

First number

創刊号

マニラ発・快適生活推進フリーぺーパー

「プライマー」

primer

May 2008

vol.1

毎月25日発行

極上のフィリピンを味わおう!

アマンプロ

魚と思いっきり遊ぼう!

クラブノア

p15 Report

フィリピン伝統フットマッサージ

Dagdagay 体験

The Spa at マンダリンオリエンタル

p17 緊急レポート

からだの中からきれいになる!
ザ・ファーム The Farm at San Benito

p20 Work

フィリピンで輝く日本人
NPO法人ACTION代表横田宗さん

p18 Relax

携帯常識
ハンドサニタイザー&アルコール

みんなの夏休み

特集 今年の夏はどこへ行こう!

P10 使えるベスト5
駐在マダムに聞いたやつた。

お土産
ベスト5

p13 Restaurant

お洒落してでかけよう!
ホテルレストラン特集

p14 連載第1回 フィリピンおいしいもの探訪記♪
「yum yum yummy!」

本場おフランスのクレープ～Cafe Breton～

p16 Beauty

ブレイク必至! お得な割り引き付き
おすすめヘア&ネイルサロン

p22 保存版 お役立ちマカティマップ



<http://www.primer.ph>



ご予約は 8400884まで。



JAPANESE RESTAURANT
INAGIKU

Only at Makati Shangri-La

特集 今年の夏はどこへ行こう!

「みんなの夏休み」

フィリピンの夏休み。

年中暑いのに「夏休み」なんてあるの?などと思うなれ。

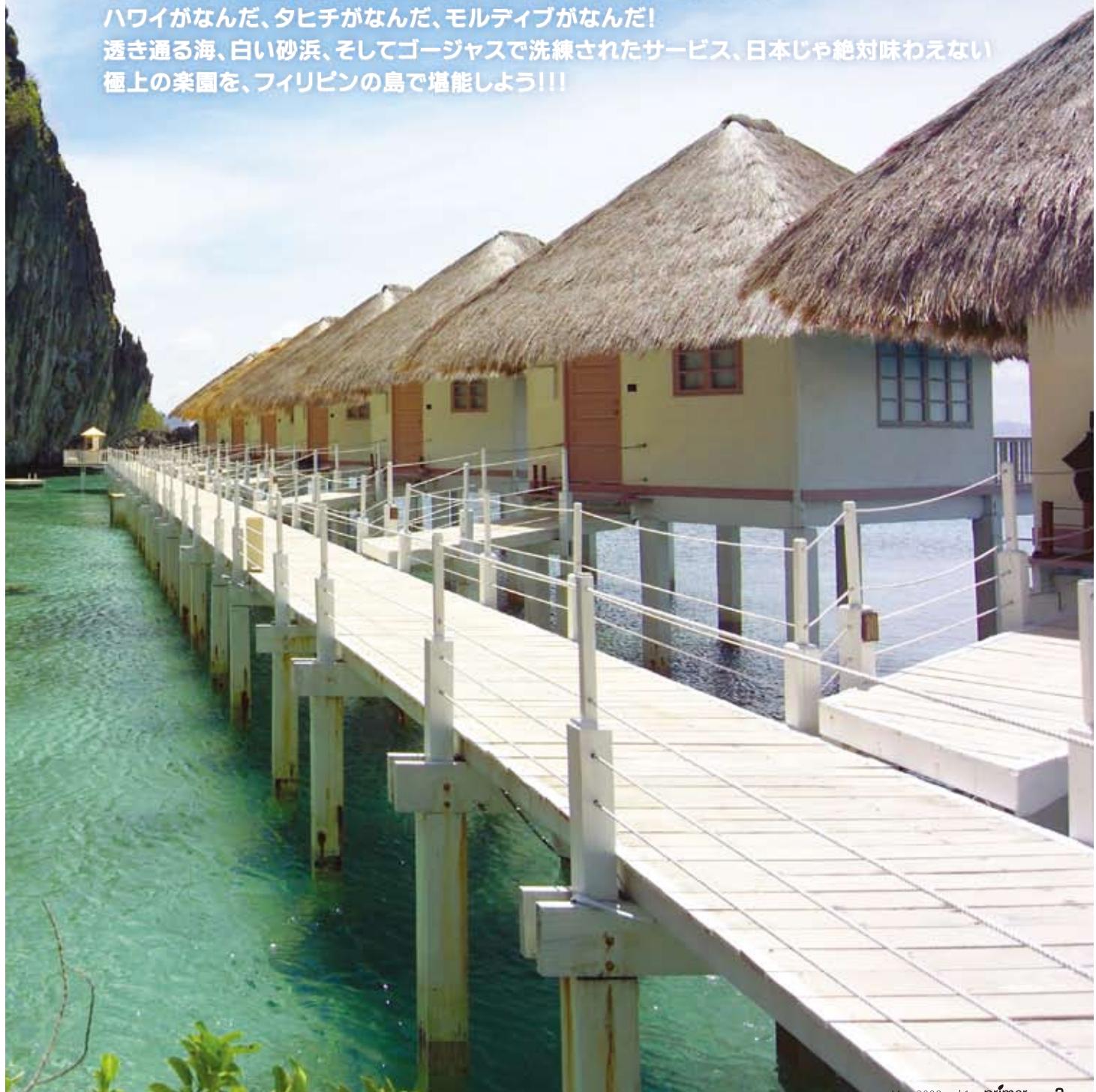
フィリピンには日本人が知らない名所がたくさんある。

さて今回は在住者の方に「行って良かった」観光地のお話を聞かせていただいた。

日本の有名人やあの中田ヒデ(元サッカー選手)もバカンスを過ごしたという、セレブ御用達の島、アマンプロ。そしてもう1つは、全室が水上コテージという聞くだけでも「ぼわわ~ン」としてしまうエコリゾートアイランドのクラブノア。

ハワイがなんだ、タヒチがなんだ、モルディブがなんだ!

透き通る海、白い砂浜、そしてゴージャスで洗練されたサービス、日本じゃ絶対味わえない極上の楽園を、フィリピンの島で堪能しよう!!!



Feature

特集 今年の夏はどこへ行こう!

「みんなの夏休み」



極上のフィリピンを味わおう!

アマンプロ

Amanpulo
Aman Resorts

地名 マニラの西南、フィリピン諸島の一つの「バマリカン島」

行った日と日数 2007年11月、3泊4日

家族構成 私と主人と娘(九歳)

行き方 マニラ空港のアマンプロ専用のゲートからラウンジに案内されます。ラウンジにて軽食やドリンクがサービスされます。その後、アマンプロのチャーターフライトにておよそ一時間で到着します。

どんなビーチ? 各カシータから専用の小道(Private Pass)を通り抜けてビーチに出れば、真っ白なパウダーサンドとブルーに輝く海がどこまでも広がっています。

ホテルの様子は? ホテルはカシータと呼ばれていて、1件づつ独立したコテージです。ビーチカシータと高台にあるカシータなどがあります。私達はビーチカシータに泊りました。部屋はとても落ち着いたカラーで統一されています。キングサイズのベッド、フラットタイプのTV、DVD/CDDプレイヤー、コーヒーメーカーなど揃っています。広さもたっぷりとあり、アメニティはとても充実しています。タオル、ガウンなどは上質のものが置かれ、タオルとミネラルウォーターは十分過ぎるくらい贅沢に用意されています。また、室内のスリッパとビーチバック、編まれた帽子は持ち帰る事が出来ます。外にはサンテッキがついており、砂で汚れた足を洗う為の水瓶が置かれ、ハンモックが釣られています。その全てにセンスの良さを感じさせられます。

また、カシータのまわりを木々が取り囲みプライバシーも守られています。各カシータに一台カートが付きます。島内の移動に自由に使うことができました。

食事は? 預約が必要なビーチ前のレストランとメインのレストランがあります。料理はフィリピン料理を含むアジア料理とイタリアン。朝食はフィリピンスタイルを含む三種類の中から選べます。お料理はどれを食べても味、盛付共にとても美味しい満足出来ました。

どんなプール? プールはとても広く、プールサイドのチェアの間隔もたっぷり取られていて贅沢な作りとなっていました。

どんなアクティビティをしましたか? シュノーケル、魚釣りをしました。

アマンプロ旅行の感想は? アマンプロは大人のリゾートと思っていたので子供連れの旅行はどうかな?と思いながらの旅でしたが、結果は家族揃って大満足の旅行になりました。海底までくっきり見える海でのシュノーケルはなかでも一番の思い出です。毎日二ヶ所のシュノーケルポイントをまわり、ポイントによって違う種類の魚たちに出会えました。30センチ以上もある黄色い色の鮮やかなキャット・フィッシュが舞うように泳ぎ、その下を大きなエイが優雅に通り過ぎた場面は忘れる事が出来ません。また、子供は自分で選んだ夕食付きのキッズクラブという子供向けアクティビティをエンジョイしました。友達がたくさん出来、色々な事をして遊んでくれます。毎夜嬉しそうに出かけて、作ったり描いたものを持ち帰りました。おかげで、久しぶりに夫婦二人のディナーを堪能しました。また、三時にプールサイドでサービスされるメリエンダ(おやつ)も楽しみの一つでした。珍しいフィリピンのデザートやフルーツをたっぷりと食べられました。次回行くときは、アマンプロの敷地内ならどこでもセッティングが出来るプライベートディナーをビーチで経験してみたいと思います。この時のことを娘が学校の文集に書き、「アマンプロの夕日はオレンジだった。」と最後を結んでいます。本当にアマンプロのビーチで見る夕日は最高でした。そしてどこまでもオレンジでした。ぜひ、フィリピンにいる間にもう一度行きたいと思っています。





