

Philippine <http://www.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



特集 たまにはカフェで  
ゆっくりしましょ!

第2特集 ジメジメ雨季をこれで乗り切れ! 柔軟剤と漂白剤  
使えるベスト5 おもしろ露店グッズベスト5



プレミアムリゾートアイランド  
フィリピン

vol.5







# U nlimited at Umu

Relax and unwind with your colleagues and friends at Umu.

Enjoy unlimited beer or Sake served with a choice of appetizer, such as: assorted sushi, assorted sashimi, grilled salmon belly, Philippine maki or robata (2 sticks beef & chicken), available from Mondays thru Fridays, from 5:30 p.m. to 7:30 p.m. for only Php 750 nett per person.



Ground Floor, Dusit Thani Manila, Ayala Center, 1223 Makati City, Philippines  
Telephone: +63(2) 867-3333 Facsimile: +63(2) 867-3888  
[www.dusit.com](http://www.dusit.com)

- 04 Column コラム タガタイ Tagaytay
- 06 Feature 特集 たまにはカフェでゆっくりしましょ！  
Let's linger in unique cafés!
- 10 Feature 特集 ジメジメ雨季を乗り切れ！ 柔軟剤と漂白剤  
lcky damp clothes because of the rainy season? Say goodbye with fabric conditioner and bleach!  
子育てコラム by のびのび会 河野貴和子 Raising Kids By Kiwako Kono of Nobi-Nobi-Kai
- 12 Restaurant シンドバッドフードステーション Sinbad's Food Station
- 13 Food 日本食材デリバリーサービス AKANE EXPRESS  
Want Japanese food? Have it delivered by AKANE EXPRESS!!
- 14 Best 5 使えるベスト5 露店おもしろグッズ ベスト5  
Best 5 Funny items on the streets
- 16 What's New? マニラ オーシャンパーク Manila Ocean Park!
- 17 Beauty 極上のスパ Chi スパ エドサ シャングリ・ラ ホテル  
Pamper yourself in Chi Spa EDSA Shangri-La Hotel
- 18 Life フィリピン トランスポーター事情 パート1  
Transportation in the Philippines  
連載 マンガで覚える！ タガログ語教室 Comic – Tagalog Lesson
- 21 Study MMBS通信 MMBS駐在 佐藤知穂さん  
MMBS Community - Ms. Chiho Sato of MMBS
- 22 Fun to Eat ペッパーランチ Pepper Lunch
- 23 Culture 国際交流基金マニラ事務所所長 鈴木勉さん  
Japan Foundation Manila Director Mr. Tsutomu Suzuki
- 24 Work フィリピンで輝く日本人 小林歯科 小林誠さん(前編)  
Japanese in the Philippines Dr. Makoto Kobayashi of Kobayashi Dental Clinic(Volume 1)
- 25 Where to Find? プライマー設置店一覧  
List of Distribution Establishments of Philippine Primer
- 26 Map お役立ちマップ マカティエリア&ベイエリア  
Useful Maps – Makati Area and Bay Area
- 28 Comments ボセス・ナン・マーサ みんなからのコメント  
Voice of the Readers
- 29 Web Site プライマーサイト紹介  
Introducing the Primer Web Portal Site
- 30 Memo 困った時の連絡先(フィリピン国内)  
Emergency Contacts (within the Philippines)

primer

プライマー Vol.5 目次

Philippine Primer Vol. 5  
Table of Contents



#### 今月の表紙 (Front Page of the Month)

撮影：Fortunedragonさん (Photo by: Fortunedragon)

Fortunedragonさんのブログ『マニラでの日常』<http://maynila.exblog.jp/>

Blog of Fortunedragon: "Manila deno Nichijo (Ordinary days in Manila)"

普段見ているフィリピンの日常の景色がFortunedragonさんの手にかかるると日常から非日常とも思える趣ある世界に。1つ1つの写真からフィリピンに寄せるFortunedragonさんの想いが感じ取れる。

今回ご提供いただいた写真は、カレスサ(馬車)がまだ数多く走る情緒溢れる街、南イロコス州ピガン。

Fortunedragon captures the extraordinary out of ordinary scenes in the Philippines.

Every single picture expresses his passion for the country.

He provides us one of his masterpieces – a photo of the traditional olden town of Vigan in Ilocos Sur where you can still find a lot of horse-drawn carriages called "Kalesa."

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 open to all photographers with beautiful images of the Philippines.

Submit your artworks now!

Please contact the Primer office. Tel (02) 899-5995 local. 111 Fax (02) 890-7320 E-mail: [sales@primer.ph](mailto:sales@primer.ph)



マニラから週末に手軽に行ける観光スポットの一つといえば、タガイタイが有名ですね。このタガイタイでの一般的な過ごし方としては、ピープルズパークや展望台から眺める風景で満足される方が多いのではないのでしょうか。

今回プライマー取材班がお届けする日帰りツアーは、このタガイタイの火山湖をもっと近くで見ることができるワクワクしてくるようなツアーをご紹介します。

車で片道2時間圏内（※渋滞により多少前後する場合もあり）で行けるタガイタイですが、市内についてからはさらに湖のふもとまで下りて行きます。途中、ボート乗りの客引きなどが多数寄ってくることでしょう。この辺りでは、観光客目当てにボートのレンタルをする業者がたくさんいますので、構わずに目的地のサマーホリディまで進みます。

現地へ到着するとスタッフが明るい笑顔でお

出迎え。既にボートもスタンバイしてあります。ボートに乗り込み、15分ほどのクルージングを楽しみながら、目的地のタール火山ふもとまで進んでいきます。ここで、トレッキング（登山）か、乗馬を選択することができます。おすすめは乗馬です。スタッフがロープを持って、最初から最後まで登山をナビゲートしてくれます。もちろん体力に自信がある方はトレッキング（登山）を選ぶこともできます。

山道ですので歩きやすいスニーカーなどをはいて行きましょう。うっかりビーチサンダルで来てしまった方は乗馬の方をお勧めします。（通常のトレッキングを選択しても、料金は同一となります。体力に自信のある方は、こちらでいい汗を流してみてもいいかもしれません）。

乗馬の方は、おとなしい馬ですので、さわやかな高地の風を感じながら、楽しい登山ができることでしょう。また、山林の中を進んでいきますので、虫よけスプレーなども忘れずに！

馬の背に揺られながら、山道を進んでいくと緩急の激しい道も出てきます。しっかりと手綱を握り、自分の相方となる馬に「頑張れ！」と心の中で思わず応援してしまうでしょう。

約30分ほどすると、ようやく山頂にたどり着きます。そこに広がる光景はまさに…「圧巻」の一言。

タール火山の中心部、まさにおへその部分を見ることができるのです。タール湖と言われているのは、まさにこのおへその部分なのです。このグリーンの湖が何か神秘的な気持ちにさせてくれ、同時に山頂の空気がとても爽快な気分にしてくれます。

## タガイタイ日帰りツアー

タール火山トレッキングツアー  
山頂から眺める火山湖の風景に圧巻



山頂での景色を十分に堪能した後は、おなかにも空いてきますので、下山してランチを取りに向かいます。道中を一緒に過ごした馬にさよならをつげ、元来たボートに乗り込みます。

サマーホリディの宿舎にたどり着くと、既にスタッフの方がランチの用意をしてくれています。

おいしそうな匂いがまた食欲をかき立ててくれます。サマーホリディさんがご用意してくれるフィリピン料理を堪能しましょう。

湖岸で食べるランチはまた格別です。食後には、オーナーお薦めのパラココーヒーをふるまってくれます。パラココーヒーとは…タガイタイ周辺で収穫されたビーンズをパリンケ（市場）で焙煎し挽いた「野趣溢れる」香り豊かなコーヒーです。

食事が終わった後は、疲れた体を休めるために昼寝を楽しむもよし、栈橋で釣りを楽しむもよし、ヨットの体験をしたりと、レクリエーションも豊富です。（別料金）

これだけ遊べて、しかもマニラからの往復の送迎費込でたったの3500ペソというお値段で提供してくれるのは、サマーホリディさんです。（※ドリンクなどは別料金となります）。

今回プライマーを見たと言って、ご予約の方にはウェルカムドリンクのサービスが付きます。

みなさんも週末の過ごし方の一つに、加えてみてはいかがでしょうか。



ツアーについての問い合わせ先  
サマーホリディ  
BALAS TALISAY BATANGAS  
☎0919(627)3542  
URL <http://www.summerholiday.ph/>  
マニラ事務所営業時間：朝9時～夕方6時（月曜日～金曜日）  
タール湖クラブハウス：朝7時～夕方6時  
※ゲスト滞在中は、夜10時まで。  
タール湖クラブハウスは365日オープンしています。



タガイタイはマカティから片道二時間の週末観光スポットとして有名ですが、火山めぐりと湖(タール湖)を眺めるだけではタガイタイを半分しか楽しんでいません。メインロードを外れたところにすばらしいスポットが…。

土曜の朝の10時前に家を出る。それも、ランチを食べるために。マカティでもマニラでも、一流シェフが作るランチはいくらでもあります。それでは、なぜに、タガイタイまで行くのか???

どこの国でも首都は交通が集中して空気は良くありません。マニラ首都圏も例外ではありません。マカティ市は、数年前と比較するとかなり改善されてきていると思いますが、まだ、アヤラ通りで深呼吸はしたくないですね。緑に囲まれた静かな環境で、おいしい空気とおいしい食事をいただきたいくなるのは、当然の欲求だと思います。

タガイタイ周辺には、いくつかの隠れ湯ならぬ、隠れレストランが散在しています。そのひとつアントニオ (Antonio's)という完全予約制のレストランをご紹介します。

完全予約制ですので、事前にテキスト (SMS)で予約します。週末の予約の場合は、一週間以上前の予約をお勧めします。直前ですと満席で予約ができないことがあります。予約が完了すると、レストランから予約確認のテキストが返ってきます。当日の予約時間の直前にも、もう一度SMSがあるという徹底ぶりが好きです。

どんな料理がでるのか、写真を見てください。頼み方ですが、メインを注文するとサラダ、デザートなんかセット料金でついてきます。付



いてくる料理を変えたい場合は、ウェイターにその旨をいいます。ウェイターがいろいろ聞いてくるので、英語のメニューを読んで英語をしゃべれないと、注文はちょっとつらいかもしれません。お酒を飲む方でしたら、オードブルなどを追加注文するをお勧めします。



## マカティ周辺にお住まいの日本人駐在員の方へのお勧めの優雅な週末の過ごし方。 タガイタイと言えば、火山湖？

記事提供者：マニラ在住 M. Aさん

食べているとオーナーが来てくれて、料理はどうか聞いてきます。席は、二人用から大勢のパーティー用まで揃っています。ワインの値段にもよりますが、二人で4000ペソ位 (一万円) くらいから、ゆったり二時間の週末のランチを楽しむ事ができます。ソフトドリンクもフレッシュジュースなどあり、おいしくいただけます。

客層は、タガイタイに別荘を持っているようなフィリピン人家族連れ、マニラから来た外国人が多く、日本人に合った事は一度しかありません。欧米人とフィリピン人が主ですが、中流以上のフィリピン人が多い気がします。

私がこのレストランが好きな理由は、料理と緑と空気の他に、入口のインテリアと音楽 (BGM) そして大きくきれいなトイレがあることです。入口は、大きな木戸になっています。中に入ると思わず写真を撮りたくなるインテリアが右手に、BGMは最適なボリュームでさわやかな音楽が流れ、高原の風が緑の木々の間を渡っていく音と調和していきます。ワインを飲みすぎて、帰りの二時間のドライブの前には必ず行った方がよいトイレは、(写真) トイレという化粧室というか、一つの部屋になってきれいです。

公共の交通機関は、ありません。メインロードからかなり外れて細い道を走っていきますので、自家用車がタクシーかレンタカーとなります。

編集部より

M. Aさん大変貴重な情報ありがとうございます。Antonio'sはかなり雰囲気もよくお料理もおいしいと評判ですよ。都会を離れて静かに優雅な休日を過ごすなんて素敵…。これ、今編集部全員の願いかもしれません…。これからも皆様からの情報をお待ちしております。



### Antonio's

予約電話番号：0917899-2866  
または、0464130975か0464131054  
住所：Purok 7, Brgy. Niyogan, Tagaytay City  
参考：[http://anton.blogs.com/awesome/2006/02/nothing\\_beats\\_a.html](http://anton.blogs.com/awesome/2006/02/nothing_beats_a.html)  
<http://www.marketmanila.com/archives/superb-sunday-lunch-at-antonios-tagaytay>



世界遺産バナウエの棚田で有名なルソン島北部の山岳地帯であるCordillera（コルディリエラ）地区。その山岳エリアで採れるコーヒー豆を農民から直接買い取るフェアトレードで農民をサポートし、美味しいオーガニックのコーヒーを提供しているCordillera Coffee（コルディリエラ コーヒー）。

オーナーのグレース・ヤンさんは、Cordillera（コルディリエラ）地区出身。アメリカ人のご主人と一緒に、マリキナ市にCordillera Coffeeをオープン。さらにCoffee A. I. D. (Assistance for Indigenous Development) を設立しコーヒーを栽培する農民たちを支えています。月に1度、農民にオーガニックコーヒーの栽培方法のトレーニングを行ったり、コーヒーは収穫時期が1年に1回のため収入時期が偏る農民のために、先に購入金額を支払い、農民たちの自立を促すサポートも行っています。

コーヒーに限らず、Cordillera Coffeeで使用する食材のほとんどがオーガニック。マニラの著名なレストランのシェフが考案したフィリピンの伝統的食材を上手に西洋料理とミックスしたメニューはとっても斬新。しかも値段はどれも150ペソ以下とリーズナブル。人気のメニューは、フィリピンの古代米とイタリアの味の融合。ミネラル、ビタミンなどがバランス良く豊富に含まれている赤米を使ったリゾットです。また、フィリピンの伝統的なもち米のお菓子スマンや濃厚なチョコレートケーキなどデザートも豊富。そして注目したいのが、カフェをサポートす

るアーティストとのコラボレーション。お店の中には、所狭しとフィリピンアーティストの作品（写真・絵画）が飾られ、定期的にミュージシャン達によるイベントも開催されています。フィリピンを代表するエスニックロックアーティストのCynthia Alexander（シンティア・アレクサンダー／詳しくは22ページ参照）も参加者の一人とか。

コーヒー豆栽培農民を支える人、そしてそれをさらに支える人たちによって愛され続けるカフェ、Cordillera Coffee。フィリピンの温かさを奥深いコーヒーで感じませんか？



