Philippine primer
http://primer.ph
マニラ発・快適生活推進フリーペーパー［プライマー］
0 ペソ Free
毎月25日発行

ランチ図鑑

















1周年 1st Anniversary issue

©Star studio

新連載
WORLD通信 サンフランシスコ　東京
お隣のメイドさん メイドさん密着24時
フィリピン芸能情報 俳優 ピオロ・パスカル

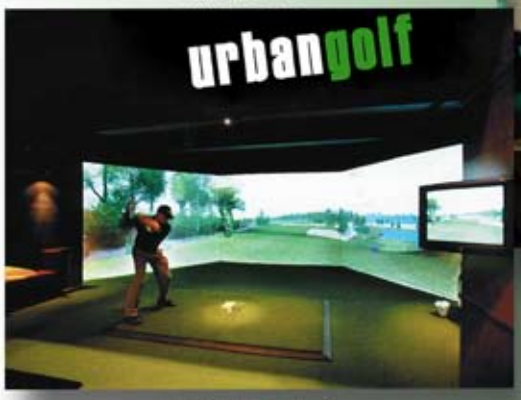
駐妻的マニラ生活 AtoZ

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

4
April vol.13

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。





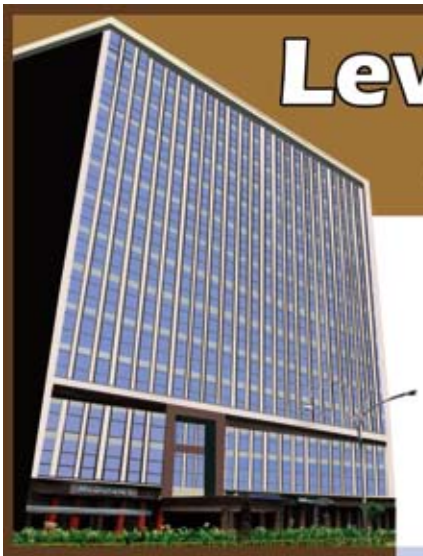
urbangolf

・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



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～

6780 Ayala Ave., Makati City
前面改装中。2009年1月完成予定のイメージ図

Level-Up Business Suites
Averon Holding Corporation

■連絡先　Lynne Bas
■Email　lynne@val-capital.com
＊1営業日以内にご連絡申し上げます。

■日本連絡先　松島
■Email　hiro@val-capital.com

TRANSPORT! COMMUNICATION
SAGAWA

国際宅配便(Sgx)
マニラから日本のお客様まで
ひとっとび！まごころ込めて
お届けいたします！

国際宅配便
Sgx

引越サービス(Removal)
日本人スタッフによるきめ細やかなサービスと、経験豊富なスタッフが、お客様の新生活の第一歩をフルサポート致します。
まずは無料のお見積りを！！！

引越
Removal



航空輸送
Air Cargo

航空輸送(Air Cargo)
大型の貨物だけど早く着けたい！そんなご要望に航空便でお答えします！

海上輸送(Sea Cargo)
フィリピン国内屈指の取扱い高を武器に最高の価格サービスをご提供致します。

海上輸送
Sea Cargo



物流倉庫(PEZA)
Logistics

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

<BUSINESS HOUR> Mon – Fri 8:30 -17:30 TEL:822-9911 FAX:776-2582
佐川急便フィリピン　SAGAWA EXPRESS PHILIPPINES INC.
JJM BUILDING 1, KAINGIN ROAD, MULTINATIONAL VILLAGE 1708 PARANAQUE CITY, METRO MANILA, PHILIPPINES
担当：今井(imai@sagawa-global.com) / 大場(m_oba@sagawa-global.com)



primer Contents 4 April 2009



04 ランチ図鑑

今日のランチは誰とどこに行きますか?



05 噂の検証 —そのウワサ調査します—
06 カルティマール市場へ潜入 AZUTHAI
07 Azul, Bravo, Melo's
09 CRUISING CAFE
11 Dusit Thani Hotel —夢のランチポッピング—
12 フィリピン屋台で昼ごはん Heavenly Chocolates
13 Bistro Filipino, Barcino
14 たなべ —駐在マダムのランチ座談会—
16 SANTIS, Chesa Bianca, Carpaccio, I'm Angus

28 駐妻的マニラ生活 AtoZ

ファッションからフィリピン文化まで…
主婦目線でマニラ暮らしを分析します



New Regular

22 **WORLD通信** 世界の暮らし
アメリカ・サンフランシスコ 東京—女性起業家—
23 **お隣のメイドさん** 一軒家のメイドさん密着24時
34 **フィリピン芸能情報** 俳優 ピオロ・パスカルの魅力


22


32


34

©Star studio

Regular

10 インタビュー
割烹よか亭女将 辻りつ子さん
24 Report
AEC 院長インタビュー
レーシックは本当に安全?
26 フィリピンが生んだ悲劇の天才
ホセ・リサール 第3回
32 Event
フィリピン政府観光省公認
ニューハーフショー「クラブムア」
33 フィリピン最新アートシーン

Column

08 バギオ通信
25 JICAリポート
子育てコラム
(「フィリピン食彩紀行」は今号お休みします)

18 新MAP

マカティ・オルティガス
アラバン・ベイエリア
+フォートボニファシオ
+ロックウェル

Editor's Note 編集長ごあいさつ 創刊1周年を迎えて

小誌フィリピンプライマーも、早、一周年を迎えました。何とかここまでこられたのも、読者の皆様の数々の支援のお陰でございます。この場をお借りしまして、改めて御礼申し上げます。

このフリーペーパー事業を始めたきっかけは「フィリピンという国を全く知らない人に、もっと情報を伝えていきたい」という題目もありましたが、それよりも「なんでフィリピンには情報誌がないのだろう?」という極めてシンプルな発想からでした。
ベトナムや、マレーシア、タイなどに行くと、空港、ホテル、日本食レストランなどには数えきれないくらいの日本語のフリーペーパーが置いてあり、情報も満載で在住者も観光客も、快適に過ごすことができる上に、欠かせない媒体になっていると感じました。
でもフィリピンにはなぜかそれがない。つまり、すぐに手に取れる情報がなく、ましてや、事前に周りの人からは「危ないから、気をつけてよー」などと散々脅されているので、初めて来る人にとっては、不安だらけ。情報不足というだけで、ものすごく垣根の高い国になってしまっているのがフィリピンなのです。さらに在住者の方は、情報が少ないがゆえに、行動範囲がものすごく小さくなってしまい、例えばレストランなどでも、慣れたところ、知っているところしか行かなくなってしまう。実は他にもたくさんの素敵なレストランはあるのにあまりにももったいないですよね。

フィリピンの楽しいこと探し、美味しいもの探し、「ここ良さそう!今度行ってみよう」と、思って頂けるような提案も沢山できる誌面作りを目指していきたいと思っております。
今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

フィリピンプライマー編集長 砂川 元克

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

primer 4月号 Vol.13
(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)

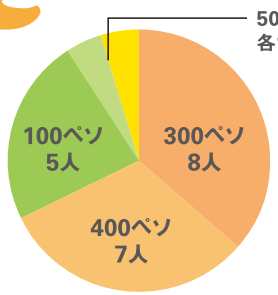
今日のランチはどこに行こう!?

