

Philippine

<http://www.primer.ph>

0  
ペソ  
Free

# primer

マニラ発・快適生活推進フリーペーパー[プライマー]

毎月25日発行



vol. 7



特集 ぶらっと ボラカイ

第2特集 さらさらヘアーはシャンプーから！

使えるベスト5 極める！ フィリピン カップ麺の道



# 最新！マニラのうれしい交通事情

知ってる人はもう使っている！

これは便利！  
一度は乗ってみたい！

## Podium(ポディウム カーレンタルサービス)

週末は必ずモールへお買い物に出かけているというみなさんには朗報です！ショッピングモールの脇でこんな風景を見かけたことはありませんか？そばで何これ？と食べ入るように見つめている方もまだおりますが、実はこれ、ポディウムという新しいワンデイレンタカーサービスなのです！マラテのロビンソン前やモールオブアジア、マーケットマーケットと各種到る所に設置されているこの新サービス。帰りのタクシーがつかまらないとか、食材をたくさん買い込んで、ふらつとタガイタイ辺りでバーベキューを楽しみたいなど、使い方も自由自在です。気になる料金は298ペソからで（ロビンソン店の場合。各店舗、エリアにより異なります。）ドライバーからチップを求められることもありません。もちろんドライバーは全員ID着用なので、安全性には細心の注意を払って運転してくれるので。



## PUJ (Public Utility Jeep)

フィリピンを代表する便利な乗り物といえばジープニーですが、一見ちょっとかわいらしいデザインの車を見たことはありませんか？これはモールオブアジアを基点としていろいろなエリアまで移動できるジープニーの一種なのです！こんな可愛い乗り物なら、遊園地のアトラクション感覚で利用できますよね。（料金は8ペソ～。普通のジープの初乗りは8.5ペソ～。0.5ペソお得です！8月末現在）その他にもいろいろな車種のPUJがモールオブアジアから乗ることができます。

## Airport Metered Taxi (エアポートメータータクシー)

最近街中でこんなきれいな色のタクシーを見かけたことはありませんか？これは空港から走っているメータータクシーです。日本と同様にお会計時にレシートが発券されます！これはウレシイ！経費で落とせますね。ドライバーは全員、観光省認定のトレーニングを受けた人たばかり。チップも受け取ってはいけないという徹底したサービス。初めてフィリピンを訪れた方には安心ですね。料金は初乗り70ペソから1km進むごとに4ペソずつアップしていきます。



以上のサービスをすべて提供しているのは、Triangle Phils. Travel & Transport Corp.さんです。この他にも、レンタカー、各種ツアー、ホテルの予約など日本語対応可能なスタッフが明るく対応してくれます。こんな便利なサービス、友達にも教えてあげてみてはいかが？



## トライアングル フィリピン Triangle Phils. Travel & Transport Corp.

Manila Office  
G/F Casa Blanca Bldg. R. salas cor Adriatico St., Ermita Manila  
T E L : Manila Office (02)527-4362  
Pasay Branch (02)853-0775  
Mobile: 0927-372-7874  
日本語での応対が可能です。お気軽にご相談ください。

04 Column	ボラカイ島通信 Boracay News
06 Feature	特集 ぶらっとボラカイ All About Boracay
10 Feature	特集 さらさらヘアはシャンプーから！ Shampoo – The First Step to Beautiful Hair
12 Culture	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 鈴木勉さん Latest Art Scene in the Philippines Mr. Ben Suzuki, Director, Japan Foundation Manila Office
13 Trip	バギオ=フィリピンのラピュタ マニラから避暑地バギオへ② Baguio – The Castle in the Sky Part 2
14 Diving	フィリピン海中さんぽ 第2回フシギな魚たち The Philippine Underwater Adventure Part 2 – Wonderful Fishes
15 Restaurant & Bar	チョイ悪オヤジの粋なマニラナイトライフ Chic Night Life of a Hip Bachelor
Column	TM流フィリピンBEAUTY笑説 Our Beauty Tips in the Philippines
16 Best5	使えるベスト5 極める！フィリピンカップ麺の道 Useful Items Top 5 The Ultimate Challenge - Cup Ramen in the Philippines
Column	フィリピン食彩紀行 Philippine Food Trip
18 Fashion	Nullah
Column	美の本場韓国エステ Hua Hua - The Home of Korean Aesthetics
19 Beauty	Source of Replenishment Le Spa at Sofitel –ソフィテル フィリピン ブラザ-
20 Beauty	Umu by Dusit Thani Manila ウム – デュシタニ・マニラ –
21 Restaurant	イントラムロスに見るマニラの歴史(第2回) History of Manila Through Intramuros (Volume 2)
22 History	幼稚園のハロウィン・パーティー Halloween Party at Kindergarten
23 Report	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
Column	MMBS通信 MMBS駐在 佐藤知穂さん MMBS Community - Ms. Chiho Sato in MMBS
24 Sturdy	フィリピンで輝く日本人 フィリピン伝統織物研究家 高木妙子さん Japanese in the Philippines Ms. Taeko Takagi of Philippine Ethnic Textile researcher
25 Work	プライマー広告主一覧・設置店一覧 List of Distribution Establishments of Philippine Primer
26 Where to Find?	ボセス・ナン・マーサ みんなからのコメント Boses ng Masa – Voices of the Readers
27 Voice	連載 漫画で覚える！ タガログ語教室 Comic – Tagalog Lesson
28 Map	お役立ちマップ マカティエリア&ベイエリア Useful Map – Makati Area and Bay Area
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.6 目次  
Philippine Primer Vol.6

Table of Contents



今月の表紙:ボラカイ島のビーチ(Front Page of the Month : Boracay Island)

撮影:banana-Qさん (Photo by : banana-Q)

banana-Qさんのブログ『マニラやねん』<http://banananq.exblog.jp/>  
Blog of banana-Q : "Manila Yanen"

マニラで生活する中で見る日常の風景を独自の視線で切りとり、写真におさめたブログ。

大都会であってもマニラの夕日は美しく、

人びとの姿をとらえる瞳には、フィリピンへの愛情があふれています。

今回ご提供いただいたお写真は、ボラカイ島のホワイトビーチ。

まぶしいほど白く、きめ細かな砂のビーチが何キロにもわたって続いています。

Manila Yanen: A blog filled with pictures of the everyday Filipino life captured through the eyes of banana-Q. Images of the famous Manila Bay sunset stands out amazingly despite the busy environment of the metropolis. Through her photos, you can really feel her fondness of the Philippines.

For this month's cover, banana-Q gives us an image of the white beaches of Boracay Island. Its fine-textured white sand sparkles with the sunlight and continues to delight visitors from all over the world.

primerでは表紙をフィリピン在住写真家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います。

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

# ボラカイ島通信



ボラカイのダイビングショップ“アイランドスタッフ”的YURINさんが、毎号お届けするボラカイ島情報。

日本ではまだあまり知られていない楽園リゾート、ボラカイ島をご紹介します。

日本ではまだ、知名度の低いボラカイ島。

パナイ島の北西端に浮かんでいます。

長さ 7キロ、幅 1キロの細長い島になっています。

小さい島だと思われていますが、意外に大きいと皆さんびっくりされています。

2007年度の最も人気のあるビーチランキング(Yahoo! アメリカ調べ)では1位、

また、ベストビーチランキングで7位となりました。



ボラカイの海の魅力と言えば、まずビーチの砂のきめ細やかさではないでしょうか？

歩いて行く事ができるビーチ沿いは、約4キロ続いています。

北に行けば行くほど、白く、さらに細くなり、裸足で歩くとひんやりとして気持ちが良いです。

砂の白さと太陽の光でさらに海のブルーが強調され、見ているだけで幸せな気分になってきます。

海の透明度は、お天気や海況によって変わるのでですが、

ビーチ側から見ているだけなら、ブルーの色はいつでも見ることができます。



ボラカイではダイビングが盛んです。

スノーケルなどは、初心者の方でも十分に楽しんでいただけます。

雨季の時期は海には入れないのですか？というご質問がよくありますが、

全く問題はありません。

雨季(6月～11月)は表側の風が強くなり、ダイビングなどはバックサイドにいて行います。

乾季(12月～5月)は逆に風がバックサイドから吹き、

バックサイドではカイトサーフィンやウインドサーフィンが盛んとなります。

約8年住んでいますが、毎朝海を見るところから1日がスタート。

この海を見ているおかげ？でストレスが溜まらないのだと思います。



## プロフィール

YUKO SAKANAKA (ニックネームネームはYURIN)

ボラカイ島に初めて来たのが9年前。そして住み着いてしまいました。ボラカイ島に住んで7年が過ぎました。

ボラカイ島でダイビングインストラクターになり現在、ダイブショップ アイランドスタッフを経営しています。

好きな物 マグロのお刺身、鶏肉、ワイン

嫌いな物 二日酔い(かなりつらい)、くらげ(死ぬほど痛い……)



## ★日本人才一常駐

## ★ダイビング以外のアクティビティーの手配も可能

- ・マリンスポーツ全般(ヨットスキー、パラセイリング、バナナボート 他)
- ・マッサージ、スパの予約
- ・アイランドホッピング

## ★送迎、ボラカイのホテルの手配も可能



Island Staff Diving And Tour Shopee, Inc.

Dive shop Island Staff

Angol Boracay, Malay Aklan Philippines

Tel & Fax: 63-(036)-288-3316

<http://diveshop-islandstaff.jp>



FOR THE INTIMATE SIDE  
OF BORACAY  
THERE CAN ONLY BE ONE

時を忘れる憩いの場所 ボラカイの楽しみ方 私流。



*The Resort Village*

Please Contact

Boracay Reservations

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

Mobile 0929 645-8258 (Guia Chua)

0926 301-6471 (Beth Aquirre)

Manila Sales & Reservations

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

Mobile 0917 956-8227 (Sheilla Bautista)

[www.onemgmboracay.com](http://www.onemgmboracay.com)



ボラカイ島ってどこだと思う?と聞いて  
フィリピンと答えられる日本人は  
あまりいない。

実はこのボラカイ島は  
世界のベストビーチで  
常に10位以内に入っている。

2007年はなんと堂々の第一位!

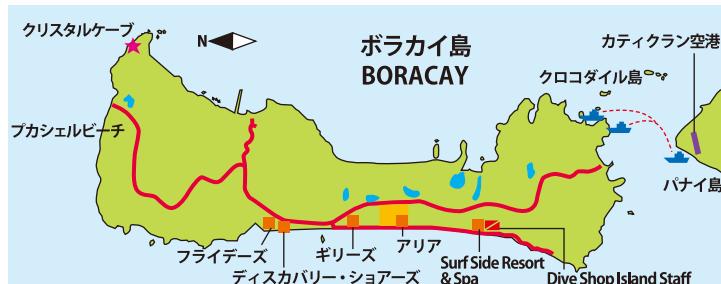
今回の特集ではそんな注目度の高い  
ボラカイ島をとりあげる。

ホワイトサンドと

どこまでも続く

エメラルドグリーンの遠浅の海。

どっぷりとボラカイの魅力に浸りながら  
読み進もう。



#### 【そもそもボラカイ島って?】

パナイ島の北西端に浮かぶ南北約7km、東西約2km、面積967haの小島。自転車で島をまわることもできるくらい小さな島。11月から5月くらいまでが乾季で、観光のトップシーズン。雨季には西風が強くふき観光客はまばらになるが、日中は比較的晴れていることが多い。

#### 【ボラカイ島までどうやって行こう?】

マニラからは大きく2つの方法がある。

- ①パナイ島のカティクランまで飛行機で行き、カティクランの港から船で渡る。
- ②マニラからパナイ島のカリボまで飛行機で、そこからカティクランの港までバスで1時間半~2時間時間。②はフィリピンエアーかセブパシフィックの2社。フィリピンエアーは大きな機体なので、小型飛行機が苦手、という方に良いでしょう。

# ぶらっと ボラカイ



ボラカイへの旅のご手配、ホテル等のご予約は  
フレンドシップツアーオン

おまかせください!

