

WOM

ワム

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

04

April 2026
Volume 216
FREE MAGAZINE

タイ野菜で ベジフルライフ♪

タイのローカル野菜編

ソクラーンも
お得な美容情報は
WOMでゲット!

WOMグルメ

モクシーバンコクのルーフトッパー

「Sato San」

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	1,500 B	下	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

	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

トロー路店
月~木9:00-18:00
金土9:00-19:00
トローソイ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

- | | |
|--------|---------|
| 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

<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>
--	---	--	--

リピート様ご利用可能

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

*VIO & 髭 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



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:



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

形成外科専門医チーム:



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

毛髪再生外科医



豊富な実績を持つ種毛髪に担当、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:

4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



【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

4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

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

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**

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



GUITA
WEDDINGS

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://gultaweddings.com/> [@gultaweddings](https://www.instagram.com/gultaweddings) 詳細はメールでお問い合わせください info@gultaweddings.com



THE OASIS SPA THAILAND

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@oasisspa.net Line: @oasisspa



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



アーバンオアシススパパトロー店
営業時間 10:00から00:00迄




TPC
TOTAL PRODUCE CLINIC

初来院者様 **限定** オーダーメイド肌設計 **500฿**

お悩みに合わせて3つの施術から選べます

ピーリング 角質ケア
スキンプースター 肌土台ケア
トーニング 美白・ハリ

期間中：全メニュー **30%OFF**

TPC式 オーダーメイド肌設計とは...?

① 医師の診断
② お施術
③ アフターケア

① 医師の診断
マニュアル通りではなく、お一人お一人に合う施術を完全オーダーメイドでご提案。

② お施術
クレンジング・洗顔～お仕上げ、麻酔中やパック中にマッサージ。皆様がりラックスできる空間をご提供。

③ アフターケア
施術後の肌を守るスキンケアセットをプレゼント。

お肌状態徹底診断と **シミ取り放題**

1回 **6,500฿**
3回 **15,000฿** 1回あたり **5,000฿**
5回 **22,500฿** 1回あたり **4,500฿**



痛みが少ないレーザー **医療脱毛**

全コース **50% OFF**



TOTAL PRODUCE CLINIC
SUKHUMVIT SOI 22

完全予約制：LINE予約受付中

日本人監修 / プライベート型クリニック Japanese-supervised / Private Clinic



バンコクでももぎ蒸しなら

ルーチェ

LUCE

日本人にも人気の温活サロン

日本式よもぎ蒸し

よもぎの蒸気で体を温め
じんわり汗をかく温活ケア


こんな方におすすめ

- エアコンで身体が冷える
- 疲れやすい・むくみが気になる
- PMSや体調の揺らぎを感じやすい
- リラックスしたい

WOM読者限定

よもぎ蒸し40分体験

通常750฿ → **500฿**
(初回限定)

📍 スクンビット3店舗  LINEで予約

📍 エカマイ店

(スクンビット42/1)

よもぎ蒸し/アイラッシュ



📍 プロンポン店

(スクンビット24)

よもぎ蒸し/アイラッシュ/ネイル



📍 トンロー店

(スクンビット55)

よもぎ蒸し/アイラッシュ/ララピール



CONTENTS

Vol. 216

April 2026

Features

特集

17 タイ野菜でベジフルライフ♪
タイのローカル野菜編



wom-bangkok.com

WOM グルメ

25 Sato San Rooftop Bar



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



タイの若鶏を使用した
おいしいから揚げです。
お弁当や夕食の一品にどうぞ!
日本のイオンでも人気の商品です。



MaxValu全店で発売中

350g
119 円

Maxvalu, Maxvalu Tanjai 各店舗 



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♪

4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。

医師在籍美容クリニック

光脱毛+光フェイシャルが大人気

メンズヒゲトライアル
ヒゲ全体 **590B**

RQモール49店限定
Q-Switch Nd Yag laser

WOM限定
ヒゲ全体6回 **5,990B**
今なら+1回無料付き

トーニング+シミ取り放題
全顔 **1回 5,500B**

話題の「シルファームX」
毛穴、肝斑、赤ら顔、くすみ、たるみに!
顔全体 1回 **12,990B**

子ども脱毛 ※15歳の誕生日まで
足全体 or 腕全体 トライアル **1,990B**

ひざ下 or 肘下 トライアル **990B**

レディース脱毛人気 No.1
V+Iライン 3回セット **4,990B**

大人気の光フェイシャル60分
ディープ洗浄+ビタミン導入
+光フェイシャル+美白マスク **1,990B**

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

regina.thonglor

トンローホームプレイス店は立地最高!
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



regina.13



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.49



ラインが新しく
なりました!

※ソクラン休み 4月12日~15日

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

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28回

「弱み」と思うものの正体

「どうして私って、こうなんだろう」

そうやって、自分の一部を“弱み”だと感じてしまう瞬間はありませんか。
つい考えすぎてしまう。人に気を遣いすぎて疲れてしまう。完璧を求め
て動けなくなる。そんな“うまくいかないパターン”に出会うたびに、私
たちはそれを直すべきもの、克服すべきものだと思いがちです。「もっと気
にしない性格だったらいいのに」「もっと楽に考えられたらいいのに」と、
自分を変えようとしてしまうこともあるかもしれません。

けれど、その弱みは本当に取り除くべきものなのでしょうか。もしかす
るとそれは、あなたの中にある、むしろ“強み”がただ強く働きすぎている
状態かもしれません。

たとえば、考えすぎてしまう人は、それだけ物事を深く捉える力がある人
です。人に気を遣いすぎる人は、相手の気持ちに敏感で思いやりがある人。
完璧を求める人は、それだけ質の高いものを目指せる力を持っています。
本来は価値になるはずの力が、バランスを崩したときに「弱み」として現
れているだけなのです。

大切なのは、その特性をなくそうとすることではありません。「どこで使
いすぎているのか」に気づくこと。そして、少しだけゆるめてみること。
どんな時にも、その“強み”を全力で使うのではなく、あえて使わない場
面をつくることで、これまで繰り返していた不都合なパターンに変化が生
まれます。

私たちはつい、できていない部分に目を向け、自分を変えようと頑張り
すぎてしまいます。でも、その奥にある力に気づいたとき、自分の見え方
はやさしく変わっていきます。

あなたが“弱み”と思っているものは、なくすのではなく、扱い方を
知るもの。

もし今、何かに悩んでいるなら、それはあなたの中にある“強み”に気
づけるきっかけがかもしれません。

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行います
日本人会館の方は特別価格にてご参加いただけます!

5月	別館 体感ストレッチ 別館 マーライ (タイの花祭り) クラス 別館 子どもタイ舞踊体験クラス 別館 マットピラティス特別体験★
6月	別館 体感トレーニング 別館 タイ語基礎クラス 別館 茶のデザインと文化 別館 マットピラティス特別体験★
7月	別館 ムーブメントトレーニング 別館 ソープコーピングクラス 別館 マットピラティス

各4回コース

※★は1日のみ開催
※タイ語クラスは7月にオンラインクラスも開催
※スクジュール・内容は都合により
変更となる場合がございます。
予めご了承ください。

タイ国日本人会
Japanese Association in Thailand

さくら日和 ～キレイが咲く季節～

さくらの彩り、春の味わい



桜ちらし 180パーツ
桜をイメージした、色鮮やかなちらし寿司

販売期間:
2026年4月1日～30日



桜餅 90パーツ
しっとりとした焼き生地に上品な甘さのこし餡。桜の香りと春を楽しむ桜餅



販売期間: 2026年3月1日～5月15日

源吉焼屋

K. MINAMOTO

桜ヴァッフェル 70パーツ
桜葉を練り込んだ桜色の生地で、桜風味のクリームを挟みました



HENRI CHARENTIER

トロピカル
タイフルーツケーキ
280パーツ

タイのフルーツをふんだんに使った、ピンク色が目を惹くタイ限定ケーキ



フィナンシェ 8個入り
桜特別パッケージ 620パーツ

販売期間:
2026年4月1日～30日
※数量限定。販売予定数に達した場合、期間中でも販売終了となることがございます



1周年を迎えたBeauty GardenからWOM読者の皆さまへ特別なオファー



Kinujo
無料のスカルヘルスチェックとヘアスタイリングサービスをおたのしみください



Valmont
Valmontの製品を使った無料の10分間ハンドマッサージをご体験いただけます



SK-II
6,000パーツ以上ご購入で、無料ハンドマッサージを*



Sulwhasoo
6,500パーツ以上ご購入で、Sulwhasoo Amber Gradient Umbrella (990パーツ相当) プレゼント

*オファーは2026年5月3日まで。店頭スタッフにWOM冊子をお見せいただくか、WOMで情報をご覧になったお伝えください

New Shop In! サイアム高島屋 M階に新しいブランドが続々オープンします!