魚と思いつきり遊ぼう！

クラブノア

地名 クラブノアイザベル（パラワン諸島北部・アブリット島）

行った日と日数 2008年1月3日～6日（3泊4日）

家族構成 主人・私（妻）・息子（5歳）

行き方 マニラからチャーター機でパラワン島東岸のロドリゲス空港（タイタイ）まで約1時間20分。その後チャータージープニーにてボート乗り場へ。そこからバンカーボートでリゾートのあるアブリット島へ。

どんなビーチ？ 大理石の岩山とホワイトサンドの美しいビーチ。ニモもたくさん泳いでいました。

ホテルの様子は？ 全室水上コテージ。ファミリーコテージはテラスからそのまま海に降りられます。部屋の中も清潔で快適。

食事は？ 3食ビュッフェ形式。バリエーションも豊富で満足。食事の際には、ダンスやショーなども。

どんなプール？ 大きくはありませんが、子供たちが遊ぶには十分。プールにつかりながらビーチを眺めるのは最高です。

どんなアクティビティをしましたか？ 早朝釣り。サンセット。ビーチバーベキュー。

クラブノア旅行の感想は？ 美しいビーチに感動！！子供の足が届くところでニモが泳いでいました。いそぎんちやくから出たり入ったり、まさに映画そのもの。息子は大喜びで「ニモ見に行こう」とはしゃいでいました。ファミリーコテージではテラスからそのまま海に入れるので、シュノーケルを堪能。

様々な種類の魚の群に遭遇し、おつかなびっくり。

参加したアクティビティの早朝釣りでは、となりの韓国人家族がサメを吊り上げ皆で大興奮したり都会においては味わうことのない貴重な体験をしました。

フィリピンのリゾートで困ることの一つに食事を挙げる方は多いかと思いますが、ここでは、3食ビュッフェ形式で種類も豊富だったので家族3人とも美味しいいただくことができました。また、食事時にはスタッフの方のダンスショーや、時にはビーチでのディナーなど滞在中は毎日違った食事が楽しめました。

スタッフの方の対応もとても気持ちがよく、リゾート滞在をより一層快適にしてくださいました。フィリピン人のホスピタリティー精神は高いと言われていますが、このリゾートでも改めて、実感することができました。

また機会があれば是非クラブノアでビーチリゾートを満喫した~い。



Feature

特集 今年の夏はどこへ行こう!
「みんなの夏休み」



美しい海を満喫しよう!

クラブノア

地名 クラブノアイザベル（パラワン諸島北部・アブリット島）

行った日と日数 2007年12月23日（3泊4日）

家族構成 大人2名、子供2名

行き方 マニラからチャーター機でパラワン島東岸のロドリゲス空港（タイタイ）まで約1時間20分。その後チャータージープニーにてボート乗り場へ。そこからバンカーボートでリゾートのあるアブリット島へ。

どんなビーチ？ 砂浜は白く、波打ち際まで魚がはつきりと見えるとてもきれいな海でした。急に深くなっているため、ダイビングにはもってこいだと思いますが、あまり遠くまでは行けません。

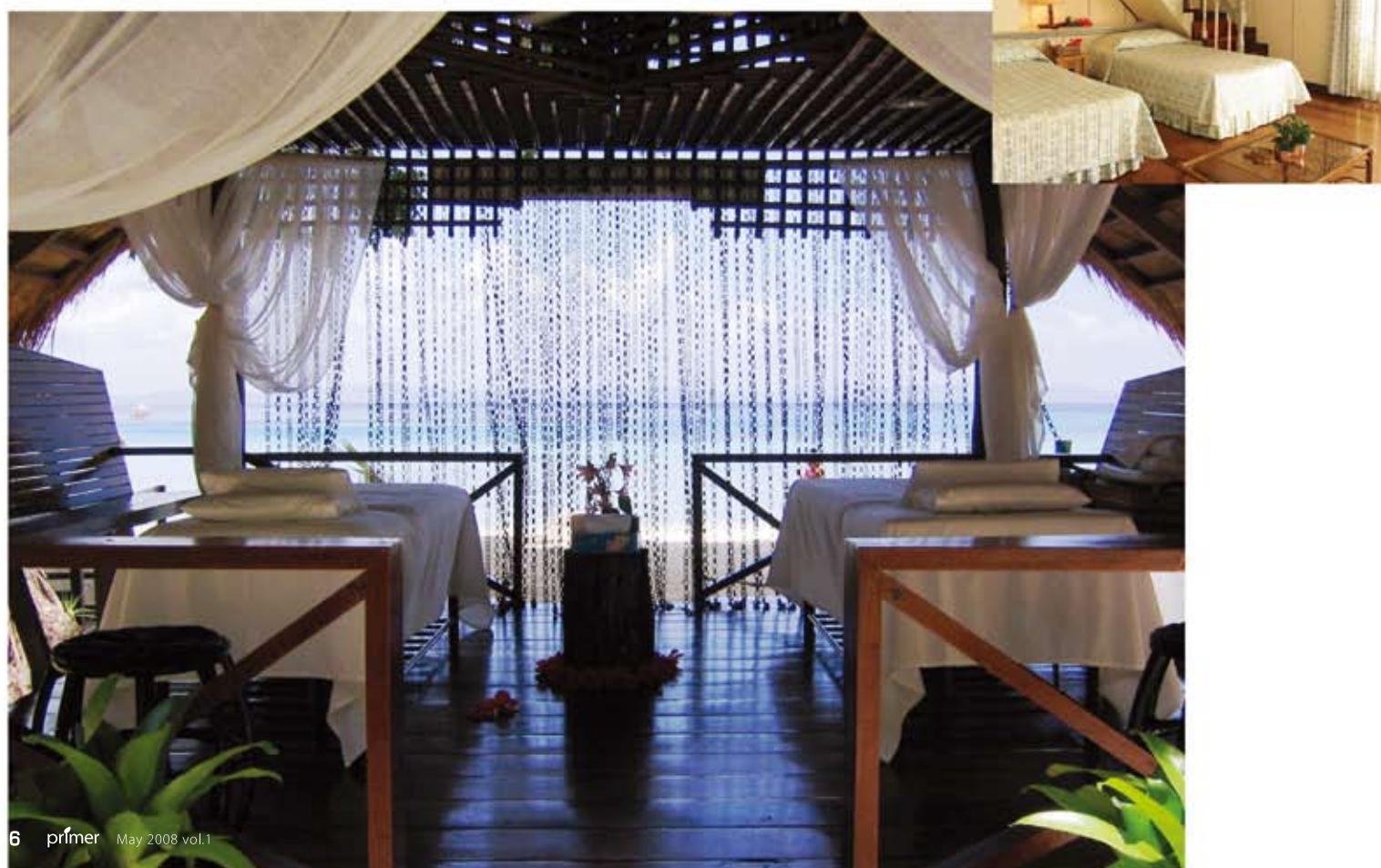
ホテルの様子は？ 全て水上コテージです。バルコニーから魚に餌付けができます。2階建てのファミリーコテージに宿泊しました。1階にシングルベッドが2つ、2階にダブルベッドが1つありました。浴室は、シャワーのみのため狭いですが、石鹼、シャンプー、タオル、ドライヤーが完備されていました。ペープマット（虫除け）も用意されていてありがたかったです。

食事は？ 「美味しい」の一言でした。日替わりで日本のお鮓や韓国キムチなどがありました。フィリピン料理も美味しかったです。ビーチで楽しめるピクニックランチもあります。

どんなプール？ ビーチ前のレストラン脇に小さめのプールが1つありました。我が家は海がとても美しく、魚もたくさんいたのでビーチ遊びを満喫。結局プールに入ることはなかったです。

どんなアクティビティをしましたか？ ポトムフィッシング、シュノーケリング（母のみ）、シーカヤック。子供が小さいため、シュノーケリングばかりでしたが、魚釣りとカヤックは家族で楽しめました。

旅行の全体的感想はどうでしたか？ 行き帰りの出発時間が早く、荷物をまとめたり、移動の準備をするのが大変でしたが、それもまた楽しい思い出となりました。スタッフの対応も良く、ビーチ、海とともにきれいでした。また、宿泊客意外は、外部の人はいないので、静かでゆったりと過ごすことができました。1島1リゾートはやはり、素晴らしいかったです。また行けたらと思います。



特集 今年の夏はどこへ行こう!

