

Free Jul 2012 vol. 223  
パルティ 毎月1日発行

# partii.

特集 梓椒子のローカルレシピ  
魚料理と薬膳スープでカラダ元気ごはん



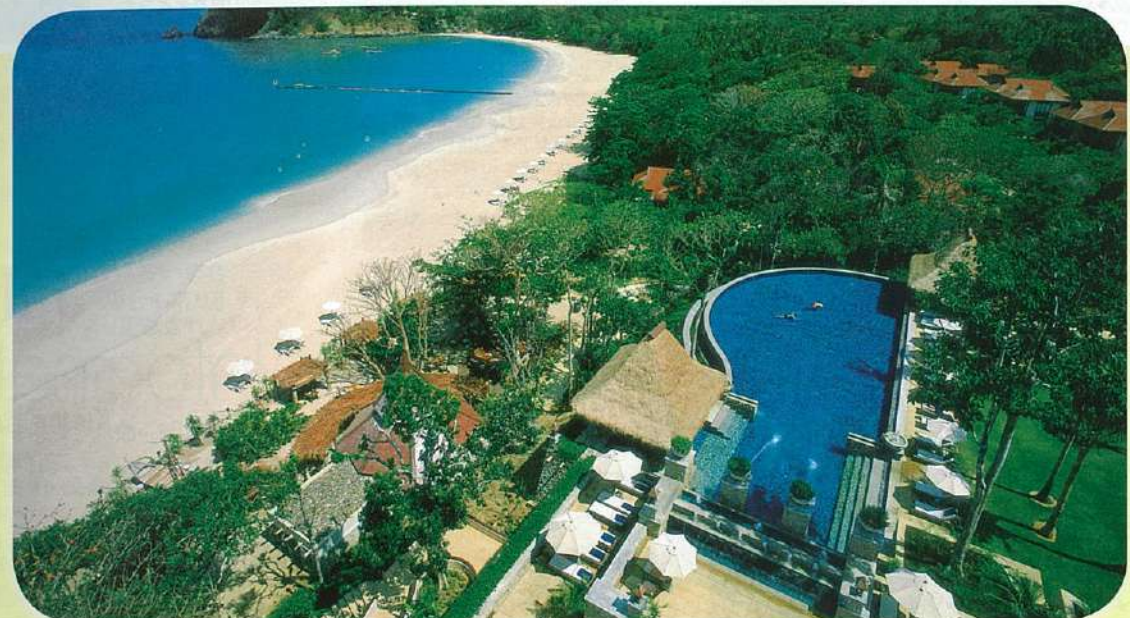
第2特集  
一時帰国前に美人度UP!  
Beauty Special

※ファミリー ※夏休み特別パッケージ ※  
バリ 5720 ~ セブ 5530 ~ (2泊3日) など  
早期予約プロモーション実施中!  
JTB  
詳しくは次頁で

partii. July 12 vol. 223 2012年7月発行 S\$0  
発行/Parti Pie Ltd Bldg 1 Lengkok Bahru #01-452 Singapore 150061 TEL: (65) 6474-8003 FAX: (65) 6474-6703

  
**Pimalai**  
RESORT & SPA  
KOH LANTA, KRABI, THAILAND

*Pimalai*, nestled in a lush tropical forest with direct access to 900 meters of pristine sandy beach, is the Andaman destination to set your sights on. This boutique beach resort occupies 100 acres of tropical vegetation with direct access to a 900 meters stretch of pristine sandy beach and offers 121 accommodation units - all very elegantly appointed.



### Tiger Airways

Stay 3 Nites Pay 2 Nites  
Stay 4-5 Nites Pay 3 Nites  
Stay 6 Nites Pay 4 Nites  
Stay 7-8 Nites Pay 5 Nites  
Stay 9 Nites Pay 6 Nites  
Stay 10-11 Nites Pay 7 Nites  
Stay 12 Nites Pay 8 Nites  
**fr S\$ 598 (Adult) S\$ 318 (Child)**  
Validity: 01 July ~ 31 October 2012

**Basic Package Includes**  
\* Return economy airticket to Krabi on Tiger Airways  
\* Return airport transfers between Krabi Airport and Resort  
\* 02 nights accommodation with daily breakfast

**Value-added Benefits for Beach Villa or Pool Villa categories**  
~ Complimentary upgrade to Half Board during whole stay (2 pax in 1 Bedroom/4 pax in 2 Bedroom/6 pax in 3 Bedroom)  
~ Complimentary 2 hours "Asian Aroma massage program" (2 pax in 1 Bedroom/4 pax in 2 Bedroom/6 pax in 3 Bedroom)



Above offers exclude: Airport Tax, Airline Fuel Surcharge & Security Tax • Terms & Conditions apply

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)  
9:30 ~ 13:30 (土曜) ※日・祝日休

# parti.

No.223 2012.7.1

06

特集

林檎子のローカルレシピ  
魚料理と薬膳スープでカラダ元気ごはん



13

第2特集

一時帰国前に美人度UP! magazine antenna Beauty Special

- 03 英会話誌上レッスン セールで掘り出し物発見!
- 05 Editor's Eye
- 17 Face Plus by Yamano
- 18 引越特集 Japanese Movers Guide さあ、引越
- 26 らーめんけいすけから目が離せない 新たなKINGが降臨!
- 27 シンガポールの住宅・不動産事情 佐藤さんの住宅探し51
- 29 PARTI BUZZ! Tanjung Beach Club
- 30 Pick Up by Nishino Pharmacy Centrum STRESSStabs
- 31 マーライオンとワルツ ドバイ旅行
- 33 心ひも解くヒント ゆとりと認知的不協和
- 35 シンガポールの健康生活 PMDD月経前不調気分障害
- 36 在外やぶにらみ 翻訳業も長く続けていると思いがけない巡りあわせも
- 37 時事速報ピックアップ
- 38 伝言板 Jalan Jalan
- 39 イベント情報

■ パルティ MICA(P)096/10/2011  
 ■ Publisher Parti Pte Ltd  
 Bk 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  
 ■ Designer Ayumi Sakaki  
 ■ 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。

## 英会話誌上レッスン♪

### Native Phrases For Current Topics

#### ■ セールで掘り出し物発見! 【Dialogue】

Hana: That's a nice bag Lisa. (リサ、そのバッグいいね。)  
 Lisa: Thank you, I picked it up at Takashimaya. (高島屋で買ったの。)  
 Hana: It looks expensive, was it?  
 (高そうに見えるけど、高かった?)  
 Lisa: No, Takashimaya was having a huge sale on bags.  
It was a steal. Guess how much I paid?  
 (そんなことないよ。高島屋でカバンの大セールやったの。  
 掘り出し物だったわ。いくらだったと思う?)  
 Hana: I'd say around \$500. (500ドルってところかな。)  
 Lisa: No, I got it for \$280. (ちがうよ、280ドルだったの。)  
 Hana: What a bargain! Is the sale still going?  
 (なんてお買い得! まだセールやってる?)  
 Lisa: Yes, but it finishes today.  
 (ええ。でも今日までだよ。)  
 Hana: No problem, I'll head over to Takashimaya after lunch.  
 (大丈夫。ランチの後に高島屋に行ってくる。)

徹底的な会話練習で英会話力アップ間違いなし!  
 少人数制グループレッスンも随時開催中!  
 ビジネス英会話コース 週1回~2回(2~3名)  
 日常英会話コース 週1回~2回(2~3名)  
 \$50~/90分  
 留学・海外出張・海外赴任サポートコースも開催中!  
 夏休みを利用して集中的に英会話をブラッシュアップ!!  
 ※詳細はお問合せ下さい。



Native Hills English Language Centre  
 321 Orchard Road #09-01/02 Orchard Shopping  
 Centre (313@サマセット隣のビル)  
 Tel: 6735-8330 (Ms.櫻田)  
 E-mail: k.sakurada@nativehills.com.sg  
 www.nativehills.com.sg

Native Hills

MY BUS  
マイバス

夏休み到来! マイバスを賢く活用して、  
空いた時間にシンガポールをもっともっと楽しもう♪

New Departure  
100th  
JTB ANNIVERSARY 2012



### 夏休みスペシャル

8月期間限定の【特別企画ナイトサファリ・アニマルナイト】  
 (日本語トラム / アニマルショー鑑賞 / 夕食 / 往復送迎)  
 ではなんと大迫力のゾウさんが夕食会場にお出まし! 間近  
 でゾウさんと一緒に写真撮影はまたとないチャンス! かわ  
 いい動物の仲間たちも登場しますよ。

マイバス新ウェブサイト オープン!

www.mybus-asia.com

いろいろ周ってみたいけど、自分で手配するのはちょっと面倒、言葉に自信がない...と、  
 そんな方におすすめなのがマイバス日帰りツアーです。初めての方にも、リピーターにも、  
 出張者にもぴったり。シンガポールでは日帰りツアー以外にもお得なセットメニュー「ミ  
 ルセレクション」やレストラン・ハイティ / スパ・マッサージ等の無料予約代行「得  
 Tokul ヨヤク」のスペシャルな特典も多数ご用意しています。  
 シンガポールをはじめ、アジア・オセアニア各国の現地発着ツアー情報も盛りだくさん。  
 夏休みのご旅行前に要チェック!  
 目からうろこの情報がぎっと見つかるはずですよ。  
 JTB だからこそできる、各国の多種多様で高品質な商品をベストプライスでご提供して  
 います。  
 お客様の「感動のそばに、いつも」寄り添いたい。  
 そんな気持ちでお客様のご旅行のお手伝いをいたします!



もうすぐ夏休み! マイバスもWOWも今から予約が◎

### 早期予約プロモーション

7/15 までにご成約で  
「るるぶ」プレゼント!

8/18~20 ハリラヤ3連休でいく

バリ 2泊3日 \$810~  
 アンコールワット 2泊3日 \$750~

### ファミリー 夏休み特別パッケージ

ファミリーで楽しむ夏休み特別企画。  
 南十字星観察やローカルデザート作り体験など、この時期だけのお楽しみオフショーンや、  
 特典が盛りだくさん! 夏休みの思い出作りに!

ファミリーバリ 2泊3日 \$720~  
 ファミリーセス 2泊3日 \$530~

JTB 感動のそばに、いつも。

URL: www.jtbsingapore.com

マイバスツアーのお問い合わせ・お申し込みは日本語で  
 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 E-mail: opjtb.sg@jtbap.com  
 予約受付時間 10:00~17:30(年中無休)

宿泊パッケージ、WOW!のお問い合わせ・お申し込みは日本語で  
 JTBトラベルサロンION店 (地下4階)  
 2 Orchard Turn, #B4-29 ION Orchard  
 TEL: 6595-0600 E-mail: jtbion.sg@jtbap.com  
 予約受付時間 10:00~22:00(年中無休)

30%OFFクーポン  
 ※WOW!パッケージに限り、1000円以上の予約  
 ※このクーポンは、1000円以上の予約  
 ※予約完了後、メールにて発行  
 ※有効期限は、発行日より1ヶ月以内  
 ※利用は、1回限りです

**PARTI**  
Editor's Eye



Shop

「KIZUKI+LIM」の世界観をオーチャードでもコンセプトはヘアサロン×カフェ×洋服

今、日本でも注目度抜群のヘアサロン「LIM hair」が「KIZUKI+LIM」に続き、7月下旬にシンガポール2号店「PACT+LIM」をオープン! 場所は通いやすいオーチャードセントラル。「KIZUKI+LIM」と同様に日本人スタイリスト常駐です。サロンに併設されるカフェ「KILO」と洋服屋「Know it Nothing」はブギスエリアでもお洒落で人気のお店。髪の毛を切った足でそのままティータイムとお買い物を楽しんで。



**\*PACT+LIM**  
181 Orchard Rd #02-17/18/19  
Orchard Central  
7月下旬オープン予定  
※LIM ホームページ、FACE BOOK  
で詳細は随時チェック!  
www.lessismore.co.jp  
Facebook: KIZUKI\_LIM



**\*UNIQLO**  
ブギスプラス店  
(元イルマ)  
201 Victoria St  
#01-15/16、  
#02-15/16/17  
Bugis+  
Tel: 6238-7401  
www.uniqlo.com.sg

Shop

シンガポール国内最大のユニクロ誕生良質なカジュアル着がますます身近に

常夏のシンガポール、気が付けばいつでもどこかにユニクロを取り入れている方も多いはず。そんなユニクロファンに朗報です。6月8日、ブギスプラスに2009年に進出してから7店舗目となる当地最大の新店舗が誕生。オープンに先立ち開催されたプレビューでは多くのセレブやデザイナーも参加し、バンドやユニクロの買物券、抽選会で盛り上がりました。今後、シンガポール国内をはじめ、フィリピン、ベトナム、オーストラリアなどにも展開予定のユニクロから目が離せません。



1. 1階と2階の初の路面店。2. 見やすいディスプレイ。期間限定コラボ商品も満載。3. 当地でも注目度の高いユニクロの新店プレビューは、多くの招待客で大盛況。

Shop

脱毛専門サロン「ミュゼブラチナム TOKYO」ブギスプラスに New オープン

日本で売上、店舗数 NO.1 の「ミュゼブラチナム TOKYO」が、当地5店舗目となるブギスプラス店を6月下旬にオープンしました。ミュゼの脱毛はジェルの上から光を当て脱毛する S.S.C 脱毛。高い脱毛効果をもたらす、美肌効果のあるジェルにより肌にもやさしい脱毛方法です。人気の両ワキ脱毛完了コースは138ドル(GST込み)と、美容室やネイルサロンに行く感覚で脱毛サロンに通えます。今なら GSS スペシャルプロモを実施中。この夏、つるすべ肌を手に入れよう。

GSS スペシャルプロモーション

- Vライン、腕、足などのパッケージが **200ドル OFF**  
※購入いただくパッケージにより割引額が異なる場合があります。
- さらに、今なら \$138 以上の新規で契約をされた方全員に、日本で42万人が使う美顔器セットをプレゼント!  
※7月末日までにご予約いただいた方対象。



\*ミュゼブラチナム TOKYO

- ◆ブギスプラス店 (New!)
- #03-12 Bugis+ Tel: 6341-9844
- ◆センターポイント店
- #03-20 The Centrepoint Tel: 6735-8511
- ◆パルコミレニアウォーク店
- #P3-13 PARCO Millenia Walk Tel: 6337-7273
- ◆ブラザシンガポラ店
- #04-08C Plaza Singapura Tel: 6884-3500
- ◆スコッツスクエア店
- #B1-20 Scotts Square Tel: 6604-8043



肌表面へのダメージが少ない S.S.C 脱毛。



1. 目にも鮮やかなマンゴーのサラダ (28ドル)。
2. マグロのタタキ (65ドル)。
3. 「モヤシと牡蠣のリゾット風」 (45ドル)。
4. 植物園の名所、滝のそばに佇む「Halia」。

Restaurant

緑を楽しみながらゆるりとお食事新メニューをお楽しみあれ

フランス帰りのシェフ、Reynaldo Arriola さんの新メニューが大好評。マンゴーを使った遊び心いっぱいの前菜は涼しげで、緑に囲まれたランチやディナーにぴったり。メインで一番の人気はモヤシと牡蠣のリゾット風。師匠から「フランスの食材を使ってシンガポールらしいものを作ってほしい」と頼まれ考案したユニークな料理。「リゾット=お米」だと思って食べると、モヤシのシャキシャキした歯ごたえにびっくり! しちゃいます。



**\*Halia**  
1 Cluny Rd Ginger Garden  
Singapore Botanic Gardens  
Tel: 6476-6711  
ランチ 12:00 ~ 15:00  
ライトミール 15:00 ~ 16:00  
ディナー 18:30 ~ 22:00  
www.halia.com.sg

parti.

パーティウェブがリニューアル

新規・再登録のお願い

いつもパーティをご愛読いただき、誠にありがとうございます。7月3日、パーティウェブがリニューアルとなります。

大好評のプレゼント企画や宝くじなど、楽しさ満載のパーティウェブ。新しくなったウェブサイトでは、本誌に掲載されたショップ情報をエリアやカテゴリーで検索できるようになり、より使いやすい随時リニューアルしていきます。



ウェブリニューアルに伴い、従来の会員名簿を一新いたします。お手数ですが既存会員の方も含め、新しいウェブより再度会員登録をお願いいたします。

パーティ会員は特典がいっぱい

特典1

毎月ご自宅のポストに無料でパーティをお届け!

特典2

プレゼントに応募して豪華商品を GET!

特典3

高島屋 × PARTI コラボ宝くじに当たるチャンス!

さらに!

7月25日までに、新たにご登録いただいた方の中から抽選で

高島屋 GIFT VOUCHER \$20 を 50名様にプレゼント!

www.parti.com.sg

※再度ご登録しないと、8月号以降、郵送されませんのでご注意ください。

高島屋 × PARTI 特別コラボ企画  
パーティ会員限定宝くじ!

毎月必ず  
誰かに当たる

1等(本) 150ドル  
高島屋 GIFT VOUCHER

2等(本) 100ドル  
高島屋 GIFT VOUCHER

3等(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日にパーティウェブサイトにて、当選番号を発表します。

パーティでご自宅に届いたら……

- 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!