maje [マージュ]
洗練された個性を醸し出すフレンチシックなファッションブランド
2026年4月1日オープン
サイアム高島屋 M階

SANDRO [サンドロ]
ウィンテージやストリート要素、地中海のニュアンスを融合したパリ系ファッションブランド
2026年4月1日オープン
サイアム高島屋 M階

Rimowa [リモワ]
高い耐久性と洗練されたデザインで人気の高級スーツケースブランド
2026年4月3日オープン
サイアム高島屋 M階
HOMME PLISSÉ ISSEY MIYAKE
[オムプリッセ イッセイミヤケ]
着る人の多様性に寄り添う、普遍的で新しい日常着を提案するイッセイミヤケのメンズブランド
2026年4月4日オープン
サイアム高島屋 M階

Ball and Chain



[ボールアンドチェーン]
個性的なデザインと、耐久性・耐水性・お手入れのしやすさを兼ね備えた、バッグのコーナーがリニューアルオープン!
2026年4月2日オープン
サイアム高島屋 2階

「BB Kidult」が、コレクターの皆さまにぴったりな最新アイテムをご紹介します!

高品質なフィギュアやホビーモデルの (ZD Toys) や (Killerbody)、キュートなソフトイ (URDU)、組み立てアクションフィギュア (Blokees) などの高品質な商品を取り揃え、あなたのコレクションにぴったりなアイテムがきっと見つかります。コレクターの間で話題の新作「スター・ウォーズ ライトセーバー」もお見逃しなく!

2026年4月1日～16日 サイアム高島屋 4階



サイアム高島屋オンラインストアオープン

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)

f SIAMTakashimayaJP
siam_takashimaya_jp
siamtakashimaya.jp



Vol.104

イラン攻撃



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)に籍移し、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に参加し、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)

米・イスラエル軍がイランを再攻撃〜ハメネイ氏死亡を確認。2月28日には、米軍とイスラエル軍はイラン全土の約500施設を標的にして爆撃しました。核協議を継続中に爆撃を加えることは異例で、世界を驚かせました。この攻撃でイランの最高指導者ハメネイ師が死亡、政権の幹部たちも多数が死傷しました。

爆撃を受けたのは、革命防衛隊の司令部、防空システム、ミサイルや無人機の発射拠点、飛行場などとされています。イラン側は防衛施設以外に、軍事施設とは全く無関係な学校や病院が攻撃を受け、少なくとも201人が亡くなり747人が負傷したと伝えました。

トランプ大統領は、軍事作戦の目的をイラン政権の脅威排除と米国民の安全確保だと述べ、イラン国民には「自由が近い。作戦終了後は政府を掌握せよ」と呼びかけました。今年秋の米中間選挙前というタイミングでの大規模作戦は、トランプ氏にとっても大きな賭けと見られています。

イラン革命防衛隊は、報復攻撃としてイスラエルや中東各地の米軍基地にミサイルを発射しました。サウジアラビア、カタール、UAE、クウェート、バーレーンの米軍基地もイランからの攻撃を受け、多くの攻撃は迎撃されたものの、ペルシヤ湾岸諸国の空港で着弾が確認されました。このため、湾岸諸国は一時、領空を閉鎖し、民間航空便も発着を停止しました。

イランによる報復攻撃は、昨年6月の米軍による核施設攻撃時を上回る規模で続いています。イラン政権にとっては体制存続の危機でもあるからです。米国の同盟国である湾岸諸国にもイランによる攻撃は続いています。UAEのムハンマド大統領やサウジのムハンマド皇太子も、和平への仲介に名乗りを上げていますが、目立った進展はありません。戦争が長引くことは、経済混乱や投資減少から、湾岸諸国にとっても影響は避けられません。

イランはホルムズ海峡の閉鎖も示唆しています。湾岸地域には産油国が多く、ホルムズ海峡は日量1,420万バレルもの原油が輸送されています(出典:2024年EIA報告)。これは世界の海上輸送量の25%、世界の石油消費量の約20%に相当します。船舶の航行量は激減しており、長期化すれば世界的な石油不足や価格高騰による経済的な影響が避けられません。日本への影響も大きいでしょう。地政学的リスクの高まりは、高市政権の指導力と日本の自立重視路線を後押しする材料になります。米・イスラエルとイランの戦争長期化で米軍の資源が中東に移る場合、日本の役割増大が予想されます。米国も高市政権の政策を強く支援する方向で、3月19日にワシントンでトランプ大統領と高市首相は、日本をアジア・対中戦略の中心と位置付ける方針で一一致するとみられます。

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



Midweek Specials
at Colette



コレットのミッドウィーク・スペシャル
ゆったりとした夜と、シェアして楽しめるお料理。
平日を彩る特別なメニューをお楽しみください。

火曜日：プロシエト（フランス風串焼き）
THB 80++

水曜日：ビール&パイツ
ビール3杯と鴨肉のクロケット、チョリソー（50g）、
スモークサーモンといくらのプリオッシュトースト
THB 999++

木曜日：スパークリングワイン&川エビ
スパークリングワイン2杯と
タイ産川エビのペアリング
THB 999++

17:00 - 22:30 | 2026年 3月1日 - 6月1日

営業時間：毎日営業
Dinner：17:00 - 22:30
Bar：17:00 - 25:00

ご予約はQRコードから



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

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、思い出
の一着をペアに着せよう!



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。好きなインシヤルと
タイ語で名前を入られます。



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



タイ野菜で ベジフルライフ♪ タイのローカル野菜編

●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)

知ればもっと楽しくなる
奥深いローカル野菜の世界

本誌コラム「タイ野菜でベジフルライフ」で寄稿いただいた青澤直子さんに、今回は「タイの定番野菜編」を監修いただきました。今回はその後編となる「タイのローカル野菜編」をお届けします。市場でしか出会えない野菜や、思わず手に取ってみたいローカル食材など、タイならではの野菜の世界をご紹介します。食べるだけではなく、野菜の奥深い魅力をぜひ味わってください。



野菜を余さず楽しむ、まるごと味わう野菜

やさしい野菜
実も蔓も楽しめる



1

ハヤトウリ

ผักแต้ว Chayote / Vegetable Pear
ファクメオ

中南米原産。日本へは大正時代に鹿児島へ伝わり、「ハヤトウリ」と呼ばれるようになりました。千成瓜と称されるほど実付きがよく、洋梨を思わせる凹凸のある形が特徴です。淡い甘みがあり、生でも加熱してもおいしく、カット後に少し空気にさらすと甘みがより引き立ちます。蔓にも自然な甘みがあり、青菜として利用できます。