まだまだ間にあう日帰りツアー



いつもと違うマニラを楽しもう!! マニラ湾クルーズツアー

東洋一の良港といわれるマニラ湾。550人乗りの遊覧船で約1時間優雅にクルーズ。ロハス大通り沿いを運航し、文化センター・リサール公園・マニラホテルなど各観光スポットが船窓より望めます。いつもと違った場所からの眺めは、きっと貴方を新鮮な気分にしてくれることでしょう。マニラ湾クルーズで優雅なひと時をお過ごしください。

◆パッケージ クルーズ・港までの送迎・ランチもしくはディナー(2名様より催行)



ダイナミックな自然広がる タガイタイT House (ティーhaus)ツアー

人気の避暑地タガイタイ。静かな高原に佇む隠れ家のようなティーhaus。忙しい日常を忘れ、美味しい空気の中で鳥のさえずり、美しい花の香りに包まれて贅沢なひと時をお過ごしいただけます。食事も絶品。都会では味わえないスローライフで疲れた体を癒してみてはいかがですか。



贅沢ゴルフ三昧 ゴルフトーク

なんと言ってもマニラはゴルフ天国!! 一年を通していつでもゴルフが楽しめます。ラグナ州サンペドロにあるタットフィリピナス・ゴルフクラブは、井上謙一氏設計による名門コース。その名門コース、マニラだからこそ安心価格で回れます。マニラより高速道路を約30分走れば豊かな緑広がるラグナ州サンペドロに到着です。

◆パッケージ グリーンフィー・キャディフィー・送迎つき(2名様より催行)



上記のツアーに関するお問い合わせ・
ご予約はベストトラベルへどうぞ



we offer best COMPETITIVE price
& best QUALITY service!!!

航空券手配・ホテル手配・国内&海外パッケージ旅行・イミグレーション手続き・各種
ビザ手続き(退職者ビザ・日本行きビザ)・レンタカー・空港アシスト・送迎サービス・
フィリピンパスポート等



BEST TRAVEL
INBOUND, OUTBOUND, TICKETING & OTHER SERVICES

MANILA

Ground Floor, The Spa 50 Jupiter Street, Bel-Air, Makati City, Philippines
Phone: (632) 8994582 ~ 85 / 8951074 Fax: (632) 8994586
e-mail: bestmnl@besttravel.com.ph website: www.besttravel.com.ph
【営業時間】月～金 午前8時～午後8時 土 午前8時～午後5時 日曜休業

CEBU

Ground Floor, Room 112, KRC Building, Subangdaku, Mandaue City, Cebu, Philippines
Phone: (032) 3452901 / 3453868 Fax: (032) 3452890 e-mail: besttravecebu@yahoo.com
【営業時間】月～金 午前8時～午後8時 土 午前8時～午後5時 日曜休業



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/



A return to the essentials of life

伝説の「ノアの方舟」が創った、またこころ舞うメルヘンの島

Club Noah Isabelle Resort



クラブノア・マニラオフィス Unit 6D, 6/F Multinational Bancorporation Centre 6805 Ayala Avenue, Makati City 1226, Metro Manila, Philippines
直通 tel.+63(2)845-1976 代表 tel.+63(2)844-6688, 844-6166 fax.+63(2)845-2380 inquiry@clubnoah.info www.clubnoah.info
日本語で対応させていただきます。お気軽にお問い合わせください。

Best 5

おみやげ

お土産ベスト5

使えるベスト5

駐在マダムに聞いたやつ。
「日本へのおみやげ
何を買っていますか?」

フィリピンのおみやげ何を買って帰ればいいの?
と困った経験ってありませんか?
今回の使えるベスト5は、"フィリピンのおみやげ"。
お買い物に精通しているマダムたちにちょこっと教えて
もらいました。実は色々ありますよ。

Best!

① ドライマンゴー

フィリピンといえばこれ。やはりはずせませんね。ただし、ドライマンゴーと言で言ってもなんでも良い訳ではありません。数あるブランドの中でも、特に美味しいと評判のが"7D"是非食べ比べてみてはいかがですか?SMショッピングモール・ランドマークなどスーパーその他お土産店で購入できます。



定番だけどの美味しさはお土産向き!



シーフォーム
で美容学!

Best!

④ ピーチサンダル

値段も手ごろで、デザイン豊富なピーチサンダル。
ビーズがついたもの、ヒールの高いものなど様々ありカラーバリエーションも目移りしてしまうほどたくさん!格安サンダルからブランド物まで選ぶ楽しさも満喫。価格はP100~数千ペソするものまであります。SMショッピングモール・ランドマークがリーズナブルです。



③ パパイヤ石鹼

地元フィリピン女性にも人気のパパイヤ石鹼。美白にとっても効果的と言われています。種類も豊富ですが、なんと言っても王道はこれ「Silka」です。使い続けてその効果を実感してください。ブラックストア(Watsonなど)・SMショッピングモール等で購入できます。

探すあるぞ!発掘してみよう。



お土産ベスト5



ヘルシー志向派にお薦め!

Best!

② バナナチップス

こちらも定番で堂々第2位。カリカリと歯ざわりもよく、一度食べたらとまらない。子供から大人まで大人気。3時のおやつに最適です。SMショッピングモール・ランドマークなどスーパーその他お土産店で購入できます。



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



Good! マニラブルーのお皿

言わずと知れた食器。某有名北欧ブランドの食器のブルーの絵付けはここマニラで行っています。工場に併設したファクトリーアウトレットではなんと日本の約1/10の価格で購入可能。

Cardinal Ceramics Manufacturing, Inc.
121 Sacred Heart st San Antonio
Village, Makati City



実はひとつがおもしろい
その他番外編
まだまだあるフィリピンのお土産！

Best!

5 フィリピン民芸品

ココナツで作られた小物入れ、バナナの葉をデザインしたトレー、カビス貝で作られた雑貨などなど、意外に知られていませんが、バリエーション豊富な民芸品。SMモール内「Kultura」などショッピングモールへ行けばたいていのものは揃います。



Good! マンゴー マーマレード

フィリピンといえばマンゴー。マンゴーを色々アレンジした商品も豊富。その一つ、マーマレードはパンにとっても良く合う美味しい、マンゴーマーマレードを使った煮込みなどお料理にも使えます。日本で買うと結構なお値段らしいのですが、フィリピンでは、スルタンスーパーマーケット・SMスーパー・マーケットなどで購入できます。ブランドにもよりますが、約90ペソ位です。



日本人好みの味。



Good! ポルボルン (ローカルお菓子)

フィリピンのお菓子。子供の栄養補給などのために食べられたりしているそうです。もともとはスペインの焼き菓子でそれがフィリピンに伝わったと言われています。好き嫌いがはっきりするようですが、味は、ほんのり甘いミルク味。他にチョコレート味やバターミルクなどあります。ルスタンスーパーマーケット・SMスーパー・マーケットなどで購入できます。



Good! ジュースバッグ

ジュースの空きパックをリサイクルして作られたジュースバッグ。バッグの他にも、手帳カバー、ミニポーチなど種類が豊富。イギリスやカナダでは早くから人気だそう。ビーチバッグとしても使えるので今年の夏はジュースバッグで出かけよう!!ティエンデンシタス、アメリカンバザー、KILUS工場にて購入できます。



海外子育てリポート①

フィリピンで子育てっていかがなもので？！

さて、フィリピンでの子育てはどうか。はつきりって「素晴らしい！」とも「最悪だよ」とも言えない。それは、なかなか私が海外子育てリポートなどを書けないのだが・・。
でもフィリピンだからこそ子育てができる！と思っている。①子供は自然と英語と触れ合うことができる。②一年中暑くて、過ごしやすい。（我が家は暑いのは平気）③フィリピン人のおおらかな笑顔と触れ合える。④そして日本ではありえない、メイド様がいてくれるという環境。

私は子育ては母親が一人でやるものではない！と常々思っている。親や友達、周りの人たちが皆で子供を育てるのがいいと思ってる。

日本は核家族が主流だし、私の理想の形が日本で実現できたかは不明だが、こちらはメイドさんをはじめ、いろんな人が我が子に声をかけ、目をかけてくれる。こういう社会の場で子供もにとつても良くな、また子育て中のママにとつてもいい！と思う。

欲を言えばもう少し、安全な国になってくれるといいなーー。(のびのび会 河野貴和子)

著者プロフィール 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。

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、どしどしあ寄せください。宛先✉ nao-m@primer.ph



セブヒルトンお得情報

ヒルトン・セブ リゾート&スパ(Hilton Cebu Resort & Spa)では、女性専用フロアプロモ開催中。スタイルッシュアメニティ、女性一人一人に合うサービスのご提供など、女性にうれしいサービス満載。ヒルトンセブ リゾート&スパでリラックスしよう、きれいになろう、プチマダムになろう!

