Philippine

primer

http://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.12

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

疲れてません？ いろいろと。

噂に聞く。マッサージ・スパ特集

THE FARM

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

ECO-PRODUCTS
INTERNATIONAL FAIR 2009

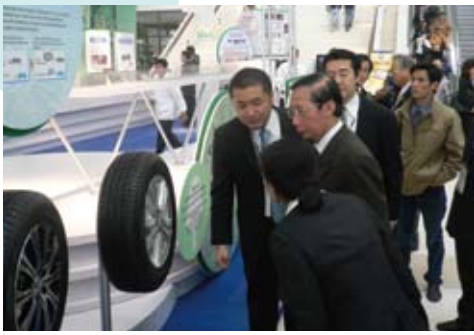
第5回エコプロダクツ国際展

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！

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

詳しい情報は▶▶▶http://www.epif09.org

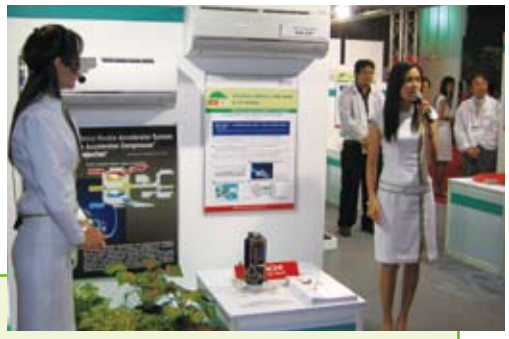












皆様のご来場を
お待ちしております！

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
- 産業機械
- 住宅 住宅設備
- 建設機械・建築・建材
- 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
  太陽光発電
  風力発電
  地熱発電
  高効率エネルギー
  省エネ技術
- 再資源化
  食品廃棄
  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

● 出展申込受付について

出展申込受付は終了しましたが、スペースに若干数空きがございますので延長受付を致します。出展をご希望される場合は下記の運営事務局（株式会社ファースト）までご連絡下さい。

●協賛・共同イベントを募集中！

当国際展では協賛、共同イベント・展示企画等を募集しています。参加をご希望される場合は、お気軽に下記の運営事務局（株式会社ファースト）までお問合せ下さい。



アクセス
・MRT3号線「タフト・アベニュー駅」・LRT1号線「エドサ駅」からバス・ジプニー・タクシーで約5分
・マニラ(ニノイ・アキノ)国際空港からタクシーで約20分
※交通状況によります

SMX CONVENTION CENTER
SMX コンベンションセンター

Seashell Drive, Mall of Asia Complex. Pasay City, Metro Manila, Philippines
TEL:+63-2-556-8888 FAX:+63-2-556-2970
E-mail:info@smxconventioncenter.com
http://www.smxconventioncenter.com

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）

お問合せ先

「第5回エコプロダクツ国際展」運営事務局
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

国際機関 APG（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

時代は優しく無駄なく
地球のためにできることの提案

美しさ溢れる エコライフ

地球目線でエコを考えるなんて、ちょっと難しい。
でも大切なのはエコロジー精神ではないでしょうか。
環境保護やリサイクルに加え、今の時代はグルメやコスメ、
旅にライフスタイルなど多岐に渡ってエコライフの提案が
発信されています。少し角度を変えて、
「スタイルのあるエコライフ」というのはどうでしょう？
クリエイティブな発想で生まれたエコインテリア・家電を
紹介します。

地球温暖化の現状

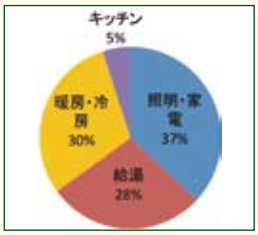
●温水効果ガスの濃度増加
●気温上昇による氷山の融解

このままでは 100 年後、世界の平均気温は最大で 5.8℃上昇し、海水面は6m上昇すると予想されています。
ちなみに海面が1m上昇すると、世界 50 億人の水不足に繋がり日本でも 400 万人以上に被害が及ぶのではないかと言われています。

過去 → 現在



出展：
全国地球温暖化防止活動推進センター
ウェブサイト（http://www.jccca.org/）
参考資料：
「雪氷圏の収支」グリーンピース
「急激に温暖化した21世紀」
監修　環境省地球環境局



【家庭での Co2 排出量】



ecowin®

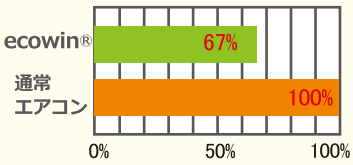
ハイブリットサーモシステム
輻射熱を利用した最先端の空調システム



エコプロダクツ大賞とは、環境負荷の低減に配慮した製品。サービス（エコプロダクツ）の中から、独創性にあふれ社会的にも評価の高いエコプロダクツを表彰している。

受賞

ecowin®が地球温暖化防止にできること
CO2 発生量 33% 削減！



【CO2 発生量】

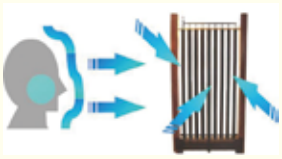
少しのエネルギーで家中を冷やすクールポンプ式を採用。従来のエアコンに比べて CO2 発生量を大幅に低減でき、温暖化防止にもしっかり貢献できます。
家族はもちろん、環境にとっても、気持ちいいこといっぱいの輻射式冷暖房システムです。

お部屋の空気を汚さず、いやなニオイもしないなど、クリーンな空気環境を実現するのもエコウィンの良さ。不快な音や風もないので、空気感染の心配もありません。空気の乾燥が少なく、赤ちゃんや肌の弱い方にも優しい冷暖房システムです。

ウェブサイトでも
確認いただけます→



【輻射熱イメージ図（冷房）】



周辺の熱を吸熱除湿する事で熱を吸収、雰囲気温度を下げます。一台につき畳 24 帖程度の空間に対応する事ができます（次世代省エネルギー基準における建築性能時）。

物や人の熱線を
光の速さで吸熱

**従来エアコンより
電気代 3 割減！**

地球も家族もハッピーになる
エコプロダクツ国際展へ行こう。

ecowin® も出展！

環境系の展示会としては、日本国内では最大規模のエコプロダクツ国際展がフィリピンへ初上陸！ 1999 年に始まって以来、年々来場者が増え 2008 年は約 10 万人が来場しました。
日本では小中学生による社会科見学も多く、展示内容も小学生でも理解できるよう工夫されてきています。家族みんなで、最先端のエコライフを見て、触って、体験しにきてみてください。

Information

第五回 エコプロダクツ国際展

日程：**2009 年 3 月 19 日（木）～ 22 日（日）**
場所：**マニラ・SMX コンベンションセンター**

問合せ先

【輸出元】
アイマージオンラインインターナショナル（株）
HP : http://www.imergeonline.co.jp/
Email : iij-sales@imergeonline.co.jp

【開発・製造元】
株式会社エコファクトリー
HP : http://ecofactory.jp
Email : ecowin@ecofactory.jp

使いやすい

日本の文具が手軽に入手できます！

日本ではおなじみのキングジムやプラスなど
文具用品の輸入・販売を始めました。
ペン、ノートからファイル、マーカー、シャープ替芯
まで、オフィスで必要な文具を多数取り扱っております。
また、日本の標準価格と同価格で提供しているため
大変お値打ちです。
ご注文いただければ、アイマージから事務所まで
直送致します。

全商品
100 点以上！



修正テープ MONO YX6



ホッチキス



スーパードッチファイル
(A4 判)



ダブルクリップ



シャープペンシル
シャ楽



カラーインデックス



スタンプ台
(赤)

I-MERGEONLINE, INC.

ご請求・その他お問合せは下記 TEL 番号、
又は、下記 HP アドレスまでお問合せください。

02-899-5924 (直通)
http://www.imergeonline.com/imergeshop/

ペイロールシステム

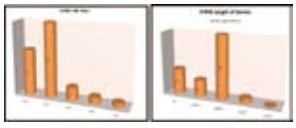
HUMAN RESOURCE COMPANIONのご案内

N-PAX 開発の「HUMAM RESOURCE COMPANION」は、
給与計算機能のみならず、雇用者の情報を一度入力すれば、
グラフや契約書、提出用ドキュメントなど自動的に作成できる便利
なソフトウェアです。また、欠勤、残業、毎日の出退勤の登録も
会社の規定に則して自在に設定できます。
時間の要する給与計算を、手間をかけず進めることができます。

Ex.1
それぞれのカテゴリーに雇用者の情報を入力。



年齢別・勤続年数チャートなど
分析統計グラフも自動反映。



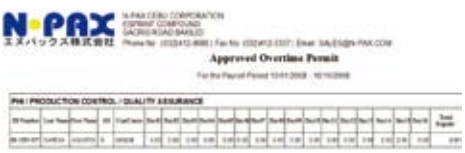
契約書などの書類に
自動的に反映されます。



Ex.2
残業代金が発生する最大時間を設定。



最大時間以上の
残業時間で登録
されていても、
少ない方の時間
で自動的に給与
に反映される。



その他・・・

- 欠勤・休暇の種類を登録し、雇用者の出欠席を詳しく管理できる。
- 雇用者それぞれの控除、ローンなどを給与計算に簡単に反映することができる。　　等々。

評価版 CD も用意しております。
お求めご希望の方は左記まで
問合せください。

N-PAX(エヌパックス株式会社) : N-PAX CEBU CORPORATION
Tel: 032-422-8086　E-mail: SALES@N-PAX.COM



TOYOTA Innova 2.0 GAS M/T

自分も地球も幸せにするエコ

eco レンタカー

地球温暖化や環境汚染、さらには世界的な経済危機…
なんだか悩みの種がたくさんの世の中ですが、
私達が日常生活レベルでできることってあると思います。
環境に優しく、お財布にも優しい。それがエコ。
肩肘張らず、エコ、あなたもやってみませんか？

いまどきのECO CAR

“車もエコ”が注目されています。ハリウッドでは映画プロデューサーや俳優たち、各国のセレブと呼ばれる人達もエコカーに乗る時代。いまどき、LPG・電気・バイオ燃料・水素・空気など、ガソリンに代わる燃料がいろいろあります。その中でも、黒煙を大幅に減らし街のクリーン化に貢献するLPG自動車のレンタカーを紹介します。

LPG自動車

LPG(Loquefied Petroleum Gas)は、液化石油ガスのこと。ライターやカセットコンロなどに使われているLPガスを燃料に利用した車で、日本ではタクシーにLPG車が多いです。特長は、低NOx（排気ガスに含まれる窒素酸化物）・低騒音。現在、世界に800万台を超えるLPG車が走り、LPGの専用スタンドを利用します。

暮らしに「エコロジカル」を。

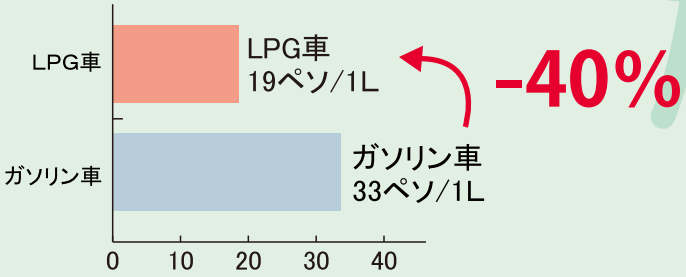
燃費がいい
だからお財布に優しい

低公害
だから地球に優しい

燃費がいいって、本当？

LPGは１リットル約19ペソ。（１L＝約８ｋｍ走行可能）一方、ガソリンは１リットル約33ペソ。燃費の差を考慮しても、燃料コストを約４０%削減することができます。例えば…マニラ-カランバ（往復約１１０ｋｍ）走行した場合、消費量は約14リットル。LPGの燃料コストは約266ペソ、ガソリンの燃料コストは約462ペソになります。

【1Lあたりの価格（単位：フィリピンペソ）】



注：上記の計算は2009年1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

LPGスタンドはどこにある？

マカティ市内のLPGガス補給スタンド
★Petronスタンド ・・・ Buendia-Makati Ave. MAP D-2
★Manila AutoGasスタンド ・・・Kamagong St. MAP B-1
★NAIADSSスタンド ・・・Buendia Ave. とBatangas St.の角 MAP A-3
★Totalスタンド ・・・Kamagong St. MAP B-1
他、マニラ、パサイ、マカティ等に数箇所あり、ガス欠になった場合ガソリンへ切り替え走行可能

料金例

TOYOTA INNOVA 2.0Lの場合 ・・・ 45,000ペソ～/月額
・年間契約
・月～金利用
・ドライバー付（フィリピン観光省のＩＤ着用）
※ご利用条件等により価格は変わります。お気軽にご相談ください

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

primer Contents 3 march 2009



08 噂に聞く。マッサージ・スパ特集

保存版！　フィリピンで体験できるマッサージ

09 Neo Day Spa
10 Terra Wellness Spa
11 Asian Massage Home Service &Spa
12 Spa　6750
13 Excelsior Spa
14 デリバリーマッサージ解剖
15 706-PINK　Neighborhood Massage Service
16 マニラ在住者の口コミ情報



22 THE FARM

秘境にある世界有数の
ホリスティックスパをリポート

27 **Food**
老舗日本食材店　富士マート

29 **Report**
ルソン島の登山リポート　ピコデロロ山を登る

31 **Life Style**
不動産賃貸　「かね甚」　いい住居選びのコツ、教えます


29


33


34

©Erik Liongoren

Regular

28 フィリピンが生んだ悲劇の天才
ホセ・リサール　第2回

インタビュー
マニラ学習塾長　石川誠司氏
―貧困家庭の子ども達へ教育を―

33 **フィリピン最新アートシーン**

34 **What's New**
第二次大戦中の実話が映画化
「イリウ」製作会見

Column

27 フィリピン食彩紀行
子育てコラム

29 バギオ通信

30 JICAリポート
オイスカ日記

18 新MAP

マカティ・オルティガス
アラバン・ベイエリア

Editor's Note

特集の取材中、よく「スパ・パーティーメニューもありますよ」と 言われたけど、フィリピンの人はスパ・パーティーも よくやっているのかな？ページの都合上、今回は取り上げられ なかったけど、いつか「スパ・パーティー」なるものを体験 してみたいな。(CANA)

編集部で1番若いじゅんです。
海外インターンシップで、編集・記者修行している学生です。今号では人生初！　俳優の高嶋宏行さんにインタビュー。(P34記者会見)「目力」がすごいのなんのって。「ビーム凄いっすね。」と言いたい程でした。帰宅後、ふとトイレの鏡に「死んだ魚の目」が2つ…俺じゃないか！夢を実現する男は永遠の輝き。「純輝」と言う名前に負けない様に頑張ります。(じゅん)

ある日、編集長に呼ばれた。やばっ何か企んでる顔だ。「フィリピンの俳優は好きかね？」と言いながら1冊の雑誌を渡された。芸能情報満載の地元誌とコラボする計画があるのだとか。女優、俳優、モデルのあんなことこんなこと…。ミーハー編集者の血が騒ぐ。
Primer1周年を迎える頃、フィリピン芸能情報も誌面で登場予定。お楽しみに。(Mie)



表紙　Cover photo
"Tarsier...a glimpse of Bohol"
Photo by Rodolfo Y. Desales
ボホール島（セブ島南東に位置）に生息する世界最小級のメガネザル。体重100ｇほどの手乗りサイズだが、木から木へ3mジャンプもできる。乱獲や森林伐採などで絶滅の危機にある。島民はターシャを「神の使い」と言う。

編集長　Editor in chief
砂川元克　Motokatsu Sunagawa

編集ディレクター　Editorial Director
Mie
CANA

エディター　Editors
Ken
Yukkey

デザイナー　Designers
柳田寛之　Hiroyuki Yanagida(willsnow-dfl)
中西晴江　Harue Nakanishi

ビジネスディレクター　Business Director
菅原敏彦　Toshihiko Sugawara

広告・企画　Advertising Sales & Planner
Nao
Dan Guiam

広告問合せ　sales@primer.ph

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

印刷・製本
TOKIWA I.K. PRINTING CORP.

