆ 日本語の話せる経験豊富な中国人講師が丁寧にお教えます。又、日本人専属コーディネーターもお手伝いいたします。
- ◆ 現在初級から上級まで多数開講中。途中入学も随時受け付けております。
- ◆ 「中上級者向け会話クラス」も開講中。

**無料体験レッスン受付中**  
 ※お問合せ・ご予約は電話又はメールにてどうぞ

**フリティッシュ英語コース** ※レベルチェック受付中  
 開講予定: Book Club (平日)、ビジネス英語 (土曜日)  
 開講中: 上級者向け会話クラス、準中級・中級・中上級ビジネス英語クラス、中級・上級パートタイムクラス

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

**ARTS KIDZ pre-school**

アーツキッズでは、木々や芝生のある大きな園庭で子ども達は元気一杯走り回って遊んでいます。また、火曜日の課外授業としてサッカースクールも開講しております。

保育の内容としては、専門教諭による、バイオリン・ピアノ・音楽リトミック・キッズヨガ・スピーチドラマ・絵画、多言語学習(英語・日本語・中国語・韓国語)となっています。

子ども達の想像力を豊かに育む創造教育を実践しています。子ども達のそれぞれの能力を伸ばしていくことが私達の使命だと思っています。

Creative Learning  
 Creative Child

Arts Kidz Pre-School • 67A Eu Chin Street (Level 2),  
 Tiong Bahru Community Centre  
 www.artskidz.com.sg • 6456 8003 • enquiry@artskidz.com.sg



HEALTH CARE / Dr Hata Shigeru

「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。

「指しゃぶり」の巻▶▶▶▶▶

桂さんは栗雄君の春休み期間に合わせて、二人の子どもたちを歯科検診に連れて行くことにしました。ラッフルズジャパニーズクリニックのリャンコート歯科には先生がいつも二人いるので、兄妹を同時に診てもらえて便利です。今日アケビちゃんを診てくれるのは畑茂先生です。

畑茂先生:「アケビちゃんのお口で気になっていることはありますか?」

桂さん:「日本にいたころよりアケビの指しゃ

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



畑茂 歯科医師  
 昭和大学歯学部卒業  
 昭和大学歯学部歯科保存学講座所属  
 2008年4月より現職

ぶりがひどくなっている気がします。私が気づいた時にはやめさせるようにしてはいますが、暇を見つけては指をしゃぶっています。アケビは今3歳ですが、どうしたものでしょうか?

畑茂先生:「確かにアケビちゃんの上の前歯は前方に出て、上下の前歯の間に隙間ができてしまっていますね。生活環境が変わったことで指しゃぶりがひどくなる例ももちろんありますが、一般的には3歳までに指しゃぶりはやめましようと言われてます。小児科や精神科の先生方の中には、子供の精神的負担を考えると無理にやめさせる必要がないとの考え方もありますが、歯科の立場から言うと、指しゃぶりが口の機能の成熟を妨げることは間違いないので、親の愛と英知で早めにやめさせてあげたいですね」

桂さん:「でもどうしたらいいのでしょうか?」

畑茂先生:「確かに、指しゃぶりをすぐにやめさせる特効薬はありませんし、指しゃぶりをやめさせることがとても難しいこともよく承知しています。親御さんがしてあげられることは、アケビちゃんの生活のリズムを整え、外遊びや運動を

させてエネルギーを十分に発散させたり、手や足を使う機会を増やすようにすることですね。口のほうに注意を向ける余裕を与えずに生活させてあげるといいですね」

桂さん:「なるほど。やってみます」

畑茂先生:「あ、ちなみにあまり指しゃぶりをやめろやめろとうるさく言いすぎないほうがいいですよ。親に隠れてこっそりしゃぶるようになりますからね。アケビちゃんとスキンシップを図るため、寝付くまで手を握ってあげたり、絵本を読んであげたりして安心感を今以上に与えてあげるとなるといいと思います。地道にやってみてください」

今回のまとめ

- 習慣化した頻繁な指しゃぶりはできるだけ早くやめさせるようにしたい。
- 楽しくやめられるような工夫が必要。
- でも焦らない、愛をもって!

Hachifukumaru 「なんつ亭」から  
**八福丸 参上!**  
 Nantsutte Group

究極のラーメンがここにありまふ。多くのお客様に愛されつづける、数々の賞を受賞してきた。

「八福丸らーめん」(黒) 13ドル

OG Orchard Point #01-13 160 Orchard Rd (カッパーズラザリ)  
 Tel: 6737-9713 11:00 ~ 23:00 (L.O.23:00)  
 hachifukumaru.com (英語)  
 hachifukumaru.com/jp (日本語)

旭川ラーメン 梅光軒

なまらうまい

●チヤシュー麺 \$19  
 ●醤油 \$22  
 ●味噌 \$22  
 ※GST込み、サービスチャージ無し!  
 ※事前会計

ラッフルズブレイス店 7 North Canal Rd ☎6534-3808 11:00~22:00 (21:30LO) ※日休

高島屋店(B2階) 10:00 ~ 21:30 (21:00LO) ☎6235-3483

なんつ亭

美味しさに夢をのせて 皆様へお届けします

● Robert Quay 店 #01-04 The Quayside 11:30 ~ 14:30, 18:00 ~ 23:00  
 ● China Square Central 店 #01-32/33 China Square Central-Nankin Row 11:30 ~ 21:30, 土日祝休

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)

**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)

心療内科が始まります。  
 新任の本橋京子医師による心療内科が4月13日から始まります。  
 サービス内容: 漢方薬による心身調整、カラーセラピーやヒプノセラピーなどの各種心理アプローチ、親子・夫婦カウンセリングなど  
 ご予約はブギス本院まで。TEL: 6331-1190

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画)  
 ◆ウィーロックブレイス4階 (伊勢丹スコット向かい)  
 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。  
 ◆日本語環境のパソコン販売。  
 ◆iPad, iPhone設定サポート。  
 ◆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 #04-01 North Bridge Commercial Complex(S) 188735  
 E-mail: kawabe@kawatec.com www.kawatec.com 日曜は休み

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 ~

予約はお早めに、ワン!