ランチ図鑑

いらっしゃいませ。
こちらはお一人様でもお二人様でもたくさんのお友達とのランチにでも使えるランチ図鑑でございます。和食、イタリアン、カフェ、中華、韓国料理、ホテルのランチなど数多く取り揃えました。お召し上がりになりたいメニューが見つかりましたら、すぐにおでかけください。満席になるかもしれません。
さて、今日のランチは誰とどこに行きましょうか。

在住者のみんなの声を聞かせて。
（男性5名、女性17名　2009年1月時点）

一回の外食費はどのくらいですか?



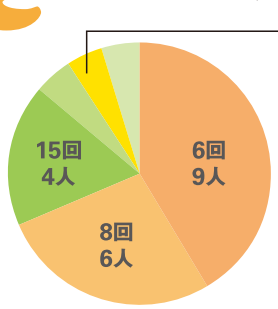
●100～400ペソくらいが平均なのですね。ほおほお。

ランチは誰と食べにいくことが多いですか?（複数回答）

友達やサークル仲間 15人
家族 10人
同僚 3人

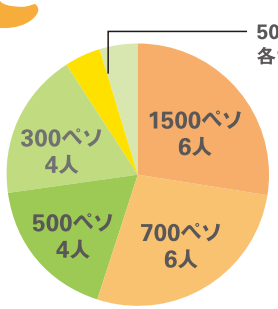
●お友達や家族と行くのが楽しいですよね。

月にどのくらいランチにでかけますか?



●平均は6～8回。24回!という人はほぼ毎日外食ランチなのですね。

ランチにいくらまでなら出してもいいと思いますか?



●1500ペソまでなら出せるという人が多い結果になりました。1500ペソのランチってどんなのかしら～!?

あなたを含め周りで人気のあるお店はどこですか?

Aubergine（オーベルジーヌ）Ⓜ N-2
ボニファシオ在住3年・女性
インターナショナル料理。デザートが美味しくてボリュームがある。静かでスタッフの対応もよい。
32nd and 5th Building, 5th Avenue cor. 32nd Street, Fort Bonifacio 1634 Taguig
☎ 02-856-9888

龍（ロン）Ⓜ B-4　マカティ在住1年・女性
ランチセットのボリュームがあり、子ども達が漫画をよめるところがお気に入り。
Unit1-2 Upper G/F Tesoro Bldg., 822A. Arnaiz Ave.　☎ 02-856-4588

焼肉　千里（センリ）Ⓜ C-4
ボニファシオ在住3年・女性
少人数でも個室で食べる事が出来るので、内緒話、大きな声のお喋りも自由自在!そして安い!値段の割にがっつり食べられる。掘りごたつ&個室が落ち着く。
1030 Arnaiz Ave. Makati City
☎ 02-844-9618, 02-889-9733

母屋（おもや）　ラスピニャス在住2年・男性
日本人オーナー自らの食材の調達と調理で安心。
Brock 3 Unit 21-B Aguilar Ave. Las Pinas City
☎ 02-494-3030

来来軒（らいらいけん）Ⓜ G-5
ケソン在住1年・女性
おいしい割りにそう高くない。
1924 Leveriza St.,Pasay City
☎ 02-524-6710　他マラテ、エドサに支店あり。

ラーメン一番館 Ⓜ D-1
マカティ在住4年・女性
いつもすいているので、子連れでも大丈夫。安いほうだと思う。
7838 Greimile Bldg.,cor.Valdez St.,Makati Ave., Makati City　☎ 02-899-0693

鈴金（スズキン）Ⓜ A-1
ボニファシオ在住3年・女性
最近お気に入りのお店です。この店に入ろうとしたら、うちのドライバーが心配していました。心配していましたが、私はよく行きます。
9753 Kamagong st.,cor Sampaloc St, San Antonio　☎ 02-896-7143

What's New

ニュー韓国レストラン
Chungkiwa（Blue Roof）Ⓜ G-2
チュンキワ（ブルールーフ）
取材中、編集部が見つけた韓国料理店
ビルの2階と3階にあるので知らないと見逃してしまいそう。お店の特徴はキムチなど8種類のアペタイザー。こんなにたくさんのアペタイザーを出すのは、うちくらいでしょう、と韓国人オーナー。
お店秘伝の赤味噌のたれは、是非食べてね。



チャプチェ　300ペソ
プルコギ　280ペソ
サム・ギョプサル（野菜付）　250ペソ

1730 A.Mabini St.,Malate, Manila
☎ 02-986-3335　㊡ 24時間毎日営業

Is it true? 噂の検証

在住者から聞いた食やレストランに関するさまざまな“噂”を実際に検証してきました!!!

ウワサその1 母屋（おもや）夜は日本人客でいっぱいになる

検証●本当です。店内はお客様がいっぱい。日本人客だけではなく、フィリピン人のお客様も多いみたいですよ。



母屋(おもや) Ⓜ 枠外
Brock3 Unit 21-B Aguilar Avenue Las Pinas City
☎ 02-494-3030
営 11:00～14:00 / 18:00～23:00　毎日営業

ウワサその2 「蘇州」（そしゅう）は安くて美味しいらしいが、本当?



検証●メニューをチェック!　小龍包が4つ入って80ペソとは安い!パクリ。肉汁はジューシーだけどあっさりとして美味しい(編集部の声)。他、人気メニューは青菜炒めチャーハンやパンケーキらしい。どちらも100ペソ前後とこれは確かに安い。

Su Zhou Dimsum（蘇州点心）本店 Ⓜ G-2
837 A.Mabini St. corner Araullo St., Malate, Manila
☎ 02-525-1375　営 24時間毎日営業



ウワサその3 ジュピター通りに、インターナショナルなお店ができたらしいけど…?

