

2008
6
vol.2

特集 天気のいい日は出かけよう!

ボニファシオ セレンドラ&ハイストリート散策

特集 どれを使えばいいの〜?

洗濯洗剤徹底解剖

使えるベスト5

あなたのおすすめするフィリピン料理はなんですか?



ご予約は8400884まで。



JAPANESE RESTAURANT
INAGIKU

Only at Makati Shangri-La

- 04 Column** プエルトガレラ～ Puerto Galera ～
- 06 Feature 特集** ボニファシオ ハイストリート散策
- 08 Feature 特集** ボニファシオ セレンドラ散策
- 09 Feature 特集** 洗濯洗剤徹底解剖
- 10 Best5** 使えるベスト5 あなたのおすすめフィリピン料理は何ですか？
- 12 What's New?** みんなの広場 新プレイスポット etc.
- 13 Restaurant** とっておきレストラン紹介
- 14 Eat** yum yum yummy! フィリピンおいしいものの探訪記 vol.2 Chelsea MARKET&CAFE
- 15 Report** スパ体験レポート「テワラン」
- 17 Relax** 携帯常識 オフローション(虫除け)
- 18 Work** フィリピンで輝く日本人 NPO 法人Action代表 横田宗さん
- 19 Where to Find?** プライマー設置店一覧
- 20 Map** お役立ちマップ マカティエリア&ベイエリア
- 22 Memo** 困った時の連絡先(フィリピン国内用)

今月の表紙



撮影: motaさん motaさんのブログ: <http://phildays.blog67.fc2.com/>
フィリピンの日常や風景を写真におさめ、何かを語りかける写真や文章が印象的なフィリピン写真ブログを代表するブログの1つ。今回、ご提供いただいた写真は、2006年10月のネグロス島バコロド市の「マスカラ・フェスティバル」の1枚。

primerでは表紙をフィリピン在住写真家たちの表現の場として提供していきます。あなたの写真もprimerに載せてみませんか？

皆さんのご応募お待ちしております。

The cover page of Primer is opened to all photographers with beautiful photos of the Philippines. Submit your artworks now!

Please contact the Primer Office.

Phone (02)899-5995 local. 111 Fax (02)890-7320 E-Mail sales@primer.ph

海外子育てレポート ―連載第2回―

英語のできる子になってほしい?! のびのび会 河野 貴和子

フィリピンは英語圏である。赴任した時からなんだか慣れていなくても「グッドモーニング」(ちょっと照)とかいって生活をしていなくちゃいけない。英語に慣れてない大人は苦勞をする。それはまさに私のこと。こうなればこの環境を生かして子どもには絶対に英語を習わせたい!と未熟な親の私は思う。というか密かにこう思ってる親は他にもいるはず!

でも今は「母国語重視」の親や教育者が増えているのも事実。確かに日本語がおかしい子どもになってしまった話や、日本語が上手にできないためにイジメにあってしまった子どもの話なども聞く。

そうかーと納得するものの、海外子女でどちらか会得してきた子どもがいるのも事実。どうやって両立したのかしら?

実際に三ヶ国語話せる子どもを持つ親に聞いてみたところ

「親ががんばるしかないんじゃない?」

だって。

学校で英語を教えてもらえるのなら、家では常に日本語。教えてくれる人はいないのだから、親が一生涯懸命教えるしかない。朝、学校に行く前に勉強。学校から帰ってきたら、まずは宿題。それから日本語の勉強をしてから外遊び。もしくは公文へ。お風呂にはいりながら「あいいうえお」の勉強。夜は読み聞かせ。

後は大好きなマンガを与えるといいらしい。ほうほう、なるほど。と聞いていた私だが…できるだろうか、そこまで…。要はフィリピンに住んでいたからと言って自然とバイリンガルにはならないということだね。というか、その前に親の私が英会話を勉強しなくてはいけないんだということに気がついた。私は自分の英語もがんばらなくてはいいのに、子どもの日本語教師という役割までできるのかしら…。英語が親子で話せるようになる日はまだまだ遠い…。

プロフィール: のびのび会 河野 貴和子
在住2年。3歳・1歳の2人の男の子を持つママ。長男はタイにて出産。子育てに奮闘する毎日を送る。

プエルトガレラ

～ Puerto Galera ～

日本人の間では、まだよく知られていないプエルトガレラ。
2005年ユネスコのサポート機関から「世界で最も美しい湾のひとつ」と認定された美しいリアス式のプエルトガレラ湾をはじめ、小さいながらも素晴らしいホワイトサンドのビーチもたくさん点在しています。また、近年は、世界各国のダイバーはもとより、マニラから気軽に行けるリゾート地として大勢のフィリピン観光客で賑わっています。セブやボラカイなどと最も異なるのは、まだ大規模な開発が行われていないため豊かな自然と素朴さが残っていること。日本人に知られていない「秘境」「穴場」という言葉がふさわしいこれから大注目のリゾート地です。
今回プライマーは、プエルトガレラ在住歴4年、オリエントパールリゾートのオーナー琴さんに、プエルトガレラの魅力をお聞きしてみました。



魅力 その1

世界でも最高級のダイビングスポット

プエルトガレラの海は世界でも珍しい熱帯魚などが見られマクロ派ダイバーやカメラ派ダイバーには穴場として知られつつあります。ダイブポイントはサンゴ礁から沈潜、シャークポイントまで色々あり初心者ダイバーからベテランダイバーまで楽しむ事が出来ますよ。私はこの海に見せられ、永住しちゃいました。

魅力 その4

海、山楽しめるオプションルツアー

水牛ツアー、カヌーでの川下りやマンギャン族村見学ツアーなど様々なツアーがサバンから日ごとに出ています。ミニゴルフ場も高台にあり、ファミリーで楽しめます。また、BBQセットをもってピクニック専用ビーチへ行くと、白い砂浜での海水浴やサンゴ礁でのシュノーケリングなどが楽しめます。ビーチで食べるBBQは最高に美味しいですよ！

魅力 その2

昼夜遊びたいならホワイトビーチ

名前の通り白いビーチにレストランやコテージが立ち並びビーチ。ビーチでのんびりしたり、バナナボートやジェットスキーで遊ぶ事が出来ますよ。リゾート好きのフィリピン人が多いビーチです。

魅力 その3

小さな繁華街サバンビーチ

ダイブポイントから近いビーチでヨーロッパ人が殆どのビーチリゾートです。夜の遊び場が集結しているのもココ。昼はダイビング、夜はディスコと2面の顔を持つビーチ。

プライマーもお邪魔しました！

オリエントパールリゾート

プエルトガレラ湾まで歩いて5分。日本人オーナーによるきめ細やかなサービスが定評。和食が食べられるのも嬉しい！

宿泊料金

スタンダードルーム
P1,400 / 1泊 (タイプL)
P1,300 / 1泊 (タイプS)
デラックスルーム
P1,700 / 1泊
(ゴールデンウィーク・盆・正月は料金がP200増)
※ 2008年4月現在

問合せ

TEL 092-6691-0883

“プライマー” ウェブサイトでもプエルトガレラを紹介しています。

Web Site <http://primer.ph>

E-Mail information@primer.ph



「穴場」という言葉がふさわしい秘境リゾート、
マニラからバタンガスへ向けて車で約2時間半(130km)。
バタンガス港からフェリーで約2時間。
ミンドロ島(Mindoro Island)の北側に位置し、
ダイビング・リゾート、キレイなビーチ、美しい港として名高いリゾート地、プエルトガレラ。



FOR THE INTIMATE SIDE
OF BORACAY
THERE CAN ONLY BE ONE

時を忘れる憩いの場所 ボラカイの楽しみ方 私流。



The Resort Village

Please Contact

Boracay Reservations

Tel. No. (036) 288-3411 / Fax No. (036) 288-3557

Mobile 0929 645-8258 (Guia Chua)

0926 301-6471 (Beth Aquirre)

Manila Sales & Reservations

Tel. No. (02) 634-3581 to 83 / Fax No. (02) 635-9575

Mobile 0917 956-8227 (Sheilla Bautista)

www.onemgmboracay.com

特集 ボニファシオ ハイストリート散策

天気の良い日はでかけよう！

全長50m程のストリートにオシャレなカフェやレストラン、話題のショップが立ち並ぶボニファシオハイストリート。ゆったりと開放感のある町並みはまるでアメリカあるいはオーストラリアのどこかの町にいるような感覚。それもそのはず、ここはカリフォルニアのサンタモニカの遊歩道をイメージして作られました。

