

Jul 2022 vol. 334

Free 会員登録でご自宅に無料でお届け!

# parent.

ライフスタイル情報誌 パルティ

Beauty 特集

速攻キレイ! トレンド美容

Life Style 特集

何する?どこ行く? わくわく夏休み

eat, play 子 ども 特 集 and Smile!!

## いっぱい食べて笑って元気に! シンガポール子育て



さつき学園  
シンガポール



### 「さつき学園」は 国語・算数の学習を行う民間の補習校です



こんなお子さまに

日本語力を維持したい  
日本語に触れる機会がない  
本帰国後、スムーズに転入したい

#### コースラインナップ

対象 ローカル幼稚園・現地校・インター校に通う2歳半～高校生

その他のクラスは  
WEBをご覧ください



#### 国語の補習 (対象:小1～高校生)

シンガポールにしながら、日本の小学生と同じ内容の国語を学びます。

3年生から高校生までの  
高学年の方、大歓迎!

#### 算数の補習 (対象:小1～3年生)

日本の小学生と同じ年間指導計画に沿って算数の学習を行います。

#### 学習教室ガウディア (対象:年長～)

日能研関東監修が特別に開発したガウディア専用の教材を使用し「考える力」の土台を作ります。

#### 幼児クラス (対象:3歳～6歳)

日本語学習、歌、絵本の読み聞かせなどを通し、日本語の基礎力を築き、日本文化も身に付きます。

#### プレガウディアクラス (対象:年少～年長)

日能研関東監修が特別に開発した特製プリントを使用し、講師と一緒に丁寧に日本語を学習。小学生になってからのガウディアの学習もスムーズに。

#### 一時保育サービス・わくわくランド (対象:2歳半～6歳)

平日限定の一時預かりサービス。入園前の慣らし保育やスポット的なご利用、日本語力のサポートなど、使い方はさまざま。

#### 保護者の声

日本語での読み書きをしっかりと学んで欲しいとの想いから、まずは体験へ。そこで子どもたちがさつき学園を大変気に入って、「ここに通う!」と即決。実際の学年より少し下げたのスタートに。授業では間違えやすい日本語などをしっかりと学んでいます。クラスに出席するとお小遣いカードがもらえてお菓子と交換できるのが良いモチベーションに。また、回数券制で授業の予約はオンラインなどフレキシブルで通わせやすいところも◎。先生方がとても優しく、楽しく日本語を学べるとてもいい学校だと思います!

—— リアムくんとミアちゃん(一年生国語クラス)のお母さまより

友達と一緒に楽しく国語と算数の教科書を使って勉強しよう! 勉強しただけ、ご褒美がもらえるよ。いつでも気軽にお問い合わせください!

—— 木村美絵先生



#### Open Campus 「夏祭り」開催

8月13日・14日  
10:00～16:00



どなたでもご参加いただけます!  
講師たちや教室の雰囲気を見に  
気軽に遊びにいらしてください



曜日アクティビティ

ビンゴ大会  
ヨーヨー釣り射的  
スーパーボールすくい  
輪投げ  
型抜き  
など  
回数券をご購入ください

「さつき学園」が  
漢字検定の会場になります!  
※お申し込みは9月より

さつき学園  
シンガポール



# parti.

No.334 2022.7.1

次号PARTIは7月1日に発行



会員登録で自宅に無料配送&  
オトク情報満載メルマガお届け!

- 08 子ども特集 **いっぱい食べて笑って元気に! シンガポール子育て**
- 30 Beauty特集 **速効キレイ!トレンド美容**
- 35 Life Style特集 **何する? どこ行く? わくわく夏休み**
- 04 Editor's Eye
- 40 MAGAZINE ANTENNA Gourmet
- 41 心ひも解くヒント
- 海外キッズも“安心”KOMABA便り
- 42 佐藤さんの住宅探し
- 43 今月のプレゼント/Jalan Jalan 掲示板

【COVERSTORY】

今月の表紙を飾ってくれたのは、「CHATSWORTH PRESCHOOL @ Clementi Woods」に通う園児たち。シンガポールで唯一、国立公園内に園舎を構え、「フォレストアプローチ」を実践。お外での遊びを学びに変えながら、のびのび成長中!



詳細は20~21ページ

■ パルティ MCI (P) 101/03/2022  
 ■ Publisher Parti Pte Ltd  
 Sekido Kunihiro  
 331 North Bridge Rd #03-03 Odeon Towers  
 Singapore 188720  
 adsales@parti.com.sg www.partisg.com  
 Tel: 6474-8003 Fax: 6264-9690  
 ■ Chief Editor Aoki Asami  
 ■ Sales Umai Haruna (umai@parti.com.sg)  
 Okuno Akiko (okuno@parti.com.sg)  
 Shibasaki Yukiko (shibasaki@parti.com.sg)  
 ■ Editor Kanza Aiko  
 ■ Designer Matsuki Hiromi  
 Kudo Shio  
 ■ Printer Timesprinters 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。原則として表示価格に税・サービス料は含まれません。また、特別な記載がある場合を除き、プロモーションの有効期限は発行月の末日までです。他の割引やプロモーションとの併用はできません。掲載記事やプロモーションの内容は、予告なく変更される可能性があります。予めご了承ください。

**NIHON** ニホン プレミアム クリニック  
PREMIUM CLINIC

必要な医療のすべてがここに  
いつでも、どこにいても、健康をサポートします。

婦人科 洲河美貴医師	整形外科・手外科 赤井敬記医師	総合診療科・外科 黒川剛史医師	皮膚科 菊地夕子医師
---------------	--------------------	--------------------	---------------

診療科目

○ 総合診療科	○ 内科	○ 外科
○ 小児科	○ 皮膚科	
○ 整形外科	○ 手の外科	
○ 消化器外科	○ 耳鼻咽喉科	
○ 眼科	○ 産婦人科	
○ 予防接種	○ 健康診断(休止中)	

受付時間

〈通常診療〉 月~金曜 9:00~12:30  
14:00~17:30  
土曜 9:00~12:30  
〈日曜診療〉 10:00~12:00(当番休診します)

祝休診

TEL: 6397-2002 FAX: 6397-2112  
Email: contact@npc.sg  
10 Sinaran Drive #11-12/13/30 Singapore 307506  
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)  
www.nihonpremiumclinic.com

**JGH**

大切なお口の健康管理を海外でも

**JGH デンタルクリニック**

- 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\*

\*印は英語診療となります(日本人歯科医師が同席致します)

受付時間

- 月~金 8:45~12:00, 13:45~17:00
- 土 8:45~12:00
- 日・祝日休診 ※初診・再診ともに予約制

Tel: **6235 7747**  
SMS: **8745 7103** (SMS専用)  
jghdental@japan-green.com.sg  
290 Orchard Road #10-01  
Paragon (ジャバングリーパーククリニック内)

日本人歯科医師常駐・日本語対応  
www.japan-green.com.sg

**WCP** WORLD CARD PRODUCTS PTE. LTD より

**求人のご案内**

日本語ができる印刷コーディネーターを募集いたします。  
PRをお持ちの方で、経験者優遇。保険制度あり。詳しくはお問い合わせください。

職 種: 印刷コーディネーター  
雇用形態: 正社員  
勤務地: シティホール駅より徒歩3分

応募・問い合わせ  
info@parti.com.sg

K-ARTS  
Korea National University of Arts

**CHENG BALLET INTERNATIONAL**

# Song of the Mermaid

K-Arts Dance Company Presents

SINGAPORE TOUR 2022

**26 AUGUST, FRI | 7:00 PM**  
**27 AUGUST, SAT | 2:30 PM**

**UCC NUS HO BEE AUDITORIUM  
(UNIVERSITY CULTURAL CENTRE, NUS)**

Organised by  
Cheng Ballet International

Artistic Director  
Choreographer  
Kim Sun Hee

## アンデルセン童話『人魚姫』をクラシックバレエで愉しむ

韓国芸術総合学校 (Korea National University of Arts) の「K-Arts Dance Company」による『Song of the Mermaid』。芸術監督Kim Sun Heeによる振付で、童話『人魚姫』を華麗なクラシックバレエの舞台に昇華。才能に満ち溢れたダンサーたちの見事なジャンプ、ターン、リフトなどをお楽しみください。とくに人魚が人間の脚を得て、初めて歩くシーンは必見。つま先を小刻みに動かしたり、ぐらついたりする様子をユーモラスなステップで表現しています。人間となった人魚と王子さまのロマンティックなデュエットには心を鷲掴みにされるはず。ぜひご期待ください。

- チケット **\$65**
- 公演時間 100分 (20分の小休止を含む)
- 購入方法 SISTICのカウンター または オンライン (www.sistic.com.sg) にて



Principal Dancer Jeon Minchul  
Principal Dancer Park Hamin  
Principal Dancer Lee Junsu  
Principal Dancer Lee Yeun



**REXEのインナー美容**

“健康を身近に”をモットーにフィットネスサービスを展開する「REXE」が取り扱う厳選インナー美容アイテム。事前予約(LINE@rexex)にて、REXEのファスティングアドバイザーやパーソナルトレーナーがサプリ・運動・食事方法をカウンセリング&アドバイスも!



REXEのオリジナル酵素ドリンクは、150種以上の野菜や果物を発酵させ3年熟成。クセがなく飲みやすいと好評。

**エステ&コスメ**

主に日本から最先端の美容技術を導入し、肌にシミやしわの問題が起きてから対応するのではなく、予防ケアを実践。日本人セラピストの高い技術力も魅力です。

**FAITH生コラーゲン美容液**

生まれたばかりの赤ちゃんの肌は、水分と油分の層がぎゅっと詰まっています(ラメラ構造)モチモチしっとり。「生コラ」は塗っただけで角層に入り、乱れがちな水分と油分のバランスを整えます。



- PROMOTION**
- <フェイシャル・まつエク>
    - ① ハイドラ×プラズマ肌革命フェイシャル ..... \$250 (通常\$360)
    - ② まつエク「フラットマツラッシュ」ナチュラル100本 ..... \$90 (通常\$120)
    - ③ まつエク「フラットマツラッシュボリューム」180束 ..... \$160 (通常\$180)
  - <ホームケアコスメ>
    - ④ エイジング目元乾燥ケアorシミ・美白ケア  
 FAITH生コラーゲン美容液(1本)+高濃度美容液(ヒアルロン酸/1瓶) ..... \$150 (通常\$196)  
 FAITH生コラーゲン美容液(1本)+高濃度美容液(ビタミンC/3本) ..... \$100 (通常\$156)
- ※初回のみ、8月末まで、「ハルティを見た」とひとこと ※お子さま連れ歓迎

**REXE**

実力派日本人トレーナーによる「出張パーソナルトレーニング」が大人気。自社のオリジナル酵素ドリンクを用いた「グルーブファスティング」指導も定期的開催。



- 商品ラインナップ**
- 酵素ドリンク (\$60/1箱3本入り)
  - 天然魚皮フィッシュコラーゲンペプチド (\$40)
  - 糖質コントロール桑茶(葉酸入) (\$55)
  - 塗る天然マグネシウム マグバーム (\$70)
  - リポ・カプセルビタミンC Lypo-C (\$130)

**PROMOTION**

- <美肌 ダブルコラーゲン>
  - ① 「FAITH生コラーゲン美容液」(\$198/1箱3本入り) 購入の方
  - ② 「FAITH生コラーゲン美容液」(1本)+「Lypo-C」のセット(\$198) 購入の方  
 ……①or②で「天然魚皮フィッシュコラーゲンペプチド」1袋(\$40) プレゼント
- <美腸×美肌セット>
  - ③ 「酵素ドリンク」(1箱3本入り)+「FAITH生コラーゲン美容液」(1本)  
 ……\$100 (通常\$126)
- <妊婦さん応援セット>
  - ④ 「糖コントロール桑茶(葉酸入)」+「塗る天然マグネシウム マグバーム」+「FAITH生コラーゲン美容液」(1本) ..... \$150 (通常\$191)

**真のトータルビューティー・  
“専門家との気軽な**

**ハイドラ×プラズマ肌革命フェイシャル  
人気マシンを組み合わせ、毛穴レスの艶肌美人に!**

渦巻き状の水流で潤いを守りながら毛穴を徹底洗浄するハイドラピーリング。その後、肌再生に効く成長因子(EGF)をプラズマ導入し、肌状態に合わせた7種の高濃度美容液から選択して超音波導入。



**エミリオット助産院**  
 妊娠・出産・育児の相談を助産師さんがオンラインで受付中。助産師の河井恵美さんが海外で頑張るママを応援したい! という想いで設立。1か月相談し放題プラン(\$50)のほか、自宅から気軽に相談・参加できるオンラインクラス(出産・授乳・ベビーマッサージ・離乳食等)を提供。



**シンガポール妊活・出産 体験談/相談会**

エミリオット助産院の助産師・河井さん(オンライン参加)がプロの経験と知識からアドバイス。さらにシンガポールでの妊活・出産経験者による体験談をお届け!

- **シンガポールでの出産・プレママ体験談/相談会(双子多胎児情報込み)**  
 参加費:\$30/60分 日時:7月23日10:00~、29日13:00~  
 内容:出産の制度や費用、出産や育児に関するあるあるママ神話と助産師からのアドバイス、育児便利グッズなど
- **日本での不妊治療保険適用と海外療養費用制度について**  
 参加費:無料/20分 ※有料セッションに参加した方のみ  
 日時:7月23日11:15~、29日14:15~
- **シンガポールでの不妊治療 体験談/相談会**  
 参加費:\$30/60分 日時:7月23日11:45~、29日14:45~  
 内容:妊活の制度や費用、検査項目・不妊治療の流れ、人工・体外受精の違い、助産師からのアドバイスなど  
 ※ご予約は右記LINEのQRコードより。個人セッションをご希望の方、ご相談ください

**ヘルスケアを目指して  
“繋がり”を可能にする新サービスを開始!**

**Special Interview 「Dear Princess Tokyo」須藤 美鈴さん**

新しいサービスを始めようと思ったきっかけは? 規制が緩和された今こそ、うちのサロンを人とつながる場所にしたと考えるようになりました。コロナ禍、実はメンタルダウンしていたなんて話を最近になって周りの人から聞くことが続き、人と会うことの大切さをあらためて痛感。今までのエステ美容だけでなく、身体の内側も外側も健康な生活を送るためのサービス提供をしたいと考えようになりました。インナー美容商品の取り扱い、オンラインで特約や品質がよく分からないものを買うのではなく、商品を手にとり取って、スタッフから説明を受けて安心して購入できる場になればいいと思っています。もちろん、ディアプリのエステと合わせれば、内からも外からも女性たちにもっと美しくなってもらいたいですね。それから助産師さんと連携の「シンガポール妊活・出産体験談相談会」では、当地で経験豊富な助産師さんと、シンガポールでの不妊治療・出産経験者から体験談をシェア。サロンに集い、情報共有し合える時間を作れたらと思っています。



インナー美容商品は「REXE」のラボ事業。とくに注目のアイテムは? 私自身も妊娠前にタイエットの「REXE」のパーソナルトレーニングを受けていました。コラーゲンとビタミンCサプリの相乗効果等のアドバイスがとてつもない確で助かりました。REXEで扱っている商品は、日本ブランドで天然原料にこだわったものが多く、コラーゲンはより吸収しやすいペプチド粉末で、天然フィッシュコラーゲンから採取された100%コラーゲン。安心感があり飲み物やお料理にさっと混ぜて使えます。うちのサロンはオープン当初から「FAITH生コラーゲン美容液」を使用してきましたが、内から外からのコラーゲンの相乗効果が期待度大です。

エミリオット助産院と提携し、妊活・出産情報を発信しようと思ったのはなぜですか? 私は30代後半からシンガポールで不妊治療を始め、双子を含む3児の出産をしまし、自認する不妊治療と呼べるような貴重な経験が、話になり、そのときお世話になった助産師の河井さんと共に、本当にみなさんが聞きたいと思うリアルな体験談・情報をお届けしたいと思っています。とくに海外での妊活の話は、専門家のアドバイスと体験者の話、両方を聞けるところがなかったのがポイントかと思っています。また、話すだけで吹っ切れることもあるので、気軽に体験談を聞きにいらしてほしいです。

須藤美鈴さん 2015年より在星。外資系企業にて働く傍ら、不妊治療を経て、現在は双子を含む3児のママ。日本での美容サロンの経営を活かし、「Dear Princess Tokyo」のアドバイザーを務める。



編集部が見つけた  
旬な話題をお届け!



クラークキーを一望できる開放感あるサロン

**Beauty and Health Care**

**Dear Princess Tokyo × REXE**

ディアプリンセス東京 × リクゼ

**カラダの内側からも外側からも健康に美しく  
美容・健康・妊活、それぞれの専門家がサポート**

フェイシャル&まつエクの上質な日本のエステを楽しめる「ディアプリ」が包括的な女性の健康美を追求するサロンに生まれ変わります! 今回、新たにスタートするのは、①酵素ドリンクやサプリメントなどのインナー美容アイテムの店頭販売、②パーソナルトレーナー・ファスティングアドバイザーによる無料カウンセリング、③女性の悩みに寄り添う助産師さんと連携して行うサロンでの妊活・出産相談会。どれも待ってました! という喜びの声が聞こえてきそうですね。

30 Merchant Rd #02-29 Riverside Point  
 (Clarke Quay駅、Fort Canning駅徒歩5分)  
 ☎ 8210-0945 (日本語、English、SMS可)  
 10:00~20:30 (19:00最終予約) 不定休  
 www.dearprincess.sg LINE: dearprincessbeauty





1. 一人ひとりの目的に合わせて理想の体型を目指す「スタンダードコース」。丁寧なカウンセリングの後、オリジナルプランを組みトレーニングを開始。2. 友達同士やご夫婦・カップルで楽しい「ペアトレーニングコース」。3.4. 子どもから大人まで人気の「フットボールコース」。サッカーに特化した内容で体幹強化&技術アップ!

**トレーナー 市川祐樹さん**  
 2012年にアルビレックス新潟シンガポール入り。2014年にゲイランインターナショナルFCへ移籍し、2019年からは同チームのキャプテンに就任。ポジションはDF。2022年に現役引退し、出張型パーソナルトレーニング「iTo Body make」をスタート。



**Exercise**  
**iTo Body make**  
 イット・ボディ・メイク

プロスポーツ選手のノウハウを伝授  
 出張型パーソナルトレーニングで理想のボディメイク!

年齢や運動の経験値、生活習慣などにより、カラダの悩みは人それぞれ。「iTo Body make」は、ここシンガポールで10年間プロサッカー選手として活躍した日本人トレーナーが、一人ひとりのゴールに合わせたトレーニングメニューを考案してくれます。場所・時間も予定に合わせて調整可能な出張型なので、忙しくてジム通いが続かない……という方も安心。コンドミニアムのジムや自宅の空きスペースでトレーニングを学べば、スキマ時間での復習もはかどります。定番の「スタンダードコース」他、選手としての経験を活かした「フットボールコース」も人気です!



