Philippine
primer
http://www.primer.ph

0ペソ Free

毎月25日発行

マニラ発・快適生活推進フリーペーパー［プライマー］

vol.8

ココロ染まる
プレミアム・リゾートアイランド
フィリピン



特集 Marco Polo Davao
ダバオの街を散策しよう!

第2特集 不思議な力をもつ（？）ローソク

使えるベスト5 パックンシュースどれが好き？

ECO-PRODUCTS
INTERNATIONAL FAIR 2009

Eco-products International Fair 2009

第5回 エコプロダクツ国際展

Sustainable Production, Sustainable Consumption, Sustainable Future

2009/3/19 Thu 20 Fri 21 Sat 22 Sun

Venue SMX Convention Center, Manila, Philippines フィリピン・マニラ［SMXコンベンションセンター］

▶ For more details, please check here!/ より詳しい情報は、こちらからどうぞ!

http://www.epif09.org

Rice Terraces of the Philippine Cordilleras: "Eighth Wonder of the World" / 世界遺産 フィリピン・コルディリェーラの棚田群

エコプロダクツ国際展とは？

アジア最大級の国際環境展示会「第5回エコプロダクツ国際展」が来年3月フィリピンで開催されます。会場はマニラ首都圏パサイ市にあるSMコンベンションセンター。主催は東京に本部がある国際機関APO（アジア生産性機構）です。環境に配慮した自動車メーカーや家電・建築、エコツーリズム、風力・太陽光発電など出展対象は幅広い分野に及びます。

国際展は2004年から計4回、マレーシア、タイ、シンガポール、ベトナムで開催。第4回ベトナムでは過去最高の約10万人が来場しました！開催実績のより詳しい情報は、こちらからどうぞ！
http://www.epif09.org

出展対象

最先端の環境技術から製品・設備・システム・サービスまで、「環境」のすべてが一堂に集結

エコプロダクツ
- エネルギー
- 家電
- 事務機器　情報通信機器
- 文具　事務用品
- 自動車　運輸
  輸送用機器・部品
- 住宅　住宅設備
- 建築・健材
- エコマテリアル
- 容器・包装
- 流通　物流
- 衣料　日用品
- 食品　飲料
- エコレジャー
- オーガニック

環境への取り組み
- CSR（社会的責任）
- 環境コミュニケーション
- 環境教育
- 自然保全・再生
- 地域支援
- 技術解説

エコサービス
- 金融・環境基金
- 排出量関連・CDM関連
- リース・レンタル
- 回収事業・中古販売
- エコ支援システム
  ESCO　汚染防止
  アセスメント
- コンサルティング
- マーケティング
- エコツーリズム

環境技術・ビジネス
- エネルギー
  新エネルギー
  再生可能エネルギー
  高効率エネルギー
  省エネ技術
- 再資源化
  食料廃棄
  堆肥・飼料化
  廃棄物関連
  自動車リサイクル
  水・下水処理
  プラスチック
- バイオマス
- 大気汚染対策
- 研究・開発機関
  大学　自治体、
  業界団体
  NPO-NGO









エコ製品や環境活動のPRの場として
エコプロダクツ国際展に参加しませんか?

ECO-PRODUCTS INTERNATIONAL FAIR 2009

第5回 エコプロダクツ国際展 出展募集受付中

アジア最大級の国際環境展示会・国際環境会議をマニラで開催！

詳しい情報は▶▶▶ http://www.epif09.org

◆国を代表するキーパーソンや主要企業トップが集結
◆国家プロジェクトから企業間取引まで、多面的なビジネスマッチング
◆一般市民・消費者への効果的な環境ブランド戦略

会　期：2009年3月19日（木）～22日（日）
会　場：マニラ・SMXコンベンションセンター
主　催：国際機関APO（アジア生産性機構）
　　フィリピン生産性本部（DAP）
　　フィリピン産業界環境支援組織（PBE）
申込締切：2008年12月26日

お問合せ：株式会社ファーストマーケティング協力6部
TEL 03-3545-9811担当：元井・数原・アキノ
E-mail：epif@the-first.co.jp

主催者：国際機関APO（アジア生産性機構）工業部
TEL 03-5226-3925担当：宮川・後藤・中川
E-mail：epif@apo-tokyo.org

フィリピン政府、当国際展の全面協力を約束



フィリピン・アロヨ大統領（右）、当国際展準備委員会・北山委員長（中）、APO・竹中事務総長（左）

地球にやさしい

I-MERGE ONLINE,INC. オリジナル
省エネエコロジー PC「I-ECO」発売！





~~PHP39,980~~

PHP29,980 (レンタル可)

特徴

1. 電気料金が少ない
2. 小型の CPU パッケージ
3. CO2 排出量が少なく環境にやさしい

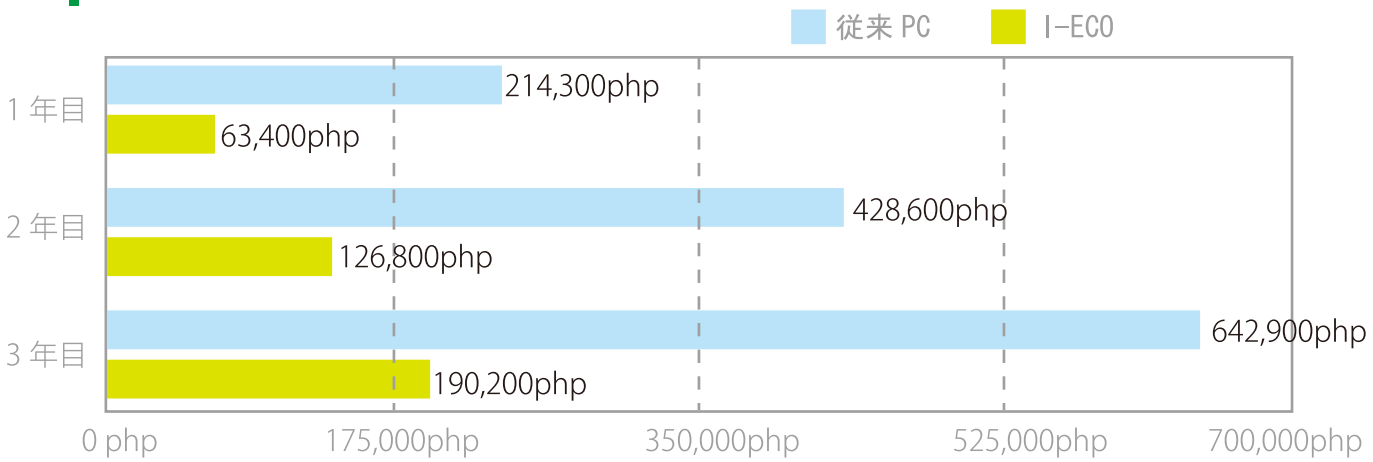


縦置きも OK!

I-MERGEONLINE,INC は、インテル最小のプロセッサー・
インテル ® Atom™ 搭載の自社オリジナル PC「I-ECO」を開発しました。
従来 PC より消費電力が大幅に少なく、コスト削減に繋がります。
また、CO2 排出量も低減でき、環境に配慮した省エネタイプの PC です。
小型で軽く、横置き・縦置きどちらでも可能。
設置場所を選ばず、スペースを確保できます。
効率的に資源を活用する「I-ECO」。ぜひお問合せください。

電気料金の節約から CO2 排出量低減、
設置スペースまで、有効活用できる「I-ECO」PC。

3 年間使用した場合の電気料金の比較 ※100 台使用時



約 66%の電気料金削減

→3 年間で 452,700php (約 1,131,750 円) の コスト削減が可能です！

1 年あたりの CO2 排出量

従来 PC 約 11.1 トン

▶▶▶ I-ECO 約 3.3 トン

I-ECO スペック

CPU	Intel atom 230 1.6 Ghz
メモリー	DDR2-667Mhz 2GB
HDD	160GB SATA 2.5 インチ
OS	Windows XP Professional
DVD	オプショナル
LAN	10/100 Mbps
オーディオ	有り
サイズ	185mm x 70 mm x 300mm 2.0kg

製品ラインナップ

■I-ECO＋WindowsXP Professional モデル
~~PHP39,980~~ **→PHP29,980（1 年保障）**

■I-ECO＋17 インチ液晶ディスプレイ＋ WindowsXP Professional モデル
~~PHP47,980~~ **→PHP37,980（1 年保障）**

■I-ECO＋WindowsXP Professional モデル＋ Office2007SB Edition モデル
~~PHP49,980~~ **→PHP39,980（1 年保障）**

■I-ECO＋17 インチ液晶ディスプレイ＋ WindowsXP Professional モデル＋ Office2007SB Edition モデル
~~PHP59,980~~ **→PHP47,980（1 年保障）**

※Office2007SB Edition は Word,Excel,Powerpoint,Outlook が含まれます

問合せ先

I-MERGE ONLINE,INC
7480Bactikan St,cor Sacred Heart Extension, San Antonio Village, Makati City
TEL : (02)899-5995　Email : iij-sales@imergeonline.co.jp

I-MERGEONLINE, INC.

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。

米軍基地跡に忽然と出現した
アートに囲まれたハイソな先端都市
～ボニファシオ・ハイ・ストリート～

Address: Bonifacio High Street, Bonifacio Global City, Taguig City

25.78平方キロ（なんと甲子園球場1,750個分！）におよぶ広大な米軍基地の跡地（通称フォート・ボニファシオ）を、国内随一のスペイン系財閥であるアヤラ・グループが「グローバル・シティ」と名づけて再開発。巨大なアート作品を散りばめた芝生の公園と、お洒落なカフェがひしめく新興都市に生まれ変わった。アートを生かした街づくりを進めるボニファシオ芸術財団のイニシアティブで、いまやフィリピンにおけるパブリックアートのメッカ。中心部はショッピング・アーケードの「ハイ・ストリート」、マンションを併設する「セレンドラ」、ショッピング・モールの「マーケット・マーケット」と一続きになっていて、近い将来には5つ星ホテルや総合病院、さらには科学博物館（2010年）がオープンする予定でまだまだ発展途上。今マニラで最もホットなスポットである。

多くのギャラリーが既にオープンしているが、特に現代美術ではMO_SPACEや1/of（ワンノブ）、毎晩ライブも聴けるmag:net cafeがお薦め。また地下1階から4階まで全館本屋というその名もFully Bookedもあり、4階のCDコーナーはジャズやクラシックの品揃えが国内随一で視聴コーナーも充実している。



High Street



パブリックアート



Fully Booked

◀MO
▼ルーイー・コルデーロ





●MO_SPACE
インテリア・デザインのショールームとなっているビルの3階にできたスポット。今が旬の現代美術作家の個展やグループ展を随時開催しており、いまマニラで最も注目されているギャラリーの一つ。写真は注目の若手作家の一人であるルーイー・コルデーロの作品（7月の個展より）。昨今のフィリピンにおける美術市場は旺盛な投資意欲に支えられて好景気が続いている。ルーイーの作品もそのほとんどが当地の大企業家に買い取られた。

Address: 3rd level, Mos Design, Bonifacio High Street,
Bonifacio Global City, Taguig City
Tel: +632 8562745　Fax: +632 8562745
Email: mo.space@yahoo.com.ph

今月のジャパンファウンデーション

フィリピン全土から日本語教師が集結！
第8回フィリピン日本語教師全国フォーラム

2005年からスタートしたフィリピン在住の日本語教師のための全国フォーラム。
日本語教育の現場報告や教材開発の最先端事情など討論する。
今回のテーマは“A NETWORKING SEMINAR FOR FILIPINO NIHONGO TEACHERS”。
初めてマニラを離れて泊りがけで開催。国籍を問わず参加自由です。

開催日：11月15～16日
会　場：タガイタイ
　　Canyon Woods Resort Club
参加費：500ペソ
詳しくはウェブサイトで。
http://www.jfmo.org.ph/



第７回フォーラム

JAPANFOUNDATION

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

06 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, Japan Foundation Manila Office Director

08 Feature 特集 「Marco Polo Davao」「ダバオの街を散策しよう！」 Let's walk around the city of Davao!

12 Feature 不思議な力をもつ（？）ローソク The mysterious candles

13 Life サリサリストア徹底解剖！ All about Sari-Sari stores

14 Restaurant 困った！今夜の接待、どこに連れて行こう？ 「杉レストラン」「Lutong Macau ルトンマカウ」
Where should I treat my client tonight?– Sugi Japanese Restaurant and Lutong Macau Chinese Restaurant

16 Beauty たまには歯のクリーニング Navales Dental
Caring for your oral health in Navales Dental

17 Beauty Nullah Unique Asian Fashion in Nullah

Column TM流フィリピンBEAUTY笑説 Our Beauty Tips

18 Best5 使えるベスト5 パックジュースどれが好き？
Useful Items Top 5 What is Your Favorite Tetra-Pack juice?

19 Column フィリピン食彩紀行 Philippine Food Trip

21 Report 目からウロコ（レンズ）が落ちた
Wear eyeglasses no more!

22 Health and Fitness Body Bending at Bikram Yoga

23 Column ボラカイ島通信 Boracay News

24 Study MMBS通信 MMBS駐在 佐藤知穂さん
MMBS Community - Ms. Chiho Sato in MMBS

25 History イントラムロスに見るマニラの歴史（最終回）
History of Manila through Intramuros (Final)

26 Trip バギオのご当地限定品「ストロベリータホ」
"Strawberry Taho" – The Unique Kind of Taho from Baguio

27 Kids オイスカ日記 ～幼稚園のお弁当～
Oisca Diary – Enjoying Lunch Boxes at Oisca Kindergarten

Column 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

28 Work フィリピンで輝く日本人 SpiceWorx Consultancy 安部 妙さん（前編）
Japanese in the Philippines Ms. Tae Abe-Abion of Spice Worx Consultancy (Part 1)

29 Where to Find? プライマー広告主一覧・設置店一覧
List of Distribution Establishments of Philippine Primer

30 Voice 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

連載 漫画で覚える！ タガログ語教室 Comic – Tagalog Lesson

読者アンケート Questionnaire

31 Club 週末はテニスで汗を流そう！ マニラ日本人会 テニス同好会
Enjoy Tennis on weekends! The Japanese Association, Manila, Inc. Tennis Club

32 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

34 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.8 目次

Philippine Primer Vol.8

Table of Contents

〈お知らせ〉
創刊号からVol.7までの記事中「プライマーを見た」で受けられた特典は、10月20日をもって全て終了とさせて頂きました。読者の皆様には何卒ご理解頂けますようお願い申し上げます。

Announcement:
All the special privileges (such as discounts) offered by selected establishments in Philippine Primer free magazine from Volume 1 to 7 has expired on October 20, 2008, unless stated so. Thank you very much for your support!



今月の表紙：カダヤワン・サ・ダバオ（Front Page of the Month: Kadayawan Sa Davao）

撮影：LAMBさん（Photo by: LAMB）

フィリピンの人々の温かさに触れてフィリピンの虜となり、フィリピン国内各地を旅行するのが趣味だというLAMBさん。
今回ご提供頂いた写真は、ダバオ市で毎年8月に開催されるカダヤワン・サ・ダバオ（季節のフルーツやランの花の収穫を祝う祭り）に参加したときに撮影したパレードのフロートの一つ。
青い空に映える色とりどりの野菜や花々が鮮やかで、今にも瑞々しい香りが漂ってきそうな一枚です。

LAMB has fallen deeply in love with the Philippines ever since he was touched by the kind hearts of the Filipino people.
This month's cover shows one of the floats in the "Kadayawan sa Davao" parade. "Kadayawan sa Davao" is a festival held annually in Davao City in celebration of the successful harvest of fruits, vegetables and Orchid flowers.
LAMB's photo of colorful vegetables and flowers under the blue sky looks so real. You can even imagine smelling their scents despite being on paper!

