

WOM

Bangkok Word - Of - Mouth
<http://www.wom-bangkok.com>

12

December 2025
Volume 212
FREE MAGAZINE

可愛いお店がいっぱい！ ソンワート通り

年末年始、
お得な美容情報はWOMでゲット！

ホリデーシーズンのギフトもお土産も
「Satira」におまかせ



全てのお客様に
Happy & Beautyを

JENNY FOCUS

ビューティーショップ

プレミアム まつ毛エクステ



シングルラッシュとボリュームラッシュが
ございます。お客様に合ったまつ毛エクステを
ご提案させていただきます。

*各コースお得な3回券もございます。

ボリュームラッシュ300本

ナチュラル **初回
限定**

シングル100本 or ボリューム200本

1,000 B

スタンダード **初回
限定**

シングル120本 or ボリューム300本

1,200 B

ゴージャス **初回
限定**

シングル140本 or ボリューム400本

1,400 B

プロフェッショナルが施術を担当します



**初回
限定**

ラッシュリフト

パーマ剤を使わない新しいまつ毛
カールです。自まつ毛が傷みません。

上のみ 1,500 B / 990 B
上下 3,000 B / 1,490 B

人気
No.1

眉ワックス

男性にもおすすめの眉ワックス！
ご希望に合わせてデザインさせて
頂きます。お仕事帰りに是非

1,200 B / 890 B



ジェルネイル

ワンカラー

- ラメOK
- 1色追加 50B

800 B / 500 B

プラスカラー

- マグネットカラー
- ミラーカラー
- オーロラカラー など

900 B / 600 B

ベースフィリン

ベースを一層残して施術を行う
ベースフィリンは自爪が薄い方や
爪が割れやすい方におすすめです。
*カラー代、デザイン代は別途かかります。

400 B / 200 B

6D眉アートメイク

1本1本毛並みを入れる6D眉アートメイク
全4コースございます。コースの詳細は
HPをご覧くださいませ。

5,900 B~

JENNY FOCUS

美容クリニック

ボトックス
シミ取り
肝斑治療
リジュラン
エクソソーム
美容点滴

ヒアルロン酸
糸リフト
脂肪溶解注射
サブシジョン
ピコトーニング
など



QRから治療メニューを
確認頂けます。

初回プロモーション

ピコトーニング

お肌のメンテナンスや
シミ肝斑予防に

4回セット 15,600 B / 11,700 B

高濃度白玉点滴

グルタチオン5,000mg
美白やアンチエイジングに最適

3回セット 5,900 B / 7,800 B

エラボトックス

エラの筋肉を縮小して小顔に
食いしばりにもおすすめです。

5,900 B / 4,720 B

肩ボトックス

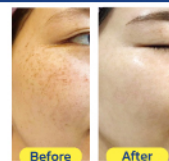
肩凝り解消や肩の筋肉縮小に
手軽にお受け頂けます。

8,900 B / 7,120 B

全顔シミ取りレーザー

1回でしっかり効果！
ピコレーザーだから施術後の
赤みが少なくテーピング不要です。

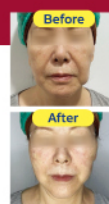
6,900 B



糸リフト

美肌やたるみ予防にも効果的です。
ハイフで効果が感じられない方は
一度糸リフトをお試し下さい。

6本 9,900 B 8本 12,900 B
10本 14,500 B 12本 16,200 B



医療脱毛

最短6回で終了！タイ政府承認の破壊式医療ダイオード脱毛機を使用致します。
-6°まで冷却が可能で痛みが少なくお肌に優しい医療脱毛です。

レディース

脇 3回 2,100 B VIO 3回 5,100 B
お顔 3回 4,200 B 全身 3回 21,360 B

メンズ

脇 3回 2,670 B VIO 3回 5,700 B
お髭 3回 4,800 B 全身 3回 23,760 B

*VIO & 腕 麻酔2回 無料 *全身脱毛は3回麻酔無料

JENNY FOCUS
ビューティーショップ

📍 トンロー店
月~木 9:00-18:00
金土 9:00-19:00
トンローソイ5と9の間 No.88ビル3階
06-1454-1617

📍 ブロンボン店
月~水 9:00-18:00
木~日 9:00-20:00
スクンビット33
06-2129-4555



JENNY FOCUS
美容クリニック

営業時間 9:00-20:00
スクンビット33 (サクラホテルの隣)
06-2528-8999



クリニック
専用



ニランダクリニック

美しさを充実させる一步

ULTRAFORMER
MPT

NIRUNDAでは、長年日本人の肌悩みに特化した経験豊富な医師たちが、一人一人に合わせた最も効果的な施術を提案しています。無料カウンセリングも受け付けており、世界最先端の医療機器や製品を使用した豊富な治療選択肢をご用意。メニュー一覧はQRコードからご覧いただけます。



オンラインメニュー
一覧はこちら

美容皮膚科・人気施術



シミ・肝斑撃退美肌
レーザーコース

レーザー 4回
・PICO StarWalker® MaQX
・DY・SRA・Genesis

メディカルエステ 4回
・クレンジング・ケミカルピーリング
・高濃度ビタミン超音波導入
・パック

シミ・肝斑、色素沈着、肌質やトーン改善

29,900 THB



医療レーザー脱毛

A 7 Points 3,999 THB

B 15 Points 8,499 THB

C 20 Points 11,299 THB

D 50 Points 27,999 THB



リフティング治療

医療 HIFU Ultraformer MPT



18,000 THB / 600 Lines

皮膚科専門医チーム:

形成外科専門医チーム:

毛髪再生外科医



全てのレーザー治療と注射治療は、米国皮膚科学会認定の医師と、米国FDA承認の医療製品によって行われます。

米国形成外科学会認定の形成外科専門医が、顔顔手術、フェイスリフト、乳房手術、脂肪吸引手術を専門としています。

豊富な実績を持つ植毛医が担当。毛髪外科専門医の高い技術力で、薄毛のお悩みに対応します。

美容外科・人気施術

上まぶた
目の上のたるみ取り/脂肪除去



各 30,000 THB ~

金額に含まれるもの！カウンセリング費、手術費、薬費、抜糸費、再診費等、全て込み

下まぶた
目の下のたるみ取り/脂肪除去



各 35,000 THB ~

New 自毛植毛

FUE法

FUT法

各 95,000 THB ~
1,000 株

Special Offer:

12月予約限定！15,400THB相当のアフターケア付



レッドライト照射
+
PRP療法(1回分)
を特別提供



BEFORE



施術7ヶ月後

【施術詳細】

・麻酔:局所麻酔
・施術所要時間:約6~8時間

費用には術前血液検査(HIV/B型肝炎)と術後のアフターケアの料金が全て含まれます



詳細情報はこちら

ニランダエリートメンバーカード



ホワイト



レッド



ブラック



詳細:ご登録はこちら

「会員登録」して、
ポイントを貯めて、お得にキレイに

- ・ポイントシステム: ランクが上がると、獲得ポイントも増加
- ・施術割引: 最大10%オフ
- ・限定リワード: 豪華なサービスと交換可能



LINE OFFICIAL



@NIRUNDACLINIC

NIRUNDA
AESTHETIC CLINIC

[Address] Emporio Place 3F スクンビット・ソイ24
BTS Phrom Phong 徒歩7分

☎ 02-160-4191 ☎ 089-626-1965

f @ Nirundaclinic

12月スペシャル ビッグプロモーション スパ(アカスリ)+AQUAピーリング 3,000B (150分)

モブリング H.B.D.ケア

12月13日~19日まで韓国から来タイ!
韓国人プロセラピスト「イム博士」が施術!

韓国で特許を取得した フェイシャルトリートメント

皮膚科学の原理で肌の内側と外側を同時に刺激。自然のパワーで若く健康な素肌に! 肌の悩みすべてに対応し、一度の施術でも効果を実感できます

STEP 1 HEALTH

血液、リンパの流れを促し、体内に溜まった毒素を排出します

STEP 2 BEAUTY

顔の運動不足を解消! 筋膜をゆるめ、ハリと弾力を取り戻します。特にリフトアップに驚くべき効果が!

STEP 3 DETOX

天然カルナバ成分のブラックフィルを塗布。肌の奥深くまでスッキリ。顔の余分な油や汚れを取り除きます。細菌と死んだ角質を取り除きます。黒ニキビと毛穴に詰まったうぶ毛を除去。明るく澄んだ肌に改善。美白効果あり。細胞を刺激し、肌の再生力を促進して潤いと弾力を与えます

美容クリニックのボトックス、フィラー、ハイフ同様の効果を痛みなし、ダウンタイムなしで実感できる!

1 AQUAピーリング

日本・韓国で
大人気!



アクアピーリング+ウルトラソニック+オメガライト+アクアAHA・BHA
毛穴の老廃物を除去して明るい肌へ。1度の利用で効果が期待できます

通常6,000B ✓
120分 **3,000B**

2 ドクターエアセル



アンチエイジング、皮膚細胞の再生、弾力UP、潤いと明るさUP。ウルトラヴィデボンアンブルセラムは、ミクロレベルの粒子となっており、皮膚に効率良く吸収されます。コラーゲンマスク付き

通常6,000B ✓
120分 **3,000B**

3 ゴールドセラピー



24K純金プレミアムラグジュアリーケア「クレオパトラ」。5種ペプチド入り、リフトアップ、老廃物デトックス、美白、抗酸化、細胞再生、つるつるのたまご肌へ!

通常7,000B ✓
120分 **3,500B**

4 パワーツリー

韓国で1番人気!



スーパーリフティング
本気で小顔! 痛みなしの施術、パワーツリーで行うフェイシャルでリフトアップとスリミングはもちろん、小顔が手に入る!! 二重あごもすっきり効果あり!

通常6,000B ✓
120分 **3,000B**

5 RFパワーリフティング お勧め!



血行を促進し、エラスチンとコラーゲンの生成を促進。細胞再生、リフティング、毛穴が小さくなり、しわが減り、肌が引き締まります

通常8,000B ✓
120分 **3,000B**

6 プレミアムホワイトニング



毛穴ケア+スキンスケーリング+ビタミンマッサージ+高周波リフティング+ホワイトニングパック。高濃縮ビタミンC付き

通常3,000B ✓
90分 **1,500B**

7 デトックスにきびケア



有機シュガーワックス
オメガライト
オメガライトは肌をバクテリアから守ります。肌の若返り、肌の引き締めにも効果があります

通常3,000B ✓
90分 **1,500B**

8 リンパマッサージ



顔全身リンパマッサージ+ボディパワーツリー
毒素を除去し、減量、脂肪除去、むくみの軽減、免疫力の増加に効果があります。お顔の血色・色艶が良くなります

通常8,000B ✓
120分 **3,000B**

9 スペシャル スリミングコース Multi-Pola-RF リフティング



アンブルトリートメントマッサージ+脂肪分解クリームマッサージ+超音波マシンによる脂肪分解+仕上げ

通常3,000B ✓ 60分 **1,500B**
通常5,000B ✓ 120分 **2,500B**

アカスリコース(リンパ循環の改善)



スパA 60分 通常2,000B→ **1,500B**

レモンバブルジャグジー+韓国式アカスリ+フェイスパック
+足角質除去+ヘアトリートメント

スパB 90分 通常3,000B→ **1,700B**

スパA+スチームサウナ or ドライサウナ
+海藻ボディマッサージ

スパC 120分 通常5,500B→ **2,200B**

スパA+スチームサウナ or ドライサウナ
+アロマホットストーンマッサージ

スパD 150分 通常7,000B→ **2,700B**

スパC+ベーシックフェイシャルトリートメント

ローヤルVIPセラピー

スパA+ゴールドスクラブ
+⑨ゴールドセラピー 180分 **4,000B**

全身循環マッサージ60分を
無料サービス!※
コスメは全て韓国製を使用!

※⑦は除きます

まつげパーマ



毎月のビューラーや
つけまつげの煩わし
さから解放されます!

1回60分 1回 **1,000B**
5回 **3,500B**

tel. 08-1934-7017

スクムビット・ソイ39 138/1
3階建ての一軒家スパ
営業時間9:00~20:00
※ご予約ください

定休日なし
毎日営業しています

日本語
サポート
あり

サミティヴェート病院 ↑ ソイ39
BIO HOUSE ●
150M ←
39 プールバード ●
スクムビット
アプロンボン 駅



Bell Eye Brow

BELL HAIRからの
ちょっと新しい身だしなみ



お客様「新しくできた眉毛メニューって男でも眉毛って整えたほうがいいんですか？」

施術者「第一印象は数秒で決まります。眉毛が整っていると、清潔感ぐっとあがりますよ！」

お客様「でも、そこまで変わるのかなって...」

施術者「第一印象、3秒から5秒で外見からの印象が決まると言われていて髪がボサボサだと疲れて見えるように、眉毛も整えるだけで顔が引き締まり、清潔感もしっかり上がりますよ」

お客様「確かに...でも、やりすぎるのはちょっと」

施術者「ナチュラルに整えるので、“やってる感”はほぼゼロが得意です。骨格に合った形にするだけで、雰囲気グッと良くなりますよ」

BEFORE



AFTER



ベルでは最新の日本技術、商材を取り扱っております。“なんでもっと早くやらなかったんだ！”って思うような完全オーダーメイドの眉毛を作ります。ベルのちょっと新しい身だしなみ、自分に合う眉毛がわからないなどカウンセリングのみでもお気軽にお問い合わせください。

オーダーメイド眉毛コース 通常1,000THB〜→ 800THB〜

Menu

Cut	1,200B
Cut (Stylist Thai)	700B
All Color (ロング料金なし)	2,500B
Perm	3,000B
Dot Spa	1,500B
Set menu	
Cut + Spa	1,500B

☎ 02-000-3001

BELL otanagami salon
① 木〜月 9:00 - 21:00
火 9:00 - 18:00
水曜、第2・第4木曜定休
② Sukhumvit 49/11

夜9時まで営業だから
お仕事やショッピングの帰りにもOK!
(火曜日除く)

店内イメージはコチラ



スタイルイメージはコチラ

@bellotonagami

お問い合わせ
ご予約は
LINE@もOK



●タクシーなどでご来店の際にドライバーにお見せください

อยู่ใกล้ซอยสุขุมวิท 49/11 ตรงข้ามซอยพร้อมศรี 2 ใกล้ Fuji Super 3

※ゆったりした時間を楽しんでいたが、12歳以下のお子様のご来店はご遠慮いただいております

レジーナで始める脱毛&シミ取り

REGINA BEAUTY

脱毛はトンロー店 / リサちゃんにお任せ!

脱毛

女性WOM限定スペシャル価格

V+I デリケートゾーン 脱毛
2回セット 2,990B

子ども脱毛 ※15歳の誕生日まで
ひざ下 トライアル1回 1,290B

男性ヒゲ脱毛 (人気)
トライアル1回 990B 12回 9,990B

IPL光脱毛専門店

[トンローホームプレイス店]

Tel.099-146-0856

Home Place Office Building (Thonglor soi 13)
BF1 Soi Sukhumvit 55
営業時間 9:00〜18:30

毎週火曜定休

regina.thonglor

トンローホームプレイス店は立地最前!
Jアベニュー近く、トンローソイ13入り口にごじます

月・水・金・土・日曜は日本人スタッフ在籍

12月は
ラッキードロワー開催中!!
5,000B毎に最大5回まで
くじ引きが引けちゃう!
HIFU、シミ取りレーザー、脱毛、
割引券が当たります。
両店対象です。

シミ取り

RQモール49店限定

Q-Switch Nd Yag laser
トーニング + シミ取り放題
全顔 1回 5,500B

3回 14,900B + Aura peel 1回無料

5回 22,900B + Aura peel 2回無料

イボ取り、ホクロ取り CO2レーザー
10ポイントまで 3,600B
20ポイントまで 4,800B
30ポイントまで 5,800B

人気のおでこボトックス治療
Nabotaおでこ+目尻+眉間 3,990B

脱毛、HIFU、シミ取り、ボトックス等

[RQモール49店]

Tel.080-414-3317

139, RQ 49 Mall, 3rd Floor, Unit 532,
Sukhumvit Soi 49
営業時間 9:00〜18:30

regina.bkk

シミ取りはこちらの店舗です

火・水・木・土曜がドクター診療日



regina.13



regina.49



●両店とも年末年始は、12月30日〜1月2日までお休みとなります

ご予約は日本語でLINEどうぞ!