ハヤトウリの実

タイではスープに、欧米ではビュッセルやグラタンなどに使われます。トウガンのレシピを応用して、漬物やサラダ、煮ものなどにも活用できます。

ハヤトウリの蔓

ยอดมะระหวาน
ヨート・マラ・ワン
強火で一気に炒めるパット・ファイデーが定番ですが、スープやパスタの具材としても相性がよい食材です。



酸味が魅力の
葉と赤い実



2

ローゼル

กระเจี๊ยบแดง Roselle
クラジャップ・デー

ハイビスカスと同じアオイ科の植物で、ハイビスカスティーの原料として知られています。乾燥品がお茶用に流通し、ビタミンCやクエン酸による爽やかな酸味が特徴です。抗酸化ポリフェノールの一種アントシアニンも豊富に含まれます。葉にも酸味があり、野菜として利用可能です。かたい茎を除き、やわらかい葉を使います。ミャンマー料理では一般的で、タイでも見かける機会が増えています。

ローゼルの実*

ジャムにしてヨーグルトに添えるほか、製菓やドレッシング、ソースにも応用できます。リキュールや蜂蜜漬け、塩漬けなど加工の幅も広い食材です。
※正確には萼と萼



ローゼルの葉 ใบกระเจี๊ยบ

バイ・クラジャップ
生でサラダに、あるいはスープに加えて使います。豚肉やツナ、鯖缶と炒め、しょうゆベースで調味してもよく合います。



まるごと味わう野菜

花も茎もいただく
南国の恵み



3

バナナ

กล้วย Banana
クワイ

タイには多様な品種があり、食べ比べも楽しめます。未熟な青い果実も料理に使われ、花や茎まで食用になる点が特徴です。赤紫色の外皮を一枚ずつめくり、内側の白い部分とモヤシ状の小花を食べます。近年は代替肉食材としても注目されています。茎は無味無臭で繊維質が豊富、整腸作用も期待されます。葉は食用ではありませんが、食材を包んだり器として編んだり、料理文化を支えています。

バナナの花(房) หัวปลี

フアプリー
パッタイに添えられる定番食材。飾りではなく、ちぎって混ぜて食べます。変色防止のため、ライム水や酢水に浸してから使います。てんぷらやカレー、炒め物にもできます。



バナナの茎 หยวกกล้วย

ユアッククワイ
ベトナムではサラダや種料理に用いられ、カット品も市場に並びます。タイではゲーンにするのが一般的で、炒め物にも使われます。ロイクラトンの飾りなど、祭礼の装飾材としても重要な食材です。



大きさも味も
印象的な果実



4

ジャックフルーツ

ขมู Jackfruit
カマン

世界最大級の果実で、ドリアンと間違われることもあります。細い幹に大きく重い実がぶら下がる姿は圧巻です。果肉は蜜のように甘く、独特の芳香があります。タイではもち米やココナッツミルクと合わせたり、デザートに使われます。種も屋台で売られています。未熟な白い果実は、生のまま、または下ゆでした状態で市場に並び、近年はブランドベース食品として缶詰も流通しています。

ジャックフルーツの種

เมล็ดขมู

メット・カマン
薄皮をむき、塩ゆで、ロースト、グリルなどで火を通します。さらに外皮をむいて食べます。手間はかかりますが、ほくほくとした味わいは格別で、栗や芋のように料理に活用できます。



ヤングジャックフルーツ ขมูอ่อน

カマン・オーン

やわらかく弾力があり、味は淡白。料理の味を吸収しやすいのが特長です。ゆでてナムプリックで食べるほか、カレーや炒め物、煮物にも向き、肉やツナの代替としても使われます。



見かけたら、ちょっと試したいローカル野菜

やさしい甘みで親しまれる蔓野菜

5 ヤサイカラスウリの葉 ใบตำลึง ไบ・タムルン Ivy gourd

親指ほどの実をつける蔓性植物ですが、実よりも葉が食用として重宝されます。クセがなくほんのり甘みがあり、カロテンやビタミンCを多く含みます。離乳食に使われることもあり、タイでは幼い頃から親しまれてきた身近な野菜です。蔓はかたいので、やわらかい葉を摘んで使います。豚肉団子や卵豆腐を入れたゲーンチャー（澄まし汁）が代表的で、卵炒め、ヤム、揚げ物など用途も豊富。味にクセがないため和食にもなじみ、おひたしや和え物にも応用できます。

タムルン素麺

鶏ひき肉をニンニクで炒め、豆板醤やコチュジャンを加えて混ぜます。麵つゆ、水、片栗粉を合わせて加え、とろみがつくまで煮ます。タムルンの葉を入れて火を通し、ゆでた素麺と合わせて器に盛ります。



水辺に育つ食感を楽しむ野菜

7 睡蓮 บัวสาย ฟาサーイ Water lily

睡蓮は葉が水面に浮かぶ植物で、蓮は葉や花が水面より高く伸びます。形が似ているため混同されがちですが、食用とするのは水中に長く伸びる茎部分で、サーイプア（สายบัว/睡蓮）、ライプア（ใบบัว/蓮）と呼ばれます。アクが少なく、よく洗えば下処理もほとんど不要です。煮物、炒め物、おひたし、あえ物、スープなど幅広く使え、火の通りも早い扱いやすい野菜です。

サーイプア（ライプア）の煮びたし

数センチに切った茎を、麵つゆと水、少量の砂糖で煮た煮汁でさっと煮ます。やわらかくなったから火を止め、しばらく含ませます。好みで肉やエビを加えてもよいでしょう。仕上げに削り節を添えてもよく合います。



見て楽しい、食べておいしい花野菜

やわらかなつぼみをいただく花野菜

9 イエライシャン（夜来香） ข้าวคาง คางจอน Cowslip Creeper

夜になると甘く強く香る星形の花で、歌の題材にもなった花です。ビタミンAやC、カルシウムが豊富で、東南アジアでは野菜として日常的に親しまれています。食べるのはつぼみで、茎はかたいので、つぼみを摘んでほぐして使います。タイでは生でも食べられますが、さっと加熱するとより食べやすくなります。クセが少なく、サラダや和え物、炒め物、オムレツ、スープなど幅広く合います。

カジョンとエビのオムレツ

カジョンはほぐします。エビは殻と背ワタを除き、1cmほどに切ります。油を熱してタマネギを炒め、カジョンとエビを加えます。マヨネーズ、塩、コショウを混ぜた滑き卵を流し入れ、大きく混ぜながら焼き、形を整えて両面を焼き上げます。



夕方に咲く可憐な花野菜

11 ヨルガオ ชวลีนุ่ด ชยอมจัน Moonflower

「月を眺める」という意味の名を持ち、ドーク・ブラジャン（ดอกพระจันทร์ / 月の花）という別名もあります。朝顔に似た花が夕方から咲くのが特徴です。食べるのはつぼみで、茎は空洞になっており細い芯があります。根元のかたい部分を取り、芯を引き抜いてから調理します。タイではオイスターソース炒めが一般的で、スープやナムブリック添えにも使われます。

ヨルガオの春雨スープ

芯を抜いて下処理したヨルガオと、水戻した春雨を用います。ごま油でニンニクと唐辛子を熱し、豆板醤、豚ひき肉、シタケを炒めます。ヨルガオと春雨、水、スープの素を加えて煮込み、最後に豆乳少々を加え、味噌で味を調えます。



南部で親しまれる滋味野菜

6 リアンの葉 ใบเหลียง ไบ・リアン Melinjo

日本語ではグネモン（Gnemon）とも呼ばれますが、日本ではほとんど流通していません。東南アジアでは広く親しまれ、「南部野菜の女王」とも称されます。かつては南部料理の代表格でしたが、近年はバンコクでも見かけるようになりました。卵炒めが定番で、薄い葉ながらクリーミーで甘みのある独特の食感が魅力です。ココナッツミルクのスープや炒め物にもよく使われます。

リアンの葉の温玉パスタ

ニンニクと唐辛子をオリーブオイルで熱し、リアンの葉を軽く炒めて塩（または麵つゆ）でやや強めに味をつけます。火を止め、ゆでたパスタと和えて器に盛り、温泉卵をのせます。