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















LAZULI SPA
IN MARCO POLO DAVAO

今年3月にリニューアル!
マルコポーロダバオ一押しのスパをご紹介

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、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(?)

東京23区の約4倍の面積を誇り、約80万人が暮らすフィリピン第2の都市、ダバオ。日本とも戦前から深い縁で繋がっており、現在も多くの日系人や日本人が住んでいることでも知られています。

そんなダバオの中心に位置するのが、マルコポーロダバオ。今回、そのマルコポーロダバオ内のスパがリニューアルされたとの情報を聞きつけた、プライマービューティーライダーズ。早速潜入してきました!

今年3月にリニューアルした「LAZULI SPA」は、プールサイドに独立して建つ2階建ての建物。一歩中に入ると外の音は完全にシャットアウト。シンプルでモダンな造りながら、木をたくさん使った温かみのある雰囲気。アロマオイルの香りとキャンドルの灯りに、一気にリラックスできちゃう贅沢な空間です。

まずレセプションでカウンセリング、お好みのコースを選びます。ビューティーライダーズが選んだのは「Lazuli Mood Therapy（90分 / P1800）」。このスパの名前にもなっている「ラピスラズリ」の石を使った、ストーンマッサージ。さらに気分に合わせてオイルの香り、部屋のライトの色、音楽を選べるコースです。ここでは、レモングラスの香りとグリーンのライトを組み合わせた「rejuvenating」をチョイス。



お部屋の準備ができるまで、ジンジャーティーを頂きながらしばしリラックス。ライトアップされたプールを窓の外に眺めながら、姫気分が高まるわ〜。

案内されたのはカップル用スイートルーム。お部屋の中にバラの花びらをたっぷり浮かべたフラワーバス。キャンドルの灯りがゆれて、なんてロマンチックなのー!と激しくテンションが上がるビューティーライダーズ隊員たち。トリートメント前に、このフラワーバスとスチームバスも使えます。

早速ふかふかのバスローブに着替え、マッサージのスタート。

まずは仰向けになり、セラピストが肩から腕、おなか、足と、やさしくプッシュ。タオルの上から置かれたストーンの適度な重さを感じながら、全身の力が抜けてリラックス。さらに呼吸も整えてくれる効果が。

そしてラズリストーンで足の裏をグイグイとマッサージ。力強くてイタ気持ちいい〜。強めマッサージが好みの私のツボをかなり的確におさえてくれます。さらに足から腕、首、肩、頭とハンドマッサージでもみほぐし。この間、キャンドルとラズリストーンを枕の横に置いてくれて、それを眺めるように促されるんだけど、揺れる光を眺めていると、まさに心は別世界にトリップ…。その後うつぶせで背中をマッサージしてもらっている間、記憶はほとんどナシ。あー、もったいない!

セラピストに終わりを告げられてからも、しばらく現実世界に戻れず。気づくと、常に肩こりとそれによる頭痛に悩まされている私が全身スッキリ。さらに心も完全リフレッシュ。そのまま自分の泊まっているお部屋のベッドに直行できるのもホテルスパならでは。夢見心地のまま眠りにつけちゃいます。

しかもこのスパのマッサージ、なんとルームサービスでも24時間受けられるんだそう!夜中まで遊んだ後マッサージ、そのまま寝ちゃって気づいたら朝、なんて贅沢もここでならできちゃいます。また、マッサージの強さは好みで調整してくれるので、セラピストに伝えてくださいね。

- ♦1Fにはボディやフェイシャルトリートメント用のシングルルームとカップル用スイートルーム、2Fにはプールを眺めながらフットマッサージが受けられるフットケアルームがあります。
- ♦オープン10am-10pm（close:11pm）
- ♦ルームサービスでは24時間Swedish/Shiatsu/Aromatherapyが受けられます。

MENU

- Foot Reflexology（フットリフレクソロジー）60分 / P500
- De-stress your Tresses（ヘアトリートメント）60分 / P1,000
- Anti-Aging Honey Facial（アンチエイジングフェイシャル） 60分 / P800
- A Touch of Lazuli（ボディマッサージ）90分 / P1,400

その他、メニューは豊富にあり。ホテルスタッフのおすすめは、「A Touch of Lazuli」「Lazuli Mood Therapy」とのこと。また料金にはサービスチャージ、税が別途かかります。

Marco Polo Davao
P.O. BOX 81540 C.M. Recto Street, Davao City 8000
Philippines
☎ +63-82-221-0888（Local: 7903）
Mobile 0916-386-8615









Marco Polo Davao
P.O. BOX 81540 C.M. Recto Street,
Davao City 8000 Philippines
☎ +63-82-221-0888（Local: 7903）
Mobile 0916-386-8615

最高のくつろぎを演出
Cabana Room（カバナルーム）

8月に改装を終えたばかりのマルコポーロ ダバオの「Cabana Room（カバナルーム）」。

ゆったりとした部屋は、ブラウンを基調に落ち着いた雰囲気。

バルコニーも広々としているので、外の空気を味わいながらのんびりお茶をいただくこともできます。バスルームにはシャワーブースとは別にバスタブもあり。日本人の私たちにとっては嬉しいですよね。

インターネットも接続可能なので、ビジネスでの利用もOK。また、隣の客室とつなげて利用することも可能。ファミリーでの滞在も快適に過ごせます。

Marco Polo Davao

自分らしくダバオを愉しむ、極上の場所

ダバオ市の中心に位置するマルコポーロホテル。スタッフたちもいつも笑顔で、付近の見どころやレストランなど、コンシェルジェに尋ねると、気さくにいろいろ教えてくれます。
リニューアルした快適な設備はもちろん、ダバオの人たちの温かさもたっぷり感じられる、ホスピタリティー溢れる最高級のホテルです。



ここだけの美味に酔いしれる
Café Marco（カフェ・マルコ）

マルコポーロ ダバオのメインレストランである「Café Marco」は、インターナショナルブッフェのレストラン。新鮮なダバオの食材を生かしたフィリピン料理はもちろん、こちらも新鮮な魚介類をふんだんに使ったパエリヤなどのスパニッシュやフレンチ、中華、またお寿司や漬物などの日本食もあります。

オープンキッチンで目の前で調理してくれるバーベキューやローストビーフは、特におすすめ。





ダバオへの旅のご手配、ホテル等のご予約は、フレンドシップツアーにお任せ下さい!
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せをご希望の方は friendship@primer.phまで。

Café Marco
営業時間 6:00a.m.-10:00p.m.（Sun-Thu）
6:00a.m.-10:30p.m.（Fri&Sat）
Breakfast : P550
Lunch : P668
Dinner : P838
その他、プールサイドでお食事を楽しめる「Polo Bistro Pool Lounge」をはじめ、ロビーラウンジやバーもあります。



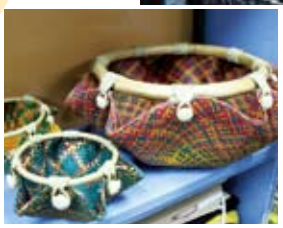
ダバオの街を散策しよう！

フィリピン第2の大都市であるダバオ。それなのに、人々も街の雰囲気もの～んびり。
そして日本人の私たちにどこか懐かしさを感じる街でもあります。
「ホテルでまったり」もいいけれど、せっかくダバオにいるんだもん！街中を気ままに散策してみましょう！



SHOPPING

ダバオと言えば名産はフルーツ。特にドリアンとポメロが有名です。マルコポーロホテル近くにもフルーツスタンドがあり（歩いて5分ほど）、フレッシュなフルーツが山積みになって売られています。
おみやげ探しならホテル目の前にあるマーケット、Aldevincoショッピングセンターへ！マーケットならマニラにもあるし・・・なんて控えめだった取材班も、ここに足を踏み入れたとたんお買い物モードのスイッチが入ってしまいました。かわいい雑貨の山を前に、あれもこれも全部ほしい一！と嬉しい悲鳴。気づけばかごバッグやら小物やら、真剣に掘り出し物探し＆値段交渉に励んでおりました・・・。





また、自分の買い物に夢中で友達や職場へのおみやげを買い忘れたー!なんて時に役立つのが、空港の売店。ダバオ空港では、ドリアンタルトやツナのチチャロン※（普通はポークですよね?）など、ご当地おみやげもしっかり売ってました。うっかりさんには心強い限りですね。
※チチャロン：一般に、豚の皮を揚げた庶民のスナック菓子。すなわちツナのチチャロンとは、マグロの皮を揚げたもの





GOURMET



ツナのシニガン
（写真右）



旅の楽しみと言えば、グルメ！ローカルフードを楽しみたい場合、ホテルからタクシーで10分ほどのところにあるトーレスストリート（Florentino Torres St.）沿いにローカルレストランがたくさんあるので、何店か見てみて気になるお店を選ぶのが良いでしょう。今回、取材班はPrime Square内の「BANOKS」でディナーをとることに。ホテルのコンシェルジェおすすめのネイティブチキンを使った料理をはじめ、バーベキューなど、どの料理も安くて美味しい！中でもおすすめは、これまたダバオ名物のツナの入ったシニガン（酸っぱいスープ）と、キニラウ（ツナを酢でしめたフィリピン風刺身）です！うーん、絶品。オープンエアースタイルの店内は、エスニックテイストのインテリアで良い雰囲気。お客さんがいっぱいで活気溢れていました。

[BANOKS]
Open:Every day 17:15-25:30
※23:30以降はダンスショーもあり
Kinilaw P59
Tinolang Manok（ネイティブチキンのスープ）P89
Sinigang na Isda（ツナのシニガン） P75
Buko Loco（フレッシュココナッツのハロハロ） P55

右：キニラウ
下：ネイティブチキンのスープ







フレッシュココナツの
ハロハロ

ホテル周辺 お手軽観光スポット

ホテルから車で10分ほど、ダバオ川の手前にあるのはバンケロハン市場（Bangkerohan Market）。新鮮な野菜やフルーツ、魚、花、お米などが売られている、ローカルマーケット。まさにダバオ市民の台所です。
また、そのままダバオ川を渡り少し郊外に出た「マティナ（Matina）地区」の高台。市街地からタクシーで20分ほどのその地区には、チェコ共和国のプラハから運ばれた「聖なる幼児イエス」と「聖女ファティマ」の像を安置した教会があり、熱心な信者の訪問が絶えません。またその教会へ行く途中には展望台があり、ダバオ湾と市内を一望できます。







笑顔のたえない市場の人々









教会の様子と展望台からの眺め

市内交通手段

観光客の足となるのはやっぱりタクシー（初乗り料金はマニラと同じP30/2008年9月現在）ですが、取材班はちょっと気になる乗り物を発見！フィリピンを象徴する庶民の足といえばジープニーですが、ここダバオのジープニーはちょっと違う！マニラで見かける通常のジープニーより一回り小さい＆キュートな軽トラ仕様で、小回りのきく優れものなんです。







まるっこい車体が愛らしい
ダバオのジープニー

ダバオ最大のお祭り KADAYAWAN SA DAVAO（カダヤワン・サ・ダバオ）

8月の中旬から約3週間、ダバオ最大のお祭りKADAYAWAN SA DAVAO（カダヤワン・サ・ダバオ）で、街中は大賑わい。フィリピン各地はもちろん海外からもたくさんの観光客が訪れ、一年で一番ダバオが活気づく時期です。取材班がダバオ空港に降り立った時も、空港内で民族衣装をまとって踊る人たちがいたり、イベントのスケジュールを配ってくれていたりと、まさに街全体がこのフェスティバル一色！季節のフルーツや花の収穫を祝うお祭りだけあって、期間中は街の至るところで色とりどりのフルーツやお花で飾り付けられたフロートのパレードやストリートダンス大会が行われます。
取材班が滞在したのは、ちょうどこのフェスティバルがクライマックスを迎える週末だったので、パレードが行われるマルコポーロホテル前の大通りには、たくさんの見物客やメディアが集結！

ダバオの各バランガイ（フィリピンの最小自治単位）や学校、もしくは企業単位のダンスチームが集まり（なかにはバクラ＝おかまちゃんのチームも！！）、それぞれのチームが歌ったり踊ったりしながら市内を行進していきます。ものすごい暑さなのに、みんな一生懸命練習した成果を楽しそうに発揮していて、取材中の我々も思わず笑顔に。たくさんの元気を分けてもらいました！

心温かい人々、どこか懐かしい雰囲気を感じさせる街、
そして雄大な自然。
豊かな魅力溢れる街ダバオへ、
足を伸ばしてみませんか？

ダバオへの旅のお問い合わせは
friendship@primer.ph まで！



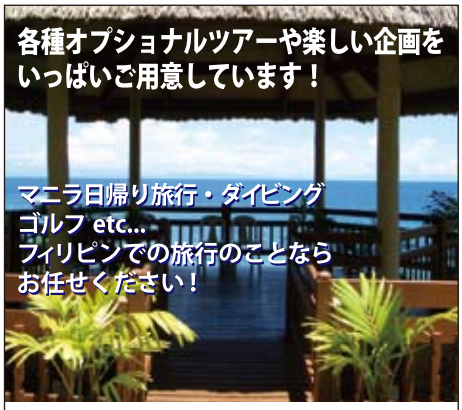








各種オプショナルツアーや楽しい企画をいっぱいご用意しています！



マニラ日帰り旅行・ダイビング
ゴルフ etc...
フィリピンでの旅行のことなら
お任せください！

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



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

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)
(02)817-4617
セブ支店 ☎(032)340-2128 (032)340-2127
E-Mail予約 hp@discoverytour.ph
URL: http://www.discoverytour.ph

ここでしか手に入らない！
活気溢れるローカルタウン　キアポで、運気アップ！

不思議な力をもつ（？）ローソク







キアポ教会があることで有名で、地元フィリピン人はもちろん観光客にも人気の地区、キアポ。今回はそのキアポ教会の前で売られている「不思議な力」を持つ（？）ローソクたちをご紹介。

LRTのCarriedo（カリエド）駅を降りて、露店がひしめき合う通りを進むと、目の前に突如現れるキアポ教会。その入り口付近で売られているカラフルなローソクたちこそ、「色ごとに不思議な効果がある（といわれている）」特別なローソク！編集部取材班も早速お得な（？）レインボーセットを購入！その場で火をつけて、ローソクが灯っている間にお願い事を唱えます。
さらにお店の人が出してくれたのは、お人形のかたちをした可愛いローソク！これは先ほどのローソクとはちょっと違い、特定の人に想いを伝えるためのものだそう。茶色のお人形は、家族や親しい人のお誕生日や何か良いことがあったときにお祝いの気持ちを込めて火を灯すと、その人を幸せにする効果があります。反対に黒色は、自分を嫌な気持ちにした人のことを思い浮かべながら火を灯すと、その人が自分に謝ってくれるという驚きの効果が！！お人形は両色とも男女バージョンがあるので、対象とする人の性別に合わせて選びましょう。

キアポローソク色別効能

黒：誠実
白：純潔
赤：愛、異性関係、家庭愛
青：心の平穏
黄色：健全な精神
緑：金運
オレンジ：賢さ
ピンク：愛と健康
紫：物質的豊かさ
茶色：幸運
ピーチ：勉強運
レインボー：願い事

上：ローソクに火が灯っているうちに願い事を唱えます
下：ローソクの効能を細かく説明してくれたお姉さん

いかがですか？
雑誌の占いページは必ず読む！というアナタや、最近いいことないんだよな…なんてボヤいているアナタ！活気溢れるローカルタウン・キアポのローソクを買って、運気アップしちゃいましょう！

Written by　YUKKEY
フィリピン在住5ヶ月。日本から新卒でプ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。

Quiapo教会
Plaza Miranda & Quezon Blvd., Quiapo Manila, Philippines

上段左：多くのローソク屋台が並び、お店によっては色ごとの効果を書いた紙を貼り出しています
上段中：セットにはキリスト教のお祈りの言葉が書かれた紙が。これも一緒に燃やします
上段右：多くの庶民で賑わう街、キアポ