完全予約制

駐車場完備 / 日本人スタッフ常駐 / 日本人スタッフが無料でカウンセリングを行います

www.regina.co.th



The Sanctuary Resort Pattaya, BW Signature Collection Thailand

ホスピタリティのその先へ——すべての旅に、特別な意味を。

BWHホテルズでの滞在は、単なる宿泊ではありません。
それは、私たちの変わらぬ想い——「持続可能で責任ある旅」への取り組みから生まれる体験です。
世界各地に展開する18のホテルブランドが、魅力あふれるデスティネーションへと皆さまをご案内し、
環境と調和した新しい旅のカタチをご提案します。
穏やかな休息を求める時も、心を満たす贅沢なひとときも、BWHホテルズでの滞在は、
より良い未来への一歩となるでしょう。

心を込めて旅を。感性を磨く滞在を。BWHホテルズとともに、新しいあなたの旅を。



Carlton Hotel Bangkok Sukhumvit, WorldHotels Elite Thailand



Best Western Patong Beach Thailand



SureStay Plus by Best Western Pattaya Thailand

BWH Hotels

ASPIRATIONAL

COLLECTION

BOULIQUE

WORLDHOTELS
LUXURY

WORLDHOTELS
Elite

WORLDHOTELS
CRAFTED

WORLDHOTELS
Distinctive

BW Premier
COLLECTION
by BEST WESTERN

BW
SIGNATURE
COLLECTION
by BEST WESTERN

Vib

Aiden

TIMELESS

VALUE

EXTENDED STAY

BWP
PREMIER
BEST WESTERN

Best Western
PLUS

Best Western

GLO

SureStay
by BEST WESTERN

SureStay
PLUS
by BEST WESTERN

SureStay
COLLECTION
by BEST WESTERN

Residency

@HOME

StarStay
STUDIO
by BEST WESTERN

Start planning your next trip to discover more about BWH Hotels in Asia.

bwhhotels.com WorldHotels | BWHHotelsAPAC

Each BWH® Hotels property is independently owned and operated.

CONTENTS

Vol. 212

December 2025

Features

特集

19 可愛いお店がいっぱい！ ソンワート通り

wom-bangkok.com

WOM レコメンド

31 Satira

33 Style+



Regulars

Editor in Chief

Takaoka

Designers

Design Desk

Photographer

Theerapat Sumranmak

Accountant

Rattiya Olwan

Programmers

Supapom Sripirom

Pakornkit Songmuangsuk

Distributors

Sunthorn Mukkrai

13 コラム「海外暮らしのキャリアデザイン」by 磯田あい

15 コラム「お金の知識を高めるコラム」by 長谷川建一

17 コラム「タイ野菜でベジフルライフ」by 青澤直子

43 習い事コーナー

46 コラム「バンコクとあやさんと私」by チンチョ

48 コラム 田岡道子の「COLORFUL LIFE!!」

50 イラストコラム「あべきょうこの楽しいバンコク生活」by 阿部恭子

13 目次

28 MAP

53 ニュース

54 プレゼント

54 次号予告

Coupon

巻末にお得なクーポン付き！

1号店 スクムビット ソイ33/1
02-258-0697~9
2号店 スクムビット ソイ39
02-662-1250~5
3号店 スクムビット ソイ39 ANNEX
02-261-9901~2
4号店 スクムビット ソイ49
02-204-1300~4
5号店 スクムビット ソイ24
02-258-5981
営業時間：8:00~22:00(全店共通)

Mon 09:00 - 10:30
Tue 19:00 - 20:30
Wed, Thu, Fri 09:00 - 10:30
Registration fee 500 THB
550THB/Class

バレエを始めてみませんか？
ビギナークラス 水曜日9:00-10:30

Adult Class Ballet
3rd F. Jasmine City Bld., Sukhumvit 23

Bangkok City Ballet

家族、友人、大切な人と過ごす年末



サイアム高島屋 4階



特上・おうちで焼肉セット 1,500バーツ
日本輸入和牛の焼肉セット (3〜4名分)。タン、ハラミ、ステーキなど、極上の肉の組み合わせと焼肉のタレを木箱に入れてお届けします。特別な日に、おうちで焼肉はいかがですか。

※数量限定販売。お受け取りご希望3日前までにサイアム高島屋日本館LINEまでご注文ください(平日10時〜18時)



サイアム高島屋 4階

UCC ギフトセレクション「珈琲探求」
産地ごとの多彩なフレーバーを楽しむ、ギフト限定フレンドの組合せ。10セットご購入で、1セットプレゼント! インスタントコーヒー 45g 5本セット 990バーツ



boulangerie française
DONQ

サイアム高島屋 4階

シュートレン 650バーツ
販売開始 2025年12月1日
ドイツ発祥、たっぷりのドライフルーツが入ったケーキのようなリッチなパンです。ラム酒やブランデーに漬けたフルーツとナッツを使い、マジパンと粉砂糖でコーティング。シナモン、バニラなどの香りが広がる、しっとりとした味わいです。



HENRI CHARENTIER

サイアム高島屋 4階

シャンティ・フレーズ
アンリ・シャルパンティエ自慢の濃厚なクリームといちごを贅沢に使い、豪華にデコレーションをした2段のケーキを、特別な日のデザートに。



15cm (4〜6人分) 1,600バーツ
18cm (6〜8人分) 2,030バーツ
21cm (8〜10人分) 2,600バーツ
24cm (10〜15人分) 4,500バーツ
※3日前までにご予約いただき、サイアム高島屋 4階 店舗にてお受け取りとなります(お電話:095-556-3398、タイ語・英語対応)

JIM THOMPSON
BEYOND SILK

サイアム高島屋 4階

FESTIVE HAMPER
ジム・トンプソンのスタイルで包まれた特別な贈り物。2,000バーツから



GANON

サイアム高島屋 4階

Christmas Arrangement
ご自宅のインテリアに、大切な方への贈り物に。季節を彩るGANONのクリスマスアレンジメントは、いかがですか。
2,500バーツ【数量限定販売】
販売期間 2025年12月1日〜28日
※サイアム高島屋 日本館 LINEより、お受け取りご希望の3日前までにご注文ください(平日10時〜18時)



ACTA+

捨てられてしまう素材 (ACTA+は) 美しいアート作品を作り出す ACTA+ の作品を、受注販売いたします。ご自宅を彩るアート作品としても、贈り物としてもぴったりです。
Aya Kurata
「マクラメ バッグストラップ」6,880バーツ
生地工場から出た端切れやロープを「マクラメ」という結び方で編み上げたアイテム。
※ご注文確定日から約75日で店舗にてお渡しとなります



TAKARA TOMY

Celebrate the season of giving with Takara Tomy

タカラトミーの新商品や、季節限定のプロモーション商品と共に、プレゼントを贈りあうこの季節を楽しみましょう。
2025年12月17日〜2026年1月5日
サイアム高島屋 4階



白鳳堂 HAKUHODO

日本から化粧品の専門家が来場し、あなたの悩みに合わせてお手伝いいたします。期間中にはお得なプロモーションや、特別なワークショップも開催予定。ぜひお越しください。

ふんわりやさしい肌あたり、軽くなるだけで自然な発色とグラデーションが手に入る化粧筆4本セットです。鮮やかなローズ色の箱は、うたけの特別仕様。大切な方への贈り物や、ご自身へのご褒美としても。



特別セール
2025年11月29日〜12月7日
サイアム高島屋 1階 Beauty Garden

2つのコンセプト、4つのブランドが揃う
ビューティーイベント開催!

CHARLOTTE TILBURY Holiday Magic Gifting Universe Pop Up Event

イギリスのメイクアップアーティストがプロデュースする、世界のセレブが愛用するコスメブランドの、ホリデーコレクションをご紹介します。



A Luminous Beauty Garden Celebration
(JO MALONE) (LA MER) (TOM FORD BEAUTY) からのアイテムが集まる特別なイベント。フレグランス、スキンケア、メイクアイテムなど、大切な人へのギフトがきっと見つかります。
2025年12月1日〜12月17日
アイコンサイアム M階 Thara Hall
※リバーサイド側、ICONLUXEエリア近く

台東区・東京
クラフト&フード フェア

和のスイーツや、手工芸品など、東京・台東区の良いもの、美味しいものがパノコにやってきました! 当日は、和の絵はがきや色紙、木目込み人形の技法体験、かき氷づくりなどのワークショップも開催します。ぜひお立ち寄りください。

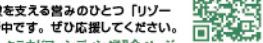


2025年12月12日〜14日
サイアム高島屋 4階
ローズフードアベニュー

子どもたちの未来と持続可能な暮らしを繋ぐ、土の家改修プロジェクト

バーンロムサイ クラウドファンディング 2025年12月25日 午後9時(タイ時間)まで

様々な理由で親と暮らせない子どもたちが生活に困っている。この施設を支える資金のひつ「リソー トホシナ」の宿泊施設(土の家コテージ)を修繕するための、クラウドファンディングプロジェクトが進行中です。ぜひ応援してください。



クラウドファンディング紹介ページ

日本語チャットでお問い合わせいただけます(平日10時〜18時/送料別送)

SIAM Takashimaya JP
siam_takashimaya_jp
siamtakashimaya.jp



海外暮らしの キャリア デザイン

どこにいても、
しなやかに生きる



●著者プロフィール 礪田 あい
パノコ3年半、クアラルンプール3年在住し、現在は本帰国。海外暮らしがスタートした時、会社を辞めたことからアイデンティティ・クライシスへ。住む場所や肩書きなどに依存することなく自分を生きるとコーチングとキャリアカウンセリングを学び始める。国家資格キャリアコンサルタントで、世界24カ国205名の女性コミュニティを主宰している



ais0_bkk.kl

第24回

小さな指先が教えてくれた、理想の叶え方

「秋の学会会で、ピアノの伴奏に挑戦する」。ある日、娘がそう言うのを聞いて、正直とても驚きました。

というのも、彼女がピアノを弾かなくなって、もう2年が経っていたからです。思わず「ピアノ習っていないから、伴奏は難しいでしょう」と言いかけた言葉を、ぐっと飲み込みました。だって最近自宅のピアノに触れることすら、ほとんどなかったのです。

それなのに、いきなり学会会の伴奏に立候補するとは…。心配する私を横目に、娘は「やってみたかったの!」と目を輝かせていました。

そこからの2週間、私は娘の姿から多くのことを受け取りました。

その日を境に、娘は毎日ピアノの練習に励み始めました。久しぶりの鍵盤に戸惑い、指もぎこちなかったけれど、オーティションまでの間、朝も夕方でもピアノに向かい続けました。夜は「もう遅いから」と声をかけなければ、きつと弾き続けていたと思います。

そして気がつけば、音は日ごとに変わっていきました。以前のように「練習しなさい」と促さなくても、自らの意思でピアノに向かう姿に、私は静かに感動していました。

さらに2週間が経つ頃には、娘の指先はますます滑らかに動き、音にはのびやかさと自信が宿っていました。その変化は、私の想像をはるかに超えて、小さな伴奏者の姿になっていたのです。

その姿を見て、「できるからやる」「スキルがあるからやる」のではなく、「なりたいたい自分になるために、どうするか」を考え、行動すること。キャリアにも通じる、理想への向き合い方を感じとりました。

スキルや実績よりも、「なりたいたい」という純粋な気持ちが、人を動かし、成長を加速させていくのだと思います。そしてその姿は、まわりの思う「常識」をやがて超え、理想を叶えていくのでしょう。

まだ子どもっぽさの残る指先で、一生懸命に奏でる音色が、改めて大切なことを思い出させてくれました。

さあ、あなたは「なりたいたい自分になるために」どんな一歩を踏み出しますか?

タイ生活を充実させよう!

日本人会館にて定期レッスンを開催中!

日本人会館の方には特別価格にてご参加いただけます!

1月 別館 アルティメットファイター
別館 からだ整えストレッチ
別館 フルーツカービングクラス
別館 マットピラティス体験★

2月 別館 リズムフィットネス | やさしく脂肪燃焼
別館 タイ語基礎クラス
本館 マットピラティス体験★

※「タイ語基礎クラス」はオンラインでも開催(3月の第1〜第4火曜)
※★マークは1日のみ実施(1月が火曜、2月が月曜、他のレッスンは本館実施)



ご入会手続き、お問合せはお気軽に! 毎週月・木LINEで最新情報配信中!

Website info@jat.or.th LINE



SIAM Takashimaya

@アイコンサイアム内 (BTS ゴールドライン チャリンナコーン駅直結)



1
INTERCONTINENTAL
BANGKOK SUKHUMVIT

Brasserie
AVA
Sukhumvit

クリスマス・イブ・ディナー

クリスマスの雰囲気溢れるAVAブラスリーで、聖なる夜をお祝いしましょう。BTSが走るスクンビットの夜景は、近未来的に美しく、忘れられない夜を演出します。クリスマス・イブのビュッフェディナーは、旬の味覚と洗練された創作料理が満載！ クリスマスを祝うメニューも揃っています。ご家族、ご友人、愛する人々と幸せを分かち合いながらお楽しみください。

2025年12月24日(水) 午後6時〜午後10時30分

お1人様 THB 3,170 (税サ込み)
ビュッフェ+ソフトドリンク

4〜11歳のお子様 THB1,590 (税サ込み)

早期予約特典 (2025年12月14日までにご予約の場合)

お1人様 THB 2,540 (税サ込み)
4〜11歳のお子様 THB1,270 (税サ込み)

※4歳未満のお子様は無料



トンローの中心で ホリデーシーズンを 楽しみましょう

ニューイヤーズ・イブ・ディナー

新しい年を当ホテルにて優雅にお過ごしください。極上の料理が並びビュッフェ、温かいおもてなし、そして壮大な景色を皆様でお楽しみください。

2025年12月31日(水) 午後7時〜午後11時30分

お1人様 THB 3,770 (税サ込み)
ビュッフェ+ソフトドリンク
4〜11歳のお子様 THB1,880 (税サ込み)

早期予約特典 (2025年12月21日までにご予約の場合)

お1人様 THB 3,000 (税サ込み)
4〜11歳のお子様 THB1,500 (税サ込み)

※4歳未満のお子様は無料



インターコンチネンタル バンコク スクンビット限定 特製フェスティバルギフト

インターコンチネンタル バンコク スクンビットのホリデーギフトは、季節の喜びと優雅さを表現した特別なギフトです。各ギフトには、インターコンチネンタル バンコク スクンビットの為に作られたChar Flowerティーと、KanVelaチョコレートが含まれます。グルメ商品は、タイ産天然ココアパウダー、ワイルドハニー、クッキー、ミックスナッツ、ドライフルーツなど、厳選された美味しい品々が詰め込まれています。

タイムリトリートセット THB 2,900++
トゥインクルプレステージセット THB 3,900++

詳細はこちら



インターナショナル朝食ビュッフェ

Buy 1 Get 1 Free
THB 1,050 (税サ込み) 毎日実施
午前6時〜午前10時30分

こちらのプロモーションは2025年12月30日まで公式LINEよりお申し込みください。12月24日・25日は実施していません。1日前までにお知らせください。



フェスティブ アフタヌーンティー

THB 2,200 (税サ込み) 午後2時〜午後5時
2名様分のドリンク(コーヒー・紅茶)とスパークリングワイン2杯が含まれます

こちらのプロモーションは2025年12月30日まで公式LINEよりお申し込みください。1日前までにお知らせください。

CONNECT WITH US
f i g X
InterContinental Bangkok Sukhumvit
@icbangkoksukhumvit
InterContinental Bangkok Sukhumvit
19 Soi Sukhumvit 59,
Sukhumvit Road, Klongtoey New,
Watthana, Bangkok 10110, Thailand
T: +66 (0)2 760 5999
F: +66 (0)2 760 5900
bkk.dining@icg.com
InterContinental.com/bkkukhumvit