**BuBBLy Doggy** パブリードギー  
 Sunset Way Block 109 #01-41, 11 Clementi Street  
 営業時間 10:00 ~ 19:00 (最終予約は18:00)、木・祝休 Tel: 6778-9323

大黒屋 DAIKOKUYA Japanese Ramen

ラーメンダイニング 大黒屋  
 好みの一杯がきっと見つかる

◆ PARAGON 店  
 209 Orchard Rd #B1-47 Paragon Shopping Centre  
 Tel: 6737-5416 11:30 ~ 22:30

◆ Raffles City 店  
 252 North Bridge Rd #B1-13 Raffles City  
 Tel: 6737-5416 11:30 ~ 22:00

◆ my Village 店  
 1 Maju Av #01-01 my Village  
 Tel: 6509-1690 11:30 ~ 22:00

札幌味噌ラーメン BISHAMON

何度でも通って食べたくなる 味噌ラーメン

● Great World City 店 #01-22 Great World City Tel: 6235-6190  
 ● Bukit Panjang Plaza 店 #01-64/64 Bukit Panjang Plaza Tel: 6462-2001  
 ● Funan Digital Mall 店 #01-18 Funan Digital Mall Tel: 6337-5142  
 ● Bedok Point 店 #02-32/34 Bedok Point Tel: 6567-0462

ずんこ 東南アジア在住の美人すぎる漫画家。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43回 らーめん屋でアルバイト

# 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](http://www.parti.com.sg)にて  
毎週水曜日UPしてます！

●ラッフルズブレイズ店  
7 North Canal Rd. Tel: 6534-3808  
11:00~22:00 (21:30 LO) ※日休  
●高島屋店 10:00~21:30 (21:00 LO)  
Tel: 6235-3483

梅光軒

## 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

### New Premium Childcare Centre

●2か月から6才  
●只今、プロモーション価格  
実施中 (限定有)

Mulberryでのみならず  
何にでも疑問を持って、考えて  
質問をするようになります。

Mulberry Learning Centre

●体験学習●  
英語、中国語、算数などの基礎知識を身につけ、みんなで話し合いをしたり一緒に学んでいきます。水遊び、砂場、しゃぼんだま、音楽やジムの授業もあり。

www.mulberrylearning.com

### Healthland Pte Ltd THAI MASSAGE

ヘルスランド タイマッサージ

セラピストによる  
全身を使った施術  
●タイ古式マッサージ  
●タイ式オイルマッサージなど

プロモーション  
前日 21:00 まで予約すると、  
60分 50ドル、90分 68ドル、  
2時間 85ドルに!

252A South Bridge Rd (Sri Mariamman Temple 近く)  
☎9339-8629 / 6221-3376  
11:00~23:00  
年中無休 ※旧正月を除く

Email: [healthlandpl@gmail.com](mailto:healthlandpl@gmail.com)

### 生姜のパワーでむくみもスッキリ!!

★足 (40分) 26ドル  
★肩 (30分) + 足 (40分) 52ドル

Ding Hau Foot Reflexology  
☎6734-0493 (要予約) 12:00~22:00  
150 Orchard Rd #01-29 Orchard Plaza

## 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

イーズに入園して日本語がとっても上達しました。お友達も先生もだーい好き。給食も優しいアンティニー達が毎日作ってくれます。のびのびとした園風が気に入っています。みやちゃんとお父様

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>

### Zen Wellness

中国伝統マッサージでデトックス

●コンコルドホテル店 ☎6836-5128  
100 Orchard Rd #02-62 Concorde Hotel  
●カッペジプラザ店 ☎6733-8298  
5 Keok Rd #02-04 Cuppage Plaza  
両店とも 10:30 ~ 22:00、無休

バルティ読者プロモーション  
●フット (30分) + ボディ (60分) 82 ドル → 60 ドル  
●フット (60分) 38 ドル → 32 ドル  
●ボディ (60分) 60 ドル → 45 ドル  
●ボディ (90分) 80 ドル → 68 ドル  
※ボディセラピーはアールオイルをチョイス  
※5月末まで

### Spine Care Chiropractic

こんな症状にオススメ!  
●首、肩、腰、足、など  
局所的な痛み  
●慢性的な腰痛など  
●定期的な全身メンテに

カイロ・トライアル  
130ドル (2 treatments)  
(通常 1 treatment 90ドル)

Tel: 6333-5935

スパインケア・カイロプラクティック MRTドービーコート駅より徒歩3分  
190 Clemenceau Ave #01-11 Singapore Shopping Centre

### K&J BUTCHERY

韓国出身ジェームズ・ウォン氏のお肉屋さん。奥さまは日本人で、韓国&日本の食材が揃う。希少な部位のお肉も扱い、鮮度が良くリーズナブル! ワインやチーズなども豊富。BBQパーティーなどの食材アレンジも可能。