**PROMOTION** PARTI 読者限定  
 すべてのトレーニング **20%OFF**  
 ペアコースの場合は  
 更におトク! 2人で1時間 **\$120** (通常\$240)  
 ※初回(トライアル含めない)のみ、9月末まで、「パルティを見た」とひとこと

**コースプラン**

- スタンダードコース / 1時間 ..... \$150
- ショートコース / 30分 ..... \$80
- ペアトレーニングコース / 1時間 ..... \$120 / 人
- フットボールコース / 1時間 ..... \$150

※その他パッケージ(10回+1回無料)もあり。詳しくはお問合せください

**Dentist**

**The Beth Dentist.**

ザ・ベス・デンティスト

ベス先生のみめ細やかな治療で安心!  
 シンガポールで歯列矯正「Zenyum」を始めよう

シンガポール生まれの歯列矯正「Zenyum (ゼenyum)」ってご存知? リーズナブルな定額制で、安心してトライできるため日本人の利用者も増えているそう。透明なマウスピースをはめることで、気になる出っ歯やすきっ歯などを矯正可能。矯正完了後、マウスピースを利用して、歯のホワイトニングもOK! 治療は、スマイル美人のベス先生にお任せを。アイルランドの歯科大学で学び、高い技術力の持ち主です。矯正の他、虫歯治療などの腕も確か。患者さんの不安に寄り添う温かい人柄で、治療プランや費用の説明も丁寧ですよ。

- Tanglin Dental  
 ● Tanglin Branch  
 19 Tanglin Rd #06-22 Tanglin Shopping Centre  
 月~金 10:00~19:00、土 8:30~15:00 ☎ 6733-2322  
 ● Bishan Branch  
 506 Bishan St 11 #01-406  
 月~金 10:00~19:00、土 8:30~15:30 ☎ 6453-7707  
 www.drbethseow.com

※Dr.Bethの診療は上記2つのクリニックで受診可能  
 日によって診療場所が異なります  
 クリニックへの電話予約の際はDr.Beth希望とお伝えください  
 ※予約はWEBおよびDr.BethのWhatsApp (8798-2975) から可能です  
 ◎ 歯のホワイトニング クリニック \$500、自宅ケア \$199  
 ◎ 歯列矯正「Zenyum」 エクスプレスパージョン \$2,400、フルパージョン \$3,900  
 アライナーを使用して、歯のホワイトニングをすることも可能  
 ※上記とともに別途コンサルテーション費 \$70



歯のクラウン(かぶせ)、ブリッジ、美しい白い歯を実現するベニア、ホワイトニング、ブラケット矯正(ブレース)、親知らずの治療など、さまざまなお悩みにお応えします!

1. Beth Seow先生は、ゆっくりと分かりやすい英語で話してくれるので、コミュニケーションもスムーズ。2. 説明は図や模型などを使って分かりやすく。

3. 子どものときにも矯正をしましたが、前歯が少しまど曲がっているのが気になっていて、友人の紹介でベス先生の元へ「Zenyum」で治療しています。ベス先生はとても丁寧でセンスがよく、完璧を目指してくださっているのが伝わり、海外でこのような先生に出会えてよかったと思っています!



**歯列矯正「Zenyum」のポイント**

- 料金はリーズナブルな定額制
- 1日20~22時間の装着が必要だが、自分で取り外し可能
- 平均治療期間が短めで、スピーディ (エクスプレス版の場合、前歯8~10本の矯正が約3~9か月)

**信頼度◎エージェントのIanさんと人気の物件見学へ!**



**Ian Chua Zheng Hanさん**  
 CER REG NO: R063372D  
 オーストラリアのロイヤルメルボルン工科大学にて経済学と金融を学ぶ。20代からシンガポールでは珍しく一人暮らしを始め、物件探しの大変さや落とし穴を知り、自分がエージェントになることを決意。中古物件を販売するのも得意。

**Ianさんと大注目の「Canninghill Piers」のモデルルームへ行ってきました!**



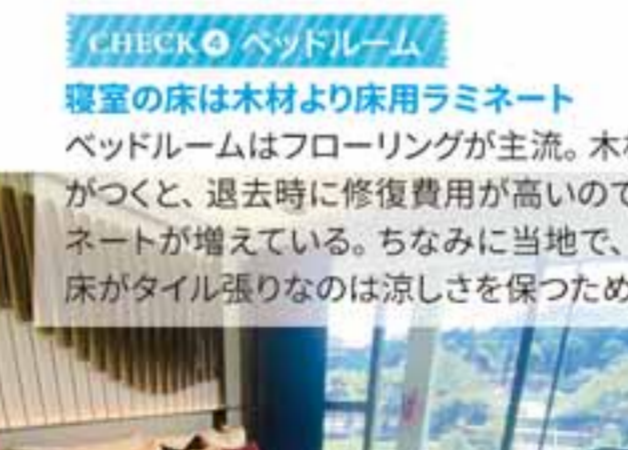
**CHECK キッチン**  
 シンク周りは汚れが付きにくい素材が◎  
 シンク周りは、人工大理石製などがお手入れカンタン。一見、オシャレに見える木材は、カビ、シミ、傷などが付きやすいため注意。



**CHECK トイレ**  
**フロートトイレでお掃除ラクラク**  
 新しい物件に増えているフロートトイレ。床から便器が浮いているので、足元がすっきり、掃除もしやすい。



**CHECK クローゼット**  
**造り付けクローゼットは天井まで収納可能**  
 収納の数や使い勝手は重要なチェック項目。天井まである造り付けのクローゼットがあると容量が多く、便利。新しいものは扉の開閉時の音も静か。



**CHECK ベッドルーム**  
**寝室の床は木材より床用ラミネート**  
 ベッドルームはフローリングが主流。木材の床は傷がつくと、退去時に修復費用が高いため、床用ラミネートが増えている。ちなみに当で、リビングの床がタイル張りなのは涼しさを保つためとか。



**CHECK バルコニー**  
**「ジップトラック」付きバルコニーがトレンド**  
 コンパクトサイズのコンドが増えるなか、バルコニーに屋外用ブラインド「ジップトラック」を付けたお部屋が流行中。バルコニーをお部屋の一部にすれば、空間を広く活用可能。  
 ※写真はモデルルームのものではなく、ジップトラックの一例



シンガポールリバーを見渡す元リヤンコートの敷地に建設中の高級コンドミニアム「Canninghill Piers」。商業施設と住まいが一体型となり、島内最高額のユニットが完成予定とか。1ベッドルームでも1億円以上。最新の設備を備えた豪華な4ベッドルームのお部屋を見学しながら、一般的な物件でも気を付けたいチェックポイントや最新のトレンドを教えてくださいました。

**Housing**

**The Ian Magic**

イエンマジック

シンガポールNo.1不動産会社「PropNex」に所属  
 人気エージェントIanさんとベストな物件探しを

日本と違い、ライセンスを持つ個人エージェントが不動産会社に所属しつつ、個別にサービスを提供するシンガポール。信頼できるエージェントに出会うのが良い物件探しの要になります。当地No.1不動産会社「PropNex」に所属するIan (イエン) さんは外国人への対応がとても親身で、日本人にも人気。小さなギモンにも丁寧に答えてくれます。借り手がシンガポールにいない場合は、ビデオ通話を利用して遠隔で物件を紹介するサービスも。幅広いネットワークで、刻々と変わる物件情報をキャッチし、迅速に動いてくれるのも心強いところ。まずはLINEやメールで気軽にお問い合わせを。

☎ 9127-0368  
 www.theianmagic.com  
 Email: zhenghan.chua@propnex.com  
 Instagram & FB: theianmagic

Ianさんの物件紹介 YouTube

**Condoの価格が上昇傾向なのはなぜ?**

多くの方が今、賃貸と新しい物件購入の両方で価格が高いと感じているでしょう。コロナによる労働力不足により新しい物件が少なくなったため、今ある物件の取り合いとなり、価格が上昇しています。さらに最近、外国人投資家も増えています。香港は現在問題を抱えているため、多くの投資家がシンガポールの不動産に投資をしています。最近、中国の顧客が1億シンガポールドル以上を支払ってCanninghill Piersのコンドミニアムを20戸購入したということです。

# いっぱい食べて 笑って元気に！ シンガポール 子育て

子どもとママの健やかな暮らし 「ごはん編」「クリニック/ポディケア編」「スクール編」の3本立てでお届けします。

## Q2

### 補完食を進める流れは？

- 補完食を始めるタイミングを見極めるポイントは主に4つです。
- ①首がしっかりとすわっている
- ②5秒以上座っていられる
- ③哺乳反射が弱くなってきている
- ④食べ物に興味を示している



パスタは塩分控えめがお勧め

麺類は面倒な下ごしらえなしで美味しく作れて、親子でハッピー。

タイミングは赤ちゃんによって変わるので焦らないようにしましょう。母乳や粉ミルクは今まで通り好きな量を飲ませ、無理に減らす必要はありません。WHOは2歳までは飲んでいてもかまわないと提唱しています。飲ませるタイミングは赤ちゃんの希望に合わせて食事の前でも後でも構いません。ステップとしては、大まかには図2のような流れで取り組むことになります。詳しくはいつでもご相談ください。

図2

	4～6か月未満	6か月ころ	7か月	補完食の進み具合に合わせて
Step 1	*ライスシリアル、おかゆ			
Step 2	オートミールシリアル			
	単一食材（野菜、果物、肉・魚・豆） 複数食材（野菜、果物、肉・魚・豆）			
Step 3	卵黄→卵白			
	パン、うどん、そうめん、パスタ 無糖ヨーグルト			
補食	大人の食事を取り分ける 食べ具合に応じておやつ（補食）を1～2回追加する			

\*欧米では定番、栄養素がバランスよく含まれた「ライスシリアル」。お米を粉状にしたもので、粉ミルクや母乳などの液体に混ぜて補完食に

## Q3

### 補完食を始めたのですが、食べ過ぎて嘔吐するなど困っています。

補完食をせっかく始めても、お父さんがいっぱい食べすぎて嘔吐したり、逆に食べ物で遊んで食べてくれないことが多くあると思います。ですが、補完食を与える際には絶対の量を食べさせないといけないなどのルールはなく、お父さんの様子をしっかり観察しながら進めることがベスト。目安はありますが、あくまでも参考程度で、赤ちゃんの満腹中枢は未発達。お母さんの「直感」を信じ、量を調節するなど柔軟に対応してください。

ご自身で補完食を作る場合、近隣諸国に比べ食品の安全性はある程度保たれているかと思いますが、心配であれば日本からの輸入食材を使用したり、オーガニックの食材を使用することになるかと思いますが、日本に比べ海外のベビーフードが比較的豊富に利用できるというのは利点。これらの製品はエネルギーや必要な栄養素も考えて作られているので有効に活用し、ご自身の負担を減らすようにされてもよいでしょう。ただ、シンガポールで売られているヨーグルトはLow Fat（つまりエネルギー量が少ない）のものが多く購入の際は注意してください。お父さんの状況に合わせたアドバイスも行っています。

## Q5

### シンガポールで補完食を行うときに、気をつけることは？



## Q7

### SNSなどで見かける離乳食がステキ過ぎて、自分が作っている物との差にがっかり。これでいいのか不安です。

まずお聞きしたいのですが、誰のために離乳食を作っていますか？見てくれるフォロワーのため？違いますよね。たとえ見た目がイマイチで、遊び食べのせいでぐちゃぐちゃになっていても、目の前にいるお父さんが満足して笑顔になってくれること、それが何物にも代えがたい「いいね！」なのではないでしょうか。また、お父さんは食べることで味覚以外にも手や口での触覚、嗅覚、視覚などを総動員して経験を積んでいる途中です。それが大人にはご飯で遊んでいるように見えても子どもにとっては学習の機会でもあります。



### 日本メディカルケア

オーチャードのグリーングラス総合病院内3階。家庭医の佐藤先生、産婦人科医の鍋島先生ともに在星歴が長く、経験豊富。産前・産後のケアを担当する助産師の祝迫さんも常駐しています。精密検査や手術が必要な場合も高度医療設備が整う院内の専門医、技師と連携してスムーズな治療が可能です。

#### 診療科目

- 内科 ●小児科 ●外科 ●産婦人科 ●皮膚科、その他一般診療
- 予防接種（一部要予約） ●乳幼児健診 ●健康診断（予約制）
- 各種ドック検診（予約制） ●専門医紹介・入院など ●カイロプラクティック

6A Napier Rd #03-31 Annexe Block Gleneagles Hospital (タングリ側植物園隣り)  
 ☎ 6474-7707 / 6479-3722 (健康診断/オンライン申込可)  
 受付時間：月～金 9:00～12:00、14:00～17:30 ± 9:00～12:00 日祝休  
 www.nipponmedicalcare.com.sg  
 時間外診療はグリーングラス総合病院の24時間救急外来（英語診療）  
 ☎ 6470-5688

### 合同ウェビナー 日本メディカルケア×PARTI

#### 「補完食とママの健康について」

詳細はPARTIのWEBやSNSで告知します

## Q1

### 「補完食」と「離乳食」って違うの？

補完食 (complementary food) とは、WHO (世界保健機構) が提唱しているもので、成長とともに増える栄養必要量を補うという視点から赤ちゃんの食事を捉えたものです (図1)。離乳食はどちらかというと母乳から離れるための食事というイメージですが、根本的には補完食と大きく変わりはありませんし、食材の調理方法は同じです。ただ、離乳食のようにグラム単位で食事量や回数を決めるのではなく、補完食は赤ちゃんの成長や発達、食欲によって回数や量をおおまかに調整していきます。図に記載されている量はあくまでも目安で、それ以上食べてもよほど多くない限りは問題ありません。大切なのは赤ちゃんが大きくなっているか、元気であるかということです。

図1



補完食の詳細情報

## Q4

### 補完食を3回食べていれば、食事の量としては十分？

赤ちゃんの胃袋の大きさは体重×30ml程度と言われていますが、実際にはそれほど食べられず、一度の食事で摂れるエネルギーにはどうしても上限があります。そこで重要となるのがおやつ(補食)になります。つまり、大人のように小腹を満たすというよりも、赤ちゃんはおやつで不足するエネルギーを補うという目的があることを理解してください。ある程度カロリーのあるものを1～2回食べ、一日の必要エネルギー量を満たすようにしましょう。



おやつはバナナやサツマイモ、ヨーグルトなどが◎。

### 補完食を食べると口の周りが赤くなる……これってアレルギー？

必ずしもアレルギーのためとは限りません。口の周りの赤みは、食物や唾液などが付くことで接触性皮膚炎が起こって発生することが大部分です。この赤みを防ぐには食事前にワセリンなどを多めに塗ることで肌に食物や唾液が付くのを防ぎ、食べ終わったらきれいに拭き取り、きれいにしたあとは薄くワセリンを塗るようにします。もしそれでも赤みが出る、体の別な場所にも赤みや蕁麻疹が出るなどがあれば、症状の写真を撮って受診されることをお勧めします。

## Q8

### 子どものことで精一杯で、自分の食事には構う時間がない！ママの栄養管理はどうすれば？

初めてのことでただでさえ要領が分からなかったり、離乳食を作ることに時間を取られてしまうと、お母さん自身の食事は疎かになりがちです。ですが、お父さんがしっかりと食事を摂ることはお父さんのためでもあり、自分の健康を保つためにも重要となります。妊娠希望時・妊娠中・授乳中には鉄、葉酸、ビタミンAの必要量が増えます。カルシウムは、必要量は変わらないのですが、ももとの摂取量が推奨量の半分程度でしかないのです。しっかりと摂ることも重要になります。なので日々の食事に加え、サプリメントも活用しながら補っていきましょう。また、市販の離乳食などを使用して、自分が休む時間を作ることもお勧めします。妊娠中・妊活の方は、必要なサプリメントに関して通院先の医師に相談してみてください。

	推奨摂取量	妊娠前	妊娠中			授乳中
			初期	中期	後期	
鉄 (mg/日)	6.5～10.5	*	+2.5	+9.5	+9.5	+2.5
葉酸 (mc/日)	240	+400	+240	+240	+240	+100
ビタミンA (mc/日)		+0	+0	+0	+80	+450
カルシウム	650	+0	+0	+0	+0	+0

\*貧血のあるなしや、食事内容などで変わってくるため、決められた追加量は定められていません

## 赤ちゃんの「補完食(離乳食)」Q&A

日本メディカルケア・家庭医の佐藤先生に聞きました！

初めての赤ちゃん、初めての海外育児……。周りに相談できる人が少なく、不安やギモンを抱えているママも多いのでは？ そんな方は、シンガポール歴が長く、幅広い知識を持つ家庭医の佐藤先生にご相談を！ 赤ちゃんの「補完食」に関しても、当地ならではの食材情報などを交えながら、一人ひとりに合わせた丁寧なアドバイスをくれますよ。今回は多くのママが抱える代表的な質問にお答えいただきました。



日本メディカルケア 家庭医 佐藤 健一 先生

日本メディカルケア家庭医。日本・シンガポールで家庭医として豊富な経験を持ち、小児から大人まで幅広い年齢の方々のさまざまな疾患の診察を行う。乳幼児健診、子育てへのアドバイス等にも定評がある。



# 西野薬局 Nishino Pharmacy

異国での出産・子育てを頑張るママさんへ  
大切な身体のためのサプリは信頼できる日系薬局で

安心・安全な Made in Japan 製品をはじめ、世界中の優れたアイテムを取りそろえる「西野薬局」。様々なライフステージに立つ女性をサポートするサプリメントも、充実のラインナップで皆さんをお待ちしています。妊娠前後に重要とされる栄養素のひとつ「葉酸」は、普段の食事からは十分に摂取し続けるのが難しいそう。そんな時は自分に合ったサプリメントを上手く活用して、効率よく、ストレスフリーで健康な生活をキープしたいですね。タブレットタイプやドリンク状のものなど、進化を続けるアイテムたち。摂取に際してご不明なことがある場合は、常駐の薬剤師さんにご相談を。

※薬剤師常駐の店舗は下記にてご確認ください

## ●BLACKMORES● Pregnancy & Breast-Feeding Advanced (\$64/120カプセル)

妊婦さんはもちろん、産後の授乳婦さんにもおすすめのサプリメント。2粒で葉酸500μgと鉄10mgが摂れる。その他ビタミン、ミネラル、必須脂肪酸も配合。



## ●ORIHIRO● かんていおいしい チュアブルサプリ 鉄+葉酸 (\$14.90/30日分)

水不要でお口にお手軽ポップ。おやつ感覚で、出先でも簡単に摂取できて便利なタブレット型サプリ。錠剤の苦手な方や貧血気味の方にも。

- 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：平日のみ)  
Takashimaya Department Store #B2  
☎ 6735-1226



## ●Eisai● チョコラ BB Fe チャージ ブルー&ピーチ風味 (\$17.95/50ml×3本)

1瓶5kcalと低カロリーで飲みやすいフルーツ味。ノンカフェインなのも嬉しく、生理で貧血気味・疲れやすいお子さんの栄養補給にも◎。



## ●Asahi● Dear-Natura 葉酸 400 (\$16.90/60粒)

葉酸にビタミンB6、B12を配合。1日1粒、小粒サイズで日本人女性にも飲みやすく、つわりがひどい時にも無理なく飲めた、との声も。



## ●Efaform● Efaform Brain Formula (\$98/240粒)

PMSの症状緩和などに効果があるとされる月見草とDHAを配合。妊婦さんがDHAを接種することにより、お腹の赤ちゃんの脳や視力など神経系の発育を促進する。

- Great World 店 (薬店につき薬剤師不在)  
Great World # B2-123 ☎ 6337-5831
- Millenia Walk 店 (薬店につき薬剤師不在)  
Millenia Walk Meidi-ya #02-36  
☎ 6977-7236

# Clean Clean

慣れない育児、日本人シッターに頼って息抜きを  
おいしい手作りごはんまでパワーも充電！

産前産後は嬉しいこともたくさんあるけれど、ガラッと変わる生活環境や体調に戸惑いも。海外育児を経て日本人女性が設立した「Clean Clean」なら、そんな不安に寄り添い、心も身体もサポートしてくれます。「産前産後ケア」で特に嬉しいのは、野菜と魚を中心とした手作りのお食事。家族で栄養たっぷりの優しいごはんを囲めば、元氣も回復！手際良く、きめ細やかと評判の「お掃除」サービス等とのパッケージもあるので、必要に応じて組み合わせ利用できるのも◎。異国での手探りの子育て、自分たちだけで頑張りすぎず、プロに頼って楽しみましょう！

☎ 9793-1512  
Email: cleancleansingapore@gmail.com  
www.cleancleansingapore.wix.com/cleanclean



