

Philippine <http://primer.ph>
primer
マニラ発・快適生活推進フリーペーパー「プライマー」

0
ペソ
Free

毎月25日発行



マニラをぐるり
電車で
GO!!

TIME
12:25.08

フィリピンの若手歌姫 サラ・ヘロニモ登場
夏休み、ぶらり旅計画 —バンコク&ボホール島—



6

June vol.15

©STAR STUDIO

健康の基本はお水から

命の水 還元水

日本からフィリピンへ初上陸!(2007年)
by KANGEN WATER MEGUMI

還元水
とは?

簡単に説明すると、還元水とは「活性水素がたくさん入った水」のこと。
活性水素は酸化したものを元に戻す(=還元)力を持ち、
それが体内の活性酸素(身体を錆びさせるいわば毒物!)と結びついて、
身体に溜まった悪いものを体外に排出してくれるのです。
還元水を毎日飲み続けることで体内の毒素が排出され、血液サラサラ、お肌ツルツル!
のような様々な効果が期待できます。

今自宅で飲んでいる
お水、本当に安心・
安全ですか?

KANGEN WATER では、還元水のデリバリーサービスを承っています。

サイズは全部で5種類。毎日飲むお水だから、安心・安全のお水をこだわって選んで欲しい。ご希望の時間帯にご自宅までお届けいたします。
サイズと価格: 500ML (P25)、1L (P35)、1GAL (P70)、
1.5GAL (P98)、5GAL (P200+P150(デポジット))

配達可能地域: Makati, Manila, Pasay, Mandaluyong, Paranaque,
Pasig, San Juan, Pateros, Quezon city
(その他の地域 要相談)



おかげさまで
大反響!!

厚生労働省認可の医療機器!
自宅で簡単に
還元水を作れます



健康の水
(還元水)

飲用水またはお料理用。
お米をふっくら美味しく炊き上げます。

環境の水
(強還元水)

洗剤のような強力な洗浄効果がある。
家中のお掃除や洗濯に大活躍の水。
(飲用不可)

安心の水
(浄水)

残留塩素や臭気・サビを除去した水。
薬の服用や赤ちゃんのミルク作りに最適。

美容の水
(酸性水)

弱酸性の健康なお肌をつくる美容水。
洗顔に最適です。(飲用不可)

衛生の水
(強酸性水)

食中毒を防ぐほどの優れた除菌効果が
期待できる。食材、食器、調理器具の洗浄・
除菌に最適です。(飲用不可)

SANAS KS-50 EX
還元水・強酸性水連続生成器
TYH-303

管理医療機器製造販売認証番号 219AGBZX00141A02

他にも4種類の連続生成器がございます。
(全て厚生労働省認可の医療機器)

製品についての詳しい情報はこちらから
www.kangenwatermegumi.com (英語)

美容の水が自宅で簡単に生成できる
バスシャワーヘッドも販売しており
ます。お気軽にお問合せください。

●購入後のアフターケアも充実! 安心してお任せください。



MAEDA AND NIMROD INT'L TRADING CORP.
SANASTEC フィリピン総代理店

デリバリー・機器についての詳細は下記まで。お気軽にお問合せ下さい!
9304 Kamagong St. corner Dungon St. San Antonio Village, Makati City

定休日: 日・祝・祭日
営業時間: 9:00 ~ 19:00

TEL: 02-895-4792, 02-896-3382 / 0909-391-0948 (日本語で対応いたします)



04 マニラをぐるり 電車でGO!!

ガタンゴトン車窓の景色を楽しみながらおでかけしよう

- 04 LRT・MRTのプロフィール紹介
マニラの電車を支える日本のODA —JICA協力—
- 05 マニラ路線図
- 06 マニラをぐるり周遊の旅 —奥様初めて電車に乗る—
- 08 電車でおでかけ
ケソン・MRTノースアベニュー駅前散策
キアボ・LRTカリエド駅前散策
クバオ・MRT×LRT アラネタセンタークバオ駅散策
- 10 電車マニアックガイド
環状線計画・スラム街の遊歩道・首相切符・詩・車体デザインの秘密

19 Holiday

夏休み、ぶらり旅計画

海外派 タイ バンコク2泊3日
国内派 チャーター機で飛ぶボホール島



22 News フィリピン初のエコプロダクツ展開催

22 フィリピン芸能情報

フィリピンの歌姫 サラ・ヘロニモの魅力



22 ©STAR STUDIO



Regular

- 16 WORLD通信
南アフリカ ヨハネスブルグ
日本 —リトミック先生—
- 17 お隣のメイドさん
コンドミニアムのメイドさん密着24時

- 20 フィリピンが生んだ悲劇の天才
ホセ・リサルル 最終回

- 21 Report レーシック@AEC
視力矯正手術の流れレポート
—適性検査から手術後まで—
(フィリピン最新アートシーンは今号お休みします)

Column

- 11 子育てコラム
JICAレポート

12 MAP

マカティ・ロックウェル
フォートボンファシオ
オルティガス・アラバン
ベイエリア

Editor's Note

フィリピンに来て1年。住んでみるまであまり感じなかったけれど、ここマニラは真夏ばかりじゃないのです。朝晩がぐっと涼しい1月頃、日差しがいつもに増してジリジリする4月頃。そんなふうに、日本ほどではないけれど気候は移り変わります。3月頃になるとスーパーなどの売場のディスプレイは水着やレジャー用品が目立つようになって、街行く女の子の服装もちょうびり露出度アップ。6月頃からは雨の多いシーズン。季節が移り変わるのを感じられるのは楽しい驚きです。(harue)

フィリピンでは高くても130ペソ(約260円)程度で映画を観ることができます。日本で上映前の最新ハリウッド映画も良いけど、私がオススメしたいのは断然フィリピンのローカル映画…の恋愛モノ！男女が出会い、恋に落ちて、山あり谷ありで最後はハッピーエンド、と大体パターンは決まっているんだけど、フィリピン人の考え方や文化を学べる最高の舞台。台詞はタガログだけど、雰囲気だけでも十分楽しめます。ぜひお試しを！(Yukkey)

はじめまして。いつも日本でこのPrimerのデザインをしている柳田と申します。フィリピンというと、ある好きな小説家の戦争小説のイメージしかなくて、関わりはじめは、あつ、あの場所が今はリゾートなのね、と、30代の男にそれはないだらって、自分でも思うような発見ばかりでした。しかしフィリピンという言葉を見かけたり聞いたりすると、おつ、何だろう、どこのこと、どうやら好奇心の方向が近頃ずいぶんと変わってきました。作りながら新たな発見が続きます。(柳田寛之)

マニラに住み始めて間もない頃、1か月間、電車やバシグ川の船に乗ってマニラ開拓に夢中でした。いずれも駅があるし、行先と時間が読めるから便利な公共交通機関だと愛用。地元の人々が利用する乗り物には、人々の表情や暮らし、そして地元の空気を間近に感じられるので、海外暮らしをする中での文化交流の第1歩だと思います。その1歩は、フィリピンを知るから知らないままの大きな1歩。そんな楽しみ方もぜひ試してみてください。(Mie)

編集長 Editor-in-Chief
砂川元克 Motokatsu Sunagawa
編集ディレクター Editorial Directors
Mie
CANA
エディター Editors
Ken
Yukkey
デザイナー Designers
柳田寛之 Hiroyuki Yanagida (willsnow-dfl)
中西晴江 Harue Nakanishi
広告・企画 Advertising & Sales Planners
Dan Guiam
Lucky Magno
広告問合せ sales@primer.ph

iMarketing Japan, Inc.
7480 Bagtikan St. corner Sacred Heart Extn.,
San Antonio Village, Makati City
Tel: 02-899-5995 loc.111 / 895-6297 Fax: 02-890-7320
E-mail: information@primer.ph
URL: http://primer.ph

印刷・製本
TOKIWA I.K. PRINTING CORP.
無断転載・複写・引用を禁じます

primer 6月号 Vol.15

(掲載内容は取材時に基づいたもので予告なく変更になる場合があります)

マニラをぐるり 電車でGO!!

気づけばすっかり車生活になっているマニラ生活。外は暑いし、埃っぽいし、巷では公共交通機関は危険なんてことも言われているから、車に乗るのも無理はないですね。

でも、じつはメトロマニラを走る電車は、日本と深く繋がりがあり、しかも電車だけでマニラの中心部をぐるりと1周できてしまい、涼しくて、清潔で、渋滞知らずという便利な乗り物。

そんなマニラを走る電車の姿と楽しみ方を、ちょっぴりご紹介します。

マニラを走る電車たち

LRT Light Rail Transit

LRT 1号線

マニラを南北に走る高架鉄道。1985年開業。全長14km、19駅。利用者は1日約45万人。

別名・イエローライン
電車のボディにも鮮やかに彩られたこのイエローは「マンゴ」をイメージしたと言われている。



日本製3代目車両

LRT 2号線

マニラを東西に走る高架鉄道。2004年全線開業。全長14km、11駅。利用者は1日20万人。さらに東へ延長される予定。

別名・パープルライン
電車でスーッと入った紫色のラインは、フィリピンの紫芋「ウベ」をイメージしたと言われている。



日本規格車両

MRT Metro Rail Transit

MRT 3号線

マニラの大動脈エドサ通り沿いを走る都市交通システム。2000年全線開業。全長17km、13駅。利用者は1日50万人の大多数。

別名・ブルーライン
青と赤のラインが特徴のMRT車両。ブルーの云われは不明だが、こうなればフィリピンの「海」か? と思ってしまうのだが…。



チェコ製車両

電車3兄弟が走るイエローライン 注: G=generation

1G (長男)=ベルギー製の1代目車両
2G (次男)=韓国製の2代目車両
3G (三男)=日本製の3代目車両 (写真)

日本のODA

- 信号・通信システム
- 1Gのエアコン備付
- 2G&3G車両 (納入・建設)

路線の特徴

イントラムロス・リサール公園・キアボ・中華街など主要な観光地を通る。利用者は1日約42万人。

日本生まれの日本サイズの電車

マニラを走る電車の中で、懐かしい日本サイズの電車はLRT2号線だけ。駅も線路も車両も日本規格だから、ヨーロッパ生まれの他路線の電車よりぼってり幅広サイズ。つり革の位置が日本人サイズなのか? 心なしか低めの設計なのも微笑ましい。

日本のODA

- 高架・駅の建設と設備、線路の敷設
- 車両 (納入・建設)、車両基地の建設
- 電気・通信施設の整備など

路線の特徴

大学や高校が多い地区や、開発中の新興エリアを通り、通学や通勤として利用されている。利用者は1日約18万人。

由緒正しいヨーロッパのお坊ちゃま

MRTを走るちょっと角ばった縦長の車両は、チェコからやってきた。2000年モデルにしてはちょっとレトロなデザインだと思っていたけど、どこかヨーロッパの香りがするようだ。ODAではないが、日系企業が運営をお手伝い。

路線の特徴

ビジネス街マカティやADBのあるオルティガス、官公庁が集まるケソンなどをつなぐ重要路線。

参考資料: JICA支援概要

政府開発援助(ODA)の担当官に聞きました

独立行政法人 国際協力機構(JICA) フィリピン事務所 経済成長班 渡辺 淳 氏

身近なところでは、ニノイ・アキノ国際空港(Terminal 2)やエドサ通り沿いの立体交差点など、日本政府によるODAが関わっているモノをフィリピンの日常生活のなかで目にする機会は多い。そんな中、マニラを走る電車には、日本のODAが携わっている。と、くれば何でも知っているだろうJICAの方に電車について尋ねてみました。

電車は危ない、なんて話を聞きます。本当のところ危険?

LRT1号線・2号線において人身事故が起きたという話は聞いたことがありません。但し、人が集まる場所ですから、スリには気をつけた方がいいかもしれないですね。駅によっては、場所が分かりにくかったり、家用車で近寄るのが難しい駅もありますので、慣れていない人は次頁以降で紹介されているルートで周るのも1つの方法ですね。もちろん子供も楽しめますよ。周遊は6ページへ。

電車に乗ると「日本ODA」プレートが貼ってありますが、どの程度援助しているんですか?

LRT1号線で300億円強、LRT2号線で700億円強の支援を行ってきました。本誌で紹介している車両の納入だけでなく、信号・通信システムや車両基地など電車のオペレーションに不可欠な影の主役達や、エスカレーターや乗換え用通路など利便性向上のための支援も行っています。



気ままな市内ツアーを手ごろな料金で!

Wow MANILA Sakay Na!

HOP ON HOP OFF

**リサール公園
イントラムロス
CCPコンプレックス
ラジャルライマン公園
マニラ湾...**

各所に設けられた
停留所に降り立てば、
散策、買い物、食事、ゲーム、
バーホッピング、スパなどなど、
場所によっていろいろと
エンジョイできる!

安全! 便利! 安い! 市内ツアー 丸一日乗り放題!

マニラを思いっきり肌で感じちゃおう。

SM Mall of Asiaの
Wow Manila Sakay Na!
Hop on hop offキオスクに行けば、
料金を割引してくれるよ!

806-A Richmond Plaza, San Miguel Ave. Cor. Lourdes Drive, Ortigas Center, Pasig City Telephone: (632) 6313260
(632) 6311045 Website: www.wowmanilahoponhopoff.com Email: bus_is_a_company@yahoo.com.ph

LRT・MRT路線図

—: 乗り換え可能な駅



TRANSPORT! COMMUNICATION SAGAWA

国際宅配便(Sgx)

マニラから日本のお客様までひとつとび! まごころ込めてお届けいたします!

