

WOM

ワム

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

03

March 2026
Volume 215
FREE MAGAZINE

タイ野菜で ベジフルライフ♪

タイの定番野菜編

今年もお得な美容情報は
WOMでゲット!

WOMグルメ

スクムビット24のお洒落なインド料理店
「CHIT CHAAT」

★ WOM ★
★ Bangkok ★
★ Word - Of - Mouth ★

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

<p>ナチュラル 初回限定</p> <p>シングル100本 or ボリューム200本</p> <p>1,600 B</p> <p>1,000 B</p>	<p>スタンダード 初回限定</p> <p>シングル120本 or ボリューム300本</p> <p>1,800 B</p> <p>1,200 B</p>	<p>ゴージャス 初回限定</p> <p>シングル140本 or ボリューム400本</p> <p>2,000 B</p> <p>1,400 B</p>
---	--	---

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	上下
1,500 B	3,000 B
990 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

Before	After
1,200 B	
890 B	

ジェルネイル

<p>ワンカラー</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ラメOK ●1色追加 50B <p>800 B</p> <p>500 B</p>	<p>プラスカラー</p> <ul style="list-style-type: none"> ●マグネットカラー ●ミラーカラー ●オーロラカラー など <p>900 B</p> <p>600 B</p>	<p>ベースフィルイン</p> <p>ベースを一層残して施術を行う ベースフィルイ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。</p> <p>400 B</p> <p>200 B</p>
---	---	--

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
ビューティーショップ

トローレ店
月~木9:00-18:00
金土9:00-19:00
トローレソイ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

- | | |
|--------|---------|
| ボトックス | ヒアルロン酸 |
| シミ取り | 糸リフト |
| 肝斑治療 | 脂肪溶解注射 |
| リジュラン | サブシジョン |
| エクソソーム | ピコトーニング |
| 美容点滴 | 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

リピート様ご利用可能

<p>ピコトーニング</p> <p>お肌のメンテナンスや シミ肝斑予防に</p> <p>4回セット 15,600 B</p> <p>11,700 B</p>	<p>高濃度白玉点滴</p> <p>グルタチオン5,000mg 美白やアンチエイジングに最適</p> <p>3回セット 11,700 B</p> <p>7,800 B</p>	<p>エラボトックス</p> <p>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。</p> <p>5,900 B</p> <p>4,720 B</p>	<p>肩ボトックス</p> <p>肩凝り解消や肩の筋肉縮小に 手軽にお受け頂けます。</p> <p>8,900 B</p> <p>7,120 B</p>
--	---	--	--

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。

Before	After
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

Before	After
--------	-------

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		メンズ	
脇 3回	2,100 B	脇 3回	2,670 B
顔 3回	4,200 B	顔 3回	4,800 B
VIO 3回	5,100 B	VIO 3回	5,700 B
全身 3回	21,360 B	全身 3回	23,760 B

*VIO & 腋 麻酔2回 無料 *全身脱毛は3回麻酔無料

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

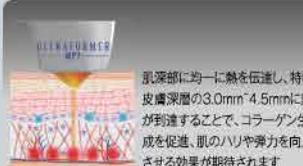
C 20 Points 11,299 THB

D 50 Points 27,999 THB



リフティング治療

医療 HIFU Ultraformer MPT



肌深部に均一に熱を伝達し、特に皮膚深層の3.0mm~4.5mmに熱が到達することで、コラーゲン生成を促進、肌のハリや弾力を向上させる効果が期待されます

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



DR. Krittiporn



DR. Piyavadee



DR. Duangkamol



DR. Chuwansa



DR. Chatpong



DR. Poonplissamai



DR. Pasu

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承認の機器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、フェイシリフト、乳房手術、脂肪吸引手術を専門としています

豊富な実績を持つ毛髪再生担当、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 35,000 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 40,000 THB ~

New 自毛植毛

FUE法

FUT法

各 95,000 THB ~
1,000 株

Special Offer:

3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

☎ 02-160-4191 ☎ 089-626-1965

f @ Nirundaclinic

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

3月ビッグプロモーション
スパ(アカスリ)+AQUAピーリング
3,500B (150分)

モブリング H.B.D.ケア 3月6日~10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!

韓国の美容医学博士が開発!
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。明るく滑んだ肌に改善。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+アーク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Vイデノンアンブルセラムは、ミクロレベルの粒子となっており、皮膚に効率よく吸収されます。コラーゲンマスク付き

通常6,000B / **120分 3,000B**



1回目から効果が!
★顔ブライトニング **120分 4,000B**
★全顔リフトアップ **クーポンパッケージ 3,000B**
★口角リフトアップ
★あごVライン
※スタッフにお問い合わせください

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、つるつるのためさ肌へ!

通常7,000B / **120分 3,500B**

4 パワーツリー 韓国で1番人気!



スーパーリフトアップ
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

ロイヤル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
毎日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 1,000B
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SPA
営業時間9:00~20:00
※ご予約ください

サミティヴェート病院 ↑ ソイ39
BIO HOUSE ●
150M ←
39 プールバード ●

日本語サポートあり
定休日なし
毎日営業しています

バンコク暮らしの 想い出を込めて

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、想い出
の1着をベアに着せよう!

Sabai drawstring bag ฿580
折り畳んでコンパクトに持ち運べる
巾着型のバッグ。好きなインシタルと
タイ語で名前を入れます。



オンラインで
かんたん注文!



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



オアシススパ The Oasis Spa

チェンマイ発のラグジュアリーな一軒家スパ。自社で運営するスパスクールで
磨かれた熟練セラピストの卓越した技術と、数々のアワードが証明する確かな
品質が、現地在住の日本人にも観光客にも絶大な人気を誇っています。

オンライン予約で、毎回最大20%オフ!ご予約はこちらから

予約センター チェンマイ +66 5392 0111 パンコク +66 2262 2122
プーケット +66 7633 7777 パタヤ +66 3811 5888
Eメール res@oasispa.net Line: @oasispa



Oasis Spa Bangkok Sukhumvit 31

オアシススパスクンビット 31 店

営業時間 10:00から22:00迄



Urban Oasis Spa ThongLor20

アーバンオアシスパトンロー店

営業時間 10:00から00:00迄



CONTENTS

Vol. 215

March 2026

Features

特集

17 タイ野菜でベジフルライフ!
タイの定番野菜編



wom-bangkok.com

WOM グルメ

25 CHIT CHAAT



Regulars

Editor in Chief

Takaoka

Designers

Design Desk

Photographer

Theerapat Sumranmak

Accountant

Rattiya Oiwana

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

40 習い事コーナー

43 MEN'S WOM

44 コラム 田岡道子の「COLORFUL LIFE!!」

46 コラム「バンコクとあやさんと私」by チンチョ

49 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

11 目次

26 MAP

50 プレゼント

50 次号予告

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 **AEON MaxValu**

サイアム高島屋 春の美食まつり

美味しいもの、たのしいイベント盛りだくさん

肉處 KISSYAN
きっしゃん

しゃぶしゃぶ
すき焼き ランチ
プロモーション

ランチに特別価格のセットが登場!
280パーツ*から
*サービス料とVATが別途加算されます
2026年2月1日～3月31日
サイアム高島屋 4階



WAGYU SUGIMOTO

松阪牛リブアイ特価
7,900パーツ/1kg
(通常価格 14,800パーツ/1kg)
1kg以上お買い上げで、
松阪牛が特別価格に!
2026年3月1日～3月31日
サイアム高島屋 G階



まねき MANEKI

MEGA天ぷら
ウィークエンド
歌そばご注文で、天ぷらトッピング
1品と、小ご飯をプレゼント!
2026年3月中の土曜日と日曜日
サイアム高島屋 4階



うなぎ徳 UNAGI TOKU

うなぎつかみチャレンジ
泳ぐうなぎを捕まえたら、
ご注文から5%割引!
*詳しい条件は店舗でご確認ください
2026年2月28日～3月1日
サイアム高島屋 4階

中島水産 Nakajima Suisan

ハマチ解体ショー
日本人料理人が、ハマチの解体をご覧に入れます。
ミニゲームも開催! ぜひお立ち寄りください。
2026年3月14日、3月28日 15:00～16:00
サイアム高島屋 G階 中島水産売り場前



LINE MAN

LINE MANでお得に召し上がり

サイアム高島屋
店限定、LINE-
MANアプリから
のご注文で1個
買うと1個無料
のスペシャルプ
ロモーション開催

2026年3月13日
対象メニュー: とんかつサンド(420パーツ) 限定25個(先着順)
2026年3月31日
対象メニュー: かつ丼(360パーツ) 限定50個(先着順)

USAGI ONLINE STORE にニューアイテムが到着しました

お気に入りの柄に寄り添うシーズン犬に贈される、ジャガードニットのシリーズです。
ふんわりした風合いの絵柄に、ぷっくり立体的なロゴをあしらったプルオーバー。
ポリウレタン素材もおしゃれな1枚です。リボンを付けたシーズーの絵柄は、ボディ
の配色によって枕の柄が異なるのもポイント。シーズン好きの方へのギフトにもお
すすめのアイテムです。



Gelato Pique Shih Tzu JQD Pullover 2,500パーツ

*照明の関係により、実際の商品と色味が違って見える場合があります。予めご了承ください

NEW STORE IN!

REPLICA
Maison Margiela
PARIS

2026年3月14日オープン
サイアム高島屋 1階
REPLICA Maison Margiela
のカウンターが、アイコンサイア
ム内 サイアム高島屋にオープンします。人気の香水「Lazy
Sunday Morning」から最新作の「Up at Dawn」まで、
あなたを鮮
やかな思い
出を呼び起
こすフレグ
ランスの世界
へ誘います。



marimekko

1951年の誕生
以来、独自の
プリントと色使
いによって広
く知られる、
フィンランド
のデザインハ
ウス「Marimek
ko」のショップ
がサイアム高
島屋にオープ
ンします。



2026年3月1日オープン
サイアム高島屋 M階

今すぐオンラインショッピング!

サイアム高島屋のオンラインショップがオープンしました。化粧品、食品、家庭用品など、日本ブランドの正規輸入品を、ウェブサイトから簡単に求めいただけます。

サイトオープンを記念して、全国送料無料と300パーツ割引(先着300名限定、2026年2月2日から2026年3月31日まで)のプロモーションを実施!



