

WOM

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

08

August 2026
Volume 220
FREE MAGAZINE

リアル駐在妻の 本帰国キャリア座談会

私たち、本帰国の揺らぎをこう乗り越えました！



お得な美容情報をWOMでゲット！

WOMグルメ

ミシュランレストランがつくった
カジュアルダイニング「Err」



全てのお客様に
Happy & Beautyを

JENNY FOCUS

ビューティーショップ

プレミアム まつ毛エクステ



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

*各コースお得な3回券もございます。

ボリュームラッシュ300本

ナチュラル **初回
限定**

シングル100本 or ボリューム200本

1,000 B

スタンダード **初回
限定**

シングル120本 or ボリューム300本

1,200 B

ゴージャス **初回
限定**

シングル140本 or ボリューム400本

1,400 B

プロフェッショナルが施術を担当します



**初回
限定**

ラッシュリフト

パーマ剤を使わない新しいまつ毛
カールです。自まつ毛が傷みません。

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

人気
No.1

眉ワックス

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

1,200 B / 890 B



ジェルネイル

ワンカラー
●ラメOK
●1色追加 50B

800 B / 500 B

プラスカラー
●マグネットカラー
●ミラーカラー
●オーロラカラー など

900 B / 600 B

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

400 B / 200 B

6D眉アートメイク

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

5,900 B~

JENNY FOCUS

美容クリニック

ボトックス
シミ取り
肝斑治療
リジュラン
エクソソーム
美容点滴

ヒアルロン酸
糸リフト
脂肪溶解注射
サブシジョン
ピコトーニング
など



QRから治療メニューを
確認頂けます。

初回プロモーション

ピコトーニング

お肌のメンテナンスや
シミ肝斑予防に

4回セット 15,600 B / 11,700 B

高濃度白玉点滴

グルタチオン5,000mg
美白やアンチエイジングに最適

3回セット 5,900 B / 7,800 B

エラボトックス

エラの筋肉を縮小して小顔に
食いしばりにもおすすめです。

5,900 B / 4,720 B

肩ボトックス

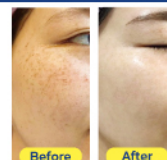
肩凝り解消や肩の筋肉縮小に
手軽にお受け頂けます。

8,900 B / 7,120 B

全顔シミ取りレーザー

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

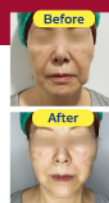
6,900 B



糸リフト

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

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



医療脱毛

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

レディース

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

メンズ

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

*VIO & 髭 麻酔2回 無料 *全身脱毛は3回麻酔無料

JENNY FOCUS
ビューティーショップ

トロー店
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

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



なめらかで、クリアな素肌へ

CO₂ LASER

SKIN LESION REMOVAL

(スキントグ)

ほくろ・イボ・稗粒腫

汗管腫・脂漏性角化症の肌悩み

除去

顔や首、身体のあらゆる部位に対応

8月
Promotion

1コ
500THB~

10コ以上

10%
OFF

15コ以上

15%
OFF

* 処方薬別途



医師がひとつずつ丁寧に除去していきます

炭酸ガスCO₂レーザーは、ほくろやイボ、稗粒腫、汗管腫、脂漏性角化症などの肌表面のできものをピンポイントで除去する治療で、小さく浅いできものであれば基本1回で取り切ることが可能です

ほくろ
の場合

当院では、2か月以内の再発は**無料**で再治療いたします

カウンセリングは、
無料となっております
ほくろの大きさや深さの確認など、
除去を迷われている段階でも
お気軽にご相談ください

このようなお悩みに



ほくろ イボ(スキントグ) 稗粒腫 汗管腫 脂漏性角化症

NIRUNDA
AESTHETIC CLINIC

TEL. (日本語)
02-160-4191~2 / 089-626-1965 営業時間: 9am-18pm
《住所》エンポリオ・プレイス3F(スクムビット・ソイ24) BTSプロンボン 徒歩7分
現金・QR・各種カード可 HP www.nirundaclinic.com Nirunda



@NIRUNDACLINIC



ニキビ跡や毛穴、小ジワ、肝斑の
4大美肌効果

最新 **POTENZA**

全顔 専用チップ込1回 **25,000 THB**

シミ・肝斑撃退美肌レーザーコース

4機種を使い分け、
全体のくすみを抑え色ムラのない肌へ **29,900 THB**

レーザー4回 + メディカルエステ4回無料付

PICO StarWalker6Max
・DY・Star・genesis クレンジング・ケミカルピーリング
・超音波高濃度ビタミン導入・パック

全身脱毛
40ヶ所

医療レーザーバイキング脱毛

施術部位を自由に組み合わせ購入したパッケージから、施術部位に必要なポイントをその都度引いていきます

ヤグ・ダイオード・SHRの医療脱毛器3機種使用し、
毛量や肌質に合わせて調整し、無駄なレーザーは医師施術で安心

5ヶ所 1ポイント M・V・V 2ポイント L・V・V 3ポイント

・手の指・手の甲(F) ・顔・モミアゲ・眉毛・頬 ・ヒジ上・ヒジ下・胸部
・肘・乳輪・へそ周り(F) ・鼻・ヒゲ・顎・えりあし ・腹部・背中上・背中下
・1ライン(F)・Oライン(F) ・首・肩・脇・手の甲(M) ・ヒップ・ヒザ上(前)
・ヒザ・足の甲(F)・足の指 ・足の甲(M)・へそ周り(M) ・ヒザ上(後)
・ビキニVライン上・ビキニVライン ・ヒザ下(前)・ヒザ下(後)
・ビキニVライン(全)・1ライン(M) ・ヒザ下(後)
・Oライン(M)

ポイントパッケージ

パッケージ A = 7 Points **3,990 THB**
パッケージ B = 15 Points **8,499 THB**
パッケージ C = 20 Points **11,299 THB**
パッケージ D = 50 Points **27,999 THB**

たるみ・リフトアップ治療

HIFU Ultraformer MPT 400 lines

15,000 THB

Ulthera PRIME 150 lines + HIFU 300 lines

47,500 THB

Thermage CPT 300 shots + HIFU 450 lines

47,500 THB



「未来の老化」を予防する

美容整形外科治療

目元の若返りアンチエイジング

目上のたるみ取り/脂肪除去

35,000 THB ~

目下のたるみ取り/脂肪除去

40,000 THB ~

脂肪除去再配置

10,000 THB

自毛植毛

自然な仕上がりの薄毛治療

1,000株

部分ケアの **FUE法**

効率よく密度を出す **FUT法**

各 **95,000 THB ~**

注入系エイジングケア治療

筋肉の動きや骨格を熟知した最適な注入で、自然に滑らかに整えます

自然な仕上がりのヒアルロン酸フィラーや
表情じわをボトックスで軽減、2週間後の無料タッチアップ付



Botox 1カ所(額/眉間/目尻/梅干し顔/パニーライン)

5,900 THB

PRF

8,000 THB

エラ縮小・小顔Vリフト 1回

15,000 THB

PRP with Biotin for hair

12,500 THB

ヒアルロン酸フィラー (1cc: 9-12ヶ月持続)

18,000 THB

Rejuran

12,500 THB

Profhilo

26,500 THB

Sculptra

35,000 THB



「会員登録」して

100ポイント: 100THBと交換

JOINT US
会員登録はこちら

・ポイントシステム: カードランクが上になると、獲得ポイントも増加 ・施術割引: 最大10%OFF



バンコク暮らしの 想いを込めて

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

Sabal 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)

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、現地に在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

オアシスバスクンビット 31 店

営業時間 10:00から22:00迄



Urban Oasis Spa Thonglor 20

アーバンオアシスパパトロー店

営業時間 10:00から00:00迄



あなたの「シミ悩み」、TPCにお任せください♡
詳しくは LINE でお気軽にお問い合わせください!



美しさは、
自信になる。

脱毛 & 美容医療で、あなたらしい美しさを。

REGINA
BEAUTY



日本人
カウンセラー在籍
日本語で安心して
ご相談いただけます。



お子様連れでも
通いやすい
ベビーカーのまま
ご来院いただけます。



男性のお客様
にも人気
メンズメニューも
豊富にご用意しています。

・ 人気施術 ・

Volnewmer
(肌のハリ・たるみ)

300ショット 15,900B
400ショット 19,900B

Volnewmer + HIFU
(リフトアップ・たるみ)

300+200ショット 20,900B
400+200ショット 24,900B

Sylfirm X

(毛穴・赤ら顔・肝斑)

顔全体 12,990B
顔+首セット 15,990B

XERF

(リフトアップ・たるみ)

400ショット 33,000B
600ショット 49,000B

Q-Switched Nd:YAG Laser
シミ取り放題+トーニングセット

人気
No.1

1回	5,500B	—
3回	14,900B	無料ピーリング1回付き
5回	22,900B	無料ピーリング2回付き

Nabota (小ジワ・小顔)



S (眉間 または 目尻) 2,190B
M (眉間+目尻+おでこ) 3,990B
L (エラ) 4,990B

・ メンズ人気メニュー ・



シミ・肝斑ケア



ヒゲ脱毛



肌質改善

ホクロ・イボ取り

1ポイント 1,500~1,800B
10ポイントまで 3,600B
20ポイントまで 4,800B

医療脱毛・IPL光

メンズヒゲ脱毛

VOM 特別価格

レディース脱毛

・ ヒゲ全体トライアル (1回)	590B	・ V+I 2回セット	2,990B
・ ヒゲ全体 5回+1回	5,990B	・ ひざ下+ひざ 3回セット	3,990B



トンローホームプレイス店 (IPL光脱毛専門店)

099-146-0856
@854puvwp
regina.thonglor



Home Place Office Building (Thonglor soi 13)
BF1 Soi Sukhumvit 55
営業時間 9:00~18:30
毎週火曜定休

RQ49店※医師在籍 (脱毛・シミ取り・HIFU・ボトックス等)

080-414-3317
@regina.49
regina.bkk



139, RQ 49 Mall, 3rd Floor, Unit 532,
Sukhumvit Soi 49
営業時間 9:00~18:30
水・木・金・土曜がドクター診察日

月替わりのお得なプロモーションは公式LINEにてお知らせしております。

ご予約・お問い合わせはお気軽にどうぞ。

CONTENTS

Vol. 220

August 2026

Features

特集

19 リアル駐在妻の
本帰国キャリア座談会

WOM グルメ

27 Err Urban Rustic Thai

WOM レコメンド

31 J-CLINIC [鍼灸漢方治療]

Regulars

13 コラム「海外暮らしのキャリアデザイン」by 磯田あい
15 コラム「お金の知識を高めるコラム」by 長谷川建一
17 コラム「からだ想いのごはん手帖」by Junko Nakashima
42 習い事コーナー
48 コラム「バンコクとあやさんと私」by チンチョ
51 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
28 MAP
52 ニュース
53 プレゼント
53 次号予告

Editor in Chief
Takaoka
Designers
Design Desk
Photographer
Theerapat Sumranmak
Accountant
Rattiya Olwan
Programmers
Supapom Sripirom
Pakornkit Songmuangsuk
Distributors
Sunthorn Mukkrai

忙しい時にエネルギー補給！
ゴルフのラウンド中にも最適です

MaxValu 全店で発売中

各180g
49 バーツ

Maxvalu, Maxvalu Tanjai 各店舗



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 プラズ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楽しまください。

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)

6歳未満のお子様は無料

毎日実施

午前6時～午前10時30分



メニューはこちら



ディナー・ド・ブラズリー

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・ブラズリー」。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、心安らぐスープ、そして作りたてのパスタなど、バラエティ豊かな料理をお楽しみいただけます。

3名様でこ来店いただくと、2名様分の料金に！

6歳未満のお子様は無料

月曜～金曜 THB 1,166 (税込み)

メイン1品付きセミビュッフェ

午後6時～10時

土曜～日曜 THB 1,400 (税込み)

メイン1品付き + グリルステーション付きセミビュッフェ



ト
ン
ロ
ー
で
ゆ
っ
た
り
と
過
ご
せ
る
場
所
。

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。

2名様 THB 1,166 (税込み) コーヒーまたは紅茶付き

前日までに要予約

LINE: @ichangkoksukhumvit

毎日実施 | 午後1時～6時

THE LOBBY



事前予約：前日までに公式LINE (ID: @ichangkoksukhumvit) 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6月31日まで有効です。

CONNECT WITH US



InterContinental Bangkok Sukhumvit



@ichangkoksukhumvit

InterContinental Bangkok Sukhumvit
10 Set Sukhumvit 59
Sukhumvit Road, Klongton Nua,
Watthana, Bangkok 10110, Thailand
T: +66 (0)2 760 5999
F: +66 (0)2 760 5960
hkk.dining@icb.com
InterContinental.com/bkk/sukhumvit