※写真はイメージです



## 赤ちゃん＆ママをサポート

### ・産前産後ケア・

日本人女性スタッフが毎日通って7時間サポート。ご家族分のお食事やお洗濯をはじめ、簡単な掃除、お買い物といったサービスが好評。産後は沐浴、授乳、おむつ交換から寝かしつけまで、赤ちゃんのお世話を。ご要望に応じて親御さんへの育児アドバイスも。

●2週間以上 ●9:00～16:00

### ・ベビーシッター・

経験豊富な日本人女性スタッフが0歳のお子さんからケア。お留守番、幼稚園のお迎え、外出先でのお世話など。契約料・手数料なしで、急なお子さんの体調不良などにも臨機応変に対応可能。

●3時間以上 ●9:00～22:00 (応相談、追加料金あり) ●19時までは交通費不要

## その日のサービス

### ・お掃除・

日本人スタッフまたは研修済ローカルスタッフにより効率よくクリーニング。家具類の拭き掃除、床の掃除機＆モップ掛け、ごみ捨て、内側の窓・ガラス磨き、トイレ・バスルームの掃除、キッチンの掃除。その他応相談。掃除道具 (掃除機除く)・洗剤の準備は不要。

●交通費不要 ●単発OK

### ・ハウスキューピング・

研修済ローカルスタッフが担当。掃除、洗濯、アイロンかけ、食器洗い、ベッドメイキングまで、日頃の面倒なあらゆる家事をサポート。

●交通費不要 ●週1回以上、3か月以上の契約

### ・ベビーシッター・

ご旅行や一時帰国時など、日本人シッターがご自宅にお伺いし、慣れ親しんだ環境の中でお世話することでペットのストレスを最小限まで軽減。ごはんや飲み水の用意、トイレの掃除、ペットとの遊びなど。お留守番中の様子は写真で報告され、飼い主様も安心。

●ペットフードは要手配

※サービスの詳細・価格はWEBをご覧ください

ジャパングリーンクリニックの先生に聞きました！

# 幼児と産後ママの食事にまつわるQ&A

## ・幼児の相談

**Q** 育児書やネットの情報通りに、子どもが食べてくれないと不安になるもの。「食事について心配がある場合、まずは母子手帳の後ろの成長曲線を確認してみましょう。よく吐く、元気がない、身長と体重のバランスが明らかに太り過ぎ/痩せすぎ、それまでの成長曲線からズレてきている、等々があれば医師にご相談ください」と内山先生。日々の診療の中でも、お子さんの食事について悩んでいる親御さんは多いそうです。

**Q** 食べムラがあって食が細めで、食事中に遊んでしまうことも。必要な食量を取れているか心配です。

気になる症状がなく、診察と成長曲線で問題なければ大丈夫。逆に「ご飯を食べ過ぎて、太らないか心配」という声を聞くこともあります。食べ方、食べる量は本当に人それぞれ、ちゃんと自分で量を調整しているのです。甘いもの・ジュース (野菜ジュースを含む) の摂り過ぎには気をつけてほしいですが、一般的な食事内容であれば本人に任せましょう！食事について「普通」と比べがちですが、「普通」なんてないのかもしれない。楽しく食べる！を目標にしてみましょう。

食事行動を改善する4つの対応として、①好ましくない行動に注目しない、②好ましい行動をほめる、③具体的に指示する、④やる気を引き出す、があります。詳しくはQRコードから手引書を読んでみてくださいね。



子どもの外来診察と乳幼児健診、予防接種を担当する内山健太郎先生。



「神奈川県立こども医療センター」備食外来パンフレット



## ・産後ママの相談

シンガポールで忙しい毎日を送る女性に寄り添い、丁寧な診察を心がける瀧川先生。産後の体重増加やホルモンバランスの変化 (抜け毛など) といったお悩みにも親身に対応してくれます。

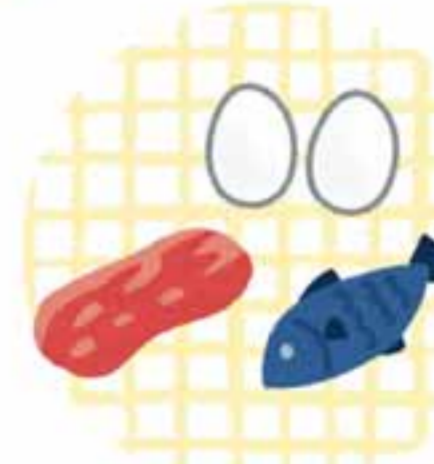
**Q** 産後半年です。体重がまだ妊娠前まで戻っていません。食事制限をしてもよいですか？

極端に食事を減らすのは貧血などのリスクもありお勧めしません。産後に不足しがちな①たんぱく質、②カルシウム、③鉄分、④葉酸、⑤ビタミン類などは意識して取りましょう。炊き込みごはんにしてたんぱく質や野菜を効率よく摂ったり、具沢山のみそ汁やスープ、シチューで水分も一緒に摂取するのがお勧めです。ただ、出産の状況によって産後の回復は人それぞれ。睡眠不足や疲労もある時期なので無理は禁物です。



**Q** 産後の抜け毛が気になります。食生活などで気を付けることはありますか？

ホルモンの変化による産後の抜け毛は、出産した多くの女性が経験します。肉、卵、魚などのたんぱく質は毛髪の原料に、また亜鉛は抜け毛に効果があるといわれています。疲労や睡眠不足も頭皮に悪影響を及ぼしますのでやはり無理をしないことが大切です。半年～1年ほどで落ち着くので焦らず待ちましょう。



## ジャパングリーンクリニック

1983年開院の総合クリニック。キッズと女性の一般診療はもちろん、パパが気になる生活習慣病もお任せを。主な血液検査は院内の臨床検査室で実施。内科は日本の循環器内科で不整脈などを診療していた医師が着任して厚みを増しました。

290 Orchard Road #10-01 Paragon (Tower 1 Lobby E) ☎ 6734-8871  
受付時間：月～金 9:00～12:00、14:00～17:30  
土 9:00～12:00 日祝休  
www.japan-green.com.sg

### 診療科目

- 外来診察 (小児科、内科、外科、整形外科、婦人科、眼科\*、他一般)
- 予防接種 ● 乳幼児健診 ● 健康診断 ● 理学療法
- 医療検査 (X線、超音波、内視鏡、他) ● カウンセリング
- 渡航前新型コロナウイルス PCR 検査対応

\*専門医による眼科 (英語診察) は日本語通訳同席  
※歯科 (JGHデンタルクリニック) は同フロア  
※外来診察は予約優先、その他は予約制



# エスビー食品

常備必須！アレンジ無限大の「S&B」定番商品  
自然と大地の恵みでみんなニコニコ楽しい食卓を

夏といえばカレー。カレーといえば「エスビー食品」！常夏シンガポールでは1年中大活躍間違いなしのアイテムを使って、新たなレシピに挑戦してみませんか。今回は食のプロであるお二人の先生に、不動の名品であるカレールーウやカレー粉を使って、夏にぴったりの「子どもごはん」を考案いただきました。味付けを調整すれば、もちろんママ・パパもおいしいいただけます。暑くてちょっと元気がないという日も、スパイス&ハーブの香り豊かなごはんは食欲が湧いてくるはず！お子さんとぜひ一緒に作ってみてくださいね。

www.sbfoods-worldwide.com (海外) Email: sales.sg@sbfoods.co.jp

## 彩りポタージュカレー



苦手な野菜は旨みたっぷり  
ポタージュに変身でペロリと完食

- 材料** たった2人分
- ★人参 1/2本
  - ★ほうれん草 1束
  - ★玉葱 1/2個
  - ★じゃがいも 1/2個
  - ★ニンニク 2片
  - S&B ゴールデンカレー (甘口) 1/2箱
  - むきえび 300g
  - コンソメスープ(なければ和風だし) 600cc
- 【付け合わせ例】**  
フライドオニオン、かぼちゃ、人参やブロッコリーなどお好みの野菜、ゆで卵など

- 作り方**
- ★をミキサーにかけペース状にする。(回りにくい場合は少量の水を加える)
  - 温めたフライパンでペースの水分を飛ばすようにヘラで混ぜながら炒める。
  - 野菜の旨みが出てきたらコンソメスープを注いで混ぜ、煮立たせる。
  - 一度火を止めて細かく刻んだルウを入れ、溶けたらむきえびを加えて再び火にかけ、とろみがつくまで煮る。
  - ごはんや付け合わせの野菜と共に盛り付ける。

「有頭老のだし」を使った本格アレンジを  
PARTI WEBにて公開中!

## 手作り鶏ハムと山芋の きゅうりソースがけ



爽やかソースとニンニクで  
食欲そそる！大人のおつまみにも◎

- 材料** 2人分
- 鶏もも肉 1枚
  - 山芋(短冊切り) 70g
  - きゅうり 1本
  - 麵つゆ 適量
  - 塩 少々
  - ★S&B UMAMI TOPPING 小さじ1
  - ★すりごま 小さじ1
  - ★醤油 小さじ1
  - ★砂糖 小さじ1
  - ★酢 少々
  - ★ごま油 少々

- 作り方**
- 鶏もも肉に塩を振り、沸騰したお湯に多めの塩(分量外)と鶏を入れたら火を止め、蓋をして余熱で火を通す。
  - きゅうりはすりおろして麵つゆと混ぜてソースにする。
  - 鶏肉を一口サイズに切り、★の調味料で和える。
  - 器に山芋と鶏肉を盛り付け、上にきゅうりのソースをかける。

# おいしい 子どもごはん

今回考案頂いたレシピについて  
教えてください

**河崎(以下K)・** タンドリーチキンは「作り置きサービス」でもリクエストの多い一品。暑くてインド料理も身近なシンガポールならではのですね。「S&B ゴールデンカレー」はたくさんスパイスが調合されていて、調味料を揃えなくても良いのが便利です。オムレツは、生パプリカが冷めてもジューシーに仕上げてくれるのでお弁当にもオススメ。簡単な工程なのでお子さんにも手伝ってもらえると思います。



在星4年目。大阪のフランス料理店で腕を磨きその後東京。都内レストランに勤務しながら、SNSに上げていた料理が注目を浴び2007年に自身初のレシピ本を出版。以後料理家として多数メディアに出演。2014年5月〜岡山県観光大使に就任。  
Twitter: shotaarisaka

# おとなも一緒に大満足 夏だ！暑さも吹っ飛ばす

シンガポールに暮らす料理研究家のお二人に  
特別レシピを考案していただきました！

な工程なのでお子さんにも手伝ってもらえると思います。

**有坂(以下A)・** カレーポタージュは、苦手な野菜もたっぷり食べてもらえたらと、ルウに混ぜ込んでしまうレシピです。好きな野菜は彩りに飾ってもよいですし、普通のカレーのように一緒に煮込んでOK。甘口のルウでもばっちり旨みがあるので、大人用に作り分けしなくてもよいのも助かります。鶏ハムの



在星10年目。歯科衛生士としてキャリアを積んだ後、移住先のエジプトにて海外での和食生活の難しさ、食事の重要性を実感。食に関わる指導やメニュー開発を手掛けるように。子ども〜大人のお料理教室や作り置きサービスなど幅広く活動中。  
Instagram: chiyomi\_kawasaki

子の得意・不得意を見つけてあげたいですね。また、離乳食の期間など偏食で悩む方も多いと思いますが、幼稚園など外の世界で色々な人と出会い、新しい食べ物や味を知ること、味覚は育てられていきます。焦りすぎず、成長に合わせて見守ってあげましょう。

**A** 僕の娘もまさに離乳食が始まったころです。食べるという行為以外にも、日頃から一緒にマーケットに通って様々な食材の色

ことで、親子で楽しく食に向き合うといいと思います。

**K** そうですね。どんな風に自分が口にするものができているのかを知ってもらうことはとても大切です。親御さんが自分のために料理をしている姿を見たり、お手伝いすることを通して、食への興味はもちろん、そのご家庭の味が受け継がれていく「親子の時間」を築いてもらいたいですね。

**UMAMI TOPPING**  
みんな大好き「おかずラー油」は、香ばしいカリカリのフライドガーリックが食欲を増進！ご飯にサラダにお豆腐に大活躍。

**S&B カレー粉**  
日本では「赤缶」の呼び名で70余年にわたり親しまれてきたカレー粉の海外仕様。

**Crunchy Garlic**  
おかずラー油

**ゴールデンカレー**  
(甘口・中辛・辛口・大辛)  
S&B カレー粉(輸出専用商品)の品質と特徴が活かされた、スパイスとハーブの豊かな香りと素材の旨みを感じられる味わい。

※上記は全て輸出専用商品。海外各国の食品規制に合わせて原材料を調整し、日本の味・おいしさを多くの国にお届けしています

購入サイトはこちら

Shopee LAZADA RED MART

公式Web

S&B公式WEBにも魅力的なレシピがいっぱい!

## 豚ひき肉とカラフル野菜の スペイン風カレーオムレツ

冷めても美味♡  
ふわっとカレー香る  
簡単ジューシーおかず

- 材料** 2人分
- 卵 4個
  - 豚ひき肉 100g
  - 赤・黄・緑パプリカ(みじん切り) 各1/4個
  - 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個
  - サラダ油 大さじ1
  - バター 10g
  - ★中華スープの素 大さじ1
  - ★マヨネーズ 大さじ1
  - ★S&B カレー粉(海外専用商品) 小さじ1
  - ★みりん 大さじ1
  - ★砂糖 大さじ1

- 作り方**
- 卵はボウルに割り入れよく混ぜ合わせておく。
  - フライパンに油を入れ加熱し、豚ひき肉を炒める。
  - 玉ねぎ→パプリカの順に加えてさらに炒める。
  - ★を全体に混ぜ合わせたら火を止め、具材を一旦取り出す。
  - フライパンをサツときれいにしたら、バターを溶かして卵を流し入れる。
  - 玉子の表面が乾かないうちに具材を戻し、軽く混ぜる。
  - ひっくり返して全体に火を通す。



## 鶏肉のタンドリー風 煮込み



ごはんとも相性バツグン！  
ヨーグルトでお肉ホロホロやわらかく

- 材料** 2人分
- 鶏もも肉(皮つき) 300g~500g (約1~2枚)
  - 酒 大さじ1
  - ★ヨーグルト 100g
  - ★砂糖 大さじ2
  - ★みりん 大さじ1
  - ★おろし生姜 小さじ2
  - ★おろしにんにく 大さじ1
  - ★酒 大さじ2
  - S&B ゴールデンカレー(甘口) 2かけ
  - ケチャップ 大さじ2
  - バター 10g

- 作り方**  
【下記を参照】余分な油部分を取り除いた鶏肉を8等分に切り分け、酒を振りかけて5分程度置いたら★を混ぜたものに漬けておく。
- 鍋に鶏肉を漬け汁ごと全部入れ、ケチャップを加えたら火にかける。
  - 煮立ったら弱火にし、鶏肉をひっくり返す。
  - 一度火を止め、細かく刻んだルウを溶かし煮溶かしたら再び弱火にかけ、ふたをしてとろみをつける。
  - 肉がやわらかくなったらバターを加える。

河崎先生の「手作りヨーグルトレシピ」を  
PARTI WEBにて公開中!

# La Vita Counselling & Spiritual Care

心のSOSに、自然療法「フラワーレメディ」  
夏休み親子セッションでお悩み相談を

エドワード・バッチ博士によって開発され、英国王室御用達としても知られる自然療法「フラワーレメディ」。花のエネルギーがネガティブな感情に作用し、天然成分だから赤ちゃんやペットにも安心して使えます。38種類のレメディを組み合わせることで、約3億通りの感情に対応。「親子セッション」ではお悩みを抱えるお子さんとママ、両方の話を聞きながら、それぞれ1本ずつレメディを調合します。知識と経験豊富なひとみさんがじっくりお話を聞いてくれますよ。人間関係の悩み、受験の不安などを抱える十代のお子さんのご相談も多いそう。また、ママが「入門講座」で学べば家族が不調のとき、すぐに調合ができるように!

チコリー



ママから離れたくない、子どもの独占欲を緩める。

生活リズムや環境の変化があった際の不安を解消。



ミムラス



怖い思いをしたなど、具体的な恐れに。

## お子さんとママの心に効くフラワーレメディ

とくに小さなお子さんのお悩みには、まずお子さんの様子をよく観察し、ママ自身の感情も紐解いて親子でレメディを摂って、双方の心の波動を整えていくのがポイントです。ママもレメディで緊張や不安、イライラを取り除いてあげましょう。

オリーブ



エネルギーが不足し、心身に疲労を感じる方に。

心配事などがあって寝れない夜、安眠に導く。



チェリープラム



子どもに関して過度な関心・不安を抱くときに。



看板メニューの「ジャムウ産後マッサージ」。インドネシア伝統の植物由来ジャムウを使用、施術の最後にさらしを巻いてお腹をサイズダウン!

大きなお腹を抱えてしんどい妊婦さんを癒す「産前マッサージ」。辛い部位を重点的にケア。

- Novena 店  
10 Sinaran Drive Square 2 #04-39 to 44 (Novena 駅 2分)
- KAP Residences 店  
9 King Albert Park #01-17 KAP Residences  
☎ 6356-6623  
産後予約専用 ☎ 6296-7198 ホットライン ☎ 9228-6372  
10:30 ~ 21:30 www.babiesbellies.sg
- ※出張サービス 交通費として +\$10 ~ 20 (産後マッサージのみ)
- ※サロンで施術を受けることも可能です

**Promotion**

産前マッサージ (PRE-NATAL MASSAGE) **\$48**  
(通常 \$68 / 60分)

※初回のみ、7月末まで、「パルティを見た」とひとこと



代表のひとみさんはフラワーレメディのバッチ財団登録プラクティショナー。さらに認知行動療法に基づくカウンセリング、スピリチュアルケアなども行う。

**フラワーレメディの使い方**  
状況に合わせて数種のレメディを調合し、1日4回4滴ずつ液体と混ぜて飲み、それを2、3週間続けて、感情の変化の様子を観察していく。

## バッチフラワーレメディ

- 夏休み親子セッション \$190  
(レメディボトル2本付き、通常 \$220)  
赤ちゃんの夜泣き、幼児のかんしゃく、不登校、受験の不安など、親子でご相談ください
  - 入門講座 \$800 (計13時間) ※お友達とプライベートクラスの開催も可能
- フラワーレメディ以外にミディアムシップやスピリチュアル・ヒーリングも行っています

● オンライン講座  
「スピリチュアリズム入門〜魂のフィロソフィー」  
7月、10月開講 ※詳細はWEBをご覧ください



Thomson Rd 近く ☎ 8113-5731 (SMSのみ)  
Email: lavitasingapore@gmail.com  
www.lavitasingapore.com  
FB: La Vita Counselling & Spiritual Care

YouTube 配信中  
「3人のミディアム」  
「朝のグループ瞑想会」(無料/月・土)

# Babies Bellies

おうちが本格サロンに早変わり!  
産後ママを癒す出張ジャムウ産後マッサージ

日本人ママさんからの口コミ評価バツグンの「Babies Bellies」。出産直後で疲労困憊のママの体と心を癒す伝統のジャムウ産後マッサージをご自宅へ! たるんだお腹や開いてしまった骨盤を早期にケアできるとあって、出産予定日が決まったら早めに予約を入れる方が多いとか。セラピストは有資格の熟練者のみを採用し、サロンでも定期的なトレーニングを実施。デリケートな時期でも安心して委ねられます。腰痛などに悩む妊婦さん用のマッサージも人気です。

## おすすめメニュー

ジャムウ産後マッサージ (JAMU POST NATAL MASSAGE)

- トライアル / \$100 (60分)
  - パッケージ / \$345 ~ \$1,410
- 例: パーシク 5日間コース \$345 (1回 \$69 / 60分)

※7日間、10日間のコースもあり ※ハーバルボールセラピーやGanggang (腫ケア)などを組み合わせたパッケージもあり

# 明生堂中医治療院

生理周期を整え、血流をUPする「妊活鍼」  
キレイになれる「美顔鍼」とセットで楽しく通院

これまでたくさんのベビ待ち女性を応援してきた中醫師のフランキー先生。日本語が堪能で、日本人の患者さんも多いそう。妊活中は、冷え解消、腎臓・肝臓の機能改善、骨盤内の血流を促すことが大切。主にお腹、背中、脚などのツボを鍼で刺激していきます。的確かつスピーディーな施術で、痛みに弱い方には細い鍼も用意しているので初めてでも安心。妊活中で気分が晴れない……という方は、「美顔鍼」とセットのコースにすればきつともっと通うのが楽しみなるはず! 妊娠中のトラブルケア、産後うつなども対応してくれるので気軽にご相談を。



編集Aが体験しました!  
実は8年前、フランキー先生の「妊活鍼」に通い、西洋医学の治療と合わせ技で、双子を妊娠出産しました。鍼を刺すとズーンと体に鈍痛を感じ、適切なツボを刺激されていると実感します。「美顔鍼」は一度でくすみが取れ、小顔効果も!