詳しくはサイトから
<https://www.siamtakashimaya.co.th/onlineshopping>

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
バンコク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ことをテーマにキャリア
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



第27回 予定通りにいかない春だから

「春」といえば、希望に満ちた季節。しかし海外在住者にとっては、どこか心が落ち着かない季節でもあります。異動や転勤、引っ越し、子どもの進級。自分の意思とは関係なく、生活の前提ががらりと変わることも少なくありません。

ついこの前まで、「ここで頑張っていこう」と思っていたのに、突然別の場所へ。整えていた生活や描いていた計画が、ふっと白紙に戻る感覚になることもあります。

私も3年前にマレーシアに移住した時、また振り出しに戻ったような感覚が芽生えたことは忘れられません。そういう時「これも人生の一部」と頭で整理するものの、気持ちがいまいちつかないこともありました。

でも、あとから振り返ると、あの時期があったからこそ、出会えた人や見えた景色が確かにあったと感じています。時に揺らぎながら、不安を抱えながらも、それでも「未来を向いて生きる」と心が決まっているのは、あの経験があるからです。

人間とは不思議なもので、「順調だった時期」よりも、“思い通りにいかなかった時間”のほうが、記憶に残っていたりします。それは、そこで感じた迷いや戸惑いの中に、私らしさの輪郭がにじみ出るからかもしれません。

だから、もし今あなたが思いがけない変化の中にいるなら、無理に納得したり、その転機にポジティブな意味を待たせようとしなくても大丈夫。「ちよっと落ち着かない春だな」と、そのまま感じていいのです。

それでもきっと近い未来には「あの転機も悪くなかったな」と思える日が来るのではないのでしょうか。私がそうだったように、それはあなたにもベストなタイミングで必ず訪れます。

やさしい春風の国もあれば、じりじりと暑さに包まれる春の国もあります。どんな風が吹く場所にも、新しい季節を私たちらしく歩んでいきましょう。

日本人会で5級～2級の**英検**が受けられます!
試験会場: 日本人会サートン本館

2026年度 第一回 **英検**

一次試験

2026年5月30日(土)、5月31日(日)

二次試験

2026年7月5日(日)

WEB申込受付期間

2026年4月20日(月) 9:00～21日(火) 16:00まで

検定料のお支払い方法をオンラインに変更いたします
詳細はWEBサイトをご確認ください



*タイ国日本人会の会員であり、かつ会費納入済みであることがお申し込みの条件となりますので、必ず事前にご入会手続きや会費のお支払いをお済ませください。



ご入会手続き、お問合せはお気軽に!! 毎週月・木LINEで
info@jat.or.th
最新情報配信中!



タイ国日本人会
Japanese Association in Thailand

SIAM Takashimaya

@アイコンサイアム内 (BTSゴールドライン、チャルナコーン駅直結)

日本語チャットでお買い物もできます(平日10時～18時/送料別途)
f SIAM Takashimaya JP
siam_takashimaya_jp
si am takashimaya jp





AVAブラスリー

トンロー駅から徒歩圏の「インターコンチネンタル バンコク スクンビット」にあるシグネチャーレストラン「AVAブラスリー」は、終日お食事をとお楽しみいただけるカジュアルなブラスリーです。

洗練されたデザインと居心地の良い空間で、美味しい料理をお楽しみください。お友達と、ご家族で、お仕事の打ち合わせにも最適な雰囲気です。また、窓からBTSが走る姿を眺めることができるのもユニークな特徴です。



ディナー・ド・ブラスリー

プレミアムメインディッシュ1品と、充実したセミビュッフェ ゆったりと洗練されたダイニング体験を提供する「ディナー・ド・ブラスリー」。丁寧に調理されたメインコースに加え、ビュッフェでは、氷の上に盛り付けられた新鮮なシーフード、職人が手がけるコールドカットとチーズ、彩り豊かなサラダ、心安らくスープ、そして作りたてのバスタなど、バラエティ豊かな料理をお楽しみいただけます。

3名様でご来店いただくと、2名様分の料金に！
6歳未満のお子様は無料

月曜～金曜 THB 990++ (THB 1,165 税込/1名様)
メインディッシュ1品付き

土曜～日曜 THB 1,190++ (THB 1,400 税込/1名様)
メインディッシュ1品 + グリルステーション付き



トンローでゆったりと
過ごせる場所。

バリューランチセット 3コース

コーヒー・紅茶・ソフトドリンク付き

AVAブラスリーのバリューランチセットで、昼下りのひとときを優雅にお過ごしください。気分に合わせてメニューをお選びいただけるプリフィクスタイプのコース料理となっています。お一人様でも利用しやすい雰囲気ですので、ぜひゆったりとお食事をとお楽しみください。

メニューはこちら



THB 790 (税込み)

毎日実施 | 正午～午後3時



インターナショナル朝食ビュッフェ Buy 1 Get 1 Free

THB 1,050 (税込み)

毎日実施

6歳未満のお子様は無料

午前6時～午前10時30分



事前予約：前日までに公式LINE (ID: @icbangkokukhumvit) からご予約ください。ご予約は空席状況によります。プロモーションは2026年3月31日まで有効です。



CONNECT WITH US



InterContinental Bangkok Sukhumvit

@icbangkokukhumvit

InterContinental Bangkok Sukhumvit
10 Soi Sukhumvit 55,
Sukhumvit Road, Klongtan Nua,
Watthana, Bangkok 10110, Thailand
T: +66 (0) 2 760 5999
F: +66 (0) 2 760 5900
hktd.dining@ihg.com
InterContinental.com/bkkukhumvit



Vol.103

「責任ある積極財政」への 金融市場の評価や如何に？



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(現三菱UFJ銀行)に籍籍し、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エルスマネー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)

高市政権は主要政策として「責任ある積極財政」を掲げています。これは、経済を成長させることを優先し、財政規律を緩和して、積極的な先行投資を行っていくとする側面があります。しかし、政府といえども財政規律を軽視しすぎると、金融市場から厳しい評価を受けることはありえます。財政の安定性を欠く政策が市場から厳しいしっぺ返しを受けた例として、上げられるのが、「トラスショック」です。

2022年9月に英国のトラス首相は大規模な減税策「ミニ・バジェット」を発表しました。しかし、所得税の基本税率引き下げ、最高税率撤廃、法人税率引き上げの凍結など、巨額の減税案に対しては、財源の裏付けが弱いとの厳しい評価がされました。そのため、この積極財政策は、英国の財政悪化懸念を増幅することになりました。投資家による英国債の投げ売りをきっかけに英国債・英ポンド・株式が一斉に売りを浴びせられる「トリプル安」に陥りました。この金融市場の混乱を「トラスショック」と呼びます。結局、イングランド銀行による必死の緊急介入により事態は沈静化しましたが、トラス首相はこの政策の撤回と就任からわずか44日での首相退任に追い込まれました。

国債の暴落は、日本では起こり得ないと言われてきました。理由としては、日本の経常収支は大幅な黒字が続く、対外純資産が巨額であることや、日本国債の海外投資家による保有割合は約6.5%と低いことなどが挙げられます。しかし、日本の機関投資家を中心とした日本国債の買い手が、それを投げ売ることはないという思い込みです。

高市首相は、1月20日、政権基盤を固め、歳出拡大や減税を柱とする政策への支持を問うために、衆議院の解散・総選挙を決断しました。それを受け、金融市場では、満期までの期間の長い超長期日本国債が急落、一時パニック的な売りも見られました。40年日本国債利回りは4%を超えて過去最高を記録、30年債利回りも3.68%まで急上昇しました。起こりえないとされてきた日本国債の暴落は起こってしまったのです。

今回の総選挙では、いずれの政党の主張も「積極財政」に舵を切っています。財政政策の出口は、金融市場にどのような影響を及ぼすのか、しっかりと見極める必要が出てくるでしょう。

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

河野真一(著)、長谷川建一(著) 扶桑社



きたる物価高・円安・大増税時代には、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



スクムビットで、
フレンチビストロカルチャーの
新章スタート!

「コレット」では新しいディナーメニューをサーブしています。
洗練された建築空間、優雅な雰囲気、
そして美しいカクテルが皆様をお待ちしています。

料理は、フレンチの調理技法をベースに、グローバルな
味覚とタイの旬の食材からインスピレーションを得た
“和牛のタルタル” “鴨肉のコロッケ” “ステーキフリット”
“地中海産シーバス” など、多岐に渡ります。
また、定番のビストロメニューに加え、
シェアリングプレートもご用意。

締めくくりにはフランスのデザートと、
巧みな職人技が効いたカクテルをお楽しみください。

「コレット」が貴方のお気に入りの場所になりますように。

営業時間：毎日営業

ディナー：午後5時～午後10時30分

バー：午後11時30分～翌午前1時



525 Sukhumvit Rd. (Soi 29), Klongtoey Nua
Wattana, Bangkok 10110
T 02-078-8433
@colette.bangkok

Book a table



タイ野菜で ベジフルライフ♪ タイの定番野菜編

監修 = 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)

毎日の食卓で使いたい
基本の野菜とハーブ
タイの台所を支える身近な野菜たち

野菜ソムリエプロの青澤直子さんには、本誌コラム
「タイ野菜でベジフルライフ♪」で、タイの野菜
やハーブをテーマに200回にわたり寄稿して
いただきました。連載の締めくくりとして、特に知
ってほしいタイ野菜を厳選し、前編・後編の特
集として紹介するとともに、今回のために新た
に考案したレシピも掲載しています。前編では、
日常の食卓でぜひ使ってほしい、タイの市場や
家庭、屋台で親しまれている野菜やハーブを取
り上げます。後編では、さらにディープな上級
編を予定しています。

スーパーで迷わない、

タイの定番青菜4選



まずはこれ！
と定番の青菜

食べ応えと栄養の
主役になる青菜

和洋中、
お弁当に
使いやすい青菜

ミネラル補給に
頼れる青菜

1

クウシンサイ

(空心菜)

バックブン

คื่นฉ่าย

Morning glory

クセがなくシャキシャキとした食感で、幅広く親しまれているタイの定番青菜。鉄分やβカロテンも豊富です。タイではバックブン・ファイデーンが有名ですが、タイスキや麺類の具としてもよく使われます。

クウシンサイのベーコン卵炒め

溶き卵を半熟状に炒めて一度取り出します。ベーコンとクウシンサイを強火で炒め、火が通ったら麺つゆで味をつけ、卵を戻して全体を混ぜます。

クウシンサイのキーマカレー

ニンニクのみじん切り、ひき肉、タマネギのみじん切り、細かく刻んだクウシンサイを炒めます。カレー粉とトマト缶(ケチャップ)を加えてひと煮たちさせ、とんかつソースを少量加えて味をととのえます。

2

カイラン

(芥藍)

カナー

คะน้า

Chinese kale

太い茎と大きな葉の「カナー・タイ」、濃い緑色で甘味のある「カナー・ホンコン」、主に茎を食べる「カナー・チーン」などの品種があります。カルシウムやβカロテン、ビタミンCなどを含む栄養価の高い青菜です。炒め物のほか、茹でて和え物にしたり、スープに使ったり、生をスムージーに使うのもおすすめです。

オイマヨカナー

カナーは固い部分をピーラーでむき、数センチにカットします。ニンニクと豚肉を炒め、カナーを加えて、オイスターソースとマヨネーズを合わせた調味料で味付けします。

カナーパスタ

カナーを茹でてみじん切りにします(フードプロセッサーでペーストにしても)。オリーブオイルとニンニク、トウガラシ、カナーを炒め、茹でたパスタと和えて塩で味をととのえます。

3

サイシン(菜心)
カントンナ(広東菜)

バック・クワントゥン

คั่นต๋อง

Flowering cabbage

小松菜に似た青菜で、アブラナ科らしい風味はありますがクセがなく、加熱しても色が変わりにくいのが特徴です。炒め物やスープ、鍋、麺料理に使われ、和食では和え物にも向いています。