検証●2008年12月にできたばかりの「MALACCA」(マラッカ)のことかと思われます。マレーシア人オーナーがシェフをマレーシアから呼んでいるそうで、本格的なマレー料理を堪能できます。

MALACCA(マラッカ) Ⓜ C-2
Ground Floor Jupiter Place,136 Jupiter St.Makati
☎ 02-899-3587, 02-895-4282
営 11:00～14:00 / 18:00～22:00　毎日営業

ウワサその4 「わさび」レストランは某ガイドブックに人気1, 2番と書いてあるが、本当?

検証●オーナーに話を聞いたところ、西洋人とフィリピン人の利用が多いみたい。よって、西洋人からの人気1番とみました。ハワイ育ちの日本人が作り出した日本食ダイニングというコンセプトからも西洋人に人気があるというのは、納得です。

WASABI(わさび) Ⓜ C-3
The Somerset Olympia Bldg, 7912 Makati Ave., Cor. Santo Tomas St.
☎ 02-840-4223
営 11:00～14:00 / 18:00～22:00　毎日営業





イタリア製のサーバーマシーンは温度管理がちゃんとしており、いつでも開けたてのフレッシュなワインを飲めるのに感動。高価なワインもお手頃な価格で楽しめるというコンセプトが嬉しい。

ウワサその5 ワインの試飲ができるレストランが、ハイストリートにできたらしいのですが?

検証●それは「cav(カブ)」という話題のお店ですね。実はワインショップ併設でワインも購入できます。さて、それではどうやってワインが試飲できるの?ということでリサーチしてきました。

【サーバー利用方法】



❶カードをもらう(この時はまだノーチャージ)
❷サーバーマシンで試したいワインをセレクト(個別にある赤い電光表示は、テイスティング1杯の価格)。
❸まずは、▼このマークのテイスティングで味を確認。
❹気に入ったワインがあれば、ハーフグラス(▼)、フルグラス(▼▼)表示のボタンを押して、ワインを楽しむ。
❺カウンターで立ちながらワインを楽しむもよし、椅子に座ってお料理を堪能するもよし。
❻カードの清算

CAV(カブ) Ⓜ K-5
Ground Floor “The Spa Bldg”Lot 5,Quadrant 8 city Center Fort Bonifacio Global City,Taguig City
☎ 02-856-1798　営11:00～14:00, 18:00～22:00　毎日営業



ウワサその6 ハイストリートにあるお子様プレートを出すレストランで名前が「ダディ…」とかいうお店が気になります。

検証●「CLAWDADDY」(クラウダディ)というレストランですね。クラシックカーがお子様プレートになっていました。お店の外には子どもが遊べるスペースもあり、子どもにとってはなんとも魅力的なレストランですね。

CLAWDADDY(クラウダディ) Ⓜ O-3
B6 High Street Center Fort Bonifacio Global City, Taguig City
☎ 02-856-4785, 02-856-4326, 02-401-4691
営 11:00～23:00(月～木), 11:00～0:00(金～日)



ウワサその7 「和（なごみ）」レストランにお誕生日に行くと、すごいものがオーダーできるらしい。何ですか?

検証●「すしケーキ」です。下段が青海苔のすし、上段がえび子のすし。間にサーモン、マグロ、カニカマ、うなぎを挟み、トップにはイクラを散らし、豪華なエビ8尾とバラの花にみたてたサーモン。黄色い部分は卵。4～8人くらいで食べられそうです。材料と手間と時間がかかるので、品数限定もの。オーダーは早めにね。

和(なごみ) Ⓜ K-6
El Pueblo Real de Manila Julia Vargas St. cor. San Miguel Ave., Ortigas Center, Pasig city
☎ 02-635-4546, 02-632-1736　営11:30～14:30, 17:30～23:30(月～金)　17:30～21:30(土・日)

ウワサその8 Mカフェには、イケメンが多いらしい。

検証●3名のスタッフの写真を撮ってきました。他にもたくさんの男性スタッフがおりましたよ。イケメンかどうかは個人の趣味となるため検証は出来かねます。ごめんなさい。よって後はご自分の目でお確かめください。



木曜と金曜の夜はDJが来て盛り上がります。日本人の女性も是非遊びにきてくださいね。

M museum café(エム ミュージアム・カフェ) Ⓜ C-3
Ayala Museum, Gleenbelt4, Makati Ave, cor. Dela Rosa St. Makati City
☎ 02-899-3587, 02-895-4282
営 7:00～0:00(月・日)　8:00～0:00(火・水)
8:00～翌日1:00(木・金・土)イベントにより～3:00



この日の目玉、体重100kg級のマグロ。頭だけでもこんなに大きい!!　ドゥマゲッティ近海(ネグロス島・ミンダナオ島付近)で獲れたそう。

フィリピン近海で獲れたという魚介類がズラリ。冷凍ものではなく、獲れたその日にこのように市場に並ぶのだという。アジ、ヒラメ、サワラ、シマアジ、鯛、イカ、マグロ…。ここでもぜひ売り場の人とのコミュニケーションを楽しみたい。





仕入れに来ていた某日本食料理の板前さんや地元レストランのシェフが手に入れようかどうかと唸っていたトロ。いったいどちらのお店が仕入れたのでしょうか…。



市場の人達はみんな気さくで人懐っこい。外国人が日常的に出入りするというより、メイドさんが買出しに来たり、地元の奥さん同士で買い物という姿が見られる。活気がある雰囲気を味わえる。

料理人たちの仕入先
カルティマール市場へ潜入

パサイ市にある大型マーケットのカルティマール市場は庶民の食材の買い物場所としてだけではなく、レストランのシェフや日本料理店の板前も早朝から仕入れに訪れるマニラの台所的な存在。いわばマニラ版“築地市場”といったところでしょうか。

カルティマール市場は数あるマーケットの中でも魚と野菜が新鮮だと評判。そこで、活気あふれる市場へ潜入してみることにしました。海に囲まれた島国のフィリピンならではの魚介類の豊富さ、またバギオなどで作られた野菜の鮮やかな彩りに驚きます。