Vol.100

AI時代到来とデータセキュリティ



お金の知識を 高めるコラム



●寄稿者 長谷川 建一

Wells Global Asset Management Limited, CEO
国際金融ストラテジスト

シティバンクグループ日本及びニューヨーク本店にて資金証券部門の要職を歴任後、シティバンク日本のリテール部門やプライベートバンク部門で活躍。2004年末に、東京三菱銀行(現三井住友V銀行)に移籍し、リテール部門でマーケティング責任者、2009年からは国際部門に移りアジアでのウェルスマネジメント事業戦略を率い2010年には香港で同事業を立ち上げた。その後、2015年香港でNippon Wealth Limited, a Restricted Licence Bankを創業。2021年には、Wells Japan Holdingsに参画し、新たな金融サービスの開発に取り組んでいる。世界の投資商品や投資戦略、アジア事情に精通。わかりやすい解説には定評がある。香港をはじめ、日本やアジア各地での講演も多数。京都大学法学部卒・神戸大学経営学修士(MBA)

アサヒビールの親会社、アサヒグループホールディングスは、9月29日付・10月3日付・10月8日付で、ランサムウェアによるサイバー攻撃を受け、システム障害が発生し、個人情報が流出した可能性のあることを発表しました。

その影響は、同社内のデータ処理はもちろん、同社製品の出荷に重大な支障が出たほか、他社への発注急増が発生したことで、一般市民の日常生活にも及びました。歳暮商戦向けのビールギフト販売を取りやめる百貨店が出たり、プロ野球のポストシーズンの「ビールかけ」が見送られるという意外なところにも影響が出ました。

その後、同様にサイバー攻撃を受けた企業が被害を公表する例があとを絶たず、ヘルスケア、金融、テクノロジーなど幅広い業種で被害が広がっていることも明らかとなりました。

ITシステムは、現代では水道や電気と同じで、安全な日常生活に必須の社会インフラです。そのITシステムへのサイバー攻撃は、無視できない重大な影響を与えます。米国では、石油関連企業がサイバー攻撃を受けたことに端を発し、消費者から軍隊まで広範囲にガソリン供給が滞って、国家を揺るがす緊急事態に陥るような事例もありました。また、米名門私立大学「アイビーリーグ」を狙ったサイバー攻撃も相次いでいます。今年に入って、ハーバード大学やコロンビア大学が、データ侵害された可能性を明らかにした上で、調査していることを報告しました。こうした個人の機密情報は、盗取や悪用のため、狙われているといわれます。

企業も大学も政府も、ウイルス対策ソフトの導入などセキュリティ対策を徹底し、役職員が一丸となって被害を減らす努力はしていますが、サイバー攻撃は手口がどんどん巧妙になっており、いたちごっこになっている点は否定できません。

しかも、クラウドサービスの普及やAI(人工知能)の普及・高度化によって、データセンターへの依存度は高まっており、万が一、データセンター事業者への攻撃が成功すると、より影響は大きくなります。

今後は、セキュリティ対策ももちろんですが、集中型のデータ保管やサーバー管理のあり方も変わるでしょう。AI時代の到来とともに、世界は一気に変化していく可能性を予感させます。

新刊

世界の富裕層が実践する投資の鉄則 誰も教えてくれなかった本当の国際分散投資

河野眞一(著)、長谷川建一(著) 扶桑社



きたる物価高・円安・大增税時代には、円資産を持っているだけだと資産はとけていくばかり。今、対策を打たないと手遅れになってしまう。いかにして資産を防衛し、運用していけばいいのか? 世界最大の資産運用会社「ブラックロック」日本法人の最高投資責任者(CIO)の河野氏と、3000人以上の富裕層をコンサルティングしてきた外資系プライベートバンカー・長谷川氏が今まで誰も教えてくれなかった「本当の資産防衛&資産運用」を指南する!



長谷川建一・著
「世界の富裕層に学ぶ海外投資の教科書」
2022年5月30日、扶桑社より発行

“最高のタイ料理レストランはタイにあるべき”

それを念頭に、ドゥアンポン・ソングサヴァ氏とディラン・ジョンズ氏、ふたりのシェフがBo.lanを創業しました。店名は、ドゥアンポンのニックネーム「Bo」と、ディランの「Lan」の由来しています。ボランはタイ語でビンテージ・古代を意味します。発音は同じですが綴りが少し異なります。Bo.lanは地元農家と密接に協力し、地域に対して社会的に貢献する事を推進しており、様々な農産物を取り入れて、定期的にメニューを更新しています。また、環境への影響を考え、ゼロカーボンレストランを目指しています。



Bo.lan

スクムビット・ソイ 53 (Sai Pai dee ma dee)
ランチ: 金~日曜 12:00 ~ 14:30
Bo.lan Luncheon コース B2,880++
ディナー: 木~日曜 18:00 ~ 22:30 (L.O.)
Bo.lan Balance コース B4,600++
Bo.lan Feast コース B4,800++

ご予約は
こちらから



Tel: 02 260 2962 | Email: contact@bolan.co.th | booking@bolan.co.th | Bo.lan | bo.lan_essentially_thai | @Bo.lan



Err Urban Rustic Thai

スクムビット・ソイ 32 店
営業時間: 木~火曜
11:00 ~ 23:00 (L.O. 21:00)
Tel: 02 622 2292
Email: errbangkok@bolan.co.th
ERR Urban Rustic Thai
ERR Urban Rustic Thai
@ERRBK

バンサイ店
556 Na Chom Thian 56 Alley,
Bang Sare, Satahip District, Chon Buri
営業時間: 木~月曜
11:30 ~ 21:00 (L.O. 20:00)
Tel: 096 720 9498
Email: errbangsaray@bolan.co.th
ERR Bangsaray
ERR Bangsaray
@ERRBSR

อาหารไทย อร่อยเวอร์

ERRでは、本格的な屋台の味に遊び心のあるひねりを加えて、大層で都会的かつ素朴なタイ料理を追求。新しいスタイルのタイ料理を提供しています。地元産のお酒や、多彩なラインナップのドリンクを思う存分お楽しみください。バーは、お一人様からグループまで対応できる、ゆったりとした雰囲気です。

おすすめメニュー

チキンムービー
(パリパリ皮のクリスピーチキン)
オーガニックの鶏皮を丁寧に削ぎ、米ぬか油で揚げた、軽くてサクサクとした食感の料理。Bo.lanの手作り魚醤を使った深い味わいが特徴。自家製シラチャリソースを添えて

オーガニックチキングリーンカレー
柔らかいオーガニックチキンを新鮮なココナッツクリームと自家製グリーンカレーペーストで煮込みました。タイ風薬膳と半熟卵を添えて

オーガニックアサガオの炒め
カリカリのアサガオを、ニンニク、唐辛子、醤油で炒めたスモークで風味豊かなメニュー

ERRシグネチャーカクテル
トロピカルなタイ風カクテル。爽やかで繊細な味、地元の魅力がたっぷり

火曜・木曜限定
タイ産クラフトビール
(285ml)
BUY 2 GET 1 FREE

タイ野菜で ベジフルライフ♪

第198回 ババイヤ
(マラコー)

ちびまる子ちゃんのアニメで、花輪くんからお中元のおすそ分けでドリアンを持ち帰ったまる子が、「あれ、腐ってたから捨てたよ」と言うシーンがありました。子供のころ(50年以上前!)、ハワイ土産のパパイヤを家族中で「くさい、くさい」と大騒ぎしながら食べたことがあり、このエピソードがそっくりで、なつかしく思い出したものです(このエピソードも1992年放送ですって!)。今回は、熟したパパイヤについてご紹介します。最近、「くさい」という人もいなくなりましたね。



パパイヤ
มะละกอ
(マラコー)
Papaya

タイでは一年中見かけるパパイヤ。熟してオレンジ色になった果肉は甘くみずみずしく、おやつ感覚で食べる定番フルーツです。ソムタムに使われる青いパパイヤも日常的で、まさに身近な食材といえるでしょう。タイでよく見かけるのは細長いタイプが多いですね。青パパイヤには「パパイヤ酵素」が多く含まれますが、果実が熟すにつれてその量は減っていきます。完熟パパイヤはビタミンや抗酸化成分が豊富で、免疫力を高め、カリウムによるむくみ予防にも役立ちます。お酒との相性もよく、食後のデザートやおつまみにもおすすめ。生ハムで巻いたり、パッションフルーツと合わせるなど風味が増し、ライムや塩をかけても爽やかです。ジュースやスムージーにしても美味しいですが、ペクチン(天然の食物繊維)が多いため、とろみが出たり、冷やすとやや固まりやすくなります。太陽の恵みをたっぷり浴びたパパイヤで、元氣と美しさをチャージしましょう!

text = 青澤直子
健康料理研究家(野菜ソムリエプロ&アスリートフードマイスター)

パパイヤの味噌漬け

パパイヤ 1パック
木綿豆腐 1パック
大葉 数枚
味噌 適量

- ① 豆腐をしっかり水切りしておきます
- ② パパイヤは、カットしたものでOK。まんべんなく味噌を塗ります
- ③ 豆腐も同様に全面に味噌を塗り、冷蔵庫で数日寝かせます
- ④ 軽く洗って味噌を落として水気をふき取り、薄切りにして大葉で包んでいただきます

味噌漬けと聞くと未熟のパパイヤを使うと思われるがちですが、完熟したパパイヤでも美味しく作れます。果実の自然な甘みがあるため、みりんなどは不要。好みの味噌を塗るだけで簡単です。一番手間がかかるのは、豆腐の水切りかもしれません。私は味噌でしか試したことがありませんが、麹などほかの発酵調味料でも良いでしょう。洋風にするなら、バジルの葉ではさんでオリーブオイルを少しかけるのもおすすめです。発酵によってチーズのような風味になり、ワインにもよく合います。これからの季節、クリスマスのパーティーメニューやお節の一品にもぴったりですよ。

SALADee News

バンコクでも日本で人気の「野菜ソムリエ」や「アスリートフードマイスター」の資格を取得できます。バンコク地域校では、随時生徒を受け入れ中。新たな学びに挑戦してみませんか? お申込み・お問い合わせは青澤まで

●お問い合わせ
Email: saladee.aosawa@gmail.com
TEL / SMS: 081-836-6350 (青澤)
@koppunnaak

☆青☆の旅時間 -AO's Travel Moments-
タイの旅情報も増やしていきますので、ぜひチャンネル登録をお願いします!

LINE



みなさまのご要望にお応えし、
小粒で食べやすい納豆を
日本から輸入しました!

MaxValu全店で発売中

45gx3個
49 バーツ

Maxvalu, Maxvalu Tanjai 各店舗

バンコク暮らしの 思い出を込めて

幼稚園や学校の制服、サッカーのユニフォーム
やバレエのチュチュ、タイ衣装など、想いの
一着をベアに着せよう!

シェルビーチバッグ ¥520
可愛いシェルの柄が涼しげ。
タイ語で名入れが可能です。



オンラインで
かんたん注文!

Design Stitch Frame



littlestitchbangkok.com/

洋服のお直しや小物のカスタムオーダー

LITTLE STITCH

ターミナル21 B階(アソーク直結)
営業時間 10:00~19:00
※HPで商品のラインナップを閲覧・ご注文いただけます
TEL.098 246 8198(日本語スタッフ)

Littlestitchbangkok

LINEからもオーダー可能です



眠りの質を高める KENKOプレミアムマットレス

KENKOプレミアムマットレスは、
理想の寝姿勢を実現する
高反発ウレタンマットレス。
腰痛、その他の体の痛み、
原因はベッドマットかもしれません!
沈みが少なく適度な反発で
寝返りを助けてくれ、
身体の痛みを軽減させてくれます。

高反発マットレスは密度が重要。例えば... 低価格帯は10~15kg/1m³、
中価格帯は20~25kg/1m³。KENKOマットレスは50kg/1m³と全然違う!
通常、このタイプのマットレスを日本から輸入すると価格が1万バート超え
となりますが、タイで製造することでこの価格を実現!



マットレスご購入の方
本誌WOMご持参で
替えカバー
1枚プレゼント!
(¥1,500相当)

90×198cm ¥7,500

床敷きがお勧め!
3つ折りできてコンパクトに収納可能!
来客時の簡易寝具としてもご利用頂けます!

持ち運びに便利な
キャリーバッグ付

KENKOカスタマイズ枕で快適な睡眠を

あなた専用の枕をつくってみませんか?

- 温度を23℃前後に維持し、快眠
- 香りが良くリラックスできる
- 流動性のある素材が首と肩の隙間を埋めてくれ、痛くならない
- 防虫、抗菌効果があり清潔

素材が選べる
サイズが選べる
高さが選べる

一番人気のヒノキ枕



サイアムパラゴン 4階 (Living Zone) / エンポリウム 4階
Tel. 089-135-4068 (日本語) 0-2184-6779
https://kenkoshop.info/ @kenkoshopjp



1906年、サンペンで火事
が起きた後、ラーマ5世王が
近隣エリアの交通改善を
図るために設計した1.2キロ
ほどの道。王自身が地図上に
鉛筆で線を引いてルートを
決めたことが名前(Song
Wat II 王が描いた)の由
来となっています。現在は
Time Out 誌の「世界
で最もクールな街40」に掲載
されるほど、お洒落でクリエ
イティブな通りに! ちょっと
と散策してみましょう。



可愛いお店がいっぱい!
ソンワート通り



ソンワート通りの起点へ

チャオプラヤーエクスプレスの船着場「Ratchawong」からソンワート通りに向かうと、かつてインド系ムスリムの商人が商売をしていた歴史的建造物「マスカティ・ビル」が見えます。ここを右に曲がったところがソンワート通り。今回ご紹介するのは、この起点から徒歩10分、約500メートルの間に集中するカフェや雑貨店などです。ここ1年ほどで一大観光地と化したソンワート、「Made in Song Wat」というコミュニティ団体が、旧商人や地元店+新興のカフェ・ギャラリー・宿泊施設などを巻き込んで、地域再生を進めています。多くの空き家(廃屋)を改装して、新しい店舗やアート施設にする動きが活発し、フォトスポットが満載。一方、香辛料や乾物を扱う昔からの卸業者も混在しており、ノスタルジックな雰囲気が漂います。



01 TAY Song Wat

Tel. 061-635-6454 営業時間 9:30~17:30

本格的なコーヒー、ミルクティー、抹茶ドリンク、焼き菓子などを提供するカフェ。2・3階がギャラリーになっており、現在は「RE>BIRTH」という作品を展示中。年内いっぱい展示とのこと(鑑賞無料)。

シックでモダンな入り口



①中は意外と広い ②お土産になるグッズも沢山置いてあります
③④ギャラリーコーナー。ソンワート通りには他にもギャラリーを併設したカフェがいくつかあります

ソンワート通りにはいくつかの脇道があり、雰囲気が良く写真に収めたいです。その中にもお洒落な店があったりするのでお見逃しなく



02

Cache Cache Pâtisserie

Tel. 063-656-2632

営業時間

10:00~18:00(火曜定休)

フランスでパティシエの修行をした女性オーナーのカフェ。倉庫を改装した店内は天井が高く開放感があります。繊細で美しいケーキは手土産にもお薦め。オープンしたばかりなので比較的空いています。



03

AGAR RAGA | The First AGAR Café

Tel. 099-147-4464 営業時間 10:30~18:00(月曜定休)

スーパーマーケットでよく見かける電話のマークのアガーラガー(寒天)が手掛けるレストラン。全ての料理に寒天が使われているというユニークなお店です。近所に自社工場もあり、昔からソンワートで商売を営んできた一族が経営しています。スイーツだけでなく、食事メニューもあり。



04

Local Boys Coffee Co. Song Wat

Tel. 062-597-9594 営業時間 8:30~20:00

ソンワート通りにあるカフェの中でも、カルト的人気を誇るローカルボーイズ。裏路地にありながら、朝から行列が絶えない一軒です。オリジナル缶入りのアイスコーヒーが人気。



05

SongViet at SongWat

Tel. 097-156-9692

営業時間 11:00~21:00(月・火曜定休)

ポップな雰囲気のベトナム料理店。背の低いプラスチックの椅子に腰掛けてフォーやバインミーを頂くことができます。欧米人に非常に人気があり、混んでいるだけあって味も美味しい。





06 FV

Tel. 081-866-0533 営業時間 10:00~19:00

タイカノムやハーブティー、フルーツジュースなどを楽しめるカフェ。タイの田舎を感じさせるローカルなメニューながら、店内のインテリアは洗練されており、お洒落。お土産も色々揃えています。



07 e-ga LAB

Tel. 081-565-2028 営業時間 8:00~22:00

アパレルメーカーが手掛けるタイの家庭料理レストラン。古き良きソングワットに馴染むヴィンテージ感ある店内が素敵です。ケーキと焼き菓子の「A pink rabbit + Bob」を併設しており、2階にも客席があります。



