

# parfait.

ライフスタイル情報誌 パルティ

## 自分らしく ハッシュションアップ

Lifestyle 特集

Let yourself shine



Thank you for your continued support over the years!

### 春のクリニック特集

子ども特集  
シンガポール育児を楽しもう

## 日系クリニック唯一の 「Family」クリニック

ファミリーフィジシャン  
家庭医 (かかりつけ医) としての  
資格をもつ医師たちが、  
皆様の健康をお守りします



### 女性と子どもの医療に強み

1979年設立、女性と子どもの医療に強みを有する「Thomson Medical」との全面タイアップによる日系クリニック。「Thomson Medical」は、40年以上アットホームであたたかい医療を提供し続け、シンガポールの赤ちゃんの5人に1人が誕生しています。

### オーチャードロード沿いの好立地 明るく開放的な待合室 & 診察室



中心街オーチャード・高島屋向かいの「パラゴンショッピングモール」に併設の「パラゴンメディカルセンター」最上階(19階)に位置し、アクセス抜群。吹き抜けの待合室は明るく開放的な雰囲気、診察室はご家族全員でも入室可能なゆとりある空間です。



### 患者様ファーストでアットホームな医療を提供

かつて一軒の家を診療所として開放し、治療を行ってきた「Thomson Medical」のマインドを受け継ぎ、受付から診察、お会計まで一貫した「患者様ファースト」で、アットホームかつ信頼できる医療サービスを提供します。キャッシュレスメディカルサービスにも対応しており、体調がご不安な時もスムーズな受診が可能です。

### THOMSON JAPANESE FAMILY CLINIC

トムソンジャパニーズファミリークリニック

日本人看護師や日本語堪能なスタッフ常駐のもと、経験豊富なシンガポール人医師が診察、日本人の皆さまに安心いただける医療を提供します。併設の不妊治療センターをはじめとした39の専門外来との連携も行っており、男性およびご家族での受診も大歓迎。また、全ての国籍の方の診療が可能のため、国際結婚をされている方も安心してご受診いただけます。大人～学童期の健康診断、予防接種や乳幼児健診なども承り中、ささいなことでもお気軽にご相談ください。

### 日本語堪能なスタッフが常駐で安心

内科、小児科、産婦人科、整形外科を中心とする一般外来および健康診断  
外科、皮膚科、耳鼻咽喉科、眼科、歯科、泌尿器科、理学療法は一般診療・ご相談を承り診察の上、必要に応じ専門医をご紹介



6378-5455 (日本語可)

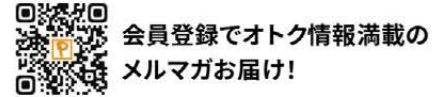
290 Orchard Rd #19-01 Paragon Medical Centre  
ロビーFのエレベーターよりお越しください  
Email: jpfclinic@thomsonmedical.com (日本語可)

一般診療 午前：月～土 8:30-11:30 ※診察は9:00から12:00まで  
受付時間 午後：月～金 13:30-17:00 ※診察は13:30から17:30まで  
休診 土曜午後・日曜・祝日 ※一般診療は予約優先

www.thomson-jpfclinic.com  
Instagram & Twitter: thomsonjpf



トムソンジャパニーズファミリークリニック  
**THOMSON**  
JAPANESE FAMILY CLINIC



- 08 Lifestyle 特集  
**自分らしさバージョンアップ**
- 23 春のクリニック特集
- 28 子ども特集 シンガポール育児を楽しもう
- 02 Parti Navi
- 04 Editor's Eye
- 38 MAGAZINE ANTENNA Gourmet
- 40 MAGAZINE ANTENNA Lifestyle
- 41 佐藤さんの住宅探し
- 42 KINOKUNIYA SINGAPORE この本、売れています!  
今月のプレゼント
- 43 PARTIからご挨拶 / Jalan Jalan 掲示板

【COVERSTORY】

休刊前の最後の表紙は、Partiリーダーズやクライアントさん、読者さんと共に笑顔で飾りたい! その願いを叶えてくれたのは、人気フォトスタジオ「ママラッチ」の代表・カメラマンの浅野さん。マリーナバラッジにて、ドローン撮影会を行いました。ご協力いただいた皆さまに心から感謝いたします。



「ママラッチ」の詳細は7ページ

■ バルティ MCI(P) 021/03/2023  
 ■ 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)  
 ■ Editor Kanza Aiko  
 Shibasaki Yukiko  
 ■ 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

表情ジワやエラ張りに効く「ボトックス」  
高いデザイン力と技術力で、理想の仕上がりに

年々深く刻まれていく顔のシワ。不機嫌そうに見える眉間のシワや、老けた印象を与えてしまうあごの梅干しジワなどに、歯止めをかけるには「ボトックス注射」が有効です! また、エラ張りなどに悩み、治療を受ける人も。オーナードクターのNeil先生は、丁寧な治療に定評があり、注入系の治療実績も豊富。優れたデザイン力と技術力で、適切な部位に適量を注入します。使用する製剤は、FDA(米食品医薬品局)が承認した安心できるものだけ。他にもコラーゲンブースター注射「エランセ」や、人気の「医療HIFU」なども揃い、あなたにぴったりの若返り治療が可能です。

治療の流れ

1. ネイル先生の診察  
筋肉の状態などを確認し、最適な治療法を提案。  
※日本語通訳をご希望の方は事前にご連絡ください
2. プレミアム麻酔クリームを塗布  
しっかりと麻酔が効いてから施術をします。
3. ボトックス注入  
極細針を使用し、皮膚と筋肉に慎重に注入するため痛みはほとんどありません。所要は約15~20分。
4. ご帰宅  
当日からメイクOK。施術後24時間は治療した部位を触る、アルコールを飲む、激しい運動をすることはお避けください。



ボトックス注射の詳細



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。

ボトックスの効果  
表情筋にアプローチ:シワ(額、眉間、目尻、鼻の付け根、あごなど)  
咬筋にアプローチ:小顔(エラ張りを軽減)

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



表情筋の動きを抑え、シワを改善。また、発達した咬筋を弛ませることで小顔に導く。効果は個人差があるが、4~6か月。

キャンペーン価格

1. ボトックス注射 ..... \$188 / 1エリア
2. コラーゲンブースター注射「Ellanse」..... \$888 / 1ml  
自分自身のコラーゲン増生を促し、シワやたるみを改善
3. Thermage ..... \$1,888  
切らないリフトアップとして知られ、二重あごやシワを改善  
※6月末まで、「バルティを見た」とひとこと ※シミに効果のある「ピコグラムレーザー」トライアル価格\$288もあります



十代の頃から看板娘だった勅奈さん、麵を茹でる姿が格好いい!



大人気



ジャパニーズフュージョン・ミーポック(\$7/ドライ、\$8/スープ)  
とろけるチャーシューや自家製ラード入りで日本のラーメンのようであり、伝統ミーポックの具材も入ったイイトコ取り。味噌が醤油を連れる。

王道のミーポック

マッシュルーム・ミンチドミート・ヌードル(\$5/ドライ、\$6/スープ)  
ほのかに甘い茸の出汁と黒酢、自家製チリペーストが平麺に絡み、やみつきに!  
※写真はドライ。別売にてスープが付く



栗原勅奈さんと輝さん夫妻。阿件の呼吸で行列店を担う。ちなみに二人の出会いがゲーム配信とか。

若夫婦を温かく見守る創業者の栗原直次(なおじ)さん。

## 栗原ミーポック Li Yuan Mee Pok

黒酢とチリが癖になる!ちぢれ平麺ミーポック  
味噌と醤油のフュージョンバージョンも大好評

日本人がローカル料理でホーカーの店主に!?と、オープン当初から「The Straits Times」などのメディアで取り上げられ、瞬間に行列店となったミーポック屋さん。元ラーメン店で10年の調理経験を持つ店主の栗原さんが脱サラをして、2015年に開業。シンガポールの師匠から受け継いだ味を大切にしつつ、日本風にアレンジして大ブレイクしました。豚骨、鶏ガラ、煮干し、香味野菜を毎日炊き上げる特製スープに、味噌や醤油を加えることで、日本のラーメンを彷彿とさせる逸品に。とくに味噌は甘みのあるクリーミーなスープに仕上がりに、ミーポック(黄色いちぢれ平麺)と絶妙マッチ! 黒酢とチリが後を引く伝統の一杯も、フュージョンの一杯も、どちらも楽しめるのでぜひ食べ比べてみて。

## 伝統のミーポックを日本風にアレンジして人気爆発! 仲良し若夫婦が受け継ぎ、進化させる「栗原ミーポック」

### 子どもからお年寄りまで楽しめる一杯を

「栗原ミーポック」は現在5店舗を展開中ですが、今回はコモンウェルス店に注目! 今年から栗原家長女夫婦が切り盛りしているんです。十代の頃からお店を手伝ってきた勅奈(れいな)さん、今は日本から来星したご主人の輝(ひかる)さんと厨房に立っています。元プログラマーとして活躍していた輝さんにとって、初めての海外暮らし。英語や中国語で飛び交う注文を必死に聞く日々です。「シンガポールの人は温かいですね。並んでいても待てるよと言って来てくれて有難いです」そう語る輝さんに、勅奈さんが続けます。「この国は人との距離を近く感じます。そして人が明るい! 周りのホーカーの人たちも両替や中国語の通訳などを貸してくれます」

1日14時間働くこともあるという二人ですが、今ほどにか楽しいとびきりの笑顔。料理好きの輝さんは、茶碗蒸しなどの新メニューを開発中で「栗原ミーポック」に新たな風が舞い込む予感。ファミリーで楽しめるお店にしたいと二人は夢を語ります。

●コモンウェルス店  
115B Commonwealth Dr #01-697 Food More  
@ 115B Commonwealth (Commonwealth 駅3分)  
☎ 9038-2067 / 8300-4417 (WhatsAppのみ/日本語可)  
9:00 ~ 19:30LO 火休  
Instagram: liyuan\_meepok



手前のちぢれ平麺がミーポック。中国本土の蘇州がルーツの麺。



勅奈さんの手作り餃子。コモンウェルス店のみ販売中。



お仕事帰りに  
ピッタリ

プロの技でサクサクの天ぷら盛り合わせ (\$22)、カリフォルニアロール (\$15)、若鶏の照り焼き (\$16) など、シェアして楽しもう。

## Restaurant Heisei Japanese Restaurant Singapore

ヘイセイ ジャパニーズ レストラン シンガポール

充実の平日ランチは連日満員御礼!  
夜は旬の鮮魚や野菜でニッポンの春を感じて

和食一筋30年の大将が腕を振るう新たな日本食店の情報をキャッチ。メニューは寿司、刺身、天ぷらなど、和食の直球と真ん中のラインナップ。豊洲や京都の市場から旬の鮮魚を仕入れ、これからのシーズンはイサキやカンパチが楽しみ。季節の野菜は、タラの芽やタケノコなどが届き、週替わりメニューに彩りを添えます。唐揚げやアスパラベーコンなど、王道のメニューもリーズナブルに揃うのが嬉しいところ。今なら、駆けつけ一杯のエビス生ビールが無料!



ランチに人気の Heisei Bento (\$48)、定番の鶏唐揚げセット (\$18)、天ぷらセット (\$20) なども好評。

49 Circular Rd (Raffles Place 駅5分)  
☎ 9015-8210  
11:30 ~ 14:30、18:00 ~ 22:00  
www.heiseijapanese.com  
●おまかせコースあり (\$98 ~ \$188)

### Promotion

エビス生ビール (\$10) 1杯無料  
※ソフトドリンクに変更可能  
※ディナーのみ、フードご注文の方  
※6月末まで、「パルティを見た」とひとこと

前菜三種盛り \$20  
※仕入れにより内容は変わります



## Restaurant GYUTAN-TAN

牛タン炭

モウ烈に旨い!シンガポール初の牛タン専門店  
春の限定メニューを食べ逃しなく

昨年末、タンジョンバガーに誕生した牛タン専門店。日本人シェフ監修の趣向を凝らした牛タン料理の数々に耽溺! 秘密の手法でしっかり寝かせることで、柔らかくジューシーに仕上がるのだとか。ランチセットの「炭焼き牛タンコンボセット」は、舌の付け根のタン元から、タン中、タン先とさまざまな部位が楽しめ、異なる歯ごたえや味わいを堪能できます。備長炭の薫香がまたたまりません! この春は、牛タンコロッケ、牛タンハンバーグなどの期間限定メニューが登場。桜にインスパイアされたスイーツもお目見え。モクテルも美味しいので、食いしん坊女子会にもオススメです。



人気のランチセット

1. 食べ応え十分の「炭焼き牛タンコンボセット」(\$25)。5種から選ぶ自家製たれ、とろろ、ご飯、スープ付き。2. 溢れる旨みに舌が歓喜する、アラカルトの「炭焼き厚切り牛タン」(\$20)。3. インテリアは和と北欧がミックス。ボックス席は居心地◎。

### 春の期間限定メニュー (~6月31日まで)

◆厚切り牛タンカツカレー (\$25.90)  
柔らかく激ウマな牛タンカツと特製カレーがマッチ!

◆桜信玄餅 (\$9.90)  
桜が透ける映えスイーツ。シェフはスイーツも得意だからぜひお試しを。



### Promotion

飲食代10% OFF  
※最低料金なし、ドリンクのみでもOK  
※その他のプロモーションと併用不可  
※5月末まで、PARTI 4月号本誌を提示してください(写真やWEB記事は不可)



41 Tras St (Tanjong Pagar 駅3分)  
☎ 8321-3359  
11:30 ~ 15:30 (14:30LO)、17:30 ~ 22:00 (21:30LO)  
https://gyutantan.com  
Instagram: gyutantansg

### Joo Chiat 店限定・5種のスイーツたち

ストロベリー・バニラ・バナナコッタ (\$9.50)  
自家製グラノーラがアクセントになったひんやりスイーツ。イチゴもたっぷり。

ルパープ・ストロベリー (\$8.50)  
赤い野菜ルパープの酸味で、甘酸っぱさがクセになる。タルトベースで食べ応え◎。

クラシック・チョコレート (\$9)  
カシスとチョコレートが絶妙マッチ! さらにマスカルドのムースが加わり、リッチな仕上がりに。

キャラメル・バナナ・チョコレート (\$9)  
バナナが香るタルトとミルクチョコレート、ウォールナッツ、バナナのハーモニーがたまらない。

トFU (\$8.50) オススメ!  
絹ごし豆腐を使った滑らかな舌触りのケーキ。中を割るとヘーゼルナッツや蕎麦が香ばしく、奥ゆきある味わい。



## Editor's Eye

編集部が見つけた旬な話題をお届け!



「LUNA」の人気No.1

ORH NEE (\$8)  
銀杏とヤマ芋のリッチなペーストをふわっと軽いスポンジでサンド。甘すぎないココナッツホイップクリームが全体に調和をもたらし、洗練されたスイーツに。ホールケーキは誕生日や記念日にも◎!



## シンガポールならではの食材を華麗にアレンジ ココだけ!の味を求めてパティスリー探訪を楽しんで



1. ミニマルなインテリアが甘いスイーツと対照的で、斬新な店内。2. 町歩き中、目に留まるオシャレなエントランス。3. 小腹が空いているときはケーキに加え、キッシュもどうぞ。



### Promotion

お好きなケーキ 1 for 1  
1つ購入で1つプレゼント!  
※「パルティを見た」とひとこと ※値段が違うケーキの場合、低額の方が無料になります ※Joo Chiat 店のみ ※店内飲食に限る ※4月3日~4月末まで、1日20人限定 ※1人1日1回まで

## Cake Shop & Cafe LUNA Patisserie

ルナパティスリー

話題の Joo Chiat Road に新オープン!  
2号店限定の新作スイーツをチェック

カフェや雑貨店が続々とオープンし、注目を集めるイーストエリアの Joo Chiat Road (ジョー・チャット・ロード)。お店巡りをしながらぜひ立ち寄ってほしいパティスリーをご紹介! 2020年に誕生以来、シンガポールスイーツ界を騒がせてきた「LUNA」。クリームやバター、果実のピューレなどは仏産の厳選素材を使用するなど、正統派でありながら、自由な発想で食材を組み合わせるスタイルが新し物好きなスイーツファンの心を鷲掴みに。看板ケーキは、潮州料理のデザートで有名な「Orh Nee (オー・ニー)」という銀杏とヤマ芋のペーストを使用したスポンジケーキ。中華の伝統菓子を洋風にアレンジしたユニークな一品は、一度食べたら記憶に残る味わい! Joo Chiat 店は、この店舗限定5種のケーキも展開中。とくにお豆腐を使ったケーキ「TOFU」は、マストライ。



チョコレート・メイキング・ショールーム  
パティシエさんたちが作業する様子を窓から見学できる。

121 Joo Chiat Rd 11:00 ~ 18:00 (金土は19:00まで)  
https://luna.sg Instagram: luna.singapore  
FB: LUNA Singapore  
●1号店は53 Amoy St (Tanjong Pagar 駅4分)



定番スポットから意外な穴場のマリーナ、イーストなど、出張撮影は大好きな映えスポットで。

Photo Studio

## Mama Razzi

ママラッチ

今しかないこの瞬間を“ママ目線”で切り取る  
快適スタジオで笑顔引き出す魔法にかかろう!

昨年ケッペル・ロードに場所を移し、ますます勢いを増す「ママラッチ」は今年で開業10年目! 経験豊富な日本人女性フォトグラファーによる撮影が大好評です。「写真を通じてご家族の幸せを応援したい」と、創業者の浅野さん。2児の母である浅野さんにより作り上げられたスタジオは、子どもの笑顔を引き出す工夫溢れる空間に。また、ボタニックガーデンやマリーナ・バラージなどで行われる出張撮影も不動の人気です。シンガポール生活の思い出やお子さんの成長記録に、瑞々しい笑顔がはじける家族写真は一生モノの宝物になりますよ。



1. スタジオ撮影なら、自宅では用意できない小物もたくさん使って可愛い記念写真が撮れる。  
2. ちょっと緊張のニューボーンフォトも、経験豊富な女性カメラマンで安心! 3. お宮参り衣装などのレンタルサービス有。日本ならではの行事もしっかり残そう。

### Promotion

母子フォト または 授乳フォト \$98

※撮影は平日午前中限定、最長10分  
※2高画質画像データ付  
※6月末まで、「パルティを見た」とひとこと

貴重なシーンをパシャリ! おすすめです

ケッペル・ロードに位置する新スタジオはバリアフリー対応、駐車場ありと利便性も◎。広々とした空間で、様々なシーン撮影に対応してくれる。



1557 Keppel Rd #02-08  
☎ 8122-7385 (SMS / WhatsApp可)  
10:00 ~ 18:00  
Email: info@mamarazzi.sg  
https://mamarazzi.sg  
FB & Instagram: mamarazzi.sg

sweets

## Sunny Hills

サニーヒルズ

キュンと甘酸っぱい春到来!  
贈り物に季節限定「いちごりんごケーキ」はいかが

みんな大好き「サニーヒルズ」のバイナップルケーキ! 人気の理由は厳選素材・完全無添加のこだわり製法にあり。NZ産発酵バターを贅沢に使ったクッキー生地に、台湾の自社農園で育てた完熟パインのジャムを詰め、まるで太陽の光を閉じ込めたようなあたたかい味わいに。また、春限定の「いちごりんごケーキ」は、青森産紅玉りんごのフィリングを詰めたケーキにいちごチョコレートコーティング。奥行きある甘酸っぱさが引き立ちます。トップにかかるレモンアイシングは、春の雪解けを感じさせる繊細さ! お世話になった方への挨拶など、贈り物が増えるこれからの季節におすすめです。



1. フランスの名門ショコラティエ「ヴァローナ」による、いちごをふんだんに使用した香り高いチョコレートがたっぷりかかる。2. 「いちごりんごケーキ」(\$26.70 / 6個)のパッケージは、春らしく軽やかなデザイン。



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  
Instagram: sunnyhillssg ※高島屋(B2-27A)でも販売中

### Promotion

「いちごりんごケーキ」  
1 for 1

1箱購入で1箱プレゼント!