国際宅配便 Sgx

引越サービス(Removal)

日本人スタッフによるきめ細やかなサービスと、経験豊富なスタッフが、お客様の新生活の第一歩をフルサポート致します。まずは無料のお見積りを!!!

引越 Removal

海上輸送(Sea Cargo)

フィリピン国内屈指の取扱高を武器に最高の価格サービスをご提供致します。

海上輸送 Sea Cargo

航空輸送(Air Cargo)

大型の貨物だけでなく早く着きたい! そんなご要望に航空便でお答えします!

航空輸送 Air Cargo

物流倉庫PEZA(Logistics)

PEZA内の倉庫を活用し、VMIを始めとするあらゆるお客様からの物流課題にお答えします。

物流倉庫(PEZA) Logistics

<BUSINESS HOUR> Mon - Fri 8:30 - 17:30 TEL:822-9911 FAX:776-2582

佐川急便フィリピン SAGAWA EXPRESS PHILIPPINES INC.

JJM BUILDING 1, KAINGIN ROAD, MULTINATIONAL VILLAGE 1708 PARANAQUE CITY, METRO MANILA, PHILIPPINES

担当: 今井(jmai@sagawa-global.com) / 大塚(m_otsu@sagawa-global.com)



体験者紹介



達人：まりこ

在フィリピン4年目。
フィリピン大学で歴史
を専攻している。
タガログ語を流暢に話
せる。電車は毎日利用
している。

初心者：あやや

在フィリピン3年目の
駐在マダム。海外転勤
を多数経験しているマ
ニラでは車を手配され
ているため電車に乗っ
たことは一度もない。

達人
便利だから
ぜったい
おススメ！



Special Value Ticket
100ペソ分のカードを購
入し使いきるまで使用で
きる。(有効期限なし)
切符売り場は混むので
持っているで時間の節約
になり便利！
1番・3番窓口で購入可能。

START!

MRT アヤラ駅 Ayala Stn.



日本人が多く住む
マカティの中心にあ
る駅。
エスカレーターをの
ぼった先に切符売
り場あり。



セキュリティは厳しく、鞆の中のチェックは必ずあ
る。稼働している改札機が少なく改札口の出入りで混
雑することもある。
ホームから女性・お年寄り・子供以外立入禁止区域に
なっていて見張り番もいる。



MRT タフト駅 Taft Stn.



1番乗客が多い路線のMRT。
朝夕は混むので女性専用車両
に乗り、ふと後ろの普通車
両を見ると、男性がぎゅうぎゅ
う詰め…。
Mall of Asiaへはここで降りて
からジブニーかタクシーに乗
るとすぐに到着。

マニラをぐるり

マニラをMRTとLRTを乗り継いで1周

初心者でも楽しめる

周遊コースで小旅行はいかが？

～達人に教わる電車の乗り方ガイド～

ぐるり1周

所要時間 1時間45分(乗り換え+乗車時間)

予算 52Pペソ(途中下車はぶく)

(2009年4月時点)

MRTに乗り換え
移動。



LRT エドサ駅 EDSA Stn.

LRT1号沿線には観光名所がある
こともあって車内には見どころ案
内のプレートの掲示あり。
中華街や歴史的な建造物など、
遠目に車窓から眺めるだけでも
楽しい。



LRT カリエド駅 Carriedo Stn.

中華街・キアポへ
行くにはここ。



イントラムロスへ行くには
ここ。カレッサ(馬車)を利
用して向かうのもいい

LRT セントラル駅 Central Terminal Stn.

LRT ドロテオ・ホセ駅



マダム
電車内は冷房も効いていて、きれいで快適



MRTクバオ駅からLRT2号線のアラネタ・センター・クバオ駅まで徒歩で10分ほど。東京のJR・メトロの乗り換えに慣れていれば問題ない距離。ショッピングモール「Gateway」を2F→3Fへ移動するため、時間があれば買い物もできる。



MRT クバオ駅 Cubao Stn.



LRT アラネタ・センター・クバオ駅 Araneta Center-Cubao Stn.



LRTは駅名が書かれたボタンのわかりやすい自動切符販売機がある。出てきてびっくり、切符はあの安倍元首相。詳細は10ページ。



マダム
LRTはMRTの車内以上に広くて静か。騒がしい車内CMもなく、車窓からの眺めはまるで日本みたいだったわ



日本政府のODAで、日本から運ばれてきた車両は、そのまま日本の電車と同じサイズ。車内のデコレーションが派手なものもあったり、賑やか。

**Manila.
Round trip
by Train**

周遊の旅

達人：まりこ

メトロマニラを縦横につきぬける電車は、私のような長距離通勤者にとって欠かせない交通手段。値段は手ごろだし（MRTは最大15ペソ）マニラの慢性的な渋滞に巻き込まれることもない（MRTは端まで30分）。

原油高の影響をうけて電車利用者が激増したそう。前方3車両は女性専用だが、ラッシュ時は日本の満員電車並みで2～3本見送ることも。でも、便利だから多くの人にぜひ活用してほしい。

初心者：あやや

我が家のドライバーに「ママ、電車内はスリが多いから気をつけて」と言われていたので、なるべく地味な服装と最少の荷物で臨み、緊張しての初乗車でした。でも女性専用車両は思いのほか快適でクリーンで、日本となんら変わりのない様子だし、路線も単純、ホームには大きく駅名が書いてあるので、行き先を確認しておけば迷う事はないと思いました。

North Ave 駅近くの『TriNoma』に今度は行ってみよう！と、ひとり計画中です。

LRT ギルモア駅 Gilmore Stn.

車窓から素敵な教会が見えたので降りてみることに。



～教会への行き方～
駅を降りた先には飲食店が見えます。右手の道路沿いに歩いて右に小さな橋が見えたら曲がる。まっすぐ行き、橋を渡ったら到着。

遠くで見たよりも立派な教会「Mount Carmel Church」。ステンドグラスの素晴らしさに心癒されます。



周遊を終えて…



Doroteo Jose Stn.



LRT レクト駅 Recto Stn.

LRT1号線へ乗り換え移動



LRT2号線の駅も日本仕様。エレベーターも完備され、子連れやお年寄りが利用している姿あり。日本のODAで完成した遊歩道でドロテオ・ホセ駅へラクラク歩いて移動。詳細は10ページ。



LRT2号線の沿線には大学がたくさんあり、乗客には学生が多い。乗っていて気づくのが、男女とも扇子を持参。また、車内に掲げられた「詩」を眺める人々もいる。詳細は10ページ



MRT終点 North Ave駅

ケソンで遊ぼう!

TV局が集まっていて、通りには芸能人が闊歩する街。
フィリピン大学があって、おしゃれな学生達が遊ぶ街。
ケソンはショッピングもレストランも充実している、今、最も注目すべきエリア。
MRTの終点ノースアベニュー駅を降りたら、そこはもう楽しい世界が広がっているのです。
大人も子供も遊びに、さあでかけましょう!

North Avenue駅

駅と直結するTriNoma (トライノマ) へ買い物へGO!
駅を降りると、2つの巨大なモールがお出迎え。2007年にオープンしたTriNomaと、2008年Annexを増設しアジアで有数の巨大モールになったSM North。



Sky Garden スカイガーデン 水の楽園をお散歩しよう

TriNomaはいたるところに水のアートが点在。
4Fはオープニングガーデンになっていて、緑を水の競演の間をテクテク散歩も気持ちいい。GFには、子供用のアスレチックもあるから家族連れには、大人も子供もみんなが楽しい。
そのままSM North へ移動できるのもうれしい。



The SOAP FACTORY etc ソープファクトリー

おもわず食べたくなるキュートな石鹸

美味しそうなケーキにつられて足を踏み入れたけど、要注意!
ここのケーキはみんなAll Naturalの石鹸。
しかも、ドーナツ (P125) やカップケーキ (P140) の石鹸を買えば、その場で自分好みに無料でデコレーションできるのです。家族でかわいい石鹸作りもいいかもね。



左: おしゃれな店の外観、とてもいい香りが漂っています
右: 言われないと本当にお菓子と間違えてしまう石鹸たち

Price (料金: VAT込)	
●石鹸	各P86~
●Body Wash	P265~
●ケーキ型石鹸	P175~

The SOAP FACTORY etc
3rd level, The Block, SM North Edsa ☎ 02-667-3868
☎ SM Northに準ずる www.thesoapfactoryetc.com

Café Mary Grace カフェ・メリーグレース

まるでパリの街角のような雰囲気

お洒落な雰囲気にひかれ、中へ入るとカントリースタイルの雑貨で埋め尽くされていて、まるでおとぎの世界。
味・量ともに大満足というパスタもいいけど、オリジナルのケーキはぜひ食べてほしい。



上: 異国情緒漂うカフェでのもんびりするのもいい
左下: ホームメイドアイ스티ーはたっぷり
右下: ケーキもビッグサイズで食べ応えあり

Menu (料金: VAT込・サービス料10%別)	
パスタ	
●Smoked salmon & Cream	P251
●Mary Grace Mushroom Cream	P262
ホームメイドアイスティー	
●Apple & Cinamon Honey	P75
●Peach	P75
ケーキ	
●Strawberry Cake	P117
●Apple pie	P97

Café Mary Grace
Ground level, TriNoma ☎ 0916-900-3104
☎ 10:00~21:00 (TriNoma営業時間に準ずる)

TIMEZONE タイムゾーン

フィリピンで最大級のゲームセンターで遊ぶ

専用カードにお金をチャージして遊びます。
記念に、「Van Gogh's Workroom」で1枚いかが? 撮った写真を絵画風にアレンジしてくれます (P38)。大人気レーシングゲーム「頭文字D」のマシンもあり (P20)。
日本からの機械も入荷しているから、かなり夢になります。



この専用カードに金額をチャージすれば、お財布いらずでスムーズに遊べるし、一定金額をチャージすれば使いすぎの心配もありません!

TIMEZONE
4th level, TriNoma



cd-r king シー・ディー・アール・キング

電化製品ならここにおまかせ

SM Northでは、激安電化製品の天国Cyber Zoneが新館Annexにリニューアルオープン!
数あるお店の中でも激安ことで有名なのが、cd-r king!
小さな店内はいつも人であふれています。



電化タウンの異名もあるほど、電化製品の品揃えはいいCyber Zone。
週末ともなると多くの人でにぎわっている

cd-r king
Annex 4/5F, Cyber Zone

Happy Cream Puff
SM South Mall の人気店が
マカティにニューランチをオープン!!
【10:00~21:00 毎日営業】
Strawberry Nama Choux (期間限定品) P105
W-Choux P85
Nama Choux P75
300ペソ~
無料配達
承ります
(マカティ限定地域のみ)
THE ZONE
7224 Malugay Street corner Super Highway Ave., Balara, Makati City
Tel. 02-707-1263
www.happycreampuff.com

日本⇄フィリピンのSMSが安い
たった1,500円~30日間
日本からのSMS送り放題
フィリピン側での受信無料・返信1通1ペソ
http://www.parasayo.jp/
パラサヨテキスト

キッズすし始めました!
焼きそばすし エビまヨすし ポリタラダすし 照り焼きすし
コロシダすし カニまヨすし パーベントすし ママヨすし
チャーシューすし レッパルハガー ウインナーすし
ハンバーグ、コロシダ、ウインナー...
キッズが喜ぶユニークなネタが勢ぞろい!
当選者発表!!
たくさんいただいた応募の中から、YUKIさんの「ロンガニサ軍艦」を採用させていただくことになりました。
YUKIさん、おめでとうございます!
賞品の受け渡しにつきましては、プライマー編集部より直接ご連絡させていただきます。
和
Super Restaurant
EL PUEBLO REAL DE MANILA, JULIA VARGAS ST. COR. SAN MIGUEL AVE. ORTIGAS CENTER, PASIG CITY
TEL: 02-635-4546, 02-632-1736

New Hatchin
生鮮食品が自慢の日本食材店
CHINO RACES AVE (PASIG CITY) Metroport Ave. AVE 101
Baqikan Tagaytay
Makati Central Fire Station Makati Central Post Office San Gilgaya Ave. Guadalupe Ave.
今月の大売出し品!
極こつば 納豆大好き 40g×4 **68P**
いちごショートケーキ 日本のいちごを使用。(ホール) **800P**
(ショート) 220P
シュウマイ ばっちゃん大連の製法 **120P**
シュウマイ(シェークスフィン) 皮の食感が新しい! **120P**
※価格は事前の予告無く変更になる場合があります。※品切れの場合はご了承下さい
マカティ店 ☎ A-1 8:00~19:00 毎日営業
Tel: 02-897-7207, 02-890-5038, 02-890-1649 Fax: 02-897-7209
マビニ店 ☎ A-1 8:00~22:00 毎日営業
Tel: 02-400-9478 Fax: 02-400-9478
カルティマール店 ☎ A-1 7:00~17:00 (月~土) 7:00~14:00 (日)
Tel: 02-833-8905, 02-834-1384 Fax: 02-834-1384

LRT Carriedo 駅

キアポ&中華街で買って食べて三昧

キアポといえば、ブラックナザレで有名なキアポ教会と庶民の市場として知られています。美味しい発見がありそうな中華街は、ともにLRTのカリエド駅を挟んで左右に広がっているのです。つまり、この駅を降りれば2度楽しめるというわけ。歩きやすい格好でレッツゴー！