お問い合わせ

☎+63 32-492-7777 長澤

ヨガで美しく

日ごろの運動不足、どう解消していますか?マンダリンオリエンタルホテルでは、ヨガの本場インドよりインストラクター歴8年のRajendra Prasad Pandey氏を迎えてレッスンを開催中。ビギナーの方は、1回からレッスンを受けられます。1セッション:P450、6セッション:P2,500
詳細・ご予約はマンダリンオリエンタル

ホテルThe Spa コンシェルジュ

☎(02)750-0968

✉ momnl-spa@mohg.com

プライマー設置場所

primerは

ここでGetできます!!

空港・ホテル・

レストラン・日本食材店等

設置場所拡大中!

鮨



高級日本食レストラン

今日のランチ何にしよう?

TUMURAでは、週末(土・日)ランチがなんと20%オフ。板長津村さんが毎朝市場で仕入れてくる新鮮なお魚で握られる鮨ランチは絶品。他にも和牛ステーキ御膳など迷ってしまうくらいメニューも豊富。週末のランチは高級レストラン「TUMURA」で贅沢なひとときを。「TUMURA」 2F 88 Corporate Center, Sedeno St. cor. Valero Salcedo Village, Makati City ☎ (02)887-4848

レストランオープン

ホテル「デュシタニ・マニラ」では、日本食レストラン「umu」をオープン。「umu」とは産まれるという意味。その名の通り、ここ「umu」では、斬新で新しいスタイルの日本食を産み出しています。たまには気分を変えてモダンな日本食を味わいたいと言う方はお試しあれ。

「umu」

Ground Floor Dusit Thani Manila
Ayala Center, EDSA cor. Pasay
Road, Makati City
☎(02)867-3333

デートで行きたいイタリアン「CARUSO」

レストランへ入ると大きな石釜から焼きたてピザの美味しい香りが漂う店内。洗練されたインテリア、高級感溢れる雰囲気。たまにはご夫婦でデート、彼女や彼にいいところを見せたいなんて時にはうってつけ。記念日にも最適です。ケータリングサービスもあります。

ピザP400~、パスタP330~

「CARUSO」

210 Nicanor Garcia St. Bel-Air
Village, Makati City
☎(02)895-245

primer

設置店募集中

お問い合わせ

sales@primer.ph

Restaurant

お洒落してでかけよう!
ホテルレストラン特集

本場のタイ料理ここにあり。
Benjarong (ベンジャロン)

タイの政財界の要人も訪れるバンコクの超高級店、**Benjarong**(ベンジャロン)の味を、ここ、マニラで楽しめます。レストラン名、ベンジャロンとは、タイを代表する陶磁器のひとつ。同レストランでは、この高級磁器ベンジャロン焼に料理が、彩りよく美しく盛り付けられ、極上の空間と呼応するかのような上質なタイ王宮料理を提供しています。



【タイ揚げ春巻き 280++】

デュシタニ・マニラ 1階

☎(02)867-3333

高級日本料理を召し上がり
稻ぎく

マニラにて本格高級日本料理を堪能できる「稻ぎく」。日本から空輸で仕入れている食材を日本人支配人・料理長の下、贅沢に調理される料理はどれも絶品。中でも、口の中でとろける炙り鮨は天下一品! クセになります。本格日本料理を味わいたいなら絶対稻ぎくへ!



【日本人板前さん自慢の
握り鮨御膳 P1060】(ランチメニュー)

マカティシャングリラ 2階

☎(02)840-0884

ここはどこ?セレブな香りいっぱい。
Paeo Uno

塩コショウだけで味を楽しめるステーキ、あげたてをすぐに食べられるホクホク天ぷら。プレッセルもさっくりで美味しい。ランチP1,050、夜P1,150~1,250 金・土のディナーはマグロを目の前で捌いてくれます。



同じく1階には夜になるとジャズバンドを聴けるバー、「Martinis(マルティニス)」。アダルトな夜を楽しみたい方にお勧め。お昼は前菜がバフェ、メインはオーダーというシステムで650++。デザートもつきます。お得～。

マンダリンオリエンタル1階 ☎(02)750-8888 local 2411/2412

世界の料理をご堪能あれ!
スパイラル

いわずと知れた大人気ビュッフェ。マニラ湾に面した大窓から明るい光が差し込んでいる素敵なレストラン。和洋中はもちろん、インド料理や韓国料理まで何を食べようか迷ってしまうほど。

お肉派のあなたは是非目の前でグリルしていただけるステーキを、シーフード派のあなたは、生牡蠣、や豊富なお刺身を。2種類のチョコレートフォンデュやクレープなどデザートも、目移りしそう。

ご家族で優雅なレストランビュッフェをどうぞ。



【ビュッフェ】朝食818P+++
ランチ1,188P+++ 日曜ランチ1,688P+++
ディナー1,388P+++ ディナー(金・土)1,588P+++
*お子様7~12才 50% 6才以下 無料

ソフィテル フィリピンプラザ 1階 ☎(02)551-5555

yum yum yummy!

フィリピンおいしいものの探訪記 連載第一回 ～Cafe Breton～

文・写真 by koume



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「その時美味しいければ、それで満足」

Greenbelt3のCafe Bretonは、ランチにお茶にと大人気のカフェ！

「ガレット」って簡単に言うと「そば粉のクレープ」なんだって。勿論このカフェでもそば粉使用。どんなそば粉を使っているかは残念ながら企業秘密って事で教えてもらえなかつたけれど、本場おフランスのクレープをいくつかご紹介。

お昼の12時を回ると、店内はあつという間にお客さんでいっぱいに。ブルーの壁、木製の棚にディスプレイされた雑貨、モザイクで飾られたテーブルに真っ赤なベレー帽のウェイトレスと、なんともラブリー♥

私達も早速店員さんにおすすめを尋ねて、最初のオーダー

✿ Galette Bretonne P225.68

ホウレン草、ソテーした海老と蟹、とろりと伸びるグリュイエールチーズ達が包まれています。ムフフ、想像ただけで美味しい組み合わせよね。添えつけのレモンをギュッと絞って、早速食す！

やっぱり思った通りの味に、一緒に行った彼女はご満悦の様子。



✿ Galette Americain P192.64

牛肉のパティーに、半熟の目玉焼き、マッシュルーム×マッシュルームソースのダブルマッシュ。このトリオはやっぱ外せないでしょ。目玉焼きにスゥーっとナイフを入れ、トロトローンと流れ出す黄身と一緒に肉を食らう。人気メニューのはずだよね。

ふと他のテーブルを見ると、お隣さんも同じプレートをオーダー。やはりこの2品はマストメニューと見た。

続いてデザートクレープのオーダー

✿ Original Sin P214.48

(アップル&キャラメルアイスクリームw/ウォールナッツ&キャラメルシロップ×ホイップクリーム)

甘いクレープがお好きなら是非！



✿ Blueberries&Cream P208.32

(ブルーベリー&バニラアイスクリームw/ホイップクリーム)

おススメに紹介されなかったけど、どうしても気になって注文！バニラアイスたっぷりで、少し溶かしてクリームと絡めながら食べちゃおう。

人気プレートを選ぶもよし、トッピングを選んで自分好みのガレット・デザートクレープを頼むのもよし、あなたのお気に入りプレートを見つけてね！

その他のおススメメニューはこちら

✿ Galette Paysanne (パンガリーソーセージのガレット)

whole sausage P250.32

sausage slices P204.40

✿ Breton Mozarella Burger P184.80

(モツツアラレ&ビーフバーガー)

✿ La Pinay P151.76

(マンゴー&バニラアイスクリームw/チョコレートソース)

誰に聞いても、これが一番だと答える人気プレート

✿ Adam&Eve P131.60

(アップル&シナモンw/フレッシュクリーム)

おなご定番メニューはやっぱりコレでしょ



■ The Spa

at MANDARIN ORIENTAL MANILA

Dagdagay～フィリピン伝統フットマッサージ体験～

ホテルスパ初体験！

日本に住んでいた頃、スパを体験する日常がこうしてやつくるとは夢にも思わなかつた。しかも、世界的スタンダード一流ホテルの名を馳せる「マンダリンオリエンタルホテル」内のスパを訪れるなんて！

エレベーターに乗り「18階」のボタンを押す。ホテルの最上階にスパはあつた。

入り口では既にアロマの香りが立ち込めていて、マニラにいたことをうつかり忘れそうになつた。

自分の身体と対話しよう

名前を告げると受付の目の前にある大きな椅子に案内された。そして「シンジャーカラマンシー」の飲み物とおしぶりのサービスが始まる。この飲み物がセツミョウ！喉にジンジャーがビリビリと刺激を与える。それをカラマンシーが甘く、そしてフレッシュにカバーしてくれる、、そんな感じ。

くつろぎモードでいると、ふいにカルテを渡される。「うおっ！？」英単語が専門用語すぎて、わからない。。。が、要是自分のお肌の状態や、今日の気分（頭痛がする、肩が痛む）などなど、セラピストに伝えておきたい自分の身体やメンタルのことを記入すればいい。はて、寝不足ってなんて単語だつける？忙しい日々の中で自分の身体やメンタルについて振り返ることってなかなかない。

せっかくなので、ここを訪れたら自分の身体や心に向かいあってみよう。でてきた、でてきた、私の心と身体の声。「肩が痛い～、寝不足～、冷え性～、乾燥気味～、足もむくんでる～」（書きながら、自分の身体をあんまりいたわっていないことを知る。ごめんね、MY BODY）

