

↑ Free Oct 2022 vol.335  
会員登録でご自宅に無料でお届け!

# parent.

Cheer!

Lifestyle特集 シンガポール暮らしのあなたに

## エール!

本誌&WEB 連動企画  
都道府県グルメ in Singapore

クリニック特集  
秋の健康診断

子ども特集  
子育て応援ナビ

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

**漢検** 認定準会場 「漢字検定」のお知らせ  
外部生・大人も受験可能!

実施日 11月4日  
(申込〆切10月3日)  
※次回(来年1月)の申込は11月1日より開始  
受験料: \$35 ~ 60

### 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

#### 国語の補習 (対象:小1~高校生)

シンガポールにいながら、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。

### 生徒の声

さつき学園の好きなのは3つ。休憩がちゃんとあって、先生がとっても優しくて、勉強が難しいと感じないところです。  
——ミアちゃん(1年生国語クラス)



教室がとてもキレイで、クラスの人数が多すぎず少なすぎずでちょうどいいです。先生がとても丁寧に教えてくれるので分かりやすいです!  
——リアムくん(1年生国語クラス)



PROMOTION

トライアルレッスン  
登録料(通常\$200)  
FREE! 無料



上記以外のクラスはWEBをご覧ください

さつき学園  
シンガポール





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!

- 12 Lifestyle特集  
**シンガポール暮らしのあなたにエール!**
- 26 クリニック特集 **秋の健康診断**
- 32 子ども特集 **子育て応援ナビ**
- 04 Editor's Eye
- 08 都道府県グルメ in Singapore
- 30 Special Interview
- 39 MAGAZINE ANTENNA Lifestyle
- 40 佐藤さんの住宅探し
- 41 プロカウンセラーが回答! しあわせ結婚相談室  
KINOKUNIYA SINGAPORE この本、売れています!
- 42 心ひも解くヒント/海外キッズも“安心”KOMABA便り
- 43 今月のプレゼント/Jalan Jalan 掲示板

【COVERSTORY】

10月号の表紙を飾ってくれたのは、常にキャンセル待ちという超人気の隠れ家ジム「Elite Body」の代表・パーソナルトレーナーであるAkinaさん。トレーニング中に辛くなっても、Akinaさんのエールに励まされてまた頑張れる! 産後ダイエットもお任せを。

☞ 詳細は22ページ



■ バルティ MCI (P) 101/03/2022  
 ■ Publisher Parti Pte Ltd  
 Sekido Kunihiko  
 331 North Bridge Rd #03-01 Odeon Towers  
 Singapore 188720  
 adsales@parti.com.sg www.partisg.com  
 Tel: 6474-8003 Fax: 6264-9690  
 ■ Chief Editor Aoki Asami  
 ■ Sales Umami 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。



## Om Aesthetics Clinic

たるみ治療最前線! ハイフで即効リフトアップ&小顔  
頼れる美容クリニックでエイジレスな美しさを

開業以来、オーナードクターであるNeil先生の丁寧な治療が評判となり、日本人の患者さんも多く通う美容クリニック。老け見えの元凶、たるみやほうれい線には「医療ハイフ」。高密度の超音波エネルギーを用いて、肌の土台となる筋膜を引き締めて、強力なリフトアップ効果を発揮します。しかもダウンタイムがほぼなく、肌のハリ艶、毛穴の引き締め、肌質改善まで可能です。また、シミ・肝斑に悩む方は、Neil先生オリジナルのレーザー治療「Pico Glam」がオススメ。3種のレーザーによるコンビネーションで、効率よくシミを撃退。

キャンペーン価格

- 1 HIFU (ハイフ)「ウルトラフォーマー-III」 ..... \$688
- 2 レーザー治療「Pico Glam」 ..... 1回\$288、3回\$788
- 3 ボトックス ..... \$150 (1部位)
- 4 医療脱毛 ..... \$288 (部位によって価格は変わります)
- 5 ボディスリミング「Clatuu Alpha 360 Fat Freeze」  
特許を得た360度冷却システムで脂肪を凍結。  
1回につき最大25%の脂肪減少が可能 ..... \$300 (1サイクル)

111 Somerset Rd #03-14 TripleOne Somerset (Somerset駅1分)  
☎ 8994-7314 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



メスのいらないうたるみ治療として人気を集めるHIFU (ハイフ)「ウルトラフォーマー-III」。

- 「医療ハイフ」はこんなお悩みに
- ほうれい線や口元のたるみ
  - あごや首のたるみ
  - 目元のたるみ
  - 額のしわ

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んだ、アンチエイジング医療のエキスパート。



シミ・肝斑に効くレーザー治療「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3つのレーザー(ピコ秒ア、アレキサンドラ、YAG)を組み合わせて使用。



日本で患者数10万人突破!

快適  
スピーディー  
リーズナブル

日本生まれの歯列矯正プログラムが上陸!

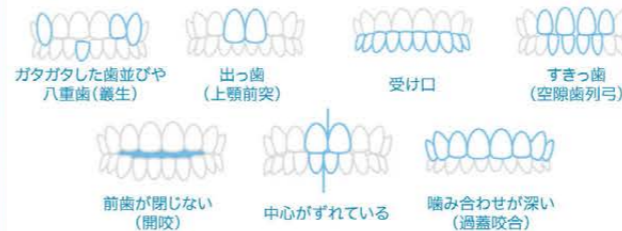
KIYOCLEARが選ばれる5つの理由

- 1 付け心地がよく便利! スピーディに結果を導きます。
- 2 治療中、2か月おきに歯型スキャンなどで状態を確認。その都度、ぴったりなマウスピースを作ります。
- 3 \$2,500~\$4,500という価格帯でリーズナブル。
- 4 大量生産はせず、一人ひとりに合わせてマウスピースを作成。無駄な廃棄物を出さないよう地球環境にも配慮しています。
- 5 歯がきれいに並ぶためのスペースが足りない場合、拡大床(拡大装置)を使用することで、**抜歯することなく矯正が可能です。**



治療はシンガポールの提携クリニックにて行います。

対応できる歯並び



※上記の歯並びであっても、KIYOCLEARが適応外となる場合もございます

治療の流れ

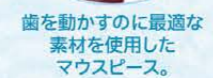
初回検診・型採り

約3週間後

マウスピース受け取り & 治療開始

約5か月~1年3か月後

治療完了 & リテーナーで保定



歯を動かすのに最適な素材を使用したマウスピース。

<https://kiyoclear.sg>





**お米と薬草ミルクでアンチエイジング!**

◆ナバラキリ (Njavarakizhi)◆

ナバラ米と呼ばれる薬効成分が高いお米を牛乳とハーブで炊き、特製ライスハーブボールに。首、肩、腕、背中を中心に、温めたボールを滑らせて薬効を浸透させていく。抜群の美肌効果があり、巡りがアップ。肩こり・首痛の緩和にも◎。全身オイルマッサージ「アビヤンガ」とセットの施術で、セラピー後は体全体が軽く!



アーユルヴェーダに伝わるミラクルプラント!

赤米の一種であるナバラ米 (\$12) は、食物繊維とビタミンBが豊富。コレステロール値が高い人にもよい。クマ院長も毎日食べているとか。



薬草Aが体験しました

オイルで全身をマッサージした後、ライスハーブボールの施術がスタート。温かいボールがとっても心地よく、デスクワークで凝り固まった肩と首をほぐしてくれました。肩こり解消と美肌ケア、一石二鳥で自分に合ったセラピーでした。

**生命の科学「アーユルヴェーダ」で心身を癒そう**



**アーユルヴェーダといえばコレ! 脳のマッサージ**

◆シロダーラ (Shirodhara)◆

神経のツボが集中する、顔にあるという第三の目に温かいオイルを垂らして刺激。中枢神経の緊張が和らぎ、瞑想状態に。精神、健康、美容と幅広い効果あり。

Promotion

- ◆アビヤンガ(全身マッサージ) + シロダーラ
  - 1回.....\$80
  - 7回パッケージ.....\$336 (通常\$560)
  - 10回パッケージ.....\$450 (通常\$800)
- ◆アビヤンガ(全身マッサージ) + ナバラキリ
  - .....\$60 / 60分

※「パルティを見た」とひとこと

- ファラーパーク本店  
146 Race Course Rd (Farrer Park 駅F出口2分) ☎ 6398-0415 8:00 ~ 21:00
  - イシュン分院 927 Yishun Central 1 #01-171 ☎ 6257-4257
  - ジュロン分院 135 Jurong Gateway Rd #02-333 ☎ 6250-0171
  - タンピネス分院 44 Tampines St #01-63 Blk472 ☎ 6782-4156
- Email: enquiry@ayurvedasg.com www.ayurvedasg.com

Health Care

**AYUSH AYURVEDIC**

アユーシュ・アーユルヴェティック

**究極の若返りセラピーを体験!  
特製ライスハーブボールの「ナバラキリ」**

シンガポールNo.1のアーユルヴェーダ・セラピーを受けられると評判の「アユーシュ」。南インド・ケララ州で修業を積み、この道30年以上のクマ院長をはじめ、スタッフたちはみな本場仕込み。インドから取り寄せる薬草やオイルを用い、幅広い種類のセラピーで全身のケアが可能です。「疲れを払拭して、若返りたい!」そんな切実な願いには、「ナバラキリ」。お米と薬草ミルクという、日本人にはちょっと想像できないコンビネーションで、驚くべき効果を実感させてくれますよ。当地にいる今こそ、ぜひトライして!

アーユルヴェーダとは?

インド発祥、長寿 (Ayur) を科学 (veda) するアーユルヴェーダ。5000年の歴史があり、身体の浄化と活力の回復に働きかける自然療法の原点。「AYUSH」にて、詳しく体調を診てほしい方はクマ院長の診察をリクエストして。問診に加え、脈、目、舌などから状態を見極め、適切なセラピーをご提案。



Beauty  
**KANEBO**  
カネボウ

【New!!】

**カネボウの新作ベースメイクで水光肌**

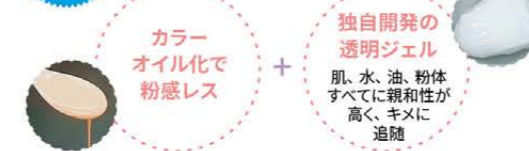
マスク生活が長引き、スキンケア発想のファンデが豊作な昨今。なかでもこの秋、新発売の美容液ファンデ「カネボウ ライブリースキンウェア」が秀逸! 粉体顔料のカラーオイル化&独自開発ジェルによって、みずみずしいツヤのある生命感溢れる肌へ。肌のにせると、まるで本物の肌になりすまし、塗っている感がないのにアラはきちんと補正してくれるんです。「日中に乾燥を感じる」「夕方ファンデがヨレてシワが目立つ」……なんてお悩みも無縁に。下地、コンシーラー、お粉要らずの優れモノですが、当地では日焼け止めの仕込みだけはお忘れなく。ベスコス総なめのUV美容液「カネボウ ヴェイル オブ デイ」で紫外線をカットしつつ、一日中お肌に補水を。カネボウが贈る今年の新作2品で、光輝く肌をメイクオフの瞬間まで感じて。



仕上がりイメージ  
肌本来のツヤ、キメ、色を生かしたままカバーし、美しい素肌の質感を再現。

**みずみずしくライブリーなツヤ肌が夜まで続く!  
新登場! 「素肌に化ける」美容液ファンデーション**

POINT 1 新技術「ライブリースキンテクノロジー」



粉感のないみずみずしいツヤ、時間が経ってもくすみにくい鮮やかな発色、心地よい潤いを一日中キープ!



カネボウ ヴェイル オブ デイ (\$72 / 40g SPF50・PA+++)

ウォーターサブライUV美容液  
厚みのある水膜が心地よく肌を包み、乾燥からも紫外線からもお肌を守る日焼け止め。2022年上半期、美容雑誌のベスコスUVケア部門第1位を総なめに!

高島屋 KANEBO カウンター (1階)  
☎ 6235-4661  
www.kanebo-global.com/jp/ja (日本語サイト)  
FB: KANEBO global

Promotion

高島屋店 限定ギフト

「ライブリースキンウェア」ご購入の方  
「カネボウ ヴェイル オブ デイ (サンプル5g)」 & 「カネボウ オリジナルミラー」プレゼント

※10月1日~31日、カネボウカウンターにて「パルティを見た」とひとこと



※写真はイメージです

高島屋カードデー

高島屋カードをお持ちなら  
全商品10%OFF + カネボウカウンターにてさらに10%OFF

※10月6日~9日  
※高島屋カードをお持ちでない場合もカネボウカウンターでの10%OFFは適用

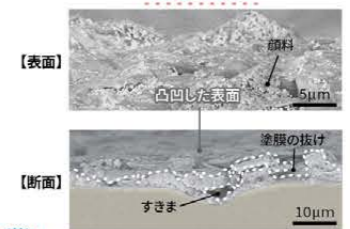
オンラインショップ LAZADA

全商品10%OFF

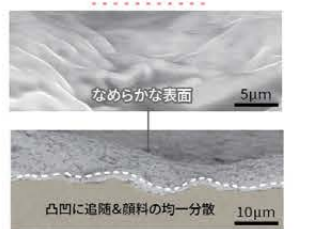
※10月末まで ※QRコードよりご注文ください



従来技術



新技術



POINT 2

肌本来の質感を生かしたカバー塗膜

従来技術では不均一に顔料が付着してしまい、粉感が出てツヤも鈍くなりがち。新技術では顔料が均一に分散して高いカバー力を発揮しながら、透明ジェルに自分の肌の色を取り込みつつ、鮮やかに発色。粉浮きがなく、艶やかな仕上がりを実現。

「ライブリースキンウェア」を試してみました!

上質なスキンクリームのようにスルスル伸びて、ムラなく密着。ファンデのゴワつきが全くなく、夜までツヤ肌が続いて感激しました。

編集A (40代/編集者)  
肌悩み: エイジングによるたるみ

Nadiaさん (30代/美容セラピスト)  
肌悩み: たるみ・くすみ

着心地にベタつきを感じたのは一瞬で、その後スーッと肌に浸透して潤いキープの実感が凄いです。また、仕事でのマスクで化粧が崩れてしまうのが普通でしたが、化粧もちが良く感動しました! カバー力とツヤ肌もいい感じですよ

RYOKOさん (40代/色彩講師)  
肌悩み: 毛穴の開き



Promotion

Winter Wonderland Camp (11月21日~28日)

対象年齢: 6歳~15歳  
 費用: 1日5時間(終日)コース \$700 /週  
 1日3時間コース \$500 /週  
 ※詳細はお問い合わせください

- ◆5時間コースに3週間以上お申し込みで**15%OFF**
- ◆5時間コースに2週間以上のお申し込みで**10%OFF**
- ◆3時間コースに2週間以上のお申し込みで**5%OFF**
- ※10月末までにお申し込みの方対象

楽しく英語を学ぼう!