Isetann と SM

激安店で掘り出し物を探す

日本の伊勢丹とはまったく無関係の「イセタン」では衣類とバッグ類が激安！大きなスーツケースが1500ペソで、子供用の服も品数が多い。ほとんどの物が50%OFFになっているんだから、買い物魂がずっと燃える。2店同士でただいま50%OFF合戦中。



キアポ教会

聖なる空気を感じる場所

駅のすぐ下には小さな商店街があり階段付近に多くの人々が休憩中。教会へ続く道は100mほど、両側にひたすら露店が出ていて何でも安そう。魚、果物、衣料、なんでもござれ。それでも教会の近くに来ると、雰囲気が変わるのが不思議。

連日多くの人々が訪れる教会。周辺では花輪やろうそくを売る人もいてにぎやかだが、一歩教会に入るとそこは静かな場所。



Carriedo駅

駅前から見下ろすカリエド駅界隈は、すでに活気の渦。



川沿いの小さな店 中華街で珍味を堪能

ぶらぶら中華街を歩いてみると、不況なのに金のお店は人気。今回は、安くて人気がある川沿いの店へ入ってみることに。ちょっと小汚い感じがすが、味はいい。おススメはカエルの足の天ぷら。牡蠣のオムレツ、エビの甘辛ソース炒め、ビールも飲んで350Pは安い。中華街をぶらぶら歩いていると、そこには、サンタクルス教会。電車ででかけて歩いてみると、中国文化や庶民文化、いろいろな人と物が混在する世界が発見でき、飽きない散策になるはず。でも、スリには気をつけてね。



とにかく活気のある中華街。おいしいレストランの開拓も楽しい。

中華街の中に、歴史ある教会が点在しているのもおもしろい。

MRTとLRTの交差点 Araneta Center-Cubao 駅 × Cubao駅

クバオで見つけよう！

コンサートやイベントが行われるアラネタコロシアムがあり、アートや流行の隠れた発信地となっているクバオ。ショッピングモールもあれば、ギャラリーもある。2路線が交差するエキサイティングなエリア。

National Book Store

ナショナル・ブックストア
マニラで1番大きいよ

- 1F 文房具、セール本など
- 2F 絵本、子供向けのゲーム、おもちゃ類、小説、料理本など。
- 3F 専門書、ガイドブックなど
- 4F 中古本、子供の本など

日本の雑誌（手芸やクラフト系）が全て85ペソで買える！



National Book Store

Upper Ground Floor, Ali Mall 2, Araneta Center, Cubao, Quezon City ☎ 02-911-1585
🕒 10:00~21:00 www.nationalbookstore.com.ph/

Café & Deli Mandalin Oriental Oasis

カフェ・アンド・デリ

緑の中にあるデリで休憩

1モールの中に吹き抜けのガーデンがあり、鯉などの魚もいます。天井がガラス張りなので、明るくて開放的。



Menu (料金: VAT込・サービス料10%別)

- Traditional club sandwich.....P345
- Iced coffee.....P150
- Light Day Specials (日替わりメニュー).....各P299
- ※+P100でスープかアイスティーが付く
- 一押し! アフタヌーンティー
- Filipino Merienda (14:00~18:00) 2名.....P495 (紅茶・スコーン・サンドイッチ・フランス菓子)

Café & Deli Mandalin Oriental Oasis

Upper Ground floor, Gateway Mall Araneta Center, Quezon City ☎ 02-913-5505
www.mandalinoriental.com/manila/

特別編 Quezon Avenue駅

達人

「ケソンアベニュー駅のすぐ近くにお手頃価格でハーブが手に入る場所があります。行きましょう！」駅の階段を降りたら、右にまっすぐ進む。ピンク色の歩道橋が見えたら横断して徒歩10分。

Edsa Garden House (Herbs garden)

エドサガーデンハウス (ハーブスガーデン)

ハーブとともに癒されたい

MRTのケソンアベニュー駅にハーブガーデンがある。鑑賞するだけではなく、園芸グッズやハーブ・観葉植物、自然なものを原料にした石鹸も購入できます。



Price

- ババイヤ石鹸.....P45
- ハーブの苗木.....各P50

Edsa Garden House(Herbs garden)

Manila Seeding Bank Environmental Center EDSA near Quezon Avenue, Quezon City ☎ 02-929-3189

和牛テンダーロイン (グレード8)

週末は家族と一緒に Melo's で楽しくお食事。やわらかくてジューシーな和牛ステーキ... 今度の週末が待ち遠しい!

Westgate Filinvest Alabang TEL: (02) 771-3945
#22 Jupiter St., Makati City TEL: (02) 899-9403
#58 Sgt. Esquerro St., Quezon City TEL: (02) 924-9194

最長4名様用のグループで来店いただいたお客様には、合計請求額の20%を割引致します。
(ランチタイムのみ) ※グループの他の来店アロモより割引サービスとは別段に割引いたしません。

La Ciel

加工を最低限に抑えることにより、天然の牛乳が持つまろやかさとたっぷりな栄養をそのままお届けしています。

絞りたての牛乳はいかが？
自然の美味しさをあなたに!!

La Cielの牛乳とヨーグルトは防腐剤・添加物不使用、低温殺菌で作られています。

ヨーグルト マンゴー
ヨーグルト いちご
ヨーグルト フレーズ (甘味料ありなし)
ヨーグルト ブルーベリー

牛乳(500ml): 70ペソ ヨーグルト(500ml): 120ペソ

TEL: 02-634-2120
携帯: 0927-628-9278

※自宅まで無料で配達いたします
●ボトル2本から配達いたします ●配達の日前までにご注文ください

Sel Hair Salon

カット(ladies) P1,500~ (gents) P1,000
パーマ&カラー P1,800~

予約制 日本人スタッフ常駐 カード可 (安田)

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 Office Building
196 Salcedo Street
Legaspi Village, Makati City
M 8-4

電車マニアックガイド

マニラ市街地を颯爽と走る電車。
そんな電車のちょっとした小話の紹介をまとめてみました。

マニラ環状線計画

路線図(5P)にもあるように、LRT1号線 Monument 駅と MRT3号線 ノース通り駅の先が延長される計画が着々を進んでいます。それが実現すれば、LRT-MRT乗継はしなくてはならないものの、「マニラ環状線」が誕生することになります。

ところが1つ問題あり。LRTとMRTの車両は幅サイズは共通するので線路線は共有できるのですが、ドアの開閉スタイルが違うのです。MRTが微妙に前後に動いて開くという、独特の開閉方式。ということは、ホームのサイズを揃えなければならないという手間発生。

路線ごとに車両の種類(出身国)が違うのが、こんな所でネックになるのです。



スラム街をまたぐ遊歩道

LRT1号線 ドロテオ・ホセ駅とLRT2号線 レクト駅の間は200m~300m離れています。歩いてすぐの距離とはいっても、じつはその周辺はスラム街となっていて、乗り換えするのに雰囲気ガラリと変わるエリアを歩かねばなりません。2006年に日本のODAによって、ここに遊歩道が完成。駅から駅まで、アップダウンすることなく移動できる快適な通路ができました。一部、治安の悪いエリアがあるのは確かですが、遊歩道を使えば危険はないので、ぜひ利用したいものです。

安倍元首相が切符に!?

巷の噂ではよく耳にしていた元首相「安倍晋三」切符の存在。LRTの自動販売機で切符を買えば、8割の確率で出てくるという情報をゲットし、買ってみることに。実際に、4回購入して3回出てきました!

これは安倍元首相が2006年12月にフィリピンを訪問した時、LRT1号線に新しく納入した日本製車両(3G)の「お披露目式」での写真。それを記念して作られた切符なのです。最近の日本の首相の入れ替わりが早いので、すっかり過去の首相になってしまったのが、ちょっと寂しいけれど。



車両のデザインの秘密

言われてみないと気付かなかったけれど、よく見ると MRTとLRT1号線の車両が、半分の位置でくびれている! てっきり短めの車両2両分かと思っていたけれど、1両の中心にワザとくびれを加えたマニラ独特デザインなのだそう。 (LRT2号線除く) マニラ市街地の路線や普段はお目にかかれない車両基地はカーブが多いので、小刻みにカーブ対応できる設計になっているというわけ。少し小さめの車両だけど、このくびれのおかげで少しでも多くの乗客を乗せることができます。



電車のなかで文学に浸る

ほとんどスペイン語やタガログ語で書かれているので、日本人の私たちには理解できないのが残念だけど、LRTやMRTの車内にはかなり高い確率で「詩」が掲示されています。

ホセ・リサールやフィリピンの詩人、また世界的に有名な文学者の詩もなかにはあるのだとか。これ、約1年前から始まったそうだが評判は上々で、老若男女が電車で揺られながら、ボーと詩を眺めている姿は微笑ましい限りです。



Writers:

OCSで海外生活を快適に
雑誌・日経・朝日・読売国際版の定期購読。
(日経P3,600、朝日P3,300、読売P2,980)
通信教育、書籍・DVDのお取り寄せ。
企業向け、国内・国際ドアツードア宅配サービス

Tel: 894-0341, 817-8282
Fax: 817-2891
日本語専用 携帯 **0922-833-6652**
email: info@ocsmnl.com.ph (英語)
akatayama@ocsmnl.com.ph (日本語)

OCS OVERSEAS COURIER SERVICE
G/F FCC Bldg., Rada St., Legaspi Village, Makati City
http://www.ocs.co.jp/

KOBE CLINIC

内科、外科、眼科・耳鼻咽喉科、
小児科、産婦人科、皮膚科の
専門医がおります。

日本と同じ人工透析。
ダイアライザー等、全て使い捨てで行っています。

Unit 2068 & 2069 B.2, 2nd Level,
Festival Supermall, Alabang, Muntinlupa city

Tel: (632) 842-5405 / 842-6138
Fax: (632) 772-1855
e-mail: **toshikobclinic@yahoo.co.jp (日本語)**
URL: **www.kobclinicphil.com**
From 10AM to 8PM 年中無休

**ゴルフ会員権のレンタル
及び売買は当社まで!**

●カンルーバン
●リヴィエラ
●サンタエレナ
●オーチャード

その他多数取り扱っております

Since 1987
KANEJIN CORPORATION
Unit 3-23B, Legaspi Tower 300 Roxas Blvd., City of Manila
Tel: (02) 521-1151 to 53 Fax: (02) 521-5861
http://www.kanejin.com

“想いを包む”



プレゼントを受け取った時に中身を想像してドキドキした経験はありませんか？

そこには選んでくれた人の気持ちや、プレゼントを探してくれた時間が込められているように思えます。一方で、贈り手としてはそういった想いの表現に多くの時間を費やしてしまうものです。見た目にセンスの無いものや、衛生上問題があるものは贈りたくないですからね。

逆に、中身がどんなに良いもので、どんなに作り手の思いが込められていたとしても、包装一つで商品の印象は大きく変わってしまいます。

に向けた努力が続けられています。

同センターの若手デザイナーは「自分がデザインした商品を手に入る消費者を見かけることが何よりの喜び」と話してくれました。その技術にかける想いの真っ直ぐさは輝かしいばかりです。



プロジェクトの若手デザイナー

皆さんがプレゼントに込める思いと同様、何気ない包装の内側、そこには多くの人々の想いが包まれています。



JICA プロジェクト担当者とおたのみ打ち合わせ中。プロジェクトで作成した容器と包装の一部も並ぶ



フィリピン科学技術庁包装技術研究・開発センターでは、現在 JICA の協力の下、全国の食品中小企業に対して「食の安全」「中小企業振興」を目的に、商品がより日持ちをし、全国各地に流通が可能になるような技術の改善・向上、さらにはパッケージデザインの改良

写真・文：独立行政法人 国際協力機構 (JICA)
40th Floor, Yuchengco Tower, RCBC Plaza,
Ayala Avenue,
Makati City M B-2
URL : www.jica.go.jp/philippine

「3つ子の魂百まで」と「3歳児神話」

海外に暮らしていると、日本の常識を覆されることに多々会います。その中の1つに“子どもが幼稚園に通園できる年齢の違い”がありました。タイに住んでいたとき、「幼稚園には1歳半から入園できる」ことを知りました。そして、フィリピンも同じく1歳半から通園できるのです。でも日本の常識だと、幼稚園には満3歳にならないと通うことができません。そこで、なぜ海外では1歳半から通園できるのか、調べてみました。

まず、「3つ子の魂百まで」と「3歳児神話」の言葉の真意は同じではありませんでした。

「3つ子の魂百まで」というのは“幼い時の性質は老年まで変わらぬことのたとえ”(広辞苑)です。「3つ子」は数え年のことで、満年齢でいうと平均して1歳半頃に

あたるそうです。また「3歳児神話」というのは「神話」と言われるだけあり、根拠は何もないそうです。日本の歴史からみると、戦後、第1次池田内閣の「人づくり政策」のもとで「3歳児検診」が開始されました。これと前後するようにこの神話が広がったようです。

さらに心理学方面からみると、イギリスの小児科医ボウルビーが、戦争中に3歳以下だった各国の子ども達の発達調査をした結果、「3歳になるまで母親に育てられなかった子どもは成長に問題がある」と論文で述べたことによる

そうです。(後の論文で言いすぎであったことを述べています)