※4月1日から開始、先着20名様限定  
※購入の際、PARTI 4月号本誌を提示してください(写真やWEB記事は不可)

アロマセラピーと中医学  
夢のコラボが実現しました!

Beauty Salon

## Organics Beauty

オーガニクス ビューティ

「鍼」+「漢方薬」で、不調と体質を改善!  
「神技フェイシャル」で人気のサロンにTCM(中国伝統医学)登場

完全なる自然の力とオールハンドの施術だけで、その人本来の美しさを最大限に引き出すフェイシャルが美賢者を虜にするサロン。オーナーセラピストのしづ香さんは、オーガニック美容をとことん究めた達人です。

この度、しづ香さんがその確かな腕に惚れ込んだ日本人女性中医師のやお先生によるTCMをサロンで受けることが可能に。当店が誇るアロマセラピーを「カッサ」の施術に組み入れ、オリジナルメニューができました! TCMは、症状はあるのに病名が特定できないケースでも、症状緩和や改善が期待できます。一人ひとりに最適な漢方療法で心身のバランスを整え、本来カラダが持っている自然治癒力を高めてくれますよ。

### Menu

- ◆オーガニックハーブ美白フェイシャル・・・\$255 / 90分  
フレッシュなオーガニックハーブで、シミや日焼け肌をクリアで滑らかな白肌へ。
- ◆リフトアップフェイシャル・・・\$255 / 90分  
ハリのない萎んだお肌に内側から活力を与え、引き締まったフェイスラインへ。
- ◆オーガニックオーダーフェイシャル・・・\$208 / 60分  
肌・体・心の状態を見ながら、敏感肌の方でも受けられる、リラックス効果の高いメニュー。

### 自然療法に基づいたフェイシャル

ケミカル成分や美容機器を一切使わず、精油やハーブなど自然由来のコスメを贅沢に使用。目的に応じたハンドテクニックで着実に結果が出るためリピーターが絶えないそう。

営業Aも通っています!

雰囲気、香り、空気までが外界と違って  
ゆるゆると心まで癒される。施術は  
ゆっくりと肌の奥まで美容成分が行き届  
いて素肌が喜んでいるのを感じます。



オリジナルブランド「Thera Organics」でホームケアを。仏産オーガニックのみを使用し、100%自然由来の化粧品を展開。

## 細やかなホスピタリティ、心地よい空間 美容と体のお悩みに寄り添う自然派サロン

鍼の効能

体: 冷え、肩こり、頭痛、自律神経の乱れなど  
顔: たるみ、くすみ、むくみ、シワなど

全身の「気の巡り」が劇的UP  
体の不調も、肌の悩みも同時ケア!

編集Kが「全身鍼+美颜鍼」を体験!



◆しづ香さん

美容歴30年以上の国際セラピスト。サロンのほか、スキンケア「Thera Organics」も手掛ける。多数の美容受賞歴あり。

◆笠川やお先生

当地の中医学院で学び、シンガポール保健省認定の中医師資格を取得。ローカルの中医学診療所勤務など経験豊富。

◆さくらさん

アールヴエーダ、タイ古式、レイキなどアジア各国でセラピーを学んだ国際セラピスト。

Step 1

問診

問診がとにかく丁寧! 舌や脈の状態も観察し、貧血気味、食が細いなど、先生の見識がズバリ当たっていて驚愕。



※舌診のためマスクを外しています

Step 2

鍼

まずお腹に鍼を打ち、遠赤外線でお腹を温めつつ体の中心に「気」を集めます。お次の顔は、目の周りは細め、ほうれい線には太めと、3種類の鍼を使い分け。表情も肌色もバツと明るくなり輪郭が引き締まったのを実感! 続いて手足にも鍼を打っていきます。慎重な施術でほとんど痛みなし。睡眠、ホルモンバランス、むくみなど、ツボによってさまざまな効果あり。体と顔、両方に鍼を打つことで全身の「気」の巡りが改善。



Step 3

カッサ

しづ香さん調合のオーガニック精油を首肩になじませ、カッサでほぐしていきます。滞りが解消され、ポカポカと温まる感じ。アロマセラピー+TCMはこのサロンならではの! 素敵な香りに包まれて癒されました。



402 Orchard Rd #04-27 Delfi Orchard (Orchard 駅7分)  
☎ 9822-7060 (WhatsAppのみ/日本語可)  
10:00 ~ 19:00 (17:00LO) 日・月休  
www.organics-beauty.com

### Menu

- ◆鍼灸治療  
全身鍼(前面or背面)・・・\$130 / 90分  
全身鍼+美颜針・・・\$160 / 90分  
全身鍼+お腹痩せ・・・\$160 / 90分
- ◆カッピング治療・・・\$130 / 90分  
初回診察料・・・\$50  
初回以降お電話での診療相談・・・\$30 / 30分
- ※全ての施術には診察とカッサが含まれます  
※24時間前からキャンセル料が発生  
※漢方薬の処方も可能

# 自分らしさを バージョンアップ Let yourself shine

シンガポール生活を  
自分らしく楽しむには?

心理編  
対談インタビュー  
心理カウンセラー/コーチ  
佐渡 涼子さん

×  
PARTI 編集長  
青木 麻美

PARTI Chief Editor  
Asami Aoki

Coach/Counsellor  
Ryoko Sado

同じ悩みを持つ仲間と出会い、  
お友達作りの場にも!

## Hacchi Communications

大人から思春期、ADHDのお子さんの悩みまで  
殻をやぶり、笑顔を増やせるようサポート!

心理カウンセラー/コーチの佐渡涼子さんによる個人およびグループのさまざまなセッションを展開。大人だけではなく、思春期の悩み、ADHDやEFの悩みにも精通。涼子さんは、朗らかな雰囲気ですぐに話しかけやすく、個人セッションは1回でもしっかりと発散できるように90分と長め。人との繋がりを大切にしたいグループセッションも好評です。

PARTI 読者限定  
グループセッション  
「海外暮らしの気持ちを  
ラクにするコツ」  
参加費: \$22  
日時: 4月24日 11:00~12:00  
会場: WHITETREE Café  
(https://whitetree-teatime.com)  
※先着10名、ワンドリンクオーダー制  
※抱っこひもまたはママのお腹に座れる  
お子さま連れOK  
※お申し込みは  
ryoko@hac-chi.comまで

### Coaching Counseling 一緒に頭の中や心の中を整理する伴走をします! コーチング・カウンセリング

- 個人セッション
  - 18歳以下の対面セッション \$150/45~60分
  - 一般の対面セッション \$210/90分、Zoomセッション \$180/90分
  - 1か月セッションパッケージ \$570 (月3回45~60分+メールし放題)
- グループセッション
  - 楽楽の会 子育て講座 (テーマ: 目標設定・達成の仕方) 4月26日 9:30~11:00 \$36
  - 自分探しの旅 (テーマ: 自分らしさを知ろう) 4月19日 13:00~14:30 \$36
- ウェビナー
  - 穏やかな関係: ADHD/実行機能力チャレンジ 人間関係や感情が学習・やる気・行動・家族に与える影響 © 4月13日 (木) 9:00~11:00、5月3日 (水) 20:00~22:00 \$88



その他のセッション情報はコチラ



Hacchi Communications 代表  
心理カウンセラー/コーチ  
思春期・ADHD・EF コーチ、親コーチ  
**佐渡 涼子さん**  
スイスに生まれ、日本、フィリピン、米国、ヨルダンで高校まで過ごす。上智大学文学部心理学科卒業後、慶応NY高にて寮監を務める。思春期の心理の学びを深めるため、NYUの大学院でカウンセリングを専攻。日本帰国後、NPO 法人青少年育成支援フォーラムにてライフスキル教育のプログラム開発と普及に携わる。2005年から数年シンガポールにて日系クリニックでカウンセラーとして勤務。香港移住後、2019年より再び来星して、2022年に「Hacchi Communications」を設立。3人の母。

☎ 9835-5672  
Email: ryoko@hac-chi.com  
FB & Instagram: hacchi\_communications  
https://hac-chi.com

## シンガポール滞在は、「自分探し」の旅ができる 恵の時間

**長**い海外暮らしの経験を持ち、あらゆる悩みと対峙し、相談に寄り添ってきた佐渡涼子さんと「自分らしさ」について考えてみませんか? 在星歴18年、さまざまな読者の声を聞いてきたPARTI編集長がお話を伺ってきました。

**青木(以下青):** PARTIの読者フィードバックやツイッターなどから、シンガポール暮らしを楽しめない、満たされない自分がいるという声を聞くことがあるんです。涼子さんは海外生活がとて長いですがどのような気持ちで過ごしてきましたか?  
**涼子(以下涼):** 私はずっと海外を転々としながら育ち、姉が6つも上だったこともあって、いつも孤独と隣り合わせでした。だから自分で自分の環境は作るんだと子どもの頃から思っていました。姉たちは「この時間は必ず終わりが来る」と淡々と思ったようですが、私は「この瞬間がいつ終わるか分からないから、全力投球しよう」と思っていました。

### 何事も発想の転換です!

**青:** 育った環境が涼子さんを運ばれたんですね!  
**涼:** そうですね。シンガポールに「主人の常同でいらした方は、どうしてこんなところに来ちゃったんだろ」とうせ2年帰るんだし、と後ろ向きになることもあるようですね。でもそれはもったいない! コロナを経験してさらに思いますが、この先、何が起きるか分からないのだから、楽しめるように楽しまなきゃ。  
**青:** シンガポールは今、ディベントバスで働くのが難しく、キャリアを中断して焦りを感じている女性も多くなるように思います。  
**涼:** 仕事はアイデンティティではないことにまず気付いてほしいですね。自分は今、何もしていないなんてことは絶対ないですから! 海外で働く夫を支えているだけでもすごいこと。でもやっぱりそれだけでは十分なのも分かります。だからこの機会にひと息ついて、自分は何が好きなの? 子どもと過ごすときにやりたかったことは何だった? といった「自分探し」の旅に出てみてはどうでしょうか。

**青:** 自分探しの旅、ステキです! どうやって始めたらいいのでしょうか?  
**涼:** 悩んでいる方からよく聞くのは、英語ができない、それから自由に使えるお金が少ないということ。でもね、シンガポールって英語ができない人にも優しく思っています。だから思い切ったコミュニケーションでお安く習い事にチャレンジするのでもいいですね。おばちゃんたちがいっぱい話しかけてくれるかもしれないけど(笑)。あとは博物館や日本人会のボランティアに参加してみることが、オンラインで何かをするのもよいと思います。

### 行動しないと、何も変わらない!

**青:** シンガポールで新しい友達がほしいけれど、なかなかうまくいかないという方も多いようですね。  
**涼:** 海外に暮らす韓国人や中国人はともかく日本に印象ですが、日本人って壁を作りがちなんですよ。まず、シンガポールに友達がいなくても日本にいる友達や家族にメッセージしたり、電話をして繋がりを感じてみてください。きっと安心できるはず。それからシンガポールでも一歩踏み出してみてください。友達って自然とできるものって言われますけど、作るうと思わないといけないんです。壁を感じる人は、実は自分も壁を作りがち。武田鉄矢さんも『贈る言葉』で歌っているでしょ?

### 信がらぬと嘆くよりも、人を信じて傷つくほうがいい

失敗しても元氣なら復活できます。  
**青:** 懐かしい曲ですね!  
**涼:** ふふふ、名曲ってやっぱりいいこと言っていますよね。私の活動は、仲間づくりの場を作ることでもあるんです。普通に子育てについて語り合ったり、ADHD/ASD等の特性を抱える子育てに困っている方が集まれる場だったり、初めての海外生活で困っている人が集まれる場だったり。仲間がいれば生きていけると思うので。

**青:** 涼子さんがいるところに行くと、元氣になれそうですね! ツイッターで「寂しい」、ってつぶやいている人は、涼子さんのところへ行ってみてほしい!  
**涼:** ツイッターだとつぶやけるんですけどね。インスタは結構もあるし。もっとシンガポールに生きられたらいいのにね。  
**青:** インスタのキラキラを見て苦しくなるといって話、よく聞きますね。  
**涼:** そう。でもここにドロドロを載せられても困りません。SNSの時代になって思うのが、今の子どもは大変だろうなということ。昔ならハイハイしたら、どこで何をしているか分からなかったじゃないですか。でも今はスマホでいつでも取り回しているし、写真を投稿したらどこにいるのかも分かるし。何なら、友達集まりに呼ばれていないことも分かってしまう。

### エネルギーは循環させる

**青:** それは大人にもあることですね。他人に感傷されずに、自分を認めるにはどうすれば?  
**涼:** 自分を見つめる、自分と対峙する時間を持つことです。それは、ヒモテイスに行ったり、エステに行ったり、コーチングを受けたら何でもいと思います。ポイント、聞かしてしまおうので、一人で自分と対峙しないといこと。伴走者をつけてください。  
**青:** とにかく外へ出て、人と交わることで自分を知らないと分らないことって多いんです。  
**涼:** 「素の自分」を知ることってどうでしょう?  
**青:** ちょっと違う。「自分らしさ」を見つめて知ることは大切だけど、嫌な部分も含めた「素の自分」って簡単にわからないし、本当に知らないといけないのかな、と時々思います。私はカウンセリングでも掘り下げる必要のないものはそうしていいと思っています。今、支障なく生きていたのだったらそれでいい。悩みがあって「素の自分」を見つめる必要がある場合は別ですけど、自分が幸せになる「自分らしさ」を知る方が楽しいかな。

**青:** なるほど。では「自分らしさ」を発見するコツはありますか?  
**涼:** 一人でできない! でも、振り返る時間も持つこともです。  
**青:** 読書をして、自分らしい時間を持つこともですか?  
**涼:** 本を読んだら、感じたことを人と共有できるというですね。自分を見つめて絵で表現したら、人に見せてみてください。必ずアウトプットしてほしいんです。「自分探し」を自分だけで完結させると、エネルギーが内側に溜まって、逆に新しいエネルギーが入ってこないんですよ。  
**青:** エネルギーは循環させる  
**涼:** 自分探しの旅は一人で行かない、それが秘訣だと思いますね。  
**青:** 自分はこういうことが好きだったんだ! 自分はこのなこともできるんだ! と、気づくことができたら新しい世界が開けそうですね。自分探しの果てに、自分を認めてあげること大切ですか?  
**涼:** それはものすごく大切です。自分を認めることは意外と難しいけれど、やらないといけないんです。そうしないと、どこか身体に不具合が出てきます。全てを認められなくても、認められる部分の一つでもあればよしとする、そこから始めてみましょう。笑顔で「おはよう」と家族に言えるとか、遅く帰った旦那さんに「おかえり」と言うとか。これ、実はすごいことですよ? 小さな、小さなことを認めることが、自分を受け入れる一歩なんだと思います。  
**青:** 旦那さんが遅く帰ると、先に寝てしまいます(笑)。  
**涼:** 先に寝るといことは、信頼関係があって自分も大事にしているってことなんですよ。  
**青:** 確かに! これも「発想の転換」ですね。今、マイナスに捉えていることも涼子さんと話していると、オセロのようにひっくり返って状況が好転しそうですね。PARTI読者向けのグループセッション「海外暮らしの気持ちをラクにするコツ」、たっくんの方に「参加いただけますように」

SPECIALインタビュー

Parti リーダーズ  
徳沢 理絵さん

本誌体験取材や  
イベントなどでも活躍!  
理絵さんの知られざる  
ストーリー



**徳沢 理絵さん**  
WEBメディアの企画広告営業・ディレクターを経て、2016年よりシンガポールに移住。現在はイベントMC・プロデューサー/マーケティング・PRなど多岐にわたり活動中。シンガポールでは食、美容、心理学など幅広い分野でのイベントを主宰し、延べ5,000名以上を動員する。直近ではシンガポールで初となる外務省国際女性会議WAW!公式サイドイベント「Singapore Women's Empowerment Forum 2023」を主宰。  
FB: 徳沢理絵  
Instagram: and.rie\_luv

「自分の真ん中」に戻り、心の声を聴く

今年春、理絵さんが全力を捧げて活動してきたシンガポール日本人中学校の特別支援級設置が実現します。優しく、聡明で、内面から溢れ出す柔らかな光に包まれているような理絵さん。けれどその輝きは、人知れず葛藤の日々を送るなかで、本心と向き合い、自分をバージョンアップさせ続けてきた賜物。理絵さんの生き様に、勇気をもらう人がたくさんいるはず!