- ※1 7月の当選はメールにてお知らせ
- ※2 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注意を

今すぐパーティウェブサイトにて登録を! **www.parti.com.sg**  
ほかにもパーティ会員になれば、毎月パー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。



あなたの会員番号はここ!

自宅に配送される本誌と同封の宛名シール左上に記載。見逃さないようにネ!



体の余分な熱をとる！  
あっさりお手軽なデトックススープ

イーツー バイク  
玉竹と骨付き肺肉のスープ

暑さに負けないように体温を調整する効果のある玉竹（イーツー）スープ。骨付き豚肉（肺骨の肉）をコトコトと骨から肉がホロリとはがれるくらいまで煮込めるとしっかりカルシウムが溶け出し、骨を丈夫に、肌のかさつきを防ぐ、うれしいスープができていきます。



肺肉はスベアリアの胸の部分。お肉屋さんで購入。



ローカル調味料のライトソヤソースやダークソヤソースは、台所に常備しておくとう便利。スーパーの調味料コーナーで購入。

- 〈材 料〉5人分
- 玉竹（イーツー）…… 1袋（200g）
  - 骨付き肺肉（バイク）…… 500g
  - 水…… 5カップ
  - 塩…… 少々
  - ライトソヤソース…… 少々

薬膳のおはなし・玉竹

玉竹（イーツー）はユリ科・アマドコロの根を乾燥させたもので、体の余分な熱をとり、利尿作用や便秘解消などのデトックス効果がある食材。シャキシャキとした歯ごたえが料理に絶妙なアクセントを加えます。スーパーで簡単に購入可。



〈作り方〉

1 下ごしらえ

鍋にお湯を沸騰させ肺骨の肉を入れる。玉竹は水で洗い、ぬめりがなくなるまで3回ほどすすぐ。



2 煮る

鍋のスープが再び沸騰してから、玉竹を入れる。さらにもう一度沸騰したら中火にして、1時間以上煮込む。



3 味付けをする

肺骨の肉が柔らかくなったら、塩とライトソヤソースで味を調える。

一尾を丸ごと使ったゴージャスさはおもてなしにもぴったり

フエフキダイ  
笛吹鯛のプラムソースかけ

シンガポールでは珍しい、潮州がルーツの料理。ホクホクした魚の甘みが、甘酸っぱくてさわやかな酸梅醬（プラムソース）とマッチして、日本の甘酢あんかけのような風味です。笛吹鯛がないときはイエローテールや白身の切り身でもOK。



酸梅醬はスーパーの調味料コーナーで購入。梓先生のお気に入り「Woh Hup」ブランド。

- 〈材 料〉魚1尾分
- 笛吹鯛…… 500g以上のもの1尾
  - 酸梅醬（プラムソース）…… 200g（4分の1瓶）
  - ショウガ…… 少量
  - パプリカ、ピーマン（お好みで玉ねぎ）…… 各半個

〈作り方〉

1 炒める

パプリカとピーマンを短冊切りし、油でさっと炒めてとり出しておく。中華鍋で油を熱し魚と千切りのショウガを入れ、油がまんべんなく魚に行きわたるように鍋を動かす。少しこげ目がつくまで待ってひっくり返し、両面にこげ目を付ける。



2 蒸し煮にする

大きじ1の水を入れて蓋をし、2〜3分ほど蒸し煮にする。



3 味付けをする

蓋をとり、魚に火が通ったのを確認してからプラムソースをかける。1の野菜をトッピングしてできあがり。



特集 梓椒子のローカルレシピ

魚料理と薬膳スープでカラダ元気ごはん

ローカルの魚にトライしたいけれど、どうしたらおいしく料理できるの？—読者の皆さんからのリクエストが一番多い魚料理。そんな声にお応えして、今回はシンガポールの魚料理と、家族の体調を見ながら作る薬膳スープをご紹介します。カラダ元気に夏を乗り切りましょう！



特集 梓椒子の  
ローカルレシピ  
**魚料理**

郷に入っては郷に従え！  
ローカル魚の美味しい食べ方

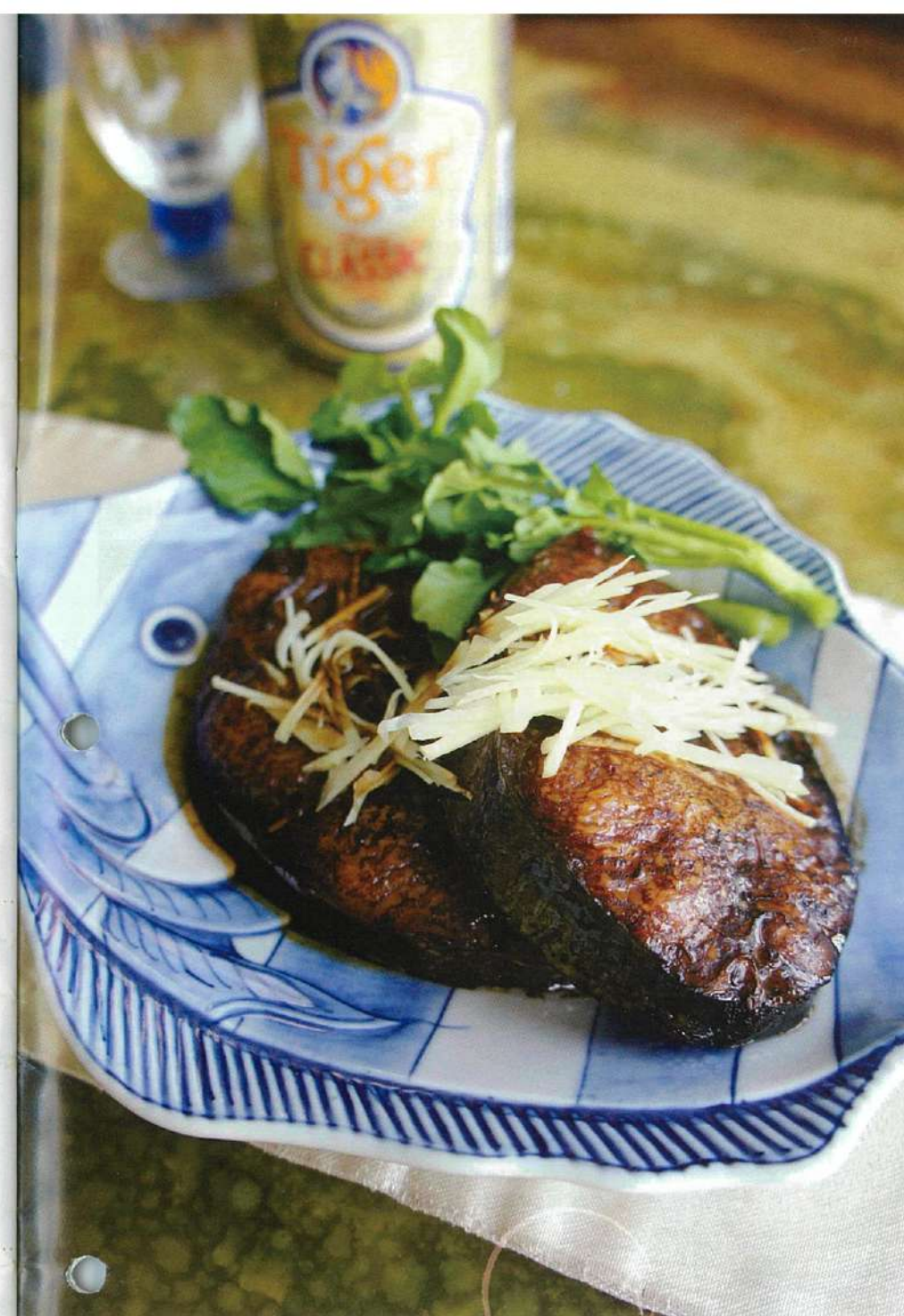
ダークソースだけであら簡単  
シンガポール風てり焼きに変身

鯖のダークソース  
仕立て

ダークソースだけで簡単にできちゃうシンガポール風、鯖のてり焼き。ショウガの香りと甘辛ソースで食欲をそそります。鯖には血液を増やす効果もあるのでスタミナ回復にぴったり。鯖がないときは鯖でもOK。

魚の買い方・鯖

鯖の英語名は「Betang」。市場で買うとさばいてくれます。日本では三枚におろしますが、シンガポールではブツ切りが多い。ローカルの魚は一般に脂身が少ないので、調理のときは油を多めに使うようにしましょう。



上海仕込みのさっぱり唐揚げが  
お酒にご飯に大活躍

太刀魚の唐揚げ  
上海風

梓先生が上海で教わった、とっておきのニュー。さくっと軽い歯触りの唐揚げがさっぱり漬けダレに絡み、お酒にもご飯にも相性のよい万能おかずです。小ぶりの太刀魚なら、骨までバリバリ食べられちゃいます。

魚の買い方・太刀魚

太刀魚の英語名は「Belt Fish」。市場で買うと内臓や鱗、頭などをとってくれる。スーパーで切り身の状態でも可。鱗が残っていることもあるので、よく確認してから使おう。太刀魚は血液を増やす効果もあり、蒸し料理にしてもおいしく食べられる。



太刀魚の骨は意外と堅くて切りにくい。市場やスーパーで切り身にしてもらうと手離いらず！



ねぎたっぷりの漬けダレ。辛さは好みで調整して。

〈材 料〉魚1尾分 太刀魚 …… 1尾。魚屋で1切れ5～6センチくらいの長さに切り分けてもらう

小麦粉 …… 少々  
ライトソヤソース …… 100cc  
万能ねぎのみじん切り …… 1束  
赤唐辛子のみじん切り …… 2～3個  
砂糖 …… 大さじ1 (最初は少なめに。味を見ながら足すとよい)  
ラー油またはごま油 …… 小さじ1

〈作り方〉

1 下ごしらえ

太刀魚に小麦粉を薄くまぶし、香りづけにごま油を少々たらしておく。ライトソヤソース、ねぎ、砂糖、赤唐辛子、ラー油またはごま油を混ぜて別の器に入れておく。

2 揚げる

中華鍋に油を熱し、太刀魚をカラカラに揚げ、油を切る。

3 味付けをする

熱いうちに1の漬けダレにさっと漬けて、取り出しておく。2と3をどどん手早くやっていくのがコツ。



鯖は、調理のしやすい真ん中から下の部位がよい。ショウガは、香りのよい新ショウガが梓先生おすすめ。



旨みテイストのダークソヤソースはスーパーで購入。

〈材 料〉5人分 鯖 …… 厚さ1.5センチくらいの輪切り5切れ  
ショウガ …… 1かけ  
ダークソヤソース …… 大さじ1

〈作り方〉

1 下ごしらえ

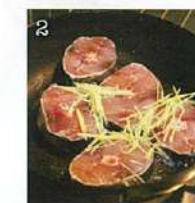
鯖は洗い、両面を粗塩でなでておく。ショウガを千切りにする。

2 焼く

鍋をしっかりと熱し、水気を切ってから鯖を入れ、じっくり焼いてから裏返す。ショウガの千切り(最後のトッピング用に少し残しておく)、水大さじ3を注ぎ、湯気が立ったら蓋をして蒸す。

3 味付けをする

塩少量で味を付け、ダークソヤソース大さじ1を絡めて仕上げ、ショウガをのせる。



特集 梓椒子の  
ローカルレシピ  
薬膳スープ

体にやさしい薬膳スープで  
おいしくたのしく、カラダ  
元気になるあれ

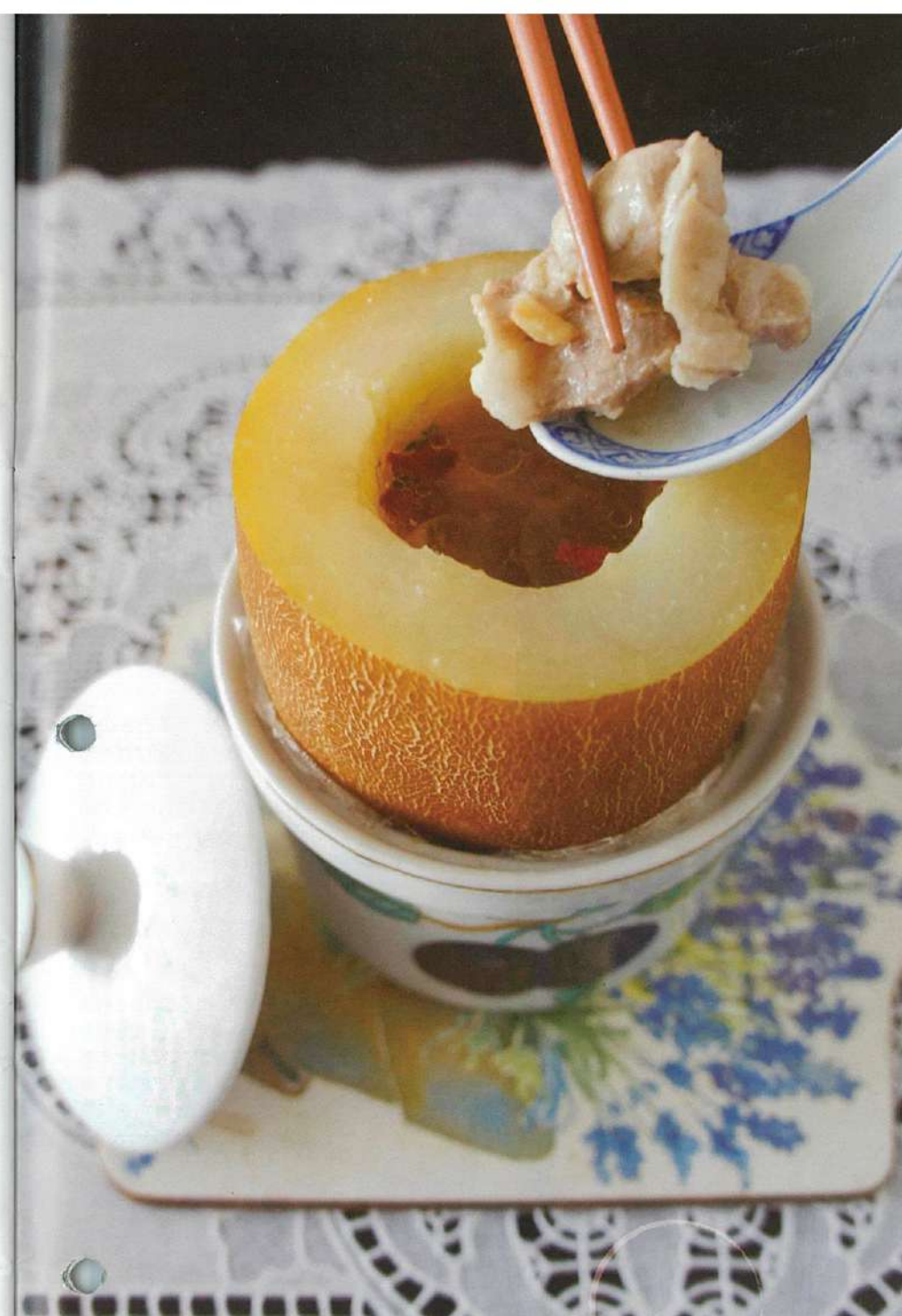
瓜のカップから貝がゴロゴロ  
いろんな食感を楽しんで

フッククワン  
黄瓜カップの  
ごちそうスープ

黄瓜をカップにした見た目にも豪華なスープ。栄養満点のスープだけでなくプリプリのエビや貝、とろけそうな黄瓜の味をいっぺんに楽しめます。疲労回復効果に加え「美味しいものを食べた！」という満足感も元気を呼ぶ秘密かも。

薬膳のおはなし

薬膳スープはちょっと特別なお料理。健康維持や病気予防のため、家族の体調や天候を見ながらメニューを選びます。長い時間をかけてエキスを煮出すため、湯煎にかけてコトコトコトコ。愛情を込めてたっぷり1~2時間は煮込むのだとか。ちなみに黄瓜は体の熱をとる効果アリ。



もし手に入ったら！



黄瓜は瓜の一種で、スーパーで購入。このスープでは1本のうち、3分の2ほどを使うので、残りはみそ汁の具など別のお料理で。

料理用の出汁ハム「火燗心」(Hotokoro)を入れると風味が豊か。ただしシンガポールではなかなか手に入らない。貝など別のお料理で。

- 〈材 料〉1人分
- 黄瓜 …… 1本 (太めのものがよい)
  - 豚肉 …… 1切れ
  - 生えび …… 1尾
  - 干し貝柱 …… 4分の1個
  - 干し椎茸 …… 1個
  - 干しえび …… 5粒
  - 干し牡蠣 …… 1個
  - クコの実 …… 1つまみ
  - 乾物のもどし汁 …… 少量
  - 塩 …… 少々
  - ライトソヤソース …… 少々

〈作り方〉

- くり抜く  
干し貝柱、干しえび、干し牡蠣は水でもどしておく。黄瓜は3分の2くらいの高さで切る(湯煎する鍋の高さで多少の調整が必要)。皮はむかずに中をくり抜く。
- 入れる  
すっぽり入る瀬戸もの器に、ラップでくるんだ黄瓜をひとつずつ入れる。
- 煮る  
黄瓜の中に生のまま豚肉、貝柱、椎茸、干しえび、干し牡蠣、もどし汁など材料を入れて1~2時間湯煎する。黄瓜が透き通ったようになるのが目安。塩とライトソヤソースで味を調え、クコの実を散らす。