「大衆のデパート」サリサリストア徹底解剖！

フィリピン全国に星の数ほど存在するサリサリストア。「サリサリ（いろいろ）」という名前の通り、様々な種類の生活必需品が売られています。キャンディー個、タバコ1本から買える便利なサリサリは、フィリピンの庶民にとってなくてはならない存在。庶民の生活に完全に溶け込み、空気のような存在にさえなっているこの小さなお店たちは、もはやフィリピンの文化のひとつといってよいでしょう。

今回はそんな「大衆のデパート」サリサリストアに突撃インタビュー！



GATSBYやヤクルトなど、日本の商品の姿も

さて、まずはサリサリのお姿を拝見。鉄格子が張ってあって暗いな～。でも、中を覗いてみると…ありますあります。洗濯洗剤やらお菓子やら缶詰やら。あれっ!? よく見るとGATSBYや味の素まであるやんけ！日本の商品もがんばってる～。

誰かいないかな？「Pagbilan!（パッビラン－売ってください！という意味）」…う～ん、誰も出ない…。待てよ、店の正面に呼び鈴らしきものが。早速押してみるべし。



誰もいない時は、このボタンでピンポ～ン♪

やっと出てきたサリサリのおばちゃんに早速インタビュー。

プライマー
こんにちは～！
ちょっとインタビューさせてもらっていいですか？

サリサリのおばちゃん
「なにあんた？買いに来たんじゃないの？まあいいわ。なにが知りたいの？」

★どんな品物を売ってるんですか？
「うちは見ての通り、生活必需品ならほとんど揃ってるわよ。ざっと見回しても軽く30種類以上はあるね。あ、あとロード（携帯電話のプリペイド販売）もやっているよ。」

★一番売れている商品は何ですか？
「携帯電話のロード！通常一日500～1000ペソくらいの売上がある。特にクリスマスシーズンなんか、みんな海外にいる身内にバンバンかけるから、軽く倍はいくよ。あとは卵、砂糖、コーヒー、缶詰、食用油、漂白剤、洗濯洗剤かしらね。」

店の外見や品揃えもサリサリ！



★日本の商品も置いてあるようですね。
「ああ、あるよ。GATSBYのWAXやヘアクリーム、ヤクルト、味の素、サロンパス、日清カップヌードル。あんたひょっとして日本人？」

★何時から何時までやってるんですか？
「朝4時から遅くて夜11時まで。よそは朝5時からお客さんが来る限りずっと開けてるところもあるよ。」

★一番売れる時間帯ってあるんですか？
「平日だったら、通学前の朝5時から6時の間。卵、缶詰などが売れるわ。午後4時ごろからは、お米や文房具、醤油などが売れる。土曜日は洗濯洗剤がよく売れるよ。」

★どこで仕入れてくるんですか？
「近くの市場からよ。」

★商品にいくらぐらい上乗せして売ってるのか、聞いていいですか？
「物によるけど、うちでは大体50センタボ（0.50ペソ）から1ペソね。よそでは10ペソにつき2ペソぐらい上乗せしているところもあるけど。ここらじゃうちが一番安いだろうね。」

★確かに安いですねー。それでさっきからお客さんがひっきりなしに来てるんですね。インタビューがぜんぜんはかどらない（笑）
「値段を高くすればそれだけ儲かるけど、あまり高くするとお客さんが来なくなるからね。ほら、あそこのサリサリ、閉まってるでしょ？あそこは6ペソも上乗せしてたんだよね。だからかどうか知らないけど、つぶれちゃったみたいね。」

★資本金いくらで始めたんですか？
「9年ぐらい前に4000ペソで。」

★一日の売上っていくらなんですか？
「4000～5000ペソかしら。でも利益は一日200～300ペソくらいよ。」

★ツケはできますか？
「できるよ。知り合いにだけね。ほとんど100%回収できてる。よそじゃあ、ツケの回収に苦労してるみたいだけどね。最近じゃ『ツケお断り』って張り紙を出してるところが多いよ。」

★お店を鉄格子で囲っているのはなぜですか？
いつも店先にいるわけじゃないからよ。鉄格子がないと、アタシがいない間に子供なんかが黙ってお菓子を持って行っちゃうかもしれないからね。」

★いろいろと質問に答えていただいて、本当にありがとうございました。さよなら～♪
「ちょっとあんた、答えてやったんだから、なんか買っていったらどう！？」

外見からは想像できないほど、店内は品物がどっさり！限りあるスペースを最大限に活用







お店は小さいけど、なんでもあるよ！



(参考)1ペソ＝2.25円
Yahoo!Japanファイナンス　外国為替換算サイトにて換算
（2008年10月2日現在）


①


②


③


④





①フォーシーズン　カラフルで爽やか!（100ペソ）
②お客さんに大人気の天ぷら
③刺身　豪華な姿に思わず溜息!（1000ペソ）
④紙鍋　水が入っている限り、絶対燃えないんだって!（450ペソ）

困った! 今夜の接待、

Sugi Restaurant　杉レストラン

創業25年の歴史を誇る、老舗の本格日本料理店

マカティのグリーンベルト2に本店がある本格日本料理店、「杉」。どちらかというと日本人より中国系フィリピン人を含む外国人客に人気のこのお店は、フィリピンでも創業25年を誇る日本料理店のパイオニアのひとつです。セレブが集まるサンファン市のグリーンヒルズに、おしゃれな支店があります。

このレストランでは、2人の日本人シェフが「杉」でしか味わえないユニークなオリジナルレシピを次々と考案しつつ、伝統的な日本の味を守り続けています。

今回、プライマー取材班はグリーンヒルズ店にお邪魔しました。ゆったりとして落ち着いた店内は、玄関を入って正面にダイニング、左側に寿司カウンター、ダイニングを突っ切って突き当たりを左に行ったところに個室、といった構成になっています。

また、2階には畳部屋もあります。

早速シェフの山崎さんに案内されて個室へ。プライバシーがしっかり守られている個室には、6人は楽に囲めるテーブルがあり、お客さんとの重要な会談には最適です。また、部屋間の仕切りを取り払ってテーブル同士をくっつければ大部屋に早変わり。宴会を開くこともできます。

まず黄色と赤のコントラストが鮮やかな①フォーシーズンジュースをいただきました。ほのかに甘酸っぱくて爽やかな味がなんともいえません。

そして豪華な③刺身盛り合わせ（松）。厚切りのマグロ、サーモン、はまちに加え、柔らか〜い甘エビ、ボリュームたっぷりのウニ、そして歯ごたえ十分のホッキガイに思わず舌鼓。

お次は見事な黄金色に揚げた②エビ天ぷら。日本の天ぷら粉を100%使用しているというだけあって、柔らかすぎず、硬すぎず、サクサクっとした食感がたまりません。数あるメニューの中でも人気の一品だそうです。

さあ、いよいよ本日のメインメニュー、④「紙鍋」の登場!この紙鍋をフィリピンに紹介したのは、「杉」が初めて。普通の紙を鍋代わりに使う、ユニークな鍋料理です。紙なのに、火にかけても燃えないのが不思議!

上質の牛肉と、コシがしっかりしている日本のくずきりを使用。その他に豆腐、ねぎ、しいたけといった具をぐつぐつ煮込み、特製のごまダレ or 紅葉おろしとねぎを混ぜたポン酢につけていただきます。みんなで楽しみながら味わえる一品。

最後に、シェフのオリジナルメニューをご紹介!

1. ドラゴン・ロール - エビフライを、レタスとマンゴーとトビコでドラゴンの姿に。340ペソ也。

2. 牛キノコ焼き – 特製ソースで味付けしたビーフステーキに3種類のキノコが添えられています。480ペソ也。

3. カキ牛肉ステーキ - ビーフステーキとカキのソテー。550ペソ也。

4. カキカリカリ焼き – カキを鉄板でカリカリに焼いて、特製ソースで味付けした料理。340ペソ也。

Sugi Restaurant　杉レストラン
Greenhills Shopping Center,
Connecticut St., San Juan, Metro Manila
☎ (02)723-9496, (02)721-7111
営業時間 11:00a.m.-2:00p.m., 6:00p.m.-10:00p.m.
営業日 月〜日（年中無休）




②


①

①Lutong Macau Seafood Eggwhite Fu-Young（300ペソ）
②Baked Newzealand Clams with Garlic Butter Cheese Sauce（300ペソ）
③Steamed Cabbage Stuffed with Seafood Roll（300ペソ）
④Prawn with Salted Egg Sauce（500ペソ）
⑤マンゴープディング（60ペソ）
⑥コーヒーゼリー（60ペソ）


⑤


③


④


⑥

どこに連れて行こう？


ジェネラル・マネージャーの
ダーウィンさん（左）とシェフのリッキーさん（右）

Lutong Macau　ルトンマカウ

自分流の味が楽しめる、自由自在の中華料理店

様々な飲食店が立ち並ぶマカティ市のジュピターストリート。ここには、赤地に黄色で「Lutong Macau」と書かれた、ジャンク船のシルエットが印象的な看板を掲げた中華料理店があります。

開業して8年目を迎えるこのお店は、香港スタイルの広東風中華料理店と謳っていますが、「中華というジャンルにこだわらず、バラエティに富んだたくさんの種類の料理を楽しんでもらいたい」というコンセプトを持ったブロードマインドのレストラン。正統派の広東風料理はもちろん、その他の中国各地の料理や西洋料理も楽しめます。また、ソースは全て料理の道36年のベテラン中国人シェフが特別に調合しているものを使用。料理も新メニューの開発に積極的で、Lutong Macauでしか味わえない独特のテイストを実現しています。「もうちょっと辛味をつけてくれる?」といった細かい注文に柔軟に対応してくれるのもうれしいですね。

大きな窓が特徴的なお店の中はとっても広くて開放的。クリーム色と紅色の色調が店内を明るく華やかなものにしています。

広いダイニングに角型や丸型のテーブルがいくつか配置されており、多人数の接待には最適です。

まずはシェフお勧めの①「Lutong Macau Seafood Eggwhite Fu-Young」（300ペソ）。

一見サラダを連想させるシーフード料理。貝柱、エビ、カニのコンビネーションに茶色いポークパウダーを振り掛けた珍味。貝柱のコリコリした歯ざわりと、さっぱりとした味が魅力の一品です。低コレステロールなのでとっても健康的。

お次は今年の9月に登場したばかりの新メニュー②「Baked Newzealand Clams with Garlic Butter Cheese Sauce」（300ペソ）。6つの二枚貝にそれぞれガーリック・バターチーズソースをかけて焼いた西洋風の料理。とろりとしたガーリックチーズソースの濃厚な味がたまりません。皿に敷かれたレタスと一緒にいただくのが通だとか。ビールのおつまみとしてもイケそう。

同じく9月に登場した③「Steamed Cabbage Stuffed with Seafood Roll」（300ペソ）。

貝柱とハムをキャベツで包んだ、ロールキャベツのシーフード版といった感じの料理。胡麻油の香りが食欲をそそります。優しくて上品な味。

そしてこれまた新メニューの④「Prawn with Salted Egg Sauce」（500ペソ）。豆腐とねぎのソースに大きなエビが4尾も入った贅沢な一品。ソースはピリッと辛味が効いていて美味。

食後のデザートは⑤マンゴープディングと⑥コーヒーゼリー（各60ペソ）。お好みでミルクをかけてくれます。

特にマンゴープディングは絶品!　マンゴーの程よく甘酸っぱい爽やかな味が、最後にビシッと決めてくれます。

Lutong Macau　ルトンマカウ　MC1
116 Jupiter Street, Bel-Air Village, Makati City 1208
☎ (02)896-7777, (02)895-3333
E-MAIL darwin.ngo@lutongmacao.com
営業時間 10:30a.m.-10:30p.m.　年中無休

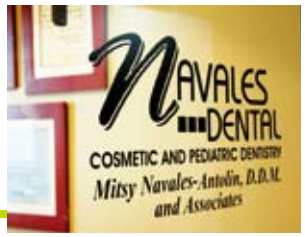






お子様にやさしい歯医者

Navales Dental



おやつを食べる習慣が定着しているここフィリピンでは、甘い物を食べる機会も豊富にあります。

グリーンティーと言えども、この国では加糖仕立てが普通です。

このような食環境で暮らしていると、当然虫歯になる確率も高まるといえるでしょう。こまめに歯の手入れを心がけなければいけませんよね。

今回プライマー取材班が訪れたのはNavales Dental。日ごろ歯磨きを励行してはいるものの、冷たいジュースを飲むとジーンと沁みる歯もあります。そこで、ちょっと様子を見てもらおうと訪問してみました。



マカティメディカルプラザ17階にあるこの歯医者さんは、日本とアメリカで歯科技術を学んだ、米国歯科免許を持つ女医さんです。ナバレス先生は日本語も話しますし、「痛い?」などと患者さんへの気遣いも万全です。

まずは歯のクリーニングをしてもらおうと、これまでに溜まった歯石をとり除いてもらうことにしました。

口を大きく開けると、唾液を回収するチューブを入れて、クリーニングの開始です。歯石取りはお手の物。5分少々で上下の歯は本来の輝きに!歯磨きだけでは落とせない溜まった汚れも落してもらい、心なしか歯が軽くなった気もします。

先生が言うには、「虫歯がありますね。冷たいの沁みるでしょ?」とのこと。やっぱりわかる?と思いながらも「何本ありますか?」と問いかけると、「ちょっと調べましょう」となり、レントゲンをとってもらうことになりました。

結果は、小さい虫歯（まだ痛みを感じない程度）が数本と既に出来上がっている虫歯が1本あることが判明。

さすがプロが見ると歯石をとるだけで、小さな虫歯も発見してしまうのですね。

ここのデンタルクリニックは、小児歯科治療も手がけており、来院中もお子さんを連れたお母さんが来ていました。歯医者が好きなお子さんというのはあまり聞きませんが、そんな子供たちのためにも、随所にやさしい配慮が感じられます。

先生はかわいらしい柄の制服を着て出迎えてくれます。

治療中はDVDアニメを放映したりと子供ウケもバッチリです。また、待合所にも絵本やディズニーの人形が置いてあったりと、お子さんも退屈しません。お子さんの歯の治療と一緒にお父さんやお母さんも歯のクリーニングをしてみませんか?