08 SCR - Song Wat Coffee Roasters

営業時間 9:00~17:00

ソングワット・コーヒー・ロースターズの頭文字を取ってSCR。店内のロースターで直焙煎した豆で淹れるスペシャルティコーヒーを頂くことができます。カップがヨーロッパのヴィンテージなのが可愛い。



09 SAAN SONGWAT

Tel. 095-550-4453
営業時間 10:00~17:00

タイのクリエイターやアーティストの雑貨が並ぶショップ。雑貨、カゴバック、アパレル、と様々な商品が並びます。SAANオリジナルのエコバックがおすすめ。小さいお店なので、空いている時間を狙っていいこう。



10 Oyster and Things @songwat

Tel. 098-324-5663
営業時間 11:00~18:30(土・日曜 10:00~19:00)

レコード屋の角を曲がるとソングワットで最も人気のある小道があります。こちらはシェルの形の雑貨を集めたユニークな雑貨店。ロブスターの缶切りや、貝素材のカトラリーなど食器が多め。



11 Koh Crêperie

営業時間 11:00~19:00

フレンチガレットのランチはいかが？ ソングワットならではのヴィンテージな雰囲気可愛い店内、アスティエ風の白い皿でサーブされるクレープ、まるでパリの裏路地に迷い込んだかのような体験ができます。



12 Wanjai Café House @Song Wat

Tel. 084-931-8999
営業時間 10:00~19:00(金・土・日曜 10:00~20:00)

カオニャオ・マムアン屋台？ と思いきや奥はカフェになっています。なんとソングワットで45年続くカオニャオ・マムアンの専門店なのだから！ ヴィンテージ家具を配したインテリアは、映えスポットとして人気。



13 Terroir. BKK SONGWAT

Tel. 093-134-9906 営業時間 10:00~17:00

チェンマイ発のスペシャルティコーヒー専門店。ソングワットでも人気があり、店内はいつも混み合っています。国内外のコーヒー豆を厳選して取り揃えており、希少な品種「ゲイシャ」も楽しむことができます。



14 CÉRÉMONIALE Matcha Atelier

Tel. 096-892-9171

営業時間 10:00~17:00(土・日・祝日 9:00~18:00)

入り口の暖簾を抜け、2階に上がるとレジカウンターが現れる小さな抹茶専門店。日本各地の抹茶を使用しており、注文を受けてから抹茶を点て、水割り、ミルク、ヨーグルトなどで割ってくれるスタイル。



16 Arteasia Desserts & Café

Tel. 094-659-6653 営業時間 10:00~17:00

(土・日曜 10:30~17:30/月曜定休)

繊細な洋菓子のようなタイカノムを提供するカフェ。店内はスタンドグラスから光が差し込み、荘厳な雰囲気。こだわりのコーヒーや紅茶と頂くアフタヌーンティーセットもおすすめ。



15 Woodbrook

Tel. 064-424-2929 営業時間 10:00~19:00

「ABBY」というビルの奥にある薄暗い階段を3階まで登っていくと現れる隠れ家カフェ。狭い階段とは裏腹に、明るく開放感があり、何より涼しい空間でチャオプラー川を一望できるのが嬉しい。



17 Somuti

Tel. 086-456-6956

営業時間 11:00~18:30

(金・土・日曜 10:30~19:00)



黄色いモスクがあるソイに、今年8月オープン。ソワートにしかない、香水とホームフレグランスの専門店です。「香り」が新しいアイディア、成功、運を引き寄せるきっかけになる、と言うユニークなコンセプト。



18 PISTA&

営業時間 11:00~19:00

今年の夏にオープンしたばかりのお店。店舗はこちらのみ。ホワイトチョコ・ピスタチオ・ラテとピスタチオ・ジェラートがシグネチャー。



19 DELARK COFFEE - Songwat

Tel. 063-641-5645 営業時間 10:00~17:00

ノスタルジックのコーヒーロースタリーがソワートにオープン！ ミニマルで洗練されたデザイン空間となっており、バリスタが中央にあり、豆の焙煎や抽出が見える配置になっています。また、抹茶カフェ「MATCHAMARU」と同じメニューもサーブしています。



20 Gu Long Bao

Tel. 095-797-5747

営業時間 9:00~18:30(日曜 10:00~18:00)

有名な壁画がある、創業100年以上のサラバオ(肉まん)店。蒸しと焼きが選べます。シュウマイ10個とタイティー(またはミルクティー)のセット(160バーツ)があり、食べながら歩くことができる容器に入れてくれます。



21 Road Of Cinnamon

Tel. 064-452-4546 営業時間 10:00~20:00

タイ、中国、ヨーロッパ、日本など各地のヴィンテージ食器を中心に扱う雑貨店。ソワート限定のお土産も売っており、いつも混んでいます。掘り出し物探しが好きな方、ヴィンテージの目利きができる方にぜひおすすめ。





22 Nuury Chestnut Ice Cream

Tel. 081-647-8826

営業時間 8:00~17:00(日曜 8:00~12:00)

中華街で20年以上、甘栗屋を営んでいるオーナーが始めたアイスクリーム店。おすすめは何と言っても栗のアイス。冷凍甘栗を上に乗せてサーブしてくれます。甘さ控えめで美味しい。



24 Past Perfect vintage clothing store Bangkok

Tel. 065-469-8669

営業時間 10:00~19:00
(金・土・日曜 10:00~20:00)



23 Sit in Soi

Tel. 097-946-4414

営業時間 10:00~19:00(金・土・日曜 10:00~22:00)

小さな路地の奥にあるカフェバー。中華系香辛料の卸し業者が多いソンワートらしく、シナモンやマトゥム、八角、ナツメグなどをあしらった見た目美しいカクテルを頂くことができます。



ハイブランドのヴィンテージを始め、センスの良い古着が集まるショップ。アクセサリやバッグなどもあって見応えがあります。日本のヴィンテージショップのように見やすいレイアウトになっていて、グッチやシャネルなど掘り出し物が見つかるかも。2階も売り場になっており、メンズも揃っています。



他にも気になる場所がいっぱい！
ぜひ皆さんも、ソンワート通りを散策してみてくださいね。

築100年の 邸宅レストラン



Sriyan Tearoom

ナコンチャイシー通り 43

Payap Pier 徒歩3分

営業時間 11:00 ~ 20:00

(年末年始も営業)

TEL. 064-956-5052

080-446-0072 (日本語)

スクムビット
からの
行き方



- ①車やGRABで直行。約45分
- ②MRTスクムビット駅からMRTサナムチャイ駅 (Sanam Chai) へ Rajinee Pierからチャオプラヤーエクスプレス (ボート) でPayapまで船旅
- ③BTS戦国記念駅駅から徒歩約15分

コールドブリューティー アフタヌーンティーセット B650



NEW

タイ産の良質な茶葉を使ったオリジナルのコールドブリューティーが楽しめるアフタヌーンティーセットです。麺料理とシーフードも加わり、彩り豊かな味わいに！ぜひ体験してみてくださいね (要予約)

今年の忘新年会は江戸キッチンで決まり！

飲み放題 120分

76品目から組み合わせ無限大！

幹事さんオリジナルのコースをつくろう

1名様あたり

B1,000~B1,500

※全てのコースに飲み放題120分と杏仁豆腐がつきます

ご予算、人数、性別、年齢に合わせて
お好きに料理をチョイス！

会社の同僚と、ご家族で、女子会、合コンにも対応！
メニューの詳細はフェイスブックからご確認ください

選びきれない幹事様には既存のコースもご用意

ご不明な点はお気軽にお尋ね下さい

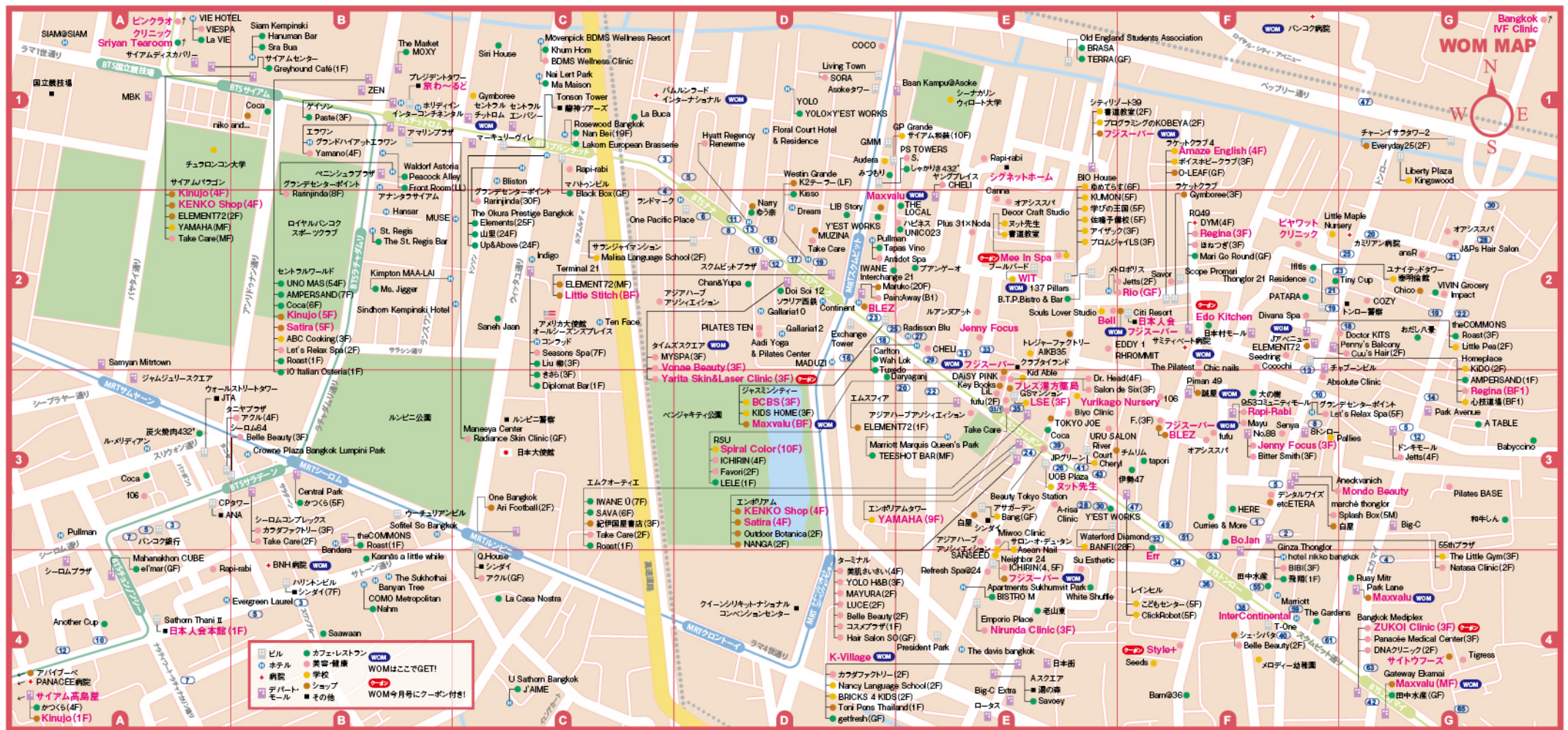
店舗 02-057-2272 / 携帯 092-334-2272

スクムビット・ソイ49 @ipt4907r

営業時間 / 平日 17:00~24:00 (L.O. 23:00)
土日祝 11:30~15:00 / 17:00~24:00

メニューはフェイスブックから

ご予約は江戸キッチンLINEから



Satira タイのホームスパブランド「サティラ」のギフトセット

クリスマス、年末年始、歓迎迎会のプレゼントや婦人土産にいかがですか？

1

ハンドクリーム (30g) + ボタニカル ローション (30ml)

B615

2

ハンドクリーム (30g) + ボディ & ヘアミスト (10ml)

B695

3

マッサージオイル (100ml) + ボタニカル ローション (30ml) + フラワーソープ (100g)

B1,255

4

ボディウォッシュ (300ml) + ボディローション (300ml) + ハンドクリーム (30g) + ボタニカル ローション (30ml)

B2,300 ※アロマカーグリップ無料

5

アロマサシェ (40g) + リードディフューザーリフィル (150ml)

B2,525 ※リードスティック/アロマカーグリップ無料

6

ボディウォッシュ (300ml) + ボディローション (300ml) + オードパルファム

B3,375 ※アロマカーグリップ無料

販売店 エンポリム4階 (Exotique Thaiゾーン) / セントラルワールド5階/スワンナプーム空港 (キングパワー) ほか

オンライン ショッピング www.satirathai.com

satirasaproduc Satirathaiofficial @satira satira

WOMが1冊まるごとPC・スマホ・タブレットで読める

WOM-Bangkok PDF版 無料配信!

現在 Vol.211 を絶賛配信中!

WOM バンコク Web サイトに今すぐアクセス!

www.wom-bangkok.com

世界中でダウンロード可能! ツーリストの方にも便利

保存しておきたい号もこれで安心

うっかりWOMを取り損ねた~ という月はこちらでチェック

バンコク以外にお住まいの方にも朗報です!

Vol.212は12月10日(水)配信開始!

PDF版WOMは毎月10日前後にアップします。 ※無料で配信期間は開始から30日間です。

日本人常駐バンコクの漢方薬局
BLEZ GROUP プレス漢方薬局
TRADITIONAL PHARMACY
https://traditional.blez-web.com

ソイ33/1店 8:00~20:00
☎066-113-4025
日本人常駐 9:00~18:00
ソイ33/1のフジスーパー1号店近く! プレス初の漢方薬局

漢方薬局

ブレズ漢方薬局ではツムラやクラシエと同等の漢方を取り揃えております

001 葛根湯	005 十味敗毒湯	007 大柴胡湯	014 五苓散	014 小青龙湯	017 防己黄耆湯	018 消風散	020 加味逍遙散	023 麦門冬湯	024 猪苓湯	027 補中益氣湯
KAKKONTOU	JUMHAISOKUTOU	DAISAIKOTOU	BOREISANNYU	SHOUSEIKYOTOU	BOUJIGOKITOU	SHOUFUSAN	KAMISHOUYOUSAN	BAKMONJOUTOU	CHOREITOU	HOUHUKKITOU

ブレズ漢方薬局 2階 プレス漢方クリニック OPEN 8:00 - 20:00 ☎066-113-4025 完全予約制! お気軽にご相談・ご連絡ください。

皮膚のトラブル 内臓疾患と女性の悩み 身体(心)の不調
天然ハーブ塗薬による治療 天然ハーブと火を使用した治療 東洋医学を用いた特別な治療

BLEZ TRADITIONAL CLINIC プレス漢方クリニック

プライベートブランド製品

ブレズ薬局グループ・BLEZ ONLINE SHOPにて
絶賛発売中! お気軽にお問い合わせください。

胃もたれ、胃痛、
不快感、胸やけ、
胃部膨満感などに
効く漢方薬がゼリー

10種の生薬配合
生薬
感冒薬

プロポリス
配合
マヨミスト
マヨミスト
マヨミスト

10種の生薬配合
生薬
感冒薬

10種の生薬配合
生薬
感冒薬

BIC BANGKOK IVF CLINIC LADPLAO

不妊検査・不妊治療
(タイミング療法・人工授精・顕微授精)

国際医療認証
AACI合格

日本人コーディネーターがサポートします!

PGT-A/PGT-M (着床前検査) 対応

ドクターヴィワット監督による一貫した治療

日本社会保険資料記入対応

Dr. Viwat Chinpilas

バンコク IVF クリニック (旧名: バンコクIVFセンター-ラップラオ)
☎02-933-1584~6 ✉bkkivf@gmail.com
※日本語でお気軽にお問い合わせください。ブログはPCモードでご覧ください
日本人コーディネーターブログ https://bangkokivfcenter.blog.jp/

WOM Recommend

Satira

エンボリアム4階 MAP E3 セントラルワールド5階 MAP B1
キングパワー各店ほか
f satirasapaproduct @ Satirathaiofficial @satira
HP: www.satirathai.com

1999年、チャリヤ・サンタヴァニットによって設立された「サティラ」はタイ伝統医学への尊敬と情熱から生まれました。50年以上にわたり培ってきたハーブに対する経験と情熱を込めたホームスパプロダクトは、日本人にもよく知られており、お土産としても人気。今回はお土産にも旅行にもお勧めの、ミニサイズ4点セットの商品をご紹介します。ぜひこの機会に香りを比べてみてくださいね、価格もお手頃で魅力的です!