自分の真ん中に戻る時間を作る

海辺の町、神奈川県茅ヶ崎市の住まいを離れ、7年前にシンガポールにやって来た理絵さん。当地でも海のそばに暮らしています。「毎朝、イーストコーストのビーチを散歩します。朝の太陽、水、大地、花、空、雲を眺めながら、自分の真ん中に戻る時間を意図的に作るようにしているんです。シンガポールに来たとき、自分の心がやりたいことを大切にしようと思えました。かつては仕事をしながら育児をし、次女には成長の遅れもあって、朝は一杯の水を飲む余裕さえないときも。子どもの残り物を立ったまま食べる私に「君も座って食べなよ」と夫が優しい言葉をかけてくれたり、ただ奇立つばかりでした」

彼女の朝を変えたのは、シンガポールに来たからではありません。ある年のお正月に起きた「お節事件」がきっかけでした。「新しい年のお祝いの席で、子どもの残り物を前に出されたときに、すくすくショックだったんです。でもそこで、あー私は無意識のうちに自分で自分に同じことをしている!と気づきました」

私は私と両思いになろう

それからは心の声を聴きながら、誰よりも自分を丁寧に扱おうと決めました。例えば朝起きたら「今、何が飲みたい?」と自分に聞く。好きなお茶を淹れて五感で味わいながら飲み、その幸せをじっくり味わう。たった5分でもできる小さなことだけど、これだけでハッピー度が大きく変わります」

シンガポールで人とつながる

60種以上常備しているお茶から好きなものを選んで一服。



「日本でイベントプロデューサーをやっていたこともあって、こちらでも様々なイベントを企画してきました」

自分がワクワクすることは何?そこで自分が役に立てることは何だろうか?と

いつも考えていました」理絵さんの好奇心は底無し。向学心も強く、シンガポールでWEB解析士の資格を取得した際のある出会いが大きな転機をもたらしました。「WEB解析士の同期に、シンガポール国立大学(NUS)で客員教授も務める森和孝弁護士がいらっしゃいました。学校の話題になったときに『次女が今、日本人小学校の支援級に通っているんだけど、ここの中学校には支援級がありません。5、6年生で支援級に在



理絵さんの愛する娘さんたち。長女はいつも妹の成長を願い、支援級設置の活動も心から応援し、理絵さんを支えてくれたとか。

「当たり前のごとくに感謝する」次女からこのことを本当の意味で学びました。理絵さんは支援級設置に向けた活動をするなかで、同じ悩みを抱える保護者の声に耳を傾けるにつけ、設立への想いを強くしていったそう。けれど、日本の関係省庁と現地校それぞれの立場があり、運営のややこしさゆえに一度は座礁しかけたこともあったといいます。「子どもたちには『あなたは何にだってなれる可能性があるんだよ』と言ってあげられる世界にしたい。進路の選択肢のひとつに、海外

海辺を歩きながら「自分の真ん中」



家からすぐのビーチを散歩しながら朝陽を浴びる。

「心を開く」昨新春、大きな好転のチャンスが到来します。人の縁が繋がって、首相官邸で「海外日本人学校の現状」を伝える機会を理絵さんは得たのです。「コロナのなか、国を跨いで話を進めるのは大変でしたが、必死に作った資料とともに勇気を出して帰国しました。そこで問題を重く受けとめ、翌月にはシンガポールまで来てくださった森まさこ内閣総理大臣補佐官と、Zoom会議を繰り返してくださった参議院議員の自見はなこ先生には、とくに「尽力いただきました。本当にたくさんの方が想いをかけてくださり、繊細な織物のように全てが繋がって、誰一人欠けてもダメだったと思います。その全ての方に本当に感謝しています」こうして在外教育施設における教育の振興に関する法律が成立し、ついにシンガポール日本人中学校の特別支援級が設置されることになりました。



2022年冬、シンガポールの現地校、日本人学校、障がいのある子どもたちのコラボアート展が森まさこ先生の発案で実現。

「小ななごとも自分の心が喜び時間をプレゼントしてあげて」心を開くことで、シンガポールでの出会いを楽しんでください」

「困難なときは、根底にある愛を思い出す」理絵さんの次女は、生まれつき心臓に穴が3つあり、他の臓器にも問題を抱えていました。赤ちゃんのときは24時間、20分毎にケアが必要で、理絵さんはほとんど睡眠を取れない時期もあったとか。「次女は世界に14人しか症例のない遺伝子疾患でした。病院の先生から人体の構造について説明を受けるたびに、今こうして生きていくことが奇跡なんだと自分の体への強烈な感謝が溢れました。歩けること、話せること、

## 体の癖をアンインストール クリアな体で心も軽く新しい自分へ

Selfeeling Pilates  
創立者・講師  
**HITOMI先生**  
10年間バレエ指導に携わり、  
2007年よりピラティスを学ぶ。  
2010年、東京・中野にピラティス  
スタジオを開業。

背筋をピンと張る、胸を開く、それが良い姿勢だと思込んでいませんか？ 良い姿勢が作れなかったり、維持できない原因はナチュラルな姿勢ではないから。そもそも目指している姿勢が間違っている方が大半です。本来姿勢は骨が調和を見出せるように設計されていますが、緊張していたり、頑張りすぎていると筋肉が動かなくなって関節も引っ

張られてしまうのです。何かをインストールするよりも、無駄な力の抵抗を抜くこと、不必要な体の癖をアンインストールすることの方がずっと大事。体が軽くなると思考も軽やかになり、その人自身のエネルギーが上がっていきます。頑張る必要のない、それだけで体のコアが働く本来の状態を体験しにいらしてくださいね。



Hitomi

### 「私のココが変わった！」 Voice 生徒さんの声



従来の激しいピラティスとは違い、体が伸びて正しい位置に戻すことが、まるでスバにきているかのような心地よさで、レッスン中に眠くなってしまふことも。筋肉もちゃんと付き、体だけではなく気分も毎回ポジティブになれます！  
(加藤 文さん)



レッスン中は体がリラックスし、エネルギーがゆっくりと体の隅々まで浸透するような感覚です。正しくボディワークを継続でき、体重8kg減、慢性的な肩こりと頭痛が改善し、毎日が快適です。4年たった今でも、発見ばかり！  
(佐々木 麻衣子さん)

妊娠中、体の心地よさはもちろん、お腹の赤ちゃんとの一体感を味わう神秘的な時間に。終わった後、赤ちゃんの位置が高くなることに毎回驚きでした！海外での妊娠・出産も、先生方のおかげで安心して過ごすことができました。今後も通い続けたい温かく素敵なスタジオです。  
(牧野 陽子さん)



レッスン後は、軽く動きやすくなり、それが嬉しくて気分もアップ。レッスンを通して体と心が繋がっていることが理解できます。緩むことの大切さを教えていただけるのは、「セルフイーリングピラティス」ならではの！  
(クロス 瑞咲さん)



# 心地よく軽い！本来の体に導く「セルフイーリングピラティス」



**Minako先生**  
Hitomi先生から学び、自身の体調が良くなった経験からインストラクターになり5年。持前の明るいパーソナリティも手伝って、人気講師として活躍。



**Atsuko先生**  
SFPのピラティスに出会い、みるみる生理痛や坐骨神経痛が解消した経験からインストラクターとなり、体が心地よくなるレッスンをお届け中。

## Selfeeling Pilates

ホッと心をゆるませ、自分と向き合う時間  
体にやさしい動きで心地よさ抜群のピラティス

シンガポール生活に慣れず緊張している方、体に無駄な力が入っているかも。オーチャードの中心にありながら、窓の外に美しい緑が広がり、癒しの空気が充満するスタジオで、体と心をほぐしてみませんか？ 日本人女性のHITOMI先生が考案した「セルフイーリングピラティス」は、講師の“手”による特別なガイドによって体をやさしく動かし、心地よく続けていけるのが特徴。「鍛えるのではなく、戻す」がコンセプトの独自メソッドを展開しています。東京にもスタジオがあり、帰国後も継続可能。インストラクター養成コースで学べば、日本で講師として新たな一歩を踏み出すことも！

545 Orchard Rd #04-10 Far East Shopping Centre  
☎ 8569-4903 www.selfeelingpilates.com  
LINE: @sky4516p

### 人気のレッスン

**プライベートレッスン**  
体験 \$70/回 単発 \$100 ~ \$150/回  
※インストラクターにより料金が異なります

**マシングループレッスン**  
体験 \$40/回 単発 \$60/回

**マタニティレッスン**  
体験 \$30/回 単発 \$40/回  
※妊娠5か月～出産直前まで受講可。火曜11:15～開催

**インストラクター養成コース、夏開催予定！**  
併せて受講していただく「コアコース」は4月27、28日開催。セルフイーリングピラティスが提唱する「自分軸」の作り方を学べます。

### 講師の“手によるセラピー”。

あなたの中心(コア)が見つかる  
3つのメソッド

講師の手で「触って直す」  
技法が特徴

不要な関節の  
硬さを取り、  
滑らかにする

解剖学的観点から  
正しい体の動きを  
マスターする

アウターを休ませ、  
インナーマッスル  
だけを働かせる



マットのグループレッスン。

通うのが楽しみになる  
明るいスタジオ。



ママさんのボディケアにも。



人気のマタニティレッスン。



ボディケア編  
カラダを整え、  
自分を見つめよう

自分らしさをバージョンアップ  
Let yourself shine

Lifestyle  
特集

営業Aのカラダが  
本当に変わった！

### Rep 体験レポート

#### 営業Aの悩み

右回転の側弯(背骨のねじれ)があり、左右が非対称。そのため、肩が凝りやすく、立ち姿も歪んでしまう。

#### プライベートレッスン

講師の手厚いハンズオン(ガイド)に導かれて“トレーニング”をすることで、正しい動き方を体に覚えさせると同時に、骨を正しい位置へ。さらに座った状態で、関節等の硬さを熟練講師の“手によるセラピー”によりリリース。マンツーマンならではの贅沢な組み合わせによって、体幹が整い、効率的に歪みを矯正。週1~2回レッスンを継続することで不調が改善。



Before After  
コアが働かず、前腿、スネに重心がある。 腿前に力が入り、前方に傾いて立っていたのがまっすぐ立てるようになる。

「触って直す」  
独自のテクニックで全身の  
バランスを整えていく



体幹と脚を繋ぐ深い筋肉を伸ばす  
骨盤の前後の傾きを動かすことで調整し、腿前の張りを取り、脚がスッキリ。マンの動きは抵抗を感じながら伸ばすため、柔らかくしながら筋肉を正しく使うことが可能に。ストレッチ等とは違い、普段使わない深層の筋肉までアプローチ。



背骨の硬さを取り、  
正しい整列に調整  
講師の介助により、自分では取ることが難しい胸椎部分の硬さを取りながら、自然に広がるようになり、呼吸が深く入り、腰痛が楽になって自然と姿勢良く！

#### 感想

1回のレッスンでも写真からは伝えきれないほどお尻が上がり、全身がスッキリ！まっすぐに立つ感覚のズレは衝撃的でした。首は先生に緩めていただいたことで可動域が大幅に広がり、全身がとても楽になりました。



Before After  
片側だけトレーニング後、左右を見比べると明らかにヒップの位置が違う！

- Menu**
- ・ヘリテージ-フュージョン 60分 \$88
  - ・タイ-トラディション 60分 \$88
  - ・タイ-シグネチャー 60分 \$98
  - ・タイ-ハーブ 60分 \$98
  - ・オーガニック-アロマ 60分 \$98
- <オプション>
- ・檜温泉 30分 \$100
  - ・遠赤外線サウナ 30分 \$60

日本から取り寄せた質の高い檜温泉は、新陳代謝や解毒を促進。体内に熱を浸透させる遠赤外線サウナもあり。



**王道!**  
**タイ・シグネチャーマッサージ**

伸ばす、揉む、ほぐす、セラピストの全身を駆使した絶妙な圧で、首や肩のコリもスッキリ。横向きで行うので圧迫されず快適。足には自律神経中枢に働きかけるツボが多数。



Wisma Atria店は洗練された内装の完全個室制で、リッチな気分が味わえる。写真は「ヘリテージ・フュージョン」の施術。

フェイシャルには豪州を代表する人気スパ「endota」のラインを使用。世界的にも厳しい豪州オーガニック認証を取得し、強い紫外線など厳しい環境下でも肌を再生させるパワーをもつ。気に入ったら店頭で購入も◎。



**Sabaai Sabaai Boutique Spa**

身体と心の緊張を緩めるタイ式マッサージ&スパ  
ヒーリング効果抜群な都会のオアシス

「サバライ・サバライ」は、2009年創業の人気タイ古式マッサージ店。本場タイの厳格なトレーニングを受けたセラピストが揃い、一見「痛そう?」と思われる施術も、あまりの気持ちよさに寝落ちする人が続出とか。オーチャードに位置するスパ専門店には檜温泉やサウナもあり、マッサージ効果と極楽気分を最大限まで引き上げます。フェイシャルメニューで使われるオーガニックスキンケア「endota」は、その成分や肌再生力の優秀さに、豪州にて数々の受賞歴を持つベストセラアイテム。同じく紫外線の強いシンガポールでも、その威力を発揮してくれそうです!

**3つの人気メニュー  
今なら20%OFF**

- 【Wisma Atria店】**
1. タイ・シグネチャー 60分+檜温泉 30分 **\$158** (通常\$198)
  2. オーガニックアロマセラピーマッサージ 60分 + スチームセラピー 20分 **\$126** (通常\$158)
  3. タイ・シグネチャー 60分+遠赤外線サウナ 30分 **\$126** (通常\$158)

※前日までに要予約、5月末まで、「バルティを見た」とひとこと

**【Boat Quay店】**  
全てのマッサージメニュー **10% OFF**

※5月末まで、「バルティを見た」とひとこと



ボート・キー店「Sabaai Sabaai Traditional Thai Massage」は「タイ古式マッサージ」に特化。友達同士のカップルで並んでの施術も可能。

- Wisma Atria店  
435 Orchard Rd #03-01B Wisma Atria  
☎ 6015-0586 11:00~21:00  
www.sabaaisabaai.com  
WhatsApp: 8168-1815
- Boat Quay店  
49A Boat Quay  
(Raffles Place 駅、Clark Quay 駅5分)  
☎ 6536-3306 / 9337-3715  
(SMS予約可) 11:00~22:00 無休  
www.sabaaisabaai.com



**シロダラ**

額の急所「マルマ」に温かいオイルを垂らして刺激すると、中枢神経の緊張が緩和され、夢うつな状態に。精神、健康、美容面と幅広く効果があり、全身のデトックスや心の浄化などをしたい方にオススメ。



クマ院長の診察では問診や脈、舌などを診て「ドーシャ」(体質)を診断。

**AYUSH AYURVEDIC**

生命の科学「アーユルヴェーダ」  
人気セラピーを組み合わせ、心身を癒して

インド発祥、長寿 (ayur) を科学 (veda) するアーユルヴェーダ。予防医学の考えを基に、心と体のバランスを最適な状態へ。「アーユルヴェーダ」はシンガポールNo.1の本格アーユルヴェーダ・セラピーを受けられると評判。南インド・ケララ州で修業を積んだクマ院長をはじめ、スタッフたちはみな本場仕込みです。疲れた心にオススメなのは「脳のマッサージ」と呼ばれる「シロダラ」。薬草オイルで全身をくまなくマッサージで癒す「アビヤンガ」と合わせると効果がよりアップ! 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。

- 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
  - イッシュン分院 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

**アビヤンガ**

厳選した薬草オイルを用いる全身マッサージ。手のひらを肌に密着させて、体のすみずみまで温かいオイルを塗り込み、薬効を浸透。血行を促進し、老廃物を排出。



**プロモーション**

1. アビヤンガ (全身マッサージ)  
初回 **\$60**  
7回パッケージ **\$336** (通常\$420)  
10回パッケージ **\$450** (通常\$600)
2. アビヤンガ+シロダラ  
初回 **\$80**  
7回パッケージ **\$420** (通常\$560)  
10回パッケージ **\$600** (通常\$800)

※新規のみ、「バルティを見た」とひとこと

医師が処方するアーユルヴェーダ薬やサプリも手に入る。



自分らしくバージョンアップ  
Let yourself shine

Lifestyle 特集

ボディケア編

**Bulky Fitness**

ワークアウト×サプリ×食事指導の相乗効果で  
理想の自分を目指すあなたを全面アシスト

最新スポーツ科学に基づくパーソナルトレーニングジム「バルキー」。女性向けの「Bulky美ボディメソッド」は、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」を効率よく高めるワークアウトとサプリを組み合わせでご提案。筋肉バランスや姿勢、生活習慣、目標を分析し、オーダーメイドのトレーニングを実施します。さらに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るマクロ食事管理法の手厚い指導も。経験値の高い日本人トレーナーの中には、出産経験がある女性トレーナーも在籍しており、産後の骨盤矯正やお腹引き締めもお任せ!

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



Bulky Fitness 店長/トレーナー  
**KEIZOさん**  
日本では有名トレーナーが複数所属している大手ジムで勤務。細マッチョを築く「フィジーク」というコンテストにも出場経験があり、初出場で入賞。  
Instagram: keizo\_kitchen

Partiリーダーズ  
**mioさん**  
インスタ講師として活躍。総フォロワー70万人、既に40名を万アカウントへ導くインフルエンサー学校「MIA」代表。  
Instagram: miosingapore

実力派プロトレーナーがやる気スイッチをON!

「Bulky美ボディメソッド」で女性らしいカラダづくり

**大満足のトレーニング**

「尻トレ」専用マシンだけでも4台!  
超一流マシンを使い分け、効率アップ

立ち姿だけで身体の癖を見抜かれ、流石だな!と思いました。上から筋肉を付けるだけでなく、どうしたら今使っていない部分が動かしやすくなるか、そのために筋膜をほぐすなど、根本的なところからアプローチしてくださるのがとても良かったです。ジムには「尻トレ」マシンをはじめ、驚くほどたくさんのマシンが勢揃い。トレーニングごとに、目的やコツを分かりやすくご説明くださるので、身体の変化を感じるのが早かったです。



**ジム全体の魅力**

美味しいプロテインの提供も◎  
プロのトレーナーがやる気を引き出す

トレーナーの方が明るく話やすくよかったです。きついつトレーニングもありましたが、褒めてくださるので楽しく続けることができました。トレーニングルームや更衣室も綺麗で、トレーニング前後の飲み物やプロテインも美味しかったです。ウェア貸し出しも便利。バルキーで毎週、上半身と下半身を鍛えたら、確実に身体が変わるだろうなと感じました!

**丁寧なカウンセリング**

高機能体組成測定器「InBody」の計測や生活習慣などのヒアリングでしっかり分析

身体の不調、普段の食事、過去のダイエット・トレーニング歴など、細かく聞いて自分に合ったプランを親身に考えてくださり、信頼できました。また左腕より右腕の方が、筋肉量が多いなど、身体のパーツごとの体脂肪率も表になっていて、あとのくらい筋肉を増やすとよいかも教えていただき、具体的にイメージがわいてモチベーションもアップ!

**プロモーション**

先着3名様 **入会金 無料** (通常\$500)

※問い合わせ時に「バルティを見た」とお伝えください

なんと入会金\$500がFREEに!!

「バルキー」で理想のボディをGET!



Before

After

Before

After

胸囲4.5cmアップ

お尻6cmアップ

3か月で体脂肪-6%

筋肉量+1.8kg

明るい印象

疲れにくくなる

歪み解消

歪み解消

下腹スッキリ

下腹スッキリ

ヒップアップ

ヒップアップ



自分らしさをバージョンアップ  
Let yourself shine

美容編  
キレイを磨いて、  
自分に自信を



毛先にエアリーな軽さを出す顔まわりレイヤーで動きがある華やかな印象に。耳の辺りからパーマをかけ、頭皮はダメージレスなのもうれしい。



未来を見据えた  
ご提案を「なりたたい自分」を  
叶えます!