ファシリティーは完璧！

書き終ると更に階上へと誘導される。そこには、小さなお庭、4つの個室（カップルルーム1室、シングルルーム3つ）、リラクゼーションラウンジがある。カップルルームには部屋に、シャワーとトイレも完備されている。

部屋に入り、バスローブに着替える。シャワーを浴びたい人は先にシャワーを浴びてもいい。もちろんアメニティも完備（シャンプーやリンス等あり）。

伝統マッサージ「ダグダガイ」って？

今回はフィリピンのメジャーなマッサージといわれる「Dagdagay（ダグダガイ）」というコースを体験することに。これは、2本の棒を使ってするフィリピンの伝統的フットマッサージらしい。

まずは足を3種類のハーブ入りのお湯で温める。そして水中マッサージ。気持ちいい～。ティースリーオイル（植物性油）もはいって、うつたりとした気分に。。。

それからベッドへ移動。上からバスタオルをかぶせてくれる。そしてなんと！ずつしりと重みのあるアイマスクをおかれる。おおー、寝不足の私にはこれだけで眠れそう…。それから足に泥が塗られ始める。塗りながらマッサージをしてもらう。なんてゴージャスなの～！（注：足の裏と甲だけです）いよいよ2本の棒が登場。足裏を棒でぐりぐりっとされる。「強さは大丈夫ですか～マム？」と聞かれるが既に半分ねぼけて慌てて「い、イエス」焦ります。引き続き泥を棒で落としながらマッサージ。土踏まずのところを押されるとなるともいえず気持ちいい～。熟練されたセラピストだと感じじことができる。最後はヘッドマッサージ。力加減は丁度いい。欲を言えば、肩までマッサージがあるといいな～。

特別な自分へのごほうびに

マッサージが終ったら洋服を着替えて、リラクゼーションラウンジで温かいお茶を飲んでゆったり～まつたり～。

ホテルのスパに気軽にいけない庶民の私。でも、雰囲気に慣れないこんな私にスタッフの方たちはとてもフレンドリー。忙しい日々から脱却して優雅にお姫様気分に浸れるこのスパ。日本や諸外国のオリエンタルホテルのスパに比べるとお値段もずっとリーズナブル！このホスピタリティでこの価格は、とても価値がありとみた！行った事がない方は、是非一度お試しを！



3種類のハーブ入りのお湯



水中マッサージ



泥を塗りながらマッサージ



ずつしりと重みのあるアイマスク



Spa Menu

Dagdagay 50min P2,200++

Swedish 50min P2,200++

Thai 50min P2,400++

Oriental Dead Sea Salt 45min P1,800++

Balancing White Orchid 90min P2,650++

*Rate are exclusive of 12%VAT and 8% local tax.

Mandarin Oriental Hotel, Makati Avenue, Makati City 1226,
Metro Manila, Philippines

open Monday to Sunday 9am to 1am

☎ (02) 750-0968 or 750-8888 ✉ momnl-spa@mohg.com



Report

Beauty

♪注目のおすすめサロン



ANGELISTA

AKIRA。氏

hair&make-up artist

ロンドンのTONI&GUYにてトップスタイルリストをつとめる。帰国後、日本、ニューヨーク、ロンドンにてファッション誌、広告、CDジャケット、PV、コレクション等でフリーランスのヘアメイクとして活動を始め、1995年にヘアメイク事務所をオープン。現在はフィリピンを拠点としヘルスケアサポートハウジングに所属し、アジアの美容技術の発展のため力を注ぐ
主なこれまでの仕事
雑誌/JJ、cancam、Ray、anan、VOGUE、
表紙、GINZA、etc. ブランド/Christian
Dior、JPG、MAC、LOUIS VUITTON、
etc. 芸能人/椎名林檎、佐藤藍子、観月
ありさ、市川実和子、栗山千明、ミムラ、
etc.

実力派揃いの最新サロン

ANGELISTA <エンジェリスト>

その人の美しさを引き出し、変化することで感動を与えてくれるうれしいサロンが待望オープン。ヘアケアからライフスタイルまでトータルにプロデュースしてくれる実力派スタイリスト達があなたをさらに魅力的に変身させてくれること間違いなし。

バーマ	P2000~
カット(AKIRA。氏)	P1300
カット(フィリピン人スタイリスト)	P350~
カラー	P1800~
メイク(AKIRA。氏)	P2000
メイク(フィリピン人スタイリスト)	P800

プライマーを見たと言った方すべてのサービスを30%オフでご提供 ※AKIRA。氏を除く

その他 エクステンション、ネイル等、多くのメニューをご用意しています。
AKIRA。氏のみ完全予約制。価格はお電話でお問い合わせください。
すべての薬品は日本から仕入れているので最新の美容を体験できます。

Unit G-114 Ave. Events Mall Antel Lifestyle city 7829 Makati Ave. Makati City
tel 02-710-4433 AKIRA。氏 直通番号 091-6384-1999

アクリルネイルの老舗CANSの姉妹店

California Nails & Day Spa

アクリルネイルにトライするなら絶対ここ!

男性の方の
爪クリーニングも大歓迎!

老舗CANSの姉妹店だからこそ、その技術はお墨付き。

二枚爪になりやすい、爪が割れやすいからとネイルアートを諦めていた方、是非アクリルネイルをお試しください。指先が美しいと心も弾みますよ。ネイルの他にスキンケア、マッサージなどのメニューも豊富。

アクリルネイル	ショート P965	ミティアム P1030	ロング P1090
マニキュア	P180		
フレンチマニキュア	P200		
マニキュア&ペディキュア	P355		

プライマーを見たと言った方へは、5%~10%オフになります。(サービスにより割引率が異なります)

割引サービスはサルセド店及び限定支店で受けられます。

その他支店については下記ヘッドオフィスへお問い合わせください。

サルセド店 Tel:02-813-2927 LPL Manor Leviste St. Salcedo Village Makati City
ヘッドオフィス Tel:02-842-2754/809-7733
www.californianailsanddayspa.com
Email: calfnails@gmail.com calif_nailsdayspa@yahoo.com



お得な読者割引き!!



「なりたい」を叶えてくれる

J-hair

日本人スタイリストがいるからこそ、細かいところまで気持ちをわかつてもらえるし、安心して、新しいスタイルにチャレンジできる!!そんなうれしい美容室。ネイルアートのデザインも豊富。ヘアカットの間にネイルも可愛く…なーんて、贅沢もたまにはいかがですか?

カット	P1200
バーマ	P1300
カット(フィリピン人スタイリスト)	P350~
カラー	P1800~
メイク(AKIRA。氏)	P2000
メイク(フィリピン人スタイリスト)	P800

プライマーをご覧になって新規ご来店してくださった方に限り、全メニュー20% off

8月に移転し、アクセスがより便利になりました。ネイル・ベティキュア・フットスパなどその他メニューも充実。スタッフ一同お待ちしております。

Unit 102-C G/F Cattleya Condominium 235 Salcedo St. Legaspi Village, Makati city
tel 02-812-6055 Mobil 0920-9084820 営業時間 9:00~18:00 要予約



美人は指先のおしゃれから

Optima

グリーンベルト5の向かいという好立地なサロン。

ネイルアート・ボディトリートメント・フェイシャルと全身のきれいをサポート。

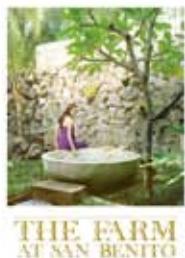
ネイルでのお薦めは立体デザインの3Dアート。

いつものネイルアートに物足りなさを感じている方、3Dアートはいかがですか?
勝負の日にはオプティマで全身きれいできめていこう。

マニキュア	P170
ペディキュア	P180~
3Dアート	1本P100~
フェイスクリーニング＆ホワイトニング	P650
ボディマッサージ	P500

プライマーを見たと言った方、すべてのサービスを20%オフでご提供

G-3 BSA Tower 108, Legaspi St. Legaspi Village, Makati City
tel 02-843-6065



からだの中からきれいになる!