## Cordillera Coffee

コルディリエラ コーヒー

フィリピンアートを楽しみながら、  
味わい深いコーヒーに舌鼓



**Cordillera Coffee**  
Riverbanks Center 84 A. Bonifacio Road,  
Barangka Marikina  
☎ 02-482-2515  
営業時間 7:00AM ~ 1:30AM  
(毎日)



Café Kalinga P85 (左) オレンジとシナモンの風味の効いたホットコーヒー  
Spicy Pasta P90 (中上) アンチョビを使ったペペロンチーノ  
Cordillera risotto P90 (中下) オーガニック赤米のリゾット  
Café Tortoni P110 (下) ココナッツとアーモンドが入った南国味のコーヒーシェイク



## 第1特集

# たまにはカフェで ゆっくりしましょ！

フィリピンの暑い夏も過ぎました。  
旅行に、遊びに、仕事にと疲れた体をカフェで休めてみませんか。  
はたまた遊び足りない人はカフェを楽しんでみませんか。  
いろんなジャンルのカフェを集めてみました。

フィリピンでは珍しいお茶専門のカフェ。店名のKOZUIは「香水」のこと。奈良の二月堂で行われる早春の神事「お水取り」に、遠く若狭から送られるお水から名付けられたそう。

店内は内装も白い食器もとってもかわいい、明るいお店。ディスプレイされているお茶のパッケージは、フィリピン人店長さんのデザインだそう。もちろんお茶は全て購入可。

フィリピンではお茶にお砂糖を入れることが多いのだけど、頼めばお砂糖抜きも。日本と中国から仕入れているというお茶の香りを楽しめます。

オススメは「Matcha Melon Korichio」(P128)。抹茶シェイクっぽくて、でもすこし爽やかで、甘いメロンの香りも感じます。「あんみつ」(P148)はお団子や小豆はもちろん、生マンゴーやメロンも入ってるの！ 寒天はカキ氷に変わっちゃってるけど、暑いからそれもO.K! 抹茶ソフトが塔みたいに乗っかって、女の子にはたまらないのでは。

フードも充実。ほうれん草のスープ「Minced Spinach Soup」(P120)は豆腐や卵も入っていて、とってもやさしい味なのです。自家製ほうれんそうパンを浸して食べれば、お腹もココロも癒されそう。オリジナルのゴマディップを使った一皿もあります。

## KOZUI GREEN TEA

コズイ グリーンティー

日本茶や中国茶が楽しめる  
お茶カフェがフィリピンにも！



家族で座れるソファもあって、2階のソファに座っちゃったら、まったく気づいたら夕方！なんてことになるかも知れませんよ。



Kozui Menu Items (左上) お茶のパッケージはグラフィックデザイナーでもある店長さんによるもの  
Cream Anmitsu (左下) ソフトクリームは抹茶、バニラが選べます  
Kozui Ceiling (右下) 明るい光のさしこむ店内



**KOZUI GREEN TEA**  
258 B Tomas Morato Ave. Quezon City Middle of Sct. Fernandez & Sct. Fuentebella  
☎ 02-413-2705  
E-Mail info@kozui.com  
営業時間 11:00AM ~ 0:00AM  
(定休日なし)  
室内は禁煙。外のテーブルでは喫煙可。  
ワイヤレスインターネット (Wi-Fi) 接続可。



**Cerealicious** ブランチ  
 ・ 3F Midtown Wing, Robinsons Place Ermita  
 ・ Cinema Level, Robinsons Galleria, Ortigas Avenue  
 ・ Ground Level, SM The Block, SM City North EDSA  
 ・ Ground Level, Sherwood Place, Taft Avenue, Manila  
 ・ 2F 12 Building, IT Park, Cebu その他  
 営業時間 それぞれMall営業時間に準じます。



お好きなトッピングで  
お気に入りシリアルが  
作れるよ



フィリピン初、シリアル・バーラー「シリアルリシャス」。型にとらわれない新しい感覚のシリアル専門店。

シリアルリシャスは、普段何気なく食べている朝食にひねりを加えた新世代のブレックファスト。もう味も素っ気もない「シリアルにミルク」におさらば!

シリアルリシャスでは子供達にはとっても楽しいメニューが盛りだくさん。メニューアイテムの名前は人気映画のタイトルのパロディー。そ



## Cerealicious

シリアルリシャス

楽しくておいしくて栄養たっぷり!  
新世代のブレックファスト

のウィットに富んだユーモアたっぷりの名前に思わず笑っちゃいます!

メニューは「シリアルリシャス・トレイラー (レギュラーサイズ) P45」と、「シリアルリシャス・ブロックバスター (大盛りサイズ) P75」の2サイズがあります。全てのシリアルには、ベースとして7つの隠し味を仕込んだ特製ミルクシェークが使われているの。これが真似したくても決して真似できない秘密の味。このミルクシェークのおかげ (?) でシリアルがいつまでもパリパリなの。これをベースに、シリアル、フルーツ、チョコレート、クッキー、アイスクリームなど、お好みの具を選んで自分だけのオリジナルシリアルが作れるよ。または、どれを選んでいいのかわからな〜いという人は、メニューの中から好きなコンビをチョイスしてみてください。

メニューアイテムは、チョコ好きの人にお勧めのOreoクッキーやチョコワッフルといった「Oreo + Juliet」、や「About A-Hoy」、ヘルシー派には「Erin Brocko-Peach」やバナナとミルクシェークのコンビが絶妙な「Banana Jones and the Temple of Doom」なんかよいかも。

他にも、シリアルリシャスにはシリアルだけでなくアイスクリームもあるんですよ。

シリアルリシャスでは、何から何まで新しく楽しいことばかり! それがこのお店のいいところね!

Let's linger in unique cafés!

アイスクリームサンド「チリーバーガー」(P110) (上)  
 「ピスタチオ」と「ピーナツバタークッキー」(P85) (左下)  
 「ブルーベリーチーズケーキ」(P85) (右下)



## Sebastian's Ice Cream Studio

セバスチャンズ アイスクリーム スタジオ

ファンタスティックな  
アイスクリーム!!

ハイスなお味の高級手作りアイスクリームこれにしようか…あれにしようか…いや、あそこにあるフレーバーも捨てがたい…ええい、全部買っちゃえっ! そんな気持ちにさせてくれるアイスクリーム屋さん、それがセバスチャンズアイスクリームスタジオ。使う素材は全て良質で新鮮。完全な手作りでのどのアイスクリームよりもまろやかで濃厚な味を実現しています。

さて、ブライマー取材班は手始めに、たっぷりのブルーベリーソースと砕いたグラハムビスケットが入った「ブルーベリーチーズケーキ (Blueberry Cheesecake)」フレーバーに挑戦! アイスクリームというよりは、まるで凍らせたチーズケーキをそのまま食べているみたい。それだけチーズケーキの味を忠実に再現しているってわけね。さすがこだわりの手作りアイス!

お次は本物のピスタチオナッツを惜しげもなく使った「ピスタチオ (Pistachio)」フレーバー。チョコレートとピーナツバターをこよなく愛する方には「ピーナツバター・クッキー・ド

ー (Peanut Butter Cookie Dough)」フレーバーがお勧め。これもピーナツ、チョコチップとクッキー生地がつぶつぶがたくさん入っていて食べ応え充分。

他にも、チョコビッツが入ったコーヒーマイルドアイス「アップ・オールナイト (Up All Night)」、マカダミアナッツとホワイトチョコビッツが入ったホワイトチョコアイスクリーム「マカダミア・ホワイト (Macadamia White)」、カロリーを気にしている方には無糖フレーバーもあります。

お店自慢のオリジナルアイスクリームサンド「チリーバーガー (Chilly Burger)」はとってもユニークで独創的。「チリーバーガー」は、お店を代表する商品だけあって、味も質も気合が入っています。取材班がトライしたのは、バニラアイスクリームを手作りのチョコレートチップ・クッキー2枚にはさんでココアパウダーをまぶした「ファッジ・トリュフ・チリーバーガー (Fudge Truffle Chilly Burger)」。しかも「バーガー」の真ん中にチョコファッジを詰めているという念の入れよう。シングルで85ペソってちょっと高いと思われがちだけど、はっきり言ってそれだけの価値はあります!

**Sebastian's Ice Cream Studio** ブランチ  
 ・ SM The Block (SMノースエドサ) 3階 (映画館の近く)  
 ・ Podium 4階 (SMメガモールの裏)  
 ・ Alabang Town Center (映画館のある階)  
 営業時間 すべてモール営業時間に準じます。





2007年末、フィリピン政府観光省とのコラボレーションによりマカティの複合施設グリーンベルト5に誕生したトラベルカフェ フィリピン(TCP)。「旅」と「カフェ」の融合をコンセプトにしたユニークなサービスを提供中。

インテリアには、フィリピン各地の優れた調度品を使用。大型プラズマディスプレイが2台設置され、国内のプレミアムリゾートの映像を見ながら、ゆったりとした空間で食事やコーヒーが楽しめます。

食事メニューは「フィリピン料理とフレンチの情熱的な出会い」をコンセプトに開発され、フィリピン各地から取り寄せた新鮮な素材を使ったNewフィリピン料理。

またこだわりのあるコーヒーもぜひ召し上がってください。目玉商品「アラミド・コーヒー」は要チェック! アラミドとは、Civetと呼ばれるジャコネコの糞から採取できる未消化のコーヒー豆のこと。この豆から作られるコーヒーは希少価値が高く、世界一美味しい・最高級と言われています。

フィリピン土産として喜ばれそうなコーヒー豆、TCPオリジナルのフィリピン民族音楽CD、カフェで使用されていりオリジナルマグカップなども購入可能。さらに、知的でホスピタリティに溢れたコンシェルジュが常駐し、カフェで旅の準備も出来ちゃいます。



## Travel Café Philippines

トラベルカフェ フィリピン

新しいフィリピンを発見しよう!  
旅情報もゲットできるユニークカフェ



一歩足を踏み入れると、旅の雰囲気漂う旅がテーマのカフェレストラン

### Travel Café Philippines

2nd Fl. Greenbelt5 Paseo de Roxas, Ayala Center, Makati City, Philippines

☎ 02-729-2233

営業時間 11:00AM ~ 10:00PM

定休日 なし

販売されている豆は3種類。全部フィリピン産(左上)  
「Suman Sushi」(P190) 南国フルーツとスーマンで寿司風に盛り付けた「Fruit Suman Sushi」はとってもキュート(左下)  
「アラミドコーヒー」1度は試したい世界一美味しいと言われるアラミド・コーヒー(下)



## Let's linger in unique cafés!

サウススーパーハイウェイのSucat Exitから、ほど近いところにあるSerye Café。

広々とした店内にはフィリピン大学の学生が描いた絵画のデザインテーブルやパーティ用ルームがあり、とても明るい雰囲気。

Serye Caféではコーヒー豆はもちろん、ケーキやお料理などに使われている素材のほとんどがフィリピン産を使用しているというこだわり。

コーヒーは「コーヒーサイフォン」によって抽出されているので、香り高くコク深い味わい。

中でもお奨めなのが、プレミアム フィリピーノ アラビカ (P55)。通常レギュラーコーヒー用に用いられることが多いアラビカコーヒーですが、Serye Cafeのアラビカコーヒーはコーヒーブリークもうならせるフィリピン産の上質な豆を使用。

アラビカコーヒーよりも少し濃いめのコーヒーをお好みの方はSpecial House Blend (P50)をどうぞ!ほどよい苦味がたまりません。

Serye Caféはカフェといっても飲み物や軽食だけでなく、お料理も充実。

取材班お気に入りにはバーベキューチキン。チキンの旨みをそのまま閉じ込めグリルしたチキンはとってもジューシー。甘めのソースも一緒にいただきますが、ソースなしでも充分おいしい♪ お好みで調節してみてください!

## Serye Café Filipino

セリエ カフェ フィリピン

フィリピン産の上質素材に  
こだわったカフェ



ほど良い甘さのMocha Manila (P80) (左)  
バーベキューチキンが最高!  
Barbecue Duo1 (P215) (右上)  
ジューシーさがたまらない  
Boneless Chicken Barbecue (P190) (右下)

Serye Caféは店員の方もとってもフレンドリー。いつでも笑顔で迎えてくれます。

初めて訪れるのに、なんだか何度も来たことがあるようにさえ思えるくらいアットホームな雰囲気。気の置けない友人と、おしゃべりを楽しむのに最適です。いつまでもくつろいでいたい、そう思わせてくれるカフェです。



### Serye Café Filipino

Unit 8 and 9 Ground Floor, Santana Grove, Sucat Road, Parañaque City

☎ 02-825-4691

営業時間 10:00AM ~ 10:00PM



## ALEXA'S DELI Café and wine shop

アレクサズ デリカフェ アンド ワインショップ

サルセドにひっそりと佇む、おしゃれなカフェ。特にオススメはデリサンドウィッチ。お好きな具をチョイスして自分好みのカスタムサンドウィッチも食べられるよ。しかもワインショップでもあるのでカクテルスナックも置いてあり、カフェとしてだけでなく、バーとしても楽しめます。



### ALEXA'S DELI Café and wine shop

G/F Classica 1,112 HV Dela Costa St., Salcedo Village, Makati City

☎ 813-7097, 894-5729 to 30

営業時間 10:00AM ~ 9:00PM

アメリカンコーヒー 60P

カプチーノ70P

カスタムサンドウィッチ195P



## Max Brenner

マックス ブレナー

イスラエル発のチョコレートを楽しめるカフェ。ロンドンやNYなどでも人気があります。オトナな雰囲気を出している店内ですが、実はベビーチェアもあります。「For kids only」(右下写真)というセットもあり、柔らかくしっとりとしたクッキーに、チョコショット、そしてホットミルクチョコがついてきます。(128P)とにかく質の高いチョコを堪能したい方、必見のお店です。

### Max Brenner

Greenbelt 3 Ground Level Ayala Center Makati City

☎ 02-728-8801

営業時間 11:00AM ~ 0:00AM (月~木)

8:00AM ~ 2:00AM (金~土)

8:00AM ~ 0:00AM (日)

ブレンドコーヒー 88P

カフェラテ 98P



## The Museum Cafe

ザ ミュージアム カフェ

アヤラミュージアムの前にあるモダンなカフェ通称「Mカフェ」。日曜日にはサンデージャズランチも。屋外でマニラの暑さを感じながら冷たいお茶するもいい。屋内で素敵な美術品を鑑賞しながらゆったりとお茶するもまたいいですね。



## まだまだあります! ゆったりカフェ

## Gourmet's Café

グルメズ カフェ

マニラからタギタイ中心部へ向かう途中にある一軒のオシャレなカフェ。その名もGourmet's。店の裏側には、有機野菜を自家栽培している農園があります。店内のサラダバーでは、そこで採れた新鮮な有機野菜の量り売りをしていて、自分の好きな野菜を盛りつけて食べることができます。

野菜の他にもメニューが充実。ここのハンバーガーはボリューム満点! これ一つオーダーするだけでも、十分におなかを満たしてくれます。



### Gourmet's

Km 52 Aguinaldo Highway, Lalaan 2, Silang, Cavite

☎ 046-414-0209

営業時間 8:00AM ~ 8:30PM

### The Museum Cafe

GF Greenbelt 4, Ayala Center Makati City

☎ 02-757-3000

営業時間 8:00AM ~ 0:00AM

カフェラテ P110

マンゴチーズケーキ P195 (だったかな??)