### Dr. Digital Perm

日本で開発されたプロダクト「ADVANTE」は、世界最高といわれるヘアトリートメント・デュオ特許技術×最先端の成分を使用しながら、ウォーターベースのテクノロジーを採用。パーマだけでなく縮毛矯正も可能。マシンも日本製で、適温を一定にキープ。常にミストで水分を与えつつ施術を行い、パーマをしたとは思えない潤う艶髪に!

### Anti-Frizz

イチオシのエイジングケア・トリートメント! 加齢に伴う乾燥やクセ毛、パサつく髪の毛を解決し、まとまりのある美しい髪を再現する「アンチフリズ」。見た目の美しさに加え、湿気によるクセを抑えて朝のスタイリングが楽に。



### Head Spa

野菜のエキスで地肌に栄養を与える、日本の人気プロダクト「viege」を使用。寝せない髪に導き、エイジングケアしながら美しさを引き出してくれる。「Facia Ginza」の小顔矯正の頭皮マッサージを応用してツボをしっかりと刺激し、血行を促進。土台を立て直すことで、抜け毛・細毛にも効果あり。



**Promotion プロモーション** ※料金は別途 GST が  
かかります

カット+アンチフリズ(トリートメント) +  
ホームケアプロダクトのセット **\$258**

※ダイレクターの場合は+ \$40  
KIMIE さん担当でショート・ミディアムの方は \$298 (通常 \$413)  
※ロングの場合は+ \$20  
※新規・既存ともに可、5月末まで、「パルティを見た」とひとこと

**MENU** ※料金は別途 GST が  
かかります

カット ..... \$60 / シニアスタイリスト  
\$95 / ダイレクター

カラー ..... \$120 ~

アンチフリズ ..... \$260 ~

Dr. デジタルパーマ ..... \$260 ~

Dr. ストレート ..... \$260 ~

※単品メニューは初回 20% オフ



気さくで話しやすい KIMIE さん。  
お手入れのコツなどのアドバイスも。

自分の魅力を引き出す「近道」は  
髪のイメチェン!

イーストコーストに  
新 OPEN

## 頭皮環境を整え、 アンチエイジングしながら理想のスタイルに

**編集 A が  
デジタルパーマを体験!**

毎日ひっつめ髪でしたが、再現性の高いパーマのおかげで、ワックスして手櫛でサクッと結ぶだけで華やかに変身できました! KIMIE さんは薬剤の塗布もすぐ丁寧で(この作業で仕上がりが格段に変わるとか)、まさに匠の技。パーマをしたのに、瑞々しい手触りにも驚きました。カットもクセを見抜いて抜群の仕上がりで、リピ率が高いのも激しく納得です。

ホリスティックヘアスタイリスト/ダイレクター  
**KIMIE さん**  
在星 8 年、当地の傾向を熟知。世界のオーガニックコスメを牽引する有名ブランドの専門サロンで実績を積み、頭皮にカラー剤を塗布しない「ゼロタッチ」など高度な技術を持つ。



シニアスタイリスト  
**JOHN さん**  
当地の日系サロンでも勤務経験が長く、日本人からも人気。とくにメンズカットに定評があり、抜け毛で悩む男性のヘッドスパも得意。男女問わずパーティのヘアアレンジもお任せ。

66 East Coast Rd #05-04 The Flow 428778  
☎ 8404-8159 (日本語可・WhatsAppのみ) 10:00~20:00  
tclbeauty.com.sg Instagram:tclbeautystudio  
※予約は WhatsApp にて

## TCL BEAUTY STUDIO

ホリスティックヘアスタイリストによる  
10年後を見据えた髪と頭皮の極上ケア

今年2月、カトン地区に待望の日系サロンが誕生! 頭皮環境の改善にフォーカスして加齢を食い止める、ヘアサロンとエステが合体した「TCL」。髪、肌、インナーケアがワンストップでき、早くもイーストに住む美容感覚の高い女性たちの予約が相次いでいるそう。1階のヘアサロンは、ホリスティックヘアスタイリストの KIMIE さんが「本当にいい!」と実感したプロダクトやマシンだけを揃えたとか。植物の力をパワフルに引き出した最新のボタニカルカラーや、先進の幹細胞研究から誕生したシャンプーなど、髪と頭皮が喜ぶものばかり。また、小顔矯正で数々のアワードに輝く「Facia Ginza」の姉妹サロンとあって、ヘッドスパにも自信あり! 2階のエステでは小顔効果もあるオールハンドのドライヘッドスパも。フェイシャルやヨモギ蒸しもご近所なら通いやすいですね。

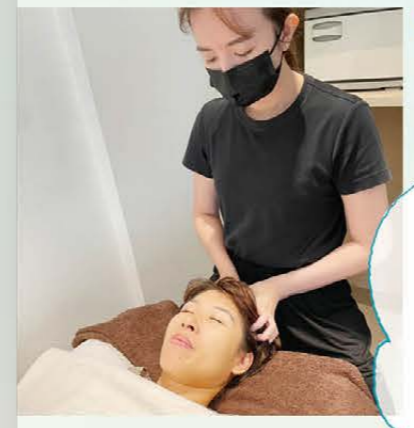
**Promotion プロモーション**

1. ドライヘッドスパ 60分 **\$100** (GST 込み)
2. ハイドラフェイシャル 60分 **\$100** (GST 込み)  
※初回限定、5月末まで、「パルティを見た」とひとこと



**Facial**  
「Facia Ginza」の人気フェイシャルを提供。写真の「ハイドラフェイシャル」は水流ピーリングで気になる毛穴汚れを一掃。医療クリニックも採用するマシンを使用し、一度で高い効果を実感できる。  
※TCLでは小顔矯正は提供していません

**ヨモギ蒸し**  
無農薬ハーブを使用。自然雑菌・抗菌効果の高い衛生的な黄土座器を採用し、遠赤外線での芯までポカポカ。冷え性、生理痛、不妊、不眠などさまざまな効果がある。1回 \$50/3回 \$90 (30日以内) ※1回40分



**Dry Head Spa**  
お疲れ女子のオーナーが「こんなメニューがあったらいいな」を実現。服を着替えたり、髪を濡らさず短時間で、目の周り、頭、首、肩を入念にマッサージ。「Facia Ginza」の小顔矯正の技術を組み入れ、頭皮の血行促進、頭のコリ改善、眼精疲労回復、リフトアップ効果などが期待できる。

**編集 K が体験!**  
頭皮がカッチカチの私。ラベンダーオイルの香りで一気にリラックスモードへ。絶妙な力加減で、これでもかというほど、かなりしっかりと揉みこんでくれます。これがクセになる気持ちよさ! 施術後は頭がシャキッと冴え渡り、何より穏やかな気持ちで満たされているのを実感しました。

2階はエステ&ヨモギ蒸し  
美容もさることながら、  
健康サポートを大切にしたい癒しの空間。



**小顔矯正なら「Facia Ginza Singapore」**  
銀座に本店を構え、整体理論と美容学に基づくオリジナルの小顔矯正メソッドが不動の人気。肌質改善が叶うフェイシャルもあり!

○オーチャード店  
Delfi Orchard #04-20  
☎ 8588-2563

○クラークキー店  
The Central SOHO1 #09-20  
☎ 8749-2563  
https://facia.com.sg/lp

**ネイルデザインA**  
**ネイルサービス**  
日本人ネイリストならではのきめ細かい提案力やトレンドデザインが魅力。ダメージレスな「フィルイン」も対応可能。KANARIさんは、東京のネイルスクールにて技術を学び、JNEC1級、JNA上級、ネイルサロン衛生管理士の資格を取得し、確かな技術の持ち主。

19:30LOなのでお仕事帰りにぜひお越しください!

**ネイルデザインB**



**OPIフットケア**  
フットバス→日本製の軟化剤を塗布して浸透させる→マシンで足裏の角質除去→スクラブ→保湿パック→クリームマッサージという充実ステップ。カッサカサの足裏も一発でピカピカに。

## allongee beauty design

繊細なニュアンスネイルに胸キュン♡  
一歩差がつくダメージレスなパーツ磨き!

高い技術力を持つ日本人ネイリスト&アイリストによる上質なサービスでリピーター続出の「アロンジェ」。爪とまつ毛、どちらも健康を第一に考え、厳選した日本製プロダクトを使用しています。ネイリストのKANARIさんはヌーディー系カラーを使いつつ、存在感のあるニュアンスネイルが得意。足裏の角質が気になる方にはプロの技が光る「OPIフットケア」がオススメです。ネイルとまつエクの同時施術も大人気。ふかふかのリクライニングシートに横になり、姫気分を味わって。小さなパーツも、自分らしいカラーやデザインにこだわれば、気持ちも女子力もUP!

- 1. ネイル 20%OFF**  
ネイルデザインA 60分 \$96 (通常 \$120)  
ネイルデザインB 90分 \$120 (通常 \$150)  
※その他、ワンカラー、グラデーションなどもOK  
※他店オフ代無料 (通常 \$20)
- 2. OPIフットケア (通常 \$60) がフットネイルと同時施術で 10%OFF**  
※①②ともに初回のみ、6月末まで、「バルティを見た」とひとこと

12 Gopeng St #01-71 (Tanjong Pagar 駅 出口A 2分)  
☎ 8027-3428 (WhatsApp・日本語可) 11:00~20:00  
https://allongee-salon.com FB: allongeebd  
Instagram: allongee\_beauty\_design\_nail

※予約はWhatsAppまたはInstagramのDMより ※アイリスト&店舗スタッフ募集中



### ホットストーンマッサージ

保温性の高い火山岩の一種、玄武岩を50~60°Cに温め、特製オイルで包んだボディにじっくり滑らせてマッサージ。筋肉の緊張を和らげ、血流やリンパを促進。さらにハンドマッサージで老廃物を流し切り、滞りやむくみを解消。背中、腕、脚、首、頭と全身をケア。仙骨やみぞおちなどのチャクラには置き石で温めを浸透。

### 編集Aが体験

地球と繋がったような、不思議な安らぎを石が与えてくれ、呼吸が深くなるのを感じました。肘から手首を使ったロミロミの技などを組み入れた極上マッサージには、放心状態になるほどの癒しを実感。



### ハーブトリートメント

低温粉砕法で成分を壊さずに微粒子化したハーブや、NMNなど最先端の美容成分を贅沢に処方し、肌内部に導入。表皮細胞の生まれ変わりを促し、シミ・シワ知らずの艶肌に導く。



石が「邪気」も取り除く

## 裏メニュー「ホットストーンマッサージ」がついに解禁! 「石」と「手」で温めてほぐす、心までとろける究極のセラピー



### フェイスリフトフェイシャル

人気のエステHIFU。超音波を照射してコラーゲン増生を促し、引き締まったフェイスラインに。7種のカートリッジを使えるマシンで、目の周りなどは浅い層に照射して小ジワも安全にケア。痛みがほぼなく快適なもの◎。



高周波によるハイパーRF痩身



### プロモーション

- 1. フェイスリフトフェイシャル**  
シワ、たるみの引き締め  
目元またはフェイスライン **\$88** (通常 \$288)  
全顔 **\$148** (通常 \$400)
- 2. 白玉艶フェイシャル \$128** (通常 \$178)
- 3. プラズマ美白フェイシャル \$138** (通常 \$188)  
シミ、毛穴、小ジワ、ニキビ跡、美白
- 4. CO2 アイスジェット \$138** (通常 \$188)  
小ジワ、乾燥、弾力のない肌
- 5. ハイパーRF痩身&セルライトケア 60分 \$158** (通常 \$200)  
むくみ、冷え、痩身、セルライト
- 6. ICEクーリング脱毛 2か所/\$88** (通常 \$250)  
(腕、脇、太もも、ふくらはぎ、半顔から選択)
- 7. 首&肩デトックスマッサージ 30分 \$38**
- ※初回のみ、5月末まで、「バルティを見た」とひとこと  
※どの施術が最適か経験豊富なセラピストに気軽にご相談ください

## KAZEHIKARU かせひかる

フェイシャル、ボディ痩身、脱毛など  
20種の最先端マシンで自分だけの美容プランを

昨年末に新オープンし、そのメニューの豊富さと、確かな技術力で大注目のサロン。オーナーのクリアさん、マネージャーのメイコさん共に、CIBTAC国際美容資格を有し、確かな目でマシンを選定。キレイになりたいけど、何から始めたらいいかわからない美容迷子の方にも高いスキルを持つベテランセラピストが適切なプランをご提案します。老け見えの元凶、たるみとシワを改善するには「フェイスリフトフェイシャル」。強力な小顔効果が期待でき、一発で顎のVラインがシャープに。注目の美白成分「グルタチオン」配合のフェイシャルも新登場!

### 白玉艶フェイシャル

高い抗酸化作用で話題の美白成分「グルタチオン」をお肌に浸透。モコモコ泡のマッサージが至福。白玉のようなモチモチ美白肌に。

- Great World店  
1 Kim Seng Promenade #03-108  
Great World
- Guoco Tower店  
7 Wallich St B1-14 Guoco Tower  
(Tanjong Pagar 駅直結)  
☎ 8890-6910 (日本語可)  
11:00~20:00 (土日祝は19:00まで)  
www.kazehikaru.asia (オンライン予約可)  
FB & Instagram: kazehikarusalon



痛みがほとんどなく、終始リラックス。施術直後からゆで卵のようなツルツルぶりで、肌の吸収力が上がる1週間の内にマスクなどで栄養補給することで想像以上の透明美肌に!

### こんな方にオススメ

- 顔の産毛が気になる
- 皮脂が溜まりやすい
- 肌に艶がない
- メイクのノリが悪い
- 毛穴の黒ずみが気になる

### 美肌再生フェイスワックス

低温・低刺激・無着色で、安心の日本製ワックスを使用。塗る→乾かす→剥がすの3ステップで産毛の脱毛とともに、古い角質を除去。ターンオーバーを促し艶肌へ。お肌の鎮静クリームには、7種の植物エキスが配合され、ニキビ肌や敏感肌も安心。

10A Bukit Pasoh Rd (Outram Park 駅4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

### プロモーション

- 1. グランヴェリテフェイシャル 80分 \$200** (通常 \$290)  
若返り因子 (GDF-11) を贅沢に配合したマスクを使用  
くすみ、疲労感等、何をしても効果が感じられない停滞肌にオススメ
- 2. ハーブトリートメント3g**  
80分 **\$310** (通常 \$400)、3回チケット **\$1050** (通常 \$1200)
- 3. 美肌再生ワックス 80分 \$130** (通常 \$160)  
ファイバーシートマスク1枚プレゼント
- 4. ホットストーンマッサージ 90分**  
シニアセラピスト **\$210**、ジュニアセラピスト **\$190** (通常 \$250)
- 5. ラッシュリフト(まつ毛トリートメント付) スタッフ Arisa 指名 \$60** (通常 \$85)  
※③⑤は初回のみ、①②④は期間中何度でもOK ※5月末まで、「バルティを見た」とひとこと



自分らしさをバージョンアップ  
Let yourself shine

美容編



**編集Aが体験**  
RFはとにかくポカポカ幸せ気分。  
吸引は痛いかなと思いきや、こちらも痛み  
上げがクセになる気持ち良さ。最新テクノ  
ロジー搭載マシンの動きは繊細かつ的確で感  
動でした。100分と大満足の施術内容で、  
ドスコイの我がお腹に1度でびびりが!

**RF吸引・ミラースリム**

RF(高周波)で芯から温め、セルライトを溶解。さらにヘッ  
ドを変えて、吸引機能でお肉を掴み上げながらセルライトを  
ほぐし、最後にセラピストのハンドマッサージで老廃物を流  
し切る。デトックス効果も◎。上半身(背中・お腹・腕前&  
後ろ)または下半身(腰回りの浮き輪肉・脚前&後ろ)どち  
らかを選択。



施術例1▶  
ミラースリム2回施術で、ぽっ  
こりお腹が解消。元々スリムな  
方も2回でこんなにスッキリ!

▼施術例2  
ミラースリム3回の施術でお腹周りが大  
きくサイズダウン。



予約困難な人気サロンに待望の痩身マシンが新導入!  
“RF吸引”で憎きセルライトを一網打尽にする「ミラースリム」

NADESICO  
Beauty & Healing

厳選マシンで理想のボディメイク!  
さらに実力派セラピストの奥義で深い癒しを

2022年秋にオープン以来、瞬く間に人気サロンとなった「NADESICO」。CIBTAC 国際美容資格を有する二人の日本人セラピストが“美容”と“ヒーリング”を大切にしたいメニューを提供しています。この度、日本の痩身エステ界でも王道とされ、その高い効果で知られる「RF吸引」マシンを導入。運動では落とし難いブヨブヨお肉を撃退します。また、芯から癒されたい方には、当店オリジナルメソッドの「NADESICO マッサージ」がオススメ。溜め込んだむくみや疲労をなかったことに。人気セラピストのなつ子さんは、お話をじっくりと聞いて、日々の疲れた心にも寄り添ってくれますよ。



2 Havelock Rd #B1-05/06  
(Chinatown 駅・Clarke Quay 駅3分)  
☎ 8218-5813  
(WhatsApp・日本語可)  
www.nadesicobeauty.com  
Instagram: nadesicobeauty.sg

セラピスト/受付の求人  
PR保持者のみ、未経験OK、フルタイム・パートタイム選択可。セラピストには研修、資格サポートを行います。

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取得し、カップルのご利用OK。「バルティを見た」とひとこと新規の男性のお客さまもご利用可能。LGBTフレンドリー。

NADESICO マッサージ

筋肉や筋膜にゆっくり長めのストロークで圧を加え、全身の緊張と滞りをリリース。凝っている部分に、くぐーっと深く揉み込んでいく技法はNADESICOならではの。

なつ子さんのマッサージは、丁寧な力加減の調整をしながら、お客様の身体を惹き、良くしてあげたいという気持ちが伝わってきて芯から癒されました。肩甲骨周りのほぐしも秀逸で、埋まっていた骨のラインが復活。ドイツの老舗オーガニックコスメで長くお仕事をされていたお話も聞き、ホリスティックケアの考えをしっかりと持つ素敵なセラピストさんだと思いました!



顔もボディも強気に引き締め!



エステ HIFU  
「ストーミングリフト」新登場

美容大国である韓国のマシンで、日本のエステでも人気が高く、効果が高いHIFUを厳選。高密度の超音波エネルギーにより、お顔をリフトアップ。ボディに使用すれば脂肪細胞を壊して排出し、パーツ痩せに◎。痛みほぼゼロで、敏感肌もOK!