カントンナ餃子

カントンナを塩茹でてみじん切りにし、少量のひき肉とよく混ぜて餃子の皮で包み、お好みで焼いたり茹でたりします。

カントンナのナムル

カントンナを茹でて数センチにカットしたら、ごま油、白すりごま、醤油とよく混ぜます。お好みですりおろしたニンニクを加えても。

4

アマランサス

パッコム

คอกก๋อย

Amaranthus / Chinese spinach

緑や赤の葉で、鉄分やカルシウムなどのミネラルが豊富でほうれん草以上といえる青菜です。シュウ酸を含むので、必ず加熱します。炒めものや和え物、グラタンなどほうれん草のレシピをアレンジするといいいでしょう。

パッコムの黒ごま和え

黒ゴマをすり、麵つゆと砂糖を混ぜ、茹でてよく水分を絞ったパッコムと和えます。

パッコムごま卵焼き

パッコムを茹でて水分をよく絞り、細かく刻みます。溶いた卵と混ぜ、マヨネーズ、塩、コショウ、たっぷりの白ごまを加えたらフライパンで何度かに分けて巻いていきます。

使いこなせたらうれしい。

タイらしさ全開の野菜

酵素たっぷり、
美と健康をサポートする果菜

5 青パパイヤ

マラコーディップ
มะละกอดิบ
Green papaya

ソムタムでおなじみの青パパイヤは、消化酵素を含むことから健康野菜として親しまれています。生で食べるだけでなく、炒め物やスープ、和風の煮物、カレーなどに使ってもおいしく、加熱調理でもビタミンCが比較的残りやすいのも魅力です。

青パパイヤのきんぴら
青パパイヤとニンジンを千切りにし、ごま油とトウガラシで炒め、醤油、みりん、砂糖（または醤油）で味付けします。

青パパイヤの醤油漬け
鍋に醤油、水、砂糖、酢を好みで各同量入れてひと煮たちさせ、お好みでニンニクと乾燥唐辛子を加え、薄くいちょう切りにした青パパイヤを漬け込みます。



炒めても煮てもさっぱり、
主役にもなる果菜

7 テーンラーン

テンラーン
แตงร้าน
Long cucumber

タイの炒飯には必ず添えられている輪切りのキュウリです。やや大味ですが、みずみずしく青臭さが控えめ。ヤムで食べるほか、肉詰めや煮物や炒め物にもよく使われます。

テンラーンチャンプルー

テンラーンは皮を剥いて種をとり半月の薄切りにします。フライパンでニンニク、豚肉、テンラーン、豆腐を大きめにちぎって入れ、塩、醤油で味をつけ、溶き卵を流し入れてからめたらできあがりです。

テンラーン団子スープ

テンラーンの皮を剥いて乱切りにし、鍋に胡麻油を入れて軽く炒め水を加えて煮ます。柔らかくなったらナンプラーを加え、塩・胡椒を加えたひき肉を団子にして鍋に入れます。水に漬けておきた春雨を加え、醤油で味をととのえます。



美味しく楽しい、
スマイルキノコ

9 フクロタケ

ヘッ・ファーン
เห็ดฟาง
Straw mushroom

トムヤムスープによく使われる、プリッとした食感が魅力のキノコです。世界で三番目に多く栽培されているともいわれています。縦にカットすると笑っているような切り口になるのが特徴。外側が袋状になっている中に傘があり、成長するとこの袋を破って、一般的なキノコの形になります。

フクロタケの炒飯

フクロタケは縦に4等分にカットします。オリーブオイルでニンニク、タマネギ、ベーコン、フクロタケを炒め、溶き卵をからめたご飯を入れてパラパラになったら、醤油とオイスターソースで味をととのえます。

フクロタケの春雨蒸し

麵つゆとオイスターソース、鶏がらスープ、ごま油を合わせて少し味が濃いぐらいにして、水で戻した春雨がヒタヒタになるように浸けておきます。フライパンにごま油をひいて、ショウガ、ニンニク、タイセロリ、豚バラ肉を軽く炒めたら、春雨を汁ごと加え、たっぷりのフクロタケを上に乗せて蒸し、途中で一度全体を軽く混ぜ、再びふたをして蒸します。



生で使える贅沢、
食感を楽しむ野菜

11 ベビーコーン

カーオポート・オン
ข้าวโพดอ่อน
Baby corn

スイートコーンなどを小さいうちに摘み取ったもので、タイでは専用品種の栽培も行われ、重要な輸出用農産物のひとつです。タイでは野菜炒めやナムブリックによく使われますが、缶詰ではなく生で使える贅沢さも魅力です。

ベビーコーンの味噌ビー焼き

ベビーコーンを電子レンジにかけて火を通し、味噌とピーナッツバターを混ぜたタレを塗って、フライパンで香ばしく焼きます。

ベビーコーンのスティックフライ

ベビーコーンを縦半分カットします（お好みでまるごとでも）。小麦粉と片栗粉を同量ずつ、カレー粉や唐辛子など好みのスパイスを加え、水で溶きます。ベビーコーンを絡めて揚げます。



和食にもなじむ、
とろける果菜

6 青長ナス

マクアヤーオ
มะเขือยาว
Long eggplant

タイではヤム・マクアヤーオで親しまれているナスです。皮ごと真っ黒に焼いてむくと香ばしいですが、家庭では皮をむいてから電子レンジで加熱すると手軽に使えます。加熱するとトロトロになり、とてもおいしいナスです。

ナスの生姜焼き

ナスの皮を剥いて3等分にしたら、縦に薄く切ります。水に浸けてあく抜きをしたらごま油で炒めます。すりおろし生姜と醤油をかけてできあがりです。

ナスの甘味噌炒め

ナスの皮を剥いて乱切りにし、あく抜きをします。ナス、豚バラ肉を炒め、味噌・酒・砂糖（1:1:0.5）を混ぜたタレをまわしかけ、仕上げに青じそをからめます。



ホッとするやさしい味、
幅広く使える芋

8 タロイモ

ブアック
เผือก
Taro

タイでは主にスイーツに使われていますが、甘過ぎない上品な味で、煮物や炒め物、揚げ物、マッシュしてサラダ、シチューやみそ汁など幅広く利用できます。ただし、生で食べると強い刺激がありますので、必ず完全に加熱して食べてください。

タロイモのスコップコロッケ

タロイモの皮を剥いて適当な大きさにカットして茹でてマッシュしておきます。炒めたタマネギとひき肉にタロイモを混ぜ、塩・胡椒をして容器に入れます。パン粉をフライパンでこんがり焼いてタロイモにかけ、お好みでソースをかけてどうぞ。

タロイモ田楽

タロイモの皮を剥いて、1cmの厚さにカットして、電子レンジにかけるか、蒸すか茹でるかして火を通します。味噌・砂糖を少量の水を混ぜて小鍋で練ってタロイモにのせていただきます。



切り方で表情が変わる、
羽つき莢豆

10 シカクマメ

トウアプ
ถั่วฝักยาว
Winged bean

シャキッとした食感で、茹でてたれをつけるだけでもおいしい莢豆です。茹でる際は、沸騰した湯に塩を加え、しっかり浸して茹でると色よく仕上がります（変色しても食べられます）。サラダや炒め物、煮物など、インゲンと同じ感覚で使えます。

シカクマメとひき肉のサラダ

シカクマメを茹で、薄切りまたは小口切りにします。ひき肉も茹でて、トウモロコシ、トマトと玉ねぎのみじん切り、細ネギ、好みのハーブを加え、ライム果汁、塩、オリーブオイルで味をととのえます。

シカクマメ入りつくね

シカクマメの筋が気になる場合は取り除きます。塩・胡椒をしたひき肉にシカクマメを包み、油で焼いて照り焼きソースで味付けします。細かく刻んでひき肉に混ぜ込み、同様に焼いてもおいしいです。



コロンと愛らしい、
千変万化の果菜

12 ヒョウタン

ナムタオ
น้ำเต้า
Bottle gourd

ヒョウタンは世界最古級の栽培植物のひとつで、かんぴょうの原料として知られるユウガオも、同じひょうたんの仲間です。食用の品種は皮も実も柔らかく、やさしい味わい。漬物や煮物など、味を含ませる料理に向き、味噌汁などにも気軽に使えます。

ヒョウタンとにかまのあんかけ

皮を剥いて種を取り除き乱切りにします。ひたひたの水でヒョウタンを煮て、沸騰したら白だし（麵つゆや鶏がらスープでも）で味を加え、柔らかくなったらにかまをほぐして入れます。枝豆を加えたら、片栗粉でとろみをつけます。

ヒョウタンと鶏肉のピリ辛炒め

ヒョウタンの皮を剥いて大きめの一口大にカットします。鶏肉も一口大にカットして、ごま油、ニンニク、ショウガと豆板醤を入れて一緒に炒めます。ヒョウタンとネギも加えて炒め、麵つゆで味付けします。



デトックスに！
頼れる解毒の
王様ハーブ



13

パクチー

パクチー
ผักชี
Coriander

世界中で葉を香味野菜として、種(果実)をハーブとして利用されています。苦手な人が多かったパクチーですが、日本で栽培されるようになりブームがやってきて、タイ語の名前までしっかり定着しました。特に有害金属の蓄積抑制・排出効果が注目されていますので、空気の悪い季節には意識して取りたいです。

パクチーソーメン

パクチーはみじん切り、キュウリとトマトはせん切り、サラダチキンは細かく裂き、ごま油とポン酢で和えます。煮豚を茹でて冷やした器に盛り、麺つゆを回しかけ、パクチーサラダをのせていただきます。お好みで白ごまやナッツを。

あさりのパクチー蒸し

フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、香りが立ったら、あさりと日本酒、醤油少々、大ききカットしたパクチーを加え、2分ほど蒸します。

14

ディル

パクチーラオ
ผักชีลาว
Dill

タイでは、ラオスやタイ東北地方で多用されていることから、パクチーラオと呼ばれています。地中海沿岸を原産とするハーブで、『魚のハーブ』とも呼ばれ、カルパッチョやマリネのほか、ヨーグルトやマヨネーズとも相性がよく、サラダにも使われます。

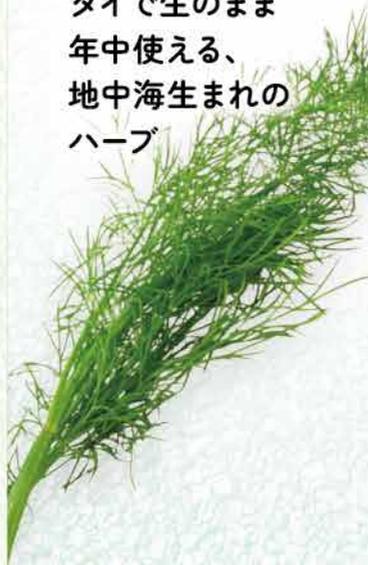
ディルとひき肉の
ペンネサラダ

ひき肉を茹でて湯を切り、みじん切りにしたタマネギを加えます。ライム果汁、ナンパラー、砂糖で味を調え、みじん切りにしたディルをたっぷり加えます。茹でたペンネとオリーブオイルを混ぜ合わせます。