無断転載・複写・引用を禁じます

(掲載内容は取材時に基づいたもので予告なく変更になる場合があります)

フィリピンはマッサージ天国。街を歩けばいたるところに、手頃な価格でマッサージを受けられます。
皆さんはもうお気に入りのマッサージ店見つけていますか？　それとも、まだまだ開拓中ですか？
今回は首都マニラ圏を中心にマッサージ・スパ店をばんばんご紹介していきます。
実際に住んでいる方たちからの生の声がたくさん盛り込まれています。というわけで、

～聞かせて!!　本当に効く（聞く）マッサージ店はどこ!?～

噂に聞く。マッサージ・スパ 特集

ゴージャスなスパ
から
お手軽マッサージ店
まで
情報満載!
これは絶対保存版!!!

Q フィリピンにもオリジナルのマッサージはあるの?

あります。「HILOT（ヒロットマッサージ）」と呼ばれるものです。ヒロットは当地の民間医療で言う「神経や血管がふさがった状態（ピライ）」と「筋肉や関節が冷えた状態（ラミグ）」の状態から疲れた体を解放することを目指しています。施術はオイルを用いながら体の部位に合わせ揉みほぐしていくものです。通常のアロママッサージと違うのは圧力と指の動きの速さ。オイルは基本的にフィリピンの国花であるサンパギータ（ジャスミン）から抽出したサンパギータオイルと、バージンココナッツオイルを交ぜて作ったものを使用します。とてもサラサラしているのが特徴です。

Q スパとマッサージはどう違うの?

いろいろな説がありますが、**スパに共通していえることは「水」。**もともとスパとは水や温泉を利用した病気治療を意味していたようです。現在では「美と健康ををを目的として、温浴や水浴をもとに、癒しや様々な療法を扱うなど、総合的に人間の身体をいたわる施設」として存在しているようです。

Primer supportor enquete　フィリピンにてどのくらいの頻度でマッサージ・スパ店を利用していますか?

1位　年に1回～ 4回程度……7人　　3位　1～2週間に1回程度…2人
2位　月に1回～ 3回程度……6人　　4位　2 ヶ月に1回程度……1人

他、経験なしや、ほとんどいかない等の答えあり。

このアンケートはプライマーサポーター 21名からの声によるものです。（内男性4名、女性17名、年齢21歳～ 60歳）2008年12月時点にて実施いたしました。

フィリピンで体験できる主なマッサージ

ヒロット
フィリピンの伝統マッサージ。ココナッツオイルを使用するのが基本です。

タイ式
タイ古式は2500年もの歴史があります。ヨガ、指圧、整体などの流れをくむタイ独自の健康マッサージ法です。

アロマ
精油の有効成分を皮膚に通して体内に吸収させながらマッサージをします。心とからだまた肌へのリフレッシュ効果があります。

フット
足には多くのつぼがあります。そのつぼを刺激して体全体のバランスを整える効果があります。

スウェディッシュ
スウェーデン人によって考案されました。オイルを用いマッサージで血液やリンパの循環を良くします。

リフレクソロジー
足裏などを刺激することで血液やリンパの流れを良くし、人間の持つ「自然治癒力」を高める効果があるとされています。

ホットストーン
お湯で温めた石とオイルを使った自然療法の一つ。背中や足裏に石をのせることで、血液の循環を促す効果があります。

指圧
指や手のひらで体の一定部位を圧迫します。体の内部期間の調和を図り、体と心、精神の安定を保ちます。

ロミロミ
オイルを使いながら、筋肉の凝りをほぐし、深いリラクゼーション効果をもたらす、ハワイの伝統的マッサージです。

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 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





①メニューを選んだら、廊下の先にある更衣室で白いガウンに着替えます。ちなみに下着も全て取ります。
②ワサビスクラブは背中からスタート。すーっと鼻にぬけるいい香り!
③スクラブが終ったらお部屋内にあるジャグジータブにてシャワーを浴びます。このとき、石鹸を使用しないでね。時間のある方は、ここでジャグジーを使ってのんびりもできます。
④マッサージは足からスタート。まずは指圧。セラピストが体を張って凝りをほぐしてくれます。
⑤⑥それからオイルを使って丁寧にマッサージ。
自家製プロダクトを使って、仕上がりはお肌がツヤツヤのサラサラ。潤いもたっぷり。









禅の心がコンセプト
日本を追求した和風モダンなスパ

Neo Day Spa ネオデイ　スパ

フォートボニファシオで発見!
日本人にはまだあまり知られていない、秘密のスパをとことん見せます。

5年の実績がある“日本”をテーマとしたスパ。店内は白と緑を基調に竹林風のオブジェや木の廊下など随所に日本を感じることができます。さらにトリートメントコースには「黒ゴマスクラブ」や「グリーンティースクラブ」といったユニークで独創的な“日本”をイメージしたメニューが多彩に用意されていて、フェイシャルやネイルなどのメニューと合わせてトータルビューティーを目指せるスパです。

シングルルームのほか、カップルルームがあり専用ジャグジーはゆったりサイズでリラックスできます。人気メニューはZEN　BODYWORK（ゼンボディワーク）。

これはまず体の凝った部分を指圧でほぐし、そのあとオイルを使って張っている筋肉をリラックスさせていきます。日本式指圧マッサージとスウェディッシュマッサージとのコンビネーションが、特にフィリピン人に好評だそう。ボニファシオ店以外にグルーンヒルズ、ボラカイにも支店あり。



スパ体験者　きょうさん
マッサージ後の感想
施設はモダンでシンプルです。いたるところで日本を意識した造りが感じられます。
マッサージは指圧が結構力強く、強めが好きな私はとても気持ちよかったです。ただ、お店の目の前で工事をしていたので、その音が少し気になりました。

プロフィール
マニラ在住6ヶ月。3人の子育てに奮闘し、身体はお疲れ気味の母。



マッサージの担当セラピスト Cermahさん
きょうさんをマッサージしてみて
肩が少し凝っていましたが、全体的に身体の状態は良好です。

プロフィール
セラピスト歴5年。将来は病院で身体障害者の方にマッサージ療法をしたいとのこと。

MENU

◆ BODYWORK　1時間30分 / P1550
指圧とスウェディッシュマッサージのコンビネーション

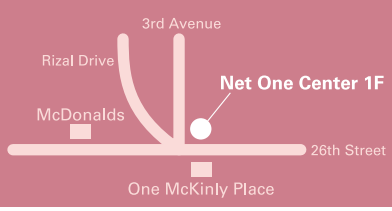
◆ HAWAIIAN LOMI LOMI
1時間30分 / P1550
オイルを使ったハワイ伝統のマッサージ

◆ FACE　AROMASSAGE　1時間 / P1500
100%自然のアロマでフェイス、首、胸までをトリートメント

◆ INGHAM METHOD OF REFLEXOLOGY
1時間/ P850
手や足の裏のつぼを押すマッサージ

SHOP DATA & MAP

Neo Day Spa-Bonifacio Global City
26th Street corner 3rd Avenue Bonifacio Global City
☎ 02-815-8233　02-815-6948
㊡ 11:00～23:00　毎日営業
URL http://www.neo.ph



①死海の塩入りスクラブとバージンココナッツオイル・オリーブオイルでマッサージすれば、肌はたちまちツルツルに生まれ変わる。Terraオリジナルプロダクト。COCO-MORINGA OLIVA SILKY BODY SCRUB(P680 net / 250g)
②comfort zoneやDecleorなどのスパブランドのトレーナーからも技術を受け継いでいる。











③100%ピュアオイルは、植物や花や果物から抽出された香り高く栄養素もたっぷりふくまれている。
④セラピールームは7部屋。ダブル・シングルがあり、カップルや友達同士でも心ゆくまで楽しめる。
⑤微かに聞こえる癒し音楽を聴きながら、いつの間にか意識が遠のいていく幸せな時間。

Terra Wellness Spa

テラ　ウェルネス　スパ

“地球”という名の極上モダンスパ
アワード受賞のプロダクトで夢見心地に

ラテン語で「地球」を意味する「テラ」ウェルネススパは、バンブーのフローリング・インテリア、オーガニックプロダクトに至るまで徹底し、まさに大地の英知を感じさせられる空間です。2006年にオープンして以来、ADB（アジア開発銀行）職員やセレブリティーが常連として通います。ITEC（欧州で歴史あるセラピスト資格機関）のディプロマを取得している10名のセラピストの技術の高さと、上質のスパプロダクトが人気の秘密。

スパオリジナルのオーガニックオイルを始め、フランスの老舗スパコスメ「デクレオール」のアロマ療法・薬草療法を組み合わせた100%ピュアオイル、イタリア「コンフォート ゾーン」はアジアスパアワード2008のスパプロダクト賞を受賞したプロダクトなど、一流ブランドから厳選しています。メニューとゲストにあわせてプロダクトを選択、自然の力とセラピーで効果を追求する最上級スパです。

Primer読者の方へのサービス
ボディー・フットセラピーメニュー(全9種類)
15%OFF　2009年4月30日まで



⑥北欧のビューティー &コスメアワードでメンズアイテム部門(2006)グランプリ。男性用コスメグッズも充実。
comfort zone / Man Space-Shave Performer (P1760 / 150ml)



⑦Terraオリジナルオイルは筋肉痛にも効果が期待できるそう。Terra Aroma Bath, Body & Massage Oil / RELIEF (P540 net / 60ml)
⑧スパメニューで使用するプロダクトは購入もできる。Directorの Jenniferさんも愛用、肌がとてもキレイ!

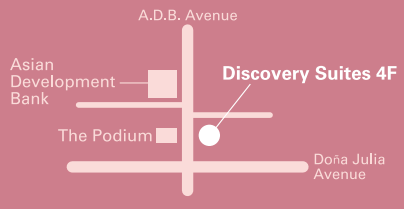


MENU

- ◆ Terra's Coco-Moringa Facial　1時間 / P1700 net
  フィリピン野菜モリンガ・ココナッツオイル使用のフェイシャル
- ◆ Terra's Touch　1時間30分 / P1700 net
  ココナッツオイル使用のボディースウェディッシュマッサージ
- ◆ Terra's Twin Therapy　1時間 / P2500 net
  4本の手マッサージ・フェイシャルなど含むオススメメニュー
- ◆ Gentleman's Executive Spa Package
  2時間 / P4000 net
  身体の深い場所までマッサージ・デクレオールフェイシャル付

SHOP DATA & MAP

Terra Wellness Spa Ⓜ K5
4th Floor, Discovery Suites, 25 ADB Ave, Ortigas Center, Pasig City
☎ 02-638-9145～46, 02-683-8222(local 3804)
Fax 02-636-0747
㊡ 8:00～24:00　毎日営業
URL http://www.terra-spa.com



セラピストの質と清潔さで勝負するスパ

The Palm Garden HEALTH SPA

ザ・パームガーデン　ヘルススパ

優しい光とユーカリのハーモニーに包まれて。



ビジネス街であるオルティガスセンターの中心部にあるスパ。1992年にオープンして以来、セラピストたちの質の高さと清潔な店内で愛され続けている。オルティガスの他、マカティ、ケソン、バギオに支店を持つ。

オーナー紹介
Maribel Ventura(マリベル・ベンチュラ)さん。女性。
10年間フィリピン航空に客室乗務員として勤務した後、フィリピンで初めて、(1)男女完全別室(2)BGM(3)アロマセラピー等を取り入れたスパをオープン。「3ヶ月間専門の講師からマッサージのイロハをしっかり学びます。セラピストの質には絶対の自信を持っています。損はさせませんよ。」とベンチュラさん。

MENU

- ◆ コンビネーションマッサージ
  (指圧&スェディッシュ)　60分 / P650
- ◆ フットセラピー　30分 / P500
- ◆ 海草ラップ (Seaweed wrap)
  60分 / P1800

SHOP DATA

The Palm Garden HEALTH SPA Ⓜ K5
22nd Floor Strate 100 Bldg.,F. Ortigas Jr. Road Ortigas Center pasig City
☎ 02-631-7652, 02-631-2879, 02-632-9280, 02-632-9279
㊡ 12:00～22:00

自然な美しい肌、美しいボディを目指して

Bioessence / suay Thai

バイオエッセンス　スアイタイ

14年の確かなる実績を誇るマッサージ界のパイオニア



1994年にダバオに開店して以来、現在ではフィリピン国内にて25店舗あり。フェイシャルケアからスキンケア、マッサージ、スパ、スリミングと多岐にわたるサービスを行っている。

MENU

- ◆ クイーンオブシーバスミルク　P1800
- ◆ グリーンティーボディミルク　P1800
- ◆ ドライバックマッサージ　30分/P300
  ストレスでガチガチになった背中の筋肉をやさしくマッサージ

SHOP DATA

Bioessence /suay Thai
GREENHILLS CONNECTICUT Ⓜ J2
☎ 02-722-0775, 02-722-0658
MAKATI LPL Ⓜ C3
(IN FRONT OF GREENBELT 5)
☎ 02 -813-3601, 02-813-3617
SM SOUTHMALL
☎ 02-806-5951, 02-806-5943
カスタマーケアホットライン　8-BEAUTY
☎ 02-832-3889
㊡ ショッピングモール内の支店の場合：
ショッピングモールの営業時間
(通常10:00～21:00　毎日営業)
ショッピングモール外の支店の場合：
9:00～21:00　毎日営業





①南国風リゾートを感じる店内。
②心も体も癒される照明と香り。
③リフレクソロジーは60分で300ペソ。

ホームマッサージといえばここ　知名度NO.1

Asian Massage Home Service & Spa

アジアンマッサージ　ホームサービスアンドスパ

キューソクビハクで美白と免疫力をアップ!