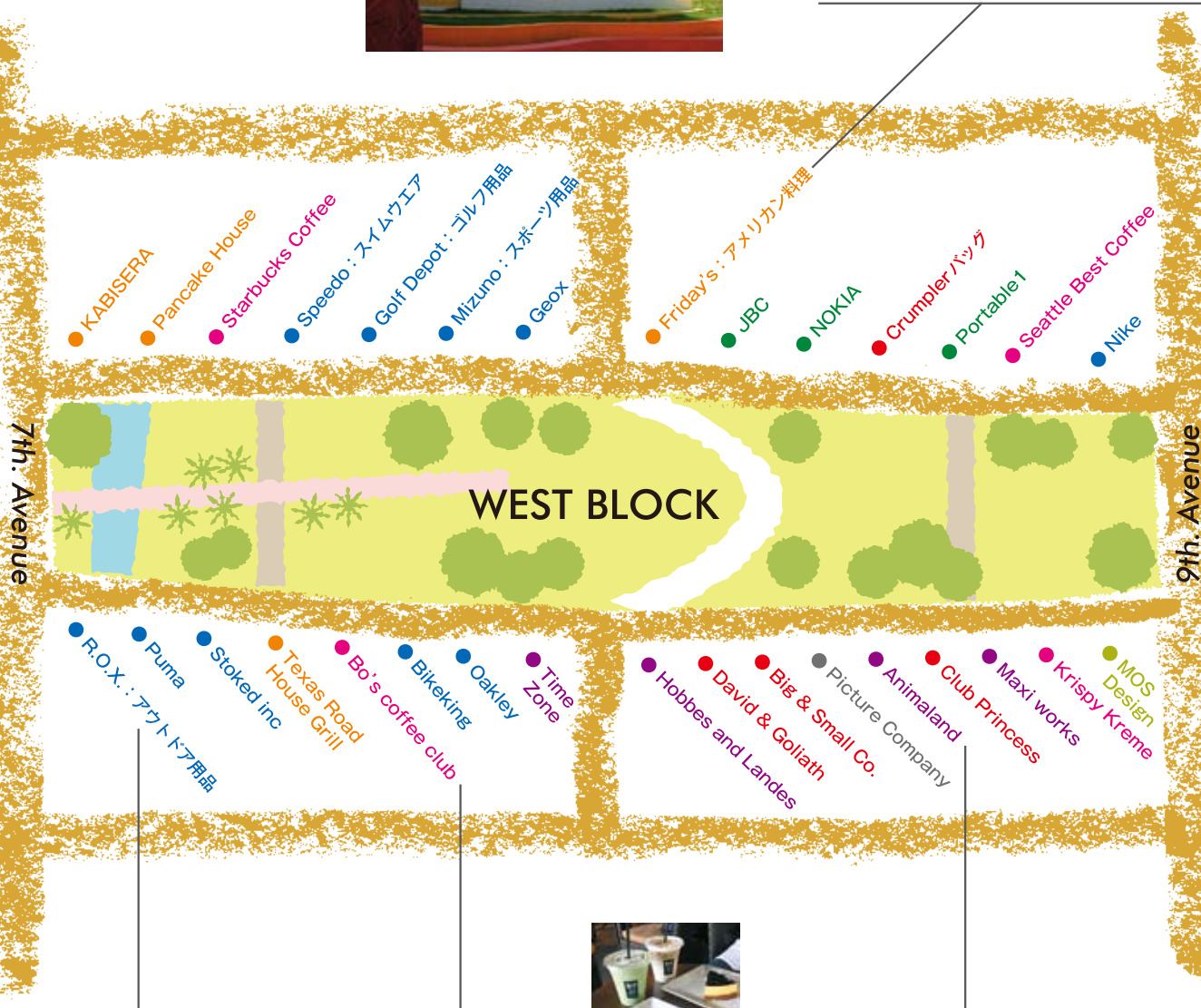
ハイストリートは、夕方から夜にかけてが一番賑わう時間。カフェでくつろぐのもよし、レストランでお気に入りの一品を探すのもよし。それぞれ思い思いの楽しみ方がきっと見つかります。



Friday's

底抜けにはじけちゃおう！

日本にも支店があるレストラン。古き良きアメリカをコンセプトに世界55カ国以上で店舗を展開。ボリュームたっぷりのアメリカンフードは大勢でワイワイ賑やかに食べたいですね。さすが、アメリカ！と思ってしまうほどパーティ好きのこちらのお店。お誕生日会はもちろん、ハロウィンの日には店員全員が仮装します。



R.O.X. アウトドアストア

野外活動前にはマストな店

3Fまでの吹き抜け天井と大きな窓で開放感溢れる店内。テントや寝袋はもちろん、キャンプ用飯盒やレトルト食品などかなり本格的なアウトドアグッズが手に入るショップ。水着、カヤック、マウンテンバイクなどもあります。



Bo's coffee club

フィリピン発！ 魅惑の珈琲生活

正真正銘フィリピン産まれのカフェ。セブ出身のこのカフェは味においても、センスにおいてもアメリカ系カフェに負けてません。おすすめドリンクはシャリシャリ感がたまらないFroccino。Coffee、Espresso、Mochaなど、色んな味があります（P110～）。スイーツではブルーベリーチーズケーキ（P125）がおすすめ。



Animaland

可愛いオリジナルをGET

お好きなぬいぐるみの型を選ぶとその場で中に綿を入れてもらえます。お洋服や靴、アクセサリーも豊富なので、自分だけのオリジナルが作れます。目の前で仕上がっていくのを見ているだけでワクワク!!



業種区分

- | | | |
|------------|-----------|--------------|
| ● : アパレル | ● : レストラン | ● : アミューズメント |
| ● : スキンケア | ● : 書店 | ● : インテリア |
| ● : カフェ | ● : 健康用品 | ● : その他 |
| ● : 家電 | ● : 雑貨 | |
| ● : スポーツ用品 | ● : 趣味 | |

C. A. V. wine and cafe 行き付けにしたい大人のBar

The Spaの1FにあるWineバー。店内は大人のムードいっぱい。ご夫婦や恋人同士で、または気の合う友人とゆったりとした大人の優雅な時間をC.A.V.で楽しんでみては？



All flip flops - havaianas おしゃれサンダルはここで選ぶ！

言わずと知れたブラジル発のビーチサンダル。ハリウッドのセレブ達もご愛用。モールにもランチはたくさんありますが、ここハイストリートはゆったりとした作りの店内なのでゆっくりお気に入りの1足を探せます。



New Orleans

みんなでお腹いっぱい楽しめる

ニューオーリンズをイメージして作られた店内はどこか開放感あり、情緒あり。夕暮れ時から夜にかけては、雰囲気の良い店頭のバーが賑わいます。

お料理はどれも大皿なので、数人でシェアするのにちょうどいいですよ。ステーキやオイスター料理がおすすめ。



FULLY BOOKED

本の森でリフレッシュ

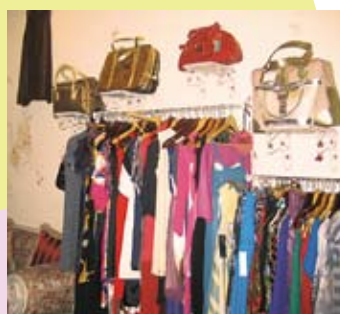
地下1階から地上4階の大型書店。ジャンルなども豊富で国内外の書籍がびっしりと並んでいます。ゆったりとくつろげる雰囲気の中でお気に入りの一冊がきっと見つかるでしょう。店内にはスターバックスコーヒーもあり、いつも賑わっています。



特集 ボニファシオ セレンドラ散策

セレンドラで新しい発見!!

オシャレセレブも足を運ぶ高級レストランが軒を連ねるセレンドラ。
実は、食べるだけではないんです!!
インテリアや雑貨ショップ、スキンケアやネイルサロン、中国語スクールだってあるんです。



peppered cherry

Marta's cakes!



Marta's cakes! (セレンドラ 1F)

ケーキやクッキーのデコレーションが楽しめる♪

一歩足を踏み入れると、POPでキュートな世界が広がる店内。とにかく可愛い! 蝶々やクマちゃんなど可愛らしい型のクッキーや、カップケーキのデコレーションがその場で楽しめます。

デコレーションは、クッキー・カップケーキ共に P90 ~ (持ち帰り用デコレーションセットあり)

Tea & therapy (セレンドラ 1F)

体調に応じてお茶をブレンド

セラピストに相談すると、その時の体調に合わせたお茶をブレンドしてくれたり、おすすめのお茶を紹介してもらえます。取材当日喉の調子が悪かった取材班は早速喉の痛みに効くと言うお茶をGET! 生姜や林檎などが入っていて、味は甘め。喉のイガイガが少し治まったような…。ご自分に合うお茶を見つけてみてはいかがでしょうか?



peppered cherry (セレンドラ 2F)

お気に入りの一品を見つけよう

店内にはところ狭しと洋服から靴、アクセサリ、水着、帽子とまるで衣裳部屋のように商品がディスプレイされています。オーナー自ら買い付けするという商品はどれも目移りしてしまうほど、センスの光るものばかり。ここでの物は誰かと同じ! なんてことは無いはず!!

Bark and Wag (セレンドラ 2F)

おしゃれなワンちゃんGoods!

ボニファシオはおしゃれで可愛いワンちゃんのお散歩コースとして人気のエリア。このお店は、おしゃれな愛犬を持つ飼い主を満足させてくれる、トリミングセット、ベッド、洋服などが揃っています。スタイリッシュで可愛いワンコGOODSをここで見つけてみては?



特集 洗濯洗剤徹底解剖

洗って調べて！ フィリピンの洗剤たち

服を着て生活している以上、避けては通れないお仕事、洗濯。

その洗濯に欠かせない洗剤だからこそ、安心して使えるものを選びたいものです。

そこで、フィリピンでもポピュラーな洗濯洗剤たちを、いろいろと調べてみました。

written by ken

1969年生まれ。フィリピン在住30年。日本語、英語、タガログ語を自由に操る日比混血おやじ。プライマー編集部翻訳担当要員兼雑用係。通称「生きた翻訳コンニャク」。常に日本の漫画に飢えている。

年季バリバリ！ 洗剤の代表選手

Tide (タイド)

おそらくフィリピンで最も普及率の高い洗剤の代表選手。1946年にアメリカで誕生して以来、今や世界各国で愛用されています。今でこそ食器専用の洗剤がフィリピンでも普及するようになりましたが、洗濯はもちろん、皿洗いもトイレ掃除も何でもこなす、オールラウンドな洗剤です。

【成分】 スタンフォード研究所 (SRI) が認める、ドデシルベンゼンスルホン酸ナトリウム配合

【バリエーション】 オリジナル、レモン、ブリーチ (漂白剤入り)、ネイチャーフレッシュなど多数あり。



マッチョな Mr.Clean が汚れを撃退！

Mr. Clean (ミスター・クリーン)

見事に禿げ上がった頭、いかにも健康的な小麦色の肌、筋骨隆々とした逞しい体格、そして極めつけは片耳につけたファンキーなイヤリング... フロリダ出身のアメリカ人の水兵さんをモデルにしたといわれる、おおよそ洗濯とは縁のなさそうな風貌を持つ、存在感たっぷり、愛嬌たっぷりの「ミスター・クリーン」をマスコットとした洗剤です。ちなみに、あまり知られていませんが、ミスター・クリーンには「Veritabily Clean」というれっきとした本名があるんですって！

【成分】 環境にやさしい生物分解性の洗浄成分を配合。

【バリエーション】 爽やかな香りのペーパーコロ入りあり。



これで WAIS! な奥様になろう！

Surf (サーフ)

シリーズ物のテレビCMで、流行語「Wais! (ワイス! -英語「Wise」をタガログ語にした言葉。賢〜い!、やりくり上手ね!、という意味)」を生み出した、賢い主婦のための洗剤。パッケージの裏には「おばあちゃんの知恵袋」ならぬ「ウサギちゃんのマジックワンド」が掲載され、「知って得する家事のワンポイント・アドバイス」をしています。これで賢さ更にパワーアップ！

【成分】 主に陰イオン界面活性剤。その他光沢剤や芳香剤など。

【バリエーション】 ファブリック・コンディショナー入り、タワス (腋臭の防止によく使われる脱臭剤) 入り、アクティブ・スクラブ (細かい粒子) 入りなど。



浸けているだけで汚れが落ちる!?