タケノコのように味わう若芽

8 ココヤシの若芽 ยอดมะพร้าว โยต์マブラオ Heart of coconut palm

新芽や芯を食べるヤシはいくつかありますが、タイではココヤシが一般的です。成長した幹を収穫し、外側のかたい層を削ると、タケノコのような白い芯が現れます。部位によってかたさが異なるため、料理に応じて使い分けます。アク抜き不要で扱いやすく、かたい部分はタケノコのように、やわらかい部分は大根のように使えます。ギザギザ状にカットされ、炒め物やスープ、カレーの具として利用されています。

ココヤシの青椒肉絲

ヨートマブラオ、パプリカ、豚肉を同じ太さに切ります。豚肉はしょうゆと片栗粉でもんで下味をつけます。ごま油でニンニクとショウガを熱し、好みに豆板醤を加えて豚肉を炒めます。火が通ったら残りの材料を加え、オイスターソースと麵つゆで味を調えます。



ぬめりも楽しむ小さな花野菜

10 ツルムラサキの花 ดอกผักขี้ ดอกผักขี้ Malabar Spinach Flower

タイでは葉よりも花の人气が高く、ゲーン（汁物）やヤム（サラダ）、炒め物などに使われます。葉はやや力強い風味がありますが、白やピンクの花はほとんどクセがありません。独特のぬめりがあり、滋味を感じさせる食材です。かたい茎を除き、食べやすく切って使います。おひたしや和え物、スープにも向き、青菜料理の応用ができます。

バックバンと卵のサラダ

食べやすく切ったバックバンをさつとゆで、水気を切ります。少量のしょうゆを回しかけ、軽く絞ってボウルに入れます。マヨネーズ、味噌、白すりごまを混ぜて和え、粗くほぐしたゆで卵を加えます。好みにツナや鶏肉、ちくわを加えてもよいでしょう。



澄んだ青を味わう花野菜

12 チョウマメ（蝶豆） ถั่วฝักยาว อั้นชาน Butterfly pea

熱帯アジア原産のマメ科植物で、蝶のような花姿が名前の由来です。鮮やかな青色は天然のアントシアニンによるもので、澄んだ青を生かしたお茶や料理として親しまれています。レモンなどの酸を加えると紫色へと変化する性質もあります。生花はてんぷらやサラダに利用でき、塩漬や砂糖漬にして保存することもできます。タイでは目や髪によい花とされ、青は清涼感のある色として好まれています。青く色づけたご飯や菓子も日常的に用いられています。

アーンチャンオーツ粥

湯を沸かして乾燥アーンチャンで色を出し、オーツ麦を加えて粥状に煮ます。チキンスープの素を加え、塩、コショウで味を調えます。器に盛り、ゆでた鶏ひき肉をのせ、ネギやパクチー、タイセロリを散らします。



苦味も香りも魅力、クセになる個性派野菜

とろける食感の瓜

14

アカシア

ช้ําอม
チャオム
Acacia

硫黄やキノコを思わせる独特の香りがあり、好みが分かれる野菜です。タイでは卵焼きにしてナムブリック（ディップ）で食べたり、スープに加えたりします。卵入りのゲーンソム・チャオムカイが代表的です。海外に出ると恋しくなる野菜の一つともいわれます。生食も可能ですので、加熱は短時間で十分です。茎に鋭い棘があるため、葉先だけを摘み取って使います。

南部名物の
個性派豆



15

ネジレフサマメ

ฝักรัด
サー
Petai

東南アジアで広く食べられ、タイでは南部の名産です。生食も可能ですが、チャオム以上に強い硫黄のような香りと苦味があります。エビや豚肉をガビ（発酵エビペースト）で炒める料理が定番です。菜ごと焼いたり、濃いめに味付けして炒めたりしても合います。虫が入りやすいので、調理前に割って確認します。食べ過ぎると体臭に影響することがあるため、連日の大量摂取は控えます。

サトーの甘味噌炒め

味噌と砂糖を合わせます。油でニンニク、ネギ、唐辛子を炒め、半分に割ったサトーを加えて火を通します。水分が飛んだら豚バラ肉を加え、甘味噌をからめます。仕上げに白ごまをふります。

独特の香りが
魅力の野菜



13

トカドヘチマ

ทวดเหลี่ยม
フワッ・リアム
Angled Loofah

化粧水やタワシに利用されるヘチマですが、タイでは食用としても広く親しまれています。縦に稜線が入る十角糸瓜は皮が厚くかたいので、角までしっかりとむきます。若いうちは生食も可能で、漬物にも向きます。肉や卵と炒めたり、スープに加えたりと日常的に使われます。丸糸瓜や蛇糸瓜など近縁種もあり、ものによってはやや土の香りを感じますが、クセの少ないものは甘みがあり、とろけるようなやわらかさが魅力です。

麻婆糸瓜

皮をむいた糸瓜を大きめの乱切りにします。油でニンニクとショウガを熱し、豚ひき肉と豆板醤を炒めます。ネギと糸瓜を加えてさっと炒め、湯、スープの素、しょうゆで調味します。水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げます。

伝統が育てた、注目のスーパーフード

16

ツボクサ

กัวงุด
フアボック
Gotu kola

古くから親しまれる
薬草野菜



小さな蓮の葉に似た丸い形が特徴です。古くからアールヴェーダや中国医学で用いられてきました。近年は化粧品やサプリメントにも利用されています。タイでは「タイの青汁」とも呼ばれるジュースとして親しまれ、ナムブリックの添え野菜としても定番です。葉も茎も刻んでスープやスムージーに加え、生のままサラダにも使われます。ほのかな苦味と青い香りがあり、後味は驚くほどさっぱりしています。

17

モリンガ

โมลิ่ง
マルン
Moringa

ワサビを思わせる風味からワサビノキと呼ばれます。葉はビタミンやミネラルを豊富に含み、パウダーやサプリメントとして世界的に知られています。種や花、根まで利用でき、成長が早く栽培しやすいことから「ミラクルツリー」とも称されます。未熟の莢はドラムスティックと呼ばれ、タイでは食べやすく切って市場に並びます。ゲーンソムなどのスープやカレーにも入れますのが定番で、炒め物にも向きます。筋があるため、調理前に取り除きます。



栄養豊富な
奇跡の木

18

ニーム

สะเดา
サダオ
Neem

多様な用途をもつ
苦味の若葉



天然の防虫成分を含み、農業分野で知られる樹木です。成長が早く、環境保全の面でも注目されています。タイでは花芽や若葉を食用とし、強い苦味の特徴です。焼き魚とともに食べるのが定番で、こってりした肉料理や甘辛い味付けにもよく合います。湯通ししてタレを添えたり、天ぷらにしたりと、苦味を生かして楽しめます。