ライチアイ스티어 P140



## Starbucks Coffee

スターバックスコーヒー イントラムロス店

世界中にランチをもつスタバ。なんと、スペイン植民地時代の面影が色濃く残る観光スポット、イントラムロス内にもあります。外壁も内装も石造りの素敵なカフェ。歴史を感じながら素敵な時間を過ごせそうですね。

### Starbucks Coffee

15-A Puerta Isabel II, Muralla st., cor. Magallanes Drive

Intramuros Manila City

☎ 02-527-4242

カフェラテ P95 ~

キャラメルマキアート P125 ~





## ジメジメ雨季をこれで乗り切れ! 柔軟剤と漂白剤

フィリピンでは今年も雨季の季節がやってまいりました。

来る日も来る日も雨、雨、雨…。

じとじとジメジメして、なかなか乾かないお洗濯物のニオイやシミ、気になりませんか？  
そんなときに活躍するのが柔軟剤&漂白剤！フィリピンの長い雨季はこれで乗り切れ！

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オヤジ。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。

### ふんわり、ふわふわ 柔軟剤

衣服に柔軟性を持たせて着心地をよくしてくれる柔軟剤。爽やかな香りも手伝って、今や洗濯にはなくてはならない存在になりつつあります。種類もいろいろありますので、あなたのライフスタイルにマッチしたものを選びましょう。ちなみに柔軟剤は英語では「Fabric Conditioner」または「Fabric Softener」といいます。

### 柔軟剤の使い方ガイド

使う前に注意事項を読みましょう。

- ★衣服に直接使用しないでください。必ず水で薄めること!
- ★お子様の手の届かないところに保管してください。

### 使用手順

#### 手もみの場合

- ①まず衣類を洗濯しましょう。
- ②よくすすいで、洗剤を落としましょう。
- ③水を張ったたらい（水量約35リットル）に柔軟剤を混ぜ、すすぎ終わった衣服を2分～5分くらい浸けます。  
柔軟剤の分量と衣服の数は、大体22mlで衣服15枚、33～36mlで衣服20枚が目安です。
- ④しっかり水気を切って、干す!これで完璧!

#### 洗濯機の場合

- ①洗濯し終わった衣類をよくすすぎます。
- ②衣服の量によって、水槽の中水位（35リットル）～最高水位（52リットル）まで水を張り、柔軟剤を混ぜます。混ぜる柔軟剤の分量は中水位で約22ml～36ml、最高水位で44ml～72mlくらい。
- ③水気を切って干します。

### 番外編 柔軟剤入りの洗剤

洗剤にすでに柔軟剤が入ってしまっているという、筆者のような横着者には大変ありがたい商品も売られています。柔軟剤入りの洗剤を扱っているブランドとしては、Primer Vol.2の特集「洗濯洗剤徹底解剖」でも取り上げたユニリーバ社の「Surf（サーフ）」や、グリーンクロス社の「Zonrox（ゾンロックス）」などがあります。

### Downy（ダウニー）

P&G社のブランド。日本でも若者の間で「アメリカの匂いがする（?!）」と超人気のダウニー。フィリピンでもメジャーな商品の一つです。メジャーなだけあって種類も豊富。



#### 1Banlaw（イサン・バンラウ）

「1 Banlaw」と書いて「イサン・バンラウ（タガログ語で「すすぎ一回」という意味）」と読みます。その名のごとく、洗濯が済んだ衣類をほとんどすすぎをせずにそのまま浸けられちゃうという優れたもの。お忙しい方には時間と労力を節約できる「1Banlaw」がお勧め。  
値段：33mlの使い切りパックが3袋セットで20ペソ



#### Antibac（アンチバクテリア）

殺菌効果を持たせた柔軟剤。湿気が多くなり、細菌たちが活躍しだす雨季にはうってつけです。  
値段：33mlの使い切りパックが3袋セットで20ペソ

### Vernel（バーネル）

1969年にドイツのHenkel社が世に送り出した柔軟剤ブランド。アイロンののりがとってもよろしいです。香りもなかなか。種類もバラの香りからアロマセラピーまで多数。  
値段：35mlの使い切りパックが6袋セットで28ペソ



### Comfort（コンフォート）

オランダと英国に本拠を置くユニリーバ社のブランド。日本では売っていませんが、意外と隠れファン多し。  
値段：22mlの使い切りパックが6袋セットで26ペソ





## Zonrox (ゾンロックス)

グリーンクロス社のブランド。おそらくフィリピンで最も普及率の高い漂白剤ブランドの一つ。レモン、フレッシュ、フローラルの3つの香りがあり、バリエーションも豊富です。



### Color Safe Bleach

色物の衣服にとってありがたい存在。色は落とさず、チョコレート、グリース、口紅、ジュースといった頑固なシミだけをさらりと落とします。

値段：450mlで28ペソ



### Bleach Plus

漂白効果が抜群で、それでいて繊維を痛めない成分を配合。パワフルな一品です。

値段：450mlで22ペソ

## パリッと清潔! 漂白剤

ジメジメして気分もどんよりしがちな季節だからこそ、シミ一つない清潔感あふれる身だしなみを心がけたいもの。漂白剤で気になる衣服の黄ばみやシミをきれいさっぱり洗い落として、雨の日でも気分をしゃきっと爽やかに!

ちなみに漂白剤は英語で「Bleach」といいます。

### 漂白剤の使い方ガイド

使う前に注意事項を読みましょう。

★お子様の手の届かないところに保管してください。

### 使用手順

#### 衣服に使用する場合

基本：まず、最初に色物の衣服と白地の衣服を分けます。

(ウール、シルク、レザー、スパンデックス、モヘアや、色あせしやすい衣服への使用は避けること!)

#### ■Spot Treatment (ここだけウォッシュ)

シミのある部分だけを集中的に洗いたいときに便利。

①衣服に付いたシミに、漂白剤を直接塗布します。

②そのまま5分ぐらい待ちます。

③洗濯洗剤で普通に洗います。

※シミがまだ新しいうちに洗うと効果的。

また、漂白剤が乾かないうちに洗剤で洗ってね。

#### ■Soak (浸けちゃえウォッシュ)

一衣服を漂白剤に浸けてから洗濯する、最も一般的な使用方法。

①水1リットルにつき漂白剤を大さじ2〜3杯をたらしめます。

②上記①の水溶液に色物の衣服を1時間ほど浸けます。

③洗剤を加えて普通に洗います。

#### ■Wash (一緒にウォッシュ)

漂白剤と洗剤を最初からどーん!と混ぜて洗う、ものぐささん向けの使用方法。

①水1リットルにつき漂白剤を大さじ2〜3杯をたらしめます。

②上記②の水溶液に洗剤を加えて普通に洗います。

#### トイレ掃除に使用する場合

洗面台、タイル、便器などの殺菌、洗浄、脱臭にも使えます。

(今回紹介した商品では、Zonrox Bleach Plusが使えます)

①水1リットルにつき漂白剤wを大さじ2〜3杯たらしめた水溶液で、きれいにしたい部分をキュッキュと洗います。

②10分ぐらい放置しておきます。

③水ですすいで乾かします。

## Perwoll

これは使える!色褪せ知らずの洗剤登場!

色物衣服の洗濯でいつも頭を悩ませるのが洗濯による色褪せ。いったん色褪せてしまった服は、なんか貧乏臭いし、みっともないしで、着る気も失せてしまいますよね。

色褪せてしまったがために持ち主に見捨てられ、タンスの中で一生目の目をみることなく朽ち果てていくのを待つ、哀れな色物たち…。

そんな彼らの救世主が登場!その名も「Perwoll」。

この洗剤を愛用しているマニラ在住のC子さんいわく、「これ使うと、例えば黒い洋服がなかなか色褪せしないの。黒いお洋服って、洗うとすぐグレー色っぽくなっちゃうでしょ?これのおかげでとっても助かってるわー。あ、あとジーンズを洗うのにもいいのよ。」とのこと。特に黒いお洋服には「Perwoll Black」が効果的。

使い方は、普通の洗剤と同じ。液体タイプなので使いやすいです。

値段：Perwoll Blackが1.5リットルで155ペソ





エキゾチックなインテリア(左)  
やわらかい感触がおいしいレンズ豆のディップ(右上)  
ボリューム満点シャワルマ(右下)



## SINBAD'S FOOD STATION

シンドバッドと、  
地中海の食の旅に出かけよう!

とても温かい雰囲気いっぱいのシンドバッド・フードステーション。アットホームな雰囲気なので、都会に暮らす人たちにとってはちょっとした憩いの場となっているみたい。シンドバッドで味わうことができるのは、そんなアットホームな雰囲気だけではなくありません。「ユニークでエキゾチックな、本場地中海の味が満喫できる場所」。

ムードたっぷりの照明と自然をテーマにした壁のデザイン(壁の色はオレンジが「沈む夕日」、青が「大海原」、黄色は地中海の料理に必ずと言っていいほどついてくる「レモン」を表しているんですって)、そしてカラフルな装飾用クッションが、レストラン全体の雰囲気を明るくポップな印象にしてくれているの。45人まで座れる店内は、「プライベートな空間」を感じるのにちょうど良い広さ。お店の壁や天井にセンスよく配置されているフィリピン人アーティスト達の手によるアート作品や、「いかにも地中海!」といった雰囲気を味わせてくれる装飾品が、異国情緒豊かな店内を演出。何もかもが珍しくて楽しくて、見ていて飽きない店内。これだけでも地中海にいる気分だわ!!

エキゾチックな顔立ちが印象的な、シンドバッドのオーナー兼シェフのチェリル・ピニエダさんによると、このお店のコンセプトは「地中海の東と西の調和」なんですって。シリア人のお父さんとフィリピン人のお母さんを持つチェリルさんは、お父さんが作るシリアの家庭料理を食べて育ったそう。やがてお料理にかける情熱が募り、フィリピンの人にも地

中海の料理を知ってもらいたいとの思いから、自らレストランを開業したのがシンドバッドの始まり。

ところがオープンしてみたらびっくり。フィリピン人のお客さんはもちろん、それだけでなく本格的な彼女の地中海料理を目当てに様々な国籍の方がシンドバッドにやってくるようになったのです。

さて、そんなチェリルさんの本格地中海料理に早速舌鼓! プライマー取材班がまずトライしたのは、Hummus bi Tahini(レンズ豆のディップ)(110ペソ)。柔らかい口当たりで程よく塩味がきいているこの豆料理は、ケバブとの相性が抜群。もちろんkhobz(平たいパン)にディップして食べてもvery good。

お次はお肉や野菜をアラブ風パンで包んだShawarma(シャワルマ)(95ペソ)。これだけであつという間にお腹一杯になってしまうほどボリュームたっぷり!ガーリックとチリの2種類からチョイスできる特製ソースでいただきます。辛いもの好きの私は迷わずチリソースをチョイス。シャワルマの味を引き立たせる、程よい辛味がたまらな〜い。

さあいよいよ、本日のメインディッシュ、Kebab Platter(ケバブ・ブラッター)(652ペソ 3-4人前)の登場。ビーフ、チキンそしてラムの3種類のお肉料理なんてぜいたく〜。どのお肉も柔らかくてジューシー!3種のお肉がブラッターとして一つのお皿に盛り

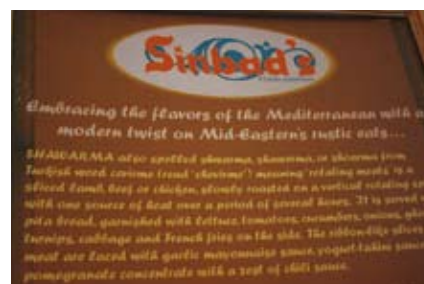
たハーブで味付けされています。さ・ら・に! このお店で使われているビーフとラムは、オーストラリア直送のハラル・ミート(宗教的に合法な食物肉)なんですって! 特にラム肉は独特の臭味が全く無く、食べやすい。

このケバブ・ブラッターには、トマト、ズッキーニ、キュウリといった生野菜を様々なハーブやスパイスで味付けしたサラダもつきます。これはお口をしゃっきりリフレッシュしてくれるという効果があるんですって。うれしい心遣いですよ。

ケバブの味を引き立てる野菜ピラフ(180ペソ 2人前)も最高だったわ! ご飯がふんわりしていて、いろんなスパイス、ハーブそして野菜が入っているの。本当、ケバブのようなお肉料理にはぴったり。

シンドバッドでは、東地中海の料理だけでなく、イタリア料理やギリシャ料理といった西地中海の料理も堪能できちゃいます。イタリアン・パスタやギリシャのサラダもぜひご賞味あれ!

お店のインテリアで使われている色だけでは表現しきれないほど、たくさんの顔とユニークさを持つシンドバッド。さあ、地中海の本場の味を求めて、楽しくデリシャスな冒険の旅に、いざ出発!



大満足の一皿ケバブ  
ブラッター(左)  
シャワルマの歴史が  
わかります(上)



**Sinbad's Food Station**  
G-9 Valero Plaza, San Agustin  
St. or Valero St., Salcedo Village,  
Makati City  
☎ 02-894-5909  
営業時間 11:00AM ~ 10:00PM  
(月曜日~金曜日)





あなたの  
「食べたい!!」を  
私達が叶えます!

## AKANE EXPRESS

マニラに登場! 安心&便利な  
日本食材デリバリーサービス!

現在、およそ1万人以上いると言われている、フィリピン在住日本人。そんな私たちがフィリピンで生活するにあたって気を使うのは、やっぱり日々の健康を支える「食」ですよね。フィリピン料理だってもちろん美味しいけれど、生まれ育った故郷「日本の味」はやっぱり恋しいもの。特にフィリピンに長く住めば住むほど、そんな想いは募るばかり…。

が!そんなフィリピン在住のみなさんの願いを叶えてくれる助っ人が、今年3月、マニラに登場したんです!

その名も「AKANE EXPRESS」!