日本製の使い捨て鍼を使用しているので安心。

子宮、卵巣の上に鍼を刺し、血流を改善。同時に「美顔鍼」もして短時に。



舌や脈を診ながら、日本語で丁寧に診察。創業26年の「明生堂」の中醫師・フランキー先生。

## おすすめメニュー

- 婦人科系鍼 (不妊症、生理不順、生理痛など) \$70
  - 婦人科系鍼 + 美顔鍼 \$90
  - 婦人科系鍼 + 漢方 \$90
  - 妊娠初期のトラブルケア (腰痛、肩こり、つわりなど) \$65 ~
  - 産後うつ (不眠、イライラ、産後虚弱など) \$65 ~
  - 産後ダイエット + 耳ツボ鍼 \$70 ~
  - 美顔鍼 (妊婦さんもOK) \$65
- 妊活中の方は週1回または2週間に1回の通院がお勧めです
- 出産直前ケア (逆子、安産、精神安定) \$65

545 Orchard Rd #04-24 Far East Shopping Centre  
☎ 6738-2881 Email: info@meiseido.com.sg  
(電話・メールともに日本語対応) 9:30 ~ 19:00 日・祝休



# 日本人会クリニック

「耳鼻咽喉科」で新たな検査・処置が可能に!  
お子さんの発達相談、ママの婦人科検診もお任せを

開業37年の実績を誇る「日本人会クリニック」。多岐にわたるサービスで、家族みんなの健康をバックアップ。今年着任した総合診療医の仲山先生は、耳鼻科の診察も可能で、院内にてさまざまな検査や処置ができるようになりました。また当院といえば、お子さんの発達に関するお悩み幅広く対応。総合診療科・心療内科の毛利先生をはじめ、日本人の臨床心理士・公認心理師や言語聴覚士も常駐し、チームでお子さんの成長をサポートしてくれます。健康診断の利用者も多く、婦人科検診のマンモグラフィや腹部超音波も院内で検査できて便利です。

## 診療科目

- 一般診療科 (耳鼻科を含む)
  - 心療内科 (カウンセリング・言語療法)
  - 健康診断 ● 予防接種 ● 各種医療検査 (血液検査など臨床検査、上部消化管内視鏡、X線検査など)
  - Visa等申請のためのメディカルチェック
- ※一般診療、予防接種以外は要予約  
※予防接種は事前にワクチンの在庫確認をおすすめします

「発達すこやかチェック」など、気軽にお子さんの悩みを相談できる毛利先生。

「耳の聞こえ」の不安、ご相談ください



耳の聞こえに不安があるお子さんは、3歳くらいから検査が可能 (場合により小児専用の聴力検査が必要な場合はご紹介となります)。言語療法士と連携し、聴覚検査、飲み込み、口の動き、発声について詳しく調べていきます。聴力を評価のうえ、補聴器メーカーのご紹介も可能です。

仲山先生の耳の診察。

## <耳鼻咽喉科で可能な処置・検査>

- 聴力検査 (詳細調査可能)
- 鼓膜検査 (簡易的)
- 鼻吸引
- 飲み込み検査
- 声、口の動き、言葉の検査 など

総合診療 (耳鼻科を含む)を担当する仲山先生。

耳のお悩み、抱え込まずご来院ください

120 Adam Rd  
☎ 6467-0070 (日本語)  
6469-6488  
受付時間: 月、火、木、金  
9:00 ~ 12:00 / 14:00 ~ 17:00  
水 9:00 ~ 12:30 土 8:30 ~ 14:00  
(12:00 ~ 14:00は、週末診療費が別途かかります) 日祝休  
www.japanese-clinic.com.sg  
※日本人会非会員の方も受診できます



明るく清潔な待合ロビー。





当地でココだけのマシン！  
寝ているだけで深層筋を鍛えて  
ボディのゆがみを改善

# Japanese Body Therapy

健康のカギは「骨盤」×「インナーマッスル」！  
家族みんなですこやか美姿勢を目指そう

骨盤ゆがみや尿もれなど、産後特有の不調でお悩みの方は珍しくありません。自身でケアしようと思っても、慣れない育児で結局自分のことは後回し……。お子さまのためにも、ママの健康は最重要事項！「ジャパニーズボディセラピー」の「産後 PIM プログラム」で、すこやかな身体を取り戻しましょう。また、長時間のデスクワークで凝り固まった男性からも絶大な支持を得ている看板メニュー「PIM バランスプログラム」は、ゲーム・スマホの使用で姿勢が悪くなりがちなお子さんも多く通うとか。シェア可能なパッケージで、家族でお得に、美しい身体づくりに励むのもオススメです。

### ベビーお預かりサービス (無料)

無料でシッターさんがついてくれるので、ベビーや小さなお子さま連れのママさんでも安心して利用が可能です。授乳による施術の中断など、必要に応じて気軽に相談ください。  
※ご希望の場合は必ず予約時にお伝えください



3 Temasek Blvd #02-612 East Wing Suntec City Mall ☎ 6235-6371  
www.japanesebodytherapy.com Whatsapp: +81-90-2304-1989 (日本語可/予約可)  
FB: JapaneseBodyTherapySG Instagram: jbtstunec

- こんなお悩みには
- <慢性的な体の痛み>
    - ・首・肩・腰などの痛み
    - ・手足の痺れ、腱鞘炎
    - ・頭痛、倦怠感、不眠
  - <姿勢やスタイル>
    - ・猫背、反り腰
    - ・O脚・X脚
    - ・下半身太り
  - <女性特有の悩み>
    - ・産後の骨盤の開き、尿漏れ
    - ・生理痛、生理不順、便秘
    - ・冷え、むくみ

### Promotion

- 骨盤矯正メニュー 55%OFF
- ・産後 PIM プログラム \$67.50 (通常\$150 / 60分)
  - ・PIM バランスプログラム \$63 (通常\$140 / 60分)
  - ※ PIM (P: 骨盤矯正 I: インナーマッスルトレーニング M: 筋肉調整)
  - ※ 姿勢分析を含む
- PARTI 読者限定・回数券 40%OFF
- ※ 詳しくはお問い合わせください  
※ 初回のみ、7月末まで、「ハルティを見た」とひとこと

## 4. インナーマッスルトレーニング (約30分)

「産後 PIM プログラム」では  
骨盤底筋を中心に  
鍛えます



横になっているだけで、尿もれの原因である骨盤底筋が鍛えられるなんて嬉しいです。回数を重ねていく毎に、少しずつポルテージの値をあげながら様子を見たいと思います。

たっぷり30分、深層筋を刺激し鍛えることで、ゆがみにくい体づくりを目指す。マシンの威力は市販品の約4倍、腹筋9,000回分の運動効果が見込める。



骨盤と肩を  
矯正してもらいました。痛みも  
全く感じず、これで終わり?と思っ  
たら……、前後で行ったバランステ  
ストでは明らかな違いが! 体幹がしっ  
かり安定していて驚きました。

## 3. 骨盤矯正 (約15分)

アメリカで設計された、矯正の痛みを感じにくい特殊なベッドを使用。ズレた骨盤を正しい位置に戻し、体の土台を整える。ベッドの頭部、胸部、腰部、骨盤部が独立して上下に動き、体重と重力を利用して患部の歪みを最小限の力で正しく治す。

## 5. 筋肉指圧 (約30分)



仕上げは熟練の手技で、凝り固まった筋肉をほぐしてツライ痛みを改善。セラピストがグーツと全身の体重をかけ、じっくり身体の奥深くまで捉えるツボ押しは匠の技そのもの。

そこ!  
というポイントを見事に抑えてくれたマッサージに、日頃の疲れが流れていくようでした。身体の疲れはもちろん、心の緊張までほぐれていきました。

### 施術後の感想

“矯正”と聞いてどんなことをするのか少し心配でしたが、施術はまったく痛みを感じず、とても気持ちよくて快適でした。特に嬉しかったのは、シッターさんが無料で赤ちゃんをお世話してくれたこと。おかげで、時間を気にせず安心して施術を受けることができました。

※ 施術の順序は入れ替わる可能性があります

生後3か月ベビーのママ ミカエラさんが体験

# 出産後、悩める骨盤のゆがみを「産後 PIM プログラム」で改善!



Worldly-Wise International Pre-School オーナー  
育児をしながら、理想の幼稚園を設立。5歳、3歳、3か月の母。趣味は、ピラティス、カフェめぐり、旅行、音楽鑑賞、新しいことを学ぶこと。

### セラピストさんの分析

出産と日頃の育児による負担ある姿勢から、骨盤が広がり前に突き出ています。また、産後特有の骨盤底筋のゆるみも見られるようです。肩は左右の高さがズれていることに加えて、巻き肩になっているので矯正が必要ですね。

### ミカエラさんのお悩み

3人目の出産を終え、自分では治せない骨盤の広がりを感じています。また、時々尿もれしてしまうことも。また、長時間の抱っこで肩が痛く、カッピングなど色々試しているものの、慢性的な凝りで悩んでいます。

## 2. 問診

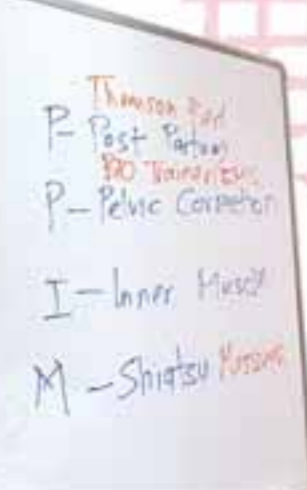


生活の中で感じる不調の原因が分かってスッキリ! 妊娠・出産によって開いた骨盤や、弱った骨盤底筋を戻すのに必要なアプローチを教えてくださいました。

姿勢分析で撮影した写真を基に、身体の問題点を解説。治療方針の丁寧な説明だけでなく、育児の合間にできる簡単なホームケアも教えてくれて感激!

## 1. 姿勢分析

現在の姿勢を撮影し、前後左右の骨格バランスを細かく測定。



# Worldly-Wise International Pre-School (WWI)

愛情豊かな先生たちが我が子のように迎え子どもたちが心地よく学べるベストな環境を

政府系エデュケーションハブ内にあり、広いプールや体育館、園庭など充実の設備を持つプレスクール。ママさんオーナーのもと、子どもたちが毎日、長時間過ごす園内が彼らにとって快適であることを大切に環境が整えられています。IBとモンテッソーリ教育を組み合わせた独自のカリキュラムに、毎日の音楽レッスン、英中日の3言語教育など、学びの幅が広いのも特徴です。

### Promotion

1年間の月謝を毎月 \$200 OFF

※6か月以上契約の方限定  
※7月未まで



水泳のプログラムはプロのコーチが行う。

ロケーション	ノヴェナ・トアバヨ地区
対象年齢	18か月～6歳
保育時間	7:00～19:00
入園料・保育料	登録料 \$500 \$1,470 (週3回フレックス) \$1,680 (半日) \$1,942.50 (全日)
使用言語	英語、日本語、中国語

●姉妹スクールの隣接音楽教室にて、人数限定で保育中にマンツーマンのピアノ・ヴァイオリン・ウクレレ・ホルンレッスン可能 (\$100 / 月)

### 見学に行こう

スクールツアーのお申し込みは右記のQRコード、または ☎ 9641-3386 より ※日本語対応可



31 Ah Hood Rd #03-01  
HOMETEAMNS-JOM Clubhouse  
☎ 9641-3386 (英語・日本語・中国語)  
www.worldlywise.sg  
Email: contact@worldlywise.sg  
Instagram: worldlywise.sg Youtube: bit.ly/3oPJm7z  
FB: Worldly-Wise International Pre-School

## 現役ママの幼稚園オーナーが母親目線& 幼児教育のプロとして理想の幼稚園を追求



### Q5 IBとモンテッソーリ教育、そのイイとこ取りのカリキュラムとは?

当園では英語教員全員がIBのトレーニングを受けています。IB candidate school であり、教育レベルを常に高くキープ。IBプログラムを受けた子どもたちは創造力豊かで好奇心があり、聡明で、広い視野を持った人格に育っていきます。さらにIBでカバーしきれない分野は、モンテッソーリ教育を取り入れることで補い、独自のカリキュラムとして提供中。モンテッソーリ教育は子どもの社会性や自立心を育むのに効果的で、感覚の発達なども促します。

IBプログラムで好奇心を引き出す。



## 子育て真っ盛りの幼稚園オーナーに聞く 「IB」も「モンテッソーリ教育」もイイとこ取り 「WWI」ってどんな園?

Worldly-Wise International Pre-School (WWI) オーナーミカエラさん  
幼い頃からオーケストラで演奏し、16歳から子どもたちにピアノの指導を始め、学生時代は航空宇宙工学を学んだという経歴の持ち主。その後、インドネシアでチャリティー活動を行い、孤児院を設立。出産後はモンテッソーリ教諭免許を取得し、この園を立ち上げたというスーパーママ。3児の母。



育児を頑張るママさんに、応援メッセージ!  
まず「頑張って!」と言ってあげたいです。お子さんが二人以上ともなると習い事の送迎も大変に。当園ではピアノなどのエンリッチメントも充実しており、お手頃な価格で提供しています。同じ子育てをするもの同士、助け合っていきましょう!

### WWIでは英中日の3言語教育を行っていますが、レッスンの特徴を教えてください。 Q6

WWIでは英語・中国語・日本語を指導。英・中ではシンガポール政府の教育方針に従ったプログラムを行っており、日本語のクラスは政府認定の日本のカリキュラムに沿ったものとなっています。また言語教育にもIBを取り入れており、三か国語を同じテーマにそって毎日学ぶことで、それぞれの言語の似ているところや違うところを子どもたちが感じ取り、学びに繋がっていくように指導しています。

日本語クラスでは四季の行事も楽しむ。



### Q7 先生たちの教育にも熱心だと聞きました。どんな取り組みをしていますか?

WWIの先生は厳しい試験と面接を経て選ばれています。スタッフのトレーニングはとても重要で、「Jolly Phonics」といわれるイギリスの発音教育の資格を英語教員全員が取得しています。来年は私がインドネシアで立ち上げたチャリティー団体の活動にスタッフを送り込む予定です。世界のために活動することは、とてもいい経験となることでしょう。また、先生の数に対して園児たちの数が少なく、一人ひとりをしっかりケアできるのも特徴で、子どもたちにとっても手厚い学校であると思います。



給食の配膳は自分たちで。

### Q4 ヘルシーな給食を提供していると聞きました。食育にも力を入れていますか?

当園の食事は健康促進局 (HPB) の認定を受けており、使う材料など全てにおいて厳しい基準が設けられています。ランチには日本米を使用、マフィンなどは当園のキッチンで焼いています。もちろん食に関する教育にも注力。ビタミンについて学んだり、健康な食事って? と一緒に考えてみたり。また、年長の子どもたちはセルフサーブ式。そうすることで自立を促し、食品廃棄物を最小限に抑えています。

### Q3 音楽に力を入れるプログラムが魅力的です。特徴を教えてください。

主にピアノ、ヴァイオリンとピアノカを使用。私たちの音楽プログラムには、暗記力、計算力、時間を管理する能力、整理収納能力、視覚と手の協調を向上させる効果などがあります。また、ピアノのクラスでは世界的に知られる「ABRSM (英国王立音楽検定)」のシラバスを導入。音楽を教える教師陣は全員がこのABRSMの資格を取得しており、より良い音楽教育ができるように努めています。



専門講師によるヴァイオリンのレッスン。





・アートの時間・

楽しいアートで発想力を高める。陶芸など、専門講師のレッスンも。

# Coco-Ro Learning House

サマセット駅徒歩5分の好ロケーション  
多彩な活動を通して“生きる力の基礎”を築く

アクセス便利な都心にありながら、広々とした園施設を持ち、スクールの大きな活動が楽しめる日系幼稚園「ココロ・ラーニングハウス」。室内運動場ででのびのび体操をしたり、巨大な紙にお絵描きをしたり。アートやスポーツは専門講師が質の高いレッスンを展開しています。日本はもちろん、シンガポールの文化行事も盛んで、視野を広げ、自由に自己表現ができる子どもに。通常クラスは日本語・英語の2人担任制。日本人担任は日本式の生活習慣や道徳感を伝えることで、しっかり“心”を育みます。英語を話す担任とのクラス活動や、フォニックスプログラムによる「English Language」の活動で英語の基礎固めもばっちり。今年8月より全ての活動を英語で行う「インターナショナルクラス」も併設され、より英語環境に適応できるサポート体制が整います。

## アートやスポーツいっぱい！表現力豊かな子どもに 全活動を英語で行う「インターナショナルクラス」 併設スタート



・英語のレッスン・

英語のクラスではネイティブの先生から正しい発音を身につける。



・お出かけ保育・

定期的にお出かけ保育を行い、屋外で思いっきり体を動かす。

### 栄養バランスばっちり！ 美味しい給食

日本食レストランが手掛ける主菜と副菜は美味しいと評判。ご飯とお味噌汁は園内のキッチンで調理し、出来立てをいただきます。嫌いな食べ物も、お友達と一緒にだと自然と食べられるように。子どもたちの気持ちに寄り添いながら、丁寧な食育を行っています。



### 見学に行こう

オンライン見学も可能です  
詳細はお問い合わせください



・スポーツの時間・

専門講師による体操やボール遊びなどのレッスンを行い、基礎体力を養う。



・四季折々の行事・

夏祭りなど、季節の行事を大切に、日本の文化も学ぶ。

### お知らせ

・インターナショナルクラス併設開始・

3歳～6歳を対象に、今年8月よりスタート。  
詳細はお問い合わせください。

・アフタースクールアクティビティ実施中・

在園児はもちろん、外部園児や小学生も参加可能な放課後クラス。幼児向け学習プログラム「GAUDIA」、GFAによる「サッカー教室」、テーマに沿って楽しく学ぶ「Englishクラス」、JACPAの「体操教室」など、お子さんの興味に合わせて選べます。

20 Devonshire Rd #01-01/02 ☎ 6736-1815 Email: info@coco-ro.org  
www.coco-ro.org ※送迎バスは住所に応じてルートアレンジ可



ロケーション	サマセット・リバーバレー地区	対象年齢	満2歳～6歳
入園料・保育料(月額)	登録料 \$160、保育料 \$680(週2クラス)、\$1,150(週3クラス)、\$1,680(週5クラス)		
保育時間	9:00～15:00	使用言語/学習言語	日本語、英語

● 17:00 まで延長保育あり ● 15:00 以降、アフタースクールアクティビティも実施

# アーツジュニア モンテッソーリプレスクール

体育や芸術、食育にも注力！  
モンテッソーリ教育を軸に自立した子どもに

幼児教育30余年の日本人園長のもと、人格形成重視のモンテッソーリ教育を実践。日英中の3言語環境のなか、多文化に触れる体験がいっぱい。広いインドアジムでの専門講師による体育指導や、ヴァイオリンレッスンなど、多彩なプログラムも人気です。また、野菜工場見学や調理実習を行うなど、食育にも力を入れています。「食材を育てる方々と自然の恵みに感謝し、料理をする人の愛情エッセンスを感じ取り、喜んでご飯を食べて「ごちそうさま」が言える元気な子どもたちに育っています」と園長。給食は加工食品を使わず、日本米とたくさんの野菜で味覚の敏感期を大切にしています。



水耕栽培の  
野菜工場見学へ  
スポンジに種植え、収穫、パッキングなどを体験。種植えから出荷までの30日間の野菜の成長とそれを守る人々の働きを学んだ子どもたち。野菜を持ち帰り、親子でクッキング!