他に生理学的方面からみると、脳のニューロン(神経細胞)は、生後1年で1番発達します。その後、増えはしませんが、神経回路はその後も作られ、3歳ほどでピークになるそうです。その意味で、3歳までの成長過程が大事だと言われているようです。

様々な観点からみると確かに「3」という数字は1つの区切り。しかし、欧米やアジア諸国でも2歳前後から幼稚園に通わせる人が多いようです。

これらの常識は日本にいては、とても知りえないことです。海外での育児を通して、日本の常識が世界の常識でないことも知ったのでした。

文：のびのび会 河野貴和子
マニラ在住3年。長男はタイで出産、4歳と2歳の2児の母。

のびのび会：

フィリピンで育児する母親のサークル、定期的にプレイグループ開催の他、育児情報冊子など発行。

・改訂版「プレスクールインフォーマション」P50 2009年3月発行
・「マニラでの医療体験談」P50

2009年1月発行

・「フィリピン子連れ旅行(国内)」P50

2007年12月発行

・「子連れでレストラン in Manila」P50

2008年8月発行

・「マニラ遊び場情報」P50

2007年11月発行

問合せ E-mail : roadstar0803@yahoo.co.jp

ブログ <http://ameblo.jp/nobinobi-manila/>

花 for the Skin

お肌本来の機能を取り戻す
「美の本場」韓国式フェイシャルケア

リンパの流れに沿って行うマッサージは程よくつばを刺激し、お肌を活性化します。機械を一切使わない
オールハンドマッサージはアンチエイジング効果大。
マッサージ後の輝く透き通るようなお肌を実感してください。



SERVICES (一例)

毛穴を目立たなくする Pore Purifying Facial	1,200 ペソ (80 分)
毛穴をきれいにする Pore Facial Treatment	850 ペソ (60 分)
美白効果 Ion Vitamin C Brightening Care	1,500 ペソ (70 分)
肌をリフレッシュさせる Basic Hydrating Facial	450 ペソ (60 分)
肌につやを与える Oriental Facial	850 ペソ (70 分)
肌を若返らせる Anti-Aging Facial	1,500 ペソ (70 分)

今世界で最も注目されている

ビタミンC 配合

スキンケア製品、

セレックスC (Cellex-C) が

Huaで手に入ります!



TEL : 892-9441 / 0916-755-7587

G4 Perla Mansion 117 Don C. Palanca St.
Bgy San Lorenzo, Legaspi Village, Makati City

営業時間：月曜日～日曜日

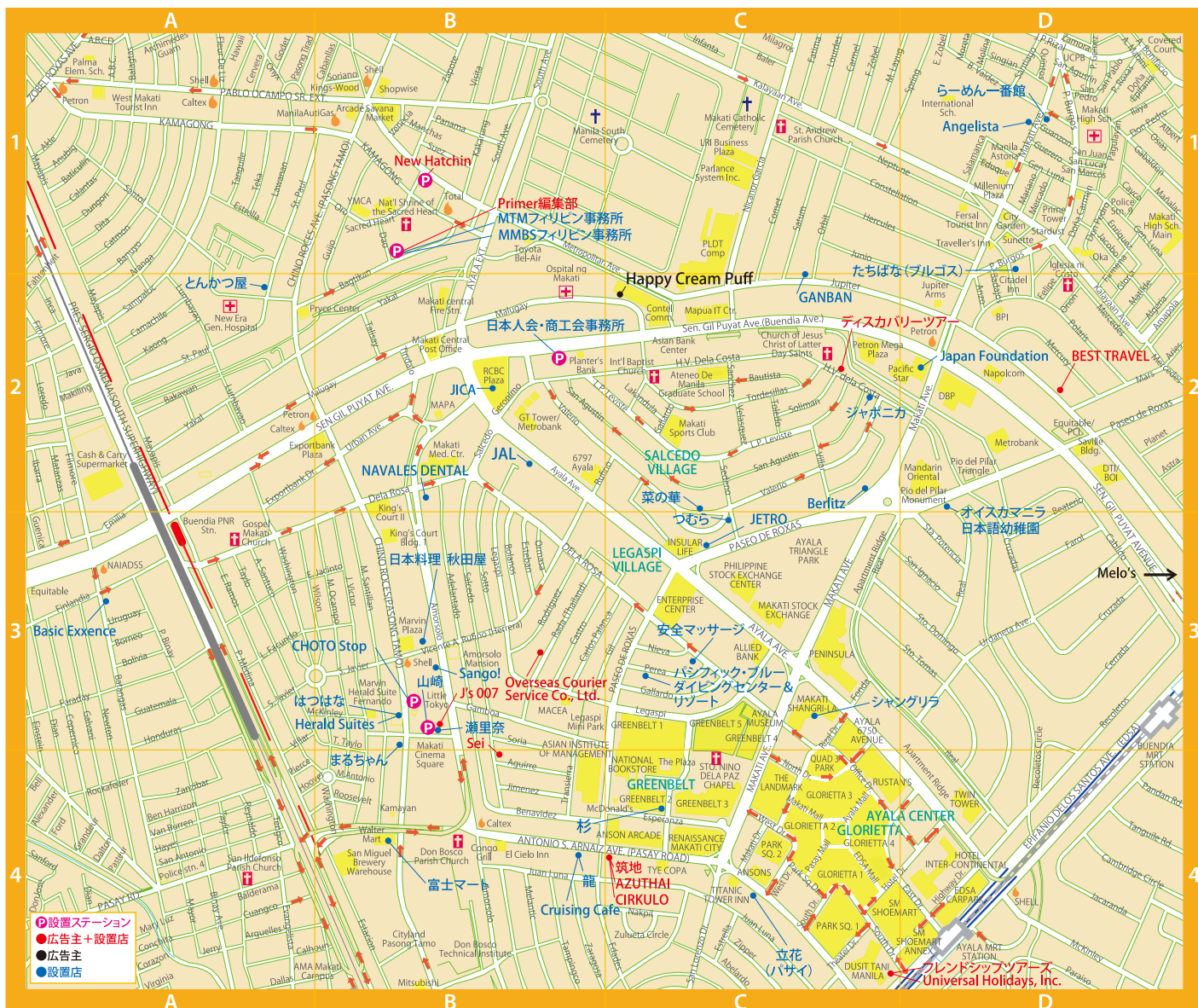
11:00am ~ 8:00pm (ラストコール)

本券を
お持ち頂
いた方は
10%割引
いたします

保存版 マカティマップ[®]

Primer 設置ステーション

いち早く最新号をゲットしたいアナタ。設置ステーションに、たくさんの部数を置くことにしました！
NEW HATCHIN マカティ店、山崎 マカティ店、日本人会、チョットストップ、
アイマージ マカティ





日本人経営の日本人のための レンタカーです!

レンタカー車種・ご利用料金のご案内

ファミリー： 定員8名
ミツビシアドベンチャー



レンタル時間	料金(ペソ)	日本語添付
6時間	2,300	⇨2,000
12時間	2,800	⇨2,500
24時間	4,700	⇨4,000

超週料金
400ペソ/時

TOYOTA： 定員8名
イノバ



レンタル時間	料金(ペソ)	日本語添付
6時間	2,600	⇨2,000
12時間	3,300	⇨2,500
24時間	5,200	⇨4,000

超週料金
400ペソ/時

TOYOTA： 定員14名
ハイエース



レンタル時間	料金(ペソ)	日本語添付
6時間	2,900	⇨2,000
12時間	4,300	⇨2,500
24時間	6,100	⇨4,000

超週料金
500ペソ/時

RVクラス： 定員6名
フォードE150



レンタル時間	料金(ペソ)	日本語添付
6時間	3,900	⇨2,000
12時間	4,500	⇨2,500
24時間	6,500	⇨4,000

超週料金
600ペソ/時

価格とサービスに自信あり!

もちろん! 運転手付!

トライアングル トラベル

☎ 02-5274362

☎ 09-273727874

日本語
ダイヤルも
あります

Call Now!

当日予約も可!
受付 9:00~18:00

当社のレンタカーはすべて運転手付きの価格となっております。ガソリン代はお客様負担です。返車の際に、返却地最寄りのガソリンスタンドで給油し、ドライバーに領収書と引き換えに現金をお支払い下さい。

M G-2

保存版 ロックウェル・フォートボニファシオ



在フィリピン日本国大使館からのお知らせ

日比友好月間とは？

日本とフィリピンの間で1956年7月23日に国交正常化が実現してから50周年を迎えた2006年に、アロヨ大統領が7月23日を「日比友好の日」と定めたことから、毎年7月を日比友好月間として、様々な文化交流イベントを行っています。

Jポップ・アニメソング公演、日本映画祭、日本の新世代アーティスト展、そしてJポップ・アニメソング・コンテストなど、今年も大使館と国際交流基金マニラ日本文化センターの共催によるイベントや他団体が企画する行事が盛りだくさんです。

Jポップ・アニメソング・コンテスト

友好月間のメインイベント！

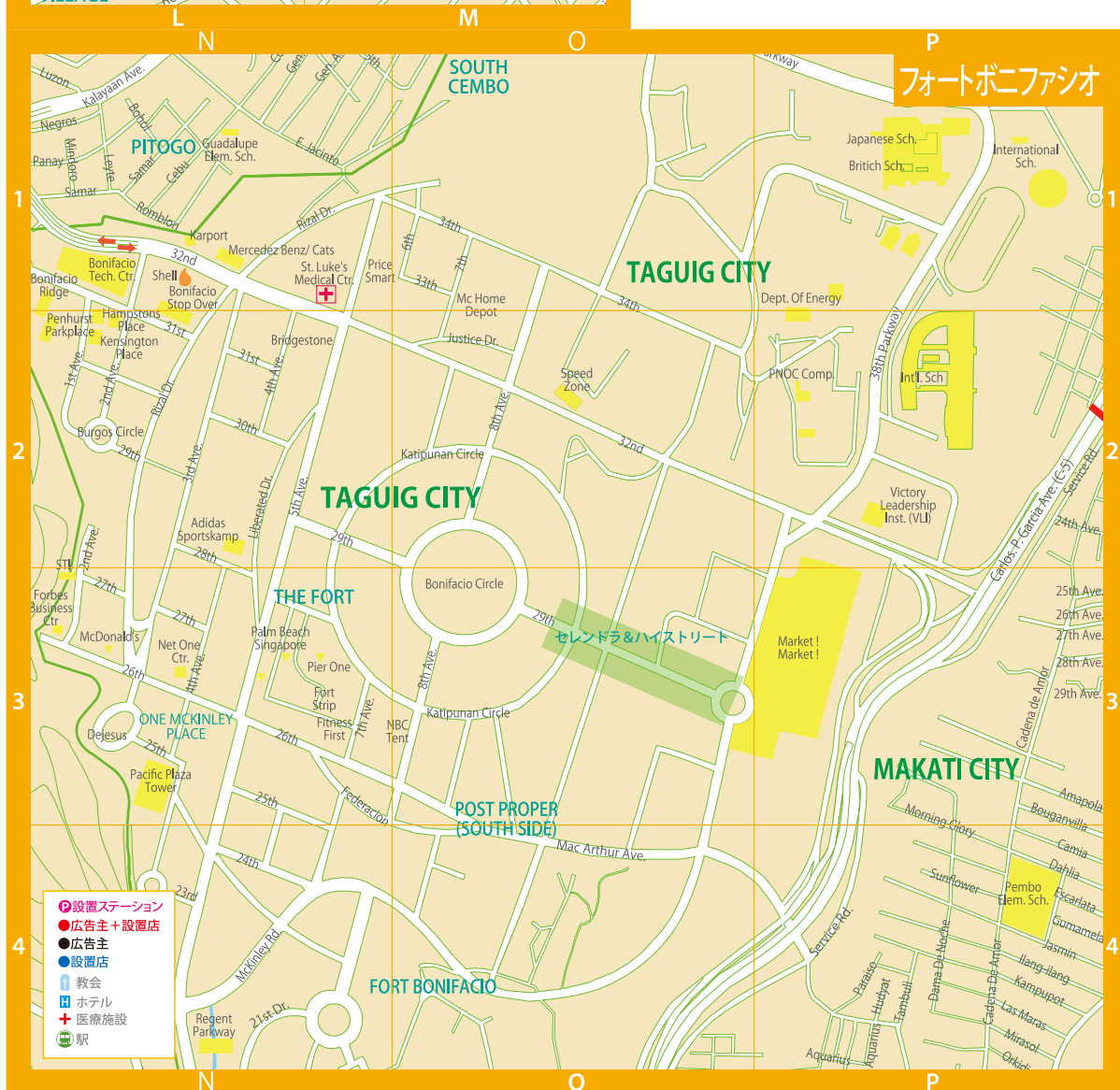
予選で選ばれたフィリピン人参加者10グループが、日本のポップスやアニメソングを日本語で歌います。

日時：7月25日(土) 午後2時～

会場：Market! Market!