食材選びの達人たちが足を運ぶ市場、美味しいレストランを探る前に、お料理で使われている食材の出所の1つである市場の様子を少しのぞいてみましょう。

Memo ひとくちメモ

カルティマール市場内には「はっちん」をはじめ数店の日本食材店もあるので、この市場へ来るとすべてが揃うという便利さはありがたいです！

カルティマール市場　Ⓜ G-5

カルティマール市場に通って20年 達人からアドバイス

お客さんが英語で話すと、1割ほど高めに値段設定されることもあります。タガログ語が話せる人はタガログ語を使うといいですよ。言い値が安くなることも。



カルティマール市場はとにかく広い。入口も多数あって迷う。目的場所まで車で行き駐車するか、ペディキャブ(サイドカー付自転車)に乗って移動するのがおすすめ。



八百屋さんも大小いっぱい軒を連ねている。その日の入荷のおすすめを訊ねるのもいい。あさつきやしいたけなど和食を作るのにいい野菜も豊富に並んでいる。



お米専門店もある。計り売り。タイ米もあれば、ジャポニカ米もあり、料理の用途に応じて買い分けしても楽しい。

一度は試してみたいタイ料理レストラン

AZUTHAI アズタイ

店内は黒を基調としたモダンで高級なタイ料理レストラン。ランチ時はビジネスマンやフィリピン人マダムで満席になります。
料理は2人のタイ人シェフ（パタヤ出身）がホームスタイル（家庭料理）を基本として調理しているので、本格的タイ料理が楽しめます。またパクチーや香草はリクエストにより除いて調理してくれるので、苦手な人でも安心して食べられるのが嬉しいですね。



❶



❷



❸



MENU

❶ Goong Hom Sabay (5 pieces)　P295　～海老の揚げ春巻き/甘辛ソース添え～
日本人好みの1品。ソースは辛子の利いた甘酢。カラッとしている熱いうちに食べたい。

❷ Gaeng Kew Wan Gai　P345　～チキングリーンカレー(ナス、バジル)～
鶏肉とナスをベースにココナツミルクで煮込んだポピュラーなグリーンカレー。中には赤く辛い唐辛子が入っていて食欲をそそる。ご飯が進みそうで辛いもの好きの方にはおすすめ。

❸ Pad Thai　P325　～タイ風焼きそば～
オムレツのようなもの中に焼きそばが入っている。焼きそばの麺は約5mmの平打ち。中には多くの野菜やお肉の具材が入っていて食べ応えがある。

SHOP DATA
AZUTHAI Ⓜ C-4
900 Arnaiz. Avenue(旧Pasay Road),
Corner Paseo de Roxas. Makati
☎ 02-817-6252, 02-813-0671
㊡ 11:30～14:30, 17:30～22:00　日曜定休
URL www.azuthai.com


❶


❶

新鮮なシーフードを使ったスパニッシュ
Azul Filipino-Spanish Cuisine
アズール　フィリピノ　スパニッシュ　キュイジーヌ

マニラ湾の近くにあるここは「Azul（青空・空の）」といった意味を持ちます。海から近いということもあり海鮮料理が自慢。
カキ、イガイ、カニ、カクテルエビといった新鮮な食材を使ったスペイン料理を堪能できます。


❷

MENU

❶ Sizzling Alimango（シズリング・アリマゴ）
P575
フィリピン人にも人気のカニ料理。ホットプレートがジュージューいっている熱いうちに召し上がれ。
❷ Paella Mixta（パエリア・ミクスタ）
P850
代表的なスペイン料理。お肉とシーフードをふんだんに使っています。お勧めの一品。

SHOP DATA
Azul Filipino-Spanish Cuisine Ⓜ E-6
Mall of Asia, 2L Entertainment Center North Side（near IMAX）, Pasay City
☎ 02-556-0472, 02-556-0728
E-mail azul_moa@yahoo.com
㊡ 10:00～22:00（日～木）
10:00～23:00（金～土）

本場のイタリアンをカジュアルに楽しもう
Bravo Ristorante Italian Cuisine
ブラボー・リストランテ　イタリアン　キュイジーヌ

美味しいイタリア料理が気軽に楽しめるレストラン。コールドカツ、かぼちゃスープ、サラダ、ピザ、パスタといったスターターからメインコースまで、イタリアの味を全てお届けします。料理に合ったワインを飲みながらの優雅なランチをお楽しみ下さい。


❷

MENU

❶ Pizza Margherita（ピザ・マルガリータ）
P160
ベストセラーの一品。トッピングはトマト、モッツアレラーズ、オレガノそしてパルミジャーノ。
❷ Spaghetti Gamberri（スパゲティ・ガンベリ）
P335
海老とトマトとガーリックをたっぷりと使った食を刺激するスパゲティもおすすめ。

SHOP DATA
Bravo Ristorante Italian Cuisine
マカティ店 Ⓜ C-2
114 HV dela Costa St. Classica Tower Salcedo Village Makati City
☎ 02-886-7885, 02-750-3378
㊡ 11:00～21:30（月～木）
11:00～22:30（金）
11:00～21:30（土・日）
アラバン支店もあります。
2/L Festival Mall, Alabang, Muntinlupa City
☎ 02-850-3904, 02-850-3991
E-mail bravoristorante@globelines.com.ph

高級感漂うダイニングで、和牛ステーキと出会った
Melo's メロス

ジュピター St.にフィリピンで初めてアンガスビーフを扱ったとされるお店があります。ここは現在ジュピター店でマネージャーをしているカロリーナさんの父親が開店しました。メロという店名は父親のカルメロさんに由来しています。夜は仕事帰りの男性が利用するようで、ワインも数多く取り揃えています。ここのお店はなんといってもお肉。ステーキはバターでしっかり焼かれているのが特徴。グラベリーソースもついてきますが、塩味がしっかりとついているので、このままで食べても美味しいです。また添え付けはハッシュドポテトとガーリック風味の一口皮付きじゃがいもの2種類があります。そのままでも美味しいが、バニスソースをつけて食べても違った食感が味わえます。ジューシーな和牛ステーキを優雅に楽しみたいあなたへおすすめします。


❶


❷


❸


❹



MENU

❶ Tenderloin（8oz Grade8） P2,950
外身は本当に柔らかく赤身だけでなく霜降りのような脂身もあり、柔らかさは文句なしのNo1。肉の焼き加減は自分で選べるが、肉本来の旨味を活かすため、これはあまり焼かない方が良いとのこと。
❷ Porterhouse（22～24oz Grade6, Tenderloin Striploin）
P3,475
特に塩味が強いが、肉厚で程よい歯ごたえ。肉本来の味わいを楽しめる。
❸ Striploin 8oz（Grade8） P2,550
柔らかい。ほんのり苦味。
❹ Mango Tango Passion P295
通常のパンナコッタと異なりさっぱりとした味わいで非常に食べやすく、女性にお勧め。比較的サイズが大きいので2人くらいでちょうど良いかも。

SHOP DATA
Melo's　マカティ店 Ⓜ D-3外
#22 Jupiter St, Makati City
☎ 02-899-2456, 02-899-9403