エルミタマラテに位置するアジアンマッサージ。お店の中に入るとココナッツのアロマキャンドルの香りが心地いい。店内には大きな観葉植物が置かれており、太陽の光をイメージする黄色の間接照明が南国風リゾートを感じさせてくれます。

お店のお薦めは、Kyusoku Bihaku Gluta plus NAC 500mg + Natural Vitamin C Rosehips 500mgという美白専用のメニュー。これはグルタチオン（日本では医薬品であり、また健康や美容の維持に有用であるとして、サプリメントとして販売されている）とN-アセチルシステイン（NAC）（サプリメントの1つ）、そしてビタミンCの働きが体の新陳代謝を促し、美白効果とお肌を若返らせる効果があるそうです。N-アセチルシステイン（NAC）には鎮咳効果もあるので、マニラ街中の排ガスで喉を痛めている人に効果がありそう。また喫煙者にもいいかも。



MENU

- ◆ Combo Swedish and Shiatsu Massage
  1時間 / P300
  コンボスウェディッシュ＆指圧
- ◆ Diamond Peel　15分 / P500
  手軽にフェイシャルホワイトニング!
- ◆ Rosehips Face Massage　30分 / P300
  ローズヒップフェイシャル

SHOP DATA & MAP

Asian Massage Home Service & Spa MG2
577 Julio Nakpil St. cor. Bocobo St.
Malate, Manila
☎ 02-536-6894, 02-528-4686,0917-8172748
（マラテ）
02-758-2589, 02-728-5263, 0917-8827426
（マカティ）
㊡ 24時間　毎日営業







たまには自分へのご褒美！
贅沢して
心身ともにリフレッシュ

SPA 6750

癒しと若返りのスパは数あるけれど、
SPA6750 の目的は " 健康でありつづけること "。
熟練したセラピストが、心身ともに最高のコンディションに
なるようにお客様一人一人のコンディションに合わせた
トリートメントプランを組み立てます。

お好みの音楽を
BGMとして選べます。
または、お気に入りの音楽
(MP)をお持ちくだされば、
そちらを聞きながら
セラピーをお受け
いただけます。



Menu

Ultimate Bliss（オルティメイトブリス）

3 時間 /P4,350++

- ○スチームバス
- ○ペパーミントとジンジャーによるフットスクラブ
- ○全身マスク
- ○全身マッサージ



The Volcanic Hot Stone Massage

（火山岩ホットストーンマッサージ）
90 分 /P2,625++



Signature 6750 facial

（シグネチャー 6750 フェイシャル）
60 分 /P1,800++

※上記価格に別途 12%VAT 及び 10%サービスチャージがかかります。

SPA 6750
4F 6750 Building Ayala Avenue, Makati City
Map:C-3
Phone:02-815-6750
営業時間 :10:00am ～ 11:00pm　毎日営業
Email:bookme@spa6750.com（英語）
URL:http://www.spa6750.com/about.html
要予約・キャンセルの場合は 24 時間前までに！







Primer読者の方へのサービス
予約時に「プライマーを見た」と伝えれば、スペシャルトリートメントメニューの中の
Thalassotherapy（タラソテラピー2時間/P1500）
Fangotherapy（ファンゴセラピー2時間/ P1500）
のどちらかを20%オフ。
期間：2009年2月25日～3月24日まで

Excelsior Spa　エクセルシオ　スパ

マカティから車で約30分。小旅行気分で行けるスパ！

都会の喧騒の中からスパへ階段を上がると、そこはアロマの香りと、ソフトな照明が心地よい待合室、そしてスタッフのとびきりの笑顔…。いきなりの癒しの空間へタイムスリップです!

こちらのお奨めは、基本のスウェディッシュや指圧マッサージ。専任トレーナーによる訓練を2ヶ月間受けた技自慢の女性セラピストは20代後半～ 40代。オーナーによると「お客様は男性と女性の割合は6対4、男性の方が多いのです。日本人ゲストは今のところ少なめですが、ご夫婦で利用できるカップルルーム（2人部屋）をおすすめしたいですね。」とのこと。

ロッカールームには、シャワー・サウナ・ゆったりソファーやテレビなど寛ぎアイテムも十分!常連客はマッサージの後、サービスのアイスティーを飲みながら2～3時間談笑したり、パソコンをしたり、のんびり過ごしていくそうです。バスローブとショーツの貸出しもあって、手ぶらで来ても大丈夫、リラックスできます。まさに、隠れ家的な癒しスペースとはここのこと!

「マンダルーヨンってあんまり行った事ないわ」という方、小旅行気分で一度訪れてみませんか?



オーナーの Adrain Co（アドレイン・コ）さんはフレンドリーな中国人。開店して13年で6店舗を経営。悩みは「せっかく育てた優秀なセラピストを他店に引き抜かれてしまう事」。それだけ上手なセラピストがいるってこと?!

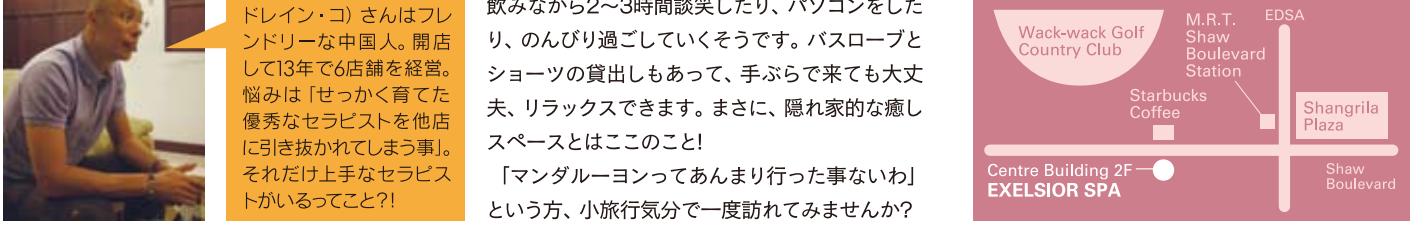
MENU

- ◆ 指圧　1時間 / P450
- ◆ スウェディッシュ　1時間 / P450

ベーシックメニューは毎日午後1時～6時までの来店に限りP400のプロモ実施中です!

SHOP DATA & MAP

EXCELSIOR SPA Shaw Branch
2nd Floor. CT Centre Building #520 Shaw Blvd., Mandaluyong City
☎ 02-533-1852, 02-33-8432, 0917-631-1688
営 13:00～23:00　毎日営業
エリア：ケソン、オルティガス、ダグパンなど計6支店。



まだまだあるよ。厳選スパ&マッサージ店

The Bellevue Manila
アラバンで癒されたい
ヒロット　90分 / P1500
North Bridgeway, Filinvest Corporate City, Alabang, Muntinlupa City
☎ 02-771-8181
営 6:00～21:00　毎日営業

California Nail and Day Spa
全身丸ごと大満足!
パラフィントリートメント　P700～750
Market Market! 3rd Level 26th St, cor, C5 Bonifacio Global City Taguig
☎ 02-886-7400, 02-886-7431, 02-820-1569
営 11:00～21:00（月～木）　10:00～21:00（金～日）

Skin & Body Essence
ストレスを解消しましょう
全身マッサージ　60分 / P300
104 Aguirre Avenue, BF Home Paranaque City
☎ 02-807-3984, 02-774-9850, 0917-693-6797
営 11:00～22:00　毎日営業

Urban Groove salon & Day Spa
流行の先を行くスパ!
ヘアトリートメント　P350から
2F Fenina Bldg, Aguilar Avenue, Las Pinas City
☎ 02-829-0831, 0915-671-9507
営 9:30～21:00　毎日営業

Cocoon Spa and Salon
マッサージでリラックスしよう!
コンビネーション　60分 / P350
Lower Ground, Alexandra Condominium Clubhouse Maralco Ave. Ortigus Center Pasig City
☎ 02-632-0972
営 14:00～22:00（月～木）　12:00～22:00（木～日）

Anzen Massage Service
リラックスした時間を持てます
安全マッサージ　60分 / P1500
G-6 Asian mansion Bldg, II Dela Rosa St, Legaspi Village Makati City
☎ 02-886-3728～29, 0927-906-9118, 0928-410-5639
営 10:00～翌日2:00　毎日営業

i spa
インドからきた癒しテク!
アイスパシグネチャーマッサージ　60分/P1000
Metrowalk Commercial Complex, 2nd Level, Meralco Ave. Ugong Pasig City
☎ 02-638-3224
営 13:00～翌日1:00　毎日営業

You Hair and Body Salon
足の先から頭まで全てリラックスさせます
コンビネーションスウェディッシュ指圧　60分 / P700
The Fort Strip, Lower 3 Bonifacio Global City, Taguig
☎ 02-818-1968
営 10:00～20:00　毎日営業

LOVE HAND FOOT SPA
心も体も絶好調になります
全身マッサージ　60分 / P500
1600 J.Bocodo St, cor. Pedro Gil Malate, Manila
☎ 02-450-8737
営 12:00～23:00　毎日営業（一部の祝祭日を除く）

The Suriya Spa at Frontera Verde
体の芯から疲れている方へ
アーユルベーダ　90分/P1900
22/F Penthouse Strata 100 Bldg, Emerald Ave, Ortigas Center Pasig City
☎ 02-633-9898
営 13:00～23:00（受付9:30PM）月～木
10:00～翌日1:00（受付11:30）金～日

Body Tune The Traditional Thai Massage
朝10時OPENが嬉しい
ボディーチューンシグネーチャー　90分 / P900
Market Market! 3rd level 26thSt, cor.C5 Bonifacio Global City Taguig
☎ 02-442-0018
営 10:00～22:00　毎日営業

What's Delivery Massage?

デリバリーマッサージ(ホームサービス)ってどんなもの?

実はここフィリピンではデリバリーといった形のマッサージ店がたくさんあります。これは自宅にセラピストが来てくれて施術してくれるというサービスマッサージです。でも日本ではあまり馴染みがないし、どんな人がくるか不安だし…、と利用を躊躇している人が多いようです。しかし一度頼むと、その便利さに病みつきになる方もいます。
そこで、日本ではなかなか経験のできないデリバリーマッサージ店に注目してみました!

お話いただいた方
コールマッサージの方からお話を伺いました。コールマッサージは日本語のできるオペレーターがいますから、安心してセラピストを依頼することができます。またお店のモットーは「お客様との信頼を大事にする」こと、だそうです。

How To デリバリーマッサージ

1. お店に電話。マッサージ施術時間の希望、メニュー、予約時間、アドレス、名前などを伝える。
例:「今日夜9時に大人2人。指圧マッサージで1時間お願いします。」
2. 家のどこの場所でマッサージをするか決めておく。ベッドや簡易マットなどが一般的。

3. セラピストが到着。セラピストが施術前に携帯電話で確認テキスト送信。かつタイムウォッチとしても利用。(私用電話じゃないのね。)
4. 希望内容を再度確認して、マッサージスタート。

5. 終ったらお金とチップを渡す。上手な人だったら名前を聞くことも忘れずに。


デリバリーマッサージ解剖

お店にセラピストは何人くらいるの?
7人くらい

セラピストの年齢はどのくらい?
20歳〜35歳くらい

セラピストのお給料相場はどのくらい?
2500ペソ〜7000ペソ。ノルマ制をとるところもあるし、固定給のお店もある。

セラピストはどこで待機しているの?
オフィスや寮など。

セラピストはどうやって探すの?
ほとんどエージェンシー(人材紹介所)を利用している。

セラピストはどこで技を習得するの?
決められた国家免許といったようなものはなく、お店の先輩などから教育・指導してもらい、練習をして技術を磨いている。

どのあたりの時間帯が混むのですか?
週末の昼を過ぎたあたりから、日曜日の夜。

セラピストはこんな人たち!

Aさん(22歳)
出身地:アウローラ(ルソン島東海岸)
どうしてこの職業を選んだの?:簡単に稼げるから。
将来の夢:素敵な家族を作りたい。


お気に入りはダイアリーとペン

Cさん(26歳)
出身地:ミンダナオ島
どうしてこの職業を選んだの?:お客様が満足してくれるのが心地よいから。
将来の夢:ビジネスウーマンになって、家と車と男がほしい(笑)。


お気に入りはバッグ

Bさん(29歳)
出身地:アウローラ
どうしてこの職業を選んだの?:簡単だし、お母さんもセラピストだったから。
エピソード:嬉しいのはチップをたくさんくれるお客さん。嫌な経験は、「触ってもいいか」と言ってくる男性。
将来の夢:外国にいって稼ぎをよくしたい。


お気に入りは家族の写真と携帯電話

Dさん(34歳)
出身地:ブラカン(ルソン島中部)
どうしてこの職業を選んだの?:稼ぐことが簡単だから。
将来の夢:大きな家がほしい。


お気に入りは鏡

取材協力:Call Massage コールマッサージ ☎ 02-692-0807, 092-3239-3048, 092-1500-0374
安心の日本語でO.K! 60分 / P250

とにかく安く頼みたいあなたへ!

Massage at home
マッサージ アット ホーム







安くても質のいい
セラピストが揃っています。
お気軽にお電話ください。

☎ 02-742-1829, 02-986-0738, 02-743-6168, 0915-331-4088
㊡ 13:00〜翌日1:00 毎日営業

エリア:マカティ、マンダルーヨン、オルティガス、グリーンヒルズ、パシッグ
(※パシッグは限定地区のみ)

初めて利用される方で2時間頼む方は10%OFF。

MENU

◆ スウェディッシュ・指圧・リフレックス・コンビネーション 60分 / P250
◆ フットスクラブ(マニキュア・ペディキュア込み) 60分/P300

眠らない出張マッサージ屋

On the Go Massage 24/7
オン ザ ゴウ マッサージ

ストレスやリンパ節で
体が参っていませんか?
そんな時に電話1本ですぐ解消!

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

エリア:マカティ、パシッグ、オルティガス、パサイ


※画像はイメージです

MENU

◆コンビネーション・マッサージ 75分/P350
(ヒロットとスエディッシュマッサージ、指圧のコンビネーション)筋肉痛や関節の痛みに効果あり。

丁寧に足を洗うところからマッサージ開始。







フットスパのスクラブ中。セラピストの人の服も靴も全てピンクに注目です。

ホームマッサージの専門店

706-PINK Neighborhood Massage Service

706　ピンク　ネイバーウッドマッサージサービス

クオリティーの高さとその値段には絶対の自信あり

706-7465と携帯の番号を押すと、あれ?ボタンのアルファベットがPINKになっている!　そんなユニークな名前を持つこのお店は去年できたばかり。オーナーはまだ20代という若さ。そんなオーナーのこだわりのクリームやオイルはすべて自家製です。例えば、スクラブはチョコレートやバニラ、バナナ、ストロベリーとまるでアイスのようなフレイバーが揃っています。人気なのが足マッサージとペディキュアが両方施術できるお得なスパ・ペディキュアメニュー（1時間半 / P350）。さらにこのお店の特筆すべきは最後の持ち物チェック。セラピストが施術後、家を出る前にお客様に自分のかばんの中身をチェックしてもらうというものです。安心の制度ですね。また年間2500ペソを払うと全ての施術が一律99ペソ!というお得なメンバーシップ制度、パーティープランやお子様パッケージも用意しており幅広い層のお客様に対応できるそうです。

店名の「PINK」には、実は「ピンク色の肌」という意味も含まれているんですよ。私たちのマッサージで、ぜひ桃色に輝く健康的な肌を体感してください!