1. Tristian先生は南アフリカ出身で、英国のケンブリッジインターナショナルにて教員&トレーナーの資格を取得。とにかく楽しいクラスを心がけ、読む・書く・聞く・話す力をアップ。2. City Hall 駅から徒歩5分の通いやすい教室。3. ホリデーキャンプは楽しみながら英語力アップ。



Language School  
**Starich Academy**  
 スタリッチアカデミー

大好評のホリデーキャンプ申し込み受付中!  
 ローカル校入学・編入に必須のテスト対策も◎

有名語学スクールなどで実力を積んだイギリスやアメリカ出身の講師が揃い、質の高いレッスンに定評がある「スタリッチアカデミー」。今年も人気の冬季ホリデーキャンプの受付がスタート! 「Read & Performance」をテーマに、語彙を増やしなが、コミュニケーション力をアップしていきます。また、2023年度より外国人枠でのローカル校入学・編入時に提出が必須となった英語テスト「Cambridge English Qualification (CEQ)」の対策クラスを開講。当校はCEQのテスト会場であり、トレーニングセンターとして正式に認定されており、充実したレッスンをお約束します。

Cambridge English Qualification (CEQ)

対策クラス  
 対象年齢: 6歳~10歳  
 費用: \$900 /月 (12レッスン)  
 コース内容: 週3回 (1レッスン90分)  
 読む・書く・文法・発音・語彙力アップ  
 まで網羅



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

Kimono Dressing Service

**SEQYA Kimono Salon**

節句屋

赤ちゃんのお宮参り撮影も人気

シンガポール最大級の和装レンタルショップ  
 お気に入りの衣装で、ご満悦の「七五三撮影」

海外にいても日本伝統の「七五三」はお祝いしたいもの。豊富なレンタル衣装が揃う「節句屋」なら、家族みんなにぴったりのお着物を選べます! ベテラン日本人スタッフが迎え、小さなお子さんの着付けも手早く、お手の物。羽織袴の男の子には「殿!」なんて冗談を言いつつ、撮影に向けてテンションもUP。女の子とママは、ヘアセットもお任せあれ。撮影は、同フロアの提携スタジオへ。ミスシンガポールも御用達で、仕上がりが美しいと評判です。「和装フォト・ウェディング」プランも好評で、着物を纏って屋外撮影も可能ですよ。



1. 美しい仕上がりの七五三写真。  
 2. 提携スタジオ「THE MAKEOVER」にてプロによる撮影。



Promotion

お子さまの和装レンタルをした方に  
**お子さまのヘアセット無料**  
**+千歳飴プレゼント**  
 ※11月末まで、「バルティを見た」とひとこと

和装レンタル

- ◆大人女性 振袖 \$400、留袖・訪問着 \$350
- ◆大人男性 紋服 \$350、着物 \$250
- ◆子ども 被布 \$250、羽織袴 \$300、振袖 \$350

ヘアメイク

- ◆ヘアセット \$70
- ◆ヘアセット&メイク \$150
- ◆婚礼ヘアメイク \$350
- ◆お子さまヘアセット \$30 (3歳まで)、\$50 (4歳~12歳まで)

提携スタジオ **THE MAKEOVER INC.**での撮影 \$350 (5人まで / 5枚データ含む)  
 www.themakeoverinc.com.sg  
 ※和装レンタル料は別途必要

着物でロケーションプラン

マリナーエリアでの屋外撮影  
**\$700** (全画像データ含む)  
 ※和装レンタル料は別途必要



100 Orchard Rd #03-12 Concorde Hotel & Shopping Mall  
 ☎ 8792-4531 (WhatsAppも可) 月~土 12:00 ~ 20:00 日休  
 Email: seqya.kimonosalon@gmail.com www.thekimonosalon.com  
 FB: SEQYA Instagram: seqya\_gram  
 ※完全予約制 ※お着物は事前に衣装合わせを当日スムーズにお支度と撮影を行います



1. シンガポールNo.1のナイトクラブ「Zouk」も手掛けたデザイナーによるモダンな内装。2. 屈託のない笑顔で話しやすい大将。



予約が取れなくなる予感の注目店!  
 ミシュラン星付き店で修業を重ねた大将の麗しき握り

Japanese Sushi Restaurant  
**Sushi Ichizuke**  
 鮨一付

既視感のない斬新な鮨カウンターと職人魂を感じる握り、五感で楽しむ美食体験を

昨年オープンした「Ichizuke」に新たな総料理長が就任し、いまシンガポール鮨界で注目株に! 東京、京都、香港のミシュラン星付き店で実力をつけ、当地では名店「鮨 あゆ夢 by Masa Ishibashi」で腕をふるってきた鈴木大介氏。鮨ネタやシャリはもちろん、味噌汁の出汁など細部まで神経を行き届かせた料理を披露し、「鮨ツウ」を唸らせています。

店内は、モダンでライブ感溢れるカウンターやクラブミュージック(音量は控えめ)などの仕掛けが乙。実はあの「Zouk」グループが手掛けているのだから、高級店特有の緊張感を上手に緩ませ、心ゆくまで美食に浸れること請け合いです。

3E River Valley Rd #02-02 Clarke Quay  
 The Cannery  
 ☎ 9489-8357  
 12:00 ~ 13:30 (LO)、18:30 ~ 21:00 (LO)  
 www.ichizuke.com.sg  
 FB & Instagram: ichizukesg  
 ※入口の情報はQRコードよりPARTI WEBをご覧ください

Menu

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| ◆ Lunch                  | ◆ Dinner                 |
| 鮨 Oboro ..... \$198      | 蘭 Ran ..... \$280        |
| 和 Nagomi ..... \$320     | 楽味 Rakumi ..... \$380    |
| おまかせ Omakase ..... \$480 | おまかせ Omakase ..... \$480 |



日本酒の種類も豊富



3. 超大粒ホタテを香ばしい海苔に包んで。4. 極上の蒸し鮎と肝ソースは、上品にして濃厚。5. 青葉蘇がアジの滋味を最大限に引き出す一貫。6. 血合い抜きの鰹節と利尻昆布を贅沢に使う出汁をジュレにして、生湯葉とともに。7. 握りは小ぶりでもネタとの一体感を重視した本格派。

Special Interview

Sushi Ichizuke・総料理長  
**鈴木大介さん Daisuke Suzuki**

◆ 細部に宿る「匠」を追求 ◆  
 10歳の頃に見た「料理の鉄人」に憧れて飛び込んだ食の世界。料理人となり、鈴木さんは若くしてミシュランという栄光を得ますが、その名に胡座をかこくことはなかったとか。淡々と、そのチャレンジの日々を語っていただきました。  
 「調理師専門学校を卒業後、京都の老舗で学び、銀座かねさか本店で鮨の修業を積みました。一日中ほとんど休むことなく、まさに絵に描いたような修業でした。26歳のときに、鮨の名店「銀座いわ」の香港進出に参加し、運よくミシュランを獲得しました。当時はミシュラン最年少だったそうです。その後、香港の別の鮨店でもミシュランに。そこは「銀座いわ」の看板のおかげでなく、自分の腕が評価されたことが嬉しかったですね」  
 香港で掴んだ成功! しかし鈴木さんにもっと和食を究めたいと日本へ帰ります。  
 「京都の「祇園さく木」で下っ端から再修業をしたときは15kgも痩せて



神奈川県出身。服部栄養専門学校で学び、数々の名店で修業。香港の「銀座いわ」で27歳にしてミシュランを獲得。2021年に来星し、「鮨 あゆ夢 by Masa Ishibashi」の料理長を務め、2022年4月より現職。

しまいました。料理長と共に調理場に立ち、張り詰める緊張感に、神経を研ぎ澄まして。でもここで得たものは大きかったです。料理人としての技量は所作にも出ますよね」  
 こうして鈴木さんは名店で学び続け、その中で本当に美味しい食材や調味料を知り、業者とのつながりも広げていったそうです。  
 「添加物が入ったものはすぐに分かります。体が反応するんです。だから「dine」では無添加で製法にこだわったものだけを使っています。昨は京都の飯尾醸造、醤油は福岡のミツル醤油とかね。魚は豊洲の目利きをお願いしていて、届いた状態を見て仕事をします。魚の水分量のコントロールはとくに注意しますね。細部の積み重ねで料理は旨くなるんです」  
 細部 ほんの些細なことに注意を払う、それは偉大なことで才能があればこそ。例えば、大トロを握る前、鈴木さんは湯気が立ち昇るシャリに変えました。理由を問うと「シャリの熱でトロの脂を溶かす」と言います。確かに、確かに、力強い酢飯ととろけるトロの組み合わせは折違ひの美味しさでした。

# 北海道グルメ

in Singapore

## 一風堂 IPPUDO SG

世界が恋する博多発祥豚骨ラーメン  
白濁豚骨スープと極細麺が特徴の博多ラーメン。  
あなたはほんのり甘めな正統「白丸」派？それとも  
香味油と辛みそが効いた革新「赤丸」派？



## 花宴

DIYスタイルでいただく宮崎和牛炭焼き  
プレミアム和牛を独自のスタイルでいただける  
「花宴」。好みの加減に焼いた宮崎牛を寿司風  
に食べるなど、みんなでテーブルを囲んで楽し  
みたい料理が揃う。



WEBレポに  
PROMOTIONあり!

各レストランの詳しい  
レポはこちらから!

プロモーション期限等の詳細も  
WEBレポをご確認ください。



写真も感想も  
盛りだくさんなレポ詳細は、  
WEB記事にて  
公開中!

## 酢重

「日本食の基本」を忠実に守り発信する  
信州の名店

味噌や醤油など日本ならではの伝統食材を用  
い、その魅力や文化を提供。長野からお届けする  
釜炊きごはんやお味噌汁は、それだけで感嘆も  
ものごちそうに。



## Healthy Soba IKI 粹

栄養バランス抜群! 十割蕎麦の人気店  
店主が惚れ込んだ十和田高原の更科蕎麦は透き  
通る美味しさ。毎日でも食べ飽きないよう、定番  
から限定アレンジメニューまで工夫を凝らして提  
供中。



PROMOTION  
夜、お食事注文の方に  
自家製コンブチャ1本  
(\$7相当) プレゼント

## 福井 Fukui Omakase

美しい日本食と福井県が贈る  
銘酒のハーモニー

日本食歴20年以上のローカルシェフがお届けす  
る本格日本料理店。旬の食材のみ使用し、  
素材の魅力を最大限に引き出した  
繊細な味付けと福井の銘酒は  
相性ばっちり。



## Le Varo Hokkaido Ice Cream

Esplanadeの絶景と味わう有名老舗ジェラート  
札幌のイタリアン「Le Varo」にて修行を積んだ店主がオープン  
した初のフランチャイズ店。王道の北海道ミルク・北海道メロン他、  
週替わりフレーバーも見逃せない。



## Sunny Hills

まもなく販売開始!  
冬季限定ケーキをゲットせよ

人気お土産店から、青森産「紅玉」を使った完全無  
添加「ゆずアップルケーキ」が登場! 初販売した昨  
年はあっという間に完売したので  
早めのお買い求めを。



PROMOTION  
\$50お買い上げごとに  
アップルケーキ1つ  
(\$5相当)  
プレゼント

シンガポールには魅力ある  
日本食が溢れている!  
ふるさとの味や、いつか旅したい  
あの場所の料理……  
味わえるお店を一挙ご紹介!

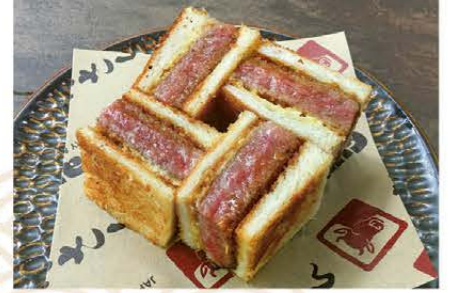
日本全国の美食を  
シンガポールで  
食べ尽くし!

PARTY編集部が贈る「食べ歩きレポ」

## Gyu San

島内随一の  
特選黒毛和牛精肉&カツサンド店

店自慢の「牛カツサンド」には、肉質評価で日本  
一を獲得した薩摩牛を採用。驚きの柔らかさと脂  
の甘みは上質な肉ならではの。マスタードの効いた  
カツソースが◎。



## ぼんぼり Bonbori

おばあちゃんから受け継ぐ癒しの郷土料理  
大分県由布市育ちの女将が腕を振るう小料理  
店。名物の「とり天」や「りゅうきゅう」をはじめ、  
心休まる数々の家庭料理はお酒のアテにもびつ  
たり。



## Uya Japanese Unagi Restaurant

名古屋流にうなぎを楽しむ  
「ひつまぶし」を堪能

香ばしさ際立つ皮目と甘く濃厚な熟成タレは、名  
古屋のうなぎらしい特長が際立つ。そのまま、  
薬味をのせて、出汁茶漬で、三つの食べ方で  
味わい尽くそう。

詳しくは10ページへ!



## 築地 銀だこ

Gindaco Singapore  
皮はカリッ!中は熱々  
クリーミーな東京たこ焼き

大人も子どもも大好きなたこ焼き。万人をトリコ  
にする「銀だこ」特有の食感、ここシンガポール  
でも健在! 湯気の上がるできたてを頬張りた。



## キムカツ

Kimukatsu  
恵比寿が誇る、  
肉汁たっぷり「ミルフィーユカツ」

薄切りの豚肉を25層に重ね、特製生パン粉を纏  
わせてじっくり低温で揚げたトンカツは6種展開。  
一番人気はチーズ! サクサク衣とトロツとチーズ  
がたまらない。



## iKO

多数のアワードを受賞した  
銘酒が揃う創作和食店

2022年 Kura Master 純米酒  
部門金賞の群馬が誇る銘酒  
「水芭蕉」や、秋田の純米吟  
醸「山本ビュアブラック」など、  
プレミアムな日本酒がずらり。  
モダン和食とともにどうぞ。

詳しくは11ページへ!



PROMOTION  
店内でお食事もしくはテイクアウトで  
10%OFF  
オンラインにて\$100以上オーダーで  
20%OFF(ピーク時除く)



**PROMOTION**  
お食事代  
**15%OFF**  
※11月15日まで、  
「バルティを見た」とひとこと  
※レストランで飲食した方限定



映えるパースナック、  
ネギトロアイスクリーム  
(\$18)。



## iKO

今宵は、モダンな創作和食で盛り上がり！  
群馬や秋田など日本の銘酒と共に召し上がれ

フレンチで腕を磨いたシェフ兼新オーナー、ディランさんが新しくチームに加わって一層パワーアップした創作和食「iKO」。モダンな日本食をテーマに日本各地から選りすぐりの食材を集めて作られている料理はどれも美味しく、例えば「ネギトロアイスクリーム」は、海苔を中に忍ばせたアイスクリームコーンに築地直送のマグロで作ったネギトロをトッピング。これとこれは合うのかな？と思われる食材もディランさんの手にかかれば絶品に。またiKOでは銘酒が揃っているのも嬉しい！季節の日本酒も都度入荷されていて、お料理に合うものを聞くのも◎。

65 Neil Rd ☎ 8866-5218  
12:00~15:00 (LO14:45)、17:30~0:00 (LO21:30) 日祝休  
Email: reservations@iko.com.sg https://iko.com.sg  
FB:iko Instagram: iko.sg

1. 6代目蔵元自らが酒造好適米「秋田酒こまち」の栽培から全工程に携わった入魂の純米吟醸「山本 Pure Black ビュアブラック」。果実の爽やかな吟醸香と上質でジューシーな旨味が極上。2. 新オーナーでありシェフのディランさん。気さくな人柄で日本人のお友達も多し。3. 海塩とボン酢バターで味付けをし、薫で燻製するという手間をかけた燻製はまち (\$24)。長崎県若松島から仕入れるはまちを使用。4. ヒップな雰囲気、iKOで大人のひとときを。



◆毎週月曜はハイボールナイト、火曜はボトル持ち込みOK、水曜はレディースナイトでプロセッコが1グラス無料などのプロモもあり。詳しくはお問い合わせを。

## 京華小吃 JING HUA

一度は味わうべき絶品小籠包&焼き餃子  
皮から具まで自家製にこだわる老舗有名店

シンガポールで餃子といったら「チンホア」は外せません。伝統の味をリーズナブルに味わえるとあって地元民はもちろん、日本人にも長く愛されてきた名店です。こんがりとした皮に焼けた餃子には、新鮮な豚肉、蟹、海老などが、歳月をかけて追求された黄金バランスで詰まっています。小ぶりの俵型ゆえ、パリッと香ばしい皮やジューツとした肉詰め、食感をひと口で堪能できちゃいますよ。ふくよかな肉汁の小籠包も人気で、いずれもタレなしで十分うまみ濃厚な味わい。オススメは、新メニュー「汁なしチャーシュー麺」。とろ〜り甘ウマなチャーシューと、ほどよく肉厚な手打ち麺との絡みは最強ですよ。

Chinatown店(本店)  
21/23 Neil Rd ☎ 6221-3060  
11:30~15:00、17:30~21:30 無休  
www.jinghuasg.com



お店は昔ながらの光景が楽しめる通りに。窓からは小籠包作りも見学できる。



餃子も小籠包も  
絶対外さない  
名店の味!



### オススメMENU

- 小籠包 (7個) ..... \$9
- 豚肉とシーフード入り焼き餃子 (10個) ... \$10
- 汁なしチャーシュー麺 ..... \$6
- チンホアチャーハン ..... \$8.50
- あずきのパンケーキ ..... \$11.50
- ジャージャー麺 ..... \$5.80
- 春巻き (2個) ..... \$3



1. 皆でワイワイ楽しめるメニューが勢強い。2. 自慢の餃子には、毎朝市場で仕入れる新鮮な豚肉や野菜を使用。3. もちもち麺に醤油ベースの甘酸っぱいタレが絡む「汁なしチャーシュー麺」。

## Uya Japanese Unagi Restaurant

生きたまま空輸される肉厚うなぎ使用!  
秘伝のタレがジューツと絡む、極上ひつまぶし

熟練うなぎ師が備長炭で焼き上げる絶品うなぎに耽溺! 食材の脂が炭に落ち、立ちのぼる煙がうなぎの表面に味わい深い香りをつくるのだとか。最後にぐくぐらせる甘く濃厚な熟成タレは、日本で丹精込めて作られたものを継ぎ足して使っているそう。名物ひつまぶしは、3通りの食べ方でどうぞ。今宵は日本酒とつまみも追加して、活力チャージとまいりましょう。

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



サイドメニューも  
美味しい!