ザ・ファーム The Farm at San Benito

マカティ日帰りDAYツアーの巻



緑豊かな自然の中で、体の中から癒してくれるスパリゾート「The Farm」。2002年のオープン以来、癒しを求めて多くの方が訪れています。園内のレストランでは、リゾート内の菜園で採れたオーガニック野菜を使ったヘルシーな食事が用意されています。また、毎週木曜日にはマカティからの送迎付き日帰りのデイツアーパッケージがあります。と言う訳で私も早速そのデイツアーハ出かけてきました。

早朝6時にペニシュラホテル集合。そこから日本語のわかるドライバーノエルさんの運転で2時間、手入れのしっかり行き届いた緑豊かな美しいスパリゾートへ到着。私の他にニューヨークから来たという女性がこのツアーには参加していました。

午前9時頃到着。その後受付でその日のスケジュールが渡されます。ブレックファースト→ヨガ→ランチ→マッサージ→ガイドツアー→アフタヌーンティー→マカティ向け出発、というスケジュール。



ランチの後は、いよいよメインイベントのマッサージ。

スパの受付を済ませてロッカーの鍵をもらい荷物をいれたら個室のトリートメントルームへ。上から下までガラス貼りの部屋ですが、外からは全く中が見れないような造りになっています。各部屋にはトイレ付き更衣室があります。そこすべて衣類を脱ぎバスタオルを捲いて出ます。部屋にはマッサージセラピストがたくさんのエッセンシャルオイルをもってスタンバイ。たくさんのオイルの中から、好きなものをチョイス。私は「ユーカリ」を選んでマッサージ開始。このマッサージが何しろすごく、気持ちがいい。まるで何人の人がマッサージしてくれているかの様に手がいっぱいある感じがして、そのうえ力もあって最高に気持ちがいい。まさに足のつめの先から手の指先まで前後、隅から隅々まで本当に気持ちがいい。「寝てしまうのはちつぱい」と睡魔と戦いつつも、あまりにもリラックスしてしまったので、結局寝てしまいました。

私の受けたマッサージのコースは「リラクゼーションマッサージ」まさにその名の通りリラックス&リフレッシュ。

すっかりリラックスした後は、優雅にアフタヌーンティー。

すべてのメニューを終了し、心身ともに美しくなったような気分で大満足。ゆったりくつろいだ後は、現実に戻つてマカティへ帰路。



さて、早速朝食。レストラン隣の畠で取れた食材を使用したベジタブルとフルーツのビュッフェ。調理に使う油もオリーブオイルやココナッツオイルで、ドライフルーツやナッツのトッピングの種類の多さといったら、すごい!私は、サラダとパンケーキと温かいポテトサラダとニンジンなどをチョイス。体の中からきれいになっていく気分。。。

次はヨガ教室。私達の他に、既に6日間滞在しているという白人女性も一緒にレッスンを受けてきました。ヨガ初体験の私。今回のヨガはいわゆるパワーヨガで動きも早いしちょっとハード。約1時間体を動かし爽快な気分。体を動かすのってやっぱりとても気持ちがいい!!

すっきりしてお腹もすいたところでランチ。

前菜、スープ、サラダ、メイン(2種類)、デザート。
そしてワイン♪



今回は1日体験と短い滞在でしたが、リゾート内は本当に自然が美しく保たれていて素晴らしい、マッサージも最高でした。是非家族や中のいい友達、新婚旅行などで行くことをお勧めします。体の中からきれいにしたい方には絶対お勧め。1デイツアーハ他に、ウェルネスパッケージ、ブチ断食するメディカルトックスプログラムがありました。

<お問い合わせ先>

Manila Sales Office
Shop #10 Ground Floor
The Peninsula Manila cor. Ayala & Makati Avenues
1226 Makati City, Philippines
Tel: 02-884-8074 (英語)

<日本語によるお問い合わせ先>
thefarm@primer.ph



Relax

24時間OPEN
お電話にてご自宅へも伺います。(マカティエリア)

Oriental Gardens,
Pasong Tamo cor Sen. Gil Puyat
(Buendia), Makati City
759-2519
728-4449
0920-270-8277
0917-209-4018
0922-747-7608



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.navaledental.com

Suite 1710 Medical Plaza, Amorsolo st., Legaspi Village, Makati City
(632)7518101 / (632)8174824 info@navaledental.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

携帯常識……ハンドサニタイザー&アルコール

机拭きに手の消毒いろいろ～んなどに使えるマルチなアルコールは今や必需品。。。ですよね。

最近では、サニタイザー(清浄薬)として香りやビタミン・殺菌剤入りで、スプレータイプやジェル状の持ち運び便利なアルコールがいっぱい。シンプルなアルコールも、濃度が選べ、モイスチャーアルコールもあり。

フィリピンだからこそ(?) 手を洗いたいなんてことは日常茶飯事。

いつでも、どこでもバイキン退治のできる、アルコール。お出かけには欠かせません。

ちなみに、タガログ語で「アルコホール」と言います！！



Sanitizer

Alcohol
アルコール

Tip1 市販されているアルコールには、Ethyl Alcohol(エチルアルコール)やIsopropyl Alcohol(イソプロピルアルコール)など種類があります。イソプロピルアルコールとエチルアルコールでは、殺菌などの効果にはさほど違いはないようですが、イソプロピルアルコールの方が人体への毒性が強いと言われています。また、脱脂効果がより高いとされているのがイソプロピルアルコール。手荒れが気になる方は濃度の低いものを選ぶなどご注意を。



Tip2 フィリピンで販売されているアルコールは、香料入りがほとんどです。(表示になくても大抵香料入り) 香りがニ古ナの方は、一番安いウォッカをサニタイザーのボトルに詰め替えて使うのがオススメ! ウォッカのアルコール分とは飲用エタノールのこと。飲用なので手に入ってるも安心です。(お酒ですのでお子様にはご注意!) 添加物がないのでキッチン(まな板殺菌・瓶類除菌・冷蔵庫内のカビ対策)でも使えます。

Ethyl Alcohol(エチルアルコール)=Ethanol(エタノール) Isopropyl Alcohol(イソプロピルアルコール)=Isopropanol(イソプロパノール)



*アルコールやサニタイザーは、スーパー・マーキュリードラッグ・Watsonなどで購入できます。
価格は、アルコールが50ml~150mlのボトルで20ペソ前後、サニタイザーはが50ml~100mlのボトルで50ペソ前後です。

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
+チェアーマッサージ
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
(クチャバッケ)あり

VIPルーム3部屋
計23床設備
駐車場完備

N GARCIA
JUPITER
144 Jupiter cor. Orbit Streets
Bel-Air, Makati City
GIL PUYAT

今、フィリピンは 高度な技術と国民の豊かな人間性から世界的に注目されております。 オフショア基地としても最高の土壌です。

弊社の母体となるアイマージ・オンライン株式会社は2000年2月、フィリピンのマニラにて日系企業向けにコンピュータ及び周辺機器販売を目的として設立しました。日本企業にとってアジアは馴染みの深い地域であり、進出する企業も少なくありません。しかし、アジア地域におけるビジネス環境は、日本国内とは大きな隔たりがあります。そのような不便な環境の中、アイマージ・オンラインは日本人ビジネスマンに対して日本と同様のビジネス環境を提供しています。また、今では長年のフィリピンにおける経験を活かして、アジアに進出する企業に対する支援も行っています。フィリピンにおける独立系の日本企業として、欠かせない存在であると自負しています。



代表取締役 砂川 元克



Autodesk
Authorised Reseller

DELL社のハードウェア、ソリューション販売
同等価格にてフィリピンの企業様に御
提供致します。テル日本で取り扱いの全
ての製品を日本と日本のデル株式会社
とフィリピン国における再販契約を締結
し同等価格にてフィリピンの企業様に御
提供致します。

KOKUYO
ひらめき・はからり・ごこちよさ

KOKUYO社の商品販売
家具、文具の大手メーカー、コクヨの正規販売代理店です。品質の高い日本製
製品を取り扱っております。



Microsoft

IBM社のハードウェア、ソリューション販売
IBM Philippines社の正規販売代理店です。IBM SERVERやCAITAO Solutions Providerとして認定された正規販売代理店です。日系SI事業者として唯一、法人向けボリュームライセンスサービスも行っておりますので合わせてご利用ください。



Hewlett-Packard

Hewlett-Packard社の
ハードウェア、ソリューション販売
Hewlett-Packard(HP)、COMPAQ)社の正規販売代理店及び正規認定のサービスプロバイダーです。UNIX SERVER等のハイエンド機器からオフィス用PC及びプリンター機器に至るまで全種類の製品を扱っております。



フィリピンでの管理業務を日本の品質でお届けします。

法人名称 **アイマージオンライン株式会社**
英語名称 **ImergeOnline Inc.**
設立年月日 2001年2月14日
代表者 代表取締役 砂川 元克
所在地 東京オフィス
〒111-0053 東京都台東区浅草橋2-29-11 マルケービル5F
TEL : 03-5833-2677 FAX : 03-5833-2678
マカティオフィス
7480 Bagtikan St., San Antonio Village Makati City Philippines.
TEL : +632-899-5994 FAX : +632-890-7320
ラグナオフィス
Lots 11&12, Blk. 5, Laguna International Industrial Park, Mampitasan, Binan, Laguna, Philippines
TEL : +632-520-6855 FAX : +632-520-6855

事業内容 **フィリピン IT事業**
フィリピン、ベトナム向けPC販売
各種ソリューション、周辺機器販売
現地製造業様向け、業務アプリ開発
保守サポート
オフショア事業
システム開発受託
建築CAD設計受託
サテライトオフィス設立
教育・人材事業
IT技術者紹介・派遣
語学留学支援



NPO法人ACTION
弊社では、収益の一部からフィリピン貧困層の子供たちへ教育支援をする活動に支援しています。

MERGE
I-MERGEONLINE, INC.