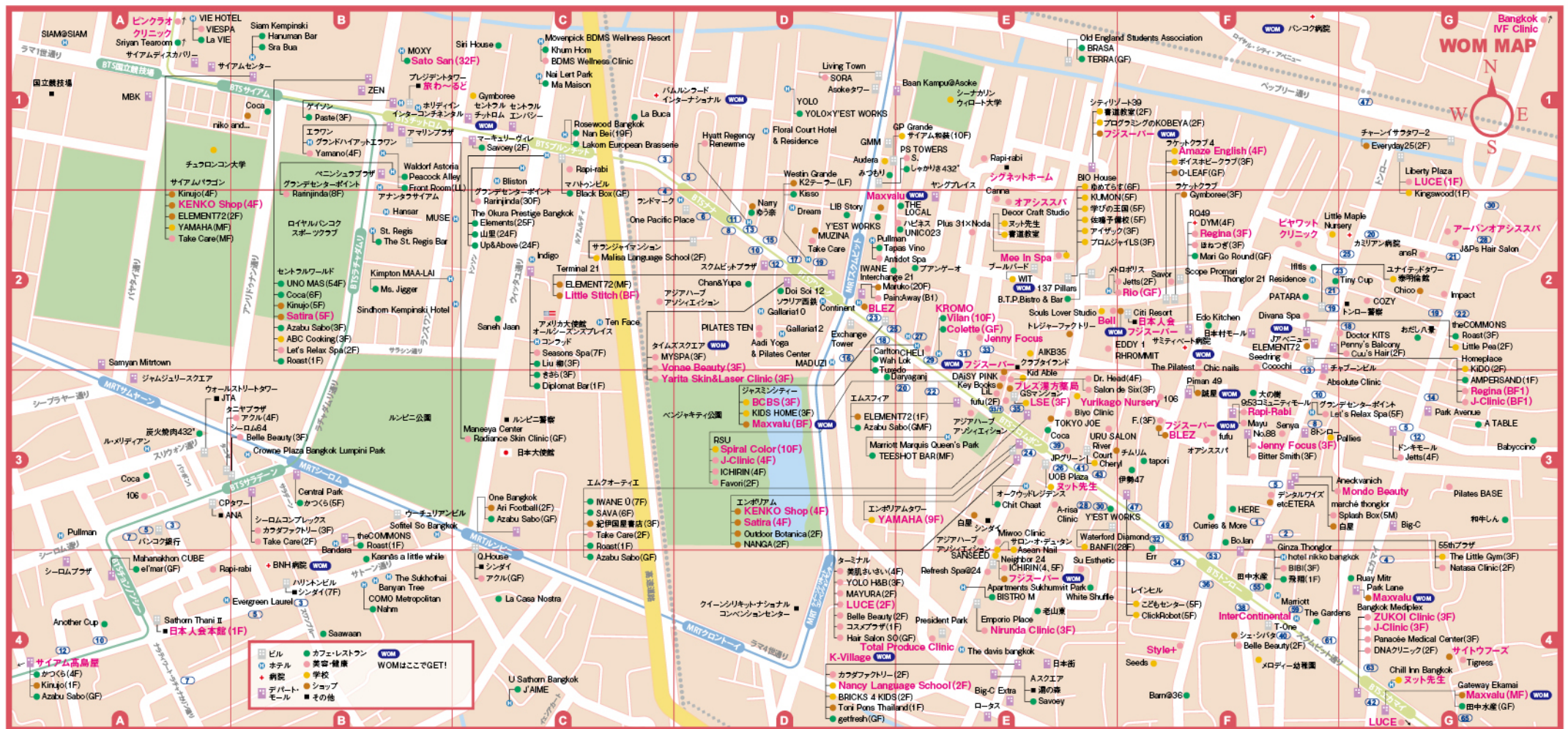
連載の締めくくりとして前後編の特集の機会をいただき、あらためてタイ野菜と向き合う時間を持つことができました。説明もレシピも簡単ですが、想像の幅を広げて自分らしく楽しんでいただけたらうれしいです。

連載200回、ネタが尽きることなく続けてこれたのは、タイの豊かな食材のおかげです。タイ野菜と向き合うたびに、その奥深さと力強さに驚かされてきました。一つの植物を余すところなく使い、苦味や香りも丸ごと味わう。自然の恵みを無駄にしない姿勢は、健康にもつながるタイの暮らしの知恵でもあります。

野菜の魅力は栄養価や機能性だけではなく、見慣れない野菜に出会う高揚感、どう料理しようかと考える時間、家族の反応を楽しみに食卓に並べる瞬間。そうした日々の積み重ねこそが、野菜の楽しみなのだと思います。

知れば知るほど楽しくなる野菜たち。これからも野菜ソムリエとして、タイに限らず世界中の野菜を味わい、伝えていきたいです。この場をお借りして、WOM Bangkok様、支えてくれた野菜ソムリエ仲間、そして読者の皆さまに心より感謝申し上げます。

野菜ソムリエプロ 青澤 直子



Satira

ソクラーンの
おすすめ商品

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 (キタタワー) ほか

オンラインショッピング
www.satirathai.com

satiraspapduct Satirathaiofficial
@satira satira

新店舗 EMQUARTIER 2階 5月1日オープン予定



レモングラス ゼスト
ハンド&ボディウォッシュ

肌にやさしいpHバランス設計のクレンザー。生分解性の界面活性剤を使用しており、敏感肌の方にも安心してお使いいただける穏やかな処方です。爽やかなジェルタイプの洗浄料には、ピュアなエッセンシャルオイル、抗酸化作用を持つ高麗人参、そして24時間うるおいを保つコングラスを配合。日常の外的環境やフリーラジカルから肌を守り、健やかでみずみずしい肌へと導きます。環境への配慮にもこだわった処方です。

レモングラス ゼスト
ボディローション

肌にやさしいpHバランスの保湿クリーム。持続可能な植物由来の生分解性エモリエントを使用し、すべての肌タイプに適した穏やかな処方です。やみらかくココクのあるテクスチャーが肌にすばやくなじみ、長時間うるおいを保ちます。植物オイル、抗酸化作用を持つワコン、さらに24時間保湿効果のあるコングラスを配合。乾燥や外的ストレスから肌を守りながら、しっとりとなめらかな肌へ整えます。



SPA 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(税サ込み)
2名様でのご利用 ¥6,900(税サ込み)

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

- ▶ 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ッスマッサージ
- ▶ 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

メニューは以下からお選びください

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

4月のお祝いをインターコンチネンタル
バンコク・スクンビットで

タイの新年とマンゴーの季節を祝う、至福のひとつ。タイの新年「ソングラン」とともに、心華やく4月がやってきます。新たな始まりと家族の集い、そして一年で最も甘い黄金のマンゴーが旬を迎えるこの季節。当ホテルでは、午後の優雅なティータイムから、マンゴーを贅沢に使ったスイーツ、ご家族やご友人と分かち合うディナーまで、季節の移ろいを味わう特別な体験をご用意いたしました。



トンロー・サマー
マンゴー・季節限定メニュー

マンゴーショートケーキ、マンゴー&フランポワーズのミルフィーユ、タイ風の「青マンゴーとナンプラー甘だれ」など、旬の味覚を堪能する4月限定メニューです。

THB 150++ から 毎日実施 | 午前7時～午後9時
2026年4月1日～30日まで THE LOBBY

ディナー・ド・ブラッスリー
選べるメイン + セミブュッフェ

3名様のご利用で1名様無料 (COME 3 PAY 2)

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)
セミブュッフェ + プレミアムメインディッシュ1品

土曜～日曜 THB 1,190++ (THB 1,400 税込/1名様)
セミブュッフェ + プレミアムメインディッシュ1品
+ グリルステーション

毎日実施 | 午後6時～10時
AVA Brasserie

トンローで祝う
ソングラン

シグネチャー・アフタヌーンティー
FLAVOUR OF 59

職人の技が光るスイーツとセイボリーを厳選した、洗練されたアフタヌーンティー。スクンビットの中心で、優雅な午後のひとときをお過ごしください。

WOM 読者限定特典

2名様 THB 990 (税込/通常 THB 1,165 から)
コーヒーまたは紅茶付き

前日までに要予約
LINE: @cbangkoksukhumvit

毎日実施 | 午後1時～6時
THE LOBBY



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) 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



要予約: 前日までに公式LINE (ID: @cbangkoksukhumvit) 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4月30日まで有効です。



メニューはこちら



CONNECT WITH US

InterContinental Bangkok Sukhumvit

@cbangkoksukhumvit

InterContinental Bangkok Sukhumvit
10 Soi Sukhumvit 59,
Sukhumvit Road, Khlong Toei,
Watthana, Bangkok 10110, Thailand
T: +66 (0)2 760 5999
F: +66 (0)2 760 5900
bkkt.dining@ihg.com
InterContinental.com/bkksukhumvit



結果の出る治療

信頼のおける
コミュニケーション

感動のおもてなし

その痛み、
本当の原因を
知って
いますか?

医療検査で特定!
最適治療で心も体も
元気になろう!

各種医療保険対応

J-CLINICは腰痛、五十肩、
坐骨神経痛、膝の痛みなどを緩和し、
再発防止まで提案するクリニックです。
最新の診断機器と訓練されたセラピストが、
日本スタイルの治療とサービスで
あなたの健康をサポートします。



「J-CLINIC」ってどんなクリニック?