プロモーション Promotion  
1. シニアセラピスト・なつ子さんリクエスト  
NADESICO マッサージ 60分 \$88 (初回通常\$108)  
90分 \$148 (初回通常\$168)  
NEW 2. RF吸引・ミラースリム 100分 \$190 (初回通常\$220)  
NEW 3. エステ HIFU 1か所 \$180 (初回通常\$200)  
顔またはボディ1パーツを選択  
※ 初回のみ、5月末まで、「バルティを見た」とひとこと  
※ 「RF溶解ハイパーナイフ」60分\$120 (初回通常\$140) など、その他にも初回価格あり

Anela Beauty Bar

即効リフトアップの「インディバ」新登場!  
隠れ家的サロンで、肌&まつ毛の極上ケアを

去年のオープン以来、口コミであっという間に人気に火が付き、予約殺到中のプライベートサロン「Anela Beauty Bar」。確かな腕を持ったセラピストのAiさんがあらゆる美容のお悩みに優しく寄り添い、素肌力を底上げするフェイシャルを提供しています。最近では「INDIBA® フェイシャル」も導入され、さらに充実! フェイシャルとまつ毛ケア同時施術ができちゃうのも嬉しいところ。まつエクのとにかく丁寧で美しい仕上がりは感動モノですよ。

<フェイシャル> プロモーション Promotion  
1. NEW INDIBA® フェイシャル 70分 \$200 (通常\$300)  
2. 小顔矯正フェイシャル 70分 \$190 (通常\$240)  
3. 若返り幹細胞フェイシャル 70分 \$210 (通常\$260)  
<まつ毛ケア>  
1. まつ毛エクステ(フラットラッシュ)  
シングル 120本 \$100 (通常\$120)  
1hつけ放題 \$120  
ポリウム 220本 \$140 (通常\$170)  
2. ケラチンラッシュリフト(トリートメント付き) \$85 (通常\$95)  
3. プロウラミネーション \$100 (他メニュー組み合わせで\$20 OFF)  
※新規のみ、4月末まで、「バルティを見た」とひとこと

12 Eu Tong Sen St SOHO2 #07-167 (Clarke Quay 駅3分)  
☎ 9828-8663 (SMS/WhatsAppにて予約)  
www.anela-beautybar.com  
Instagram: anela\_beautybar LINE: @195fzbt  
※お子さまのご来店可能(予約時にお伝えください)  
※世界製法特許取得化粧品 FAITH 取扱店



営業Aが体験  
Aiさんの丁寧な出力調整と素晴らしい技術力があるからこそ最大の効果が得られると実感。丹念なハンドマッサージの効果もあって老廃物が流れ、首やデコルテまでスッキリ! 次の日の化粧ノリの良さにびっくりしました。

INDIBA® フェイシャル  
医療でも使われるマシン「インディバ」を使って即効性かつ持続性の高いリフトアップ効果を。細胞そのものを内から若返らせるので、アンチエイジング、たるみ、顔痩せ、くすみなどに有効。痛みは一切なく、心地よい温かさが続く。



小顔矯正フェイシャル  
痛くないハンドプレスでの小顔矯正×リンパケアで歪みを整え、瞬時に疲れ顔を解消し目元ぱっちり! 同時に毛穴洗浄とビタミンC導入で明るいつやツヤのお肌。

ディレクター・セラピストのAiさんは美容セラピスト歴10年以上。技術力の高さと信頼できる人柄でファン多し。

ケラチンラッシュリフト



まつ毛エクステ  
まつエクで使われる高品質のフラットラッシュは軽くて長持ち。グラマラスから自然な仕上がりにまでデザイン自由自在。ケラチン配合のラッシュリフトは、艶やかで美しいカールを実現。



POINT D'BEAUTE

シミ・ホクロのコンプレックスよ、さらば!  
目のクマや小ジワに効く贅沢マスクも新登場

鏡を見るたびに気になるシミやホクロがあるなら、思い切って除去するのが一番! 開業30年の実績を持ち、日本人ファンも多い「ポワン」にご相談。熟練セラピストによる無料カウンセリング後、日本製マシンで一つひとつ丁寧に除去していきます。女性だけでなく、男性も多く、ご夫婦で通う方も。また、顔の印象を大きく左右する目元には、スペシャルケアを! この度、人気の目元集中ケアに、ホットモデリングマスクが加わったコースが登場。ミネラルたっぷりのマスクがじんわり温め、皮膚の深いところまで栄養を補給し、ちりめんジワやクマを解消します。



NEW  
インテンシブ・アイケア +  
ホットモデリングマスクトリートメント  
超音波・赤外線マシン、ハンドマッサージなどで目元を集中ケア。ホットモデリングマスクで潤いに満ちたふっくら目元に。アイケア+まつパのコースも人気。

PARTI 読者  
限定プライス!

プロモーション Promotion  
1. インテンシブ・アイケア+ホットモデリングマスクトリートメント \$80 (通常\$120)  
2. まつ毛パーマ(Lush lift) \$68 (通常\$80)  
3. アイケアトリートメント+まつ毛パーマ(Lush Lift) \$98  
※初回のみ、6月末まで、「バルティを見た」とひとこと



シミ・ホクロ除去  
日本製マシンで一つひとつ丁寧に除去。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。ポツポツとした種粒腫もご相談を。

※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日かかるとされ、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



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

# 春の クリニック特集

Introducing healthcare professionals in Singapore

広々快適な  
健康診断用のロビー

## ジャパングリーシクリニック

40年の診療経験が生きる総合クリニック  
女性と子どもから中高年まで、幅広く対応

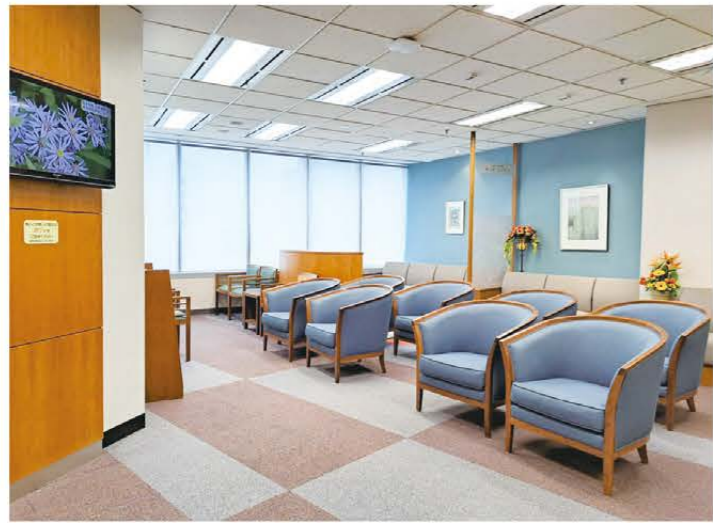
「ジャパングリーシクリニック」は1983年の開院以来、シンガポールで生活する日本人のさまざまな医療ニーズに添って来た総合クリニック。日本人医師団と日本語医師を中心に、小児科、婦人科、内科、外科、整形外科、婦人科を中心とする一般診療を行い、子どもから大人まで、そして病气から怪我、カウンセリングまで、幅広く対応しています。広い院内は外来診療ロビーと健康診断・予防接種ほかのロビーに分かれ、外来は密を防ぐ予約制で待ち時間も最小となり、安心して診療を受けられます。

院内に備えたX線、超音波、内視鏡などの検査機器を用いて行われる健康診断です。健康診断専門施設のある日本の病院を関連病院に持ち、日本仕様の多様な健康診断コースを用意しています。診察は内科・総合診療の日本人医師が担当。婦人科、子どもの健康はそれぞれの日本人医師が担当。外来でのかかりつけ医を健康診断で指名することも可能です。

- ◆ 外来 (小児科、内科、外科、整形外科、婦人科、眼科\*、耳鼻咽喉科\*、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

※ 専門医による眼科と耳鼻咽喉科は英語診察 (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

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、午後は14:00。予約時間にお越しください  
www.japan-green.com.sg



1 日本風景画像が迎える外来受付。2 X線検査は院内で行われ、診察室でスムーズに画像を見ることができる。3 婦人科の診察室。日本製の診察台。

子どもの健診は  
生後1か月健診から6歳児健診まで、  
母子手帳に沿って診察します

子どもの外来診療を担当する内山先生は、日本と異なるスケジュールの予防接種の相談から、お子さんの発育や食事に関する不安など、さまざまな悩みに寄り添ってくださいます。



内山 健太郎 先生

小児科領域を中心とする一般診療、乳幼児健診、予防接種を担当。

子宮がん検診と乳がん検診は  
1年に1度受けましょう



瀧川 恵子 先生

日本では産婦人科全般の診察に携わる。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。

### 瀧川先生のワンポイントコラム 子宮頸がんを予防する HPVワクチン

子宮頸がんの主な原因はヒトパピローマウイルス (HPV) です。HPVは性交渉で感染しますが、女性の80%以上が一生涯に一度は感染するよくあるウイルスです。一度感染しても90%以上は自然に消えて問題を起しませんが、持続感染、再感染を繰り返すことで悪化します。日本では一時期、副反応のニュースから HPV ワクチン接種の積極的勧奨が差し控えられていました。

しかしその後の調査で、当時報道された多様な症状は「接種した人」も「接種しなかった人」も発症に差がなかったことが分かりました。WHOも HPV ワクチンは極めて安全なワクチンであると発表しています。日本では現在、HPV ワクチンは定期接種になっていますが、今年4月には予防効果のさらに高い9価 HPV ワクチンが定期接種になります。

歯科医師が常駐する歯科クリニック (JGH デンタルクリニック) もあります。具合が悪くなるとどこにかければよいか分からないときは、ジャパングリーシクリニックならば対応してくれることでしょう。

自分らしきバージョンアップ  
Let yourself shine

Lifestyle  
特集

美容編

祝2周年の  
感謝 PROMOTION を  
ご用意

### ハイライトカラー

立体感が際立つ太さの異なるハイライトをデザイン。色味は、艶感のあるスモーキーブラウンのブレンドカラーがオススメ。



ライフスタイルショップには、オシャレで可愛いものがたくさん!

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 木休  
www.whitetree-teatime.com (オンラインストア)  
www.whitetreecafe-hairsalon.com (店舗)  
LINE: @595acnlw (日本語可)  
Instagram: whitetree\_cafe / whitetree\_hairsalon  
※ スタイリスト & 店舗スタッフ募集中



## WHITETREE

ヘアサロン・カフェ・ショップどれも大人気♡  
抜群の提案力で髪型迷子さんをレスキュー

この春、オープン2周年を迎え、ビューティーと健康のトレンド発信地としてますます目が離せないこちら。ヘアサロンは女優御用達となり、有名モデル事務所とも契約をしているとか。日本人スタイリストが時間をかけてカウンセリングし、髪質やライフスタイルに合わせた提案をしてくれますよ。カフェで楽しめる「WHITETREE」の美容インナーティーは、カペラホテルなどの高級リゾートや病院でも取り扱い中。ショップではティーの販売のほか、センスが光るジュエリーや洋服も。今だけ!の2周年プロモや限定ノベルティを要チェック。

美容インナーティーと日本産の美味しいスイーツを使ったアフタヌーンティーセットを近々スタート! カフェでは人気講師の手作りワークショップなども毎月開催中。



ヘアサロンでは無料でティーを提供。内からもキレイに!

2周年記念  
プロモーション

<サロン>

- ◆ デザインカット+カラー \$170
- ◆ デザインカット+パーマ \$180

※ トップスタイリスト + \$30  
※ ロングヘア + \$30  
※ 新規のみ、「ハルティを見た」とひとこと

<カフェ>

美容インナーティー/カップ  
1 for 1  
(1杯オーダーで1杯無料)

<ライフスタイルショップ>

WHITETREE 商品を2つ購入すると  
3つ目を無料プレゼント

※ 一番小さなサイズが無料になります  
※ 店頭での購入に限る  
※ すべて4月末まで



1月に本帰国、日本から参加!

1. 表紙撮影とともにマリーナベイサンズを背景にパシャリ。  
2. PARTI編集部メンバー。撮影には参加できなかったけれどデザイナーチームやライターさんなど、才能溢れる素敵な方々に支えていただきました。本当にありがとうございました!



### 自分らしきバージョンアップ、できますように。

シンガポールに来て19年目の春を迎えます。来星した年からPARTIで編集のお仕事をコツコツと続けてきました。スタッフが変り、時代が変わるなか、誌面のデザインや内容も随分と変わりました。でもずっと変わらず大切にしてきたこと、それは「読み手の心に届く記事」を現場で取材して作ること。それは歴代PARTIスタッフみんなの願いでした。

この度、人手不足ゆえに本誌の発行が難しくなり、時代の流れもあって、PARTIはWEBメディアに生まれ変わることになりました。(状況が変われば、本誌もひょっこり復活するかもしれません!)

私のお話で恐縮ですが、紙媒体を作ることが私自身のライフワークになっているので、正直なところ、とても寂しいです!失うことが怖

いです。きっと読者のみなさんもシンガポールに来るときに、お仕事を辞めたり、住み慣れた環境を離れたりと、不安な気持ちを味わっていますよね。でも不安なときこそ、自分らしきバージョンアップ!今の自分に何ができるのか、何がしたいのか向き合って、ときには息抜きしながらも前に進んでいこう。本特集を読んで、みなさんにもそんな気持ちになっていただけたらうれしいです。私自身、WEBについてもっと学び、盛り立て、本誌が出なくてもPARTIの情報が少しでもみなさんの暮らしに彩りを添えることができるよう頑張っていきたいです。引き続き、PARTIをどうぞよろしく願いいたします。

PARTI編集長 青木麻実



1 快適な待合室。2 仲山先生の耳の診察。

一般診療科・心療内科  
毛利由佳先生  
日本医師会認定産業医、公認心理師の資格も持ち、チャイルドカウンセラー、家庭療法カウンセラーの知識もあり、大人から子どもまで幅広く対応。

毛利先生の健康アドバイス  
子どもの特性を知ってのびのび子育てを  
うちの子、集団行動が苦手みたい。言葉が遅い気がする……子育ての悩みは尽きないもの。人は十人十色です！それぞれの特性を知ること、理解を深めて子どもとの関わりを良くしていきましょう。

言語や聴覚に関する不安  
抱え込まず、クリニックにお越しを

小児の言語発達、学習障害、成人の失語症、発声発語障害、摂食嚥下障害、高次脳機能障害、認知症、また耳の聞こえや声、吃音に関して、言語聴覚士（吃音、小児構音障害、言語発達障害、失語症、高次脳機能障害認定ST）にご相談ください。



言語聴覚士・公認心理士  
鈴木利佳子先生

## ヘルスウェイ ジャパニーズメディカル

日本人の女医さんがベビーから大人までケア  
オンライン診療やメンタル相談も対応中！

「ヘルスウェイメディカルグループ」は島内に100以上のクリニックを展開し、ワイドな医療ネットワークで検査や治療がスムーズ。便利なサマセット駅近の「ヘルスウェイジャパニーズメディカル」には2名の日本人女性医師が常駐しています。総合診療医の吉国先生は、体の不調から心のお悩みまで幅広く診てくれ、海外暮らしをサポート。また、小児科の伴先生は幅広くお子さんの悩みに応じてくれます。健診センターが併設され、定期健診のコースも充実。オンライン診療のサービスも好評です。

診療科目

- ◆総合診療（内科、小児科、皮膚科、耳鼻科、婦人科等のプライマリケア）◆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

176 Orchard Rd #06-05 The Centre Point  
☎ 6733-9785（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



総合診療医  
吉国泰代先生  
風邪等の診療から、高血圧、糖尿病、慢性疾患の方まで幅広く診察。大人や子どものメンタル相談にも親身に対応。

## 日本人会クリニック

心の悩み、身体の不調、どちらも頼れる医院  
お子さんの「発達すこやかチェック」も好評！

38年にわたり、在星邦人の心身の健康を支えるクリニック。メンタルのお悩みは、総合診療科・心療内科の毛利先生にお任せを。2児のママということもあり、子どもの発達に関する知識も豊富。「発達すこやかチェック」は親だけでも気軽に受診可能です。日本人の臨床心理士、言語聴覚士も常駐しており、チームでお子さんの成長をサポートしてくれます。また、耳鼻科も診察可能な仲山先生は、詳しい聞こえの検査なども行っており、補聴器についても相談できます。健康診断はさまざまなプランが用意され、婦人科のマンモグラフィや腹部超音波も院内で可能！

診療科目 耳の不調もお任せを

- ◆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

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 窓から自然光が入り明るい診察室。2 通いやすい立地のクリニック。3 伴先生は校医の経験も長く、思春期のお子さんの不登校や摂食障害の悩みに寄り添う。

吉国先生の健康アドバイス  
血液検査でできる胃がんスクリーニング

胃がん検診として、シンガポールで開発されたガストロクリア（血液検査）をお勧めしています。クリニックの血液検査で可能な精度の高い胃がんのスクリーニング検査で胃がんのマーカーであるmicro RNAを測定します。時間もかからず、胃内視鏡検査よりもずっと安価な費用で実施可能です。



ちびっこが快適に過ごせる楽しいキッズスペース



1 ゆったりできる広々とした待合室。2 医師や看護師はもちろん、すべてのスタッフが「患者さまファースト」で温かくホスピタリティが高いと在星日本人の間でも好評。3 キッズスペースには日本語の絵本がいっぱい。診察後は小さなオモチャやステッカーがもらえるよ。4 ロビーのゆったりソファは親子で快適。

診療内容（以下にかかわる疾患）

- ◆内科系 ◆小児科系 ◆産婦人科系 ◆整形外科系
- ◆眼科系 ◆耳鼻科系 ◆皮膚科系 ◆歯科系
- ◆心療内科系等にかかわる疾患 ◆健康診断

290 Orchard Rd #19-01 Paragon Medical Centre（ロビーFよりエレベーター）  
☎ 6378-5455（日本語可） Email: jpclinic@thomsonmedical.com（日本語可）  
受付時間：月～金 8:30～11:30（診察は9:00～12:00） / 13:30～17:00（診察は13:30～17:30） 日祝休 www.thomson-jpclinic.com

## トムソンジャパニーズ ファミリークリニック

女性と子ども、その家族も安心の「かかりつけ医」  
充実の設備で健康診断、妊婦健診や不妊治療もお任せ

オーチャードの中心に誕生した新たな日系クリニック。1979年に設立された女性と子どもの医療に強みを持つ「トムソンメディカル」の全面タイアップで、充実の設備と医療ネットワークを誇り、あらゆる悩みに迅速に対応してくれます。日本人看護師や日本語堪能なスタッフ常駐のもと、診察は経験値の高いシンガポール人医師が担当。国際結婚のご家族も安心して国籍に関係なく診察をしてくれます。専門知識と技能を身に付けた「ファミリーフィジシャン（家庭医）」が揃い、赤ちゃんからお年寄

り、妊婦さんまで診療科目にとられず幅広く受診できます。診察は日本語通訳が付き、併設の不妊治療センターや専門医、そして検査機関へ行く際も日本語のフォローが万全です。吹き抜けの明るく開放的な待合室には、たくさんのお絵描きスペースをご用意。受付は日本の四季にちなんだデコレーションを行っているとか。スタッフたちは温かな気配りで、患者さんの心に寄り添うアットホームな対応をしてくれるので、病院特有の緊張をほぐしてくれます。