取り扱っている商品は、新鮮な高級お肉から、カニしゃぶ、辛子明太子、梅干、お米、はたまた干物 (!) まで、かなり豊富な品揃え。今話題の最高級さくらんぼ「佐藤錦」をはじめメロンやりんごなどのフルーツ類も充実しており、さらにその他手に入れたい食材やフルーツがあれば、なんと日本から直接お取り寄せしてくれるそう!

もちろん「デリバリーサービス」だから、重いお米をわざわざ取りに行く必要もなく、どんな商品でも自宅まで1週間から10日以内でスピード配達してくれます (配達可能地域は右下参照)。

今回はAKANE EXPRESSの数ある商品の中でも特に売れ筋の4品を、プライマー読者のみなさんに特別にご紹介!

### 最高級バルダイ種ズワイガニの カニしゃぶポーション 1kg

P 3,900

カニしゃぶといえばズワイガニ!の、ズワイガニポーション。さっと茹でれば、とろけるような食感とジューシーな甘みが口の中に広がります。カニしゃぶ用に脚の殻をカットして食べやすくしてあるので、大きな身にかぶりついて、ズワイガニ本来の旨味を口いっぱい頬ばっちゃいましょう!



### マスクメロン 1玉

P 1,900

青森産のマスクメロン。この商品、実は自分のお好みの産地や品種のメロンを選んで注文が可能!自分だけのメロンを朝一で横浜や築地の市場から仕入れ、なんとその日の夕方の便でフィリピンへお届けしてくれるんです! 甘くてジューシーな旬の味を、どうぞ召し上げれ!



### 辛子明太子1本もの レギュラー 250g

P 2,900

贈答用のラインナップで一番人気のがこの博多辛子明太子!かつお風味に昆布のまろやかな旨味、そこに唐辛子の辛味が絶妙なバランスで加わって…って、想像しただけでよだれが出ちゃう!たらこ本来の味を生かした、味わい深い一品です。



### 丹精込めた自信作 山形のはえぬき

3kg : P 1,000 5kg : P 1,600

10kg : P 3,200

日本有数の米所である山形県の庄内平野産、精米直後の新米「庄内米」。生産者は、AKANE EXPRESS社長さんの20年来の友人である米職人、斎藤健一さん。広大な自然に育まれ、斎藤さんによって丹精込めて作り上げられたこのお米のポイントは、農業や化学肥料を通常の半分以上まで減らした、山形県認証「特別栽培米」であるということ。家族みんなが毎日口にするお米だからこそ、ぜひこだわって選べたいオススメの一品です。

斎藤さんご一家



いかがですか?

「良い品 早く お届けします!」をモットーに豊富な品揃えで私たちの期待に応えてくれる、日本食材デリバリーサービス「AKANE EXPRESS」。

フィリピンにいながこんな最高級の新鮮な食材が簡単に手に入るなんて、在住者にとっては嬉しい限り!

日本食が恋しい人はもちろん、まだそうでない人だって、これはぜひ試してみる価値ありですよ!!

カタログ請求・お問い合わせ

Akane Express Japanese Food Delivery Service

976 President Quirino Ave. corner Modesto Street Malate, Manila

☎ 525-8925 03-6888-3240 (IP)

FAX 526-0254

営業時間 10:00AM ~ 7:00PM

定休日 毎週月曜日

配達可能地域 Manila, Makati, Parañaque, Alabang, Las Piñas

## 使えるベスト5

フィリピンのおもしろカルチャーに  
興味深々のPrimerスタッフが選びました!

## 路上おもしろグッズベスト5

※価格はベンダーによって言い値が異なるので、  
その都度値段を聞いて、値切り交渉も忘れずに!



### ミニ地球儀 可愛いけれど…なぜ路上で!?

商品のクオリティも比較的良く、お子さん  
のお勉強のお供にぴったりの地球儀。渋滞  
時の暇つぶしにどう? ってことでしょうか。  
価格: P 120前後



### 鼻めがね ヘンテコ度ぶっちぎりNo.1!

パーティーグッズの定番がなぜ路上で売ら  
れているのか、果たして誰か買う人はいる  
のか。謎が謎を呼ぶ「鼻めがね」。ちなみに  
鼻から息を吐くとピロピロピロ〜♪と音が  
鳴る笛つきです。  
価格: P 150前後



### フィリピン国旗 期間限定のレア商品!

フィリピンのナショナルフラッグデーや独  
立記念日に合わせてよく売られていた、期  
間限定商品。サイズも大中小と豊富だし、  
お土産には最適の一品!  
価格: サイズによって異なるので、気軽に  
尋ねてみてね!



### 組み立て式おもちゃハウス カラフルでとってもキュート♪

組み立てて遊ぶおもちゃのハウス。台紙つ  
きの見本もちゃんと持ち歩いているところが、  
商売上手です。その戦略にはまって、取材  
班の中の女子は一つ購入してしまいました  
(笑)。だって可愛いんだもん〜♪  
価格: P 120前後



### わんこの置物 これって犬? それともヤギ…?

日本の赤ペコと同じ原理で首がフリフリ動  
くわんこ(ヤギ?)の置物。この愛らしい微笑  
みにやられちゃうのか、取材中にも何個か  
売れてました。  
P価格: 150前後

**1周年  
キャンペーン**  
**8/12火・8/13水**

ご来店のお客様全員に  
素敵な特典がございます!

鳥骨鶏ラーヤ  
**龍** (ロン)

822 G/F Paseo Tesoro Bldg., A. Arnaiz Ave.,  
San Lorenzo Village, Makati City  
☎(02)856-4588

中国伝来の幻の鶏天来  
**鳥骨鶏スープ**  
鳥骨鶏とは  
医食同源の中国四千年の  
歴史が生んだ 数ある  
動物系の漢方薬の中に於  
いて第一番に挙げられ  
王侯貴族の宮廷料理で  
賞味されてきた  
薬用鶏です  
鳥骨鶏は動物で  
ありながら  
アルカリ性ミネラル  
を作り出せるすばらしい  
滋養食品で 特に栄養価  
に優れ 地の病に効用  
があると伝わっている  
鳥骨鶏の料理の中で人気  
急上昇なのが  
鳥骨鶏スープです  
中国四千年の文献の中で  
(スープは病人が飲み  
肉は家族が食べる)と  
書かれています



鳥骨鶏スープは  
脳疾患  
低高血圧防止  
肝臓機能活性  
糖尿病  
老化防止  
滋養強壯  
視力回復  
肌荒予防  
身体の活性化





### 帽子 おしゃれ&実用的な貴重な一品!

最近急激に流行りだしたこの帽子。街中を  
よく観察していると、ジープニーやトラ  
イシクルのおっちゃんたちがよくかぶって  
ます。デザインもカラーも結構おしゃれだ  
し、これなら普通に買ってでもいいかも♪



### 日よけ タクシーでの使用率高し!

車の窓にベタッと貼るタイプの日よけ。フ  
ィリピンではほとんどの車の窓にはUVシ  
ートが貼ってありますが、それでも心配な  
人はダブルで使用すれば完璧! (?)



### ハンドルカバー 長時間の運転でも手が疲れない!

これもタクシーやジープニーの運ちゃんの  
愛用率高し! 程よい硬さのつぶつぶが手を  
刺激してくれて、長時間の運転でも手が疲  
れにくい優れたものです。



### Barquillos (バーキュリオス) 小腹が空いたらこれ!

遠くから見たら「なんだあれ?」って感じで  
すが、実はこれフィリピンの伝統的なお菓  
子。サクサク&バリバリ生地で結構な大き  
さなので、食べ応え十分!



### ケータイ充電器 「もしも」のときの助っ人!

外出中にケータイの充電が切れちゃった!  
というときのピンチヒッター。電源をどこ  
から取るのか、対応機種は何か等は不明で  
すが、もしものときはベンダーを探してみ  
るのも手かも!?

## こちらはまだ実用的!? 路上おもしろグッズ番外編

今までなんとなく「怖い」という印象が強かったベンダー。  
今回取材のために仕事上の彼らに恐る恐る話しかけると、  
みんな実はすごく明るく人なつこい!  
写真撮影にもポーズをばっちりキメて快く応じてくれました。  
あなたも今までの固定概念を一度真っ白にして、  
ベンダーたちとのやり取りを楽しんでみてはいかがでしょうか?



## 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

**Sei Hair Salon**

スタッフ一同心よりお待ちしております

予約制 日本人スタッフ常駐 カード払可  
(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 Glass Building  
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](http://www.navalesdental.com)

American Academy of Cosmetic Dentistry

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

## What's New? みんなの広場 マニラオーシャンパーク

記事提供者: 日本在住 Hさん

マニラオーシャンパークに行ってきました!!  
空港からの道順はロハスブルーバードを進み、右手に見えるダイヤモンドホテルを越え更に直進。左(海側)に曲がるとそれらしきものが見えてきます。標識や看板が無いので分かりづらいのですが、その辺を歩いてる人に聞くと気軽に教えてくれます。道を尋ねると親切に答えてくれるのがこの国の良いところ…。

ワクワクしながら進んでいくと大きい船と人だかりが見えました。「あっちゃん?」と進んでみると…ありましたマニラオーシャンパーク!!

東南アジアの広さということと、マリン天国フィリピンということで、自然と期待が高まります。人もわんさかいてお祭りみたいな雰囲気。入口のセキュリティチェックを受ける場所ので入場券をもらいます。私の番号は427番。

その券を持って人だかりの方に進んで行くと、なんと入場制限中!! 入り口付近で待っている人だかりは入場待ちだったんですね。なるほどすごい人気だなと思い、待つこと20分。やっと順番が来ました。日本の銀行のようにカウンターが設置しており、順番がきたら進んで行きます。入場料金400ペソを払ってめでたく入ることができました(結構高いのにこんなに人がいるなんて大人気なんだと感じるのと同時に、この国の所得と個人消費は上がっているんだと、こんな所で改めて実感)。

入るといきなり熱帯雨林のジャングルのような演出。結構キレイで、この先が期待できます。ジャングルを進んでいくといよいよ色々な魚

があらわれてきました♪ さすがフィリピン! きれいな魚がいっぱいいます。スペースが広くとってあり、解放感がある館内はなかなかいい感じですよ。

先に進んで行くと、出ました! 水中トンネル!! トンネルの距離も長くてキレイ。トンネルを幻想的な気分で行っていると、頭上に何か動いている物体を発見!なんとそれは船底にのぞき窓が付いているボートでした。この手の演出に目の無い私は…。年甲斐もなくさっそく乗ってみました(笑)。

お一人様150ペソなり。船底から水中が見え、とてもきれいです。お子ちゃま達は皆かぶりつきです。人も見えます。魚を見てお腹が減ったらオーシャンビューのレストランでお食事でもできます。

お土産も忘れずに(^\_^)  
3Dの記念写真も撮影できるようです。

- 撮影料金は
- 写真立て付の3D写真・P400
  - キーホルダー・P150
  - ネームタグ・P180
  - 定規・P150

帰る頃にはすっかり日が暮れてしまいましたが、とても楽しいマニラオーシャンパークでした♪

### マニラオーシャンパーク

Behind quirino grandstand, Luneta, Manila  
☎ (632) 5677777 Fax (632) 5672309  
営業時間 10:00AM ~ 9:00PM (月~金)  
9:00AM ~ 9:00PM (土・日)

### 編集部コメント:

オーシャンパークはかなり興味があります。特にボートは絶対乗りたいですね。皆さんはもう行かれたか? 感想などは是非お寄せください。Hさん、ありがとうございました。



## フィリピン食彩紀行 原田瑠美さん

連載第二回 フィリピンの瓜は勝気!!

ウリ科の植物は、熱帯に多く分布しています。

- ・ Ampalaya (アンパラヤニガウリ)、又の名を Amargoso (アマルゴソ)
- ・ Patola (パトラヘチマ)
- ・ Upo (ウポタ顔)

これらもフィリピンの代表的な蔓植物、ウリ科の野菜たちです。

ずいぶん以前ですが、フィリピンの田園地方では蔓野菜を栽培する格子垣に大きなボトルをつり下げる風習がある、と聞いたことがありました。おまじない程度の古い習慣だろうとしか思っていなかったのですが、パナイ島(Palau) (カリボ)の知人宅を訪れると、裏庭にはアンパラヤ(ニガウリ)と一緒にワインのボトルが…。

実際にその光景を目にしたときは、驚きました。実がぶら下がったボトルの長さをしのごうと、一生懸命成長するのだとか。ボトルの色はウリと同じ、「緑」でなければいけません。赤いボトルだと、対抗意識を燃やさないのだそうです。

はたして本当にウリにはこんな習性があるのでしょうか? 確たる裏づけがあつてのことなのか? それにしても面白い習慣です。



筆者紹介  
原田瑠美さん  
『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 著者



今月のビューティライダース、とうとう行って参りました、あの噂のスパ「Chiスパ」@ EDSA Shangri-la Manila。雑誌などでは良く見ているものの、体験するのは今日が初めて！  
うふっ、どんなかしら♪ 期待を胸にGO！

EDSA Shangri-la Manilaの客室とは別棟にあり、スパへ訪れた方専用の入り口がなんと贅沢な気分。一步施設の中に足を踏み入ると、落ち着いた色調のインテリアと、アロマの香りがいっぱいにひろがっていて、これだけで癒されそう。

専用エレベーターに乗って、早速案内された部屋はなんと「カップルスイート」。テラスにはお花を浮かべたジャグジーがあり…素敵!!

部屋内には、スチームサウナやパウダールームまで完備されていて、それだけでラグジュアリーな気分。他にも、さすがホテルというだけあり、セキュリティボックスもあるから安心。でも暗証番号は自分で設定するので、あまりにも気持ちよくなりすぎて、番号を忘れちゃわないようにね。

部屋につくと、まず現在の体調や好きな色、辛い・甘い・すっぱいといった好みの味覚等を問診表に記入します。

セラピストが体調をしっかり把握してくれた上で施術してくれるなんて、さすがだわ!!