※各種保険によるキャッシュレス診療も受けられます。詳しくはお問い合わせください。

Navales Dental M B1
Suite 1710 Medical Plaza, Amorsolo st., Legaspi Village, Makati City
☎ (02)751-8101, (02)817-4824
営業時間 月～土 9:00a.m.-5:00p.m.（火曜定休）

花 for the Skin

お肌本来の機能を取り戻す「美の本場」韓国式フェイシャルケア

リンパの流れに沿って行うマッサージは程よくつぼを刺激し、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。



本券をお持ち頂いた方は **10%割引** いたします

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 117Don C. Palanca St. Bgy Sanlorenzo, 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

Nullah Discount Coupon
15% off
期限：11月24日まで
※通常価格の商品のみとさせていただきます

Nullah

Written by
Fashion ネタには相当うるさい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。







Jupiter Streetにあるおしゃれなファッションスポット「Nullah」。
もうチェックしましたか?
前号に引き続き、今回はNullahで取り扱っているお洋服をご紹介。オーナーが自らアジア諸国で買い付けてくるお洋服は、どれもエキゾチックなエッセンスが入った洗練されたものばかり。
Nullahでは普段使いにGoodなカジュアルラインからパーティドレス、リゾートで目立つおしゃれなリラックススタイルまで、あらゆるシーンで活躍するアイテムがいっぱい。ここではほんの一部をご紹介。

Nullah Ⓜ C1
Doña Consolacion Building 122 Jupiter St., Bel Air, Makati City
☎ (02)898-1559
営業時間 11:00a.m.-8:00p.m.(日曜定休)
Visit http://www.nullah.biz



こちらは3通りの着こなしが出来るという優れもの。巻きスカート風にもよし、ワンピース風に来てもよし。ジャケットと合わせてワーキングスタイルや、ビーチでのやすらぎスタイルなど気分に合わせて楽しめちゃう。
(P1590)



リゾートでもシティでも大活躍しそうなドレス。胸のリボンがポイントです。素材の肌触りもとっても良いので、着心地もバツグン。
(P2770)

特別な日は Nullahのファッションで きめちゃおう。



チャイナ服のエッセンスを加えた鮮やかな赤が印象的なドレス。
花柄ベルトでウエストをしっかりマークするのでスタイル良く見えますよ♪
(P1990)



今流行のチュニック。今回取材班が一目ぼれした一着。思わず真剣に購入を考えました。胸元、裾や袖などに施された刺繍がとってもおしゃれ。ジーンズに合わせてボヘミアンスタイルの完成。
(P1290)



Beauty Column vol.2 TM流フィリピンBEAUTY笑説 FACIAL編その①

"わたしもそろそろお手入れしないと…"と勇み立って、初心者が最初に叩く門、それがFACIAL。ご当地フィリピンではいたるところにあるけど、さて、正直どこに行っていいか迷っちゃうという人がほとんどでしょう。まあ、手っ取り早く、ショッピングモールにある見てくれのよい、待ち客がたくさんいる店で試してみようか、さぞ人気のお店なんだろう…とわなにはまったら最後。

まず、客が多い＝エステティシャンも早くたくさんお客を取ってチップを稼ごうとするからとにかく雑! 特に鼻のBLACK HEADS(鼻の毛穴につまったゴミ)、WHITE HEADS(毛穴につまった油)を採るPRICKINGという作業で雑にされるとほんとうに涙ぼろぼろ。コレデモカァ〜というほど、PUSHしまくる。一度「Do you hate me?(あなたはそれほど私が憎い?)」と嫌味たっぷりで言ったことさえある。それほど、下手な奴にあたればめちゃくちゃ痛いったらありゃしない。店から出て、鏡を見るとなんと見事に季節はずれの赤鼻のトナカイ状態。

こういう店には決して戻ってはいけません。でもこれってエステティシャンの技術にもよるんですけどねぇ…ああいうところのエステティシャンはたった2週間の練習ですぐお客を取らされると言ってました。怖っ!

じゃあ、どういう店がいいの?と言えば、TM流ではまず、①あまり宣伝していないこじんまりとした店。②美容皮膚科の先生が常駐 ③個室となっている ④清潔そうな印象のエステティシャン それでもって要は高くない。そのバロメーターはBASIC FACIAL WITH MASK 600ペソまで。DIAMOND PEEL WITH BASIC FACIALで1200ペソまで。お店は月二回を薦めますが、わたしなんぞ、FACIALは月一回。あんまりしすぎると、特に前述のPRICKINGが原因で "STRAWBERRY NOSE"、訳して「イチゴ鼻」になってしまう。要は、毛穴が開きすぎてそこにゴミが速攻でたまって、それが黒い粒状だからイチゴの種みたいになるという現象。格好悪〜ぅ。そういうところに限って、人の顔見て、アンチエイジングのレーザー施術、それも1セッション5000ペソもするのを5回続けないといけないサービスやら、クマをとる薬とか売ってくる。人の肌質も知らないのに、知った口聞くなぁ〜と反撃してしまいましょう。気をつけよう甘い言葉と大型有名店。でもそういう言葉、くすぐられるのよねぇ…特にわたしという女は。読者の方々の経験談、お待ちしています。

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。

PACKJUICE BEST 5

使えるベスト5　パックジュースどれが好き?

パックジュースベスト5

今回のベスト5は、日本からインターンシップに来た現役女子大生2人が選んだスペシャル企画。
ちょっとしたお出かけや、お子ちゃま達のパーティに大活躍のパックジュースベスト5

いろんなフレーバーがあるよ。

1



りんご味もあるよ

NESTEA BLAST
Orange Pina Crush Iced Tea
冷やして飲むと最高

これは断然No.1に決定。誰もが飲んだことのあるアイスティー。フィリピンのアイスティーは甘いのが多いけれど、これは後味がサッパリしていて、とても飲みやすい。他にもりんご味やパイナップル味などあります。
P6.75

2



ZEST-O Sunglo
おいしい香りが広がるドリンク

ライチジュースという日本ではあまり見かけないレアなジュース。飲んでみた第一印象は「意外に美味しい♪」!!　ピンク＆パープルの形も可愛いパッケージ。このジュースでライチが好きになりました。
P4.90

3



Sunkist グレープジュース
喉ごしすっきり

さすがSunkist、やっぱり美味しい。くどくなりがちなグレープ味もさっぱり飲めるということで堂々 3位。グレープ独特の濃厚な感じも抑えられているので、飲みやすいジュース。
P5.50

4



ZEST-O　パイナップルジュース
Vitamin Cたっぷり!!

甘酸っぱいパイナップル味は一度飲むとくせになること間違いなし。ビタミンC配合なので、体にもうれしいジュース。これは、好き嫌いなく美味しく飲めそう。
P4.95

5



ZEST-O BIG250　アップルドリンク
やさしいリンゴ味

フィリピンではお馴染みのZESTシリーズのドリンク。このBIGシリーズは味だけでなく量も多いので大満足。フレーバーもたくさんありますが、中でもリンゴ味が甘すぎなくてGood!
P5.25

期間:10月26日~11月24日
1ヶ月限定の大セール実施中!!
AKANE EXPRESS
山形県産庄内米
● 3kg P1,000 ➡ P750
● 5kg P1,600 ➡ P1,300
●10kg P3,200 ➡ P2,800
Tel:(02)533-6184
その他、食材・フルーツなど、ご要望があれば受け賜ります。
あなたの「食べたい!!」を私達が叶えます!
Akane Express Japanese Food Delivery
1A Natib St., Brgy. Barangka Itass, Mandaluyong City
営業時間：10:00A.M. ~ 7:00P.M.　定休日：毎週日曜日

PEPPER LUNCH ペッパーランチ
NOW OPEN AT
食欲シゲキ度120%!
POWERPLANT MALL, ROCKWELL

富士マート
FUJI MART
地域に長く愛されている老舗食材店
日本米取扱い、日本酒品揃え豊富
FMI
Japanese Grocery
本店 No.1725 M. Adriatico St. Malate Manila City
☎(02)525-4270/522-0503 ☎fax (02)523-1186
営業時間 9:00am~9:00pm 日曜・祭日も営業
ケソン店
Pasda Mansion 1F, No.77 Timog Ave. Cor Panay Ave., Quezon City.
☎(02)373-0648/410-0083
営業時間 9:00am~9:00pm 日曜・祭日も営業
マカティ店
2nd Level, Walter Mart-Makati, Chino Roces Ave., Cor. Arnaiz Ave., Makati City 1230
☎(02)894-3812
営業時間 10:00am~9:00pm 日曜・祭日も営業
セブ店
Space No.2 Yusing Bldg Brgy. Pajo, PaLapu-Lapu City, Cebu
☎(032)340-2260
☎fax (032)340-2200
営業時間 9:00am~6:00pm 日曜・祭日も営業
ダバオ店
Door #4 Damosa Complex Mamay Road, Lanang , Davao City
☎(082)235-8563
営業時間 9:00am~8:00pm 日曜・祭日も営業

PACKJUICE EXTRAS



Sunkist アップル
三角パックがなつかしい

給食の三角牛乳の様な形が懐かしいサンキストドリンク。小さい飲みきりサイズでお子様に良さそう。スッキリした飲み口で女性にもピッタリ。ぜひ、ご賞味あれ。三角パックシリーズは他にオレンジ味、グレープ味あり。

P4.75



ZEST-O　カラマンシー
日本人の口に合います

お料理に使ったり、ビタミンC補給したりフィリピンではどこにでも登場する欠かすことの出来ないカラマンシー。カラマンシージュースは風邪のひき始めに飲むと良いと言われています。このZest-Oカラマンシーは甘酸っぱく日本人の口に合います。フィリピン通ならぜひトライ!

P6.40

定番ものから変わったジュースまで いっぱいあります パックジュース番外編



Company J　すいかジュース
びっくり!　赤いジュース

パックのスイカジュースってどんなの?と思った方多いと思います。是非これは一度トライしてみて。見た目は水に赤い絵の具をたらした様な（?!）なんとも言えない色ですが、肝心なお味は甘くてサラッとした喉し。甘党の方には是非お勧めです。

P4.50



Nestle Chuckie
チョコレートドリンク
牛のキャラクターが
なんともキュート

お子様に大人気Nestle Chuckie。こってりチョコ味にやみつきになる人も多いはず。甘いものが無性に欲しいときってありますよね。そんな時にピッタリのドリンク。ミルクもたっぷり使われているので、カルシウムも豊富です! 冷やして飲むと美味しい。

P11.25

フィリピン食彩紀行　原田瑠美さん

連載第五回　料理から学ぶフィリピン語

フィリピンでは充分英語が通じるのでレストランでも不自由することはありませんが、料理の多くは現地名（又はスペイン語、英語とのミックス）なので、料理名、材料名などの現地語を覚えておくと便利です。又それは文法のお勉強にもなります。例えばフィリピンを代表するADOBO（アドボ）とSINIGANG（シニガン）、これらは様々な種類がありメインとなる具材名をつけて呼ばれます。

ポーク（BABOY）のADOBOはADOBONG BABOY（アドボン・バボイ）、イカ（PUSIT）はADOBONG PUSIT（アドボン・プシット）、空芯菜（KANGKONG）はADOBONG KANGKONG（アドボン・カンコン）。お気づきでしょうか? ADOBOのあとにNGがついているのを。酸っぱいスープSINIGANGもADOBO同様、メイン具材名がつきます。ビーフ（BAKA）はSINIGANG NA BAKA（シニガン・ナ・バカ）、エビ（HIPON）はSINIGANG NA HIPON（シニガン・ナ・ヒーポン）。お気づきですか、ADOBOとの違い? 二つの単語を繋ぐのに前の単語が母音で終る場合（この場合はADOBOの"O"）は、"NG"が前の単語の最後にくっつきます。前の単語が子音で終わる場合（この場合はSINIGANGの"G"）、前の単語と後の単語の間に"NA"が入ります。同じSINIGANGでこんなのも。

"SINIGANG NA ULO NG ISDA（シニガン・ナ・ウロ・ナン・イスダ）"←ISDA（イスダ＝魚）のULO（ウロ＝頭）のSINIGANG、つまり「魚の頭入りシニガン」です。"ULONG ISDA"、二つの単語の間に位置するNGは「魚の」の「の」にあたります。もうひとつ、"SINIGANG SA MISO"はどうでしょう? SAは英語の前置詞INやATの様な役割、MISO（ミソ）は日本の味噌とは異なりますが、中国文化の影響を受けた味噌の一種。MISOの中に入ったシニガン、つまり「MISOで味付けしたシニガン」という具合。

外国語を教科書で覚えるのは容易ではありませんが、興味があるものに関連づけると案外身につくものです。


アドボ


シニガン・サ・ミソ



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



法人向けサービス

eco レンタカー

日系企業様にうれしいお知らせ
エコで省エネ!

エコレンタカーで年間の経費を大幅に削減!

今や世界はエコノミカルでエコロジカルの時代。
原油の高騰や地球温暖化が深刻化している中、
燃費がよくて環境にやさしい燃料のニーズが世界規模で高まってきています。
そんな時代にぴったりなのがLPG。
弊社では、エコノミカル(経済的)でエコロジカル(環境に優しい)なLPG自動車の
レンタルサービスを法人様を対象にご提供しています。

その他、メーカーや車種を各種取り揃えております **Triangle Phils. Travel & Transport Corp.**
エコレンタカーのお問合せはプライマーでも受付けております。
TEL:(02)895-6297　E-Mail:ecocar@primer.ph

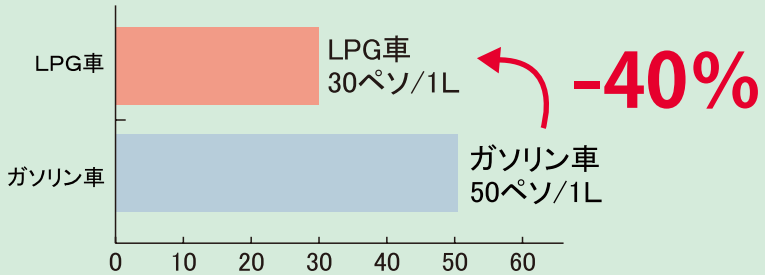
LPG(液化石油ガス)自動車レンタルサービス

燃費がいいから財布にやさしい!
低公害だから地球にやさしい!
運転手付きだから人にやさしい!

燃費がいいって、本当?

LPGは1リットルで約8キロ走行可能。価格は1リットル約30ペソです。一方、現在のガソリンの価格は約50ペソ。燃費の差を考慮しても燃料コストを40%削減することができます。例えばマニラ－ラグナ州カランバ間が往復で約110キロとすると、LPGの消費量は約14リットルとなり、燃料コストは約420ペソ。一方、ガソリンでは約700ペソかかることになります。

【1Lあたりの価格(単位:フィリピンペソ)】



注:上記の計算は2008年10月現在のガソリン価格とガスの価格を基に計算しており、今後価格が変動する可能性があります

補給場所に困らない?

LPGスタンドはマニラ、マカティ、パサイ等に数箇所ありますので、毎日給油すれば問題ありません。また、走行途中でガスがなくなった場合でも、スイッチ一つでガソリンに切り替えて走行可能です。

(参考)マカティ市内のLPGガス補給スタンド

★Petronスタンド
Buendia-Makati Ave.

★Manila AutoGasスタンド
Kamagong St.

★NAIADSSスタンド
Buendia Ave. とBatangas St.の角

★Totalスタンド
Kamagong St.