カラフルな色と香りの自家製のプロダクト。

MENU

- ◆ スウェディッシュ　1時間 / P275
- ◆ 指圧　1時間 / P275
- ◆ マニキュア　45分 / P150

SHOP DATA & MAP

706-PINK Neighborhood Massage Service
Main Office : Unit 3126 City Land Mega Plaza
ADB Ave. Ortigas, Pasig City
☎ 02-706-7465
㊡ 14:00～翌日2:00　毎日営業
エリア：マカティ、オルティガス、ケソン、サンジュアン、マンダルーヨン

デリバリーマッサージ専門店は他にもあります

Villa Massage
指圧マッサージには自信あり
指圧　60分 / P300
☎ 02-489-1532, 0906-429-8665, 0921-950-0447
㊡ 10:00～翌日2:00　毎日営業

Essenciale Home Spa
ホームスパは一度やるとはまります
全身マッサージ　60分 / P275
☎ 02-672-1016, 0917-531-8686, 0922-831-8686
㊡ 毎日24時間営業

LOVE TOUCH MASSAGE
安心のデリバリーマッサージをお届け
オイルマッサージ　60分 / P300
☎ 02-710-8039, 02-536-3924
㊡ 毎日24時間営業

Magic Touch Massage
頭のマッサージって気持ちいいのよ
ヘアトリートメント　P350から
☎ 02-817-5679, 02-812-1002,
0928-906-0401, 0915-486-9605
㊡ 毎日24時間営業

MISS M MASSAGE
安さと技術では他店に負けません
指圧　60分 / P200
☎ 02-357-3025, 0908-368-8071
㊡ 毎日24時間営業

街角の噂

primerサポーターの貴重な

みんなのマッサージ体験を聞かせて！

男性マッサージ師は足つぼにはいいですが、ボディにはリラックスできないことも…。
（フォート・30代女性）

数少ないマッサージ経験の中で最も印象に残っているのが、**プエルト・ガレラのホワイト・ビーチ**で星空を眺めながら受けたマッサージ。「マッサージ、マッサージ」というしつこい声かけとマッサージ師（現地で雇われたおばちゃん達）の風貌から躊躇していた友人と私。しかし、滞在最終日に思いきってマッサージを受けてみることに。満点の星空の下マッサージ師のおばちゃんはココナッツオイルをたっぷりと使い、ビーチに横たわる私たちの足の先から頭のてっぺんまで隈なくマッサージしてくれた。おばちゃんはツボを心得ており、力加減もちょうど良く、波の音を聞きながら思わず眠ってしまいそうだった。あまりに気持ち良かったので、1時間250ペソのところを30分延長して300ペソにしてもらった。おかげで旅の疲れもスッキリ。「こんなに気持ちいいんだったらもっと早くやってもらうべきだったね」と友人共々後悔した。次回プエルト・ガレラに行く機会があったら、**是非またこのマッサージを受けてみたい**。
（ケソン・20代女性）

セラピストがあまり案内をしてくれず、**いつマッサージが終ったのかわからない**時がある。
（ケソン・20代学生）

マッサージを受け背骨にヒビの入った人や筋を痛めてしまった人がいるので、セラピストに強度を聞かれる時には肩や足の裏以外は**「ソフト」とお願い**している。
（マカティ・30代女性）

ザ・スパは**ジンジャーティー**が美味しい。でも冷房は効きすぎかな。
（ケソン・20代学生）

どこへ行っても冷房が利きすぎのところが多いです。**裸になるのに**。基本的にマッサージ自体大好きというほどではないですが、**ホットストーンマッサージ**だけは最高!だと思います。熱いお風呂が好きな日本人に合ってるんだと思います。
（アラバン・30代女性）

マニラに来て2年。マッサージは日本にいる時から大好きでいろんなお店にトライしてきました。常連になりたいというよりは店の数、という感じでしたので、チップも**P20**を渡していましたが、最近になってようやく「この店」と思えるものに出会えました。それでも初めはP20だったのですが、顔も知られるようになり、**最近になってP50**を渡してみることに。私的には「いきなり倍額以上!」とやるせない気持ちだったのですが、受け取ったスタッフの喜びようにはびっくり。次の日に行った時からはいつも以上の笑顔で出迎えられ、マッサージも心なしか熱心にやってくれた気がして、私の気分も上々〜**安いもんだ!**と思えるようになりました。
（マカティ・30代女性）

同じお店でもセラピストによって異なります。また施術後に**チップ用**の封筒を渡されるところもありますが、個人的に、そうでないところのほうが好きで選んで行っています。最近はホットサウナやスチームサウナなどのあるところも増えてきてお得感があります。
（ケソン・20代女性）

冷房がすごく効いていて、**トイレ**に行きたくなって困った!
（ウルダネタ・40代女性）

冷房がよく効いているところが多いので、いつも**ブランケット**をリクエストしてます。あと、マッサージの圧は強めが好きなので、それもリクエスト。たまに男性セラピストが居るところがあって、最初は戸惑ったけど、今は彼も仕事人だと割り切って、マッサージしてもらっています。男性のほうが力強くて肩こりには効きます。
技術の良かったセラピストは**名前**を聞いておいて、次リクエストすることも。
開店時間がお昼からの店が多いのが残念。ママとしては、子供がスクールに行っている間にリフレッシュしたい。
（マカティ・30代女性）

CRUISING CAFE
Bar & Restaurant

822 Tesoros Bldg.
2nd floor GS Antonio
Arnaiz Avenue, Makati City
（パサイロード 龍ラーメンの 2F）
Tel:(02)339-3886
ランチタイム　11:00 〜15:00
ラストオーダー 23:30まで（日曜定休）
パーティ予約・貸切も可



皆さんはどこのスパ・マッサージ店に通っているの？

コメントを一挙公開！

「安全マッサージ」は家から近い。タイ式やベトナム式と違うオイルを使用。癖になる。
（マカティ・60代男性）

「ザ・スパ」はケソン市にもあり、いつも空いているので利用しやすい。
（ケソン・20代女性）

「カンジ（KANJI）」「あしつぼ」は混んでなくてすぐ受けられる。**「NEO」**は家から近い。**「ボディーチューン（BODYTUNE）」**はいろんなコースがあり、ヘッドだけというのもある。
（フォート・30代女性）

「SM健康サウナ」お風呂があり、体をほぐすことができる。マッサージの腕もいい。
（アラバン・40代女性）

「ザ・スパ」家から近いから。
（フォート・30代女性）

「岩盤浴」は汗かいてさっぱりして、マッサージも上手。**「フィールヤング（FEELYOUNGFOOT）」**は足が軽くなる。**「ヘルススプリング（HealthSpring）」**は体を温めながらのマッサージが気持ちいい。
（マカティ・40代女性）

「リオマデラ2」はスチームサウナがあり、整体みたいなマッサージで気持ちがいい。
（ターラック・30代女性）

「自然療法Sap」はしっかりしとした技術も身に付けていて、自分に合っているため。
（アラバン・30代女性）

「グリーンネイチャー（GreenNature）」は400ペソで約1時間半たっぷりのマッサージ。お茶付で室内も清潔。**「ブルーヘブン（BlueHeaven）」**はお得なプロモがあり、午前12時からの開店なのも嬉しい。
（マカティ・30代女性）

「カンジ」はスポーツして疲れきった体にはベスト!ただし初めは痛かったけど毎週通ううち気持ちよくなった。**「インタッチ（Intouch）」**低価格で完全個室なので、友達に勧めるとしたらここ。一番のお薦めはフェイシャル。パック中に腕や足までマッサージしてくれます。**「ミカエラサロン（Michaela salon）」**足マッサージなのに全身してくれて300ペソと安い。
（フォート・30代女性）

「パームスカントリークラブハウス内スパ店（Palms Country club）」
そこのメンバーになっているので。
（アラバン・30代女性）

「あしつぼ」は友達に聞いて。**「グリーンネイチャー（GreenNature）」**は安い。
（サルセド・30代女性）

「アザヤ（AZAYA）」はずれがなく、家から近い。**「グリーンネイチャー」**は80分で400ペソとお得。足湯が深くて気持ちがいい。**「トントン（tonton）」**は安い。フットマッサージの時の肩に乗せる温かい枕みたいなものが良い。
（マカティ・30代女性）