Ariel (アリエール)

日本でもけっこう売れている、「浸けているだけでどんな汚れも落とすちゃう!」が売りの洗剤。その優れた洗浄能力により、今フィリピンで一番売れているらしい。

【成分】 どんなに頑固な汚れも衣服から引き離しちゃうという、ドイツが生んだ優れた洗浄成分を配合。

【バリエーション】 柔軟剤入りあり。



一般的な使い方 (粉末タイプ)

入れる洗剤の量によって溶液に浸けておく時間に若干のばらつきはありますが、大体以下の要領となります。

例1：けっこう大き目の袋に入っていて、そこから少しずつ使っていくタイプ

手もみの場合

- ① 水を張ったたらい*1の中に、洗剤を大さじ3杯*2入れる。
- ② 白地の服を30分浸けておき、汚れが自然に落ちるのを待つ。
- ③ 軽くもみ洗いして溶液から取り出す。溶液は捨てずにとっておく。
- ④ 捨てずにとっておいた溶液の中に、今度は色物の服を浸けて、同じ要領で洗う。

洗濯機の場合

- ① 水槽の低水域まで水を張り、洗剤を大さじ5杯*2入れる。
- ② 白地の服を10分間洗う。
- ③ その後、15分間そのまま浸けておき、汚れが自然に落ちるのを待つ。
- ④ その後更に10分間洗うと効果的。

例2：一回ぼっきりの使いきり袋に入っているタイプ

手もみの場合

- ① 水を張ったたらい*1の中に、1袋60g*2入りの洗剤を空ける。
- ② 白地の衣服を30分間*2浸けておき、もみ洗いして溶液から取り出す。溶液は捨てずにとっておく。
- ③ 捨てずにとっておいた溶液の中に、今度は色物の服を浸けて洗う。
- ④ よくすすぎ洗いをする。

洗濯機の場合

- ① 水槽の最低水域まで水を張り、その中に1袋60g*2入りの洗剤を2袋分空ける。その後、白地の服を溶液に浸ける。
- ② そのまま30分間*2浸けておき、洗濯機を作動させて15分間洗う。
- ③ 白地の服を水槽から取り出し、今度は色物の服を同じ要領で洗う。
- ④ よくすすぎ洗いをする。

【注釈】 *1：たらいーほとんどの洗剤のパッケージに、ただ「たらい」とだけ記されており、水量は不明です。洗濯機の水量に合わせてほうがいいかも。
*2：製品によって異なります。

使えるベスト5
マニラ在住者に聞きました!!

「あなたのおすすめ フィリピン料理は何ですか？」

日本で言うところの味噌汁の様な存在のスープ。酸味の強いスープで好みははっきり分かれる料理ですが、一度飲んだら後をひくと言う声多し。具は豚、エビや魚のほかに大根やトマトなど野菜も豊富。かなり酸っぱいので、最初は驚くかもしれませんが、一度是非お試しあれ。

シニガン Sinigang
酸っぱさがクセになる



日本の料理とは使う材料も味付けも違うフィリピン料理。「これ本当に美味しいの？」とチャレンジするのに、ちょっと抵抗を感じちゃう方も多いのでは？でも味の好みは人それぞれ。たとえ見慣れない料理でも、あなたが「あら！美味しいじゃない！」と感じる料理がきっとあるはず。食べず嫌いではいけません。あなたも是非試してみてください。

Best 1



アドボ Adobo
お母さんの味

こちらはフィリピンの代表的な家庭料理。にんにく・酢・醤油などで野菜やお肉をマリネし、一度油で揚げてからぐつぐつ煮た料理。作り方は各家庭で様々ですが、このような作り方は世界の料理の中でもめずらしいそう。ご飯に合う一品です。

ピナクベット Pinakbet
野菜を摂ろう

野菜料理の少ないフィリピン料理の中でも特に貴重な野菜たっぷり料理。かぼちゃ・おくら・ナス・トマト・ピーマン・ゴーヤなどの夏野菜を中心に炒め、バゴオン（網海老ペースト）で味付け。豚肉と野菜、または海老と野菜など作る人の好みで違うそうです。

Best 5



肉と野菜をトマトソースで煮込んだシチューのような料理。肉がトマトソースと良くからみ、ご飯にかけて食べると絶品。日本で言う「お母さんのカレー」の様に、各家庭によって様々だそうです。

アフリターダ Afritada
やわらかく煮込んだ肉がたまらない

Best 4



トルタン・タロン Tortang Talong
みんなが大好き

焼きなすを裂いて、卵と炒めたひき肉をからめて両面を焼いた日本人好みの一品。地元の方はトマトケチャップをつけて食べるようですが、他にポン酢や醤油などでも美味しくいただけます。日本人の口に合う料理。ご家庭でも簡単に作れます。

Best 3



東京マーケット

Konbini Store

TOKYO MARKET

グリーンヒルズのジャパニーズグロッセリーです
ご希望の商品、お取り寄せいたします

Greenhills San Juan, Metro Manila, Philippines Tel: (+632) 722-4263
email: konbinistore@gmail.com



ルンピア Lumpia
フィリピンの春巻き

カリカリに揚げたルンピア・シャンハイ、生で食べるルンピア・ウボットなど、様々な種類があるフィリピンの春巻き。特にルンピア・シャンハイは、お誕生日パーティによく登場する人気メニュー。

まだまだあります、 美味しい料理



カレカレ Kare Kare
おもてなし料理

スペイン文化の影響を受けたと言われているカレカレ。肉と野菜をビーナツソースで煮込んだ、おもてなし料理。オックスティルを長時間煮込んで作る手間暇かけた料理。ご自分で作る場合、オックスティルが苦手という方は牛ブロックでもGood。

シシグ Sisig
酒の肴

豚の耳を細切れにし、鉄板焼きで焼いた歯ごたえのある料理。味付けは、塩・胡椒・唐辛子が基本。お好みでカラマンシーや生卵を絡めて食べるのもなかなか美味。ビールのおつまみとして愛されている料理



チョプスイ Chopsuey
栄養たっぷり野菜料理

中国文化が強く影響している野菜料理。チキンピヨんで味付けするので、さっぱりしていて日本人の口に良く合う料理。

今度は自分で作っちゃおう！

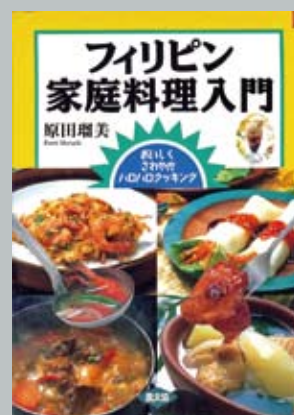
原田瑠美さん著

「フィリピン家庭料理入門

—おいしくさわやかハロハロクッキング—

今すぐ作れる美味しい本格的フィリピン料理の作り方から、フィリピンの食文化まで納めたフィリピン料理の決定版。定番おかずからデザートまで50レシピを公開。ご自宅でも本格的なフィリピン料理が簡単に作れます。

お求めは、一般書店またはアマゾンで。

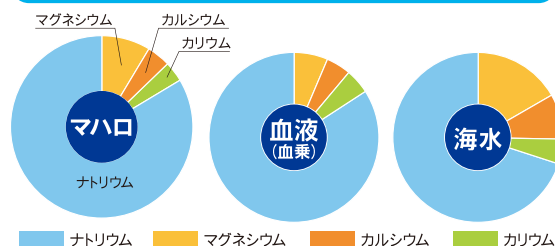


ハワイ島・コナの海洋深層水 マハロ

私たち人間はもちろん、あらゆる生命の母である海からの恵み。

海水は実際に人体(血液)と各種ミネラル成分の割合がよく似ており、私たちの体に必要な微量元素や、さまざまなミネラルがバランスよく含まれています。人体にとって理想的な水が海洋深層水「MaHaLo(マハロ)」です。マハロこそカラダが真に欲している水であると言えるでしょう。

マハロのミネラルバランスは血液そっくり



MaHaLo HAWAII DEEP SEA

成分内容(100mlあたり)

マグネシウム・・・0.82mg
カルシウム・・・0.39mg
カリウム・・・0.28mg
ナトリウム・・・7.56mg
(硬度43.37mg/l)

Ocean-Blue Element Int'l. Trading Inc.

G/F Trident Tower Bldg., 312 Sen. Gil Puyat Ave., Makati City Philippines

Customer Service: (02)844-0808 Showroom: (02)844-3030 Fax: (02)844-5050



What's New?
みんなの広場
Vol.2

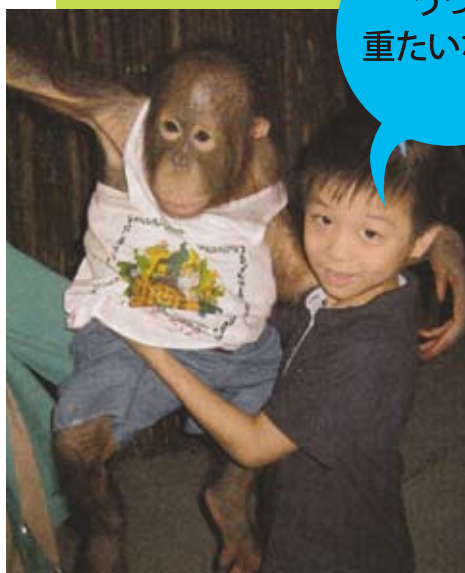
動物と触れ合える新プレイスポット ARK AVILON ZOO

アーク・アヴィロン動物園

Fun Ranchに新名称・フィリピン初の屋内動物園誕生。その名も「Ark Avilon Zoo」。

ひとたび中へ足を踏み入
でサーカスのテントの

うっ、
重たいなあ！



れるとそこはまる
中の様。スタ
ッフが白い錦
へびを首に巻
いていたり、
チンパンジーのジェニ
ーちゃんを連れていた
り。はたまた肩におし
ゃべりなオウムを乗せ
ていたり。もちろん、
それらの動物は全て触
れることができ、へび
を首に巻いたり少し恐
ろしい体験だってで
きちゃいます。

こちらの動物園のほかの住民達はトラやピューマ、ライオン、
ワニなどの猛獣からクマ、オランウータン、ロバと様々。も
ちろん猛獣君達はガラスの向こうにいるのでご心配なく。

2F ルーフデッキへ行くとそこは可愛いウサギちゃんとの

触れ合いコーナー。P10でウ
サギ用のえさを購入し、あげ
ることができます。触れ合い
コーナーの横にはすぐ手洗い
場があるのもGOOD!!