目からウロコ（レンズ）が落ちた！

体験!! フィリピンでレーシック！

AMERICAN EYE CENTER

僕の場合、コンタクトレンズはまさに角膜の一部といってもいいくらい、朝起きてから寝る直前までつけている生活をしていました。

仕事でも10時間以上パソコンに向かってメールをやり取りする環境が続いていました。当然目も乾いてくるので、目薬も常に携帯しながら、こまめにさすという生活でした。

また肩こりも激しく、パソコンにずっと向かっていることにより、肩の血の巡りが悪くなっていくのを感じていました。この肩こりが、仕事の効率を下げていると気付いてはいましたが、これといった特効薬も思いつかず、マッサージでコリをほぐすという生活を続けていました。なんとかして目の疲れと肩こりを解消する方法がないかと考えていた頃に、レーシックの話題を聞き、今回思い切ってここフィリピンでレーシックを受けてみることにしたのです。

※LASIK
（Laser-assisted in situ Keratomileusis）とは角膜屈折矯正手術の一種で、目の表面の角膜にエキシマレーザーを照射し、角膜の曲率を変えることにより視力を矯正する手術。（引用：ウィキペディア）



ご存知の方もいると思いますが、タイガーウッズや松坂大輔投手もこの治療を受けているそうです。二人の活躍ぶりは、説明するまでもないですよね。

日本ではこのレーシック治療がまだメジャーとは言えませんが、ここフィリピンでは芸能人・プロゴルファーなど誰もが当たり前のように利用しているようです。

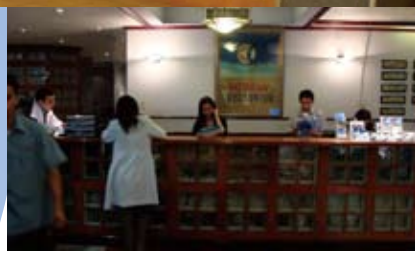
オルティガスのシャングリラモール5階にあるAmerican Eye Centerは、フィリピン国内では13年以上の実績を持つレーシックの老舗です。

きちんとカウンセリングをしたあとで、それぞれの視力を検査し、最適な視力矯正を提供してくれます。僕の場合、長年コンタクト生活を余儀なくされていたため、毎日目が充血して困っていました。まずはこのドライアイを治しましょうということで、専用の目薬で2週間ほど点眼治療をしました。もちろん、その間はメガネ生活でした。各人の目の状況により、すぐ治療することもできるようです。

正直なところ、フィリピンでレーシック？という不安もありましたが、実際に治療を受けてみると「えっ！もう終わり？」という感じでしたね。治療後は、すぐに仕事ができると言われていましたが、麻酔のためかあまり目を開けることが出来ず、術後6時間位してからやっと目を開けられるようになりました。手術自体の痛みも全くなく、レーザーといっても熱いわけではなく、光が当たっているという感覚です。一瞬、皮膚が焼けているような匂いがするかもしれませんが、火傷してるわけではありません。「こんな簡単に視力を取り戻せるなんて」と、受けた本人が一番ビックリしています。

その後の視力といえば、レンズをつけていた頃と変わらない視力を取り戻せました。まさに目からウロコ（レンズ）が落ちましたね（笑）。もちろんレンズ装着のころの目の充血もなく、肩こりも解消と一石三鳥です。まさに奇跡の回復劇。レーシックはあなどれません!僕のように、目の疲れや肩こりを感じる方も、レーシックで快適な生活を取り戻してみてはいかがですか。





手術前右目0.12→術後1.0
左目0.12→術後1.0

記者プロフィール
プライマー特派員としてご協力いただいたのは、マカティ市在住のTさん。情報通信関連会社勤務。学生のころTVゲームに熱中していたことから近視になり、進学と同時に、コンタクトレンズへ切替。以来、20年近くコンタクトを使い続けている。

American Eye Center
Level 5, Shangri-la Plaza EDSA Cor. Shaw Blvd.
Ortigas Center,Mandaluyong City 1500 Philippine
Tel: (02)636-0762
URL:http: www.eyecenter.com.ph
日本語でのご予約
AECホットライン：0928-298-3091







Bikram Yoga

Start a journey towards serene lifestyle, health improvement and self discovery with Bikram Yoga.

Text and photos by Missy V. Balagtas



Just to give a short background, Yoga, refers to traditional physical and mental disciplines or exercises which originated from India. Bikram Choudhury, a long time yogi and professional athlete, suffered a severe knee injury due to weightlifting. Further assessment of European doctors concluded that he will never be able to walk again. With the help of Yoga and Bishnu Ghosh, Bikram's instructor, he completely recovered from the injury after six months. Bikram opened yoga schools around India and his success led him to travel to Japan to open two more schools there. While establishing schools in Japan, Bikram developed a new way of practicing Yoga, where the Yogi would be practicing a total of 26 postures in a heated room. This is how Bikram Yoga came to be.

Tristan Choa, owner and instructor of Bikram Yoga Manila explains that Bikram Yoga is different from other Yoga practices because of three things : First of all, it is hot yoga – meaning the room they use is heated to 40˚C. This is good for loosening the muscles and also for eliminating toxins inside the body. Second, the rooms used are plain rooms. There is no incense burning, chanting or background music. Lastly, there are 26 postures in total, practiced within a 90-minute period. The same order of postures is practiced within the same time period all over the world, so it doesn't matter if you are in Japan, Singapore or America.

When I was invited to try out Bikram Yoga, I was very hesitant because I thought I was too weak and brittle to do the postures. I was afraid of what other people might think of me. While in class, I realized that it is not a competition with others, but with myself. Like what Tristan said, I found that I was trying to push myself beyond my physical limitations. It was the first time in years that I had 100% motivation on achieving physically demanding activities. Despite the intense heat, I was able to think straight and to exercise my body immensely. My Bikram Yoga experience left me feeling fulfilled and rewarded. It is really a great opportunity to spend time for yourself and to sweat out the unhealthy things in your body.



The best thing about Bikram Yoga is its flexible schedule so you can choose to come when you need to, and it will not ruin any other things you have planned in your daily routine. Also, the instructors are not only from the Philippines but from all over the world. Try out Bikram Yoga's introductory package of 3 sessions in 7 days (P1000.00) to look good and feel good! Cheaper packages are available when signing up for a longer period of time.

Get your towels and Yoga mats ready and visit Bikram Yoga today!

【和訳】ビクラムヨガとはインド・カルカッタ出身のビクラムチョードリー氏によってインドから世界に広がった世界最大のヨガチェーン。日本にも現在東京を中心に10スクール程あります。フィリピンビクラムヨガ オーナー兼インストラクターのトリスタン チョア氏曰く、ビクラムヨガは別名ホットヨガ。特徴は室温40度湿度55%の環境でヨガを行うことで、筋肉の緊張をほぐし、体の中の毒素を排出するそうです。ビクラムヨガで大事なことは、決して周りの人と比べないこと。焦らず自分のペースで行ってください。正しい呼吸法を身につけ続けて行くうちに、柔軟な体になり血液の循環も良く、体の中から健康的になるでしょう。ビクラムヨガではフレキシブルなスケジュールをご用意!またお試しパッケージ1週間で3回(1回90分)体験できるコース(P1,000)もあります。詳しくはウェブサイトをチェック www.bikramyogamanila.com(英語版)





Bikram Yoga Manila
15/F, 88 Corporate Centers 141 Valero Street
Salcedo Village, Makati City Ⓜ C1
Tel No: (02) 889-1011

5/F CKB Centre 203 T. Morato Avenue
Quezon City
Tel No: (02) 376-4632

Visit www.bikramyogamanila.com

フィリピン人スタッフの方に日本語を!
日本人のエグゼクティブの方に英語を!

教えるのは日本語教育の資格※1を持った日本人講師
※1 日本語教師養成講座(420 時間以上)を修了した方
■日本人とのコミュニケーション力向上を目指します
■異文化教育を実践いたします ■日本のビジネス習慣を紐解きます
■日本語会話力検定試験(社内独自)を作成・実施いたします

教材は最新※2のものを使用。生きた、今の日本語をレッスン
※2 同じ教材を使い続けるのではなく、常に新しい教材を探して検討し、採用するようにしています

会話力を量るための面接試験を独自に実施。
日本人と、ビジネスや文化についても
色々とコミュニケーションができる日本語修得を目指す

ME Nihongo Language and Culture Exchange, Inc.
代表は日本人です。お気軽に何でもご相談、お問い合わせください
お問い合わせ:**(63)-2-890-9380,890-0950,890-2031**(担当:森山)
ホームページ:**URL:http://www.menihongo.com** e-Mail:**info@menihongo.com**

日本とフィリピンを言葉で結ぶ
企業内日本語研修専門の
ME Nihongo



▲クラス風景 接客のゼミ▶



●JLPT 対策プログラム
●ビジネス会話プログラム
その他、企業様のニーズに合わせたカリキュラム作成も承ります。

ボラカイ島通信

BORACAY

ボラカイのダイビングショップ"アイランドスタッフ"の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。

ここ1年の間で、一気にスパブームとなったボラカイ。
私も個人的に好きなので、たまに利用しています。
かなりの数のマッサージ店、美容室があります。
いくつかご紹介していきますね。
昔からある、ビーチマッサージ。お値段は1時間　350p。
ココナツオイル又はベビーオイルでマッサージです。

最初にオープンしたのはマンダラスパ（Mandala Spa & Villas）。
自然を生かして、山の中に作られています。
ホテルも完備で、ヨガコースも受けられます。
お値段はマッサージ　$49～、コースは　$99～　（10%サービスチャージ）

特に日本人の方で、どうしてもジャグシーにつかりたいという方には
サーフサイドリゾート＆スパ　内にあるYasuragi。
サウナ、スチームサウナ、ジャグジーが完備されています。
お値段はマッサージ 1000p　パッケージ 1500p

Tirta Spa

個人的に気に入ってるマッサージは、LAVA　STONE。
オイルでマッサージしたところを、さらに、暖めた石でマッサージしていきます。
ボラカイで初のラバストーンのお店です。
その後、いろんなお店でラバストーンを取り入れることになってきました。
終わった後は、体がホカホカに。こちら通常　$140ですが、
なんと、当店からの予約の場合は　$85（2時間　送迎付き）となります。
（日本人の方は当店、Island Staffからだけのご予約となっております）





LAVA STONE SPA

去年3月にオープンした　Tirta　Spa. ここは女性オーナがかなり気合を入れています。
お値段はボラカイでは1番高いのですが、使用しているものや、技術は高いのではないでしょうか。
雰囲気はまるでバリにいるような感じです。
お値段は、ティアタ　ヒロット 1時間半 2750P（＋＋）、フェイシャル 2950p（＋＋）

まだ、試していないところがいくつもあるくらい、次々に新しいお店がオープンしています。
マニラに比べると少し高めなのですが、日焼け後のお肌に是非どうぞ！

プロフィール
ＹＵＫＯ　ＳＡＫＡＮＡＫＡ（ニックネームは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・・・・）

DIVE SHOP Island staff BORACAY SURF DIVE RESORT
ボラカイ島のダイビングショップ、
Island Staffへのご予約、お問い合わせは
islandstaff@primer.ph まで。
■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！



MMBS便り

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


エミー先生


ヴィダ先生


イーヤ先生


ケイ先生


伝説の先生
（右からレイア先生、ジェン先生、アンジー先生）

十人十色と言いますが、MMBSには93人の先生がおりますので、93色というところでしょうか?（2008年9月現在）

先生方はみな優秀で優しく、ユニークな方ばかり。そんな先生方を今回は紹介します。

トップに紹介するのはヴィダ先生。MMBSでトップレベルの先生です。彼女のレベルは他の先生とは桁違い。おそらくフィリピンの英語の先生の中でトップレベルと言っても過言ではないでしょう。大学や語学学校の先生たちに英語を教えるレベルなのです。フィリピン最高学府フィリピン大学が行ったテストでは1位を獲得。英語の文法の本を14冊も出版しています。彼女が教えるのは「IELTSコース」（イギリス英語圏に留学を希望するならこのクラスを受講するといいでしょう）。

日本でも重要視されるようになったTOEIC（国際コミュニケーション能力テスト）。ここMMBSにはTOEICでパーフェクトスコア990点を取った先生が二人います。イーヤ先生とエミー先生です。しかも二人とも日本でいう公務員の資格を持っています。イーヤ先生は学生時の成績が優秀の為その資格を得、エミー先生はテストに合格してその資格を得ています。とにかく二人とも頭が良いの一言です。

「TESOLコース」（英語教授法）を教えているケイ先生。前職は学校の算数の先生。私立の小学校から大学まで教えていました。また公立高校の先生の資格を持っています。日本でいう教員免許です。

ちょっと堅苦しくなりましたので、今度は生徒の間で有名な先生方を紹介致します。もちろん彼らたちの英語のレベルも優秀です。成績優秀者として出身大学から表彰されたり、教員免許を持っています。

右からレイア先生、ジェン先生、アンジー先生。こちらの美しい先生方はMMBSがオープンした時からいる先生方です。他の先生たちが彼女たちを「伝説」と呼んでいましたが、伝説になりそうなくらい美しく、また教え方も優しく解りやすいと評判です。アンジー先生はTOEFL（英語技能試験）の資格を持っており、韓国の高校で英語を教えたこともあります。

素敵な先生のご紹介は次号へ続きます。



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。



イントラムロスに見るマニラの歴史（最終回）

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をスペイン人征服者が植民地に。そして時のマニラ総督が外敵からマニラ市を守るため、アタシの建設に着手。スペインは300年ほどフィリピンを統治していたけど、結局2000万ドルでアメリカに売ってしまい、そのまま第2次世界大戦へ突入…!

日本による支配と第2次世界大戦

1942年に日本軍がフィリピンを占領した時、マッカーサーさんはマニラを防衛しきれず、「非武装都市」宣言をしていったん撤退したわ。その後、日本軍がマニラ市内に入ってきて指揮を執るようになったの。そしてフィリピンは1943年にラウレルさんを3代目の大統領にして2回目の独立を果たしたのね。

フィリピン人は日本がアメリカを追っ払ってくれたと思い、最初は日本軍に対して協力的だったらしいわ。でも、日本軍の敗北が濃厚になってくるにつれ、日本軍のフィリピン人に対する暴行が目立つようになり、フィリピン人の中で日本軍に対する反感が次第に募ってきた。日本軍も戦局が思わしくなくて自暴破棄になっていたかもしれないけど、フィリピンはもともと第2次世界大戦になんか参戦してなくて、ただ単に外国の陣取りごっこの巻き添えを食っただけなのよ？　本当、いい迷惑だわ。

日本軍は1944年にレイテ沖の決戦で敗れ、さらに1945年には連合軍とフィリピン人の反日武装グループと「マニラの戦い」を繰り広げて敗れたわ。こうして結局日本のフィリピン支配はわずか3年で終わりを告げることになるのよ。

「マニラの戦い」が発生する前、「山下財宝」で有名な日本陸軍の第14方面軍司令官の山下奉文さんは、マニラの「非武装都市」宣言をしてマニラとその市民を守ろうとしたらしいけど、軍のお偉いさんたちは聞き入れてくれなかったそうよ。もし「非武装都市」宣言が実現していたら、アタシもあんなに酷い姿になることはなかったかもね。

ともあれ、1945年に連合軍がマニラに突入し、日本軍と連合軍とフィリピン武装グループが激しい戦闘を繰り広げ、戦場になってしまったアタシは砲撃によってめちゃくちゃにされた。後に残ったのは、サン・アグスティン教会ぐらいだったわ。

日本が負けてフィリピンは再びアメリカの支配下に置かれちゃった。フィリピンの独立が最終的に認められたのは、大戦後の1946年7月4日だったわ。「3度目の正直」ってとこね。

でもフィリピンの人々にとっては、あくまでも独立を果たしたのは1898年6月12日。1946年から1961年までは毎年7月4日を独立記念日として祝っていたけど、9代目の大統領であるマカパガルさん（今のアロヨ14代目大統領のお父さんね）が、6月12日を独立記念日に制定し直したの。ちなみにそれまで6月12日は「フィリピン国旗の日（Flag Day）」として、一応記念日にはなっていたのよ。今は毎年5月28日を「National Flag Day」として、6月12日まで国旗を掲げる習慣になっているわ。

現在のイントラムロス


イントラムロスの現在の町並み

戦後、アタシは長い間ボロボロの醜い姿のまま放置されていたけど、1979年になってようやく再建活動が始まり、今に至っているってわけ。昔のマニラを偲ばせるちょっとした観光地として、いろんな国の人間がアタシに会いに来ているわ。昔のような美しい姿ではもうなくなってしまっているけど、アタシは今のままで充分幸せよ。

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/intramros%20info/inntoramurosu.html
3）イントラムロスの歴史的背景
URL : http://ew.sanuki.ne.jp/miyoshim/intramuros.html



バギオのご当地限定品「ストロベリータホ」

知らなきゃ損するバギオ限定タホ!



written by 北ルソン日本人会(JANL)　ささき
高校生からバギオに単独留学、バギオでラーメン屋を営む奥さんに頭が上がらない。

フィリピンでの庶民のおやつの定番と言ってもおかしくない「タホ」、ちょっとあったかくて、柔らかいゆるゆるのフィリピン風豆腐。サゴと呼ばれるタピオカをトッピングしてから黒蜜をかけて食べる…ん?　食べると言うより飲むと言った表現が適当かもしれない。やわらかいタホとタピオカの食感が口の中で絶妙なコンビネーションを作り出す。　最初は「甘い豆腐?」なんて言ってた人がこのタホの虜になるということも絶対に多いはず。マカティでは朝食用にと通勤途中に買って飲んでいる人も多く見受けられる。

タホを受け取るのと同時にストローを頼む。そうすると口が汚れないようにスマートにタホをいただけるのである。コンドミニアムに住む方にはちょっと無理だが、家々を「タホー」と売り歩く彼らを呼び止めコップを持参して大盛りにしてもらうのはちょっと嬉しい。

さて、日本ではスナック菓子やお土産などでその地元でないと買えない「ご当地品」が見受けられるが、実はここフィリピンのバギオにもそれはある。バギオのご当地限定タホはその名も「ストロベリー　タホ」と言い、黒蜜の代わりにイチゴ味のシロップをかけていただく。

バギオはその寒い気候を利用して昔からフィリピンのイチゴの産地として有名で、隣町のストロベリーフィールドに行けばイチゴ狩りも楽しめるのである。イチゴ狩りの話は次回詳しくご紹介するとして今回はタホの話。

今までなぜなかったのか不思議だが、このご当地限定タホは2007年の年末より登場した。

真っ白い出来立てのタホと真っ赤なイチゴのシロップが美しいコントラストを生み出し、見た目にもとてもおいしそうだ。ストローで混ぜれば淡いピンク色のストロベリータホの出来上がり。買い方はとっても簡単。バギオの主だった観光地、公園等でタホ売りのおじさんを見つけ「ストロベリー　タホ」とオーダーするだけ。値段は通常のタホと同じ小さいサイズが5ペソ、大きなサイズが10ペソととてもリーズナブル。

バギオでしか買えないご当地限定ストロベリータホを、皆さんもトライしてはいかが?