1. 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。2. 秘伝のタレが美味しさを決め手。3. オーチャード駅直結のお店。予約がベター。

1. 串焼きは手羽先 (\$8)、特製つくね (\$9)、海老の西京味噌 (\$16) などがオススメ。ランチは \$25 で焼き鳥セットも登場! 2. 希少部位の「マグロのノド」(時価)。3. パリパリ美味しい鶏皮唐揚げ (\$7)。4. シンガポール川沿いで、外席も好評。



絶品串焼きは、  
1本から注文OK

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)

## Shunjuu Izakaya

串ダネずり130種! ココだけの串も!  
居酒屋メニューと日本各地の美酒も豊富

備長炭でじっくり焼き上げる串焼きがローカルの食道楽たちにも人気の「春秋」。王道の手羽先や特製つくねはもちろん、牡蠣豚焼き、フォアグラ、希少部位マグロのノドなど変わり種もお試しあれ。居酒屋料理はとん平焼きがあるかと思えば、女子ウケ必至のエンジェルヘアパスタもあり、引き出しの多さにびっくりするはず。日本各地の銘酒の品揃えも自慢です。



## 糀寿司バー Koji Sushi Bar

新鮮ネタの握りはお値段以上の満足感!  
女友達と気軽にいきたい「寿司バー」

カジュアルに美味しいお寿司をいただけるお店って、貴重ですね。隠れ家的雰囲気漂う「糀寿司バー」は、鮮度にこだわった本格派ながら、コスパ。 「寿司セットA」は5貫で\$9、しかもサラダ付き。握りたてのお寿司を楽しめるカウンター席、テーブル席、個室と気分に合わせてチョイス可能。季節の一品料理もぜひチェックして。

○ 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)

Email: koji@kojisushi.com.sg www.kojisushi.com.sg FB & Instagram: kojisushibars  
※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



握りたてついで  
くつろげる〜♡

1&2. 女子会やデートにぴったりな個室。 ※個室はRaffles City店のみ。3. 新鮮なネタがたっぷりの特別チリシ井 (\$38)。4. 人気の「寿司セットA」(\$9) はハシゴ酒のメにもぴったり。

○ 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



PARTI編集部が  
AiR オーダーピローづくりを体験



step 1  
素材を選ぶ

暑いシンガポールなので、洗濯機で丸洗い可能なパイプタイプの中から、慣れた使い心地に近い硬めの「備長炭パイプ」をセレクト!

フィット性に富んだふわふわのウレタンタイプや、通気性・弾力性の高いパイプタイプなどから枕の中に詰める素材を選択。サンプルに触れながら、専門スタッフが各素材の特徴を細かく説明してくれる。



step 2  
高さを測る

「西川」開発の計測器「プレスシェイパー」で、枕の高さの目安を計測。自然に立っている時と同じ姿勢が理想的な寝姿勢だそう。後頭部から肩のS字ラインを枕で埋めることで身体をバランスよく支える。



step 3  
寝試し調整

自然とあごが引けているか、寝返りしやすいか、納得いくまで何度も試してくれる丁寧なフィッティングに感動! 高さが合わない枕は首元のシワの原因にもなるとか。

枕の下に専用の薄いシートを挟み込み、後頭部が乗る部分、首が乗る部分、そしてサイドと枕の場所ごとに高さを調整。仰向け寝だけでなく、横向き寝の姿勢もしっかりチェック!



step 4  
作成

グラム単位でパイプを詰め、オーダーピローをお仕立て。作成にかかる時間は約30分なので、フラッとお買い物中にある間に出来上がり!



step 5  
最終確認完成!

お仕立ての終わった枕で使い心地を最終確認し完成! なんと購入から1年以内は無料で再調整してくれる手厚いアフターメンテナンス付きなので、使用後に少しでも「合わないな」と感じたらお気軽にご相談を。

営業Sが2週間使ってみました!

**実** は使わなくなった枕が家にいくつもある枕迷子でした。今回オーダーピローを使いはじめ、まず驚いたのが入眠の早さ! 寝付けず何時間もスマホを触ってしまうこともありましたが、この枕を使うとあっという間に寝てしまい、目覚ましをかけ忘れるほど。1週間ほど経つと、慢性的な首・肩こりも少しずつ楽に。寝起きでボキボキ肩を鳴らすこともなくなり、自分に合った枕ってこういうことなのか、と実感。これからも使い続けるのが楽しみです!

391A Orchard Rd #B2 Takashimaya Department Store  
☎ 8021-2045 / 8021-2045 (WhatsApp)  
※予約は電話、WhatsAppメッセージ、または右記QRコードのGoogle フォームより申し込みください

©AiR オーダー枕 \$520 (購入から1年間の無料調整サービス込み)

Promotion

全員対象来店特典!

- ピロー無料診断をご予約後、ご来店でタオルプレゼント
  - ピロー無料診断後、\$400以上のお買い上げで10%OFF
- ※ 初回のみ、11月未まで (但し高島屋のセール期間など一部時期を除く。詳しくは店頭までお問い合わせください)  
※ 「バルティを見た」とひとこと

Lifestyle 特集 シンガポール暮らしのあなたに

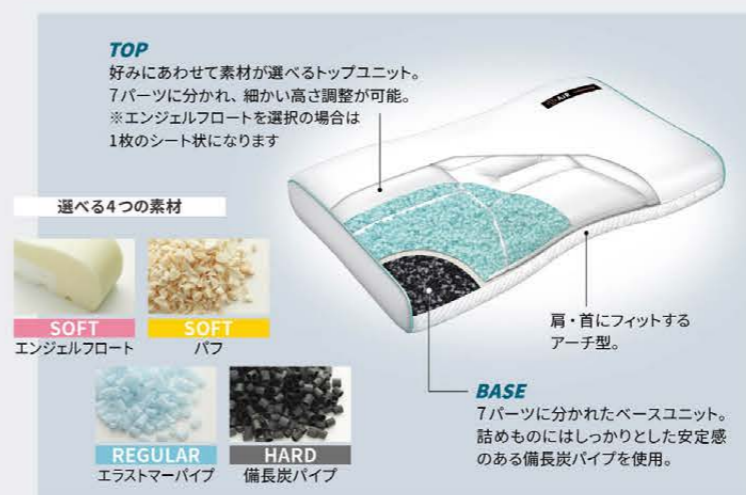
Check in エール!

シンガポールで生きづらさを感じている方に捧げる本特集。暮らしを整えたり、せっかくだからご当地体験を楽しんだり、キレイ磨きをしたり……気分がアガルト情報をお届けします!



健康美への近道  
自分に合ったピロー選びが

ニッポンが誇る寝具メーカー「西川」の AiR オーダーピローをシンガポールで手に入れよう!



西川 AiR by Nishikawa

何となくすっきりしない体調、原因はその寝具かも? 自分だけの特別な枕で極上の眠りを

寝具の大切さは分かっていても、自分に本当に合ったものが分からず、なかなか投資には踏み切れないですよね。言わずと知れた1566年創業の老舗寝具メーカー「西川」は、日本と変わらぬ品質とサービスで、シンガポールでも人々の快適な眠りを支えています。少しでも睡眠に不満のある方にぜひ一度足を運んでほしいのが、「西川」で実施している今だけ来店特典付きの無料診断! 専門スタッフの細やかな測定・調整により、ぴったりな枕との出合いをサポートしてくれます。人生のうち、3分の1を占めているとされる睡眠時間、思い切って寝具を見直してみませんか。

オーダーピローはこんな方にオススメ

首元のシワが気になる。肌のターンオーバーが遅く感じる。



寝つき、寝起きが悪い。夜中に何度も目が覚める。

朝目覚めた時に疲れが取れていない、首や肩に慢性的な痛みがある。





Curry Marinated Cauliflower

Keema Curry Pie

ワンポイント

カレーの分量はごはんにかけてたっぷり4人前。パイシートを常備しておけば即席お洒落メニューに変身で、突然のおもてなしも困らない!

ひとくちキーマカレーパイ

Keema Curry Pie

材料 4人分

S&B ゴールデンカレー(お好みの辛さ) 2〜3カケ

合いびき肉 200g

玉ねぎ 1個(約200g) トマト缶 200g

人参 1/2本(約70g) ケチャップ 大さじ1

にんにく 1片 ウスターソース 大さじ1

冷凍パイシート 適量 卵黄 適量

お好みのハーブ 適量

- 作り方
- フライパンに油をひき、みじん切りにした玉ねぎ、人参、にんにくを中火で炒める。玉ねぎが透き通ってきたら合いびき肉を加えて10分ほど中火で炒める。
  - 肉に火が通ったらトマト缶を加え、中火で5分ほど混ぜながら加熱する。
  - 一度火を止めて細かく刻んだルウを加える。ルウがしっかり溶けたら弱火をつけ、ケチャップとウスターソースを入れて混ぜ合わせて、全体になじんだら火から下ろす。
  - 冷凍パイシートを4cmの丸型で2枚くり抜き、1枚は3cmの丸型で更にくり抜き、輪っか状にする。
  - ④のパイシートを上下に重ねて接着面に卵液を塗り、内側にフォークで穴を開ける。表面には艶出し用に卵液を塗る。
  - 210度に予熱したオーブンで12〜13分焼く。焼き上がった時に内側のパイが盛り上がり来たら、熱いうちに手で押さえると、綺麗なカップ型に仕上がります。
  - パイが冷めたらパイの中にキーマカレーを盛り付け、お好みのハーブを飾る。

カリフラワーのカレーマリネ 生ハム添え

Curry Marinated Cauliflower

材料 ショットグラス10個分

カリフラワー 200g

★ 酢 大さじ3

★ 砂糖 大さじ2

★ S&B カレー粉(海外専用商品) 小さじ2

★ 塩 少々

ローリエ 1枚

生ハム 適量

お好みのハーブ 適量

- 作り方
- カリフラワーを食べやすい大きさに切り、塩茹でする。
  - ★を混ぜ合わせたマリネ液に、①とローリエを入れてしばらく漬ける。
  - 器に盛り付け、生ハムを添えてお好みのハーブを飾る。

ワンポイント

ゲストをお招きする時には前夜から漬けておくことで、当日は手間をかけずに出せる前菜として使える。生ハムと盛り付けることでパーティ仕様に。

教えていただいたのは...

相川扶美子 先生

在星5年目。2児の母。シンガポールで初めてのフィンガーフード料理教室「Applause」を運営。日本フィンガーフード協会認定講師。FSPJ認定テーブルコーディネートサロン。

Instagram: fmk0816



フィンガーフードを気軽に始めてみたいという方は、ぜひチャイナタウンに行ってみて。卸問屋では1つ約\$2で買えるショットグラスも、何種かのフルーツを小さくカットして盛り付けても可愛いですよ!

トマトとクリームチーズのスパイシーブルスケッタ

Spicy Bruschetta

材料 バゲット薄切り10枚分

トマト(中サイズ) 1個

クリームチーズ 70g

S&B UMAMI TOPPING 大さじ1〜

薄切りのバゲット 10枚

オリーブオイル 適量

お好みのハーブ 適量

ワンポイント

バゲット他、クラッカーでもお手軽においしく。「S&B UMAMI TOPPING」は具を多めに使うと食感◎。

作り方

- 薄切りにしたバゲットにオリーブオイルを薄く塗り、カリッとさせるまでトーストする。
- トマト、クリームチーズを1cm角にカットする。
- ②に「S&B UMAMI TOPPING」を入れて軽く混ぜ合わせる。
- ①の上に③を盛り付け、お好みのハーブを飾る。



Spicy Bruschetta



Oyster Confit

ワンポイント

トーストしたバゲットに乗せるのもオススメ。余ったオイルは塩コショウで味を調えてオイルパスタにアレンジしても美味しい。

牡蠣のコンフィ カレー風味

Oyster Confit

材料

生牡蠣(加熱用) 150g

白ワイン 大さじ1

★ にんにく 1片

★ 赤唐辛子 少々

★ ローリエ 1枚

★ S&B カレー粉(海外専用商品) 小さじ1

★ オリーブオイル 150cc

お好みのハーブ 適量

ピンクペッパー 適量

作り方

- にんにくは軽く潰し、赤唐辛子は輪切りにする。
- 綺麗に洗って軽くふいた牡蠣を、中火のフライパンでゆすりながら焦がさないように炒める。(テフロン加工フライパンでない場合、少量の油をひく。)
- 牡蠣から水けがなくなったら一旦火を止め、白ワインを加えて中火で更に炒める。
- 水けが飛んだら粗熱を取り、保存容器に★と牡蠣を入れ一晩漬ける。
- 器に盛り付け、お好みのハーブやピンクペッパーを飾る。



おもてなし料理の盛り付けでは、グリーンとレッドを意識すると見た目の華やかさがグッとUP。チャイビルやディルは飾りつけに使いやすいハーブとしてオススメです! シンガポールではスパイスが気軽に買えるエディブルフラワーも要チェック。



秋らしい  
テーブルコーディネート

黒、グレー、茶色などシックな小物を取り入れて。そこに秋の森を感じさせる緑やほおずき、ブドウを組み合わせたパッと華やかに。さらにガラス食器を使うことで、暑いシンガポールでも重すぎず軽やかにまとまります。

お洒落フィンガーフードで差がつく! ダークカラー×グリーンで森のぬくもりを演出  
食欲の季節を彩る“秋のおもてなしテーブル”

今回レシピに使ったアイテムはこちら

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。

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。

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した、スパイスとハーブの豊かな香り素材の旨みを感じられる味わい。

Shopee LAZADA RED MART 公式Web

エスビー食品

“スパイス&ハーブ”厳選配合の「S&B」アイテムでこなれ料理もカンタンぱっちり味決まる!

四季のないシンガポールでは、少しでも季節の変化を感じたいと思いますよね。テーブルコーディネートや季節の食材を使った料理で、食卓の模様替えを楽しむのはいかがですか。今回、フィンガーフードの先生に教えていただいたのは、深み色とグリーンを使った秋の装いテーブルと、紅葉を感じさせる黄色や赤基調のおめかしレシピ。みんな大好きなカレー味の料理なら、パーティシーンでも喜ばれます。「エスビー食品」のアイテムは、簡単に味が決まる! と先生からもお墨付き◎。たくさん作れば、もちろん普段のおうちごはんでも大活躍のレシピが揃います。

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





育児経験もある渋谷さんは、お子さん連れにも優しく親切。

## Bright Relations

“もしも”のときに助かる「医療通訳」  
健康診断で専門医受診が必要なおきも助け!

万が一、シンガポールで救急にかかることになり、言葉の壁に困ってしまったら……。もしものときのために救急車の番号と一緒に、医療通訳者・渋谷さんのことを覚えておいて! 医療分野に精通した渋谷さんは、ローカル専門医の診察の際、しっかりサポートしてくれます。入院手続きや支払いなど、病院側とのやり取りも引き受け、治療に専念できますよ。また、健康診断で精密検査が必要になった場合もご相談を。児童発達支援士の資格も有し、お子さんの健診、発達相談などで専門医より療育センターを進められた際も心強いサポーターに。温かい人柄なので、不安な気持ちに寄り添ってくれるはず。

ローカル病院の受診に不安のある方、お気軽にご相談ください

医療通訳者 渋谷 理恵さん  
Bright Relations代表

2018年、医療専門の通訳業務を行う「Bright Relations」を設立。中学から米国に単身留学、ボストン大学で受けた感染症の授業をきっかけに医療に興味を持ち、卒業後は製薬会社でMR(医薬品のスペシャリスト)として勤務。ある日、偶然見たテレビで「外国人が日本に来て一番困ることは?」という質問に、「病院」との回答を聞き、一念発起。自分の医療の知識と英語力を生かし、シンガポールに住む日本人のお手伝いをしたいと医療通訳の資格を取得。特別支援学校でボランティアとしても活動、療育センターでの面談の通訳も行う。



◆保有資格◆

- ・医療通訳技能検定1級
- ・MR認定資格
- ・児童発達支援士
- ・医療コンシェルジュ
- ・発達コミュニケーションサポーター

### サービス内容

- ◆ 病院・クリニックへの予約、問い合わせ、同行通訳
- ◆ 健康診断、精密検査の同行通訳
- ◆ 検査、手術などの説明書の通訳
- ◆ 薬剤の服用方法の通訳

※文書による翻訳は行っていません

☎ 8608-4135 8:00~20:00

Email: otanirie@hotmail.com https://bright-relations.com

※20:00以降、土日祝はご相談ください

※通訳業務中は電話に出ることができません(WhatsAppもしくはSMSにメッセージ)

※クリニック同行通訳費など費用についてはWEBをご確認ください

### 海外暮らしの方に多い悩み

お悩み① お友達ができなくて寂しい

チコリーを摂ると、まずは自分一人でも大丈夫という落ち着いた着きを得て、ゆっくりと友情を育めるように。また、なんでこんなこと? という自己憐憫があるのであればワイローを、お友達が欲しくて努力してもうまくいかない場合はヘザーを合わせてみましょう。



お悩み② キャリアを中断し、人生迷子中

ワイルドオードがオススメ。人生の方向性を見失ったとき、自身が一体何をしたいのか、穏やかに気づかせてくれます。また、そういった悩みで頭の中がいっぱい場合はホワイトチェストナットを、将来に対する漠然とした不安のせいで現実的にやるべきことに集中できない場合はクレマチスをお試しください。



代表のひとみさんはフラワーレメディの他、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、感情の変化の様子を観察していく。



100%天然成分だから安心  
赤ちゃんやペットにも使えます

## La Vita Counselling & Spiritual Care

英国生まれの自然療法「フラワーレメディ」  
海外暮らしの不安、抱え込まずにご相談を

華やかに見えるシンガポールライフ、でも実は心にお悩みを抱えている方も多そう。「フラワーレメディ」は花のエネルギーがネガティブな感情に作用し、心をニュートラルな状態に戻してくれる自然療法。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ています。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するとか。調合をするのは、バッチ財団登録プラクティショナーのひとみさん。じっくりとカウンセリングを行うので、それだけでも心が軽くなる。また、「入門講座」で学べば自分でも調合が可能に。

バッチフラワーレメディ

- 個人セッション ..... \$160 (レメディボトル1本付き、通常\$190)
- 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

スピリチュアル・ヒーリング/メディアムシブ

- 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」  
10月講座(日曜昼コース/木曜夜コース) ※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  
「3人のメディアム」  
「朝のグループ瞑想会」  
(無料/月・土)



女性にもオススメ!