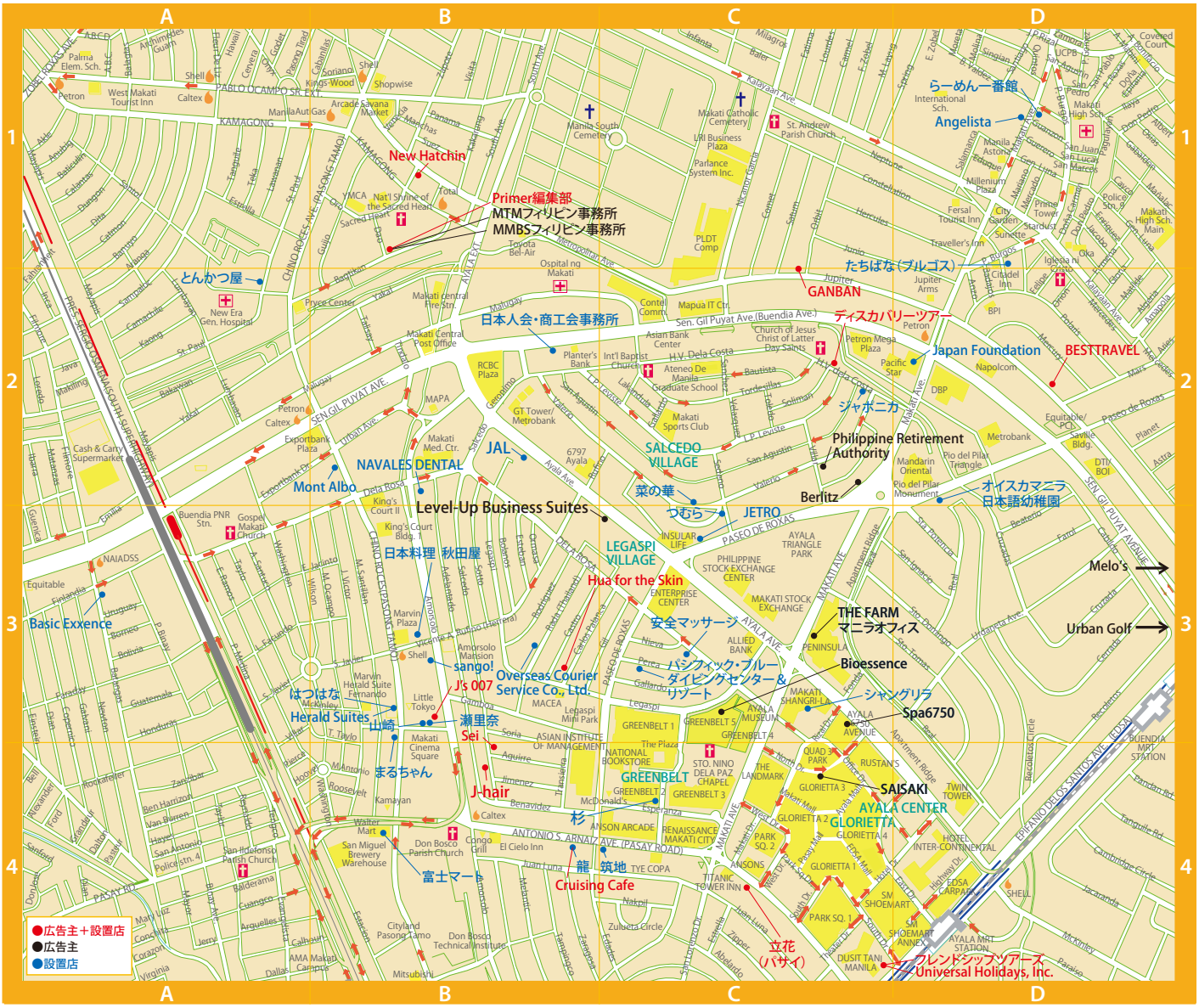
Writers：老田純輝、佐々木洋子、コービー





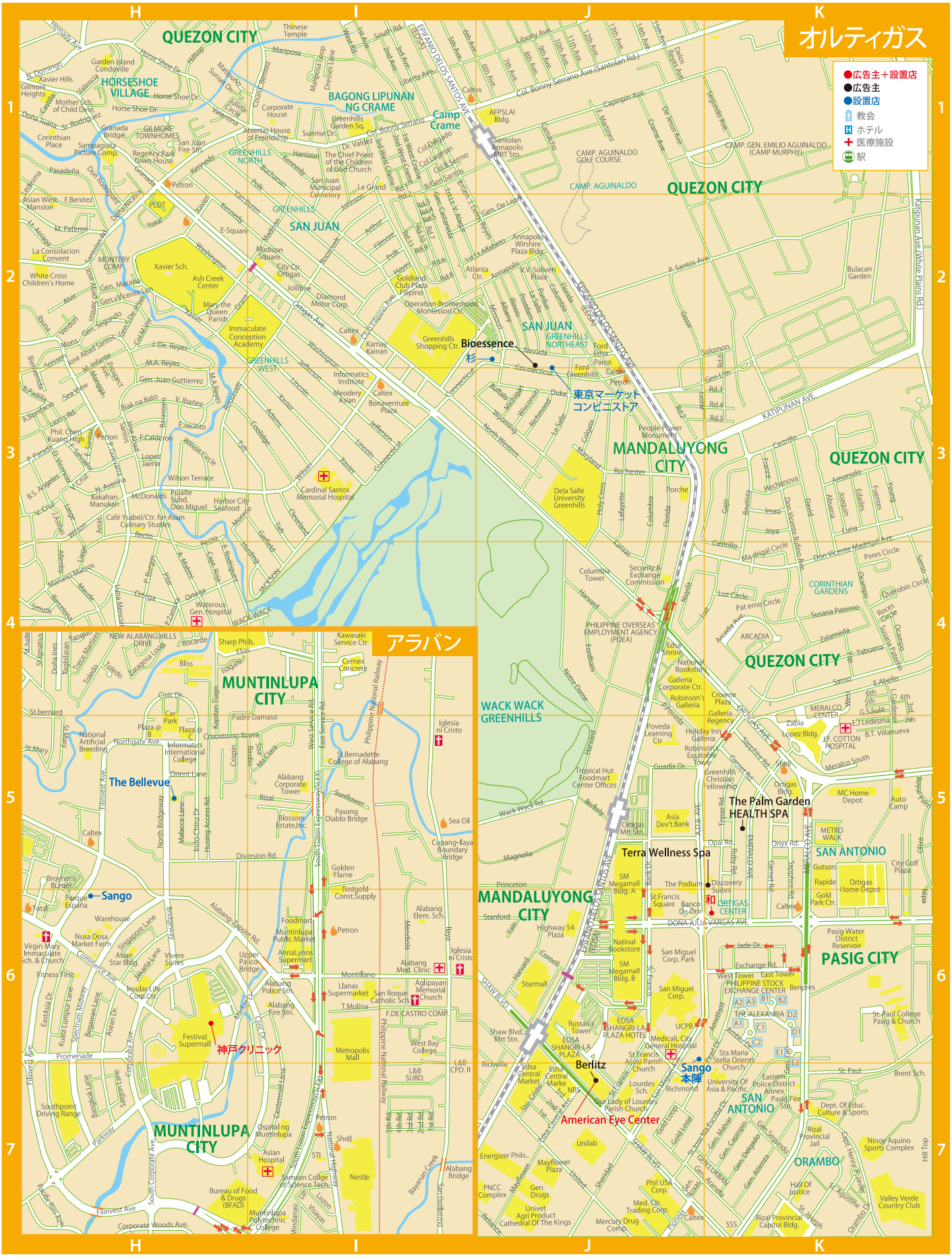


保存版　マカティマップ


A
B
C
D
1
2
3
4
●広告主＋設置店
●広告主
●設置店
New Hatchin
Primer編集部
MTMフィリピン事務所
MMBSフィリピン事務所
とんかつ屋
日本人会・商工会事務所
GANBAN
たちばな（ブルゴス）
らーめん一番館
Angelista
ディスカバリーツアー
Japan Foundation
BESTTRAVEL
ジャポニカ
Philippine Retirement Authority
Berlitz
オイスカマニラ日本語幼稚園
JAL
NAVALES DENTAL
Mont Albo
SALCEDO VILLAGE
菜の華
つむら
JETRO
Level-Up Business Suites
LEGASPI VILLAGE
Hua for the Skin
日本料理 秋田屋
安全マッサージ
THE FARM マニラオフィス
Bioessence
パシフィック・ブルー ダイビングセンター＆リゾート
シャングリラ
Spa6750
SAISAKI
AYALA CENTER
GLORIETTA
Melo's
Urban Golf
Basic Exxence
はつはな
Herald Suites
山崎
瀬里奈
Sei
まるちゃん
J-hair
杉
龍
筑地
Cruising Cafe
富士マート
立花（パサイ）
フレンドシップツアーズ
Universal Holidays, Inc.


golf+technology+fun
urbangolf 屋内ゴルフラウンジで、
世界最先端をいくゴルフシミュレーターを
ご堪能ください。
urbangolf
urbangolf
・個人貸切可
・企業貸切可
・自社製品の発表会場に
・パーティー会場に
世界40カ国以上のコースをプレイ可能
打ちっぱなし機能あり
コーチ付きのゴルフレッスンあり
カメラ映像によるスイング分析機能あり
バー＆レストランあり
キャロウェイ社製のゴルフ用具を使用
最先端技術を駆使したゴルフシミュレーター3台を装備
www.urbangolfmakati.com
予約ホットライン：0908-3785831　営業時間：月曜日～金曜日 11:00AM～0:00AM　土曜日＆日曜日 8:00AM～1:00AM

保存版　オルティガス、アラバンマップ



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-××××の場合、63-2-123-××××



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

セブ店
Space No.2 Yusing Bldg Brgy. Pajo, LaLapu-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

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

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

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。

ゴルフ会員券のレンタル・売買のご相談も承ります。
Real Estate License
No. 10212(R)
SEC License #161-807

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

ドラえもんと
楽しくタガログ語レッスン!


巨匠、藤子・F・不二雄先生の不朽の名作「ドラえもん」がタガログ語版になって登場！
ドラえもんやのび太、しずかちゃんたちと一緒にタガログ語を勉強しよう！
ただいま1巻から10巻まで好評発売中！
DORAEMON (c) FUJIKO・F・Fujio Production/Shogakukan Inc.
ドラえもんタガログ語版は、以下の場所でご購入いただけます。
●山崎（日本食材店）（マカティ市・Pasong Tamo 店）
●FILBAR's（本屋）全支店
●BOOKSALE（本屋）全支店
●プライマー編集部（お問い合わせ：(02)895-6297）
販売価格：5冊セットで P300（税込）
タガログ語版出版元：JLINE COMIC CENTER
※本書籍は、オリジナル日本語版出版社である、小学館より正式に出版許諾を得ています。

Level Up Business Suites
Ayala通りのビル最上階に高級小型Officetel!


机、椅子と電話付きなので入居即日から稼動
一人事務所・サテライトオフィスにも最適
賃料には、家具、電話付で、共同キッチン、ファックス、スキャナー、コピー、プリンター、空調、電気、水道代そしてなんとインターネットもPlug and Play!さらには共同の受付、秘書、清掃サービスが全て含まれています。

部屋面積	10～23㎡。最大1室4名まで	期間	最短2ヶ月、最長5年
賃貸部屋数	10室	賃料	月額 P39,000～

Level-Up Business Suites
Averon Holding Corporation
■連絡先 Lynne Bas
■Email lynne@val-capital.com
■日本連絡先 松島
■Email hiro@val-capital.com
※1営業日以内にご連絡申し上げます。

使える！お得なクーポン！

本誌をお持ちいただき、ご来店時にご提示ください。

■マークの見方 レストラン

有効期限：2009 年 3 月 24 日まで
Valid until March 24, 2009

母屋（OMOYA） 3/24まで有効

大阪出身の気さくなマスターがお出迎え。裏メニューのお好み焼きは激ウマです！




Price List
・生ビール P40
・サンミゲルライト P50

母屋(OMOYA)
Brock3 Unit 21-B Aguilar Avenue
Las Pinas City
☎ 02-494-3030
営 11:00 ～14:00、 18:00 ～23:00
休 なし

Primerを持参された方
生ビール1杯無料!

Pepper Lunch 3/24まで有効

食欲シゲキ度120%!
世界中で愛されるステーキレストラン
熱々の鉄板にのせられたお肉や野菜を自分で調理できることが最大の特徴。自分好みの焼き加減で楽しむことが出来ます。

ダブルバーガーセット1つオーダーにつき、ゴマアイスクリームを1つサービス!


Pepper Lunch
Lot-RS 041, Power Plant Mall Rockwell Center, Makati City
☎ 02-895-6185
営 金～土曜11:00～22:00 日～木曜11:00～21:00
休 なし
Shangri-la Plaza Mall 店でもご利用いただけます

Primerを持参された方
ダブルバーガーセットで、ゴマアイスクリームをサービス!

J's 007 3/24まで有効

『007は癒しの番号』
ジェームス・ボンドの世界で仲間と語り合う、くつろぎの場。プライマー読者限定特別プロモ実施中！


本クーポンをご提示の方は
●月曜日～金曜日は、すべてのカクテル20%OFF!
●土曜日は全品10%OFF！

J's 007 Café Bar M B3
9G Gallery Bldg., Amorsolo St., Brgy. San Lorenzo, Makati City
営 16:00 ～ 翌3:00
休 日曜日

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


①


②


③

①スパ施設に隣接したプール。目の間には大自然が広がっている。
②澄んだ空気の中で自然と触れ合う贅沢なひと時。
③タイ式マッサージ専用のガゼボで歪んだ身体を施術。
④夜はキャンドルでライトアップ。キャンドルの明かりに癒される。


④

THE

マラヤット山の麓に広が
医師による治療・体質改善

病対策・禁煙など多岐に渡るプログラムをゲストに合わせて組み立てていく。

さらにトリートメントとそれをサポートするセラピーは、フィリピンの伝統的マッサージ〝ヒロット〟やタイ・バリ式など各国セラピー、リンパマッサージや腸内洗浄、ヨガにチベット式エクササイズなど、30種類を超えるほど細分化される徹底ぶり。

また、ザ・ファームでは口にする食材からもこだわる。敷地内のオーガニックガーデンでは野菜を栽培し、レストランで出す料理は動物性タンパク質や乳製品、卵をも使用しない究極のベジタリアン＝ベガンフードだ。火にかけない調理法を取り入れ、食材に含まれる酵素やビタミンを壊すことなく摂取するという考えのもと、工夫された料理が楽しめる。

ちょっと足を伸ばして、自分の身体にある〝健康と元気〟が自然と湧き出てくるのを感じてみませんか？

THE FARM

119 Barangay Tipakan, Lipa City, Batangas
☎ 02-696-3795 FAX 02-696-3175
URL http://www.thefarm.com.ph

マニラオフィス
The Peninsula Manila GF Shops 10-11,
Corner Ayala & Makati Ave,
Makati City




⑤



ザ・ファーム　オーナー
エッカード・ランプ氏　（Eckard Rempe）
アメリカ企業ビジネスマンとして初めてフィリピンへ。その後実業家へ転身、慢性疲労や不眠症など体調不良が深刻になり、薬に頼る生活を続けることに…。1冊の本「Why Christian Get Sick」に感銘を受け、食生活やライフスタイルを変えたことで体調は著しく改善した。自らの経験から体調不良を訴える人達を救いたい、と2002年The Farmを設立。


⑥

⑤雄大な自然に囲まれて心身ともにリフレッシュ。
⑥スタッフが笑顔で迎えてくれるゆったりとしたレセプションエリア。
⑦スパエントランス。ホリスティックヒーリングのプロセラピストによる施術メニューも豊富。体調に合わせて選んでみては。
⑧Spa Retreat of the year, Spa Cuising & Medical Spa Baccarat Award等数々の賞を受賞。


⑦

THE FARM

FARM

る神秘的なホリスティック楽園
スパで心身ともに生まれ変わる


⑧



世界屈指の健康医療リゾート

今、世界的に〝スパ巡りの旅〟がブームとなっている。星の数ほどあるスパの中でも、各雑誌やスパの達人によって「最も行きたいスパ」に挙げられる世界レベルのスパがここフィリピンにある。

マニラ首都圏から車で南東へ約2時間。リパ市の郊外のマラヤット山の裾野に広がる「ザ・ファーム」は7年前に誕生した。もともとココナッツ・コーヒー農園だった敷地は、できるだけ自然の状態を維持し、熱帯植物が生い茂り、まるで緑の懐に抱かれている気分になれる。

ザ・ファームが注目される理由は、癒しやリラックス以上の効果が得られるスパだから。スパの基本理念として目指すものは〝ホリスティック・ヘルス〟。これは、一時的な症状の緩和ではなく、自然の摂理に従って、足りないものを補い余分なものを落とすことで心身のバランスを保つこと。よってセラピストの他に、専門医師・看護師が常駐し、トリートメントによって健康増進や病気予防を行うという自然療法（ナチュロパシー）を目的としている。

滞在型スパで究極のデトックス

スパと医療が融合したプログラムも充実している。1泊～の滞在型プログラムが主で、3つのプログラム（予防・療養・健康増進）から、医師のカウンセリングなどによって、デトックス（解毒療法）やダイエット・ストレス・糖尿

Hotel フィリピン伝統的デザインの家屋に泊まる

ザ・ファーム敷地内には、いくつかスイート・ヴィラがあり、宿泊のみの利用も可能。フィリピン伝統建築のデザインをいかした家屋や、自然と調和したモダンデザインのテラスまでテーマがある。各部屋には広いガーデンがあり、プライベートな空間を満喫できる。

【宿泊料金】

◆Sulu Terrace	スル・テラス　スイート	P 4,200～
◆Anahaw Terrace	アナハウ・テラス	P 7,500～
◆Palmera Suite	パルメラ・スイート	P 8,500～
◆Garden Villa	ガーデン・ヴィラ	P 12,000～
◆Master Villa	マスター・ヴィラ	P 35,000～

（VAT・サービス料別）





アナハウ：フィリピンの地方独特の葉で作られた屋根が特徴。小川を見下ろすロケーションは最高。





左　ガーデンビラ：6つあるガーデンヴィラは木製家具とオープンエアー風呂が特徴。プライベート感たっぷりの美しいヴィラ。
右・右上　スルテラス：南フィリピンとマレー諸島の伝統的な水田納屋をイメージした2階建て。かやぶき屋根が趣がある。





左　パルメラ：プライベートガーデンと高い天井が南国情緒たっぷりモダンデザインの上品スイート
右　マスターヴィラ：ザ・ファームで最高級の部屋。床は天然繊維のカーペットチーク材の壁、マララヤット山を望む絶好のロケーション。

Medical Chec



指先から少量の血液を採取。検査結果から医師が的確にアドバイス。日ごろの生活習慣を見直すのにいい機会。

専門医のサービス例

- 血液検査
- 健康診断
- 結果から食生活のアドバイス
- 結腸洗浄
- 糖尿病対策・血圧異常対策　全般

Organic Gardens 数々の賞を獲得したオーガニック料理を味わう

広大なオーガニックガーデンでは、多種類のスプラウトが栽培されていて、毎日収穫しては隣接するレストラン「Alive!」で腕利きシェフによって料理される。究極のベジタリアン＝ベガン料理は、バカラ・キュイジーヌ賞（2005年）を始め、料理部門の数々の賞を獲得しているお墨付きの美味しさ。



オーガニックガーデン：一つ一つ丁寧に収穫。





左　アペタイザー：見た目も美しいベガンフードの前菜
上　フレッシュジュース：砂糖などは使わず身体にいい素材だけで作られたヘルシーなフレッシュジュース



エグゼクティブシェフ
フェリックス・シューネル氏
（Felix Schoener）

ドイツの栄光あるシェフコンテストで金メダル獲得、その後、ヨーロッパ諸国の3星レストランなどで経験を積み、スイスのオーガニックホテル&レストランに勤務、2005年からザ・ファームへ。
ドイツ人。

Programs

Wellness

ウェルネス（健康増進）　2泊～

ストレスから開放されて心をきれいにするため、身体が本来持つバランス力と治癒力をサポートするトリートメントを決定。医師の判断で医療ケアやスパセラピーが追加されることもある。

基本プログラム（ウェルネス）

①医師によるメディカルカウンセリング・血液検査
②プログラムオリエンテーション
③マッサージ・スパ
④リビングフードによる食事　（1日3回）
⑤ウィートグラス・ジュース（毎日）
⑥プロバイオティックス（毎日）
⑦プレミアム・ヴァージン・ココナッツオイル（毎日）
⑧ライフ・フォース・ボディー・ノリッシュメント
⑨シェフによるリビング・フード料理講習（滞在日数による）
⑩フィットネス・スピリチュアルセッション

Day at The Farm

ザ・ファームを1日体験

ザ・ファームを気軽に楽しめる1日プログラム。
約６時間の滞在で身体の健康状態をチェック・
トリートメントを体験できる日帰りコース（宿泊可）
フィリピン在住者や、多忙な人、観光客におススメ。
（Day at The FARMのスケジュールは人数等によって変更あり）