これがストロベリータホ

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。



オイスカ日記

オイスカマニラ日本語幼稚園

オイスカマニラ日本語幼稚園 M1
69 Paseo de Roxas St.,Urdaneta Village, Makati City,
☎ 894-3114
Telefax 892-4152

幼稚園のお弁当

幼稚園で、子どもたちが楽しみにしているお弁当の時間。今回はお弁当の様子をご紹介します。

園生活の中で、お弁当の時間は、楽しみだけではなく、大切な学習の一つとなっています。そこでは立ち歩いたり遊びながら食べない、お箸の指導など、日本人としての食事のマナーを身につけていきます。又、「いただきます」から「ごちそうさま」までの目標の時間を決め、小学校へ向けて少しずつ時間を意識しながら食べられるようにしています。



①お当番さんは、台拭きでみんなの机を拭きます。その間にみんなは、手洗いを済ませます。手と机がきれいになったところで、いよいよお弁当の仕度です。



②お弁当の歌を歌った後は、みんなで手を合わせ「いただきます」とご挨拶。



③食事のマナーに気をつけながら、みんなで楽しくお弁当を食べます。



④「ごちそうさま」の後の歯磨きタイム。食べた後は、歯をゴシゴシ磨いて虫歯を作らないように気をつけます。



⑤お部屋の中だけでなく、時にはお外でもお弁当。ピクニック気分で食欲がいつもより増します。





⑥手作りのお弁当。楽しく食べられるように、大きさや色合いなど、工夫がいっぱいです。







子育てコラム　マニラのプレイグループ

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。

マニラで子育てをしていくにあたり、必ず聞くことになる「プレイグループ」。さて、それは一体どんなもの？

プレイグループとは日本の様に遊び場があまりないマニラでそれぞれの広い家を提供しあい、毎週、一緒に楽しむというもの。基本的にはメンバー制であることが多く、5人～7人でグループを組むのが一般的。同学年で集まるグループがあったり、女の子ばかりで集まるグループがあったり、同じ地区に住む子供たちで集まったりとそれぞれのグループにはカラーがある。

またそれぞれのグループでいろんなルールを作ることもある。例えば、お菓子を出すのは禁止とか、飲み物は持参してくること、とか、まず公園で1時間ほど遊んでから家に遊びにきてもらう、等々。

しかしこのプレイグループ。続けていくのは意外と難しいのだ。というのは、ほとんどの人がいつか日本に帰る人たち。だから、1年に1人～2人ほどメンバーが減る。その度に、誰かを誘ってある程度の数を維持していく必要がでてくるのだ。さらに、あまりにもメンバーが少なくなると、自分の家を提供する率が高くなり、続けるのがきつくなってくる。なんだかちょっと、大学などのサークル勧誘みたく思えたり…。また、相性って問題もでてくる。毎週顔を合わすから、気が合わない人がいたりすると、楽しいはずのプレイグループが楽しくないものになっていったりする。親の相性、子供の相性等々あるものだ。

って聞くと、なんだか難しそうね～。

でも子供の成長を実感しあったり、子育ての悩みを聞いてもらえたりして安心できる場になることも多い。また子供同士も毎週合うから仲良くなるし、日中、現地やインターの幼稚園に通っている子供たちは日本語でたくさん話せる環境というのが良いと私は思っている。

プレイグループの是非もいろいろあると思うけど、コツもある。どうやったら入れるの？コツって何？と質問や相談のある方は、のびのび会サークルに参加してね。マニラの子育て先輩ママたちのいろんなお話が聞けますよ。

フィリピンで輝く日本人　Tae Abe-Abion（安部 妙）さん
グローバルマインドを持つ国際的行動派　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。

Tae Abe-Abion　（安部　妙〈あべ・たえ〉）
General Manager and Senior Consultant, SpiceWorx Consultancy　1967年生まれ
茨城県日立市に生まれる。日本でシステムエンジニアとして勤めていた会社が1995年にフィリピンに工場を設立した際、情報システム導入チームのメンバーとして初めてフィリピンを訪れる。1998年～99年、マニラのアジア経営大学院（AIM）に留学して経営修士号取得後、フィリピン各地をバックパッキングで旅したり、フリーランスの仕事を経て2001年にフィリピン人と結婚し、夫婦でコンサルティング会社を設立して今に至る。

出会いはエドサ革命と アキノ元大統領の「英語の発音」

1986年に起きたエドサ革命。革命の様子や新大統領就任のニュースは日本でもテレビで放映され、その視聴者の一人に安部さんがいた。アキノ大統領の就任式でのスピーチを聞いた彼女の印象は、

「アキノ大統領の英語って、アメリカ人の英語よりわかりやすいな～」

そんな素朴な印象が、安部さんとフィリピンの最初の出会いとなったのであった。

安部さんが一番最初にフィリピンの土を踏んだのは、エドサ革命から約8年後の1995年1月。

当時大手製造業企業の情報システム事業部で、システムエンジニア（SE）として業務アプリの開発や東南アジア日系製造業企業への企業統合システム（ERP）導入コンサルティングなどを担当していた安部さんは、会社がフィリピンにハードディスク製造工場を設立した際、情報システム導入チームの出張メンバーの一人として来比した。当初の出張の滞在期間は2ヶ月半ほどで、その後1998年まで、年に2～3回の割合で日本とフィリピンを往復したという。







もっといろいろな フィリピンを知りたい!

安部さんにとって、外国はフィリピンが初めてというわけではなかった。出張や旅行を通して、アメリカ各地や中国、シンガポール、マレーシア、タイ、インドといった他のアジア諸国も訪れていた。しかし、そんなアジアの国々の中でも、同年代の人々とフィーリングが合うフィリピンに惹かれていったという。

「今まで仕事や旅行などでいろいろな国の人と触れ合いましたが、特に仕事以外で楽しく付き合うことができたのがフィリピンでした。」

企業の出張者としてではなく、違った形でフィリピンに触れてみたい…。そんな思いに駆られて安部さんが選択したのが、NGOへの参加であった。

当時、アジア協会アジア友の会（JAFS）という大阪のNGOが、パナイ島のパンダンという町で水道パイプ敷設プロジェクトを行っていた。同町の水源は塩分の含有量が多く、飲料水に適さないことから、山の上にあるマロンパティという泉から真水を引くことになったのだ。安部さんは96年から98年にかけて、3回ほどこの工事のワークキャンプに参加。機械を一切使用せず、10キロという距離を全てシャベルだけで掘り進むという重労働だったが、学生時代にバスケ、陸上、テニスと数々のスポーツをこなしてきた安部さんは、むしろ楽しみながら工事に従事できたという。

無謀に近い闘鶏ダービーの開催と その成功

パンダン町での地元の人々とのふれあいを通して、ますますフィリピンにのめり込んでしまった安部さん。とうとう「フィリピンに住んでみたい」と思うまでになり、持って生まれた行動力に物を言わせてアジア経営大学院（AIM）に留学、経営修士コースを専攻した。同校では世界中から留学生を迎えているが、安部さんは10カ国から集まった70人のクラスの中でただ一人の日本人だった。

AIMでは、卒業間際になると卒論の他に「Individual Walkabout」と呼ばれる必須プログラム（個人プロジェクト）を実施し発表しなければならないことになっている。このプログラムによって卒業するための実力を備えているかどうかが試される、いわゆる通過儀礼のようなものだ。

テーマを決める上で、1）自分がやったことがない　2）難しい　3）経営的なスキルを応用すること　という3つの条件を満足させる必要があったが、そこで安部さんが選択したテーマは「闘鶏ダービーの主催」。闘鶏は日本ではできない（＝やったことがない）、フィリピン人男性が支配する闘鶏の世界に外国人の女性が挑戦する（＝難しい）、そしてダービーを主催する（＝経営的なスキルを応用）、というわけだ。

安部さんは、SEとして実務で鍛えた「論理的思考」と「問題解決能力」をフルに発揮してこのプロジェクトに挑む。何しろ闘鶏に関してはまったくの素人、それも「鶏恐怖症」に悩むギャンブル嫌いの女性が、コネも何もない異国の地で闘鶏ダービーを主催しようというのだ。生半可な方法では、まず成功に導くことは不可能だろう。

徹底的な現状把握と客観的な分析の結果、安部さんがまず行ったのは、2ヶ月間の根回し作業とコネ作りだった。現在持っている人脈を最大限に活用して、ようやく町の実力者や闘鶏のオーナーなど、闘鶏ダービーに必要な人々との接触に成功する。そして、不測の事態に常時泣かされながらも、当日ネグロス島のミノヤン村において無事闘鶏ダービーを主催し、それどころか僅かながらも収益を得るという快挙も成し遂げた。また、安部さんの選んだ課題は校内でも珍しかったらしく、70人中4位に選ばれた。収益金は地元の小学校に寄付したという。

次号へ続く!!

広告主一覧

正式社名	住所	電話番号／URL	地図番号	広告掲載ページNo
I-MERGEONLINE INC.	7480 Bagtikan St. San Antonio Village, Makati City	(36)288-3316 http://www.imergeonline.com	なし	4,5
Akane Express Japanese Food Delivery Service	1A Natib St., Brgy. Barangka Itass, Mandaluyong City	(02)533-6184	なし	18
AMERICAN EYE CENTER	Level 5, Shangri-La Plaza, EDSA corner Shaw Blvd. Ortigas Center, Mandaluyong City 1500	(02)636-0762 http://www.eyecenter.com.ph	なし	21,36
ME Nihongo Language and Culture Exchange, Inc.	3rd Floor A&M Building, 397 Binakod St. Corner J.P Rizal Avenue, Bgy. Olympia Makati City, Metro Manila.	(02)890-9380 www.menihongo.com	なし	22
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	(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
Enchanted Kingdom	San Lorenzo South City of Sta. Rosa, Laguna	(02)843-6074 to 78 www.enchantedkingdom.com.ph	なし	26
かね甚	3-23B Legaspi Towers 300 Roxas Blvd., cor. Vito Cruz, Malate, Manila	(02)521-1151 http://www.kanejin.com	F3	32
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	31
Call Massage Home Service		(02)692-0807, 092-3239-3048	なし	32
Sagawa Express Philippines, Inc.	JJM Building-1, Kaingin Road, Multinational Village, 1708 Paranaque City	(02)822-9911	なし	25
杉(グリーンヒルズ)	Greenhills Shopping Center, Connecticut St., San Juan City	(02)723-9496	なし	14
Sei	6F Republic Glass Bldg., 196 Salcedo St., Legaspi Village, Makati City	(02))812-0943	B2	16
第5回 エコプロダクツ国際展 運営事務局 ㈱ファースト	運営事務局 ㈱ファースト 〒104-0061 東京都中央区銀座7-17-14 松岡銀七ビル5F	+81-3-3545-9811 http://www.epif09.org	なし	2,3
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	C1	11
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	20
Navales Dental	Suite 1710 Medical Plaza Makati Bldg., Amorsolo cor. Dela Rosa St., Legaspi Village, Makati City	(02)751-8101	B1	16
New Hatchin (マカティ)	7602 Sacred Heart St., cor. Metropolitan Ave., San Antonio Village, Makati City	(02)890-1649	B1	31
NULLAH	Dōna Consolaction Bldg. 122 Jupiter Street. Bel Air, Makati City	(02)898-1559 www.nullah.biz	C1	17
花 for the Skin	G4 Perla Mansion 117 Don C. Palanca St., Bgy. San Lorenzo, Legaspi Village, Makati City	(02)892-9441	B2	16
Philippine Department of Tourism(DOT)	T.M. Kalaw Street, Rizal Park, Manila City	(02)899-4582	なし	35
富士マート(マラテ)	1725 M. Adriatico St., Malate, Manila	(02)525-4270	G2	18
フレンドシップツアーズ	3F Dusit Hotel Nikko, Ayala Center, Makati City	(02)893-0291 http://www.friendshipmanila.com	C3	11
BEST TRAVEL	G/F TAT Bldg., 64 Jupiter St., Bel-Air, Makati City	(02)899-4582 www.besttravel.com.ph	D1	11
Pepper Lunch	Lot-RS 041, Power Plant Mall Rockwell Center, Makati City	(02)717-0884	なし	18
Massage at Home		(02)742-1829	なし	32
Marco Polo Davao	PO Box 81540, CM Recto Street, Davao City 8000	(02)221-0888 www.marcopolohotels.com	なし	8
マンダム フィリピン コーポレーション	18th/F 6788 Ayala Avenue, Oledan Square, 1266 Makati City	(02)813-6593	B1	13
Universal Holidays, Inc.	Mezzanine Floor, Dusit Thani Manila, Ayala Center, 1223 Makati City	(02)893-8468 http://www.universalholidays.com	C3	23
Lutong Macau	116 Jupiter Street, Bel-Air Village, Makati City 1208	(02)896-7777	C1	15