旅の相談は、やはり旅行代理店に頼むのが一番! 予約に関するサポートやお問い合わせをご希望の方は  
[friendship@primer.ph](mailto:friendship@primer.ph)まで。

# ボラカイ島観光

ボラカイに来たらどんなことをして過ごしましょうか



## アイランドホッピング

### クロコダイル島

ここではたくさんの魚が見られます。シュノーケルを体験するなら、断然この島でしょう。もちろんニモでおなじみのクマノミも見られます。

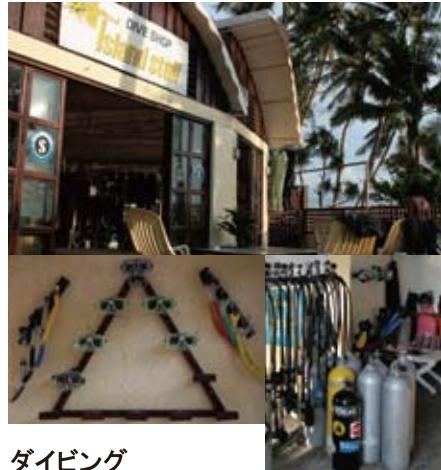
### クリスタルケーブ

クリスタル色に光る岩が洞窟の中にキラキラと見えてとてもきれいです。天気のいい日は海が深いエメラルドグリーンに輝いています。

### プカシェルビーチ

シーフードレストランが1件とみやげ店が数個あるだけのビーチ。どこまでも白く続く砂浜は「楽園」という言葉にも恥じない美しさです。透き通る遠浅の海は、古代、人間は魚だったんだということを思い出させてくれることでしょう。

クリスタルケーブ



## ダイビング

ボラカイ島は島からすぐにポイントがあるため、手軽にダイビングができるのが魅力。ダイバーでない人は体験ダイビングをしてみては。講習時間を作わせてても3時間。気軽にボラカイの海が楽しめます。また日本人女性がインストラクターをしているダイブショップがあります。海のこと、ダイビングのこと、美味しいレストランのことなど何でも知っている頼もしい存在です。

### 「Dive Shop Island Staff」

Angol Boracay, Malay Aklan Philippines

Tel&Fax: 63-(036)-288-3316(日本語での問い合わせ可)  
<http://diveshop-islandstaff.jp>

■プライマーを見たとおっしゃっていただいた方にはプレゼントを進呈！

## Dモール

ショッピングを楽しむと言えば「Dモール」。ここはモールと言っても屋外です。小さな店舗がいくつも通りに並んでいて賑やかです。特に夜はバー・ホッピングが楽しめる場所として賑わいます。

ちなみにDモールは観光客向けということもあり、マニラよりも価格は少々高めですが、センスの良い品揃えなのでついつい買い物したくなります。



カラフルなtシャツやバッグがたくさん！ついつい買い物欲がでてくるので、ご注意を



砂で作ったお城。  
力作がビーチの  
あちこちに見ら  
れます

# ダイニング事情

地元の人にも観光客にも人気のあるレストランバー。夜遅い時間になると雰囲気のいいバーになるというお店。

シーフードがとっても美味しい。

「Guilly's(ギリーズ)」

Location: 3. Guilly's Island - Boracay  
Station 1, Balabag, Malay, Aklan  
Tel: 63-(036)288-4647



# ぶらっと ボラカイ



パスタの麺は細めんでもちろんアルデンテ。ボラカイでこんなに美味しいイタリアンに出会えるとは、驚き。



10年以上前からヨーロピアンに人気のボラカイ。スペイン料理やイタリア料理もかなり美味しい。最近特に人気のあるお店はイタリア料理店「アリア」。店内で食べることもできるし、ビーチに出してあるテーブルで食べることもできる。本格石釜焼きピザはお薦めです。

「ARIA(アリア)」

Station 2 D' Mall Plaza Boracay,  
Philippines  
Phone: 63-(036) 288-5573 or  
288-6166 / 506-3027

# ホテル

ボラカイと言えば、今やなかなか予約が取れない「Discovery Shores(ディスカバリーショアーズ)」。2007年のオープン以来リピーターが後をたちません。全室88室とボラカイでは部屋数の多いホテルです。また特筆すべきはスマールラグジュアリーホテルズ「SLH」([www.slh.com](http://www.slh.com))にも登録されていることです。フィリピン国内ではこのホテルだけが唯一登録されています。ちなみに日本にはSLHに登録されているホテルはないんですよ！大型ホテルとは違ったプライベート感たっぷりのラグジュアリーな時間が過ごせることでしょう。



ウェルカムクッキーはこんなにたくさん！  
(注：サービスの内容は変更される場合がございます)

## Discovery Shores

Station 1, Balabag, Boracay Island 5608  
Malay, Aklan, Philippines

Telephone: 63-(036)-288.4500/  
63-(02)-720.8888

<http://www.discoveryshoresboracay.com/home.php>



ボラカイの海は本当に透き通っていてきれいです。10年前に比べると、島が俗っぽくなってしまって残念、という声もありますが、手付かずの自然、海の素晴らしさは今でも健在です。きれいなだけの海だったら、他にもたくさんあるだろうけど、夜に女性だけでビーチを歩いても安全で楽しいビーチは数少ないと思います。昼は海で楽しみ、夜はビーチで楽しむことが出来る島。一度はこの「白砂の楽園」にでかけてみませんか？

ベランダの向こう側に見える滝は夜になるとライトアップするので幻想的。  
またベランダ下にはプールがみえる。

ダイビングをメインにしたい方向けのお薦めはここ！

## サーフサイドリゾートホテル

日本人の方が常勤していますので、英語ができないても安心。お部屋は清潔に掃除が行き届いており気持ちがいいです。また「やすらぎ」というスパが併設されています。宿泊者以外でも利用できるのが嬉しいですね。すぐ隣が「アイランドスタッフ」というダイビングショップなので、ちょっと潜っては、ホテルの自室で休憩ということもできる利便性がまた良いですね。



①

②

「サーフサイドリゾートホテル」  
White Beach, Angol Boracay  
Island Malay Aklan  
Tel: 63-(036)-288-5006/5049  
mail:[mail@boracaysurfside.com](mailto:mail@boracaysurfside.com)  
<http://www.boracaysurfside.jp>



- ①食事も充実の諸コーヒーショップ
- ②やすらぎ リラクゼーション・スパ
- ③Jr. スイートルーム

## シャンプー特集 Shampoo Feature

### パルモリブ PALMOLIVE

優しい香りにうつとり♪

アロマ、アボカド、ココナツなど、ユニークでバラエティーに富んだ原料を配合しているのは、美容系に強いパルモリブならでは。とにかくその香りのよさが人気の秘密。コンディショナー入りがあるのもうれしいね。オシャレ心満載のティーンには、Fashion Girl Straight & Sparkle(ビタミンC配合、ローズの香り)も。

メーカー: Colgate Palmolive



### クリア CLEAR

今フィリピンで人気上昇中!

フケ知らずシャンプーCLEAR。

「黒い服も、もう怖くない！」が売りのフケ予防シャンプーです。フケを頭皮の中と外からシャットアウトするZinc Vitanolを配合。男性用のCLEAR menもあります。

メーカー: Unilever



#### 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。プライマー編集部の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。

## さらさらヘアはシャンプーから！

**Sei**  
Hair Salon

スタッフ一同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  
定休日曜日 Tel: (02)812-0943

6F Republic Glass Building  
196 Salcedo Street  
Legaspi Village, Makati City

GAMBARO ST  
BPI  
BORIA ST  
SM  
AGUIRRE ST

**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](mailto:info@navalesdental.com)  
9am-5pm Mon-Sat except Tues by Appointment only

**KOBE CLINIC**

KOBE CLINIC

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

日本と同じ人工透析。  
ダイアライザー等、全て使い捨てで行っています。

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

Tel: (632) 842-5405 / 842-6138  
Fax: (632) 772-1855  
e-mail: [toshikobeclinic@yahoo.co.jp](mailto:toshikobeclinic@yahoo.co.jp) (日本語)  
URL: [www.kobeclinicphil.com](http://www.kobeclinicphil.com)  
From 10AM to 8PM 年中無休

## サンシルク SUNSILK

絹のようなさらさらヘアに変身！

さらさらヘアを追求した美容シャンプー。種類も豊富なので、自分の髪に合ったタイプを選んでみて！別売りのコンディショナーCREAMSILKも合わせて使うとさらに効果的！

メーカー: Unilever



## パンテーン PANTENE

健康な髪できれいになろう！

日本を始め、世界中に普及しているパンテーン。アミノプロビタミン処方で、髪を内側からしっかりと補修します。

メーカー: P&G



## リジョイス REJOICE

根強いファンに支えられた実力派

日本、中国、シンガポール、タイ、香港、インドネシア、マレーシア、ベトナムなどなど、アジア各地に普及しているリジョイス。ここフィリピンでも普及率高し。コンディショナーが多めに配合されているRichは、ドライヘア向け。

逆にオイリーへアにはSilky Clean。ファミリー向けにはフケ防止効果もあるCompleteがあるよ。

メーカー: P&G



女性にとっても、男性にとっても、髪は命。

特に身だしなみには人一倍気を使うフィリピンの人たちにとって、

シャンプーはなくてはならないもの。

それだけに種類もバリエーションもさまざま。

そこで、プライマーではフィリピンで手に入る

シャンプーたちを集めてみました。

## 仕事をお探しですか？

ベルリツで英語、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時間当た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



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

## 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伝えします。

### Performing Art / Visual Art

#### 芸術の殿堂 フィリピン文化センター特集 いよいよ9月よりシーズン開始！

フィリピン文化センター、通称 CCP（シーシーピー）はマニラ湾に面した広大な土地にあり、コンクリートむき出しの幾何学的で重厚な外観を誇る。マルコス政権時代の1969年、イメルダ夫人の陣頭指揮で国威発揚のために建設された。60～70年代に活躍したナショナル・アーティストのアンドレ・ロクシンの設計による。現在は周辺一帯が再開発中で、近くに巨大なショッピングモール（モール・オブ・アジア）、見本市会場（ワールド・トレード・センター）や新たな水族館（オーシャン・パーク）などもオープンし、ペイ・エリア全体として活気にあふれている。大劇場（1821名収容）、中劇場（同421）、小劇場（同250）、半屋外劇場（同8500）、映画館、大小合わせて6つの美術ギャラリーや図書館、スベニアショップなどを擁する複合文化施設で、国立としては間違いない東南アジアで最大級。

また CCPには多くの専属カンパニーが本拠を構えている。フィリピン交響楽団（PPO）、二つのバレエ団（バレエ・フィリピンとフィリピン・バレエ・シアター）、二つの民族舞踊団（バヤニハン・フィリピン・ナショナル・フォークダンス・カンパニーとラモン・オブサン・フォークロリック・グループ）、合唱団（フィリピン・マドリガル・シンガーズ）、そして劇団タンハーラン・ピリピーノ。さらにフェスティバルなどを通じた若手芸術家の育成や地方での芸術振興にも大きな役割を果たしている。9月から始まったシーズンでは、PPOが月に一度の定期演奏会（友の会制度による割引あり）、劇団タンハーラン・ピリピーノが年間5本程度の現代演劇公演を行う他、バレエや民族舞踊公演などが活発に行われている。スペインのフラメンコやフランスのダンスなど外国文化機関のイベントも多く、日本ではありえない格安の入場料で掘り出し物の舞台に遭遇することも期待できる。9月19日から27日にはフィリピン・オペラ・カンパニーによるオペラ『魔笛』の公演が行われている。

また近現代美術の代表作を数多く所蔵しており、美術史に名を残す名品が館内にさりげなく展示されていて CCP 全体が美術館のよう。特にフィリピン近代絵画の黎明期の記念碑的作品であるヴィクトリオ・エダデスの「The Builders」（1928年）や、華やかな炎のような抽象画で著名なヘルナンド・オカソボのデザインによる大劇場の舞台を飾る特大の緞帳は必見。大小の各ギャラリーでも頻繁に現代美術の展覧会が行われていて、展示を希望するアーティストに対しては国籍を問わず展覧会の企画申請を隨時受け付けている。



Cultural Center of the Philippines

Address: CCP Complex, Roxas Boulevard, Pasay City

Tel: (02)832-1125/ Box office: 832-3704

WEB: <http://www.culturalcenter.gov.ph/>

### Performing Art



バレエ・フィリピン



タンハーラン・ピリピーノ  
「パケレッタ」

### Visual Art



メインギャラリー



大劇場とオカソボの緞帳

### 今月のジャパンファウンデーション

#### 日本のトップ・ジャズ・ギタリスト、三好“3吉”功郎率いる“ユニット・アジア”がマニラ上陸！

ジャズの既成観念を超えるバリエーション豊かなギター演奏で活躍する三好“3吉”功郎が、一本茂樹（ベース）、則竹裕之（ドラム）とともに来比。タイの人気サックス奏者コーミスター・サックスマンとマレーシアの鬼オビアニスト、ティ・チャーチアン、そしてフィリピンからもボサノバのSitti(28日)などが参加し、新しいエイジアン・ジャズに挑戦します。お洒落でエキサイティングなマニラのジャズ・ナイトをご堪能下さい。

Sitti



10月25日（土）午後7時開演

Merk's Bar Bistro

Level 3, Greenbelt 3, Ayala Center, Makati City

Tel: (02)757-4720 / 757-4721

<http://www.merksbarbistro.com/>

10月28日（火）午後8時開演

Music Museum

Greenhills Shopping Center, San Juan City

Tel: (02)721-6726/721-0635



一本(B)・三好(G)・則竹(D)



JAPAN FOUNDATION

The Japan Foundation, Manila

12th Floor, Pacific Star Building,  
Sen. Gil. J. Puyat Ave. Ext., cor.  
Makati Ave., Metro Manila

☎ (02)811-6155 ~ 58

E-Mail [bsuzuki@jfmo.org.ph](mailto:bsuzuki@jfmo.org.ph)

# バギオ＝フィリピンのラピュタ

マニラから避暑地バギオへ②  
サラダボールを丸ごといただき！

written by 北ルソン日本人会(JANL) 佐世  
元外資系駐在員。それ以来バギオの虜に。  
バギオ歴5年の日本語教師。

## 【前回までのあらすじ】

「フィリピンの軽井沢」ことバギオ。ここを「フィリピンのラピュタ」として、マニラから行くバギオまでの道のりをご紹介しております。

やっぱり自家用車あるいはレンタカーでゆったりとバギオへ向かいたいとおしゃる方は、山岳地帯へ入るところで二つのルートを選択できます。まず一つは、パンガシナン州ロシリオからバスが走る、良く整備されたマルコス・ハイウェイ。そして二つめは、100年前に多くの日本人労働者も加わって切り開いた近道のケノン・ロードか。難工事だった谷あいの険しい道は今でもその労苦を彷彿とさせます。雨季、特に台風の時期はお避け下さい。ちなみにこのケノン・ロード(ベンゲット道)のキャンプ3は先の大戦時の激戦地で、亡くなった日本兵を慰靈する立派な慰靈碑が建っています。また、キャンプ7には日系移民100周年を記念した石碑と展望台があります。

前回(①)ご紹介した、ビクトリー・ライナーをもう少し補足させていただきます。パサイを出て高速道路に乗り、2時間位で高速を降りると、最初の休憩所パン

パンガ州ダウに停まりますが、時々ここがスキップされることがありますので要確認。冷房で体が冷えると無性に行きたくなるところが出来るものです。予定していた休憩所で停まってく