園内の子ども用キッチンでかき玉汁作り。  
野菜が苦手な子どもも美味しく完食!

ドキドキしたけど英語で注文できたよ



マクドナルドへ行き、自分でソフトクリームをお買い物。

### Promotion

ヴァイオリン1セット  
プレゼント

※8月末までに初登園の方



専門講師より学ぶヴァイオリン。

ロケーション	レッドヒル地区	対象年齢	2か月～6歳
入園料・保育料(月額)	施設費、教材費、食事代、エンリッチメントクラスを含む学費は以下 登録料 \$500、保証金 \$1600 ※スクールバスのアレンジ可。バス代別途 保育料 週3日 \$1000(9:00～15:00) 週5日 \$1200(9:00～15:00) / \$1380(9:00～16:30) 週6日 \$1380～\$1450(7:00～19:00) 降園バス: 15:00、16:30、18:00		
使用言語/学習言語	英語、日本語、中国語で学ぶトリリンガル教育		

●レッドヒル本校 11 Chang Charn Rd Shriro House #02-02  
www.artsjuniorontessori.com  
●チャンギ提携校  
1 Changi Business Park Crescent #01-01  
www.twinklekidz.com  
☎ 9185-8804 (日本語可/両校共通)  
※ローカル私立幼稚園 TwinkleKidz 提携校



自然豊かな公園に出かけ、虫探しのアクティビティに大興奮。

リバーバレー校の水泳レッスン。



「食育」を大切に  
全キャンパスで毎週行われるクッキングレッスンでは、子どもたちの味覚の発達を促し、さらに五感を養い、自信を持って何かに取り組む姿勢を育てる。

# Superland Pre-School

モンテッソーリ教育をベースに、しっかり学び  
多国籍の友だちと出会い、未来の国際人を育てる

今年創設20周年を迎え、島内に12校を展開する人気のプレスクール。各校に特色があり、我が子に合ったキャンパスを選択できます。リバーバレー校は「日英バイリンガル」プログラムを導入し、日本人ファミリーに大人気。また、園にプールがあるので水泳レッスンも好評です。ルーフトップガーデンが気持ちいい、最新設備を備えたタングリン校は、欧米のお子さんも多く通っています。どの校も共通しているのは、モンテッソーリ教育を取り入れつつ、アカデミックな学習に力を入れていること。「楽しんで学ぶ」をモットーに、一人ひとりに寄り添ったプログラムを展開しています。

### 見学に行こう

オープンキャンパス、バーチャルツアーあり  
詳細はお問い合わせください

### Promotion

登録料 (\$535)  
無料

※100am, Radin Mas, Kreta Ayer キャンパスのみ  
※7月末まで



568 Ganges Ave #02-102 ☎ 6278-5886 (日本語可)  
Email: superland@pacific.net.sg ※日本語でのお問い合わせは左記 Email へ  
www.superland.com.sg ※島内全12校の詳細はこちらのQRコードからWEBをご覧ください



ロケーション	島内各地に12校	対象年齢	2か月～6歳	保育時間	7:00～19:00
入園料・保育料	登録料 \$300～\$500	保育料	インファントケア 半日 \$1,600、全日 \$2,200 チャイルドケア 半日 \$1,500、全日 \$1,800		
使用言語	※キャンパスによって異なるので、詳細はお問い合わせを ※リバーバレー校では小学生のスクーデントケア(学童)も実施 英語、日本語、中国語、韓国語、フランス語(キャンパスによって異なります)				



・スペシャルアクティビティ・  
英国人講師によるフォニックス要素を含む活動。日本人講師による音楽レッスンも大人気!



・製作活動・  
色々な素材に触れながらモノづくりを楽しむ。



・一斉活動・  
テーマに合わせて様々な活動を楽しむ。散歩で見つけたオタマジャクシの観察など、日頃から身の回りにある自然に親しんでいる。

## ありったけの愛情で、“幸せを感じる心”を育む 日本人のためのインターナショナル幼稚園



ウエスト校  
ウエスト校の周辺には自然が多く、散歩に出かけて落ち葉や木の実に遊んじゃおう。広々とした屋内コンクリートスペースでは積極的に体を動かす活動を取り入れている。



イースト校  
子どもたちは遊びの天才!  
五感を刺激する外遊び。イースト校の園庭には砂場や遊具があり、のびのび遊べる。室内の自由遊びでは、想像力を発揮し、自ら遊びを発展。お友達との関わりも深める。



雨の日も走り回って遊べる!

## Eis International Pre-school

イーストとウエスト、通いやすい園を選べる◎  
体験を通して自然と日英バイリンガルに!

日本の幼稚園教育要領をベースに、オリジナルの教育理念に基づいてカリキュラムを展開する「Eis」。保育言語は英語2：日本語1の割合で、自然に英語を習得できるイメージ教育法を取り入れています。また、Eisでは幼児期に愛情をたっぷりとお与えることが最も重要と考え、一人ひとりが「自分大切な存在である」と認識できるよう、愛情深い先生たちが子どもの心に寄り添う保育を行っています。のびのびと体を動かす活動が多いのも特徴。イースト校は園庭で、ウエスト校では園周辺の環境を活かして外遊び。両園とも天候に左右されることなく運動遊びを楽しめるスペースもあり!

日本食メイン、園内調理のできたて給食

ハンバーグ、唐揚げ、スパゲティなどの人気メニューから、きんぴら、酢の物、筑前煮などの野菜中心おかずなど、子どもたちは毎日もりもり食べています!アレルギー対応可能。



Promotion  
入園料 (通常 \$1,200)  
**25%OFF**  
※詳細はお問い合わせください

オンライン説明会  
毎週水曜 9:30 より  
オンライン説明会を開催中  
※園内のご案内も可能  
お気軽にご連絡ください

- イースト校 (カトン)  
7 Seraya Lane  
☎ 6348-4780  
www.eisintl.com Email: staff@eisintl.com FB: eis.int.preschool  
Instagram: eis\_intl\_preschool ※ SNS で子どもたちの活動の様子を紹介中
- ウエスト校 (ジュロイイースト)  
1A International Business Park Road #01-01/02/03  
☎ 6777-2911



7:00~19:00まで  
お預かりOK

## Raffles House Preschool

緑に包まれたアットホームな一軒家の園舎で  
アカデミックなプログラムを楽しく!

1学年1クラスの少人数制で、一人ひとりをしっかりケア。英語、中国語、算数、理科の基礎をしっかりと築くシンガポールの早期教育に基づいたハイレベルな教育を目指す一方、詰め込み型ではなく、“楽しみながら学ぶ”がモットー。社会問題や環境問題などを上手に盛り込んだクリエイティブな活動は、パパママからも好評です。英語は聞ける・話せるに留まらず、読み書きができるレベルに。さらに日本人の先生が常駐し、小学校入学準備も万全。音楽やスポーツ、アート、園庭での外遊びも大切にしています。夜7時まで保育可能なので、働くママも安心ですね。



年少さんの日本語クラス。

常駐の日本人先生によるレッスンで日本語の読み書きをしっかりと習得!

見学に行こう  
詳細はお問い合わせください

- Goldhill 校  
9 Goldhill Ave (Stevens 駅9分) ☎ 6732-1455
- Robin Close 校  
15 Robin Close (Stevens 駅2分) ☎ 6836-7959  
www.raffleshouse.com
- ※上記2校とも日本人講師による日本語クラスあり
- ※2校に関するお問い合わせは  
☎ 9011-3241 (WhatsApp / 日本語可)、LINE: rh2robin にて

ロケーション	ブキティマ地区	対象年齢	18か月~6歳
入園料・保育料(月額)※GST込み	登録料 \$250、保育料 \$990~(給食、教材、保険込み)		
保育時間	7:00~19:00	使用言語/学習言語	英語、中国語、日本語



園庭では毎日、外遊びを楽しむ。



書き初めに挑戦! 日本人の割合は全体の2~3割ほど。



アートのレッスンで、創造的な力を育む。

日本人の先生が常駐しているので心配事などは気軽にLINEでご相談を

見学に行こう  
詳細はお問い合わせください

- Tanglin 校  
355 Tanglin Rd (Redhill 駅10分)  
☎ 6262-3585 / 9011-2596 (日本語可)  
LINE ID: gracehousetanglin (日本語可)
- Thomson 校  
45 Thomson Rd  
☎ 6255-0111 (日本語可)  
www.gracehouse.com.sg
- ※宗教に関係なく全てのお母さんが入園可能
- ※各校で制服が異なります



日本語クラスでは日本人としての感性を磨く。



多国籍なお友達と出会い、国際感覚を身に付けよう。

## Grace House Kindergarten

優れた学習カリキュラム+情操教育  
愛情たっぷりに道徳心を育む教会系幼稚園

せっかくシンガポールにいるのだから、この国の高水準な早期教育を受けさせたい。でも母語もちゃんと身に付けてほしい……そんなパパママの希望を満たす「グレースハウス」。英語、中国語、算数、理科を効率よく学びつつ、体育や芸術など心身を育むアクティビティもたっぷり。さらに日本人の先生常駐で、充実した日本語クラスを展開し、読み書きの他、伝統行事なども楽しめます。教会内にあるため、チャペルでの歌やゲームを通じた人格教育、チャリティーや平和について考える活動も。元気に走り回れる屋上庭園があるのもポイント!



ローカル園に不足しがちな外遊びも毎日。

ロケーション	タングリンド地区、トムソン地区	対象年齢	18か月~6歳
入園料・保育料 ※GST込み	登録料 \$80~ 保育料(1学期分・10週間) \$2,450~(日本語クラス有り)、\$1,950~(日本語クラス無し)		
保育時間	8:00~16:00(トムソン)、8:30~14:30(タングリンド)		
使用言語	英語、中国語、日本語		



大きな鯉のぼりを飾る「子どもの日集会」。折り紙でかぶとを作るなど、楽しいイベント。



水書による書道体験。

デジタル教科書を使用した漢字の学習。



95 Clementi Rd (日本人学校クレメンティ校3階)  
☎ 6777-5560  
事務業務取扱時間 火～金 10:00～16:00、  
土 10:00～17:00  
事務業務の休業日 日・月・祝  
Email: hoshuko@jss.edu.sg  
www.jss.edu.sg

体育館で日本スタイルの入学式。



## シンガポール日本語補習授業校

“国語力”と“日本人の心”を育む学校教育  
保護者との協働こそ、学力UPのカギ!

確かな日本語力と日本人としての素養を培い、国際社会で活躍できるグローバル人材の育成を目指す「日本語補習授業校」。ローカル校やインター校に通う日本国籍を有する小・中学生を対象に、日本の学習指導要領に準拠した国語教育を行っています。文部科学省から派遣された校長先生の下、帰国後に日本国内の学校に編入した際にもスムーズに適応できるよう、学年相当の国語力を付けることを主な目的としています。

また、日本の伝統文化や学校行事を通して日本人としてのアイデンティティを育成。行事を楽しみつつ、年間40日程度、土曜日の3時間という限られた時間の中で効率的に1年分の範囲を学習します。そのため、おうちでの保護者のサポートは不可欠。「家庭は第二の教室であり、保護者は第二の担任です」を合言葉に、宿題や毎日の音読、漢字練習など、本人の努力、そして保護者の協力と共に、学力向上を目指します。

- 目標
- 子どもたちのための補習授業校に
  - 児童生徒は「補習校で学んで良かった」(楽しい学校、来なくなる学校)
  - 保護者は「補習校にあずけて良かった」(安全、安心の学校)
  - 先生方は「補習校で働いて良かった」(風通しの良い職場、研修の充実)



熊谷校長先生

### お知らせ

2022年度  
10月編入生募集

2022年度10月編入生募集のお知らせは  
8月上旬公開予定です  
8月下旬出願締め切り  
9月10日(土)編入生入学試験  
※詳しくはWEBをご覧ください



教員応募・お問い合わせ  
www.jss.edu.sg/p2207

### 仕事内容

土曜日の午後(12:30～16:30)、  
年間40日程度  
学習指導要領に基づく国語科指導

### こんな方はぜひ

当地の永住権所持または長期で勤務可能な方で、教員免許のある方、家庭教師や塾で指導経験のある方、教員免許や指導経験はないが教育に関わる仕事に興味がある方

### サポートプラン

- 教員用教材・教具の貸与
  - 各種教員研修
  - 担任サポート手当
- (シッターや介護などの有償サービス費用を一定額支給)



教員研修をしっかりと行い、充実した授業に。

授業で使用する教科書や副教材、担任用ノートPCやiPadなどの貸し出し準備もあり。



166 East Coast Rd ☎ 9424-1961  
www.thegrowingacademy.sg  
instagram: thegrowingacademy FB: The Growing Academy  
※ Upper Serangoon Rd, Sing Ming Rd もあり



子どもたちに人気の読み聞かせタイム。

### Promotion

登録料(\$250) **無料**  
+ スクールバッグプレゼント  
※8月末まで

### ・初回カウンセリング **無料**

言葉の遅れ、癩癩、目を合わせないなど、お子さんの不安をご相談ください。  
※日本語希望の方は村上さんが対応



ママパパだけで不安を抱えずお気軽にご相談ください

日本の保育園で看護師の経験があり、心理カウンセラーの資格を持つ村上さん。

ロケーション	イーストコースト地区	対象年齢	満2歳～6歳
入園料・保育料(月額)	登録料 \$250 保育料 週2日 \$1,390 (半日 \$1,060) 週3日 \$1,850 (半日 \$1,360) 週5日 \$2,350 (半日 \$1,760)		
使用言語/学習言語	英語、日本語		

●満2歳～6歳のスクールセラピーのほかに「プレイグループ(1歳～2歳未満)」「放課後アクティビティ(7歳～12歳)」「普通学校への編入準備クラス」「個人/グループセラピー」などもあり ●日本語も対応の「ホームセラピー」は\$75/60分(1回2時間、週2回以上でお申し込みください) ●1対1セラピーは\$80/60分



廊下やセーターなど、日本の伝統行事も楽しみ

2021年に開校したイーストコースト校はショッパハウスを改装し、アットホームな雰囲気。

## スーパーメディア

オンラインでベテラン講師に学ぶ  
小4～中3対象!日本語補習クラス開講

“勉強のお医者さん”として20年以上、お子さんの学習サポートをしてきた「スーパーメディア」。この度、学年別・定員制の「日本語補習クラス」をオンラインにてスタート。内容は、日本の国語の教科書に沿って行われます。担当講師は、中学・高校の教員免許を持ち、有名私立高校や人気予備校などで指導歴のあるベテラン。オーストラリアン・インターナショナルスクールにて日本文学を教えた経験もあるので、インター校の生徒さんの指導もお任せを。

また、「スーパーメディア」といえば、中学、高校、大学受験および定期考査対策を行うオンラインのマンツーマン指導も好評。詳しくはメールにてお気軽にお問い合わせください。

### 日本語補習クラス

対象年齢: 小学4年生～中学3年生  
開講日: 毎週日曜・1時間(学年ごとに時間が変わります)  
月謝: ¥2,556  
※お問い合わせ・お申し込みは Email  
supermedia@ruri.waseda.jp にて

☎ 81-80-8476-0436 (日本) Email: supermedia@ruri.waseda.jp  
http://supermedia.press.ne.jp



Zoomを使ったオンライン授業。



経験豊富な講師が指導。



# トップアカデミーで「バレエの基礎」を学び、憧れの舞台へ!

規制が緩和され、発表会などのイベントがついに本格始動! 今こそお子さんの習いごとを始めドキですよ。「チェンバレエ」では今年6月、NUS UCC シアターの大きなステージにて『レヴェランス』を成功させたばかり。コツコツ積み重ねた練習の成果を披露し、その緊張と興奮は子どもたちを大きく成長させました。

6月8日&9日に開催されました!  
**Révérence 2022**



「Révérence」を終え、ママたちから感動の声が続々!



見学時のきめ細やかな対応、先生方の厳しいながらも気持ちのこもった指導に惹かれてスクールを決めました。シンガポール生まれインター育ちの娘が自然にお辞儀をできるようになったのは礼儀作法を重んじるご指導の賜物です。日頃の練習の集大成とも言える Révérence では、あらためて毎日のトレーニングの質の高さを実感しました。3年ぶりの舞台に立つ子どもたちのキラキラした笑顔に目頭が熱くなり、圧巻の舞台でした。(美香ちゃんママ)



ドキドキのバックステージの様子は?

ついに本番の衣装に身を包んだ生徒たち。チェン先生が細部までこだわって台湾のファクトリーに特注したこの日のための大切な衣装だったとか。初舞台の子も多く、バックステージでは緊張感もマックス。それでもみんなしっかりと踊りきることができました!



コロナ禍でアカデミーに入り、普段のレッスンを見学することができないまま初めての Révérence。成長した娘の姿を生で感じることでとても感動しました。チェンバレエは先生方が非常に熱心、かつ同じ目標を持った仲間たちと出会うのが魅力。そして豪華な舞台装置や素敵な衣装の発表会が経験できるのはチェンバレエだからこそだと実感しています。(優那ちゃんママ)

ベビーバレエのキューピッドの衣装とってもかわいいでしょ?



段階性プログラムの丁寧な指導で、生徒のやる気を引き出す。



リズムに合わせて踊る楽しさを伝え、バレエの基礎を楽しく見向けプログラム。

### Promotion

- ・1タームのレッスン料 **20%OFF**
- ※全クラス対象
- ※新規のみ、9月未まで
- ・トライアルクラス
- お申し込みは Email、またはお電話にてご連絡ください。

世界大会で大活躍!



2022年1月アメリカで開催された「MIBC」、4月イタリアで開催された「IBCDC」に出場し、栄誉ある素晴らしい賞を受賞しました。

## Cheng Ballet Academy

身体づくりを大切に、心の成長も促す  
3歳からできる初めてのバレエレッスン

華麗なダンスと煌く衣装に、夢と憧れが詰まったクラシックバレエ。子どもたちのやる気を引き出す一流講師陣のもとで楽しく始めてみませんか? 世界的にも高い評価を誇る「チェンバレエアカデミー」では、ビギナーのお子さんでも大歓迎。3歳からのクラスではまずリズムに合わせて踊る楽しさを学びます。早期にバレエを始めるほど、運動能力が養われ、表現力も豊かに。ロシアの名門「ワガノフ・メソッド」をベースに独自の段階性プログラムを展開しており、基礎がしっかり身に付きます。プロを目指す「ユースバレエカンパニー」も抱え、世界の大舞台へ羽ばたく生徒さんも!