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

バンコクに3年半、クアラルンプールに3年在住し、本帰国。海外暮らしがスタートした時、キャリア迷子になった経験からキャリアコーチングを学び実践。国家資格キャリアコンサルタントを取得。現在は企業研修や本帰国前後の女性のためのコミュニティAxis (アクシス) を主催



ais0_bkk.kl

第32回

自分なりの幸せに貪欲であれ

今号の特別企画「本帰国キャリア座談会」はお読みいただけましたか？座談会では、帰国後にそれぞれ異なるキャリアを選んだ女性たちのお話を伺いました。復職、転職、起業と選択はさまざまでしたが、共通していたのは「自分にとって大切なものを大切にしている」ということでした。

これは当たり前のように、実はとても難しいことです。なぜなら、自分にとって「大切なものが何か」、意外と分かっていない人が多いからです。

以前、キャリア相談に来られたAさんは「経済的自立が大切」と話していました。しかし対話を重ねる中で見えてきたのは、「成果を出していない自分には価値がない」という思いでした。成果や収入を追い続けることで一時的な達成感は得られますが、不足感が消えるわけではありません。気づけばまた次の目標へと、自分をブラックエンジンで走らせ続けてしまいます。

では、彼女が本当に求めていたものは何だったのでしょうか。

それは「どんな自分でも大丈夫と思える安心感」でした。そして、競争よりも愛やつながりを感じながら、仲間と成長できる環境でした。

自分の本音に気づき、「幸せの軸」が明確になると、選ぶキャリアも変わります。何を基準に働くのか、どんな人生を送りたいのか。その選択に迷いが少なくなり、幸福度も大きく変わっていくのです。

海外暮らしの女性は、転勤や帰国など、より変化の多い人生を歩みます。だからこそ必要なのは、人に負けない屈強な強さではなく、どんな場所においても変化の中でも自分らしくいられる「しなやかな強さ」ではないでしょうか。

多様な価値観に触れられる海外生活は、自分の軸を見つめ直す絶好の機会です。だからこそ「あなたにとって本当に大切なものは何か」に向き合ってほしい。

その答えを知り、「自分の幸せ」に貪欲にこだわること。それこそが、どこにいても自分らしく、世間一般の正解や常識、煌びやかなSNSに振り回されることなく、絶対的に幸せに生きる土台になるのです。

タイ生活を充実させよう！

日本人会会館にて定期レッスンを開催中！
日本人会会員の方は特別価格にてご参加いただけます！

- 9月 体整えトレーニング ～フォーム習得・基礎づくりクラス～
チャリティーバザーで踊ろう！タイ舞踊初心者クラス (8回コース)
- 10月 体整えトレーニング ～筋力・体幹強化クラス～
チャリティーバザーで踊ろう！タイ舞踊経験者クラス (4回コース)
タイ語基礎クラス
- 11月 サークットトレーニング
ロイクラットの灯籠作り★
フルーツカービング

※「タイ舞踊クラス」はオンラインでも開催 (11月の第1～第4火曜)
※★マークは1日のお集まり



詳細はこちら



ご入会手続き、お問合せはお気軽に！ 毎週月・木LINEで
最新情報配信中！

info@jat.or.th



LINE



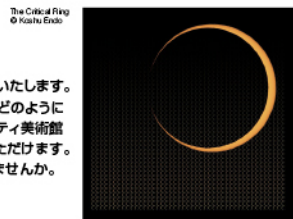
タイ国日本人会
Japanese Association in Thailand

夏を彩るストーリー アート、ギフト、ショッピング... この夏のおすすめ

遠藤 湖舟展 Between Sun and Moon Light, Time, and the Act of Seeing

写真を起点に、光・時間・視る行為を探索してきた現代美術家・遠藤湖舟氏が、タイで初となる個展を開催いたします。本展では、太陽と月のあいだにある光、時間、そしてそれを「見る」私たちの関係を通して、私たちがどのように世界を知覚し、構築しているのかを静かに問いかけます。展示作品は全10点。ロサンゼルス・カウンティ美術館に収蔵された作品の別エディションに加え、本展のために制作された限定エディション作品もご覧いただけます。この機会に、光の前で立ち止まり、宇宙までの距離と、内なる世界について、静かに思いを巡らせてみてください。

2026年8月5日～8月31日 サイアム高島屋 M階



MASA おたる政寿司
特別な「おまかせコース」をご用意しました。
政 おまかせ..... 4,000パーツ
プレミアム おまかせ 5,500パーツ
握り おまかせ 2,700パーツ
ミニ おまかせ 2,700パーツ
2026年9月末まで
サイアム高島屋 4階
ローズダイニング
※サービス料とVATが別途加算されます



中島水産
タイの「母の日」を祝って、感謝の気持ちが伝わる特別セットはいかが。
母の日セット 499パーツ
2026年8月1日～8月31日
サイアム高島屋 G階

GI マーケット ～タイ最高級 GIセレクト～
GIとは「Geographical Indication」の略で「地理的表示」を意味します。タイ全国の名産や特産など、その土地で育まれた地域ブランドをもつアイテムが揃うイベント。ぜひお立ち寄りください。
2026年8月17日～8月23日
サイアム高島屋 G階
※タイ知的財産局 (Department of Intellectual Property: DIP) は、農業と経済の発展、また、コミュニティ活性化のために、地理的表示 (GI) 制度を促進および保護しています

SK-II x CRYBABY

SK-II x CRYBABYのコラボと共に、ありのままの自分を祝福し、あらゆる感情を大切に過ごそう。90%以上配合されたピテラ™を含む、SK-IIを代表するNo.1ベストセラー「フェイシャルトリートメントエッセンス」のクリアに輝く、透明感あふれる印象の肌へ導きます。SK-II x CRYBABY限定デザインの「フェイシャルトリートメントエッセンス」で、毎日のスキンケアをもっと特別な時間に。コレクション性の高いデザインが、日々のお手入れに小さな喜びを添えます。



LeSportsac 母の日ワークショップ

タイの「母の日」の贈り物や、特別な思い出づくり、フラワーアートのワークショップに挑戦してみませんか。レシート1枚につき、LeSportsacの対価商品を3,000パーツ以上ご購入いただく、ワークショップに無料で参加いただけます。
※レシート1枚につき1名様限定 ※合計15名様限定
※お買い上げ対象期間: 2026年7月1日～8月7日
※お問い合わせ、お申し込みはサイアム高島屋日本館LINEへ (平日10時～18時)
2026年8月8日 10:30～12:00 / 13:00～15:00 サイアム高島屋 2階

子ども服ブランド 特別セール開催

対象商品が最大70%オフ!
2026年8月15日～8月31日
サイアム高島屋 4階

Tanwa
柔らかな肌触り、優雅さ、そして時代を超えた職人技が光るコレクション。繊細な生地。手作業で丁寧に仕上げられた装飾。お祝い事、記念日、そしてその間のあらゆる美しい瞬間のために、心を込めてデザインされたシルエツ。小さなお子様のために。いつまでも大切に。



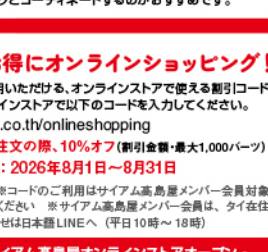
新しいアイテムが到着しました!

Ball & Chain
Ball & Chainの「YELLOW LABEL」から、新作が到着! 「YELLOW LABEL」は性別を超え世代を超え、多くの人々から愛され続けるキャラクターやコンテンツのデザインを、世界に向けて発信する新レーベル。PEANUTSフレンズをデニムプリントの生地と刺繍した、おしゃれなデザインのバッグは、それぞれのデザインに合わせた刺繍カラーと持ち手カラーもポイントです。
©2026 Peanut Worldwilde LLC



新しいアイテムが到着しました!

gelato pique
大きなハートに寄り添うペアを揃えた、gelato piqueらしいワンポイントTシャツ。ペアの絵柄にアウトラインを入れることで、よりPOPでキャッチーなテキストに仕上げました。暑さの強い夏にぴったりの素材で、バンコクの気候にもぴったり。色はお白、ホワイト、ピンク、ブルーの3色展開。同じ素材を使用したボーダーショットパンツ・ロングパンツとコーディネートするのがおすすめです。



WOM読者限定 お得にオンラインショッピング!

先着100名様にご利用いただける、オンラインストアで使える割引コード。サイアム高島屋オンラインストアで以下のコードを入力してください。
siamtakashimaya.co.th/onlineshopping
2,000パーツ以上ご注文の際、10%オフ (割引金額: 最大1,000パーツ)
MID10 有効期限: 2026年8月1日～8月31日
※割引コードは、お一人様1回限りご利用いただけます ※コードのご利用はサイアム高島屋メンバー会員対象。オンラインストアでサインインしてから、お買い物を楽しくください ※サイアム高島屋メンバー会員は、タイ在住の方向けの無料メンバーシッププログラムです。お問い合わせは日本館LINEへ (平日10時～18時)

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 チャルンナコーン駅直結)



Vol.108

長期金利2.9%、
1ドル162円～金利上昇と円安、
日本を襲う“負のスパイラル”



お金の知識を 高めるコラム



寄稿者 長谷川 建一

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

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

世界的なインフレ再燃への警戒を背景に、主要国の長期金利には上昇圧力が強まっています。日本でも例外ではなく、新発10年物日本国債利回りは一時2.9%台まで上昇し、約30年ぶりの高水準となりました。

背景には、中東情勢の緊迫化に伴う原油高、米FRBをはじめとする主要中央銀行のタカ派姿勢、国内の財政拡張懸念、そして日本の実質金利の低さがあります。原油価格の上昇は輸送費や生産コストを押し上げ、物価上振れへの警戒を高めています。インフレが長引けば、中央銀行は利下げよりも利上げや高金利維持を優先せざるを得ず、債券市場では長期債を中心に売りが出やすくなるでしょう。

為替市場では、ドル円が1ドル=162円近辺まで上昇し、約40年ぶりの円安水準を付けた。日銀は政策金利を1.00%に引き上げましたが、米国との名目・実質金利差はなお大きく、円安圧力を抑える効果は限定的とみられています。米国では雇用や個人消費が底堅く、FRBがインフレ抑制を重視して金融引き締め姿勢を続けるとの見方が残っています。一方、日本は政策金利を引き上げても、物価上昇率を差し引いた実質金利が大幅なマイナス圏にあります。このため、投資家にとっては円よりもドルを保有する魅力が相対的に高く、円売り・ドル買いの流れが続きます。為替介入への警戒感もドル円の上値を抑える要因になりますが、金利差を背景とした円安基調を反転させるには力不足との見方もあります。

国内では、財政健全化への姿勢が後退したとの受け止めから、日本国債の需給悪化を懸念する見方も強まっています。政府が積極財政に傾けば、国債発行の増加や将来の財政悪化が意識され、投資家はより高い利回りを求めるようになります。

もともと、日本の政府債務の大きさは以前から知られていた問題であり、足元の金利上昇は財政不安だけでなく、海外金利の上昇や円安進行が重なった結果といえます。今後は原油価格の動向、主要中銀の政策判断、日本政府の財政運営、日銀の追加利上げ、為替介入の有無が焦点となります。インフレ懸念が和らぐ、米国の高金利が続く場合には、日本の長期金利にも上昇圧力が残り、ドル高円安の流れも続くと考えられます。当面は、金利上昇と円安が互いに影響し合う「悪いスパイラル」の展開となりそうで、日本にとっては厳しい相場展開となりそうです。

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

全ての
マッサージ
20~60%
OFF

2026年
8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、
“美肌と小顔と同時に実現できる”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 → 石鹸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 → ホワイトニング石鹸パック → 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**



からだ想いの
ごはん

ごはん
手帖

第4回



おとなと子どもの夏休み Part 2

みんな大好き! カオマンガイ。
本来のレシピでは、鶏をしっとり茹で、
鶏皮をじっくり炒めて鶏油を作り、そ
の油で米を炒めて炊く...と、実は手間
のかかる料理。でも、おうちごはんな
らもっと気軽に大丈夫。今回ご紹介す
るレシピに難しいことは一切なし! ほ
ぼ炊飯器にお任せで作れる簡単バー
ジョンです。炊飯器でも、しっとり鶏
の旨みたっぷりのごはんが完成します。
コロナ禍で子どもたちがオンライン
授業だった頃、お屋ごはんによく作っ

ていたわが家の定番メニューでもあり
ます。タレだけ少し手間をかければ、
簡単カオマンガイが絶品カオマンガイ
に。タオチオ(タイの味噌)をベース
にした、子どもでも食べやすいオリジ

ナルのタレをご紹介します。化学調味
料に頼らず、発酵調味料の旨みを生か
したコクのある味わいです。炊飯器
にお任せしている間に、ぜひタレも
作ってみてください。

炊くだけ! カオマンガイ ~やみつきダレ添え~

材料(3~4人分)

米 2合
鶏もも肉 2枚
生姜スライス 5枚
パクチー 1本
〇水 300ml
〇ナンプラー 大さじ2
〇マナオ果汁 大さじ1
〇酒 大さじ1

つくり方

- 炊飯器に研いだ米を入れ、〇を加えて混ぜる
- 鶏もも肉は余分な脂を取り除き、米の上にのせる。生姜スライスとパクチーの根を加え、普通に炊く
- 鶏肉を切ってご飯と共に器に盛り、タレをかけて、パクチーを添える