佐藤製薬  
ユンケル黄帝液 (\$6.90/本, \$9.85/2本セット)  
厳選された生薬とビタミンがバランス良く配合された栄養ドリンク。1日1本、滋養強壮や肉体疲労、体調不良時の食欲不振に。また妊娠授乳期などの栄養補給に。

Promotion

PARTI読者 PRESENT  
佐藤製薬  
ユンケル黄帝液 3本セット  
(\$20.70相当) 10名様  
※応募方法は43ページをご覧ください

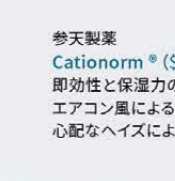
## NISHINO PHARMACY 西野薬局

日々の生活を支えてくれる日系ドラッグストア  
“ちょっとした悩み”を改善するアイテムが勢揃い

選りすぐりの名品が並ぶ「西野薬局」には、日常の身体トラブルを助けてくれる市販薬や便利な日用品までずらり。男性のイメージが強い栄養ドリンク「ユンケル黄帝液」は、実は女性にも飲んでいただきたい逸品。妊娠授乳期などの栄養補給にもオススメなのだとか。「西野薬局」では2本セットでお得に購入できるので、家に常備し夫婦でシェアするのも良いですね。その他、暑いシンガポールでの不快感を楽にしてくれる生理用アイテムや、ヘイズの時に持ち歩きたい目薬など、お店を覗けば生活で感じていたストレスの解消グッズが見つかるかも!  
※服用が不安な方は店舗薬剤師またはかかりつけの病院へご相談ください



ユニ・チャーム  
ソフィ シンクロフィット (\$6.95/12個)  
いつものナプキンにプラスして使うことで、約2時間分の吸収力がプラスオン。多い日やお出かけ、就寝時に。トイレに流して付け替えもラクなので、蒸れが気になる時もサッと快適に。



参天製薬  
Cationorm® (\$28.50/30本)  
即効性と保湿力の高い目薬。長時間のPC作業や強いエアコン風による辛いドライアイに。これからの季節に心配なヘイズによるかゆみや異物感にもオススメ。



メンソレータム  
OXY 10 Lotion (\$8.10/25g)  
長いマスク生活でできてしまったガンコなニキビに。原因となるアクネ菌の増殖を抑え、余分な皮脂を抑制する。レギュラータイプのOXY5 (\$6.50)も取扱アリ。

Snake Brand  
COOLING POWDER (\$4/缶)  
タイではお土産としても人気のボディパウダー。シャワー後などに使うと日焼けケアや汗汗、乾燥・かゆみ防止といった効果が。クラシック、サクラ、ラベンダーの香り。

●伊勢丹スコッツ店(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

●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

## 暮らし ランクアップ



※写真はイメージです

## Clean Clean

プロの技であつという間におうちピカピカ!  
快適空間で気分もすっきり晴れやかに

忙しい日々や余裕がないとき、おうちの掃除が行き届かず、汚れた部屋に余計ストレスを感じる……そんな悪循環に陥っていませんか。その悩み、いっそのことプロに任せてしましましょう! 日本人女性が設立した「Clean Clean」のクリーニングは、手際よく細かなところまで気をつけるサービスが好評。単発の「お掃除」から長期的「ハウスキューピング」まで対応可能なので、ライフスタイルに合わせてご依頼を。掃除の間は自分の時間を過ごしてしっかり気分転換! 「ペットシッター」を利用すれば旅行も安心です。綺麗になったおうちに、明日からの活力もきっと湧いてくるはず!

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

お酒もリーズナブルに提供! 青島ビール(\$4/瓶)、雪花ビール(\$3.80/瓶)、紹興酒(\$20/瓶)など。チャージ代なしで持ち込みも可能。



ピリ辛でパクチー香る「冷やし胡麻ませそば」(\$8)と「鍋包肉」(\$14)がお気に入り!

「老東北」の人気メニュー

- 焼き餃子3種盛り... \$8
- 小籠包... \$8
- チャーハン... \$8
- 麻婆豆腐... \$8
- トマトと卵の中華炒め... \$7
- ニラレバ炒め... \$8



東北地方の料理は、塩や醤油による家庭的な味付けが多いのが特徴。日本人好みの味が揃う。

老東北 ラオドンベイ

Northern Restaurant Pte Ltd

コスバ抜群の中国東北料理を満喫 知られざる名物「鍋包肉」はマストトライ!

チャイナタウンにて20年続く「老東北」は、このエリアで最も古くから中国東北料理を提供するお店として愛されてきました。モチモチ皮のたまらない定番手作り餃子は、焼きがオススメ。さらに地方の名物である「鍋包肉(ゴウバオロー)」は、ぜひ試してほしいという自慢の一品。揚げた豚ヒレ肉に甘酢餡がたっぷり、サク!ジュワ!な衣が絶品です。賑やかさの戻った街の雑多な雰囲気も異国情緒を演出。選びきれないほど豊富なメニューからたくさんの料理を並べたら、皆でワイワイ、食べて飲んで楽しい宴のはじまりです!



24 Mosque St  
☎ 6220 0987 / 8350-7292  
(WhatsApp・WeChat・LINE)  
<https://laodongbei.business.site>  
11:00~15:00 17:00~23:00 無休  
※お持ち帰り・デリバリーの注文可能

大人数で囲める円卓ほか、気軽に立ち寄れるテーブル席も。



料理人 海国君(Hai Guojun)さん 中国東北部に位置する遼寧省出身の海さんが腕を振るう。



名物「鍋包肉」はコレ!

冷凍餃子お持ち帰りOK!

水餃子やスープにぴったりな餃子(20個入)が、なんと\$5で購入可能! 何種類か買って、冷凍庫にストックしておきたい。



Peranakan Tiles

タイルの種類がたくさんあり、どれも素敵で1つに決められず3つ作ってしまいました。シンガポールでの良い記念になりました。お友達や家族にもとても好評です♥ Makikoさん



Vanda Miss Joaquim

ずっと会えていなかった母へのギフトとして、シンガポールを感じてもらえる作品に。ジェニー先生より丁寧に教えてもらい初心者の私でも完成することができました。 Mikiさん



営業Aが体験

ジェニー先生の優しい指導なしでは難しいと実感。絵柄を重ねて作品が出来上がっていく、ニスを塗る最後のステップが本当に楽しくてハマりました!

Crafts Beautiful

シンガポールの思い出作りにペーパーツールを紙を重ねて陰影と奥行きを楽しんで

ヨーロッパ発祥のペーパーツールは、一枚の絵を何枚も印刷して切り出し、積み上げることで立体アートに仕上げるというもの。「Crafts Beautiful」ではシンガポールの文化にちなんだ作品の制作が大好評。人気なのはプラナカンタイルや食器、マーライオン、ラッフルズホテル、国花である蘭など。ゆっくりと作品を作り上げていくその丁寧な工程はまさに癒しのひととき。この道20年以上というジェニー先生が丁寧に指導してくれま。レッスン中には無料でコーヒーや紅茶などもいただけて◎。

Promotion

1. トライアルクラス (2レッスン/各2時間) トロピカルフラワーとオオハシ or マーライオン ..... \$48  
※どちらか一つのデザインを選んで制作します  
※トライアルクラス後は通常価格の\$68になります

2. ディスカバースィンガポールシリーズ (4レッスン/各2時間) シンガポールの象徴的なランドマーク ..... \$188  
※①②ともに材料費込 ※10月末まで、「パルティを見た」とひとこと



コース案内

- 初心者向けペーパーツールコース \$150 (2レッスン/各2時間)  
※ 工具セット、材料費、お好きな絵柄1セット(6枚)付き  
※ 引き続きビギナークラスを取る場合、1レッスン\$40に
- 8レッスンのチケット \$240 (通常\$320) \$80もおトク!

Serviced Office @Park Avenue Clemenceau 81A Clemenceau Ave #05-18 UE Square (Fort Canning 駅徒歩2分、パークアベニュー側のエントランスから入る)  
☎ 9628-6847 レッスン日時: 火・水・金 10:00~12:00  
Email: [jennykhoo@craftsbeautiful.com.sg](mailto:jennykhoo@craftsbeautiful.com.sg)  
[www.craftsbeautiful.com.sg](http://www.craftsbeautiful.com.sg) [www.facebook.com/Workshops.sg](https://www.facebook.com/Workshops.sg)  
Instagram: [crafts\\_beautiful\\_workshops](https://www.instagram.com/crafts_beautiful_workshops)  
※講師認定コースあり

Sunny Hills

完熟パインの美味しさがギュッ!  
無添加のパナップルケーキはお土産にも◎

シンガポール土産の定番、パナップルケーキ。「サニーヒルズ」のケーキは、“母の味”にこだわり、“お母さんが子どもに与えたいおやつ”を目指して完全無添加。台湾にある自社農園で太陽を燦々と浴びて育つ完熟パインを鍋でコトコト煮詰めてフィリングに。パナップルの繊維や果肉のやわらかな食感を残し、濃厚な甘酸っぱさがたまりません。マーライオンが描かれた可愛いエコバッグ付きだから、ギフトにもってこいですよ。当店オリジナルの烏龍茶やコーヒーを添えれば、パーフェクト! あなたの大切な人に、美味しい幸せをお裾分けて。



ラッフルズホテルのすぐ隣にある店舗。

ワールド・バリスタ・チャンピオンシップの覇者が「サニーヒルズ」のケーキのためにブレンドしたコーヒー(\$15/6包)。厳選エチオピア産の豆を使用。



3 Seah St (ラッフルズホテル隣)  
☎ 8522-9605  
月~金 10:30~18:30  
土 11:00~16:00 日休  
[www.sunnyhills.com.sg](http://www.sunnyhills.com.sg)  
Instagram: [sunnyhillsg](https://www.instagram.com/sunnyhillsg)  
※高島屋 (B2-27A) でも販売中



ケーキを買うと、シンガポールらしい絵柄のバッグが無料で付いてくる!

パッケージも可愛いパナップルケーキ(\$15/5個)



生地には日本製小麦粉とN2産発酵バターを使用。オーブントースターで焼くと風味アップ。

Liu Xiang Tea Craft

留香茶藝学院・リュウシャンチャゲイ学院

知っていただくと楽しい中国茶の世界! シンガポールならではの茶芸文化に触れてみよう

当地に住んでいる今こそ、中国茶を気軽に学べるチャンスですよ。「留香茶藝学院」では、お茶の美味しい淹れ方の基本や体への効果などを学べ、知っている暮らしに役立つことばかり。教えてくれる李先生はとっても気さくで、クラスはいつも和気あいあい。編集部がお邪魔した時も、生徒さん自らお気に入りのお茶でもてなしてくれるなど、その自由な雰囲気には驚きました。緑茶に近いものからヴィンテージな黒茶まで種類はさまざまで、その香りはとっても風情豊か。中国の珍しいお菓子とともに飲み比べるのが楽しく、新鮮なひとときでした。未経験の方でも挑戦しやすいので、まずは気軽に体験してみてください。



使う茶葉や茶器は毎回変わるから新鮮

- ① 親子茶芸コース 1回 \$75 (2名分)
- ② 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、茶葉の分類、茶の保存、茶の淹れ方、茶芸とは?
- ③ 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、指導教師コースもあり ※お申し込み講座の参加費は、②③コースお申し込みで無料



秋のお試し講座

グループレッスン

日時: 10月18日(火)、11月9日(水) 10:00~11:30  
講座内容: お茶の知識講座(45分)+お点前(45分)  
参加費: \$25 定員: 10名 ※最少人数5名

プライベートレッスン

日時: 11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 参加人数: 1~2名

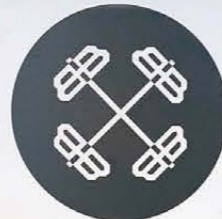


308 River Valley Rd #01-05 Oxley Edge  
☎ 9225-8953 (WhatsAppで連絡可) 9:30~17:00 無休  
Email: [liuxiangteacraft@gmail.com](mailto:liuxiangteacraft@gmail.com)  
[www.liuxiangtea.sg](http://www.liuxiangtea.sg) FB: [LiuxiangTeaCraft](https://www.facebook.com/LiuxiangTeaCraft)

# PARTIリーダーズが 女性目線でレポート!

トレーナー KEIKOさん

アメリカスポーツ医学会やマットピラティスの資格を持ち、フィットネスやコンディショニングの運動指導歴は20年以上。生活習慣病の院内運動療法などの経験も。ウエイトトレーニングの指導だけではなく、姿勢改善や産後の骨盤ケアなども得意とし、女性の体に合ったアプローチで運動経験のない方にも分かりやすく指導。



Partiリーダーズ Ryna (リーナ)さん

「Angel's Voice Music School」代表、シンガーソングライター、ボイスプラクティショナー、声優、女優。2児のママ。  
Instagram: ryna.smile  
公式WEB: (スクール情報あり)  
https://ryna.jimdosite.com



ベテラントレーナーのKEIKOさんは、運動指導歴20年。ご自身も出産経験があり、女性の利用者から絶大な支持を得ています。「女性は筋肉がうまく使えていない方が多いので、筋肉を元気に! 筋肉は使うほど、柔軟性が高まり、体を支える力が付きます。筋肉が増えると基礎代謝が上がり、痩せやすい体になるんです」とKEIKOさん。今回は、美しきシンガー・女優として舞台に立つRynaさんがトレーニングを体験!

## step 1 カウンセリング

「InBody」(高機能体組成測定器)で体脂肪率や筋肉量、BMIなどを調べ、さらに普段の生活や食事の様子などをしっかりヒアリングして、目標を設定。トレーナーの豊富な知識で、疑問や不安にも的確にお答え!



部位ごとの筋力量・脂肪量も測定。「自分が強化したい」と思っていたことを数値化してくれるので、とても分かりやすかったです。

## step 2 姿勢評価(チェック)

姿勢評価では骨、筋肉、関節の配置が適切な状態で保たれているかを確認。筋肉のバランスをチェックして、姿勢改善をしたり、正しいフォームのトレーニングで効率良く結果を出すために重要な項目。女性のポイントは肋骨の開きや骨盤の位置、そして左右差!



客観的に骨の歪みやズレを指摘していただき、どこが自分の弱点となっているのか、なぜこの骨の位置になっているのかが明確となりました。



## step 3 トレーニング

広々としたトレーニング空間にはプロのトレーナーが厳選した最新マシンがずらり。「尻トレ」専用マシンだけで4台もあり、筋肉を鍛えるマシンだけでなく、姿勢やバランスを整えるマシンも充実。トレーニング目的に合わせて、様々なマシンを使い分けることにより最短で理想の身体へ導く。



とても丁寧にどこを意識したらよいかを解説しながら進めてくださるので、分かりやすく、「効いているなあ!」と体感しやすかったです。



お尻に効いてる!

# ワークアウト × サプリメント × 食事指導 女性のカラダのための「Bulky 美ボディメソッド」

## 女性向け「Bulky 美ボディメソッド」

**ワークアウト**  
筋肉バランスや姿勢、目標、生活習慣を分析し、その方にあったオーダーメイドのトレーニングを実施。女性には重いウェイトを持ち上げるトレーニングだけではなく、筋肉を引き伸ばす(ストレッチさせる動き)ことによってしなやかで若々しい身体を作り上げる指導も推奨。産後のスタイルアップには、骨盤矯正やヒップアップ、お腹引き締めを重点的に。

**サプリメント**  
美容・アンチエイジングに効果が認められている「成長ホルモン分泌」と「コラーゲン合成」。この2つを効率よく高めるワークアウトとサプリから成る「バルキー」独自のメソッド。食事指導も効果を後押し!

## サプリメント

トレーニング効果を上げるため、一人ひとりに合ったサプリメント、トレーニング中のアミノ酸ドリンク、トレーニング後のプロテインシェイクなどをすべて無料で提供!



## 食事指導

長期的に継続できる健康的な食事管理。偏った食事指導ではなく、食事管理アプリを使用して「糖質」「タンパク質」「脂質」をバランスよく摂取するマクロ食事管理法を推奨。シンガポールでのオススメ食材や外食での注意点など、体調や生活リズムに合わせてご提案。



## 「バルキー」で理想のボディをGET!



男性6名、女性2名の実力派日本人トレーナーが在籍。老若男女、あらゆるボディのお悩みを抱えた人が通い、続々と目標を達成しています。



体重-8kg  
体脂肪-12%  
達成!

トレーニングの効果を上げるため、無料でご提供。トレーニング後のプロテインは、その日の内容を振り返りながらゴクリと一杯。

バルキーさん全体の感想として、清潔感のあるフロアで、お着替えも一式貸して下さるので、身軽に行けるのが良いですね。続いたら確実に綺麗になれるだろうなと感じました。それからトレーナーの方々もムキムキで格好良くモチベーションが上がりました(笑)。

キレイ磨き

## Bulky Fitness

シンガポール生活は太りやすい!?  
最新スポーツ科学に基づくトレーニングを!