122 Upper Bukit Timah Rd  
☎6763-0230  
9:30~20:00  
www.knbutchery.com.sg  
※100ドル以上の注文でデリバリー可能

POINT  
ハラミは内臓の一部、横隔膜の薄い部分です。適度な脂肪と柔らかい肉質で焼肉にぴったり。BBQのときはやや厚めにカットをお願いします。  
K&J BUTCHERY 豪産ハラミ Beef Flap Meat (100g / 2.90ドル)

### お肉屋さんのレシビ

ほんのり甘い韓国家庭の味  
オムニ直伝  
ハラミ焼き

promotion  
Prime rib eye \$65/kg  
Prime strip loin \$63/kg  
Wagyu rib eye \$28/100g  
Shiga wagyu \$28/100g  
Argentina tenderloin \$58/kg  
※4月末まで

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、シンガポールに關
する最新のニュースをピックアップ
してお届けします。

シンガポールの11年度財政赤字
23億ドルの見込み
12年度は13億ドル予想

大使館・日本人会・商工会議所
が追悼式・復興セレブション
シンガポール日本大使館、日本人会、シンガポール日本商工会議所
(ACC)は3月10日、東日本大震災から1年を迎える11日を前に日本
人会館で東日本大震災追悼式と復興
セレブションを共同で行った。



50歳以上の勤労者のCPF拠出
率を段階的に引き上げ
12年度予
算でシンガポール
シンガポールのターマン・シャ
ン

シンガポール失業率、14年ぶり
低水準
シンガポール失業率は14年ぶり
低水準に低下した。シンガポール
労働局は3月15日公表した2011年
第4四半期(10月12日)の失業率
が2.0%と発表した。これは9月時
点から横ばいで2.0%だった。
外国人を含む全体で2.0%だった。
これは9月時点から横ばいで2.0%
だった。外国人を含む全体で2.0%
だった。外国人を含む全体で2.0%
だった。

ラカにした。
昨年2月の11年度予算編成時に
は、黒字はGDPの0.02%に当
たると見込まれていた。しかし、好
調な企業業績を背景に法人税の増
加が予想されるほか、不動産価格
抑制を目的とした印紙税の増徴
などにより、財政赤字は大幅に上
る見通し。12年度予算の財政収支
については、GDPの0.4%に相当
する13億ドルの黒字を予想して
いることを明らかにした。

シンガポールの外国人配偶者
向けの新査証
シンガポールの外国人配偶者
向けの新査証「長期滞在パス」、4
月から発行
シンガポールの外国人配偶者
向けの新査証「長期滞在パス」、4
月から発行

シンガポールの外国人配偶者
向けの新査証
シンガポールの外国人配偶者
向けの新査証「長期滞在パス」、4
月から発行

シンガポールの外国人配偶者
向けの新査証
シンガポールの外国人配偶者
向けの新査証「長期滞在パス」、4
月から発行

シンガポールの外国人配偶者
向けの新査証
シンガポールの外国人配偶者
向けの新査証「長期滞在パス」、4
月から発行

シンガポールの外国人配偶者
向けの新査証
シンガポールの外国人配偶者
向けの新査証「長期滞在パス」、4
月から発行

シンガポールの外国人配偶者
向けの新査証
シンガポールの外国人配偶者
向けの新査証「長期滞在パス」、4
月から発行

シンガポールの外国人配偶者
向けの新査証
シンガポールの外国人配偶者
向けの新査証「長期滞在パス」、4
月から発行

シンガポールの外国人配偶者
向けの新査証
シンガポールの外国人配偶者
向けの新査証「長期滞在パス」、4
月から発行

シンガポールの外国人配偶者
向けの新査証
シンガポールの外国人配偶者
向けの新査証「長期滞在パス」、4
月から発行

シンガポールの外国人配偶者
向けの新査証
シンガポールの外国人配偶者
向けの新査証「長期滞在パス」、4
月から発行

シンガポールの外国人配偶者
向けの新査証
シンガポールの外国人配偶者
向けの新査証「長期滞在パス」、4
月から発行

シンガポールの外国人配偶者
向けの新査証
シンガポールの外国人配偶者
向けの新査証「長期滞在パス」、4
月から発行

SPECIAL INTERVIEW 釜本邦茂
釜本サッカースクールがやって来た!
今なお「日本サッカー史上最高のストライカー」と謳われ、メキシコ五輪で日本に銅メダルをもたらした釜本邦茂氏。彼のサッカースクールは1000回を超え、中田英寿や中村俊介、澤穂希なども参加してきたとか。熱い眼差しで日本サッカーの発展を語る釜本氏の情熱はどこから来るのだろうか。
—シンガポールの印象は?
—日本各地そして海外でもスクールを行う原動力は?