- 1 理学療法と鍼治療の医療機関
- 2 専門知識を持つ医療スタッフ
- 3 おもてなしサービス

患者様の痛みが原因が骨、
筋肉、関節、腱、靭帯の
どこに問題があるかを検査
して患者様一人ひとりに
最適な治療を提案します。



医師、理学療法士、タイ
伝統医学士が連携、それ
ぞれの専門性を活かし、効
果的な治療を行います。鍼
灸治療、カッピング、漢方
薬を処方する中医師も在籍。



挨拶、清潔感、心遣いなど
日本式のおもてなしを提供。
日本語通訳および日本
語が話せる理学療法士が
勤務。予約から治療まで
日本語で対応可能。



知ってもらいたい! 「J-CLINIC」ができること!

- X線検査、エコー検査、徒手検査、歩行検査、立位・座位姿勢検査で痛みの原因を特定します
 - 予約制で待ち時間がなく、検査と治療ができます
 - 各種保険手続きについても日本語で相談ください
- ※保険適用の可否は、保険会社の判断となります

最新の診断機器



X線検査

関節や骨に痛み、しびれ、
違和感がある場合はX線
検査を実施。
※エカマイ院のみで受診可能



エコー検査

筋肉、靭帯、腱、関節の
状態を調べることで、
どの部分に炎症、損傷、
断裂が起きているのかを
特定。

理学療法



手技療法、電気療法、
鍼治療、運動療法を
行います。

鍼灸治療・カッピング・漢方薬



中国伝統医学による治療
で自然治癒力を高めます。
不眠、胃腸不良、生理痛、
不妊症、産後の不調、
乳腺炎、更年期障害、
アトピー性皮膚炎など幅広い
症状に対応。

※鍼灸・カッピング・漢方は原則、保険適用外です

HPはこちら



J-CLINIC プロンボン院

スクムビット・ソイ31
RSUタワー 4階
TEL. 097-257-3577
診療受付 9:00～18:30



完全予約制

J-CLINIC トンロー院

トンロー・ソイ113
Home Placeビル B1階
TEL. 084-424-1299
診療受付 9:00～18:30



完全予約制

J-CLINIC エカマイ院

BTSエカマイ駅直結
Bangkok Medplex 3階
TEL. 097-245-7863
診療受付 9:00～18:30



完全予約制

全ての
マッサージ
20~60%
OFF
2026年
4月末日まで

たるみ肌の救世主! Vonae Beauty & Spa

BTSアソー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**

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**

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**

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**

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**

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



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**

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 + リフティング

120分 2,000B → **1,600B** **5回コース 7,000B**

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**

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) 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)

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アソーク駅直結 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 アソーク駅
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



サオワンニ先生
● Board of Dermatology
● Certificate in Dermatotomy

Yarita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。

ソックランプロモーション

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
全額	¥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

女性	回数	料金	男性	回数	料金
VIO	5回	¥7,500	VIO	5回	¥9,000
ワキ	5回	¥3,750	ワキ	5回	¥4,500
ひじ下	5回	¥6,250	ひじ下	5回	¥7,500
ひざ下	5回	¥11,520	ひざ下	5回	¥13,500

シグネチャー・レジュビネーション (しみ、しわを減らし、美白を促進)



Microdermabrasionによるピーリング、粉末が生じずスムーズで、痛みもありません。
EPによるビタミン美容液の導入、浸透。現在もっとも優れた技術として推奨されているEPを使用します。
コラーゲンを再生させ、血行を促進します。
IPL照射。シミ・しわを分解し、美白を促進します。保湿マスクをします。

恵理さん バンコク在住 シミ、しわが減り、1回目から効果を実感できました。肌が滑らかになり、たるみも解消。IPLだけでなく、色々なトリートメントがセットになっているのでお得感がありました。

プロモーション
1回 ¥7,500 → **¥4,000**
5回コース **¥19,500** さらに、1回無料!

おトク ポトツクス

アメリカ製 Aestox

- 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アソーク 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アソーク駅直結
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
※ソックランのお休み: 4月10日~16日

8周年記念プロモーション

現金でのお支払い

20%

割引!

クレジットカードでのお支払い

17%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。

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

Volnewmer
頬+顎下コース
¥22,500

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

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板を当てながら照射
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!!

※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もご安心下さい

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!

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!



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)

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。「ふっくらとした厚み」や「ひたひた」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」「性交渉」「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きますので、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

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

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



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ス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!

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!



治らない「肝斑」に隠された、驚きの真実 なぜ肝斑は、何年も治療を続けても繰り返してしまうのか？

ピヤワットの美容クリニック

肝斑は、単なる「肌表面のシミ」ではない

この10年で、皮膚科領域の研究は劇的な進化を遂げ、新たな事実が明らかになりました。肝斑は、単に肌の表面に色素が溜まっている状態ではありません。今や、肌内部の構造変化を伴う「光老化に関連した皮膚疾患」とであると認識されています。言い換えれば、肝斑の原因は「表皮」だけに留まらないのです。

従来の「肝斑ケア」の限界

かつて、肝斑は「メラノサイト（色素細胞）が活性化しすぎて、過剰にメラニンを作っている状態」だと考えられてきました。そのため、治療の主流は以下のような「色素を薄くすること」に集中していました。

- 美白クリームの使用
- 内服薬によるアプローチ
- レーザー治療

これらの方法は一時的に肝斑を薄くしてくれますが、根本的な「再発」を防ぐことが難しい場合があります。

真の原因：真皮に潜む「老化細胞」

最近の研究では、肝斑の皮膚の真皮には「老化線維芽細胞（senescent fibroblasts）」が多く存在することが分かっています。これらの細胞は正常に機能せず、肝斑発生の重要な要因と考えられています。

何が細胞を老化させるのか？

線維芽細胞は、以下のようなダメージが蓄積されることで老化します。

- 長年の太陽光（紫外線）への曝露
- 加齢による自然な衰え
- 環境汚染

これらの細胞が老化すると、メラニン生成を促すシグナル（サイトカインや増殖因子、炎症物質）を放出し始めます。これらがメラノサイトを刺激し続け、メラニンを過剰に作らせてしまうのです。

なぜレーザーで

悪化することがあるのか？

レーザー治療が色素のみをターゲットにし、皮膚環境の異常を改善しない場合、肝斑が再発または悪化することがあります。その結果、肝斑がリバウンドする・炎症後色素沈着（PIH）が起こる可能性があります。



肝斑治療の新しい概念

現在の肝斑治療では、以下の3つの要素を同時に改善することが重要とされています。

1. 色素コントロール
2. 炎症コントロール
3. 真皮リジュビネーション（若返り）

これにより皮膚の微小環境（skin microenvironment）を正常化します。

ピヤワットの肝斑治療

ピヤワットでは、肝斑を「皮膚エコシステムの疾患（Skin Ecosystem Disease）」と捉えています。肝斑は単なるシミではなく、肌環境全体の乱れから生じるもの。だからこそ、肌の老化度合いに合わせた多角的なアプローチを採用しています。

【トリートメント・プログラム】

Gentle Brightening Program

4ステップのレーザーと、マルチビタミン配合のスキンセラピーを組み合わせ、肌のバランスを整えながら、穏やかに輝きを取り戻します。

Total Age Lock Program

真皮深層の老化プロセスに働きかける集中リジュビネーション。4ステップのレーザーに加え、ステムセル（幹細胞）による深層再生、RF（高周波）リフト技術を駆使し、肌表面のケアだけでなく肌の細胞環境そのものを土台から立て直すトリートメント。

- 参考文献
- Kim JY et al. Experimental Dermatology 2018
 - Passeron T. JEADV 2013
 - Kang HY et al. J Investig Dermatol Symp Proc 2009
 - Torres-Alvarez B et al. Am J Dermatopathol 2011