外食が多い、あまり外出をしない、暑くて運動不足などの理由で、シンガポールに来て太ってしまったという方は多いはず。理想の体型を効率よく目指すなら、パーソナルトレーニングジム「バルキー」へ! 実力派日本人プロトレーナーが揃い、ダイエットからボディメイクまで、高い満足度を誇ります。最新のスポーツ科学を基に、ワークアウト、食事指導、サプリメントを組み合わせるシナジー効果を生むのだとか。設備も超一流で、ターゲットをしっかりと狙える特注マシンが勢揃い。出産経験のある女性トレーナーが在籍し、産後太りに悩む方も全力サポート。「Bulky 美ボディメソッド」で美尻やくびれを手に入れて。



シナジー効果で  
達成度UP

## Promotion

### モニター割引

#### 3か月プラン 半額

顔出し・メディア掲載OK(バルティでの掲載)、ご自身のSNSへの投稿OKの方  
※先着1名、平日11:00~15:00限定  
※女性トレーナー担当

### 平日昼割引

#### 月額 \$500 OFF

※先着3名、平日11:00~15:00限定  
※女性トレーナー担当

70 Shenton Way #16-04~07 Eon Shenton  
(Tanjong Pagar 駅3分)  
7:00~23:00 (要事前予約) 無休  
Email: info@bulky-fitness.com  
www.bulky-fitness.com line: @zka1165b  
FB: Bulky Fitness Instagram: bulkyfitness.singapore

無料カウンセリングはこちらから



インディバ・フェイシャル

クレンジング⇒インディバでお顔トリートメント⇒デコルテ、顔マッサージ⇒マスク⇒ヘッドマッサージ⇒お仕上げという充実の内容。使用プロダクトはアリュメールオリジナルの素材、マスクは保温・美白効果大。インディバとマッサージ、W効果で小顔に。ハリツヤ透明感も!



むくんだ脚やポッコリお腹に

シンガポールの強力なエアコンで冷えてしまった身体にも

シルバーのヘッドは深部加温、黒いヘッドは筋肉層・脂肪層に効く!



インディバ・デトックス

ボディの気になる部位を1か所選びインディバを30分間当て、細胞を活性化し、血行とリンパの流れを改善。その後、芯から温まったボディに20分間のハンドマッサージ。しっかりほくしてセルライトと老廃物を流し切る!  
※上記は50分コースの場合。90分コースはインディバ60分、マッサージ30分

こんな効果がある

- アンチエイジング (ハリツヤ、たるみ・シワ・くすみ改善)、リフトアップ
- むくみ、セルライト、脂肪
- 筋肉疲労、冷え、体のだるさ
- 自律神経を整えて免疫力アップ
- 体質改善

ALLUMER

深部を温め、内側からキレイに!  
最新の高周波温熱マシン「インディバ」導入

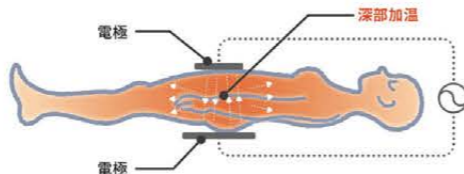
最高峰のエステ体験が楽しめる「アリュメール」に新たなマシンが到着!かねてから人気のあった「インディバ」が新型モデルに。温熱作用の強さはそのままに、電流作用を高めることができるようになり、細胞活性など従来以上の効果が期待できるとか。お顔に使えばアンチエイジング、ボディには痩身効果、さらに免疫力までアップ。インディバの使用に長けた日本人セラピストが部位に応じて適切な施術を行い、ハンドマッサージも組み合わせることで最大限の効果を引き出します。とにかくポカポカ気持ちよく、癒し度ナンバーワンなので、きっとあなたもトリコになるはず。

冷えも、むくみも、不摂生も、すべてをリセット!

セルブーストテクノロジー搭載、「インディバ」がパワーアップ

インディバのスクイとは違う!

1 インディバで使用しているラジオ派(高周波)は0.448MHz。皮膚に負担をかけることなく体内に電流を透過することが可能。身体の内部から熱を作り出し(深部加温)、短時間で効果を実感。深部加温のほか、鎮静、むくみ、細胞間与なども医学的な作用が実証され、医療の現場でも使用。



2 皮膚表面への負担が少ないので関節部位、頭皮、顔の細部までケアができる。ラジオ波のマシンは数多くあれど、インディバと同じ効果が得られるものは皆無!

3 さらに新特許「セルブーストテクノロジー」が搭載され、施術結果を増強。  
● 温熱(血流改善、組織および細胞の循環化など)  
● 非熱(細胞代謝の増加、細胞栄養の活性化など)  
● ハイパーサーミア(代謝活動アップ、組織のデトックスなど)

Promotion

1. インディバ・デトックス ..... 50分 \$160 (通常\$200)、90分 \$280 (通常\$360)  
※インディバはお腹、背中、二の腕上部、脚(表orうら)などの部位から選択
2. インディバ・フェイシャル ..... 100分 \$200 (通常\$300)
3. ヨモギ蒸し30分+キャビテーション1か所+マッサージ30分 ..... \$180 (通常\$205)  
※キャビテーションはお腹、背中、二の腕上部、脚(表orうら)などの部位から選択
4. ビタミンC導入モイストフェイシャル ..... \$200 (通常\$230)  
(ビタミンCセラム導入、炭酸ヘッドマッサージ、ファイバーシートマスク付)

※初回のみ、12月末まで、「パルティを見た」とひとこと



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: @uuu6223v(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



ベビー連れOK!  
産後ボディメイクはお任せを



トレーニング後にプロテインを飲むママ。「ほく、いい子で待ってたよ」

パーソナルトレーニング

一人ひとりに合わせてカスタマイズ。体幹ウォームアップに始まり、ウエイト系と有酸素運動を合わせて、1時間で7~8種目こなす。正しいフォームで確実に狙った筋肉を使えるように!毎日の食事指導もセット。



高周波マシン「ハイパーナイフ」



トレーニングでは脂肪が落としにくい部分は高周波でアプローチ。「ハイパーナイフ」は1MHzと高い高周波の熱が脂肪細胞に届き、部分痩せを実現する日本のトップマシン。



“産前産後トレーナー”の資格を持つプロが全面サポート  
正しいトレーニングと食事+高周波で、ママのボディメイク!

産後ダイエットで-31kg減量成功

2020年に双子を出産し、育児、仕事、自分ケア、そのどれもパワフルにこなすAkinaさん。プロのトレーナーとして、一人の女性として、あれこれお答えいただきました!

双子ママのパーソナルトレーナー Akinaさんに質問!

Q1 双子ちゃん妊娠時の悩みは?

正直、私ほどひどく体型が崩れた人は見たことがない!妊娠前はシックスパックのお腹だったし、格好いい妊婦になるはずでした……。食事でも人一倍気を付けていたのに、ホルモンの変化やむくみで身体がパンパンになり、体重も激増。どんなに気を付けても仕方がないこともあとと身を以て知りました。

Q2 超多忙なか、どのように減量?

双子を寝かしつけたあと、週4回、夜こそジムへ。自分で考えたメニューをこなしています。きちんとボディメイクができていないと、逆にストレスが溜まるので頑張っています。

Q3 産後ダイエットはいつからOK?

産後、ママの1か月検診で医師から許可が出れば大丈夫。分娩に長時間かかった方、帝王切開だった方はもう少し待つ必要があります。

Q5 産後ダイエットの効率を上げるには?

「Elite Body」では正しいトレーニングと高周波「ハイパーナイフ」の組み合わせで着実に早く結果を出しています。「ハイパーナイフ」は温めほくし効果もあり、抱っこで凝り固まった肩や首などをラクにすることもできますよ。

Q4 産後トレーニングの注意ポイントは?

私は「ACE産前産後トレーナー」の資格を持ち、正しいトレーニング法を学んでいます。産後は腹直筋や骨盤底筋の状況をトレーナーがきちんとチェックすることが大事。例えば腹直筋が開いたまま腹筋を鍛えると、逆に腹が出てしまったりするんです。食事指導は、母乳の出具合などを確認しながら無理なく進めます。

Q6 産後ママにエールをお願いします!

お掃除や託児など、シンガポールならではのサービスは、罪悪感なく使って一人で抱え込まないでください。インドネシア伝統のジャムウ産後マッサージを自宅でも受けるのも◎!

Elite Body 代表 Akinaさん

在星34年。NCSF認定パーソナルトレーナー、ASP Fat Lossスペシャリスト、ACE産前産後トレーナー、神経筋コンディショニングコーチなどの資格を有する。1歳の双子の母。



# NADESICO Beauty & Healing

「ボディ痩身」や「バストケア」の救世主!  
国際美容資格を持つ日本人セラピストの新サロン

美容好きの皆さん、ご注目! この秋、経験豊富な人気セラピストによる日系エステ「NADESICO」が誕生します。2人の日本人セラピストはともにCIBTAC国際美容資格を持ち、解剖学も学んだプロ。オーナーセラピストは、これまで3,000人以上のボディ痩身を手掛けてきたそう。シンガポール美容界でトレンドのバストケアもでき、授乳後など、悩めるお胸もふっくら美乳に。アットホームな雰囲気サロンでは、ナデシコの花が象徴する日本女性らしい和ごころで、きめ細やかなおもてなしを提供します。シンガポール警察交付の正規マッサージ営業ライセンスを取得し、カップルや男性(紹介制)のご利用もOK!

## NADESICO シグネチャー (RF 痩身)

高周波RFマシンで全身をケアして、凝り固まったセルライトや脂肪細胞を溶かし、「NADESICO」ならではのスリミングマッサージ技術で乳化した脂肪細胞を排出。不要物を体外に流すことでボディシェイプをサポート。



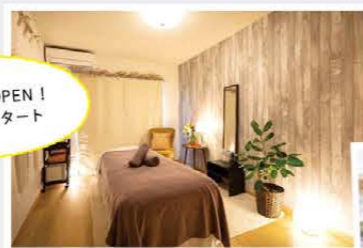
## NADESICO バストアップケア

肩甲骨からお胸までバストアップグロブ機器(超音波・キャビテーション・EMS機能)でケアし、さらにハンドマッサージをして、W効果でお胸の形を美しく、ハリツヤをアップ!



2 Havelock Rd #B1-05/06 (Chinatown 駅・Clarke Quay 駅3分)  
☎ 8300-7940 (Whatsapp・日本語可)  
www.nadesicobeauty.com Instagram: nadesicobeauty.sg

11月11日 OPEN!  
先行予約スタート



温かな雰囲気のサロン。効能に合わせた上質なオイルを揃える。



## Promotion

NADESICO シグネチャー (RF 痩身)  
..... 100分 \$170 (通常\$220)  
※先着10名限定、定員を超えた場合、各メニュー \$30 OFF  
※11月末まで、「ハルティを見た」とひとこと

### MENU

- NADESICO スリミング (ハイパーナイフ全身)  
..... 60分 \$140 / 90分 \$200  
むくみ・セルライトのケアに効果的
- NADESICO リフトアップフェイシャル (エステ HIFU)  
..... 30分 \$180  
たるみ・引き締め・小顔ケア
- NADESICO BBクリームフェイシャル ..... 60分 \$120  
BBクリームの美容液を導入し、肌トーンをアップ
- NADESICO フェミニン 3 in 1 ..... 90分 \$180  
バストケア+美腸マッサージ+デコルテ首肩ケア
- NADESICO バストアップケア ..... 60分 \$140
- NADESICO マッサージ ..... 60分 \$108 / 90分 \$168  
むくみ・ほくろケア。美容ツウにも大好評の揉み返しのないマッサージ

## Promotion

1. アイブロウアートメイク ..... \$390 / 1回 (通常 \$800 / 2回)  
2回目タッチアップ ..... \$190
2. 超音波アイケアトリートメント+まつぱ「Lush Lift」 ..... \$95  
※新規・既存ともに可 ※11月末まで、「ハルティを見た」とひとこと

### シミ・ホクロ除去

日本製マシンでスピーディに除去。麻酔クリームを使用し痛みの心配ご無用。まずは除去可能なシミ・ホクロかどうか無料カウンセリングへ。



※シミ・ほくろ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。ボディ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



### 超音波アイケアトリートメント + まつぱ「Lush Lift」

超音波・赤外線マシンとハンドマッサージで目元を若々しく。美しいカールのまつぱもセット。

# POINT D'BEAUTE

狙ったそのシミ、確実に除去します!  
眉毛や目元など、パーツケアも定番人気

この国に暮らす多くの女性の悩みの種、それはシミ。開業30年の美容サロン「ポワン」では、熟練セラピストが日本製マシンを使用し一つひとつ丁寧にシミを除去し、消し去りたいシミを逃しません。顔だけでなく、ボディの施術もOKで、ホクロ除去も可能です。また、眉迷子の方は「アイブロウアートメイク」をお試しあれ。一本一本手彫りで日本人好みの繊細でナチュラルな仕上がり。スマホ生活で疲れた目をいたわる「超音波アイケア」も根強い人気です。まつ毛パーマとのお得なセットで、くっきり冴えわたる目元にアップデートして。

14 Scotts Rd #04-05 Far East Plaza  
☎ 6732-0006 / 9800-6992 (WhatsApp)  
10:00 ~ 19:00 (土日祝18:00まで) 火休 www.pointdbeauite.com  
FB: Point D'Beaute ◊ シミ・ホクロ除去 \$10 ~

### アイブロウアートメイク

顔の黄金比を見極めてデザインし、丁寧な手彫りで仕上げる。



# JHGC by Aderans

安心・安全の日本製プロダクトを使って  
髪もお顔も健やかビューティーに

シンガポール生活では、強い紫外線や水質など、髪の大敵となる様々なストレス要因が。「JHGC by Aderans」では、ヘア業界の金字塔「アデランス」が開発した技術や日本製プロダクトを駆使した「育毛スカルプトリートメント」が大人気! 正しくケアされ、健やかな状態へ導かれれば、悩める抜け毛や頭皮のニオイから解放されるはず。また、頭皮の仕組みを知り尽くした当サロンだからこそ叫ぶフェイシャルメニューもぜひお試しを。頭筋膜からググッと引き上げるひと味違うアプローチは、心地よくもリフトアップ効果抜群。マスクで隠し続けた、たるんだ輪郭を引き上げましょう!



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

利便性バツグン、性別問わず人気の当サロン。土日は混み合うので早めのご予約を!

お客さんの声& 施術動画はコチラ▶



### 育毛スカルプトリートメント

当地唯一の日系スカルプケア。ナノレベルの日本製頭皮ケア剤と遠赤外線スチームで毛穴奥の皮脂まで浮かせながら、熟練セラピストによるもみだし技で汚れを排出。清潔な状態になった頭皮に育毛効果のあるカプサイシンや朝鮮人参配合のケア剤を塗布し、丁寧なマッサージで浸透させる。



..... こんな効果が .....  
抜け毛防止、フケ防止、頭皮のニオイ改善、頭皮環境が原因の白髪改善、発毛促進

丁寧な事前カウンセリング  
モニターで現在の頭皮環境を確認。完全個室なので安心して悩みを相談できる。

オリジナルマッサージによる皮脂もみだし  
ギ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。気持ち良い圧にうっとり。



排出された  
皮脂汚れに驚き!



オゾン照射で殺菌&丈夫な髪へ  
2種の育毛剤をじっくりマッサージで浸透させた後、オゾン照射で仕上げのケア。

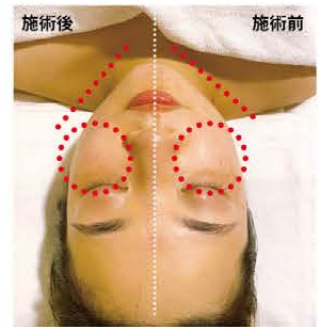
### リフトアップフェイシャルトリートメント

日本人セラピストによるフェイシャルは、はじめに約15分もの頭皮マッサージにより頭の凝りをほぐし、巡りを改善することで効果を最大限に引き上げる「JHGC」ならではの施術。高品質な日本製プロダクトのみを使用、ダウンタイムもないので敏感肌の方も安心! リフトアップ、アンチエイジング、くすみ、肌質改善といった効果あり。

### 営業Sが体験!

施術直後からリフトアップにより顎がシャープに。また、むくみがとれて頬がスッキリ!

..... 感想 .....  
頭頂部から耳の裏側まで、頭筋膜に沿って指の腹で丁寧に揉み解される施術にうっとり。引き締めつつもふっくらとしたハリのある小顔に。ポカポカと巡りが良くなり、顔全体の血色が良くなったのも嬉しかったです!



### トライアル料金 ※新規のみ

1. 育毛スカルプトリートメント / 1回 ... \$58 (通常 \$160.50)  
/ 2回セット ... \$89 (通常 \$321)
2. オプション・集中ケア (毛穴のディープクレンジング) ..... \$38 (通常 \$68)
3. リフトアップフェイシャルトリートメント ..... \$68 (通常 \$250)

トータルビューティーマシン  
「Beaustage VEGAS Premium」 限定販売中!

1台でアイケア、フェイシャル、スカルプケアが叶うお得なマシン。先端の4本のヘッドから、高分子成分の浸透を促すウルトラパルス電流など、働き異なる3種の電気が流れる。ハリ・ツヤ・キメを促す赤色LEDも搭載。詳しくは店頭にお問い合わせを。

シンガポール生活、  
抜け毛や頭皮の不調に悩んでいませんか?