Melo's　ケソン店
#58 Sgt.Esguerra St, Quezon City
☎ 02-924-9194, 02-924-9168

Melo's　アラバン店
Westgate Filinvest Alabang
☎ 02-771-3945, 02-771-2288
㊡ ランチ：11:00～14:30
ディナー：17:30～22:30
毎日営業（ただし12月24日ディナータイム、12月25日ランチ、ブラックナザレ日はお休み）

Primer読者の方へのサービス
最低4名様のグループでご来店いただいたお客様には、合計請求額の20%を割引致します。（ランチタイムのみ）
※プロモーションは予告なく終了となることがございます。ご了承ください。
※当店の他の特別プロモおよび割引サービスとは同時にご利用いただけない場合がございます。

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

週末はマニラから車で２時間のラグナ州に出掛けてみませんか。ここには天然温泉があり日頃の疲れを癒してくれます。また大自然を満喫したい方は、川下りやトレッキング、サイクリングなどアウトドアが充実しています。素晴らしいフィリピンの自然を体験したい方に２つのホテルをご紹介します。

Rockpoint Hotel, Spa & Conference Center

７つの湖を望む町 サンパブロ　サンパロック湖をサイクリングしよう

サンパブロシティはフィリピンの大自然がそのまま残っている美しい所です。ここにあるロックポイントホテルは小規模な会議や家族のレジャーにぴったり。近くにあるサンパロック湖で、レンタサイクリングもできます。家族でのんびり田園風景を見にいきませんか。

ここがポイント！
- ウエルカムドリンク付
- ４フィート以下のお子様２名までは無料

デラックスルーム　P 1,995（2名まで）
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）
※アメリカンブレックファースト付き・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　お部屋にジャグジーがついてます

神聖なマッキリン山のふもとに“マリアマッキリン温泉村”と呼ばれる地帯があります。ロックポイントはその温泉村のリゾートホテルのひとつ。エグゼクティブルームに宿泊すれば、お部屋で温泉ジャグジーが使えます。

ここがポイント！
- 天然温泉のプール
- ４フィート以下のお子様２名までは無料

エグゼクティブルーム　P 2,975（2名まで）
ファミリールーム　P 2,600（4名まで）
※アメリカンブレックファースト付き・VAT込

住所：119 Alamat Road, Maria Makiling Hot Spring Village Pansol, Calamba City, Laguna　Tel：049-545-1372、049-545-3235　Manila Direct：02-520-8824

バギオ通信 ー食文化編ー

BAGUIO

バギオの名酒 タプイ　少数民族の祝酒



「タプイ」を知っていますか？これは、バギオの少数民族に伝わる“濁酒”なんです。英語では“Rice Wine”と呼ぶそうですが、バギオの市場でも白米から作ったものがお土産として売られています。珍しいところでは古代米を使った茶色っぽいものもあります。このタプイ、とても飲みやすくて女性には特におすすめです。

少数民族の人達は、上澄みのお酒を飲んだ後に、残ったお米をスプーン等で食べるのが「通」なのだそう。決して絞りかすではなく、これがけっこう美味しいのです。



そんな中でも、私が特に薦めるのは「赤い古代米のタプイ」。色がピンク色でそれがまたお洒落なんです。ワイングラスに入れて飲むと雰囲気がとても良くなります。ただし、飲みすぎにはご注意を・・・。



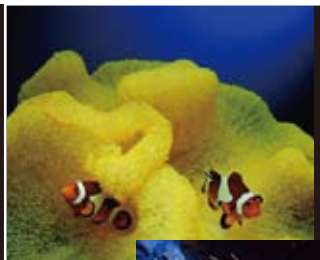
バギオ　Baguio（ベンゲット州：世界遺産のコルディリェーラ棚田が近くにある。観光都市であり、避暑地としても知られる。戦前・戦後を通して日本人との歴史が深い。

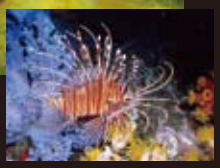
写真・文：ささき（北ルソン日本人会）
バギオに高校時代から留学。
愛妻家。妻はバギオでラーメン屋を営んでいる。

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

Vistamar Beach Resort & Hotel

海の世界をのぞいてみよう





壮大な海の世界に思わずため息

とびっきりのバカンスを過ごそう！
お楽しみはまだまだこれから！

Vistamar Beach Resort & Hotelは、バタンガス州アニラオで最大のリゾート地。フィリピンでも屈指のダイビングスポットです。2ヘクタールの広大な敷地には客室92室、プール、ビリヤードホール、レストラン、スパ、屋外スポーツ施設、そしてフィリピン唯一の貝博物館があります。
自然豊かな海で極上のバカンスを！
スキューバーダイビング・ツアー/コース、フィッシング、ジェットスキー、クルージングなどのマリンスポーツが楽しめます。1日中遊んだ後は、リゾート内のスカイデッキから美しい夕日を眺めながらロマンティックなディナーはいかがですか？

1泊2ボートダイブ（宿泊・食事込み）

USD 160

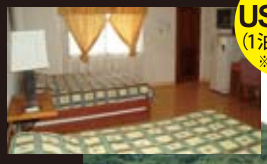




ダイビングライセンスの取得プログラムとダイビングのツアー

ゆったりとした部屋からアニラオの絶景を眺めながらリラックス

USD100（1泊食事付）※宿泊のみ







スペシャルプロモ：3日間のコース！
オープンウォーターダイバー認定コース
USD 550

2泊3日の宿泊費、食費及び講習料、ダイビング施設使用料、ダイビング実習費、空港からの送迎込み

San Jose, Anilao, Mabini Batangas Philippines　Email：vistamar@pldtdsl.net
Call us at：02-821-8332 / 02-823-8269 / 02-823-8265（英語）
■パーソナルダイブツアーも承ります。詳しくは 02-899-2833





お得な
『ランチセット』
あります!
『ラン チ』(11時〜14時) 時は「サラダ・スープ・フルーツ・コーヒー」(VAT込) が付きます。



オープンテラスのあるカフェ

CRUISING CAFÉ Bar & Restaurant

クルージングカフェ　バーアンドレストラン

細かい心遣いが嬉しいおしゃれなカフェ

日本の洋食ってふと食べたくなりませんか。

2008年8月にオープンしたこのお店は日本人シェフが材料の仕込みからソースまで全て手作りしています。こだわり日本の洋食の味が楽しめます。店内は大きなガラス張りで明るく、テラス席もあります。メニューも全て日本語表記されているので親切です。味と値段に徹底的にこだわっている素敵なカフェは、ビルの2階にあり少々わかりづらいですが、エレベーターもあるのでベビーカーでも行けるのがポイント高いですね。