疲れを吹き飛ばす！  
さっぱりおいしい薬膳スープ

黒子キンの  
薬膳スープ

黒子キンの薬膳スープ。元気が湧く朝鮮人参、女性の体調改善や美容によいナツメや、目の疲れに効果があるクコの実も加わって、疲れを吹き飛ばしてくれます。女性が食すときは、ナツメを多めにするとよいそう。

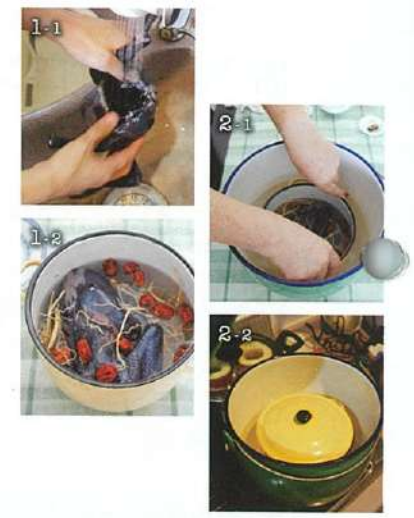
薬膳のおはなし

朝鮮人参は疲労回復などに効果がある。黒子キンは生まれつき真っ黒なお肉をした鶏で普通の鶏より薬膳効果が高く、産前産後の女性に最適。ナツメやクコと組み合わせることでより栄養価の高いスープに。薬膳スープを飲むときは、食後にいただくのがより効果的だとか。ダシに使った後の鶏肉は、裂いてサラダに使っても美味！



〈作り方〉

- 下ごしらえ  
黒子キンは中の方までよく洗って汚れを落とす。すっぽり入る入れ物に黒子キン、朝鮮人参、水を入れる。
- 煮る  
大きい鍋に5~6センチほど水を入れ、黒子キンが入った入れ物を入れて1~2時間湯煎する。
- 味付けをする  
大鍋の水が沸騰したら火を弱める。火を弱めても中のお湯がポコポコしている状態を保つように気をつける。最後にクコの実、塩とライトソヤソースで味を調える。



黒子キンはウェットマーケットの鶏肉屋さんで手に入る。鶏の頭が怖い人は店で落としてもらう。



羊参は、スーパーの乾物・薬膳コーナーで購入。1袋3ドル程度と意外に安価。

- 〈材 料〉5人分
- 黒子キン …… 1羽
  - 羊参 (朝鮮人参の一種) …… 太めのものを10本
  - なつめ …… 10個
  - クコの実 …… 大さじ1
  - 水 …… 5カップ

Teacher's Profile

梓 椒子先生  
Syoko Azusa

ローカル料理研究家。在星歴38年。義母から学んだシンガポール家庭料理に加え、現地食材を利用したオリジナルレシピの料理教室を主宰している。



~梓先生からひとこと~  
ご紹介した魚レシピは、脂肪が少ない南海の魚をおいしく食べるためのレシピです。どの魚もスーパーで手に入りますが、チョンバルなどウェットマーケットの方が断然新鮮。ぜひ挑戦してみてください。家庭の薬膳スープは健康維持や病気予防のためにいただくもの。愛情を込めて作ればひと味もふた味も違いますし、いただく方も「おいしい」と思いながら食べることがカラダを元気にしてくれますよ！

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

今回の撮影では、梓先生の教室に通う伊藤明子さん(左)と太田真由美さん(右)にもご協力いただきました。どうもありがとうございました。



エステ



1. 昨年導入した新しい IPL マシンを使用。IPL 施術歴 8 年の佐藤さんなら、初めての方も安心。2. スタッフは全員日本人。真ん中がオーナーエステティシヤンの佐藤さん。3. 夏らしい爽やかなキャンディーカラーのネイル。4. 日本ではクリニックで販売されているノーベル賞受賞の強力抗酸化成分フラレンを配合した美容液「APPF ローション」。美白効果高し。

一時帰国が決まったら、出発日から逆算して 1 か月前にマルリーへ！日本人エステティシヤンのコンサルのもと、「美肌強化月間」を始めましょう。即効力を期待するなら、やっぱり IPL (250 ドル〜)。ご存知 IPL は、コラーゲンの生成を促し、美白、シミ、シワ、たるみなど、あらゆるお悩みに効果的。施術後にかさぶたができる場合もあるので、出発 1 週間前に受けるのがオススメです。その 2〜3 週間前に、表情筋に効くリシェイプフェイシャル (160 ドル) を受けてリフトアップ+代謝を上げておきましょう。え、お財布が心配？ プロモを活用すれば大丈夫。350 ドルのパッケージを購入すれば、500 ドル分のお好きなメニューを自由に組み合わせ可能！ まつげエクステ (100 ドル) やカルジェルネイル (100 ドル〜) もあるから、帰国前のキレイ磨きをワンストップで。今なら、人気の美容液もプロモ中。エステとホームケアで、ピカピカ肌になって日本に帰ろう。



パルティ読者限定プロモーション

350 ドルパッケージ (500 ドル相当)  
 各フェイシャル、IPL、脱毛、まつげエクステ、カルジェルネイルなど、どのメニューも 500 ドル相当分まで組み合わせて利用可能。  
 ※7月末までに購入、発売日から1年以内にご利用ください。

APPF ローション 120 ドル (通常 140 ドル)  
 ホームケア用の美容液を特別価格にて。  
 ※7月末まで。

本数無制限のまつげエクステは大人気。

MARLY ESTHETIC SALON

402 Orchard Rd #04-15 Delfi Orchard ☎6738-3736  
 9:00 ~ 18:00 (最終予約) 日祝、水曜午後休  
 ● ノーマルフェイシャル (100 ドル〜)、イオンフェイシャル (160 ドル)、IPL フェイシャル (250 ドル〜) などフェイシャルメニュー多数

美肌復活への切り札、IPL  
 プロモで賢くキレイをゲット

エステ



1. 電気ブランケット付きベッドを備えた、洗練された個室。2. アロマの香りに包まれる極上のトリートメント。3. ジュリークの厳しい試験を突破した精製セラピストたち。

オーストラリア生まれの「ジュリーク」と言えば、自然派コスメの代名詞。アデレードの自社ファームでは、バイオダイナミック農法で花やハーブを育て、上質なスキンケアを生産しています。

ジュリーク直営のスパでは、一人ひとりに合ったアロマセラピーをご提案。フェイシャル、ボディともに多彩なトリートメントが揃います。なかでも、保湿エッセンスを含ませたホットタオルで顔を包み込む手法は、えも言われぬ気持ち良さ。リンパの流れを促進し、お肌がふっくら柔らかに。香りのアロマ効果で心まで癒してくれます。一時帰国前、あるいはバカンスの後、夏疲れのお肌にうれしいプロモが 4 コース。さて、あなたはどのコース？

JURLIQUE DAY SPA

● オーチャード店  
 501 Orchard Rd #04-02 Wheelock Place ☎6735-7177  
 ● ブキティマロード店  
 383 Bukit Timah Rd #01-04 Alocassia Apartments ☎6735-7233  
 月〜金 10:30 ~ 19:30、土日祝 9:30 ~ 18:30 (両店共通)  
 www.jurlique.com.sg

選べるプロモ4コース  
 植物の恵みでピュアな心と肌に

● ホリデースペシャル

コース 3: ジュリーク・ビューリー・ホワイト・フェイシャル 120 ドル (通常 165 ドル)  
 新開発成分「ビタブライト KX」を含むパックがバワフル美白、肌のトーンを均一にし、艶をプラス。

コース 4: ジュリーク・アロマセラピー・マッサージ with アンチオキシダント・ボディ・ポリッシュ 120 ドル (通常 160 ドル)  
 アロマのボディマッサージで心身をリラクセス。抗酸化作用のあるポリッシュでお肌つるつる。

※全アラカルト・トリートメントの追加料金 30% オフ。  
 ※7月末まで、オーチャード店は平日のみ、ブキティマロード店は平日・週末とも可。

● ブキティマロード店「New Day Spa at Alocassia」オファー  
 お会計からさらに 10% オフ！ ※7月末まで、ブキティマロード店のみ。

パルティ読者限定プロモーション

● ジュリーク・ファースト・トライアル

コース 1: 顔 & 背中 120 ドル (通常 200 ドル)  
 ジュリーク・シグニチャー・アロマセラピー・フェイシャル (60 分) + アンチストレス・バックマッサージ (30 分)

コース 2: ボディ 120 ドル (通常 200 ドル)  
 ジュリーク・アロマセラピー・マッサージ (60 分) + シーソルト・ボディ・ポリッシュ (30 分)

※初来店の方に限ります。写真付き ID をご提示ください。  
 ※7月末まで、オーチャード店は平日のみ、ブキティマロード店は平日・週末とも可。

日本で  
 売上、店舗数  
**No.1**  
 脱毛専門サロン

※東京商工リサーチ調べ  
 (脱毛売上比率 50% 以上を専門店と定義  
 2012年3月調査時点)

シンガポール  
 5 店舗目

ブギス+店  
 NEWオープン!

GSS スペシャル!

Vライン、腕、足などのコースが今ならお得!

S\$200 OFF

全店でプロモーション中! 7月31日まで

両ワキ脱毛完了コース

両ワキのムダ毛が生えなくなるまで、追加料金一切不要  
 何度でも脱毛できます。\*

U.P.  
~~S\$988~~ → S\$138 GST

お気軽に各店舗までお電話ください  
 (受付時間: 11:00 - 21:00)

NEW オープン Bugis+ 6341 9844  
 ブギス+店 #03-12 Bugis+

The Centrepoint 6735 8511  
 センターポイント店 #03-20 The Centrepoint

PARCO 6337 7273  
 Millenia Walk #P3-13 PARCO Millenia Walk  
 パルコムレニアウォーク店

PLAZA SINGAPURA 6884 3500  
 プラザ・シンガポラ店 #04-08C Plaza Singapore

Scotts Square 6604 8043  
 スコッツスクエア店 #B1-20 Scotts Square

MUSEE's Brand Promise

- 追加料金は一切かかりません
- 痛みはほとんどございません\*
- ご満足いただけない場合はご返金いたします\*\*
- スピーディーなお手入れ
- 納得がいくまで無料相談・カウンセリング
- 勧誘や販売は一切いたしません
- 脱毛専門店の高い技術

MUSEE PLATINUM TOKYO

3カ国で130万人以上\*の女性から  
 選ばれています。

127 Japan salons | 6 Hong Kong salons | 5 Singapore salons | 3 Shanghai salons  
 Find us on Facebook / www.musee-pla.asia

\*1 ご購入いただいたパッケージにより割引額が異なる場合がございます。ワキ脱毛コースは除く。\*2 16歳未満のお客様は、両ワキ脱毛コース (6回\$488(税込)) になります。\*3 施術をお受けいただいた回数分の料金は発生いたします。\*4 痛みの感じ方には個人差があります。\*5 2012年5月調べ ●女性専用サロンのため、男性はご利用及びご同伴いただけません。●お子様連れでのご来店はご遠慮願っております。



Foot ジェル・  
スイートハート  
135 ドル  
(通常 150 ドル)

Foot ジェル・  
カラフルモロッコ風ネイル  
カラー 120 ドル  
親指ストーン 15 ドル  
※他の指はストーンの数により異なります。



1. ネイル中、Nao さんとのトークも楽しい。2. Foot ジェル・大人マリン 115 ドル (通常 130 ドル) 3. Foot ジェル・夏色ビビットピンク & ドット 188 ドル (写真中央)。3D アートは 6 ドル。

**Nail by Nao**

細かい手書きアートなど、手先の器用さに定評があるネイリストの Nao さん。カラーバリエーションも豊富で、肌の色や雰囲気に合わせてカラーを作ってくれることもしばしば。硬化が速い LED ライトを新導入し、よりスピーディーに仕上がるようになりました。Nao さんの夏のオススメは、ジュエリーみたいに組み合わせるモロッコ風ストーン。夏の足元にあえてヌーディーカラーを使い、足をキレイに色っぽく見せるのも◎。手よりも冒険できる足ネイル、凝ったデザインにトライして。

- Hand ジェル 80 ドル、  
Foot ジェル 90 ドル



**パーティ読者限定  
プロモーション**

Food ジェル  
●大人マリン  
130 ドル→115 ドル  
●スイートハート  
150 ドル→135 ドル  
※7月末まで、パレティを見て一言。



**パーティ読者限定  
プロモーション**

個人フルメイク・レ  
ッスン 85 ドル (通常  
100 ドル)  
※7月末まで。  
※肩カット付き。

メイクアップアーティストの  
Kumi さんは話しやすい雰囲気。

**Make lesson by Kumi**

ひと昔前のメイクを続けている人、必読。今年のキーワードは「薄盛りメイク」。目元を温かみのあるブラウンで仕上げ、ナチュラルで抜け感のあるメイクが流行中。Kumi さんのメイクレッスンは、自分の持っているコスメを持参して活用しながら、個々の顔立ちに合ったメイク術を伝授。個人レッスンだからどんどん質問しちゃおう。

- レギュラーメイクレッスン(ヘアスタイリング込み)毎週月曜 10:00~12:00 150 ドル
- 個人レッスン(好きな時間に予約可)フルメイク 100 ドル、ポイントメイク(アイ、チーク、リップ)70 ドル、アイメイク 50 ドル、眉デザイン 30 ドル

ヘアサロン・ネイル・メイクレッスン

ふと鏡を見たら、髪もメイクもすっかり流行遅れ。このまま日本に帰れない! そんな女子の駆け込みサロン「KELTURE×AVEDA」。一軒でヘア・ネイル・メイクをチェンジできるから、一時帰国前の忙しい時期に助かっちゃいます。髪のトリートメントやカラーをしながら、ネイルをすれば時間短縮に。各部門、日本人スタッフがいてから連携もバッチリです。入念なパーツ磨きで、自分に自信を取り戻せば、日本の夏休みが何倍も楽しくなるはず。

**KELTURE×AVEDA**

290 Orchard Rd #05-07 Paragon  
☎6735-6468(ネイルは Nao さん、メイクは Kumi さんが対応)  
10:00~19:00(最終予約) www.kelture.sg

最旬ヘア・ネイル・メイクを  
ワンストップで!



1. シンガポールで暮らす日本人の髪を熟知した Kyoko さん。スタイリングしやすい仕上がりに。  
2. Kyoko さんイチオシの「AVEDA」ホームケア 2 品。集中トリートメント「ダメージレメディ」(55 ドル)は潤いを失った髪を救世主。UV スプレー「サンケア」(50 ドル)はパカンスのお供に。  
3. オーチャードの中心パラゴンでアクセス良好。

**Hair by Kyoko & Sakura**

シンガポールで一番多いお悩み、それは髪のバサつき。スタイリストの Kyoko さんがオススメする解消法は、トリートメント「内部補修型トリートメント」で、アルカリに傾きがちの髪をニュートラルな状態に戻してあげること。施術後は、指通りしっとりなめらかで、感動です。93% ナチュラル、アルカリフリーの AVEDA カラーは臭いも少なく、仕上がりのツヤも良く、他のカラー剤と比べてバサつきを抑えられます。カットは、内側を軽くして痛みを軽減しつつ、表面は重めに。今年らしいスタイルを提案中です。サロンで使用＆販売している植物由来ヘアケア「AVEDA」のホームケアに関するカウンセリングも日本語で気軽にどうぞ。

- カット Kyoko 女性 70 ドル、男性 65 ドル / Sakura 女性 80 ドル、男性 70 ドル
- トリートメント「パウダーズ」エッセンス 45 ドル、スチーマー 85 ドル、マスク 120 ドル



1. IPL の進化版 KPL 施術は、クレンジング、超音波、KPL、美白パックの順。  
2. 独自に開発した美肌を叶える特殊ジェル。脱毛用とフェイシャル用。  
3. クラークキー・セントラルにある清潔感にあふれた店内。4. マネージャーの松本さん。

**Regina**

- セントラル店 6 Eu Tong Sen St #04-68 The Central  
☎6221-1558(要予約) 10:00~22:00(日祝は 21:00 まで) 無休
- ラッフルズブレイス店 16 Collyer Quay #02-11 Hitachi Tower  
☎6438-0010(要予約) 10:00~20:00(土は 16:00 まで) 日祝休
- サンテックシティ店 3 Tamasek Blvd #03-032A/034/034A/036  
Suntec City Mall ☎6836-5310
- ビション店 9 Bishan Place #02-17 Junction 8 Shopping Centre  
☎6358-0209



**パーティ読者限定プロモーション**

- 超音波または KPL どちらか選ぶトリートメント(美白パック付き) 98 ドル
- 超音波&KPL 両方のトリートメント(美白パック付き) 168 ドル

**GSS プロモーション**

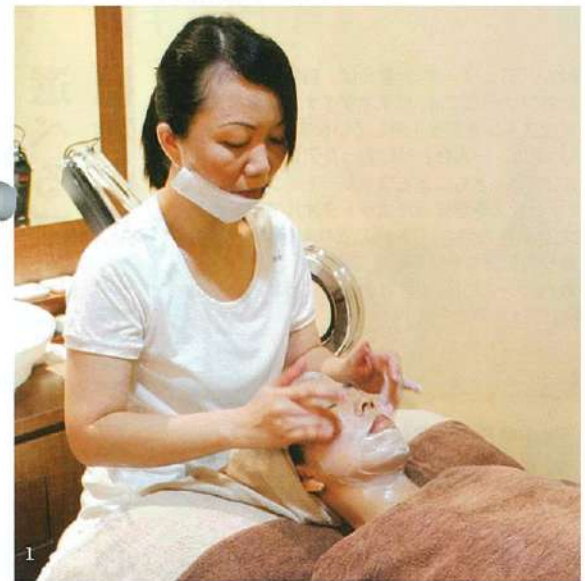
アフターケア・トリートメント 688 ドル  
(ラージパーツ 6 回脱毛/脇またはアンダーリッ  
プ脱毛/サンブロック&ホワイトニングロー  
ション付き)  
※7月末まで。予約時に「パレティを見て」とひとこと。

読者限定お試しプライス!  
新フェイシャル「超音波×光(KPL)」

札幌発の女性専用脱毛サロン「レジーナ」から、新しいフェイシャルコースが登場! 最新の超音波マシンを使い、溜まった毛穴の汚れを一掃。何度も触りたくない、なめらか肌に導きます。超音波だけのコースもありますが、できれば光の照射でコラーゲン生成を促す KPL と合わせてお試しを。レジーナの KPL 施術は、31 種の植物由来成分を含む、独自開発ジェルを使用。ヒアルロン酸やコラーゲン、ビタミンEキスが光の効果で肌の奥まで浸透し、光と有効成分の相乗効果でお肌を若返らせます。美白、リフトアップ、毛穴縮小、血行促進など、一度で目に見える効果が。この超音波と光(KPL)の新しいフェイシャル、パレティ読者限定でいち早くトライできるチャンスなので、一時帰国前にぜひ!