その後バスローブに着替え、準備が出来たところで早速ジャグジーへ。テラスにあり外の気温が高いので、お湯加減はぬるめ。でもこれが最高に気持ちがいい。しばらくのんびりと浸かり、もう十分だなと思ったら、テラスに用意されているベルを鳴らします。ベルの音を聞いて、セラピストが出て来て、バスローブを着せてくれます。このバスローブがふっかふかのふわふわで最高に肌触りがいいの。ちなみに、これはラウンジのグッズ販売コーナーで購入可能。

ジャグジーの後は、好みでシャワーやサウナにはいられます。

お次はいよいよ施術。ご希望の方はディスプレイショーがもらえます。さて、今回私たちが選んだのは、「KAPILING」という平日だけのメニュー。サンパギータのお花とココナッツバージンオイルをブレンドしたオイルを使って筋肉や神経をほぐしてくれるパーフェクトトリートメント。1時間半のトリートメントでP1,800なり(ジャグジーやシャワーの時間は含まれません)。

まず最初はうつぶせに寝て足裏から足全体、上半身といった具合にマッサージ。足裏は手の平、指先、拳をたくみに使ってつぼを刺激。程よい力加減の指圧で全身の力が抜け、リラックス。最高に気持ちいい! 日ごろPCに向かうことが多いビューティーライダースの隊員。相当体がガチガチになっているので、マッサージのプロによる絶妙なマッサージで体が全体がほぐれ、すっかり夢心地。

寝てしまったらもったいないと思いつつ懸命に睡魔と戦っているところへ今度は、仰向けでマッサージ攻撃。お腹のつぼを刺激されたり、デコルテ部分をほぐされたり、極楽気分はまだ続きます。

最後に終わりを告げる鐘の音が小さく鳴り響き、現実の世界へ。ああ、1時間半のトリートメントってなんてあっという間なのかしら(悲)。

終わってみるとお肌はツルツル、ココロは満足。マッサージ後に頂くお茶もなんだかカラダによさそう! オールハンドマッサージは、肩や背中凝り、腰痛などにはもちろん、便秘や冷え性にも効果的なんですって。施術後のなんとも言えない満たされた爽快感はやみつきになりそう。

カラダだけでなく、ココロも満たされるとカオの表情まで自然と明るくなるよね。



行き届いたサービスがうれしい

### menu

- Philippines Hilot Massage (1時間15分) P3,800
- Chi Facial (1時間15分) P3,200
- Essential Body Glow (スクラブ) (45分) P2,800

他、豊富なメニューがあります。上記価格には別途サービスチャージその他税がかかります。

またうれしいことに、なんとChiスパでは月曜から木曜の10:00～15:00の間に来店した場合には25%オフなんですって(一部のサービスを除く)。

これはもう会社を休んででも、家事を休憩してでも行くしかないよね。だって、自分がハッピーだと周りのみんなもハッピーになれるでしょ♪

ココロとカラダの健康のために、「Chi スパ」へGO!

### うれしいプロモーション実施中

プロモ1: 月曜～木曜 10:00～15:00来店の場合25%オフ。

プロモ2: スパで販売されているプロダクト全品20%オフ。

上記プロモは事前の予告無く変更する場合があります。詳しくはChiスパまでお問合せしてみてくださいね。

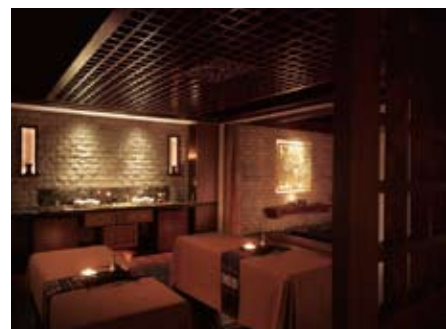
## 極上のスパ Chi スパ EDSA Shangri-la Hotel

written by ビューティライダース  
美に関してはちょっとうるさい、フィリピンブライマー編集部ビューティライダース。日々美について探究中(?)

### Chi Spa

EDSA Shangri-La, Manila  
1 Garden Way, Ortigas Center, Mandaluyong City 1650, Manila, Philippines  
☎ 02-634-7303  
URL [www.shangri-la.com/spa](http://www.shangri-la.com/spa) (英語)  
E-Mail [chi.edsa@shangri-la.com](mailto:chi.edsa@shangri-la.com)

スパのお客様専用の宿泊施設。ヨガマットなども完備(左)  
ジャグジーで極上のひととき(中)  
贅沢なカップルスイート(右)



# フィリピン トランスポート事情 パート1

フィリピンには、いかにも南国の乗り物らしい、ユニークな公共交通機関がたくさん走っています。今回は、そんなフィリピンの乗り物たちをさらっと紹介しちゃいます。

- 乗る時の注意**
- ①いきなり冒険するより、最初は乗り方を知っている友達について行ってもらって要領をつかむようにするのがベスト。
  - ②動きやすいTシャツやジーンズなどを着用したほうがよいでしょう。
  - ③なるべくお釣りのないよう、小銭を用意しておきましょう。
  - ④深夜の利用は避けましょう。

## ジープニー

もはや「フィリピンの顔」として、そのユニークな車体が多く、の旅行の本に紹介されている、フィリピンで最もポピュラーな「庶民の足」。運行ルートさえ抑えておけば、とても経済的で便利な乗り物です。運賃は最低額が8ペソです。

### 乗り方

- ①流しのジープニーのフロントガラスに書いてある行き先を確認し、手を挙げて停めます。
- ②車体後部にある出入り口から乗り込むか、または助手席に乗り込みます。
- ③「Bayad po (バーヤツ・ポ：支払いです、という意味)」と言って運賃を手渡します。20ペソ紙幣など、まとまった金額を支払った場合、行き先を尋ねられますので、目的地を伝えます。
- ④目的地に差し掛かったら、「Para po (パーラ・ポ：停めてください、という意味)」と言って停めてもらいます。

### ワンポイントアドバイス

特等席は助手席か、または後部座席の出入り口の端っこ。支払いは、運転手さんから遠くでお金を直接手渡せなくても、お隣の乗客の人に渡せばバケツリレーのようにして手渡してくれるので大丈夫。



## バス

タクシーで行ったらとても高くついてしまうような遠いところまで、安い料金で行ってくれるバス。ジープニー同様、運行ルートさえ抑えておけば利用は簡単です。運賃はエアコンバスで最低11.5ペソです。

### 乗り方

- ①停留所にて、バスのフロントガラスに書いてある行き先を確認し、手を挙げて停めます。
- ②車内では、車掌さんが料金を徴収しに来るので、じっと見つめられたり、「Saan kayo? (サアン・カヨ?：どこまで?という意味)」とか聞かれたら、行き先を伝えて切符(チケット)を貰います。チケットに示されている金額を確認し、運賃を払います。
- ③目的地に近づいてきたら、すぐに降りれるよう、入り口付近まで行って待機します。

### ワンポイントアドバイス

特等席は入り口付近の座席。すぐに降りれるし、前方が見えるので行き先の状況を確認できます。また、女性はなるべく同性の乗客の隣に座ったほうが安心かも。



### 仕事をお探しですか？

ベルリッツで英語、スペイン語、フランス語を学ぶと、  
わずか60時間でキャリアアップ！

**1時間当りの授業料がたったの84ペソ！**  
**入学するなら今がチャンス！**

授業時間：毎週月～金曜日 午後1時～4時 授業日数：20日

Dedicated. Passionate. Knowledgeable.

**求む！日本語講師（正社員 / パート）**

**Berlitz Manila**  
2F Peninsula Court Building, Paseo de Roxas  
corner Makati Avenue, Makati City  
(マンダリン オリエンタル マニラ ホテル斜向かい)  
813-2231/817-9319 (0917) 630 5489

Ask about our fun and interactive

**今年の限定学習コース！これを逃す手はない！**

外国語 英語学習コース  
15時間の授業で

**3,400 ペソ**

上記料金には、授業料、登録料、  
教材及び12%付加価値税 (VAT) が全て含まれています。  
Berlitz Language Centerまで、お気軽にお問い合わせください。

**Berlitz @ edu-care**  
5F Shangri-la Plaza Mall  
EDSA corner Shaw Boulevard  
Mandaluyong City  
638-9116/635-9343 (0927) 913 4648





### 高架鉄道 MRT/LRT

急いでいる時には、道路より電車が一番。渋滞を尻目にすいすい行ってくれます。

MRTはエドサ通り沿いの1号線と、マニラを横切る2号線が走っており、LRTはタフト通り沿いに走っています。運賃は最低額が10ペソ、最高額が15ペソです。

### 乗り方

- ① 駅によっては連絡口がないところもあるので、電車の方向を間違えてしまった場合、反対側に行くのにいったん駅を出て、反対側の駅の窓口で料金をまた支払う羽目になります。そのため、駅に入る前にまず電車の走行方向を確認しましょう。
- ② 荷物チェックを受けます。
- ③ 乗車券(カード)を買います。
- ④ 改札口のカード受け口にカードを差し込みます。日本の切符と同じ要領で挿入したカードがまた出てきますので、機械から抜き取ることを忘れずに。
- ⑤ 電車に乗り込みます。前数両は女性や子供専用になっています。
- ⑥ 目的地に着いたら、改札口のカード受け口にカードを差し込み、駅を出ます。なお、片道カードの場合は機械の中に収納され、戻ってきません。

### ワンポイントアドバイス

特等席はジープニーやバス同様、さっと降りれる入り口付近の席。頻繁に利用される方には、100ペソから購入できるストア・ヴァリュー・カード (Stored Value Card) が便利。混みがちなカード販売窓口で並ぶことなく、購入度数が切れるまで何回でも使用できます。



# UHI UNIVERSAL HOLIDAYS, INC.

2008 年、30 周年を迎えた[U.H.I.]が  
お客様の思い出作りをお手伝いをさせていただきます。

## JALPAK

30 years of service

JALグループの旅行代理店 (Dusit Thani Hotel 中2階)

**UHI UNIVERSAL HOLIDAYS, INC.**

旅行のお問い合わせは、梅津/田淵/上村まで。

日本語専用 819-2051 共通 810-2636, 840-2373・2374・2375

FAX 819-2052・0097

E-mail: corp.sales@universalholidays.com

**※日本人営業スタッフ募集中**

日本行きビザ代理申請受付中 航空券・国内・海外パッケージ

お問い合わせはビザ専用ダイヤル 手配いたします。

(632) 815-3048 まで

Photo taken at Amanpola Resort

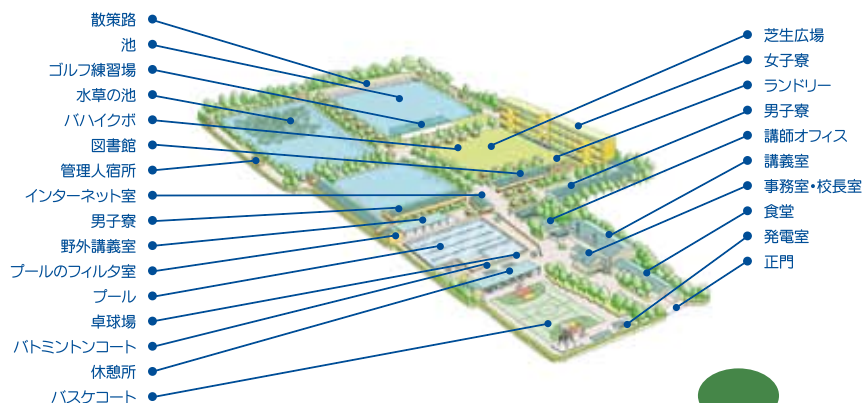


国際派を目指すあなたへ  
MMBSから世界へとびだそう

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 ファンクレイ (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@mmbs.org](mailto:mmbsjapan@mmbs.org)  
フィリピンオフィス iMarketing Japan, Inc. 7480 Bagtikan San Antonio Village, Makati City Phone: +63-2-895-6297 HP: <http://www.primer.ph/> E-mail: [sales@primer.ph](mailto:sales@primer.ph)



# MMBS便り

MMBS Inc. Rio Madera, Tibag, Tarlac City  
written by 佐藤知穂



初めまして。英語学校のMMBSに駐在している佐藤です。

MMBSはルソン島のほぼ中心にあるターラックという町にあります。マニラからは北に車で約2時間半の所です。

ターラックは有名な観光地ではありません。そのかわりにフィリピン独特のゆっくりとした時間が流れている所です。

MMBSは以前リゾートホテルだったため、学校の敷地は広大で、学校内の設備もきちんと整っています。

学生が滞在する部屋は元ホテルの客室。そのため、シャワーやテレビ、エアコンなど、不自由のない生活を送ることができます。また、プールはもちろんのこと、ゴルフ練習場、バスケットコート、バドミントンコートなどの運動施設も備わっています。その他、エアコン完備の自習室や食堂、売店も学校内にあるため、外出する必要はほとんどありません。掃除や洗濯も学校側で対応してくれるため、ここでは英語の勉強だけに集中することができます。

外出する際は、学校専属のトライシクルが用意されていて、料金も定額のため安心して外出することができます。学校側は学生が乗車したトライシクルの番号をチェックしているので、何かあった際も早急に対応します。

入口には24時間セキュリティガードがいて、関係者以外は敷地内に入ることができません。夜中は学校敷地内も限なく警備しています。夜中に散歩していると、ガードマンにばったり会って驚くこともあります。本当に24時間警

備なんだと思わず納得してしまいました。

学校の敷地内では、海外での緊張した生活は嘘のような安心感があり、のんびり過ごしています。窓を開けっ放しで寝ても何も起こらず、携帯電話を置き忘れても翌朝には事務所に届いていました。

さて、学校の授業ですが、MMBSでは1レッスンの時間は55分です。

午前中は5分間の休憩を挟んで8時から12時までのレッスン。午後は同様に、1時から6時までのレッスンになります。学生によっては6時からの夜のクラスを受けている人もいます。

夕方の5時半からは無料のTOEICクラスもあり、スコアアップを目指したい学生にはまたとないチャンスかもしれません。

私は1日4時間の授業を受けています。最初は朝8時からと9時からの授業でしたが、朝はゆっくりしたいので8時の授業を10時からの授業に変更しました。先生が大勢いるので、先生を選ばなければすぐに自分の希望時間に変更できます。また、希望の先生がいる場合も、先生に空き時間があれば変更することができます。

人気の先生を選ぶのも良いのですが、私は自分に合った先生を選んでいきます。

私の場合、英語の勉強だけでなく、いろいろとシなくてはいけないこともあるので、限られた時間の中で「勉強したい!」と思わせる先生と一緒に勉強することを望みました。

平日は英語の勉強に専念する分、週末は皆、羽を伸ばして遊びに行きます。MMBSにいる学生のほとんどは韓国人ですが、毎週いろんな学

生から遊びの誘いがあります。遊びに行く時は学校の先生も一緒に行くことがあります。また、先生の自宅に遊びに行くこともあります。あまり目にする事のないフィリピンの日常生活を見ることが出来ます。

私は英語学校駐在には珍しい子供連れです。9歳の息子と一緒にMMBSで生活しています。息子も1日2時間英語の授業を受けています。授業は子供に合ったテキストを選んでくれ、それを使用して行われます。6月からはターラック市内の小学校に通い始めたので、帰宅してから授業を受けています。時には学校の宿題を見てもらったりもしています。

駐在してから約1ヶ月が経ち、やっと落ち着いてきましたので、そろそろ勉強に本腰を入れたいと思っています。



プロフィール：佐藤知穂

以前1年間フィリピンに日本語教師として滞在し、その際にフィリピンに魅了された一人。今年の5月から英語学校の駐在スタッフとしてフィリピンに戻ってきたが、英語は初心者レベル。





Melton Milk Chocolate  
Cake  
(P.120)

written by  
YUKKEY  
フィリピン在住2  
ヶ月。日本から新  
卒でブライマー編  
集部に飛び込み就  
職した、22歳の  
新人スタッフ。



# Pepper Lunch

食欲刺激度120%!  
世界中で愛されるステーキレストラン  
「Pepper Lunch」が、ついにマニラ上陸!!