ディルサンド

ディルはみじん切りにします。クリームチーズとマヨネーズに、ツナ、すりおろしたニンニク、みじん切りにしたディルをたっぷり加え、塩・コショウ、ライム果汁で味を調えます。お好みのパンにはさんでいただきます。

タイで生のまま
年中使える、
地中海生まれの
ハーブ



タイの香りをいつもの食卓へ

和洋を越えて
活躍する
タイ生まれの
バジル



15

タイバジル

ホーラパー
โหระพา
Thai basil

タイでは一般にバジル、スイートバジルと呼ばれていますが、イタリア料理で使われるバジルとは異なり、よりワイルドでエスニックな香りが特徴です。生でラーブやヤムに使われるほか、スープ、炒め物、カレーなど幅広く利用されています。

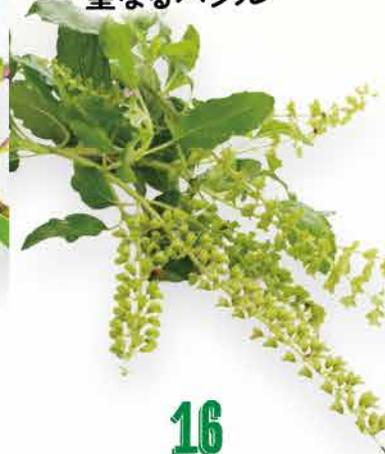
ムール貝のホーラパー蒸し

ホーラパーは葉を摘んでおきます。ニンニクとタマネギはみじん切り、唐辛子とレモンジュースは小口切りにします。フライパンにオリーブオイル、ニンニク、タマネギ、唐辛子、レモンジュースを入れて炒め、ムール貝を加えて全体に油を回します。ホーラパーをたっぷり加え、白ワインを注ぎ、火が通るまで蒸し煮にします。

オム風ホーラパーライス

ケチャップを煮詰めるように炒め、ちぎったホーラパーを混ぜて取り出しておきます。オリーブオイルでみじん切りのニンニクとタマネギを炒め、鶏肉とご飯を加えて炒めます。先ほどのケチャップの半量を加え、塩・コショウで味を調えます。器に盛り、半熟状の炒り卵をのせ、残りのケチャップをかけます。

身近に楽しむ、
聖なるバジル



16

カミメボウキ
(神目帚)

ガバオ
กะเพรา
Holy basil

その薬効から、インドでは「ホーリーバジルがあれば家に病が入り込まない」「不老不死の薬」とも言い伝えられ、アーユルヴェーダで重宝されてきました。タイでは身近なキッチンハーブとして親しまれ、ガバオ炒めは世界中で知られる料理になっています。

ガバオティー

ホーリーバジルを湯に入れ、濃い緑色になるまで煮出します。好みに紅茶を加え、1分ほど加熱します。牛乳を加えて温め、沸騰直前で火を止めます。

トマトとナスのガバオ炒め

ミニトマトは半分にカット、ナスは乱切りにしてあく抜きをしてレンジにかけておきます。フライパンにオリーブオイル、みじん切りにしたニンニク、トウガラシを入れて炒め、トマトとナスを炒めます。塩・コショウで味を調え、最後にガバオを炒めて盛り付けライムを飾ります。

17

レモングラス

タクライ
ตะไคร้
Lemongrass

タイ料理ではトムヤムスープでおなじみですが、カレーペーストなど、目に見えないところでも香りを支える存在です。根元のやわらかい部分を輪切りにした際、紫が見えるところまではやわらかく、生でも使えます。お茶やスープに入れて香りを楽しむのもおすすめです。

レモングラスチキン

タッパーまたは保存袋に、水、ナンパラー、砂糖、塩、コショウを入れてよく混ぜます。みじん切りにしたレモングラスとニンニクを加え、フォークで穴をあけた鶏もも肉を入れて一晩マリネします。鶏肉を取り出し、表面のレモングラスを軽くぬぐい、フライパンまたはオーブンで焼きます。

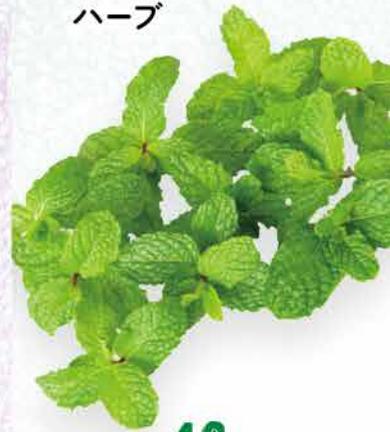
レモングラスと
枝豆のライスサラダ

レモングラスは根元から葉が見えるところまでを薄い小口切りにします。ご飯にレモングラス、ツナ、オリーブオイル、ライム果汁、塩、コショウ、枝豆を混ぜます。お好みで鷹ネギやパクチーのみじん切りをちらします。

料理に
香りを添える、
東南アジアの
ハーブ



暑いときの
強い味方、
リフレッシュ
ハーブ



18

スペアミント

サラネー
สะระแหน่
Spearmint

スペアミントは、ペパーミントに比べて香りがやさしく、清涼感が穏やかなのが特徴です。タイ料理ではラーブなどのサラダにたっぷり使われています。塩漬けやはちみつ漬け、ペーストにしておくと、いつでも手軽に利用できます。

ミントセビーチェ

エビ、イカ、サーモン(ほか刺身用の魚をお好みで)を一皿口にカットし、軽く塩をして水分をふいておきます。キュウリ、トマト、タマネギ、ニンニクのみじん切りにします。ライム果汁、オレンジジュース、塩、コショウ、タバスコを合わせてソースを作り、刻んだミントをたっぷり加えて、すべての材料を和えます。

ミントとピーツのサラダ

ピーツを加熱して皮をむき、数センチ角に切ります。マヨネーズにライム果汁、すりおろしニンニク、みじん切りにしたミントを加えて混ぜ、ピーツと和えます。器に盛り、お好みでミントを少量添えます。

“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・ソングィ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 (Soi 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~月曜 18:00 ~ 22:00 (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 | Facebook: Bo.lan | Instagram: bo.lan_essentially_thai | Twitter: @Bo.lan



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、大胆で都会の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

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
 Facebook: ERR Urban Rustic Thai
 Instagram: ERR Urban Rustic Thai
 Twitter: @ERRBKK

バンサライ店
 556 Na Chom Thian 56 Alley,
 Bang Sare, Sattahip 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
 Facebook: ERR Bangsaray
 Instagram: ERR Bangsaray
 Twitter: @ERRBSR

Gourmet バンコク・グルメ事情 CHIT CHAAT

スクムビット・ソイ 24 オークウッドレジデンス B1 階 MAP E3
 営業時間 12:00 ~ 24:00
 Tel. 093-608-6623 HP: chitchaatbkk.com



ブロンボン駅から徒歩5分、スクムビット・ソイ 24 のオークウッドレジデンスにオープンした「Chit Chaat」は、インド・パンジャブ地方のストリートフードと伝統的な家庭料理を提供するレストラン。「Social, Spicy & Soulful」をコンセプトにしたカジュアルなお店で内装もユニーク! 独自のナカテルをサーブするバーカウンターが併設されており、雰囲気の良いテラス席もあります。店名にある「チャット (Chaat)」は、インドを代表する「甘い・辛い・酸っぱい」が一度に押し寄せるストリートフード(軽食・スナック)の総称。英語の「Chit-chat (雑談)」と、「Chaat」を掛け合わせた、遊び心のあるネーミングとなっています。ぜひチェックしてみてくださいね。

毎週日曜日にはサンデーブランチも実施中! メニューから好きなものを何度でもオーダーすることができます。1人B799++ (12歳未満半額・5歳未満無料)

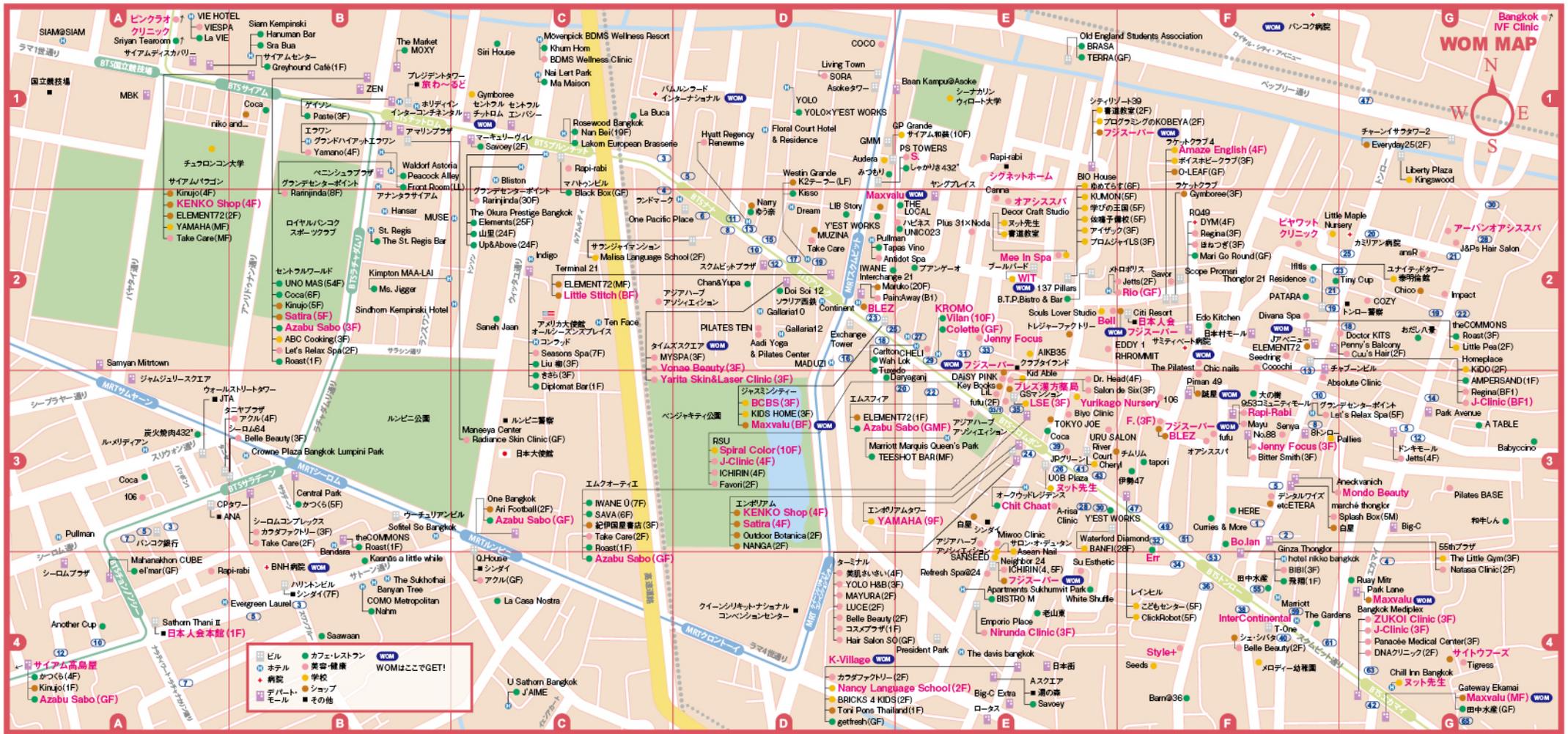


①一口でいただくインドの代表的スナックにツナをイン。ツナバニブリ B290++ ②ザクザクと崩して頂くカチヨリチャート B200++ ③上質なラムを使ったラルマースタコス B320++ ④味が濃いめでお酒が進むクンドリーチキン B550++ ⑤じっくり煮込んだマトンのカレー。マトン2ハリ B575++ ⑥インドの定番炊き込みご飯。チキンピリヤニ B482++