ウサギにえさをあげた後には
隣のカフェでスナックタイム。
フレッシュジュースやナチョ、
カップケーキなど軽食が取れ
ます。

新しく出来た屋内動物園。た
まには動物と触れ合って和むのは
いかがでしょうか。チンパンジーの
ジェニーちゃんには癒されますよ。



勇ましい
フィリピン
イーグル

Check Point!

トイレは1Fにのみあります。清潔なので安心。

ARK AVILON ZOO

■ 入場料

P200 大人・子供同一

■ 営業時間

平日 9:00~18:00

週末 9:00~20:00

■ 所在地

Fun Ranch En Frontera Verde,
E.Rodriguez JR. Ave., Ugong Pasig City
☎ (02)706-2992

チンパンジー
と
ハイポーズ！



What's New? みんなの広場

みんなの広場では、皆様からの声を募集してい
ます。「売ります・買います」「サークル紹介」
「Primerへのコメント」などなど、どしどしお寄
せください。

宛先 nao-m@primer.ph

誰にも知られたくない！ とっておきレストラン紹介

マニラ湾の夜景を独り占め！ Le Bellevue(レベルビュー)

MAP
ベイエリア
2B

各国首脳や著名人もよく訪れるダイヤモンド・ホテルの最上階にあるヨーロッパコンチネンタル「Le Bellevue」。おすすめは肉料理。中でもミディアムな焼き加減でお肉とソースの絡みが楽しめる Roasted duck in orange-ginger sauce (740ペソ+) は絶品。また、ここの自慢はなんと言っても美しい景色。黄金に輝くマニラ湾のサンセットを独占しながら素敵なお食事をどうぞ！

ご予約の際は窓際席をゲットしよう。



営業時間：11:00am - 2:00pm(日～金曜日)、ディナー 5:00pm - 10:00pm
DIAMOND HOTEL PHILIPPINES, Roxas Boulevard Cor. Dr. J. Quintos Street, Metro Manila ☎(02)528- 3000

妥協を許さないあなたに The Tivoli (ザ・ティボリ)

MAP
マカティ
2C

名門ホテル、マンダリン・オリエンタル随一のレストラン。落ち着いた雰囲気なかで、創意工夫あふれるコンテンポラリー・コンチネンタル料理を舌鼓。思わず“給仕人”と呼ばびたくなる気配りが行き届いたウェ이터たちが、テーブル横でフランベ、ソテーして食事を出してくれます。“今”にクラシックをスパイスしたサービスは、妥協しない欲張りなあなたも堪能するはず！

*タルタルステーキ (P900 ++)

*アニス・リキュールでフランベした車海老のグリル (P1400 ++)



営業時間：11:30am - 2:30pm、ディナー 6:30pm - 10:30pm
Mandarin Oriental Hotel Makati Ave., Makati City, Metro Manila ☎(02)750-8888

イタリア人シェフによる本物の味 Tosca(トスカ)

MAP
マカティ
3C

タイの高級ホテルチェーン、マカティにある5つ星ホテル、デュシタニにある「トスカ」。1900年代に上映された、イタリアの作曲家ジャコモ・プッチーニによる有名なオペラにちなんで名づけられたイタリアンレストラン。

数多くの賞を受賞した、有名なインテリア・デザイナーの手による、シックでエレガントな店内では、落ち着いた雰囲気の中で、イタリア人シェフによる、本場のイタリア料理とワインをお楽しみいただけます。

毎月最終土曜日には、料理教室も開催中。



営業時間：10:30am - 2:30pm、ディナー 6:00pm - 10:00pm
Dusit Thani Hotel Ayala Center, Makati City ☎(02)867-3333

どこか懐かしい雰囲気が楽しめる TACHIBANA(たちばな)ブルゴス店

入口を抜けた瞬間、どこか懐かしさを覚えてしまう空間。癒しをもとめるならここ。固定ファンを離さないメニューが盛りだくさん。お勧めはなんと言っても馬刺し。フィリピンで馬刺しを食べたくなった方は行ってみましょう。

刺身盛り合わせスペシャルは、ウニもふんだんに盛りつけられてとても贅沢な気分。

*ラブラブ薄作り (P410)

*馬刺し (P310)

*刺身盛り合わせスペシャル (P550)



営業時間：11:30am - 2:00pm、ディナー 6:00pm - 11:00pm
2F, Makati Palace Hotel P Burgos cor. Caceres Sts. Bel-Air, Makati City ☎(02)895-7702



yum yum yummy!

フィリピンおいしいもの探訪記 連載第2回 by koume

Chelsea MARKET&CAFE

今月は既にPhilippine Primer サイトでも紹介されたSerendraのチェルシーへ。入り口にはオススメボードが掲げられ、明るい店内にはスパイスや雑貨など、女性好みのディスプレイで今月もラブリー♥。これは期待出来そうと、早速メニューをチェキラ!!

テーブルに着くとすぐにお通しの柔らか**フォッカチャ with とろーりガーリック**①。

ドリンクメニューが豊富なので、お茶だけっていうのも良さそうだというのが第一印象。

まずは **Peach Iced Tea**と**Lemon-Lime Mint Soda** [各P95]



②で乾杯。うぉーカラフェですか！この量でこの値段はお得だわ(笑)

ここはサンドウィッチなどの軽食からガッツリ系ビックプレートと色々楽しみゃう。ひとまずは前菜から**Fisherman's Mix Grill** [P395]。

seafood 4種がちょうどいい焼き加減で、ハーブソルトで味付けしているのかな？ ただのグリルなのにウマウマ。グリーンサラダもしっかり完食！

チーズ料理からは、**Cheese Risotto Ball** [P250] ③。

具のチーズリゾット&中心にカマンベール&トッピングのトリプルチーズコロッケ。いや、ソースも合わせてクアドラブルチーズだね。



これはもう「旨い」の一言に尽きる！

サンドウィッチは、**Angus Beef Burger** [P395]④。

ナイフで取り分けると、じゅわわと溢れる肉汁。まさにジュ〜シ〜♪たっぷりのポテトで、これだけでお腹いっぱいだよー。

Angus Beef Burger
¥395



メインは丸ごと **Roasted Chicken** [P495]⑤。

ガーリック&ローズマリー&レモンのいい香りが食欲をそそる。添え付けのピラフはソースと絡めて食べてみて。

もう1品は**Osso Bucco Pappardelle** [P425]。

子牛のすね肉を輪切りにして煮込んだオッソブッコはコラーゲンたっぷり♪ それをほぐしたお肉&トマトソースの幅広パスタ。これでお肌の新陳代謝がアップ?！ さあ、みんなでシェアしてみよう！



Roasted Chicken
¥495



ランチしている間に、気になったのがひとつ。店内にディスプレイされている茶葉の存在!! あれは売り物か? もう一度メニューを確認するとありました〜リーフティ⑥ww。

Calming, Cooling, Healing, Energizing, Detoxifying, Anti-stress の効能別6種があり [各P95]、注文後、やはりあの場で茶葉の支度をしていました。

.....

やっぱりチェルシーはアフタヌーンティーにも行きたいカフェ♥。

昼12時のオープンと同時に続々とお客さんが入って、あっというまに満席。ゆえに予約がベター。



Data : Chelsea MARKET&CAFE
Bonifacio High street, Serendra
Bonifacio Global City, Taguig, Philippines
電話 (02)909-7011
open:12:00p.m close:10:30p.m.

文・写真 by koume

プロフィール：フィリピン在住5年。美味しいもの探検家。数々のへなちょこ経験を持つ、ゆるーいヒト。座右の銘は「その時美味しければ、それで満足」

Devarana Spa (テワラン・スパ)

プライマー・ビューティライダーズが行く！

天空の楽園ようこそ。

今月、プライマー・ビューティライダーは、タイの高級ホテルチェーンであり、立地の良さからも観光客に大人気のマカティにある5つ星ホテル、デュスタニ・マニラにある格式高いスパ、テワランにお邪魔してきました。

極上のスパへの1歩

あのタイより、話題のスパがとうとうフィリピンのデュスタニ・マニラに…。

テワランはサンスクリット語で「天空の庭園」を意味します。

胸の高鳴りを抑えながら天国への扉を開ければ…そこは、まばゆいばかりのエントランス。白い大理石の長い廊下が天空へといざないます。

まず受付にて名前を確認後、天蓋付のソファへと案内されます。ジンジャー・ティー（感激の手作りです）のサービスを受けながら、その日の体調を細かくアンケート用紙に記入。英語に自身のない方も大丈夫、日本語での用紙も用意してあります。

次は、マッサージで使用するオイルを「イラン・イラン」「ラベンダー」「リラクシング」「バランシン」の4種類の中から選びます。あまり深く考えずにその日の体調や気分にあったものを選ばれるのをお勧めします。マッサージの強弱の好みもセラピストから聞かれます。疲れがたまっていたはいましたが、少々遠慮がちにメディアムをリクエストしました。

さあ、いよいよ極上のスパ体験です。



カクテル材料がベースのオリジナルスクラブ



私たちは、カップルズ・ルームに案内されました。柔らかな照明の室内は、現代タイ様式のインテリアで

統一され、落ち着いた雰囲気です。そして、オーガンジーの天蓋付のバスタブに否が応でも気分が盛り上がります。ドレッサーと鍵のかかる引出しがある手前の小部屋にてガウンとショーツを渡され、まずはシャワーを浴びるように言われます。もちろんシャワールームは2箇所あり、アメニティも充実。