ジュージュー…と聞こえてくるのは、熱い鉄板の上で特製ガーリックソイソースをたっぷりかけたお肉が焼ける音。漂うのは、バターとガーリックソイソースがいい感じに焦げた香ばしい匂い…。

そんな美味しそうな音と匂いに誘われてブライマー編集部がたどり着いたのは、ロックウエルのPower Plant モールの中にある「Pepper Lunch」。

そう! 日本の36都道府県に店舗をもち、アジアを中心に世界7カ国にも展開しているあのPepper Lunchが、今年5月ついにフィリピンに上陸したのです!

早速内部をのぞくと…うん、清潔で心地よい活気があって、明るい店内!美味しそうなお肉がずらりと並んだメニュー看板と笑顔の素敵な店員さんたちが、私たちを迎えてくれます。

早速メニューを注文! 一番人気はなんといっても、全世界でPepper Lunchを代表するメニューとなっている「Beef Pepper Rice」(P.198)。さらに霜降り牛肉ステーキを贅沢にまるまる一枚使った「Shimofuri Pepper Steak」(P.570)も、堂々の人気メニューです。ブライマー編集部取材班は、この一押しメニューをそれぞれオーダー!メニューは他にもチキンやサーモンがメインのものからハンバーグまで種類豊富で、その食べ方もご飯と別皿だったりご飯とかき混ぜて食べるタイプだったり、楽しみ方は無限大!たくさんのおチョイスの中から自分の好みのものを選べるのは、嬉しいですね♪

注文が済んだら席に座ります。よくファース

トフード店などでは注文してから席を探し求めてウロウロする人、いますよね?でもここではオーナーの強いこだわりで、人数分の席が空かないとお客さんに注文をさせないんです。イコール、注文後にウロウロ席を探す必要もなく、即着席できる!小さなことだけでも、こんなことからオーナーのお客様に対する気遣いを伺うことができますよね。

さらに、これまたお客様にゆったりくつろいで欲しいというオーナーの想いで、お店は全席ふかふかのソファシート。しかも奥のソファ席にはクッションまで付いてます!

いい席を求めて誰かと争奪戦を繰り広げる必要もなくゆったりと席に着くと、5分たらずでお料理が到着!そう、このPepper Lunchの最大の特徴は、熱々の鉄板にのせられたお肉やお野菜を自分で調理できること。だからそっこで料理が運ばれてきて、初めての人には店員さんが優しく食べ方を教えてくれて、お肉やお野菜を自分の好みの焼き加減で楽しむことができるんです♪

私たちも早速到着したお料理をいただきまーす!Pepper Riceタイプは、とにかくお肉とご飯を混ぜるのみ! Steakタイプの方は、バターを塗ってお好みでGarlic Soy SauceやHoney Brown Sauceをかけて、自分の好みの焼き加減になるのを待つのみ!両品ともいい匂い、焼き加減になったところを早速パクリ! Beef Pepper Riceの方は、たっぷりコショウが利いたライスの中からコーンの粒々食感と甘味が時々顔を出して、いいアクセント!具材全部をかきまぜることで旨味がアップ&ボリュームも満点で、食べ応えある一品。かなりコショウが利いてるけれど、注文時にお願ひすればその量を調節することも可能なので、辛いのが苦手

な方やお子様にもGood!

Shimofuri Pepper Steakは一口食べて、「口の中でお肉がとろける」とはこのことか!と叫びたくなる極上の一品(ちなみに私のオススメ焼き加減はミディアムレア!)。付け合せのもしもたっぷり、お肉と一緒に食べれば女性でも一皿ペロリと完食できちゃうこと間違いなし!この値段でこのクオリティは、ぜひ試さなきゃもったいないです!

いくらかやしたっぷりとはいえ、もっと野菜を摂りたい!というヘルシー志向なあなたに嬉しいサラダも3種類(各P.99)。具材たっぷり&おうどん風ヌードルも入っていて、ヘルシーなのに食べ応えも十分!デザートも洋風から黒蜜や抹茶などの和風テイストのものまで4種類揃っていて、どれにしようか迷う〜♪

熱々の鉄板で自分の好きなものを好きなように食べられちゃうPepper Lunch。ガッツリ食べたい男性も、ゆったり食事を楽しみたい女性も、好奇心旺盛なお子様も、みんなに嬉しい美味しいサービスがてんこ盛りのPepper Lunchへ今すぐLet's Go!



Pepper Lunch  
Lot-RS 041, Power Plant Mall Rockwell Center, Makati City  
02-717-0884



## フィリピン最新アートシーン

国際交流基金マニラ事務所所長 鈴木 勉

フィリピンは知る人ぞ知るアートの宝庫。全国各地で行われるフィエスタなど、豊富な伝統に支えられたパフォーミングアーツの才能とビジュアルなセンスは、現代のアートにも生かされています。このコーナーでは、日本では入手できないフィリピンの今を映す最もホットなアート情報をお伝えします。

### mag:net Cafe

カティブナン通りの本店を中心に、グローバル・シティやマカティにも支店を構える。アート系雑誌のネットワーク、マガジン・ネット＝マグ：ネットとして始まった。ギャラリーにカフェを併設して成功し、現在は音楽ライブや実験映画の上映も盛ん。現代美術では若手作家の登竜門で、毎月1回のペースで展覧会がある超人気のスペース。アート関連本・雑誌、地元ミュージシャンの音楽CDや名作映画のDVDが購入可能。WEBサイトでは展覧会のデータベースが公開されており、現代美術作家の情報が得られる。



**mag:net Cafe**  
AGCOR Building, 335 Katipunan Avenue,  
Quezon City  
☎ 63-2-929-3191/+63-921-6681279  
E-Mail magnetcafegroup@gmail.com  
URL <http://www.magnet.com.ph/>

### Conspiracy Garden Café and Bar インテリの隠れ家

“共同謀議”という素敵なネーミングのライブハウス。近くに国立フィリピン大学がありインテリのたまり場になっている。オーナーは人気音楽家Joey Ayala（ジョイ・アヤラ）でエスニック系やフォークロック系のライブが中心。妹のCynthia Alexander（シンシア・アレクサンドラ）はハスキーボイスと鋭角的ルックス、天才的演奏テクニックでエスニックロックの寵児でほぼ毎週末出演している。これまで3枚のLPをリリースしているが代表作の『COMET'S TAIL』（2005年）は必聴。



**Conspiracy Garden Café and Bar**  
59 Visayas Ave., Quezon City  
☎ 02-453-2170



### 今月のジャパンファウンデーション

恒例の日本映画祭開催中!

今年の見所はアニメの秀作と2004年以降の新作に石原裕次郎主演の古典的名作。

#### J-POP ANIME MATSURI

7月26日・27日

会場：シャングリラ・プラザ・モール

上映作品：

『時をかける少女』、『ちびまる子ちゃん』、

『ドラえもん のび太の恐竜2006』

#### EIGASAI

8月7日～10日

会場：フィリピン文化センター

8月11日～16日

会場：フィリピン大学フィルムインスティテュート

上映作品：

『パッチギ』、『リンダリンダリンダ』、『カナリア』、

『空中庭園』、『運命じゃない人』、『狂った果実』

スケジュール詳細は以下のアドレスをご覧ください

Web: <http://www.jfmo.org.ph/>



『時をかける少女』2006TOKIKAKE Film Partners



**JAPAN FOUNDATION**

The Japan Foundation, Manila  
12th Floor, Pacific Star Building, Sen. Gil J.  
Puyat Ave. Ext., cor.  
Makati Ave., Metro Manila, The Philippines  
☎ 811-6155 ~ 58  
E-Mail [bsuzuki@jfmo.org.ph](mailto:bsuzuki@jfmo.org.ph)

## フィリピンで輝く日本人 小林歯科医院院長 小林 誠さん 日本の歯科技術をフィリピンに伝えたい 前編

このコーナーでは毎回フィリピンと深い係わりのある、  
またはがんばる日本人を紹介していきます。  
あなたの他にも、フィリピンの空の下で輝いている日本人はたくさんいました。

小林 誠(こばやし・まこと)

小林歯科医院 院長・歯科技工士訓練センター「The ALPS Technology Academy Inc.(TATAL)」創立者 1939年生まれ(69歳)  
北海道出身。中学校卒業後、旭川の歯医者の方に丁稚奉公で住み込み、旭川東高等学校に通う傍らで技工の見習いの毎日を送る。20歳で上京し、明治学院大学に入学するも60年安保闘争に巻き込まれて中退。歯科技工専門学校に入り直して技工士の資格を取得する。その後、自分で技工所を開業したが、歯医者になることを希望し、フィリピンのオカンボ大学で歯科医学を学び、フィリピンの歯科医師国家試験に合格して念願の歯科医師免許を取得。現在、同じく歯科医師である奥さんと共にマカティ市にあるクリニックを運営する傍ら、クリニックに併設した技工士の訓練センターでフィリピン人技工士の輩出に努める。目下フィリピン初の技工士会となる「フィリピン技工士会(DENTAP)」の創立に向けて、精力的に活躍中。フィリピンに帰化した日本人第1号。



### 丁稚奉公で技工士の腕を磨く

北海道和寒(わっさむ)町で10人兄弟の末っ子として生まれた小林さんは小さい頃から手先が器用で、ミニチュアの模型を作らせたら右に出る者はいない程だったという。中学校卒業後、旭川の歯医者の方に丁稚奉公。昼間は技工見習い、夕方は旭川東高等学校に通う毎日を送った。

20歳の頃に上京。ここでも歯科医の住み込み書生として、北海道の厳しい丁稚奉公生活で磨いた技工の腕を振るった。その翌年に明治学院大学に入学するも、60年安保闘争に巻き込まれて中退。歯科技工専門学校に入り直して技工士の資格を取得した。

その後、自分で技工所を開業。近所の歯科医たちから声がかかるようになり、仕事が徐々に増えていった。やがて北海道の実家から甥を呼び寄せて従業員として使うようになっていった。

### 歯医者になりたい

27歳で結婚し、埼玉県に新居を構えた。小林さんの技工士としてのプロ意識は時として歯科医との対立を生んだが、所詮技工士は歯科医の下働きの存在。こちらの主張は通らず、「腕の悪い技工士」の烙印を押されるのが関の山だった。



若い頃の小林さん

「俺は歯科技工士だけで終わりたいくない、このような不条理な現実から抜け出すには、自分が歯科医になるしかない」小林さんはその思いを日増しに強くしていった。

歯科医になるには大学で勉強し、資格を取る必要があるが、日本の大学で歯科医学科に進む

には膨大な学資金を必要とする。また、この頃から小林さん夫婦は技工所の経営や子供のことで争(いさか)いが絶えない日が続き、ついに結婚生活12年目にして破局を迎えることになってしまった。

### フィリピンの大学に入学、 そして歯科医師国家試験合格へ

それからしばらく経ったある日、小林さんはある歯科医から「フィリピンの大学であれば、安い学費で歯科医になれる」ことを聞く。それまでフィリピンのことなどまったく知らなかった小林さんは、とりあえず下見だけでもと、1980年3月に初めてフィリピンに渡った。異国の地フィリピンで進学の可能性を見出した小林さんは、いったん日本に戻り、甥に技工所を任せて再びフィリピンの土を踏むこととなった。小林さんが41歳の時であった。

最初の一年間は学生ビザがなかなか下りず、フィリピンと日本を往復する日が続いたが、この頃に今の奥さんのマジョリーさんと知り合い、結婚する。翌年の1981年にようやく学生ビザを取得し、同じく歯科医への進学を希望していた奥さんと共に、日本大学の姉妹校であるデ・オカンボ・メモリアルカレッジに入学。その時の学校との取り決めは、「授業料は払わなくてよい。技工所も校内に作ってやる。その代わり学校側では給料は払わない」という、小林さんにとっては願ってもないものだった。学校の生徒を相手に技工所を切り盛りしつつ、歯科医師国家試験合格に向けて16歳の級友たちと共に勉強する日々がこうして始まったのである。

入学してから6年後に大学卒業した小林さんは、年に2回行われる歯科医師国家試験に挑む。実技では抜群の成績を収めるものの、学科試験では英語のハンデに泣かれ2度失敗。それでもくじけず挑戦し続け、50歳になった1989年11月に見事国家試験に合格し、受験3度目にしてついに念願の歯科医師の資格を獲得した。一方、奥さんも大学在籍中に小林さんとの間に授かった子供達の世話というハンデをものともせず、この時の試験に一発で合格した。

次号へ続く!!