プライマー設置店一覧(2008年10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
Bellevue Manila	North Bridgeway, Northgate Cyberzone Filinvest Corporate City, Alabang, Muntinlupa City	(02)771-8181
Dive Shop Island Staff	Angol Boracay Malay Aklan	(36)288-3316
MTM日本事務所	〒150-0043	
(CEBU21留学センター)	東京都渋谷区道玄坂1-15-3プリメーラ道玄坂413号	(03)3476-6555
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
Ninoy Aquino International Airport Terminal 1	Ninoy Aquino International Airport, Pasay City 1300, Manila	
I-MERGEONLINE INC.	7480 Bagtikan San Antonio Village, Makati City	(02)899-5994
Akane Express Japanese Food Delivery Service	1A Natib St., Brgy. Barangka Itass, Mandaluyong City	(02)533-6184
AMERICAN EYE CENTER	Level 5, Shangri-La Plaza, EDSA corner Shaw Blvd. Ortigas Center, Mandaluyong City 1500	(02)636-0762
安全マッサージ	G-6 Asian Mansion Bldg. II Dela Rosa St., Legaspi Village, Makati City	(02)886-3728
一本槍	FCIE Compound, Governors Drive, Barangay Langkaan	(046)402-1179
(カビテ州ダスマリニャス)	Dasmariñas, Cavite	
一本槍(バタンガス州)	First Philippine Industrial Park, Barangay Santa Anastacia, Santo Tomas, Batangas	(043)405-5961
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	(049)541-1635
うらしま	76 President Ave., Teoville Subd., BF Homes, Paranaque City	(02)820-9895
Angelista	Unit G-114 Ave. Events Mall Antel Lifestyle City 7829 Makati Ave., Makati City	(02)710-4433
オイスカマニラ日本語幼稚園	69 Paseo de Roxas St., Urdaneta Village, Makati City	(02)894-3114
Oriental Pearl Resort	010 Sto. Nino, Puerto Galera, Oriental Mindoro	(0926)691-0883
Overseas Courier Service Co., Ltd.	c/o Republic Courier Service Inc. First Cityland Cond. Bldg., Rada St., Legaspi Village, Makati City	(02)817-8282
割烹 よか亭	Tech Center, Buencamino St., Ayala Alabang, Zapote Road, Muntilupa City	(02)809-5691
歌舞伎座	1632 M.Adriatico St., Malate, Manila City	(02)400-4147
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
Kuretake	R-1Level Powerplant Mall Lopez Drive, Rockwell Center, JP Rizal Makati City	(02)898-0509
神戸クリニック	Unit 2068 & 2069 B.2, 2nd Level, Festival Supermall, Alabang, Muntinlupa City	(02)842-5405
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
珈琲ハウス tokyo café (SM North Edsa)	2F The Block SM North Edsa 216 A-216 B	(02)441-0346
The Japan Foundation, Manila	12th Floor, Pacific Star Building., Sen.Gil. J. Puyat Ave. Ext.,cor. Makati Ave., Metro Manila	(02)811-6155~8
小林歯科医院	Unit 408, Maga Centre, Paseo de Magallanes, Magallanes Village, Makati City	(02)854-3800
THE GAMBAN	144 Jupiter cor. Orbit Sts., Bel-Air, Makati City	(02)896-5445
Surf Side	White Beach Angol Boracay Island, Malay Aklan	(036)288-5006
Sagawa Express Philippines, Inc.	JJM Building-1, Kaingin Road, Multinational Village, 1708 Paranaque City	(02)822-9911
ささ浜	Magdalo Hi-Way, Putol, Kawit, Cavite	(046)434-9067
Sango!(オルティガス)	8101 Pearl Plaza Building, Pearl Drive Street, Barangay San Antonio, Ortigas Center, Pasig City	(02)636-1991
Sango!(マカティ)	G/F Creek Side Mall Amorsolo St. corner Legaspi Village Makati City	(02)830-0391
Sango!(アラバン)	Phase III, Filinvest, South Supermarket, Alabang	(02)666-1604
サンビーム マリンスポーツ株式会社	Padi Dive Center S-6387 Sitio Looc, Brgy. Bagalangit, Mabini, Batangas	(0920)903-8055
J-HAIR	Unit 102-C G/F Cattleya Condominium 235 Salcedo St., Legaspi Village, Makati City	(02)812-6055
Japonica	2F Liberty Plaza H.V. De La Costa cor. Valero St., Salcedo Village, Makati City	(02)884-2148
Shangri-La Hotel Manila	Ayala Avenue corner Makati Avenue Makati City	(02)813-8888
叙城苑マニラ焼肉	1701 M.Adriatico St., Malate, Manila City	(02)522-2516
杉(グリーンヒルズ)	Greenhills Shopping Center, Connecticut St., San Juan City	(02)723-9496
杉(マカティ)	Greenbelt 2, Ayala Center, Esperanza St., Makati City	(02)757-3678
Sei	6F Republic Glass Bldg., 196 Salcedo St., Legaspi Village, Makati City	(02)812-0943
瀬里奈	Fernando cor. Pasong Tamo Sts., Makati City	(02)894-3855
創作	2nd Floor, Valuepoint Bldg., 227 Salcedo St., Legaspi Village, Makati City	(02)812-4922
Sofitel Philippine Plaza Hotel	CCP Complex, Roxas Blvd., Pasay City, Manila	(02)551-5555
Diamond Hotel	Roxas Blvd., cor. J. Quintos Jr. St., Ermita, Manila	(02)528-3000

正式社名	住所	電話番号
たちばな(ブルゴス)	2F Makati Palace Hotel P. Burgos cor. Caceres Sts., Bel-Air, Makati City	(02)895-7702
たちばな(パサイ)	Manor Bldg., 1006 Pasay Road, Makati City	(02)844-0553
Tanabe(MOA)	Unit 229-231 Entertainment Mall, SM Mall of Asia Business Park	(02)556-0360
Tanabe(マラテ)	553 Remedios St., Malate, Manila	(02)528-4688
筑地	900 Pasay Rd., Makati City	(02)843-4285
つむら	2F 88 Corporate Center, Sedeno St., cor. Valero St., Salcedo Village Makati City	(02)887-4848
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
Technopark Hotel	Greenfield Auto Park, Santa Rosa, Laguna	(049)541-3089
テリヤキドラゴン	1555 M.Adriatico St. Cor. Pedro Gil, Ermita Manila	(02)525-3238
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
Triangle Phils. Travel & Transportation Corp.	G/F Casa Blanca Bldg.,Salas cor. Adriatico Sts., Ermita, Manila	(02)527-4362
Traders Hotel	3001 Roxas Blvd., Pasay City	(02)523-7011
とんかつ屋	LGF Palm Tower C, St. Paul Rd., San Antonio Village, Makati City	(02)896-1990
和(ナゴミ)	El Pueblo Real de Manila Julia Vargas St. cor ADB Ave. Ortigas Center, Pasig City	(02)632-1736
菜の華	G/F Le Grand Condominium 130 Valero St., Salcedo Village Makati City	(02)892-2011
Navales Dental	Suite 1710 Medical Plaza Makati Bldg., Amorsolo cor. Dela Rosa St., Legaspi Village, Makati City	(02)751-8101
日本航空(JAL)	Ninoy Aquino International Airport (NAIA)	
NAIAカウンター		
株式会社日本航空	2F 6788 Ayala Avenue, Oledan Square, Makati City	(02)886-6879
インターナショナル(JAL)		
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
独立行政法人 日本貿易振興機構(ジェトロ)	44F Philamlife Tower, 8767 Paseo de Roxas, Makati City	(02)892-4376
日本料理 秋田屋	U-148 G/F Mile Long Bldg., Amorsolo St., Legaspi Village, Makati City	(02)996-4255
New Hatchin(カルティマル)	Unit 6 Cartimar Plaza, Leveriza St., Cartimar, Pasay City	(02)833-8905
New Hatchin (マカティ)	7602 Sacred Heart St., cor. Metropolitan Ave., San Antonio Village, Makati City	(02)890-1649
New Hatchin(マビニ)	2119 A. Mabini St., Malate, Manila	(02)400-9478
Pacific Blue Dive Center & Resort	Century Plaza Ground Floor-D, Perera St, legazpi Village, Makati City	(02)830-3245
はつはな亭	2168 Pasong Tamo, MCPO 5006, Makati City	(02)759-6388
Happy Cream Puff	Lower Grouund Floor, Food Court, SM Southmall, Las Pinas City	(02)801-5721
花 for the Skin	G4 Perla Mansion 117 Don C. Palanca St., Bgy. San Lorenzo, Legaspi Village, Makati City	(02)892-9441
富士マート(ケソン)	G/F Pasda Mansion 77 Timog cor. Panay Ave., Quezon City	(02)373-0648
富士マート(マカティ)	2F WalterMart, Makati, Chino Roses Ave., Cor. Arnaiz Ave., Makati City	(02)894-3812
富士マート(マラテ)	1725 M. Adriatico St., Malate, Manila	(02)525-4270
ふるさと	1712 Roxas Blvd., Pasay City	(02)523-4147
フレンドシップツアーズ	3F Dusit Hotel Nikko, Ayala Center, Makati City	(02)893-0291
Basic Exxence	Emelia Bldg. Batangas St. Makati City	(02)996-7579
BEST TRAVEL	G/F TAT Bldg., 64 Jupiter St., Bel-Air, Makati City	(02)899-4582
Pepper Lunch	Lot-RS 041, Power Plant Mall Rockwell Center, Makati City	(02)717-0884
Herald Suites	2168 Don Chino Roses St.(formerly Pasong Tamo St.), Makati City	(02)759-6271
Berlitz Manila	2F Peninsula Court Bldg., Paseo de Roxas corner Makati Ave., Makati City	(02)813-2231
本陣	2-H, 2/F 8101 Pearl Plaza Bld., Pearl Drive, Ortigas Center, Pasig City	(02)637-6593
MARUCHAN DINING	2282 Chino Roces Ave., Makati City	(02)759-7777
Mandarin Oriental, Manila	Makati Avenue, Makati City	(02)750-8888
Mori Mori	Casa Susana Bldg., Alabang Commercial Center, Madrigal Ave., Muntinlupa City	(02)809-3960
Mont Albo	Oriental Gardens, Pasong Tamo cor Sen. Gil Puyat (Buendia), Makati City	(02)728-4449
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 Bldg., 822 A. Arnaiz Ave., San Lorenzo Village, Makati City	(02)856-4588

マンガで覚える! タガログ語教室

連載第7回



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！

プライマーさんはもちろん存じ上げていますし、いつも楽しみにしてるんですよ！まわりの友人も、毎月すごく楽しみにしてる人が多くて、「プライマーにのってたあそこに行きたい！」とかよく話題にものぼります。「無料だから悪いみたい・・・」と言いながらも、ちゃっかり「保存用」と「実用（？）」と毎月2冊持って帰ってる人もいます。（中略）KENさんのイントラムロスの記事がすごくおもしろかったとお伝え下さい。わたし、「Manila」の名前の由来って調べたんですけど、「ニラッドという植物の生えてる場所」というのまではわかったんですが、KENさんの記事を読むまでニラッドが「白い星形の花がかわいい水草」とは知らなくて、それを読んですごくうれしかったんです。いい名前だな～と思って。（Murayanさん）

編集部　編集部に頂いたメールを抜粋させて頂いたものです。嬉しいお言葉、ありがとうございます！皆様、保存用と実用と使い分けていらっしゃるという噂は実はチラホラ聞きます（笑）。それだけプライマーを大事にしてくださっているとのこと、嬉しいですね。Vol.6で掲載した「イントラムロスに見るマニラの歴史」は、他にも大好評のご意見をたくさん頂いています。記事を書いたプライマーの「生きた翻訳コンニャク」ことKENは、「生きてて良かった！」とのコメントを残しています（笑）。これからも応援よろしくお願いします！

本日、トラベルカフェ飯田橋へ行ったのですが…プライマーが先月号しかありませんでした。スタッフに聞いたところ、毎回くる訳ではありませんとのことでした。（Dolphyさん他）

編集部　プライマーをご愛読頂き、ありがとうございます。日本在住の方々にもこうして期待されていると思うと、大変嬉しい限りです。飯田橋のトラベルカフェ　フィリピン様には毎月最新号をお渡しし、設置にご協力頂いています。ただし、先方のご都合もありますので、発行直後の設置が難しい場合や、多少の遅れが出ることも考えられます。ご迷惑をお掛けして申し訳ありませんが、発行日から少し時間をおいてから取りに行って頂けたら確実かもしれません。日本在住の方々にもプライマーを楽しく読んで頂けるように頑張りますので、これからも何かお気づきの点がありましたらドシドシご指摘ください！

創刊号のBeautyページに「プライマーを見たと言った方」に割引があると書いてあったので先日行きましたが、なぜか割引がききませんでした。割引目当てというわけではないですが、当然きくと思っていたので、とてもガッカリしてしばらくしても腑に落ちませんでした。どうして割引がきかなかったんでしょうか？（Eさん他）

編集部　とても不愉快な思いをさせてしまい、大変申し訳ありませんでした。創刊号の読者割引サービスは、創刊号の発行期間のみの限定サービスだったのですが、そのような趣旨が記事中のどこにも記載されておらず、皆様にはご迷惑をお掛けしてしまいました。今後は読者の皆様が混乱することのないように、きちんとサービス内容やその条件を示した形で、このような読者割引サービスを企画していきたいと思っております。皆様からのお声を反映してより良い紙面づくりに努めますので、今後のプライマーにご期待頂ければと思います。どうぞよろしくお願いします。

お友達募集！

このコーナーでは、お友達やサークルメンバー募集など、皆様から頂いた情報を告知していきます。告知をご希望される方は、sales@primer.phまでお気軽にメールを下さい。皆様からの情報、お待ちしております！

名　前　ベティちゃん
在　住　沖縄県
コメント　お友達募集30代の沖縄女性です。買い物・食事・ドライブ他、お出掛け大好きな30～40代の女友達を募集してます。
連絡先　mysfh100-777@ezweb.ne.jp

※上記個人情報は、ご本人様のご希望に基づいて掲載しております。

Philippine primer
http://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）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5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 11 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）を開き、トップページ右上の「お問い合わせ」をクリック！
2：「お問い合わせはこちらから」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中でどのページ or 企画が一番好きですか？またなぜですか？（例：Vol.3、P8,9 の石鹸特集）
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はありますか？またそれはどこですか？（Vol.3、P○の○○レストラン）
11）今後フリーパ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。

週末はテニスで汗を流そう！

女性メンバー大募集中！

20年以上続くマニラ日本人会の伝統的なサークル



フィリピン在住者の間で作られている、様々なサークルや同好会があるのはご存知でしょうか？

今回プライマーが取材してきたのは、マニラ日本人会の中でも最大規模の構成人数を誇る、伝統と歴史ある同好会、テニス同好会におじゃましてきました！第115回目を迎えるという記念すべきテニストーナメントの様子をご紹介いたします。

このテニス同好会の参加メンバーは60名強とのことで、毎週日曜に練習会を開催しています。みなさんご都合に合わせて参加されるので、平均20名くらいの人数で、毎週末汗を流しているとのことです。

フィリピンでテニスというと、炎天下の中でプレイするのかとイメージされがちですが、こちらはインドアコートを借りての練習を行いますので、女性にとっても日焼けの心配はありません。





今回のトーナメントには、男女子供併せて約40名強の参加者が集まりました。男女比も約半々と仲の良いメンバーが集まるこの同好会。くじ引きでチーム編成を行い、4チームに分かれて行われました。

日ごろの練習の成果を発揮するこの大会。みなさん真剣な眼差しで取り組んでいました。本番ということもあり、みなさんの気迫がヒシヒシと伝わってきます。

メンバーの中には、大人顔負けのプレーをするお子さんの様子もチラホラ。将来が楽しみですね。

トーナメントの結果はというと…Cチームのみなさんが優勝。

勝負の結果はともあれ、皆さんとてもいい汗を流し、充実した一日を過ごされたようです。最後には懇親会なども催され、テニスを通じてコミュニケーションをさらに深めていました。

ちなみにこのテニス同好会では、メンバーを広く募集中です！初心者からベテランまで、レベルに合った練習を行っているということですので、学生時代にラケットを握っていた経験のある方や、ちょっと日ごろの運動不足を解消したいという方も、この機会に参加していい汗を流してみませんか。