1 6:00A.M.
マニラを専用車で出発

マニラ首都圏から送迎車で約2時間のスパの旅。景色を楽しむもよし、うとうと眠るもよし。
専用車送迎オプション
往復P 7,000（VAT別）

2 8:00A.M.
ザ・ファームに到着



ウェルカムドリンクを飲んだあと、プログラムの説明。話を聞いているだけで、なんだか癒される内容で気持ちは高鳴るばかり！　楽しみ。



3 9:00A.M.
大自然の庭を歩くウォーキングツアー

滝や池などが自然のまま残されていて、小鳥のさえずりや風の音が心地いい。ベンチや東屋で澄んだ空気の中で瞑想をするのもいい。レセプションから歩いて数分の所にある樹齢200年という立派なマンゴの木の下は特におススメ！

4 10:00A.M.
スパ・セラピー

血液検査オプションあり
ヘルスコンサルタントとセットで1750P（VAT別）





スパメニューは全9種類の中から好きなものをチョイス。ホリスティックヒーリングの訓練を受けた10名のセラピストがいて、それぞれセラピーの専門分野を持っているプロ。

5 12:30P.M.
ベガンフードランチ



ナッツ類で作られたお豆腐は、大豆の豆腐とは触感は違う気もするが、味はかなり近いかな。香草のスープや、ビルマ風のヌードルサラダの麺はココナッツで作られていて、歯ごたえがある。5皿の料理で満腹！　家庭料理の参考にもなる。

6 3:30P.M.
すっかり癒されて帰路へ

短い滞在だけど、これまでの生活を見直すいい機会。普段慌しい生活を送っていると、日常をこなしていくことが精一杯になってしまうが、ここでは一歩足を止めて自然を感じる余裕が持てる。マッサージも最高だけど、それ以上に美しい自然の中でリラックスできることが何よりも贅沢な時間。

【Day at The Farmのスパメニュー　抜粋】
- ◆トロピカル・プリス　2時間：（ココナッツスクラブとリラクゼーションマッサージ）
- ◆オリエンタル・ジャーニー　2時間：（ハニースクラブとタイマッサージ）
- ◆シーズナル・デイライト　2時間：（季節のフルーツとリラクゼーションマッサージ）
- ◆ルラーボディスクラブとバリ式マッサージ&フローラル・バス　2.5時間

k 専門医師による血液検査からスタート

基本プログラムは、常駐する医師とのカウンセリングから始まる。指先から採血し、一人一人の健康状態をチェックし、適切なプログラムをアドバイスしていく。ホリスティック専門医師3名・看護師が常駐している。

【プログラム別　料金表】

◆ウェルネス	2泊3日～	P 58,540 ～
◆プリベンション	4泊5日～	P 141,840 ～
◆リカバリー	6泊7日～	P 208,850～
Palmera Suite（2名1部屋）利用の2名分料金		
◆デイ・アット・ザファーム		P 5,200（1名の料金）

VAT・サービス別　（2009.2月時点）

Recovery リカバリー（療養）　6泊～

基本的なリカバリー（療養）が目的で、中毒・副腎トラブル・糖尿病・肝臓や胆のう浄化・不妊症・血圧異常・肥満や減量対策などに対応。体内洗浄をサポートするサプリメントと食物の摂取も制限される。

Prevention プリベンション（予防）　4泊～

予防ケアを目的とした内容で、体内の組織に閉じ込められている有害物質を取り除く。デトックス（解毒療法）では、結腸のハイドロセラピー（水治療法）や対象となる器官の洗浄、医学的監修のもと絶食も行う。

基本プログラム（リカバリーとプリベンション）
①医師によるメディカルカウンセリング・血液検査
②プログラムオリエンテーション
③結腸ハイドロセラピー・結腸マッサージ
④マッサージとスパトリートメント
⑤食生活と栄養改善サポート
⑥ウィートグラス・セラピー
⑦ライフ・フォース・ボディ・ノリッシュメント
⑧ラボディソルトバス
⑨シェフによるリビング・フード料理講習（滞在日数による）
⑩フィットネス・スピリチュアルセッション

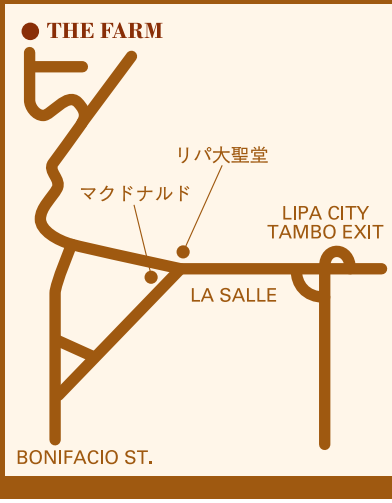
ホテル宿泊・スパ・お庭散策も楽しめます。
- ◆ホテル宿泊　P 5,124 ～
- ◆ガーデントレッキング（ガイドツアー・ランチ付）　P 1,769
- ◆スパ「Salus Per Aqua」
- ◆レストラン「Alive!」

THE FARM
ツアー・宿泊の
お申し込みはこちら

申し込み
www.primer.ph

問合わせ
E-mail : thefarm@primer.ph

THE FARM MAP



ライター募集！

Primer ではライターを募集します。
食べるのが好きな人、スパが好きな人、話すのが好きな人、書くのが好きな人…
未経験でも構いません。興味がある方、お気軽に問い合わせください。
E-Mail：information@primer.ph　Tel：02-895-6297

詳しくは
コチラを見てね
www.primer.ph



和牛テンダーロイン
(グレード8)

週末は家族と一緒にMelo'sで楽しくお食事。
やわらかくてジューシーな和牛ステーキ・・・
今度の週末が待ち遠しい！
Westgate Filinvest Alabang　TEL:(02)771-3945
#22 Jupiter St., Makati City　TEL:(02)899-9403
#58 Sgt. Esguerra St., Quezon City　TEL:(02)924-9194

New
Hatchin
Japanese Grocery
日本食材専門店
品揃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 7602 Sacred Heart St., Cor. Metropolitan Ave.,
San Antonio Village Makati City
Tel:(02)897-7207/(02)890-5038/(02)890-1649 Fax:(02)897-7209
Mon-Sun 8AM-7PM
MABINI 2118 A Mabini St., Malate Manila
Tel:(02)400-9478 Fax:(02)400-9478
Mon-Sun 8AM-10PM
CARTIMAR Unit 6 Cartimar Plaza Leverize St., Cartimar Passay City
Tel:(02)833-8905/(02)834-1384 Fax:(02)834-1384
Mon-Sat 7AM-5PM Sun 7AM-2PM
E-mail hatchin1@pldtdsl.net

キッズすし始めました！


ハンバーグ、
コロッケ、
ウインナー・・・
キッズが喜ぶ
ユニークなネタ
が勢ぞろい！
アナタの名前がキッズすしに！ただいまキッズすしのアイデア募集中！
奇抜でおいし〜いキッズすしをご考案いただいた方には、2000 ペソ相当のスペシャルディナー券を差し上げます。また、「きよしのカレーずし」といった感じで、発案者の方のお名前をお寿司に付けさせていただきます。「あっ！」と驚く奇想天外なアイデアをお待ちしております!!
和 Japanese Restaurant
応募期間：2009 年 2 月 25 日〜 2009 年 3 月 24 日
応募資格：性別、年齢問わず
応募方法：お名前、ご住所、ご連絡先とキッズすしのアイデアの詳細説明を、nagomirest@yahoo.com.ph まで。
当選者発表：プライマー14 号（2009 年 4 月 25 日発行）和（なごみ）広告欄に発案者のキッズすしを掲載。応募いただいた方の中から、1 名様のみ当選者を発表させていただきます。



フィリピン食彩紀行

COLUMN

フィリピンのサラダ　おかずなのだか、デザートなのだか？

フィエスタ、バースディ、ウェディング、洗礼式、クリスマスなど、一年を通してとにかくパーティが多いフィリピン。大勢の人が集まって食卓を囲む場には必ずといっていいほど登場する人気メニューのひとつが「フルーツ・サラダ」。ところが"サラダ"とは名ばかりで、どう見ても"デザート"の類。というのも、（レシピは様々ですが）具材の主役はかつて日本でも大ヒットした「ナタデココ」、あとは缶詰のフルーツカクテル（小口切りフルーツのシロップ漬け）、それからLANGKA（ランカ＝ジャックフルーツ）やMACAPUNO（マカプノ＝ココナッツの果肉）やKAON（カオン＝サトウ椰子の実）のシロップ漬け。レーズンが入っていることも。味付けはたっぷりのコンデンスミルクとNestle cream（ネッスルクリーム＝生クリームのようなもの）。具材にも調味料にもサラダの材料らしきものは見あたりませんね。生のフルーツが使われていないというのも不思議。トロピカルフルーツが豊富な国なのに。

もうひとつ不可解なのが「マカロニ・サラダ」。これが曲者。名前の通りメイン具材はマカロニ、それから繊維に沿って細く裂いたチキンミート。味付けの基本はマヨネーズ。ここまでは違和感はないのですが、更に具材が加えられていくと…。角切りチーズ（まだ大丈夫？）、微塵切りの"甘口"ピクルス、レーズン、細かく切ったパイナップル、とエスカレート。結局、こちらも行きつく先は"甘い"味付け。う〜ん、おかずなのだか、デザートなのだか…。



このユニークなフィリピン式サラダ感覚に慣れるには、少し時間が必要かも。いえ、パーティに参加する頻度かな。

写真・文：原田瑠美
「フィリピン家庭料理入門」（農山漁村文化協会　出版　1,740 円）著者
ブログ：「ハラナの屋根裏部屋」　http://harana.livedoor.biz/

子育てコラム

COLUMN

西洋文化を感じられる国

約3年前、タイに駐在していた我が家。友達とのランチや週末の食事はほとんどが外食。基本的に安いから外食しても家計に負担が少なく、主婦としては大変助かっていた。さらに、タイは「かなり」子どもに優しい国だった。仏教の教えもあって、子どもは国にとって大切な存在。子ども連れで高架鉄道(BTS)に乗れば、すぐに皆が席を譲ってくれるし、素敵なレストランにも堂々と小さな子どもを連れていくことができた。

実はフィリピンにきて戸惑ったのが、この外食。アジア圏の人は基本的にみな、子ども好き。フィリピンでも誰かれとなく「ハーイ」と子どもに声をかけてくれる。我が家は「フィリピンも子どもに優しい国で良かったわ」とばかりに堂々と子ども連れでそれなりのレストランに足を運んだ。すると･･･店内はとてもいい雰囲気、見渡すと子供連れ家族はいない、お店の人は快く迎え入れてくれたが、どうも周りの視線が気になって･･･。結局、料理を堪能できないまま、そそくさとお店を後にした。のちのち学んだこと、フィリピンはアジアの中でもカトリック教が80%を占め、西洋文化が根付いている国でもある。西洋では大人の時間といったものを大事にするライフスタイルがあり、夜の外食（相応のレストラン）に子どもを同伴することは、マナー違反だったのだ。それぞれの国には文化や習慣がある。それにならって、私も西洋風文化を取り入れて生活をしようと決めた。でも、子どもを家において夜に夫婦で外食って、３年間でまだ3回しかない。結局我が家は根がアジア人らしい･･･。

文：のびのび会　河野貴和子
マニラ在住３年。長男はタイで出産、４歳と２歳の２児の母。　のびのび会：フィリピンで育児する母親のサークル、定期的にプレイグループ開催の他、育児情報冊子など発行

マラテ
富士マート 本店

約 40 年の歴史がある老舗の日本食材店
人気商品は日本米・種類豊富な日本酒

マラテに本店を構える「富士マート」は1970年代に開店、現在ではマカティやケソンを始め、セブ島やミンダナオ島にも支店をもち、フィリピンで生活する日本人の食卓を支え続けている日本食材店です。

店内はコンパクトに食材が並べられ、調味料や乾物やレトルト食品等、選びやすく配置されています。商品の多くが日本から輸入している中で、特に売れ筋の日本酒や焼酎は常時20種類以上あり、品揃えも充実しています。外国暮らしでつい恋しくなる漬物や梅干、せんべいに緑茶、などはできるだけ低価格に抑え提供しているとのこと。

また、幼稚園や日本人学校へ通う子供たちのお弁当にお母さん大助かりの冷凍食品もずらりと勢揃い！フィリピンで暮らしながら日本と変わらない食材が手に入る便利さ、台所を預かる主婦の強い味方です。





レトロな雰囲気の外観にも親近感がある







【左から】日本米　ささにしき・こしひかり等、日本米が 2kg 〜 10kg 袋で並ぶ
日本酒　蕎麦焼酎から日本酒にブランデーと品揃えが自慢
冷蔵棚　漬物類は 70P 〜　納豆や生卵などもあり嬉しい

来店者の声

ここへは多い時で週 3 回くらい買い物に来ますよ。マニラには日本食材店がいくつかあるけど、モノによって買いわけしているんです。富士マートはね、冷凍うどんとゴマしゃぶのたれ、これはここの方がいい。今夜、友人としゃぶしゃぶです。日本と変わらない味、いいね！

在マニラ歴３年　50 代　男性



本店マネージャー
ジョシー さん
（Josie B. Roa）

私は 10 年間富士マートに勤めていますが、日本人のお客さんは多いですね。本店では 8 割が日本人、じつはアメリカや中国など外国人も来店するんですよ。特に人気なのが、日本米や冷凍の魚介類などです。寿司ブームだからでしょうか（笑）。ぜひ気軽に来店ください、お待ちしてます！

富士マート 本店　FUJI MART

住所：1725　M.Adriatico St.　Malate　Manila City
電話：02-525-4270
営業時間：9:00 〜　21:00　（月曜〜日曜）
Map：G-2

フィリピンで輝く日本人

マニラ学習塾 塾長　石川誠司氏（後編）



【プロフィール】
1960 年生まれ、上智大学卒業後、フィリピンへ。マニラ学習塾設立、その後 KKK 活動スタート。家族は、妻と３人の子。

フィリピンの貧困家庭の子ども達へ教育を

マニラに住む日本人の小中学生を対象とした「マニラ学習塾」の塾長として奮闘中の石川誠司さん。じつは、この他に力を注いでいることがある。「Kapit Kamay para sa Kabataan（KKK）」“子供たちのための協力”という名のボランティア活動だ。

マニラ首都圏の北部にある、最貧困地域の１つであるパヤタス地区に毎週日曜日に出向き、公立小学校の一部を借りて、子ども達と一緒に勉強したり遊んだりする活動を続けている。参加する人達は、人種・年齢・宗教に関係なく“子ども達のために何かしたい”と思って集まったメンバーだ。

パヤタスの子ども達へは、基礎学力として英語と算数を教えている他、いわゆる「知恵（応用力）」と「表現力」にも重点を置いている。最近では、子供たちに手作りのよさ、面白さを知ってもらおうと、ペットボトルや発泡スチロールなど、手軽に入手可能なものを利用した剣玉作りを始めた。「俺はこういうのをやりたかったんだよ。もともとは学校を作るのが夢だったんだけど、何も学校施設にこだわることもないと思い始めてね。結局、ＫＫＫに落ち着いたって感じだな。」