4月WOMプロモーション

やさしく透明感を引き出す
ジェントル・ブライティングプログラム

Gentle Brightening Program

通常価格 39,680THB → **30,000 THB**

- 施術内容
- QS+マルチビタミン ブレンド 全6回
 - ホームケア製品 4点セット付き

施術詳細 (6ステップトリートメント)

- ①レーザー 全顔リジュビネーションモード
 - 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
 - ④Q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)
- PS-T Cream 20g 1本
 - ML4 Cream 10g 2本
 - Instant Soothing 10g 1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クリームの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。

シミケアとリフティングのトリートメントに
人気ホームケア製品がついたセットです

Total Age Lock 全4回

通常価格 47,870THB → **40,000 THB**

- 施術内容
- 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 全顔リジュビネーションモード
 - 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
 - ④Qスイッチレーザー 浅い層のシミ集中ケア
- リフティングトリートメント
- ①ウルトラディープシステム リジュビネーショントリートメント
 - ②ウルトラリフトトリートメント
 - ③ファミングトリートメント
- ホームケア製品 (2,000THB相当)
- PS-T Cream 20g
 - Whitening Cream 30ml
 - Instant Soothing 10g

たるみ ULTHERA Plus 全顔+顎下+フェイスライン

プロモーション価格 通常価格 85,000THB → **80,000 THB /1回**

- 無制限ショット!
- Blood Tonic + P. Booster (12,900THB相当)
- 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)

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 → **30,000 THB /1回**

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

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 **3,900~20,800 THB**

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 **20,000 THB /CC**
2cc購入で1cc当たり **18,000 THB**でお得!

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 (ピーリング)

プロモーション **1回 3,500 THB**
2回分ご購入で **1回当たり 3,250 THB** 合計 **6,500 THB**

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
通常価格 118,700THB → **88,000 THB**

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
通常価格 90,700THB → **70,000 THB**

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
通常価格 74,500THB → **58,000 THB**

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。



Organic Rosemary Pure Shampoo + Organic Hair and Scalp Treatment Cream
通常価格 750THB → **650THB**

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。



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

〒100-0001 東京都千代田区千代田 2-3-10 三井不動産ビル3階

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
- ホク口、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



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

キレイはこれです
まだ知る人ぞ知るリフトマシンですが、スターどこでも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」
1000以上の美容法の中からMEGUMIさんがこれに決めた理由は何ですか？
●引用元「キレイはこれです」 [著者MEGUMI]

※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。



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〜

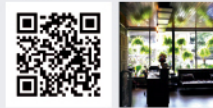
Menu

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

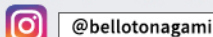
☎ 02-000-3001

📍 BELL otonagami 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

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

อยู่ใต้อายุสุขุมวิท 49/11 ตรงข้ามซอยพร้อมศรี 2 ใกล้ Fuji Super 3

※ゆったりした時間を楽しんでいただきたい為、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ィケーププログラムです。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4月のお知らせ

- 4月は20日からご見学を受付ます
- ご見学の開始時間は9:15頃からとさせていただきます
- 新年度が始まり比較のご利用しやすい状況です

● 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(マイボーちゃん向かい) ※BTSプロンボン駅より徒歩約5分
- 🕒 7:45~16:30(月~金曜日)
- 📞 yurikagonursery39 🌐 yurikagonursery39
- 📧 yurikago_nursery39
- 📍 Yurikago Nursery39

MAP E3 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
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

4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時に本誌WOM4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)がごございます

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
- 📧 yahamaempc2524@gmail.com



MAP E4 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 プロンボン駅から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) 📧 nancylanguagesclub
- 📞 nancylanguageschool
- 📧 nancylanguagesclub 🕒 8:30~18:00
- 📍 スクムビット・ソイ26 Kヴァレージ2階

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けられない。ゴールを見極めて、自分ができるステップを見つけてみましょう。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けられない、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、近い人との接し方も難しく感じている

※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.216を見たことご連絡ください

※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

MAP F2 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。



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年の指導歴を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たどりませす。通常9~18ヶ月以内にレベルアップしますので、保護者の方も推測ではなく、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、イデオム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 ¥400/回 + 5レッスンフリー
- 60レッスン ¥375/回 + 8レッスンフリー
- 90レッスン ¥350/回 + 10レッスンフリー(2人でシェア可)
- 120レッスン ¥325/回 + 12レッスンフリー(3人でシェア可)
- 200レッスン ¥300/回 + 20レッスンフリー

※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 ※上記タイピングコースは11レッスン¥80追加になります

Clearway English by ESL on the Go

- ☎ 081-631-4023 🕒 7:00~22:00
- 📞 clearwayenglish1@gmail.com
- 🌐 clearwayenglish.weebly.com
- 📺 youtu.be/_8MXCvt004

MAP E2 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29日(日)、30日(月)、4月5日(日)、6日(月)、19日(日)、20日(月)、他 (ZOOMオンライン) 3月29日(日)、30日(月)、31日(火)、4月5日(日)、6日(月)、7日(火)、他
内容は毎回同一で80分間。弊社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4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 (プロンボン駅前ソイ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(エムクォーティエ横向い)

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、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

MAP E3 / G4 【ネット先生】タイ語対面&オンラインレッスン! 教育学部出身のネ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ネ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。やりやすい新オリジナルテキスト付で、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 (8回×60分/全8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!

ネット先生

- ☎ 087-590-8388【ネット先生】(日本語) / 毎日7:00~22:00対応可)
- 📞 thaigo65 🌐 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プロンボン駅4番出口徒歩5分)
- 📧 nuttosensei@yahoo.com 📺 ネットの楽しいタイ語

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

スクムビット23, Jasmine City 3F

IG: BCBALLETSCHOOL
IG: BCBALLET_COMPANY
www.bangkokcityballet.com



YUKI FOOTBALL ACADEMY

新年度応援プロモーション

4月1日~30日に 入会された方には

練習用ユニフォーム1着無料!

翌月、月謝半額!

YUKIに入るとこんなメリットが!
入会金無料!
日系美容院で散髪無料!
歯科検診無料!
自宅までのバス送迎あり!

会員数 **350名** を超える
タイ最大級の
サッカーアカデミー!

元サッカー選手のコーチ陣
ASBを拠点とした充実した環境
が皆をお待ちしています!

無料体験は弊アカデミーLINE@からお問い合わせください!

YUKI FOOTBALL ACADEMY Bangkokで検索!

www.yukifootball.com/ @yuki.football.academy

LINE@
お問い合わせ
ご質問はこちら



アカデミー
Instagramは
こちらから!

MEN'S WOM

◎案内人: Goshi (元プロサッカー選手)

第54回 ASB アメリカン スクール オブ バンコク 文武両道! 保護者も協力的なインター

1983年にアメリカ式カリキュラムによる教育を提供するインターナショナルスクールとして設立され、2022年には、東南アジアで17校を展開し、2万1000人以上の生徒が在籍する教育ネットワークXCL Educationの一員となったASB。スポーツにも力を入れており、ジムや屋内プールなどファシリティが整っています。生徒は約40カ国から集まっており多国籍。今回は、運動・課外・寄宿プログラムの統括ディレクターであるイギリス人のジェームズさんにお話を伺いました。



Goshi 「まずは課外授業についてお話を聞かせてください」

James 「ASBでは生徒が主体となってクラブを運営していて、興味ある事があれば、自分で立ち上げるよう推奨しています。例えば僕がアドバイザーを務めるSNSクラブは、スケジュール管理、成果の発信、ストーリー投稿、さらにYouTubeチャンネルやスポーツ試合のライブ配信などを生徒達で行っています」

Goshi 「責任感や達成感を実践的な活動を通して得る訳ですね」

James 「もう一つ大きな取り組みがTEDクラブです。生徒が講演者を選んでアポイントを取り、当日の運営まで全てを企画・実行します。昨年は暗号資産取引所「Bitkub」のCEOであるジラット氏を招待しました。他にもMUN(模擬国連)など様々なクラブがあります」