2 3 4

①ヘア&ボディミストセット ¥1,100 爽やかな4種の香りを楽しめます。通常1本300パーツなので、こちらのセットで購入したほうがお得。以下全てミニマッサーオイルセット ¥850 ②ジャスミン、金香木、オーキッド、ブルメリアの4種、各30ml入り ③アップリフトセラニウム、エナジーオレンジ、リラックスラベンダー、ウォームバニラの4種。自律神経を整えるセットです ④アンチセルライト、ブライ (スーサー系)、レモンガラス、イランイラン、と身体に作用する4種

K VILLAGE

CHRISTMAS market

19 - 25 DEC 2025

INDOOR | OUTDOOR
11 AM - 10 PM | 3 PM - 10 PM

EMBRACE THE SEASON OF HAPPINESS AND SMILES.
FOOD GAMES MUSIC MARKET



完全プライベートサロン
脱毛・パーソナルトレーニング

Style+ 11周年記念プロモーションは
2025年12月末まで。定員に達し次第終了



STYLE+ HP
@ styleplus88.com



LINE
@ styleplus_thailand

自分史上
最高カラダへ

Style+は、多くのインフルエンサー様にご利用いただいております。



22yusukekato sutepil PADTHAI GIRLS Reina in Thailand
June daran Emotoeka_bkk _sizka_thailand Miu

11周年記念 プロモーション

初回限定 Trial

全身 脱毛

(1回) TRIAL

3,980 THB

選べる Trial

ヒゲ 脱毛

キャビテーション

VIO 脱毛

E-LIGHT

腕・脚 脱毛

トレーニング

(1回) ALL

980 THB

PERSONAL GYM

食事サポート + トレーニング

キレイに痩せる！
最高のカラダを手に入れよう

パーソナルジム 60分コース
+EMS 30分コース

初回
限定

今だけ
980 THB

超一流の
トレーナー

コスト最強
サブスク

完全個室
プライベート

【サブスク】
PACKAGE X

毎月2回
パーソナルトレーニング
毎月2回 EMS

4,980 THB

【サブスク】
PACKAGE Y

毎月4回
パーソナルトレーニング

7,980 THB

【サブスク】
PACKAGE Z

毎月3回 パーソナルトレーニング
毎月1回 EMS/キャビテーション
毎月1回 全身脱毛

9,980 THB

プロトレーナーがあなたに合ったトレーニングプログラムを作成！
最高の結果をお約束します。

WOM
Recommend

美と健康を追求するあなたへ Style+

BTSトンロー駅から徒歩約7分
スクムビット・ソイ36の入り口から500m進んだ右手 MAP F4
営業時間:10:00 ~ 20:00 (最終受付 19:00)
TEL: 098-962-8835 @ styleplus_thailand
HP: http://styleplus88.com



Style+は、SHR脱毛とパーソナルトレーニングのサービスを提供しています。2014年にバンコク・トンロー駅近くでオープンし、今年で11周年を迎えました。これを記念して、Style+は年末までの限定11周年記念プロモーションを実施します。ぜひチェックしてみてください。



インフルエンサー ステフィさん (右)

Style+ご利用インフルエンサー ステフィさん
「SHR脱毛体験メッセージ」

Style+のSHR脱毛は、ムダ毛に悩む女性はもちろん、男性にも強くおすすめです。痛みがなく、脱毛効果にも大変満足しています。さらに、短時間で終わるため、ストレスフリーなのも魅力的です。

施術を担当してくださったARISAさんは、タイ語はもちろん、日本語や英語でも対応してくださるので、とても安心して通うことができました。

また、Style+の魅力はパーソナルジムも同じ場所で行えるところだと思います。皆さんもぜひStyle+さんの魅力を体験してみてください。

Style+ 11周年 記念プロモーション

パーソナルトレーニング

初回体験 60分コース ¥980

SHR脱毛 トライアル

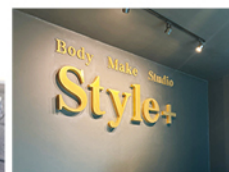
全身脱毛 ¥3,980

選べるトライアル 各 ¥980

ヒゲ脱毛 / キャビテーション / VIO脱毛 /
腕 or 脚全体脱毛 / E-LIGHT

11周年 おすすめ脱毛コース

- ・ワキ脱毛 12回 ¥2,980
- ・腕全体+脚全体 6回 ¥19,980
- ・ヒゲ脱毛 (男性向け) 6回 ¥6,980
- ・女性 VIO脱毛 6回 ¥6,980
- ・男性 VIO脱毛 6回 ¥9,980
- ・全身脱毛 6回 ¥29,980



全ての
マッサージ
20~60%
OFF

2025年
12月末日まで

たるみ肌の救世主！ 「Vonae Beauty & Spa」

BTSアソク駅から直結のビル内にある「Vonae Beauty (ボナエ・ビューティ)」は、
“美肌と小顔を同時に実現できる”と奥様方から話題沸騰中の本格エステ。高い施術効果、
リーズナブルな値段、通いやすい立地と、まさに三拍子揃った注目のお店です。

WOM読者限定プロモーション

アイラッシュパーマ 700B→ **500B**

本誌掲載のプロモーションと他の優待との併用はできません。
受付時に本誌「WOM」をご提示下さい。

ウルトラVリフト
105分 5,000B→ **3,000B**



ダーマリフティング
120分 3,500B→ **1,800B** 5回コース **7,500B**

ボディスリミング
60分 1,400B→ **1,100B**
90分 2,100B→ **1,600B**
120分 2,800B→ **2,000B**



ホワイトニング+
RFリフティングトリートメント
120分 3,800B→ **1,600B** 5回コース **7,000B**

アンチエイジング+ビタミンC
90分 1,500B→ **1,300B** 5回コース **6,000B**

アンチエイジング+リフティング
120分 2,000B→ **1,600B** 5回コース **7,000B**

Multi-Pola RFボディスリミング
&アンチエイジング
フェイシャルトリートメント
120分 3,000B→ **2,200B**

スペシャルWAX 200B~1,500B
ハイドレートフェイシャル
リフティング 90分 2,500B→ **1,300B**

フェイシャルリフティング
&アロマボディパッケージ
130分 3,900B→ **1,800B** 5回コース **7,500B**

韓国風アカスリ 90分 1,500B→ **1,300B**
スーパーラグジュアリーパッケージ
ボディスクラブ(50分) 3,200B ✓
+アロママッサージ(50分) 150分 **2,500B**
+フェイシャルトリートメント(50分)

ホワイトニング
90分 1,800B→ **1,300B** 5回コース **6,000B**

ホットストーン背中マッサージ → クレンジング → トーニング →
スクラブ → オゾンスチーム → ヘッドマッサージ → 毛穴ケア →
毛穴トリートメント → 海藻+ハーブパック → 腕マッサージ →
フェイシャルマッサージ → ホワイトニング石膏パック → 脚マッサージ



ゴールドトリートメント
90分 1,800B→ **1,300B** 5回コース **6,000B**

ゴールドトリートメント+リフティング
120分 3,800B→ **1,600B** 5回コース **7,000B**



Vonae Beauty

TEL. 0-2250-0006
089-202-6980 / 0-2653-1200
BTSアソク駅直結 タイムズスクエア3階
営業時間 9:30 ~ 20:00 (年中無休)

ロビンソン アソク駅
スクラムビット通り
タイムズスクエアビル
3F
シェラトン
グランデ
ソイ 21



Yarita
ญาริตา คลินิก

Skin & Laser Clinic

ヤリタクリニックのドクターとチームは皮膚科専門医の資格を持っています。
すべての施術はFDAから認可されています。



サワンオー先生

● Board of Dermatology
● Certificate in Dermatotomy

Merry Xmas Promotion

最新脱毛レーザーを導入!

日本人の肌に最も適したダイオードレーザー脱毛
●医師が施術いたします ●シェイビング無料サービス!

料金	1回	4回	8回
全顔	\$3,500	\$10,500	\$17,500
うなじ	\$1,500	\$4,500	\$7,500
ワキ	\$1,500	\$4,500	\$7,500
ひじ下	\$2,500	\$7,500	\$12,500
肩〜ひじ	\$3,200	\$9,600	\$16,000
ひざ下	\$4,500	\$13,500	\$22,500
太もも	\$5,500	\$16,500	\$27,500
背中	\$4,500	\$13,500	\$22,500
ビキニライン	\$1,800	\$5,400	\$9,000
VIO	\$3,000	\$9,000	\$15,000

BESTSELLER レーザー脱毛プロモーション

Mix&Matchカード \$25,000ご購入で \$50,000 ご利用できます ※他の優待との併用はできません	全顔(女性)	9回	\$31,500→	\$9,990
	口唇・顎・顎髭(男性)	9回	\$41,400→	\$9,990
	ワキ	9回	\$13,500→	\$6,990
	VIO	9回	\$27,000→	\$11,990

CO₂・QSレーザー

フェイス&ネック ホクロ・イボ・シミ取り

1回 \$900~\$1,500 10回 \$3,390

20回 \$4,390 30回 \$5,390

ボディ

1回 \$1,000~\$2,000 10回 \$5,390

20回 \$6,390 30回 \$7,390

ダブルホワイトニング60分

(QSレーザー + IPL レーザー)

シミ、くすみ、そばかす、赤いそばかすに、QSレーザーが深部まで届き、IPLが表皮を白く。



プロモーション

1回 \$10,500→ \$5,500 4回コースをご購入の方に
4回 \$40,000→ \$22,000 1回無料サービス!

おトク ボトックス

●1ヶ所 \$4,800
●2ヶ所 \$9,000
●3ヶ所 \$12,900
●エラ \$9,000

アメリカ製



おでこ、眉間、目尻などのしわを減らしたい方に!

●1ヶ所 \$2,990
●2ヶ所 \$4,990
●3ヶ所 \$5,990
●エラ \$5,990

韓国製
Aestox



●Juvederm 1ml \$12,600→ \$11,900
●Rejuran 2ml \$9,900→ \$8,900

Yarita
[ヤリタ]



BTSアソク
スクラムビット
タイムズスクエア3F
Yarita



お電話でご予約の上、ご来店ください(日本語可)
タイムズスクエア3階 BTSアソク駅直結
ロビンソンデパート向かい 5番出口より徒歩1分
営業時間 10:00~17:00 日曜定休
Tel.088-012-3410
※お休み: 12月6日、12月29日~1月4日

Promotion

Shimi Tori Laserの
コースをご購入している方は

ピコトーニングの使用が可能!

クリスマスプロモーション実施中!

InstagramまたはLINE公式アカウントを今すぐチェック!

ZUKOI CLINIC
ボー先生

ディスカバリー ピコレーザー

シミ、肝斑、色素沈着、毛穴改善
創傷治療、タトゥー除去に最適です

ピコトーニング+ピコスポット

1回 ¥7,000 3回 ¥15,000

ピコフラクショナル

1回 ¥9,900 3回 ¥20,000

ピコスカー

1回 ¥9,900 3回 ¥20,000

ピコレーザー
イタリアからの正規の
レーザー機材となります

ピコフラクショナル&ピコスカー

施術後、無料でカーネル光療治療を行います。レーザー後のお肌の炎症を抑え、
コラーゲンの生成を促し、お肌の小さな傷をより早く改善する効果があります。

TessLift

第三世代新スレッド!

3Dメッシュ×線による

強力なリフトアップです!

肌質改善にも効果抜群です!

6本 ¥33,000

8本 ¥40,000

※通常は左右合わせて6〜8本導入します

TESSリフトはPDOという溶ける糸を使用したスレッドです。PDO糸は外科
手術でも使用される安全性の高い糸で、体内に吸収されるまでに6〜
8ヶ月ほどかかります。また糸の周辺を3Dメッシュで覆っているため、広範
囲の周辺組織に対してコラーゲン・エラスチン産生効果があり、肌のハリ・
ツヤ感についてはその後も8〜12ヶ月ほど効果を実感出来ます。

Z Lipo

クールスカルプティング

気になる部分の脂肪のみを
凍らせて除去し、

サイズダウンへと導きます!

1ヘッド ¥5,900

2ヘッド ¥10,000

4ヘッド ¥18,000

Z Lipo クールスカルプティングは、ダイエットや運動でも減らない頑固な脂肪
を除去する方法で、手術不要の脂肪除去治療です。脂肪組織が他の組織よりも
低温に弱いという性質を利用し、皮膚などを守りながら脂肪だけを凍らせて除去
します。安全性と脂肪除去効果は、科学的に証明されており、脂肪細胞その
ものを除去するので脂肪吸引後と同じようにリバウンドが少いといわれています。NEW
Volformer
導入!!

Volformer 治療

ウルトラフォーマーIIIを使用し超音波の熱でSMAS層を、
Volnewmer高周波RFで、真皮層、脂肪層にアプローチ
することにより、リフトアップとお肌のタイトニングを
行う最新治療です!

Volnewmer + Ultraformer III

頬+眉+顎下コース

¥25,000 現金払い10%OFF ¥22,500

Volnewmer

頬+顎下コース

¥22,500 現金払い10%OFF ¥20,250

頬のみコース ¥15,000

顎下コース ¥8,000

Ultraformer III

全顔+眉+顎下 ¥15,000

全顔+顎下 ¥12,500

二重顎コース ¥5,000

眉コース ¥2,500



シルファームX Plus

美肌再生、毛穴引き締め、ニキビ凹凸の跡、
赤ら顔、小じわ改善

全顔+顎下 ¥12,900

全顔+顎下+首 ¥15,900

顎下+首 ¥9,900

最新マイクロニードルRF高周波を使用した陶器肌を目指す最新の肌質改善
治療です。繊細な針で肌に穴を開け、肌奥の真皮層に直接熱を与えること
により、お肌内部の改善を行います。熱の力により、毛穴の開き、色のくすみ、
赤ら顔、ニキビ跡、小じわなどに効果を発揮。またリフトアップ効果もあり、
加齢により衰えたお肌にハリをもたらし、肌の若返りが期待できます。

Zukoi Melt Fat

気になる頬の脂肪、二重あごや二の腕のたるみ
運動してもなかなか痩せない...

そんな方、Melt Fatがおすすめです

1セット 5cc ¥2,500

2セット 10cc ¥3,500

脂肪
燃焼

Datsumo Laser 医療脱毛レーザー

痛みが少ないのに強力な効果を出すため、痛みを抑える3つの工夫が施されている最新レーザー

痛みが少ないのに
結果ははつきり!!冷たい空気を
患部に当てながら施術
Air Cooling System施術部位に冷たい電極板を
当てながら照射
Contact Cooling System冷たい冷却スプレーで
施術部位を冷却
Spray Cooling System

Promotion 10ポイント(¥10,000)ご購入でさらに10ポイントプレゼント!!

施術は脱毛スペシャリストの女性スタッフが担当します

※自己処理が十分でない場合は、こちらで処理を補助します。その際使用するカミソリは使い捨ての物。
ハサミはautoclave滅菌処理したものを使用しますので衛生面もご安心下さいスペシャル
10%オフ

ヒアルロン酸

マイクロカニューレ針で内出血軽減!!
皮下深く注入するから見た目が自然!!ヒアルロン酸注入で
一気に若返りましょう!ボー先生のヒアルロン酸テクニック
でこんなに若々しく可愛くなります!

Juvederm Ultra Plus XC 1cc ¥12,500

凹部・ボリューム(9〜12ヶ月持続)

Juvederm Volite / Volbella 1cc ¥15,000

シワ・目の下(9〜12ヶ月持続)

Juvederm Voluma 1cc ¥19,000

凹部・ボリューム(18ヶ月持続)

Juvederm Volux 1cc ¥20,000

凹部・ボリューム(18ヶ月持続)

Neuramis Volume 1cc ¥9,000

Gold Box(9〜12ヶ月持続)

スペシャル
10%オフ

ボトックス

目尻/額/眉間 ¥3,500

目尻+額 ¥6,500

目尻+眉間 ¥6,500

額+眉間 ¥6,500

目尻+額+眉間 ¥9,000

多汗症改善 ¥15,000

エラ縮小/食いしばり改善(50 units) ¥8,000

Promotion 100ユニット ¥15,000

ユニット販売 ¥250/ユニット

リジュラン & シャネル注射

Rejuran 2cc ¥9,000

L'ebss Chanel 3cc ¥3,900

Rejuran 2cc + L'ebss Chanel 3cc ¥12,000

リジュラン注射

サーモンから抽出したヌクレオチドが肌のコラーゲン再生を促し、お肌のハリ、
小じわ、くすみを改善します!