キレイ磨き

もみだし後の遠赤外線スチーム  
遠赤外線の熱で毛穴を開き、皮脂汚れを徹底的に排出し健康な頭皮へ導く。



1.オーチャードから近いグレンイーグルス総合病院の外観。2.グレンイーグルス総合病院の個室はキレイで快適。

## 日本メディカルケア

婦人科検診は専門医がしっかりと  
一般健診は幅広い知識を持つ家庭医が担当

在星歴が長く豊富な経験を持つ産婦人科医の鍋島先生、そして家庭医の佐藤先生。二人の頼れる日本人医師が常駐し、ファミリーの健康を支える「日本メディカルケア」。高度医療設備が整うグレンイーグルス総合病院内にクリニックを構え、健康診断の検査もスムーズです。人間ドックに近い検査項目を提供し、専門医が検査、画像読影、病理検査結果の判定を行うことで、検査の苦痛を減らし、かつ精度の高い検査を受けることができます。

### ココがPOINT

- 一般健康診断は家庭医の佐藤先生、婦人科検診は婦人科医の鍋島先生が担当。2人ともシンガポール歴が長く、経験豊富。
- グレンイーグルス内の充実した高度医療設備で専門医がMRI撮影、レントゲン検査などを行い、精度の高い検査が可能。検査は日本人スタッフのサポート可。
- 脳や心臓などを調べるドック健診が可能。また、血液検査が充実し、腫瘍マーカーと呼ばれる検査を実施。

### 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)  
月～金 9:00～12:00、14:00～17:30 土 9:00～12:00 日祝休  
www.nipponmedicalcare.com.sg  
時間外診療はグレンイーグルス総合病院の24時間救急外来（英語診療）☎ 6470-5688

健康診断の詳細はコチラ



### 家庭医・佐藤 健一先生

日本・シンガポールで家庭医として豊富な経験を持ち、幅広い年齢層の診察を行う。乳幼児健診、子育てのアドバイスも。10年以上、シンガポールで医師として勤務し、当地の病気事情にも大変詳しい。フライト対策、渡航前後の予防接種など、近隣諸国への移動が多い方への対応も経験が豊富。



「こんなことを聞いてもいいのだろうか?」というようなことも相談できる環境を提供したいと思っています。いつでも来て、不安な気持ちも解消してください。

### 産婦人科医・鍋島 寛志先生

マンモグラフィ読影認定医師、日本乳癌学会会員であり、乳癌の検診時も頼れる存在。また、数千例のお産を取り上げた経験があり、シンガポールでもローカル医とタッグを組んで分娩まで担当。日本では大学の不妊チームで体外受精を含めた高度生殖医療に携わってきた経験もあり、ベビー待ちのご夫婦の相談も親身に対応。



“未病を治す”をモットーに健診や予防接種などを含めて、予防医学の観点から診察しています。ちょっとした体調の不安もお気軽に相談ください。

育児に伴った抱っこ、授乳、寝かしつけなどで痛みを抱えるママさん、我慢せずにカイロプラクティックをお試しください。デスクワークによる腰痛、肩こりなども相談を。

### カイロプラクター・河合 智則先生

日本とアメリカで活躍し、プロ野球選手の菊池雄星投手を年間契約でケアしていた経験も。カイロプラクティックのアジャスト矯正のほか、問題のある筋肉と軟部組織を正常化するアクティブリリーステクニックも得意。

## 頼れる日本人医師 & スタッフたちをご紹介します

産前・産後のサポートはもちろん、とくにママたちの心のケアをしたいと思っています。何でもお気軽にご相談ください。

### 助産師・祝迫 亜弥さん

妊娠中から産褥期、卒乳まで温かくサポート。明るい笑顔と鹿児島訛りの優しい話し方が印象的。「おっぱいケア」は、赤ちゃんの母乳吸啜メカニズムに基づいて行い、痛くないと評判。アイルランドへの留学経験もあり。



## ジャパングリーンクリニック

“日本の健康診断”をシンガポールで  
1年に1度の健診で生活習慣病をチェック

1983年開設の総合外来メディカルセンター。言葉や薬、システムなどの異なる海外でも母国にいるときのように安心して受診できるよう、日本人医師団を中心に日本語による日本と同様の診療サービスを提供しています。健康診断も日本国内に準じた内容を追求し、島内在住者のみならず近隣諸国からも利用者がいるそう。パッケージは成人向け6コース、小児向け3コースを用意。乳がん検診、婦人科検診、胃のピロリ菌検査、大腸内視鏡検査、肺機能検査などオプションも豊富です。事前予約でインフルエンザ予防接種も可能です。



1.広々とした健康診断ロビー。2.健康診断専用の受付カウンター。3.内視鏡検査装置。近年受検者が増えている。4.X線写真は撮影後すぐに診察室で映し出される。5.血液・尿などの検査を行う臨床検査室。6.婦人科は日本製の診察台を使用。

### ココがPOINT

- 院内にX線、超音波ほか検査機器が備わっている。基本的な検査はまとめて院内で受けることができる。事前希望で主な血液検査の結果を当日に聞くことも可能。(MRI、乳腺検査など一部は同ビル内の検査機関にて受検)
- 胃内視鏡検査、胃X線透視検査も院内で受けられる。胃内視鏡検査は経鼻式と経口式から選択可。検査中にモニターに映し出された自分の胃の様子を見ることが出来る。
- 感染予防のため外来と隔てたロビーが用意されており、子ども用のコーナーもあるので家族で受診可能。乳幼児の診察は事前予約で小児科医師が担当。

健康診断の詳細はコチラ



## オプション検査も多彩な「JGH」の健康診断 あなたにぴったりのプランを選べるラインナップ

### 診療科目

- 外来（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 ●医療検査
- 理学療法 ●海外で受けたコロナワクチン接種の登録
- カウンセリング

※専門医による眼科（英語診療）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  
※一般診療は予約優先、その他は予約制



### 瀧川 恵子先生

日本では産婦人科全般の診療に携わる。当地では婦人科を中心とする一般外来診療、健康診断、予防接種を担当。ピル処方、不妊治療の相談も可。

子宮がん検診と乳がん検診も1年に1回受けましょう



290 Orchard Road #10-01 Paragon (Tower 1 Lobby E)  
☎ 6734-8871 (日本語)  
受付時間：月～金 8:30～12:00、13:30～17:30 土 8:30～12:00  
日祝休  
※午前の一般診療開始時刻は9:00、午後14:00。  
予約時間にお越しください  
www.japan-green.com.sg



### Special Column

動悸でお困りの女性はいらっしゃいませんか



動悸を引き起こす不整脈は数多くあり、期外収縮や回帰性頻拍、心房細動などがそれに当たります。通常24時間心電図を用いて診断を行います。最近ではスマホアプリを用いて不整脈の検出を試みる方も多く見られるようになりました。女性の動悸は更年期障害によるものと判断されることもありますが、その前に本当に心臓の病気がないか精査することをおすすめしています。

また動悸症状の他に胸の痛みがあれば、狭心症の可能性も考えなければいけません。動脈硬化が関与する労作性狭心症の他に、冠血管攣縮性狭心症や微小血管障害といった特殊な狭心症も存在します。女性は男性と比較して動脈硬化の進行が軽度の方が多いですが、上記のような特殊な狭心症も否定できないため詳細な問診や検査が必要になります。

### 荻野 亮先生

日本の循環器内科、心臓血管センターにて不整脈治療など循環器内科全般の診療に従事。2022年4月にジャパングリーンクリニックに着任。内科領域を中心とする一般外来、健康診断、予防接種を担当。





## ヘルスウェイ ジャパニーズメディカル

シンガポール発! 血液で分かる「胃がん検査」可能  
もしものときは医療ネットワークで迅速に治療を

メディカルグループ「ヘルスウェイ」は、島内に100以上のクリニックを展開中。日本人医師が常駐する「ヘルスウェイジャパニーズメディカル」はサマセット駅近で便利なロケーションです。健診センター併設で、日本の「労働安全衛生法」で定められている定期健康診断に準じたミニマムコースをはじめ、子宮頸がん検査や乳がん検診にも対応。お子様用健診コースは小児科医が担当します。企業向け健診や、子どもの喘息やアレルギーのご相談もお気軽にどうぞ。

### ココがPOINT

- 「GASTROClear」という血液でできる精度の高い胃がんスクリーニング検査が安価で可能。胃内視鏡やバリウム検査の代替におすすめ。
- 医療ネットワークに強く、専門性の高い医療機関との連携がスムーズ。再検査や治療が必要な際、専門医と繋ぎ、日本語サポートも可能。
- 総合診療医の吉国先生と小児科医の伴先生が健康診断を担当。日頃、気になる不調も安心して相談できる。

### 診療科目

- 総合診療 (内科・小児科・外科・皮膚科・耳鼻科・眼科・婦人科) ●健康診断 ●予防接種 ●乳幼児健診 ●メンタルヘルス

※健診センター併設。乳幼児健診、予防接種、PCR検査も可能 ※体調不良や隔離中で来院が難しい際の「オンライン診療」が好評



- 1.自然光が入る明るい診察室。
- 2.子連れでも通いやすいクリニック。
- 3.総合診療医の吉国先生と小児科医の伴先生。



健康診断の詳細はコチラ



176 Orchard Rd #06-05 The Centre Point ☎ 6733-9785 / 9002-0032 (日本語可)  
月～金 9:00～12:30、14:00～17:30 土 9:00～12:30 日祝休  
Email: hjmc@healthwaymedical.com japanese.healthwaymedical.com

## 日本人会クリニック

選べる健康診断8コース! 婦人科検診も院内で  
聴力やめまいなど、「耳鼻咽喉科」の検査も対応

開業37年、健康診断においても実績がある「日本人会クリニック」。豊富なコース選択ができ、婦人科検診も院内で受けられるのが魅力です。今年、耳鼻科も診察可能な仲山先生の着任に伴い、新たな機械が仲間入り。詳しい聞こえの検査などができるように。言語療法士と連携して、聞こえの治療も可能です。また、総合診療科・心療内科の毛利先生は、心のお悩みにも対応。お子さんの発達相談では、必要に応じて臨床心理士などと連携して成長をサポートしています。

### 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、予防接種以外には要予約  
※予防接種は事前にワクチンの在庫確認をお願いします

### ココがPOINT

- 「シンプルコース」から「胃カメラプラス」まで、8コースから選べるので、自分に合ったコースを受けることができる。
  - マンモグラムや婦人科超音波の検査も院内でワンストップ。わざわざ専門医まで行く必要がなくなる。
  - 耳鼻咽喉科の詳しい検査が可能。(聴力検査、補聴器検査、睡眠時無呼吸検査、飲み込み検査、めまいの簡易検査など)
- ※聴力検査以外は健康診断に含まれないため、耳鼻咽喉科を受診してください



健康診断の詳細はコチラ

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



- 1.リノベーションされてさらに快適になり、落ち着く雰囲気の待合室。
- 2.仲山先生の耳の診察。
- 3.新たに導入された耳の検査機械。
- 4.心の問題に寄り添う毛利先生。



1.親身に話を聞き、相談しやすい雰囲気のアノ先生。日本では不妊治療の最前線に勤務。  
2.超音波検査は、腰に入れる部分がとても細い機器を使用。※撮影のためにマスクを外しています



## 女医さんが選んだ“女性に優しい検査器具”でスムーズ 「婦人科検診」で子宮と卵巣の健康チェックを

### ニホンプレミアムクリニック

20代から定期的に始めよう「婦人科検診」  
女医さんの丁寧な診察で、気になる不安も解消

4人の日本人医師が常駐し、プレミアムな医療サービスを提供中。婦人科のアノ先生は予防医療に重きを置き、子宮と卵巣のチェックをする「婦人科検診」(\$200)を行なっています。海外在住だからと検診をお休みしている方も足を運びやすい費用に設定し、使用する器具も不快感を軽減するものが揃っています。ちょっとした不安も女性同士話しやすいので、お気軽にご相談を。

### ココがPOINT

- 「婦人科検診」(\$200)は、子宮頸がん検査、および子宮と卵巣の超音波検査がセットになり、気軽に受けやすいと好評。
- 子宮頸がん検査、超音波ともに、女性が感じる不快感を最小限に抑える器具で、安心して受けることができる。
- 話しやすい雰囲気のアノ先生が丁寧に診察し、更年期や不妊についてなど、検診のついでに色々相談も可能。



10 Sinaran Drive #11-12/13/30  
Novena Medical Center  
(Novena 駅直結、スクエア2内) ☎ 6397-2002  
FAX: 6397-2112 Email: contact@npc.sg  
受付時間: 月～金 9:00～12:30、14:00～17:30  
土 9:00～12:30 日祝休  
www.nihonpremiumclinic.com

最先端の医療施設が集まるメディカル  
ハブ「ノベナメディカルセンター」内に  
あり、専門医との連携もスムーズ。

### 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

### Interview

婦人科医・洲河先生による  
子宮と卵巣の  
メディカルチェック

「そもそも「婦人科検診」とは?」  
子宮と卵巣に病気がないか調べる検査です。「子宮頸がんの検査」(子宮頸部から細胞をブラシで取るだけ)「超音波検査」で子宮と卵巣に病気がないか調べます。どちらの検査もクリニックの診察室で私が短時間で済みます。通常結果が届くのは約1週間後。問診ではゆっくりと日頃の不安をお話してください。

「検査は痛くありませんか?」  
当クリニックでは子宮頸がん検診は日本人に合わせたサイズの小さい器具を使用し、ジェルを多めに使うので短時間でほとんど痛みもなく終わります。また、超音波検査も痛みを最小限にできるような腔に入れる部分が細い機器を導入していますので「全く痛くなかったです!」と驚かれる方もあります。腔からの超音波検査に抵抗のある方はお腹の上から、または肛門からの診察も可能なのでご相談ください。

「子宮頸がんについて教えてください」  
子宮頸がんは20代後半の若い方でもかかりやすく、ピークは30代後半なので他人事ではありません。ほとんどの原因がウイルス感染で、自然の免疫でやっつけられないまま長期間感染し続けると数年でがん化します。

「前がん病変や初期のがんでは、自覚症状は性交時の出血くらいで、自覚症状自体がないことも多く、定期的な検診が発見に有効です。前がん



痛くない検査を心がけているので安心して検査を受けに来て下さいね

信州大学医学部医学科卒、東京大学医学部健康科学科卒、日本産婦人科学会認定専門医。婦人科、産科、不妊治療など幅広い経験を生かし診療。気さくに相談しやすい人柄で、小さな不安にも親身に応えてくれる。

「子宮頸がんワクチンも打てますか?」  
もちろん可能です。90%以上が子宮頸がんを予防するワクチン「ガーダシル9」を扱っており、9歳以上のお子さんも婦人科にて受診していただけます。女の子だけでなく、男の子も接種できるので、ご相談ください。

「婦人科検診を受けるメリットは?」  
がんなど深刻な病気の他にも、検査がきっかけで生理の量が多いというのに気づいて貧血の治療につながったり、超音波検査で卵巣の腫れが見つかったりして緊急手術になる前に治療することができた方もいます。あとは妊娠を希望する前に、妊娠や出産に支障があるような病気を発見することができ、余裕をもって治療できた方もいます。

「病変の状態で見つけれれば経過観察や負担の少ない治療で済むことも多いので、ご自身を守るために2年に1回は検診を受けましょう。低用量ピルを内服している方は毎年の検診をお勧めします。」

## Q4 スイスの生活はいかがですか？



「ヨーロッパはアートが日常に溶け込んでいると感じました。例えば、チューリッヒのオペラハウスでは休日に大スクリーンでバレエのショーを上映し、それを見ながらピクニックができました。スイスのバレエダンサーは無料で美術館に入場できるなど、アートを勉強する環境も整っています。シンガポールにも娯楽はあるけど、アート文化はここまで浸透していません。大変だったことは生活費が高いこと。シンガポールの2倍以上！色々工夫して食費など生活費を抑えました。でも栄養は考えて摂るように頑張りました」

## Q6

「チェンバレエアカデミー」で学んでよかったと思うことは？



「とにかくテクニックを磨きました。バレエの基礎はもちろん、技術やスタミナを強化できたと思います。チェンバレエの卒業生は全体的に見ても、皆その強みがあるはず。それからチェンバレエに在籍しているとパフォーマンスをする機会がたくさんあると思います」



## Q5

ご両親についてどう思いますか？

「もちろん怖いときもあるけれど、とてもバレエが上手で知識も豊富、教え方がうまいので感謝しています。両親の導きのおかげでチューリッヒの素晴らしい学校に留学できたと思っています」



## Q7

バレエを頑張っている後輩にメッセージを！

「バレエはとてもタフなスポーツで、続けていくのは大変ですが、たとえやる気が起きない時期があったとしても気分転換をうまくして、いま自分がどの位置にいるのかを冷静に把握しながら、前を向いて挑戦を続けてください」