⑦併設のバーカウンター ⑧TIFFIN BOX B300++ ウォッカ、マンゴー、クミン、ジンジャービールの爽やかなカクテル。材料をお弁当箱に入れてテーブルでサーブします ⑨TICKET MASTER B300++ ウイスキーベースのカクテル。インドの電車のチケットが添えられているのがユニーク





Satira
Satira Scent Layering Sheer Moisture Body & Hair Mist

サティラ セントレイヤリング シアー
 モイスチャー ボディ&ヘアミスト

持ち運びに便利なサイズ (全4種類、各8300/10ML)

販売店
 エンボリアム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
 satiraspapduct Satirathaiofficial
 @satira satira

新たな始まり、
 「新しいあなたへ」
 パンコク生活の始まりを
 感じさせるアロマ。
 肌にも髪にも使える
 爽やかな香りのミストです。

アサイーベリー
 アサイーベリーの爽やかな香りと
 不思議な魅力に溢れています。
 ベアフリージア
 洋ナシの香りとフリージアの繊細な香り。
 甘く軽やかでありながら爽やか。
 ローズスブラッシュ
 ロマンチックで柔らかなバラの香り。
 高級感を与え、気分をリフレッシュさせてくれます。
 ティーリーフ
 新鮮な緑茶の香り。フレッシュな柔らかな
 香りで人々をリラックスさせます。

SPA
 THE PENINSULA

プロモーション
 通常¥6,120が**47%OFF!**
 ※2026年4月末日まで有効。予約時に
 「WOMを見た」とお伝えください

スパトリートメント(90分) **¥3,900**(税込込み)
 2名様でのご利用 **¥6,900**(税込込み)

ウェルネス施設 (スチーム、サウナ、温水・冷水プール) のご利用および、
 リラクゼーションラウンジでのスナック&ドリンクが含まれます

メニューは以下から
 お選びください

- ▶ ボルカニックホットストーンマッサージ
- ▶ アロマセラピーマッサージ
- ▶ タイハーバルコンプレスマッサージ
- ▶ トラディショナルタイマッサージ
- ▶ ディープティシューマッサージ

ご予約・お問い合わせ Tel: 02 020 2888 Email: spapbk@peninsula.com

トリートメント ストレート

ストレートパーマをトリートメントでかけます

髪の毛が健康に蘇り、
尚かつ癖毛をストレートにします。
はっきり言って今までの常識とは違います。

6,000パーツ

※癖がものすごく強い場合、酸性ストレートとの併用が1,000パーツになります

BEFORE



AFTER

トリートメントではない

高濃度水素治療 2,500パーツ

髪の毛が綺麗になり、
頭皮の幹細胞が若返ります。
翌月の白髪が減少します!



BEFORE



AFTER



BEFORE



AFTER

Asok
S.

アソクの日本人オーナー常駐のヘアサロン

営業時間 / 9:00~要相談
※ご予約があれば7:00から
月・水曜定休
Tel. 080-395-4831

PS TOWER 半地下1階



s.by.japan



s.halela0505



自分に似合う髪、
知っていますか？

「なんとなく選んでいるヘアカラー」
「毎回同じ髪型になってしまう」
そんな小さな悩みを“似合う”という視点から
見直してみませんか？

月2回開催

3月の開催は

イメコンイベント

3/10 & 3/24

※毎月第2・第4火曜日

1部 9:30~11:30 2部 12:00~14:00

各部 3名様限定

1,000パーツ



パーソナルカラー診断
×
ヘアカラー



骨格診断
×
ヘアスタイル



顔診断
×
ヘアアレンジ



※内容は月ごとに変わります。診断結果をもとに、あなたに合う髪を分かりやすく、丁寧にご提案します。診断が初めての方も安心してご参加ください。



平日
限定

骨格診断3タイプ付き 『本当の』似合わせカット

2,000パーツ

予約時に必ず骨格診断付き
カットとお知らせ下さい!

日本人女性美容師常駐のヘアサロン

F. HAIR SALON

スクンビット49/1 ピース和カフェ3階にあります
営業時間 9:00~18:00(月・火曜定休)
Tel. 090-970-5832

※毎月第2・第4火曜日はイメコンイベントを開催します



ご予約・お問い合わせは
こちらのLINE、DMからお願いします



全ての
マッサージ
20~60%
OFF
2026年
3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

栄養フェイシャル (Nourishing)

クレンジング → トーニング → スクラブ → オゾンスチーム → 毛穴ケア → 毛穴トリートメント → フェイシャルマッサージ + ビタミンE → 石膏ホワイトニングマスク → ヘッドマッサージ → コラーゲン保湿セット

65分 1,400B → **1,000B**



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。

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

ボディースクラブ(50分) + アロママッサージ(50分) + フェイシャルトリートメント(50分) **150分 3,200B ✓ 2,500B**

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 グランド
ソイ 21



Yarita ญาริตา คลินิก Skin & Laser Clinic



サオワンオー先生
● Board of Dermatology
● Certificate in Dermatotomy

ヤリタクリニックのドクターとチームは皮膚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。

3月の Special Promotion

最新脱毛レーザーを導入!

BESTSELLER レーザー脱毛プロモーション

口髭・顎・顎髭 (男性)	9回	฿41,400 →	฿9,900
背中	6回	฿27,000 →	฿16,900
VIO	10回	฿30,000 →	฿12,950
肘上+膝上	6回	฿46,200 →	฿23,900
肘下+膝下	6回	฿42,000 →	฿19,900

- 医師が施術いたします
- シェイビング無料サービス!

日本人の肌にも適したダイオードレーザー脱毛。脱毛効果が高く、痛みが少ない医療レーザー脱毛です。このレーザーは波長810nmと深部までしっかり届いて毛根にダメージを与えます。表皮には影響がないので、日焼けした肌や色素沈着の方でも施術可能! 日本人の肌質、毛質に最も合ったレーザー脱毛と誉れられています。VIO、脇、ヒゲなど太い毛質の脱毛をしっかりとりたい方にお勧めです。

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、深いそばかすに、QSレーザーが深部まで働き、IPLが表皮を白く。



1 Microdermabrasionによるピーリング。粉末が生まれずスムーズで、痛みもありません。

2 Electroporationによるビタミン導入。効果はアイオントーの10倍!

3 QSレーザー照射。深部に届き、メラニンを除去します。シミ、カンパンに効く!

4 IPLレーザーで肌表面のそばかすを除去。コラーゲンも再生させます。

5 肌に潤いと艶を与える保湿マスク。

Yumiさん(バンコク在住) 治療後は、肌の凸凹がなくなり、肌が全体的に明るくなりました。治療中はレーザー照射時に、すこし痛がゆいような感覚はあるものの、気にならない程度でリラックスして受けることが出来ました。

プロモーション

1回 ฿10,500 → **฿5,500**
4回 ฿40,000 → **฿22,000**

4回コースをご購入の方に
1回無料サービス!

おトク ポトツクス

- 1ヶ所 ฿4,800
 - 2ヶ所 ฿9,000
 - 3ヶ所 ฿12,900
 - エラ ฿9,000
- 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

- Juvederm 1ml ฿12,800 → **฿11,900**
- Rejuran 2ml ฿9,900 → **฿8,900**

CO2-QSレーザー

フェイス&ネック ホクロ・イボ

1回	฿900~ ฿1,500	10回	฿3,390	20回	฿4,390
30回	฿5,390	40回	฿6,390	50回	฿7,390

ボディ

1回	฿1,000~ ฿2,000	10回	฿5,390
20回	฿6,390	30回	฿7,390

Yarita [ヤリタ]

BTSアソク MRT スクムビット
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

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!

¥10,000以上を現金でお支払いの場合

2%割引!

ZUKOI CLINIC
ポー先生



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
レーザー機械となります

ピコフラクショナル&ピコスカー
施術後、無料でカーネル光線治療を行います。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、お肌の小さな傷を早くより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本挿入します

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
手術等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ないといわれています。

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** @zuko1

www.zuko1clinic.com f zuko1clinicjp i zuko1clinics

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

NEW Volformer 治療

NEW Volformer 導入!!

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
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 **現金払い10%OFF**

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。繊維状針で肌に穴を開け、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、毛穴の閉じ、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

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

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棒を当てながら照射 Contact Cooling System
冷たい冷却水スプレーで施術部位を冷却 Spray Cooling System

痛みが少ないのに結果ははつきり!!

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。その際に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でも安心下さい

ヒアルロン酸

マイクロナ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!

ポ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!

BEFORE AFTER

Juvederm Ultra Plus XC 1cc ¥12,500
凹部・ポリウム (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・ポリウム (18ヶ月持続)

Juvederm Volux 1cc ¥20,000
凹部・ポリウム (18ヶ月持続)

ボトックス

現金払い10%OFF

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」「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だ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

ポー先生のすごい髭脱毛

痛みが少ない! 脱毛回数が少なくて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 **B15,000**
Promotion
6回コース **B30,000**
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!



LINE QRコード

スクリーンショット

BANGKOK MEDIPLEX 3階



長年育毛剤を使っているのに… なぜ「効かない」と感じるのか？

ロコミを見てミノキシジルを購入し、自己判断で使用したことはありませんか？ 最初は効果を感じても、長期間使ううちに再び薄毛が進んだり、「頭打ち」になったと感じる方は少なくありません。

今回は、5年間にわたり男性の脱毛症患者を追跡した2つの代表的研究をもとに、なぜ外用薬だけでは限界があるのかをDr. Piyawatが分かりやすく解説します。

1. 期待と現実のギャップ

(コスメティック・ギャップ)

多くの方は、薬を塗れば若い頃のような豊かな髪が戻ると期待します。しかし研究では、毛髪本数は統計的に増加しても、見た目として明らかな改善が得られる人はごくわずかでした。

密な再生毛 (Dense regrowth) が確認された症例は非常に少なく、ミノキシジルは「増やす」というより「維持する」治療であることが分かります。

2. 効果のピークは最初の1年

ミノキシジルによる発毛効果は、使用開始から1年でピークに達します。

その後は継続使用しても毛量は徐々に減少します。4～5年使用を続ければ未治療より良好な状態は保てますが、最大効果は初年度に限られます。

3. 厳密な使用継続が不可欠

ミノキシジルは1日2回、継続的かつ長期的に使用する必要があります。

1日1回に減らした研究では、1～3年の間に毛量が大きく減少しました。使用が不規則な場合、効果を実感しにくいのはこのためです。



ドクターピヤワットからのメッセージ

ミノキシジルは科学的根拠のある優れた治療薬です。しかし「効かない」と感じる理由は：

- 期待が高すぎる
- 時間とともに反応が低下する
- 使用が不規則

解決策は？

現在の薄毛治療は、ミノキシジル単独ではあまり効果を感じる事は出来ません。天然由来サプリメント、ビタミン療法、医療トリートメント、レーザー治療を組み合わせることで相乗効果をもたらします。

効果に不安を感じている方は、ぜひ専門医にご相談ください。

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。



3月WOMプロモーション

Piyawat Clinic Birthday Celebration Voucher

おかげ様でピヤワットクリニックは2026年3月で9周年を迎える事ができました。今後も皆様のお美をサポートできるサービスを提供して参ります。誕生祭として3つのチケットを用意しました!