Goshi 「運動系はどうですか?」

James 「あらゆる競技があります。グレード2からVarsity(トップチーム)まで年齢ごと5つのカテゴリーに分かれていて、中にはナショナルチームレベルの生徒もいます。ASBはバスケ、水泳、バレーボール、サッカーなど総合的にスポーツが強い学校なのですが、コーチは全て本校の教師が務めており、外部コーチは採用していません。それが強い信頼関係とコミュニティ意識を築いているのだと思います」

Goshi 「なるほど。ところで先生のユニフォームに書いてある“ボブキャッツ”って何ですか?」

James 「これはASBのキャラクターで、スポーツの試合の時には着るのみも現れるんだ(笑)。保護者がチャリティーで寄贈してくれました」

Goshi 「保護者の方が学校に関わることも多いんですか?」

James 「ブースタークラブという保護者コミュニティがあって、試合の応援、遠征サポート、チャリティー、シネマナイト、バイクセール、と様々な活動をしています。また、インターナショナルデーも保護者主体で運営していて、毎回、

各国の名物料理がブースで並ぶのですが、僕はカザフスタンの料理を食べて、旅行気分を味わいました(笑)」

Goshi 「日本人の生徒が全体の約25%とお聞きしましたが、選ばれる理由は何だと思いますか?」

James 「立地も理由のひとつですが、まず、2~5歳を対象にした日本人幼稚園(日本語)を併設している点があります。インター部の課外授業に参加できるので、英語が身近にある環境であり、小学校からインター部にスライドすることもできます。次に、大学進学にあたってAPという難関コースを提供している点があります。ASBではAPの選択科目が23科目と多く、そのまま大学の単位になる事もあります」

Goshi 「最後に、英語が苦手な子でも付いて行けるものですか?」

James 「もちろん。ノンネイティブにはELLというプログラムがあります。校内生活が英語環境なこともあって、大体1年ぐらいでメインストリームに戻る生徒が多いですよ」

Goshi 「なるほど〜。今日はお時間いただきありがとうございました」



お名前: Goshi
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。いわぬま大使
@goshi40



ASB
アメリカン スクール
オブ バンコク スクンピット
スクムピット・ソイ49
Tel. 02-262-8600

バンコクであやさんと私



第184回

あやさんの紹介

日本では暖かい春を目の前にしてはいますが、タイは暑さが増してきた頃でしょうか。

この時期は異動があり、バタバタしている方も多そうですね。帰任される方も着任された方もいらっしゃることでしょう。だいぶグローバル化したタイですが、まだまだ海外ということでは不安を感じているご家族もいらっしゃると思います。

さて、帰任の方が自分のあやさんを引き継いでもらうべく、知り合いの方などに紹介する際、「うちのあやさん、働き者なのよ！ 優しくて、こんなことも出来るのよ」などという話をよく聞くことと思います。勿論、あやさんに次の仕事を探してあげたい気持ちもありますし、本当に良いあやさんなのだと思います。ただ、

「良いあやさん」のイメージは人それぞれですし、雇用の仕方も変われば、雇用される人の気持ちも違います。自分に置き換えて考えてみてください。良いことはかりを伝えられれば過度な期待をしてしまうし、その知り合いの方との信頼関係があるほど期待は高まります。ですので、紹介する側は良いことを誇張して伝えない方が良いと思います。また、紹介される側も人の話を鵜呑みにするのではなく客観的に見るようにしましょうね、無理に雇っても後々長続きしません。自分の優先順位を考えて面接に臨むことをお勧めします。

異動の時期はあやさんを探すチャンスでもあります。限りあるタイ生活が豊かなものとなりますように。

音者プロフィール 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に。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

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ね。



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



MEDIA PRESTO CO., LTD. Bangkok Head Office
#123 Promsak Mansion, 5 Phrom Sak Alley, Klongton-nua, Watthana, Bangkok 10110

お問い合わせ: 02-103-1423

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



シグネット
ホーム
おすすめ
物件
Vol. 75

トンロー南、ワンランク上のラグジュアリーレジデンス



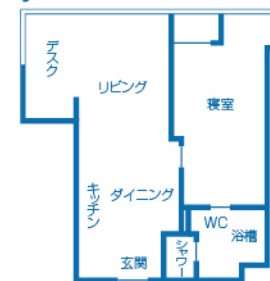
スクンビット・ツイ38

La Clef Bangkok by The Crest Collection



※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 [1BR 52㎡タイプ]



Studio 38㎡ ~ 74,900 THB ~
1BR 52㎡ ~ 115,000 THB ~
2BR 65㎡ ~ 145,000 THB ~

※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]

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

Fax: 02-260-2868

Email: info@cygnnethome.com

Instagram: cygnnet_bkk

YouTube: 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1万パー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

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



白い神様

白い象はタイの神様
仏教関係の絵を描くのが大好きな私
神様を描くとき何故か色をつけられない、
カラフルな絵を描くのが得意なのに
とても不思議な気持ちになる、
絵を描くっておもしろい、
私の頭の中は白い象さんと
戯れる絵を描くことでいっぱい

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

Emquartir Shopping Complex
Siam Paragon Shopping Center

abekyokolove2.wixsite.com/abekyokoartlife



K VILLAGE

Sono Splash

FREE ENTRY

11-14 APRIL 2026

10AM - 6 PM : AT K SQUARE, K VILLAGE



おかげさまで23周年!

タイ産あきたこまち、お弁当用食材なら
サイトフーズにおまかせ!

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

サイトフーズ
SAITO FOODS CO., LTD.
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

ソングランダー! 今年も暑い夏がや、
きた。暑いタイに住んでいながら
大嫌いだもタイの夏は美しい♡ ゴールデン
シャワーの花や家をあひるブゲンゼリアほん
とに染み渡る 今年もたくさん絵を描くぞ
みんなもいっしょに描きましょう


今日の予定

1 週目	デッサン
2 週目	デッサン
3 週目	春休み前のしかけた2X
4 週目	春休み前のしかけた2+

今日の生徒募集

金		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

abekyokoKidart@gmail.com



UFM
Fuji Super

1号店 スクムビット ソイ33/1 (改装中)
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)



ADVERTISING
広告のお問合せはこちらまで
สนใจโฆษณา

02-103-1423
info@wom-bangkok.com
wom-bangkok.com/contact/



WOM2026年5月号は4月28日発行!



4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.216



「www.wom-bangkok.com」にアクセスし、WOM 4月号読者プレゼントにご応募下さい

Next Issue WOM5月号 2026年4月28日(火)発行!

特集 **日本の技術! 新しい健康診断をバンコクで**

健康診断は「大変なもの」というイメージはありませんか? FUJI FILMの技術を活用した健診センター「NURA」は、超低線量CTやマンモグラフィによる高度な画像診断を中心に、絶食なし、痛みなし、内視鏡なしで受けられる新しい健診です。短時間で効率よく検査が進み、その日のうちにレポートを受け取れるのも特長。ラグジュアリーなデザインの空間で受けられる、新しい健康診断のかたちをご紹介します。お楽しみに!

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 4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!

4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 **B5,555**
(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 4回 **B4,799** 1回あたり1,200パーツ

ワキ脱毛 6回 **B2,299** 1回あたり383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 **B5,490**

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パーツ割引

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。

髪ダメージが気になるからこそ、「今の髪の状態」をしっかりと見極めて、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。

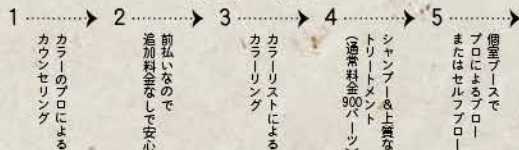
- 日本語での丁寧なカウンセリング
 - 日本人カラーリスト/アイリスト常駐
 - 日本人の髪質・目元を熟知した施術
- “タイ語の心配がいらない”から、初めてでも緊張せずに通えます

“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