当日、会場では、東映フィリピン社によるアニメ制作ワークショップ、国際交流基金マニラセンターによる移動マンガ図書館も開設。コンテストの様子はアニメチャンネルHERO TVで後日放映される予定です。

在フィリピン日本国大使館・在マニラ日本国総領事館 広報文化センター M F-6
電話：02-551-5710(内線 2302) FAX:02-551-5784 Eメール:jicc-mnl@japanembassy.ph
住所：2627 Roxas Boulevard, Pasay City, Metro Manila, 1300



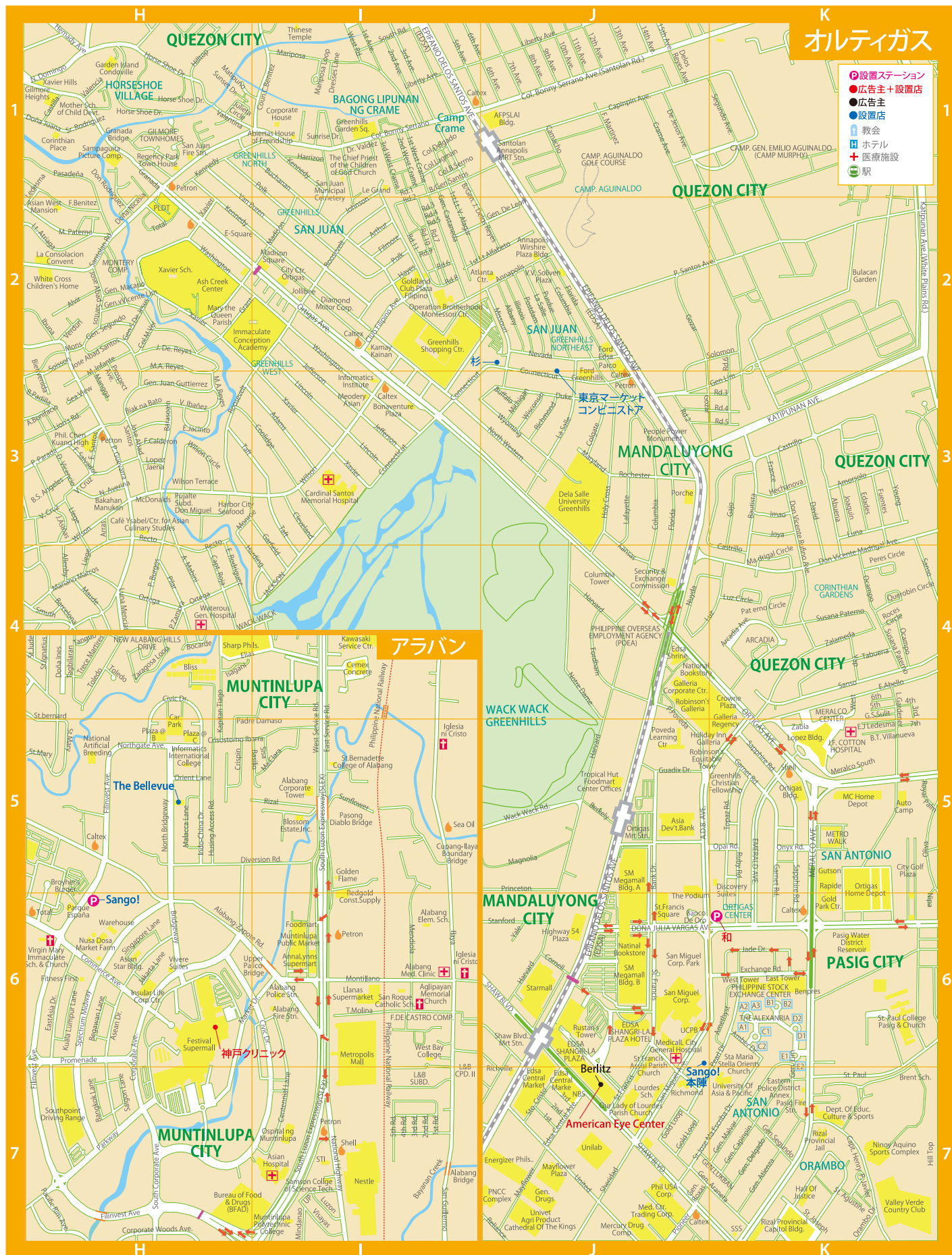
想い出も
恥も書き捨て
あの旅路

プライマーでは、あなたがフィリピン国内を旅行したときに撮った写真、思い出、エピソードなどを募集！
あなたのあんな旅、こんな旅の思い出をプライマーに載せませんか？

E-Mail:
information@
primer.ph

Tel:
02-895-6297

詳しくは
コチラまで・・・
www.primer.ph



領地
TSUKIJI

Tel. 843-4285
812-2913



3/F, 900 A. Arnaiz Avenue (Pasay Road) cor.
Paseo de Roxas, Makati City
11:30~14:30/17:30~22:00 定休日なし



G/F, 900 A. Arnaiz Avenue
(Pasay Road) cor. Paseo
de Roxas, Makati City
Tel. 810-8735
810-2763
www.elcirkulo.com
11:00~14:30
17:00~22:30
月曜~金曜 (土曜はディ
ナータイムのみ(23:00まで))
日曜定休 日本語メニューあり

G/F, 900 A. Arnaiz Avenue
(Pasay Road) cor. Paseo
de Roxas, Makati City
Tel. 810-8735
810-2763
www.elcirkulo.com
11:00~14:30
17:00~22:30
月曜~金曜 (土曜はディ
ナータイムのみ(23:00まで))
日曜定休 日本語メニューあり

azuthai
G/F Milky Way Building
900 A. Arnaiz Avenue corner
Paseo de Roxas, Makati City
Tel. 817-6252, 813-0671
11:30~14:30/17:30~22:00
日曜定休 日本語メニューあり



G/F Milky Way Building
900 A. Arnaiz Avenue corner
Paseo de Roxas, Makati City
Tel. 817-6252, 813-0671
11:30~14:30/17:30~22:00
日曜定休 日本語メニューあり

保存版 バイエリアマップ



■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
フィリピン日本人商工会議所
(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ー (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
0917-844-0026 (※2)

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ツ (24時間)
(02) 637-9260 (医師・医療機関の紹介など)

空港

ニノイ・アキノ国際空港 (NAIA)
(02) 877-1109

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
001-800-144-10015 (※3)
MASTER CARD グローバルデスク
001-800-1-111-6061 (※3)
電話番号案内 (PLDT CALL)・・・187
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 Philippine Star)・・・2922 (※1)
(Philippine Daily 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異なりますので、ご契約の電話会社にお問い合わせください。
※3 日本からも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

眠らない出張マッサージ屋 オン・ザ・ゴウ・マッサージ 24/7

ON THE GO MASSAGE 24/7

ストレスやリンパ節で体が参っていませんか？
そんな時に電話1本ですぐ解消！

スエディッシュ、指圧、整体療法、リフレクソロジー、ヒロット (フィリピンの伝統マッサージ)

02-996-8423, 02-382-1760, 0921-249-9504 毎日営業

マカティン・リゾート売ります！

滝の流れるさわやかな高原・・・

●プール10個 ●14部屋
●川辺のコーテージ 20棟 **250,000 US\$**

【お問合せ先】Lost Eden Springs 事務所
896-3196 / 890-8318 / 805-9157
お問合せ時間帯：9:00 ~ 17:00

Discovery Tour, Inc.

www.discoverytour.ph

国内・海外航空券の手配から旅行全般までお任せください！

マニラ G/F Unit 301 Sagittarius Building,
H.V. Dela Costa Street, Salcedo Village,
Makati City
Tel. 02-812-3328, 02-818-7716

セブ支店 Tel. 032-817-4617



日本の育児環境にカルチャーショック

タイのバンコクで、親子向けの習い事、幼児音楽リトミック教室「Kinderbaby」をスタートして6年目。現在は、息子の「てんかん治療」のため、夫をバンコクに残し半年前から一時帰国中。日本人だから日本はすぐ馴染めるだろう…、そう簡単に考えての9年ぶりの帰国。うーん、甘すぎました。タイでの平和でゆるやかな育児をしていた私にとって、日本での遅すぎる幼稚園デビューはカルチャーショックそのものだったのです。

マニラも一緒だと思いますが、バンコクでもほとんどの家庭がメイドを雇っているの、ママには時間の自由がある育児天国。でも、日本の育児環境は違います。母親の大仕事は家事に幼稚園送迎、2時のお迎えの後には公園で子供を遊ばせ、母親同士は井戸端会議が毎日行われるという繰り返し。公園会議の内容は、育児ネタ85%。ママの関心が子供中心なので、幼稚園への要求や不満・子供のお友達関係などドキドキハラハラなモンスター発言も飛び出す世界…。私は、海外帰りの新入りママなので、小さな一言が大きな一言に変わる事も。話題のスパイスとして簡単に噂になる状況だから、幼稚園の手伝いも前向きにやるようにしたり、タイについての質問は簡略に答

えるように徹しました。話題の的を別に持っていくように心がける事で、何とか溶け込んでいった気がします。

さらに、日本では子供の習い事でママは大忙し！息子が通うインター幼稚園では週4日間（体操、水泳、ヴァイオリン、バレエ、ピアノ、サッカー）通わせている人が半数以上。日本語幼稚園に通わせている家庭では、これに英会話プラス。最近では、リトミックの他にリズム感を身につける和太鼓も人気のようです。

日本の生活、思っていたより大変ですが、やはり自転車ですぐ買い物に行ける便利さ、安全、本物の日本文化、四季に感動しています。さらに、母国語で過ごせる日々の生活に改めて感謝！以前よりも小さな幸せを感じる機会が増えた事は、海外生活の経験があるからこそですね。



チョークラムラー渡邊エリコ
東京生まれ。イギリス留学中に会ったタイ人と結婚、バンコクに移住。2001年、日本人向けバイリンガルリトミック教室をスタート。（現在休講中）2009年から日本で活躍中の女性起業家とタイをコーディネートするエージェンシー活動を開始。Red International 代表。「Kinderbaby Help the Children community」で、チェンマイのHIV孤児院への寄付を行っている。詳細はmixiのkinderbabyコミュニティで紹介。



危険と隣り合わせの南アフリカ暮らし

南アフリカ共和国と聞いて、皆さんは何を想像しますか？来年初めアフリカ初のサッカーW杯が開催される予定の南アは、いま注目を浴びている国の1つ。

しかし、残念なことに、この国は世界でも有数の犯罪発生率の高さと言われている。その中でもヨハネスブルグは「世界の犯罪首都」なんて揶揄される都市です。現実、年間4万件と言われる殺人事件（日本の80倍以上）や



強盗事件が発生していて、バックパッカーを中心とした観光客、そして、危険から身を守るための生活をしている駐在員・駐在家族にも及び、常に危険と隣り合わせです。

日常生活から気の緩みは許されない、ビックリ仰天のヨハネスブルグ暮らし、「買い物」にもコツがあります。

まず、日本人駐在員のルールとして「買い物は午前中」。強盗を繰り返すギャングは午後から活動を始めることが多いらしい。ただし、日曜の夕方と月曜の午前中は例外。なぜなら週末の売上が狙われるから。もちろん守ったから100%安全というわけではありません。実際に、日本人がよく利用するショッピングセンターで拳銃を使った強盗発砲事件も発生しているし、その近所の銀行

や宝石店での強盗事件は何度も耳にしている。だから、リス



クの高いショッピングは、娘はメイドさんと家に居てもらって、極力一人で済ませるように。南アで命を落とすことだけは勘弁！といつも念じていますから…。

さて、話は変わりますが、日本の友人に「南アって、冬はあるの？」とよく聞かれます。正解は、勿論あります。ただし、南半球なので日本と正反対。ちょうど今（6月）は冬。2007年6月には、ヨハネスブルグでは26年ぶりに雪が降りました。日本ほど寒くはありませんが、ハーフコートはあったほうがいいかな。他に、天気の特徴といえば、夕方になると突然やってくる雷雨。そんな時、間違ってもパソコンを開いてはいけません。生まれて初めて雹（ひょう）を見たのも南アででした。安全と危険は常に紙一重です。



マシヤ
大阪生まれ。夫の赴任に伴い、ヨハネスブルグに3年駐在。南アで長女を出産。家族は夫と娘と愛犬。



ヨハネスブルグ
Johannesburg

ヨハネスブルグは南アフリカ東部に位置する最大都市。94年にアパルトヘイト（有色人種差別）が撤廃されたが、エイズや貧困、治安の悪さなど問題を抱えている。2010年FIFAサッカーワールドカップ開催予定地。首都はプレトリア。

BERLITZ

もう、海外でオドオドしない。外国語を習おう！

旅行者のための外国語習得プログラム

発音のポイント
文化の勉強

挨拶と自己紹介
予約のしかた

その他、旅行する上で必要な学習項目を用意しております。

¥1,700.00 for 6 hours

(授業料、登録料、プリント、12%付加価値税込み)

言語:
英語、フランス語、スペイン語、ドイツ語、イタリア語、ポルトガル語、チェコ語、オランダ語、ハンガリー語、ノルウェー語、日本語、中国語(マンダリン)、タガログ語
その他にも、以下の学習プログラムを提供しております。

個人・団体言語習得コース
ビジネスのための中国語(マンダリン)、ベルリッツキッズレッスン、オランダ語の基礎1、
コールセンタートレーニング文化の勉強、IELTS/TOEIC/TOEFLレビュー
語学力の検定/翻訳/通訳サービス

Makati Ofc: Rm 209 Peninsula Court Bldg., Paseo de Roxas
02-817-9319 / 02-813-2231 M C-2
Mandaluyong Ofc: BERLITZ Educare Learning Center, 5th Flr., Shangri-La Plaza Mall
02-638-9116 M J-7

その他のサービス

ベルリッツ英語習得コース
5,500ペソ/6人のグループレッスン
7,700ペソ/4人のグループレッスン
ビジネスのための中国語(マンダリン)
8,000ペソ/30時間