初めてで不安という方は、セントラル店とラッフルズブレイス店へ。日本人エステティシャンが常駐しているので安心です。GSS 期間中につき、背中ケアのプロモーションも実施中です。

エステ



1. ホットブランケットに包まれ、至福のフェイシャル。即効性と持続性を兼ね備え、飛行機の乾燥も怖くない! 2. ホームケアも販売。「ハイドラアドバンス」シリーズは、マスク 109 ドル。3. 清潔感のある静かな店内。4. ラッフルズホテルのお土産を買って帰れば、帰国準備も完璧。

“枯れ専”なんてもてはやされるのは、一部のオジサンだけ。オナナの肌が枯れていいわけがない! 乾燥してシワっぽく、弾力を失ったお肌にうってつけのフェイシャルをご紹介します。

パリ発エステ「SOTHYS」は、日本でも京都のウエスティン、大阪のセントレジスホテルなどにも入った高級サロン。当地ではラッフルズホテルで体験できます。その「SOTHYS」の新シリーズ「ハイドラアドバンス」は、お肌の天然保湿メカニズムに着目。独自の特許取得有効成分「1055 ヤマドリダケ抽出物」を使用し、ふっくらキメの整った潤い肌に導きます。このプロダクトを使ったフェイシャルは、2 度のマスクでぐんぐん保湿。熟練セラピストのフェイスマッサージはとろけるようなリラクゼーション効果も。デコルテ・首・肩までたっぷり揉みほぐしてくれます。高機能保湿コスメとセラピストの手技により、施術後の肌はモチモチ。一時帰国前に、心と肌に潤いをチャージして。

**パーティ読者限定  
プロモーション**

新登場 フェイシャル  
「Hydradvance Cosmeceutic  
Treatment」(280 ドル/75 分)

**1-for-1**

お1人さま料金で2人分の施術が可能

- ※7月末まで。ご来店時にパレティを提示。
- ※一緒にご来店ください。
- ※初来店の方に限ります。
- ※要予約。ピークアワーは適用できません。



beauty@Genesis (SOTHYS)  
328 North Bridge Rd #02-33/34 Raffles Hotel  
Arcade ☎6334-2213 10:30~20:00  
SOTHYS 日本語公式サイト www.sothys.co.jp

ラッフルズホテルで贅沢エステ  
高機能保湿コスメで速攻潤う!



# オケイコ感覚の定額エステで、高めよう“素肌力”



コハウマスタ-/お客様相談室  
吉川舞子さん

ゴッドハンドの持ち主! 直撃

## Q1

サロンのこだわり、特徴を教えてください。

大切にしていることが3つあります。おもてなしの心、上質なハンドテクニックおよび肌の知識、自社開発の自然派化粧品。ヤマノは日本初の美容短期大学を運営しています。当地でも厳しい基準をクリアした者だけがお客様に対応し、心から寛いでいただけるフェイシャルを約束します。

## Q2

どんなトリートメントが受けられるのですか?

当サロンは女性のためのフェイシャル専門です。基本ステップは、クレンジング、栄養、保湿。泥や琥珀などの天然成分を用いて、人間が本来持つ自然治癒力を引き出します。また当地のお客様特有の悩みに対応したコース等もご用意。楽しく通って素肌力を高める、月2回の定額制システムを導入しています。

## Q3

自社開発の自然派化粧品とは?

自社で研究開発・製造を行っており、自然の力を活かし、厳選素材だけを用いています。代名詞の通称“白泥”は50年以上のベストセラー、琥珀商品は研究を重ね世界初の特許を取得。美道シリーズは今年のモンドセレクション最高金賞を受賞いたしました!

日本人エステシャンが常駐しておりますので、ご質問や肌の悩み等、まずはお電話、メールで気軽にご相談ください。

日本語ホットライン: 9646-0555  
Email: info@faceplus.com.sg

※ご予約はお電話のみ。

## オーチャード・セントラル店 Face Plus by Yamano

☎ 9646-0555 (日本語ホットライン) / 6509-3393 (店舗)



理想の肌  
ヤマノがお手伝い

↑セラピストの滑らかなハンドテクニックが血液とリンパの流れを促進してくれる。

## 一時帰国フェア・パルティ 読者限定プロモーション

一時帰国の際は、機内での乾燥、また外出頻度も多くなります。帰国前後で、普段以上に紫外線対策、保湿ケアをお勧めします!

- 美白フェイシャル 150ドル (70分/通常195ドル)  
メラニンの排出を促す薬用美白パックと、持続型ビタミンCを配合した抗酸化作用の高い化粧品を使用。トリートメント後は肌の明るさを実感。
- 保湿フェイシャル 150ドル (70分/通常195ドル)  
お肌の水分量を引き上げ、内側からふっくらハリのある素肌へと導きます。乾燥肌、小じわが気になる方におすすめです。
- リラクゼーション & デトックス 160ドル (80分/通常205ドル)  
リンパが滞りやすいデコルテ、肩まわりを入念にマッサージ。肌質に合ったどんなパックとアロマオイルを使用します。

上記コースをお申込みの方には、日本で大人気のローラさんプロデュース、期間限定新商品「ドロンコクレー24オリジナルPink」を30ドルでお買い求めいただけます(通常45ドル)。在庫限りなのでお早め!

さらに!

※7月末まで、予約時に「パルティを見て」とひと言。 ※お一人様、一回まで。シンガポール在住の女性のみ。



## モンドセレクション 最高金賞受賞 キャンペーン

初めてご来店のお客様へ

- ベーシック・フェイシャル 80ドル (通常120ドル)  
スキンケアオーバーを正常に、肌本来の力を蘇えらせ、トラブルになりにくい肌を実現。
- エッセンシャル・フェイシャル 100ドル (通常150ドル)  
当地のお客様特有の悩みを解決すべく、アロマとどろんごを融合させた当地限定フェイシャル。



●当日メンバーに入会すると、オプション1つ(50~75ドル相当)をプレゼント。  
●メンバー入会費50ドル(入会した方にもれなく50ドル相当の商品券をプレゼント)。  
※初めてのお客様限定。シンガポール在住の女性のみ。  
※メンバー限定のラッキーコード随時開催中。

## by yamano FACE +

日本語ホットライン: 9646-0555

店舗: 6509-3393  
●181 Orchard Rd #02-29 Orchard Central ☎11:00~23:00 (21:00LO)  
定額コース例  
●ベーシック・フェイシャル(60分)160ドル/月2回 ※1回80ドル  
●エッセンシャル・フェイシャル(70分)210ドル/月2回 ※1回105ドル  
※シグネチャーフェイシャル、琥珀フェイシャルもあり

ヘアサロン・ネイル・メイクレッスン



Hand ジェル・デニムカラー  
デザイン料 48ドル



Foot ベディ・黒ラメホロ  
デザイン料 36ドル

こちら夏のおススメ!



Foot ベディ・マリンネイル  
デザイン料 40ドル



Hand ジェル・夏色フラワー  
デザイン料 50ドル

Perfectly Polished Nail Boutique  
19 Tanglin Rd #03-26 Tanglin Shopping Centre  
☎6836-2202 / 9238-2851 (日本語対応)  
10:00 ~ 19:00 (最終予約) 日本人ネイリスト 予約最終受付 16:30  
http://ameblo.jp/perfectlypolishednail

## 夏のご帰国前・ご旅行前 プロモーション

ハンドジェルとフット同時施術で  
15%オフ (102ドル~)

- ※フットはクラシックベディキュア、スバベディキュア、フットジェルからお選び頂けます。
- ※豊富なジェルはバイオ/エース使用、OPI ポリッシュも200色以上。
- ※デザインをご希望の方は別途料金。



ヘアサロン



1. ごんまりとした穴場サロン。施術中は、おしゃべりしたり、日本の雑誌を読んだり。2. 「モルトベネ」のホームケアやスタイリング剤も販売。3. スタイリストの Libby と Bianca。

髪は、意外と顕著にエイジングのサインが出てしまうもの。でも懐を考えると、サロンでのトリートメントまでは手が出せない……。そんな方に、朗報! 昨年オープンしたモダン可愛い、ローカル系美容室「Vetica」では、全メニュー半額プロモーション中。これならカットやカラーに加え、気軽にトリートメントもオーダーできちゃいそう。お店で待つのは、二人の若手スタイリスト。若いと言っても、10年のキャリアを持ち、多くの日本人を担当してきた経験豊富なお二人で、誠実な対応が好評です。シャンプーやトリートメントには、日本発サロン専用ブランド「モルトベネ」を使用。なかでも3ステップトリートメントは、ダメージのひどい髪を集中補修してくれるイチオシ。まずは入念なシャンプー&マッサージから。高い技術力で、心まで癒されること請け合いです。トリートメント剤は指の腹で丁寧に、髪の芯まで浸透。痛んだ毛先をカットすれば、うっとりするほどサラうる髪の完成です。

半額カット&トリートメントで  
夢心地のさらさら髪に♡

## パルティ読者限定プロモーション

- 全メニュー 50% オフ
- カット通常40ドル(女性)、38ドル(男性) → 20ドル(女性)、19ドル(男性)
  - カラー通常90ドル以上 → 45ドル以上
  - 縮毛矯正通常200ドル → 100ドル
  - 3ステップトリートメント 通常120ドル → 60ドル
- ※プロモーションは上記サービスのみ  
※要事前予約



After

Vetica Saloon  
150 Orchard Rd #03-71  
Orchard Plaza ☎6733-8038  
11:00~21:00 (土日は20:00まで、祝は17:00まで) 火休

## CROWN LINE クラウンライン

安心おまかせ海外引越し

創業  
32年

大切なお荷物と思い出、まごころ込めてお届けします。

# クラウンライン

海外引越し・島内引越し・事務所移転・  
倉庫保管・ペット輸送・リロケーション

CROWN LINE (PTE) LTD.

お見積もりはもちろん無料。お気軽にご連絡下さい。

Tel: 6266-6150 (日本語専用  
ホットライン) 6261-0880 (代表)

email: hikkoshi@crowline.com.sg  
www.crowline.com.sg



頼れる日系引越屋さん  
創業32年、日本へ世界へ、任せて安心!

シンガポールの日系引越業者の草分けとして32年、日本帰国はもろろんのこと、世界に広がるアライアンスにより、皆様の思い出が詰まった大切な荷物を熟練スタッフたちのきめ細やかな梱包技術によって、安心安全に世界中どこへでもお届けいたします。家族ぐるみでの海外引越だけでなく、単身バック、島内引越、事務所移転、倉庫保管、ペット輸送、リロケーションまで、お客様のニーズに熱くお応えいたします。まずは日本人スタッフにご相談ください。



### COMPANY DATA

クラウンライン

Tel: 6266-6150 (日本語専用ホットライン)  
6261-0880 (代表)

Fax: 6261-2112

E-mail: hikkoshi@crowline.com.sg  
www.crowline.com.sg

## YOKOHAMA SYSTEM MOVER

横浜システムムーバー

シンガポールで31年の実績と  
信頼のサービス

海外に住むあなたの  
引越しをサポートする

横浜システムムーバー



☎ 6224-3745

FAX: 6227-9760

E-Mail: yss@ysm.com.sg Web: http://www.ysmyokohama.com

担当する営業マンがお荷物の引き取り当日にも立会い、スムーズなお引越を提供いたします。



徳永さん

お手間はかけさせませんが、手をかけます  
海外引越専門

横浜システムムーバーは海外引越専門業者として1976年に横浜で設立。世界各地に拠点をもち、日本人はもろろん、世界中の人々から信頼を頂いている国際引越屋さんです。シンガポールでもキャリア30年以上の日本人スタッフがをはじめとする熟練スタッフ連が、お客様の大切な荷物を丁寧に取り扱います。日本への帰国、海外移転の引越ならお手間をとらせない「完全梱包・開梱サービス」がオススメ。単身の方にも対応、不用品の廃棄など何でもご相談ください。



### COMPANY DATA

横浜システムムーバー

Tel: 6224-3745

FAX: 6227-9760

E-mail: yss@ysm.com.sg

www.ysmyokohama.com

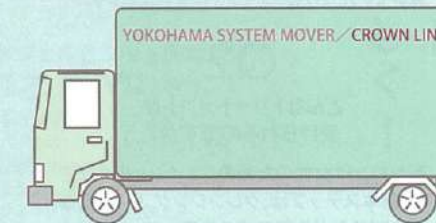
引越シーズン到来!ご予約はもうお済みですか?  
特集では、信頼の日系引越サービスをご紹介します。



特集  
Japanese Movers Guide  
さあ、引越

終わりよければ全て良し  
我が家の引越屋さん選びに妥協なし!

楽しかったシンガポール生活にもいよいよピリオド。キラキラの思い出をたくさん抱えて本帰国。さて、重要なのが引越屋さん選び。引越屋さんなんてどこも一緒と侮るなかれ。それぞれ得意エリア、独自のサービスなど千差万別。国をまたぎ様々な手を経て運ばれる国際引越は、トラブル発生率も悲しいかな高い。その時、強力な助っ人になってくれるかどうか。これが国際引越屋さんチョイスのポイントです。言葉の問題、その上でサービス内容、そして価格より何より重要なのが相性。それだけでなくストレスと疲れがピークを迎える本帰国前。我が家の助っ人になりうる最良の1社を見つけたら、あなたのシンガポール生活の思い出は「全て良し!」となるはず!