れないとほど、情けないことはありません。パサイできっちり済ませておきましょう。二つ目の休憩所は、ターラック州ターラックです。ここまでさらに1時間半ほどかかります。バスを降りて軽い食事を取る場合は、何分間の休憩かをしっかり確認しておきましょう。たまに置いていかれる人もいるようです。(しかし、焦ってはみっともありません。次のバギオ行きのバスを捉まえて、「行っちゃったんだけど。」と運転手が車掌に平然と訴えましょう。荷物はちゃんとバギオあなたを待ってくれている筈です。日本人の冷静沈着さを示すのは、こういう時なのです。慌てふためいてはいけません。最後の休憩所はパンガシナン州シソンの町です。ターラックからは1時間半くらいでしょうか。その途中にある田舎のどかな風景を楽しめます。

さて、シソンを出ると、どんどん山の中に入ります。夕暮れ時であれば、いろは坂のように、右左に南シナ海の美しいサンセットが待ち構えてくれるかもしれません。そして1時間半ほどで、夜であれば、あなたの顔しか映っていないかった真っ暗だった車窓に、キラキラと輝く宝石のようなラピュタが出現します。(完)

北ルソン日本人会とは  
フィリピン・北ルソン在住日本人家族の情報交換・相互扶助と、フィリピン国民との友好関係を推進するため、日比交流の歴史を踏まえて、日本の伝統・文化・芸術などを紹介し、フィリピンとのコラボレーションを喚起して一緒に楽しみ、地域に貢献するコミュニティです。



上：すがすがしい空気が流れています

左：道中のレストラン イシダアンにて

下：バギオへ行く道のシンボル



**TRANSPORT!  
COMMUNICATION  
SAGAWA**

## 引越しサービス(Removal)

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

まずは無料のお見積りを！！！

## 海上輸送(Sea Cargo)

フィリピン国内屈指の取扱い高を武器に最高の価格サービスをご提供致します。

## 国際宅配便(Sgx)

マニラから日本のお客様まで  
ひとつとび！ まごころ込めて  
お届けいたします！

## 引越し Removal

## 海上輸送 Sea Cargo

## 国際宅配便 Sgx



## 航空輸送 Air Cargo

## 航空輸送(Air Cargo)

大型の貨物だけど早く着けたい！ そんなご要望に航空便でお答えします！

## 物流倉庫(PEZA) Logistics

## 物流倉庫PEZA(Logistics)

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



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

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

JJM BUILDING 1, KAINGIN ROAD, MULTINATIONAL VILLAGE 1708 PARANAQUE CITY, METRO MANILA, PHILIPPINES  
担当: 今井(imai@sagawa-global.com) / 大塚(m\_oba@sagawa-global.com)

# フィリピン海中さんぽ

## 連載第2回 フシギな魚たち

フィリピンには7000を越える島々がある  
とりまく海は太陽の光をうけてきらきらと輝いている  
どこまでも青く透明な海—  
魚たちを育む栄養が豊かな海—  
海の表情はとても多彩 そこには場所によって様々な生物が息づいています  
今日も出かけよう…楽園がすぐそこにある



ハナヒゲウツボ

海の中には不思議な生き物がいっぱい！今回は、ダイビングで見ることが出来る魚の中から、フィリピンで見られる少し変わった魚たちをご紹介します。

### カミソリウオ Ghost Pipe Fish ▶

ここに魚が隠れているのが分かりますか？(正解は最後)  
不思議な形ですが、波に漂う姿が海藻のように見えることで敵の目をごまかしているんです。オスとメスがピッタリ♥ 寄り添っていることが多い魚です。



カミソリウオ



カエルアンコウ

### カエルアンコウ Frog Fish ▶

この岩みたいに見えるのも魚なんですよ。獲物が近づくと、頭の上の突起に付けた餌のように見えるものを動かしておびき寄せます。そして一気にパクッ!  
普段は岩のようにじっとしているのとは一転、この素早さは脊椎動物イチとの呼び声も。

ニタリ



### ニタリ Thresher Shark ▶

見てくださいこの尾びれ!この尾びれで餌となる魚を一撃にするんです。体はシャープな流線型、でも顔はくりっとした目がちょっとコミカルに見える可愛いサメです。通常深いところにいるためダイビングで見られることは稀なのですが、セブ島近くのマラバスクア島近辺では高い確率で見ることが出来るんですよ！

### ハナヒゲウツボ Ribbon Eel ▲

この魚は岩場の影の砂地の穴から頭だけ出し、口を開けて餌を待ち構えています。穴から出た全身は1メートルにもなり、色鮮やかなりボンのようです。子供のときは全身真っ黒で地味ですが、大人になつたらこんなに華麗に変身するんです。

### イバラタツ Seahorse ▼

タツノオトシゴの仲間です。海藻やサンゴ等に自在に動く尾を巻きつけて体を支えています。時には写真のように、漂うように泳ぐことも！産卵の仕方も変わっていて、メスがオスのお腹の中の袋のようなところに卵を産み、オスが卵を守るんですよ。

イバラタツ



魚たちの不思議な姿にはそれぞれ理由があって、みんな一生懸命に生きています。そんな姿を間近で見られるのは、ダイビングの大きな魅力の一つです。フシギな魚はまだまだいっぱい！

あなたも海の中に確かめに行ってみませんか…。

正解:カミソリウオはここに2匹います

written by haru

水中写真提供

コバピッ

<http://dive.hippy.jp/>



**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頂きます。

JALPAK

30  
years  
of  
service

[www.universalholidays.com](http://www.universalholidays.com)

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 +63-2-819-2051 共通 +63-2-810-2636, 840-2373・2373・2374・3752  
FAX +63-2-819-2052・0097  
E-Mail: [corpsales@universalholidays.com](mailto:corpsales@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アル 手配いたします。  
+63-2-815-3048まで

# チョイ悪オヤジの 粹なマニラナイトライフ



高級車に乗ったハイソな人間たちの優雅な社交場、それが夜のフォート・ボニファシオだ。

この夜、TRUZZIのシャツにジーンズといったカジュアルスタイルで訪れた俺は、The FORTにあるインド料理の店、Prince of Jaipurに足を踏み入れた。

高い天井に広々としたフロア。壁は黒で統一されており、ガンジーやインドの貴婦人の絵が飾られている。照明も柔らかく、落ち着けそうな雰囲気だ。今夜はこの店で過ごすのも悪くなさそうだ。

まずは、冷えたビールで渴いた喉を潤そう。カクテルやワインなどスピリット系メニューも豊富だ。もちろん定番ラッシーもあるから、お酒の飲めない彼女を連れてくるのもいい。料理はベジタリアンメニューもあるが、人気メニューはMurgh Biryaniというスパイシー



チキンライス(690ペソ)。ハーブとスパイスが効いたチキンは辛味も程よく、ビールによく合う。

美食に酔い痴れる俺を、水パイプが更にいい気分にしてくれる。ここではインドの水タバコ“シーシャ”が楽しめる。いくつかのフレーバーの中からグレープをチョイス。早速吸ってみると口の中にほんのり甘さが広がり、喉を痛めることもない。シーシャの独特な形状と水泡と煙が、俺を妖しく美しい世界へと導いてゆく。

シーシャは数人で回して吸うのがいい様だ。

今夜は気分がいい夜だった。ナイトライフにはぜぬ店になりそうだ。



Price List	
・各メニューの価格範囲 :	
アピタイザー : P25～P400	カレー : P400～P700
ライス系 : P100～P700	パン系 : P100～P200
ケバブ : P600～P3000	飲み物系 : P100～P200
デザート系 : P100～P400	

**Prince of Jaipur**  
Unit E Fort Bonifacio, Global City, Taguig City,  
Metro Manila  
Tel:(02)884-1692 / 94  
e-Mail: Prince\_of\_jaipur@hotmail.com



**Beauty Column Vol.1**

## TM流フィリピンBEAUTY笑説

次号より本格始動! のビューティー  
コラム。フィリピン在住マダムの、涙  
と笑いの(?)経験の中から生まれ  
た本音のアドバイスです。

ある日突然、『う！老けた！』といふ恐怖と絶望の戦慄が体中に走ったのが、6年前。  
…その恐怖の瞬間、奈落の底に落とされた。  
しかし、元来、負けず嫌いなわたしはその日を境に生涯、「STOP！加齢」というエベレスト登頂より険しい道に挑むことを決心した。

もし、あの時、『まあ、いいか、しかたないわあ』と諦めていたら、今頃わたしはそのままおばばになっていたことだろう(ヅツ)！

とは言つても全然大したことではなく、ただ、ちょっと自分を気遣つてあげようという、そういうcare myselfという気持ちが一番大切だと思っている。

私は高価なアンチエイジング商品とかは邪道。

メスを入れるプチ整形は反則。

せつかく、エステ大団フィリピンにいるのですから、日本では高くてできないエステサービスをバンバンやって、ドンドン綺麗になっちゃいましょう。

ただし、それには失敗や苦労も伴います。

この「オーナー」では、次号から、安、楽、自然、持続、モッパーに、今までお蔵入りしてきた経験談を惜しげもなく、ご披露しちゃいます。

お楽しみに！

著者：TM

プロフィール：フィリピン在住20年。関西出身。未だ、年相応という言葉がなんとも納得がいかないミセス。日々、国籍、年齢を問わず、気が合う仲間と笑える  
フィリピンライフをばく進中。

## 使えるベスト5

## 極める！フィリピンカップ麺の道

夜中に急に何か食べたくなった時、お腹すいたけど、料理を作る気力がない時…  
そんな時に重宝するカップラーメン！

今回は、フィリピン在住のかップ麺大好きグループとプライマー編集スタッフが、コンビニに置いてあるカップ麺を買い漁り、ベスト5を選んでみました。  
さて、3分後に笑う麺々はどっち…？

## Lucky Me! Supremeの

## 「Tom Yum(トムヤム)」ラーメン

カップ麺のくせに、やたら本格的！

ハーブの香りの高い、タイ風ラーメン。P35

試食  
メンバーの  
コメント

「Lucky Me! Supremeシリーズって、小さいけど一応フォークが入ってるのがうれしいよね」  
「クラッカーも入ってるよ。」「さっぱりしたレモンの味が利いてておいしーね！」  
「わー！本場のトムヤムの味に忠実！」  
「小さいけど、しっかりエビも入ってるね。感心感心」



## Paylessの

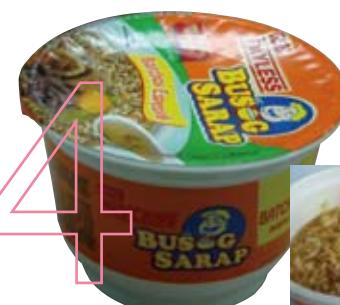
「ブソグ・サラップ・バッチョイ・エスペシャル  
(Busog Sarap Batchoy Espesyal)」

イロイロ州ラパス地区の名物麺料理「ラ・パズ・バッ

チョイ(La Paz Batchoy)」がカップ麺になって登場！ニンニク風味の濃厚なスープが特徴です。いろんなブランドが出しているので、食べ比べてみるのもいいかも。P18

試食  
メンバーの  
コメント

「具がたくさん入ってるよね。ニンニクの味と香りが食欲をそそるよね」「これ何？チチャロン(豚の皮揚げ)を碎いたもの？ユニークね」「スープは味が濃くておいしいけど、ちょっと油が多い気がするね」



## Lucky Me! Supremeの

## 「Jjampong(ジャンボン)」ラーメン

辛い！うまい！本場韓国の中

1位に輝いたトムヤム君と接戦を繰り広げるも、僅かな差で惜しくも2位。この辛味、ケセになりそう？！

P35

試食  
メンバーの  
コメント

「わあ。辛い！でもまとわり付くような辛さじゃないからおいしい♪」「タマゴを落とすと、味がマイルドになるよ」「う~ん、ただ辛いだけじゃないね。ちゃんと味がある」「食べて飽きないねー」

Lucky Me! Supremeの  
「Bulalo(ブラロ)」ラーメン  
煮込み倒した極コクスープがウリ！

「ブラロ」とは、脊髄入りの骨付き牛肉をぐつぐつ煮込んで、牛のダシをとことん利かせたコクのある味のスープが売り物のフィリピン料理です。そんな極コクスープを使ったビーフラーメン。P28.50

試食  
メンバーの  
コメント

「うーむ、ビーフの風味が感じられる、まつたリとコクのあるスープだ…」「でも、スープを全部飲み干すと、胸焼けしそう…」

Nissin(日清)カップヌードル ビーフ味  
パイオニアの意地を見せるか？！

ご存知、カップ麺の生みの親「日清」のカップヌードルのローカル版。チキン風味やシーフード風味もあり。P26

試食  
メンバーの  
コメント

「コーンや、にんじんやねぎなど、野菜が結構入って、ヘルシーな感じね」「ちゃんと牛肉も入ってるしね」「おいしいけど、日本のカップヌードルとは味が違うね。」「国内向けに味を変えてるんだろうね」



理由があるのかもしれません。

最後に、フィリピンにはもうひとつのCHORIZO DE BILBAO(チヨリソーデ・ビルバオ)という、かなりオイリーなソーセージがあります。スペインの地名がついていますが、現地に実在するものではないようです。何故この名がついたのかは明らかではありませんが、PARRILLA、POCHERO(ポチエロ)、OCOCIDO(オシード)といったスペインから持ち込まれた料理の味付け用に使われているので、このあたりに



フィリピン食彩紀行 原田瑠美さん  
連載第四回 フィリピンのソーセージ

原田 瑠美さん

## CUP RAMEN EXTRAS

Quickchowの

「クイッキー・ラパス・バッチョイ

(Quickie La Paz Bachoy)」

あっさりした味のスープが好評！

トップ4に輝いたカップ麺と同じ種類だけど、こっちのスープはクセのないあっさり系。。P35

試食  
メンバーの  
コメント

「具の袋に切れ目が欲しい...。  
ハサミがないと開けられないのは不便ね」  
「他のラパス・バッチョイラーメンと比べて、  
具が少ないような...。」  
「スープはクセがなくておいしい！」