子ども達に希望を持ってもらいたい



パヤタスは、ゴミ集積所と隣合わせで、約7万人を超える低所得者が生活する巨大スラムとして知られている。2006年にはゴミ山が崩落し、多くの生き埋め犠牲者が出たことで、日本でもニュースで話題になった貧困地区だ。学齢期の子どもであってもゴミの中から換金できる物を探し出し家計の収入の足しにするなど、学校へ行かずに働いている子どもも多いという。

パヤタス地区の子ども達は、KKKが行うクリスマス会や遠足などを通してメンバーとのふれあいを受け入れ、楽しんでいるそうだ。

「楽しみながらやっていることが、いつの間にか勉強になっている、そんな教育を心がけている。長期的には、将来の収入の糧となり得る能力を身に付けさせてあげたい」と石川さんは話す。

フィリピンにおける貧困と教育の問題の根は深い。それでも、子ども達には将来に希望を持ってもらえたらいい、という気持ちで石川さんは今後も活動を続けるという。

「常に夢を追い、夢のある活動をしたい」と締めくくった。



KKK　参加メンバー募集中
Tel: 02-817-5889　Mobile: 0915-112-5725（マニラ学習塾）
E-mail: seiji_manila@yahoo.co.jp

HISTORY



ホセ・リサール (1861-1896) の人生　連載 2 回目

フィリピンが生んだ悲劇の天才

これまでのあらすじ

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

天才

やがて私は海外を頻繁に旅するようになった。ヨーロッパ諸国をはじめ、アメリカやアジアを何回も訪れているうちに、フィリピン固有の方言や、アラビア語・カタロニア語・中国語・イギリス語・フランス語・ドイツ語・ギリシア語・ヘブライ語・イタリア語・ラテン語・マレー語・ポルトガル語・ロシア語・サンスクリット語・スペイン語、そして日本語など、世界各国の言葉を話せるようになっていた。

1888年に日本を訪れていた時は、「おせいさん」に日本語や墨絵を教えてもらった。私は彼女に好意を抱き、このまま日本で生涯を終えることを考えたこともあったが、私の祖国を愛する心がそれを許さなかった。あの人は今でも元気に暮らしているだろうか。

知識欲の塊のような私は、言語のみならず建築学や芸術、科学を取り入れた農業に発明やジャーナリズム…、多くを学んだ。医師として、眼科手術に特化した外科学や心理学、また神学とあらゆるジャンルに関わり、行動範囲を広げていったのだ。

（次号へ続く）

知識豆

ホセ・リサールはプレイボーイだった!?

現代に残る肖像画を見てもわかるとおり、ホセはかなりの男前！ハンサムな上に、頭脳明晰、性格よし、と 3 拍子揃えば世の中の女性は放っておきませんよね。しかも、世界を渡り歩いたホセ、そのモテっぷりは世界制覇レベルだったようです。羨ましい…。

わずか 35 年の短い人生の中でも、世に知られているだけで 9 人の女性が登場！なんと、その中の 1 人は日本人女性の「おせい」さん。なかなかの和風美人です。

結局、ホセのハートを見事に射止めたのは、アイルランド出身のジョセフィン・ブラッケンさん。非公認とはいえ２人は結婚し子どもを授かったのですが、残念なことに死産だったそう。

それにしても、ホセが若くして処刑されるという最期に、フィリピン国民のみならず、世界のあちこちで悲しみの涙を流した女性がいたってことですね・・・



噂の女性、おせいさんにはここで会えます
リサール記念館
（イントラムロスのサンチャゴ要塞内）
開館時間：8：00 ～ 18：00
ホセ・リサールが処刑されるまで監禁されていた場所で、彼の遺品などが展示されている。“おせいさん”こと臼井勢似子さんの肖像画は２F の階段エリアにあり。

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

バギオ通信

BAGUIO

バギオ名物ウベジャム　まさに神業！修道院のお土産

バギオの名物にウベジャムがあるのをご存知ですか？ウベとは、フィリピンの紫イモのことで、一見すると毒々しい紫色ですがあれは自然着色なのです。バギオではよく見かけるウベジャム、元祖はグッドシェパード修道院で作られる「ウベジャム」と言われています。今回は、元祖ウベジャムの知られざる秘密について紹介します。

修道院のウベジャムはいつも出来たてで、その際、お店の人から「湯気が出終わって少し冷えるまで蓋をしちゃいけませんよ」としばしば言われます。ビンの蓋を開けたまま持ち帰るのがグッドシェパード流。その場で温かいうちに指で舐める「通」もいます。ウベジャムは、スプーンですくってそのまま食べたり、バニラアイスとの相性も絶妙で一押しです。さらに日持ちしないのは保存料無添加の証拠です。

さて、バギオは、５つの総合大学といくつか単科大学が集まる学園都市です。山岳地方出身の学生の中には学費を払えない人も多くいます。そこで、グッドシェパード修道院では、ウベジャムなどの販売収益で、学費を払えない学生へ奨学金を提供しています。私の通うバギオ市内の大学にも、同級生にグッドシェパードの奨学生がいました。彼が奨学生に選ばれたことは本人にとっても、それを見守る私達にとっても非常に名誉なことでした。

バギオにお越しの際には、是非グッドシェパードで、地元に愛される名物のウベジャムを買ってみてください。そのウベジャムで、新しい奨学生が大学での教育の機会を得ることができます。







バギオ　Baguio（ベンゲット州：世界遺産のコルディリェーラ棚田が近くにある。観光都市であり、避暑地としても知られる。戦前・戦後を通して日本人との歴史が深い。

写真・文：このみ（北ルソン日本人会）
バギオに語学留学で訪れそのまま大学へ進学。現在バギオの大学院へ通いながら働いている

北ルソン日本人会：2007 年に設立された北ルソン在住日本人の情報交換・地元との友好関係を推進する会
URL：http://janl.exblog.jp

「マニラ山乃会」リポート

REPORT

フィリピンで山登り　ピコデロロ山からの絶景に息を呑む

島国のフィリピンには、高低の山々が沢山あります。日本でも数年前からブームの登山ですが、フィリピン在住日本人のサークルに「マニラ山乃会」がこのほど発足しました！　現在、メンバーは男女併せて5人。毎月1回、マニラ周辺の山の頂上をみんなで目指し、登山の楽しさと美味しい空気を分かち合う、という山登り大好きという人なら誰でも参加できるサークルです。
登山というと、髭もじゃの男性が集まる集団を連想するかも知れませんが、そんなことはありません！　老若男女・初心者も楽しめることがモットーです。

このたび、Primerからオヤジ記者(30代後半・慢性運動不足症)が気合を入れて登山へ参加。目指すは、カビテ州とバタンガス州にまたがるピコデロロ山頂です。標高664mと決して高い山ではありませんが、２～ 3時間の山登りにはげみ、ようやく山頂へ到着～。眺めは絶景の一言！　北はマニラ湾に浮かぶコレヒドール島や、南はバタンガスのビーチまでも眼下に見渡せました。山頂で食べるお弁当もまた格別です。





途中は何度も立ちどまり、水分やフルーツを補給しながらもみんな一緒に山頂へ・・・、という気持ちで励ましてもらいました。登頂と同時に膝は笑いだし、日ごろの運動不足を痛感・・・。でも最高の達成感を味わうことがでます！

フィリピンの山々を制覇したい方や、自然と触れ合うのが好きな方、運動不足の方、ぜひ参加してみてください。



「マニラ山乃会」
問合せ：（代表）古田さん
02－894-1124（フレンドシップツアーズ内）
E-mail：kuwayama@friendshipmanila.com



ピコデロロ山（Mt. Pico de Loro）
マニラから南西へ約８５km の地点。標高 664m、周辺は大自然が広がり、トレッキング愛好者の中で人気がある。

お泊りは、安心の日系ホテル（日本人スタッフ駐在）
ボラカイ サーフサイドリゾート&スパ
目の前のビーチはもちろんホワイトサンド
全16部屋のほか、レストラン、ダイブショップとすべてがそろったプチリゾート
併設スパ Yasuragi
アンティーク調のコーヒーショップ nagisa で午後のひとときを・・・
E-Mail: mail@boracaysurfside.com　website: www.boracaysurfside.com
ボラカイ事務所　TEL:036-288-5006/5049　Fax:036-288-3635

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

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





みんなの快適フィリピン生活 こんなところに日本の協力

COLUMN

フィリピン版「海猿」

「ラスト・ツーミニッツ！」ー張り詰めた空気が漂うPCG（フィリピン沿岸警備隊）の訓練用プールで、20分間の立ち泳ぎに挑戦する新人訓練生たち。日本で大ヒットした映画「海猿」※さながらの訓練風景が、日本の協力のもと、実はここフィリピンでも繰り広げられている。

「空の旅」が出来る人たちが限られているこの国で、島々をつなぐ「船」はフィリピンの人々にとって大切な移動手段。海難事故を未然に防ぎ、救難能力を高めること。それは、フィリピンの「海猿」たちの大きな使命の一つとなっている。

そんなPCGで頑張る未来の「海猿」候補生の素顔はさまざま。プールがある学校などほとんどないフィリピンでは、山間部出身のカナヅチ候補生も入隊してくるそうだ。PCGの訓練に携わる長谷川さんは、「最初は浮いているのか溺れているのかわからないような子もたくさんいますよ。」と、苦笑いしながら教えてくれた。



マニラ湾に面する屋外プールで、真っ黒になりながら日々訓練を重ねる新人訓練生。「最初は全然ダメでも、意欲さえあり、こちらがきちんと教えれば、１００％できるようになります。」見守る長谷川さんの言葉は、とても温かく響いた。「カナヅチ」から「海猿」への脱皮を、たくさんの人が見守っている。

※海猿＝人命救助を中心とした海上保安官の活躍を描いた物語。映画では潜水士候補者を海猿と呼称。



船内消火講習



写真・文：独立行政法人　国際協力機構（JICA）
40th Floor, Yuchengco Tower, RCBC Plaza, Ayala Avenue, Makati City
MAP：B-1
URL：www.jica.go.jp/philippine

オイスカ日記

COLUMN

卒園の３月　園児達の思い出アルバム

３月は卒園の時期、今年は２３名の園児が巣立っていきます。オイスカ幼稚園は、子ども達に、人として生きていく為の土台作りをしています。それは、小学校へ行った時には“学習する土台”となります。

遊びや行事を通して、子ども達の自由で奇抜な発想を大切にし、色々なことに積極的に挑戦する態度を養う。一方で、先生の話を聞き、友達と協力して集団生活ができるようになりました。

小学校に入学すると、先生が色々な知識を教えてくれます。どれだけ知識を持っているかということよりも“学習する土台”つまり“先生が教えてくれる知識を吸収する土台”が重要になってきます。

この一年間、様々なことを経験し、沢山の思い出を幼稚園生活の中で作った子ども達。その思い出の数だけ成長しました。胸を張って小学校へ旅立ちます。





オイスカマニラ日本語幼稚園
69 Paseo de Roxas St., Urdaneta Village.
Makati City.　Map: D-2
Tel : 02-894-3114
E-mail : oiscamanila@aol.com

かね甚
いい住居選びのコツ、教えます。



マニラで不動産賃貸業を始めて約 20 年。常に 300 軒ほどの物件を取り扱っている「かね甚」で、日本人が住みやすい家を探すポイントを教えてもらおう！



安間さん、教えてください Q&A

賃貸の住居はどんなものがあるの？

分譲コンドミニアム(スタジオタイプ～３LDK)と、ヴィレッジと呼ばれる区域の中にある一軒家の大きく２つです。

コンドミニアムと一軒家の違いは？

コンドミニアムは24時間セキュリティーが常駐し家具付の物件が多いですが、一軒家は広いのでメイドさんや庭師が必要な場合があり家具ナシ物件が多数です。ちなみに停電すると、一軒家はバックアップがないので真っ暗になることがあります（笑）。

ペットは飼えますか？

最近、ペット不可の物件が増えてきました。特にコンドミニアムはオーナーによりますが、同じ建物でも部屋によってOKだったりNGだったり。物件探しの時に申し出てもらえば、オーナーにその都度問合せます。

気にいらなかったら引越しできる？

ほとんどの物件が1年契約です。一旦契約すると途中で転居する場合デポジットが戻らなかったりとペナルティーがありますので契約の際には確認が必要です。そのかわり、不満があっても1年間住み、別の物件へ住み替えることは可能です。

いい家に辿り着くまで…

❶ **問合せフォームで条件を送る**
不動産会社はこの情報をもとにオーナーに空室状況を探る
注）ペットの有無、個人・法人契約か、オフィシャルレシートが必要か、を伝える

❷ **リストの物件を見てまわる**
住環境や学校の都合をチェック、家具や警備状況を実際に確かめる
注）レンジ、掃除機などの有無もチェック、必要なら追加交渉をお願いする。

❸ **候補物件を２～３軒にしぼる**
オーナーによって契約内容は違う細部に渡った条件を提示し交渉
注）修理箇所、修理の条件など、特に途中解約条件、管理費の支払いを確認する。

❹ **物件を決定、契約成立へ**
仲介費はオーナーが不動産会社へ支払う
注）契約期間中の不都合は自分で解決できても、仲介業者へ連絡をしておいたほうがベター。光熱費、その他滞在中のレシートは必ず保存しておくこと

GOAL！ おめでとう！快適な暮らしをどうぞ。

マニラ在住日本人に人気のエリアはココ

1. ロックウェル（マカティ市）
2. ボニファシオ（タギッグ市）
3. ロハス通り沿い（マニラ市）
4. オルティガス（パシッグ市）
5. アラバン



ボニファシオ・セレンドラ
計画的に開発中の注目オシャレエリア
日本人学校やインター校が至近距離



ロックウェルセンター
発電所跡地にできたショッピングモールを中心とした高級コンドミニアム群

家賃と平米数の目安（需要の多い条件）

広さ	２ベッドルーム（80 ～ 170 ㎡）
家賃予算	４～ 10 万ペソ

住み替え・家探しは、お気軽にどうぞ

細かい条件や交渉を日本語でできる安心感。
住居を探すだけじゃありません！アフターケアーにも力を入れています。
丁寧に真心で、マニラ暮らしのお手伝い。

ご要望は、安間（やすま）・山本まで。
電話：02-521-1151~53　FAX：02-521-5861

物件の問合せフォームはこちらから
www.primer.ph/realestate

かね甚　KANEJIN
住所：3-23B , Legaspi Towers 300 Roxas Blvd. Cor. Vito Cruz,Malate
電話：02-525-4270
営業時間：9:00 ～ 17:00（月～金）　9:00 ～ 12:00（土）
Map：F-3
URL：www. kanejin.com

triangle travel & transport

日本人経営の日本人のための
レンタカーです！

価格とサービスに自信あり！ もちろん！運転手付！

トライアングル トラベル
☎02-5274362
☎09-273727874
日本語ダイヤルもあります！担当：ジョーベルス

レンタカー車種・ご利用料金のご案内

・ファミリー：ミツビシアドベンチャー 定員8名		
レンタル時間	料金（ペソ）	日本語通訳付
6時間	2,300	⊕2,000
12時間	2,800	⊕2,500
24時間	4,700	⊕4,000
超過料金	400ペソ/時	

・TOYOTA：イノーバ 定員8名		
レンタル時間	料金（ペソ）	日本語通訳付
6時間	2,600	⊕2,000
12時間	3,300	⊕2,500
24時間	5,200	⊕4,000
超過料金	400ペソ/時	

・TOYOTA：ハイエース 定員14名		
レンタル時間	料金（ペソ）	日本語通訳付
6時間	2,900	⊕2,000
12時間	4,300	⊕2,500
24時間	6,100	⊕4,000
超過料金	500ペソ/時	

・RVクラス：フォードE150 定員6名		
レンタル時間	料金（ペソ）	日本語通訳付
6時間	3,900	⊕2,000
12時間	4,500	⊕2,500
24時間	6,500	⊕4,000
超過料金	600ペソ/時	

Call Now!
当日予約も可！
受付 9:00～18:00

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

応募は簡単!!詳しくはWEBで http://www.premium-philippines.com

ハローキティのフォトコンテスト大作戦

フィリピンの旅で出会った感動のシーンを
写真に撮ってご応募ください。撮影のテーマは7つ。
あなたのベストショットをお待ちしております。
入賞者には、素敵な賞品をプレゼント!