好評の健康診断  
大人の定期健診から  
子どもの入学・転校用健康診断

- ◆大人の健康診断  
ベーシックプラン \$385 + GST  
デラックスプラン \$500 + GST  
※詳細はお問い合わせください
- ◆子どもの入学・転校用健康診断 \$80 + GST  
※採血を必要としない場合で、問診代を含む  
※予防接種証明書作成費用 \$20 + GST



## トムソンメディカルの産婦人科医による妊婦健診

シンガポール人の赤ちゃんの5人に1人が「トムソンメディカル」で誕生！そんなトムソンメディカルの産婦人科医がトムソンジャパニーズファミリークリニックで毎週妊婦健診を実施。分娩から産後定期検診まで同じ先生にワンストップで診てもらうことができます。これもトムソンメディカルならではの安心感。日本人助産師さんも今後着任予定で、日本とシンガポールのスタンダードを相談しながら育児できるのも心強いポイント。日英両言語記載の母子手帳ももらえ、シンガポールでの出産育児を応援します。

ベビー待ちのみなさんご注目  
アジア有数の不妊治療施設を併設  
トムソンジャパニーズファミリークリニックと同じフロアに併設のトムソンメディカル不妊治療センターはアジア有数の成功率を誇り、最先端の治療を受けることができます。もちろん日本人スタッフが帯同し日本語でしっかりサポート（初診はトムソンジャパニーズファミリークリニックでの診察が必要）。





**営業 A が体験してきました!**

診察時に脈と舌の様子から冷え性であると判明。食生活の改善点も丁寧に教えていただき、いざ冷えを改善すべく鍼治療へ。実は鍼は初体験で少し緊張していましたが、先生が合図とともに足のツボに素早く刺していき、じわりじわりとツボに効く感覚を味わいました。

- ①右手は胃腸、左手からは肝臓と腎臓の状態が分かる。声のトーンや舌の様子なども注意深く観察しながら診察を進める。
- ②ツボに的確にささって刺していくので痛みもなく、リラックスできる。鍼治療は週1回、1~2か月続けるとよい。
- ③婦人科系や食欲虚弱などの症状に効果的な漢方を取り揃えている。
- ④衛生的で安心な日本製・使い捨ての超細鍼を使用。



大溪: 胃腸、排尿機能調整など

三陰交: 冷え、頭痛、生理痛などに効く

鍼と漢方で 体を労わろう

### 明生堂中医治療院

四診法で一人ひとりの体質や状態を見極める  
辛い症状を取り除くだけでなく、身体全体を整えて

東洋医学で最も重要な診察方法である「望・問・切・嗅」(ほう・もん・せつ)は四診法と呼ばれ、高い技術と経験を要します。「明生堂」ではこの診察法を熟知した、この道25年以上の経験を持つフランキー先生があなたの身体の不調とその原因をすばらしい生活習慣や飲食の嗜好など、しっかり聞いたうえで細かなアロパイスをくれるのはさすが! なかでも初診は最も重要といわれ、身体がどういう状態であるかを的確に判断し、治療していくことが大切です。鍼治療の後には必要に応じて漢方の処方も、婦人科系、妊娠に関するお悩みにも精通しているのをご相談を。

#### 鍼のおすすめメニュー

- ◆婦人科系鍼 (不妊症、生理不順、生理痛など)
- ◆婦人科系鍼+漢方
- ◆妊娠初期のトラブルケア (腰痛、肩こり、つわりなど)
- ◆産後うつ (不眠、イライラ、産後虚弱など)
- ◆産後ダイエット+耳ツボ鍼
- ◆美顔鍼 (妊婦さんもOK)
- ◆婦人科系鍼+美顔鍼 など



中醫師のフランキー先生。日本語が堪能でとてもやさしくお人柄。

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

**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 赤井敬紀医師  
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  
○婦人科 ○予防接種

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・祝日 休診

海外旅行傷害保険キャッシュレスサービス対応

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 (ジャパングリーンクリニック内)

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



歯科  
**Beth Seow** 先生

アイルランドの歯科大学を卒業。歯のクラウン (かぶせ)、ブリッジ、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幅広く対応。

Tanglin Dental 583 Orchard Rd #09-02 Forum Office Towers  
☎ 6733-2322 www.dr.bethseow.com  
※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 \$990、自宅ケア \$380 ◎歯列矯正「Zenyum」エクスプレスバージョン \$2,650、フルバージョン \$3,990 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 ※上記ともに別途コンサルテーション費 \$140

療育センターの 通訳も OK

### Bright Relations

ケガや病気でSOSのとき、頼れる「医療通訳」  
ローカル専門医とのコミュニケーションを円滑に

救急でローカル専門医にかかるといって、そんなとき言葉の壁を解決してくれるのが「医療通訳者」。「Bright Relations」の渋谷さんは医療分野に精通し、診察時の通訳だけでなく、病院側とのやり取りも一手に引き受けてくれる心強い味方です。健康診断で精密検査が必要になった場合などもご相談を。また、渋谷さんは児童発達支援士の資格も有し、お子さんの発達相談などで専門医より療育センターを勧められた際も力になってくれます。難しい専門用語も噛み砕いて説明してくれ、安心、温かい人柄で育児経験もあり、ママの気持ちにも寄り添ってくれますよ。

海外でもオンラインで受験可能!  
医療通訳技能検定のお知らせ

一般社団法人日本医療通訳協会主催で、毎年4月と10月に実施。現在、医療従事者として海外で働いている方、医療通訳に興味のある方、資格を取得してみませんか?

日本医療通訳協会WEB: www.gi-miaj.org  
※詳細はBright Relations ホームページにある「お問い合わせフォーム」からどうぞ

#### 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、手術などの説明文の通訳 ◆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

医療通訳者・Bright Relations 代表  
**渋谷 理恵** さん

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、ボストン大学で学び、卒業後は製薬会社でMR (医療情報担当者) 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

### The Beth Dentist

優しく丁寧、ベス先生のきめ細やかな歯科治療  
人気の歯列矯正「Zenyum」でスマイル美人に!

シンガポール滞在中に歯のコンプレックスと決別したい! それなら、歯列矯正を得意とするベス先生にご相談を。先生のお勧めは、シンガポール生まれの矯正プログラム「Zenyum」。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多いそう。透明なマウスピースをはめることで、あまり他人に気づかれないことなく、出っ歯やすきっ歯などをきれいにできますよ。ベス先生は、アイルランドの歯科大学で学び、高い技術力の持ち主で、虫歯治療なども得意。患者さん、想いの温かい人柄で、治療プランや費用の説明も丁寧で安心です。

ベス先生の健康アドバイス  
歯列矯正「Zenyum」で笑顔に自信を

- 「Zenyum」のポイントは3つ!
- ◆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
  - ◆平均治療期間が短くてスピーディ (エクスプレスの場合、前歯8 ~ 10本の矯正が約3 ~ 9か月)

☎ 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 / SNS可)  
※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



お子さんにも優しく、子連れの通院もサポート。

# クリニック 日本メディカルケア



グレニーグス総合病院にある日系クリニック。日本人医師・助産師常駐で、健康診断や予防接種、風邪などの一般外来と産婦人科の診療を行っています。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、技師と連携して治療が可能です。



■助産師■  
いわいご あや  
祝迫 亜弥さん  
妊婦健診の立ち会いから卒乳時のアドバイスまで、先生方とタッグを組んで産前・産後をサポート。全く痛くないと定評のあるおっぱいケアは予約殺到! 楽しく快適な亜弥さんに多くの患者さんが助けられています。

## 産前産後のケア 赤ちゃんを笑顔で癒し あたたかく見守る

営業Sの体験レポート

いつも様子を気にかけてくれる亜弥さん。健診時にはお腹の赤ちゃんに声をかけながら成長を共に喜んでいただき、心強い存在として支えてくださいました。産後は母乳分泌過多で悩まされましたが、赤ちゃんの母乳吸啜メカニズムに基づいた亜弥さんによるおっぱいケアが救世主。アロマが香る静かな空間で、慣れない育児の話を聞いてもらいながら施される効果抜群のマッサージは、痛くて来院したことも忘れるほどに、ご褒美のようなリラックスタイムでした。

無理に揉んだりせず、トントンと赤ちゃんが母乳を吸うリズムに倣って優しくアプローチ。

- ### 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 ●理学療法

6A Napier Rd #03-31 Annexe Block Gleneagles Hospital (タングリーン側植付園隣り)  
☎ 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  
時間外診療はグレニーグス総合病院の24時間救急外来 (英語診療) ☎ 6470-5688

TELラインNapier駅から徒歩1分!

母親学級が再開しました!

プレママ向け母親学級(妊娠28週～)  
コロナ禍で中止していた母親学級が再開。少人数制でアットホームな雰囲気なので、細かいことも気軽に相談できますよ。



BSケアの様子

# 最高水準の医療体制と抜群のチームワークで



1か月健診の様子

ニコニコ話しかけながら、優しい手つきで成長具合をチェック。

## 乳幼児健診 心と身体の両面からファミリーの健康を支える

営業Sの体験レポート

1か月健診で息子を診ていただいた際の、いつも増して優しい佐藤先生のご対応には思わず笑顔になりました。子育ては焦らずに自分のペースでね、というアドバイスに心が軽くなったのを覚えています。実は帰国のフライト前日に息子が体調を崩してしまい、慌てて先生のもとに駆け込むというトラブルが発生。数日間の様子を細かく聞いてくださり、息子の泣き方などから症状に見当をつけ、迅速に専門の小児科へ誘導していただきました。



■家庭医■  
さとう けんいち  
佐藤 健一先生

当地でただ一人の日本の家庭医療専門医。新生児からお年寄りまで科目を問わず総合的に診察できるスペシャリスト。10年以上シンガポールで勤務し、当地の事情にも精通。日本の母子手帳に沿った乳幼児健診と併せ、当地でのワクチンスケジュール相談も可能。



6日視を迎えたよ

## 産後から1か月で本帰国! 「日本メディカルケア」のサポートが身体と心の支えに

今年1月に本帰国が決まっていたため、出産を終えてすぐに引越準備で慌ただしい日々が。1か月健診のタイミングなど臨機応変にご対応くださり、帰国後のワクチン接種など不安な点も相談させていただきました。帝王切開となり産後の肥立ちが心配でしたが、皆さんの手厚いフォローにより想像以上に早く回復に至ったのも幸いでした。フライト前日に受診することになったクリニックではローカルドクターとのやりとりが不安でしたが、いつも受付窓口にて笑顔で迎えてくださる高橋さんに大変助けていただき、とてもありがたかったです。おかげさまで無事予定日通りのフライトで帰国が叶い、クリニックの皆さんには、感謝してもきれません。



# 「日本メディカルケア」が出産育児をトータルサポート

## 2022年12月2日、緊急帝王切開にて第一子を出産

元々、自然陣痛発来後に無痛分娩での出産を計画していました。予定日前日12月1日の内診後、徐々に痛みを感じるようになり、明け方にかかりつけの先生へお電話、そのまま病院へ向かうことに。グレニーグス院についた頃にはお部屋など万全の状態に整えられており、その連携ぶりには驚きました。お昼前にはいよいよ痛みが辛くなったため硬膜外麻酔を打ち子宮口が開くの待ちましたが、その間に赤ちゃんがへその緒を圧迫してしまったため緊急帝王切開に変更。突然のことに戸惑いましたが、先生方や看護師の皆さんがその都度的確な処置をしてくださり、不安なく出産に臨むことができました。

入院中も日本メディカルケアから先生と助産師さんが頻りに様子を見に来てくださり、ローカルドクターに英語で聞くのは難しいことなど、いろいろと日本語で相談できたのがとてもありがたかったです。



分娩直後に触れ合うカンガルーケアは感動の瞬間。主人も出産に立ち会うことができました。手術室は終始ドクターたちの祝福ムードで明るかったのが印象的でした。

# 子ども特集 シンガポール育児を楽しもう!

文化や言葉の違い、頼れる人がいない……など、心細いことも多い異国での出産育児。人生の一大イベント、信頼できるクリニックや便利なサービスを活用して、せっかくなら楽しくやりましょう!



営業Sの出産体験レポート  
2022年12月に第一子出産!  
「日本メディカルケア」での最新出産事情をお届け

## ■安心の妊婦健診■

日本人産婦人科医常駐。健診は日本とほぼ同じスケジュールで、日英併記の母子手帳がもらえます。他にも日常生活の注意事項など日本語資料がもらえたり、日本では一般的でない初期・中期の胎児スクリーニング検査が当地では基本項目であったりと、万全な医療体制の中、安心した妊婦生活を過ごせました。



## 妊婦健診～分娩 クリニックを頼り、穏やかな妊婦期と理想のお産を



## ■入院中のひとコマ■

感染症対策のため入院は個室で。広々空間で家族と静かにゆったり過ごせたのが嬉しかったです。ドクターや看護師さん他、授乳指導のラクテーションコンサルタントの方も頻りに訪問、ママには授乳法、パパには授乳後のゲップのさせ方などを熱心に指導してくれました。

メニューを選べる3食おやつ付きのお食事は、ステーキやロブスターなど豪華で美味。振り返ると、産後にゆっくりと食事を楽しめたのはとても貴重な時間でした……!



## ■シンガポールでの出産■

シンガポールでは無痛分娩が一般的ですが、希望により自然分娩も可能です。入院期間は経産分娩で通常2泊3日、帝王切開でも3泊4日と日本に比べて短め。パースプランはカンガルーケアやへその緒カット、胎盤の持ち帰りの希望など事前に細かく決められるのが嬉しく、自分にとって理想のお産を考えることができました。





## Q4 多国籍文化に触れる園生活で、子どもたちにはどんな変化や成長が見られますか。

文化や生活環境の異なるクラスメイトと一緒に遊ぶことで、お互いの背景を理解し、親切にすることを学びます。違う世界があることを知った子どもたちは、冒険心が旺盛になり、多くの知識を得るように、精神的にも成長し、お友達と楽しくごはんを食べて体重が増える子も多いですね。

**WWIの日本人先生が見た!**  
シンガポールに来たばかりの子は、初めは日本人のお友達や先生を頼りにする傾向がありますが、だんだんと英語でのやり取りに自信をもち、あつという間に会話を楽しむようになっていきます。言語の使い分けも上達が早く、相手によって上手に使分けられるように。日々の生活の中から、それぞれに考え方があることを感じたり、尊重したり、目の前の問題の解決方法を自分たちで話し合ったりする姿が見られます。

WWIの日本語クラスでは、海外にいながらも日本文化を学べるように、日本の四季や行事をレッスン内容に取り入れています。日本語に親しみを持ってもらうため、日本の歌や絵本を利用し、N2からはひらがなの練習や音読なども子どもに合わせて行っています。小学校に入るまでにひらがな・カタカナの読み書きができるように、イメージプログラムも用意していますよ。

**WWIの日本人先生が見た!**

## Q5 日本文化や日本語もしっかり身に付けて欲しいです。WWIでのサポートはありますか?

当園では毎週、すべての子どもたちに日本語・日本文化を教えています。日本人の子どもたちはインター校にいながら自国について学ぶことができますし、他の国の子どもたちにとっても、異文化を学ぶ良い機会となっていると思います。



## Q1 シンガポールの保育現場について教えてください。

シンガポールでは、幼児期開発局 (ECDA) や教育省 (MOE) といった機関が「保育の質」を管理するための規則を厳格に定めており、教育システムの水準は非常に高いと言えます。また、シンガポールではほとんどの親が働いているため、チャイルドケアは食事やシャワーを提供する必要があります。プレスクールは学習面だけでなく、子どもたちの衛生面や栄養面など、生活の全てをサポートする役割を担っています。



## シンガポールのプレスクールってどんなところ?

「WWI」の幼稚園オーナー&日本人先生にシンガポール育児の気になるアレコレを伺いました



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。

## たくさんの出会いと学びがあふれる多民族国家

## シンガポールで子どもの冒険心を育もう!

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

国際バカロレア導入で子ども主導の学びを現役ママのオーナーが作り上げる最高の学び場

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。公式IB認定校として、モンテッソーリ教育を掛け合わせた独自の探求型学習を実践しています。毎日の音楽レッスンや英中日の3言語教育など、子どもたちは楽しみながら幅広い学びを得られます。

**Primary Years Programme**  
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

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	8:00～18:30
入園料・保育料	登録料 \$500 \$1,800 (半日) \$2,200 (全日)
使用言語	英語、日本語、中国語

## Q6 はじめての海外育児、ちゃんとできるか不安になることがあります。

園には育児のプロである我々がいます。孤独に感じないで、協力しながら頑張らましょう! 普段の生活では、子どもにあまりプレッシャーをかけず、前向きにやる気や好奇心を持たせることを意識してみてください。当園では親御さんとも密にコミュニケーションをとり、子どもたちにとってベストな環境を整えていきたいと考えています。

**見学に行こう**  
スクールツアーのお申し込みは  
☎ 9641-3386 より  
※日本語対応可



クラスはシンガポール、欧米、アジアといった様々な国の子どもたちで構成されています。楽しく学ぶ活動を通して、グローバル感覚や多様性を尊重するマインドが醸成されやすくなっています。

**WWIの日本人先生が見た!**

## Q2 実際にWWIではどのようなプログラムを取り入れていますか?

WWIでは国際バカロレア (以下、IB) をベースとしたカリキュラムと、音楽などのエンリッチメントプログラムを導入しています。IB校として設立する際には、地元当局とIB当局の双方との協力が求められましたが、その努力が実り、現在は子どもたちが意欲を持って、より好奇心旺盛に学べるようなアクティビティを提供しています。また、インターナショナルスクールとして、地元の子どもたち・各国の子どもたちが、卒園後にそれぞれの道へスムーズに進めるよう配慮しています。



## Q3 子どもの個性を最大限に引き出すために、行っていることがあれば教えてください。

その年の学年ごとに色があり、子どもたちの学習ペースや性格は異なります。例えば当園は音楽教育に力を入れています。すべての子どもたちに毎年同じプログラムを学ぶよう強制はしていません。IBの基本方針通り、子どもの意思や個性を尊重し、その子たちにあったアクティビティを取り入れています。WWIは、「Worldly-Wise」=「世界に通用する賢さ」という言葉から名付けましたが、彼らには園での学習を通して世の中をよく知り、多くの経験を重ね、様々な変化や困難に立ち向かうための準備をしてもらいたいと思っています。

1. 自分で作ったお魚で釣りゲーム! うまくできるかな? 2. 園庭では思いっきり駆けまわって身体を動かそう! 3. 色彩豊かな遊具を使った集団遊びで、達成感を分かち合う。4. 広々としたプールでのプログラムはプロコーチが指導。







# キンダーランドで世界に羽ばたく 国際人の育成を

キンダーランドのカリキュラムは、幼児教育に音楽を取り入れた独自のプログラム+テーマに沿った遊びや探究心をそそるアクティビティを教室または野外で行うことから成り立っています。

子どもたちは、テーマ学習に基づくカリキュラムを進めることで世界について学び、多様性を受け入れられるよう成長を遂げていきます。

当校のプログラムは乳児から幼児までが対象(2か月~6歳)。キンダーランドでは生徒たちがしっかりと知識を身につけ、グローバルに活躍できる人材となるよう努めてまいります。

**Hallmark of a Kinderland child - Curious, Caring, Capable, Creative, Confident and Communicative**

お気軽にお問い合わせください  
音楽を取り入れた独自のプログラムが子どもたちにとって、どのような良い効果をもたらすのか  
園長または日本人スタッフからお伝えします。

\*キンダーランドの日本語と英語のバイリンガルプログラムは、マリ  
ンパレード校でのみご案内しております。



+65 6881 8818

www.kinderland.com.sg

follow us

SINGAPORE • CHINA • MALAYSIA • INDONESIA • VIETNAM • CAMBODIA • BANGLADESH • AUSTRALIA



プレ  
スクール  
KINDERLAND  
Pre-school • Infant care  
祝45周年

「音楽プログラム」が脳の発達を促進  
年間2万人が学ぶ独自カリキュラムを展開

ヤマハ保育園を前身とし、現在シンガポールに15校、さらにアジア太平洋地域を中心に広く展開する人気園。「キンダーランド・カリキュラム」は中軸の音楽プログラムをはじめ、運動、語学、ITなどをバランスよく取り入れ、子どもたちの知的好奇心を刺激します。「マリンパレード校」では日本人の先生が常駐し、日英バイリンガル教育を実施。伝統行事など楽しいイベントもいっぱい!