Magnoliaの「ミキ・ソータンホン・ギサード  
(Miki Sotanghon Guisado)」  
異色のフィリピン風焼きそば

マグノリアといえば、鶏肉や牛乳やアイスクリームで有名。ところがなんと、マグノリア製のカップ麺を見つけちゃった！ P47

試食  
メンバーの  
コメント

「カップのデザインが  
おしゃれだね」  
「焼きそばみたいに、  
お湯を捨ててソースを  
絡めるタイプなのね...」  
「お！ 麺が2種類入って  
る！ 何か得した気分～！」  
「低脂肪ってのがいいね」



私たちも  
おいしいよ！

Lucky Me! Supremeの

Pinoy Chickenラーメン

気になる「ピノイ・チキン」の味

ピノイ風のチキンラーメンってどんなの？ということで  
買いました。さて、お味のほうは？ P28.50

試食  
メンバーの  
コメント

「チキン風味のカップ  
麺って、大概そうなの  
かも知れないけど、味  
が薄いなー」  
「他のと比べて麺が  
太いね」



Ho-Miの

ビーフワンタンメン

意外にイケる？シンプル味のワンタンメン

はっきり言って、あまり期待していなかった一品。素朴な味にちょっと感動。 P13.50

試食  
メンバーの  
コメント

「ほのかにワンタンの味がする...気がする」  
「スープは、どちらかというとあっさり系だね」  
「実物がカバーの写真とかなり違うけど、  
意外と満足できる味だから許す！」



※価格等の情報につきましては、店舗により異なる場合、また予告無く変更される場合がございます。予めご了承ください

フィリピンの「今」を伝えるフィリピン情報ポータルサイト

**Philippine primer**  
<http://primer.ph/>

Philippine Primer ウェブサイトでは、フリーペーパー同様、フィリピン在住の方々に快適なフィリピン生活を満喫していただけるよう、また観光で滞在される方々には楽しくフィリピンを旅行していただけるよう、フィリピンの「今」を知ることができます役立つ情報、口コミ情報を配信しています。

悩める  
ショッピングの  
強い味方！



Primer ウェブサイトで「食べる」ページのアクセス数を常に僅差で上回り、堂々のアクセス数第一位を誇っているのがこの「買う」のページ。タイやベトナムなど他の東南アジアと比べるとそのイメージが薄いフィリピンですが、実は隠れた「お買い物天国」！ アジア最大級のショッピングモールがあるのも、ここマニラ。高級ブランド店で優雅に買い物するもよし、ローカル市場で格安ショッピングを楽しむのもよし。楽しく・賢く・安全にお買い物を楽しんでいたために、在住者おすすめのお買い得商品からおすすめエリア、ショッピングモールまで、Primer があなたの快適なショッピングをガイドします♪

本券をお持ち頂いた  
方は 10%  
割引  
いたし  
ます

Fashion

## Nullah

エキゾチックなエッセンスがいっぱいのアイテムが欲しいならココ！

Jupiter Streetにあるおしゃれなファッショングローバルな「Nullah」。洋服やアクセサリーだけでなく、インテリアなど、エキゾチックなエッセンスが漂うアイテムがいっぱいのこのお店。それもそのはず、インドや中国、タイ、ネパール、インドネシア、ベトナム等からオーナー自らが買い付けているんです。

そもそも「Nullah」の始まりは、仲良し3姉妹が度々東南アジアを旅行していた時の事。各国で素敵なお土産や洋服などを目にすると、これはフィリピンでも受けれるかもと言うインスピレーションから始まりました。

「Nullah」の店内へ一歩足を踏み入れると、外からは想像もつかない、異国情緒あふれるエキゾチックな雰囲気で溢れています。

まず、一番最初に感じるのが店内いっぱいに広がるレモングラスのさわやかな香り。

「Nullah」では天然素材を活かしたレモングラスのローションやコロン、ハンドソープなどのプロダクトも扱っています。

併設されているカフェではレモングラスアイスティーも味わうことができますよ！

(少し甘めなので、甘いのが苦手な方は甘さ控えめでオーダーするのがベター)

取り扱っているファッションアイテムはチャイナドレスの様なオリエンタルな雰囲気のドレスや、ボヘミアン調のブラウスまで様々な、お店自身がまさにおしゃれを楽しむ為のグッズの宝箱といった感じ。オーナーが一点一点品定めして納得したものだけが店内に所狭しとならんでいます。もちろんパーティードレスやバッグも充実。

特別なイベントには「Nullah」のアイテムで周りの人と差をつけちゃおう！！



エキゾチックな店内。  
広々としているのでゆっく  
り見て回れます



次回はさらに、詳しくファッションアイテムを  
ご紹介します。お楽しみにね♪

written by chichi

Fashion ネタには相当うまい30代主婦。  
ビューティ・ファッション取材に体当りで奮闘中。

**Nullah**  
Dona Consolacion Building  
122 Jupiter St., Bel Air, Makati City  
M C1

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

マニラ・セブ共、  
日本人が常駐しております。  
何なりとお気軽にお  
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: bestmn@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

**Pepper Lunch**

**NOW OPEN AT**  
**食欲シゲキ度120%!**  
**POWERPLANT MALL,  
ROCKWELL**

**AKANE EXPRESS**  
あなたの「食べたい!!」を私達が叶えます！  
**1ヶ月限定の大セール実施中!!**  
期間: 9月25日～10月25日

日頃、格別の御引き立てをあずかり、誠に有難うございます。  
日本有数の米所、山形県の庄内平野から、私の20年來の友人  
であり米作りの職人（齊藤健一）が、丹精こめて作った精米  
直後の庄内米（新米）をお届けさせていただきます。  
山形県の北西部に位置する庄内平野は、東京ドームの8,500  
倍の広さをほこり、北には出羽富士（鳥海山）、南には出羽三  
山（羽黒山・湯殿山・月山）に囲まれ、その中心部を日本三  
大急流の1つ、清流最上川が流れています。  
これらの風土に育まれ、大切に育てられたフレンド無しの庄内米です。  
この時期だけの最高の味を、お楽しみいただければと思います。

お米	● 3kg	P1,000	→ P750
	● 5kg	P1,600	→ P1,300
	● 10kg	P3,200	→ P2,800

その他、食材・フルーツなど、ご要望があれば受け取ります。  
**Akane Express Japanese Food Delivery**  
976 Pres. Quirino Ave., Corner Modesto Street Malate, Manila  
Tel: 525-8925 Fax: 526-0254 IP: 03-6888-3240  
営業時間: 10:00A.M. ~ 7:00P.M. 定休日: 毎週日曜日

# 美の本場韓国エステ

## 韓国エステでナチュラルビューティー

韓国フェイシャルエステ“花Hua(ファ)”。華やかな印象のステキな韓国人女性が経営するサロン。サロンで使用する製品はすべて美の本場韓国からお取り寄せ。また、施術前にはカウンセリングを行い肌質をしっかりチェック！毎回訪れるごとにチェックをしてくれるので、その時に必要なトリートメントを行ってくれます。オーナー曰く「メスを入れたり整形をするのではなく、美しさはナチュラルなのが一番」だそう。ここ“花Hua”でお肌ピカピカナチュラルビューティーになろう♪

### 体験記1

在住6ヶ月のChiliさん。外出することが大好きな行動派。普段は日差しの下にいることが多い。

お肌診断の結果、選んでもらったのは「Ion VitC Brightening Care」コース。

丁寧なクレンジングの後、グリーンティーパックをしながらデコルテ＆バックマッサージ。これがひんやり、香りも良くてすっかりリラックス。そしてよいよビタミンC導入。金属の棒みたいなものを握られ、微弱電流を流します。ちょっとドキドキしたけれど、痛みは全くなし。その後は保湿パックで仕上げておしまい。

ケアの後は、お肌がもっちりやわらかくなり、くすみもとれて一段まるくなった感じ。うふ。日ごろマニラの強い日差しにやられっぱなしのお肌が喜んでいるのがよく分かる。Jennyさんいわく、週に一度の定期的ケアが大切。こんなに気持ち良いならこれからも続けなくっちゃね。

—Chili\*



### 体験記2

マカティ市在住Sさん。男性として初のビューティー参戦！本場コリアンスタイルのフェイシャルサロンを体験してもらいました！

スキンケアに無頓着の男性が行っても安心です！それぞれのお肌にあったスキンケアをコンサルタントが選んでくれます。僕の場合はリフティング（肌を引っ張りあげる）をメインとしたコースでした。スチームから始まり、洗顔、ヒンヤリとしたパック（名前を良く知りません…）と順に進めていくうちに肌の血流も良くなり、終わってみて、やはり女性がハマる理由が分かる気がしましたね。仕上がりはといえば、5歳は若返った感じでしょうか。「ハリのある肌」、まさに若かりし頃、夜通し遊んでも次の日の肌にまったく影響が出ない年頃の肌を取り戻した！というと大げさでしょうかね。女性だけの特権ではなく、日ごろ疲れ



れている男性もお肌のケアをしてもらうのも悪くありません。また行ってみようと思います！

### 体験記3

ドライスキンで顔色が悪いのが悩みの30代ママさん。

すべてオールハンドで行うマッサージは、リンパの流れを良くし、老廃物を外に流してくれるなので、普段血液の循環の悪い私にはぴったりのマッサージ。



カラーコーディネートされたとても素敵な店内



マッサージ後は循環が良くなっているせいか翌日まで顔色がよく、木力木力した感じ。1度のトリートメントでこんなに効果が出るなんて、これは続けるしかないと思実感。完全オールハンドマッサージだからこそ経路・つぼを刺激し内側からきれいにしてくれるんですね。むくみも取れるよううれしい限り♪

written by ビューティーライダーズ

美に関する話題を書くのが好きで、在住者&フィリピンブライマー編集部ビューティーライダーズ。日々美について探求中(?)

#### Price List

- Basic hydrating facial P450 (60min)
- Pore Facial treatment P850 (60min)
- Ion Vitamin C Brightening Care P1,500 (70min)

#### Hua for the Skin

G4 Perla Mansion, 117 Don C. Palanca St.  
Bgy San Lorenzo, Legaspi Village Makati, Philippines  
M B2



お肌本来の機能を取り戻す「美の本場」韓国式フェイシャルケア

リンパの流れに沿って行うマッサージは程よくつぼを刺激し、お肌を活性化します。

機械を一切使わないオールハンドマッサージはアンチエイジング効果大。

マッサージ後の輝く透き通るようなお肌を実感してください。

お肌を痛めないマイルドな韓国製フェイスケア製品を使用しています。



ご予約は右記まで  
ご連絡ください。

電話番号 : 892-9441 携帯番号 : 0916-755-7587

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

営業時間 : 毎週火曜日～日曜日 11:00am ~ 8:00pm (ラストコール) 定休日 : 毎週月曜日

本券をお持ち頂いた方は  
10%割引  
いたします



## Source of Replenishment

噂の新装スパ@ Sofitel Philippine Plaza Manila

今月のビューティーライダーズがお届けするのは、ソフィテルフィリピンプラザの中に新しくOPENした、「Le Spa AT SOFITEL」。8月27日のグランドオープンに先駆けて潜入取材したビューティーライダーズが、噂のスパの全貌と魅力をたっぷりとお伝えします。

ソフィテルフィリピンプラザの一階。大きなガラス張りのドアを抜けて中に入ると、そこはやさしい照明と水の音が心地いいロビー。中国やタイ、インドなどのアジアソフィテルに次いでオーブンしたこのSofitel Philippine Plaza ManilaのLe Spaは、もちろんすべてフランス製のプロダクトを使用。ホテルの従業員でさえ気軽に立ち入ることができないほど厳重なセキュリティーで管理されていることも、身を任せせる側としては安心です。

ロビーのソファにゆったりと腰掛け、ホットマンゴーバニラティーを頂きながら本日のメニューを決めます。悩みに悩んだ挙句、豊富なメニューの中から今回はMaurician Romanceのコースを選択。世界中のマッサージの伝統技術を組み合わせてできているというこのコース。自然と期待も膨らみます。1時間半のコースで、お値段はP4,740。

コースが決まるとな別室に通され、体の状態についてのアンケートを記入。また施術中に流れる音楽やアロマの香りも、自分で選びます。ジャズやクラシック、はたまたロックなどの中から、私たちはエスニック音楽をチョイス。アロマはラベンダー、レモングラスなどの中からティーヴリーの香りを選びました。こうした細かい気配りからも、一人ひとりに最適なリラックスを追及するLe Spaならではの心遣いが感じられます。

アンケートの記入が終わると、シャワーを浴

びていよいよ施術開始。マッサージの醍醐味はやはりオイルマッサージ。ここLe Spaではフィリピン産のアーモンドオイルを使用。さらさらのオイルとセラピストの滑るような指使いが凝つ



感、それにしっとりツヤツヤなお肌で、帰路に着いたビューティーライダーズでした。たまには心と体にこんな贅沢な栄養補給も大切。男性セラピストも常駐しているので、強めの力加減がお好みの方にオススメです。

マニラにまた一つ嬉しい癒しスポットの登場ですね。

その他、豊富なメニューをご用意しております

### Menu

Body Massage : 1hour30min	P4,740
2hours	P6,210
Feet Beauty Delight : 30min	P620

written by ビューティーライダーズ

美に関してはちょっとうるさい、在住者 & フィリピンプライマー編集部ビューティーライダーズ。日々美について探求中(?)



た体を隅々までほぐしてくれ、その心地よさはまるで魔法にかけられているよう。頭は指圧、デコルテ部分はヨーロッパ式、お腹は中国式というように、体の部位によってマッサージの様式が異なるのが、このコースの特徴。世界中の伝統技術を組み合わせたまさに「いいとこ取り」のマッサージで、言葉どおりに頭の先からつま先まで丁寧に、そして完璧にほぐしてくれます。

お気に入りのエスニック音楽がさらなるリラックスを演出する室内に小さく鐘の音が鳴り響き、マッサージが終了。バスローブを着てお茶とフルーツをいただいている間も、頭も体もまだふわふわと夢心地。ああ、帰りたくない～！全身にすり込んだアーモンドオイルを流さないようシャワーは浴びず、洋服に着替えて、今回のスパ体験は終了。くせになりそうな爽快感と満足



Sofitel Philippine Plaza Manila

CCP Complex, Roxas Boulevard, Pasay City 1300  
Metro Manila, Philippines

TEL : (02) 551-5555

URL : <http://www.sofitel.com/asia>(英語)

M F4



# Umu Japanese Restaurant by Dusit Thani Manila

Nature and tranquility in the heart of the city

Text and photos by Missy V. Balagtas

You would think that a city like Makati, with its corporate buildings and sky high condos wouldn't leave room for a spot of greenery and nature. But visit Dusit Thani Manila's Umu Japanese Restaurant and you'll find out just the opposite!