シャネル注射 複数の高濃度の美容液がハリのあるお肌へと導きます!

Monalisa Laser

NHK情報番組「朝イチ」でも紹介された、肌の老化現象。モノリザレーザー
は女性特有の不快感を緩和するために開発された最新メソッドで、顔の
リフトアップやたるみ改善に使われているフラクショナル炭酸ガスレーザーの
技術を女性器(膣壁)に応用したレーザー治療です。膣内・膣前庭の両方
にレーザーを照射していくことで膣粘膜の線維芽細胞が活性化され、新生
コラーゲンが生成。「ふくらとした厚み」や「ひだ」のある潤い豊かな壁に
生まれ変わります。その結果、膣萎縮による不快感が軽減します。
「乾燥」「性交痛」「におい」「かゆみ」「尿漏れ」が気になる方はご相談ください。産婦人科女医が毎月第1、3、5金曜日にクリニックに来院
します。治療は丁寧なカウンセリング後に行っていくま
すので、安心して受けていただくことができます。たくさんの女性に受けていたきたいというコンセプトから
ただいまプロモーション実施中!

Promotion 1回 ¥10,000 3回 ¥24,000

ボー先生のすごい髭脱毛

痛みが少ない! 脱毛回数が少なくOK!
最新脱毛専用マシン

口髭 5回 ¥5,250

頬〜顎下髭 5回 ¥12,250

Shimi Tori Laser
Keana Shukusho Laser

両レーザーとも

3回コース ¥15,000

Promotion

6回コース ¥30,000

メディカルトリートメント6回プレゼント



NEW

頑固な肝斑に 肝斑注射

1回 ¥3,500 4回 ¥12,000

メラニン生成抑制効果のあるトラネキサム酸、アルブチン、ルシノール等々
配合の注射が、肝斑に直接作用し、頑固な肝斑を改善します!

BANGKOK MEDIPLEX 3階 (BTSエカマイ駅2番出口直結)

営業時間 10:00~20:00(金曜休診)

お問い合わせ

082 370 2572

@zukoi

www.zukoiclinic.com

f zukoiclinicjp

i zukoiclinics

※ラインでご相談やご予約可能です。通訳中はタイ人スタッフが電話に出ることがあります

メジャー
シネプレックスBTS
エカマイ駅

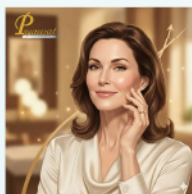
スクムビット通り

BANGKOK
MEDIPLEX 3階

LINE



ウルセラを最大限に活かすために ～ 効果を引き出す6つのポイント～



「たるみを上げたいけれど、手術や針には抵抗がある」
そんな方に長年愛されてきたのが、「ウルセラ (Ulthera)」です。
しかし同じウルセラの施術でも、「すごく引き上がった!」と感じる人もいれば、
「思ったほど変化がない!」と感じる人もいます。
この差はいったいどこから生まれるのでしょうか。
今回は、ウルセラを最大限に効果的にするための6つのポイントを紹介します。

1. ウルセラの仕組みを正しく理解する

ウルセラは「高密度超音波エネルギー」の技術を用い、
コラーゲンやエラスチンを作り出す肌の深層にエネルギーを届けます。これにより、自然治癒力を刺激し、時間をかけて肌を内側からリフトアップしていくのです。
また、ウルセラは米国FDA認可を受けた唯一のオリジナル機器で、リアルタイムの超音波画像モニターを搭載しています。医師が実際に皮下組織の層を確認しながら照射できるため、より的確に効果を継続的に感じることができます。この「見ながら照射できる」という点が、他の類似機器との大きな違いです。

2. 機械だけでなく医師の技術も重要

どんなに高性能なウルセラ機器を使っても、施術者の技術が伴わなければ結果は出ません。医師の経験・知識・美的感覚が、ウルセラの仕上がりを大きく左右します。
顔の骨格、脂肪層の厚み、たるみの方向は一人ひとり異なります。熟練した医師は、ショット数・照射角度・深さを細かく調整しながら、自然でバランスの取れたリフトアップを実現します。当院では、お顔の左右差やお悩みに合わせて「無制限ショット」で行うオーダーメイド施術を行っています。

3. 内側から肌を整える

ウルセラの効果は、体の「自然治癒力」によって起こります。そのため、血行や栄養状態が悪いと、コラーゲン再生が十分に起こらず、結果に差が出てしまうことがあります。より良い結果を得るためには、次の点を意識してみましょう。

- 抗酸化作用のある食事を心がけ、ビタミンC・Eをしっかり摂取する
- 血行とコラーゲン再生を助けるサプリメント（例：ハープ由来の「Blood Tonic」など）を活用する
- 睡眠の質を高め、ストレスを溜めないようにする

さらに、ホルモンバランスの低下や代謝の衰えがある方は、幹細胞（グロースファクター）導入を併用することで、コラーゲン生成をより強く促すことができます。

4. 効果の持続期間を正しく理解する

ウルセラのリフトアップ効果は、理論的には約12か月持続すると言われていますが、実際には6～9か月で緩やかに変化していく方が多いです。年齢や肌質、生活習慣（紫外線・喫煙・睡眠・ストレスなど）によって差は出ます。
時間を止めることはできませんが、ウルセラの魅力は、「肌の生物学的年齢」を若返らせることができる点にあります。定期的メンテナンスを行うことで、ハリと引き締まりを長く保つことができます。

5. 他の施術との組み合わせで相乗効果を

ウルセラ単体でも十分な効果がありますが、他の施術と組み合わせることでさらに相乗効果が期待できます。

おすすめの組み合わせは：

- レーザー治療（シミ・くすみ・肌質改善）
- 幹細胞導入やビタミン点滴（コラーゲン再生促進）
- 抗酸化スキンケアや美容サプリメント（肌の保護・再生）

ウルセラは「お肌の土台づくり」にあたる治療です。他の施術を重ねることで、より若々しく、健康的な美しさを得ることができます。

6. 「早めのケア」が美しさを長く保つ秘訣

たるみが軽いうちにケアを始めることで、ウルセラの効果は格段に高まります。たるみが進行してからでは、治療で得られる効果も十分ではなくなります。フェイスラインの緩みや、あご下・頬のたるみが気になりはじめたら、その時が始めどきです。

まとめ

- 経験豊富な医師を選ぶこと
- 栄養・睡眠・ストレスケアで内側から整えること
- 他の施術と組み合わせで相乗効果を得る
- たるみが軽いうちに早めにケアを始めること

ウルセラは単なるリフトアップではなく、「自信を取り戻す治療」です。自然で美しい変化を求める方にとって、ウルセラは最も信頼できる選択肢のひとつです。

ピヤワットクリニックWEBサイトにてコラムを公開!

上記のプロモーション以外にも、様々な悩みに対応したメニューを取りそろえております。お気軽にお問い合わせください。

12月WOMプロモーション

Season of Beauty

Piyawat Clinic Ulthera Plus

通常価格 106,900THB→ **69,900THB**
※Dr.Numの指名はできません

- 顔全体+あごライン：無制限ショット
- サプリメント (Blood Tonic 1本 + P.Booster 1本)
- Qスイッチレーザー・リジュベネーション 1回
- ステムセルトリートメント 1回

Radiance Complete Program

ピヤワットクリニックの人気施術とドクターズスキンケアのセット
シメカ (全4回) + ホームケア製品 1セット付

プロモーション価格 通常価格 29,040THB→ **24,000THB**

※Dr.Numの指名はできません

施術詳細 (6ステップトリートメント)

- ① レーザー 全顔リジュベネーションモード
- ② レーザー 毛穴・肝斑改善モード
- ③ レーザー 深い層のシミ集中ケア
- ④ Qスイッチレーザー 浅い層のシミ集中ケア
- ⑤ マルチビタミン美白ブレンドトリートメント
- ⑥ 美白マスク

ホームケア製品 (セット内容)

- ビタミンCセラム (1箱)
- PS-Tクリーム 20g
- ホワイトニングクリーム 30g
- ブラックパールサンスクリーン SPF50 30g

Lifting Rejuvenation Program

プロモーション価格 通常価格 22,450THB→ **18,000THB**

ダブルエイジロック (3回)

- ウルトラディープ システムリジュベネーショントリートメント
- ウルトラリフトトリートメント
- ファーミングトリートメント

ホームケア製品
Black Pearl Age Control x1個
(2,900THB) プレゼント

しわ ボトックス

オリジナルUSAボトックス ※エリアによります
プロモーション価格 **3,900~20,800THB**

目元のたるみ・くぼみ ヒアルロン酸 US FDA承認ヒアルロン酸

効果テキメン見た目年齢 -5歳!
プロモーション価格 通常価格 20,000THB/CC
2cc購入で1cc当たり **18,000THB**で得られ!

プロダクトプロモーション

Bio Black Pearl Sunscreen SPF50

通常価格 990THB→ **600THB**

Piyawat Clinic Hair Treatment

Platinum set 約3週間で新しい髪の毛の成長が見られます

Laser Hair Regrowth 7回 + Meso Hair 15回
+ Hair Lotion 6セット + ローズマリーシャンプー 3ボトル
+ ヘア&スカルプトリートメントクリーム 3本
+ Blood Tonic 3ボトル + Hair&Nailカプセル 3ボトル

プロモーション価格 通常価格 118,700THB→ **88,000THB**

Gold set 約4週間で新しい髪の毛の成長が見られます

Laser Hair Regrowth 7回 + Meso Hair 7回
+ Hair Lotion 6セット + ローズマリーシャンプー 3ボトル
+ ヘア&スカルプトリートメントクリーム 3本
+ Blood Tonic 3ボトル + Hair&Nailカプセル 3ボトル

プロモーション価格 通常価格 90,700THB→ **69,500THB**

Silver set 約6週間で新しい髪の毛の成長が見られます

Meso Hair 14回 + Hair Lotion 10セット
+ ローズマリーシャンプー 3ボトル
+ ヘア&スカルプトリートメントクリーム 3本
+ Blood Tonic 3ボトル + Hair&Nailカプセル 3ボトル

プロモーション価格 通常価格 74,500THB→ **58,000THB**

このコースは、レーザー+メソヘア+ホームケアと当院の育毛トリートメントのフルコースです。レーザーで毛包を刺激し、メソヘアの成長因子エッセンスを散布+ホームケアで効果をアップさせます。



炎症性ニキビ・赤み ニキビケア

炎症しているニキビの圧出+美容液導入+アフターケアまでついたセットです
ニキビケア (ベージュ)

プロモーション価格 1回 **3,500THB**
2回分ご購入で 1回当たり **3,350THB** 合計 **6,700THB**

たるみ HIFU Plus

ショット数無制限で照射

プロモーション価格 通常価格 35,000THB→ **29,500THB** /1回
● 無制限ショット! ● Blood Tonic + P. Booster (12,900THB相当)
● 美容液導入 1回 (5,000THB相当)



日本人スタッフ直通 **065 504 5540**

この電話番号でライン登録されないようお願いします

トロー 23 に入って 300メートル、右側の一軒家

英・タイ語 081-7352600
f piyawatclinicjapanese
@piyawatclinicjapan
お問い合わせ、ご予約はお気軽にLINEで
どうぞ、そのQRコードをスキャンして下さい。



IPLシミ・くすみ解消コース



1回 ¥5,000
¥3,000
 5回コース ¥20,000
¥10,000

50%OFF

肌深部に濃度の高いビタミンCを導入。シミ、くすみ、そばかすを解消し美白へ。
 美肌の基本です（薬用フェイスリフティングフォノ）

「IPL」を使って、シミ、そばかす、くすみ、ニキビ、赤ら顔等の肌の悩みを総合的に解消しましょう。
 IPLは素肌へのダメージも少なく、コラーゲン生成機能を活性化するので肌にハリが戻り、若々しい表情が蘇ります。痛みは輪ゴムで肌を弾く程度。当クリニックではさらに効果を高める為、ビタミンC導入をセットにしました。1回目から効果を実感できますが、気になるシミがある場合は5回コースをお勧めします。

1ヵ所 ¥4,000
BOTOX 3ヵ所 ¥10,000
 Vライン ¥10,000

ビューティーパッケージ
 IPL 3回 + RFリフティング 3回
 +アイオントー 6回 **¥15,000**

HIFU (高密度焦点式超音波) 300ショット ¥18,000 600ショット ¥30,000

HIFU (ハイフ) という高密度の超音波が、今までのアンチエイジングマシンでは届かなかった層まで働きかけます。フェイスリフト手術と同じSMAS層（筋膜層）からの引き上げが可能のため、メスを使わない自然なフェイスリフトとも呼ばれています。たるみ・シワ改善に強力な効果を発揮するマシンです。

スペシャルプライス

HIFU(全顔+首) + 通常価格 ¥49,900
 韓国ボトックス5本 **¥28,900**

- レーザー施術リフティング(痛み、外傷なし)
- ブライトニングレーザー
- シミ、カンパン、ソバカス取りレーザー
- ホクロ、タトゥー、アザ取りレーザー
- 毛細血管、静脈瘤治療
- メディカルフェイシャルトリートメント各種

- アイオントー ¥1,000/回 (ビタミン導入、美白、毛穴縮小)
- フォノ ¥1,000/回 (超音波リフトアップ、コラーゲン導入)
- クリスタルピーリング ¥1,500/回
- ターボホワイト ¥1,500/回 (イオン導入の10倍の効果! シミ、ソバカス、カンパンに)

レーザー脱毛 1回 8回

ワキ ¥3,000 → **¥1,200** ¥5,900
 腕(ヒジ下) ¥10,000 → **¥4,000** ¥13,900
 脚(ヒザ下) ¥20,000 → **¥8,000** ¥21,900
 ビキニライン ¥3,000 → **¥1,200** ¥5,900
 ビキニVIO ¥12,000 → **¥4,800** ¥13,900
 口ヒゲ+アゴヒゲ ¥12,000 → **¥4,800** ¥13,900

※8回分=5回+フォローアップ3回(3ヶ月以内)

ワキ医療脱毛レーザー
1年間通い放題 ¥6,900!

日本語でのお問い合わせ

094-616-6953

<https://www.pinklaoclinicgroup.com/>
 Email: info@pinklaoclinic.com

paissalrumma (パイサーン先生) sunareerum (スナリー / 日本語サポート) phoclinic (PHC ピンクラオクリニック)

Dr.パイサーン 来診時間
 (日本語での診察が可能です)
 各店とも 13:00~19:00まで

水・土・日曜 PHC Clinic

木・金曜 Pinklao Clinic 2

セントラルプラザ・ピンクラオ 3階 (Coffee World向かい)
 ※MRT/ワンカン駅からタクシーで5~10分、または徒歩約15分
 ビッグCエクストラ ラップラオ 2階 (フードコート入口の隣)
 ※MRTラップラオ駅から徒歩約10分

※各クリニックとも毎日営業しております。パイサーン先生の施術をご希望の方は事前予約をお願いいたします。

祝5周年

会員大集合! 記念イベント開催!



たくさんの子供達の笑顔と共に素晴らしいイベントとなりました!
 YUKIではこんな風に皆んなで楽しめるイベントがいっぱい!



あなたもYUKIファミリーの一員になって、一緒に盛り上がりませんか!?