やみつきダレの材料

にんにく 1~2片
生姜 約10g
タオチオ 大さじ2
酢 大さじ2
シーユーカーオ(または醤油) 小さじ1
ゴマ油 大さじ1
さとう 小さじ1
唐辛子 1本

つくり方

- にんにく1片と、生姜の半量をすりおろす。残りはみじん切りにする
- 全ての材料を混ぜ合わせ、お好みで唐辛子(小口切り)を散らす

※タオチオは大豆を使ったタイの発酵調味料。日本の合わせ味噌でも代用できます。甘めがお好みなら砂糖を追加してください
※タレなしでも味が十分ついているのでお子さまはそのままでもOKです
※きゅうりやトマトなどを添えると、彩りも栄養バランスもアップします



●著者プロフィール

Junko Nakashima

野菜ソムリエ・タイ料理研究家。バン
コク在住13年。タイ政府教育省認定
タイ料理資格取得。「Mangosteen
Kitchen」にて、体がよくなるタイ料
理と野菜料理のレッスンを開催。日々
の食事から体を整えることを大切に、
タイ野菜やハーブの魅力、家庭で楽
しめるタイ料理を伝えている

@Mangosteen_Kitchen



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
グランデ

ソイ
21

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いたします。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 Anekanvanich 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」

●引用元「キレイはこれです」
[著者 MEGUMI]

＜特集＞

リアル駐在妻の 本帰国キャリア座談会

私たち、本帰国の揺らぎをこう乗り越えました！

「本帰国後の私、どうなる？」——海外在住者なら誰もが一度は考えるこの問い。
今回は本帰国後のそれぞれの選択(復職、再就職、起業)をした3名の元・駐在妻と

現役駐在妻による本音トークをお届けします！

キラキラだけじゃないリアルな心の揺らぎや、新生活への適応方法、

キャリアを一步を踏み出すきっかけまで、

いま知りたい「本帰国のリアル」が詰まった座談会です。

ファシリテーター



磯田あいさん

国家資格
キャリアコンサルタント

元 バンコク駐在妻。
現在は本帰国前後の
女性のためのコミュニ
ティAxisを主宰。その
他にも行政や大学で
キャリアワークショップ
を開催したり、法人向
け研修を行う。本誌
WOMで2年以上キャ
リアコラム執筆中

ais0_bkkkl



Kazumiさん

現役駐在妻

夫の海外駐在を機に
退職し、コミュニティ
運営のサポートを行
う傍ら、子ども向け
共創コミュニティ「コ
コロガ」を立ち上げ、
プロボノで活動中

kazumin_bkk



MiKa Itoさん

元・駐在妻
(本帰国済)

元 バンコク駐在妻。
その後、香港で起業。
バンコクで出会った
「色」を軸に、女性
の魅力やビジネスを
輝かせるコンサルティ
ングと豊かな暮らしを
提案する会員制サロ
ンを運営。バンコク
はじめ各国でセミナ
ー登壇も多数。2025年
3月に約8年の帯同
を終え本帰国。中2
と小4二児の母

mika_colorfullife



Yurikoさん

元・駐在妻
(本帰国済)

元 バンコク駐在妻。
現在は日本で化粧品
会社勤務。2年間の
タイ駐在帯同を経て
昨年夏に母子帰国。
帯同中は、タイに縁
のある方々が知識や
スキルを活かせる場
「Coffee Chat スピ
ンオフ」の運営や親子
向け実験教室を開催。
帰国後は会社員の他、
メイクアドバイザーと
しても活動を開始

yuri_ko0218



Risaさん

元・駐在妻
(本帰国済)

元 バンコク駐在妻。
現在は日本でベン
チャー企業に勤務。
5年半の駐在帯同を
経て2025年夏に本
帰国。異業種への転
職と長男の帰国子女
中学受験を経験。現
在は中1と小5の息子
を育てながら新生活に
奮闘中。Instagramで
は本帰国後の日々を
発信している

risatol_bkk



Yuiさん

座談会
執筆ライター

現在バンコク駐在妻。
コミュニティAxisの
運営メンバーとして、
プロボノで活動中

yucchi_



ファシリテーター・あいさん(以下、あい) お忙しい中お集まりいただき、ありがとうございます!今日は「リアル駐在妻の本帰国キャリア座談会」ということで、本帰国に関するアレコレを聞いていきたいと思っています。まずはみなさん、簡単に自己紹介よろしいでしょうか? **かずみさん(以下、かずみ)** 私は**バンコク在住の現役駐在妻**です。バンコク生活も5年目となり、そろそろ本帰国かなと心の準備をしているところです。今日は先輩駐在妻のみなさんに色々とお話を伺えることを楽しみにしてきました。よろしくお祈りします! **みかさん(以下、みか)** 私はバンコク、香港と続けて計8年海外にいまして、

昨年の3月に本帰国をしました。香港時代に起業し、今は**個人事業主**で「魅力ビジュアルライザー」という肩書で活動しています。 **ゆりこさん(以下、ゆりこ)** 私は昨年8月にバンコクから日本に本帰国しました。本帰国後すぐ、10月から以前勤めていた化粧品会社に**再入社(復職)**し勤務しています。会社勤務だけでなく、**パラレルキャリア**で個人でメイクアドバイザーの活動もしています。 **りささん(以下、りさ)** 私は昨年8月に日本に本帰国し、日本での生活も約10ヶ月ほどになります。私も本帰国して割とすぐ、12月から**ベンチャー企業**に勤務しています。会社で働いている

という意味ではゆりこさんと同様ののですが、私の場合は元々いた大手企業への復職ではなく、前職とは全く違う業界に転職して働いています。 **あい** みなさん**本帰国後のキャリア**は本当に様々ですね。「就職」と一言で言っても、復職もあれば転職もあって、会社員にプラス副業など多様な働き方が選択できる時代になりましたね。また「起業」というのも、かなり身近になったように思います。本帰国後のキャリアについて、実際にリアルなお話を聞く機会は中々ないので、今回はWOM読者の方にとっても貴重な機会になると思います。

POINT

**駐在妻の本帰国後キャリアは「多種多様」
帰国後のジョブキャリアにはいくつもの選択肢がある**

あい では早速、本帰国を控えているかずみさんは今どんな心境ですか? **かずみ** 私は本帰国したら、**家族とやりたいことのバランスがうまく取れるかなという漠然とした不安**があります

かね…。 **みか** そのバランスは、どの家庭も課題ですね。うちは母子で先に帰国し夫が後から帰国しました。香港では自由に飛び回っていた分、**日本では自由**

に時間が取れないことがあり葛藤がありましたね。 **ゆりこ** うちは本帰国の時、上の子が小学3年生、下の子が年長でした。海外だと気軽に預けられたナニーサーも、

日本は勝手が違うし、保育園も待機児童があったりして…。**ああ、私はいつから仕事できるんだろうと不安**でした。 **りさ** 気持ち、めちゃくちゃわかります! **ただ、家族とのバランスについては、海外にいる今から考えすぎなくても大丈夫かなと思います。実際に帰ってみないとわからないこともありますね。** **あい** 確かに「**本帰国してみないとわ**

からないこと」ってあるよね。うちの子供は学校にはすぐ慣れたものの、登下校や習い事にひとりで歩いていくのになかなか慣れなくて…。そこは**想定より家族のケアが必要**になりました。 **りさ** 私の場合は、色々準備していたものの**海外にいる間に思い描いていたようにはならなかったのがすごく辛かった時期**もありました。限られた24時間の中で、家族と自己実現をどう両

立させるかについて、悩んでしまっ…。**実際には少しずつ家族と調整していくことで対応**してきた感じです。 **かずみ** みなさんのお話を聞いて納得することが多いです。本帰国前からあまり構えず、我が家なりの**バランス**を探っていきたいと思っています。

POINT

**本帰国しないといけないことがある
それぞれの家族の形に合わせて、一つひとつ調整していけばいい**

かずみ もうひとつ、本帰国に関して思うこととして、「**ゼロになりそうな感覚**」がなんとなくあります。バンコクでの生活や、自分なりに積み上げてきたボランティア活動などが、今後どう繋がっていくのかなって…。 **3人** あー。すごくわかる(苦笑)。 **みか** わたし実際に海外にいる時の方が身軽にいろんなことにチャレンジできてたんですよ。でも今は家族のこととかもあって、そもそもの事情もある。でも**人それぞれプレイクルーする時期も違う**だろうし、**悩む時期とか停滞する時期って人それぞれに絶対あるから、本帰国してすぐに形にしな**

きゃいけないと焦らなくていいと伝えたいですね。 **りさ** みかさんの話を聞いてるだけでも、なんかもう泣けてます。確かにゼロになる感覚って少なからずありますが、だからこそ「**これだけは続けよう**」って**ひとつ決めておく**といいなと思っていて。例えば週に一回は発信しようとか、運動しようとか、**タイでやっていたことを日本でも続けるとゼロになる感覚はあまりありません。** **ゆりこ** 私もめちゃくちゃわかります。私は元の会社に戻って、しかも同じ仕事に戻ったので、**海外にいた期間が「ただ休んだ」だけなんじゃないか**

と思うこともある。でも、海外にいた頃から参加していたコミュニティや仲間とつながっていることで「私は確かにタイにいたんだ」って常々思い出したりして。なので、会社であれ? と思うことがあっても、私も**海外で色々な経験をしたら、他とはちょっと違う感覚を持ち帰**っていて、それは**プラス**と思えることが増えてきました。 **かずみ** ありがとうございます。タイでやってた時の地続きの感覚が得られるものを見つけて、ルーティン化っていうところはぜひやっていきたいなって思いました。

POINT

**本帰国の揺らぎを乗り越えるために、
日本でも続けられる「つながり」や「ルーティン」を作っておこう**

あい 次は「**今の仕事をどうして選んだのか**」を教えてください。 **ゆりこ** 私は母子帰国で自分の生活基盤を整えないと子供にも優しくできないし、自分のバランスも整えていかないとと思って早めに動きました。 **あい** ゆりこさんは前の会社に復職ですが、言葉だけにするとスムーズに聞

こえる響きだけど、そんな簡単なことじゃないですよ。 **ゆりこ** 預け先の問題があったので、私は**タイにいた時から上司に相談**していて、就労証明書のやりとりを早めにして帰国してすぐに復職しました。バンコクだと課外授業や延長保育などあるけど、日本だと小学校低学年だと

2時半くらいに下校するので、**復職のしやすさと子育てへの理解も含めて今の職を選択**しました。 **りさ** 私はタイで始めたコミュニティ運営がすごく楽しくて。少人数で**ひとつの目標や思いを共有しながら進んでいく**っていう所が自分に合っているとって今の会社を選びました。

あい 勤務体制や時間とかはどうですか？

りさ 出社しても家で仕事しても良いという柔軟性がある。9時から2時半までの勤務ですが、1ヶ月間に何時間働けばいいって決まっていってシフト制みたいな感じで柔軟に働けます。平日に学校行事や予定があっても、調整すれば問題なく参加できていますね。

あい お子さんが中学受験のタイミングで仕事始めたんだよね？

りさ そうなの！ 私の場合、仕事と

かないと中学受験というか子供に過集中、過干渉になってしまって、これはよくないぞと思って。なので家族の時間も大切にしながら働ける環境を選びました。あっ、あと大切なことをひとつ。職務経歴書は想像以上に時間がかかりました。思い出して書いて、修正してを繰り返し、完成まで1〜2ヶ月。帰国後に働きたい方は早めの準備をオススメしたい！

あい とっても具体的な取り組みまでありがとうございます！ みかさんは

どうですか？

みか 私はなぜ個人事業主にしたかという、生涯現役でいたいという気持ちがあるから。正直全て自分でやらなくてはならないし、会社員のような補償もないので大変なことも多いですが、社会にこう貢献したい！という思いが強い分、自分で決められる自由さが魅力です。こうしたスタイルで仕事ができるのは、主人のおかげでもあるので感謝しています。

事に本帰国できることがどれだけスゴイことか！ だから、全ての人が自信を持っていいと伝えたいですね。

あい うん！ 本当に！ それは絶対ありますよね。

みか そういうことが、その人の存在感となって、一目置かれるみたいなの

ころにもつながるのかなと思って。海外でわからないなりにやってみる精神とか、できなくてもまあ「マイペナリ」って思えるマインドとか。そういうことって、自分が当たり前と思って気づいていないだけで、必ず培われてきているから。



海外の経験は、帰国後の自分を支えてくれるもの
自分の「価値観」を大切にできれば、どこにいても大丈夫！
自分と向き合う時間を持ち「価値観」を捉えておくこと◎



ジョブキャリアの選択も、スタートする時期やボリュームは
自分の軸で決めよう！ 職務経歴書の準備は早めが「鍵」！

かずみ 日本に帰って「海外経験がどう活かしたか」も気になるのですが、実際どうですか？

ゆりこ 私は海外にいる間に会社がグローバル戦略が進んで、多言語の書類の読み取りがあったり、英文での書類作成があったりします。会社の今の状況がわからない葛藤はありつつも、海外経験を積んでいたおかげで、そのグローバルな仕事にはあまりハードル