A チーム



B チーム



C チーム



D チーム



Information

テニス同好会に関しての詳しいお問い合わせは、下記の連絡先まで。会長の福島さんが親切に案内してくれます。

マニラ日本人会　テニス同好会
取材地：Ding Velayo Sports Center
インドアテニスコート
（マニラ空港国内線ターミナル向い）

会長：福島さん
携帯 0919-482-6877
メールアドレス　fo82g431@snmhg.co.jp

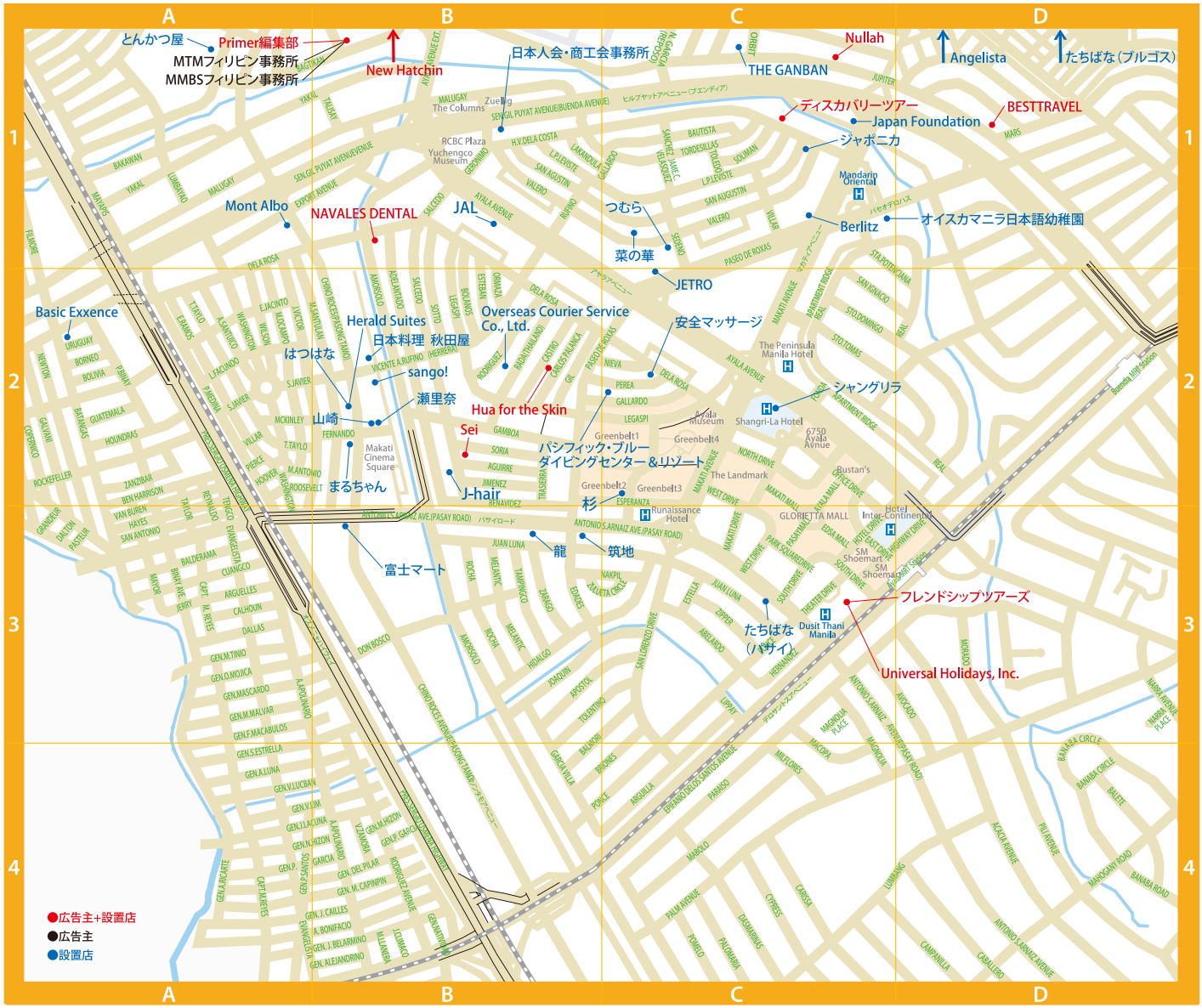


New
Hatchin
Japanese Grocery
日本食材専門店
品構えは基本的な日本食材に加え、
生鮮食品が置いてあるのも魅力の一つです。
Branches at:
MAKATI
MABINI
CARTIMAR



KOBE CLINIC
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（日本語）
URL: www.kobeclinicphil.com
From 10AM to 8PM　年中無休

保存版　マカティマップ



ゴルフ会員権のレンタル
及び売買は当社まで！



●カンルーバン
●リヴィエラ
●サンタエレナ
●オーチャード
その他多数取り扱っております

Since 1987
KANEJIN CORPORATION
Unit3-23B, Legaspi Tower 300 Roxas Blvd., City of Manila
Tel:(02)521-1151 to 53　Fax:(02)521-5861
http://www.kanejin.com

コールマッサージ
Call Massage
HOME SERVICE
ご予約 お問合せ 安心の日本語でOK！
マカティ➡ご自宅・ホテル・ご指定の場所に伺います。



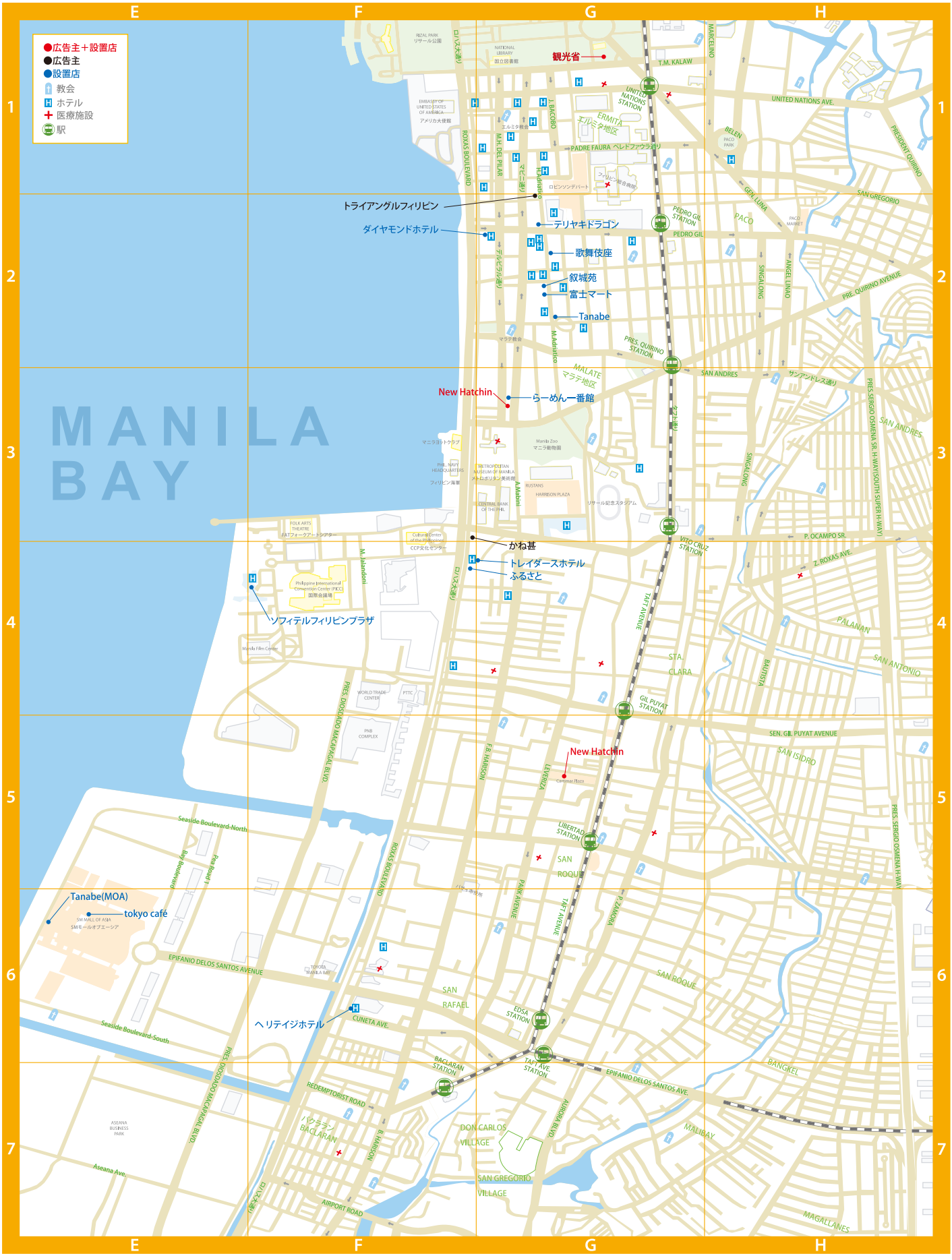
マニラ1のリーズナブル・プライス！
200ペソ！ 60分セット（セットごと延長可）
マッサージ・スタッフは日本クォリティで特訓！
女性でも安心。クレームは日本語で即応します。
692-08-07
092-3239-3048
092-1500-0374
営業時間PM1:00～AM3:00（ご予約受付は随時）

マッサージ　アット　ホーム
Massage at Home
HOTEL & HOME MASSAGE SERVICES
お家やホテルに出張マッサージ



スエディッシュ/指圧/タイ/厦門マッサージ・バイオエネルギーデトックス・アロマフェイシャル・フットスパ・ボディースクラブ・ハンドスパ・ヘアートリートメント・ホットストーンセラピー・しわ取り・ガルバニックトリートメント・タイハーブトリートメント・マニキュア＆ペディキュア
ご予約・お問合せは
(02)742-1829 / (02)986-0738
(02)743-6168/ 0915-331-0088

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）
セントルクスメディカルセンター（ケソン）・・・・・・・(02)723-0101 ～ 32
（国際デスク）・・・・・・(02)726-3911
海外旅行傷害保険のクレームエージェント（24時間）・・・(02)637-9260
（医師＆医療機関の紹介など）

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・ベイビー）

クレジットカード紛失・盗難

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

電話番号案内（PLDT CALL）・・・・・・・・・187

知っていると便利（携帯ニュース速報＜携帯TEXTで配信申し込み＞）

（The 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ーXXXXの場合 63ー2ー123ー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

■編集室だより

みなさん、こんにちは。いかがお過ごしでしょうか？
今月号からフィリピンプライマー編集部には新しいメンバーが加わりました！総勢7名、さらに個性豊かで賑やかになったプライマー編集部（もちろんプライマーもね♪）を、今後ともよろしくお願いします！



Tossy♂ いつもクールな営業兼バイスプレジデント。表情変えずにぼやく一言が意外に笑いのセンスあり!! 結構天然キャラ？！



Ken♂ 生きた翻訳コンニャクでお馴染みのKen。最近はみんなの愛すべきいじられキャラとして定着。Primer では作家魂を発揮。ヘビースモーカー。



Haru♀ いい海があるとの噂を聞きつければ西へ東へどこへでも向かう年中真っ黒ダイバー姉さん！普段の穏やかさから一転、海へ潜れば男前！



Yukkey♀ フィリピンプライマースタッフ奮闘記担当。ブログファン急増中！意外にもシャイで人見知りだが、編集部内では上司にもガンガンダメ出しをする新卒社員。



Mishi♀ 日本語勉強中のフィリピン人スタッフMishi。J-pop大好き。ジャニーズのことなら特にお任せ！嵐のコンサートに行くのがもっぱらの夢。



Nao♀ ニコニコしながらサラッと毒舌をはく辛口女。爪に色を塗っていないと落ち着かない。プライマー編集部の、頼れるカリスマ主婦。



Dandy♂ 自他共に認める日本のアニメオタク（笑）で、日本人スタッフすら知らないようなアニメも熟知。普段は営業アシスタントとして Tossy といいコンビぶりを発揮している。

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8号
2008 Issue Vol.8
2008年10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（willsnow-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
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

フィリピン政府観光省
www.premium-philippines.com



ココロ染まる。



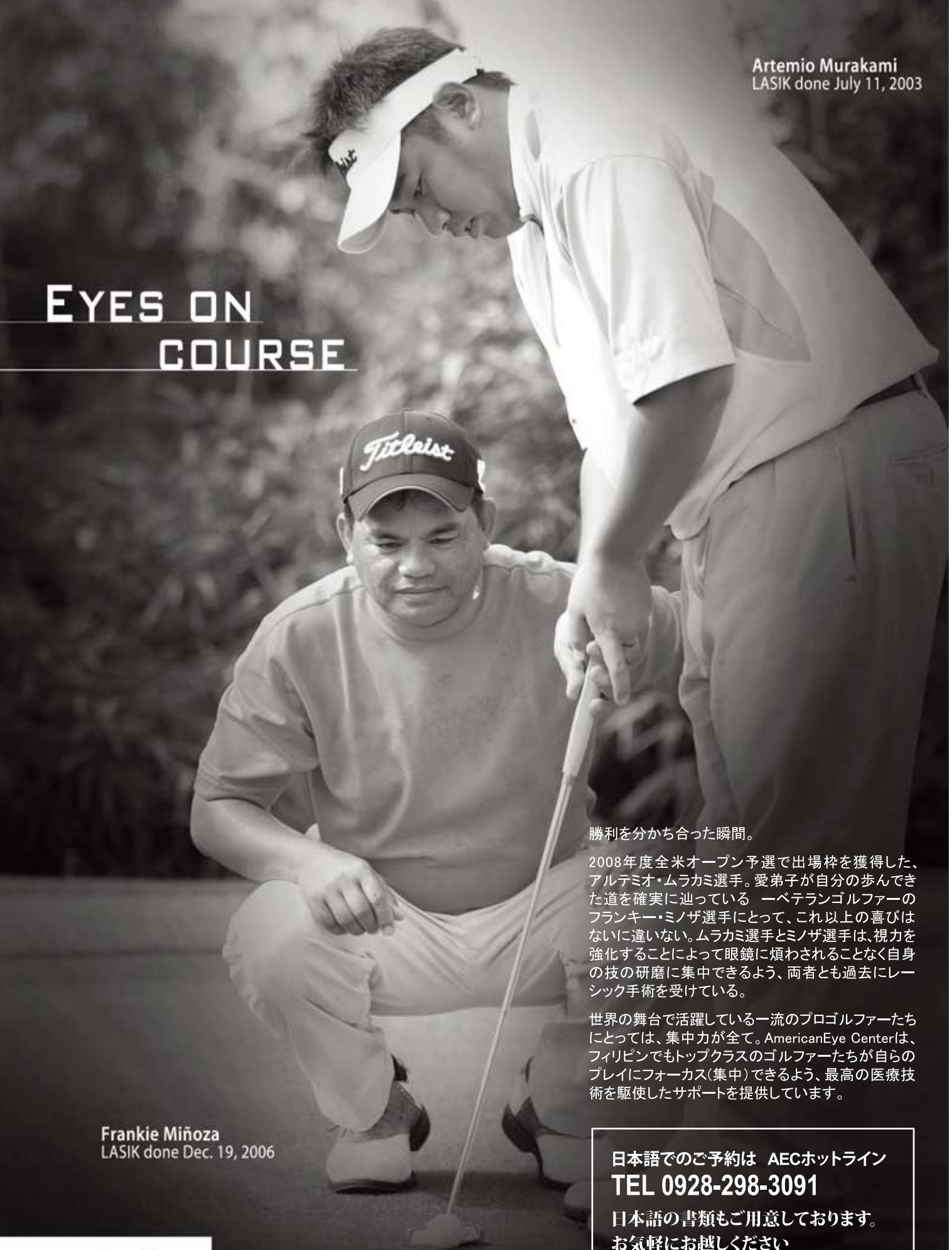
情緒豊かな、活気溢れるフィリピンの首都マニラ。
人々が賑わうショッピングモール、彩り豊かな屋台の料理、
トロピカルフルーツジュースの濃厚な味わい、
16世紀ヨーロッパの格調高い文化の面影・・・。
ようこそ、あなたを輝かすフィリピンへ。



PHILIPPINES

プレミアム・リゾートアイランド　フィリピン

ココロ染まる
プレミアム・リゾートアイランド
フィリピン



勝利を分かち合った瞬間。

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

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

日本語でのご予約は　AECホットライン
TEL 0928-298-3091
日本語の書類もご用意しております。
お気軽にお越しください

AMERICAN EYE CENTER
Better vision for a better world

LEVEL 5 SHANGRI-LA PLAZA
Tel +63 2 6360762 • +63 917 LASER ME (52737 63)
www.eyecenter.com.ph • info@eyecenter.com.ph • Philhealth accredited