## プライマー設置店一覧 (2008年6月現在)

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。

正式社名	住所	電話番号	正式社名	住所	電話番号
I-MERGEONLINE INC.	7480 Bagtikan San Antonio Village, Makati City	(02)899-5994	Tanabe(マラテ)	553 Remedios St., Malate, Manila	(02)528-4688
Akane Express Japanese Food Delivery Service	ELIGARDI Bldg. 976 President Quirino Avenue corner Modesto Street Malate, Manila	(02)525-8925	筑地 つむら	900 Pasay Rd., Makati City	(02)843-4285
安全マッサージ	G-6 Asian Mansion Bldg. II Dela Rosa St., Legaspi Village, Makati City	(02)886-3728		2F 88 Corporate Center, Cedenos St., cor. Valero St., Salcedo Village Makati City	(02)887-4848
一本槍	FCIE Compound, Governors Drive,	(046)402-1179	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
(カビテ州ダスマリニャス)	Barangay Langkaan Dasmariñas, Cavite			Greenfield Auto Park, Santa Rosa, Laguna	(049)541-3089
一本槍(バタンガス州)	First Philippine Industrial Park, Barangay Santa Anastacia, Santo Tomas, Batangas	(043)405-5961	Technopark Hotel	1555 M.Adriatico St. Cor. Pedro Gil, Ermita Manila	(02)525-3238
	2F Rustan's Superstore, Ayala Land Inc., Bgy. Don Jose Sta. Rosa Techno Park, Laguna	(049)541-1635	テリヤキドラゴン	57 Connecticut St., Northeast Greenhills, San Juan City	(02)722-4263
一本槍	G/F Dusit Thani Manila Ayala Center, EDSA cor. Pasay Road, Makati City	(02)867-3333	東京マーケット		
(ラグナ州サントロサ)			コンビニストア		
umu(Dusit Thani Manila)	76 President Ave., Teoville Subd., BF Homes, Paranaque City	(02)820-9895	Traders Hotel	3001 Roxas Blvd., Pasay City	(02)523-7011
	Unit G-114 Ave. Events Mall Antel Lifestyle City 7829 Makati City	(02)710-4433	とんかつ屋	LGF Palm Tower C, St. Paul Rd., San Antonio Village, Makati City	(02)896-1990
うらしま	G/F Trident Tower Bldg., 312 Sen. Gil Puyat Ave., Makati City	(02)844-3030		Suite 1710 Medical Plaza Makati Bldg., Amorsolo cor. Dela Rosa St., Legaspi Village, Makati City	(02)751-8101
Angelista	010 Sto. Nino, Puerto Galera, Oriental Mindoro	(0926)691-0883	Navales Dental	2nd Floor Montivar Building, 34 Jupiter Street corner Planet Street, Bel-Air, Makati City	(02)897-5630
	c/o Republic Courier Service Inc. First Cityland Cond. Bldg., Rada St., Legaspi Village, Makati City	(02)817-8282	日刊マニラ新聞	Ninoy Aquino International Airport (NAIA)	
Ocean-Blue Element Int'l. Trading Inc.	1632 M.Adriatico St., Malate, Manila City	(02)400-4147	カルチャーセンター		
Oriental Pearl Resort	Sato Kokusai Learning Centre Inc. Patria De Baguio Rm.203, Session Rd., Baguio City	(074)424-0288	日本航空(JAL)		
Overseas Courier Service Co., Ltd.	R-1Level Powerplant Mall Lopez Drive, Rockwell Center, JP Rizal Makati City	(02)898-0509	NAIAカウンター		
歌舞伎座	Unit 2068 & 2069 B.2, 2nd Level, Festival Supermall, Alabang, Muntinlupa City	(02)842-5405	株式会社日本航空	2F 6788 Ayala Avenue, Oledan Square, Makati City	(02)886-6879
北ルソン日本人会	G/F South Wing Side, Main Mall Bldg., (In front of SM dept store) SM Mall of Asia	(02)556-0517	インターナショナル(JAL)		
	6 Lapu-lapu Ave., Magallanes Village, Makati City	(02)852-3622	日本人会・商工会事務所	22F Trident Tower, 312 Sen Gil Puyat Avenue, Salcedo Village, Makati City	(02)892-3233
Kuretake	144 Jupiter cor. Orbit Sts., Bel-Air, Makati City	(02)896-5445	独立行政法人	44F Philamlife Tower, 8767 Paseo de Roxas, Makati City	(02)892-4376
	White Beach Angol Boracay Island, Malay Aklan	(036)288-5006	日本貿易振興機構		
神戸クリニック	Magdalo Hi-Way, Putol, Kawit, Cavite	(046)434-9067	(ジェトロ)	Unit 6 Cartimar Plaza, Leveriza St., Cartimar, Pasay City	(02)833-8905
	8101 Pearl Plaza Building, Pearl Drive Street, Barangay San Antonio, Ortigas Center, Pasig City	(02)636-1991	New Hatchin		
珈琲ハウス tokyo café	G/F Creek Side Mall Amorsolo St. corner Legaspi Village Makati City	(02)830-0391	(カルティマル)		
	Phase III, Filinvest, South Supermarket, Alabang	(02)666-1604	New Hatchin(マカティ)	7602 Sacred Heart St., cor. Metropolitan Ave., San Antonio Village, Makati City	(02)890-1649
小林歯科医院	Padi Dive Center S-6387 Sitio Looc, Brgy. Bagalangit, Mabini, Batangas	(0920)903-8055		2119 A. Mabini St., Malate, Manila	(02)400-9478
THE GAMBAN	Unit 102-C G/F Cattleya Condominium 235 Salcedo St., Legaspi Village, Makati City	(02)812-6055	New Hatchin(マビニ)	2168 Pasong Tamo, MCPO 5006, Makati City	(02)759-6388
Surf Side	2F Liberty Plaza H.V. De La Costa cor. Valero St., Salcedo Village, Makati City	(02)884-2148	はつはな亭	Lower Ground Floor, Food Court, SM Southmall, Las Pinas City	(02)801-5721
ざさ浜	Ayala Avenue corner Makati Avenue Makati City	(02)813-8888	Happy Cream Puff	G/F Pasda Mansion 77 Timog cor. Panay Ave., Quezon City	(02)373-0648
	1701 M.Adriatico St., Malate, Manila City	(02)522-2516	富士マート(ケソン)	2F WalterMart, Makati, Chino Roses Ave., Cor. Arnaiz Ave., Makati City	(02)894-3812
Sango(オルティガス)	Greenhills Shopping Center, Connecticut St., San Juan City	(02)723-9496	富士マート(マカティ)		
Sango(マカティ)	Greenbelt 2, Ayala Center, Esperanza St., Makati City	(02)757-3678		1725 M. Adriatico St., Malate, Manila	(02)525-4270
	6F Republic Glass Bldg., 196 Salcedo St., Legaspi Village, Makati City	(02)812-0943	ふるさと	1712 Roxas Blvd., Pasay City	(02)523-4147
Sango(アラバン)	Fernando cor. Pasong Tamo Sts., Makati City	(02)894-3855	フレンドシップツアーズ	3F Dusit Thani Manila, Ayala Center, Makati City	(02)893-0291
サンビーム マリンスポーツ	CCP Complex, Roxas Blvd., Pasay City, Manila	(02)551-5555	BEST TRAVEL	G/F TAT Bldg., 64 Jupiter St., Bel-Air, Makati City	(02)899-4582
株式会社			Pepper Lunch	Lot-RS 041, Power Plant Mall Rockwell Center, Makati City	(02)717-0884
J-HAIR			Herald Suites	2168 Don Chino Roses St.(formerly Pasong Tamo St.), Makati City	(02)759-6271
Japonica			本陣	2-H, 2/F 8101 Pearl Plaza Bld., Pearl Drive, Ortigas Center, Pasig City	(02)637-6593
Shangri-La Hotel Manila				Makati Avenue, Makati City	(02)750-8888
叙城苑マニラ焼肉			Mandarin Oriental, Manila	Casa Susana Bldg., Alabang Commercial Center, Madrigal Ave., Muntinlupa City	(02)809-3960
杉(グリーンヒルズ)			Mori Mori	Oriental Gardens, Pasong Tamo cor Sen. Gil Puyat (Buendia), Makati City	(02)728-4449
杉(マカティ)				888 GATEWAY PLAZA 2126 A.Mabini St., Malate, Manila	(02)994-1873
Sei			Mont Albo	2277 Fernando St., cor. Pasong Tamo, Makati City	(02)893-2163
				Mezzanine Floor, Dusit Thani Manila, Ayala Center, 1223 Makati City	(02)893-8468
瀬里奈			やきとり一番	No.7838 Makati Avenue Cor. Valdez St., Makati City	(02)899-0693
Sofitel Philippine Plaza Hotel			山崎	2101 A. Mabini St. Malate, Manila	(02)524-4779
たちばな(ブルゴス)			Universal Holidays, Inc.	Unit 1-2 Upper G/F Tesoro Bldg., 822 A. Arnaiz Ave., San Lorenzo Village, Makati City	(02)856-4588
たちばな(バサイ)					
Tanabe(MOA)					

## 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

ご入居からご退居まで  
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**

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>

# 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: 0977767 / 8905038 / 8901648  
Fax: 0977768  
Call: 0917-560-7766  
Mon - Sun 9AM - 7PM  
Email: [info@hatchin.com.ph](mailto:info@hatchin.com.ph)

Address:  
7602 Sacred Heart St.,  
Cor. Metropolitan Ave.,  
San Antonio Village Makati City

**MABINI**  
Tel: 4000476  
Fax: 4000476  
Mon - Sun 9AM - 9PM

Address:  
210 A. Mailed St.,  
Malate Manila

**CARTIMAR**  
Tel: 8330805  
Fax: 8343384  
Mon - Sat 9AM - 5PM  
Sun 9AM - 2PM

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
- \*撮影コーディネート
- \*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)

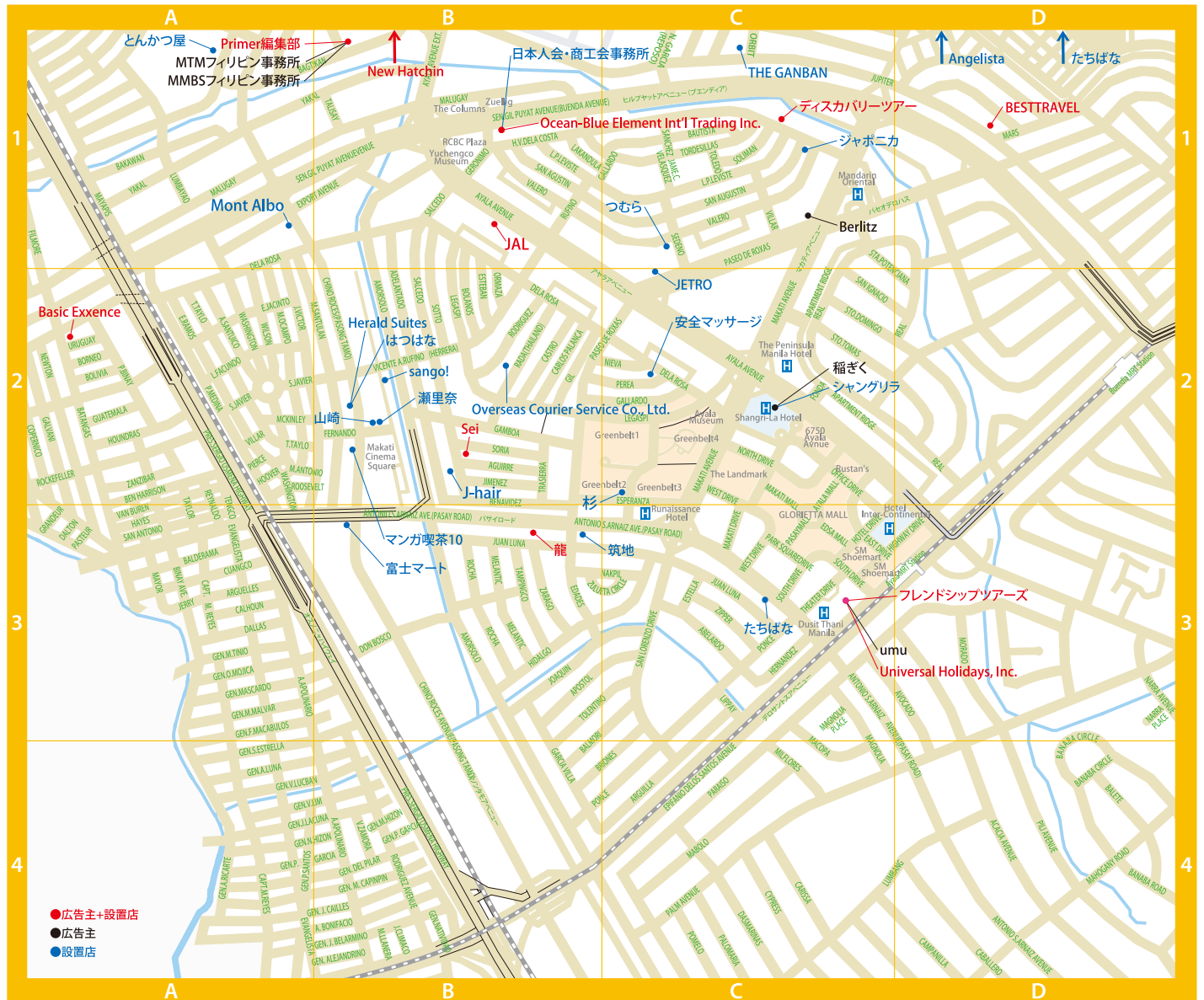
☎(02)817-4617

セ ブ支店 ☎(032)340-2128 ☎(032)340-2127

E-Mail予約 [hp@discoverytour.ph](mailto:hp@discoverytour.ph)

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

# 保存版 マカティマップ



各種オプションツアーや楽しい企画を  
いっぱいご用意しています！

ダイビング

マニラ  
目帰り旅行

ゴルフ

等々...

**フレンドシップツアー**  
マカティ・ドゥシタニマニラ3F

営業時間：平日 9:00a.m.～6:00p.m.  
(土曜：9:00a.m.～3:00p.m.) 定休日：日曜・祝日  
TEL: 840-1060/894-1124 (時間外: 0928-506-8162)  
<http://www.friendshipmanila.com>

**BEST TRAVEL**  
INBOUND, OUTBOUND, TICKETING & OTHER SERVICES

マニラ・セブ共、  
フィリピンに精通した  
日本人が常駐しております。  
何なりとお気軽に  
ご相談くださいませ。

**MANILA OFFICE**  
Ground Floor, The Spa 50 Jupiter Street  
Bel-Air Makati City, Philippines  
Phone: (632)899-4582 to 85 / 895-7898 / 895-1074  
Fax: (632)899-4586 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 OFFICE**  
Ground Floor, Room 112, KRC Building,  
Subangdaku, Mandaue City, Cebu, Philippines  
Phone: (032)345-2901 / 345-3868  
Fax: (032)345-2890 e-mail: besttravelcebu@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

## 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**



**Basic Exxence**  
 Hls, Hair Salon & Spa  
 Emelia Bldg, Batangas St, Makati City  
 電話 02-996-7579 樋口直通番号 091-0397-1688

※ 日本から薬品仕入  
 ※ 温水洗髪  
 ※ 年中無休  
 ※ 駐車場完備  
 ※ 予約制

皆様、はじめまして私は理美容歴22年の樋口と申します。この度、沢山の方のご協力を得て無事、理美容室 BasicExxenceを開店する事が出来ました。皆様にご来店を込めて、**激安料金設定**に致しました。スタッフ一同、**一杯のサービス**をさせて頂きます。是非ご来店下さい。また、ご依頼があれば**ご自宅へ出張**して施術いたします。詳しくは 091-0397-1688 までお問い合わせ下さい。!!