を感じず対応できている自分がいます。

りさ 私の場合は、転職して新しい会社に行くので、正直不安もあって。職歴にブランクもあるし、海外にいる間にいろいろやっていたけれど、それは仕事ではなかったと、弱気になる時期がありました。でも、振り返るとコミュニティ運営やイベント企画など、私なりに積み重ねてきたものがあり「自分は大丈夫」と思えるようになりま

した。結局、タイでやってきたことが最後に自分を支えてくれました。

みか 2人も言ってくれたように、全ての経験が自分の資産になっているっていう感覚があるんですね。海外で何か特別な経験やボランティアをしていなくても、必ず海外生活の中でやってきたこと、乗り越えたことってたくさんあるんですよ。ただ「海外で生活した」だけと思うかもしれないけど、無

あい 最後に「本帰国前にやっていただいた方がよいこと」や「本帰国前の方に伝えたいこと」何かありますか？

みか 私は海外生活中での色々な学びや人との出会いが今につながっている。興味、興味の赴くままに、せっかくの時間と場所を生かして欲しいなと思いますね。

りさ 意外かもしれないけど、タイにいる時から日本にいる友達と会う約束をすること。日本に帰ると会いたいと思うけど、バタバタしちゃってなかなか連絡できなかったりして。だから決め打ちで何回か会う予定を入れておくと気分転換にもなるし、みんながおかえりって言ってきて、安心できます。

あい そういう人とのつながりで安心できること、大切だね。

りさ あと、所属するコミュニティのオフ会に助けられました。日本に帰って揺らいでいる時期に、「おかえり」「わかるよ」って、同じ境遇だった仲間と言われたことが、すごく自分の活力になりました！

みか 確かに海外駐在に帯同した時って、「はじめまして〜」と周りが来泰したばかりと認識して声をかけてくれるけど、日本に戻る時には役所と学校の先生くらい（笑）。もうすでにある世

界の中にボツンと入る感じ。だから自分が心を許せるコミュニティがあるっていうのが、私も救いになりました。

ゆりこ それはありますね。本帰国して住んでいる所での繋がりがってほばないから、オンラインで日本にいる海外駐在経験者との繋がりがって本当に大きくなって思っていて。在住中にオンラインでもリアルでも繋がりをしておくことはオススメかも。

りさ とはいうものの、焦らずに。あれこれやらなきゃって思わなくていいっていうことも、お伝えしたいです。あっ！でも鏡見てお肌がピカってしてたらとりあえず元気になるので、ぜひ美容系も楽しんで登って日本へ帰ってください（笑）。

みか それは大切（笑）。私はいまだに「タイに帰る」って言っちゃうくらいで。子供ともタイ良かったね、帰りたいたね、また行きたいねっていう、そういう素敵な思い出の場所になってる。ぜひリラックスして楽しんでほしい！

あい 私もいまだに「タイに帰る」って言っちゃう（笑）。みんなのアナザースカイですね〜。

みか あと、キラキラしてる人を見て焦らないでほしいなというの思っていて。私たちを含め、すべての人にキラ

かずみ すごく伝わってきます。みなさん仕事もそうだけど自分が大切にしたい価値観をどんな環境にいても大切にしていることで、心の安定や土台ができていくのかなって思いました。

キラと苦勞、両方必ずあるから。それに機が熟するのは人それぞれにタイミングがあると思うから、焦らないで出来ることを楽しんでやって欲しいな。

かずみ みなさん、ありがとうございます。お話を聞いていて、結局自分はどこにいてもどうしたいかっていう「自分軸」みたいなものを持っているといいのかなって。あとは自分が自分に居る場所、人との繋がりがすごく大事だになって思うので、自分が居心地いいなって思う場所やつながりをいくつか持つておくっていうのは、何かあっても生きやすくなるというか、乗り越えていけるんじゃないかなっていうのをすごく皆さんの話を聞いて思いました。

編集後記 (Yui)

「機が熟するのは人それぞれ」というお話が心に響きました。タイに来て「何者かにならねば」と模索し、焦りがちな日々の中で、「自分のタイミングで良い」と温かく背中を押してもらえるお話でした。リアルなお話をたくさん聞けて、WOM読者のみなさんにも何か伝われば嬉しいです。

いつか訪れる本帰国に向けて 私の「軸」を整える7つのワーク

1. バンコク生活で得たもの

座談会の中で「自分の価値観をどんな環境でも大切に
する」ことで心の安定ができるというお話がありました。
海外生活を通じて、大切にしたいと思う自分らしさや
価値観はどんなものがありますか？

バンコク生活で特に印象に残っていることは？

なぜ印象に残っていますか？

そこにある自分らしさや価値観は何でしょう？（その時、
何が満たされていましたか？ どんなことが大切にでき
ていましたか？）

2. 本帰国に向けて感じる感情は？

☐ 寂しい ☐ 名残惜しい ☐ 不安 ☐ 心配 ☐ 焦り
☐ 戸惑い ☐ 楽しみ ☐ ワクワクする
☐ 期待している ☐ ホッとしている ☐ その他

その気持ちを選んだ理由は何でしょうか？

3. 本帰国への準備度

本帰国に向けた「気持ちや生活の準備度合い」を、1点
（ほとんどできていない）～10点（かなり準備できて
いる）で表すと何点でしょうか？

点数（ ）点

4. その点数が付けられた理由は？

例え1点だとしても、その点数を付けられた理由があり
ます。今の自分を支えているもの（自信・経験など）や、
すでにできている準備（情報収集・人脈など）がきつと
たくさんあるはず。可能な限り、書き出してみましょう。

5. バンコク生活でやっておきたいこと

海外生活の締めくくりは、帰国後の良いスタートへの
助走となります。残りのバンコク生活の中で「これだけ
はやっておきたい」と思うことは何ですか？

そして、それに向けて今日からできる小さな一歩は何で
しょう？（そして、ぜひ行動に移してみましょう！）

6. バンコクと日本をつなぐ「私の架け橋」

座談会の中でも、「日本でも続けられるものを持っておく
ことで、本帰国後の揺らぎが和らぐ」というお話があり
ました。帰国後も続けていきたいものにチェックをつけ
てみましょう。

☐ 運動習慣 ☐ 語学学習 ☐ 読書
☐ 発信（SNS・ブログなど） ☐ 趣味
☐ ボランティア活動 ☐ 学び ☐ 友人との交流
☐ 家族のルーティン ☐ コミュニティ
☐ 自分を整える時間 ☐ その他（ ）

その中でも特に「大切にしたいもの」は何ですか？

7. 私の幸せの「軸」

今回のワークを通じて見えてきた「私が大切にしたい
こと・価値観」は？

私は、どこにいてもどんな時も

「
」
を大切に生きていきたい

最後に

帰国や転職は、これまで築いてきたものがゼロになる出
来事ではありません。バンコクでの経験、人との出会い、
気づいた価値観、新たに得た習慣。それらは形を変え
ながら、これからのあなたを支えてくれる大切な財産です。
ぜひ残りのタイ生活を楽しみながら、未来につながる
「あなたらしい幸せの軸」を育ててみてください。

ワーク監修：国家資格キャリアコンサルタント 磯田 あい

キャリアコミュニティ

Axis

【アクシス】

本帰国はゴールではなく、新しいスタート
「誰かの期待じゃない、私の軸で生きていく」



駐在期間は様々なサポートがあるものの、本帰国
となると途端に支援が手薄になる現実。そんな中で
「本帰国前後の女性の居場所を創りたい」。私たちは
その想いでコミュニティAxisを立ち上げました。

『帰国し「おかえり」と言われる場所のほすなのに、
なぜか心が落ち着かない。』『家族のために懸命に選
択を重ねた海外生活。やっと戻ってきたけど、自分
の居場所もキャリアも見つからない。』これは本帰国
を経験した女性たちの、リアルな言葉です。

だから私たちキャリアコミュニティAxisは『自分ら
しい生き方や働き方を仲間と共に考え、人生の軸
(Axis) を育てていくコミュニティ』です。

本帰国を経験した
先輩と専門家が
サポート

海外生活や本帰国を経験
した講師陣による毎月の講
義を開催。国家資格キャ
リアコンサルタントや国立
大学の心理学教授など、各
分野の専門家から学びな
がら、自分らしいキャリ
アと人生を考えることがで
きます。

始めやすく、
続けやすい価格設定

「一冊の本より、人生が進
む選択」をコンセプトに月
額1,500円（税抜）。知識
を得るだけで終わらず、仲
間との対話や実践を通じ
て、あなたの変化につな
げていく場所です。

本帰国前から、
日本での「つながり」
ができる

海外在住からオンライン
参加できるため、日本での
情報や人脈を少しずつ築
くことができます。本帰国
前後の不安や揺らぎを分
ち合える仲間がいること
は、大きな支えになります。

オンラインだけでなく、
リアルに会える
仲間ができる

「海外暮らし」「本帰国」
と共通の経験を持つ仲間
だからこそ、分かり合える
ことがあります。オンライン
交流に加え、リアルイベ
ントも開催予定。帰国後も
励まし合い、応援し合える
つながりを実感していきます。

多様な生き方・
働き方に出会える

Axisは30～50代まで、年
代も家族構成もさまざま。
また会社員、パート、フリー
ランス、復業、起業など、
多様なジョブキャリア選択
をしている仲間との出会い
が、自分らしい未来を考え
るヒントになります。

本帰国という大きな変化を、自分らしい未来につなげるために。
あなたの次の一歩を、私たちと一緒に見つけていきませんか。

CAREER
COMMUNITY
Axis

次期メンバー募集は2026年9月！

2026年8月より順次情報解禁のため
Instagramを登録の上、情報解禁をお待ちください

axis_career



“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、ドゥアンボン・ソングヴィサヴァ氏とディラン・ジョーンズ氏、ふたりのシェフがBo.lanを創業しました。店名は、ドゥアンボンのニックネーム「Bo」と、ディランの「Lan」の由来から来ています。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。

新コースメニュー!

Bo.lan Discovery B3,280++

WOM読者限定

本誌ご持参の方、サイアムサート1杯をサービス



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++

※アラカルトメニューもございます。ぜひ一度ご来店ください

ご予約は
こちらから



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



Err Urban Rustic Thai

スクムビット・ソイ 32 店

営業時間: 木～火曜

11:00 ~ 23:00 (L.O. 21:00)

Tel: 02 622 2292

Email: errbangkok@bolan.co.th

f ERR Urban Rustic Thai

@ ERR Urban Rustic Thai

@ERRBK

バンサイ店

556 Na Chom Thian 56 Alley,

Bang Sare, Satahip District, Chon Buri

営業時間: 木～月曜

11:30 ~ 21:00 (L.O. 20:00)

Tel: 096 720 9498

Email: errbangsaray@bolan.co.th

f ERR Bangsaray

@ ERR Bangsaray

@ERRBSR

อาหารไทย อร่อยเวอร์



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

おすすめメニュー

チキンムービー

(パリパリ皮のクリスピーチキン)

オーガニックの鶏皮を丁寧に削ぎ、米ぬか油で揚げた、軽くてサクサクとした食感の料理。Bo.lanの手作り魚醤を使った深いうま味が特徴。自家製シラチャチリソースを添えて

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

ERRランチセット B420++

平日11:00 ~ 17:00

毎週土曜日「Sat-Err-Day Flavor Lab」

ワークショップを開催します。ぜひご参加ください

Gourmet Err Urban Rustic Thai

スクムビット・ソイ 32 MAP F3

営業時間 11:00 ~ 23:00 (水曜定休)

Tel. 02-622-2292

「ミシュランガイド・タイランド2026」にて1ツ星を獲得したタイレストラン「Bo.lan」が経営するカジュアルダイニングレストラン。タイの普段の暮らしの中にある屋台料理や盛り合わせを、厳選した素材と丁寧な調理でサーブ。有名シェフがひねりを加えた遊び心を散りばめ、伝統の味に新たな魅力を添えています。昼はランチセット、夜は居酒屋スタイルの一品料理とお酒が楽しめる使い勝手の良さが嬉しい。場所もBTSトンロー駅から徒歩圏と便利なので、ぜひ訪れてみてくださいね。



①ナン・カイ・トード B250++ 一番人気! 一羽分の鶏皮を煮、カリカリになるまで揚げたもの。チリソースを添えて ②ムー・サム・チャン 1本 B85++ 麺に漬けた豚バラ肉を焼いたもの。大葉とレモンでさっぱりと ③ムー・ピン 3本 B165++ 良質な肉を使用しており、ジューシーで美味しい ④ナムターン・ソッド B160++ パームヤシの花芽の樹液。自然な甘さを堪能して

ランチセット B420++

平日11:00 ~ 17:00のみ実施。飲料水が無料サービスとなります
【内容】カレー (グリーンカレーなど3種から選択)、サイド (イカまたは干し豚肉)、ご飯、タイ風ピクルス、目玉焼きのサラダ、キャベツのナンプラー炒め