### クラス内容

- ・大人オープンクラス (60分/90分) 1回 \$37.50 / \$46
- ・ベビーバレエ (45分) 1タームのレッスンは1回あたり \$30
- ・プレバレエ (60分) 1タームのレッスンは1回あたり \$32

※ GST 込、1タームは2か月間 ※日本人講師によるレッスンは英語で行われます

204 Bukit Timah Rd #04-00 Boon Liew Building (Newton 駅 8分)  
☎ 6235-8353 / 9092-1103 Email: info@chengballetacademy.com  
www.chengballetacademy.com FB: ChengBallet

## Q1 子どもたちがバレエを学ぶメリットは?

「姿勢が美しくなり、身体能力が上がるのはもちろん、マナーや自制心も身に付きます。グループで踊るので、コミュカも高まり、心を開いて人と接することができるように。すべて大人になってからも役立つスキルですよ」

## 日本人の生徒さんもいますか? Q2

「とてもたくさんいますよ! ルーマニア国立歌劇場バレエ団でプリンシパルをしていた琴美先生も去年から講師に加わり、日本語でのサポートも OK (レッスンは英語)。今年4月に開催されたイタリアでの大会では、日本人の生徒さんが1位入賞を果たしました! 日本の有名バレエ教室との繋がりのあるため、本帰国後のスクール紹介も可能です」

## チェン先生 & ヤーリン先生に質問!

情熱的で、お茶目な一面もすてきなチェン夫妻。今回はそんなお二人にプチインタビュー!



創設者のチェン先生(左)とヤーリン先生(右)

## Q3 チェンバレエの魅力をお聞かせください!

「一流の先生たち、最新鋭のスタジオ、そしてなんととっても大きな舞台でのパフォーマンスのチャンスです。年2回、発表会を行っていて、衣装や舞台装置にもとことんこだわった本格志向。生徒たちが輝ける場を作ってあげたいんです! 特別講師を招いたワークショップも行っています」

# SONA Skin Studio

スキンケアの最旬トレンドがココに!  
ノンストレスな肌心地に導く、高リピ率サロン

最新の美容機器やクリニカル化粧品を使用しながらも、マッサージでは症状別にオーガニック精油を調合して肌の治癒力をアップするなど、ホリスティックなアプローチが魅力の「SONA」。日本人のオーナー・セラピストを含め、セラピスト全員が国際免許CIDESCOを持ち、安全に美活をサポートしてくれます。突然の肌荒れやニキビなども、原因から判断してサブリエイションの見直しまでアドバイス。欧米の最先端技術を取り入れたフェイシャルでは肌質を細かく分析して、その場で抗酸化美容液をカスタマイズし、最適マシンを組み合わせることでベストな状態に導きます。肌細胞再生を促すケミカルピーリングも悩みと肌質別に使い分けるので、一度の施術で生まれ変わったような弾力ツヤ肌に。

### THE LIFT FACIAL

高周波、マイクロカレント、酸素導入機などを組み合わせ、顔筋にアプローチしながら小顔に。肌質を分析してマシン導入する美容成分をカスタマイズするため即効性バツグン。低周波の毛穴深部洗浄やカスタムピーリングも含まれ、マルチな効果でうる艶肌へ。敏感肌もOK!

効果  
小顔効果、保水力アップ、たるみ・シワ・毛穴・くすみの改善

### トレンド美容 **「クリニカル化粧品」**

注目のペプチド、レチノール、新種のヒアルロン酸等、米国などで医療コスメ最先端の技術で作られたプロダクトを厳選使用。



仕上げは顔筋ハンドマッサージで小顔を形状記憶。



酸素導入機にて98%純高濃度の酸素分子で栄養補給し、水分量を正常値に。くすみ、クマ、乾燥ジワを一発で解消。

## 欧米の最先端技術を取り入れた「フェイシャル」と「パーツケア」で即、旬顔にアップデート!

### 眉マイクロブレイディング

自眉と見分けがつかないほど自然に仕上がる、ダウンタイムゼロの眉アートメイク技術。着色は2年程のため、そのシーズンのトレンドに応じた眉デザインに対応が可能な魅力。ノーマイクでも理想の眉で気分を上げて。



### ケラチンラッシュリフト

トリートメント成分のみで自まつげを上げるケラチンラッシュリフトは、パーマ液不使用、ダメージゼロで長さボリュームを実現し、健康で強いまつ毛を作る。発信地・NYの専門学校認定セラピストによる確かな技術を提供。



未経験の方はマスト!

### ブラジリアンワックス

今や常識のアンダーヘアのケア。リピート率はほぼ100%のSONAのブラジリアンワックスは、こんなに痛みがない?と驚くほどの快適さとスピード。オーストラリア製最高級のオーガニックワックスを使用し、熟練セラピストが15分程で世界基準のアンダーヘアを実現。



すっきり洗練されたトリートメントルーム。

オーナー・セラピストのSHIORIさん  
国際免許CIDESCO認定セラピストであり、フェイシャルはもちろん眉のデザインなども得意。鋭い審美眼で、本当に効果のあるプロダクト&マシンのみを厳選。

## Promotion

THE LIFT FACIAL 90分 ..... \$205 (通常 \$225)

※初回のみ、9月末まで、「パルティを見た」とひとこと

18A Tanjong Pagar Rd (Tanjong Pagar 駅5分/ショップハウス2階)  
☎ 6327-1002 (日本語可) / 8869-7072 (SMS 専用)  
月～金 10:00～19:30、土 10:00～19:00 日祝休  
Email: booking@sonasg.com www.sonasg.com  
FB: Sona Skin Studio Instagram: sonaskinstudio.sg  
● マイクロブレイディング \$480 ~ ● ケラチンラッシュリフト \$120  
● ブラジリアンワックス \$60 ● オキシジンフェイシャル \$198

夏休みの一時帰国やイベント前に  
キレイを底上げしたい方、要チェック!

サマセット駅近  
新OPEN

# Om Aesthetics Clinic

NYでアンチエイジング医療を学んだ医師の  
最先端レーザー治療で、脱“老け顔”!

シンガポールでシミのレーザー治療にチャレンジしたいという方、ご注目。今年5月に誕生した「Om Aesthetics Clinic」のオリジナルトリートメント「Pico Glam (ピコ・グラム)」がオススメです。3種のレーザーによるコンビネーション治療で、肝斑を含む根深いシミの悩みを解消! この治療法を考案したネール先生は、NYで美容医療を学び、豊富な知識と経験で、日本人の美容ツウたちも信頼を寄せる実力派。実際に体験した編集Aも技術の高さに加え、丁寧な施術に感動しました。さらにネール先生は、切らないフェイスリフト「HIFU」やボトックスなども得意。事前予約で日本語通訳をリクエストできるのも安心です。

111 Somerset Rd #03-14 TripleOne Somerset (Somerset 駅1分)  
☎ 8894-7314 11:00～20:00 (土は15:00まで) 日祝休  
www.omaesthetics.sg Instagram: omaesthetics.sg  
※日本語通訳をご希望の方は予約時にお伝えください

### Pico Glam (ピコ・グラム)

表皮のあらゆる層で発生する肝斑を一掃するため、異なる波長のレーザーを3種(ピコシュアレーザー、アレキサンドライトレーザー、YAGレーザー)を組み合わせ治療。それぞれのレーザーの特長を生かし、さまざまな肌トラブルを一気に改善し、瞬時に若返りを叶える。最初は集中して通うことがオススメです。

効果  
シミ・肝斑の解消、たるみ・シワ・毛穴・くすみ・ニキビの改善



クレンジング → 麻酔クリーム → ピコシュアレーザー → アレキサンドライトレーザー → YAGレーザー → 鎮静クリームの手順。麻酔クリームが効いて刺激も最小限。

リップのピコシュアを追加して、色ツヤUP!  
※有料オプション

### トレンド美容 **「最先端レーザー治療」**

シミやたるみなど、すぐに効果を実感!  
ダウンタイムもほぼなく、安心。



編集Aが体験してきました!  
シミのレーザー治療は定期的に行っているのですが、ネール先生のレーザーはとにかく丁寧で、先生の誠実さを感じました。レーザーの特長に合わせて当て方を変え、脱毛も可能なYAGレーザーでは眉周りや鼻下の産毛もキレイに。  
◀施術後すぐに肌トーンが上がり、さらに小顔効果も。唇の色も沈着も明らかに薄く。

## 最新美容クリニックの“ココだけ”のレーザー治療でシミ・肝斑との戦いに終止符を!

### HIFU「ウルトラフォーマー III」

高密度の超音波エネルギーを用いて、肌の土台となるSMAS筋膜を引き締め、強力なリフトアップ効果や肌のハリを取り戻す。

待合スペースやメイクアップルームも完備。



### トレンド美容 **「医療HIFU」**

メスのいらないうるみ治療として、小顔を求める幅広い世代に人気。

クリニックにあるすべてのマシンがFDA(アメリカ食品医薬品局)とシンガポールのHSA(Health Science Authority)より認可。



オーナー・ドクターのNeil Pawar 先生  
シンガポールのNUSをはじめ、米国や英国で医療を学び、アンチエイジング医療のエキスパート。

### オープニングキャンペーン価格

1. レーザー治療「Pico Glam」..... 1回 \$288、3回 \$788
2. HIFU「ウルトラフォーマー III」... \$588 / 800ショット
3. 各種パッケージご購入の方 \$100 OFF

※詳細はお問い合わせください  
※①②は税込みの価格です ※新規のみ、9月末まで、「パルティを見た」とひとこと



オリジナルマッサージによる皮脂もみだし  
指の腹でキューッとじっくり頭皮をもんで、  
余分な皮脂を毛穴から排出。

癒し効果も  
バツグン!



**頭皮トラブルは老化の大敵!**  
信頼の日系育毛サロンでエイジレスな大人髪を

**育毛スカルプトリートメント**

ナノレベルの頭皮ケア剤と遠赤外線スチームで毛穴奥の皮脂まで浮き上がり、セラピストによる伝統のもみだし技により排出する。クリーンになった頭皮にカプサイシンや朝鮮人参を配合した育毛剤を塗布し、丁寧なマッサージで頭皮に浸透。

**効果**  
抜け毛防止  
発毛促進  
頭皮環境が原因の  
白髪の改善



**丁寧なカウンセリング**  
完全個室で安心。  
モニターで頭皮環境を確認する。



**ケア剤塗布後の遠赤外線スチーム**  
毛穴を開き、頭皮に詰まった汚れを取りやすく。

こんなお悩みはありませんか?

- 「抜け毛が増えてきた」
- 「頭皮のニオイが気になる」
- 「フケが気になる」
- 「どんなシャンプーを使えばいいかわからない」

**リフトアップフェイシャルトリートメント**

日本人施術者による、頭皮のプロならではのノウハウを活かしたフェイシャル。頭の凝りをほぐし、巡りを改善することで、顔全体が引き締まり血色も良くなる。

**効果**  
リフトアップ、  
アンチエイジング、  
くすみ、肌質改善



**トレンド美容**  
頭筋膜リリースで  
小顔定着!

巧みな手技で頭部の  
新陳代謝を上げ、小顔に。

**JHGC by Aderans**

**細胞レベルの発毛促進スカルプケア**  
この夏、「髪活」はじめませんか

最近なんだか髪のボリュームが減ったな、シャンプーしてもスッキリしないな、と感じている方、「JHGC by Aderans」に一度ご相談を。看板メニュー「育毛スカルプトリートメント」は、性別問わず支持されリピーターも続出中。初めに行う現状頭皮チェックでは、自覚のない頭皮の汚れやトラブルに驚く方も。日本のラボで開発された育毛プロダクトと、あの「アデランス」ならではのマッサージにより、毛母細胞レベルから発毛を促します。また、日本人セラピストによる「フェイシャル」にも要注目! 顔全体のリフトアップには頭筋膜からのアプローチが重要だとか。輪郭がキュッと上がる感覚をぜひ体験してくださいね。



1 Scotts Rd Shaw Centre #04-15/16  
(Orchard 駅 3分)  
☎ 9197-9887 (スカルプ専用 WhatsApp)  
☎ 9726-5861 (日本語お問い合わせ)  
11:00 ~ 21:00 (土日祝は 18:00 まで)  
www.jhgc.sg  
Instagram: japanhairgrowth

オーチャード駅からすぐ、利便性バツグンのサロン。土日の予約はお早めに!

お客さんの声& 施術動画はコチラ▶



当日は赤みが出る場合もあるが、メイクもOK。

泡洗顔 → ホットタオル → クールタオル → 「アリュメール」オリジナルマスクで美容成分を入れつつ鎮静化。

**効果**  
産毛の脱毛、  
角質除去、  
ターンオーバーの正常化  
(潤い UP)、  
くすみ・毛穴改善

**WAX** は天然成分「松ヤニ」と「アスタキサンチン」を配合し、産毛の脱毛をしながら、高い抗酸化力でお肌の土台作りが可能。温かい WAX が毛穴を緩めて余分な皮脂や角質をスッキリ除去。自ら潤うたまご肌にもニキビにも効果大。  
※日焼け直後、赤み・炎症がある方、松ヤニアレルギーがある方はお受けできません  
※ご希望の方はパッチテストを行いますので、事前にお知らせください

**艶肌 WAX**

**トレンド美容**  
「美肌再生 WAX」  
「産毛・角質除去」と  
「肌の土台作り」、  
一石二鳥のトリートメント。



温めた WAX を顔中に塗布。部位によって剃がすときにピリリと刺激があるが、セラピストさんの早業でスムーズ。

洗練された美しさは細部に宿る!  
「眉毛」と「産毛」を制して、女度 UP



**CHIAKIさん**  
NEW  
大阪の人気まつエクサロンでアイリストとして腕を磨き、中国各地のサロン立ち上げを経験。眉デザインも学び、目元に強いセラピストに。



**トレンド美容**  
「美眉ケア」  
最新の眉パーマ+眉 WAX で  
「今どき眉」をモノにする!

クレンジング → 保護ワセリン → 眉毛を柔らかくする液を塗布 → ラップで10分 → グルーで眉毛をデザイン → 形をキープする液を塗布して8分待つ完了。

**アイブロウリフト**

眉パーマで眉毛のクセを直しつつ、毛流れを自在にアレンジ。最近では海外セレブを中心に、眉頭を立ち上げて立体感を出すスタイルが流行中。化粧品登録された日本製のプロダクトを使用し、肌と眉への負担なく楽しめる。



眉の黄金比を描き入れながら、理想の眉をデザイン。日本語で相談できるのも◎。

**アイブロウラミネーション**

黄金比に基づいて理想の眉をデザインし、松ヤニとミツロウを使用した WAX で余分な眉毛を脱毛。目元の余分な角質も取れ、立体感がアップ。  
※ 施術後2週間は肌に負担のかかる施術は不可  
※ 松ヤニアレルギーがある方はお受けできません  
眉が変わると、一気に垢抜け旬顔に。



**ALLUMER**

祝6周年! 新メニュー導入でますます充実  
顔、ボディ、眉・まつ毛まで最先端エイジングケア

確かな腕を持つ日本人セラピストたちと最旬コスメ&マシンで、全身の若返り美容を叶える「アリュメール」。この度、新たなセラピストが仲間入りし、眉・まつ毛のメニューが一新。さらに日本で人気が高まっている「艶肌 WAX」も導入され、細部まで美を究めたい女心がかっちり掴みます。この夏、6周年を迎え、オトクなプロモーションも目押し。初めての方もぜひこのチャンスに。

10A Bukit Pasoh Rd (Outram Park 駅H出口3分)  
☎ 6254-4096 / 8876-8770 (SMS / WhatsApp、日本語可)  
Email: info.sg@allumer.jp 10:00~19:00 (月曜は 18:00 まで) 日休  
www.allumer.jp/sg FB: Allumer Singapore  
Instagram: allumer.sg LINE: @uuv6223v (日本語可)  
※ 施術中は電話に出られないことがあるので、SMS 等でのご予約をお勧めします  
※ 2 回目のワクチン接種より2週間経過された方のみフェイシャルトリートメントの施術が可能となります

**Promotion**

- 艶肌ワックス・高保湿ファイバーシートマスク付 90分  
.....1回 **\$140** (通常 \$180)、3回 **\$450** (通常 \$540)
- ラッシュリフト・ベーシック  
.....1回 **\$70** (通常 \$80)、4回 **\$280** (通常 \$320)
- ラッシュリフト & アイブロウリフト  
..... **\$100** (通常 \$120 / 90分)
- アイブロウリフト & アイブロウラミネーション  
..... **\$100** (通常 \$120 / 90分)
- まつ毛エクステ・シングルラッシュ付け放題  
..... **\$90** (通常 \$135)
- ストレスリクスフェイシャル..... **\$200** (通常 \$230 / 90分)  
シングニチャーフェイシャル+炭酸ヘッドマッサージ+足マッサージ
- NEW ディープシーハイドロゲンフェイシャル  
..... **\$200** (通常 \$280 / 90分)

「クイーンフィットセル」が進化し、透明感、ハリ感アップ! キャビアや深海魚から取得した成分を配合し、お肌の細胞同士の情報交換をよりスムーズに。仕上げのマスクには活性酸素に強い抑制作用を有する水素充填システムを採用。

※ 初回のみ、9月末まで、「バリティを見た」とひとこと

1. ビーチクラブからは雄大なサンセットを一望。憧れの水上ヴィラも充実。2. 青を基調とした爽やかな印象のスカイ・スタジオ。
3. ジャグジー付きビーチヴィラ。4. 美しい砂浜ではさまざまなリアクティビティが可能。

# 何する? どこ行く? 夏休み

夏休みの計画はまだという方、必見の特集です。



## アフターコロナはいざ、世界へ飛び立とう! シンガポール発の海外旅行プランをご案内

安心快適な旅を約束するJTB。この夏、旅のプロが絶対の自信を持ってお勧めする旅先は「カンディマ・モルディブ」。ダール環礁にある遠浅のロングビーチは、まさに宝石のような煌き。全長3kmに及ぶモルディブ最大級の島に、多彩なレストラン&バーが揃い、同じ場所での食事に飽きてしまうということも皆無。さらにキッズクラブ、スパ、ジム、クリニック、アートギャラリーなどの施設が整い、家族連れからハネムナーまで誰もが最高のバカンスを楽しめるはず。



## モルディブ屈指の大型アイランドに充実の設備!

### 「カンディマ・モルディブ」パッケージ4泊5日

予約期間: 2022年8月31日(水)まで  
宿泊期間: 2022年12月23日(金)まで

<9月30日(金)までの料金>  
スカイ・スタジオ \$1,448~/1名  
アクア・ヴィラ \$1,838~/1名

<10月1日(土)~12月23日(金)までの料金>  
スカイ・スタジオ \$1,548~/1名  
アクア・ヴィラ \$2,078~/1名

※すべてご利用規約適用

#### <ご予約規定>

※チェックイン日の30日以内にキャンセルした場合は、全額キャンセル料が適用されます。 ※1つのお部屋に最大4名まで(大人4名または大人2名+子ども2名) ※ご予約確定後全額のお支払いが必要です。他予約規定も適用、ご予約時にご確認ください。 ※ご旅行規則などが変更になる場合もあります。 ※パッケージには航空券代金は含まれていません。

#### パッケージに含まれるもの

- ヴィラ宿泊(4泊)
- 往復の国内線(30分)とスピードボート(20分) ※エコノミークラス
- マーレ国際空港でホテルスタッフ(英語)のお出迎えと往復送迎
- ハーフボード (レストラン「The Flavour」または「Zest」での朝食ピュッフェと夕食ピュッフェ、飲み放題のソフトドリンク・ジュース・コーヒー・紅茶・水)
- 水上シュノーケリング体験 (シュノーケリング用具は含まれません)
- リゾート内にあるフォトスタジオ「スナップ」でプロカメラマンによる撮影(約30分)
- キッズクラブ、ヨガ、フィットネスクラス、ビーチゲームなどのご利用
- 無料 Wi-Fi サービス



ココがポイント!  
大規模キッズクラブ「Kandi Land」モルディブでも屈指の充実度を誇るキッズクラブ。年齢に合わせたアクティビティが用意され、一日中いても飽きない楽しさ!