JS Dental Clinic
大阪大学から歯科・口腔外科医が
常駐、高度な技術で救急処置から
歯科治療全般に対応。
TEL: 6737-5512(日本語)
304 Orchard Road, Orchard Medical Specialists Centre #05-52 Lucky Plaza www.jsdental.com.sg

瑠美子ウェディングシンガポール
◆フォトウェディング
◆シンガポール挙式
www.mk-wedding.com The Gallery Hotel #02-03 ☎6333-0775

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

JGH デンタルクリニック
JGH DENTAL CLINIC
日本人歯科医師
海外でも安心の日本語対応
◆一般歯科(着色・歯石除去・むし歯治療・歯周病治療・修復・義歯治療・抜歯)
◆小児歯科(乳幼児歯科検診・フッ素塗布・シーラント)
◆歯科検診 ◆ホワイトニング ◆矯正治療、インプラントのご相談も承ります。
受付時間 ●月~金 8:45~12:00, 13:45~17:00
●土 8:45~12:00 ※休診日: 日曜・シンガポール祝日
290 Orchard Road, #10-01 Paragon
Tel: 6235 7747 (代表) Fax: 6235 1335
※初診・再診ともに電話予約制
医師は ジャパングリーンクリニック Tel: 6734 8871 (代表)
ホームページ www.japan-green.com.sg Eメール jghdental@japan-green.com.sg
ジャパングリーンクリニック(オーチャード パラゴン10階)内にあります

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

車のことなら
ジャスト・オート
売買 レンタル 修理 事故処理
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

第47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/TRE 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

- 同時に二つの物件にオファーを入れることは得策ではない。
まだ不動産仲介業者の中にはプロ意識のかけ人が結構いる。
家主さん側に不動産仲介業者がいる場合には、彼らの質についても注意を払う必要がある。
契約交渉にあったって理由なく回答が遅れる場合には、何か家主側に問題がある。

物件返却時の注意点①

今回は佐藤さんが不動産業者の山田さんに退去の時の注意点を聞きます。
佐: 私の知り合いでもこの時期には何人かが日本に帰国する人がいますが、家主さんに住宅を返す時にはどんな点に注意したら良いのでしょうか。
山: 基本的には原状復帰といって、借りた時の最初の状態に戻さなくてはなりません。
佐: 借りた時の最初の状態といっても、もし新築未入居の物件を借りた時には新築の状態になって戻すことはできませんよね。
山: そのとおりです。日本でもそうですが、賃料を支払うということは、その物件の自然減耗分、つまり普通に使っていて傷む分には賃料の中に含まれていると解釈されています。この自然減耗分を英語ではwear and tearと言います。問題はどのような状態を自然減耗分とするかです。これは非常に難しい問題で、主観的に判断されるために明確な基準がありません。日本では国土交通省が参考基準を示していますが、それでも問題が残ります。例えば、きず一つついていないウッドフロアのベッドルームについている傷について、どの部分が自然減耗分か、どの程度から入居者責任を問われるかについては家主さんとテナントさんとの間の話し合いで決着をつける以外に方法はありません。
佐: なかなか難しそうですね。
山: ですから、まず最初に住宅を選ぶ時にはできるかぎり鷹揚そうな家主さん

んを選ぶことや、入居期間中に家主さんとの関係を良好に保つことで、最後に住宅をスムーズに家主さんに返却することができるので、家主さんがどのような人であるかに十分注意を払わなくてはなりません。当然住宅を選ぶ場合には間取りや立地が大事ですが、それと同じかそれ以上に家主さんがどのような人であるかを注意しないと、最後に住宅を返却する時にモメることがあります。
佐: なるべくモメないようにするためには、どうしたら良いのでしょうか。
山: 以前お話をしましたように、住宅の最初の状態をしっかりと書面に記録し、家主さん、テナントさんでその状態を確認することがスタートポイントです。大抵最初の1か月だけがテナントの免責期間として与えられていますので、この期間にしっかりと原状を確認しておくことが必要です。
佐: そうですね、私の場合は山田さんに確認してもらい、家主さんに記録を出してもらっていますので大丈夫ですが、実際に住宅を家主さんに返す前には何かやっておくことはありますか。
山: まず基本的なことは清掃です。御自身で清掃されることもできますが、プロの清掃業者を雇って住宅を家主さんに引き渡す直前に終了するような段取りがベストと言えます。
佐: それはどうしてですか。
山: 家主さんが見に来た時に、まずテナントさんがきちんとやっていることを示すことによって良い印象を与えます。また、家主さんが住宅を見て回った時に、清掃が十分でないと言われた部分をその場ですぐ業者にやらせてもらうことができるからです。
佐: なるほど、自分で清掃するわけにはいかないのでしょうか。(次回に続く)

今回のポイント

- 普通に使っていたという基準(自然減耗分)に明確な基準がないため家主さんとテナントさんでモメやすい。
最初に住宅を選ぶ時に家主さんがどのような人であるかをしっかりと確認することで将来のトラブルを極小化する。
住宅の引き渡しの前にはしっかりと清掃を行う。できればプロの清掃業者が望ましい。

エージェンツオススメの物件はココ!

Table with columns: 住宅物件, 面積(㎡), 部屋数, 家賃希望料, 小学校, 地区年数, 地域, MRT, ショッピング, ミニマート, 備考. Lists various properties like BOTANNIA, CARABELLE, CITYLIGHTS, etc.

(\$3,500以下の賃料の場合は、お客様に仲介手数料をお願いしております。)

Tokio Property Services PTD Ltd logo and name in Japanese and English.