Umu Japanese Restaurant is a secret gem amidst the fast-paced economic hub of the Philippines. True to its name, Umu gives honor to the earth and its gifts through its artful cuisine and serene interiors. Finalist in the design category in the recent Hotel World Global Hospitality and Design Awards in Las Vegas, Umu continues to amaze all.

Upon entering the restaurant, you will be greeted by the Sushi and Robata counters with rows and rows of mouthwatering sushi and sashimi. You will also notice that the wall is adorned with wooden planks with the names of fishes and other sashimi items engraved on them. The hallway leading to the pavilions and main dining features a three-dimensional art wall that gives a modern feel to the area. It is a feast for the eyes as well as for the palate.

Chef Kenichi Kanauchi heads the team of chefs that makes the cuisine of Umu both unique and pleasing. A native of Tokyo, Japan, Chef Kanauchi started his personal training in culinary arts at the early age of 15. Now, he is a master of a distinctive technique of Fusion Style Japanese cuisine. The unique and ingenious presentation of each dish is his personal interpretation of Japanese food and the Japanese way of life.

The freshest and probably the most authentic sashimi offered in all of Manila is the Nanasyumori, composed of salmon, tuna, lapu-lapu, squid, botan ebi and mackerel. Its delightful presentation, composed of pebbles, ice and mist is like poetry breathing out life to an otherwise regular Japanese fare. But there is nothing ordinary with Nanasyumori as it is very fresh and delectable. The Salmon Roll likewise is very tasty with its unique herb dressing and perfectly proportioned, with

just the right amount of rice and salmon to complement each other. The Yuba Nabe with Skim Milk Tofu and Uni is very pleasant and

comforting, just like chicken soup! The taste is surely different but the calming effect is the same. Of course, to give a sample of Chef Kanauchi's skill in fusion style cuisine, we were offered the Fusion Style Lapu-Lapu Sushi with Herbed Wasabi Sauce. It is a perfect demonstration of East meets West with the right amount of herbs and dressing. The Lapu-Lapu, a local white fish is also very delicious and is a perfect partner to the vinegared rice, ikura and umibudo. The Japanese Iced Tea was an ideal companion for all of the dishes. To end our meal, we had a trio of desserts starting with Fruit Cocktail, cubes of fresh fruits and a



【和訳】高層ビルが立ち並ぶ大都会「マカティ市」。緑なんて無いと思っていませんか？ Dusit Thani Hotelにある新感覚の日本料理レストラン「Umu」は緑あふれる庭園があり、都会にいることを忘れてしまうくらいリラックスしながら食事を愉しむことができます。

Umuの料理長は15歳で料理の道へ進んだと言う東京出身のカナウチ ケンイチ氏。長年修行を積んだカナウチ氏がもてなすfusionスタイルの日本料理は、味はもちろん、和食の繊細な盛り付けなど見て美しいお料理でお客様を魅了します。

何と言ってもお奨めは新鮮なお刺身七種盛り。サーモン、マグロ、ラブロブ、いか、ボタン海老、鰯、かんぱち(季節や仕入れによって異なります)が彩りよく盛られている贅沢な一品。また、湯葉うに鍋、ラブロブ鮭、サーモン鮭など和と洋の旨みを見事にアレンジしたスペシャルメニューも豊富。食事の最後をしめくくるデザートメニューも充実。緑豊かな庭園を眺めながら、一流料理を是非ご堪能あれ！



delicious sweet syrup, then the Frozen Pudding which is very creamy and soothing, and last but not the least, the Cheese Mousse with Strawberries and Azuki Beans-a best-seller and specialty of Umu. Other Umu forte dishes include the Wafu Steak and Teppanyaki.

To complete your exceptional dining experience, you can choose where to eat! Umu features Sushi and Robata counters, 4 Teppanyaki tables, three private Pavilions (open for reservation), the main dining area adjoined to the al fresco dining area and three authentic Tatami rooms. Umu even boasts of a beautiful Japanese garden with a Koi fish pond. Almost all areas of the restaurant have a spectacular view of the garden, which makes your dining experience even closer to nature.

So if you are craving for authentic Japanese food and relaxation, come to Umu and have the time of your life!



- ①湯葉うに鍋
- ②フローズンプリン
- ③ラブロブ寿司
- ④刺身七種盛
- ⑤フルーツカクテル
- ⑥チーズムース
- ⑦サーモンロール



## Umu

Ground Floor, Dusit Thani Manila, Ayala Center,  
1223 Makati City  
Telephone: 867-3333 Fax: 867-3888  
Open daily from 11:30a.m. to 2:30p.m. for lunch  
and 6:00 p.m. to 10:00 p.m. for dinner

M C3



# イントラムロスに見る マニラの歴史（第2回）

## 幾多の国に翻弄された、悲しき「城壁の街」

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。プライマー編集部の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。

### 【前回までのあらすじ】

ハ～イ♪アタシはイントラムロス。

今は昔、先住民が穏やかに暮らしていたフィリピン。そこにスペイン人征服者が上陸し、たちまち殖民地になってしまったの。そして時のマニラ総督のレガスピさんが、外敵からマニラ市を守るためにアタシの建設に着手。アタシは「東洋一美しい城砦都市」として華々しくデビューしたのでした。一方フィリピンはイギリスのものになったり、スペインの手に戻ったりした挙句、2000万ドルでアメリカに売られてしまったの・・・！

### アメリカによる支配

アメリカって、フィリピンの独立を助けるためにスペインを追い払ったんじゃなくて、最初からフィリピンが欲しかったのね。アメリカを信じて1898年6月12日に独立宣言をし、1899年に初代大統領になった「カティイブナン」出身のエミリオ・アギナルドさんは、アメリカにだまされたって、それは怒っていたわ。アメリカはアメリカで、フィリピンの独立をこれっぽちも認めてなかっただし。もっとも、アメリカ国内でも「話が違うだろ」ってことでフィリピンの支配に反対していた人たちもいたという話だから、アメリカ全体を責めるわけにはいかないわね。

とにかく、そんなことがあったので、フィリピンと「同盟国」だと

思っていたけど実は「支配国」だったアメリカとの間で「米比戦争」が起きたの。でも結局フィリピンは敗れてしまい、独立は宙に浮いてしまった。フィリピンを占領したアメリカは、アタシの改良を始めたわ。



サンチャゴ要塞

市街はそのままに、もっぱらインフラの整備を行ったの。マニラで最も古いマニラホテルも、その当時に建てられたのよ。

1935年には、アメリカからダグラス・マッカーサーという人がフィリピン軍顧問という肩書きでマニラに在駐してきたわ。彼は「私は戻ってくる」という言葉を残した人として有名だわね。英語で何て言ったっけ?「I'll be back」?あ、ちがうちがう、「I shall return」ね。「I'll be back」はアーノルド・シュワルツェネッガーだったわ。ちなみにシュワルツェネッガー、じゃなくてマッカーサーはマニラホテルのペントハウスに住んでいたらしいわね。

同じ年にマニュ

エル・ケソンさんがフィリピンのコモンウェルス(独立準備政府)初代大統領に選出されたわ。

「初代」というのは、アギナルドさんがアメリカにフィリピン大統領として認められていないから



サンディエゴ堡塁

たから。でも、フィリピン国民にとってはアギナルドさんが初代大統領だから、フィリピンではあくまでも2代目大統領ということになるわね。ああ、ややこしい。

そして、アタシにとっては最も辛い思い出となる第2次世界大戦が勃発することになるの。陣取りごっこ、ここに極めり、ね。

(次号、感動(?)の最終回に続く！)

### 参考文献:

- 1) ウィキペディア（英語版・日本語版）URL:<http://ja.wikipedia.org>
- 2) 「城壁の町 イントラムロス」 URL:<http://www.japph.com/intramuros%20info/intramuros.html>
- 3) イントラムロスの歴史的背景 URL:<http://ew.sanuki.ne.jp/miyoshim/intramuros.html>

# アイマージで、省エネ。

-詳しくは次号にて-



iij-info@imergeonline.co.jp



# 幼稚園のハロウィン・パーティー

オイスカマニラ日本語幼稚園では、日本の文化や行事（七夕、節分、雛祭りなど）を保育の中に取り入れています。時にはフィリピンの行事を行なうこともあります。今回は、昨年のハロウイン・パーティーの様子をご紹介致します。

それぞれの行事は、単なるお祭りや楽しみだけではなく、教育的な目的を持って行なっています。行事を通して子どもたちに成長してもらうことを願い、事前の準備も長い期間をかけて行なっています。

会場の装飾作りやお菓子を入れる“ハロウイン・バッケ”を作ります。数週間前から、アイディアを出して製作をし、パーティーに向けて気持ちを盛り上げていきます。



子どもたちの歌の発表。各クラスごとに、日頃練習をしてきた歌をお母さんたちの前で披露します。

当日は、子どもたちの他に保護者や先生など、参加者は全員仮装をしてきます。廃材を使って作った手作りの衣装など、工夫を凝らしたものもいっぱいです。



有志のお母さん方が、ダンスを披露して盛り上げてくれました。

トリック・オア・トリート (Trick or treat)  
お菓子をくれなきやいたずらするぞ)と言つてお菓子のつかみ取り。これが一番の楽しみです。



先生たちもこんなに盛り上げます

今年は10月31日に行なう予定です。昨年同様に盛り上がるよう、これから準備に取り掛かります！さあ、今年はどんな会になるのか？みんなで楽しみにしています。

## オイスカマニラ日本語幼稚園

69 Paseo de Roxas St., Urdaneta Village, Makati City,  
TEL: (02)894-3114  
TEL & FAX: (02)892-4152  
M CI

## 子育てコラム

### 子供と虫歯

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

というわけで、日本に一時帰国するお友達に「フッ素入りキシリトールジエル」なるものの購買を依頼した。マニラでは売っていないものらしい。（これも日本で買ってきた方がいいものグッズになるのかな）

ただ、それはやっぱり「フッ素」とは異なると思っている。長男の虫歯ゼロは胸を張って喜びたいのだが、続けないと意味はないよね。どうやって「フッ素」を摂取したらいいものどううか…皆さんの子供の虫歯対策（歯磨き以外）はどうしているのだろうか。またマニラで子供にどういい歯医者さんを存知の方教えてください。

\*絶対に虫歯のない子供にしよう。  
と決めた。気をつけたことは、子供に口移しでご飯をあげないこと。（ミュークタンス菌は大人から子供にうつると本で読んだ）結果、長男は4歳になるが、虫歯ゼロ。しかし実は仕上げ磨きなんてほとんどしていない。歯磨きだつておろそか。（子供って食べながら寝たりして完全にはできないものである）口移しをしない方法だけで虫歯がないなんてことがあるのかな？

と考えていたら思い出した。長男は1歳を過ぎた頃にタイの病院でフッ素を飲んでいた。それが4歳まで有効かというとそうではないと思うが、かなり効き目があるのかも。  
しかもタイの一般的な水道水には「フッ素」が含まれているらしい。米国や欧州でも水道水にフッ素が入っている国は多く、虫歯患者も少ないそう。でも日本の水道水には入っていない、またマニラも同様、入っていないらしい。

# MMBS便り

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



MMBSでは英語の勉強以外にもいろいろなコースがあります。今回はその中からスポーツコースを紹介致します。

## 一つはゴルフコース。

授業は涼しくなる17時半から1時間。ゴルフに必要な道具は学校が無料で貸してくれるので、手ぶらでもゴルフの練習ができます。練習している生徒さんはMMBSに来てからゴルフを始めた初心者の方ばかり。上手に見える方もゴルフを始めたのは2ヶ月前からだそうです。毎日の練習が上達のコツでしょうか。他の生徒さんに聞くと、韓国では料金が高くて毎日は練習できないそうです。やはり安さも魅力の一つのようです。

## もう一つはスイミングコース。

スイミングクラスは朝8時から1時間。その時間はスイミングクラスのみがプールを使用します。泳げない方でも1から教えてくれるので安心です。

両方のコーチ共、外部から来るプロのコーチ。指導はもちろん英語で行われます。ゴルフや水泳を学ぶだけでなく、「このこと説明する時にはこういう言い回しをするんだ」と英語の勉強にもなります。コーチと生きた会話をしつつ、体も動かす。適度な運動をすることで英語の勉強もはかどります。

両方のコースとも英語のマンツーマン授業が4時間あります。授業で習った英語をコーチとの

会話に活かすことができます。教室で机に向かって勉強するだけが英語の勉強方法ではありませんね。

教室といえば、MMBSの大きな特徴の一つに勉強する場所が教室だけないことがあげられます。

以前にお話し致しましたが、ここは元リゾートホテル。広大な敷地の中にはフィリピンでよく目にするバハイクボがあちこちにあります。バハイクボはタガログ語で「小さな家」という意味です。

各バハイクボには教室番号と照明、扇風機が設置されているので、外にいても教室と同じ環境で勉強することができます。冷房が苦手だったり、気分を変えたい時に使うと、良い気分転換ができ、授業もいつもと違ったものになります。「フィリピンで外で勉強」と聞くと、なんだか暑苦しい授業を想像してしまいますが、周りを緑に囲まれ、そばに大きなターラック川が流れているここは、日陰に入ればホッとできる涼しさです。都会では味わえない心地よさで勉強することができます。