## 目指せ、未来のグローバル・シチズン!



Interview

藤井 彰子先生

幼児期をシンガポールで  
過ごすメリットを  
彰子先生に聞きました!

日本、シンガポールでの幼稚園勤務を経て、2022年よりキンダーランドにて日本語クラス担当。発想力を高める工作が得意。日本語にて日本人の保護者にも対応。自身も育児中。



### Q1 シンガポールで育児をする良さは?

なんとと言ってもやはり、さまざまな国籍や人種の人と出会い、交流する機会があること! 子どもたちは異なる文化を尊重することを経験から学んでいきます。これは、グローバル・シチズンになるための重要なスキル。幼児期に異文化に触れることは、人格形成にも影響を与えます。また、多言語を習得できるのも大きなアドバンテージに繋がりますね。

ローカル校、インター校、日系など、さまざまな教育機関の選択肢があることもメリットです。保護者の方は、お子さんに合った教育方針の学校を選ぶことができますね。多様なお子さんが集まっている国なので、先生たちも一人ひとりの個性を尊重してくれるでしょう。

シンガポールは、世界で最もファミリーに優しい都市のひとつ。公園や水遊び場など、子どもから大人まで楽しめる施設がたくさんあります。世界クラスの公共交通機関を利用して、休日は色々な場所へお出かけしてみてくださいね。



1. 楽しい音楽イベント。教室にはヤマハの電子オルガンなど、プロ仕様の楽器が揃い、楽譜の読み方も習得。2. 早稲田大学人間科学部の前橋明教授監修のプログラム「キンダーフィット」で健全な体作り。3. 浴衣で楽しむ夏祭り。4. 指先を使った活動で運動習熟度を促す。

年間2万人の子どもたちが学ぶ  
キンダーランド カリキュラム

- Kineticland** ..... 運動のプログラムを通して、運動技能の向上をはかります
- Intelliland** ..... 厳選したプログラムを通じて、「言語力」とリテラシー(読み書きの力)を伸ばします
- Natureland** ..... 世界を知ることで「好奇心旺盛」に「知的探究力」を伸ばします
- Digiland** ..... 生活に必要な「数学の力」と「論理的思考力」を育てます
- EQland** ..... 社交性や情緒を育み、バランスのよい人格形成を促します
- CRreativeland** ..... 音楽やアートを通じて、「創造力」を養います

### Q2 「キンダーランド」ではどのような異文化交流をしていますか?

マリンパレード校では、多文化イベントが盛りだくさん! なかでも他国のキンダーランドの子どもたちとオンラインで繋がる「Eアンバサダープログラム」は大人気。最近、シンガポールとベトナムの学生の間で、「警官」のトピックに関するzoomセッションを実施。子どもたちは、制服やパトカー、警察官の役割の違いについて話し合いました。子どもたちにとって、文化や考え方の違いを学ぶ絶好の機会です。

また、日本人のお子さんは、日本語クラスで四季の伝統行事を楽しんでいます。行事を通し、日本人としてのアイデンティティを育んでいます。

ちなみに通常クラスは英語で行われますが、日本語クラスでも同様のテーマでレッスンを行うため、日本から来たばかりで英語に慣れていないお子さんも、学習テーマをしっかりと理解できるようになり、単語も自然と身につけていきます。

### Q3 音楽を通して、子どもたちはどんな力を伸ばしていますか?

「キンダーランド」では、プロの音楽教師がキーボードを中心に、さまざまな楽器のレッスンを行っています。楽器を演奏することは、協調性を高める、空間認識能力や記憶力をつける、言語・読み書きの能力を向上させるなど、多くの効果があります。

ママの声  
日本語クラスで絵本や歌などの遊び、ひらがなの練習、日本の文化行事の体感など、さまざまなアプローチから日本語を学ぶことができます。お花見でお団子を作ってみんなで食べたり、七夕で笹と短冊飾りを作ったりと、海外でも日本の文化を体験。明日は何するかな?と毎日楽しそうに通っています。(ゆいとくん、なほちゃんのご両親)

マリンパレード校  
87 Marine Parade Central #03-202  
☎ 6881-8818  
Email: enquiry@kinderland.com.sg  
https://bit.ly/Parti-Jap  
※その他の校舎に関する情報や各校のプログラムはお問い合わせください

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
使用言語	英語、日本語		

※マリンパレード校の情報です ※登録料・保育料はお問い合わせください

# プレスクール Coco-Ro Learning House

当地ならではの文化体験もいっぱい!  
グローバルな幼児教育が魅力の日系幼稚園

日本語と英語の2人担任制で、日英バイリンガル教育が人気の「ココロ」。日本人の担任からは正しい母語とともに、日本式の基本的な生活習慣を身に付けます。英語の担任からはシンガポールならではの文化行事を学び、グローバルな視野を獲得。フォニックスによる言語レッスンも充実し、インター校に進学するお子さんも少なくありません。

また「ココロ」といえば、専門講師によるアートや運動を楽しむ多彩なプログラム。わくわくする体験を通し、「自由な発想力」を育みます。のびのびと体を動かせる屋内の全天候型施設を有する保育環境も大好評!



1. 旧正月にはライオンダンスにチャレンジ。2. ヒンドゥー教のお正月、ディパバリ体験。3. 室内ホールで行うスポーツレッスンで基礎体力を養う。4. 節分やひな祭りなど、日本の行事を大切に伝える。



在園児はもちろん小学生向けも!  
アフタープログラム実施中

幼児向け学習プログラム「GAUDIA」、GFAによる「サッカー教室」、テーマに沿って学ぶ「Englishクラス」、JACPAの「体操教室」など、放課後が楽しみになるプログラムが揃っています。

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

他園からの転園の場合  
優遇措置あり

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

# 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

「やりたい!」「知りたい!」気持ちを原動力に  
「4つの柱」で子どもたちの才能を伸ばす

「AJM」では、幼児教育歴40年の日本人園長が、その経験を基に心身の成長と調和、脳の発達に徹底的にこだわった独自の教育カリキュラムを採用しています。楽しみながら取り組む活動の積み重ねにより、子どもたちの自信と達成感、そしてやる気スイッチもON! 園が大切に続けてきた音楽活動では、バイオリンや鼓笛隊の練習を通して自分と向き合い、お友達と共演する喜びから社会性を育みます。子どもたちの「やりたい!」「知りたい!」気持ちを尊重し、「自分が人生の主人公」として堂々と生きていけることを目指しています。



「AJM」教育の「4つの柱」

- 1. モンテッソーリ
- 2. STEAM
- 3. 体育教育
- 4. 芸術教育

前頭葉 - 右脳 - 左脳の連携によりバランスの良い思考と運動を学び、更なる脳の発達を促します。「AJM」では、この発達サイクルを盛り込んだ保育計画を行っています。

Promotion

入園おめでとう!  
すくすく子育て応援金  
\$200進呈

※6月末までに初登園の方、願書と共に本誌を持ったお子さんの写真をご提示ください

ロケーション	レッドヒル地区	対象年齢	18か月～6歳
入園料・保育料(月額)	施設費、教材費、食事代、バイオリンレッスンを含む学費は以下 登録料 \$500、保証金 \$1,900 ※スクールバスのアレンジ可。バス代別途 保育料 週3日 \$1,050 (9:00～15:00) 週5日 \$1,250 (9:00～15:00) / \$1,430 (9:00～16:30) 週6日 \$1,430～\$1,500 (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		

11 Chang Charn Rd Shriro House #02-02  
☎ 9185-8804 (日本語可)  
www.artsjuniormontessori.com

# 習い事 Starich Academy

今こそ、親子で英会話を始めよう!  
会話力、ライティング、プレゼン力も確実にUP

小さな子どもから中・高校生、大人まで幅広い層の生徒が通う「スタリッチアカデミー」。経験豊富な講師陣と優しいスタッフがしっかりサポートしてくれます。クラスの内容はとてもクリエイティブで、楽しみながらしっかり英語が身につくと評判。なかでも人気なのが子どものホリデーキャンプ! サマーキャンプは6月5日からスタートなのでお申し込みはお早めに。また、大人のグループレッスン、個人レッスン、さらにアカデミックなコースも提供中。インターナショナルスクールへの入学・編入サポートのサービスも受けられますよ。シンガポールならではの多国籍な環境で Let's study English!



1. 子どものレッスンにはアートの要素も多く組み込まれていて楽しい。2. 先生たちのモチベーションが高く、生徒ひとり一人にしっかり寄り添う。受付には日本語堪能なスタッフも常駐。3. 英語が話せるようになって自信に満ち溢れた子どもたちの顔が眩しい!



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

Summer Camp

対象年齢: 6歳～15歳  
費用: 1日5時間(終日) コース \$800 / 週  
1日3時間(半日) コース \$500 / 週  
期間: 6月5日～8月31日  
※詳細はお問い合わせください

Promotion

- 1. Summer Camp  
終日クラスに2週間以上のお申し込みで10%OFF  
半日クラスに2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回分以上のお申し込みで \$100 OFF  
※4月末までにお申し込みの方対象



# プレスクール CHATSWORTH PRESCHOOL @Clementi Woods

自然の中で創造的に考え、経験から学ぶ  
シンガポール唯一、国立パーク内にある幼稚園

豊かな緑溢れる国立公園内に園舎があり、まさに最高の環境。設備も充実しており、屋上菜園、水遊び場、バレエスタジオ、図書館などが整い、学びをサポートしています。園には「フォレストアプローチ」を専門とするコーディネーターがいて、自然界のモチーフを使って数、形、色などを学んでいくアクティビティを考案。拾った枝で三角形を作ったり、葉っぱの色を絵の具で再現したり、子どもたちは遊びながら学んでいくといえます。クラスは英・中の2人担任制で、日本人園児には日本語クラスのレッスンが毎日。四季の行事も盛りだくさん!



1. アウトドアで楽しむアクティビティ。2. 「チャッツワース・インターナショナルスクール」提携校で、国際色豊かなお友達との出会いも。3. 屋上菜園の水やりは園児たちのお仕事。4. 日本語クラスでお花見体験。



Promotion

登録料(\$500)無料  
※5月末まで

乳児から安心して託せる  
インファントケア

働くママさんが信頼してベビーを預けることができるスタッフ陣が揃い、施設も清潔で安全。乳児のための広々としたクラスルームが整い、屋外プールまで完備。中秋節や旧正月など、季節の行事を楽しみ、幼いうちから異文化に触れることも。



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	登録料 \$500 保証金 \$1,550 (半日) \$1,700 (全日) 保育料 \$1,550 (半日) \$1,700 (全日)
使用言語	英語、日本語、中国語

93A Clementi Rd ☎ 6270-6166 (日本語可)  
Email: enquiry@sdmchatsworth.sg  
www.sdmchatsworth.sg  
●インファントケア(生後2か月～17か月) \$2,050(全日)、\$1,750(半日)  
●充実した乳児専用ルームを完備

西野薬局  
Nishino Pharmacy

健康ライフを支えるお助けアイテム満載！  
信頼の西野薬局で揃う、安心の日本ブランド製品

小さなお子さんにはとくに、安心できるものを与えてあげたいですよね。1990年創業の日系ドラッグストア「西野薬局」は、確かな目を持つスタッフがお客様の声に耳を傾け、商品を厳選。優秀な日本のアイテムが数多く揃います。「今回紹介する虫除けパッチ、ドライシャンプーシート、尿漏れパット、どれも日本ならではのファイバー技術に優れ、効果を高めていると感じます。お肌に優しいのもうれしいですね」と西野さん。

一方で、海外のロングセラー製品の取り扱いも豊富。ぜひ最寄りのお店に立ち寄ってみて。

Hisamitsu  
◆ ByeBye-BUG  
(\$10.65 / 12枚)  
サロンパスで知られる久光製薬のマイクロファイバー技術で有効成分をたっぷり含有、なんと36時間も効果が持続！揮散力にも優れ、強く広く効果あり。日本の植物由来の天然成分使用で安心。  
ご協賛：Hisamitsu Pharmaceutical Co., Inc. Singapore Branch



- 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



◆ Olbas for children  
(\$7.90 / 12ml)  
英国製の植物オイルでティッシュに4滴垂らし、くんくん嗅ぐと鼻詰まりがラクになる。



PROSPAN  
◆ 咳止めシロップ  
(\$10.90 / 100ml)  
ツタの葉エキスが主成分。飲みやすいシロップタイプで、1歳からOK。



Pigeon  
◆ 鼻・のどすっきりシート  
(\$13.90 / 6枚)  
胸に張るだけでユーカリオイルの効果で鼻や喉がさわやかに。



ORIHIRO  
◆ チャームナップ吸水さらふィ  
(\$8.50 / 30cc用 16枚)  
妊娠中や産後の尿漏れに。オーガニックコットンで快適。5cc、15cc用もあり。

◆ メリットデイプラス  
ドライシャンプーシート  
(\$10.90 / 12枚)  
厚手大判シートで地肌・髪の毛のべたつきをすっきり。発熱などで洗髪できないときに◎。



- 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

PARTY 読者 Present

Hisamitsu ByeBye-BUG  
2パック (\$21.30相当) 10名様  
※応募方法は42ページをご覧ください

「Clean Clean」のお掃除サービス

お掃除 交通費不要 ■ 単発OK  
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。その他他相談。掃除道具 (掃除機除く)・洗剤の準備は不要。 ※引越のお掃除コースあり

ハウスキーピング 交通費不要 ■ 週1回以上、3か月以上の契約  
研修済ローカルスタッフが担当。掃除、洗濯、アイロンがけ、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。

その他のサービス

ベビーシッター 9:00～22:00 (応相談、追加料金あり) ■ 3時間以上 ■ 19時までは交通費不要  
経験豊富な日本人女性スタッフが2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。

ペットシッター ■ ペットフードは要手配  
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、ペットのお遊びなど。お留守番中の様子は写真で報告され、飼い主様も安心。

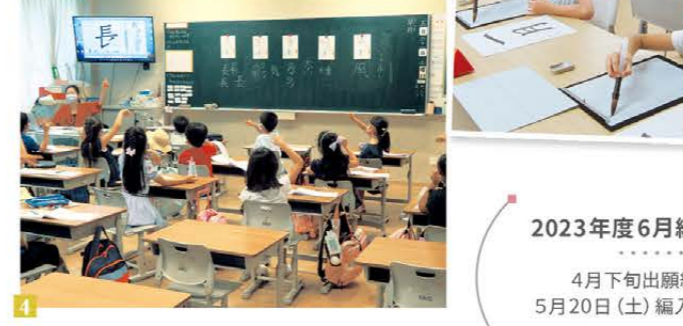
産前産後ケア ■ 2週間以上 9:00～16:00  
日本人女性スタッフが毎日通いで7時間サポート。ご家族分のお食事やお洗濯をはじめ、簡単な掃除、お買い物といったサービスが大好評。産後は沐浴、授乳、おむつ交換から寝かしつけまで、赤ちゃんのお世話を。ご要望に応じて親御さんへの育児アドバイスも。  
※サービスの詳細・価格はWEBをご覧ください

ママをサポート Clean Clean 単発サービスアリ

突然の帰国や引越も心配しなくて大丈夫！  
ジャパングオリティのお掃除技でお助けします  
賃料上昇が続くシンガポールのコンドミニウム。更新でせずに引越すること、という声も多く聞かれます。退去時のトラブルに繋がらないよう、できるだけお部屋を綺麗にしたくても、忙しい育児中の大掃除なんて、とても無理！そんなときに頼れる味方になってくれるのが、日本人女性により設立された「Clean Clean」。隅々まで丁寧かつ手際よいお掃除で安心、「ベビーシッター」のサービスも活用すれば、サッと済ませたいその他の用事も丸ごと片付きます。さらに日頃から「ハウスキーピング」をお願いしておけば、洗濯物や食器洗いが溜まってストレスフル……なんて事態も免れますよ！



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



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

2023年度6月編入生募集

4月下旬出願締め切り  
5月20日(土) 編入生入学試験  
※詳しくはWEBをご覧ください

未経験者も大歓迎

原点は「お母さんによる手作り授業」 熱意とボランティア精神あふれる教員募集中！

元は有志のお母さんたちが担っていた補習校。その精神は今も受け継がれ、保護者やボランティアの方が職員の半数を占めています。教員免許や指導経験の有無に限らず、教育に興味のある方なら未経験者でも歓迎です。お子さんの授業中にボランティアから始め、副担任、担任へとステップアップされた保護者の方も。クラス内でのトラブルは校長先生が積極的に支援、担任は授業に集中できるので安心です。研修や各種サポートプランも充実！



充実した授業をするため、しっかりとした教員研修を実施。



授業で使用する教科書や副教材、ノートPC、iPadなどの貸出し準備もあり。

シンガポール 日本語補習授業校 (小・中学生対象)

日本語を学習し、日本の伝統文化を楽しく体験  
「授業」と「家庭学習」の両輪で、めざせ学力UP！

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う「日本語補習授業校」。文部科学省から派遣された校長先生のもと、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。共通の目的を持つ、支え合える仲間に出会えるのも大きな魅力です。