お問い合わせは日本語でどうぞ!
日本人、日本語スピーカースタッフが対応いたします。
180B Bencoolen Street #03-01 The Bencoolen
Tel: 6737-5187 6738-5033 Fax: 6738-3221
E-mail: tps@tokio.com.sg www.tokioproperty.com.sg

英会話誌上レッスン

Native Phrases For Current Topics

流行のFACEBOOK用語を学ぼう!! [Dialogue]

Lisa: Hana are you on Facebook? (ハナ、フェイスブックやってる?)
Hana: Yes I am. I just signed up. (うん、丁度登録したところ。)
Lisa: Oh great. I'll send you a friend request. (それは良かった。友達リクエスト送るね。)
Hana: Ok. I don't know much about it though. (オッケー。でも使い方が分からないけど。)
Lisa: It's easy to use. You can upload photos and like pages. (簡単よ。写真をアップしたり、好きなサイトを「イイね!」できるし。)
Hana: What do you mean "like pages"? (「イイね!」ってどういうこと?)
Lisa: Well, if you have a facebook page that you want friends to see, you can push a button to like it and all your friends will be able to see it. (好きなページがあったら「イイね」ボタンを押せば、自分と友達登録をしている人にも見られるようになるの。)
Hana: Ok. That sounds interesting. (へえ。おもしろそうね。)
Lisa: Then if that page has some news and they post it on facebook, you will see it on your page too. You see here, I liked this page www.facebook.com/NativeHills and last week they moved to a new address and when they posted their new address on facebook, I got the message on my

page too. (それで登録しているサイトが新着情報をフェイスブックにアップしたら、ハナのページにも表示されるんだよ。私はネイティブヒルズのページが好きなんだけど、先週移動した時に、新住所をフェイスブックでアップしてくれただから、私のページでも確認できたの。)
Hana: Oh that is very interesting. But I think it's going to take me a while to get used to. (へえ。それはすごいね。でも私が慣れるまでにはしばらく時間かかりそう。)
Lisa: Don't worry. You'll be hooked in no time at all. (大丈夫よ。すぐにとりこになるから。) ジャシタ先生

Native Hills English Language Centre advertisement with photo of a couple and contact information.

Ayurtopia Aroma advertisement for Ayurvedic products with a table of prices and a list of services.

Anti-oxidant therapy advertisement for skin care treatments with pricing and contact info.

アロマセラピー物語 vol.22



甘い香りでハッピー気分! オレンジスイート

誰もが好きな香りのオレンジスイートオイルは数ある精油の中でも人気のオイル。にふつと気持ちが落ち着くから不思議。ギリシャ神話の美少女アタランテは足が速く結婚には全く興味なし。そこで父がアタランテに勝つた男性と結婚することを提案したところ彼女は条件付きでそれを受けた。その条件とは競争で彼女に負けた男性を殺すこと...。挑戦者は次々と殺されそれを見かねた愛の女神アフロディーテが、若者メニオに黄金のリンゴを与えて競争に勝ませました。アタランテに負けそうになるメニオに負けようか、彼女は黄金のリンゴを手取るために立ち止まり結果競争に負けてしまいました。この黄金のリンゴがオレンジだったそう。結婚した二人は子宝に恵まれアタランテは主婦として暮らしました。

Orange Scent advertisement with text about citrus scents and benefits.

Ayurtopia Aroma advertisement with photo of a woman and contact information.

成人の分量です。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。妊婦中の方は専門家に相談してから精油をお使いください。

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があります。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26年、卒業生3500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

■ **Bishan 練習場でゴルフレッスン**  
BishanにあるAsian Golf Academyゴルフ練習場では、土日祝日も含め毎朝10時半からと、月水金の20時から、グループレッスン(90分)を開催しています。定員は6人で、単発参加は60ドルです。お一人でも参加できます。個人レッスン

も1時間108ドルで随時受付中。  
練習場住所: 601 Sin Ming Avenue  
Tel: 9626-4603 (齊藤賢治プロ)  
Email: ksaitoh@singnet.com.sg  
(折り返し、レッスン案内を送付します。)

■ **英語で日本語を教える**  
5週間の日本語教師養成講座  
10:00~12:00(月・木曜)  
場所: 14 Robinson Rd #04-01 Far East Finance Building(AIA Tower向かい、MRTラッパズブレスW期Exit F出ですぐ)  
Tel: 6327-1377(パイアス言語学院)  
Email: pyaess@singnet.com.sg

■ **3か月で英会話ができるようになります**  
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

お知らせ

■ **シンガポール日本語教会 婦人会のお知らせ**  
カンボジアより村裕三先生をお招きし、メッセージをして頂きます。どなたでも奮ってご参加下さい。  
日時: 4月20日(木) 10:00より  
場所: セント ジョージス教会(植物園対面デンプシーロードに向かって徒歩5分)  
Tel: 9839-7723(佐々木)  
URL: www.sjcf.org.sg

■ **ふるち〜のからのご案内**  
【ふるち〜のBaby】※事前予約不要  
対象: 開催日を基準に0~9か月児まで  
日時: 4月11日(水) 10:30~11:50(10:20開場)  
場所: 日本人会3階ファンクショナルルーム1  
内容: 手遊び、季節の歌、フリートーク等  
会費: \$2  
持ち物: 連絡先交換用名刺、敷物(バスタオルなど)、靴用ビニール袋  
【ふるち〜のEggs】※事前予約不要  
対象: プレママ(妊娠中の方)  
日時: 4月25日(水) 10:30~11:50(10:20開場)  
場所: 日本人会3階ファンクショナルルーム1  
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: \$8(会場、資料代)  
【ふるち〜の開催のお手伝い募集中】  
ふるち〜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**  
毎月第一土曜日の10:00にスタート。受付は9:45からです。先着30名で受付を終了させていただきます。  
これからのガイド予定日:

4月7日(土)、5月5日(土)、6月2日(土)  
10:00~(受付9:45~)  
集合場所: 植物園ビジターセンター  
シンガポール植物園日本語ガイドグループ

■ **シンガポール国立博物館**  
14世紀から近代までのシンガポールの歴史と、シンガポールの生活・文化をご紹介します。  
10:00~18:00(リビングギャラリーは~20:00)

■ **シンガポール美術館**  
「多角的視点で作品を鑑賞」がコンセプトの展示。通称「ナイ」。作品と共に、日本語を含むガイドグループによる、各々の感性で綴られた作品解説文に注目!(9月2日まで)

■ **アジア文明博物館**  
シンガポールの混合文化のルーツを探る、貴重な文化遺産を多数展示。唐代の沈没船から発見されたお宝も公開中。特別展「インド テキスタイル展」

■ **プラナカン博物館**  
「プラナカン」とは「その土地生まれの子」の意味。常設展では華麗かつ伝統を重んじるプラナカン文化に触れることができます。ピース刺繍などの豪華さには目を見張る。

<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~  
※オルセー展 毎週火~土曜 13:00~(1/24休)  
◎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~  
※インドテキスタイル展 毎週水曜・金曜 13:00~  
◎プラナカン博物館 毎週火~金曜 10:30~

募集

■ **ボランティア大募集**  
「患者さんと一緒に音楽でエクササイズ!」経験、英語ができなくても大丈夫。毎週火曜午前中1時間ほどお手伝いできる方を大募集。日本人会が支援しているボランティアグループです。Mount Alvernia Hospital敷地内 Assisi Hospiceにて。体験、見学も是非いらしてみてください。  
Assisi Hospice ミュージックエクササイズ  
Tel: 9380-1174 菅間(すがま)

■ **日本人営業担当者・スタッフを募集**  
東京不動産が日本人営業担当者・スタッフを募集いたします。ご興味がある方は履歴書・職務経歴書をお送りください。  
Email: takano@pacific.net.sg

ま・ち・ま・め machimame

よくあるパソコンのトラブル

- インターネット/メールに接続できない。
- パソコンが立ち上がらない。
- ウィルスに感染したかも。
- データ救出してほしい。
- 液晶モニターが壊れた。



買ったときは予期していなかったパソコンのトラブル。意を決して電話をしてみたはいいけれど……英語で症状を伝えるのも大変なのに専門的なことを言われてさらに混乱。余計なストレスを抱える前に「カワテック」に相談してみよう! カワテックでは日本語でわかりやすく説明してくれるから安心。信頼出来る日本人スタッフが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、MRTブギス駅から徒歩3分なので持ち込みも楽々です。自宅やオフィスへの出張サービスもあります。詳しくはウェブサイトをご覧ください。



**Kawatec Pte Ltd**  
470 North Bridge Rd #04-01 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

PRESENT  
今月はタイランド

シンガポールから至近!  
**モーベンピックリゾート&スパ カロンビーチブーケット 無料宿泊券プレゼント!!**

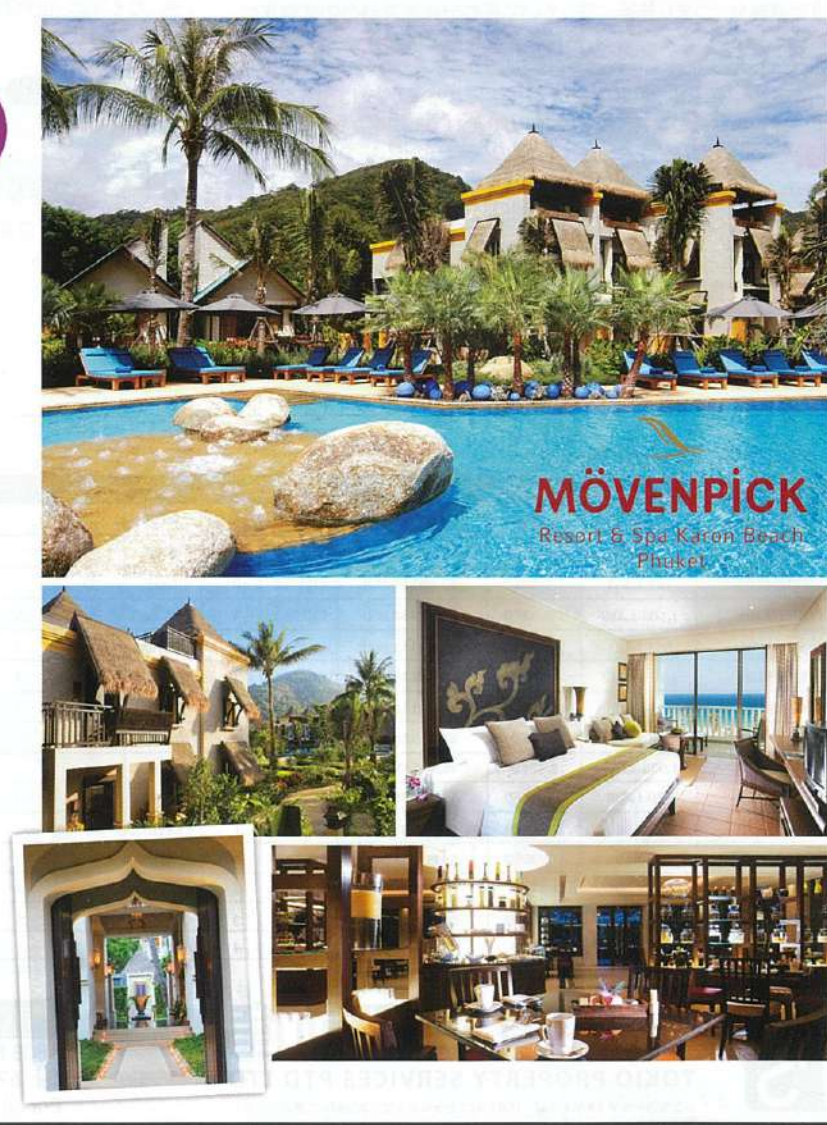
今回のプレゼントはスイスのホテルチェーン「モーベンピック」が展開するブーケットのカロンビーチにある大型リゾートです。ゆとりあるお部屋はタイル張りの床とチーク材などが落ち着いた印象でまとめられています。トゥクトゥクで移動する敷地は広大で豊かな緑の中を散歩するのも気持ちいい。大きなスイミングプール、スパや5つのレストラン&バーも充実。ホテル前の道路を挟んで直ぐのビーチはパトンの喧騒を離れ、のんびり滞在されたい方にお勧めのリゾートです。