まずはボディスクラブです。テワランでは今年から2

カ月ごと変わる世界のカクテル材料をベースにしたオリジナルのスクラブメニューが用意されています。私は3～4月のメロン・モヒート カクテルスクラブ（ハチミツ、ブラウンシュガー、メロン、ミント、ライムなどを含む）を選びました。微かにメロンの甘い香り漂うなかでのスクラブでのマッサージは今までにない感覚でした。微妙な手の動きとスクラブが肌を心地よく滑る感じは、まさに職人技でした。

さすがフィリピン！ ハロハロスクラブ

驚かされました。フィリピンを代表するデザート、ハロハロがスクラブメニューになっていました。しかも、スクラブメニューでも最も人気のあるメニューの1つだそうです。もちろん、名前の通り、スクラブには、スイートコーン、小豆、バナナ、ココナッツがミックスされ、バナナの香りを加えています。



天然素材を使ったスクラブは、全身を慈しむようにやさしく磨き上げ、肌の再生力を高めてくれます。甘い香りを楽しみながら、心地良い音楽に包まれ、瞳を開いた時に待っているのはスベスベのセレブ肌です。

心も身体もリフレッシュ

スクラブをシャワーで洗い流したら、いよいよマッサージです。私はエキゾチックな中にも落ち着ける香りの「バランシン」オイルを選びました。マッサージはテラワンスパお勧めの、タイ式マッサージ、アユルベダ、指圧、スウェーデン式にアロマセラピーを取り入れたテワラン・マッサージ（90分）です。マッサージ用に顔の部分に穴の開いたベッドにうつぶせになると、そこにはオレンジやライムなどが暖められ、爽やかな香りのスチームが置かれています。あお向けの時は冷やしたアイピローで目の疲れを取ってくれます（うっとり）。

体を左右に揺らしたり、リズムカルに叩く・揉む・押すなど変化に富んだマッサージが続きます。一体セラピストの指が何本あるのかと思うぐらいの気持ちよさに、我を忘れそうになります。あまりの気持ちよさに、時々強さを確認するセラピストの声にも段々答えられなくなっていきます。この気持ちよさを最後まで体感したい、覚えておきたいと思ってはいたのですが、気が付けばロストマインド…でした。まだ夢見心地の私の耳元にオイルはしばらく流さないようにと囁かれ終了しました。ボディーはリラックスし、お肌はツルツルに磨かれ、今までにないしっとりとした感触に感激しました。そして、帰宅後シャワーを浴びても、2日間はそのしっとり感が持続しました。こんなにピカピカになるなら次は是非、是非！フェイシャルを追加したいと思いました。

皆さんもあわただしい日常を忘れて、時には優雅に天空の庭園へいかがですか？ 極上のスパで、とろけるような至極のひとときを自分へのご褒美に、また大切な人との記念にお勧めします。

メニュー

マッサージ

Devarana Massage (テワランマッサージ)

【90分】P4,100

Ginger Complex & Back Massage
(ジンジャー・コンプレックス&マッサージ)

【60分】P2,900

Traditional Herb Compress & Thai Massage
(トラディショナル・ハーバル・コンプレックス&タイマッサージ)

【120分】P3,700

ボディスクラブ

Halo-Halo Body Scrub (ハロハロ・ボディスクラブ)

【60分】P3,000

Rose Petal Body Scrub (ローズ・ボディスクラブ)

【60分】P3,000

フェイシャルトリートメント

Replenishing Marine Facial

(リプレニッシング・マリン・フェイシャル)

【60分】P3,900

Soothing Sea for Men
(スーージング・シー・フォーメン)

【60分】P3,900

Sensible Essence Facial
(センシブル・エッセンス・フェイシャル)

【60分】P3,900

パッケージ

Living Radiance (リビング・ラディアンス)

【120分】P5,200

Devarana Touch of Heaven
(テワラン・タッチ・オブ・ヘブン)

【120分/180分】P7,100 / P 7,700



Devarana Spa (テワラン・スパ)

Dusit Thani Manila

Ayala Center, 1223 Makati City,
Metro Manila, Philippines

マップ位置：C3

☎(02)867-3333

E-Mail manila@devaranaspa.com

執筆者：ミッシェルさん

プライマー・ビューティライダーズ。

フィリピン在住4年。プライマー編集部ファン
の多いアクティブマニラマダムの代表。





M.T.M. Cebu Languages Institute
学校所在地：La Nivel Hotel 2F, JY Square,
Lahug, Cebu City, Philippines



MTM 日本事務所：株式会社ファンクレー (FunCre co, Ltd.)
〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂 1-15-3 プリメーラ道玄坂 413 号
Phone: 03-3476-6555
Email: cebu21@cebu21.jp

フィリピンオフィス：iMarketing, Japan, Inc.
7480 Bagtikan San Antonio Village, Makati City
Phone: +63-2-899-5994
HP: <http://www.primer.ph/>
email: sales@primer.ph



- 便利な立地で、快適留學生活
- あなただけのカリキュラム

伝統があるから信頼できる...
M.T.M. Cebu Languages Institute

**常夏の島、
セブ島でのびのび英語留学**



携帯常識 オフローション(虫除け)

デング熱要注意な季節の到来！
フィリピンの蚊にはフィリピンの虫除けを！?



① OFF! For kids

お子様向け。甘いフルーツの香り。
お肌の弱い人も安心。持続3時間。



② OFF! Overtime

匂いは、シリーズで一番きつめ。でも、持続8時間で一番長持ち。



③ OFF! Soft & scented

持続4時間。香りに敏感な方におすすめ、心休まるカモミールの香り。



④ OFF! AQUA SPRITZ

スプレータイプ。クリームが苦手な人におすすめ。持続4時間。



1回分の使いきりタイプ好きなフィリピン。虫除けも使いきりタイプ発見！
左はSoft & Scented③、右はOvertime②の使い切りタイプ。

お子様にはクリームもおすすめ

隈なく塗ることが出来ます(写真①お子様用)。

大人にはスプレーもGOOD

スプレーのヘッドが壊れやすいので注意。手にスプレーするとマニキュアが取れちゃうことも…。お肌がデリケートな方は、ドクターおすすめのレモンガラスが主成分のローションを。天然成分のレモンガラスの香りが蚊からあなたを守ります。Healthy Optionにあります。

フィリピンの知恵！

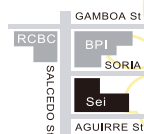
フィリピン版電気蚊取り器・フィリピン製蚊取り線香もありますよ。

注意しよう！

6月頃から雨季に入るフィリピン。雨季になると水溜りも増え、蚊が発生しやすくなります。デング熱は、ネッタイシマカやヒトスジシマカという蚊によって媒介される熱帯地域特有の感染症です。これらの蚊は、日中吸血行動をとることで知られていますので、屋間の虫刺されの予防をしっかりしましょう。

Sei

New Open Hair Salon



予約制 日本人スタッフ常駐
営業時間 9am~7pm(最終受付 カット6pm)
定休日 日曜日 Tel (02)812-0943
6F Republic Glass Buiding
196 Salcedo Street
Legaspi Village, Makati City



笑顔にアクセント

NAVALES DENTAL

総合クリニック(小児・美容歯科)

日本とアメリカで技術習得

米国ライセンスホルダー

もちろん日本語もできます

Visit our website www.navalesdental.com



Suite 1710 Medical Plaza, Amorsolo st., Legaspi Village, Makati City
(632)7518101 / (632)8174824 info@navalesdental.com
9am-5pm Mon-Sat except Tues by Appointment only

15% DISCOUNT

(基本料金より)

こちらのクーポンをお持ちの方15%オフ



岩盤浴 THE GANBAN

岩盤浴 THE GANBAN

144 Jupiter cor. Orbit Streets Bel-Air, Makati City

☎ 896-5445

基本料金

岩盤浴+酸素バー
+チェアマッサージ
P500(2時間)健康茶付き

その他マッサージ付きコース
フェイシャル泥パック
(クチャバック)あり

VIPルーム3部屋
計23床設備
駐車場完備

N GARCIA
岩盤浴 THE GANBAN
ORBIT

JUPITER

144 Jupiter cor. Orbit Streets
Bel-Air, Makati City

GIL PUYAT

フィリピンで輝く日本人 NPO 法人 ACTION 代表 横田宗さん

世界のこどもたちと地域の可能性を広げる国際協力 後編

前月号に引き続き、NPO 法人 ACTION 代表の横田宗さんのインタビュー。

高校生のときに、フィリピンのピナツポ山噴火をニュースで知り、被災した孤児院の復興を手伝おうと一人現地へ向かったところから NPO 法人 ACTION の設立にいたるまでのお話を前回はこちらで紹介。

今月は今後の目標についてお聞きした。

横田 宗（よこた・はじめ） NPO 法人 ACTION 代表

1976年生まれ（31歳） 東京都出身

高校生の頃から様々なボランティアに参加。高校三年生のとき、ピナツポ火山の噴火で被災した孤児院の修復のため単身フィリピンへ。帰国後の1994年にACTIONを設立し孤児院の復興支援活動を実施する。大学在学中はACTIONの活動を続ける傍ら、1年間休学しアフリカのルワンダやケニアの孤児院で被災孤児等の支援にあたる。卒業前にフィリピンのサンパレス州と東京武蔵野市に事務所を構え「世界のこどもたちと地域の可能性を広げる」を目標に様々な事業を実施。現在は代表とし全事業の統括の他、教育機関での講演・講義活動、フィリピンと日本で空手指導なども行っている。平成11年度中田厚仁基金褒章受章／平成15年度日本財団賞受賞／3280地区 メトロ・オロンガポ・ロータリークラブ会員



「プロをコーディネートするプロに…」

これからやっていきたいことを聞いてみた。「いま実施している事業の多くは様々な企業の方と提携して実施しているのでその活動を広げていきたい」と言う。孤児院の自立支援のための農業プロジェクトは千葉県の農家か



ら協力を仰ぎ、またクリーニングチェーンの全面協力を得て孤児院の運営費を捻出するクリーニング工場を展開している。マニラに拠点を置くIT企業と協働でオンラインのタガログ語レッスンを運営するほか、月に一度日本人のカリスマ美容師の協力を得てマニラでチャリティヘアサロンも実施している。「自分