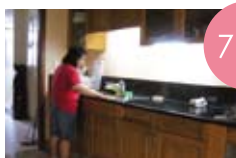
**入学する
なら今！**

お隣のメイドさん コンドミニアムのメイドさん密着24時

House
maid

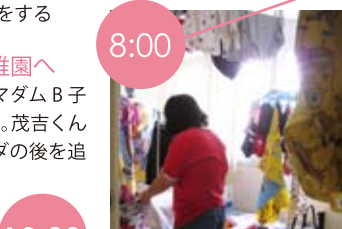
リンダの1日

リンダ B 子家へ出勤
家族みんなに挨拶して、
昨夜+今朝の食器洗いをする



掃除開始 桜ちゃんは幼稚園へ
厳しい香港仕込みの掃除法はマダム B 子
も「丁寧」と太鼓判を押すほど。茂吉くん
(1歳)は家中を掃除するリンダの後ろを追
いかけながら遊んでいる

茂吉くんを特等席へ
茂吉くんが追いかけて疲れた頃
を見計らって、いつものハン
モック特等席に座らせ、お気
入りのTVアニメをスイッチオン



茂吉くんお昼寝中
お散歩から帰って、ママ弁当を食べ
たら昼寝を始める茂吉くん。リンダ
は第2のお母さんみたいな存在

リンダ
休憩中

茂吉くん
とお散歩

昼寝から目覚
めたら、プレイ
ルームで遊ん
だり、プールに
行ったり、近所の公園へ遊びに行ったりする



茂吉くんをお風呂にのいる
ママが夕食を作っ
ている間に茂吉くんを
お風呂にのいれたり、
アイロンがけや雑用
をこなす

リンダ帰宅

時々、残業もする
(1時間 50 ペソの残業手当)

B 子家のメイドさん
名前：リンダ
年齢：40 代前半
メイド歴：香港にて 8 年
(B 子家では半年)
出身：マニラ
スタイル：コンドミニウム・通い
月～土 / 8:00 ～ 17:00

Data

7:00 起床
家族の朝ごはん作り。桜ちゃん
のお弁当と茂吉くんのお昼ごはんも作る

8:00 桜ちゃんを学校へ送る
毎日の送迎はママがする

8:30 そのまま外出
そのまますの楽しい時間♪
曜日ごとに予定ビッシリ

その1
ホットヨガ

近所のヨガ教室で汗を流し
ストレス解消

12:00 お友達とランチ
外出先でそのまま昼
ごはんを済ませる

14:00 桜ちゃんのお迎え
桜ちゃんをピックアップしたら...



そのまますの楽しい時間♪
曜日ごとに予定ビッシリ

桜ちゃんの習い
事へ同行したり...

～母親の行先はこんな所～
ショッピングへ行ったり、
本屋めぐりしたり、
ゲーセンへ行ったり、
カラオケで歌ったり...

16:30 夕食作り
朝昼晩、料理は全てマ
ダムがする。一足早く茂
吉くんにはリンダが夕
飯を食べさせてくれる

18:00 晩ごはん
ゆっくりマダム B
子は食事をする

マダムB子の1日



その2
コントラクトブリッジ

週 2 回、日本人会のコントラクトブリッジ
同好会へ出向き、頭を鍛えながら楽しむ
コントラクトブリッジとは...
世界130カ国に愛好者がいるというカードゲー
ム。欧米では「社交のたしなみ」とされてきた
知力と技術を駆使する教養マインドスポーツ

駐家の BGM の存在
B ブリッジ・G ゴルフ・M マージャン
駐在の奥様の間で流行っているB・G・M。多く
の奥様がいずれかにハマっているという噂

マダム B 子さん
在フィリピン歴：7 か月
メイド雇用歴：上海にて 2 年
年齢：30 代
家族：夫・娘(桜ちゃん)
息子(茂吉くん)
趣味：ヨガ・ブリッジ

Data

一日の長 マダムB子のメイド道 *

Q メイドさんとはどんな存在？

わかりにくいかもしれないけれど、私はリン
ダのことを「メイドさん」ではなく「お手伝い
さん」だと思っています。彼女が年上という
こともあるけどどんな立場の人であれ「尊敬」
を忘れず、自分を「怠慢」にしない。つまり「手
伝ってもらっている」ことへの感謝の気持ち
をいつも忘れないということです。もちろ
ん不満は出てくるものですが、その都度しつ
かり彼女には私の考えを伝えています。とく
に子供と一緒にいる時間が長い人ですから、
信頼関係はとても大切ですよ。

使える! お得なクーポン! 本誌をお持ちいただき、ご来店時にご提示ください。

■マークの見方 レストラン 有効期限：2009年6月24日まで Valid until June 24, 2009

J's 007

6/24
まで有効

『007は癒しの番号』

ジェームス・ボンドの世界で
仲間と語り合う、くつろぎの場。
プライマー読者限定特別プロモ
実施中!



本クーポンをご提示の方は

- 月曜日～金曜日は、
すべてのカクテル20%OFF!
- 土曜日は
全品10%OFF!

Primerを持参された方
月～金曜日は、
カクテル
20%OFF
土曜日は全品
10%OFF

J's 007 Café Bar M B-3
9G Gallery Bldg., Amorsolo St., Brgy.
San Lorenzo, Makati City
☎ 16:00 ～ 翌3:00
Ⓟ 日曜日

La Ciel

6/24
まで有効

La Ciel Dairy Products

加工を最低限に抑えることにより、天然の牛乳が持つまろやか
さとたっぷりの栄養をそのまま
お届けしています。



牛乳(500ml): 70ペソ
ヨーグルト(500ml): 120ペソ
●いちご ●ブルーベリー
●マンゴー ●パイナップル
●プレーン(甘味料あり/なし)

※ボトル2本から配達いたします
※配達の日前にご注文ください。

La Ciel Dairy Products
☎ 02-634-2120, 0927-628-9278
☎ 9:00 ～ 18:00 (土曜日: 9:00 ～ 14:00)
Ⓟ 日曜日

Primerを持参された方
ご自宅まで
無料で配達
いたします
どれでも
5%
OFF

Hua for the Skin

6/24
まで有効

今世界で最も注目されているビタミ
ンC配合スキンケア製品、セレックス
C(Cellex-C)がHuaで手に入る!
プライマー読者にだけの特別プロモ
実施中!

CELLEX-C



今大人気のセレックスC製品を
1万ペソ分お買い上げいただい
たお客様に、鉄分+ビタミンC ブ
ライトニングケアトリートメント
(P1,500相当)を無料で施術!

Hua for the Skin M B-3
G4 Perla Mansion 117 Don C. Palanca St.
Bgy San Lorenzo, Legaspi Village, Makati City
☎ 02-892-9441, 0916-755-7587
☎ 11:00 ～ 20:00 (ラストコール)
Ⓟ なし

Primerを持参された方
Cellex-c
1万ペソ
お買い上
げで無料
施術アリ

BEST TRAVEL
INBOUND, OUTBOUND, TICKETING & OTHER SERVICES

30年のキャリアを持つ
フィリピンに精通した
日本人スタッフが
マニラ・セブ共に常駐。
何なりとお申し付け
下さいませ。

フィリピンのご事は
何でもお任せを!

www.besttravel.com.ph
bestmnl@besttravel.com.ph

【営業時間】午前8時～午後8時
土曜午後5時まで/日曜休日

マニラ 古賀、工藤、大西、武津、レネ、ダニー
G/F, THE SPA, 50 Jupiter Street, Bel-Air, Makati City
Tels. 899-4582 to 85 Fax. 899-4586 ☎ D-2

セブ カズチ、ロベリン
Rm. 112 KRC Bldg., Subangdaku Mandaue City, Cebu
Tel. 032-345-2901 Fax. 032-345-2890

**Energetic Healing
Massage Services**

エナジエティック・ヒーリング・マッサージサービス
思う存分リラックスしたい方に、
至福の心地よさをお届けします

ホテル・ホーム出張マッサージサービス
スペシャルヒーリングサービス
アロマセラピー 500 ペソ
ランプ・バーガー使用
ストレス、痛、不眠症、無息、疲労、鬱
(うつ)などにお悩みの方に最適です。
マッサージサービスがなかったら
250 ペソ!

指圧、スエディッシュ、リフレクソロジー、
出産前のマッサージ、深層組織マッサージ、
タイと指圧のコンビネーション、スエ
ディッシュと指圧のコンビネーション

ヘディキュア & マニキュアがかったの 250 ペソ!
ヘディキュア & マニキュア & フットスパがかったの 450 ペソ!

TEL: (0905) 352-2455 (日本語で対応いたします)
02-474-2872, (0926) 674-9730
営業時間: 1:00 PM ~ 1:00 AM 毎日営業
E-Mail: energetichealingmassage@yahoo.com
※マニラ・セブ両市の場合、サービス時間を最低2時間とさせていただきます。
※マッサージ以外のサービスは別途お見積りしております。

**コールマッサージ
Call Massage**
HOME SERVICE

ご予約
お問合せ **安心の日本語でOK!**
マニラ・セブ・ご自宅・ホテル・ご指定の場所に伺います。
現在のところマニラ・セブ近郊に限らせて頂きます。
Makati

250 ペソ! 60分セット (セットごと延長可)
マッサージ・スタッフは日本クオリティで特訓!
女性でも安心。692-0807
クリームは日本語 092-3239-3048
で即応します。092-1500-0374
営業時間 PM1:00~AM3:00 (ご予約受付は随時)

お泊りは、安心の日系ホテル (日本人スタッフ駐在)
ボラカイ サーフサイドリゾート&スパ
目の前のビーチはもちろんホワイトサンド
全16部屋のほか、レストラン、ダイブショップとすべてがそろったビーチリゾート

ボラカイでの
ご宿泊ならココ!

■スタンダードルーム(2名まで) \$ 85 ~

E-Mail: mail@boracaysurfside.com website: www.boracaysurfside.com
ボラカイ事務所 TEL: 036-288-5006/5049 Fax: 036-288-3635

日本人経営のリゾートで
心身ともにリラックス。
嵐も見れる綺麗な島です。

トロリーングで
カジキが釣れます。

シンキホール 2泊3日 P2,240 ~
パンキスアン 2泊3日 P12,600 ~

enjoy 夏休み! まだまだあります! 一押しツアー!

マニラバイクルーズ P1,520 ~
タガタイ タール湖ツアー P2,800 ~
お魚ウォッチング (体験ダイビング) P5,000 ~
プエルトガレラ 2泊3日ツアー P2,998 ~

フレンドシップツアー (ドゥタニマニラ3F M C-4)
営業時間: 9:00~18:00 (土曜: 9:00~15:00) 定休日: 日曜・祝日
TEL: 02-840-1060, 894-1124 (時間外: 0928-506-8162)
www.friendshipmanila.com 日本語でどうぞ!
日本大使館認定 査証申請代理機関

UHI UNIVERSAL HOLIDAYS, INC.

航空券、国内・海外パッケージ、手配いたします。

フィリピン国内パッケージ (一例です)

■ボラカイリゾート2泊3日パッケージ

リゾート	お一人様の料金	
	ツイン	単泊
フライデイズ (デラックス) 2009年6/30まで	PHP 19,000	PHP 5,250
ワリン・ワリン (スーベリア) 2009年6/15まで	PHP 17,100	PHP 3,295
トゥーシーゼンズ (スーベリア) 2009年6/15まで	PHP 15,800	PHP 3,100
ナミ (デラックスオーシャンビュー) 2009年5/31まで	PHP 15,400	PHP 4,135
アジャ (デラックス) 2009年5/31まで	PHP 14,400	PHP 3,608
シーウィンド (デラックス) 2009年6/15まで	PHP 14,200	PHP 3,050
ル・ソレイユ (デラックス) 2009年6/31まで	PHP 13,700	PHP 2,200
3-5-7 ボラカイ (エグゼクティブ) 2009年12/31まで	PHP 12,500	PHP 1,782

■セブリゾート2泊3日パッケージ

リゾート	お一人様の料金	
	ツイン	単泊
(スーベリアガーデンビュー) 2009年12/31まで	PHP 19,000	PHP 5,250
(デラックスシービュー) 2009年12/31まで	PHP 17,100	PHP 3,295
(プレミアシービュー) 2009年12/31まで	PHP 15,800	PHP 3,100
(デラックスファミリールーム) 2009年12/31まで	PHP 15,400	PHP 4,135
(オーシャンクラブルーム) 2009年12/31まで	PHP 14,400	PHP 3,608
アレグレ (デラックス) 2009年12/31まで	PHP 14,200	PHP 3,050

■ボホールリゾート2泊3日パッケージ

リゾート	お一人様の料金	
	ツイン	単泊
フライデイズ (デラックス) 2009年6/30まで	PHP 19,000	PHP 5,250
ワリン・ワリン (スーベリア) 2009年6/15まで	PHP 17,100	PHP 3,295
トゥーシーゼンズ (スーベリア) 2009年6/15まで	PHP 15,800	PHP 3,100
ナミ (デラックスオーシャンビュー) 2009年5/31まで	PHP 15,400	PHP 4,135
アジャ (デラックス) 2009年5/31まで	PHP 14,400	PHP 3,608