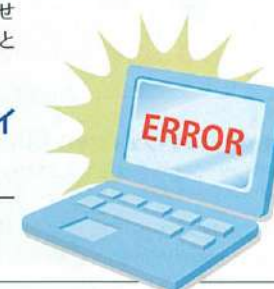


プロに聞いた引越の  
ワンポイントアドバイス



パソコン修理・サポート・PC販売の専門業者  
「KAWATEC」さんからのアドバイス

- 万が一に備えてパソコン内のデータは必ずバックアップを。  
精密機器のパソコンは、引越時に故障が起こりやすい荷物。特にハードディスクは、振動によって簡単に壊れてしまうこともあります。
- パソコンの梱包はエアークッションなどの緩衝材で丁寧に包んでから段ボール箱に。  
パソコンを購入したときに残っていた段ボールが残っている場合には、それに入れて運ぶのが最も安全です。パソコンの移動は引越業者任せにしないで自分で移動させるというのも一つの手。特にノート型パソコンは自分で持つことをおすすめします。
- お引越日に合わせて、インターネットプロバイダーの解約や手続きもお忘れなく。  
案外忘れがちな回線関係の手続き。島内の引越の場合はインターネットプロバイダーに住所変更の申請を行ってスムーズに。



### KAWATEC

シンガポールを中心に東南アジアでITソリューションサービスを提供している日系IT企業。IT時代に欠かせない最先端の情報技術を活用したソリューションを提供中。日本人スタッフがスピーディーかつハイクオリティな対応をします。

#### サービス内容

【個人向け】

- ・パソコン修理、サポート
- ・日本語環境のパソコン販売

【法人向け】

- ・社内LAN構築、運用、保守サポート
- ・情報機器の販売及び導入
- ・船舶ITテクニカルサービス
- ・パソコンレンタル
- ・ハードディスクデータ復旧
- ・ハードディスク破壊サービス
- ・情報漏洩防止ソリューション
- ・IPカメラ、CCTVカメラソリューション

#### COMPANY DATA

KAWATEC PTE LTD

420 North Bridge Rd

#05-32 North Bridge Centre

Tel: 6743-4530 (日本語ホットライン)

電話受付 9:00 ~ 18:00 日休

kawabe@kawatec.com

www.kawatec.com

シンガポール唯一の米・食味鑑定士

# 佐藤祐一さん+日立圧力IH&スチーム炊飯器

## 海外でも日本にいる時のようなおいしいご飯が食べられる！

人気のこだわり精米所・俵屋玄兵衛。その代表でありシンガポール唯一の米・食味鑑定士である佐藤さんに今回シンガポールで新しく発売される日立の「圧力IH&スチーム炊飯器」を一ヶ月間使っていただきました。その評価として海外でおいしく「ご飯を炊くコツ」などを聞かせていただきました。

おいしい「ご飯を炊くにあたって「炊く前」に大事なことはなんですか？

まずはおいしい水です。おいしい水が良いと言ってもヨーロッパのミネラルウォーターのような硬水はおすすりません。ベストは日本の水なのですがそれは難しいので軟水のミネラルウォーターもしくは浄水器を通したキレイなお水がおすすりですね。

次に洗米について教えてください。

洗米の基本はゴシゴシ強く洗わずささりと手早くやるのがコツです。私はいたい3分以内に済ませます。昔だと精米されたお米にはまだゴミやスカが多く付着していたので5分ぐらいゴシゴシと強く研ぐ必要はありましたが、今は

精米機の精度が上がって精米の段階でだいたいのゴミやスカは取り除かれています。なので今はゴシゴシ研ぐというよりもお米をマッサーンする様な感覚でお米を洗って貰えれば良いと思います。私はだいたい30秒〜40秒を目安に3回程度行っています。それでは浸水はどうでしょうか？

まず水の量ですがきちんと量って入れてください。適当ではなく適量です。そして常温の水なら30分、冷水なら2時間ほど浸してください。水に浸す事で水分がお米の芯まで浸透して美味しく炊けます。シンガポールの場合は、室内に水を置いておくという水が温かくなるので30分で十分です。

その他シンガポールで特に気をつけることはありますか？

シンガポールでお米を保存する場合は土地柄必ず冷蔵庫で保存してください。むしろ冷凍庫で保存



しても良いくらいです。そして冷蔵庫から出したらすぐに炊く事。しばらくほうっておくと結露してお米が濡れて使えなくなります。うちの場合は低温コンテナでシンガポールまで運びそのあとはすぐに湿度60%、温度18度に保たれた低温倉庫で厳重に保管しています。

今回日立から新しく発売される炊飯器を一ヶ月ほど使われたそうですがいかがでしたか？

おいしい「ごはんを炊くためには短時間で大火力というのが大切です。日立さんによるとこのお釜はIHと圧力で107度まで温度をあげるそうです。水の限界を超えた107度！だからガス釜で炊いたような色つやが出るのでしょうか。また釜の素材に鉄を選んだのは電磁コイルと鉄との相性が一番良いからだそうです。

炊いた感じはどうですか？

うちで扱っているお米は北海道の「ゆめぴりか」と「ななつほし」なのですが特にゆめぴりかをお釜で炊くと甘さが際立っています。お米の味を評価する時には色、香り、つや、粘り、味を評価します。この炊飯器でゆめぴりかを炊いた時にはすぐに甘さが違ふと感じました。これは釜の威力ですね。本当に甘いお米を楽しみたい方はこの炊飯器でゆめぴりかをぜひ試してみてください。



俵屋では精米度合いも選べるので健康志向の方にはうれしいサービスです。

「翌日でもごはんがしっとり」と言っていますがそのあたりは？

違います。全然違います。保温時にスチームを使用しているから。お米にもよると思うのですが私たちが販売しているお米で試したところ次の日でも問題なくおいしくいただけました。前の晩に炊いた「ごはん」翌日のお弁当に使ってもおいしい。これはとても便利だと思えます。色、つや、味がかわらない。特に柔らかさという点ではスチームを使って保温をしているのでお米が乾きにくく「ご飯が固くならない。玄米でも美味しく炊けるとおっしゃっていましたか？

これもちがいます。ふくらませる力がある。柔らかくする力が強い。通常玄米を炊くとほそほそ感が否めませんが、あのほそほそ感がひつかかて食べられないという人が使うとたいぶ美味い食べられます。いずれにしても

### 「これだけでいい」と言えるごはんができました。



日本製



【1.3気圧】  
圧力弁を閉じて蒸気を閉じ込める。

閉じ込めた蒸気を水にしてためる。

【給水レスオートスチーマー】  
水をヒーターで加熱してふたたび蒸気化。蒸らし・保温時にリサイクル。

【高温スチーム】



溶かした鉄を高速で打ち込んで作る「溶射打ち込み鉄釜」  
**大火力 溶射打ち込み鉄釜**  
厚さ3ミリ多層構造

厚さ3mm、多層構造の溶射打ち込み鉄釜



SS999 RZ-KV180YS (1.8L) / RZ-KV100YS (1.0L)  
IH + 圧力 + スチーム + 蒸気カット

厚さ2.3mmの黒厚鉄釜



SS799 RZ-KG18YS (1.8L) / RZ-KG10YS (1.0L)  
IH + 圧力 + スチーム  
【変圧器無しで安心してご使用頂けます】

### だから美味しい日立の炊飯器

- 一、最高1.3気圧107°Cの大火力でしっかり炊きあげます。
- 二、圧力とスチームで蒸らし炊き、ごはんを甘くおいしくします。
- 三、大火力、厚さ3ミリの溶射打ち込み鉄釜でしっかり炊きあげます。
- 四、給水レスオートスチーマーで、翌日でもごはんがしっとり(24時間保温)

### 俵屋玄兵衛のお米プレゼント中！

今、この広告の商品をお買い求めのお客様には人気の俵屋玄兵衛の<北海道最高級米ゆめぴりか2kg入り>をプレゼントします。

日本語のお問い合わせは担当柏木までご連絡ください。(E-mail: enquiries@hitachiconsumer.com)

## HITACHI

Inspire the Next

HITACHI HOME ELECTRONICS ASIA (S) PTE.LTD.  
Hitachi Customer Service Centre Tel: 6536-2520 E-mail: enquiries@hitachiconsumer.com www.hitachiconsumer.com.sg

三代目 俵屋玄兵衛

シンガポール精米所にてお届け直前に精米。時間指定でおいしい、安全なお米をご自宅までお届けします。

お米のご注文は  
☎ 9061-6511  
(月~金 9:30-18:00 日本語可)  
www.tawaraya.com.sg

三代目 俵屋玄兵衛「米食味鑑定士」  
佐藤祐一さん 新潟生まれ

「翌日でもごはんがしっとり」と言っていますがそのあたりは？

違います。全然違います。保温時にスチームを使用しているから。お米にもよると思うのですが私たちが販売しているお米で試したところ次の日でも問題なくおいしくいただけました。前の晩に炊いた「ごはん」翌日のお弁当に使ってもおいしい。これはとても便利だと思えます。色、つや、味がかわらない。特に柔らかさという点ではスチームを使って保温をしているのでお米が乾きにくく「ご飯が固くならない。玄米でも美味しく炊けるとおっしゃっていましたか？



昨年の全国品評会で金賞を受賞したゆめぴりか、日立の最新型圧力&スチーム炊飯器

TOPIC 1

ラーメンの達人・田代浩二氏がプロデューサーに就任！  
お客さん参加型イベントが増え、チャンピオン争いも熾烈に



田代浩二  
麵屋こうじ  
グループ代表

海外にいながら、日本全国から選ばれた有名店の味を堪能できるフードテーマパーク「らーめんチャンピオン」。1周年を迎え、建物も新しくなり、内容をさらに充実させるべく新たなプロデューサー田代浩二氏が日本から召喚された。

田代氏は、東池袋大勝軒にて「ラーメンの神様」と呼ばれる山岸一雄氏の元で修行。独立後はお客様第一主義を貫き、持ち前の発想力と情熱で、瞬間に人気店に。現在は「麵屋こうじグループ」の代表を務め、数多くの独立成功者を輩出。いつしか「達人」と異名をとるようになり、数々のメディアで称賛を浴びている。

そんな熱い漢、田代氏が「らーめんチャンピオン」をもっと美味しく、もっと面白くする秘策を練っている。まず、チャンピオンを決定する投票を、よりエキサイティングにルールを見直し中。随時チャンピオン争いの状況をアップデートするウェブサイト(www.ramenchampion.com.sg) もリニューアルとなる。

また、新しく「麵屋青山」が参戦するほか、従来の店舗もこぞって新メニューを披露する予定。期間限定メニューやお客さん参加型イベントなど、プロデューサー田代氏から次々とアイデアが飛び出し、実現に向かっていく。躍進する「らーめんチャンピオン」に乞うご期待！

TOPIC 2

千葉本店には遠方から貸切バスでファン殺到  
あの行列店「麵屋青山」が参戦!!

“手作り・手仕込み・想像力”がモットーの「麵屋青山」。やみつき豚骨スープは、子どもから大人まで幅広く愛され、日本全国のラーメンフリークたちが足を運ぶほど。テレビや雑誌での注目度も高く、サークルKサンクスにて、つけ麺の販売も行っている。

メニューは「豚骨醤油」「豚骨味噌」「豚骨担々麺」の3種。豚足、豚骨、鶏ガラなど厳選7種の素材を丁寧に下処理し、13時間かけて作る濃厚豚骨スープが楽しみだ。チャーシューは、ラーメンとの相性抜群の豚バラ肉を渦巻き状にし、じっくり4時間煮込んで、自家製の甘醤油ダレに一晩漬けた逸品。こだわりの麺は特注。さらにエビと半熟タマゴをコラボさせた究極の味玉も自信作だ。

創作料理を中心としたサイドメニューも充実。連日行列の青山の味をとくとご賞味あれ。

店主・青山英昭



麵屋 青山  
スペシャル豚骨ラーメン

TOPIC 3

チャンギ国際空港ターミナル3にも新店！  
“変わり種”の一杯で、新たなラーメン体験を楽しんで

飛行機に乗らずとも、あの一杯を求めて空港まで足を運ぶ、熱心なファンも多数！ そんなターミナル3店に、パンチの効いた新しいラーメン店が参戦すること。これまでシンガポールにはなかった激辛系ラーメンの登場に、早くも当地のラーメンツウの間で話題になっている。

博多豚骨「一幸舎」や、札幌ラーメン「がんでつ」の人気も衰え知らず。家族や友達と出掛けて、食べ比べを楽しんでみてはいかが。



ピリ辛<鳳凰<極辛  
行列激辛ラーメンに挑戦!

千葉県行徳駅前本店の超人気激辛ラーメン店。ピリ辛、鳳凰、極辛の順に辛くなるラインナップで、キャッチコピーは「辛さの中に旨さあり」。揚げ茄子、野菜盛り、唐揚げなどトッピングも多彩。一度食べたら、なぜか必ずまた食べたいくなる、それが激辛ラーメンの魅力。

鷹の爪鳳凰DX



濃厚タレが決め手  
札幌が誇る味噌ラーメン  
KING濃厚味噌チャーシュー麺



博多 一幸舎  
キレとコクが際立つ  
大人気! 博多とんこつ  
博多豚骨味玉ラーメン

美味しさ  
楽しさと  
どーんと

POWER UP!



祝1周年! 7月1日リニューアルオープン



大勝軒  
http://www.tai-sho-ken.com

モチモチ弾ける中太麺  
貫録の元祖もりそば  
デラックスもりそば



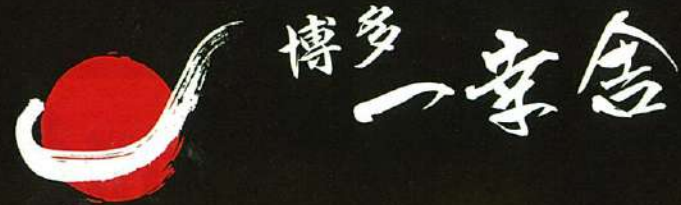
らーめん  
バリ男  
BARIO

男のラーメン、女性大歓迎  
がっつり次郎系ラーメン  
BARIOラーメン



いずは 麺家いずは  
味わい深き熟成魚醤  
富山ブラックラーメン  
味玉らーめん

らーめんチャンピオン  
●ブギスプラス店  
201 Victoria St #04-08/09/10 Bugis+ (元イルマ)  
☎ 6238-1011 11:30~22:30  
●チャンギ国際空港ターミナル3店  
65 Airport Blvd #B2-58 Terminal 3 Singapore  
Changi Airport  
☎ 6214-2958 10:30~22:30



博多一幸舎

らーめんチャンピオン 第一回覇者!

ブギスプラス(元イルマ)とターミナル3@チャンギ国際空港で営業中!!



トンコツ 100%! ガチ博多の味  
キレとコクが際立つ、やみつきスープ

▲博多 豚骨 味玉ラーメン (並 \$13.50、大 \$15)  
Hakata Tonkotsu Ajitama Ramen

麺 Noodle	100g	細 Thin	太 Thick
スープ Soup	脂 少 Low fat	多 Fat	
	濃さ あつさり Mild	こってり Heavy rich	
	ダシ (頭、丸骨、背骨)		
具 Topping	チャーシュー(豚肩ロース)、タマゴ、キクラゲ、ネギ		

パーティ読者限定  
プロモーション  
餃子(通常 \$5)を  
無料進呈!!

※パーティを見て一言、7月末まで

IKKOUSHA  
とんこつ 博多 一幸舎

- ブギスプラス店(元イルマ店)  
201 Victoria St #04-08/09/10 Bugis +  
Ramen Champion  
☎6238-1011 11:30~22:30 (22:00LO)
- チャンギ国際空港 ターミナル3 店  
65 Airport Blvd #B2-58 Terminal 3  
Singapore Changi Airport  
☎6214-2958 10:30~22:30



▲辛子高菜ラーメン  
(\$15.50)  
Spicy Takana

らーめんチャンピオン  
祝・第1位獲得!

第一回「らーめんチャンピオン」投票結果発表にて、強豪5軒を抑えて見事トップの座を獲得。一幸舎は初代チャンピオンとなった。授賞式では博多本店から来星した創業者の吉村幸助氏にトロフィーが授与された。



北海道の美味しい新鮮な逸品をそのままシンガポールに!  
Bringing fresh and delicious foods directly from Hokkaido to you!

北海道

10 Days  
Only  
10日間限り!

函館特集  
Featuring Hakodate

夏の北海道  
フェア  
Summer Hokkaido Fair

2012 7/13 (Fri) ~ 22 (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。  
13 Jul-21 Jul | Demonstration until 8pm, Sales until 9pm  
22 Jul | 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



Takashimaya SINGAPORE  
Together dreams come true

第51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 社。93年からシンガポール駐在、不動産仲介、エアコン保守を手がける。01年東急不動産より会社譲渡を受ける。宅地建物取引主任者、シンガポール不動産仲介業有資格。takano@pacific.net.sg

不動産仲介業者の山田さんと一緒にコンドミニアムを見学している佐藤さん。

前回のポイント

- 住宅を返すときにモメることが多い場所は床、キッチン回り、大理石、壁など、またソファなど家具の使用状況も問題になることがある。
- 契約を更新するときにこまめに報告、記録をとっておき、家主の了解確認をとりつけておく。
- 新築は特に大事に住宅を使う。
- 新築はその建物ができたときから(入居したときではない)1年はデベロッパーが無償で修理をしてくれるので、状況を家主に連絡することが必要。
- これらの報告打ち合わせは書面で記録に取っておくということ。

物件返却時の注意点③

引き続き佐藤さんが不動産業者の山田さんに質問します。

佐:基本的にはちゃんと手入れをして住宅を家主さんに返却すれば問題はない訳ですね。

山:そうですね、実際にはその「ちゃんと手入れをする」ということにお客様それぞれの基準にバラツキがあることから問題が起きます。また、家主さんの要求水準にバラツキがあることもあり、両方が極端な場合問題が大きくなります。

佐:基本的な住宅の手入れとはどういうことでしょうか。

山:そうですね、例えばソファが布であれば定期的にカバーをクリーニングにだすとか、革であれば専用の革クリームを使ってきれいにすることがあります。日本の方でときどきソファを水ぶきされる方がいますが、これは絶対にやらないで下さい。水ぶきすると革の表面が割れて退去の時に使用者責任を問われることがあります。

佐:なるほど。カーテンなどはどうすれば良いのでしょうか。

山:最近の契約書ではテナントにカーテンのドライクリーニングの責任をおわせるケースが目立ってきています。その場合には退去前に必ずカーテンをドライクリーニングに出すか、出さなければその費用は敷金から差し引かれると考えて下さい。

佐:でも私はタバコも吸いませんし、きれいに使っていますけれどそれでもダメなのでしょうか。

山:契約書にテナントの義務として明示してあれば、使用状況の如何によらずクリーニングに出さなくてはなりません。また、契約書に明示がない場合でも、家主側はカーテンのドライクリーニングを要求してくるケースもあります。

佐:その場合はどうすれば良いのでしょうか。

山:あまりに汚くなっていた場合には負担せざるを得なくなることもあります。また、もし入居時に明らかにカーテンをドライクリーニングしていないことを確認できる何かがあれば、費用負担を逃れることができるかもしれません。実務的には、規定がないことからテナントに負担義務がないことをはっきりさせた上で、話し合いにより50/50位でその費用を双方が負担することで決着をつけることがよくあります。(次号に続く)

今回のポイント

- 住宅の日常の手入れをこまめに行うことで将来のトラブルを未然に防ぐ。
- ソファが布の場合は適宜ドライクリーニングに出す。但し、この場合あまり布地がきつい場合にはクリーニング後に縮んでしまわないように気をつける。
- ソファが革の場合は専用の革クリームで清掃を行う。
- カーテンについてはどちらがドライクリーニングを行うのが契約書を確認する。

エージェン特オススメの物件はココ!