たちは何かのプロではない。日本に存在する様々なプロが新たに可能性を広げられるフィールドをフィリピンでCSRや社会貢献事業として実施していきたい。いわばプロをコーディネートするプロになれば」と横田さん。さらに、大きな計画もある。「マクロ的にフィリピンの子供達の可能性を広げたい。今のフィリピンの子供達は、口コミで仕事を知ることが多い。そのため、子供達の知っている職業は限定されている。「フィリピンの職業100!～100の可能性～」という本をフィリピンで出版し最後のページに奨学金の申込書をつける。それを読む子供達に、様々な職業があることを知ってもらい、奨学金制度を併設することで選択肢を増やし、子供達の将来への可能性を広げていきたい。」と語る。

最後に読者へのメッセージ

最後にこのインタビューを読んでくださる方へのメッセージを聞いてみた。「フィリピンと聞くとあまり良いイメージを持たれない方が多いかもしれませんが。しかしACTIONの主催しているワークキャンプに参加した学生はフ

ィリピンで多くの事を学んでいますし、フィリピンのこどもたちと交流している日本の小学生はフィリピンの小学生をすごい!と思い共に成長していきます。仕事をする、生きることへの活力がフィリピンでは得られると考えています。ぜひ一度子供達に会いに来て下さい!」何がしたいかわからない方やこれから退職される方、そして企業の社会貢献として一緒に出来る事を探していきましょうという横田さん。フィリピンという新しいフィールドでチャレンジしてくれる仲間をいつでも待っているとし強い言葉を頂いた。みなさんもぜひ一度ACTIONの活動に参加してみてもはどうだろう。新しいフィリピンが発見できるかもしれない。

NPO 法人 ACTION

東京都武蔵野市境南町3-10-1F

TEL.0422-26-6123 FAX.0422-33-1336

E-Mail info@actionman.jp URL http://www.actionman.jp

ACTION Philippines

c/o Jireh home, Magsaysay, Castillejos,

Zambales 2208 Philippines

TEL. +63-47-623-2410

タガログ語オンラインレッスンに関するお問い合わせ

E-Mail tagalong@actionman.jp

URL http://www.actionman.jp/tagalog.html

お客様の「もの作り」のために・・・

当社は昭和20年の創立以来、エレクトロニクス業界のビッグネームを中心とした多数のユーザを持ち、その開発・製造セクションに直結する倉庫併設営業拠点をサービスのインフラとして、さまざまな商品によるソリューションを提供しています。

業務拡大につき営業職募集

- ◆ 営業経験者
- ◆ 40歳以下
- ◆ 英会話ビジネスレベル
- ◆ 勤務地 マカティ

Takachiho Philippines INC.

お問合せ先: 18F 6788 Ayala Ave. Olden Square, Makati City Tel(02)817-7552
担当: 横山 E-mail yokoyama@takachiho.com.ph



プライマー設置店一覧

primer はここでGetできます!!

設置場所拡大中!

設置店募集中

お問い合わせはsales@primer.phまで。

設置店名	住所	電話番号
ADB Sango! (オルティガス)	6 ADB Avenue, Mandaluyong City 8101 Pearl Plaza Building, Pearl Drive Street, Barangay San Antonio, Ortigas Center, Pasig City	(02)632-4444 (02)636-1991
富士マート (ケソン)	G/F Pasda Mansion 77 Timog cor, Panay Ave., Quezon City	(02)373-0648
ソフィテルフィリピンプラザ JETRO	CCP Complex, Roxas Blvd., Pasay City, Manila 44F Philamlife Tower, 8767 Paseo de Roxas, Makati City	(02)551-5555 (02)892-4376
日本人会・商工会事務所	22nd Floor, Trident Tower, 312 Sen Gil Puyat Avenue, Salcedo Village, Makati City	(02)892-3233
Ocean-Blue Element Int'l Trading Inc. 株式会社日本航空 インターナショナル(JAL) シャングリラ ベストトラベル THE GAMBAN New Hatchin (マカティ)	G/F Trident Tower Bldg., 312 Sen. Gil Puyat Ave., Salcedo Village, Makati City 2F 6788 Ayala Ave., Oledan Square, Makati City Ayala Avenue at Makati Avenue Makati City G/F TAT Bldg., 64 Jupiter St., Bel-Air, Makati City 144 Jupiter cor, Orbit Sts., Bel-Air, Makati City 7602 Sacred Heart St., cor. Metropolitan Ave., San Antonio Village, Makati City	(02)844-3030 (02)886-6879
New Hatchin (カルティマル) Mont Albo	Unit 6, Cartimar Plaza, Leveriza St., Cartimar, Pasay City Oriental Gardens, Pasong Tamo cor Sen, Gil Puyat (Buendia), Makati City	(02)833-8905 (02)728-4449
フレンドシップツアーズ Sei	3F Dusit Hotel Nikko, Ayala Center, Makati City 6F Republic Glass Bldg., 196 Salcedo St., Legaspi Village, Makati City	(02)893-0291 (02)812-0943
はつはな ふるさと 筑地 潮里奈 小林歯科医院 マンガ喫茶10 富士マート (マカティ)	2168 Pasong Tamo, MCPO 5006, Makati City 1712 Roxas Blvd., Pasay City 900 Pasay Rd., Makati City Fernando cor, Pasong Tamo Sts., Makati City 6 Lapu-lapu Ave., Magallanes Village, Makati City G/F Slim Fashion Bldg., Pasong Tamo, Makati City 2F WalterMart, Makati, Chino Roses Ave., Cor. Arnaiz Ave., Makati City	(02)759-6388 (02)523-4147 (02)843-4285 (02)894-3855 (02)852-3622 (02)845-0365 (02)894-3812
Angelista	Unit G-114 Ave. Events Mall Antel Lifestyle City 7829 Makati Ave., Makati City	(02)710-4433
J-hair	Unit 102-C G/F Cattleya Condominium 235 Salcedo St., Legaspi Village, Makati City	(02)812-6055
ディスカバリーツアー	G/F 301 Sagittarius Building, H.V. Dela Costa St., Salcedo Village, Makati City	(02)812-3328
たちばな (ブルゴス)	2F Makati Palace Hotel, P. Burgos cor, Caceres St., Makati City	(02)895-7702
たちばな (バサイ) Sango! (マカティ)	Manor Bldg., 1006 Pasay Road, Makati City G/F Creek Side Mall Amorsolo St. corner Legaspi Village, Makati City	(02)844-0553 (02)830-0391
つむら	2F 88 Corporate Center, Cedenro St., cor. Valero St., Salcedo Village Makati City	(02)887-4848
ジャボニカ	2F Liberty Plaza H.V. De La Costa cor. Valero St., Salcedo Village, Makati City	(02)884-2148
トレイダースホテル ダイヤモンドホテル New Hatchin (マビニ) Tanabe 富士マート (マラテ) 一本槍 (カビテ州ロサリオ) 一本槍 (カビテ州ダスマリヤス) 一本槍 (バタンガス州)	3001 Roxas Blvd., Pasay City Roxas Blvd., cor. J. Quintos Jr. St., Ermita, Manila 2119 A. Mabini St., Malate, Manila 553 Remedios St., Malate, Manila 1725 M. Adriatico St., Malate, Manila なし FCIE Compound, Governors Drive, Barangay Langkaan Dasmariñas, Cavite First Philippine Industrial Park, Barangay Santa Anastacia, Santo Tomas, Batangas	(02)523-7011 (02)528-3000 (02)400-9478 (02)528-4688 (02)525-4270 (46)437-2296 なし
一本槍 (ラグナ州サンタロサ) 神戸クリニック	2F Rustan's Superstore, Ayala Land Inc., Bgy. Don Jose Sta. Rosa Techno Park, Laguna Unit 2068 & 2069 B.2, 2nd Level, Festival Supermal, Alabang, Muntinlupa City	(49)541-1635 (02)842-5405

マンガで覚える! タガログ語教室

連載第1回

今月のタガログ語:「マサラップ」(Masarap)

今回は、「マサラップ」について説明するぞ。

皆さん、こんにちは。プライマータガログ語教室へようこそ。こちら講師の方です。で、私はその助手。

まず、「おいしい」という意味がある。

うーん マサラップ♡

その他に、「気持ちいい」という意味もあるな。

はあー マサラップ

ヒート マーシング

マサラップ バ? (おいしい?)
ナサラバン カ バ? (おいしかった?)
スマラップ (おいしくなった)
ヒンディ マサラップ(おいしくない)

「マサラップ」だけで、2つのシチュエーションに対応できるんですね。

ナイスですねー!

というバリエーションもあるぞ。

創業20年の実績
賃貸コンドミニアム物件豊富
賃貸オフィス・賃貸一戸建も取扱ご入居からご退まで
日本人スタッフによるサポートで安心です。ゴルフ会員券のレンタル・売買
のご相談も承ります。Real Estate License
No. 10212(R)
SEC License #161-807

Since 1987

KANEJIN CORPORATION

Unit3-23B, Legaspi Tower 300 Roxas Blvd., City of Manila

Tel:(02)521-1151 to 53 Fax:(02)521-5861

http://www.kanejin.com

New Hatchin
Japanese Grocery
日本食材専門店品構えは基本的な日本食材に加え、
生鮮食品が置いてあるのも魅力の一つです。

Branches at:

MAKATI

Tel: 8877707 / 8886830 / 8881648

Fax: 8877288

Call: 8867 569-7298

Mon - Sun 9AM - 7PM

(resv. hatchin@igntel.net)

Address: 7607 Sacred Heart St.,

Cor. Metropolitan Ave.,

San Antonio Village Makati City

MABINI

Tel: 4888478

Fax: 4888478

Mon - Sun 9AM - 8PM

Address: 718 A. Makati St.,

Makata Manila

CARTIMAR

Tel: 8338905

Fax: 8343304

Mon - Sat 7AM - 8PM

Sun 7AM - 7PM

Address: Unit 6 Cartimar Plaza

Leveriza St.,

Cartimar Pasay City

国際・国内航空券が自社にて発券できる旅行社
ディスカバリーツアー

IATA代理店 No.283-0112-5

- *国内・海外航空券の手配・発券
 - *国内・海外旅行全般の手配
 - *レンタカー／空港送迎
 - *撮影コーディネーション
 - *日本ビザ申請手配
 - *コーディネーター／ガイド／通訳の手配
- ー日本語でお気軽にお問い合わせください。ー