授業以外のプライベートな時間は自分の部屋でゆっくりと過ごします。

部屋にはユニットバス、テレビ、エアコン、扇風機が常設されており、個別にベッド、勉強机、棚があります。希望すれば部屋に冷蔵庫をレンタルすることもできます。

部屋の掃除は週2回。水周りは洗剤を使って床、壁と洗ってくれるので、臭いは全くありません。部屋の床は掃いた後拭き掃除。エアコン、扇風機、靴箱まで全部きれいにしてくれます。掃除と同時に寝具も取り換えてくれます。洗いたてのシーツとプランケットで眠りに就くと、勉強の疲れもすっきりと取れます。

では、おやすみなさい。はっ！宿題やるのを忘れていました！



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。

# 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 プリメーラ道玄坂 413号 Phone:03-3476-6559 HP:<http://mmbss.org> E-mail : [mmbsjapan@mmbss.org](mailto:mmbsjapan@mmbss.org)  
フィリピンオフィス iMarketing, Japan, Inc. 7480 Bagtikan San Antonio Village, Makati City Phone : +63-2-899-5994 HP:<http://www.primer.ph> E-mail : [sales@primer.ph](mailto:sales@primer.ph)

# フィリピンで輝く日本人 フィリピン伝統織物研究家 高木 妙子さん

## 出会いを大切に一様々な活動を続ける日々

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。

### 高木 妙子（たかぎ・たえこ）

1971年、結婚と共にマニラ駐在となった夫に伴い来比。1977年よりフィリピン在留邦人のための情報誌「マニラ生活案内/医者と薬・果物・野菜・魚・暮らしのしおり」の編集部員となる。1981年「フィリピンに学ぶ会（フィリピカ）」を友人と共に創立。「ミュージアム・ボランティア・フィリピン」、「日比バガサの会」など幅広いコミュニティー・ボランティア活動にかかわる。1974年からミンドロ島少数民族ハヌノー・マンヤン族に始まり、フィリピン少数民族（約10民族）の伝統文化研究・工芸技術維持のため、彼らの伝統織物の販売を支援。国際服飾学会会員。フィリピン伝統織物研究家。服飾コーディネーター。趣味は絵画、写真、歌など多彩。



### 最初は好きになれなかった…

1971年、高木さんはご主人の転勤に伴い初めてフィリピンの地を踏んだ。まだ新婚で、英語もあまり話せず知人もいない中、フィリピンで結婚式を挙げた。当時のフィリピンは治安が悪く、対日感情も決して良くなかった。「怖い・危ない」所だと言われ、好きになれなかつたそうである。ご主人の仕事は地元織物紡績会社との合弁事業で、当初は3年以上5年以内の赴任という話であった。しかし、5年が過ぎそろそろ帰ろうかと思う頃、色々な出来事が起り、帰国はとうとう今日まで延期になってしまった。



のマニラ・レポーターを政変から10年間務めたり、フィリピンの日本語ケーブルテレビチャンネルWINSでニュースキャスターを務めた。1997年から2004年までのWINSでの7年間、彼女はトークショーを通してフィリピンの文化や芸術の紹介に努めた。同時に同社の支店設立にもあたった。さらに、高木さんは「日比バガサの会」の一員として、ストリートチルドレンのための教育援助をしているエルダ財団を支援している。

### 変化の始まり

人生における出来事の多くがそうであるように、高木さん自身の変化もある出会いと共に始まった。1976年、International Fiber Artist Guild（国際織維研究協会）に招待され、そこで初めてフィリピンの伝統織物に出会う。この頃から、どうせ住むなら楽しく前向きにと、物事を肯定的に見るようになり、元々織物会社に勤めていたこともあって、フィリピンの伝統織物について目を向けるようになった。

勉強していくうちにフィリピンの国や人々のことが少しこよくなったり、次第に好きになって離れがたくなっていったという。

またこの年、Museum Volunteers of the Philippines (MVP) の創立メンバーにも出会う。MVPでは、フィリピンの博物館を手伝いながら少数民族の伝統的な織物、手工芸品、家具などを中心に研究活動を行った。1981年にメンバーとなって以来、高木さんは、日本人向け窓口の責任者を務めている。

1981年、高木さんは「フィリピンに学ぶ会（フィリピカ）」をフィリピン研究者である友人たちと共に立ち上げる。フィリピンに関する冊子や、生活情報のニュースレターを発行、個々の活動や文化的な交流を通じて、みんなでフィリピンの文化をもっと系統立てて学び知ろうという、日本人婦人を中心とした組織である。

フィリピカの活動は多岐に渡っており、2003年6月に行われた歌舞伎の着物の講演や着物ショーを主催し、成功を収めている。高木さんはその時の主力メンバーであった。

ご自身では裏方の仕事が好きだ、という高木さんだが、目の前に来たものに対して素通りできない好奇心と頼まれたことを断れない性格ゆえに、表に出ての活躍も目覚しい。

NHKジャーナル（ラジオ第1放送ニュース番組）

様々な活動を行う一方で画家として、写真家として、織り手として多彩な才能を持ち、フィリピンの民族衣装や服飾文化史事典の執筆も担当している。

また、Silahis Textile Museumの準備のためのボランティアでも重要な人物である。

いろいろな人と違うのが楽しみで、一期一会、本音で話して相手がどういう方なのかを知るのが楽しい、とおっしゃる高木さん。どこにでも飛び込んでいく柔軟さが人との出会いを生み、一生学びながら自分を成長させていきたい、という前向きさが“出会い”を“きっかけ”に変えていくのだろう。その積み重ねが高木さんの意識を変化させていった。好きではなかったフィリピンを、やがては日本人に紹介することに半生を捧げるほど愛するようになるまでに。高木さんは今日も、大好きなフィリピンの素晴らしい点を皆に伝えたいと、フィリピンの空の下を颯爽と駆け抜けている。

### 重ねていく出会いの中で

元来、人が好きという高木さん。フィリピンの伝統織物に魅せられてフィリピンが好きになるにつれどんどん活動範囲が広がり、様々な出会いを重ねていく。

1974年にはミンドロ島の少数民族ハヌノー・マンヤン族と出会い、生活援助と伝統文化維持のため、彼らの織物・民芸品の販売を手伝うボランティア活動を始めた。以後ルソン島北部から南部スル島に亘る約10もの少数民族へと、その活動を展開していく。そして、1983年からは年に2回、夏休み前とクリスマス前の時期に織物の販売をする活動も始めた。販売の売り上げは全て織り子の子供達の教育費に充て、一方で在住の日本人、外国人、フィリピン人を対象に伝統工芸技術の維持・継承・紹介も行っている。



# マンガで覚える! タガログ語教室

連載第6回

## 今月のタガログ語: Gwapo と Maganda



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！

**【】** 現在、仕事でダバオ市に住んでおります。フリーペーパーはダバオ市でどこに設置してありますでしょうか。お忙しいところ、大変恐縮ですが、情報を頂けますと幸いです。よろしくお願い致します。（Yさん）

編集部 ダバオ在住の方からのお問い合わせ、ありがとうございます。マニラに限らずフィリピン各地で読んでもらえるのは輪が広がっていくよう本当にうれしいです！ダバオ方面でのプライマー設置場所ですが、VOL.4より富士マートさんのダバオ店にも設置させて頂けるようになりました。

ダバオ店 Door #4 Damosa Complex Mamay Road, Lanang, Davao City  
TEL:(082)235-8563

営業時間: 9:00am~8:00pm 日曜・祭日も営業  
現在、設置にご協力頂ける店舗様を開拓中です。  
富士マート（ダバオ店）さんへは、マニラ店から店舗間の便での送付に乗せていただいていますので、毎月末から月初くらいの到着になります。今後はミンダナオの日本人会などにも設置させて頂けるようにお願いする予定です。ご不便をおかけしていますが、今しばらくお待ちくださいね。

**【】** ここ数年のバンドブームを反映しておらず、ちょっと情報が古いかな。と思いました。（略）（Webサイトのビノイオリジナルミュージック紹介記事へのご意見）（Oさん）

編集部 ご意見ありがとうございます。おっしゃる通り、この記事で取り上げさせていただいたのは、ベテランの方が多かったかもしれません。フィリピンの日常には音楽が溢れていて、そのジャンルも色々で楽しいですよね。今後は最近の音楽情報もどんどん配信していくたいと思います！

**【】** このプライマーの冊子、フィリピン人の友達にフィリピン人の女性がいて「日本人向けのフリーペーパーができたんだってね！話題だよ」と言わされたので見せると、「すごい！！」と絶賛だったらしいですよ（・▽・）

日本語は読めなくても写真だけで十分楽しめたみたいですね。カラーできれいでとても見やすいとも言ってたそうですよ。

確かに韓国系のフリーペーパーってモノクロページが多い多すもんね。

情報についても日本人好みや興味のある物やお店がよく分かっておもしろいらしい。（Hさん）

編集部 ありがとうございます！フィリピン発のフリーペーパーですから、やはりフィリピンの人にも見てもらいたいですね。写真だけではなく内容も分かっていただけるように、Vol.5からはコンテンツは英語も併記しています。また、今号からは英語の表現をそのまま味わっていただけるよう、英語の記事ページも設けています。和訳もつけていますので、英語、日本語の両方でお楽しみくださいね。

**【】** ブライマーの「路上おもしろグッズベスト5」サイコーです!! Vol.5で私が一番ココロ惹かれたページです（爆笑）

ローカル大好きです。是非パート2やローカル関係の記事をお願いします。

フィリピンミュージックの記事、とっても参考になりました。私は常にフィリピンを感じていたいので、通勤の車の中で聴いています♪

フィリピンのオススメの女性誌とか興味シンシンです。（やんちゃん）

編集部 ありがとうございます！このベスト5は、フィリピンに対するあまり良くないイメージを取り払いたい！との想いで企画しました。こんな風に言つていただけるとすごく嬉しいですし、次回への励みになります。私達もミュージック、雑誌、どちらも興味シンシンです！今後、是非取り上げていきたいと思いますので、これからも気になるもの等があったらまたぜひ教えてくださいね！

**【】** 私のお気に入りの柔軟剤ですが、家に帰つて確認してきました。私のお気に入りは“Venell”です。（スペル違っているかもしれません。）白いボトルに水色キャップです。（今は変わっているかもしれません）日本に持ち込んでから1年半も経過しているのに、あのにおいは変わりません。恐るべし。きもちダウニーよりすっきり系のにおい。（Yさん）

編集部 実はVol.5の柔軟剤の特集はYさんのアイデアを採用させていただき実現したもので、柔軟剤の情報もYさんがご提供くださいました。Yさん、ありがとうございます！（Venellは、正しくはVernelですね）他にも身近なアイテムについて知りたいというご意見をいただいています。このような皆様のご意見、本当にありがとうございます。身近なアイテムに関しての特集はこれからも続けていきたいと思っていますので、楽しみに待っていてくださいね。

みなさんの素直なご意見、ご感想をお待ちしています。一緒にPrimerを作りていきましょう！

各種オプショナルツアーや楽しい企画を  
いっぱい用意しています！

ダイビング  
ゴルフ  
等々…

マニラ  
日帰り旅行

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>



## もうタグリッシュとは 言わせない！

**コース** プライベートセッション(1on1) 20hour～  
グループセッション 30hour～  
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, Suite 610, Makati City,  
Philippines, 1226

### ■ contact

Phone: +63(2)893-1566 Mobile: 0917-850-3456  
Website: <http://www.aipro.org>  
Email: [info@aipro.org](mailto:info@aipro.org)

**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: 0977207 / 0805038 / 0801649  
Fax: 0877208  
Cell: 0917-500-7298  
Mon - Sun 7AM - 1PM  
Email: [hatchin@spitfire.net](mailto:hatchin@spitfire.net)  
Address:  
7002 Sacred Heart St.,  
Cor. Metropolitan Ave.,  
San Antonio Village Makati City

**MABINI**  
Tel: 40008478  
Fax: 40008478  
Mon - Sat 7AM - 1PM  
Address:  
2198 A. Makati St.,  
Makati Manila  
**CARTIMAR**  
Tel: 03330006  
Fax: 0341324  
Mon - Sat 7AM - 1PM  
Sun 7AM - 2PM  
Address:  
Bell & Cartermar Plaza  
Leveriza St.,  
Carrillon Pasig City