50,000THBチケット

55,000THB
分ご利用可能

100,000THBチケット

115,000THB
分ご利用可能

200,000THBチケット

240,000THB
分ご利用可能

【注意事項】 ※1年の有効期限 ※定価ではなくプロモーション価格で利用可能 ※2人までシェア可能

やさしく透明感を引き出すジェントル・ブライトニングプログラム

Gentle Brightening Program

プロモーション価格 通常価格 39,680THB→ **31,500THB**

- QS+マルチビタミンブレンド 全6回
- ホームケア製品セット付き
- ホームケア製品(セット内容)
- ① レーザー 全顔リジュネーションモード
- 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 QS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
- PS-T Cream 20g 1本
- ML4 Cream 10g 2本
- PS-Tクリームはカモミール、アロエベラなど、鎮静や保湿成分をバランスよく配合し肌バリアを強化。
- ML4クリームはコウジ酸がメラニンにアプローチし、くすみのない透明感のある肌へ。

Total Age lock

プロモーション価格 通常価格 34,500THB→ **28,000THB**

- ④ ステップレーザー+3ステップリフティングトリートメント
- レーザートリートメント
- ① レーザー 全顔リジュネーションモード
- ② レーザー 毛穴&肝斑改善モード
- ③ QSスイッチレーザー 浅い層のシミ集中ケア
- ホームケア製品(2,050THB相当)
- Vitamin C Serum
- PS-T Cream
- Whitening Cream
- ① リフティングトリートメント
- ① ウルトラティープ
- ② ステムリジュネーショントリートメント
- ③ ウルトラリフトトリートメント
- ④ ファーメントトリートメント

たるみ ULTHERA Plus

プロモーション価格 通常価格 85,000THB→ **78,000THB**/1回

- 無制限ショット!
- シミレーザー1回(5,000THB相当)
- ステムセル美容液導入1回(5,000THB相当)
- Blood Tonic + P. Booster (12,900THB相当)

たるみ HIFU Plus

プロモーション価格 通常価格 35,000THB→ **29,000THB**/1回

- 無制限ショット!
- シミレーザー1回(5,000THB相当)
- ステムセル美容液導入1回(5,000THB相当)
- Blood Tonic + P. Booster (12,900THB相当)

しわ ボトックス

プロモーション価格 通常価格 3,900~20,800THB

※エリアによります

プロダクトプロモーション PS-T Cream 1本 + ML4 2本 通常価格 680THB→ **590THB**

Whitening Cream 通常価格 1,290THB→ **990THB**

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→ **89,000THB**

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→ **72,000THB**

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→ **59,000THB**

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。



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! 20,000THB/CC

プロモーション価格 2cc購入で1cc当たり **19,000THB**でお得に!

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(ベアシック)

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 **3,250THB** 合計 **6,500THB**

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

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



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(薬用フェイシャル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	ビューティーパッケージ
BOTOX 3ヵ所	¥10,000	IPL 3回 + RFリフティング 3回
Vライン	¥10,000	+アイントー 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

paisalrumma (バイサーン先生) 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.バイサーン 来診時間 (日本語での診察が可能です) 13:00~18:00まで
火・水・金・土曜 Pinklao Clinic 2 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

※クリニックは毎日営業しております。バ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。



初めての
クリニックは
切らない
刺さない
入れない

痛なくて、しっかりリフトアップ

MONDO THONGLO
SONIC FIT CLINIC

業界では異例! 予約6,000人待ち!

旧プロモーション価格 **9,800B** → **7,200B**
ネック + フルフェイス

近年、円安の影響もあり、バンコクと日本で価格差が目立つという状況でしたが、バンコクにお住まいの皆様にも、ソニックフィットをもっと身近に感じ、快く受けていただけるように、今回より日本でソニックフィットを受けられる系列店「リリーオン」とはほぼ同価格へ変更いたしました。バンコク・トンローでは、最多指名のRISAにしかできない技術をご提供して参ります。ご予約時はこのページの写真を撮ってお送りください。

※ご予約が混み合っておりますため、お早めのご連絡をオススメ致します ※当プロモーションは予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください

トンロー・ソイ4と6の間 158/1 Aneekvanich Building Sukhumvit rd. Sukhumvit 55

営業時間 平日・土日 11:00~18:00 (最終受付 17:00) 水曜 / 第2・4木曜定休

※各種クレジットカードご利用可能

ソニックフィット バンコク



BEFORE・AFTERはインスタから



無料カウンセリングも◎ お問い合わせ・予約はLINEで承ります(日本語OK)



●引用元「キレイはこれでつくれます」[著者MEGUMI]

まだ知る人ぞ知るリフトマシンですが、スターどころで受けていない人はいないというくらい人気のメニュー。痛みがかなり少なく、1回3万円弱とリーズナブルで通いやすいのに、効果はばっちり。これまでハイフの最高峰と言われる「ウルセラ」も超高額な「サーマクール」も試しましたが、個人的には引き上げ具合や肌の内側がふっくらする点でいちばんだったのが「ソニックフィット」



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+12周年記念プロモーションは
定員に達し次第終了



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。



12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	VIO 脱毛	腕 / 足 脱毛
キャビテーション	E-LIGHT	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
コスバ最強サブスク
完全個室プライベート

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。



BELL
SWAG OTONAGAMI COMPANY
BE SLY WITH PSTTORAR

Bell Eye Brow

BELL HAIRからの
ちょっと新しい身だしなみ



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、高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 ototagami salon
🕒 木〜月 9:00 - 21:00
🕒 火 9:00 - 18:00
🕒 水曜、第2・第4木曜定休
📍 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



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
อยู่ใขซอยสุขุมวิท 49/11 ตรงข้ามซอยพร้อมศรี 2 ใกล้ Fuji Super 3

※ゆったりした時間を楽しんでいたがたい為、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

習い事

語学学校やスポーツ、
タイならではの習い事など
いろいろトライして
タイライフを充実させましょう

- キッズ
 - 語学・塾
 - ホビー
 - スポーツ
- ☎ 電話 ✉ Eメール 📍 場所 🕒 営業時間 🌐 ウェブサイト
 📱 フェイスブック 📞 LINE 📷 インスタグラム 📺 YOUTUBE

AIKB35幼稚園附属ナーサリー Yurikago Nursery 39

インターナショナルスクールや日系幼稚園で経験豊富な先生たちによる、少人数保育を実施。イギリス式のカリキュラムをベースにした教育的なデイケアプログラムです。栄養バランスに優れたランチはAIKB35より毎日デリバリー。お子様のお預かりはおよそ1.4歳から。また、安心安全の観点からCCTVを設置し、専属の警備員を常時配置しております。



2026年3月のお知らせ

- 4月下旬からのご入園の受付を始めました
- ご見学の開始時間は9:15頃からさせていただきます
- LINEでの連絡が難しい場合はFacebookよりご連絡ください

● 当ナーサリーへのご見学はLINEにてご予約ください
 ※お子様のトライアルは実施しておりません

Yurikago Nursery 39

📍 スクムビット・ソイ39(マイボー・チンさん向かい) ※BTSプロンポン駅より徒歩約5分
 🕒 7:45~16:30(月~金曜日)
 📞 yurikagonursery39 🌐 yurikagonursery39
 📷 yurikago_nursery39
 📺 Yurikago Nursery39

ヤマハミュージックスクール エンポリウム校(日本語コース) ♪個人&グループレッスン新規入会生受付中♪

●個人レッスン【ピアノ・エレクトーン】 対象:5歳児~大人の方
 ●グループレッスン
 ヤマハ独自のテキストを用いた、10名程度の保護者同伴レッスン
 「幼児科(JMC)」 対象:4、5歳児
 (1)毎週(火)15:30~16:30 (2)5月新開講 毎週(土)11:00~12:00
 (トライアルレッスン 4月25日(土)11:00~12:00

3月のエンポリウム校プロモーション
 日本語コース新規ご入会お手続きと同時に本誌WOM3月号をお持ちいただいた方
 ヤマハキャラクターバッグをプレゼント! ※事前にスタッフにご提示の場合のみ

●ヤマハ独自の指導法により、豊かな演奏力を身につけます
 ●生徒様は無料でレッスン室をご利用いただけます(土曜日を除きます)
 ●その他各種コース(ヴァイオリン、フルート、ギター、ドラム等、タイ人講師によるタイ語コース、英語コースのレッスン)がご用意です

ヤマハミュージックスクール エンポリウム校

☎ 0-2664-8951~3 / 081-804-1884 📍 エンポリウムタワー4階
 🕒 10:30~20:00(月~金)、8:00~18:00(土)、8:30~18:00(日) 📞 ヤマハ音楽教室エンポリウム校
 📧 yamahampc2524@gmail.com

1歳~幼稚園入園前のお子様対象 通うのが楽しくなる英語教室

1歳~幼稚園入園前のお子様を対象としたクラスです。月・金曜日の週2回、9:00~12:00の3時間、お子様をお預かりしてレッスンをを行います。ご希望により、レッスンを体感する「トライアル」をお受けいただけます。

ナーサリークラス料金
 1日 ¥1,900、1カ月 ¥9,900(9日)

プロモーション 無料トライアル受付中

※ BTS プロンポン 駅からKヴァレージまでKヴァレージの往復の無料送迎あり(11:00~19:00の間、30分間隔)

Nancy Language School

☎ 086-085-5074(日本語)
 📍 @nancylanguageclub
 🕒 8:30~18:00
 📍 スクムビット・ソイ26 Kヴァレージ2階

日本語教師の国家資格『登録日本語教員』 ★国家試験合格必須★経験ゼロの方も多数合格

●無料セミナー「ゼロから始める日本語教師」開催日
 (バンコク校)3月1日(日)、2日(月)、5日(木)、8日(日)、9日(月)、12日(木)、他(ZOOMオンライン)3月1日(日)、2日(月)、3日(火)、4日(水)、5日(木)、6日(金)、他
 内容は各回同一で80分間。弊校HPからも申込可。

日本語教員試験(国家試験)合格講座

試験日:2026年11月8日(日) 試験地:日本国内主要都市
 ★講座期間:2026年3月~2026年9月 ★1週間に1回の授業
 ★欠席時の補講あり(無料) ★1回の授業=45分×3コマ ★合計50回
 ★弊校本科生の第2回日本語教員試験
 ※試験ルート合格率:73.21%(公式発表:35.9%)
 ★過去12年間で320人以上が合格
 ※[日本語教育能力検定試験(前身となる試験)]の合格者も含む
 ★本帰国・スライド後も継続受講可能 ★外国語スキル不要

LSEアカデミー バンコク校(プロンポン駅前ソイ35)

☎ 0-2005-9776 📞 support.nk@lse-th.com
 🌐 www.lse-th.com 🕒 9:00~21:00
 📍 スクムビット・ソイ35 G.S.マンション3階 3C(エムクオーティエ横向い)

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

Amaze English Schoolは過去15年間、日本人の生徒たちの英語力向上を支援してきました。フォニックス・ファンデーション・プログラムは、4歳から12歳までの英語初心者が、簡単に楽しく、段階的に英語を習得できるようサポートします。私達は、子供達が、自分の意見を聞いてもらえ、成果を褒められ、教室で快適に過ごせるよう、子ども中心のアプローチをとっています。ゲームやアクティビティを通して英語を練習し、教師は生徒のサポート、モチベーション向上、フィードバックを提供することに尽力しています。



[ヌット先生]タイ語対面&オンラインレッスン! 教育学部出身のヌット先生が丁寧に教えます!