## Q2

バレエを始めたのはいつですか？

「3歳の頃です。バレエを習っているというよりも、遊びながらダンスをするという感覚に近かったかも」

## Q3

スイス留学先でのレッスンで苦労したことで、そして楽しかったことは？

「月曜から土曜までバレエレッスンがあり、学校の授業やコンペティションもあって、ついていくのが大変でした。基準レベルに達しなくてドロップアウトする生徒もいました。逆に楽しかったことは、仲間たちとの週末外出。バレエひと筋で育ち、普通とはちょっと違った生き方をしてきた者同士が集まり、特別な仲間意識が生まれました。先生たちも試験を気にかけてくれたり、家族のように扱ってくれて有難かったです」

バレエ界のプリンス！

# スイス留学中のレオくん

## Special Interview

スペシャルインタビュー

Leo Jun Hong Cheng くん  
チューリッヒダンスアカデミー在学中

2007年7月19日シンガポール生まれ。2016年NBA全国バレエコンクール(札幌)金賞を皮切りに、2019年WBA(USA)金賞、2020年Tanzolymp(ドイツ)銀賞など、世界の輝かしい賞を受賞。

「チェンバレエアカデミー」創設者のチェンご夫妻の愛息子、レオくん。スイスの名門校へ留学中ですが、長期休みにシンガポールへ一時帰国。眩しいほどのオーラを纏いつつも、謙虚で礼儀正しい好青年のレオくんにインタビュー！

シンガポールから世界の舞台へがんばれ、レオくん！

### 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

### Promotion

- ・1タームのレッスン料 **20% OFF**  
※全クラス対象  
※新規のみ、11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。

## Cheng Ballet Academy

ベビーバレエから大人までウェルカム！  
一流の講師陣 & 独自の段階性プログラム

世界が認めるバレエアカデミーとして、多くの日本人生徒も通う「チェンバレエ」。ロシアの名門「ワガノフ・メソッド」をベースに、オリジナル段階性プログラムを展開。3歳からのベビーバレエに始まり、プロを目指す「ユースバレエカンパニー」まで、あらゆる段階の生徒たちが実力を養うことが可能です。体型が気になる大人女子にはストレッチ重視の「オープンクラス」も。創設者のチェン先生&ヤーリン先生はもちろん、ルーマニア国立歌劇バレエ団でプリンシパルをしていた日本人講師の琴美先生など、一流講師が揃い、全力でアシストしてくれます。

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

1. 舞台装飾や衣装まで、本格志向の発表会は圧巻。
2. 最新鋭のスタジオでレッスン。
3. 国際コンペティションで素晴らしい賞に輝いた生徒たち。

世界大会で大活躍

## Voice



発表会

『The Nutcracker くるみ割り人形』  
日時: 11月19日(土) 18:00、20日(日) 14:00  
場所: UCC NUS HO BEE AUDITORIUM  
チケット: \$70 (A席)、\$50 (B席) SISTICにて販売

先生方の丁寧かつ熱心なご指導のおかげで、初めて国際的なコンペティションに出ることができました。英語でのレッスンなので、英語も上達し、バレエを通じて心身共に成長し、貴重な経験も得られる素晴らしい環境です。(高橋花ちゃんママ)



感 性溢れる質の高い発表会は、毎度拝見する度に心が動かされます。その背景には、日頃のレッスンにおいて先生方の生徒に対する情熱、そして思いやりがあることを強く感じています。

3か月毎に先生方が担当する生徒にレポートを作成して下さり、そこには直筆のメッセージも書かれています。保護者が子どもの成長を把握できると同時に、何よりも生徒にとって励みになり、目標がきちんと立てられる環境であることに娘は安心感を覚えています。

4歳より通い始め5年経った今、娘は憧れだったフルタイムメンバーに！レベルの高いお姉さん方の踊りを肌で感じながら、次の発表会に向けて皆で切磋琢磨している経験は娘にとって人生の糧になると確信しています。(佐々木 詩衣奈ちゃんママ)





## WWI × 山口日記 コラボチャリティーイベントを開催

今回、WWIでは日本人アーティストの日記さんをゲストに呼び、チャリティーイベントを開催しました。日記さんとともに作った園児の作品はオークションにかけられ、その売り上げは小児がん患者とその家族をサポートする財団「Children's Cancer Foundation」へ全額寄付。参加したのはPG～K2まで総勢57名の子どもたち！みんなで楽しく、一生懸命取り組みました。



何色にしようかな、どんな風に塗ろうかな、とみんなで考える子どもたち



はじめは汚れるのを嫌がっていても、一度絵の具に触れると楽しくて止まらない子がたくさん！

色が混ざりあい、自分だけのカラフルなキャンパスに興味津々

色とりどりのキャンパスに、何色の手形を押しそう？と、日記さん



「僕はいっぱい手形を押ししたい！」と自由で楽しい発想



### みんな上手にできたよ！



#### 山口日記



3歳から芸能活動を開始し、主に女優、レポーターとして活躍。「王様のブランチ」や「ウルルン滞在記」「夢の扉」「世界ふしぎ発見」など数々の番組でレポーターを務める。2011年よりシンガポールに移住。6児の母として忙しい生活を送りながら、現在はアーティストとして活動。カラフルで元気を与える絵をモチーフに、島内ヘアサロンやレストランに絵を展示中。

Instagram: nikki.yamaguchi\_art  
ブログ: ameblo.jp/nikki-soraneko



### イベントを振り返って

**日記さん**  
これまでも各国でチャリティーをしてきましたが、自分の起こした行動が誰かの役に立つことを改めて嬉しく思います。WWIの子どもたちはとても素直で、自分の肌で感じ、感性のまま思いきり描くことを夢中で楽しんでくれました。こうしたアート活動を通して、みんなを一つに繋げることが私の一番の幸せです。

**ミカエラさん/WWIオーナー**  
生徒たちはチャリティーイベントに参加することを楽しみにしていて、日記さんと一緒にアート作品を制作できてとても喜んでいました。慈善活動についてお話をしたら、もっとやりたいと言っている子どもたちも！今後も日記さんと一緒にイベントができてほしいと思います。



## 愛情たっぷり！多彩なアクティビティを通してグローバルに物事を考えられる子どもに

### Worldly Wise International Pre-school (WWI)

音楽やスポーツから感受性を育み 最高の学び環境を追求するプレスクール

自身の出産をきっかけに、「理想の学び場を作りたい」と園を立ち上げたママオーナーが子どもたちを見守るプレスクール「WWI」。国際バカロレア (IB) とモンテッソーリ教育を掛け合わせ、毎日の音楽レッスンははじめとする充実のオリジナルカリキュラムで創造力豊かな人格形成を実現。広いプールや体育館、園庭などが揃う政府系エデュケーションハブ内という環境で、園児は好奇心に溢れた時間を過ごします。生徒数に対して先生の数が多いのも嬉しく、子どもたちは手厚いサポートの中、日々心地よく楽しみながら学んでいます。

ロケーション	ノベナ・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・ボーカルレッスン可能 (\$100/月)

**Promotion**  
1年間の月謝を毎月 \$200 OFF  
※6か月以上契約の方限定  
※10月末まで

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

**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

6児の母である日記さん目録！  
**「WWI」の おすすめポイント**

- 日本語で相談できる 安心の環境**  
日本人の先生が常駐して子どもたちを見てくれています。何か心配ごとがあった時、英語があまり得意でない親御さんも細かなことまで相談できて心強い！
- 恵まれた英中日の 3言語教育**  
先生の母国語により、三か国語が常に聞こえてくる環境に驚き！同時に色んな言語が飛び交うことで耳が鍛えられ、無理なくトリリンガルが目指せるなと思いました。
- 解放感のある園内**  
園内は全体が見渡せるオープンな作りで、色んなクラスの子たちと触れ合えるのが◎。キッチンで焼かれるクッキーの香りが漂うなど、五感を刺激する魅力的な空間が広がります。お庭で外遊びもたっぷりできて◎！



浴衣や甚平を着て夏祭りを楽しむ子どもたち。

毎年恒例のアート展に向けて、子どもたちは素晴らしい作品を制作。

アート展大好き!



アート展にはダイナミックな作品がいっぱい。



★ プレスクール ★

### Superland Pre-School

モンテッソーリ教育をベースに、多国籍のお友達と楽しく学んで好奇心を育てるスクール

創立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。子どもたちの心身の成長を促す体操や水泳レッスンの他、豊かな表現力を育むアートクラスにも力を入れており、知的好奇心をくすぐるプログラムが豊富。今夏、専門の美術講師の指導のもと、子どもたちによるアート展を開催したところ、「まるで小さな美術館に来ているよう」と来園者から大好評! 日英バイリンガルプログラムを導入している校舎では、日本語クラスによる夏祭りをし、すいか割りやヨーヨー釣り子どもたちは大興奮。年間を通して日本とシンガポール両国の行事や文化に触れ、「楽しんで学ぶ」をモットーに充実したスクールライフを提供しています。

**登録料 (\$535) 無料**  
※ KACC, RMCC, Outram, 100AMのみ  
※ 11月末まで

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

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	英語、日本語、中国語、韓国語、フランス語(キャンパスにより異なります)				



季節の行事を通して、日本文化に親しむ。



浴衣を着て夏祭り

## 英語メインの「インターナショナルクラス」も併設 グローバルな幼児教育を目指す日系プレスクール

★ プレスクール ★

### Coco-Ro Learning House

アートやスポーツは専任講師による充実プログラム  
楽しい活動いっぱい “自由な発想力” を育む

サマセット駅から徒歩5分の好立地にあり、のびのびと体操やボール遊びなど楽しめる屋内の全天候型施設や砂遊び・水遊びコーナーなど充実の設備が大好評! どんご遊びから陶芸をしたり、巨大画用紙に絵を描いたり、多彩なアート活動も魅力。スポーツやアートは専任講師が質の高いプログラムを提供しています。

「日・英バイリンガルクラス」では日本語・英語の2名担任制。日本人担任は、日本式の生活習慣や道徳心を伝えながら、アイデンティティを育みます。英語の担任からは、シンガポールならではの多文化行事を学び、フォニックスプログラムによる言語レッスンも行います。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、より英語環境に適應できるサポート体制が整いました。



スケールの大きなアートは「ココロ幼稚園」ならではの。

わくわくアートの時間

インターナショナルクラス

2歳~6歳を対象に、今年8月よりスタート。日本の生活習慣や文化を大切にしながら、英語のみで活動するクラスです。すべての国籍のお子さんが入園可能。行事は日英バイリンガルクラスと合同。インターナショナルスクール進学希望のお子さんにとくにオススメです。



アフタースクールプログラム  
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プログラム。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。

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

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

★ プレスクール ★

### アーツジュニアモンテッソーリ プレスクール

自分で考え、選択する真のモンテッソーリ  
体育や芸術を通して身体も心もぐんぐん成長!

幼児教育歴約40年のベテラン日本人園長が、日米両国で学んだ「モンテッソーリ」と「STEAM」をミックスした独自カリキュラムを展開するプレスクール。感覚、言語、文化、数に関する活動を通して、子どもたちの自主性や探求心はメキメキ成長! ヴァイオリンや体育をはじめとした豊富なエンリッチメントクラスも人気で、色んな経験から学びを得た園児たちはみんな自信いっぱい。日・英・中の3言語環境で自然と語学を習得し、日々触れる多文化体験にて国際派の心を築きます。



専門講師による体育指導は、鉄棒、縄跳び、マット運動など基礎体力と体幹をしっかりと鍛える。屋内プログラムの充実の設備で、雨の日も思いきり身体を動かせる!

**Promotion**  
すくすく子育て応援金  
\$200贈呈  
※11月末までに初登園の方、「バルティを見た」とひとこと

課外活動の様子

みんなでスーパーマーケットへお出かけ。それぞれお金を持って、お買い物の課題にチャレンジ! 何を買いえばいいのかな、どこにあるのかな、とみんなで協力しながら頑張りました!



「見て見て、ガオ〜」  
とライオンになりきって  
楽しいね



思い思いに取り組みモンテッソーリの個別活動では知性と集中力をUP。  
ヴァイオリン講師による週1レッスン。MYヴァイオリンで道具を大切に扱う心も育む。

11 Chang Charn Rd Shiro House #02-02  
www.artsjuniormontessori.com ☎ 9185-8804 (日本語可)  
※インファントケア(月齢2か月~18か月)の週2または週3クラスあり。  
詳しくは園にお問い合わせください



## 習いごと スーパーメディア

### オンライン授業で効率よく学力UP 日本語補習クラス&受験対策クラス

シンガポール在住のお子さんの学習サポートをオンラインでお探しの方、「スーパーメディア」をご存知? “勉強のお医者さん”として20年以上の実績があり、インター校生と日本人学校生のどちらにも対応可能です。「日本語補習クラス」は学年別・定員制のオンライン授業で、日本の国語の教科書に沿って指導。主任講師は、中学・高校の教員免許を持ち、有名私立校や人気予備校などで指導歴のあるベテランです。受験対策はマンツーマン授業が好評。中学受験は過去問を中心に、補助教材として四谷大塚なども使用。高校、大学受験も高い合格実績を誇ります。



Zoomを使ったオンライン授業。日本人中学校と早稲田渋谷シンガポール校の定期考査対策は、学校と同じ教科書を使って実施。

経験豊富な講師が指導。

#### 合格実績

中学校：慶応、栄東（東大特待）、世田谷学園、岡山白陵、東京学芸大付属竹早など  
高校：慶応、早稲田、筑波大付属駒場、ICU付属、早稲田渋谷シンガポール校など  
大学：東大（医学、経済）、東北大（工学）、名古屋大（生物）、帯広畜産大（獣医）など

#### 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：毎週土曜または日曜・1時間  
(学年ごとに時間が変わります)  
月謝：\$25

※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

## 習いごと

### Coding Lab

5歳～18歳まで  
多彩なクラスあり

### マサチューセッツ工科大(MIT)に着想を得た 独自カリキュラムで楽しくプログラミングを習得

今、最も注目されている子どものレッスンといえば、プログラミング。「Coding Lab」はマサチューセッツ工科大学(MIT)に着想を得たオリジナルカリキュラムを展開し、受賞歴もある人気スクールです。年齢別に構成されたクラスは少人数制で、ベストな学習体験ができるようテキストがしっかりと用意されています。その日に学ぶべきポイントが明確だから、分かりやすいと大好評! 短期集中で学ぶ冬のホリデーキャンプは、早めにご予約を。



5歳～6歳  
コーディングと教育玩具を組み合わせて、計算論的思考の基礎を学ぼう。

#### 7歳～9歳

小学生から使えるプログラミング言語「スクラッチ」から始めて、ヤング・コンピューター・サイエンティスト・プログラムでさらに発展。ロボット工学など、楽しく刺激的な分野も。



#### 10歳～12歳

大人気のプログラミング言語「Python」の学習をスタート。中にはSDGsに役立つアプリを発明する生徒さんも!

PART16 限定  
すべてのコース  
6%OFF  
※WEBにてクーポンコード「PART16」を入力  
※12月未まで

#### 秋&冬ホリデー コーディングキャンプ

期間：10月10日～20日、  
11月21日～12月30日  
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

#### ソフィーさん(7歳)の ママの声

ソフィーにとって初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。

#### 13歳～18歳

「Python」でプログラミングの知識をさらに深め、データ分析や人工知能などのトレンドピックも学ぶ。

● Parkway Parade 校  
80 Marine Parade Rd #10-06  
● Bukit Timah 校  
9 King Albert Park #02-21KAP Mall  
☎ 6977-9641 (2校共通)  
www.codinglab.com.sg

※オンラインクラスもあります  
※東京校でも同じカリキュラムを英語で提供、本帰国後も継続可能です



毎日外遊びをして、自然の中で学んでいく。

## プレスクール

### CHATSWORTH PRESCHOOL @Clementi Woods

### シンガポール唯一、国立公園内にある幼稚園 自然の中、自分で調べて学ぶ楽しさを知る!

園舎を一步出れば、広大な森に包まれる最高の環境にあり、専門コーディネーターによる「フォレストアプローチ」を展開。自然界のモチーフを使って、数、形、色などに親しむアクティビティを行っています。太陽の光が燦々と当たる屋上菜園では野菜や果実を育てており、収穫して食べるのも楽しみ。クラスは英語・中国語の2人担任制。日本語クラスも毎日あり、母語を確立しながら四季折々の行事を楽しみます。「チャットワース・インターナショナル校」の提携校であり、国際色豊かなお友達に出会えるのも魅力です。

ロケーション	ウエスト地区
対象年齢	18か月～6歳
保育時間	7:00～19:00
入園料・保育料	入園料 \$300 保証金 \$1,450(半日) \$1,600(全日) 保育料 \$1,450(半日) \$1,600(全日)
使用言語	英語、日本語、中国語

●インファントケア(生後2か月～17か月)  
\$1,950(全日)、\$1,650(半日)  
●充実した乳児専用ルームを完備

93A Clementi Rd  
☎ 6270-6166 (日本語可)  
Email: enquiry@sdmchatsworth.sg  
www.sdmchatsworth.sg

Promotion  
登録料(\$321)  
無料  
※10月未まで

#### 絵本読み聞かせ イベントを開催

マレーシアの動植物が描かれた絵本『Sayang Sayang』を、全クラスで読み、その世界観を園児が屋内プレグラに再現! 著者とともに読み聞かせ会、お絵かきワークショップを行いました。マレーグマの保護活動の話や専門家から聞き、森の大切さを考えるひとときも。



見て! 上手に描けたよ

絵本の主人公のマレーグマさん。

絵本の画家さんとマレーグマを描いてみよう。

## プレスクール

### Arts Kids Pre-school

### 盛んな異文化交流から国際感覚を身につける! 質の高い芸術プログラムで自分だけの独創的な力を

芸術を学びの手段として積極的に取り入れている国際色豊かな環境では英語をしっかりとマスター。第2言語の選択クラスにて、日本語の習得はもちろん、四季に合わせた日本文化にも触れられるので、帰国後の生活も安心です。



自由な発想で好奇心を刺激!