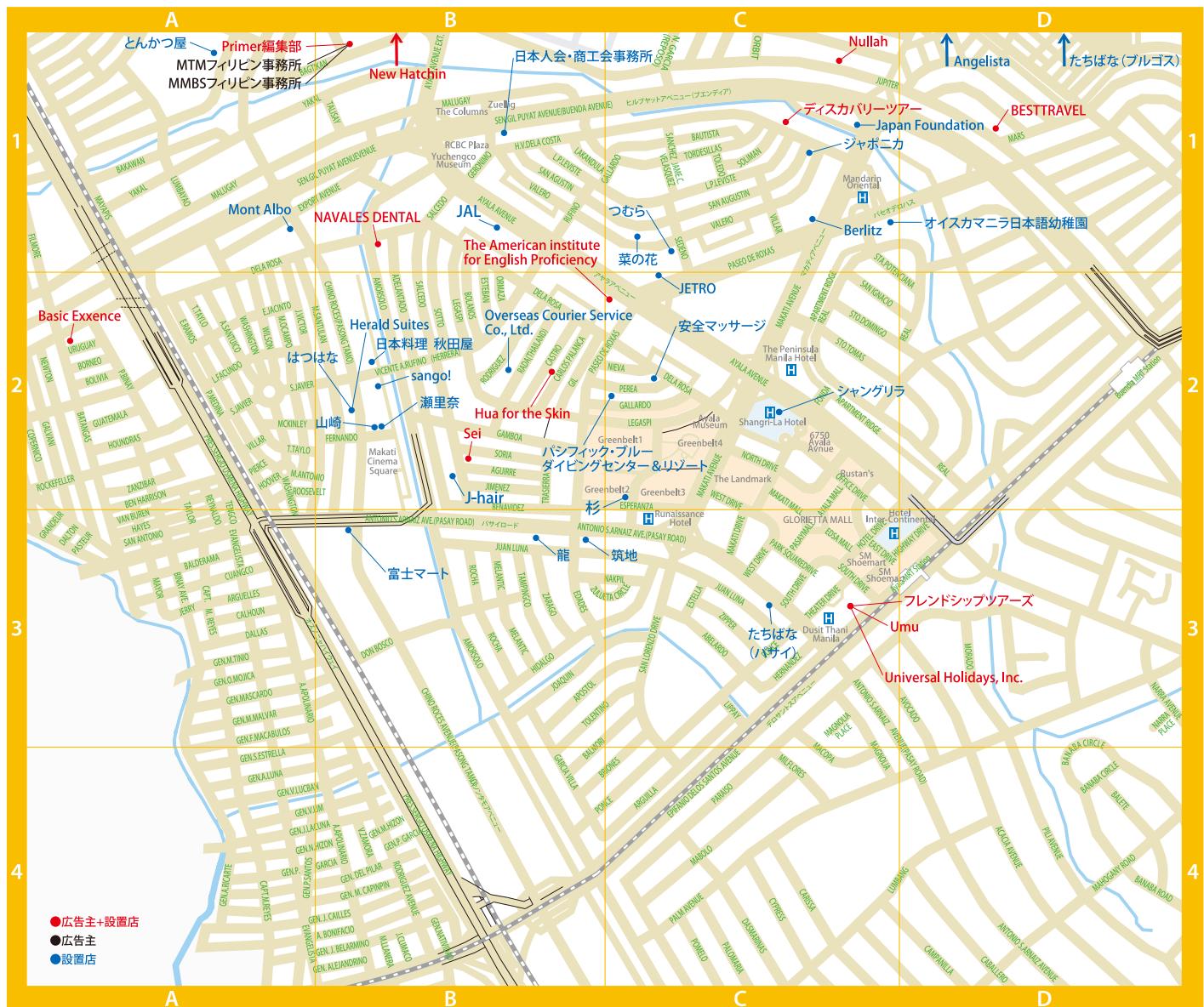
## 広告主一覧

正式社名	住所	電話番号／URL	地図	広告掲載 番号	ページNo
Dive shop Island staff	Angol Boracay Malay Aklan	(36)288-3316	http://diveshop-islandstaff.jp/	なし	4
I-MERGEONLINE INC.	7480 Bagtikan San Antonio Village, Makati City	(02)899-5994	http://www.imergeonline.com	B1	24
Akane Express Japanese Food Delivery Service	ELIGARDI Bldg. 976 President Quirino Avenue corner Modesto Street Malate, Manila	(02)525-8925		H2	26
The American Institute for English Proficiency	6722 Ayala Ave., Suite 610 Makati City	(02)893-1566		2C	27
MMBS日本事務所	株式会社ファンケーラー( FunCre.Co., Ltd.) 〒150-0043 渋谷区道玄坂1-15-3 ブリーメーラ道玄坂413号	(03)3476-6559	http://mmbs.org	なし	24
MMBSフィリピンオフィス	I-MERGEONLINE, INC. 7480 Bagtikan St., cor. Sacred Heart St., San Antonio Village, Makati City	(02)899-5995		B1	24
かね甚	3-23B Legaspi Towers 300 Roxas Blvd., cor. Vito Cruz, Malate, Manila	(02)521-1151	http://www.kanejin.com	F3	28
神戸クリニック	Unit 2068 & 2069 B.2, 2nd Level, Festival Supermall, Alabang, Muntinlupa City	(02)842-5405	http://www.kobeclinicphil.com/	なし	10
コクヨ販売代理店	I-MERGEONLINE, INC. 7480 Bagtikan cor. Sacred Heart St., San Antonio Village, Makati City	(02)899-5995		B1	32
Sagawa Express Philippines, Inc.	JJM Building-1, Kaingin Road, Multinational Village, 1708 Paranaque City	(02)822-9911		なし	13
Sei	6F Republic Glass Bldg., 196 Salcedo St., Legaspi Village, Makati City	(02)812-0943		B2	10
Sofitel Philippine Plaza Manila	COP Complex, Roxas Boulevard, Pasay City 1300 Metro Manila, Philippines	(02)551-5555	http://www.sofitel.com/asia	F4	20
ディスカバリーサー	G/F 301 Sagittarius Building, H.V. Dela Costa St., Salcedo Village, Makati City	(02)812-3328		C1	28
Triangle Phils. Travel & Transportation Corp.	G/F Casa Blanca Bldg., Salas cor. Adriatico Sts., Ermita, Manila	(02)527-4362	http://www.triangle-travel.com	G2	2
Navales Dental	Suite 1710 Medical Plaza Makati Bldg., Amorsolo cor. Dela Rosa St., Legaspi Village, Makati City	(02)751-8101		B1	10
New Hatchin (マカティ)	7602 Sacred Heart St., cor. Metropolitan Ave., San Antonio Village, Makati City	(02)890-1649		B1	27
NULLAH	Dona Consolation Bldg. 122 Jupiter Street, Bel Air, Makati City	(02)898-1559	www.nullah.biz	C1	18
花 for the Skin	G4 Perla Mansion 117 Don C. Palanca St., Bgy. San Lorenzo, Legaspi Village, Makati City	(02)892-9441		B2	19
Philippine Department of Tourism(DOT) フレンドシップツアーズ	T.M. Kalaw Street, Rizal Park, Manila City	(02)599-031		G1	31
Basic Exxence	3F Dusit Hotel Nikko, Ayala Center, Makati City	(02)893-0291	http://www.friendshipmanila.com	C3	27
BEST TRAVEL	Emelia Bldg. Batangas St. Makati City	(02)996-7579		なし	28
Pepper Lunch	G/F TAT Bldg., 64 Jupiter St., Bel-Air, Makati City	(02)899-4582	www.besttravel.com.ph	D1	26
Berlitz Manila	Lot-RS 041, Power Plant Mall Rockwell Center, Makati City	(02)717-0884		なし	26
Universal Holidays, Inc.	2F Peninsula Court Bldg., Paseo de Roxas corner Makati Ave., Makati City	(02)813-2231		C1	11
OneMGM	Mezzanine Floor, Dusit Thani Manila, Ayala Center, 1223 Makati City	(02)893-8468	http://www.universalholidays.com	C3	14
	Manggaya, Manoc-Manoc, Boracay Island, Malay, Aklan, Philippines 5068	(36)288-3411		なし	5

## プライマー設置店一覧(2008年9月現在) PrimerはここでGetできます!! 設置店拡大中! 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
Dive Shop Island Staff	Angol Boracay Malay Aklan	(36)288-3316	Tanabe(MOA)	Unit 229-231 Entertainment Mall, SM Mall of Asia Business Park	(02)556-0360
MTM日本事務所 (CEBU21留学センター)	〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-15-3 ブリーメーラ道玄坂413号	(03)3476-6555	Tanabe(マラテ)	553 Remedios St., Malate, Manila	(02)528-4688
MTMフィリピン事務所	I-MERGEONLINE, INC. 7480 Bagtikan St., cor. Sacred Heart St., San Antonio Village, Makati City	(02)899-5995	筑地	900 Pasay Rd., Makati City	(02)843-4285
Ninoy Aquino International Airport Terminal 1	Ninoy Aquino International Airport, Pasay City 1300, Manila		つむら	2F 88 Corporate Center, Cedeno St., cor. Valero St., Salcedo Village Makati City	(02)887-4848
I-MERGEONLINE INC.	7480 Bagtikan San Antonio Village, Makati City	(02)899-5994	ディスカバリーサー	G/F 301 Sagittarius Building, H.V. Dela Costa St., Salcedo Village, Makati City	(02)812-3328
Akane Express Japanese Food Delivery Service	ELIGARDI Bldg. 976 President Quirino Avenue corner Modesto Street Malate, Manila	(02)525-8925	Technopark Hotel	Greenfield Auto Park, Santa Rosa, Laguna	(049)541-3089
安全マッサージ	G-6 Asian Mansion Bldg. II Dela Rosa St., Legaspi Village, Makati City	(02)886-3728	テリヤキドラゴン	1555 M. Adriatico St. Cor. Pedro Gil, Ermita Manila	(02)525-3238
一本槍 (カビテ州ダスマリニャス)	FCIE Compound, Governors Drive, Barangay Langkaan Dasmariñas, Cavite	(046)402-1179	東京マーケット コンビニストア	57 Connecticut St., Northeast Greenhills, San Juan City	(02)722-4263
一本槍(バタンガス州)	First Philippine Industrial Park, Barangay Santa Anastacia, Santo Tomas, Batangas	(049)541-1635	Triangle Phils. Travel & Transportation Corp.	G/F Casa Blanca Bldg., Salas cor. Adriatico Sts., Ermita, Manila	(02)527-4362
一本槍(ラグナ州サンタロサ)	2F Rustan's Superstore, Ayala Land Inc., Bgy. Don Jose Sta. Rosa Techno Park, Laguna	(02)867-3333	Traders Hotel	3001 Roxas Blvd., Pasay City	(02)523-7011
umu(Dusit Thani Manila)	G/F Dusit Thani Manila Ayala Center, EDSA cor. Pasay Road, Makati City	(02)820-9895	とんかつ屋	LGF Palm Tower C. St. Paul Rd., San Antonio Village, Makati City	(02)896-1990
うらしま	76 President Ave., Tevile Subd., BF Homes, Paranaque City	(02)710-4433	菜の花	G/F Le Grand Condominium 130 Valero St., Salcedo Village Makati City	(02)892-2011
Angelista	Unit G-114 Ave. Events Mall Antel Lifestyle City 7829 Makati Ave., Makati City	(02)894-3114	Navales Dental	Suite 1710 Medical Plaza Makati Bldg., Amorsolo cor. Dela Rosa St., Legaspi Village, Makati City	(02)751-8101
オイスカマニラ日本語幼稚園	69 Paseo de Roxas St., Urdenata Village, Makati City	(02)844-3030	日刊ミニラ新聞カルチャーセンター	2F Montivar Building, 34 Jupiter Street corner Planet Street, Bel-Air, Makati City	(02)897-5630
Oriental Pearl Resort	010 Sto. Nino, Puerto Galera, Oriental Mindoro	(0926691-0883)	日本航空(JAL)	Ninoy Aquino International Airport (NAIA)	
Overseas Courier Service Co., Ltd.	c/o Republic Courier Service Inc. First Cityland Cond. Bldg., Rada St., Legaspi Village, Makati City	(02)817-8282	NAIAカウンター	2F 6788 Ayala Avenue, Oledan Square, Makati City	(02)886-6879
歌舞伎座	1632 M. Adriatico St., Malate, Manila City	(02)400-4147	株式会社日本航空	22F Trident Tower, 312 Sen Gil Puyat Avenue, Salcedo Village, Makati City	(02)892-3233
北ルソン日本人会	Sato Kokusai Learning Centre Inc. Patria De Baguio Rm.203, Session Rd., Baguio City	(074)424-0288	インターナショナル(JAL)	44F Philamlife Tower, 8767 Paseo de Roxas, Makati City	(02)892-4376
Kuretake	R-1Level Powerplant Mall Lopez Drive, Rockwell Center, JP Rizal Makati City	(02)898-0509	独立行政法人 日本貿易振興機構(ジェトロ)	U-148 G/F Mile Long Bldg., Amorsolo St., Legaspi Village, Makati City	(02)996-4255
神戸クリニック	Unit 2068 & 2069 B.2, 2nd Level, Festival Supermall, Alabang, Muntinlupa City	(02)842-5405	日本料理 秋田屋	Unit 6 Cartimar Plaza, Leveriza St., Cartimar, Pasay City	(02)833-8905
珈琲ハウス tokyo café (MOA)	G/F South Wing Side, Main Mall Bldg., (In front of SM dept store) SM Mall of Asia	(02)556-0517	New Hatchin(カルティマル)	7602 Sacred Heart St., cor. Metropolitan Ave., San Antonio Village, Makati City	(02)890-1649
珈琲ハウス tokyo café (SM North Edsa)	2F The Block SM North Edsa 216 A-216 B	(02)441-0346	New Hatchin(マカティ)	2119 A. Mabini St., Malate, Manila	(02)400-9478
小林歯科医院	Unit 408, Maga Centre, Paseo de Magallanes, Magallanes Village, Makati City	(02)854-3800	New Hatchin(マビニ)	Pacific Blue Dive Center & Resort	(02)830-3245
Surf Side	White Beach Angel Boracay Island, Malay Aklan	(036)288-5006	はつはな亭	Century Plaza Ground Floor-D, Perera St., legazpi Village, Makati City	
Sagawa Express Philippines, Inc.	JJM Building-1, Kaingin Road, Multinational Village, 1708 Paranaque City	(02)822-9911	Happy Cream Puff	2168 Pasong Tamo, MCPO 5006, Makati City	(02)759-6388
ささ浜	Magdalio Hi-Way, Putol, Kawit, Cavite	(046)434-9067	花 for the Skin	Lower Ground Floor, Food Court, SM Southmall, Las Pinas City	(02)801-5721
Sango!(オルティガス)	8101 Pearl Plaza Building, Pearl Drive Street, Barangay San Antonio, Ortigas Center, Pasig City	(02)636-1991	富士マート(ケソン)	G4 Perla Mansion 117 Don C. Palanca St., Bgy. San Lorenzo, Legaspi Village, Makati City	(02)892-9441
Sango!(マカティ)	G/F Creek Side Mall Amorsolo St. corner Legaspi Village Makati City	(02)830-0391	富士マート(マカティ)	G/F Pasda Mansion 77 Timog cor. Panay Ave., Quezon City	(02)373-0648
Sango!(アラバン)	Phase III, Filinvest, South Supermarket, Alabang Padi Diva Center S-6387 Sitio Looc, Brgy. Bagalangit, Mabini, Batangas	(02)666-1604	富士マート(マカティ)	2F WalterMart, Makati, Chino Roses Ave., Cor. Arnaiz Ave., Makati City	(02)894-3812
サンピーム マリンスポーツ株式会社	Unit 102-C G/F Cattleya Condominium 235 Salcedo St., Legaspi Village, Makati City	(02)812-6055	富士マート(マラテ)	1725 M. Adriatico St., Malate, Manila	(02)525-4270
J-HAIR	2F Liberty Plaza H.V. De La Costa cor. Valero St., Salcedo Village, Makati City	(02)884-2148	ふるさと	1712 Roxas Blvd., Pasay City	(02)523-4147
Japonica	Ayala Avenue corner Makati Avenue Makati City	(02)813-8888	フレンドシップツアーズ	3F Dusit Hotel Nikko, Ayala Center, Makati City	(02)893-0291
Shangri-La Hotel Manila	1701 M. Adriatico St., Malate, Manila City	(02)522-2516	Basis Exxence	Emelia Bldg. Batangas St. Makati City	(02)996-7579
叙事苑マニラ焼肉杉(グリーンヒルズ)	Greenhill Shopping Center, Connecticut St., San Juan City	(02)723-9496	BEST TRAVEL	G/F TAT Bldg., 64 Jupiter St., Bel-Air, Makati City	(02)899-4582
杉(マカティ)	Greenbelt 2, Ayala Center, Esperanza St., Makati City	(02)757-3678	Pepper Lunch	Lot-RS 041, Power Plant Mall Rockwell Center, Makati City	(02)717-0884
Sei	6F Republic Glass Bldg., 196 Salcedo St., Legaspi Village, Makati City	(02)812-0943	Herald Suites	2168 Don Chino Roses St.(formerly Pasong Tamo St.), Makati City	(02)759-6271
瀬里奈	Fernando cor. Pasong Tamo Sts., Makati City	(02)894-3855	本陣	2-H, 2/F 8101 Pearl Plaza Bld., Pearl Drive, Ortigas Center, Pasig City	(02)637-6593
創作	2nd Floor, Valuepoint Bldg., 227 Salcedo St., Legaspi Village, Makati City	(02)812-4922	Mandarin Oriental, Manila	2277 Fernando St., cor. Pasong Tamo, Makati City	(02)750-8888
Softel Philippine Plaza Hotel Diamond Hotel	COP Complex, Roxas Blvd., Pasay City, Manila	(02)551-5555	Mori Mori	Casa Susana Bldg., Alabang Commercial Center, Madrigal Ave., Muntinlupa City	(02)809-3960
たちばな(ブルゴス)	Roxas Blvd., cor. J. Quintos Jr. St., Ermita, Manila	(02)528-3000	Mont Albo	Oriental Gardens, Pasong Tamo cor. Sen. Gil Puyat (Buendia), Makati City	(02)728-4449
たちばな(パサイ)	2F Makati Palace Hotel P. Burgos cor. Caceres Sts., Bel-Air, Makati City	(02)895-7702	やきとり一番	888 GATEWAY PLAZA 2126 A.Mabini St., Malate, Manila	(02)994-1873
	Manor Bldg., 1006 Pasay Road, Makati City	(02)844-0553	山崎	2277 Fernando St., cor. Pasong Tamo, Makati City	(02)893-2163
			Universal Holidays, Inc.	Mezzanine Floor, Dusit Thani Manila, Ayala Center, 1223 Makati City	(02)893-8468
			らーめん一番館(マカティ)	No.7838 Makati Avenue Cor. Valdez St., Makati City	(02)899-0693
			らーめん一番館(マビニ)	2101 A. Mabini St. Malate, Manila	(02)524-4779
			龍	Unit 1-2 Upper G/F Tesoro Blvd., 822 A. Arnaiz Ave., San Lorenzo Village, Makati City	(02)856-4588