《営業時間》【平 日】午前9時～午後6時

【土曜日】午前9時～正午

Ground Floor, Unit 301 Sagittarius Building,
H.V.Dela Costa Street, Salcedo Village, Makati City

マニラ本社 ☎(02)812-3328 (02)818-7716

(02)813-0557(日本ビザ受付)

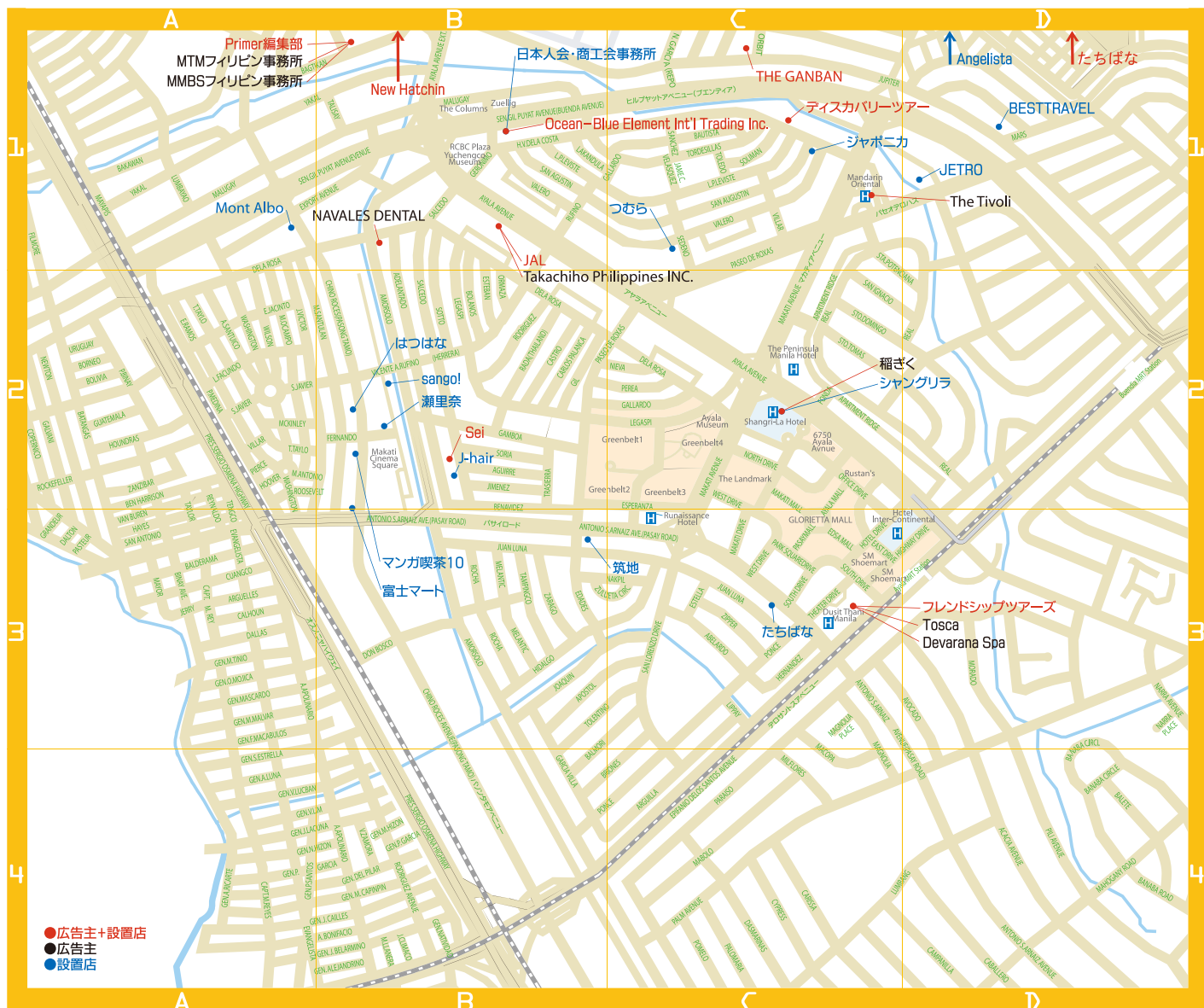
☎(02)817-4617

セ ブ支店 ☎(032)340-2128 ☎(032)340-2127

E-Mail予約 hp@discoverytour.ph

URL: http://www.discoverytour.ph

保存版 マカティマップ



**小旅行がいっぱい
オプションツアー**

マニラ日帰り旅行、ダイビングや
ゴルフなど、楽しい企画をご用意

フレンドシップツアー

マカティ・ドゥシットホテル3F
TEL 840-1060/894-1124
時間外 0928-506-8162
営業時間 平日 9時～6時 土曜 9時～3時
定休日 日曜・祝日
<http://www.friendshipmanila.com/>

PC CONVENI
SALES & SERVICES

- パソコントラブル
- パソコンメンテナンス
- パソコン購入
- ホームページ制作
- ネットビジネス支援
- パソコンの保守・管理

パソコンの困ったを解決!!

プロモ ホームページ制作が
お得なパック料金!!

<http://pc-conveni.com>

Computer consulting
PC コンビニ セールス&サービス
02-820-5239
E-mail info@pc-conveni.com

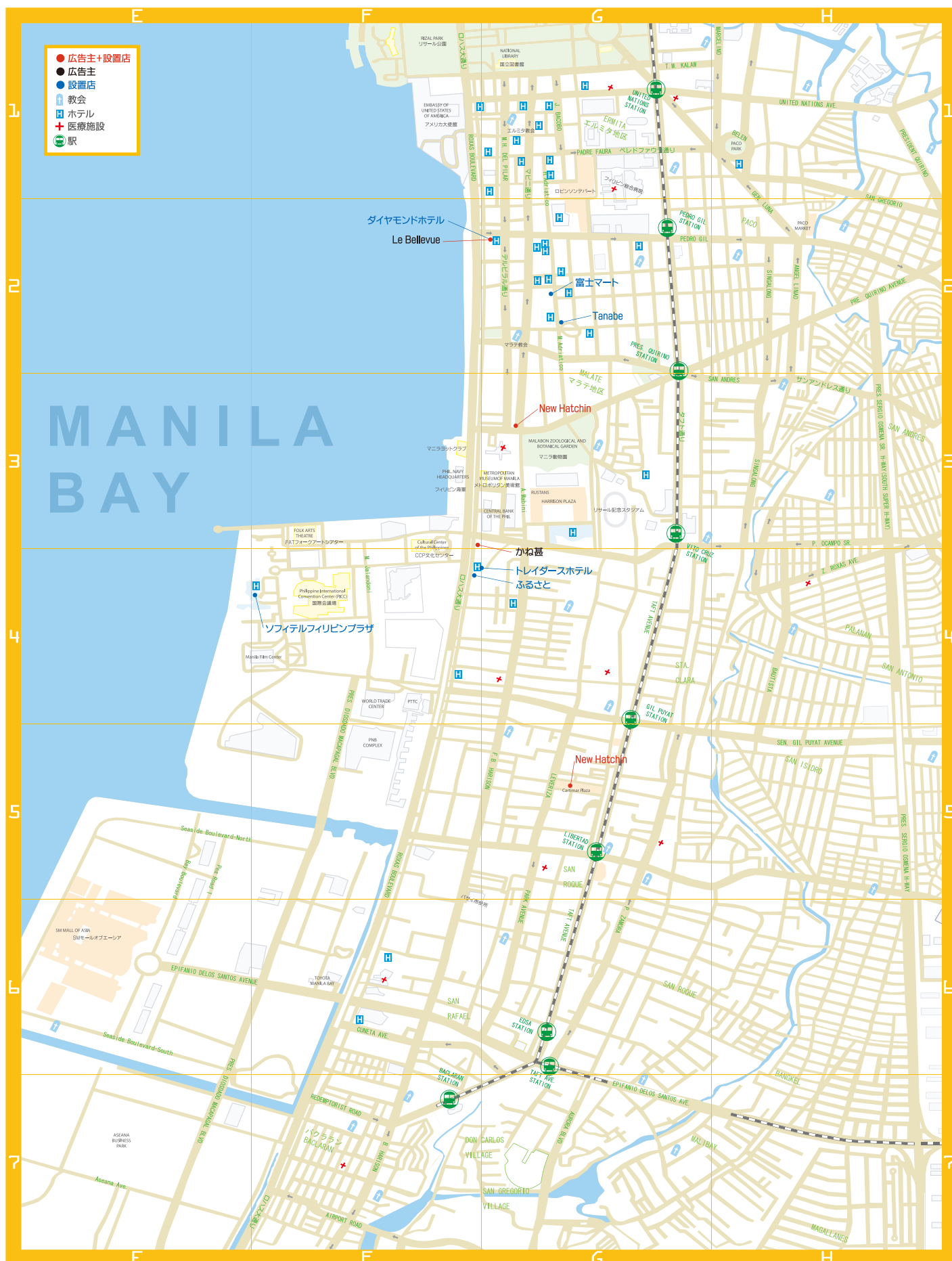
**フライマー広告の
お申し込み・お問合せ**

広告掲載ご希望の方は下記までご連絡ください。
詳しいご説明をさせていただきます。



iMarketing, Japan, Inc.
☎ (02)899-5994, (02)899-5995
担当: 水島
✉ sales@primer.ph
<http://www.primer.ph>

保存版 **バイエリアマップ**



■広告主一覧

OneMGM (ワンエムジーエム) **P05**

Manggayad, Manoc-Manoc, Boracay Island, Malay, Aklan, Philippines 5068
☎ (36)288-3411

ディスカバリーツアー (ディスカバリーツアー) **P19・MAP:C1**

G/F 301 Sagittarius Building, H.V. Dela Costa St., Salcedo Village, Makati City
☎ (02)812-3328 http://www.discoverytour.ph