カット (シャワー 20分 込)	Php	300
ヘア カラー (ファッションカラー・白髪染)	Php	1500 ~
オリジナル パーマ (縮毛矯正・デジタル各種)	Php	2000 ~
ワット SPA (マニキュア&ペディキュア込)	Php	300
アロマ&ストーンセラピー 全身マッサージ	Php	300

お好みのヘアスタイルと雑誌や切手等でもお知らせ下さい。

INDEPENDENT MEDIA  
**R É A L I S E R**

新しいタイプの参加型メディア [レアリゼ] では環境に配慮した社会のあり方や社会起業やコミュニティアートなど社会を変える新しい方法についての事例やヒントを紹介しています。また、世界のメンバーが共同で一つのレポートを作成する「共同リサーチ」も行います。リニューアルオープンに合わせ新たに世界各国から参加するメンバー(ライター、カメラマン、その他)を募集中です。詳しくはサイトをご覧ください。ご連絡をお待ちしています。

**メンバー(ライター等)募集!**

INDEPENDENT MEDIA [レアリゼ]  
<http://www.realiser.org/>

## ボセス・ナン・マーサ みんなとつながる広場

ボセス ナン マーサーとはタガログ語でみんなの声という意味です。このページでは読者の皆様の声をご紹介します。感想などコメント待ってます。sales@primer.phまでメールをお待ちしています!

☐ スタッフの皆様、はじめまして。  
 つい先日、はじめて社長さまのブログを閲覧させて頂き、フィリピンに邦人向けフリーペーパーがあると知り、大変に興味を持ちました。日本国内でも有料の専門誌等がありますが、風俗情報誌然とした内容でガッカリさせられてました。やはり現地で発行されている内容を伴った情報誌が望まれます(略)。(日本在住 Oさん)

編集部: プライマー編集部は女性を中心に作っているんですよ! そして女性に優しい男性スタッフもがんばっています。これからもよろしく願います。読んでね。

☐ 表紙もカラフルで写真もきれい、中身も、夜の街へGO!!的な♂向けフリーペーパーと違うね!!  
 「マニラって危なそう」「買春ツアー」のイメージではないフィリピン紹介フリーマガジン!!(略)

編集部: ありがとうございます。悲しいことにまだまだフィリピンは「男性の楽しむところ」や「危ない」といった印象が強いようですね。(涙) でもでも、フィリピンにはもっと素敵なスポットがたくさんまだまだこれから紹介していきますよので、お見逃しなく!

☐ はじめまして。  
 最新号のるるぶを見てフリーペーパーのプライマーの事を知りました。日本でのプライマーの設置場所を教えてくださいませんか?  
 現在、岡山県在住ですので関西方面までなら行く事が可能です。また、バックナンバーも欲しいのですが?  
 私はフィリピンが好きで好きでたまりません。まだ数回しか行った事ありませんが、何度行ってもまた行きたくなく、私にとっては不思議な魅力の国フィリピンです。近いうちにまた行こうと思っています!! (Tさん)

編集部: るるぶで紹介されているのをご覧になってくださいましたね。ありがとうございます。

仰るとおりフィリピンには、まだまだご紹介しきれないほどの不思議な魅力がありますよね。

さて、設置場所は関西方面では観光省になります。また、定期購読サービス(有料)も行っておりますのでWebサイトから申し込みください。Tさんがフィリピンに遊びに来ていただけるのを待ちしています。その時はぜひプライマー片手に楽しんでくださいね(嬉)。

☐ 日本在住ですがどこでももらえますか? (多数)

編集部: こういったご質問を多数いただいております。うれしですね。ありがとうございます。  
 日本では東京・大阪のフィリピン観光省、東京・飯田橋にあるトラベルカフェ・フィリピン等で入手できます。また、遠方にお住まいで取りに行かれない方へは定期購読サービス(有料)があります。年間5000円で12ヶ月。しかも送料・税込みです。Web紹介ページ(<http://www.primer.ph>) または電話でお問い合わせしてくださいね。

☐ プライマー毎月楽しみにしています。まさにこんな情報誌欲しかったんです。広告主ももっと沢山とって末永くがんばってください。(Aさん)

編集部: はい、ありがとうございます。がんばります! ためになる広告もたくさん入れていく予定です! 企業の皆様、どうぞよろしく願います!

☐ Vol.2で紹介されていた洗剤アリエールの液体ですがどこで購入できますか? 色々なスーパーを回ったのですが、ありませんでした。(Kさん)

編集部: メーカーさんにお問い合わせをしたところ、残念ながら製造中止になってしまったそうです。在庫がなくなり次第販売も中止になるとのことでした。せっかく特集したのに残念な限りです。Kさんごめんなさい。その代わり今月号の洗剤特集で取り上げました。Perwollが液体洗剤で色落ちを防ぎながら汚れも落とすそうですよ!

**フィリピンでのIT管理業務を  
 日本の品質で我々がお届けします。**

**MERGE**  
 I-MERGEONLINE, INC.

所在地  
 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, Mamlasan, Binan, Laguna, Philippines  
 TEL: 0918-909-0592 岩尾  
 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。



プライマー WEBサイトがパワーアップ!

# Philippine primer

わくわくフィリピン新発見! どきどきフィリピン再発見!  
<http://primer.ph/>

## フィリピンで働くー その夢、叶えませんか?

7月よりプライマー WEBサイトでは、求人情報ページを開始しました。フィリピンは、世界で3番目に人口の多い英語公用語国。英語でのコミュニケーションスキルをアップさせたり、海外とのやりとりを通してグローバルな雰囲気の中で仕事をすることができます。また異国文化に接しながら日本では経験できない多くの事を学べるのも魅力の1つです。プライマー WEBサイトは、フィリピンで働きたい方、優良企業の求人情報をご紹介します。

「海外経験をキャリアアップにつなげたい!」という向上心あふれる国際派のアナタ、フィリピンで夢を実現させるチャンスを掴んでみませんか?

### 求人募集中の企業様へ

#### <プライマー求人ウェブ情報の特徴・魅力>

##### ●日本在住者にもアピール!

フィリピン在住者のみならず、日本在住のグローバルに活躍したい求職者にも効果的にアピール!

##### ●モバイルにも対応!

情報検索ツールとしてPCよりもモバイルを多用する日本人の若い人たちの為、モバイルにも対応。「海外で働きたい!」という意欲ある若者にスムーズにアピール!

##### ●他にもまだまだたくさんあるプライマー求人ウェブ情報の魅力。詳しくはお気軽にご掲載のお問い合わせをご連絡ください。

### ご掲載のお問い合わせ

営業担当：菅原

E-Mail [sales@primer.ph](mailto:sales@primer.ph)

☎ 02-895-6297



## primer フリーペーパー定期購読のお知らせ（日本在住者様向けサービス）

フリーペーパー“primer”は、フィリピン国内では、無料で配布しておりますが、日本にお住まいの方々による購読希望のお声を反映し、定期購読サービスを開始いたしました! ※こちらのサービスは、日本在住者様限定となります。

### <購読開始号>

お申し込み頂いた月の号より

### <購読期間・金額>

12ヶ月購読、5,000円/年  
 (送料・事務手数料・税込み)

### <お申し込み方法>

#### 1.ウェブの「問合せ」ページ

(<http://primer.ph/company/contact.html> )、  
 あるいは、メール([sales@primer.ph](mailto:sales@primer.ph))にて、  
 下記必要事項をお知らせください。

- ・お名前
- ・ご住所
- ・お電話番号
- ・E-mail アドレス

2.お申し込みを確認後、折り返し、お振込口座のご連絡をさせていただきます。

3.お振込みが確認され次第、弊社関連会社の東京オフィスより発送させていただきます。

### <返品・キャンセル>

お振込み完了後のキャンセル・途中解約、及びフリーペーパーお届け後の返品は、ご遠慮いただいております。万が一、お届け品に不備がございましたら、フリーペーパー到着後8日以内にご連絡をお願い致します。

### <登録変更>

購読期間中のお届け先のご住所等の変更は、次号発行日の14日前までに、下記お問合せ先までご連絡願います。それ以降のご変更には対応できかねる場合がございますので、予めご了承ください。

### <最終号のご案内>

購読期間終了のご連絡は、最終号に同封の継続案内状にてお知らせ致します。



■広告主一覧

**I-MERGEONLINE INC.** (アイマージョンラインインク) P28 M B1  
7480 Bagtikan San Antonio Village, Makati City  
☎ (02)899-5994 URL http://www.imergeonline.com

**Akane Express Japanese Food Delivery Service**  
(アカネエクスプレスフードデリバリーサービス) P13 M H2  
ELIGARDI Bldg. 976 President Quirino Avenue corner Modesto Street Malate, Manila  
☎ (02)525-8925

**INDEPENDENT MEDIA** (インデペンデント メディア [レアリゼ]) P28  
〒142-0064 東京都品川区旗の台 5-7-6-510  
☎ (03)3788-8179 URL http://www.realiser.org/

**umu(Dusit Thani Manila)** (ウム<デュシュタニ・マニラ>) P2 M C3  
G/F Dusit Thani Manila Ayala Center, EDSA cor. Pasay Road, Makati City  
☎ (02)867-3333 URL http://www.dusit.com

**MMBS日本事務所** (エムエムビーエス ニホンジムショ) P20  
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  
☎ (03)3476-6559 URL http://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) P20 M B1  
I-MERGEONLINE, INC. 7480 Bagtikan St., cor. Sacred Heart St., San Antonio Village,  
Makati City ☎ (02)899-5995

**Ocean-Blue Element Int'l. Trading Inc.**  
(オーシャンブルーエレメント インターナショナルトレーディング) P15 M B1  
G/F Trident Tower Bldg., 312 Sen. Gil Puyat Ave., Makati City ☎ (02)844-3030

**かね基** (カネジン) P25 M F3  
3-23B Legaspi Towers 300 Roxas Blvd., cor. Vito Cruz, Malate, Manila  
☎ (02)521-1151 URL http://www.kanejin.com

**コクヨ販売代理店** (コクヨハンバイダイリテン) P32 M B1  
I-MERGEONLINE, INC. 7480 Bagtikan cor. Sacred Heart Sts., San Antonio Village,  
Makati City ☎ (02)899-5995

**Sei** (セイ) P16 M B2  
6F Republic Glass Bldg., 196 Salcedo St., Legaspi Village, Makati City  
☎ (02)812-0943

**Chi Spa(Edsa Shangri-La Manila)** (チ・スパ <エドサ・シャングリ・ラ・マニラ>) P17  
1 Garden Way, Ortigas Center, Mandaluyong City  
☎ (02)633-8888 URL http://www.shangri-la.com

**ディスカバリーツアー** (ディスカバリーツアー) P25 M C1  
G/F 301 Sagittarius Building, H.V. Dela Costa St., Salcedo Village, Makati City  
☎ (02)812-3328

**Navares Dental** (ナバレスデンタル) P16 M B1  
Suite 1710 Medical Plaza Makati Bldg., Amorsolo cor. Dela Rosa St.,  
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)**  
(ニホンコウクウインターナショナル) P31 M B1  
2F 6788 Ayala Avenue, Oledan Square, Makati City ☎ (02)886-6879

**New Hatchin(マカティ)** (ニューハッチン<マカティ>) P25 M B1  
7602 Sacred Heart St., cor. Metropolitan Ave., San Antonio Village, Makati City  
(02)890-1649

**フレンドシップツアーズ** (フレンドシップツアーズ) P26 M C3  
3F Dusit Thani Manila, Ayala Center, Makati City ☎ (02)893-0291

**Basic Exxence** (ベーシックエッセンス) P28 M A2  
Emelia Bldg. Batangas St. Makati City ☎ (02)813-4321

**BEST TRAVEL** (ベストトラベル) P26 M D1  
G/F TAT Bldg., 64 Jupiter St., Bel-Air, Makati City  
☎ (02)899-4582 URL http://www.besttravel.com.ph

**Pepper Lunch** (ペッパーランチ) P22  
Lot-RS 041, Power Plant Mall Rockwell Center, Makati City ☎ (02)717-0884

**Berlitz Manila** (ベルリッツ マニラ) 18 M C1  
2F Peninsula Court Bldg., Paseo de Roxas corner Makati Ave., Makati City  
☎ (02)813-2231

**Universal Holidays, Inc.** (ユニバーサルホリデイズ) P19 M C3  
Mezzanine Floor, Dusit Thani Manila, Ayala Center, 1223 Makati City  
☎ (02)893-8468 URL http://www.universalholidays.com

**龍** (ロン) P14 M C3  
Unit 1-2 Upper G/F Tesoro Bldg., 822 A. Arnaiz Ave., San Lorenzo Village, Makati City  
☎ (02)856-4588

NEXT ISSUE 次号は8月25日発行予定です。

特集 ティエンデシタス徹底解剖! (予定)

http://www.primер.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)884-7508  
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) .....(091-7) 844-0026  
セントルクスメディカルセンター (ケソン) .....(02)723-01 01 ~ 32  
(国際デスク) .....(02)726-39 11  
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)886-686 8  
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)527-326 0  
関税局 .....(02)527-45 12  
国税局 .....(02)922-3393  
フィリピン退職庁 .....(02)848-1412 ~ 17  
(日本語デスク・ペイパー)

**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) .....001-800-1111-6061

**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 .....292 2 (※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

**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)895-6297 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] 第4号  
2008 Issue Vol.4  
2008年7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  
Tama  
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  
東銀座印刷出版株式会社  
東京都豊島区高田3-5-20



# 東京へ、毎日2便。



- フライトスケジュールが変わりました。

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/](http://www.ph.jal.com/ja/)

Dream Skyward. **JAL**  
JAPAN AIRLINES

## KOKUYO PRESENCE-panel system



### 配線すっきり!

- パネルの内側に効率的に配線し、通路や足元がスッキリ
- テーブルの形状やパネルの高さが思い通り選べる

新谷です。  
i-Mergeフィリピン  
をよろしく  
お願いします!  
私もサポート  
してまーす

i-Mergeコクヨ  
担当の今泉です。  
お問合わせ  
お待ちしております!



## KOKUYO CELLO-chair



### 座りやすく 機能的!



- 「背もたれロック」「座の高さ調整」「サークル肘」などの機能により、長時間座っていても疲れにくい。
- クッションは耐久性抜群。腰・背中をサポートが充実

## KOKUYO BWM-cabinet



### 収納効率抜群!

- ファイルボックスやファイルが効率よく収納できるサイズ
- 積み重ねることができるので、レイアウト変更がしやすい



快適なオフィス空間のご提案

# KOKUYO

<輸出元>

コクヨインターナショナルマレーシア株式会社

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 フィリピンコクヨ駐在員 新谷美佐緒

<販売元(正規代理店)>

I-MERGEONLINE, INC 7480 Bagtikan St. cor Daasan Antonio Village, Makati City TEL: (02) 899-5995

販売担当 今泉佑太 Email y-imaizumi@imergeonline.co.jp