お問い合わせ
iij-info@imergeonline.co.jp 山岸、岩尾、今泉までメールまたはTELにてご連絡ください。

フィリピンで輝く日本人

世界のこどもたちと地域の可能性を広げる国際協力 前編

NPO法人ACTION代表
横田 宗さん

プロフィール 横田 宗(よこた・はじめ) 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。1994年大学在学中にNPO法人ACTIONを設立。フィリピンの孤児院の復興支援活動を実施。1995年インドの孤児院で活動。1996年ケニヤ、ルワンダ、ウガンダ、ザイールの孤児院でボランティア活動と空手指導など戦災孤児等の支援にあたる。1998年フィリピンのサンパレス州と東京武蔵野市に事務所を開設する。NPO法人ACTION代表。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年度中田厚仁基金優秀賞受章、平成15年度日本財団賞受賞を受賞。3280地区 メトロ・オロンガボ・ロータリークラブ会員



特別席を設けられた小学生時代

小さな頃は、人と違うことをするのが好きで、一人遊びが好きだったと言う横田さん。小学校1年～4年生までは担任の先生の横に特別席を設けられていたという。そんな横田さんが中学生の時に一番気になっていたのが障害を持った方たちだと言う。車椅子でいる彼らの普段の生活がこどもの視点から見て、興味の対象になったのだ。高校に入ると知的・身体障害者施設でボランティアをするとともに、その興味は外国人へと移っていく。

初めての海外ボランティア参加

「かえってお世話になってしまった」

街で知り合った外国人や留学生と交流する中で、外国人は日本人と違う価値観を持ち、会うたびに発見があり面白かった。そして「外国に行ったら全員面白い人に違いない」と思い海外への思いを馳せる。高校3年生の時にフィリピンのピナツボ火山の噴火より被災した孤児院の復興を手伝おうと一人現地へ向かう。はじめてのフィリピン、はじめての一人での海外。自分のことを知る人はいない。けれど、熱意が通じ滞在が許され施設の修復を一ヶ月半行った。「施設の為に何か出来ればと思って行ったのに、言葉も全然出来なかった為、かえって施設のスタッフやこどもたちにお世話になってしまった」



「自分のできることで恩返しをしたい。」ACTION誕生!

フィリピンから日本に帰る飛行機の中、「自分のできることで恩返しをしたい。」としみじみ思ったと横田さんはいう。大学には高校生の時の活動が評価され、亞細亞大学に一芸一能入試(現在の自己推薦入試)で入学。新聞社や地元の国際交流協会に呼びかけ、孤児院を支援する仲間を集めた。16人の仲間が集まり、噴火で被災した孤児院の壁の修復を実施。自分にあるのは行動力だけだという想いから団体名を「ACTION」としてフィリピンでの活動が始まった。

「ACTION」を立ち上げた後、インドやタイの孤児院で活動。さらに色々な経験をしようと、大学を1年休学して、ケニヤやウガンダ、ザイールそして内戦直後のルワンダの孤児院を自身で訪れる様々な活動をした。孤児院はその国に入つてから探し、飛び込みでボランティアをしたいと申し出た。断られた事もあったが、暖かく受け入れられた事の方が多かったそうだ。休学後はルーマニアで乳児院を支援するプロジェクトを実施。大学卒業前の98年にサンパレス州と東京・武蔵野市に事務所を開設し、本格的にフィリピンのこどもたちへの支援活動を開始する。

本当の意味での国際協力へ

現在「ACTION」はフィリピンで孤児院の自立支援の他、盲ろう学校への職業訓練や医療支援、ストリートチルドレン500名への奨学金、先住民族集落での生業確立事業と活動は多岐にわたる。また日本全国から大学生を中心としたボランティアを募り3週間の日程で実施するワークキャンプを主催。参加者は1800名を数え、日本の青年を大きく巻き込んだ活動となっている。さらに「フィリピンの良い部分をしっかりと日本へも持ち帰つて両地域の活性化に貢献したい」と、武蔵野市内の商店街にフィリピン雑貨チャリティーショップを開き、多くの方にフィリピンの事を知らうほか、在日フィリピン人の様々な相談にものるなど、日本国内でも積極的に活動を広げている。こども向けの「国際理解講座」を行政や学校と共に実施し「ACTION」を通して文通をする両国の中学生は毎年100名を数える。「日本とフィリピンの両方の良いところをそれぞれの地域に活かす本当の意味での国際協力を目指していきたい」と横田さんは語る。次号へ続く!!

タガログ語 オンラインレッスン

ご自宅でしっかり基礎から学べます

フィリピン人と円滑なコミュニケーションを図るためにタガログ語は大切なツール。留学・観光・駐在員の皆様にお勧めです。無料体験実施中！

初級コース(20回×40分)4万円!

<http://www.actionman.jp>



アメリカン
イングリッシュを学ぼう!!
講師はアメリカ育ちの
フィリピン人

コース

集中英会話 アメリカンアクセント
ライティング 文法 TOEFL/IELTS対策 他

**The American Institute
for English Proficiency**

6772 Ayala Avenue, Suit 610, Makati City, Philippines, 1226

Contact

Phone: +63 (2) 893-1566 Mobile: 0917-850-3456

Website: <http://www.aiepro.org> Email: info@aiepro.org

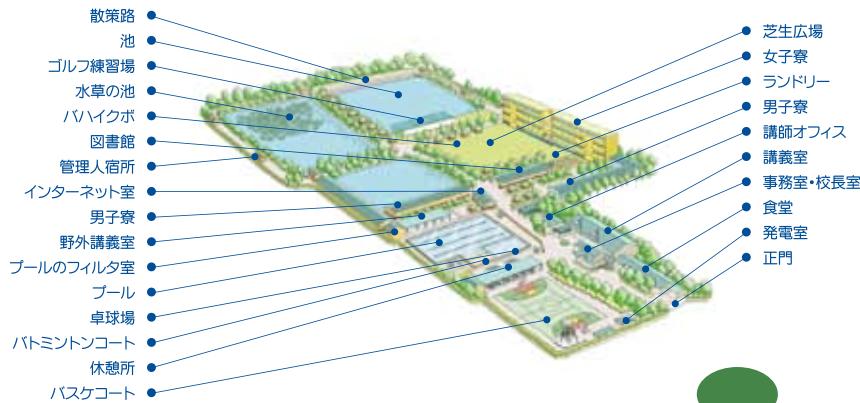
国際派を目指すあなたへ
MMBSから世界へとびだそう



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



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 ブリメーラ道玄坂 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

Map

保存版 お役立ちマカティマップ



New Hatchin



Japanese Grocery

日本食材専門店

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
—日本語でお気軽にお問い合わせください。—
《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)
セ ブ支店 ☎(032)340-2128 ☎(032)340-2127

E-mail予約 hp@discoverytour.ph

URL: <http://www.discoverytour.ph>

広告主一覧

I-MERGEONLINE, INC. (アイマージオンラインインク) P 19 MAP 1B
7480 Bagtikan San Antonio Village, Makati City, Metro Manila ☎(02)899-5994

The American Institute for English Proficiency P 20 MAP 2C
(アメリカインスティテュートフォーエングリッシュプロフェッショナル)
6722 Ayala Avenue, Suite 610 Makati City, ☎(02)893-1566

稻ざく(イナギク) P19MAP2C
Level 2, Makati Shangri-la, Manila, Ayala Avenue corner Makati Avenue, Makati City 1200 Philippines ☎(02)840-0884

MMBS日本本事務所 (エムエムビーエス ニホンジンシヨウ) P 21
株式会社 フンクリー (FunCre, Co., Ltd) #150-0043 渋谷区道玄坂1-15-3 プリメーラ道玄坂 413号
☎ 03-3476-6559 mmbsjapan@yahoo.co.jp http://www.mmbs.org

MMBS フィリピンオフィス (エムエムビーエス フィリピンオフィス) P 21 MAP 1B
iMarketing, Japan, Inc. 7480 Bagtikan San Antonio Village, Makati City, Metro Manila ☎(02)899-5994 sales@primer.ph http://www.primer.ph

Angelista (エンジェリスト) P 16
Unit G-114 Ave, Events Mall Antel Lifestyle city 7829 Makati Avenue, Makati City, Metro Manila ☎(02)710-4433

Optima (オプティマ) P 16 MAP 2C
G-3 BSA Tower 108, Legaspi St, Legaspi Village, Makati City, Metro Manila ☎(02)843-6065

Cafe breton (カフェ ブレトン) P 14 MAP 2C
Greenbelt 3, Ground Level Ayala Center Makati City, Metro Manila ☎(02)757-4124

California Nails & Day Spa (カリオルニアネイルズ&デイ スパ) P 16 MAP 1B
Salcedo (サルセドオフィス) LPI-1 Manor Leviste St, Salcedo Village Makati City, Metro Manila ☎(02)813-2927 Head Office (ヘッドオフィス) ☎(02)842-2754 ☎(02)899-7733 californianails@gmail.com calif_nailsdayspa@yahoo.com www.californianailsanddayspa.com