高千穂フィリピン (タカチホフィリピン) **P18・MAP:B1**

18F 6788 Ayala Ave. Oledan Square Makati City
☎ (02)817-7552 http://www.takachiho.co.jp

株式会社日本航空インターナショナル(JAL) (ニホンコウクウインターナショナル)
P23・MAP:B1

2F 6788 Ayala Avenue, Oledan Square, Makati City
☎ 予約・案内 (02)886-6868 http://www.jal.com

New Hatchin (ニューハッチン) **P19・MAP:B1**

7602 Sacred Heart St., cor. Metropolitan Ave., San Antonio Village, Makati City
☎ (02)897-7207

稲ぎく (イナギク) **P02・MAP:C2**

Level 2 Makati Shangri-la Manila Ayala Ave., cor. Makati Ave., Makati City
☎ (02)840-0884

THE GAMBAN (ザ・ガンパン) **P17・MAP:C1**

144 Jupiter cor. Orbit Sts., Bel-Air, Makati City ☎ (02)896-5445

Navares Dental (ナバレスデンタル) **P17・MAP:B1**

Suite 1710 Medical Plaza Makati Bldg., Amorsolo cor. Dela Rosa St., Legaspi Village, Makati City ☎ (02)751-8101

フレンドシップツアーズ (フレンドシップツアーズ) **P20・MAP:C3**

3F Dusit Hotel Nikko, Ayala Center, Makati City
☎ (02)894-1124 http://www.dusit.com/

MTM日本事務所(CEBU21留学センター)

(MTMニホンジムショ[CEBU21リュウガクセンター]) **P16**

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂 1-15-3 プリメーラ道玄坂 413 号
☎ (03)3476-6555 http://www.ceu21.net

MTMフィリピン事務所 (MTMフィリピンジムショ) **P16・MAP:B1**

I-MERGEONLINE, INC. 7480 Bagtikan St., cor. Sacred Heart St., San Antonio Village, Makati City ☎ (02)899-5995

Le Bellevue (レベルビュー) **P13・MAP:G2(ベイエリア)**

Diamond Hotel Philippines, Roxas Boulevard Cor. Dr. J. Quintos Street, Metro Manila
☎ (02)528- 3000 http://www.diamondhotel.com/

Sei (セイ) **P17・MAP:B2**

6F Republic Glass Bldg., 196 Salcedo St., Legaspi Village, Makati City
☎ (02)812-0943

かね甚 (カネジン) **P19・MAP:F3(ベイエリア)**

3-23B Legaspi Towers 300 Roxas Blvd., cor. Vito Cruz, Malate, Manila
☎ (02)521-1151 http://www.kanejin.com

INT'L TRADING INC. (インテルトレーディング) **P11・MAP:B1**

G/F Trident Tower Bldg., 312 Sen. Gil Puyat Ave., Makati City ☎ (02)844-3030

たちばな (タチバナ) **P13・MAP:D1**

2F Makati Palace Hotel P. Burgos cor. Caceres Sts., Bel-Air, Makati City
☎ (02)895-7702

Tosca (トスカ) **P13・MAP:C3**

Mezzanine Level, Dusit Thani Manila, Ayala Center, 1223 Makati City
☎ (02)867-3333 http://www.dusit.com/

PC Conveni Sales & Services (PCコンビニ) **P20**

Unit C Lot 1 Block 3 Yellow Road, Phase 6, Gatchalian Subdivision, Las Pinas City
☎ (02)820-5239

The Tivoli (チボリ) **P13・MAP:C1**

Mandarin Oriental Hotel, Makati Avenue, Makati City
☎ (02)750-8888 http://www.mandarinoriental.com/manila/

Chelsea Market and Cafe (カフェチェルシー) **P14**

Bonifacio High Street, Serendra Bonifacio Global City, Taguig ☎ (02)909-7011

Devarana Spa (テラワンスパ) **P13・MAP:C3**

Dusit Thani Manila, Ayala Center, 1223 Makati City
☎ (02)867-3333 http://www.dusit.com/

東京マーケット コンビニストア (トウキョウマーケット コンビニストア) **P10**

57 Connecticut St., Northeast Greenhills, San Juan City ☎ (02)722-4263

NEXT ISSUE

次号は5月25日発行予定です。

特集

記念日に行きたいレストラン(予定)

http://www.primer.ph

■困った時の連絡先(フィリピン国内用)

在フィリピン日本政府機関

在フィリピン日本国大使館 (02)551-5710
領事部直通(日本語) (02)834-7508
邦人援護ホットライン(24時間) (02)551-5786

日本人関係団体

マニラ日本人会 (02)810-7909
マニラ日本人商工会議所 (02)892-3233
マニラ日本人学校 (02)840-1424~27

緊急(事件・火災・救急車)

日本の110番 117(※1)

病院

マニラ日本人会診療所(マカティ) (02)818-0880
マカティメディカルセンタ(マカティ) (02)888-8999
アジアンホスピタル(アラバン) (02)771-9000~2
神戸クリニック(アラバン)年中無休 (02)842-5405
東京ヘルスリンク(アラバン) (02)772-2678
日本人専用電話番号(※2) 0917-844-0026
セントルクスメディカルセンター(ケソン) (02)723-0101~32
(国際デスク) (02)726-3911

海外旅行傷害保険のクレームエージェント(24時間) (02)637-9260
(医師&医療機関の紹介など)

航空会社

日本航空 (02)886-6868
フィリピン航空 (02)818-0111
キャセイパシフィック航空 (02)757-1313
ノースウエスト航空 (02)810-4219
タイ航空 (02)812-4812

フィリピン政府機関

フィリピン観光省 (02)524-1703
(観光案内・相談窓口) (02)525-6114
入国管理局 (02)527-3260
関税局 (02)527-4512
国税局 (02)922-3393
フィリピン退職庁 (02)848-1412~17
(日本語デスク・ペイビー)

クレジットカード紛失・盗難

VISA CARD グローバルデスク(※3) 001-800-144-10015
MASTER CARD グローバルデスク(※3) 001-800-1-111-6061

知っていると便利(携帯ニュース速報<携帯TEXTで配信申し込み>)

(The Philippines Star) 2922(※1)
(The Inquirer) 2207(※1)

※1 日本からはかけられません。

※2 携帯電話の番号です。日本からかける場合は、日本でご契約の電話会社によっても違いしますので、ご契約の電話会社にお問い合わせください。

※3 日本からそのままダイヤルしてください。

日本からの電話のかけ方 63(国番号)+2(ゼロをとった市外局番)+番号

例 (02)123-XXXXの場合 63-2-123-XXXX

We Need Your Voice!

「primer」ではフィリピンに関わる皆様にも参加して頂きながら、役立つ情報をトータルにお届けする情報誌・WEBサイトを目指しています。皆様からの旬な情報をお待ちしております。例: イベント情報・最新ショップ・体験談・求人情報・売ります・買います・投稿写真・期間限定プロモーションなど

☎ (02)899-5994 Fax (02)890-7320 E-Mail sales@primer.ph

primer

マニラ発・快適生活推進フリーペーパー

primer [プライマー] 6月号

June 2008 Issue

2008年4月25日発行

本誌掲載の記事、写真、イラストなどの無断転載は固くお断りいたします。

編集・制作

iMarketing Japan, Inc. primer編集部

デザイン

柳田寛之(willsnow-dfl)

水田麗

協力

のびのび会 河野貴和子

koume

プライマーボランティアスタッフのみなさん

発行

iMarketing Japan, Inc.

7480 Bagtikan St. corner Sacred Heart Extn.

San Antonio Village, Makati City

☎ (02)899-5995 local 111 Fax (02)890-7320

E-Mail information@primer.ph

印刷・製本

プリントネット株式会社

鹿児島県姶良郡姶良町西餅田 1191-3

編集後記

Primerも2号目をなんとか発刊。

毎月発行する情報誌…。まだまだ課題は山積みですが、皆さんにご紹介したいことはたくさんあります。街中を歩いていても、外食へ行っても、「あっ、これプライマーで紹介できる」と知らず知らずの内に考えていることばかり。Primer編集部の一員であることが板に付いてきたのでしょうか? まだまだ、皆さんにご紹介したいことは尽きません。

それだけフィリピンには皆さんに楽しんでいただけることがたくさんあるということでしょう。フィリピン滞在はプライマーと共に!と皆さんに仰っていただけるよう編集部一同努力するのみです。

編集部 水島奈央子

国際派を目指すあなたへ
MMBSから世界へとびだそう

広大な敷地・快適な気候・万全なセキュリティ



完全マンツーマン英語学校

- 散策路
- 池
- ゴルフ練習場
- 水草の池
- バイクボ
- 図書館
- 管理人宿所
- インターネット室
- 男子寮
- 野外講義室
- プールのフィルタ室
- プール
- 卓球場
- バドミントンコート
- 休憩所
- バスケコート



- 芝生広場
- 女子寮
- ランドリー
- 男子寮
- 講師オフィス
- 講義室
- 事務室・校長室
- 食堂
- 発電室
- 正門

MMBS

あなただけの先生、
あなただけのカリキュラム

MAN TO MAN BOARDING SCHOOL



MMBS日本事務所 株式会社 ファンクレー (FunCre. co., Ltd) 〒150-0043 渋谷区道玄坂1-15-3 プリメーラ道玄坂 413号 Phone:03-3476-6559 HP:<http://mmbs.org> E-mail: mmbsjapan@yahoo.co.jp
フィリピンオフィス iMarketing, Japan, Inc. 7480 Bagtikan San Antonio Village, Makti City Phone +63-2-899-5994 HP:<http://www.primer.ph/> E-mail: sales@primer.ph

東京へ、毎日2便。



- 3月30日より、スケジュールが変わります。

JL746便 マニラ (9:00発) → 東京 (14:25着)

JL742便 マニラ (14:25発) → 東京 (19:50着)

- B747-400が就航します。(JL742便は7月1日以降、JL746便は10月2日以降を予定しております。尚、予告なしに、機材が変更される場合があります。)
- フィリピン人客室乗務員を、今後も増やす予定としております。

予約 886-6868 ジャパンデスク 886-6879

www.ph.jal.com/ja/

Dream Skyward. **JAL**
JAPAN AIRLINES