# 保存版 マカティマップ



**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

ご入居からご退出まで  
日本人スタッフによるサポートで安心です。

Real Estate License  
No. 10212(R)  
SEC License # 161-807



ゴルフ会員券のレンタル・売買  
のご相談も承ります。

Since 1987

**KANEJIN CORPORATION**

Unit3-23B, Legaspi Tower 300 Roxas Blvd., City of Manila  
Tel:(02)521-1151 to 53 Fax:(02)521-5861  
<http://www.kanejin.com>

## 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](mailto:hp@discoverytour.ph)  
URL: <http://www.discoverytour.ph>

美容室ベーシックエッセンス  
1299 Raillia Bldg. Bataan St. Makati City  
電話 996 - 7579  
橋口 092 - 9899 - 9198  
予約制：午前間 9:00~20:00



おかげさまで多くのお客様にご来店頂き、真に  
ありがとうございます。何より、お客様の喜ぶ笑顔が  
私たちスタッフ一同のビタミンです。これからも  
多くの笑顔が見られるよう、出来る限りの  
サービスをさせて頂きます。お子様も一緒に  
お気軽にご来店ください。

シャンプーフロー	Ph 100
カット (シャンプーフロー込)	Ph 300
ヘアカラー (ファッショングラード・白髪染)	Ph 1500
ヘアマニキュア (ヘナ・セロフィン)	Ph 1500
オリジナルバーマ	Ph 2000
ストレートバーマ 睫毛矯正	Ph 4000
デジタルバーマ 石膏記憶成形	Ph 4000
フットSPA (マニキュア・ペディキュア込)	Ph 300
アロママストーンセラピー 全身マッサージ	Ph 300

※おスメのワットSPAはヘアカットと併行して施術できます。どうぞお試しください。

# 保存版 ベイエリアマップ



## ■困った時の連絡先（フィリピン国内用）

### 在フィリピン日本政府機関

在フィリピン日本国大使館	.....(02)551-5710
領事部直通（日本語）	.....(02)834-7508
邦人援護ホットライン（24時間）	.....(02)551-5786
日本人関係団体	
マニラ日本人会	.....(02)810-7909
マニラ日本人商工会議所	.....(02)892-3233
マニラ日本人学校	.....(02)840-1424 ~ 27

### 緊急（事件・火災・救急車）

日本の110番	.....117 (※1)
---------	---------------

### 病院

マニラ日本人会診療所（マカティ）	.....(02)818-0880
マカティメディカルセンター（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)
セントルクスマディカルセンター（ケソン）	.....(02)723-0101 ~ 32 (国際デスク) .....(02)726-3911
海外旅行傷害保険のクレームエージェント（24時間）	.....(02)637-9260
(医師＆医療機関の紹介など)	

### 空港

ニノイ・アキノ国際空港（NAIA）	.....(02)877-1109
-------------------	-------------------

### 航空会社

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

### フィリピン政府機関

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

### クレジットカード紛失・盗難

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

### 電話番号案内（PLDT CALL）

### 知っていると便利（携帯ニュース速報・携帯TEXTで配信申し込み）

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

※1 日本からはかけられません。

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

※3 日本からそのままダイヤルしてください。

日本からの電話のかけ方 63（国番号）+2（ゼロをとった市外局番）+番号

例 (02) 123-XXXXの場合 63-2-123-XXXX

## We Need Your Voice!

「primer」ではフィリピンが好きな皆様に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。イベント情報、最新ショップ、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、皆様からの旬な情報をお待ちしております。

TEL : (02)895-6297 Fax : (02)890-7320 E-mail : sales@primer.ph

## フィリピンプライマー 読者アンケート

今回フリーペーパー「フィリピンプライマー」では、フィリピンプライマーウェブサイト([www.primer.ph](http://www.primer.ph))を使って読者の皆様へのアンケートを実施します。ご回答頂いた方の中から抽選で10名の方には素敵な商品券をプレゼント！皆様のご回答、お待ちしております！(2008年10月24日締め切り)

### 回答方法

- 1：パソコンからフィリピンプライマーウェブサイト([www.primer.ph](http://www.primer.ph))を開き、トップページ右上の「お問い合わせ」をクリック！
- 2：「お問い合わせはどちらから」のボタンを押し、必須事項をご記入の上、「お問い合わせ内容」のボックスで「その他」を選択。
- 3：コメント欄にアンケートの回答を記入！(回答に項目番号を振るのをお忘れなく！)

### アンケート項目

- 1) 性別（男・女）
- 2) 年齢（例：33歳）
- 3) 職業（例：専業主婦）
- 4) 在住国（例：フィリピン）
- 5) このフリーペーパーをどこで入手されましたか？  
(例：マカティの○○○という日本食材店さん)
- 6) 毎月何日頃入手しますか？  
(例：毎月25日に必ず設置店へチェックしに行く)
- 7) 創刊号から今月号までの間でどのページor企画が一番好きですか？またなぜですか？(例：Vol.3、P8.9の石鹼特集)
- 8) 同上でどのページor企画が一番つまらないと感じますか？またなぜですか？(例：使えるベスト5)
- 9) 同上でどの広告が一番興味があるor印象に残っていますか？またなぜですか？(例：Vol.4の観光省広告)
- 10) レストランやスパなどフリーペーパーで紹介されているのを見て実際にお店に行ったりしたことありますか？またそれはどこですか？(Vol.3、P.Oの○○レストラン)
- 11) 今後フリーペーパーもしくはウェブで取り上げて欲しい企画等はありますか？
- 12) その他ご意見・ご感想等ありましたらご自由にお願いします

以上です。ありがとうございました！

### 注)

※今回ご回答頂きました内容は弊社サービス向上のために使用し、個人情報を第三者に提供することは一切ございません。(詳しい個人情報の取り扱いにつきましては、弊社ウェブサイトをご覧下さい)※回答や個人情報に記入漏れがあった場合、商品券プレゼントの対象外となりますのでご注意ください。※当選者の発表は、プライマー編集部よりご本人様へのご連絡をもって代えさせていただきます。※アンケート集計結果についてのお問い合わせには応じかねますので、ご了承ください。

# 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7号

2008 Issue Vol.7

2008年9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

編集長

水島奈央子

デザイン

柳田寛之 (willisnow-dfl)

水田麗

Missy V. Balagtas

中西晴江

協力

のびのび会 河野貴和子

Tama

プライマーポ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

Tel : (02)899-5995 local. 111 Fax : (02)890-7320

E-mail : information@primer.ph

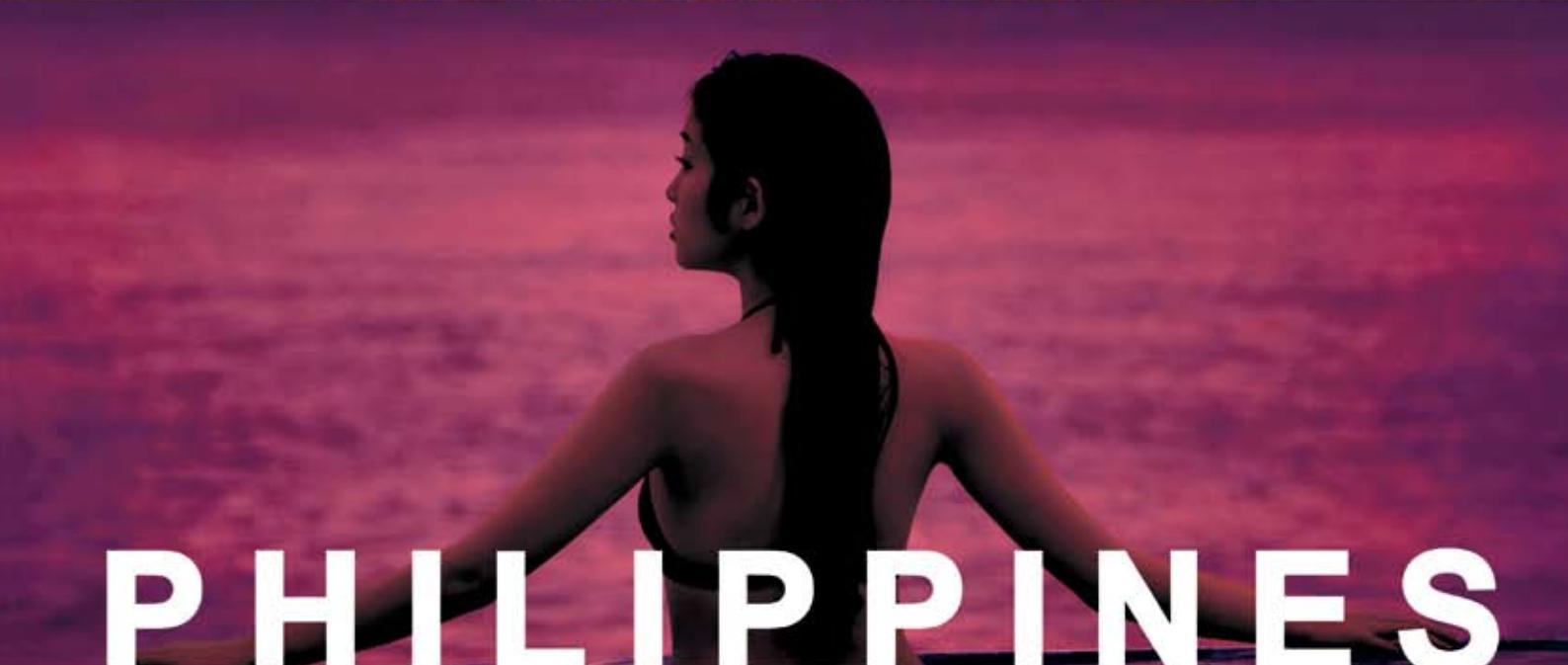
印刷・製本

東銀座印刷出版株式会社

東京都豊島区高田 3-5-20



ココロ染まる。



# PHILIPPINES

プレミアム・リゾートアイランド フィリピン



## 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  
お願ひします!  
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  
います!



## KOKUYO CELLO-chair



### 座りやすくて 機能的!



- 「背もたれロッキング」「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・背中のサポートが充実

## 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 Sacred Heart Extension, San Antonio Village, Makati City  
TEL: (02)899-5995 販売担当 今泉佑太 Email: y-imaizumi@imergeonline.co.jp