❶


❷

MENU

❶ デミグラスハンバーグ　P280
一つ一つ手作りをしており、素朴だけど懐かしい味のハンバーグ。ソースも自家製。フォークやスプーンにお箸まで付いてくるのが嬉しい心遣い。

❷ 茄子と挽肉のカレー　P270
まさに日本のカレーの味。具材は全て細かくカットされているのが特徴的。茄子も柔らかく美味。

【他にこんなメニューもあります】
● 温泉玉子のカルボナーラ　P250
● おろしポン酢のハンバーグ　P260　など。

SHOP DATA

CRUISING CAFÉ Bar & Restaurant Ⓜ B-4
822Tesoros Bldg. 2nd floor, GS Antonio Arnaiz Avenue, Makati City
☎ 02-339-3886
㊡ 11:00〜翌日5:00　毎日営業

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 4:30まで(日曜定休)
パーティ予約・貸切も可



好評!ランチメニュー(一例)
チキンカツ　P280
オムライス　P290
シーフードカレー　P330
ハンバーグライス　P350
(コーヒーまたはティー、サラダ、スープ付)

フィリピンで輝く日本人

割烹よか亭 女将　辻 りつ子 さん



【プロフィール】
1935 年生まれ、在フィリピン歴 35 年。
女将として働きながら娘3人を育てあげた。
辻さん曰く、「日本の食文化は芸術である」

アラバンで「割烹よか亭」の女将として料亭を切り盛りする辻りつ子さん。女将歴は約40年。彼女の作る一品一品の料理には“愛情”という旨みがある。フィリピンという異国で、本格的な日本料理を作り続けてきた道のりは、決して穏やかなものではなかった。在マニラ日本人に愛され続ける「よか亭」が歩んだ波乱万丈な遍歴を辿っていくと、女将の作る料理には“母の味”に似たものを感じずにはいられない。

厳しい修行で得た料理人魂
家族とともにフィリピンへ渡る決断

辻さんが料理人の道へ入ったのは自然な成り行きだった。九州で生まれ育った彼女の祖母は料亭を経営していて、幼い頃から食文化に触れる機会に恵まれていた。いつしか興味を抱くようになって20代で飛び込んだ“料理人の世界”。初めての修行は大阪の料亭だった。そこでは大根洗いから始まって、生け花、帳簿付け、料亭を営むすべての基礎を叩き込まれた。

そんな中、一人の男性と出会い結婚。サラリーマンだったご主人とは料理人を続けることを条件に結婚したという。数年後、ご主人がフィリピンで鰹節工場を立ち上げることになり、辻さんと幼い娘も渡航することになった。

「フィリピンへ来たのは1973年、あの頃は家族離ればなれになることはまったく考えていなかったですよ。だから料理人を続けるために日本へ残ることは選択肢にはなかったですね。フィリピンへ行ったら何とかなるんじゃないかと思っていましたから」と当時を振り返る。

ところが、根っからの料理好きであることがよくわかっていた辻さんは、フィリピンへ来てすぐに行動を起こした。「料理をとったら私じゃないと思ってね、エルミタで小さな割烹料理店“よか亭”を始め、7年後には“つじとよ”をパサイロードに開店したのよ」



写真：女将りつ子さんと日本料理の芸術の技を受け継ぐ板前さんたち

夫との突然の別れを乗り越えて
異国フィリピンで日本料亭の料理で勝負

順調かに思えたマニラでの料理店だったが、1986年のマルコス政変の煽りを受け「つじとよ」を共同経営していたビジネスパートナーが逃げ、倒産してしまった。そして、ご主人が若くして突然他界。「よか亭」だけが残った･･･。

「料理店で働いてくれていた従業員への給料も払えなくて、この先どうしていいのか途方に暮れました。今思い出しても、あの頃は本当に苦しかったですね」と話す。夫と料理店、大切なものを同時に失い、小学生の娘を連れて異国に放り出されてしまった。そんな母子を救ってくれたのは、在マニラの日本人の人々だった。辻さんが作る料理の味を知っている常連さんからの働きかけで、懐石料理教室を開いたり、“料理人”としてマニラで必要としてくれる温かい人々に支えられた。

今はアラバンにある「よか亭」は、辻さんにとって何にも変えがたい大切な場所だ。フィリピンで多くの人に支えられて生きてきた恩返しは、お客さんに美味しい日本料理を出すこと、そしてお店で働く板前たちに日本料理の四季感や心づかいをも伝授すること。73歳になる辻さんは、女将として現役で奮闘中だ。

また、辻さんは在マニラ日本人の母親たちの悩みの種“お弁当のおかず”のコロッケやフィッシュバーグなどを手作りし冷凍宅配もしている。お店で出す惣菜も、家庭料理での参考になるように、と心がけているという。

「割烹よか亭」の料理には、感謝の心と、日本料理を愛する心、そんな気持ちがこもっているからこそ、今もなお愛され続けているのかもしれない。

割烹よか亭
Tech Center, Buencamino St., Ayala Alabang, Zapote Road, Muntinlupa City
☎ 02-809-5691、02-837-2087
営業時間：11:30 ～ 14:00、17:30 ～ 22:00　毎日営業







日曜日はホテルでランチホッピングをしよう!

Sunday Family Crossover Brunch

サンデー ファミリー クロスオーバー ブランチ

at Dusit Thani Manila philippines





これはホテルにある4つのレストランを自由に出入りし、好きなものを好きなだけ食べることができるというシステムです。

方法

❶ロビーの右側にあるカウンターで支払いを済ませる。腕にカラータグをつけてもらう(毎週色が異なる)。
❷基点となるレストランを決め、テーブルに着席。
❸どのレストランの料理を食べてもOK!