世界各国の美食を堪能できるレストラン  
島内にはたくさんのレストランやバー、デリが点在。インターナショナル・ピュッフェから地中海料理、中華料理など多彩なラインナップ。

フライトスケジュール・シンガポール航空(一例)  
【往路】SQ432便  
チャンギ国際空港(SIN) 10:05 → マーレ国際空港(MLE) 11:55  
【復路】SQ431便  
マーレ国際空港(MLE) 12:55 → チャンギ国際空港(SIN) 20:40  
※スケジュールと便は変わる場合があります

航空券手配、ピンタン島、バリ島、パタム島、プーケット、バンコクなどの手配も可能です。



感動のそばに、いつも。

391 Orchard Rd Takashimaya Shopping Centre  
Ngee Ann City #03-11C  
☎ 6595-0600 ※英語対応のみ  
Email: jtbtravelsaloon.sg@jtbap.com  
JTB 高島屋店 営業中! 営業時間: 月~土 10:30~20:00 日・祝 10:30~19:00

ご予約・お問合せはEmail (jtbtravelsaloon.sg@jtbap.com) またはJTBシンガポールサイト (sg.jp.jtbtrip.com) の Chat Boxでも承ります。 ※3営業日以内を目途にご返信

詳細はWEBにて



## 速効キレイ! トレンド美容

### ヘアサロン Promotion

1. カット + ヘアトリートメント or ヘッドスパ ..... \$99 (通常 \$130)
2. カット + カラー ..... \$160 (通常 \$190)
3. カラー + ヘアトリートメント ..... \$160 (通常 \$200)

※新規のみ、「バルティを見た」とひとこと ※トップスタイリストは対象外

### ライフスタイルショップ

WHITETREEのウェルネスティーを店頭でお買い上げの方  
2点目 **50%OFF**

### カフェ

ウェルネスティー(カップ/通常 \$6) **1 for 1**  
※ヘアサロンは8月末まで、ショップとカフェは7月末まで

24A Circular Rd 2nd Floor (Clarke Quay 駅5分、Raffles Place 駅5分)  
☎ 8189-9926 (日本語可 / WhatsApp 可)  
Salon 10:00~20:00 木休  
Cafe & Shop 10:00~18:00 7月・8月は木休  
www.whitree-teatime.com (オンラインストア)  
www.whitreecafe-hairsalon.com (店舗)  
LINE: @595acnlw (日本語可)  
Instagram: whitree\_cafe / whitree\_hairsalon  
※スタイリスト&店舗スタッフ募集中



## Hair Salon・Cafe・Shop WHITETREE

### 最旬ボタニカルケアで毛髪内部を徹底補修 新アイテム続々のショップもお見逃しなく!

ヘルシー美人に導くウェルネスティーで知られる「WHITETREE」。ヘアサロン、カフェ、ショップが一体のお店は、ワンストップで内からと外から両方のケアが可能で、新次元のキレイが叶っちゃー! ヘアサロンでは植物由来のプロダクトで、とうるんと輝く美髪へ。カウンセリング重視のスタイリングに定評があり、自分でも気づかなかった魅力を引き出してくれますよ。ショップには当地で人気のブランドやアイテムが入荷中。お友達と一緒にカフェのティーを1 for 1 でどうぞ。心ときめくワークショップの情報はインスタをチェック。

グランドリネージュヘアトリートメント  
毛髪内部で切断されたタンパク質に新たな結合を形成する、日本発の新技術「ボタニカルボンディングテクノロジー」を搭載。カラー直後、タンパク質の結合が切れがちな髪にすると圧倒的に色ツヤが長持ち!



職人による美しいプリントが目を引く「The Planter's Bungalow」のスカートは南国暮らしにぴったり。



トレンド美容 「ボタニカルボンディングテクノロジー」  
植物×化学の力で髪のタンパク質に新たな結合を作り、徹底補修。

ヘアサロンでは無料でインナー美容に効くティーをサービス。鏡の配置など空間デザインもお洒落な極上のセミプライベートサロン!

### シミ・ホクロ除去

麻酔クリームを塗った後に日本製マシンを使って素早く除去。ポツポツとした種粒腫も治療可能。

※シミ・ホクロの種類によって回復期間は異なります。小さなホクロの場合はおよそ3~10日でかさぶたがとれ、少しずつ綺麗になります。ポツポツのホクロも対応可能。大きな色素沈着の場合は回復に1か月から半年かかることもあります。サロンにてご相談を  
※写真はすべて「POINT D' BEAUTE」の施術例です

Before

After

### Promotion

1. 超音波インテンシブ(集中)アイケアトリートメント ..... \$85 (通常 \$120)
2. 超音波アイケアトリートメント+まつぱ「Lush Lift」 ..... \$95

※1.と2.のアイケアは、ステップは同様ですが使用するプロダクトが異なります  
※新規・既存とも可 ※7月末まで、「バルティを見た」とひとこと

## POINT D' BEAUTE

### 目を酷使するスマホ生活で目の周りにたるみが今、エステのアイケア人気急増中!

スマホをじっと見続けることで目の周辺の筋肉が凝り固まり、シワやくま、たるみが生じやすい状態に! 顔の中でとくにダメージが出やすいデリケート地帯だからこそ、早めのケアが必須です。開業30年の美容サロン「ポワン」ではアイケアが人気。仏製「マリアギャラン」のクリームをたっぷり贅沢に使って優しくマッサージをすると、みずみずしい目元に。さらに「Lush Lift」をすれば目チカラが復活。また、シミやホクロ除去もポワンにお任せ! そのスピーディさはさすがプロの成せる技。この夏、顔全体をパッと明るく印象アップしませんか?

### トレンド美容 「アイケア」

PC・スマホで疲れた目元に、エステの集中ケアでご褒美を。



超音波インテンシブアイケアトリートメント+まつぱ「Lush Lift」

極上のアイケアとまつぱで老け見え・疲れ目印象をリセット!

14 Scotts Rd #04-05 Far East Plaza ☎ 6732-0006 10:00~19:00(土日祝18:00まで) 火休  
Email: elaine@pointdbeaute.com www.pointdbeaute.com FB: Point D' Beaute  
◇眉アートメイク\$680/2回  
◇シミ・ホクロ除去\$10~

Beauty Special



1.串焼きは手羽先(\$8)、特製つくね(\$8)、海老の西京味噌(\$25)、居酒屋メニューは鶏皮唐揚げ(\$9)、とん平焼き(\$17)などがオススメ。2.川風が心地よい外席。3.熟練の職人さんによる串焼きは、1本から注文可(\$2.50~)。

# ニッポンが誇る うなぎ 寿司

私のイチオシは「マグロのノド」脂ののって、とってもジューシー!ひと口ずつ噛み締めながら食べました♡生卵付きでボリューム感ある「特製つくね」は万人に愛される一品。「エンジェルヘアパスタ」はこんなメニューもあるの!と驚き。写真映えするオシャレなパスタにはたっぷりイクラが。女子会のみに良さそう。



30 Robertson Quay #01-15 Riverside View  
☎ 8427-8155 (WhatsApp) / 6887-3577  
Email: shunjuu@shunjuu.com  
www.shunjuu.com  
FB & Instagram: shunjuuizakaya

※お持ち帰り・デリバリーの注文可能  
ランチ 月~日 12:00~14:30 (LO14:00)  
ディナー 月~木 18:00~23:00 (LO22:00)  
金・土 18:00~23:30 (LO23:00)  
日 17:30~22:30 (LO22:00)

## 串焼き Restaurant Shunjuu Izakaya 春秋居酒屋

シンガポールリバー沿いの好ロケーション! 薫香まとう絶品串焼き&居酒屋料理でカンパイ

職人が備長炭で焼き上げる本格串焼きが自慢の「春秋」。王道の鶏ももや特製つくねはもちろん、変化球もお試しを。牡蠣豚焼き、フォアグラ、希少部位マグロのノドなど、ココだけの串ダネが揃います。さらに日本人にはお馴染みの居酒屋メニューも豊富なので、日本全国津々浦々の美酒とともにどうぞ。お得なランチセットもチェックして。

# 串焼き でパワーチャージ!

## Restaurant Koji Sushi Bar 寿司

鮮度よし、コスパよし、立地よし 肩ひじ張らずにカウンターでお寿司を♡

女子おひとり様でも気軽にカウンターで握りたてのお寿司を頬張れる貴重な一軒。鮮度にこだわった海の幸をリーズナブルに楽しめます。「寿司セットA」は5貫で\$9、しかもサラダ付き。特製タレに漬け込んだ鮮魚がたっぷり盛られたチラン丼も人気です。旬の食材を用いた季節限定の一品料理もお見逃しなく。駅直結ラッフルズシティ店には個室もご用意。

1. カウンターでいただくお寿司は格別。
2. 色鮮やかなチラン丼(\$22)は、サラダと味噌汁付き。
3. サラダ付きの「寿司セットA」は5貫で\$9とお値打ち。
4. ラッフルズシティ店の個室。



旬を感じる 海の幸は うっとり



○ Raffles City店  
252 North Bridge Rd #03-28A Raffles City Shopping Centre  
☎ 8028-2658 (WhatsApp) / 6493-0122  
ランチ 月~日 11:30~15:00 (LO14:30)  
ディナー 月~日 18:00~22:00 (LO21:00)

○ Pickering店  
3 Pickering St #01-42 Nankin Row  
☎ 8432-7642 (WhatsApp) / 6225-6125  
ランチ 月~土 11:30~15:00 (LO14:30)  
ディナー 月~土 18:00~22:00 (LO21:00) 日祝休

Email: koji@kojisushi.com.sg www.kojisushi.com.sg FB & Instagram: kojisushibar  
※上記の価格はRaffles City店、価格は2店舗で異なります ※お持ち帰り・デリバリーの注文可能 ※おまかせ10コース\$158 (Pickering店には8コース\$138もあり)

Special Promotion

7月23日

「土用の丑の日」限定

## サイコロで運試し!

サイコロの出た目に応じて、その場で会計から割引

例: サイコロ 1... 10%OFF  
サイコロ 3... 30%OFF

- ※土用の丑の日の営業時間は、ランチ11:30~14:30、ディナー17:30~22:00
- ※割引の対象は、ひつまぶし、並びにうなぎセットメニューのみ
- ※1テーブルにつき、1回のみ
- ※当日は毎年満席になるので、事前のご予約を強くお勧めします



501 Orchard Rd #02-15 / 16 Wheelock Place  
☎ 9359-0423 (WhatsApp) / 6732-1096  
Email: uya@uya.sg www.uya.sg  
FB: uyasg Instagram: uya\_sg  
ランチ 月~日 12:00~15:00 (LO 14:00)  
ディナー 月~木 18:00~21:30 (LO 21:00)  
金 18:00~22:00 (LO 21:30)  
土 17:30~22:00 (LO 21:30)  
日 17:30~21:30 (LO 21:00)  
※お持ち帰り・デリバリーの注文可能



うなぎ

## Restaurant Uya Japanese Unagi Restaurant

「土用の丑の日」は、サイコロで運試し 最大60%OFFで美味しいうなぎを!

今年の土用の丑の日は、7月23日。この日にうなぎを食べるなら、「Uya」で決まり! 毎年恒例のサイコロ運試しが行われ、出た目に応じて割引アリ。6が出たら大当たり、なんと会計からその場で6割引に!! 「Uya」のうなぎは、生きたまま空輸され、厨房奥の生簀で鮮度を保ち、食すその日に熟練うなぎ師によって捌かれると、華麗な技で串打ちし、備長炭で香ばしく焼き上げています。肉厚な身はふっくらジューシー、甘く濃厚な熟成タレとの相性抜群です。ちなみにこの秘伝のタレは日本で丹念に作られ、継ぎ足して美味しさをキープしているそう。夏の疲れを吹き飛ばすべく、いざ、うなぎ屋へ。



いただきます!



1. 2. 名物ひつまぶしは4通りの食べ方で。
3. ひつまぶし(\$35 / Mサイズ)、感動のとろける和牛丼(\$30)をメインに、からすみ大根(\$19)、骨せんべい(\$6)、鮭皮サラダ(\$15)などユニークな一品料理も楽しみ。
4. オーチャード駅直結で便利なロケーション。個室は2つあり。
5. 皮目はパリッと香ばしく、中はふっくら焼き上げる技は職人さんならでは。



24時間流水で管理された生簀で、うなぎの鮮度をキープ。

なぜ「土用の丑の日」にうなぎを食べるの?

諸説ありますが、江戸時代に本草学者、地質学者、発明家などとして有名な平賀源内が推奨したとか。うなぎ屋に夏のうなぎ人気を上げるにはどうすれば? と相談され、丑の日だから「う」のつくものを食べると縁起がいいと語呂合わせで発案。張り紙を出したところ、大繁盛したことがきっかけで風習が根付いたそうです。うなぎは日本古来のスタミナ食材。こうして精がつく食材として、夏バテの時期にうなぎが欠かせなくなりました。

# 何する?どこ行く? わくわく夏休み

ソフィーさん(7歳)のママの言葉  
ソフィーはじめてのコーディングクラスでしたが、とっても楽しむことができました。「Scratch 1」のコースを体験しましたが、たった5日で、基本動作から音やアクションの付け方まで、あっという間に上達することができました。



## Lesson Coding Lab

コーディング・ラボ

### オリジナル教材をベースに、ポイントを抑え「プログラミング」のサマーカーンプへGO!

プログラミングは、自分だけのゲームやアプリを夢中で作りながら、論理的思考力を自然と養うことができる優れた習いごと。「Coding Lab」はマサチューセッツ工科大学(MIT)に着想を得たカリキュラムを展開し、受賞歴もある人気スクールです。オリジナル教材を用意し、その日に学ぶべきポイントが明確だから、分かりやすい!年齢別に構成されたクラスは少人数制で、講師が一人ひとりしっかりと指導してくれます。この夏はぜひ、サマーカーンプへ。幼稚園児には、史上初のサイエンス+モンテッソーリスタイルのコーディングキャンプを展開中。

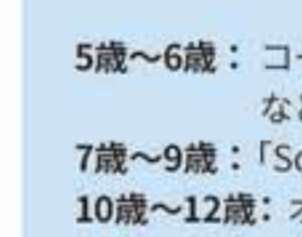
**Promotion**  
すべてのコース **6%OFF**  
※WEBにてクーポンコード「PARTI6」を入力 ※12月未まで

#### サマーカーンプ

期間: ~8月中旬まで  
レッスン料: \$401.52 ~ (5日間/1日2時間)  
※レッスン料は年齢により異なります

#### <内容>

- 5歳~6歳: コーディングの基礎に触れつつ、知育おもちゃの操作などを楽しもう。
- 7歳~9歳: 「Scratch」を使ってプログラミング、AIのお友達を作ろう。
- 10歳~12歳: オリジナルのアプリを發明。さらに「Python」の入門も。
- 13歳~18歳: 人気プログラミング言語「Python」の習得を目指す。



## Lesson Liu Xiang Tea Craft

留香茶藝学院・リュウシャンチャゲイ学院

### キッズも楽しい! ちょっとディープな文化体験 短期&単発でも楽しめる中国茶芸講座

この夏、シンガポールらしい文化体験レッスンをお探しの方、ご注目! 創設32年、シンガポール茶芸を世界へ広めてきた李先生が日本語で指導する「留香茶藝学院」では、大人のみならず、「子ども茶芸」や「親子茶芸」のコースも人気。茶芸を学ぶことで、所作がキレイになり、味覚や嗅覚も鍛えられるとか。お茶の歴史など、知識の幅も広がります。7月は「親子バブルティー手作り講座」も毎週開催。茶葉の香りを嗅ぎながら、自分好みを探るのも楽しいポイントです。日本から遊びに来たお友達を誘って参加するのもいいですね!



308 River Valley Rd #01-05 Oxley Edge  
☎ 9225-8953 (WhatsAppで連絡可)  
9:30~17:00 無休  
Email: liuxiangteacraft@gmail.com  
www.liuxiangtea.sg FB: LiuxiangTeaCraft

- ① 子ども茶芸コース 全4回 \$280 ※2名以上で開催
- ② 親子茶芸コース 1回 \$75(2名分)
- ③ 基礎茶芸コース 講義5回+お点前6回以上 \$720(個人レッスン)/\$430(2名以上)  
茶の起源、茶道具の紹介、茶葉の種類、茶の保存、茶の淹れ方、茶芸とは?
- ④ 初級茶芸コース 講義+お点前全12回 \$1,088(個人レッスン)/\$680(2名以上) ※修了証書と茶巾を含む基礎茶芸の内容+茶の製造、濃茶を淹れる時の三大要素、茶の選び方 ※中級、上級、指導者コースもあり

先生のお楽しみイベント

#### ●大人向け・夏のお試し講座●

日時: 9月末まで随時  
講座内容: お茶の知識講座(45分)+お点前(45分)  
参加費: \$50/1名  
※お茶+お茶菓子、台湾ウーロン茶パックのお土産付き  
※基礎茶芸または初級茶芸コースにそのまま申し込みの方は、お試し講座の参加費無料

#### ●親子バブルティー手作り講座●

日時: 7月の毎週水曜(6日、13日、20日、27日) 9:30~11:00  
講座内容: お茶の美味しい入れ方+本格バブルティー作り  
参加費: \$25/1名(5歳以上) 定員: 各10名  
※桂花紅茶のお土産付き

イベントのお申し込みは  
WhatsApp(9225-8953/日本語可)にて



## Onsen & Cafe Joya Onsen Cafe

徐屋オンセンカフェ

### ゆるりと過ごすニッポンの安らぎ 大切な家族や友と汗を流して温泉気分!

日本文化が大好き!というシンガポール人女性が、家族とともにジュロン地区にオープンした「徐屋オンセンカフェ」。2021年8月の開業以来、ローカル人気を筆頭に、週末は日本人の利用客も多いそう。「暑い国でもゆっくりとお湯に浸かり、身体を温める大切さを知ってほしい」「浴衣や食を通して、日本へ旅行したような気分を!」という想いでサービスを提供しています。この夏休み、ちょっと贅沢して利用したいのが家族や恋人と楽しめる貸切風呂。心置きなくリラックスした後は、プロモーションを使ってつめた〜いフルーツ牛乳をググとどうぞ。



お風呂はもちろん、カフェでのお食事や浴衣での写真撮影も楽しんでください!