教員免許を持ち、18年以上指導経験のあるヌット先生がオンライン(ZOOM使用)で独自のメソッドで分かりやすく指導! アットホームな雰囲気でのプライベートレッスンです。分かりやすいオリジナルテキストで、初級読み書きから、タイ語検定受験コースまでしっかりサポート! 検定合格率の高さに定評あり! タイ会話は初級~上級まで対応します。

オンラインレッスン(タイ時間7:00~20:00/日本時間9:00~22:00)
 プライベート: ¥6,800(9回×60分/全9時間)
 対面レッスン(タイ時間7:00~20:00)
 プライベート: ¥6,800(6回×90分/全9時間)
 グループ(2~6名): ¥6,800(8回×90分/全12時間)
 [4級3級レベル向け]タイ語中級会話コース(グループレッスン)参加者募集中!

プロモーション オンライントライアルレッスン(60分)1回無料!

ヌット先生

☎ 087-590-8388 [ヌット先生](日本語) / 毎日7:00~22:00対応可)
 📍 thalgo65 🌐 www.nuttosensei.com
 📍 対面グループ: Chill Inn Bangkok(BTSエカマイ駅3番出口徒歩5分)
 📍 対面プライベート: UOB PLAZA(BTSプロムボン駅4番出口徒歩5分)
 📍 nuttosensei@yahoo.com 📞 ヌットの楽しいタイ語

自信を持って前へ進もう! アメリカ人ネイティブ タイで15年の指導歴持つ講師によるレッスン

Clearway Englishは、単なる基礎の繰り返しではなく応用力を養う指導を実践。初心者には定義されたレベルと測定可能な成果を伴う明確な道をとります。通常9~18ヶ月以内にレベル向上しますので、保護者の方も推奨ではなく、より高度な学習に重点を置いた計画、進捗、結果を把握できます。初心から英会話、読み書き、単語、ビジネス、イデオマドまでハイレベルな学習を行います。

スペシャル! ▶トライアルレッスンB350 ●交通費無料

24レッスン ¥450/個+5回フリー	150レッスン ¥325/個+1回フリー
60レッスン ¥400/個+8回フリー(週3回のレッスン又は3人シェア可)	300レッスン ¥300/個+20回フリー
90レッスン ¥375/個+10回フリー(2人シェア可)	200レッスン ¥300/個+20回フリー
120レッスン ¥350/個+12回フリー(3人シェア可)	300レッスン ¥225/個+24回フリー

※1回につき別途¥100の交通費がかかります ※90レッスンコース以上、2回払い可能(2ヶ月以内)
 ※休職や病気の場合、レッスン振替可 ※上級ワイルディングコースは1レッスンを80追加になります

キッズブートキャンプ(春・夏・冬)年間募集!
 (週1回のレッスン¥500、※既存の生徒は1回のレッスン¥100)

Clearway English

☎ 081-631-4023 🕒 7:00~22:00
 📍 clearwayenglish1@gmail.com
 🌐 clearwayenglish.weebly.com
 📺 youtube.be/U_BMXCvt004

2つのカリキュラム

①初心者には、フォニックスとリテラシーのカリキュラムをご用意しています。段階的に読み書きと会話のスキルを身につけていきます。コミュニケーション能力に優れた生徒には、IBカリキュラム(小学校はPYP、②中学校はMYP)に沿って指導します。クリエイティブライティングを通して、読解力、語彙力、読解力の発達といったあらゆる側面を網羅しています。Amaze English Schoolは、グローバル社会において英語は重要であると信じており、情熱あふれる教育者たちが、流暢な英語を操る世界市民を育成することに尽力しています。

レベルチェック無料! さらに最大3回の無料トライアル
 まずはお子様と共に当校をご体験ください。
 ※LINEまたはお電話でご予約ください

Amaze English School

☎ 081-904-2231(英語) / 098-279-9768(日本語) 公式LINE
 📧 amazeenglish@gmail.com 📞 amazeenglish
 📍 ラケットクラブ第3ビル4階 スクムビットソイ49
 ※ジーンリーの入っているビル 📞 金曜定休
 🌐 www.amazeenglish.com 📞 amazeenglish

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。解決したいけど見つからない。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、課金OKのフルセッション1回プレゼント
 ※詳細は、Vol.215を見たところご連絡ください

※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もご提供しております

Coaching & Workshop with Ellie

☎ 092-626-2150 📞 office.elite.bkk
 📍 office.elite.th@gmail.com
 📞 erit.coach+wom@gmail.com

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!

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 フールビル 2階
 (cocotte レストラン右側)



YUKI FOOTBALL

YUKI FOOTBALL ACADEMY

会員数 350名 突破!!

子供達一人ひとりの
「楽しい」「挑戦したい」「成長したい」
という想いを大切に、

これからも笑顔が溢れる
アカデミーを作っていきます!

無料体験お待ちしております!

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

@yuki.football.academy

LINE@
お問い合わせ
ご質問はこちら



MEN'S WOM

◎案内人: Goshi (元プロサッカー選手)

第53回 AZABU SABO メンズにも人気の 甘すぎないジェラート

「麻布茶房」のフランチャイズとしてサイアム高島屋に出店。北海道牛乳を使用したジェラートが人気呼び、現在都内に5軒を展開する「AZABU SABO」。店舗ごとに限定フレーバーがあるそうで、今回お邪魔したエムスフィア店には「EMSPHIRE」というストロベリー&シーソルトパニラのフレーバーがあり、ピンクと水色のコンビが可愛いと話題。今回はその味を開発しているMDのキムさんにインタビューをお願いしました。



Goshi 「早速ですが、AZABU SABOのジェラートって美味しいですね! 今のお店が5軒ありますが、フレーバーは全て同じですか?
AZABU SABOタイランドMDのKIMさん (以下KIM) 「サイアム高島屋店が最もフレーバーが多くて、しかもその半分が抹茶系(笑)」「**Goshi** 「流行ってますもんね」
KIM 「はい。世界中で流行っているせいで、抹茶の価格がとんとん高騰している上に入手しにくくて大変です(苦笑)」「**Goshi** 「他にも「ピスタチオと抹茶」とか「ギリシャヨーグルト」とか、色々なフレーバーがありますね。なんでもジェラートにできるものですか?」
KIM 「良い質問ですね。実は私、飲食店さん向けにジェラート作りの講師も

しているのですが、食べ物を見ると、それがジェラートになったらどんな味がするかな? と想像するのが得意なんです。皆さんが期待する味を出せるようにいつも気を使っています」
Goshi 「ええ? KIMさんってジェラートの先生なんですね。例えばソムタムはどうですか?」
KIM 「それは難しいかな。皆さんがソムタムに期待するのは青パパイヤの食感でしょう? さらにジェラートは少しでも「甘さ」がないと美味しく感じにくいので、フレーバーにできるかどうかは相性がありますね。カオソーイとかマッサマンは作れますよ」
Goshi 「そうなんですね。ジェラートはイタリアが発祥ですが、本場との違いって何かありますか?」
KIM 「つい最近、イタリアでスイーツの展示会に出展したんですが、本場では決まったフレーバーを何十年も出し続けていて、変化がない店が多く、砂糖の使用量が半端なく多い(溶けにくくなるため)。私たちは北海道牛乳にこだわり、なるべく体に良い材料を使って、砂糖を減らし、レスケミカルなジェラートを提供しています。コンも日本製なんですよ」

ここで日本人の若い男性5人組が来店。タイ名物ということで、ドリアンフレーバーの味見をお勧めしたところ、美味しいと好評でしたが、購入したのはアールグレイ&ミルクでした。」「**Goshi** 「皆さん、ダブルコンで買ってくださいましたね。日本人はやっぱり定番の味が好きなのかな?」
KIM 「私、むかし日本に住んでいたから日本人好みの味ってなんとなく分かります」
Goshi 「あ、だから日本語もお上手なんですね。こんなに話せると知らずに通訳を連れて来ちゃった」
KIM 「いえいえ、久しぶりに話したし、上手じゃないですよ」
Goshi 「全然普通に喋ってますよ(笑)。ちなみに今年の目標は何かありますか?」
KIM 「マレーシア出店の話があるので、その立ち上げと、完全にハラル対応のジェラートを作ること。あとはラクトフリーのジェラートを作りたいです。AZABU SABOのジェラートは試食だけでも可能なので、在住日本人の皆さん、ぜひ遊びに来てくださいね!」
Goshi 「うん、とっても美味しくて僕からもお勧めしたいです! 今日はありがとうございました」



おおくび ごし
大久保 剛志
宮城県出身。ベガルタ仙台、モンテディオ山形などを経て、バンコク・グラスFCへ。PTTラヨーンFC、京都サンガFC、MOFカスタムユニテッド、ネイビーFC、バンコク

FCなどを経て引退。YUKI FOOTBALL ACADEMY主宰。みやぎ観光PR大使
@goshi40

AZABU SABO
サイアム高島屋 G階
エムスフィア GM階
エムクオアティエ G階
ワンバンコク G階
セントラルワールド 3階

ENJOY COLORFUL LIFE!!