<https://www.yukifootball.com/>

@yuki.football.academy

LINE@
 お問い合わせ
 ご質問はこちら



Amazeフォニックス式 英語教育プログラムで英語脳を鍛えよう

アメーザは、教育に情熱を注ぐ教師の揃った子供のための英語教室です。英語はグローバル社会の必須言語、日本人も正しい英語を学ぶべきだと考えます。当校で重視しているフォニックスは、子供たちが暗記に頼らず英語で50万語を学ぶために必要な「ツール」です。それは70のスペルで作成された44の音を生成する26の文字であり、英語を話す、読む、書く、にリンクしています。学習へのアプローチは、楽しく創造的なアクティビティとなっており、生徒を飽きさせません。



やりたいことも、解決も、自分の力で近づける

やりたいことがなかなかできない。解決したいけど道が見えない。ゴールを見極めて、自分ができるステップを見つけよう。無料体験セッションだけでも、ご自身のゴールと進み方を設定することもできます。目まぐるしく環境が変わる中、つい疎かになってしまいがちなご自身の目標や目的、あるいは大切な人との関わりを見つめてみましょう。

※まずは無料体験セッションから。お気軽にご連絡ください。FBからもご予約可能です

- こんな方へ ●やりたいことが見つからない、あってもなかなかできない
●職場やコミュニティでの人間関係 ●コミュニケーションに悩んでいる
●生活が急激に変わり、近しい人との接し方でも難しいと感じている

※無料オンラインワークショップ定期開催中。FBからご連絡ください

WOM 特別トライアルプラン

トライアルプランお申し込みで、満足OKのフルセッション1回プレゼント
※詳細は、Vol.212を見たご連絡ください

※体系化された手法に基づくコーチングです。スピリチュアルなアプローチはご提供しておりません

Coaching & Workshop with Ellie

092-626-2150 office.elite.bkk
office.elite.th@gmail.com
eri.t.coach+wom@gmail.com



無料体験レッスン「Three 3」

4歳～12歳までの英語初心者対象。
無料で3レッスン受講することができま。す。
[テーマ] ジャンルの冒険/美味しい/楽しい/「フォンフォン、邪魔です」
/カラフルレインボー/モンスターの世界/迷路で迷う/
走れ! できるだけ早く! /パジャマパーティー/ 魚を応援

英語が苦手な日本人の生徒に考案した4つの柱

★フォニックス: 50,000語を超える英単語を覚えなくても、音でスペルが分かるようになります。

★読解と理解: 英語の本を自分で読めるようになり、物語の理解を深めます。

★ライティングと文法: 興味深いトピックで創造性と想像力を向上させ、前向きに学習に取り組むようサポートします。

★コミュニケーション: リスニングとスピーキングを学び、英語で表現することが自然になります。

Amaze English School

081-904-2231 (英語) / 098-279-9768 (日本語)

amazeenglish@gmail.com

ラケットクラブ第3ビル4階 スクムビット・ソイ49

※ジンボリーの入っているビル ●金曜定休

www.amazeenglish.com amazeenglish



公式LINE



ムエタイで、心も身体もハッピーに!

ムエタイプロが本物の技と心で指導します。初心者から本格プロを目指す方まで年齢、男女問わず、大歓迎! キッズクラスもありますので気になる方はぜひ体験レッスンにお越しください。



プロモーション

体験レッスンを受けた日に回数券購入
もしくはマンスリーメンバーになると体験レッスン無料に!

WIT Muaythai Gym

062-409-8657 witmuaythai

9:00~20:30 (月~金)、9:00~19:00 (土日祝)

https://witmuaythai.com

スクムビット39 プールバート 2階
(cocotte レストラン右側)



Your lesson and
school's ad is here!

習い事 広告募集

掲載料 Fee 月2,100 パーツ (年間契約) から!
From ¥2,100 / month

お問合せ Contact info@wom-bangkok.com

ADVERTISING

広告のお問合せはこちらまで
สนใจลงโฆษณา

02-103-1423

info@wom-bangkok.com

wom-bangkok.com/contact/



WOM2026年1月号は12月26日発行!

現地では日本人による完全なサポートで安心!!

エジプトの旅

2025年11月、待望の「大エジプト博物館」がグランドオープン!

大エジプト博物館は10万点以上を収蔵する最大級の博物館として2025年11月1日に正式にオープン。黄金のマスクを始めとした魅力ある展示物は多くの来館者を魅了し話題沸騰中です!

ギザのピラミッドと
スフィンクスを手早く観光

カイロ2泊5日

ご旅行代金 大人 ¥34,500~
子供 ¥15,200~

ピラミッドと王家の谷訪問

カイロ&
ルクソール3泊5日~

ご旅行代金 大人 ¥59,700~
子供 ¥27,700~

主要な見所を凝縮した周遊コース!

カイロ&ルクソール&
アスワン4泊6日~

ご旅行代金 大人 ¥69,700~
子供 ¥29,800~

主要観光地をたっぷり観光と
ナイル河クルーズ付き!

カイロ&ルクソール&
アスワン5泊7日~

ご旅行代金 大人 ¥79,900~
子供 ¥31,600~



花あふれ列車あり! 幻想的なショーあり! 冬の時期は一年に一度! 期間限定スペシャルイベントでタイを楽しもう!!

ウドンタニー県 大人! 一面蓮の花に感動が止まらない!

レッドロータス1泊2日 期間:2025年12月
(日帰り&列車コースもあり) ~2026年2月初旬頃

パッケージ料金 2名様1室 (朝一人宿あたり) 大人 ¥15,100~
子供 ¥4,300~

ルーイ県 大人! タイの桜と古い街並み&神秘的なお寺!

プーロムロー1泊2日 期間:2026年1月頃
(チェンカーン又はピサヌロークコース)

パッケージ料金 2名様1室 (朝一人宿あたり) 大人 ¥16,700~
子供 ¥4,900~

カンチャナブリ県 歴史を基にしたスペクタクルショーは必見!

カンチャナブリと
鉄道週間祭り1泊2日 期間:2025年11月28日
~12月8日(日帰りもあり)

パッケージ料金 2名様1室 (朝一人宿あたり) 大人2名 ¥22,600~
大人2名&子供1名 ¥25,600~



今この季節が最高! 秘境のタイ北部を旅してみたい!

山あいの絶景! 素晴らしい自然美に感動!

パーイ
1泊2日/2泊3日
(パーイ&チェンマイもあり)

ご旅行代金 大人 ¥13,400~
子供 ¥4,800~

驚かれる自然美と朝霧の幻想の村

パーイ&
バーンラックタイ
2泊3日

ご旅行代金 大人 ¥17,200~
子供 ¥6,000~

情緒溢れる古い町並みと白壁のお寺!

チェンカーン&
ウドンタニー
1泊2日

ご旅行代金 大人 ¥15,900~
子供 ¥4,900~

まだまだあります! その他のコースの詳細は www.tabi-world.net へGO!



Website: www.tabi-world.net E-mail: info@tabi-world.net

TEL 02-656-0355 [日本語] 又は 081-240-1846

バンコクとあやさんと私

第180回 見直し

2025年も残りわずかとなり、時の流れの速さを実感しています。特に日本は四季もあるのでタイよりも速く感じられます。

この1年、皆さまはどのような年でしたでしょうか。タイでは普段からは考えられないような地震が起きたり、様々な意味で変化の年だったことと思います。また私自身も息子の進学で変化の年となりました。

1年を振り返り、あやさんに対して来年も同様に雇用するのか、雇用体制を変えるのか、など改めて考えることも必要です。雇用体制を変える時に注意していただきたいのは、何年も勤めていれば信頼度も違う、ということも考慮してお給料を設定してあげてください。物価はどんどん上がり、あやさんたちのお給料も上昇しています。

日数や時間が減ったからと言って相場並みのお給料では辞めていく人も多くありません。長年勤めてくれば、信頼はもちろん、こちらの気持ちも把握してくれる人が殆どです。慣れるまでは時間が必要。訳あって解雇ということもあるでしょうが、長く雇えば何かしらお互いのことは理解出来るはず。タイ人はお給料で仕事の評価をすると、かなりモチベーションが上がります。新年に当たり、是非多方面からの見直しをお勧めします。良い面は誉め、逆もしっかり伝えてみてはいかがでしょうか。

私も久しぶりに年末をタイで過ごします。皆さまも良いお年をお迎えください。2026年もどうぞよろしくお願いいたします。

著名プロフィール チンチョ

在タイ歴24年の主婦。ひよんなことからあやさんと日本人奥様の仲介をすること。バンコク滞在経験を生かして双方の相談に乗ったり、多くのトラブルに対応。そしてまさかの高齢出産。あやさんに助けられながら家事に育児にボランティアに奮闘中

タイから叶える、夢のヨーロッパウェディングフォト。

ギータウェディングは、タイ在住の日本人カップルの皆様へ、特別なウェディング体験をお届けします。

フォトジェニックプラン

ヨーロッパの美しい教会での挙式とプロの撮影、ヘアメイク、ブーケがセットに。夢のような瞬間を写真に残しませんか？

フォトプラン

既に結婚されている方も、ヨーロッパでの記念撮影を。3時間のフォトツアーで複数のロケーションを巡り、ドレス、タキシードレンタルも可能です。

ムービーシューティング

挙式からフォトツアーまで、プロによる映像撮影と編集で、感動をいつまでも。

<https://guitaweddings.com/>
[guitaweddings](https://www.instagram.com/guitaweddings)

詳細はメールでお問い合わせください info@guitaweddings.com



シグネット
ホーム
おすすめ
物件
Vol. 71

緑と静けさに包まれた、スクンビットのやすらぎ

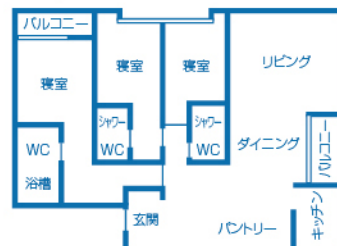


スクンビット・ソイ28・30

PIYA Residence
Sukhumvit 28 & 30



Layout [3BR 162㎡タイプ]



PIYA Residence 28
2BR 110㎡ 78,000THB~
3BR 162㎡ 105,000THB~
4BR 285㎡ 200,000THB~

PIYA Residence 30
1BR 90㎡ 58,000THB~
2BR 115㎡ 75,000THB~

※異なる間取りのお部屋の室内写真も掲載しております。詳細は担当者までお問い合わせください

※賃料は変動いたします。最新のレートはお問い合わせください

あなたと住まいをつなぐ シグネットホーム

スピーディーで小回りの利く不動産仲介で、心地よく喜びのある住まいのご提供を心がけております。賃貸不動産につきましては、細かなことでも、お気軽にお問い合わせください。

Tel. 085-481-1793 [日本人直通]

Cygnal Real Estate Co., Ltd.
(Tel: 02-103-3223 / 3224)

Fax: 02-260-2868

Email: info@cygnalthome.com

[cygnal_bkk](https://www.instagram.com/cygnal_bkk)

Official Cygnal Home



LINEはこちら



ENJOY COLORFUL LIFE!!

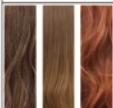
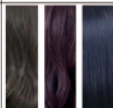
バンコクでもファッションや美容への関心がとても高く、ヘアカラーを楽しむ方が年々増えています。ショッピングモールやカフェを歩けば、明るいカラーやハイライトを取り入れたスタイルの方を多く見かけるようになりました。しかし、流行している色をそのまま取り入れても、自分の肌に合っていないければ顔色がくすんで見えたり、髪色だけが浮いてしまうことがあります。そこで重要になるのが「パーソナルカラー」です。

パーソナルカラーとは、一人ひとりが持つ肌・瞳・髪の色と調和する色のこと。大きくは「春・夏・秋・冬」の4タイプ、さらに12タイプに分類され、それぞれに似合う色の特徴があります。例えば、イエローベースの方にはゴールドやキャメルブラウンが肌に自然に馴染み、ブルーベースの方にはアッシュブラウンやダークチョコレートのような深みのある色がよく映えます。

ヘアカラーは顔まわりに大きく影響するため、選ぶ色によって第一印象が大きく変わります。自分に合うカラーを選べば、肌に透明感が生まれ、クマやシミが目立ちにくくなり、若々しく見える効果もあります。反対に合わない色を選べば、実年齢より衰えて

第181回

ヘアカラーにおける パーソナルカラーの重要性

イエローベース				ブルーベース			
True Spring	True Autumn			True Summer	True Winter		
ゴールド、オレンジ、レッド、カッパー、ベージュ、ブラウン系				レッド、ピンク、グレイージュ、ブルー、アッシュ、ラベンダー系			
黄み重視 7～12トーン	黄み重視 6～12トーン			青み重視 5～10トーン	青み重視 地毛～9トーン		
							

見えたり、髪色だけが不自然に強調されてしまうこともあります。特にバンコクは日差しが強く、屋外と室内での光の差も大きいので、髪色の明るさやトーン選びはとても重要です。パーソナルカラーを取り入れることで、自然光の下でも肌と髪が調和し、日常の生活シーンでも美しさを引き立ててくれます。

流行だけで色を選ぶのではなく、「自分に似合う色」を理解すること。これこそが、ヘアカラーをもっと楽しみ、自分らしさを輝かせる一番の近道です。バンコク在住の皆さまも、ぜひパーソナルカラーを意識したヘアカラーを楽しんでみてください。

KINUJO
TOKYO

想像以上の指通り、
ストレートで魅せる極上美髪

STRAIGHTENER

絹女～KINUJO～
ストレートアイロン

ダメージを抑えながら自宅でサロンクオリティのストレートヘアが実現。
約20秒で180℃まで到達、忙しい朝の味方です。

¥6,200

ワークショップ開催のお知らせ



Michiko Taoka
田岡 道子
Color Stylist・
Color Designer

バンコクにてSpiral Color CO., LTDを立ち上げ、日本人や外国人に向けたパーソナルカラー診断やパーソナルカラーリスト養成講座など色彩に関する講座を開催中。カラー歴は30年となり、カラー診断数は10000人を超える。米国企業のMacDermid Performance Solutionsにて大手自動車メーカーに向けてのカラートレンドセミナーや各種色彩調査なども担当。TOYOTA自動車でのアジア各地の色彩調査を担当するなど活動の場を広げている。文部科学省後援色彩検定では6年連続優秀団体賞を受賞している。

公式LINE



Instagram



講師は世界各地で活躍中のカラースタイリストの田岡道子
お一人ごとに丁寧にアドバイスいたします

今月のプロモーション

12シーズンベストカラー診断 and オリジナルアドバイスシート付き
160色の中からベストカラー10色を選び出し、顔パーツなどをチェックし、スタイリングアドバイスをいたします。似合う色のシートのデータや詳しいアドバイスシートも個別に作成いたします。

好評につき更に似合うストールもプレゼント! ¥3,900の割引料金となります。
※2名様でお申し込みの場合更に¥200割引の¥3,700となります
※15歳以下のお子様のベストカラー診断は¥1,900にて実施いたしております

大人気 カラーベシック講座

色の基礎からご自身の色素チェック後に似合う色の配色レッスン、ファッションカラーージュ作成など、実技トレーニングで似合う色を実際に使いこなす為の4時間集中講座になります。

日時：12月9日 or 2026年1月28日（少人数制）9:00～13:00

参加費：¥5,500（教材費込み）

■すべての場所・お申込み先 スクムビットソイ31 RSUタワーオフィス棟10階 Spiral Color
Tel: 080-938-7817 E-mail: spiralcolor66@gmail.com
https://spiralcolor.com/

美髪ケアの さらなる高みへ。

大風量と遠赤外線のカで「うるツヤ速乾」を叶えるKINUJOのドライヤー。毎日のドライ時間に取り入れるだけで、まとまりやすく、スタイリングしやすい美髪へと導きます。非常にパワフルな風なので、ロングヘアの方でも速乾が実現。退色を抑えるので、カラーリングを楽しんでいる方にもピッタリです。その他、ヘアアイロン、カールアイロン、ストレートアイロンなど様々な商品がございますので、ぜひ店舗へ足をお運びください。

各商品の詳細は公式HPをご参照ください
kinujothailand.com



ドライヤー（モカ・白） ¥8,900



ストレートアイロン（白・黒） ¥4,200



ミニアイロン ¥1,900



カールアイロン（32/38mm） ¥6,200

KINUJO
TOKYO

サイアムパラゴン 4階
サイアムパラゴン 4階 (Power Mall内)
メガバンナー B1階 (セントラル百貨店内)
アイコンサイアム 1階 (サイアム高島屋内)
セントラルワールド 5階

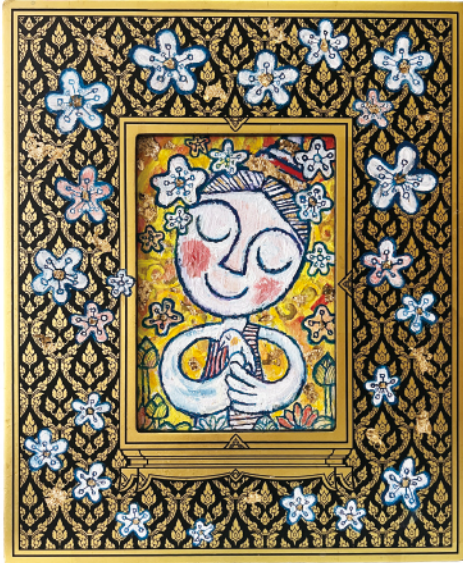
WOM読者限定

全品5%オフ

※QRコードからお申込みください



あべきょうこの楽しいバンコク生活



今日は暖かい絵が描けた

タイに住んで30年
いつも優しいタイの人たちに支えられてきた、

そんなタイの感謝をこめて、
亡きタイの母をおもって描いた、

黄金に輝くタイ

これからずっと住んでいたい

あべきょうこの作品展示・販売

紀伊国屋書店・2店舗 アートコーナーにて常設、
各店舗にてポストカードも販売中

abekyokolove2.wixsite.com/abekyokoartlife



● Emquartir Shopping Complex
● Siam Paragon Shopping Center



あべきょうこの
お絵描き教室
☆ 今年のお楽しみ ☆

とうとうきつめた年暮る 今年もあつという
だった、でも12月はクリスマスもありす
たのしみ 生徒たちとたのしくクリスマ
スの絵を描きながら 年末10.ティを
今年1年がんばりまわす、すきな年とし

☆ 今日の授業 ☆			
1. 週目	クリスマス ライトをつくらう		
2. 週目	クリスマス ライトをつくらう		
3. 週目	いけ花をいれ 絵を描こう		
4. 週目	お休み		
今日の生徒募集			
金	土	日	月
2:30~	3人募集	10:00~	3人募集
4:00~	1人募集	1:30~	1人募集
5:30~	1人募集	3:00~	1人募集

abekyoko.kidart@gmail.com



おかげさまで21周年!