CLUB NOAH ISABELLE (クラブノアイザベル) P 8 MAP 1B
Unit 60, 6/F Multinational Bancorporation Centre 6805 Ayala Avenue, Makati City 1226, Metro Manila, Philippines, 直通 ☎(02)845-2028/845-1976 代表 ☎(02)844-6688/844-6166 FAX. (02)845-2380 info@clubnoahjapan.com.ph www.clubnoahjapan.com.ph

コクヨ販売代理店 (コクヨハンバイダイリテン) P 24 MAP 1B
I-MERGEONLINE, INC.
7480 Bagtikan St. San Antonio Village, Makati City, Metro Manila ☎ (02)899-5994

THE GANBAN (ザ・GANBAN) P 18 MAP 1C
144 Jupiter cor. Orbit Streets Bel-Air, Makati City, Metro Manila ☎ (02)896-5445

The Spa at Mandarin Oriental Hotel P 15 MAP 1C
(ザ・スパ マンダリンオリエンタルホテル)
18th Level, Mandarin Oriental Hotel, Makati Avenue, Makati City 1226 Metro Manila ☎(02)750-8888 Ext.1901/1902 momnl-spa@mohm.com

The Farm at San Benito Manila Sales Office P 17 MAP 2C
(ザ・ファーム サンベニート マニラセールスオフィス) Shop #10 Ground Floor The Peninsula Manila cor. Ayala & Makati Avenue 1226 Makati City, Metro Manila ☎(02)884-8074 (英語) <日本語によるお問い合わせ> thefarm@primer.ph

J-hair (ジェイヘア) P 16 MAP 2B
Unit 102-C G/F Cattleya Condominium 235 Salcedo St. Legaspi Village, Makati city, Metro Manila ☎(02)812-6055 CELL.0920-9084820

SPIRAL (スパイラル) P 13
Ground Floor, Sofitel Philippine Plaza Manila CCP Complex Roxas Boulevard, Pasay City, 1300 MANILA, PHILIPPINES ☎(02)551-5555

Takachiho Philippines INC. (タカチホフィリピン) P 10 MAP 1B
18F 6788 Ayala Avenue, Oledan Square, Makati City ☎ (02)817-7552

ディスカバリーツアー (ディスカバリーツアー) P 22 MAP 1C
Ground Floor, Unit 301 Sagittarius Building, H.V.Dela Costa Street, Salcedo Village, Makati City Metro Manila マニラ本社 ☎(02)812-3328 ☎(02)818-7716 FAX. (02)817-4617 セフ支店 ☎(032)340-2128 FAX. (032)340-2127 hp@discoverytour.ph http://www.discoverytour.ph/

特定非営利活動法人ACTION (トクテイヒエリカツドウウホウジン アクション) P 20
〒180-0023 東京都武蔵野市境南町3-10-1 ハールハイツカハシ1F ☎ 0422-26-6123/6125 FAX.0422-33-1336 action@actionman.jp http://www.actionman.jp

ACTION Philippine Branch (アクション フィリピン ブランチ)
c/o JIREH CHILDREN'S HOME Inc. Magsaysay, Castillejos, Zambales 2208 Philippines ☎&FAX.(047)-2410 actionph@info.com.ph

NAVALES DENTAL (ナバレスデンタル) P 18 MAP 1B
Suite 1710 Medical Plaza, Makati Bldg. Amorsolo cor. Dela Rosa Sts. Legaspi Village, Makati City ☎(02)751-8101

株式会社日本航空インターナショナル(JAL) P 9 MAP 1B
(ニホンコウクイントーナショナル) 2F 6788 Ayala Avenue, Oledan Square, Makati City, Philippines 1226 予約・案内 ☎(02)886-6868

New Hatchin (ニューハッチン) P 22
7602 Sacred Heart St. Cor. Metropolitan Avenue, San Antonio Village Makati City Metro Manila ☎ (02)897-7207 ☎(02)890-5038 ☎(02)890-1649 FAX. (02)897-7209 CELL.0917-560-7298

Paseo Uno (パセオウノ) P 13 MAP 1C
Ground Floor, Mandarin Oriental Hotel, Makati Avenue, Makati City 1226 Metro Manila, Philippines ☎(02)750-8888 Ext.2411 or 2412

フレンドシップツアーズ(フレンドシップ ツアーズ) P 22 MAP 3C
3F Dusit Hotel Nikko, Ayala Center, Makati City, Metro Manila ☎ (02)894-1124

BEST TRAVEL (ベストラベル) P 7 MAP 1D
Ground Floor, The Spa 50 Jupiter Street, Bel-Air, Makati City, Philippines ☎(02)899-4582~857/895-7898/895-1074FAX. (02)899-4586 besttrav@besttravel.com.ph www.besttravel.com.ph

BEST TRAVEL CEBU (ベストラベル セブ) Ground Floor, Room 112, KRC Building Subangdaku, Mandaue City, Cebu, Philippines ☎(032)345-2901 ☎(032)345-3868FAX. (032)345-2890 besttravecebu@yahoo.com

Benjarong (ベンジャロン) P 13 MAP 3C
Mezzanine Level, Dusit Thani Manila, Ayala Center 1223 Makati City Metro Manila ☎(02)867-3333

Mont Albo (モンタルボ) P 18 MAP 1A
Oriental Gardens, Pasong Tamo cor. Sen. Gil Puyat (Buendia), Makati City, Metro Manila ☎(02)759-2519 ☎(02)482-5042 CELL.0920-270-8277/0917-209-4018

「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。皆様からの旬の情報をお待ちしております。例:イベント情報・最新ショッピング・体験談・求人情報・売りります・買います・投稿写真・期間限定プロモーションなど ☎(02)899-5994 ☎(02)890-7320 ☎ sales@primer.ph

Memo

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	(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)
セントルクスマティカルセンター (ケソン)	(02) 723-0101~32 (国際テスク)
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
キヤセイバシフィック航空	(02) 757-1313
ノースエアスト航空	(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)
入国管理局	(02) 527-3260
関税局	(02) 527-4512
国税局	(02) 922-3393
フィリピン退職厅	(02) 848-1412~17 (日本語テスク・ペイビー)
クレジットカード紛失・盗難	
VISA CARD	グローバルテスク	001-800-144-10015 (※3)
MASTER CARD	グローバルテスク	001-800-1-111-6061 (※3)
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 Ster)	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	



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います。

We provide the front page of primer to any photographer who has connection to Philippines. We are waiting for your arts!

Please contact to primer office. tel (02)899-5994 Fax (02)890-7320 E-mail : sales@primer.ph

primer
May 2008 vol.1

ミニラ発・快適生活推進フリーベーパー
primer「プライマー」創刊号

May 2008 Issue

2008年3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 Marketing Japan, Inc. primer編集部

協力 河野書賣子

oume

プライマーボランティアスタッフのみなさん

デザイン

水田麗

発行

Marketing Japan, Inc
7480 Bagtikan St. corner Sacred Heart Extn.
San Antonio Village, Makati City
☎(02)899-5994 Fax(02)890-7320
✉information@primer.ph.

印刷・製本

プリントネット株式会社

鹿児島県始良郡始良町西餅田1191-3

皆様のご協力をいただき、
フィリピン情報誌「Primer」創刊号無事発刊!!
ありがとうございます。この一言に尽きます。
フィリピンにはお伝えしたい素敵なお情報をたくさんあります。でも、きちんと正しい情報が伝わっていません。もっと多くの人にフィリピンを知って欲しい、たくさんの人に旅してもらいたい、フィリピンの素晴らしいを満喫してほしい、との思いからスタートしたフィリピン「Primer」。まだまだ産声をあげたばかりですが、益々情報を満載しフィリピン滞在はプライマーと共に皆様に仰っていただけるような情報誌を目標に尽力していくたいと思います。また、創刊にあたり、多くのフィリピン在住のみなさまにご協力いただきました。本当にありがとうございます。これからも、フィリピンを愛するの方々と共に制作していくければと思っておりますので、ご意見・ご感想をどうぞお寄せくださいね。
まずは、創刊パンザイ!! 編集部 水島奈央子

NEXT ISSUE
次号は4月25日発行予定です。

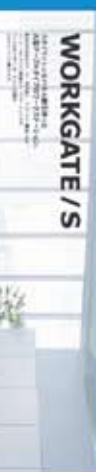
お宅の洗剤何使ってます?

フィリピン洗剤特集! (予定)

<http://www.primer.ph>

KOKUYO

ひらめき・はかどり・こちよさ



<輸出元>
コクヨマレーシアインターナショナル株式会社

KOKUYO INTERNATIONAL (M) SDN.BHD.
Suite 23-04, 23rd Floor, Menara Tan & Tan, 207, Jalan Tun Razak,
50400 Kuala Lumpur, Malaysia TEL:+60-3-2161-4060 FAX:+60-3-2161-6918

<販売元(正規代理店)>

IMERGEONLINE, INC
7480 Bagtikan St. cor Dao San Antonio Village, Makati City TEL: (02)899-5995
販売担当 今泉佑太 Email: y-imaiizumi@imergeonline.co.jp