無料宿泊券 詳細  
● 1組(2泊3日、大人2名、朝食&空港送迎付き)  
● 部屋: デラックスガーデンビュー  
● 2012年5月1日~2012年10月31日まで有効  
※ピークシーズンを除く。

協賛: HOLIDAY TOURS

プレゼント応募方法

「モーベンピックリゾート&スパ」と明記の上、今月号の感想をお書きいただき、PARTIウェブサイトよりお申し込みください。  
※PARTI無料郵送申し込み登録者の方限定  
※締め切り: 2012年4月25日  
※当選発表は2012年5月1日ウェブサイトにて



人材募集  
**パーティを一緒に作りませんか**  
編集・ライター募集・経験者優遇  
◆ 仕事内容: パルティの企画、取材、執筆、校正など  
◆ 雇用形態: パートタイム  
◆ 勤務時間: 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

和の武道「合気道」を通じて日本の伝統文化に触れ合いませんか。  
3歳~大人まで、日本語クラスもあり。  
読者プロモーション  
**無料トライアル**  
(週25ドル)  
※5月末まで、※パーティ持参ください。  
aikiforest  
315 Outram Rd #03-10 Tan Boon Liat Building  
6226-2559/9679-8127 (日本語) www.aikiforest.com

# information

April 12

Cirque Mother Africa

シルク・マザー・アフリカ

湧きあがるエネルギー、地の底からの鼓動が聞こえてくるような、話題のアフリカンスタイルのサーカスがシンガポール初上演。ヨーロッパ各地とオーストラリアの上演ではチケット売り切れ続出。アフリカ大陸9か国より選りすぐられたハフオーマー達が、アフリカンカルチャーの伝統的な部分と近代的な部分を織り交ぜ、身体の奥底に響くようなアフリカ音楽の調べに乗せてエネルギッシュに舞います。




①: 4月12日(木)~15日(日) 木金日20:00~、土15:00~20:00~  
 ②: エスプラネードシアター  
 \$: \$48~128  
 ☎: SISTIC Tel: 6348-5555 www.sistic.com.sg

Not Against Interpretation (NAI): A Flog of Birdies

ナイ

ユニークなタイトル(通称:ナイ)を冠した新機軸の展示。「多角的観点で作品を鑑賞する」をコンセプトに、シンガポール気鋭のアーティストが手がけたコラボ作品について、日本語、英語、マンダリンのガイドグループが各々の感性でキャプション(作品解説文)を綴っている。作品解釈はひとつじゃない! ゴルフコースを模した作品と共に、日本語キャプションにも注目!



Jason Lim and Vincent Leow, A Flog of Birdies, 1994, mixed media installation, dimensions variable, Singapore Art Museum collection image courtesy the artists.

①: 3月24日~9月2日  
 ②: シンガポール美術館2階 2.7&2.8ギャラリー  
 \$: 大人\$10(6歳以下無料、金曜18時以降無料)

## April 12 Event Information

今月のイベント情報をお届けします

Greyson Chance Live at the Indoor

グレイソン・チャンス

人気歌手レディ・ガガの「Paparazzi」のカヴァーを動画サイト youtube に投稿したことで、4600万超ビューの爆発的なアクセスを記録した、奇跡の天才美少年歌手グレイソン・チャンス君(14歳)がデビューアルバム「アム」の発売に合わせ、東南アジアツアー決定。今回のシンガポールは昨年11月の初来星以来。アメリカの14歳、グレイソン君をまだ知らない方はまずは youtube へ。天性の音楽センスに舌を巻くこと必至。



①: 4月18日(水)19:30~  
 ②: シンガポールインドアスタジアム  
 \$: \$70~125  
 ☎: SISTIC Tel: 6348-5555 www.sistic.com.sg

Shakespeare in the Park - Twelfth Night

シェークスピア「十二夜」

「真夏の夜の夢」「マクベス」などの夜の野外演劇を過去成功させてきた劇団がフォートカニングに戻ってくる! 今回はラブコメディ、シェークスピア「十二夜」。冗談満載、抱腹絶倒間違いなし。星空の下で、滑稽で不条理な温かみのあるロマンス劇を大切な人と一緒に、忘れない夜になること請け合い。

①: 4月25日(水)~5月20日(日)19:30~  
 ②: フォートカニング・パーク  
 \$: \$35~95  
 ☎: SISTIC Tel: 6348-5555 www.sistic.com.sg