住居物件	面積(㎡)	部屋数	家主希望賃料	小学校	地区年数	地域	MRT	ショッピング	ミニマート	備考
BOTANNIA	873-1,313	2/3BED	\$3,000-\$4,400	CLEMENTI	2	WEST				シャトルバス、プール、ジム、テニスコート、プレイングランド
CARABELLE	1,238	3BED	\$3,500-\$4,800	CLEMENTI	2	WEST				シャトルバス、プール、ジム、テニスコート、プレイングランド
CITYLIGHTS	721-1,346	1/2/3BED	\$3,600-\$5,500	CHANGI	2	EAST	○			プール、ジム、テニスコート、ジャグジー、ラベンダー園
COTE D'AZUR	1,109-1,389	1/2/3BED	\$3,800-\$9,000	CHANGI	4	EAST COAST		○		マリンパレードショッピングセンター隣接、プール、ジム、テニスコート、プレイングランド
8@MT SOPHIA	893-1,421	1/2/3BED	\$4,700-\$7,800	CHANGI	4	CENTRAL	○	○		プール、ジム、プラザシンガポール裏、ドビーゴート駅徒歩3分
MERAPRIME	1,173-1,313	3/4BED	\$5,200-\$6,800	CHANGI	4	TIONG BAHRU	○	○		ティオンパル駅隣、ショッピングモスク、プール、ジム、テニスコート、プレイングランド
ONE JERVOIS	990-2,196	2/3BED	\$4,500-\$8,000	CHANGI	1	CENTRAL	○	○		プール、ジム、オアシス、VALLEYPPOINTショッピングセンター隣、GREATWORLD CITYショッピングセンター、ティオンパル駅徒歩10分
PAVILION 11@NOVENA	958-1,485	2/3BED	\$4,600-\$6,800	CHANGI	2	NOVENA	○	○		プール、ジム
RIVERGATE	1,055-1,894	2/3BED	\$6,900-\$9,000	CHANGI	2	CENTRAL				プール、ジム、テニスコート、リゾート感物件
THE ICON	570-1,238	1/2/3BED	\$3,500-\$6,000	CHANGI	3	CENTRAL	○	○		タンジョンパガー駅隣接、プール、ジム、テニスコート、車庫、カプセル向き
THE INSPIRA	936-1,560	2/3/4BED	\$5,800-\$8,000	CHANGI	1	CENTRAL				クラークキー駅隣、プール、ジム、テニスコート、新築物件
THE METZ	570-1,496	1/2/3BED	\$4,000-\$8,500	CHANGI	4	CENTRAL	○	○		高島川徒歩5分、オーチャードエア、プール、ジム、テニスコート
THE PIER	732-1,200	1/2BED	\$3,900-\$6,500	CHANGI	5	CENTRAL	○	○		クラークキー駅隣、プール、ジム、テニスコート、プレイングランド
VISION CREST	904-1,227	1/2/3BED	\$5,000-\$7,200	CHANGI	3	CENTRAL	○	○		ドビーゴート駅隣、プール、ジム、テニスコート、プレイングランド
WATERMARK@ROBINSON QUAY	926-1,200	2/3BED	\$5,000-\$6,800	CHANGI	4	CENTRAL				クラークキー駅隣、プール、ジム、プレイングランド

(\$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。)

**TPS** 選んで安心 **東京不動産**  
 TOKIO PROPERTY SERVICES PTD LTD  
 シンガポールで18年の実績 住まいのことならなんでもお気軽にご相談ください

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



# 新たな KING が降臨!

正解者の中から抽選で8名様になんと!  
 らーめんけいすけグループ全店共通  
 1年間ラーメン無料のゴールドカード進呈

ヒント ■にはスープの出汁が入るよ。

クイズ  
 らーめんけいすけの新しいお店  
 名前は、「■王」でしよう??



8月下旬、※予定  
 タンジョンパガー。  
 そして、いよいよ3店舗目の開業が迫る。  
 今、明かせるのはここまでらしい。披露するラーメンは現在、新たに開発中。メインの食材が店舗名になるという。さて、次に降臨する「王」は一体どんな伝説を刻むことになるのだろうか。次号、ついにそのベールを脱ぐ!



ラーメン界のインベーター的存在として、「黒味噌ラーメン初代けいすけ」に始まり、数々の斬新なラーメンを世に出し続ける竹園敏彦氏。フレンチと和食料理で培った経験、そこに繊細な直感力が加わり、誰にも真似できない一杯を創出している。昨年はテレビ東京の「新!東京ラーメンチャンピオン」で優勝を飾り、ラーメン四天王の一人としても呼び名が上がる。  
 シンガポールにおいても、バルコの「けいすけ東京」に続き、タンジョンパガーの「豚骨王」も大ヒットとなり、ファンを増やす。お客さま目線で考案されたオーダーシートの導入や、モヤシナムルなど自前にトッピングできる楽しさが人気の秘密だ。

## 1周年記念日、豚骨王で何かが起こる!?

8月8日で開業1周年を迎える「豚骨王」。連日、店の前に行列ができる人気ぶりは未だ衰え知らず。日頃の感謝を込めて、1周年記念日には、とんでもないサプライズを用意しているらしいという情報をキャッチ! 詳細は次号バルティにて。Don't miss it!

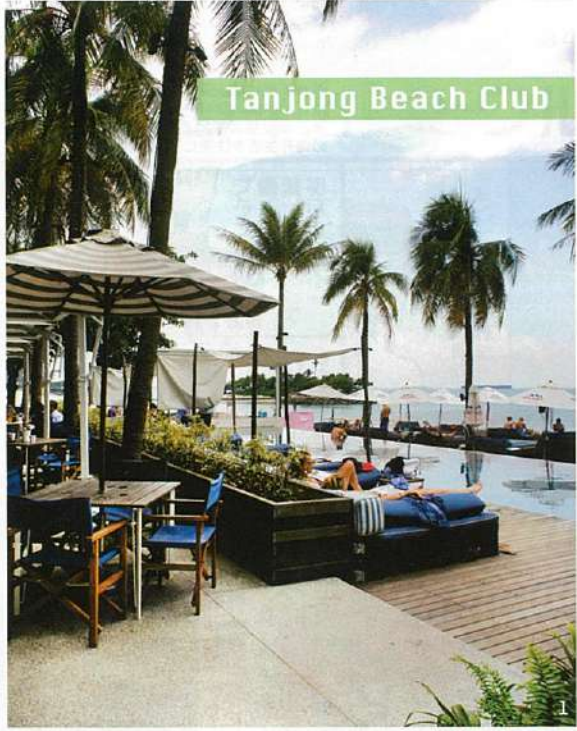


●豚骨王  
 1 Tras Link #01-19 Orchid Hotel (MRT タンジョンパガー駅すぐ)  
 ☎6636-0855 11:30 ~ 15:00, 18:00 ~ 22:30

## 「豚骨王」1周年おめでとう! 1年間ラーメン無料ゴールドカード 8名様にプレゼント!

応募方法 クイズの■に当てはまる答えをお考えください。今月号のバルティの感想と氏名、住所、電話番号を明記のうえ、メールの表題を「豚骨王ゴールドカードの応募」とし、Email (hattori@parti.com.sg) にて応募ください。応募締切7月25日、当選発表8月1日。

らーめんけいすけゴールドカード  
 1回の来店につき、スタンダードラーメン1杯サービス。有効期間は2012年8月8日~2013年8月7日。シンガポールと日本のらーめんけいすけグループ全店で利用可能。



Tanjong Beach Club

1. シャワーや更衣室もあるから、食事のあとにプールや海で遊ぶのも◎。2. グリルで焼き上げたホール・ルビー・スナッパー (33ドル) とフォアグラ・カヤトースト (16ドル)。3. リコッタチーズたっぷりのラムの pasta (29ドル)。4. ウォーム・オクトパス・サラダ (21ドル)。5. 巨峰サワーとブラックフォレスト・モヒート (各18ドル)。6. ワンコ OK! デイベッドの週末利用は、1日200ドル以上の飲食が条件。



ランチはおいくら?  
 ・フォアグラ・カヤトースト 16ドル  
 ・タコのサラダ 21ドル  
 ・フエダイのグリル 33ドル  
 ・オリジナルカクテル 18ドル × 2杯  
 合計 106ドル



# PARTI BUZZ!

Vol.08  
The Ultimate Getaway  
area/Sentosa

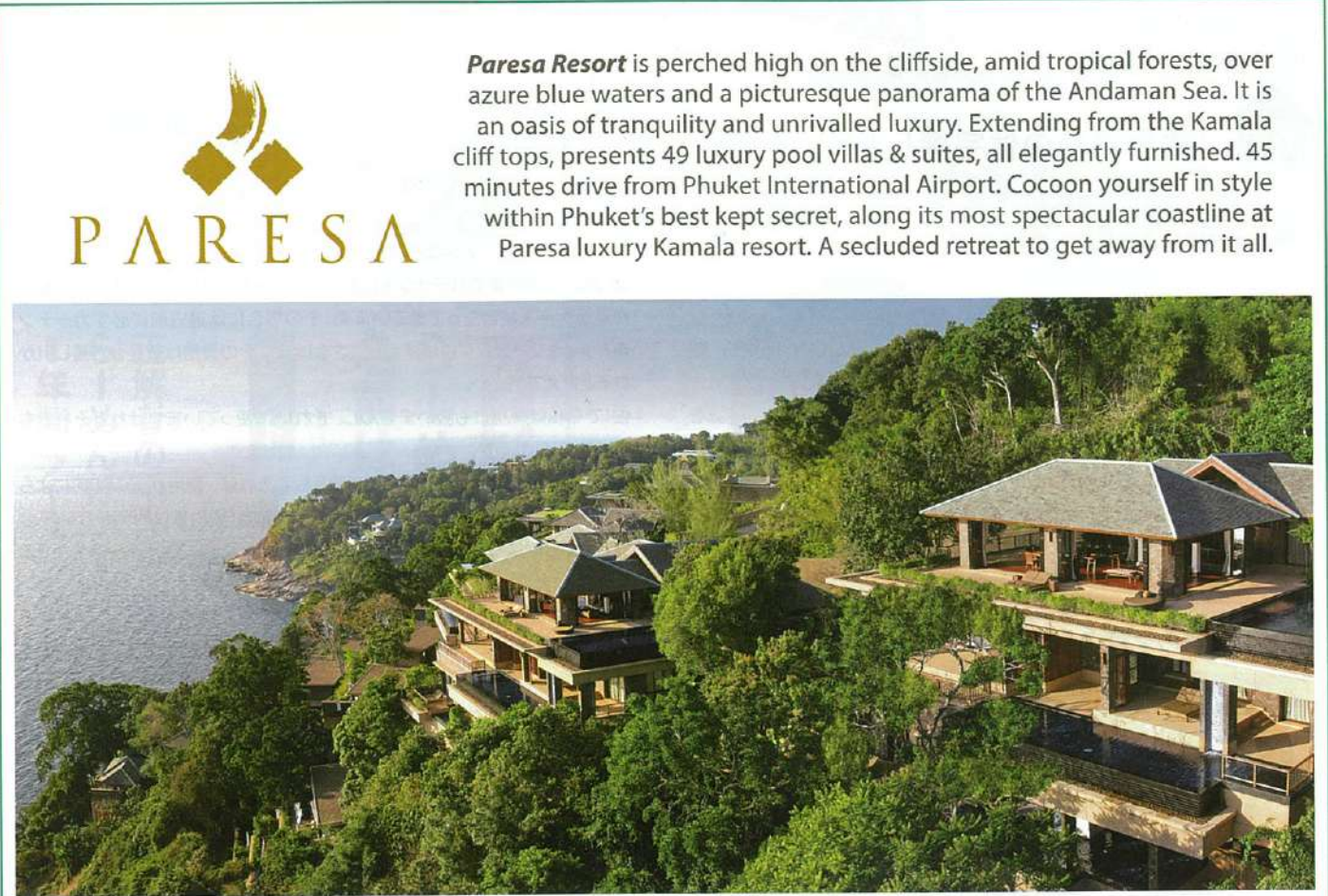
<パルティ読者限定 Promotion>  
 メインディッシュをご注文の方に、デザートをおまけサービス! (プロモ対応のメニューに関してはお尋ねください) ※8月末まで、ノリレディをご持参ください。  
 A free desert with a purchase of any main dish (Dinner Additions / From The Grill). Valid until the end of August.

## セントーサの隠れビーチダイニングで、半日パカンス

仕事に家事に毎日大忙し、日常にもう疲れた! そんなときは海辺のお洒落ダイニングで心をリセットしては? セントーサの中でも穴場のタンジョンビーチにあるこちら、ミッドセンチュリーな雰囲気、セレクト気分を味わえること請け合いです。  
 アメリカ出身のシェフは、NYでもハイエンドなレストランを手掛ける実力派。新鮮なシーフードや、マレーシアのエコフレンドリーな農場から買付けの野菜など、素材にとことんこだわっているとか。いい塩梅の焼き目が付いたフエダイのグリルや、噛むごとに旨みが広がるタコのサラダなど、シンプルながら捻りが効いた料理が揃います。オリジナルカクテルも充実しているから、昼でも無礼講で楽しんで、ビーチに面したベッドに寝そべり、美酒に酔う。半日のんびりすれば、エネルギーもチャージできるかもです。



Tanjong Beach Club  
 120 Tanjong Beach Walk Sentosa  
 ☎6270-1355  
 11:00~23:00 (土日は10:00~)  
 月休  
 www.tanjongbeachclub.com



# P A R E S A

Paresa Resort is perched high on the cliffside, amid tropical forests, over azure blue waters and a picturesque panorama of the Andaman Sea. It is an oasis of tranquility and unrivalled luxury. Extending from the Kamala cliff tops, presents 49 luxury pool villas & suites, all elegantly furnished. 45 minutes drive from Phuket International Airport. Cocoon yourself in style within Phuket's best kept secret, along its most spectacular coastline at Paresa luxury Kamala resort. A secluded retreat to get away from it all.

**Phuket Special Promotion**  
 SilkAir  
 3 Days / 2 Nights  
 S\$ 578~ (Adult)  
 S\$ 148~ (Child)

Valid: 01Jul-31Oct'12 Stay  
 (Booking/Ticketing by 30Sep'12)

**Package Includes:**  
 \* Return economy airticket to Phuket on SilkAir  
 \* Return airport transfers by seat-in-coach  
 \* 02 nights accommodation with daily breakfast  
 \* Free Halfday Phuket Introductory Tour

**Summer Family Promotion**  
 SilkAir  
 3 Days / 2 Nights  
 S\$ 698~ (Adult) S\$ 128 (Child)

Valid: 01Jul-31Oct'12 Stay  
 (Booking/Ticketing by 30Sep'12)

**Package Includes:**  
 \* Return economy airticket to Phuket on SilkAir  
 \* Return airport transfers by seat-in-coach  
 \* 02 nights accommodation with daily breakfast

**Special Value-added for Talay Suite (2-Bedroom)**  
 \* One Thai Set lunch up to 4 pax at Talung Thai Restaurant

**Special Value-added for Grand Villa (3 & 4 Bedroom)**  
 \* One in-villa BBQ up to 6 pax for 3-Bedroom & 8 pax for 4-Bedroom  
 \* A bottle of sparkling wine during in-villa BBQ



Above offers exclude: Airport Tax, Airline Fuel Surcharge & Security Tax • Terms & Conditions apply

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)  
 9:30~13:30 (土曜) ※日・祝日休

**IZAKAYA TOMO**  
 朋友居酒屋は夜中までやってます。  
 (平日1:00am 金土祝前日3:00am)  
 "クラークキー店"  
 同業の皆様も大歓迎!  
 "歓迎宴会、誕生日会などなど、相談のります"  
 連絡ください! 6333-0100

錦縁店 ランチ: 12:00-14:30  
 ディナー: 17:00-23:00 (平日)  
 17:00-1:00am (土日祝)  
 エスプラード店 ランチ: 12:00-14:30  
 ディナー: 17:00-22:00  
 日曜定休日  
 ハッピーアワー: 17:30-19:30 (土日祝)  
 TEL: 6333-0012 AKARI TEL: 6634-0100

**TENZA IZAKAYA**  
 真に美味なる肴とお酒に出合いました。  
 ◆日本酒 18ドル~ (250ml)  
 ◆旬の刺身 20ドル~  
 ◆各種アラカルト 10ドルほど  
 106 Clementi St #01-38D Sunset Way  
 Tel: 6773-0093  
 12:00~14:30 Lunch 始めました  
 18:00~お客様が帰るまで、月休

日曜限定 PROMOTION  
 ◆10種の日本酒とつくり (250ml / 18ドル~) 半額  
 ◆日本産ビール (7.90ドル~) 1 for 1

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。毒吐きですけど自滅も多いです。ブログ http://ameblo.jp/zunkozunko

第45回 ドバイ旅行

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!