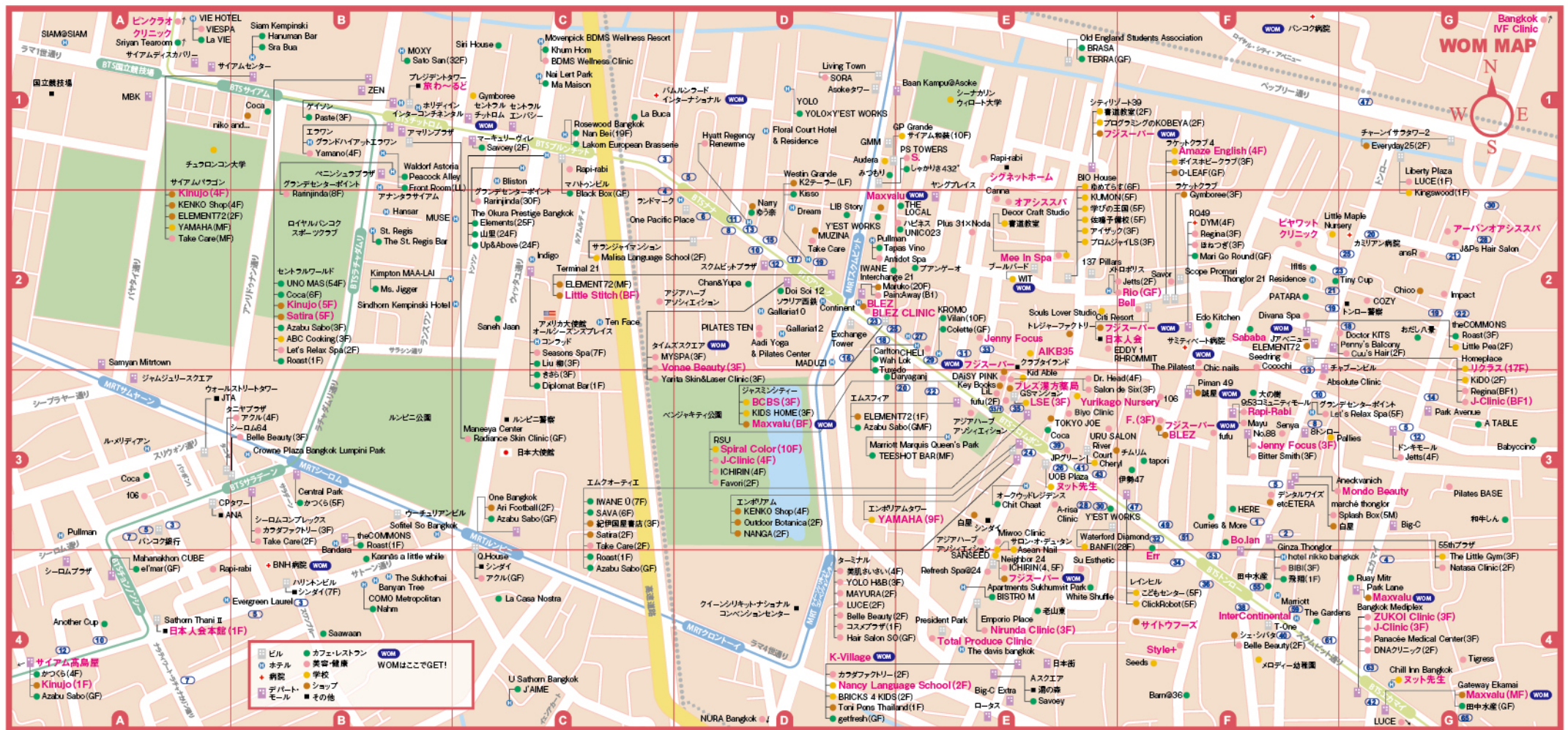


⑤ノスタルジックな雰囲気の内装が素敵。使用している食器も可愛い!
⑥オーナーシェフのDylan氏。「タイのクラフトビールや珍しい地酒もあるので是非試してみてください」



⑦隠れ家感のある古い建物にあります ⑧内装がお洒落で写真が撮りたくなる!
⑨屋上にはオーガニックガーデンが





Sababa

「サババ・バンコク」は、居酒屋の雰囲気でもダンプレッシュを楽しむレストラン。こだわりのカクテルとワインを提供する隠れ家のようなお店です。ランチ、ディナー、パーティまで、気軽に利用できるのでぜひご利用ください。

毎日ハッピーアワー実施中! 15:00-18:00

トンロー13 Tel: 080-2808787

営業時間 15:00~23:00 (日曜 12:00~ / 月・火曜定休) テラス席あり

<http://www.sababa-bkk.com/>

バンコクでバレエを初めてみませんか?

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650B/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: BCBALLET_COMPANY IG: BCBALLETSCHOOL
www.bangkokcityballet.com

Satira

香りとともに もっと快適な夏旅へ

Satira Scent Layering Sheer Moisture Body & Hair Mist

サティラ セント レイヤーリング シアー
モイストチャー 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

セントラルワールド5階
スワンナプーム空港 (キングドーム) ほか

オンラインショッピング

www.satirathai.com

f satiraspaprodukt @ Satirathaiofficial @satira satira



新たな始まり
「新しいあなたへ」
バンコク生活の始まりを
感じるさくら。ロマン。
肌にも髪にも使える
爽やかな香りのミストです。

アサイベレイ
アサイベレイの爽やかな香りと
不思議な魅力に溢れています。
ローズスプラッシュ
ロマンチックで柔らかなバラの香り。
高級感をええ、気分をリフレッシュさせてくれます。
ヘアフリージア
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。
ティーツリー
新鮮な緑の香り。フレッシュな爽やかな
香りで人々をリフレッシュさせます。



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

J-CLINIC

各種医療保険対応

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！

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

患者様の痛みの原因が骨、
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
薬を処方する医師も在籍。



挨拶・清潔感・心遣いを
大切にした日本式のおも
てなしを提供。日本語通
訳が常駐しており、予約
から治療まで日本語で対
応可能です。



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、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・漢方薬は原則、保険適用外です

HPはこちら



J-CLINIC ブロンボン院

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13
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 Mediplex 3階
TEL. 097-245-7863
診療受付 9:00~18:30



完全予約制

WOM
Recommend

J-CLINIC [鍼灸漢方治療]

エカマイ駅直結 Mediplex 3階 MAP G4

診療時間 9:30~18:30

Tel. 097-245-7863



中華系タイ人の多いバンコク。中華街には大きな華僑病院があり、
外国人にも漢方の処方などを行っていますが、もっと身近な場所でも、
しかも日本語で相談できる治療院があったら嬉しいですね。日系
の理学療法クリニック「J-CLINIC エカマイ院」には中醫師が常駐
しており、不眠・頭痛・PMS・生理不順・更年期障害・冷え性・
便秘など、様々な悩みを相談することができます。中医学に則った
診療に基づき、鍼灸・カッピング・漢方薬といった治療方法を提案
してもらいます。中医学では、病気になる前の「未病」を改善する
ことを大切にしています。病院で異常がないと言われた不調も、身
体の内側のバランスが崩れているのかもしれません。「何となく不
調が続く」と感じている方は、一度相談してみてもいいかもしれません。



①中医学では、脈の速さや強さ、リズムなどを診る「脈診」で、体質や身体
の状態を確認します ②来院の際に記入した、問診票（かなり内容が細かい）
と合わせ、体調についての問診



③舌診（ぜっしん）で体質や内臓の状態をチェック。パターン
表には10種以上の舌の画像があります ④不眠・寝汗・冷え、
だるさ、といった症状も出ている事から、身体の陰陽のバラン
スが崩れているという診断が出ました ⑤痛みが少ない0.10
~0.25mmの使い捨て鍼を使用し、微少な電流を流して、「経
絡（けいらく）」のツボを刺激します。頭頂部には睡眠改善のツ
ボがあるそう ⑥婦人科系の「冷え」に効果的な灸療法を併用

J-CLINICの漢方薬の特徴

- 生薬の抽出エキスを加工した粉末タイプ
- 体質・症状に合わせたオーダーメイド処方
- 体調の変化に応じて薬の種類や量を調整
- 中醫師が丁寧に問診・処方

よくあるご相談・症状

- 咳、鼻水、たん、アレルギー性鼻炎
- 不眠、ストレス、頭痛、倦怠感、動悸
- 下痢、便秘、お腹の張り、腹痛、胃酸逆流
- 生理痛、月経不順、不妊症
- 更年期症状（ほてり、ホットフラッシュ）

病院で検査して異常がないと言われた症状など、漢方薬で
体質を改善したいといったお悩みに対応



⑦最後に漢方薬を処方してもらい、終了。小分けパックになっ
ていて使いやすい！ お湯に溶かして飲みます ⑧J-CLINICで
はカッピング療法も行っています。体内の滞った血（瘀血）を表
面まで引き上げ、悪化した血行を改善。血液の浄化や血行促進
効果のほか、老廃物の排出や肩こり・腰痛に効果的です。肩こり、
腰痛、むくみ、倦怠感、頭痛、自律神経失調症などの症状に

S.美容室は 2026年も 進化します

再生医療のドクターと
科学研究者と一緒に
ヘアケアメニューをつくりました！

髪の毛を少しの間だけ
綺麗にさせる時代はわかりです★
毛根から正常化させ
「ダメージにくい髪の毛を作る」
のが新しいヘアケア！

「毛根の幹細胞」+「傷んだ髪の毛」の
同時アプローチを行います★



オーナー 森

京都出身・強豪校野球部出身（でも補欠）。
心理カウンセラーやシャンプーソムリエの資
格を持ち、水素学会や幹細胞学会などの
ドクターと連携してメニューを開発していま
す★ 他のお店には絶対ない、長持ちす
るヘアケアメニューとトリートメントで行う
“もちの良い”ストレート、矯正、パーマ。
ブリーチパウダーを使わず金髪にできる特
殊技術などを得意とし、日本、ミャンマー、
上海のサロンで指導も行っていきます★
良い美容室をお探しの方、難しい髪質の
方、ヘアスタイルでお悩みの方、お力に
なれるかもしれません★

ヘアカット 1,600バーツ
ヘアカラー 2,000～3,000バーツ

S.

日本トップの美容系ユニカルのアカデミーで
講師をしている日本人オーナーが経営する美容室
アソーク通り PS TOWER 半地下1階
営業時間 9:00～要相談（月・水曜定休）
Tel. 080-395-4831



s. by. japan



s. halela0505



どんなお店か気になる方は
Instagramをチェック★
ご予約・お問い合わせはLINE、DMから

水素ケア

幹細胞を劣化させる白髪染めの成分活性酸素「ヒドロキシ
ラジカル」に着目！ 活性酸素は水素で水として解毒。



効能

老化による白髪を防げます。
トリートメントにはなかった美しさ。
美髪のキープ力が長い。

高濃度水素治療 2,500バーツ
選べる水素 400～900バーツ

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。



トリートメントストレート 6,000バーツ

※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バーツになります

ミネラルエクソソームケア

頭皮の幹細胞を還元させ、若返らせます。死滅細胞である
髪の毛でさえ、ミネラルが還元若返りをさせます。ヘアカラー
の毒素をスーパーミネラルが解毒。つまり妊婦さんと授乳期
の女性にオススメ★ ヘアカラーを解毒させます。



効能

最新の再生医療に基づく
副作用のない癌治療に使われる、
野生植物のスーパーミネラルを使います。

1g 投与 1,000バーツ
2.5g 投与 2,500バーツ

ハイトーン白髪染め

S.グループは医学会や研究者と連携し「新しい白髪染め」
で白髪を染めます。

他店より
必ず

- ①低ダメージ ②明るくても染まる
- ③アレルギー反応半減を約束します！



白髪染めリタッチ 2,000バーツ
根元から毛先まで 2,500バーツ

※ロングヘアの方+500バーツ

Fサロンが 拡張しました★

エステサロンは苦手
「気取らない×手軽に行ける×最先端エステ」
をテーマに、新しいプロジェクトが
始まります！

リラクゼーション×小顔整体



手軽に安く、本物の
幹細胞若返り！

お顔の紫外線ダメージを気にされている方
美容サロンに行くのに勇気がある方

オゾンお顔
40分程度 1,500パーツ

※月1回の施術がお勧めです

オゾン頭皮と
髪の毛の若返り

通常2,000パーツ→

男性 1,000パーツ
女性ショート 1,300パーツ
女性ミディアム 1,400パーツ
女性ロング 1,500パーツ



小顔になりたい方
募集します！

小顔整体マッサージ 通常1,000パーツ

≒年内≒ 35分程度 800パーツ

新規様、しばらくの間 500パーツ！



詳細は
インスタグラムも
ご参照ください★
@anti.aging.in.bkk

開店時間 朝9時！ 閉店時間 夜9時！

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 ビース和カフェ3階にあります
営業時間 9:00～21:00(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

スターボックス

49/1

フジスーパー4 49 F.