想像力を高める様々な芸術プログラム。



一生懸命練習中

成果発揮の発表会を通し、子どもたちは自信いっぱい。

●レイブンパーク園  
10 Reburn Park Block C #02-33  
☎ 6456-8003  
Email: japanese@artskidz.com.sg  
●リバーバレー園  
491B River Valley Rd #02-01  
Valley Point  
☎ 6362-8133  
Email: japanese\_rv@artskidz.com.sg  
www.artskidz.sg

ロケーション	タンジョンバガー地区
対象年齢	18か月～6歳
入園料・保育料	登録料\$500、保証金\$1,000、 保育料\$4,300(3か月)
保育時間	9:00～15:00 ※預かり保育あり (7:00～9:00/15:30～19:00)
全体生徒数	200名
使用言語/学習言語	日常言語は英語、第2言語クラスを日本語、中国語、韓国語から選択

#### 見学に行こう

レイブンパーク園、リバーバレー園ともに見学受付中!  
※事前に各園へ電話でお申し込みください

Promotion  
登録料57% OFF  
(通常\$500) &  
\$57のバウチャープレゼント  
※バウチャーは制服やヴァイオリンの購入、学費にご利用いただけます  
※10月未まで



屋外の園庭にて。植物や虫との触れ合いから生命の大切さを学ぶ。

浴衣や甚兵衛を着てひな祭り。日本独自の行事を体験する機会もたくさん。

次の休暇は「クラブメッド」のアジアンリゾートで  
憧れの「オールインクルーシブ・バカンス」を!

Phuket

11月～3月は  
ベストシーズン!

ブーケット  
神秘的な青い海を臨む、癒しのリゾート  
エキサイティングな繁華街で夜遊びも!

2泊3日・航空券付き  
スーペリアルーム 大人 \$851 ~ /  
子ども(4歳~11歳) \$627 ~

Bintan

パパママは世界有数のゴルフコース  
キッズは大自然と戯れて

2泊3日・フェリー付き  
スーペリアルーム 大人 \$729 ~ / 子ども(4歳~11歳) \$481 ~

バリ島

アジアンモダンと伝統が薫る  
ときめきのエキゾチックバカンス

2泊3日・航空券付き  
スーペリアルーム 大人 \$1,042 ~ / 子ども(4歳~11歳) \$826 ~

Bali

- パッケージに含まれるもの
- 往復航空券またはフェリー(ビントンのみ)、リゾートまでの送迎
  - 宿泊費
  - 食事・各種アルコール・ソフトドリンク
  - キッズプログラム
  - スポーツ・アクティビティ
  - レッスン
  - エンターテインメントショー・イベント・パーティー

魅力炸裂! 「クラブメッド」のオールインクルーシブ

クラブメッドが提唱するオールインクルーシブとは、まさしく“すべてお任せ”を意味します。4歳~17歳までのキッズプログラム、常時利用できるダイニングでのお食事、高級感あふれるオープンバー、60種類以上のスポーツやアクティビティなど、滞在に必要なあらゆるサービスが料金に含まれています。夜はライブパフォーマンスやパーティーも楽しみ!

滞在中の食事・ドリンク + スポーツ・アクティビティ = All inclusive

上質なゲストルーム + キッズクラブ(4歳以上) + エンターテインメント

「クラブメッド」のミニクラブ 朝から晩まで子どもたち大興奮! 親はゆっくりオトナ時間を

ビンタン、ブーケット、バリのキッズプログラム <ミニクラブ>の一例

8:30	9:00	10:00	11:00	11:30	12:30	15:30	16:00	17:00
ミニクラブへ	ようこそ	アーチエリー	ビーチ	工作	ランチ	ビデオリラック	おやつ	クッキング
								お迎えの時間

- ベビークラブ(4か月~23か月) ※追加料金必要、ビンタンにはありません
- プティクラブ(2歳~3歳) ※追加料金
- ミニクラブ(4歳~10歳) ※オールインクルーシブ
- ジュニアクラブ(11歳~17歳) ※オールインクルーシブ

JTBトラベルサロンー高島屋S.C.店

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

ご予約・お問い合わせは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

感動のそばに、いつも。

習いごと **BYST**

今話題の「Design Tinkers」プログラム開講!  
建築とデザイン設計の基礎を学び想像力を生み出す

様々な習いごと・イベントを展開する「BYST」が、この度、子ども向け新プログラムを発売! ホリデーキャンプで大好評だった「Design Tinkers」主催の「建築・造形デザイン」が、レギュラークラスとなりました。シンガポールの建築家をインストラクターに迎え、建築基礎と設計原理を学びながら、実際に制作していく本プログラム。レゴブロックやマイクラフトに夢中、描いたり作ったりすることが大好き!というお子さんにオススメです。英語が苦手な子どもも常駐日本人スタッフがいて心配ご無用。協力しながら課題を進めるうちに、英語力まで向上しちゃいます。

少人数制クラスにて、形、機能、照明、材料、建築的表現など数多くの要素を学ぶ。

大人向け・日本語ヨガ教室  
生徒募集! 初回トライアル無料

身体の不調や運動不足を解消したい方、ダイエット中から妊活中の方まで。ヨガを通して自分の変化を感じてみませんか。新しいお友達作りにも◎。詳しくはWEBをご覧ください。

コミュニティスタジオ「b.studio」  
Blk 34 Upper Cross St #04-150  
(Chinatown 駅5分)  
☎ 8138-4613 (WhatsApp)  
www.byst.sg  
Instagram: byst\_sg

建築とデザイン設計の基礎コース

レッスン料: \$330 / 全6回  
※材料費込、使用言語は英語(日本人スタッフ常駐)  
※対象: 小学1年生~6年生(年齢によってグループ分け)、年長(満6歳)ご相談

<11月・12月コース>  
11月5日~12月10日の  
毎週土曜 10:00~12:00 (全6回)

10月は単発トライアル受付中!  
単発お試しレッスンを毎週土曜に開催!  
お気軽にご参加ください。  
\$55 / 回

ママだって習いごとしたい!

建築基礎はもちろん、エコシステムや環境問題まで広い学習テーマが魅力的。

取り組む姿は真剣そのもの!

実際に手を動かすことで、知識を確実に自分のものに。

学んだことをベースに自由な想像力を膨らませ、いざ制作!

JGH ジャパングリーンクリニック  
JGHデンタルクリニック

インフルエンザ 予防接種 受付中

日本人 医師団 常駐

内視鏡予約枠拡大 | 不整脈の診察 | 定期歯科検診 | 矯正歯科専門医在籍

●日本循環器学会・日本不整脈心電学会認定医師在籍

ジャパン グリーン クリニック

- 外来診療(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・医療検査
- 健康診断・医療相談・理学療法(疼痛治療・リハビリ)
- カウンセリング ※眼科は英語診療(日本語通訳同席)となります。

<海外旅行傷害保険キャッシュレス対応>

受付時間

- 月~金 8:30~12:00, 13:30~17:30
- 土 8:30~12:00
- 日・祝日 休診

\*午前の一般診療開始時刻は9:00、午後は14:00です。予約時間にお越しください。

電話再診で薬配送可。詳しくはウェブをご覧ください。

6734 8871 reception@japan-green.com.sg

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

6235 7747 8745 7103 jghdental@japan-green.com.sg (SMS専用)

マウント エリザベス病院  
タクシー スタンド  
ラッキー プラザ  
パラゴン  
オーチャードロード  
駐車場へ

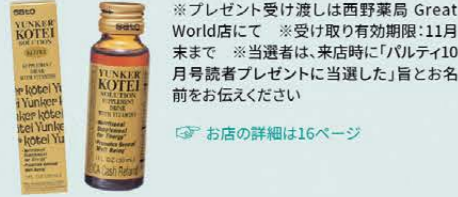
290 Orchard Road #10-01 Paragon  
\*エレベーターは Tower 1, Lobby E  
をご利用ください  
www.japan-green.com.sg





応募はこちらから [www.partisg.com](http://www.partisg.com) 締め切り: 10月31日 当選発表: 11月5日

1 西野薬局  
佐藤製薬  
ユンケル皇帝液 3本セット **10名様**  
(\$20.70相当)



※プレゼント受け渡しは西野薬局 Great Worldにて ※受け取り有効期限: 11月未まで ※当選者は、来店時に「バルティ10月号読者プレゼントに当選した」とお名前をお伝えください

※お店の詳細は16ページ

2 8Twenty8 Nails  
8Twenty8 Nails  
ポタニカル SPA ペディキュア **1組 (2名様)**  
(\$150相当)



50 Tras St #02-01  
☎ 6225-1828  
FB & Instagram: 8twenty8nails

タンジョンバガの素敵なショッパハウスの中にあり、今年で7年目を迎えるネイルサロン「8Twenty8 Nails」。開放的でゆったりとした店内でネイルサービスはもちろんスパ商品や雑貨の販売もあり。きめ細やかなサービスで、ネイルの持ちが抜群でオススメです!

※応募方法はバルティのInstagram (@partijapanesefreemagazine) で10月1日に投稿。詳細をチェックしてください ※プレゼント当選者はInstagramのDMにてご連絡します ※応募期間: 10月23日(日) 23:00まで

## Jalan Jalan 掲示板

■ 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、又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](http://www.jss.edu.sg)

■ Japan Food Holding / 企画募集  
(メニュー開発、新コンセプト企画立案など) 食に興味のある方、業界未経験大歓迎。PR、DPなど勤務可能な方。

■ AZ Centre / 中国語教えます(初心者〜上級)  
指導経験豊富なロレイ先生が、日本語にて中国語授業を行います。学習教材は学習ポイントが凝縮されたオリジナルテキスト。漢字の意味を理解しながら会話する少人数クラスが人気です。レッスン料は\$20〜\$45 / 回、教室はOrchard Plaza (#05-52)。無料体験レッスンあり! 日本語でお気軽にお問い合わせください。  
Tel: 9336-0166 (日本語対応)  
Email: [azcentre@sina.cn](mailto:azcentre@sina.cn)

■ 英会話レッスン生徒募集  
ヨーロッパ系の女性講師が指導します。日本で10年以上英会話教室を経営していた経験あり。シンガポールでの講師歴10年以上。お子さまの英検準備から発音や英会話ブラッシュアップまで対応。問い合わせは日

正社員\$3,500、準正社員\$3,000(週4勤務可)  
英語: 日常会話レベル 面接: 日本語  
Tel: 6333-9781  
Email: [azusa.nagame@jfh.com.sg](mailto:azusa.nagame@jfh.com.sg)

本語でOK。自宅への出張も可能。  
Tel: 9858-2405  
Email: [moraisvera@hotmail.com](mailto:moraisvera@hotmail.com)

■ 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: Irene David  
Email: [irenedanielle@gmail.com](mailto:irenedanielle@gmail.com)

■ 日本人会チャリティーバザー  
チャリティーバザーを3年ぶりに開催します。(会員以外の方も入場可)  
【日時】11月19日(土) 11:00〜14:30  
【会場】シンガポール日本人会 (120 Adam Rd)  
入場方法などの詳細はWEBをご覧ください。  
URL: [www.jas.org.sg](http://www.jas.org.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!  
\*Terms and Conditions Apply

▶ 高価買取 ▶ 無料査定 ▶ 無料出張

CREATIVE GOLF by Joe (65) 9633 9086  
333, Kreta Ayer Road, #01-17, Singapore 080333 [www.creativegolf.net](http://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。こっちは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の一つとされています。  
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ご自宅から

Flying Roots  
お問い合わせ <https://www.flyingroots.com>  
E-mail: [info@flyingroots.com](mailto:info@flyingroots.com)  
事務局: Flowermeister PTE LTD

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。

## 第110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会員。(応用心理学士、教育カウンセリング学生)

### 強み

### 自分の「強み」を知ることによって自信を付けて、よりハッピーな毎日へ

「自信が持てません」という方が多くいます。謙遜でそう言っている場合はよいのですが、人から見て能力や、実績、素敵などがある方でも本気でそう思っている場合も多いです。あなたが親であったり、上司である場合、子どもや部下の自主性が低く、何に対しても受け身であるのは、それが理由かもしれません。

私たちの文化では、謙虚であることは良いことだとされます。確かに自信過剰であったり、マウント思考の人は敬遠されます。また、古代から人間は生存率を上げるために「今、何かおかしいことはないか?」「問題は何か考えろ」「改善できる場所はどこか?」と考えるようになっており「上手くいっていることは何か?」とはなかなか考えないですね。現在でも会社組織や学校内でも基本「問題を探して解決する」といった姿勢が多いのではないのでしょうか? 人間は悪いところや改善すべきところは気が付きやすいのに、「良いところ=それが普通」という意識になりがちです。このぐらいいは他のみんなもできているとか、このくらいで満足してはダメだ、となると、それを自身の「強み」とは認識しづらいのでしょ。

企業人を対象にしたあるリサーチでは、自分の強みや得意なことの自覚がある人は、そうでない人と比べて相手との話や作業に6倍集中し、生産性は12.5%高く、パフォーマンスは36%アップし、離職率は14.9%低く、売り上げ収入は8.9%アップしていました(Gallup参照)。

全ての人に得意なこと・苦手なこと、強み・弱みがあります。ですから、これは特別な人だけに与えられた特権ではなく、あなたがそれを「知っているか、知らないか」ということだけなのです。誰かと比べてではなく、自分の持つ「強み」を知っている人は、①より幸せ、②より自信がある、③自己肯定感が高い、④より活力がある、⑤ストレスを感じにくい、⑥より耐性が強い、⑦ゴール達成率が高い、⑧より仕事ができる、⑨人間としての成

長をしやすいということも分かっています。このように良いこと尽くめの「強み」探し。自覚のない方はさっそく周囲の人に尋ねてみたり、これまでの経験を振り返って何が楽しかったか、上手くできたかなどをヒントに探してみてください。

● This Month's Hint ●  
「BeeYrOwn」では、コーチングも行っています!(ICF認定コーチ・トレーニング・プログラム L2 修了)  
期間限定で、5回&10回のお得なパッケージを提供中(11月末まで)。コーチングは、今回のテーマのような「強み探し」だけでなく、「明確な目標に向かって今度こそやり遂げたい」「パフォーマンス改善や自信の強みを知り、スキルアップをしたい」「考え方をもっとポジティブにしたい」など、ビジネス面でも効果のあるものです。心理療法よりも現在と未来へフォーカスし、心理的な悩みや症状、過去のトラウマなどを抱えていない方に向いています。ぜひこの機会にお試しください。

Reg No. 53157591L

BeeYrOwn PSYCHOLOGIST

Vibes @ East Coast, 308 Telok Kurau Road  
Tel: 65-9665-4572  
<http://beeyrown.blogspot.com>  
email: [beeyrown@aim.com](mailto:beeyrown@aim.com)  
診療日(完全予約制): 月・水・木・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。

### 「物」を通じた経験

中秋節であった先日、息子が学校帰りのMRT内でおじいさんに席を譲ったところ、おじいさんは嬉しかったようで「お礼に」と大きな月餅をくれたのだそうです。しかも6個。6個は多すぎだろう、と微笑ましくその話を聞くと同時に、シンガポールにもこのような昔ながらの人と人の触れ合いが残っていることになんとも嬉しくなりました。

誰もが接することなく「物」を手に入れることができる世の中。コロナ禍によりその風潮は一層強まり、年代問わずもはやスタンダードになりつつあります。おかげで、私が子どものころに近所の行きつけの駄菓子屋でたむろして「邪魔だ」といつも怒られていた思い出も、ドラクエIIIが欲しくて夜中から並んだのに「ここまでで売り切れです!」とあと少しで買えなかった悔しさも、今では味わうことができない素敵な思い出となりました。

豊かさ、って何なのでしょうね。

学習塾KOMABAの幼児クラスでは事物にこだわった授業を大切にしています。とにかく「物」に触れる時間を多くとります。頭で理解する前に体を使って考える。そうすることで子どもたちの「内側の世界」と「外側の世界」が結

ばれていく。その過程を大切にしています。多様化してきているとはいえ、まだまだ紙の上での正解を求められてばかりの子どもたちの教育。また大人でも、画面の上での見知らぬ他者からの「いいね」で個人の評価が決めつけられる社会があります。

電車の席という「物」と月餅という「物」を通して生まれたこのエピソードは、実は息子にとって貴重な経験だったのかもしれない。

秋の個別相談会、受付中!  
(オーチャード校)  
19 Tanglin Rd #03-01 Tanglin Shopping Centre  
☎ 6736-0727 Email: [komaba@cradle.asia](mailto: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**