4つのダイニング

UMU(ウム)
場所:1階
日本料理。お寿司、お刺身、炉端焼き、鉄板焼き、焼き鳥、すき焼き、天ぷら、煮魚、蕎麦などが楽しめます。サービスドリンクはグリーンティー。

Benjarong(ベンジャロン)
場所:2階
タイ料理。タイの宮廷料理などが楽しめます。グリーンカレーやパパイヤサラダ、フルーツなどが楽しめます。サービスドリンクはパンダンジュース。

Basix(バジックス)
場所:1階
インターナショナル料理。北京ダック、ベトナムフォー、バーベキュー、ローストビーフ、クレープやチョコレートファウンテンなどが楽しめます。サービスドリンクはレッドアイスティ。

Tosca(トスカ)
場所:2階
イタリア料理。前菜、オーダーパスタ、ピザ(好きな具材をトッピング)、魚介類のグリル、カラメルプリン、ドルチェなどが楽しめます。サービスドリンクはスパークリングワイン。













家族と過ごす休日。大人だけでなく子どもも楽しめるホテルのビュッフェランチ

ホテルの入り口を抜けると、目の前に広がる吹き抜けのロビー。ピエロたちのバルーンアートにジャグリングとそこはまるでサーカスのようなにぎわい。また顔や腕にはペインティングをしてくれるコーナーもあります。これもすべてSunday Family Crossover Brunchに含まれているイベントとは驚きます。子どもだけでなく大人たちにもあふれる笑顔。

ロビーで支払いを済ませると、腕にタグを付けます。これが目印となり、各レストランへの出入りやイベントのサービスが受けることができます。

まずは食事をするレストランを決めます。そのレストランを基準にし、他のレストランへは料理とサービスドリンクを取りに行くだけになります。そのため、希望にあったレストランを決めることが重要なポイント。一番人気のUMUは奥まった静かな所で美しい庭を眺めながら食事を楽しめます。中でも天ぷらの海老とすき焼きは大人気です。

それぞれのお店には特徴があります。

Benjarongではオリエンタルな雰囲気の中、タイの伝統ある陶器を楽しむこともできます。Basixはモダンな店内で、各国の料理が並んでいます。TOSCAはピアノの生演奏があり雰囲気のあるレストランです。ここのおすすめはチョコレート。冷やしておいたチョコレートの上にアイスをトッピングしていただきます。

ゆったりと落ち着いて食事をとりたい方は2階をチョイスするのがいいでしょう。お子様連れであれば、1階のレストランがおすすめです。ただ、ロビーを横切るときは人の行き来が多いので、気をつけてください。

家族連れが非常に多く、ホテルの方いわく「予約を受け付けており、週によってはご来店時お席を用意することができません。なるべく、予約をしてからお越しくださいね」とのことです。

ホテル全体でランチタイムを楽しむ。充実した日曜日が過ごせます。

PRICE

Sunday Family Crossover Brunch
(サンデーファミリークロスオアーバーブランチ)
大人:P1,450　子ども:P775(6～12歳)(VAT込み)
カード使用可。
時間:11:30～15:00(日曜日のみ)
※予約することをお薦めします。

SHOP DATA

Dusit Thani Manila Philippines M C-4
Ayala Avenue, 1223 Makati City
☎ 02- 867-3333　FAX 02-812 3679
URL www.dusit.com



Tapsilog：ビーフタパが一般的ですが、これはポークタパ。

Tapsilogan
（タプシローガン）

タプシログのお店：この他にもいろいろな種類のお店があります。



Tapsilogとは、Tapa（タパ：しょうゆ味のソースに漬け込んだ牛肉の薄切りを油で炒めたもの）、Sinangag（シナガッグ：にんにくと塩で炒めたご飯）、そしてItlog（イトロッグ：卵）をくっつけた造語。焼肉とご飯と目玉焼きのセットを指します。庶民の代表的な朝食のひとつ。最近は朝食だけでなく、昼食や夜食として大活躍してます。Tapsiloganは「タプシログのお店」という意味になります。
値段は店構え、肉の質や調理の仕方によって変わります。大体40～70ペソかな？　ご飯や目玉焼きを追加オーダーすることができます。お肉に醤油やお酢をかけて召し上がれ。



教えて！　庶民のお食事処

庶民のお腹を支える、安～い屋台や大衆食堂の数々

どーもお腹がすいたと思ったら、もうお昼。今日はどこで食べようかな？
とりあえず外に出ると、路上ではたくさんの人たちが屋台や食堂で談笑しながらランチを楽しんでいます。こういった屋台や大衆食堂って路上にけっこうあるけど、いったいどんなシステムになっているのかしら？
ということで、トライしてみました巷の大衆食堂！

Turo-turo
（トゥロ-トゥロ）

Turo-turoの「turo」とは、タガログ語で「指し示す」という意味。転じて鍋に入ったおかずをお客さんに選ばせるスタイルの簡易食堂を指します。細長いテーブルに大振りが3～4個程置いてあり、お客さんは一つ一つ食べたいものを「これとこれ、あとこれね。」と指し示しながらオーダーしていきます。値段は大体一品あたり30～50ペソ。フライドチキンやフィリピン家庭料理のMenudo、Adobo、Afritadaといった肉料理がベストセラー。さすがに値段も高めです。逆に野菜や魚料理はあまり人気がないせいか、安めです。ご飯はお茶碗1杯分で5ペソ程度。お店によってはスープ（Sabaw）がついてきます。
その場で食べてもよし、ビニール袋に入れてもらって自宅やオフィスで食べてもよし。お支払はオーダーした後に済ますのが一般的かな。

トゥロトゥロのお店：写真のお店はけっこう高級な部類に入ります。





Beef w/ Oyster Sauce



Pork Sinigang Soup

ランチの後におススメ！

生チョコのあるチョコレート専門店
Heavenly Chocolates
ヘブンリー　チョコレート

2008年7月に生チョコを置くチョコレート専門店「Heavenly Chocolates」がオープンしました。一番人気は「Sachi nama Chocolate」。素材は日本から、生産はシンガポールという高品質の生チョコ。鮮度や衛生管理なども徹底されています。保冷バッグと保冷剤も25ペソでつけてくれるので、安心。家でもゆっくり生チョコを味わえます。また、新登場の「チョコレートパスタ」は苦めのチョコレートとクリームソースにカリカリのベーコンとオニオンをトッピングしてある新感覚パスタ。チョコ好きの方は要チェックの一品です。

Primer読者の方へのサービス
（有効期限：3月25日～4月24日）
プライマー持参で全てのご飲食、お持ち帰り商品を10%引き



生チョコ　P350（15個入り）
Sachi nama Chocolate



ホットチョコレート　P80
ペルーやマダガスカル、ガーナといった国別の味を楽しめる



チョコパスタ　P150　Montezuma



チョコレートフォンデュ　P150～375
ポテトチップ、キャロットケーキかバナナケーキ、ブラウニー、マシュマローなどの他、週末にはフルーツなども楽しめる。



SHOP DATA
Heavenly Chocolates
127 Roces Avenue (near corner of Tomas Morato Avenue), Quezon City
☎ 02-666-2208
㊡ 13:00～22:00　日曜定休
E-mail benjaminvpedro@yahoo.com