ご予約・お問い合わせは
こちらのLINE、DMからお願いします



PINKLAO CLINIC [ピンクラオ クリニック]

IPLシミ・くすみ解消コース 1回 ¥5,000

¥3,000

5回コース ¥20,000

¥10,000

50%OFF



ステップ

1 アイオントー



2 IPL

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
BOTOX 3ヵ所 ¥10,000
Vライン ¥10,000

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

HIFU (高密度焦点式超音波)

300ショット ¥18,000 600ショット ¥30,000

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

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。

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

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

レーザー脱毛 1回 8回

ワキ ¥3,000 → ¥1,200 ¥5,900
腕(ヒジ下) ¥10,000 → ¥4,000 ¥13,900
脚(ヒザ下) ¥20,000 → ¥8,000 ¥21,900
ビキニライン ¥3,000 → ¥1,200 ¥5,900
ビキニVIO ¥12,000 → ¥4,800 ¥13,900
口ヒゲ+アゴヒゲ ¥12,000 → ¥4,800 ¥13,900
※8回分=5回+フォローアップ3回(3ヶ月以内)

ワキ医療脱毛レーザー
1年間通い放題 ¥6,900!

日本語でのお問い合わせ 094-616-6953 <https://www.pinklaoclinicgroup.com/>
Email: info@pinklaoclinic.com

paissalrumma (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
(日本語での診療が可能です)
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。



肌の奥から、シミを終わらせる

—— レーザーだけでは足りない、本当の理由

Piyawat Clinic

シミの根っこにアプローチ

表面のシミは、
一時的に薄く、

真皮の老化因子
シミの「根っこ」に
再生の要因が潜む



「レーザーを受けた直後は白くなったのに、しばらくするとまた同じ場所にシミが戻ってきてしまう」。そんな経験はありませんか。実はこれ、あなたの受けた治療が間違っていたわけではありません。シミの「見えている部分」だけを治療し「シミを作り続ける肌の奥」にアプローチできていなかった、というだけなのです。

シミは「色」ではなく「老化のサイン」

近年の肌研究で、頑固なシミ（肝斑）は単なる色素の異常ではなく、真皮（肌の奥深く）にある線維芽細胞という細胞が「老化細胞」に変わってしまうことが関係しているとわかってきました。この老化した細胞は、メラニンを作れという指令を周囲に送り続けてしまいます。だからこそ、色素だけを壊しても、しばらくすると同じ場所にシミが戻ってきてしまうのです。

文：Piyawat Poomsuwan 医師 (Piyawat Clinic / タイ・バンコク)

「壊す」だけでなく「育て直す」治療へ

だからこそ当院では、色素を丁寧に分解するQスイッチNd:YAGレーザーに加えて、肌の奥にビタミンやステムセル（幹細胞）由来の美容成分を届ける肌の再生ケアを組み合わせています。研究では、これらの美容成分が老化した細胞のはたらきを穏やかに整え、メラニンを作れという指令そのものを減らす可能性が報告されています。レーザーで「今あるシミ」を、再生ケアで「シミの根っこ」を、同時にケアするイメージです。

仕上げは、 おうちでの毎日のケア

クリニックでの治療は、いわば土台づくり。そのあとの肌を守り育てるのは、毎日のスキンケアです。当院のホームケアはPS-TクリームとML4クリームの2ステップ。PS-Tクリームは肌をやさしく落ち着かせ、バリア機能を整えます。ML4クリームには、肌をなだめるカモミラエキスを、メラニンの生成に関わる酵素の働きを抑える桑の根エキス（フラボノイドがチロシナーゼを阻害）、そしてメラニンの生成そのものを抑えるコウジ酸ジバシルメートを配合。PS-TとML4で、レーザー後の肌をいたわりながら透明感のある肌へと導きます。

3つのステップで、 消えにくいシミにアプローチ

- ①レーザーで見えているシミを分解
- ②幹細胞由来成分で肌の再生力を底上げ
- ③PS-T + ML4のホームケアで整った肌を維持

シミの状態は人それぞれ。焦らず専門医と一緒に、ご自身に合った治療計画を見つけていきましょう。

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。

8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 39,520THB → **28,000 THB**

- 施術内容
- Qスイッチレーザー
 - マルチビタミントリートメント 全6回
 - ホームケア製品付き (2製品・1セット)

施術詳細 (6ステップトリートメント)

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

ホームケア製品 (セット内容)

- PS-Tクリーム 20g 1本
- ML4クリーム 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を
同時に行う人気プログラム

Total Age Lock Program

通常価格 46,340THB → **36,000 THB**

- 施術内容
- シミケアとリフティングを組み合わせたトリートメント (全4回) に、ホームケア製品が付いたお得なセットです。

レーザートリートメント

- ① Qスイッチレーザー 全顔リジュベネーションモード
- ② Qスイッチレーザー 毛穴 & 肝斑改善モード
- ③ Qスイッチレーザー 深い層のシミ集中ケア
- ④ Qスイッチレーザー 浅い層のシミ集中ケア

ダブルエイジロックトリートメント

- ① ウルトラディープシステム リジュベネーショントリートメント
- ② ウルトラリフトトリートメント
- ③ クライオファミングトリートメント

ホームケア製品

- PS-Tクリーム 20g 1本
- ML4クリーム 10g 1本

Piyawat Clinic Hair Treatment

Platinum set 約3週間て新しい髪の毛の成長が見られます

- ヘアレーザー 7回 + メソヘア 15回
- + ヘアローション 6セット + オーガニックローズマリーシャンプー 3本
- + ヘア & スカルプトリートメントクリーム 3本
- + Blood Tonic 3本 + Hair & Nail カプセル 3本

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

Gold set 約4週間て新しい髪の毛の成長が見られます

- ヘアレーザー 7回 + メソヘア 7回
- + ヘアローション 6セット + オーガニックローズマリーシャンプー 3本
- + ヘア & スカルプトリートメントクリーム 3本
- + Blood Tonic 3本 + Hair & Nail カプセル 3本

プロモーション価格 通常価格 90,700THB → **68,000 THB**

Silver set 約6週間て新しい髪の毛の成長が見られます

- メソヘア 14回 + ヘアローション 10セット
- + オーガニックローズマリーシャンプー 3本
- + ヘア & スカルプトリートメントクリーム 3本
- + Blood Tonic 3本 + Hair & Nail カプセル 3本

プロモーション価格 通常価格 74,500THB → **57,000 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。



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

- 面筋圧出 (アクネエクストラクション)
- マルチブレンドアクネトリートメント
- ホームケア4点セット付き

モイスチャライジングフォーム / ナチュラルアクネローション
インスタントスージング 20g / Nアクネクリーム 20g

プロモーション価格 1回 **3,200 THB** 2回セット **6,400 THB**

たるみ ULTHERA Plus 全顔 + 額下 + フェイスライン

- 無制限ショット (全顔・フェイスライン)
- Blood Tonic 1本
- P-Booster 1本
- Qスイッチレーザー リジュベネーション 1回
- ステムセル美容液導入 1回

プロモーション価格 通常価格 106,900THB → **79,000 THB / 1回**

しわ ボトックス

オリジナルUSAボトックス

※施術部位により異なります
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** でお得に!

プロダクトプロモーション

PS-Tクリーム 20g + ML4クリーム 10g

通常価格 520THB → **440THB**



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たいようお願いします

トロンロー 23 が入って 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、このQRコードをスクリーンして下さい。



シミでお悩みの方必見！ プレズクリニックのピコレーザー2026年6月始動予定

最新ピコレーザーで 理想のクリア肌へ

ピコレーザーオープニングキャンペーン

2026年
9/30まで
今だけの特別大特価！
最大
半額！

単品コース	ピコスポット	5,500B → 2,750B
	ピコトニング	4,500B → 2,250B
	ピコフラクショナル	5,000B → 2,500B

美顔コース 単品コースから2つ 2,000B → 3,500B

フルコース 単品コース3つ全て 9,500B → 4,750B

プレズクリニック ピコレーザーセクションご予約・お問い合わせ 完全予約制



☎ 091-058-2424

blez.clinic.asok blezclinic.asokjapan

info@blez-clinic.com 営業時間 平日10:00-19:00 [最終受付17:30] / 土日 9:00-18:00 [最終受付16:30]



Powered by SBC

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！

8月WOMプロモーション

初回限定
スペシャル 全身からお好きな部位
3箇所まで選べて **B790**

全身スミージング **B3,900** 全身コース1回＋
ワキ脱毛2回無料

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

10～23歳
限定スペシャル
6回 **B1,900**

日本製・最先端の脱毛システム「ハイブリッド脱毛」搭載

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

「肌を傷める脱毛」から、「肌を守り、白さを育てる脱毛へ」

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

Metropolis Suites Bangkok スクムビット39（ソイ・プロムシー）

※焼肉三休とん、美容室AKI Endoさんと同じフロア

TEL. 085-349-5551

※定休日：年末年始・ソングラン ※駐車場有り

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）

LINE RIO WEB SITE MAP



髪型変えたら
褒められた♡



BELL
SWAG OTONAGAMI COMPANY
BE SLY WITH PSTTORAR

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

スタイルイメージはコチラ

@bellotonagami

店内イメージはコチラ



☎ 02-000-3001

BELL ototagami salon

○ 木～月 9:00 - 21:00
火 9:00 - 18:00
水曜、第2・第4水曜定休
Sukhumvit 49/11

お問い合わせ・
ご予約はLINEもOK



夜9時まで営業だからお仕事や
ショッピングの帰りにOK! (火曜日除く)

ラケットクラブ

Soi Phrom S11



※ゆったりした時間を楽しみたい方、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



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



STYLE+ HP
styleplus8.com



LINE
styleplus_thailand

自分史上
最高カラダへ

Style+は、多くのインフルエンサー様にご利用いただいております。



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

コスト最強
サブスク

完全個室
プライベート

【サブスク】
PACKAGE X
毎月2回
パーソナルトレーニング
毎月2回 EMS

4,980 THB

【サブスク】
PACKAGE Y
毎月4回
パーソナルトレーニング

7,980 THB

【サブスク】
PACKAGE Z
毎月3回 パーソナルトレーニング
毎月1回 EMS/キャビテーション
毎月1回 全身脱毛

9,980 THB

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

KINUJO
TOKYO

想像以上の指通り、
ストレートで魅せる極上美髪



STRAIGHTENER

絹女~KINUJO~
ストレートアイロン

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

¥6,200

美髪ケアの
さらなる高みへ。

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

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



ドライヤー (モカ・白) ¥8,900



ストレートアイロン (白・黒) ¥4,200



ミニアイロン ¥1,900



カールアイロン (32/38mm) ¥6,200

KINUJO
TOKYO

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

WOM読者限定

全品5%オフ

※QRコードからお申込みください



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

MAP E3 ヤマハミュージックスクール エンボリアム校(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
新開講 毎週(土)11:00~12:00 ♪トライアルレッスンあり

- 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、タイ人講師による日本語コース、英語コースのレッスン)がご用意です
- ピアノ用小部屋、楽器用大部屋レンタルルームございます。周囲を気にせずに音がでます♪

ヤマハミュージックスクール エンボリアム校

☎ 081-804-1884 / 0-2664-8951~3 📍 エンボリアムタワー9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ボリアム校
📧 yamahaempo2524@gmail.com



MAP E3 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8月のお知らせ

- WOM読者限定で、入園費30,000円を分割引
- 2学期からどの学年のクラスも枠がございます
- 他園からの転園についても随時ご相談承っております

●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(マイボートセンター向かい) ※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



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、簡単で楽しく、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。



MAP E4 通うのが楽しくなる英語教室

「Nancy Language School」はKヴィレッジにある3~12歳のお子様を通う英語教室です。

人気の秘密は3つ!

1. 少人数制 (9人まで) のレベル別のレッスンで、すべての生徒に十分な指導とサポートが行き届きます
2. インターナショナルスクールで指導経験のあるネイティブ講師が教えます。読み・書き・会話を段階的に学び、包括的にスキルアップを図ります
3. レッスンが魅力的で楽しい!

WOMプロモーション 初回トライアル無料

※ BTSプロンポン駅からKヴィレッジまでKヴィレッ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) 📍 @nancylanguageschool
📍 nancylanguageschool
📍 @nancylanguageschool 🕒 8:30~18:00
📍 スクムビットソイ26 Kヴィレッジ2階



MAP F2 「なぜ?」にこだわる、海外指導10年以上の本格学習塾がバンコクへ。

「リクラス バンコク校」がトンロー13に開校! 単なる「答え」ではなく「考える過程」を重視し、自走できる力を育みます。少人数制・対話型授業で、記述力・読解力・分析力を徹底強化。個別指導の受験対策だけでなく、工作や体験を通じた「探求講座」、習熟度別に分けた「実践英語」などで知的好奇心を刺激します。「学んだ人間」ではなく、生涯「学び続ける人間」を育てます。

- のびる中受個別: [小4] 火・木 [小5] 火・金 [小6] 月・木
- 小学探求講座: 水
- 実践英語 (基礎・応用・発展・アドバンス): 月または金
- 未来力講座 [年長・小1]: 月・金
- 中学本科: [中1] 火・木 [中2] 月・金または水・金 [中3 (個別)] 月・水

【開校特典】個別相談会&無料体験授業を順次実施中!