Ensemble Singapore Japan

第25回アンサンブル・シンガポール・ジャパン演奏会

Braddell Heights Symphony Orchestra に所属している日本人メンバーを中心に編成された音楽団体のESJが、昨年引き続きエスプラネードで演奏会を行います。曲目はモーツァルトのフルート四重奏や弦楽五重奏、ブラームスの木管九重奏など。

①: 4月14日(土)  
 16:30開場、17:00開演  
 ②: Esplanade Recital Studio  
 \$: 無料、ただし席数が限られているので esjtickets@yahoo.co.jp (担当:中村) まで連絡のこと。

### 姿勢改善、背中美人になりましょう!

肩こりや腰痛は、体を柔らかくし、コアマッスルを強くして前向きに解消していくことも大事。姿勢の改善、柔軟性の向上を目指す「the moving body」のピラティスやジャイロトニッククラスにはそんな悩みをもつ人が多く通います。ジャイロトニックでは機械を使い、背骨の動きを中心に呼吸に合わせて骨格・筋肉のズレを矯正し、体幹を鍛えます。本場 NY での経験もある日本人インストラクター YASUKO さんのわかりやすい指導で初めてでも安心。今が最後のプロモをお見逃しなく。

ジャイロトニック & ピラティス  
 プライベート(60分)  
 70ドル (通常125ドル)  
 さらにその場で申し込みの方に各パッケージが10%オフ  
 ※バレット持参、初回限定、4月末まで



The Moving Body  
 11 Unity St 01-23/24 Robertson Walk  
 Tel: 6235-1051 / 9018-7097(日本語)  
 Email: info@themovingbody.com.sg  
 themovingbody.com.sg  
 ●ピラティス or ジャイロトニック プライベートクラス 3回+グループ 5回 / 500ドルなど  
 ●ジャイロトニック (グループレッスン) 月14:00~、水10:30~、日11:00~  
 その他クラスはお問い合わせください。

### 第8回FULL CIRCLE イベントのお知らせ

FULL CIRCLE とは、参加者がそれぞれの特技や趣味を披露し合い、イベントを通じて新しいものを作り出そうとする場です。美容室「Kulture」によるヘア、メイク、ネイル無料サービス、「street angel」による iPhone アプリ用にお客さんを撮影などのイベントもあり。様々なジャンルや業界の人と交流の場を作りたい方、趣味や特技を生かして仲間とコラボレーションしたい方など、どんどんお越しください!

FULL CIRCLE  
 主催者: NAOgraphy  
 (www.facebook.com/naography)  
 会場: En Grill & Bar  
 (207 River Valley Rd #01-60)  
 日時: 4月28日(土) 19:30~3:00  
 (DJタイムは21:30~2:30)  
 入場: 無料  
 ドリンクプロモーション: 30%割引  
 ※日本人プロ DJ をはじめ国際色豊かな DJ 達が集まり毎月イベントを開催。※毎月最終土曜開催。※詳細は www.facebook.com/naography をご覧ください。



### ラーメンダイニング大黒屋がRobertson Quayにオープン!

本誌3月号にも掲載した人気店「大黒屋」が3号店をオープンしました。ラーメンチャンピオン T3 店に「力」を出店する傍ら、数々のレストランのメニューも手掛ける鈴木雄大氏総監修のもと、メニューも一新。レパートリー豊富な家系らーめんや鶏ガラ屋台風らーめんに加え、アルコールの種類も豊富に取揃えており、レトロモダンな店内でゆっくりと和の味とお酒を楽しめます。子連れも大歓迎なのでスローフードとしてのラーメンダイニング、是非試してみてください。

らあめん 大黒屋  
 30 Robertson Quay #01-05 Riverside Village Residence  
 Tel: 6737-1521  
 www.daikokuya.com.sg  
 営業時間:  
 月~木 11:30~15:00、17:30~23:00  
 金、祝前日 11:30~15:00、17:30~2:00  
 土 11:30~2:00  
 日、祝日 11:30~23:00



### 「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  
 ☎ 6735-2847



豊かな活動を通して  
 子ども達の健やかな成長を促します。

ハイビスカスやバナナ、ジャックフルーツなど南国の自然豊かな環境の中で日本の伝統文化や習慣を大切に保育を行っています。広い園庭には、自動車も走っていますよ。

随時、園内見学受付中  
 まずは、お電話かメールにてお問い合わせください。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

2012年度 新入園児募集

現在、願書受付中。クラスによっては、ウェイトイングとなりますので、直接お問い合わせ下さい。

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

シンガポール 日本人幼稚園  
 JAPANESE KINDERGARTEN

www.montreuxcakes.com  
 オンラインベストリーストア

日本人とシンガポールのオーナーが手配する  
 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)へ宅配いたします。

Our Signature Cakes

2nd Anniversary Sale!!!  
 27th Apr - 15th May

Promotion...  
 ※通常にて\$70以上  
 お買い上げで10%OFF!  
 \*数量限定の工事仕品! お早めどうぞ!

オープン2周年を記念してシンガポールではOctaのみ取り扱いのグリーンゲートの食器をこの機会に特別価格でご提供! インテリア雑貨など多数の工事仕品をご用意しております。Cafeにて今だけの☆high tea set☆もお楽しみください。皆様のお越しをお待ちしております。

9Raffles Boulevard Parco Marina Bay #P1-39 039596 (65)6336 4614  
 Octa Hotel