オーナー Stella Kohさん

511 Upper Jurong Rd D'Arena #01-06 ☎ 8847-2081  
www.joyaonsencafe.com Instagram: joya\_onsencafe



## Lesson Starich Academy

スタリッチ・アカデミー

### 親子一緒に英語力をぐんっとUP 中国語のサマープログラムも登場!

子ども・大人の英語レッスンから留学生のサポートなど、多彩なプログラムを展開している「Starich Academy」。毎回人気のホリデープログラムになんと中国語の半日クラスが登場! トリリンガルを目指すお子さんに最適です。英語のプログラムでは経験豊富で頼れる講師陣が発音などの基礎だけに留まらず、議論する力まで着実に伸ばしてくれると好評。ユーモアを交えながら楽しいレッスンをしてくれるので子どもたちは飽きることなく通うことができます。シティにあるので通いやすさも抜群。この夏こそ、親子で通って英語力のアップを。

408 North Bridge Rd #02-01 (City Hall 駅5分、Bugis 駅5分) ☎ 9320-9771 (日本語可)  
Email: nanapyeon@starichgroup.com www.starichgroup.com  
Instagram: starichofficial FB: Staricheducation

- 大人 グループレッスン ..... \$720/16時間(2時間×8レッスン)  
\$1,680/48時間(2時間×24レッスン)
- 子ども グループレッスン ..... \$900/20時間(週1または週2クラスあり)
- プライベートレッスン..... 子ども \$80~90/1時間  
大人 \$100/1時間

※お子さまは英語のレベルによって価格が変わります  
※その他、オンラインを含めさまざまなコースあり。詳細はお問い合わせください  
※受付には日本語堪能なスタッフが常駐



**1 キッズサマープログラム**  
終日クラスに3週間以上のお申し込みで ..... **10%OFF**  
半日クラスに3週間以上のお申し込みで ..... **5%OFF**

**2 大人のグループレッスン**  
24回分申し込むと ..... **5回無料** ※すべて7月未まで

Promotion

第109回 カウンセリングあれこれ  
「心ひも解くヒント」Version 3

Mental Care

山懸千尋 Chihiro Yamagata  
BeeYrOwn 心理士。シンガポール心理学会公認心理士。オーストラリア・カウンセリング協会員。(応用心理学修士、教育カウンセリング学士)

子どもの自己鎮静行動

繰り返される気になるその行動、悪い癖？  
それとも？無理に治そうと躍起になる前に

「セルフスージング: Self-Soothing (自己鎮静) 行動」とは、その時の感情のニーズを誰かに求めるのではなく、自分自身で満たす行為です。個人によって方法は異なりますが、同じ方法を繰り返します。例えば、母親に嘘をついたことを咎められている際の心地悪さや、不快感などの感情の処理を上手くできず、自分の頭や腕を掻いたり、爪を噛んだりし、その身体への刺激を通して自身を「落ち着かせる」というものです。ですから、それを「止めなさい!」と叱って止めさせることで、逃げ場をなくしてしまうことに繋がることもあるのです。

それではどのように対応したらよいのでしょうか？  
幼い子どもの場合は、背中を撫でたり、ハグをしたりと身体へのタッチを通して、愛情の確認と安心感を与えることができます。話が理解できるような年齢であれば、子どものセルフスージング行動が見られないか気を付け、気が付いた場合は、それを責めずに、何か心配や不安があるか探ってみましょう。十代の場合、「髪の毛を抜く」「体を強く揺らす」など適切でない方法を使っている場合には、子どもの感情を共感し、代替案と一緒に考えてあげましょう。話すことが得意でない子どもや、自分の感情に鈍感な子どもの場合には、様々な感情について、絵本や映画、ロールプレイなどを通して教えてあげると自分が何を感じているのかを表現できるようになります。

セルフスージングが起こる理由として考えられるものでよくある例として、環境の変化への戸惑いや不安、親の対応に一貫性がなく親に頼れない、身体的な刺激への欲求、勉強や友人関係からのストレスなどがあります。セルフスージングに気が付いたら、焦らず、ゆったりと時間を与え、時には見ぬふりくらいの余裕を持って接する方が良い結果を生みやすく、お互いのストレ

スも低いです。それでも長期化したり、対応が難しいときには専門家へ相談しましょう。

● This Month's Hint ●

セルフスージングは、子どもだけではなく、大人にも見られます。大人の場合はとくに、不安やストレスに対応するための必要な「コーピング」となっている場合も多くあります。五感を刺激するものが基本になり、アロマの香り、お気に入りのブランケットの肌触り、好きなチョコレートの味、海の写真を見る、ペットと戯れるなども含まれます。よって自分に合ったセルフスージング方法を知っておくことでいつでも心の安定を取り戻し、継続しやすくするとよいでしょう。

ちょっとした意識で自分や子どものストレスの根源を知り、それに対して適切な働きかけをできるようにしておくといいですね。

Reg No. 53157591L

**BeeYrOwn**  
Psychologist & Counsellor

Vibes @ East Coast, 308 Telok Kurau Road  
Tel: 65-9665-4572  
http://beeyrown.blogspot.com  
email: beeyrown@aim.com

診療日 (完全予約制): 月・水・金・土 オンライン診療も行っています

海外キッズも“安心”  
KOMABA 便り

Education

石川 晋太郎 塾長 Shintaro Ishikawa  
売れないバンドマンを経て、アフリカで小学校の先生に。当地では海外で暮らす子どもたちの教育をサポート。

アーティスト『ミヤザキケンスケ』とマリウポリ

東日本大震災の被災地支援を通して知り合ってから、全てを話し合える貴重な友、アーティスト「ミヤザキケンスケ」が連日のようにメディアに取り上げられています。きっかけは彼が2017年にウクライナのマリウポリに残した大きな壁画。日本とウクライナの外交関係樹立25周年にUNHCRウクライナと協力して描かれたものです。

絵のモチーフはウクライナ民話『てぶくろ』。おじいさんが落としたてぶくろの中で様々な動物たちが身を寄せ合って温まる話で、絵本で読んだ方も多いのではないでしょうか。その話をヒントにミヤザキケンスケは大きくなってぶくろを描き、その中で様々な国や民族の人々が笑顔で身を寄せ合っています。そのぬくもりによって、てぶくろの上で温められた卵がかえり、町のシンボルであるカモメが飛び立っていく……。平和と共存の願いが明るい色彩とともに、難民の子どもたちが通う小学校の壁いっぱいに描かれています。ちなみにその様子や写真は現在、高校1年生の英語教科書『CROWN』でも取り上げられています。

その壁画がロシアのウクライナ侵攻によって破壊されました。難民の方やマリウポリの人々と協力して描き、平和と共存を祈った絵が戦乱で破壊される。関わった全ての方々の思い、そしてミヤザキケンスケの心に打

ち込まれた深い悲しみは計り知れません。しかし、4月に久しぶりに東京で再会したミヤザキケンスケは「絵の力」を信じ、その壁画の続きを既に描いていました。絵では飛び立ったカモメがマリウポリに舞い戻り、その翼で人々を戦乱から救っています。彼の絵の、いえ人生のテーマは「スーパーハッピー」。一人の偉大なアーティストとして、親友として、彼のこれからの生き方から勇気もらい、自分を鼓舞していきたいと思えます。そのミヤザキケンスケが夏休みにシンガポールを訪れます。彼の絵や経験を伝える場を作り、みんなで「スーパーハッピー」になりたいですね。

ミヤザキケンスケさん **シンガポール講演会開催!**

8月4日(木) 18:00~19:00 参加費: 無料  
どなたでもお越しいただけます。詳しくはホームページから!

☎ 6736-0727 Email: komaba@cradle.asia

●対象は幼児・小学生・中学生・高校生

自律と自立を育むシンガポールの学習塾 **KOMABA**



• Japanese Restaurant •  
**Ameising HIKARU**

家族と、友達と、おいしいお酒を嗜もう  
マリナーエリアで楽しむフュージョンジャパニーズ

今年4月、マリナーエリアのオフィスビル1階広場に開店した「Ameising HIKARU」。お昼時はボリュームたっぷりのランチセット、夜はシェフ渾身の料理とそれを彩る豊富なお酒で人気を集めています。洗練されたビジネス街での時間は、いつもと少し違う雰囲気であっという間にワクワク。爽やかな風が吹き抜けるテラス席にて、活気あふれる空気感が楽しめます。ハッピーアワーが始まる夕方には、1日の疲れを癒すための“カンバイ”を求める人が続々と。「ちょっと飲みたいな」という日に、気軽に家族や友達を誘ってフラッと立ち寄り、行きつけのお店にしたいですね。

**PROMOTION**  
グループ1組につき  
**TRUFFLE FRIES (\$12相当) 1皿**  
無料サービス

※ Ameising HIKARU (Asia Square) のみ有効  
※ お料理またはドリンクを1品以上注文したグループに限り  
※ 8月末まで、注文時にパルティ本誌または本プロモを示すSNS等をご提示ください

心地よい風に吹かれながら  
“アメイジング”な大人時間を満喫!



店内もムード満点!  
ゆったり楽しんで

ランチはこだわりの日本米を使った丼セットを。ミディアムレアのステーキとフォアグラが贅沢なシグニチャーのHIKARU丼セット (\$35) 他、日本の鮮魚をふんだんに使ったバラチラン丼セットや牛肉丼セット (各\$16.80) が人気。

Lunch time



マストオーダーの特注バスクチーズケーキ (\$7)。数量限定なので出合えたらラッキー!



ドリンクメニューも充実。左からAMEISINGモクテル (\$13.80)、AMEISINGカクテル (\$19.80)。

バーカウンターが華やかな店内や、落ち着いた過ごせる個室も。個室は人気なので予約がオススメ。



Dinner time

ディナーにはお酒の進みそうなラインナップが揃う。シェアしやすいものが多いから、女子会などの集まりにもぴったり! オススメは、串焼き盛り合わせ (\$60)、トリュフうどん ホタテ・ウニのせ (\$30)、ハマチカルパッチョ (\$18)、するめいか (\$25)。



オーナー Meising Tanさん  
当地にてシンガーソングライター、ダンサー、女優など幅広く活躍。忙しい日々の中でも大切にしてきた食への情熱を表現すべく、「Ameising HIKARU」をオープン。



Ameising Bar & Dining  
16 Raffles Quay #01-02A  
Hong Leong Building  
☎ 8451-0255 (WhatsApp)  
Instagram: ameising.sg  
月~金 ランチ 11:30~14:00  
ディナー 16:30~22:30  
土 12:00~22:00  
日祝休



Ameising HIKARU  
12 Marina View Tower 2  
#01-03 Asia Square  
☎ 6012-9344  
Instagram: ameisinghikaru  
月~金 11:30~23:30  
土日祝休



応募はこちら [www.partisg.com](http://www.partisg.com)

締め切り: 7月31日 当選発表: 8月5日

## 1 和光堂 和光堂レーベンスママ(日本製) 1缶830g (\$38.90相当)



5名様

日本で最初に小児科を開業した田村長博士によって創られた「和光堂」。初の日本産・育児用ミルクやベビーフードを開発し、100年以上にわたり、赤ちゃんの健やかな成長をサポートしてきました。一番重要なことを「品質」と考え、何よりも大切にデリケートな赤ちゃんのために、子育てをする方が安心・安全に使える育児用品を提供しています。

### レーベンスママについて

妊婦期と授乳期は、赤ちゃんの成長のためにお母さんの栄養要求も増大。和光堂レーベンスママは、そのような特別な時期のお母さんの栄養をサポートするように設計された日本製のミルクです。DHA・葉酸・カルシウム・鉄・ガラクトオリゴ糖を配合、すっきりした味で飲みやすく、冷たい水に溶けるので手軽に利用可能です。

※プレゼント受け渡しはPARTIオフィス(CityHall駅近)にて



和光堂シンガポール  
(オンラインショップ)



商品詳細

## 2 あんずミートファクトリー オンラインショップにて \$80以上のお買い上げで\$15 OFF

全員対象クーポン

オンラインショップ「あんずミートファクトリー」は、宮崎牛、USブラックアンガスやカナダ三元豚など高品質なお肉を幅広く取り扱い中。卸だからこそ実現可能なリーズナブルな価格が魅力の一つです。毎日のお料理やお弁当に便利な豚バラ、ミンチ肉、晴れの日やBBQにぴったりな和牛ステーキから焼肉まで、様々な用途でお使いいただけます。



※プロモーションコード「ANZUONIKU」を入力  
※オンライン注文後、最短3日でお届け  
※2022年7月末まで、新規会員のみ1回限り



Instagram: anzu\_meat\_factory\_sg

### Jalan Jalan 掲示板

■ 草月流 / お花の生徒募集  
週1回または月1回(木・金10:30~12:30、土14:00~16:00)。初心者・中高大学生歓迎、体験レッスン可、師範修得可。場所はEAST (parkway parade) の近くです。  
Tel: 9838-6573 / 6342-1376  
Email: sunose.chiyoko@hotmail.sg

■ シンガポール日本語補習授業校 教員募集中!  
当地で永住権所持、または長期で勤務可能な方で、日本の教員免許保持者(教員経験不問・免許更新不要)、もしくは他教育機関での指導経験者(教員免許不要)。土曜日に勤務できる方(年間40日程度)。  
※担任には託児費補助支給等のサポートあり  
※詳細とお申し込みはWEBより  
Tel: 6777-5560  
URL: www.jss.edu.sg

■ 英語教えます  
学生、主婦、美容師、ビジネスマンに初級〜ビジネス英語まで経験豊富な講師が教えます。個人、グループ可。ご自宅やオフィスへの出張、オンラインクラスにも対応いたします。  
Tel: 9687-7945(アイリーン)  
LINE ID: irenedavid  
Email: irenedanielle@gmail.com

■ リンギスティカ英語教室 / 英語教えます  
英語を教える資格、免許を持った経験豊富な講師による指導。ビジネスマン、主婦、学生の方を対象に、出張授業もいたします。日本語が話せるので、全く英語ができない方も安心して学ぶことができます。時間の変更なども相談に応じます。  
Tel: 9858-7228(ナンシー)  
Email: linguistica383@yahoo.com.sg

Creative Golf is the largest and established used-club shop in Singapore.

## 中古クラブ 高価現金買い入れ

Bring your Golf Clubs in and we pay you INSTANT Cash!

CREATIVE GOLF by Joe (65) 9633 9086

333, Kreta Ayer Road, #01-17, Singapore 080333 www.creativegolf.net

Operation Hours: 11:30~17:00 / Monday and Thursday closed / Sunday call for appointment

日本から駐在で引っ越してきたけれど、子どもが新しい環境に慣れるか心配。

こっちで相談できる人がいない。

## お子様の成長に関するお悩み、ありませんか?

臨床心理士による  
ネットカウンセリングが受けられます

臨床心理士とは  
日本臨床心理士資格認定協会が認定する資格。心理的援助における日本の資格の中で、最も信頼性の高いものとされています。  
スクールカウンセラー歴のある臨床心理士に、お気軽にご相談いただけます。

匿名で好きな時間に自宅から

Flying Roots

詳しくはHPから  
<https://www.flyingroots.com>  
まずは、お試しカウンセリング(25分)をご利用ください。

お問い合わせ  
E-mail: info@flyingroots.com  
事務局: Flowermeister PTE LTD



## 第161回 佐藤さんの住宅探し Housing

高野 徹 Toru Takano(takano@tokio.com.sg)

82年東急不動産入社。93年から駐在、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。また現在、野村不動産から資本を50%受け入れ野村不動産グループに。その他、日本のリログループ、リログループの100%出資の米田リダック社とも業務提携(日本、米国、ヨーロッパ不動産賃貸)。宅地建物取引主任者、シンガポール不動産仲介業有資格。

不動産仲介業者の山田さんと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

- 現在、コンドの賃料は上昇が続いており、当分続く可能性が高い
- 理由として以下のことがある
  - ①以前と比べてシンガポール人の生活が豊かになりシンガポールの人たちが自分の住まいとしてコンドを購入して、投資賃貸に回さなくなっていること
  - ②公共住宅の入居が遅れておりコンドに一旦入居しなくてはならないこと(とくに結婚を控えた若い方々)
  - ③不動産価格の上昇のタイミングで自分の不動産を売却してとりあえず次を買わずに賃貸する人が増えたということ
- さらにコロナの収束に伴い、日本と比べて欧米とシンガポールの行き来がより活発になり、欧米諸国の人たちの賃貸需要が増えていること、香港からシンガポールに駐在員が移動してくること
- これらの動きに加えて、不動産価格の上昇、不動産維持費、GSTの上昇なども今後さらに賃料を押し上げる可能性がある

### 賃料上昇が続くコンドミニアム

引き続き不動産業者の山田さんが説明します。  
山: こちらが最近の賃料の上昇を示す政府発表のグラフです。  
佐: こんなに賃料が上がっているのですか?  
山: もう完全な家主市場になっており、これまでのような不動産取引の慣行が通用しなくなっています。  
佐: どういうことでしょうか?  
山: 現在は家主さん側に直接お客さまが問い合わせをしてくるケースが多く、私どものようなテナントさん側の不動産業者からの問い合わせを受けてなくなり、ご転勤をされた場合の中途解約ペナルティをテナントさんが行わなくてはならなくなっています。そのため、お住まいを紹介する場合にテナントさ

んに仲介手数料を賃料の多寡に関わらずお支払いをお願いすると同時に、ご転勤等による中途解約の場合、早期解約ペナルティ(家主が支払った仲介手数料の契約残存期間分相当)をテナントさんをお願いしないと物件のご紹介ができない状況になっております。  
山: なるほど、賃料が上がっているだけでなく賃貸条件も厳しくなっているということですね。

### 今回のポイント

- 昨年の同時期と比べて同じ物件の賃料は約20%、ひどい場合は50%も上昇していることがある
- 賃料の額にかかわらず借り手が仲介手数料の負担を行わないとご紹介できる物件がかなり限定される
- 借り手がディプロマティッククローズによる早期解約を行った場合、借り手が早期解約ペナルティを確実に支払う必要がある



### エーエージェントおすすめの物件はココ!

(\$4,000未満の賃料及び、短期契約の場合は、お客様にて仲介手数料をお願いしております)

住宅物件	面積 (㎡)	部屋数	家主希望賃料	小学校	築年数	地域	MRT	ショッピング	備考
The Rochester	94-363	1/2/3BED	\$4,500-\$12,000	CLEMENTI	2011	BUONA VISTA	◎	◎	プール、ジム、下層階に商業施設、The Star Vistaショッピングモール至近
D'leedon	58-205	1/2/3/4BED	\$3,300-\$14,800	CLEMENTI	2014	FARRER ROAD	○	○	敷地内に商業施設あり、プール、ジム、テニスコート
The Interlace	93-335	2/3/4BED	\$5,000-\$11,800	CLEMENTI	2013	LABRADOR PARK	-	-	プール、ジム、テニスコート、Vivo Cityショッピングモールまでチャトルバスあり
The Parc Condominium	90-138	2/4BED	\$4,300-\$7,500	CLEMENTI	2011	CLEMENTI	-	○	クレメンティモール徒歩圏内、プール、ジム
J Gateway	48-111	1/2/3BED	\$3,300-\$6,500	CLEMENTI	2017	JURONG EAST	◎	◎	駅&ショッピングモール至近、プール、ジム
The Centris	64-119	2/3BED	\$2,900-\$6,388	(CLEMENTI)	2009	BOON LAY	◎	◎	駅、ショッピングモール直結、ジム、広々としたプール有り
The Boutiq @ Killiney	47-92	1/2BED	\$3,700-\$6,200	(CHANGI)	2014	SOMERSET	-	○	プール、ジム、スーパーマーケット至近、オーチャードロード徒歩圏内
WaterScape @ Cavenagh	54-121	1/2/3BED	\$3,200-\$7,500	-	2014	SOMERSET	○	○	徒歩圏内多数飲食店あり、プール、ジム
The Laurels @ Cairnhill Road	51-177	1/2/3BED	\$5,000-\$11,000	(CHANGI)	2013	SOMERSET	○	◎	オーチャードロードすぐ、プール、ジム
Cairnhill Nine	83-97	1/2BED	\$6,200-\$7,200	(CHANGI)	2017	SOMERSET	○	◎	プール、ジム、Paragonショッピングセンター直結
Soleil @ Sinaran	53-137	S/1/2/3BED	\$3,500-\$8,500	CHANGI	2012	NOVENA	◎	◎	ノバナ駅隣接、プール、ジム、テニスコート、Velocityショッピングモール直結
VIVA	91-248	2/3/4BED	\$5,700-\$16,800	CHANGI	2013	NOVENA	◎	◎	プール、ジム、テニスコート、United Square、ショッピングモール至近
Suites @ Newton	55	2BED	\$3,500	CHANGI	2016	NOVENA	○	○	United Squareショッピングモール至近、病院近く、プール、ジム
Katong Regency	52-135	1/2/3BED	\$3,500-\$6,800	-	2015	PAYA LEBAR	○	◎	ショッピングモール直結、プール、ジム
Park Place Residences	45-100	1/2/3BED	\$3,300-\$6,500	-	2019	PAYA LEBAR	◎	◎	築浅、駅近、ショッピングモール至近、プール、ジム

※日本人学校バスルートの括弧書きのものは、近所のコンドミニアムより乗車可

NOMURA REAL ESTATE GROUP  
選んで安心 東京不動産 TOKIO PROPERTY SERVICES PTE LTD

シンガポール 設立1983年  
住まいのことならなんでも  
お気軽にご相談ください

20 Kramat Lane #03-12 United House Tel: 6737-5187 Fax: 6738-3221  
E-mail: tps@tokio.com.sg www.tokioproperty.com.sg

日本人の営業、カスタマーサービスを募集いたします。  
履歴書、職務経歴書を  
takano@tokio.com.sg までお送りください。

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。