リクラス バンコク校

☎ 063-424-6510
🕒 月~金 13:00~17:00(受付)
🌐 https://lclass.com/bangkok/
📍 Home Place ビル 17階 (トンロー13)



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)
📍 amazeenglish@gmail.com 📍 @amazeenglish
📍 ラケットクラブ3ビル4階 スクムビットソイ49
📍 金曜定休 🌐 www.amazeenglish.com
📍 amazeenglish



MAP G4 ヌット先生のタイ語中級会話 グループ対面コース受講生募集中!

まずは、無料体験レッスンから。

【無料体験の日時 (予約制)】毎週火曜日
【グループA】10:00 ~ 11:30 (90分)
【グループB】12:00 ~ 13:30 (90分)

講師紹介 タイ語ネイティブ講師のヌット先生/日本に留学経験があり、日本語でコミュニケーションが可能/教育修士号と教員免許状を取得/タイ語講師歴18年/オンラインレッスン (Zoom) を提供/YouTubeで学習動画を公開/タイ語検定3級の合格者を多数輩出
学習内容のポイント フリートークで発話機会を重視/日常会話で頻出フレーズを繰り返し覚える/動詞、動名詞、動詞の活用を徹底強化/ヌット先生のYouTube動画でも復習可能/会話に必要な単語・文法・表現を習得するためのコツと方法/質疑応答の重視/少人数制で質問しやすい安心サポート

【対象】タイ語検定4級~3級の基礎知識がある方
グループレッスン (2~6名): ฿6,800 (8回×90分/全12時間)

ヌット先生

☎ 095-386-7788 [ヌット先生] (日本語可)
📍 nuttosensei (お問合わせ・お申し込みはこちら)
📍 Chill Inn Bangkok Hotel 2階 (BTSエカマイ駅3番出口徒歩3分)



MAP E3 / G4 【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、初級読書から、タイ語検定受験コースまでしっかりサポート! 検定合格者の高さに定評あり! タイ語は初級~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 (5回×90分/全7.5時間)
グループ (2~6名): ฿6,800 (8回×90分/全12時間)
【タイ語検定4~3級の基礎知識がある方】タイ語中級会話コース(グループレッスン)参加者募集!

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] (日本語可) / 毎日7:00~22:00対応可
📍 thaigo65 🌐 www.nuttosensei.com
📍 対面レッスンの場所が選べます ①Chill Inn Bangkok Hotel (BTSエカマイ駅3番出口徒歩3分) ②UOB PLAZA (BTSプロンポン駅4番出口徒歩5分)
📍 nuttosensei@yahoo.com 📍 ヌットの楽しいタイ語



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) 8月9日(日)、10日(月)、13日(木)、16日(日)、17日(月)、
20日(木)、他 (ZOOMオンライン) 7月29日(水)、8月8日(土)、9日(日)、
10日(月)、11日(火)、12日(水)、他
内容は各回同一で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: 2027年11月予定 試験地: 日本国内主要都市
★講座期間: 2026年11月~2027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 (プロンボン駅南口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(エムクオーティス横向い)



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。解決したいけど諦めが見つからない。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直してみよう。
※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、選定OKのフルセッション1回プレゼント
※詳細は、Vol.220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は提供していません

Coaching & Workshop with Ellie

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



Your lesson and school's ad is here!

習い事広告募集

掲載料 月2,100 バーツ (年間契約) から!
From ฿2,100 / month

お問合せ Contact info@wom-bangkok.com

K VILLAGE reward

1 - 31 AUG 2026



DINE OR SHOP, EVERY 500 THB SPENT EARNS 1 POINT VIA LINE OA

COLLECT 10 POINTS

TO RECEIVE A K VILLAGE SHOPPING BAG

*Terms and conditions apply **For more information, please contact at Redemption counter ***Quantities are Limited.

YUKI FOOTBALL ACADEMY

日本品質の指導 × 国際的な環境

元プロ選手から学べる!!

新コーチ加入

Party コーチ

20代前半のタイ人元プロサッカー選手が
YUKI FOOTBALL ACADEMYに仲間入り!
豊富な競技経験を活かし、
技術だけでなくサッカーの楽しさも伝えます!

- ✓ プロレベルの技術を直接指導
- ✓ 英語でのコミュニケーションもOK
- ✓ 自然に国際感覚が身に付く

海外だからこそ得られる学びをピッチで

サッカーを通じて
国際的な環境を
YUKIは提供します

YUKI
に入るとこんな
メリットが!

会員特典

入会金

฿0

入会金無料!

美容院



日系美容院で
散髪無料!

歯科検診



歯科検診無料!

送迎バス



自宅までの
バス送迎あり!

ハンバーグ



焼肉屋さんの
ハンバーグ定食無料!

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



バンコク在住の皆様へ

在タイ中を 有意義に過ごそう!

私らしい色を知ることが、
未来の自信と仕事につながる。

色の力は、毎日の暮らしをもっと心地よく、そしてキャリアの可能性を広げてくれます。
スパイラルカラーサロンの人気講座で、あなたの“これから”を輝かせましょう。

無料

講座説明会
随時開催中!

Join us!

色を味方に、毎日をもっと私らしく!

パーソナルカラー検定

対策講座

3級・2級



オンライン
録画対応

色の知識を体系的に学び、
実践に活かせるスキルを身につける講座です。

3級対策講座

全4回 9:30-12:00

9/9,16,23 (佐藤担当)

受講料 8,000B

教材費 950B

9/30 (田岡道子担当)

検定料 1,320B

2級対策講座

全6回 9:30-11:30

10/7,21,28,11/4 (吉田担当)

受講料 12,000B

教材費 1,050B

11/11,18 (田岡道子担当)

検定料 1,760B

※3級・2級両方受講される場合

講座代20,000B → 18,000B に割引 (90,000円)

色で未来をデザインする第一歩!

色彩検定® 2級

対策講座

3級・2級

2026年冬期

海外に暮らす今だからこそ、
暮らしにも仕事にも役立つ色彩知識を
学びませんか?

- ✓ 感覚だけにたよらない効果的な色選びができる
- ✓ 色の本質を理解し活用できる
- ✓ 色を通じて日本と世界を知ることができる

色彩検定は文部科学省後援の公的資格です。
色の原理や配色、心理効果、環境配色などを学び、
暮らしや仕事の幅を広げます。インテリア、ファッション、
Webデザイン、美容、教育、ビジネスなど
様々な分野で活かれます。

受講料: 16,000B
教材費: 約6,600円
*テキスト・配色カード代
検定料: 10,000円

9/15 TUE 開講
9/15 9/22 10/6
10/20 10/27
火曜日 (全5回)
オンライン
9:30-12:30

検定日: 11/8 SUN
バンコクで受験できます

学んだ先に
広がる
未来



自分に自信が持てる

似合う色がわかることで、
毎日の服選びやメイクが楽しくなり、
自分らしさが輝きます。



本帰国後の仕事に活かせる

資格やスキルを活かして、
カラーアドバイザー・講師・
サロン開業などの道が広がります。



新しいつながりができる

同じ目標を持つ仲間との出会いが、
学びをより豊かにしてくれます。
一生の財産になるご縁を。



タイ生活がもっと豊かに

住まいやインテリアの色選び、
子どもの教育や旅行のコーディネート、
暮らしの質がぐんとアップ!



一生モノの知識になる

色彩の知識は時代は左右されず、
ずっと役立つ“あなたの強み”に
なります。



会場: RSUタワービル 10階

(スクンビットソイ31 エムスフィア向かいのビル)
BTS プロンポン駅から徒歩約5分



明るく清潔なサロンで
リラックスしながら学べます。

SPIRAL
COLOR
SALON

Color your life.
Design your future.
色を味方に、未来の私を
もっと輝かせよう。

080-938-7817 (田岡)
spiralcolor66@gmail.com
www.spiralcolor.com
Line ID: @spiralcolor66



LINEで
お気軽に
お問い合わせ
ください!

雨季限定! 夏は緑が一番きれい! 自然が最も美しいグリーンシーズンを楽しもう!

雨季は「天気が悪いマイナスイメージ」ではありません。
実は、タイ北部や高層リゾートは大自然が最も美しく、美しく晴れ最高のベストシーズンです!
雨上がりの朝に現れる幻想的な雲海、お部屋でゆったりとしたBBQディナーなど
この期間ならではの癒されるひと時をお楽しみください!

雲海カフェと天空の茶畑、美食と芸術!

五感を満たすチェンライの旅2泊3日

ご旅行代金 大人 ¥18,500-

子供 ¥5,900-

雲海! 自然体験! お部屋でBBQ!

家族で行こう! カオコー高原の休日1泊2日/2泊3日

パッケージ料金 (ご家族単位) 大人2名 ¥23,600-

大人2名&子供1名 ¥25,100-

夏のビーチはベトナムが最高!

お得なホイアン半日観光付き!

コスバ最高のベトナムビーチダナンと古都ホイアン!

ダナン/ホイアン2泊3日~

ご旅行代金 大人 ¥14,600-

子供 ¥10,600-

ホイアン半日観光スケジュール (所要約3~4時間)

(ホイアン3大名物昼食付)

●福建会館 ●海のシルクロード博物館

●フアンアンの家 ●日本橋など

※専用車&専用ガイドなのでコースの融通は利きます!

美しい海でのんびり過ごしたり、幻想的なランタンが灯る古都を散策したり、
本場ベトナムグルメを楽しむ。ビーチ・グルメ・世界遺産を一度に楽しめるのがダナンの魅力です。
家族みんなで楽しめる魅力が詰まった人気リゾート地ダナン。
タイから気軽に行けて、ホテルもコストババ! 今年夏は、家族でベトナムのビーチを楽しもう!

お子様にお勧め! 夏休みにいきたい! 海外!

3泊がお勧め! 大人も子供も楽しめる!

香港ディズニー2泊3日/3泊4日

2泊するともう1泊無料でお得に泊まれる!

ご旅行代金 大人 ¥24,900- 子供 ¥10,500-

エアアゲ下りお得! コスバ最強&異国情緒たっぷり! 世界遺産と絶品グルメを巡るマカオの旅

マカオでしか出会えない! 豪華なホテルステイ!

賀沢が叶う! 大人のマカオ2泊3日

ご旅行代金 大人 ¥17,500-

子供 ¥10,900-

ウォーターパークチケット&パンダ鑑賞付き!

子供のわくわくマカオ2泊3日

ご旅行代金 大人 ¥26,100-

子供 ¥10,800-

「タイの灯籠流し」発祥の地! 壮大な遺跡のライトアップ&光と音のミュージカルショー!
スコータイでしか味わえない特別な夜を体験!

2026年11月15日(日)~11月24日(水)

スコータイロイカトン1泊2日

週末は11月21日~22日

ご旅行代金 車プラン (大人4名以上) 大人 ¥11,700- 子供 ¥3,800-

飛行機プラン (大人4名以上) 大人 ¥14,400- 子供 ¥6,700-

※4名以下でも手配可能ですが追加料金が必要になります!

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!