# マーライオンとワルツ



ランゲージバリアフリーへ。

## Berlitz

あなたの期待に応えます!

**プライベート 20 レッスンコース**  
人気の2コースが今だけ割引

\$1,900 (土日受講可) & \$1,800 (平日受講のみ)  
どちらも 5%OFF!!

※受講期間 3ヶ月 ※GST 別途 ※(新規入学の方)入学金・教材費別途  
※申し込み期限: 2012年7月31日

ベルリッツがあなたの語学カアップを約束します。  
日本語でお気軽にお問い合わせください。

ベルリッツインターナショナルリンクは、  
教育大手の株式会社ベネッセコーポレーションを有する、  
株式会社ベネッセホールディングスの傘下企業。  
安定した経営を行っておりますので、  
お客様に安心してご受講いただける会社です。

**ベルリッツ・ランゲージセンター**  
391B Orchard Road, #16-01/02 Ngee Ann City Tower B  
Tel: 6733-7472 | お問い合わせは日本語でどうぞ  
www.berlitz.com または www.singaweb.net/berlitz

人材募集

**パーティを一緒に作りませんか**

グラフィックデザイナー・営業スタッフ募集

- ◆雇用形態: フルタイム
- ◆その他: PR・DP保持者歓迎

ご興味のある方は [info@parti.com.sg](mailto:info@parti.com.sg) まで

広告掲載のお問い合わせ

パーティはシンガポールで唯一、  
無料でお届けするフリーマガジンです。

広告掲載のご希望の方は下記までご連絡ください。

☎ 6474-8003 ☒ [info@parti.com.sg](mailto:info@parti.com.sg)

scare

SELF-CARE / Atsuko Nishino

Parti Topic Line Up

- BEAUTY □EDUCATION
- HEALTH □HOUSE
- LIFE □COLUMN
- CAREER □FOOD

西野篤子

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

Pick Up by Nishino Pharmacy

Centrum STRESStabs (26.75 ドル / 2か月分)

1日1回のサプリで心身の健康サポート  
女性用・男性用があるから、夫婦どうぞ!

西野さんも信頼するカナダのブランド「Centrum」から、新しいビタミン剤が発売されました! ビタミンBコンプレックスとビタミンCが、心に溜まったストレスや、カラダの疲労感を解消。慣れないシンガポール暮らしで、なんとなく疲れてきたなと感じている方にぴったりです。

特筆すべきは、女性用と男性用にわかれていること。女性用には貧血を防ぐ鉄分、男性用には精力増強にも効く亜鉛や銅が加わり、効率的に健康をサポートしてくれます。

「Centrumの商品は良質で、その上リーズナブル。このビタミン剤は、1日1回飲めばよいので便利です。ご夫婦で愛飲してもいいかも!」と西野さん。一家に2瓶、家族の笑顔に効きますよ。



新発売の注目サプリ。仕事や育児で溜まった疲れに。

こちらも新入荷

- ◀IRON melts (11ドル)  
女性に最適なイチゴ味の鉄めるサプリ。鉄分と葉酸入りなので妊婦さんにもオススメ。甘酸っぱくておいしい。
- ◀Hairy Lemon (17.80ドル)  
ビタミンに加え、朝鮮人参や滋養強壮に効くガラナを含み、どちらかと言うと男性向け。シュワシュワ水に溶かして飲むタイプ。
- ◀PEARL POWDER (199ドル)  
かのクレオパトラも飲んでいたパールパウダーは、究極の美肌漢方サプリ。吹き出物などにも効く。カプセルなので飲みやすい。

伊勢丹スコット店 (薬剤師常駐) : Shaw House #B1 ☎6835-3305

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

くすりのにしの明治屋店 (薬店につき薬剤師不在) : Liang Court #B1 ☎6337-5831

**NISHINO** 西野薬局

**美濃漢方診療所**

内科・婦人科・皮膚科  
中醫師 **劉文鋒**

- シンガポール厚生省公認中醫師
- 北京中醫藥大學修士(内科學專攻)
- 大阪市立大學法學部卒

※各種保険取り扱い有り  
詳しくはお電話で  
[www.minomedical.com](http://www.minomedical.com)

予約制・相談無料・日本語で診察

19 Tanglin Road #05-13 Tanglin S.C.  
Tel: 6738-0300 Fax: 6738-6976  
10:00am-6:00pm 休診日: 日・月・祝日

最寄り駅 MRT NS22 Orchard

**Iyengar Yoga Centre**  
Iyengar Yoga enhances your beautiful lifestyle!

アイアンガー・ヨガを通して、バランスやリラクゼーションをもたらし、健康な心と体へと導きます。

バルティ読者限定プロモーション  
1回券(トライアル)通常35ドルが10ドルに!  
※7月末日まで。※初回のみ。※「バルティを見て」と一言。

**Iyengar Yoga Centre**

New Location  
●1 Goldhill Plaza (Podium Block), #02-31 (next to United Square) Tel: 6356-5202  
●146B Neil Road Tel: 6220-4048 / 9670-9990 (日本語対応AKI/SMS)  
Email: [info@iyengaryogasingapore.com](mailto:info@iyengaryogasingapore.com) [www.iyengaryogasingapore.com](http://www.iyengaryogasingapore.com)

- ヨカクラス(レベル1~3): 90分×10回券 / 280ドル(3か月有効)
- キッズヨガ(週1): 60分×4回 / 75ドル(1か月間有効)
- ※産前クラス、産後クラス、ランチヨガなどのクラスもあり。※25・50回券、マンスリー、年間パスなどのプランもあり



MENTAL CARE / Chihiro Yamagata

カウンセリングあれこれ  
「心も解くヒント」Version 2

- 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、  
シンガポール公認心理士

第25回「ゆとりと認知的不協和」

人は、自身の中で一貫性が持てなくなった時、何をすべきか?

「ゆとり世代」とは1986～1995年度生まれの、学習指導要領による「ゆとり教育」を受けた世代のことを指します。教育システムのあり方だけが、その後の人格形成に影響するわけではありませんが、「教育」は紛れもなく重要な要素です。また、世代的特徴として「ゆとり世代」という言葉は幅広く使用され、同じ日本人から見ても「ゆとり以前」と「ゆとり世代」では、明らかに異なる性質を観察することができるようです。この先「脱ゆとり以降世代」が社会に出た頃には、こちらとの世代間比較もできることでしょう。

一番の特徴は「個人の尊厳」の重視です。一見素晴らしいことですが、現実的には、これが限度を超えると、不条理に周りよりも自分を尊敬するということにも繋がります。一般的に、ゆとり世代は「親も先生もあまり怒らない」という環境で学生時代を過ごしており、周りから否定された経験も少ないために、ストレスへの抵抗力が弱いという報告もあります。

さて「部下が自ら意欲的に動かない」「夫に自分の意見も野心もない」「子

どもが、これという自分の意志を持たず、のりくりにした態度である」などの相談を受けます。周りの心配はよそに、彼らが「熱く」なることはなく、与えられたものを、そう楽しむでもなく、大きな不満を持つでもなくこなしていくのです。「将来への夢も希望も持たず人生楽しいのだろうか?」と見えなくもありませんが、もしかすると彼らは「認知的不協和⇒認知的協和」のプロセスを経験しているのかもしれない。

通常私たちは、「これをしたい、でも難しい」という状況の際、できる範囲で頑張って何とかしようとする。結果、それができると「認知的協和」を経験します。その一方で、どれだけ頑張ってもできないこともあります。そうすると、「これをしたい」のレベルを下げバランスを取ろうとします。例えば、「これは親が自分にさせたいだけで、自分自身はさほど興味がないんだ」というように、自分に嘘をつき、本心を抑圧し「じゃあ、やんなくていいじゃん」というような解釈をします。

ゆとり世代に話を戻します。「個人の尊厳」を過剰に重視し、ストレス耐性がなく、物事の判断基準が内面に偏ってしまう人が一旦、認知的不協和を経験すると、努力してがっかりすることを受け入れる度量がないため、「頑張る」プロセスを踏まずに認知的協和に急ぐのではないのでしょうか? それにより、恥ずかしい思いをすることや傷つくことからは回避できるのです。しかし、「これをしたい」という意志がなくなったわけではなく、あくまでも抑圧されているだけなのです。

This Month's Hint (今月のヒント)

認知的不協和の例

- 恋愛したい ⇨ モテない: 「恋愛なんて面倒臭い」
- 昇進したい ⇨ 能力がない: 「ガツガツやるのは恥ずかしい」
- 友達を作りたい ⇨ 会話に自信がない: 「ここにいる人たちは変な人が多い」

**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

「岩盤浴」でアンチエイジングの勧め  
Anti-oxidant では、日本では定番の体質改善に効果の高い「岩盤浴」を体験できます。岩盤浴の遠赤外線は体を芯から温め、血行促進効果あり。肌細胞の活性化によりお肌のターンオーバーを促し、新しい肌細胞へ生まれ変わります!  
78ドル分のクーポンをプレゼント  
(お友達も利用可) 初回のみ  
予約要 (6756-0636)  
※2012年8月31日まで有効  
No.1 Thomson Ridge T: +65 6756 0636  
Free Anti-Oxidant therapy for you & a friend worth \$78  
For new customers only. Reservation required, call 6756 0636  
This voucher is valid till 31 Aug 2012

**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

生姜のパワーでむくみもスッキリ!!  
\*足(40分) 28ドル  
\*肩(30分)+足(40分) 58ドル  
妊婦 OK  
Ding Hau Foot Reflexology  
6734-0493 (要予約) 12:00~22:00  
150 Orchard Rd #01-29 Orchard Plaza

**TRADITIONAL THAI MASSAGE**  
トラディショナル タイ マッサージ  
セラピストによる全身を使った整体術  
●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

NIHON 100% 納得の「プレミアム」な治療を  
Novena Medical Centre  
Novena Square 2  
Velocity  
IRRRAWADDY RD  
THOMSON RD  
NEWTON RD  
MOULMEIN RD  
SINARAN DRIVE  
院長 橋口 宏  
全科診療担当 広田 真美  
院長 皮膚科担当 ドンラウ  
ニホンプレミアムクリニック  
月～金曜 9:00-12:30/14:00-17:30 土曜 9:00-13:00  
夜間・日曜診療 月～金曜 17:30-20:00 日曜 10:00-12:30  
●総合診療科 ●小児科 ●整形外科 ●皮膚科 ●耳鼻咽喉科 ●眼科 ●産婦人科  
●消化器外科 ●一般外科 ●手の外科 ●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 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)  
www.nihonpremiumclinic.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 (日曜まで)  
お電話受付 (9:00~18:00)  
420 North Bridge Rd #05-32 North Bridge Centre (S) 188727  
E-mail: kawabe@kawatec.com www.kawatec.com ※日曜は休み

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: 日～土 9:30~12:30

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  
月～金 9:00~13:00, 14:00~18:00  
土 9:00~13:00 日・祝 休み

日本人歯科医師 海外でも安心の日本語対応  
JGH デンタルクリニック  
JGH DENTAL CLINIC  
●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  
歯科は 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

毎日笑顔、健康な海外生活をサポート!  
健康診断 予防接種 承っております  
海外在住邦人のための総合医療センター  
ジャパン グリーン クリニック  
●外来診察 (小児科・内科・外科・耳鼻咽喉科・婦人科・他一般)  
●定期健康診断 ●乳幼児健診 ●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  
受付時間 ●月～金 9:00~12:00, 14:00~17:30  
●土 9:00~12:00  
290 Orchard Road, #10-01 Paragon  
Tel: 6734 8871 (代表) 6733 0171 (健康診断予約)  
時間外: 9668 1056 (提携専門医案内) 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

HEALTH CARE / Dr Nabeshima Hiroshi

「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。

「PMDD 月経前不快気分障害」の巻

いつもは明るく元気な桂さんですが、最近どうやら様子が違うようです。ため息を何度もついたり、ちょっとしたことでイライラしたり。友達に相談したところ、「もしかしたらPMS(ピーエムエス)じゃない?一度相談してみたら?」と勧められ、ラッフルズジャパニーズクリニック心療内科の本橋先生を受診することになりました。

桂さん:「最近、生理1週間くらい前になると、気持ちがふさいで、マイナス思考になるんです。ずっとため息ばかりついているんですよ」

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



本橋 京子医師  
 東京女子医科大学卒業  
 東京女子医科大学神経精神科出身  
 北京中医药大学大学院修了、医学博士(中医学)  
 2012年4月より現職  
 厚生労働省認定精神保健指定医

本橋先生:「イライラしたり、些細なことで腹がたったりしませんか?」

桂さん:「そうなんです!友達に聞いたら、ピーエム……何とかじゃないかって言われてきました」

本橋先生:「それはPMSのことですね。Premenstrual Syndromeの略です。日本語では、月経前緊張症候群といいます。ところで、頭痛や下腹部痛、乳房の張りや痛み、その他冷えなど、身体の不調はありますか?」

桂さん:「そうですね、生理がはじまってから、ちょっと頭痛と下腹部痛がするくらいなら」

本橋先生:「PMSのうち、メンタル面での症状が中心のものをPMDD(Premenstrual Dysphoric Disorder)月経前不快気分障害といいます。実はまだ認知度が低く、一人で悩んでいる方も多いんですよ」

桂さん:「すごく難しい病名ですけど、ちゃんと良くなるのでしょうか?メンタル面の症状となると、精神科で出されるような強い薬を飲まなければいけないのでしょうか?」

本橋先生:「症状が強ければ抗不安薬などを使いますが、こちらではまず、漢方+カウンセ

リングの治療から始めます。特にPMDDの場合は、無意識レベルで自分の欲求や感情を抑圧していることと症状との間に関係があるので、漢方療法で身体を調整しつつカラーセラピーや対人関係療法を併用して、自分一人では対処の難しい「心のしこり」をほぐしていくのです」

桂さん:「何だかほっとしました。ぜひお願いします」

今回のまとめ

- 月経前の頭痛、乳房の張りや痛み、下腹部痛、むくみなどの身体症状と抑うつ気分、意欲低下、イライラ感などの精神症状をあわせてPMS(月経前緊張症候群)という。
- PMSのうち、メンタル面の症状中心のものをPMDD(月経前不快気分障害)という。
- まずは漢方薬とカウンセリングのアプローチから治療をはじめ。症状が強ければ、抗不安薬なども併用する。

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橋ホストライン サマセットスタジオ 9151-2697(KOYO) フキティマスタジオ 9624-5595 (China) 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)

- サマセット 123 Penang Road #04-13 Regency House Office Tower (S) 238464 Tel: 6333-3137
- フキティマ 896 Dunearn Rd #03-03 Sime Darby Centre(S)589472 (一階にキッチンショップTOTTのあるビル) Tel: 6469-0747

● 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  
 ● その他マッククラスもあります。  
 ※表示料金は初回限定

www.options-studio.com

CADENZA MUSIC STUDIO  
 カデンザ・ミュージック・スタジオ  
 www.cadenzamusic.com.sg

個性に合わせたプライベートレッスン  
 音楽を通じて表現する喜びを

- ピアノ & ギターレッスン 子ども・大人 初級〜上級 150ドル〜/月 ※詳しくはお問い合わせを。

263 River Valley Rd #01-03 Aspen Heights Tel: 6646-7039

ASIA HEALTHCARE DENTAL CENTRE NDC 日本デンタルセンター Nihon Dental Center

日本デンタルセンター NIHON DENTAL CENTER ASIA HEALTHCARE DENTAL CENTRE Japanese Division

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

中国伝統マッサージでデトックス

Zen Wellness

- コンコルドホテル店 ☎6836-5128
- 100 Orchard Rd #02-62 Concorde Hotel
- カッパージプラザ店 ☎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 → 65ドル
- フット60分38ドル → 33ドル
- ボディ60分60ドル → 50ドル

※ボディセラピーはノーマルオイルをチョイス ※7月未まで

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 ◆ 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(分院のみ) ◆ 歯列矯正(リャンコート分院のみ)

※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

矯正歯科診療のご案内  
 増岡医師による矯正歯科診療を行っております。  
 7月の診療日: 7月12日(木)、13日(金)  
 8月の診療日: 8月2日(木)、3日(金)  
 ご予約はリャンコート分院まで TEL: 6334-1175

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

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

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

「シンガポールに早朝到着便で帰って来ても登園するくらい幼稚園が大好き! 将来はEisの先生になって大好きな先生達と一緒に働きたいそうです。」  
 ことりちゃん、まつりちゃんとお両親

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

(イースト校) 7 Seraya Lane Singapore 437275  
 Tel: 6348-4780

★ ホームページ http://eisintl.com

スーパースターツアーゴ 櫻井翔×北川景子も乗った!