Hello Kitty PHILIPPINES Premium Resort Islands

©1976, 2009 SANRIO CO., LTD.©

撮影テーマ7

1 街
異国情緒漂う町並み
「イントラムロス」



2 ビーチ
白砂のビーチリゾート
「ホワイトビーチ」



3 人物
心かよう現地の人との
「ふれあい」



4 祭り
熱気あふれる
「フェスティバル」



5 食
食の宝庫、フィリピンの
「料理」



6 自然
珠玉のリゾートならではの
「自然美」



7 海
珊瑚礁の海が美しい
「ダイビング」



応募の方法は簡単です!

STEP 1

テーマに合わせて写真を撮る。

7つのテーマの中からお好きなものを選び、そのテーマに合わせて写真を撮ります。
それぞれのテーマに、撮影のワンポイントがあるから参考にしてみて!

STEP 2

**テーマを選び
ご自宅のパソコンで応募。**

ご自宅のパソコンから、「ハローキティのフォトコンテスト大作戦」特設サイトにアクセス。
応募方法に従って作品をエントリーください。
※お一人様、何点でもご応募できます。

STEP 3

**審査済みの写真は、
すべてweb上にアップされます。**

審査済みの作品は、全てホームページにアップされます。
いつアップされるか楽しみ。こまめにホームページをチェックしてみて!
詳しくはwebを見てね。
http://www.premium-philippines.com

STEP 4

**入賞者には商品をプレゼント!
また、応募者はWEBで紹介します。**

優秀作品の応募者には、ステキな賞品をプレゼント。
入賞者の発表は、特設サイトで紹介します。

プレゼント賞品はこちら!

ボラカイの旅 シャングリ・ラ・リゾート&スパ　ボラカイ
ペア宿泊券(3泊分)+航空券(フィリピン航空) 1組様

マニラの旅 エドサ・シャングリ・ラ・マニラ
ペア宿泊券(3泊分)+航空券(フィリピン航空) 1組様

ハローキティのフィリピンオリジナルぬいぐるみ 20名様

オリジナルフォトフレーム 200名様

その他、デジタルカメラなどステキな賞品をプレゼントいたします。応募ください!!

フィリピン最新アートシーン

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。


メトロポリタン ミュージアム

パサイ特集

以前、CCP（フィリピン文化センター）を紹介したが、再開発の進むパサイのベイイエリアはそれ以外にもアート関連施設が多く見所がいっぱい。

マニラで最も老舗のギャラリー
Galleria DUEMILA

1975 年にイタリア人オーナーのシルバナ・ディアス氏がオープン。エドサ大通りからちょっと入れば、そこは隠れ家的ギャラリー。シニアから若手まで幅広く扱っていて、絵画修復も手がける。近代絵画から現代美術、版画、彫刻のコレクションも充実。WEB サイト内の作家の公開資料も豊富だ。

Galleria DUEMILA
210 Loring Street,1300 Pasay City
Tel: 02-831-9990 or 833-9815
Fax: 02-833-9815
開館時間：9:00am～6:00pm（月～土）
入場料：無料
Email : duemila@mydestiny.net
WEB : http://www.galleriaduemila.com/
Map：G-6

ギャラリー正面




シルバナ氏と展覧会実施中のアルウィン・レアミーリョ氏

ART

フィリピンを代表するミュージアム
Metropolitan Museum of Manila

フィリピン中央銀行付属のミュージアム。観光ガイドブックでもおなじみの前植民地時代の金装飾品の素晴らしいコレクションの他、近代絵画の名画も豊富で常設展示している。フェリックス・ヒダルゴの「民衆に曝されるキリスト教徒の処女」は、1884 年マドリッド芸術万博の銀賞受賞作で国宝級の油絵。フィリピン近代絵画の早熟ぶりがうかがえる。大小展示スペースも広く、常時企画展が実施されている。

Metropolitan Museum of Manila
The Bangko Sentral ng Pilipinas Complex, Roxas Boulevard,
Pasay City
Tel: 02-521-1517 / 536 -1566
Fax: 02-523-0613
開館時間：9:00am ～ 6:00pm（月～土）
入場料：大人 P150
Email : info@metmuseum.ph
WEB : http://www.metmuseum.ph/
Map : G-3



Music
Theater

Music/ Theater

ナイトスポットがひしめく激戦区でのお薦めは、人気バンドのアコースティックライブが聴けるバガベルデ。現在は MYMP, Side A, ニーナなどが日替わりで出演しているので遅い食事を兼ねて行くとよい。またスターシティー遊園地に隣接しているアリウ・シアターは、ミュージカル、バレエ、コンサートのメッカ。三大イベント情報ウェブサイトでチェックしてでかけてみよう。

●三大イベント情報ウェブサイト
クリック・ザ・シティー（http : //www.clickthecity.com/）
チケット・ワールド（http : //www.ticketworld.com.ph/）
チケット・ネット・フィリピン（http : //www.ticketnet.com.ph/）

Aliw Theater
Address: Star City, CCP Complex,
Roxas Boulevard, Pasay City
Tel : 02-832-6121 ～ 22
Map：F-4



Bagaberde
CCP Complex,
Sen. Gil Puyat Ave.
cor. Roxas Blvd.,
Pasay City
Tel: 02-831-2242/
833-9882
http : //www.bagaberde.com/roxas/
Map：F-4

ジャパンファウンデーション・コーナー
今年も開催します、第４回日本語フィエスタ！

今年で４回目となるフィエスタの会場はモール・オブ・アジア。第36回日本語スピーチコンテストを核に、様々な日本文化紹介を複合的に実施します。今年は江戸凧の展示と凧上げ大会、福田千栄子・箏コンサート、アジア漫画展などなど盛りだくさん。日曜日には親子連れでぜひ大きな江戸凧にチャレンジしてください！

会場：モール・オブ・アジア（パサイ市）
日時：2月28日（土）、凧揚げ大会は3月1日（日）
詳しくはウェブサイトで。http : //www.jfmo.org.ph/
Map : E-6


百連凧

JAPANFOUNDATION

国際交流基金マニラ日本文化センター
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
URL : www.jfmo.org.ph

写真・文：国際交流基金マニラ日本文化センター　所長　鈴木　勉

NEWS

戦争中の実話が映画化「Iliw」記者会見



会見に臨む　Bona Fajardo 監督（1 番左）、
主演女優 Kaye Abad さん（左から 4 番目）、
高橋大尉役の高嶋宏行さん（左から 5 番目）　他出演者

１月９日ケソン市にて映画「Iliw（イリウ）」の製作会見が行われた。
これは、第二次大戦時のルソン島北部・ビガンの街を爆撃から救った日本軍・高橋大尉の実話が基になっている。主人公の高橋大尉を俳優の高嶋宏行さんが演じ、昨年 10 ～１１月にてビガンで撮影（公開日程未定）。会見には、新聞・雑誌社、ABSーCBN など TV 局からも取材陣が集まり注目の高さがうかがえた。
※イリウの意味：ノスタルジア（郷愁）

【あらすじ】
戦時下のビガン、日本軍大尉とフィリピン女性の恋愛
1941年、日本軍の侵攻はフィリピン北部まで達していた。高橋フジロウ大尉はバギオで地元の少女に出会い、やがてふたりの間に愛が芽生え、息子をもうける。1945 年、日本軍は米軍が迫りつつあるのを察知した。ビガン撤収の際に街を焼き、住民を殺せと日本軍に命じられた高橋は、苦渋の選択を強いられる。軍の命に従ってビガンを焼き払うのか、それとも愛する女性と子どもを住民の憤怒から守るのか、祖国・日本を裏切るのか？



interview

日本兵高橋大尉を演じてみて
恋愛においても、決して相手の前で弱い自分を見せず、一人書斎で本音を見せる高橋大尉にある種の男らしさを感じました。ちなみに一番好きな場面なので、注意して見て頂けると嬉しいです。(笑)
フィリピンでの撮影はどうだった？
撮影クルー全員の情熱に感銘しました。実は撮影当時、日本でも舞台に出演しており、10 日の撮影期間で毎日明け方近くまでの撮影でしたが、誰一人眠い顔を見せず、最高のものを創りあげていくという姿勢に驚きました。
映画の見所
主演女優の演技ですね。(笑) 彼女に引けを取らないよう、全力で高橋大尉を演じました。
プライマー読者へ
フィリピンと日本の民間交流の一旦を担える様な作品です。是非見てください！



高嶋 宏行（たかしまひろゆき）
75 年生まれ。某自動車メーカーの南アフリカ担当などを経て俳優へ転身。
舞台・TV ドラマ・映画で活躍、英語堪能な国際派俳優。
２月～ TBS 系 O.A「大好き！五つ子」レギュラー出演。

Rockpoint Hotel
URL：www.rockpointhotel.com/

そうだ、温泉へ行こう。
ラグナ州の静かなリゾートへの誘い

ラグナ州は、マニラから車で約 2 時間。フィリピン最大のラグナ湖（バエ湖）がある他、川下りやトレッキングなどのアウトドアが楽しめると同時に、温泉が湧き出るエリアでもあります。「Rockpoint」は、2つのリゾートホテルをラグナに展開。それぞれのホテルが趣向をこらした作りで、週末1泊プチ旅行にピッタリです。

Rockpoint Hotel, Spa & Conference Center
７つの湖を望む町 サンパブロ
喧騒からのがれ静かな時間を過ごせる

白壁が深緑に映えるホテルは、静寂という贅沢を味わえる空間。過ごし方はそれぞれ。大人も子供も楽しめるプールやビリヤードなど娯楽設備が充実しているのも嬉しい。ココナッツ畑の散策や、ヴィラエスクデロ農園で一日過ごされるのにも絶好のロケーション。

ここがポイント！
・スライダープール ・ゲームルーム
・研修やミーティングに最適の会議室完備



エグゼクティブルーム　P 2,750（2 名まで）
ファミリールーム　P 3,500（5 名まで）
※朝食付き・VAT 込

住所：Km. 91 Maharlika Highway, San Antonio Dos, San Pablo City, Laguna
Tel：042-652-2007、049-573-6001、0917-850-5505、
Manila Direct：02-250-8321

Rockpoint Hot Spring Hotel & Spa
温泉の町 パンソール　部屋で温泉にゆったり入れる

フィリピンの伝説によるとマキリン山には妖精が住んでいるという。そのマキリン山（休火山）の麓には古くから温泉が湧き、リゾートが点在している。熱いジャグジー・低温プール、温泉を心ゆくまで楽しめるホテル。

ここがポイント！
・屋外の温水プール ・ジム&スパ
・セミナールーム
・温泉ジャグジー完備（エグゼクティブルーム）



エグゼクティブルーム　P 2,975（2 名まで）
プレミアルーム　P 2,450（2 名まで）
※朝食付き・VAT 込

住所：119 Alamat Road, Maria Makiling Hot Spring Village Pansol, Calamba City, Laguna　Tel：049-545-1372　Manila Direct：02-520-8824

Berlitz レポート Vol.2

130 Years of innovation Berlitz

自分のペースで英語を学ぶ大切さ



世界 70 カ国以上に展開している外国語学校のベルリッツ。マニラ首都圏にはマカティとオルティガスに教室があります。その人気の秘密を、教師陣から探ってみることにしました。英語が通じるここフィリピン、ネイティブな教師でも徹底した発音や英文法についてトレーニングを受け、生徒へ教授。さらに担当の生徒をさらにスキルアップさせるべく、教師はスーパーバイザーとレッスン方法について話し合い、より効果的な授業を行えるよう工夫しています。

英会話レベル診断テスト 無料
トライアルレッスン（20～30分）無料 ※事前にお電話ください

大切なのは、自分にあったレベルのレッスンを選ぶこと

ベルリッツでは受講前に英語力のチェックを行い、クラスを選択するシステムです

初級レベル・・・１～４（挨拶からの日常会話）
中級レベル・・・５～７（フォーマルな会話・E-mail 作成）
最高レベル・・・８～ 10（ビジネス会話）

１レッスン 90 分。
22.5 時間（30 ユニット）の料金例
P5,500（6 人のグループクラス）
P7,700（4 ～5人のグループクラス）
※プライベートレッスンもございます
（1 時間 P1,200）
※英語以外のレッスンもございます



BERLITZ LANGUAGE CENTER
MAKATI ••• Rm. 209 Peninsula Court Bldg., 8735 Paseo de Roxas corner Makati Ave., Makati City TEL : 02-813-2231 / 02- 817-9319 P18Map C2
BERLITZ @ edu-care (ORTIGAS)•••5th Floor, Shangri-La Plaza Mall EDSA corner Shaw Blvd. Mandaluyong City TEL : 02-638-9116 P19Map J7

Next Issue　Primer ４月号 (Vol.13)　3/25(水) 発行予定！
巻頭特集 ランチ　あなたのお気に入りレストランがきっと見つかるはず。お腹を空かして、しばしお待ちを・・・

※予告なく変更になる場合がございます

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

primer［プライマー］2009 Issue Vol.12 2009年 2月25日発行（毎月1回25日発行） 発行：iMarketing Japan, Inc. 編集・制作：primer編集部 7480 Bagtikan St. corner Sacred Heart Extn. San Antonio Village, Makati City Phone: (02)895-6297 / Fax: (02)890-7320 E-mail: information@primer.ph



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