タイ産あきたこまち、お弁当用食材なら
サイトウフーズにおまかせ!

宅配エリア
バンコク
シーラチャ

¥600
以上で配送



www.saitofoods.com

ほぼ毎日更新のwebサイトで、タイでは
手に入りにくい掘り出し物が見つかるかも?!
オーダー受付はwebサイトより!

簡単注文

STEP 1

まずは、会員登録
下のQRコードでアクセス!

STEP 2 日時指定して
オーダー!

他店にはない品揃えてご家庭に日本食の美味しさをお届けいたします



サイトウフーズ
SAITO FOODS CO., LTD.

02-381-5601 / 06-5618-9906
スクムビット・ソイ65 saitofoods@live.jp



洗浄

消臭

カビ抑制

「ウルトラファインバブル」で 水の悩みを解決!

洗濯物の黄ばみ解消
& ふんわり仕上げ!

汚れ・匂い・雑菌増殖を
根本から退治!

洗濯機用
アダプター

¥8,000

取り付け簡単
カートリッジ交換いらず!
半永久的に使用可能!



特許
取得!

サイズ0.001mm未満の
ウルトラファインバブル
1ccあたり1億4000万個の泡が
優れた洗浄効果を発揮!



シャワー用
アダプター
¥8,000

シャワーヘッドから 1兆個のナノバブル発生!

髪の毛のキューティクルを
守りながらしっかり洗浄
肌の保湿とシミ・シワ・たるみ予防に



プロモーション

洗濯機用+シャワー用
合わせて購入で

¥15,000

M BUBBLE

お申込みはこちらのフォームから



VOL. 210
2025年10月号



À TABLE 監修
いつもの食卓に
フレンチを取り入れよう

VOL. 209
2025年9月号



そうだ、
ビビ島に行こう
[後編]

VOL. 208
2025年8月号



そうだ、
ビビ島に行こう
[前編]

VOL. 207
2025年7月号



タイ料理 研究家・鈴木都監修
基本のタイ料理
& アレンジレシピ

VOL. 206
2025年6月号



自然がいっぱい
バンカチャオ散歩

VOL. 205
2025年5月号



美×色×暮らし
タイで見つける
新しい自分

VOL. 204
2025年4月号



タイの
お土産情報を
アップデート!

VOL. 203
2025年3月号



究極のウェルネスリゾート
「COMO Shamihala Estate」
を訪ねて

VOL. 202
2025年2月号



魅惑のバリ
2025

VOL. 201
2025年1月号



COMO
COCOA ISLAND
モルディブの旅

VOL. 200
2024年12月号



WOM 200号達成!
過去15年を
振り返る

VOL. 199
2024年11月号



ホアヒン旅行を
楽しみつづけ!
[後編]

VOL. 198
2024年10月号



ホアヒン旅行を
楽しみつづけ!
[前編]

VOL. 197
2024年9月号



チェンマイ
街歩き
[後編]

VOL. 196
2024年8月号



チェンマイ
街歩き
[中編]

パークハイアット バンコク
バンビュリオーガニックスパとの
コラボレーションによるアフタヌーンティー

「セルフバンパーリングデー」は、バンビュリオーガニック
クスパでの60分間のシグネチャーボディマッサージと
ザ・リビングルームでのシグネチャーアフタヌーンティー
が含まれます。さらにバンビュリ特製ギフトもご用意
しております。こちらはご自宅でお楽しみいただける、
心のこもった贅沢な贈り物です。ご自身へのご褒美と
して、または大切な人との特別なひとときを、この特
別な季節をゆったりとお過ごしください。

期間: 2025年12月30日まで 13:00 ~ 17:00
場所: パークハイアットバンコク内

バンビュリオーガニックスパ & ザ・リビングルーム

料金: 1名様4,500バーツ(税込) / 2名様9,000バーツ(税込)

シグネチャーボディマッサージ、シグネチャーアフタヌーンティーセット、バンビュリギフト
お問合わせ: 02-012-1234, panpuri.parkhyatt@panpuri.com



人材募集

英語教室「Amaze English School」で
は以下の人材を募集しています。ご興味
のある方は、履歴書とカバーレターを下記
メールアドレスまでお送りください。

職種: 英語学校の管理者
およびコーディネーター

応募資格:

- ・日本人またはタイ国籍の方
- ・日本語と英語が話せる方
- ・役割を果たすために必要な経験と能力を
有する方
- ・顧客サービス精神を持ち、英語学習を推
奨する意欲がある方
- ・4 ~ 12歳の子供たちと仲良くできる方
- ・ソーシャルメディアのスキルがあれば尚可

お問合わせ:
amazeenglish@gmail.com



カールトンホテル、季節のアフタヌーンティー実施中

カールトンホテル G階「タキシードエスプレッソバー」にて「トゥインクル オブ ウィンター
アフタヌーンティー」を2026年1月4日まで実施中。

期間: 2026年1月4日まで 12:00 ~ 16:30

場所: カールトンホテル G階

タキシードエスプレッソバー

料金: 1名様880バーツ / 2名様1,380バーツ

※いずれもドリンク付き。200バーツ追加でスパーク

リングワイン1杯をつけることができます

お問合わせ: 02-090-7888

Fbreservations@carltonhotel.co.th



ビヤワットクリニック

日本人受付パートタイマー募集

トンローソイ23のビヤワットクリニックで
は、日本語通訳をお手伝いしてくれるパー
トタイマーを募集しています。まずは英語
の履歴書をお送りください。美容に興味
のある方、社員割引で施術を受ける事も
可能ですので、振ってご応募ください。

お問合わせ:
clinicpiyawat@gmail.com

one-stop service

WOM-Bangkokを運営する(株)メディア・プレストでは
下記の様な事業を行っています。是非お問い合わせください。



撮影

写真撮影
動画作成



執筆

翻訳
[英語、中国語、タイ語、
ベトナム語ほか]
パンフレット作成
メニュー作成



デザイン

看板デザイン
ロゴ作成
パッケージデザイン
ノベルティ製作



WEB

デジタルマーケティング
ホームページ作成
デリバリーサイト
ショッピングカート

【タイ国内からお申し込みの場合】

1部100バーツ

(送料が別途かかります)

【日本国内からお申し込みの場合】

1部500円

(送料が別途かかります)

ご購入は
QRコード
から



※バックナンバーの在庫は常に変動いたします。在庫切れとなり、ご注文をお受けかねる場合がございます。予めご了承ください

MEDIA PRESTO CO., LTD. Bangkok Head Office

#123 Promsak Mansion, 5 Phrom Sak Alley, Klongton-nua, Watthana, Bangkok 10110

お問合わせ: 02-103-1423

<https://www.media-presto.com>



EDO KITCHEN

中華料理 スクムビット・ソイ49
☎ 092-334-2272



アラカルトメニュー
฿1,000以上のご利用で
฿200 OFF!

Map F2 有効期限:2025年12月末日

EDO KITCHEN

中華料理 スクムビット・ソイ49
☎ 092-334-2272



アラカルトメニュー
฿1,000以上のご利用で
฿200 OFF!

Map F2 有効期限:2025年12月末日

Yarita skin & Laser Clinic

クリニック アソーク タイムズスクエア 3階
☎ 088-012-3410



ご新規のお客様
全てのトリートメント
10%OFF!

※他のプロモーションとの併用不可

Map D2 有効期限:2025年12月末日

Zukoi Clinic

クリニック エカマイ BANGKOK MEDIPLEX 3階
☎ 082-370-2572



฿10,000以上の施術を現金でお支払いの方
2%OFF!

Map G4 有効期限:2025年12月末日

Style+

ビューティサロン
☎ 098-962-8835

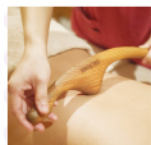


全身脱毛トライアル
初回限定 **฿3,980**
パーソナルトレーニング60分コース
初回限定 **฿980**

Map F4 有効期限:2025年12月末日

Mee in Spa

エステサロン
☎ 081-934-7017



スパ(アカスリ)
+AQUAピーリング
฿3,000(150分)
※他のプロモーションとの併用はできません

Map E2 有効期限:2025年12月末日

12月号プレゼント



人気日系スパ
MYSPAの
スパビュッフェ(2時間)
パウチャー券を
5名様にプレゼント!

WOM Vol.212

「www.wom-bangkok.com」にアクセスし、
WOM 12月号読者プレゼントにご応募下さい



Next Issue WOM1月号 2025年12月26日(金)発行!

特集 家族で楽しむマカオ旅

皆さんは、IR (Integrated Resort 統合型大型リゾート) を体験したことはありますか? カジノ、ホテル、ショッピングモール、エンターテインメントが一体となった複合施設で、ラスベガスが有名ですが、今回は世界3大カジノリゾートの1つ、マカオをご紹介します。超豪華な施設でありながら宿泊費はお手頃。ギャンブルに興味があくても、ミュージアムやショー、食事など楽しむは沢山! 家族で楽しめるIR。バンコクから飛行機で2時間半、国まるごと巨大なテーマパークのような「マカオ」へ行ってみませんか?

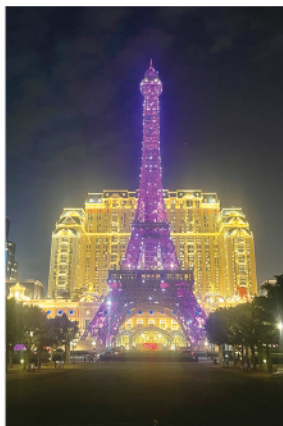
Media Presto Co.,Ltd.

#123 Promsak Mansion, 5 Phrom Sak Alley, Klongton-nua, Watthana, Bangkok 10110
Tel : 02-103-1423 E-mail : info@wom-bangkok.com
URL : https://www.wom-bangkok.com

無断転載・複写・引用を禁じます WOM 12月号

Copyrights © 2025 by Media Presto Co., Ltd.

掲載されている料金、内容は取材時に基いたものとなっており、予告なく変更される場合がございます。



スクムビット39 ソイ・プロムシー

お陰様で10周年!

信頼と実績のSHR脱毛で、理想の美肌へ

RIO Bangkok

SHR 脱毛

初めての方もご安心ください! カウンセリングから施術、アフターケアまで全て日本人スタッフが担当します。効果が高く痛みの少ないSHR脱毛をぜひお試しください!

12月WOMプロモーション

新規限定スペシャル

全身からお好きな部位
3箇所まで選べて

฿990

1箇所×3回 **฿2,510**

(全身から部位お選び可能)

3箇所×5回 **฿4,900**

(全身から部位お選び可能)

VIOプレミアムスムース 5回 **฿8,499**

1回あたり1,699パーツ

ワキ脱毛 2回 **฿1,099**

1回あたり549パーツ

女性プロモーション

フルフェイス脱毛 (6箇所) 4回 **฿5,490**

+日焼け止めクリーム1本無料プレゼント (590パーツ相当)

男性プロモーション

フルフェイス脱毛 (5箇所) 3回 **฿2,790**

【男性限定】初回の際に4箇所6回以上のコースご契約いただいた場合プロモーション価格より1,000パーツ割引

キッズ脱毛
3箇所 6回

฿5,999

(12~18歳)

店頭プロモーションも多数ございます! お電話、またはLINEでお問い合わせ下さい。

日本製・最先端の脱毛システム

「ハイブリッド脱毛」搭載



- 毛根ではなく発毛を促す毛包にアプローチするSHR脱毛なので、毛の周期に関係なく2週間に1度の施術が可能
- 痛みがほとんどなく、短期間できれいに仕上がります
- 日焼けした肌やホクロがある箇所、うぶ毛にも施術可能

「肌を傷める脱毛」から、 「肌を守り、白さを育てる脱毛へ」



大豆イソフラボンとフィリニブ配合のプリンセスケアオイルジェル(当店オリジナル・日本製)を使用。抑毛効果があり、毛が細く目立たなくなります。また、皮膚が傷つきのを防ぎ、潤いあるお肌へ導きます。

Metropolis Suites Bangkok

スクムビット39 ※焼肉三休さん、美容室AKI Endoさんと同じフロア

TEL. 085-349-5551

営業時間: 10:30~19:00(最終受付 18:30)

土日祝10:30~20:00(最終受付 19:30)

※定休日: 年末年始・ソングラン ※駐車場有り

LINE

RIO WEB SITE

MAP



ラピラビ ヘアカラー専門店 (トンロー ソイ9)

毎日が、“ちょうどいい私”でいられるように。

髪ダメージが気になるからこそ、「今の髪の状態」をしっかり見極めて、600色以上の薬剤から、あなたに合った“絶妙な色”をオーダーメイド。タイで9年、年間54,000人が通うカラー専門サロン「ラピラビ」なら、あなたの“肌・髪・雰囲気”にぴったりの色をご提案します。

RAPIRABI

バンコクでも、 日本と変わらない安心感を。

- ・日本語での丁寧なカウンセリング
- ・日本人カラーリスト/アイリスト常駐
- ・日本人の髪質・目元を熟知した施術

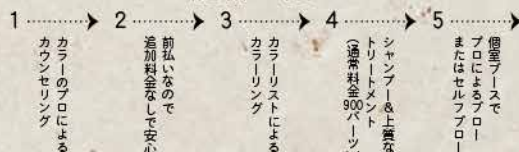
“タイ語の心配がいない”から、初めてでも緊張せずに通えます

“PRICE”

全体カラー + ディーフトリートメント **1,700B**のみ
根本カラー + ディーフトリートメント **1,400B**のみ

※ブローセット300Bで追加可

“施術の流れ”



ラピラビが選ばれる理由

- ✓ 日本クオリティの薬剤&技術
- ✓ 日本人スタッフ&日本語対応で安心
- ✓ タイでも“自分らしく美しく”いられる
ヘア&まつ毛ケア

TEL. 02-034-2877

【日本語対応】

スクムビット53

9:53コミュニティモール

営業時間: 9:00~18:30

定休日: 毎週水曜日・第2第4木曜日

ヘアカラー



LINEから
簡単に予約



施術例は
こちら



地図は
こちら

バンコクでも、“日本品質”のまつ毛パーマを。 RAPIRABI EYELASH



まつ毛パーマ 1,300B

アイシャンプー+

ケラチンコーティング仕上げ付き

ブラックテイント 300B

マスカラいらずの、濃密ブラック

タイの暑さでもにじまない、落ちない。

※その他メニュー多数ご用意しております

今話題
沸騰中!

ナチュラル派のあなたに。

目の形やまつ毛に合わせて

ロッドを調整し、

自然〜しっかりカールまで自由自在。

すっぴんでもキマる、

まつ毛美人へ。

アイラッシュ



施術例



簡単に予約