6月末、人気ドラマ「謎解きはディナーのあとで」の映画版の撮影がアジア最大の客船スーパースターツアーで行われました。公開は2013年の予定です。

夏休み好評受付中

- 水曜発 マラッカ・KLクルーズ 3日間 \$5600 → \$2599
- 金曜発 レダン島クルーズ 3日間 \$5820 → \$398
- 日曜発 ベナン・ブーケト・ラジカウクルーズ 4日間 \$950 → \$465

※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\$200のダイニングクレジット ●優先搭乗 ●アホロス入場無料 ●ウエルカムドリンク&フルーツ (詳しくはお問い合わせください)

業務出張 ツアー ホテル 航空券 贈り物のご予約

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(ニースアンティ)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)

まぢマメ machimame

生姜のパワーでむくみスッキリ

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。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の芯までじんわり温まります。この心地よさは病みつきに。

土日は予約でいっぱいになるので平日の昼間が狙い目。妊婦もOK。

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

<メニュー>  
 フットマッサージ(40分) 28ドル  
 肩(30分)+フット(40分) 58ドル

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
する最近のニュースをピックアップ
してお届けします。

◆キッサニア・シンガポール、セン
ト・サウズに開業14年に
シンガポール政府機関のセン
ト・サウズ開業公社(SDC)とマレー
シアの国営投資会社カザナ・ナ
シヨナルの全額出資子会社アーマ
ド・アトラクションズ・アンド・リ
ゾーツ(TAR)は6月5日、シン
ガポール南部のセント・サウズに子
ども向けの職業体験型テーマパ
ーク「キッサニア・シンガポール」を
開設する計画を発表した。
2014年に完成予定。
キッサニアはメキシコで創設さ
れ、さまざまな職種の国際企業や
地元企業がスポンサーとなり、4
5〜14歳の子供が職業体験できる
施設。TARは今年2月にキッサ
ニア・アトラクションズを開業し
ている。日本にはキッサニア東京
(東京都江東区)とキッサニア甲子
園(兵庫県西宮市)がある。
SDCのマイク・パークレイ最
高経営責任者(CEO)によると、
セント・サウズのパラワンビーチ
に延べ床面積1万1500平方
メートルのファミリーエンターテ
インメント・センター(FEC)を
14年までに整備し、キッサニア・シ
ンガポールはFEC内に開く。

◆サンパーク、ラーメン店「豚骨火
山」を7月に新店
飲食店経営のサンパーク(大阪
府吹田市)は7月16日、シンガ
ポール中心部ヒナ地区の商業施
設「ヒナスクエア2」にラーメ
ン店「豚骨火山」を出店する。海外
出店は初めて。同社は2011年
10月に現地法人サンパーク・シ
ンガポールを設立した。
サンパークは関西でフランクチャ
イス店びつくりドリンキー」洋麵
屋ビエトロ「丸源ラーメン」を運
営しているほか、オリジナルブラ
ンドの食べ放題店「バイキングわ
っしょい」やお好み焼き・焼きそば店
「感激たけぎ」などを展開しており、
国内の店舗数は27店。設本正樹取
締役によると、同社は今後5年で
100億円を目標に掲げており、
シンガポール出店は海外展開の一
歩だといふ。
サンパーク・シンガポールの吉
田正道マネジャーは、新店舗で提
供する看板メニュー「火山ラーメ
ン」について「300度加熱した石
焼鍋に麺と具材が入った状態で提
供し、客の目の前でスープを注い
でグツグツと煮たてる。先端に穴
の開いた火山に見立てたたけぎを
ぶせ、噴火口から蒸気が立ち上っ
ているようにしたい」と仕掛けを
明かしてくれた。

◆ヤマトHD、アジアで翌日宅配
ヤマトホールディングスは6月
4日、今年度から日本とアジアを
結ぶ個人、法人向けの宅配サービ
スを翌日配達を始めること発表し
た。「国際物流ハブ」として全日空の貨
物便が深夜発着する那覇空港を活
用し、従来4日必要だった配達時
間を2日に短縮。経済成長が続く
アジアの物流需要を取り込む。
当面は上海、台湾、香港やシン
ガポール、マレーシアで翌日配達
を始める。価格は現行(書類サイ
ズで950円)と同程度にする。
配達時間の短縮に伴い生鮮食品を
扱う「クール宅急便」のアジアでの
展開も目指す。域内の通販会社や
製造業者の利用を見込むほか、沖

繩の産業振興、雇用促進も図る。
ヤマトHDの木川真社長は同日、
沖縄県庁の仲井真弘多知事を訪問
し「沖縄の貨物取扱量が一気に伸び
始めるだろう」と見通しを語った。
◆シンガポール航空系の格安ス
キート、10月末にも東京就航
シンガポール航空傘下の格安航
空会社(LCC)スキートは6月5
日、年内に台北経由の東京便を就
航させると発表した。キャンベル・
ウィルソン 最高経営責任者
(CEO)は18日、成田空港内で記
者会見し、シンガポール・台北・
東京線は成田空港発着とすること
を明らかにした。10月末の就航を
目指し、関係当局との調整を進め
るという。
従来のLCCがエアバス
320やボーイング737などの
小型機を使用し、4時間以内程度
の近距離路線を効率良く運航する
ことで利益を上げていくのに対し、
同社は中型のボーイング777を
使用。小型機では運航が不可能
だった中長距離路線に、LCCの特
徴である低価格運賃と選択型
サービスを導入する。エコノミー
とビジネスの2クラスで、エコノ
ミークラスは従来の4割引程度
ビジネスクラスは従来型航空会社
のエコノミークラス程度の運賃に
設定する。
シンガポールを拠点に、シド
ニー線、ゴールドコースト線を開
設済みで、台北・東京線を含み
年内にオーストラリアやアジアの
7都市への就航を目指す。

◆マライオン、6月15日から化
粧直し9月前半まで公開中止
シンガポールのシンボル、マー
ライオンが当面、見られなくなる。
9月15日の40周年を前に改修工事
に入るため、6月15日から囲い



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
プリティッシュ英語コース
IKOMA Language School
日本語ホットライン Tel. 6238-0055

Creative Golf By Joe
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
Blk 333 Kreta Ayer Road, #01-17 Singapore 080333
Tel: 6227-7760 Mobile: 9633-9086

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
International Japanese Church of Singapore

SJCFシンガポール日本語キリスト教会
聖日礼拝 午後2時半~4時半
【サマースクール開催決定】
8月29日(水)~31日(金)10時~2時半
対象:小1~6年生
バス送迎、部分参加もOK!
www.sjcf.org.sg

出産~産後~保育まで一緒に育みます
1.5歳からの幼稚園準備お預かりDROP IN
★初めての子どもが産まれたら、嬉しいお祝いとお祝いのお返しをしよう!
★ベビーシッターサービス
★経験豊富なシッターさんとベビーも安心。
★親子で楽しむ音楽クラス
★月~木 10:00~12:00
★お友達と遊びたいクラスで親子のふれあいを楽しみましょう。
Kizroo & MaMaroo
Tel: 6736-1636 / 9816-1063

column

COLUMN/Masaki Watanabe

渡邊 正樹
東京生まれ。特派員の父と家族で英、伊生活を経る。東京で大学後、ロ
ンドンのロイター通信に就職。ローマ、ワシントン、パリ支社勤務後、
フリーランサーに。サンフランシスコと東京勤務後、シンガポール移
住。英字紙、シンガポール経済開発庁広報部、航空会社機内誌編集を歴
任。97年シンガポールの妻、2児と共にカナダ・バンクーバーに移住。

「在外やぶにらみ」

翻訳業も長く続けていると思いがけない巡りあわせも

かれこれ40年間、翻訳を生計の足しにしてきた。70年代半ばにサンフランシスコで始め、今のバンクーバーに至るまで各国で翻訳を通じて多くの方々
に接してきた。
当地も国際ビジネス拠点として、通訳、翻訳者、教師など英語関係の専門
職が多い。日系その他カナダ人、同胞在外組等と色々な方々に会っていると、
カナダ内外に共通の知人がいたということも稀にある。だが、つい最近の翻
訳者と通訳の集いの中での、ある日本人老婦人との巡り合いは奇遇中の奇遇、
まだ興奮がさめない程だ。と言うのは、すでに62年も前に軽井沢で亡くな
った、当方のフィンランド人の祖母が関わっているからだ。
自己紹介した後その婦人Y子さんに、「渡邊さんのお祖母さまは戦時中に
軽井沢でピアノを教えていらしたでしょうか」と聞かれて、一瞬絶句してしま
った。その通りなのだが、そんな昔のことを今太平洋を隔てたカナダで聞くと
は、Y子さんの話をまとめてみる。
1945年3月頃、空襲で東京の家を焼け出された当時12歳のY子さんは母
親と共に軽井沢の知り合いの家に疎開したが、地元の小学校で疎開つ子い
じめにあい、今で言う登校拒否状態だった。それがある日、お隣の家で日本
語を流暢に話す金髪の少年と知り合いになり、意気投合した。一歳年下のフィ

最新アジアビジネス情報!
「時事速報」
「時事ウェブ」
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

おかげさまで 16年
車のことなら ジャスト・オート
新車・中古車売買 レンタル 修理
正規ディーラー経由だから安心!
JAST AUTO PTE LTD / JAST AUTO SERVICE
TEL: 6737-6308 FAX: 6737-6508
E-mail: jast.auto@pacific.net.sg

清水和音ピアノコンサート

クラシック音楽がお好きな方ならどなたでもご存知の通り、清水和音氏はアシュケナージをはじめとする指揮者、演奏家などが今最も共演を希望する、名実共に日本を代表するピアニストです。NHKテレビ「名曲アルバム」でのショパン等の演奏をお聴きになった方も多



日時: 7月14日(土) 19:30~
会場: 日本人会オーデトリウム(3階)
料金: \$50(税抜き)
問い合わせ: 仲井 motokoviolin@hotmail.com

人形劇『トレジャー・ストーリー』

エリック・カールといえば、「絵本の魔術師」とも言われる、独特なカラーリングによる美しい色彩を思い浮かべる方も多いのでは。この夏は、『はらぺこあおむし』『パパお月さまとて!』『くまさんくまさんなみてるの?』などの有名な作品のかわいいキャラクターたちが人形劇となって子どもたちに語りかけます。光と影を巧みに使った舞台、子どもと一緒に絵本の世界に飛び込んでみませんか?



日時: 7月9日(月)~7月17日(火) (12日お休み)
会場: Genexis Theatre, Fusionpolis
料金: \$20~28
問い合わせ: SISTIC Tel: 6348-5555 www.sistic.com.sg

アガ・カーン美術館所蔵品の展示

ヨーロッパの主要都市を巡回したアガ・カーン美術館コレクションが、シンガポールにもやって来ます。イスラム建築に焦点を当て、9世紀以降のタイル、木彫り細工、大理石の彫刻、細密画など、美術品100点余りの展示です。時を経てなお、人々の心を惹きつけて止まない、美しいイスラム芸術の世界をどうぞお楽しみください。



日時: 7月19日(木)~10月28日(日) 9:00~19:00(月13:00~、金~21:00)
会場: アジア文明博物館
料金: 大人\$8 (6歳以下無料・金曜19時以降半額)
www.asim.org.sg

July 12 Event Information

今月のイベント情報をお届けします

日時: 場所: チケット代: 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。

Angya in Singapore

あんぎゃー in シンガポール

お祭り男として有名な宮川大輔と何かと話題の絶えないケンコバこと、ケンドコバヤシのコンビで送る「あんぎゃー」のトークライブがシンガポールに来ます! 18歳以下の方は入場できないという内容、シンガポールの暑い夏の一役を、お腹の底から大笑いして過ごしましょう!

日時: 7月7日(土) 19:00~
会場: ロックオーデトリウム・サンテックシティ
料金: \$78, 88
問い合わせ: SISTIC Tel: 6348-5555 www.sistic.com.sg

Contemporary art fun for children

子ども向けガイドツアー開催『Art Gardenでアートと遊ぼう!』

毎年、大好評の「子ども向けガイドツアー」が今年も開催されます。見て触れて遊んで学ぶ、インタラクティブな「体験型アート」がいっぱいで、大興奮間違いなし。アートの遊園地「Art Garden」が子どもたちの感性を育てます。この夏、どんな体験ができるかな?

日時: 開催中~8月12日(日) 10:00~19:00(金~21:00)
会場: SAM@8Q(シンガポール美術館別館 8Q)
料金: \$10(6歳以下無料)
www.jkdodomo@yahoo.co.jp

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、テナント事務所等是有料となります。掲載料は50字以内\$32.10、100字以内\$53.50(いずれもGST含む)クロステ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。)

家庭教師のスーパーメディア
7月29日(日)午後3:00ドービーゴート会場にて、SAT, IB, GCEなどの説明会と無料ガイダンス
8月24日(金)午後5:00漢字検定お申込締切は7月17日必着。
SUPERMEDIA
Tel: 6389-1631
Email: supermedia@ruri.waseda.jp
URL: supermedia.press.ne.jp

家庭de学習!
お子様と年齢が近くて親しみやすい講師がご自宅まで伺って学習をサポートします。(小学生~高校生対象)
交通費不要。\$560~
まずはメールにてお気軽にお問い合わせください。
Email: pomeriy@hotmail.sg

英語で日本語を教える
5週間の日本語教師養成講座
10:30~12:00(月・木曜)
問合せ: 6327-1377(バイアス言語学院)
Email: pyaess@singnet.com.sg
14 Robinson Rd, #04-01
Far East Finance Building (AIA Tower向かい、MRTラッパルスプレース駅 Exit F を出てすぐ)

お知らせ

ボブラ文庫へのお誘い
教会のホールをお借りして、主に未就園児、園児を対象に、日本語の絵本・児童書の貸出、お話を毎月第2・4金曜日に行っています。お話を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。7月の開催日:13日・27日 15:00~16:30(お話し会16:00~)
会場: Kay Poh Rd Baptist Church, 7 Kay Poh Rd
poplarb@gmail.com
http://blog.livedoor.jp/spoplar/

シンガポール日本語教会 婦人会のお知らせ
DVD「いのちの時間をどう生きるか」(太平洋放送協会「ライフライン」より)を鑑賞後、語らいの時を過ごしませんか?茶菓の用意があります。どなたでもお気軽にご参加ください。
日時: 7月12日(木)10時より
場所: セント・ジョージズ教会(植物園対面デンブシーロードに向かって徒歩5分)
お問合せ: 8388-4367 田中
URL: www.sjcf.org.sg

【ぶるちへのぶち&キッズ】\*事前予約不要
対象: 10か月~未就学児まで
日時: 7月11日(水) 10:30~11:30(10:20開場)
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)
内容: 手遊び、季節の歌、フリートーク等
会費: \$2
持ち物: 名刺(連絡先交換用)
【ぶるちへの開催のお手伝い募集中】
ぶるちへの開催をお手伝いして下さる方を募集中です。シンガポールで子どもと一緒に楽しみたい、子育て仲間を作りたい、友達を作りたい方、Emailでご連絡ください。スタッフだけの楽しいイベントもあります!
E-Mail: prutino@hotmail.com
URL: www.48.tok2.com/home/prutino

日本人会チャリティ・ドロー
毎年恒例「チャリティ・ドロー」が始まります。今年もシンガポールの様々な企業・個人の方のご協力により賞品を多数用意することができました。チャリティ・ドローの収益金はCommunity Chestに寄付いたします。
発売開始: 7月2日(月)
発売場所: 日本人会館フロントオフィス(1F)
価格: 1セット(5枚綴り)10ドル
商品: 航空券・現金・豪華電化製品・商品券・お食事券など
抽選日: 9月28日(金)
当選発表: 10月1日(月)
問い合わせ先: 日本人会事務局(担当: 光安)
Tel: 6591-8125

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10amにスタート。

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:
7月7日(土)、8月4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

サマースクールのお知らせ
今年もシンガポール日本語キリスト教会は小学生を対象にサマースクールを開催いたします。
日時: 8月29日(水)~31日(金) 午後10時~午後2時30分
対象: 小学校1年生~6年生
主催: シンガポール日本語キリスト教会
バス送迎あり。部分参加もできます。詳しくは、ホームページをご覧ください。
URL: www.sjcf.org.sg
連絡先: 平松(9624-9461) 芦田(8336-2047)

ミュージアム情報

シンガポール国立博物館
「ウクライナの至宝展」紀元前8世紀、スキタイ遊牧民の古墳からの金製品のお宝260点がやって来る!毎週火・金及び8月18日(土)午後1時無料ガイド

シンガポール美術館
「子ども向けガイドツアー」のお問い合わせは jkdodomo@yahoo.co.jpへ。東南アジア現代アートの「旬」を体感!「Panorama」展好評開催中!

アジア文明博物館
シンガポールの混合文化のルーツを探る、貴重な文化遺産を多数展示。特別展ではアガ・カーン美術館コレクションのイスラム芸術を紹介(7月19日から10月28日まで)

プラナカン博物館
結婚式などの行事から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る。特別展「エミリー オブ エメラルドヒル」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~
\*ウクライナの至宝展
毎週火曜・金曜 及び8月18日(土)13:00~
◎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~(8月1日より『Treasure of the Aga Khan Museum』日本語ガイド実施
毎週水・金 午後1時より)
◎プラナカン博物館 毎週火~金曜 10:30~
※8月9日(木)~8月20日(月)のガイドはお休みします。(特別展は実施)

募集

シンガポール六校会
北野高校卒業生の皆様、年に数回懇親会を開いています。大阪弁で話しましょう!
今回は8月開催予定です。
連絡先: yumi\_san333@hotmail.com

Japanese Kindergarten (S)Pte Ltd
251 West Coast Road Singapore 127390
TEL: 67793434 FAX: 67771830
Email: jyochien@jks.com.sg
http://www.jks.com.sg
Includes photos of children and text about activities and enrollment.