その他のリゾートも取り扱っております。お見積りにお任せください

上記お一人様料金に含まれるもの: フィリピン航空 (Xクラス) による往復航空券 (座席数に限りがありますので、お取りできたお席によって上記金額との差額が発生することがございます)・2泊3日の宿泊 (お部屋数に限りがあります)・交通・リゾート内での送迎・毎日の朝食
*上記リゾートのご予約には、フィリピン居住を証明する物が必要です。 *上記料金はピーク時には適応できませんのでご了承ください。

旅行のお問い合わせは、アルナイズ雅子/梅津/上村まで
営業時間: 平日 08:30~17:30 土曜 08:30~12:30 定休日 日曜・祝日
日本語専用TEL: +63-2-819-2051 共通TEL: 810-2636, 840-2373・2374・3752 FAX: +63-2-819-2052・0097
E-Mail: corp.sales@universalholidays.com URL: www.universalholidays.com ☎ C-3
■日本行きビザ代理申請受付中 お問い合わせはビザ専用ダイヤル +63-2-815-3048



あなたは海外派？ 国内派？

夏休み、ぶらり旅計画

海外派 微笑みの国・タイ行き～

マニラから約 3 時間で行ける近さが魅力。バンコクは安く美味しい屋台料理はもとより、週末開かれるウィークエンドマーケットは雑貨の宝庫。スパ天国に買い物天国。フィリピンにいたる間に行かなくば損！

マニラから GO!
バンコク
2泊3日の旅



宿泊ホテル別ツアー

Banyan Tree ツイン \$429/子供 \$309
バンコクの夜景が一望、スパも世界ランキングの常連

Pathumwan Princess ツイン \$332/子供 \$260
繁華街の真ん中に位置するので買い物や食事に便利

PJ Watergate ツイン \$254/子供 \$221
フアンボン駅から徒歩 15 分。どこへいくにもアクセスよし

※マニラ発着。1人あたりの価格(USドル)、パッケージ 9 月末まで有効。

くツアーに含まれるもの>

マニラ・バンコク往復チケット (PAL エコノミークラス)
ホテル宿泊 (朝食付き)、市内・寺院巡りツアー、空港送迎

くツアーに含まれないもの>

TAX、サーチャージ、空港使用料

気づけば、夏休みはもうすぐそこ。うかうかしていると、人気のリゾートは予約で埋まってしまう。もう家族旅行の計画は立てましたか？あ、まだ…。というアナタにとっておきの“ツアー”をご紹介します！フィリピン国内&隣国タイの、今からでも間に合う旅を厳選しました。

国内派 リゾートの楽園・セブからひとつ飛び～

セブでバカンスを満喫中に、さらに豪華でマニアックな旅はいかが？セブ島から贅沢にもチャーターフライトでボホール島へ。世界の七不思議の1つ、チョコレートヒルズの幻想的な地形を空から心ゆくまで眺めるなんて素敵。

ボホール島：フィリピン中部ヴィサヤ諸島の島。セブ島の東に位置。1000を超える小山群「チョコレート・ヒルズ」や、メガネザル「ターシャ」の生息地としても知られる

セブから GO!
チャーター機で
贅沢な旅



チャーターヘリコース (所要時間: 45 分)

ヘリで上空遊覧しながらチョコレートヒルズと珊瑚礁を楽しもう。毎日随時出発 ¥10,000/1名(2名以上)

チャーターヘリ+散策付きコース (所要時間: 4 時間 30 分)

さらに島に降りて世界最小のメガネザル「ターシャ」を見たい方へおススメ。リバークルーズでの軽食付き、タグビラン空港からの現地交通費込み

午前 11 時までの出発 ¥25,000/1名(2名以上)

参考情報：マニラからセブに行くには？

・マニラ⇄セブ往復チケット料金

3500 ペソ～ 8500 ペソ (PAL)

・オスメホテル：セブ (いずれも朝食付き)

Shangri-La's Mactan Resort and Spa \$200/1部屋

Hilton Cebu Resort & Spa \$160/1部屋

Costabella Tropical Beach Hotel \$100/1部屋

ベストトラベル Best Travel M D-2

[マニラオフィス]

Ground Floor, THE SPA,
50 Jupiter Street, Bel-Air Makati City
TEL: 02-899-4582 ~ 85 FAX: 02-899-4586

[セブオフィス]

Room 203 KRC Bldg, Subangdaku, Mandaue City, Cebu
TEL: 032-345-2901 FAX: 032-345-2890

営業時間：月～金 8:30～19:00 土曜日 8:30～16:00

定休日：日曜日

HP: <http://www.besttravel.com.ph>

残されて、育まれ、愛され続けるアニラオの海

マニラから陸路で約3時間、バタンガス州アニラオ。
サンビーム・マリンスポーツは海と山に囲まれた自然の中で
手作り感溢れるダイビングリゾートを運営しています。

アニラオには40箇所以上のポイント群があり

初心者から上級者のダイバーまで、個人のレベルに合わせて
ダイビングを楽しむことが出来ます。

世界中のダイバーが、その美しさに魅了されてしまうコーラル群
そして、生物の豊富さは、アニラオ独自の環境と称されています。

壮大な地平線に沈む夕日、静かに打ち寄せる波の音
年間を通して、南国の暖かな気候と、海中環境に恵まれるアニラオ
年中無休でファンダイビングや各ライセンスコースも開催しております。

ダイビング以外にも、マリンスポーツをアクティブに楽しみたい方には
ジェットスキー/ジェットボード/バナナボート/ウェイクボードなど
またお子様連れのご家族皆や仲間たちと楽しむなら
ホワイトビーチでスノーケリングやバーベキューを利用できる
アウティング・パックなどがお勧めです。

ご質問等ございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

サンビーム・マリンスポーツ

Sitio Look, Brgy Bagalangit, Mabini, Batangas, Philippines.

ANILAO RESORT : 0919-352-5568 MARIKINA OFFICE : 934-3140

問い合わせメール : info@anilao-sunbeam.com BLOG : <http://ameblo.jp/anilao-sunbeam/>

価格表 (一例)

ダイビング

ビーチダイビング	\$20/1ダイブ
ポートダイビング	\$30/1ダイブ
ナイトビーチダイビング	\$40/1ダイブ
ナイトポートダイビング	\$45/1ダイブ
体験ダイビング	\$75/2ダイブ
Jr. 体験ダイビング	\$55/2ダイブ
スクーバレビュー	\$60/復習コース

PADIライセンスコース

オープンウォーター	\$330/3日
アドヴァンス	\$260/2日
レスキュー&EFR	\$390/4日
ダイブマスター	\$720/7日

マリンスポーツ

ジェットスキー	\$30/30分
ジェットボード	\$100/60分
バナナボート	\$50/30分
ウェイクボード	\$60/60分

お部屋 * 全16室/エアコン・温ホシャワー完備

スタンダードタイプ \$50/日

デラックスタイプ \$100/日

お食事/日本食

朝食 \$5 昼食 \$6 夕食 \$7

送迎サービスも運行しております。





ホセ・リサル (1861-1896) の人生 連載最終回

フィリピンが生んだ悲劇の天才

これまでのあらすじ フィリピンの独立に尽力し、当時の宗主国であったスペインの官憲に捕らえられ、35歳という若さで散っていった「フィリピン独立の父」ホセ・リサル博士。医師であり、画家であり、語学堪能…稀代の天才でありながら母国のために命を捧げる運命に。処刑場へ向かう彼は、ふと自分の人生を振り返ってみるのだった…

投獄

ミンダナオ島のダピタンへ追放されて4年が過ぎた。人間は人とのふれあいを通して成長する。フィリピン人に自信を与えて生活水準を向上させようと私が積極的に活動すればするほど、スペイン人支配者たちにはそれがおもしろくなかったらしい。

世界各国を旅して見識を深め、勉学にいそしみ、己を磨いていった私は、老若男女問わず人種や国境さえも越えて、多くの友人たちに恵まれた。私の人脈が広がれば広がるほど、それが次第に支配者たちの脅威となってい



リサル記念館
ホセが処刑まで投獄されていた現リサル記念館

き私への警戒心を一層募らせることになったようだ。

1896年8月、秘密結社カティブナンによるフィリピン独立戦争が勃発した。スペイン人支配者たちはこの機を逃さず、私を暴動の扇動容疑で逮捕し、有無を言わず再びサンチャゴ要塞に押し込んだ。こうして私は1896年9月から処刑される日までの3ヶ月間、サンチャゴ要塞での獄中生活を余儀なくされたのだった。

処刑

しかし、何回牢獄に放り込まれようと、何年鎖に繋がれようと、私の愛国心と革命家魂を挫くことは誰にもできない。2度目の投獄で自分の最期が近いことを察した私は、愛する祖国に捧げる詩を書き残すことにした。(注1) やがて形だけの一方的な裁判が行われ、反逆の罪で銃殺刑の宣告を受け…

そして今、看守に連れられて処刑場に向かっている。これでいいのだ。私の撒いてきた種はやがて芽を出すだろう。私の死がそれを助ける肥やしになればそれでいい。

「構え！狙え！」

我々フィリピン人は馬鹿ではない。時の支配者は、いずれ我々の底力をま

ざまざと見せつけられることになるだろう。そしてフィリピンがフィリピン人の許に戻るのだ。

「撃て！」

Mabuhay ang Pilipinas (フィリピン万歳) …!

注1：ホセは、獄中で後に「Ultimo Adios (最後の別れ)」として知られる無題の詩を書き記しました。その詩には、フィリピンとそこに住む全ての民に対する溢れんばかりの愛情が込められており、後世に残る最高傑作として語り継がれています。



処刑場へ向かう足跡 ホセが処刑場へ向かう足取りが今も残されている



リサル公園 ホセが処刑された場所には記念碑が建ち、その下ではホセが眠っているリサル公園

1896年12月30日に処刑され、35歳の若さで短くも波乱に満ちたその生涯を終えたホセ・リサル博士。現在、博士が処刑された地はリサル公園として生まれ変わり、フィリピン国民の憩いの場となっています。また、処刑の直前まで彼が目隠しをされ、両手を縛られて立たされていた場所には記念碑が建てられ、衛兵によって24時間守られています。また、毎年12月30日は「リサル・デー」として休日を設定されています。



今もマニラに生きる、ホセの親友

ホセの一番の理解者であり、良き友人として彼を支えてきた人物、フェルディナンド・ブルーメントリット博士。1853年9月10日にプラハ(現チェコ共和国の首都)で生まれたブルーメントリット博士は、フィリピンに一度も訪れたことはないけれど、当時フィリピンに最も精通する学者とされていました。フィリピンに関する本をいくつか発行していて、有名なホセの処女作「ノリメタンヘレ(我に触れるな)」をドイツ語に翻訳した人としても知られています。ブルーメントリット博士がホセと出会ってから約120年。フィリピンの英雄ホセの友、ブルーメントリット博士の名は、マニラ市のリサル通りから北方に伸びる「F. Blumentritt 通り」、や、LRT1 路線「Blumentritt 駅」として残され、今もなおフィリピンで生き続けています。

構成・文：KEN 1969年生まれ、フィリピン在住歴30年。英語・タガログ語が堪能。翻訳者。趣味の漫画は、描くのも得意。

Calming The Whole Nation 300/hour
Asian Massage 아시안 마사지
世界中を癒します

24 HOUR MASSAGE HOME SERVICE & SPA

支店：マカティ 758-2589・728-5263・0917-8827426
マラテバサイ 536-6894・528-4686・0917-8172748
オルティガスバシグ 535-0756・692-2432・0909-4333786
ティモグ/ケソン市 631-9703・0929-4333786
クバオ/カティブナン/ディリマン 666-6591・844-2373・0928-5548392
フォート・ボンファシオ/タギグ 728-2985・0915-8476117・0928-5548392
ピンンド 485-9546 グリーンヒルズ 408-8494
マリキナ/アンティボロ 943-8720・796-3791・0906-6413644
ラスピニャス 873-2553・0920-4364367 カロオカン 408-8456・0917-8915513
ダグバン 0917-8014352 セブ (032) 416-5900・0917-7233303
アニラオ/バタンガス (043) 410-0503・0920-4129224・0927-8246203
カピテ (046) 686-0087・(02) 487-9547・0908-2531771・0916-2540030
バギオ (074) 619-1277・0916-2514211・0920-4129224

当店はマッサージサービスのみ提供しており、それ以外のサービスは固くお断りします!!

セラピストより領収書をお求めください。内国輸入局(BIR)回覧番号RR7-2005/4-11-05
本社:UG 24 Cityland Pasong Tamo Tower 2210 Don Chino Rocas Ave., Makati City Philippines
マラテ・マッサージハウス:577 Julio Nakpil St., cor. Bocobo St., Malate, Manila
フィリピンマッサージ協会会員

フランチャイズ会員募集!!!
仕事をお探ですか? 729-2580(人事課)までお電話ください
website: <http://www.asianmassageph.com>

www.ilovekb.com

KB

休息美白 KYUSOKU BIHAKU
OFFICE ON MUHAMMAD ALI
Halal PHILIPPINES

フィリピン保健省食品薬品局(BFAD)認定商品 キューソク・ビハク

KYUSOKU BIHAKU

グルタチオン、N-アセチルシステイン(NAC)配合
美容サプリメント+ビタミンC(ローズヒップ)

ホットライン:
635-6932 / 496-4321
0917-8014352
配達お問合せ先:
0917-8005836

全国の大手薬局で
お買い求めいただけます

mercury drug
BARANGAY CAMOTAY LAKING BAGI

GLUTANACカプセル30錠+ROSEHIPSカプセル30錠
のセットがたったの **750ペソ!**
今なら1セットのお値段で2セット買える!