週に1回3時間(土曜日の午後)、日本で使用されている教科書を使い、その学習内容を全て履修する授業を展開。例えば、日本の教育課程で5時間かけて学ぶ内容を2、3時間で学習するため、先生方は授業づくりに力を入れ、濃厚で集中した授業を行っています。不足している学習時間をカバーするために、漢字や活用問題などは家庭学習(宿題)に。担任と保護者が連携してお子さんの頑張りをサポートし、学力UPを目指します。

令和5年度の補習校の児童生徒数(予定)は332名で、その内、新入生と編入生の合計人数は68名。当校はアジア地区最大の補習授業校です。年々増すニーズの多様化に伴い、ICTを活用した教育にも力を入れて学習活動を進めています。



川田校長先生



教員応募・お問い合わせ  
www.jss.edu.sg



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  
当校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・教員の貸与  
● 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)



## ●Restaurant● う屋炭焼活鰻料理 UYA Charcoal Grill Live Eel Cuisine

ノベナに待望の新店舗がOPEN!  
ほどける食感がたまらないご褒美うなぎ

新鮮なうなぎを捌き、串打ち、焼き上げる。職人技が集結した絶品うなぎを提供する「UYA」。本場名古屋のうなぎらしく、絶妙な焦げ目で香ばしい皮と、ふっくらトロリとした身が特長です。連日満席も珍しくない人気店ですが、ここで朗報! 待ちに待った新店舗がノベナにできました。オーチャード店と同じく、洗練された店内は健在。ゆったり極上うなぎを味わいましょう。

1. ひれ焼、かぶと焼、八幡焼は一本から注文可。
2. うなぎはドドンと圧巻の本場うなぎが嬉しい。
3. お酒にも合う燻製ハム。4. ホテル内に開店した新店舗。大切な場にも使えるモダンで落ち着いた空間。



●ノベナ店  
8 Sinaran Drive #01-05 Oasia Hotel  
☎ 9788-0071  
ランチ 月～日 11:30～15:00 (LO14:00)  
ディナー 月～日 18:00～21:30 (LO21:00)

●オーチャード店  
501 Orchard Rd #02-15 Wheelock Place  
☎ 9359-0423  
Email: uya@uya.sg  
ランチ 月～日 12:00～15:00 (LO14:00)  
ディナー 月～木 18:00～21:30 (LO21:00)  
金 18:00～22:00 (LO21:30)  
土 17:30～22:00 (LO21:30)  
日 17:30～21:30 (LO21:00)  
※お持ち帰り・デリバリーの注文可能  
www.uya.sg FB: uyasg Instagram: uya\_sg



リーズナブルだから、お昼からカウンター席が食べられちゃう♡



●Raffles City店  
252 North Bridge Rd #03-28A Raffles City Shopping Centre  
☎ 8028-2658  
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  
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: 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

## ●Restaurant● 春秋居酒屋 Shunjuu Izakaya

備長炭で焼き上げる串焼き片手に  
全国の銘酒をクイっと一杯いきましょう

カジュアル居酒屋でありながら、当地のグルメアワードを総なめする「春秋」。名物は備長炭を使い素材の旨みをギュッと閉じ込め焼き上げた本格炭火串焼き。串ダネは何と130種というから驚きです。料理に合わせたい銘酒も、もちろんご用意。地酒からヒレ酒やにごり酒まで、豊富な種類で夜宴を盛り上げます。



串焼きは1本から注文OK! 色々頼んでシェアしよう!

1. 串焼きを筆頭に、とん平焼きやエンジェルヘアパスタなどバラエティに富んだメニューが揃う。2. 王道の手羽先や特製つくねはもちろん、海老の西京味噌焼きといった珍しいものも。3. 川沿いの外席はランチタイムにも◎。



## ●Restaurant● 老東北 ラオドンベイ Northern Restaurant Pte Ltd

フラッと立ち寄れる気軽さが嬉しい!  
地元民から20年愛される中国東北料理

シンガポールに数多ある中華料理店。高級飲茶から北京ダックまで何でも揃いますが、中国東北地方の料理を楽しめる隠れ名店があることをご存知ですか。当地にて20年続く「老東北」は、お店の内装やコスパの良さなど、言わばシンガポールの町中華屋さんといった雰囲気。餃子や小籠包といった定番メニューから珍しい名物料理まで、気軽な価格帯でお腹いっぱい楽しめます。日本人にも馴染みやすい家庭的な味付けでお子さまウケも◎、さらにお酒も驚きのリーズナブルさなので、家族でのお食事や仲間内との宴会など、色んなシチュエーションで楽しめます。



## チャイナタウンでシンガポールの “町中華”はいかが?



1. 東北地方の料理は塩と醤油による優しく家庭的な味付けが多い。2. 王道餃子のモチモチ皮は、店内で手作りというこだわりよう。運がよければ、仕込みの作業が見られるかも? 3. 青島や雪花といったお手頃ビール (\$3.80/瓶) をはじめ、中華料理ならではの白酒や高級紹興酒まで豊富に揃う。チャージ代なしで持ち込み可。4. 異国感漂う店内が食欲をそそる。テーブル席ほか大人数で回る円卓もあり。



PARTI編集部が実食!

シンガポールにこんなにリーズナブルで美味しい中華があったのか!と、今まで知らなかったことを後悔……。名物「鍋包肉」はもちろんのこと、焼きたて手作り餃子や麻婆豆腐もお気に入りです。(営業U)

メニューを開くと選びきれないほどの品数に驚きますが、\$10以下のお料理も多いのでどんどん頼めるのが嬉しいです。爽やかにメたい時にはパクチー香るピリ辛の「冷やし胡麻ませそば」がおすすめですよ!(営業S)



### 個性あふれる名物料理 「鍋包肉」

見た目も味もパンチの効いた一皿。東北地方の名物である「鍋包肉 (\$14)」は、揚げた豚ヒレ肉に甘酢餡がたっぷりかかっています。サクッとジューシーな衣は病みつきに!



自慢の一品! ぜひ試してくださいね



料理人 張博 (Zhang Bo)さん

- おすすめメニュー
- 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)
  - 冷やし胡麻ませそば (\$8)

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

## 第164回 佐藤さんの住宅探し

### Housing

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

- 現在のように需給動向が逼迫している市場ではすぐに入居できるような物件はあまりない
- 入居は2か月くらい先になることを覚悟しておいた方がよい
- 人が入居中の物件を選ぶ場合、特にマットレスや洗濯機、冷蔵庫の中の臭いなどを確認することができないので、心配であれば予め撤去をお願いする
- 撤去後は自分で購入やリースすることを覚悟する

#### 古い物件の選び方

**佐:** 賃料がものすごく上がったので、今までと同じような場所では選ぶとすると、より小さなものか、より古いものを選ぶざるを得なくなりますね。  
**山:** おっしゃる通りです。今と同じようなご予算で同じような場所を選ぼうとすると、これまでのように築10年以内とは言っていられなくなります。  
**佐:** そういう古い物件を選ぶポイントは何でしょうか？  
**山:** まず第一に確認しなくてはならないのはエアコンです。ご存じのようにシンガポールではエアコンの使用頻度が多いため、しょっちゅう壊れると生活に支障をきたします。そのため、エアコンが新しめのものに交換されているかどうか第一のポイントになります。  
**佐:** そうですね、家主さんは投資家の方々が多いので、いずれ売る物件にお金をかけて交換しようとする人はあまりなく、なるべく修理で済ませようとする傾向が多いのはよく分かります。  
**山:** とはいっても、エアコンの寿命は大体10年くらいですので、いくらなんでも15年も交換していないようなエアコンが付いている物件は避けた方がよいでしょう。

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%出資の米国リダック社とも業務提携(日本、米、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。

**佐:** 第二のポイントはなんですか？  
**山:** その次に大事なのはやはり水回りでしょう。水回りでもとくに配管の状況をきちんと確認しなくてはなりません。  
**佐:** どのように確認すればよいのでしょうか？  
**山:** シンガポールでは配管は壁に埋め込まれているので、配管からの水漏れが大変確認しにくい状況にあります。配管の寿命も大体10年くらいですので、配管がすでに交換されているかどうか分かります。給水管が壁に沿って外に設置されているものは過去にすでに水漏れが壁の中でおきて交換したという状況です。そのため、見栄えは悪いですが、すでに配管が交換されていることが分かります。  
**佐:** なるほど、自分のユニットのことは分かりますが、上の階の状況はどう判断すればよいのでしょうか？  
**山:** 残念ながら上層階の配管までは分かりません。  
**佐:** そうですね。第三のポイントはなんですか？  
**山:** 同じく水回りのキャビネットの中の状況です。この部分は一番水漏れが多いので、水漏れによりキャビネットの中がカビだらけになっていたり、カビの臭いがあったりすることがあります。その場合にはキャビネット全部を交換しないと対応できません。

#### 今回のポイント

- 古い物件を選ぶ第一のチェックポイントはエアコンが交換されているかどうか、室内機と室外機の両方をきちんと確認する
- 第二のポイントは配管が外出しになっているかどうか、なっていない場合は将来壁の中で水漏れを起こす可能性が高い
- 第三のポイントは水回りのキャビネットの中を必ず確認し、カビ臭くないかどうか、キャビネットの中の板が湿気で腐っていないかどうかを確認する

## 意外と知らない? / コンドミニアムのこんな時どうする?

**電子錠が電池切れで鍵が開かずに入れない!**  
 万が一、外出している間にデジタルロックキーの電池が切れてしまい使えない場合は、応急処置として外側から9V角型乾電池を当てれば一時的に使えるようになります。(種類によっては使えないことがあります)  
 また、エマージェンシーキーをマネージメントオフィスで保管していることがありますので問い合わせをしましょう。慌てないために半年に1回は乾電池の交換をしておくとい良いでしょう。

**家主宛の郵便が届いたときはどうすれば良い?**  
 物件引渡し後に前賃借人宛てや、家主宛の郵便が届くことがあります。この場合、“NO SUCH PERSON”と朱書きいただき、ポストに投函すれば差出人に返されます。ただし、納税署など、いくつかの官公庁からの郵便の中には、物件の所有者の情報に基づいて発行されるものがありますので、家主宛の郵便で官公庁から届いたものは、家主に転送する必要があります(1年に2、3回)。家主の住所は契約書に書かれていますので、そちらに郵送してください。差出人に返送しても、また送られてきます。

**冷蔵庫が冷えない、変な音がする**  
 中のファン部分が霜で凍っていることが原因の一つと考えられます。中の食べ物を全て一旦取り出し、冷蔵庫の電源を切って霜を溶かして使用してみましょう。

**コンドのゴミ捨て場に乾電池や電球、家具は捨てられる?**  
 基本的にゴミの分別がないシンガポールでは乾電池や電球も一緒に生活ゴミとして捨てられますが、最近ではリサイクル意識が高まりコンドに乾電池、電球専用のリサイクルボックスを設置している所もあります。粗大ゴミはコンドによって回収日が設定されていますのでマネージメントオフィスに確認しましょう。

**キッチン排水管の流れが悪い**  
 排水管用薬剤を使用しても流れが悪い場合はポルトトラップを外して詰まりの原因のゴミをとり除きましょう。ネジ式になっているのでご自身で外すことが可能です。

NOMURA REAL ESTATE GROUP  
**東京不動産**  
 TOKIO PROPERTY SERVICES PTE LTD  
 日本人スタッフがご案内!  
 お問い合わせも日本語でOK  
 東京不動産 SNS にて生活お役立ち情報を掲載しております!

## Lesson 1 Liu Xiang Tea Craft 留香茶藝学院・リュウシャンチャゲイ学院

### 青空の下、春を愛でながらお茶会を 国内外の亭主が淹れるおいしいお茶を味わおう

屋外で自然に触れながらお茶をいただくことを「野点(のだて)」といいます。なんと中国茶でも、野点は楽しめるのです。「留香茶藝学院」では、来たる5月21日にFort Canning Parkにて「国際茶日イベント」を開催します。日本、中国、シンガポールから集う20名の先生や生徒さんが、その場で中国茶を淹れて、珠玉の一杯を振る舞います。緑豊かな野外で、20種類のお茶の違いを思う存分楽しんでみてください。室内では味わえない特別な時間を満喫できるでしょう。またこの4月には、お土産付きの「春のお試し講座」も開催。気軽に中国茶を学べるチャンスですよ。



**李先生のお楽しみイベント**  
**国際茶日イベント**  
 20名の亭主のお茶の点前が見られます。それぞれのお茶は試飲可能。  
 日時: 5月21日 17:00~18:30  
 場所: Fort Canning Park  
 参加費: 無料

**春のお試し講座**  
 日時: 5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: \$35  
 ※お茶+お茶菓子、桂花紅茶パックのお土産付き

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  
 LINE: cklee1505 (日本語可)

1&2. 野外でのんびりと中国茶の魅力体験できる。夕方の涼しい時間帯なので、気兼ねなくご参加を。3. 教室の設立者である李先生は、シンガポール茶藝の第一人者。4. 門下生が世界各地で教室を開いているため、履修後も長く続けられる。



**オープンハウス**  
 レッスン方法をご説明します!  
 日時: 4月24日 16:30~  
 場所: ノバナ駅付近

**レッスン**

- トライアル \$30/60分  
レベルと目標に応じてレッスン内容を提案
- プライベート \$60/60分
- セミプライベート 1人 \$180/4回・各60分
- 3人以上 1人 \$150/4回・各60分

※ レッスン場所は自宅、もしくは出張可能

The ability to communicate in English is a bridge to the world.

Singaporeでは日本人会で20年も講師として活動してきたベラ先生。

Lesson 2  
**VERAの英語教室**

**ベラ先生からメッセージ**

Singaporeで英語を20年教えています! 子ども、主婦、ビジネスマンなどの英会話に対応します。各種ご要望、能力に応じ、確認のうえ、最適コースを設定いたします。グループレッソンの出張も可能です。随時説明会も実施しているため、日時等は日本語でお気軽にお問い合わせください。

☎ 9858-2405 (WhatsApp/日本語可)  
 Email: moraisvera@hotmail.com



**ベテラン講師のベラ先生と学ぼう  
詰め込みではなく楽しい英会話を!**

日本・横浜にて英会話スクールを10年経営し、個別レッスンから企業の英語プログラムも行ってきたベラ先生。日本の英語教育を見て、受験のための詰め込みに感じ「もっと楽しく英語を勉強できる環境を提供したい!」と思ったそう。レッスンには、生徒のレベルに合わせて色々な教材を使用。バラエティに富んだ内容を使うことで、さまざまな単語に触れられるように工夫しています。さらに教材のトピックを使って会話スキルもアップ。ベラ先生と楽しく学んで、小学生でも英検2級に合格するお子さんも!



# PARTIはWEBメディアに生まれ変わります!

引き続きSNSやメルマガと共に、旬のシンガポール情報をお届けします。

**P**ARTIは1994年に創刊以来、今年で30年目となりますが、日本人編集スタッフにより、「取材して書くこと」を大切に続けて参りました。しかし昨今、就労パスの取得・更新が困難となり、人材不足に陥っております。将来的にこの状況が改善されることを期待して、一旦休刊という選択を行うことにいたしました。

長年にわたる多大なご支援に、心より御礼申し上げます。

これからはWEBサイトやSNSにより一層注力し、みなさまに楽しんでいただけるシンガポールの情報を発信していきます。

今後とも当社のメディアに引き続きご愛顧を賜りますよう、お願い申し上げます。

PARTI編集部一同

SNSのフォローをお願いします!



WEB



Twitter



Facebook



Instagram

## 人気のPARTI WEB特集



ALL\$10以下!  
編集部おすすめパラマキ土産



シンガポール幼稚園NAVI



美容サロン&美容クリニック特集



子どもと行きたいお出かけスポットLIST



シンガポールの妊活&出産あれこれ



日本人が安心して通える  
クリニック集 in Singapore

### 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、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  
Tel: 6777-5560  
URL: www.jss.edu.sg

■ 日系エステサロン セラピスト/受付募集  
PR保持者で美容に興味がある方。セラピストは美容資格保持者、優遇。セラピスト(経験不問)は社内研修・資格サポートあり。受付レセプション(経験不問)は簡単な受付業務。詳細お問い合わせください。※フルタイム・パート対応 ※土・日勤務可能な方  
Tel: 8218-5813  
LINE: nadesicobeauty  
URL: www.nadesicobeauty.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: irenedavid  
Email: irenedannielie@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/WhatsApp)  
Email: linguistica383@yahoo.com.sg

KINOKUNIYA SINGAPORE  
この本、売れています!

Books



藤本 浩介 Fujimoto Kosuke  
紀伊國屋書店シンガポール本店課長・日本語書籍部門マーチャンタイザー/マネージャー。新宿本店、台湾支社を経て2020年よりシンガポールにて勤務。「紀伊國屋じんぶん大賞」選考委員。

## 今月のオススメ本



小川 哲  
『地図と拳』  
集英社  
ISBNコード:9784087718010  
先日の芥川賞・直木賞の中で、当店で一番売れている一冊。作者は「ハヤカワSFコンテスト」の大賞を受賞してデビューした、もともとはSF作家ですが、2017年に発表した『ゲームの王国』では日本SF大賞のみならず山本周五郎賞も受賞。『地図と拳』は、二十世紀前半の満州を舞台にした重厚な歴史フィクションです。



高島 鈴  
『布団の中から蜂起せよ  
アナーカ・フェミニズムのための断章』  
人文書院  
ISBNコード:9784409241523  
紀伊國屋書店主催「紀伊國屋じんぶん大賞2023 読者と選ぶ人文書ベスト30」の大賞作品。著者は新進気鋭のエッセイスト・批評家で、この本は多くの読者および社員・選考委員の支持を集め、デビュー作にして大賞受賞という快挙に。社会的な理由で生きづらさを感じている全ての人を勇気づける内容に、共感が集まっています。

BOOKS  
Kinokuniya

紀伊國屋書店シンガポール本店(ニー・アン・シティ/高島屋4F)  
391 Orchard Rd (Orchard 駅3分) #04-20/20A/20B/20C/21  
Takashimaya S.C., Ngee Ann City ☎ 6737-5021 https://kinokuniya.com.sg



## 4月のPARTI読者Present

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

締め切り  
4月30日

当選発表  
5月5日

西野薬局  
Hisamitsu ByeBye-BUG 10名様  
お1人様2パック (\$21.30相当)

※プレゼント受け渡しは西野薬局 伊勢丹スコップ店にて ※受け取り有効期限:5月末まで  
※当選者は、来店時に「PARTI4月号読者プレゼント」に当選した旨とお名前をお伝えください  
☎ お店の詳細は37ページ

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  
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

匿名で好きな時間にご自宅から  
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。

Flying Roots  
お問い合わせ E-mail: 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。