TABI WORLD LTD.
旅わると

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188回

あやさんとのトラブル

皆さんは、普段どのくらいタイの方と関わっていますか？

私は約24年間タイに在住していましたが、来タイ当初のトラブルの多くは、①あやさんが出勤しない ②報告や連絡が出来ない ③前借りが多い、このような内容でした。

便利になった今、タイ語ができなくても翻訳ができ、意思の疎通は出来るかと思えます。ただ、簡単な単語はわかっていても、細かいニュアンスまで通じているかと言えば疑問です。それで問題ないと思っている人ほど自動翻訳で勝手な解釈をし、誤解を招く傾向にあります。やはりお互い「分かり合える」関係になる事ほど大切なことはないと感じます。

あやさんに限らず、思い込みは大きな誤解を招くので要注意。言葉がわからなくても、指差しやボディランゲージで伝え合ってみてください。きっと何かが変わってきます。繰り返し行うことでトラブルも乗り越えられ、信頼関係が出来ると思えます。何よりあやさんには「向き合ってくれた」という気持ちが芽生えます。

時代や環境が変わればトラブル内容や関わり方も違ってきます。変わらないことは「お互いの信頼関係を築く」ということ。皆さんも是非、出来ることから試してみてください。

シグネットホーム
おすすめ
物件
Vol. 79

笑顔あふれる毎日を、明るい住まいから。
ペットと一緒に暮らせる、ブロンボンエリアの人気レジデンス。

スクンビット・ソイ22

KATA Residence



Layout [3BR 120㎡タイプ]



2BR 90㎡ 75,000THB~

3BR 120㎡ 85,000THB~

※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

※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

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

シグネットホーム
El Patio 2階



BIC

BANGKOK IVF CLINIC
LADPLAO

不妊検査・不妊治療

(タイミング療法・人工授精・顕微授精)



国際医療認証
AACI合格

日本人コーディネーターがサポートします/

PGT-A/PGT-M (着床前検査) 対応

ドクターヴィワット監督による一貫した治療

日本社会保険資料記入対応



พ.ว. วิวัฒน์ ชินพิลาส ว.10167

バンコク IVF クリニック (旧名: バンコクIVFセンター・ラップラオ)

☎02-933-1584~6 ✉bkkivf@gmail.com

※日本語でお気軽にお問い合わせください。ブログはPCモードでご覧ください

日本人コーディネーターブログ

https://bangkokivfcenter.blog.jp/



WOM バックナンバー

VOL. 218
2026年6月号



在タイ中に一度は行きたい！
イーベン祭り

VOL. 217
2026年5月号



「健康診断の日」を
「リラックスの日」に

VOL. 216
2026年4月号



タイ野菜で
ベジフルライフ♪
[タイのローカル野菜編]

VOL. 215
2026年3月号



タイ野菜で
ベジフルライフ♪
[タイの定番野菜編]

VOL. 214
2026年2月号



ホテルステイで
バンコクを
満喫しよう

VOL. 213
2026年1月号



家族で楽しむ
マカオ旅

VOL. 212
2025年12月号



可愛いお店が
いっぱい！
ソンワート通り

VOL. 211
2025年11月号



シーロムの
「Central Park」
へ行こう

VOL. 210
2025年10月号



À TABLE 監修
いつもの食卓に
フレンチを取り入れよう

VOL. 209
2025年9月号



そうだ、
ビビ島に行こう
[後編]

VOL. 208
2025年8月号



そうだ、
ビビ島に行こう
[前編]

VOL. 207
2025年7月号



タイ料理研究家・鈴木都監修
基本のタイ料理
& アレンジレシピ

VOL. 206
2025年6月号



自然がいっぱい！
バンカチャオ散歩

VOL. 205
2025年5月号



美×色×暮らし
タイで見つける
新しい自分

VOL. 204
2025年4月号



タイの
お土産情報を
アップデート！

【タイ国内からお申し込みの場合】
1部100パーツ
(送料が別途かかります)

【日本国内からお申し込みの場合】
1部500円
(送料が別途かかります)

ご購入は
QRコード
から



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

あべきょうこの楽しいバンコク生活

オーダー受付します！

タイの思い出や
わたしのかわいい
ワンちゃん、ねこちゃん、
素晴らしい思い出になりますよ！^^
おまちしています😊

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

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

あべきょうこの
お絵描き教室

こんなと雨がふらない雨季があつたよ！もの
が昔の雨季はすぐれた道路に舟が出
いたし(30年前?)気がつくタイに31年
いる私、いろんなタイを描いてきた。タイにいる
あなたにみんな スキなタイを描いてみましょ

今日の授業内容

1週目	世界のアーティストになろう
2週目	世界のアーティストになろう
3週目	ミヤカガミくろう
4週目	デッサン

今日の生徒募集

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

お申し込みは
abekyokokidart@gmail.com

バンコクの天空に輝く
ラグジュアリーホテル「lebu Bangkok」

伝統とモダンが織りなす
「2026 中秋ムーンケーキコレクション」を限定発表

大切な人へ想いを届ける最高峰のギフト、新フレーバーや限定茶葉付きボックスが登場。伝統と革新が調和する、6つの極上フレーバー。

●シグネチャー・カスタード（招牌奶黃月餅）なめらかで濃厚なカスタードフィリングが、口の中でベルベットのようにとろける王道のクラシック。甘みとコクが優雅に調和した、不動の人気を誇る一品です。
●ドリアン&イエローピーンペースト（榴槿豆蓉月餅）最高級ドリアンの華やかな香りと、シルキーな黄豆餡が見事に融合。東南アジアのエキゾチックな気品が漂う、愛好家にはたまらない贅沢な味わいです。

●皇帝五目ナッツ & 金華ハム（御品伍仁金華火腿月餅）清朝時代から伝わる格式高いレシピに着想を得た逸品。「五常（仁・義・礼・智・信）」の美德を象徴する5種の厳選ナッツと、最高級・金華ハムの旨味が織りなす、甘みと塩味の完璧なハーモニーをお楽しみください。

●チョコレート・ラヴァ（巧克力熔岩月餅）繊細なベスティー生地の中に、濃厚なチョコレートソースを閉じ込めました。一口ごとに溢れ出す、モダンで官能的な甘みの極みです。

●ドラゴンフルーツ&ホワイトロータースペースト、エッグヨーク（火龍果蓮蓉單黃月餅）ドラゴンフルーツのみずみずしい自然な甘みと上品な白蓮餡に、塩漬卵黄のコクをアクセントに加えた革新的なフレーバー。鮮やかで洗練された余韻を残します。

●抹茶ピスタチオ（抹茶開心果月餅）高級抹茶の高貴なほろ苦さと、香ばしくローストしたピスタチオの濃厚なナッツ感が美しく融合した、極めて洗練されたアジア風コンテンポラリーデザートです。シーンに合わせて選べる、3つのエレガントなボックス

【最上級】6ピース シグネチャー ムーンケーキ & ティー。厳選されたプレミアムな中国茶とムーンケーキを詰め合わせた、lebu 最高峰のエクスクルージブなコレクション。

【象徴的】6ピース lebuタワーボックス（6-Piece lebu Tower Box）バンコクの夜空にそびえる、象徴的な「ステイトタワー（lebu）」を美しく表現したデザイン。

【新登場】2ピース ムーンケーキボックス（2-Piece Mooncake Box）今年初めて登場する、美しいコンパクトサイズ。

お問い合わせ：kudo@lebu.com
（工藤/日本語）



コンラッドバンコクのアフタヌーンティー
「ゴールデン ハイブ エクスペリエンス」が復活!

コンラッドバンコクの「ディプロマット パー」にて、2026年9月30日まで「ゴールデン ハイブ エクスペリエンス」を提供中。ホテルの屋上養蜂場で採れた、花の香りと温かな余韻が残る「自家製はちみつ」やビーポーレンを使用し、エグゼクティブシェフのライアン・ダウファルザ率いる料理チームが、職人技と創造性で、はちみつの魅力を現代的なスイーツやセイボリーに昇華。名物の「熱気球スタンド」で提供します。

日時：2026年9月30日まで
毎日12:00 ~ 17:30
料金：1,500バーツ++/2名様分
お問い合わせ：02-690-9999
BKKCI.Diplomat@conradhotels.com



夏のフルーツをふんだんに使ったアフタヌーンティー
「サマー・レヴェリー・アフタヌーンティー」が登場

パークハイアットバンコク9階「ザ・リビングルーム」にて夏のフルーツをふんだんに使ったアフタヌーンティー「サマー・レヴェリー・アフタヌーンティー」がスタート! ヨーロッパの夏の庭園、そして南国の楽園からインスピレーションを得たメニューは、フルーツ本来の個性を際立たせるようデザインされています。

日時：2026年8月31日まで
毎日13:00 ~ 17:00
料金：3,000バーツ++/2名様
※グラスシャンパン（125ml）は
プラス850バーツ++/1杯
お問い合わせ：02-012-1234
LINE：@parkhyattbangkok
bkkph.fb.reservations@hyatt.com



パークハイアット エンバシールーム・ラ・マリーナが
ガンベロ・ロッソ「ツーフーク」を獲得!

シェフ、アレッシオ・バンケーロ氏がイタリア最高峰の食の権威、ガンベロ・ロッソの「ツーフーク」を獲得。それを記念し、新しいセットランチ「IL PRANZO（イル・プランゾ）」を発表。イタリア沿岸の食文化の真髄を体現する、新たな美食体験をお届けします。

場所：パークハイアット バンコク
（プルンチット）
平日ランチ「IL PRANZO」
980バーツ++（メニューは週替わり）
お問い合わせ：02-011-7431
LINE：@parkhyattbangkok
EmbassyRoom.BKK@hyatt.com



茶道裏千家淡交会バンコク協会

大人の茶道見学・体験教室

海外にいる命だからこそ、日本文化にふれてみませんか?



「茶道って難しそう...」「興味はあるけれど始めるきっかけがなくて...」そんな方のための気軽な体験教室です。お茶と和菓子を楽しみながら、茶道の雰囲気を感じていただけます。

- ★ 初心者歓迎
- ★ 手ぶらで参加OK
- ★ 茶道のお稽古の見学&基本的な作法も学べます!

【日時】火曜日・水曜日 10:00 ~ 11:30
（具体的な日時はお問い合わせください）

【場所】CITI RESORT ANNEX内 茶室
181/9 Soi 39 Sukhumvit Rd.

【費用】300 THB
* 学生不可
* 女性のみ（施設の都合により）

【お問い合わせ】
茶道裏千家淡交会/バンコク協会
chado.urasenke.bangkok@gmail.com
062-201-8738

* 協会では随時生徒を募集しております。茶道経験の有無は問いません。まずはお気軽に見学・体験にお越しください。



one-stop service

WOM-Bangkokを運営する株式会社メディア・プレストでは下記のような事業をおこなっています。
是非お問い合わせください。

撮影
写真撮影
動画作成

執筆
翻訳
英語、中国語、タイ語、
ベトナム語ほか

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



8月号プレゼント



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

WOM Vol.220

「www.wom-bangkok.com」にアクセスし、
WOM 8月号読者プレゼントにご応募下さい



Next Issue WOM9月号 2026年8月28日(金)発行!

特集 自然の楽園 カオラック [前編]

ブーケット国際空港から車で北へ約1時間。スノーケリングの聖地「シミラン諸島」やサーフィンのメッカ「メモリーズビーチ」を擁するカオラックをご存知ですか? ブーケットに比べ落ち着いた雰囲気、欧米人のファミリー層に人気があり、豪華な施設の割に手頃な価格のリゾートホテルが並びます。海だけでなく山も街も面白いカオラック、11月からのハイシーズンに向け、旅の準備を整えよう!

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 8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。



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

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。レーザー後の肌の炎症を抑え、コラーゲンの生成を促し、お肌の小さな傷をより早く改善する効果があります。



ピコレーザ
イタリアからの正規の
レーザー機材となります

TessLift

第三世代新スレッド!

3Dメッシュ×線による

強力なリフトアップです!

肌質改善にも効果抜群です!

6本 ¥33,000

8本 ¥40,000

※通常は左右合わせて6〜8本導入します

TESSリフトはPDOという溶ける糸を使用したスレッドです。PDO糸は外科手術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 ¥13,500

二重顎コース ¥5,000

眉コース ¥2,500



新! 49ピンチップより痛みを軽減! 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見られます。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

気になる顔の脂肪、二重あごや二の腕のたるみ

運動してもなかなか落ちない...

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

冷たい冷却スプレーで施術部位を冷却

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

施術は脱毛スペシャリストの女性スタッフが担当します

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

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)

ボトックス

目尻/額/眉間 ¥3,500

目尻+額 ¥6,500

目尻+眉間 ¥6,500

額+眉間 ¥6,500

目尻+額+眉間 ¥9,000

多汗症改善 ¥15,000

エラ縮小/食いしばり改善 (50 units) ¥8,000

Promotion 100ユニット ¥15,000

ユニット販売 ¥250/ユニット

リジュラン & シャネル注射

Rejuran 2.7cc ¥9,900

L'ebss Chanel 3.0cc ¥3,900

Rejuran 2.7cc + L'ebss Chanel 3.0cc ¥12,900

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な症状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用いたレーザー治療です。顔内・顔前庭の両方にレーザーを照射していくことで基底層の繊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「ひだ」のある潤い豊かな肌に生まれ変わります。その結果、皺やたるみによる不快な症状が軽減します。「乾燥」「性交渉」「にきび」「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しますので、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もOK!

最新脱毛専用マシン

口髭 5回 ¥5,250

頬〜顎下髭 5回 ¥12,250



Shimi Tori Laser

Keana Shukusho Laser

両レーザーとも

3回コース ¥15,000

Promotion

6回コース ¥30,000

メディカルトリートメント6回プレゼント



NEW

頑固な肝斑に 肝斑注射

1回 ¥3,500 4回 ¥12,000

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



BANGKOK MEDIPLEX 3階 (BTS エカマイ駅 2 番出口直結)

営業時間 10:00~20:00 (金曜休診)

お問い合わせ

082 370 2572

@zukoi

www.zukoiclinic.com

f zukoiclinicjp

zukoiclinics

※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



ラピラビ ヘアカラー専門店 (トンロー ソイ9)

毎日が、“ちょうどいい私”でいられるように。

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

RAPIRABI

バンコクでも、 日本と変わらない安心感を。

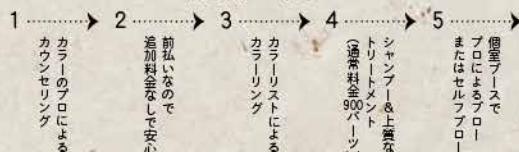
- ・日本語での丁寧なカウンセリング
 - ・日本人カラーリスト/アイリスト常駐
 - ・日本人の髪質・目元を熟知した施術
- “タイ語の心配がいらない”から、初めてでも緊張せずに通えます

“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