AMERICAN EYE CENTER レーシックで視力を回復



レーシック(角膜屈折矯正手術)は、海外では一般的に普及している視力矯正手術で、アメリカでは年間100万人以上が受けているといわれています。日本では2000年に厚生労働省によって手術に使用するレーザーが医療機器として承認され、年々レーシックをする人が増加。2008年は約40万人が手術を受けました。

AEC(American Eye Center)は、アジアで初めてレーシックを行い、現在、世界で7位にランクインする手術件数を誇る豊富な経験と、アロヨ院長をはじめ10名の専門医師による高い医療技術をもつクリニックです。

“目の手術”なだけに、怖いと感じる人も多いはず。今回は、レーシックがどのような流れで行われていくのかレポートします。

レーシックの利点と欠点

視力を回復するためのレーシック、どんな利点と欠点があるのでしょうか？ AECのアロヨ院長に聞きました。



- ・近視や乱視を矯正でき、メガネとコンタクトが不要になる。
- ・ゴルフやテニスなどのスポーツする時に裸眼でできる。
- ・育児がラクになる。(コンタクト装着などの手間ナシ)
- ・裸眼視力が必要な職業に就業できる。(競馬騎手など)
- ・手術後に再び近視になる症例もごくわずかだが、一般的にある。

日本人通訳
が同行する
から安心

視力回復までの道のり



1

1~6週間コンタクトレンズの装着をやめ裸眼で過ごす
コンタクトを使用すると、角膜の状態が微妙に変化し、正確な屈折度数をはかることができない。(その間はメガネ) ソフトは約1週間以上、ハードは4週間以上の裸眼状態が必要。



2

適応検査を受ける

- ・瞳孔検査(瞳孔を目薬で開いた状態にする)や、
 - ・角膜形状解析(角膜の湾曲や表面の形を測定)や、
 - ・角膜厚測定(角膜の厚さがあることが手術の条件)など
- 1~2時間かけてじっくり測定し、診察する。

3

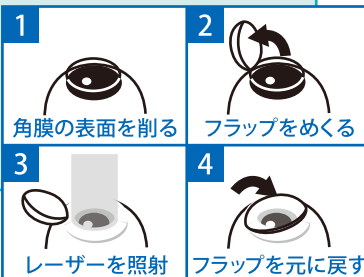
手術日を予約

検査の結果、レーシックを受けられると診断されたら予約する【通常のレーシック手術に向かない人】ドライアイのひどい人、角膜の薄い人、角膜に疾患やアレルギーのある人、目の病気のある人(白内障、網膜症、網膜はく離など)

4

レーシック手術 約15分 個人差があります

点眼麻酔薬を目にさす(通常の眼薬と一緒に)
レーザーで角膜にフラップをつくる(片目1分弱)
フラップをめくり、角膜を削る(片目30秒~1分)
フラップを元に戻し、数十分安静にする



5

手術後のケア

手術後1週間は、角膜の感染症に気をつけなければならない。風でフラップがずれるのを防ぎ、就寝時は特殊なメガネを装着し、無意識に目をこするのを防ぐ。仕事や学校へは翌日から行くことができるが、視力が安定しないこともあり、疲れやすい。

6

手術後の検査

翌日、1週間後、1ヶ月後の定期検査がある。



体験談

片目だけ強度の近視 バランスの悪い視界にさようなら!

私の目は、物心ついたときから乱視ぎみで、さらに右目の視力が極端に悪かった。左目は1.0、右目は1m離れた距離で指を折りながら数えた時に、何本指が立っているかがろうじて識別できるレベルの強度近視。メガネやコンタクトを試してみたがどちらもすぐにやめてしまった。メガネは片方のレンズが異様に分厚くて格好悪く、コンタクトは目がすぐに乾いてしまい、瞬きすると外れてしまうからだ。以来、今まで視界不良の中で生きてきた。

そんな時に知ったのがレーシックだった。右目の視力が少しずつ悪化することにも何もできずにいた私は、とっさに「これだ!」と思った。レーシックの手術を受けること

に決めた時、友人たちは心配していた。しかし、私の目はどうせこのまま放って置いても、決して良くなることはない。だったらやってみようと思ったのだ。

手術後、強度の近視だった右目は視力0.5まで取り戻すことができた。かつての救いようのない状態からは信じられないほどの回復。レーシックに踏み切って本当に良かったと思っている。

結果: 右目のみ (左目は裸眼 1.0)

手術前0.01以上の強度近視→手術後 0.5

体験者 太郎さん(マニラ在住 30代後半・男性)

太郎さんのような強度近視のケース

レーシックは、角膜を削って近視を矯正します。近視が強ければ強いほど厚く削らなければなりません。個々の角膜の厚みにもよりますが、目の安全を考慮して角膜の厚みを保つため、強度近視の人は、完全に近視を矯正(1.0前後まで)できない場合もあります。そのためにも、角膜の厚さを測る検査は重要なのです。

AECでのレーシック手術費用

両目 **70,000 ペソ**

プロモーション実施中!

日本語ホットラインへお問い合わせください

AMERICAN EYE CENTER

Ortigas Center, Mandaluyong City

Map: J-7

URL: <http://www.eyecenter.com.ph>

グリーンベルト5にAECまもなくオープン!

日本語ホットライン (問合せ・予約)

☎ 0928-298-3091

第3回 フィリピンの若手歌姫

Sarah Geronimo

テレビ番組のタレントコンテストで優勝し、念願の歌手デビューを果たした若手実力派シンガー Sarah Geronimo (サラ ヘロニモ)。華奢な身体に似合わぬダイナミックな歌声とその飾らない性格で、今や大人から子どもまでフィリピン国民のハートを掴んでいます。女優としても活躍し、幅広い才能を開花させ、進化を続ける Sarah。その魅力に迫ります。

Sarahの魅力は、そのパワフルな歌声に加え、どこにでもいる普通の女の子のような雰囲気をもっていること。また周囲に流されず自分に素直に生きるその姿勢も、若い女性を中心に人気を集めているヒミツです。「私は、自分の肌を必要以上に露出したくないの。それはおしゃれをすることに反対しているわけじゃなくて、自分の容姿にあまりこだわっていないだけ。芸能界にいるから多少は努力するけど、自惚れは禁物だと思ってるわ」

Sarahは、自分が若者たちのお手本になっている存在だということを常に意識しています。人気若手俳優と共演した映画「A Very Special Love」で、二人のキスシーンがほとんど出てこないのはそのためです。「まだ若い年齢のファンの子たちの前では、キスシーンはちょっと適切じゃないと思うの。彼女たちのお手本として、自分の行動には常に気をつけなければいけないと思っているわ」信念をもって自分の夢を着実に叶えていくSarah。その歌声と飾らない笑顔は、今日もフィリピン中に元気を与えてくれています。

Sarahのお喋りコーナー

憧れのセレブは誰？

もちろん Piolo Pascual (ピオロ・パスカル)！スクリーンで見る彼もいいけど、実際の彼はまた全然違う魅力があるの。まさに「DREAM BOY」だわ♡
(Primer 4月号 P34 参照)



おしゃれについて教えて！

Beloのフェイシャルウォッシュと化粧水を使っているわ。メイク？ 私はチークだけで十分！

※Belo Dr. Vicki Belo考案による医学的観点から生まれたフィリピンのコスメ。マニラ市内に美容メディカルクリニックも8店あり、芸能人やハイソ層に愛好者が多い。

もらってうれしい贈り物は？

神様からのお恵みと、芸能界にいる友達との友情。両親が健康でいてくれること。あと、1台だけでいいからランドクルーザー！

逆にあげたい贈り物は？

ハビネス！愛と幸福、それだけ。私ってケチでしょ？ (笑)

【プロフィール】

Sarah Geronimo (サラ ヘロニモ) 1988年7月25日生まれ(20歳)。5歳の頃から歌手を目指して歌い続け、2003年にテレビのスター発掘オーディション番組で若年14歳にして優勝。それ以来歌手としてはもちろん映画でも主演を果たすなど、フィリピンの国民的アイドルとしてすっかり定着した若き歌姫。

こゝ解説

テレビCMや街の巨大広告などでよくSarahと並んでいるちょっと年配の女性。見た目もそっくりなので分かりやすいけど彼女はSarahのお母さん(Divine Geronimo)です。Sarahがキスシーンや肌の露出を好まないのも、20年間彼女がいけないのも、全てしつけに厳しいお母さんの影響。芸能界の男性陣の中でも「Sarahと付き合いたければまずSarahママに気に入られるべし！」という暗黙のルールが定着しているよう。一体誰がSarahの初めてのオトコになるのか、今日からあなたも注目してみて！ 公式HP：<http://www.sarahgeronimo.com/> 構成・文：Yukkey



© STAR STUDIO
ABS-CBN Japan, Inc.
TEL:03-5414-2092

第5回エコプロダクツ国際展リポート

8万人が来場！ フィリピンでエコ発信、大成功

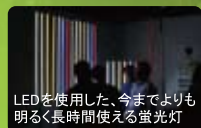
フィリピン初となる環境に配慮した製品・サービスを展示する「第5回エコプロダクツ国際展」が3月19～22日の4日間、パサイ市のSMXコンベンションセンターで開催されました。主催したアジア生産性機構(APO)によると、来場者は83,469人と大盛況でした。東南アジアで年1回行われるこの展示会、今回は「持続可能な消費・生産・そして未来」がテーマ。開催国フィリピンをはじめ、シンガポール、マレーシアなどから計128社・団体が参加、日本からも三菱電機、パナソニック、三井住友銀行、東芝など38社が出展し過去最大規模となりました。



巡回水を利用した冷暖房機。国土交通大臣賞受賞。『蔵』や『鐘乳洞』のように室内をひんやりさせることができる。



ジエトロハという植物を使った新しいエネルギー燃料のエコ技術



LEDを使用した。今までよりも明るく長時間使える蛍光灯

今どきのエコを
見てみよう！



開催2日目に展示会場を訪れたアロヨ大統領



アロヨ大統領もブース巡り 子供も参加型の展示でエコ心を育む

開催中にはアロヨ大統領も来場し、それぞれのブースを訪れ、興味深そうに話を聞いたり見てまわる姿がありました。その他にもエルミタ官房長官をはじめ5名の政府官僚も来場し、フィリピン政府の関心の高さが伝わってきました。

また、入場無料ということもあって家族連れも多く、その場で触って作って考えるなど、工夫を凝らした参加型ブースで子供たちも楽しめたようです。

まだまだエコ後進国といえるフィリピン。少しずつエコについて考える「エコ心」が育っていきかけになればいいですね。

この展示会、来年はインドネシアで開催されます。



【上右】主催のAPOブースでは子供たちがエコツリーを作った
【上左】東芝ブースではマンゴーの苗木がプレゼントされた
【下】フィリピン企業のブース。オーガニックの砂糖、ジャム、クッキーも注目



老後を悠々自適に生きる

PHILIPPINES

NOW

Asia's Retirement Destination
今、アジアで快適な余生を送るならここ！

7,017もの島々を探検してみよう・・・
ユニークな魅力に溢れた歴史を持つ国を体感しよう・・・
温厚で友好的な国民と触れ合おう・・・
快適なライフスタイルを満喫しよう・・・
優れた養護施設と楽しいレジャー活動・・・
世界クラスの健康管理&医療サービスを受けて、
ゆったりと安心した生活を・・・

SRRV (特別居住退職者ビザ) で、
特別な住人になろう！

SRRVisa
Special Resident Retiree's Visa

簡単に取れる長期滞在ビザ
35才から申請できる！



フィリピン退職庁 (PRA)

PHILIPPINE RETIREMENT AUTHORITY

29/F Citibank Tower, Paseo de Roxas, Makati City, 1200 Philippines

ご連絡はこちらまで(英語)

Tel. no. +632.848.1412 Fax nos.: +632.848.7106 +632.848.1418 Website: www.pra.gov.ph Email: inquiry@pra.gov.ph

PRIMER May 2009

Artemio Murakami
LASIK done July 11, 2003

EYES ON COURSE



Frankie Miñoza
LASIK done Dec. 19, 2006

勝利を分かち合った瞬間。

2008年度全米オープン予選で出場枠を獲得した、アルテミオ・ムラカミ選手。愛弟子が自分の歩んできた道を確実に辿っている。ベテランゴルファーのフランキー・ミノザ選手にとって、これ以上の喜びはないに違いない。ムラカミ選手とミノザ選手は、視力を強化することによって眼鏡に煩わされることなく自身の技の研磨に集中できるよう、両者とも過去にレーシック手術を受けている。

世界の舞台で活躍している一流のプロゴルファーたちにとっては、集中力が全て。American Eye Centerは、フィリピンでもトップクラスのゴルファーたちが自らのプレイにフォーカス(集中)できるよう、最高の医療技術を駆使したサポートを提供しています。

日本語でのご予約・お問合せは
AECホットライン

TEL 0928-298-3091

日本語の書類もご用意しております。
お気軽にお越しください



**AMERICAN
EYE CENTER**

Better vision for a better world

LEVEL 5 SHANGRI-LA PLAZA

Tel +63 2 6360762 • +63 917 LASER ME (52737 63)
www.eyecenter.com.ph • info@eyecenter.com.ph • Philhealth accredited