第184回

スパイラルカラーサロンでは
続々と新規講座を開催いたします



いよいよ3月に入り、お子さんの春休みも目前となり、本帰国される方は慌ただしい日々をおくられていることと思います。スパイラルカラーサロンではソングラン休み明けの4月後半より続々と新規講座を開催いたします。新しい自分への挑戦を始めてみませんか？

バンコクにいながら本格的に学べる【パーソナルカラー検定3・2級対策講座】と【色彩検定2級対策講座】がスタートします。パーソナルカラー検定講座では、似合う色を「なんとなく」ではなく、理論に基づいて説明できる力を養います。12シーズンの理解はもちろん、色の見分け方、提案方法、実践で使える応用力まで身につく内容。ファッション・美容・ブライダル・販売・接客など、人と関わるあらゆる分野で活かせる知識です。将来、サロン開業や副業を考えている方にとっても、大きな“武器”になります。

色彩検定2級講座では、配色理論、トーン、色彩心理、PCCSなどを体系的に学びます。感覚ではなく、論理で色を語る力は、仕事の信頼度を高め、専門性として評価されます。

インテリア、デザイン、教育、企画職など幅広い分野に応用可能です。

海外生活の今だからこそ、落ち着いて学べる時間があります。そして色彩の資格は、本帰国後の就職・転職活動、キャリアチェンジの際にも強みとして活かせる有意義な資格です。履歴書に書けるだけでなく、「色を理論で理解している」という証明になります。

4月、新しい季節の始まりに。

学びを“知識”で終わらせず、“武器”に変える一歩を、ここバンコクで一緒に踏み出しましょう。

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

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



今月のプロモーション

【“好き”を“強み”に変える】
色彩活用 パーソナルカラー検定 3・2級対策講座

似合う色を「感覚」ではなく「理論」で伝えられる力を。
全7回（水曜）9:30~11:30
4/29、5/6、5/13、5/20、5/27、6/10、6/17（7月第1週 試験予定）
受講料：816,000 教材費：82,000 検定料：8,800円
会場：スパイラルカラーサロン（エムスフィア向かい）※ZOOM録画付き
3級内容を含めた2級取得を目指す実践型講座。
本帰国後の仕事・副業・サロン開業にも活かせる資格です。

【色を理論で語る女性へ】
色彩検定® 3・2級対策講座（文部科学省後援）

感覚に頼らない、本物の色彩知識を。
全5回（月曜）9:30~12:30（オンライン）4/27、5/11、5/25、6/8、6/15
検定日：6月28日（日）バンコクにて受験
受講料：816,000 教材費：約6,600円 検定料：10,000円 ※ZOOM録画付き
配色理論・トーン・色彩心理を体系的に学習。
履歴書に書ける確かな資格として、本帰国後のキャリアにも強みになります。

■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/

3月春休み&ソングランに行きたい！ お勧めタイ国内&タイから行きやすい海外！ 【国内】最強ビーチで海を満喫！

コスバ最高！タイのモデルディ！

リベ島2泊3日～
ご旅行代金 大人 16,900円 子供 9,000円

静けさを楽しむリゾートで過ごす休日！
ピマライリゾート&スパ2泊3日
ご旅行代金 大人 14,900円 子供 9,100円

心ときめく絶景と癒しの楽園ビーチへ
ピビ島2泊3日
ご旅行代金 大人 17,300円 子供 7,200円

豪華さより素朴さ！透明度の高いビーチで寛ぐ！
クッド島2泊3日
ご旅行代金 大人2名 32,400円 子供1名 36,200円

まだ誰も知らない「奇跡の楽園」
セブンシーズ2泊3日
ご旅行代金 大人 22,200円 子供 8,400円

まだ誰も知らない「奇跡の楽園」

タイで最も美しい海シュミランへの最短ルート！
カオラック2泊3日 シュミラン日帰りツアー付き
ご旅行代金 大人 20,700円 子供 9,800円

アンダマン海の絶景！五感を震わせる別世界へ！
ザラチャ2泊3日
ご旅行代金 大人 23,200円 子供 10,400円

島全体が国立公園！静かな海や豊かな自然！
サメット島2泊3日
ご旅行代金 大人2名 28,200円 子供1名 28,500円

島全体が国立公園！静かな海や豊かな自然！

島全体が国立公園！静かな海や豊かな自然！



【海外】奇跡の世界遺産！春のヨーロッパもお勧め！

世界が驚愕する、クメール芸術の最高傑作！

アンコールワット1泊2日/2泊3日
ご旅行代金 大人 20,500円 子供 15,200円

究極の絶景！神々が住まうヒマラヤへ
カトマンズ&ナガルコット2泊3日～
ご旅行代金 大人 34,600円 子供 16,200円

歩く古都、寛くビーチ両方楽しめる大人気都市！
ダナン/ホイアン2泊3日～
ご旅行代金 大人 20,300円 子供 13,300円

一度では足りない、また戻りたくなる「奇跡の島」
スリランカ3泊5日～
ご旅行代金 大人 39,600円 子供 17,000円

一度では足りない、また戻りたくなる「奇跡の島」

呼ばれた者だけが辿り着く情熱の聖域
インド3泊5日～
ご旅行代金 大人 30,000円 子供 22,100円

秘かに穴場！ベトナム最後の楽園！
フーコック島2泊3日～
ご旅行代金 大人 17,100円 子供 14,000円

秘かに穴場！ベトナム最後の楽園！

秘かに穴場！ベトナム最後の楽園！



異次元の絶景、神秘に満ちた悠久の街並み

カッパドキア&イスタンブール3泊6日
ご旅行代金 大人 57,900円 子供 23,300円

ドナウの真珠が輝く！心ときめく歴史の旅へ
ハンガリー4泊6日
ご旅行代金 大人 76,200円 子供 52,600円

陽光に誘われて！五感を巡る世界遺産
充実の南イタリアとローマ6泊7日
ご旅行代金 大人 89,100円 子供 72,500円

圧倒的な存在感、悠久の時間が刻んだ神秘的歴史の遺産

エジプト3泊5日
ご旅行代金 大人 64,800円 子供 30,700円

時を越え美を巡る！イタリア黄金の三部物語
フィレンツェ&ベネチア&ローマ4泊6日
ご旅行代金 大人 86,500円 子供 61,500円

時を越え美を巡る！イタリア黄金の三部物語

時を越え美を巡る！イタリア黄金の三部物語

時を越え美を巡る！イタリア黄金の三部物語

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183回

ボーナス

ソンクランも間近。日本は春を迎えようとしています、タイでは旧正月ですね。

日本的にはボーナスと言えば夏と冬ですが、タイでは春と冬が一般的です。今でこそ、あやさんのボーナスも年末1度が多数派になっていますが、中には年に2度、2ヶ月分いただいているあやさんも珍しくありません。そのようなあやさんは、割高に感じるかもしれませんが、雇用者から重宝されている方が多いと思います。

タイ人の多くは、日本人が正月に帰省するのと同じようにソンクランに帰省します。その際、田舎の家族にお土

産をたくさん買って帰ったり、親戚の子供達にお小遣いを渡したりするので、金銭管理ができないあやさんと、バンコクに戻る交通費まで使い込んでしまいます。そうすると、雇用者も困ってしまうので、春にもボーナスを出す慣習ができたのかもしれませんが、ボーナスまでは出さないにしろ、お小遣い程度は渡す雇用者は多いです。

どちらにせよ、雇用条件は雇う前にしっかり話し合しましょう。まずは面接である程度の条件を伝え、トライアル期間中にあやさんの力量を見極め、決定しましょう。

シグネットホーム
おすすめ物件
Vol. 74

派手じゃない。でも、ちょうどいい。
トンロー通りの中心で現実的な選択



トンロー・ソイ10

Burgundy Place

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



※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

Layout [2BR 100㎡タイプ]



1BR 60㎡ 40,000THB~
2BR 100㎡ 55,000THB~

※資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]

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

Fax: 02-260-2868

Email: info@cygnnethome.com

cygnnet_bkk

Official Cygnnet Home

公式サイト
はこちら



LINEはこちら



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/1㎡、中価格帯は20~25kg/1㎡、KENKOマットレスは50kg/1㎡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1万バツ超えとなりますが、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つ折りに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
高さを選べる

一番人気のヒノキ枕

KENKO SHOP 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

ネットショップは
こちら

あべきょうこの楽しいバンコク生活

タマちゃんのソングラーン

もうすぐソングラーン
最近だんだん暑い日がつづいて
タイの夏が近づいているのがわかる、
ゴールデンシャワーとマンゴーと
ランブータンとドリアン、大好きな季節
けど暑すぎるー

家から一歩も出ない生活はもうすぐ

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

● Emquartir Shopping Complex
● Siam Paragon Shopping Center

abekyokolove2.wixsite.com/abekyokoartlife

Kinokuniya

KVillage YARD SALE #12

CLOTHING · ACCESSORIES · ANTIQUES
TOYS · MUSIC · BOOKS · FOOD · ARTS AND CRAFTS

21-22 MAR 2026

10am - 7pm
K SQUARE, K VILLAGE

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

あべきょうこの楽しいバンコク生活

2月になってから暑くなってきた ま、と3月はお外に出る水ないだらう、 でもくだもの季節♡マンゴー・ランブータン マンゴースキンとくにドリアンは我が家の 大好き物♡ 4月は 幸せな絵がたぐい描こう

今日の土曜

★1週	世界の名画を描こう
★2週	津穂おえかき
★3週	連続おえかき

今日の生徒募集

日	土
2:30~	2人募集 10:00~ 2人募集
4:00~	2人募集 1:30~ 2人募集
5:30~	2人募集 3:00~ 2人募集

abekyoko.kidart@gmail.com

バンコクでバレエを始めてみませんか？

Bangkok City Ballet
ジュニアバレエ・アダルトバレエ

生徒募集中！初心者も大歓迎！



ジュニアバレエ体験レッスン代600B/1回
アダルトバレエ受講料550B/1回

お問い合わせは日本語でどうぞ
info@bangkokcityballet.com

スクンビット23, Jasmine City 3F



IG: BCBALLETSCHOOL
IG: BCBALLET_COMPANY
www.bangkokcityballet.com



UFM
Fuji Super

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)



3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)
バウチャー券を
5名様にプレゼント！

WOM Vol.215



「www.wom-bangkok.com」にアクセスし、WOM 3月号読者プレゼントにご応募下さい

Next Issue WOM4月号 2026年3月27日(金)発行！

特集 タイ野菜でベジフルライフ！
ローカル野菜&スパイス編

人気コラム「タイ野菜でベジフルライフ」は第200回を機に最終回となりました。そこで今回も前回に続き、過去のコラムの中から著者の青澤さんが厳選したタイ野菜の情報とレシピをお届けします。第2弾はローカル野菜&スパイス編。保存版としてご利用ください。

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 3月号

Copyrights © 2026 by Media Presto Co., Ltd.

掲載されている料金、内容は取材時に基づ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！

3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 B990

1箇所×3回 B2,510 | 3箇所×5回 B4,900
(全身から部位お選び可能) (全身から部位お選び可能)

VIOプレミアムスムース 5回 B8,499 1回あたり1,699バーツ

ワキ脱毛 2回 B1,099 1回あたり549バーツ

女性プロモーション

フルフェイス脱毛(6箇所) 4回 B5,490
+日焼け止めクリーム1本無料プレゼント(590バーツ相当)

男性プロモーション

フルフェイス脱毛(5箇所) 3回 B2,790
【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バーツ割引

キッズ脱毛
3箇所6回
B5,999
(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」



大豆インフラボンとフィリニープ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、皮膚が傷つくのを防ぎ、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)

※休休日：年末年始・ソングクラン ※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。

髪のだめ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。

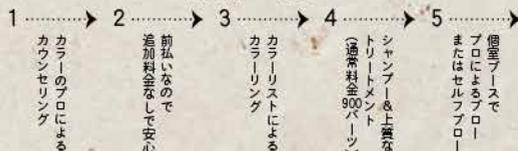
- 日本語での丁寧なカウンセリング
 - 日本人カラーリスト/アイリスト常駐
 - 日本人の髪質・目元を熟知した施術
- “タイ語の心配がいらない”から、初めてでも緊張せずに通えます

“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