❶


❷


❸


厨房で腕を振るうLaudicoシェフ。芸能界、ファッション界に常連客が多い

シェフ考案の独創的な盛付け

女心をくすぐる“選べる3品1皿”メニュー

BISTRO FILIPINO ビストロ　フィリピーノ

中田英寿、イメルダ・マルコス夫人、この店を訪れる有名人は数知れず。ボニファシオの静かな場所にある「BISTRO FILIPINO」は、店に入っただけで空気が変わる。フィリピン伝統アートのインテリアは、デザイナーYOLAによるものです。

オーナーシェフのLAUDICO氏は、ニューヨークとフランスで修行を積み、7年前にこの店をオープンしました。料理それぞれに各国の食文化がちょこっと入っているところにオリジナリティーを感じます。前菜の「Ubod Spring Roll」はビネガーソースを上からかけてまるで手巻き寿司のように食べるよう盛り付けされています。

それから特に女性に嬉しいのが、前菜とスープとデザートの“お好きなもの3点セット”。少しずついろいろ試せるので、何度来てもお得感いっぱいです。

Primer読者の方へのサービス
有効期限：3月25日～4月24日
プライマー持参された方には、20%OFF


スタッフの衣装はフィリピンの伝統織物スタイル


フィリピンモダンインテリアで彩られた店内

MENU

❶ Trio of Appetizers（前菜3点セット） P288
(Ubod Spring Roll, Stuffed Fish Balls, Chilean Sea Bass)
魚肉団子はまるでたこ焼きのよう。

❷ Trio of Desserts（デザート3点セット） P188
濃厚でしっとりしたチョコ、ココナッツ風味のケーキ、ハロハロという食後の別腹トリオ。

❸ Adobo Overload P788
シェフの腕前が発揮されているメインデッシュ。

SHOP DATA

BISTRO FILIPINO Ⓜ N-2
GF .Net2 Ericsson Building, 3rd Avenue,
Bonifacio Global City
☎ 02-856-0634
㊡ 11:00～15:00（月～土ランチ）, 18:00～23:00（月～土）
18:00～22:00（日）


❶


❷


❸


夕方から夜にかけて賑う店内

陽気な人々が集う場所「スペインバル」

BARCINO バルシーノ

2006年にオルティガスにできたスペインバルが、ボニファシオのフォートにもオープン。

「Bar」と書いてスペイン語では「バル」と呼ぶ。このバルとは、人々が気軽に朝のコーヒーから仕事後のビールやワインなどを楽しめるもので、スペインにはどんな小さな村にもあるそう。そんな粋な「スペインバル」をフィリピンでも味わうことができるのがこの「BARCINO」。タパスバーもあり、夜は予約なしでは座れないほどの大人気レストラン。ワインをもっと気軽に楽しんでほしいというオーナーのこだわりで、ワインセラーも併設。P300～といったお手頃な価格でワインを購入することもできます。

Primer読者の方へのサービス
有効期限：3月25日～4月24日
プライマー持参でお食事10%OFF
ワインセラーでの買い物15%OFF



MENU

❶ Tapas Barcino P560
スペイン語でおつまみという意味の「タパス」。スペイン料理には外せない一品です。

❷ Croquetas vegetales P185
たくさんの野菜が入った体に優しいスペインコロッケ。

❸ Sobrasada mallorca P195
パプリカ入りの豚の腸詰。生でパンに塗って、焼いたもの。ワインによく合います。

SHOP DATA

BARCINO　フォート店 Ⓜ N-2
Unit 101 Forbeswood Heights, Rizal Drive, the Fort
☎ 02-900-0726
オルティガス店 Ⓜ K-6
2nd Floor City Golf Plaza Julia Vargas Ave.,
Ortigas Pasig ☎ 02-636-2963
㊡ 11:00～翌日2:30　毎日営業
URL http://www.barcino.com.ph/

マダムのラ

駐在マダムのランチ事情
家族に迷惑がかからないランチタイムには、自分の好きなものを食べるのです！

Mall Of Asiaの2階、海が見える日本食レストラン「たなべ」にてランチ座談会が行われました。小学生のお子さんつながりという美人マム3人。



タナベは
いかがでしたか?
まぐろが新鮮で美味しい。あさりのお味噌汁も美味しくって、感動。

ウエイター　「お飲み物は何にしますか?」
かおるさん(以下敬称省略)　「サンミゲルスパードライで」
プライマー　「うわっ。ビールですね。お昼からですか?」
か　「ええ。でも1杯だけですよ〜」
あややさん&みゆきさん(以下敬称略)　「飲める人はいいわね〜。私たちはメロンシェークとバニラシェークで」
プ　「皆さんランチは誰と行くことが多いのですか?」
あ　「私はテニス帰りに食べていこうよーの流れが多いかな」
か　「私はランチ友がいて、飲める人たちと行くことが多いかな」



あややさん
在比3年目。中学1年の男の子のママ

プ　「どんな所に行くことが多いのですか?」
み　「私は**ランドマーク地下のフードコート**にもいっちゃうかな。鉄板でサーブしてくれる所が美味しいよ。高くても120ペソよ」
か&あ　「ええっ? そんな所を言っちゃう? もうちょっとハイソな場所をあげようよ…」
み　「えー、じゃあタイ料理ならグロリエッタ2階の**デュシタニ**が美味しい。シュリンプガーリックはお薦めよ。お持ち帰りもしちゃうわ」
あ　「そうそう、最近安くていいタイ料理レストラン見つけたの。名前が…。スコータイ? パッタイ?」↙

そうめんの茹で加減が丁度いい。トイレもきれいなので、今晩にでもこようかしら。



かおるさん
在比8年目。小学3年生と5歳のママ

↘か　「パッタイは料理名でしょ」
あ　「看板がよくわからないけど、リトル東京近くのバトミントンコートの真向かいにあるよ。5種類くらい頼んで800ペソくらいだった」
か　「タイ料理ならメニューが全部日本語で書かれてある**アズタイ**がよかったな。メニュー表に個数も書かれてあるから、友達とシェアしやすくて」
プ　「マムたちの間では最近はタイ料理レストランが人気なのですか?」
か　「私は基本的に飲むから、辛目の料理がいいんだよね。私のランチのポイントは“家と違うこと”。夕飯などに自分で作れないものを↙
↘食べたいと思うし、週末、子どもがいると辛い食べ物は食べられないでしょ。家族に迷惑のかからない時間に好きなものを食べるのが私にとってのランチかな」
全員　「なるほど〜」
プ　「他にはどんなレストランに行きますか?」
み　「**瀬理奈**のランチは安いね。夜に比べたらお手頃だから行くかな」

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。

Cav wine shop-café　4/24

カード1枚で、気になるワインを手軽にテイスティング！ランチやディナーもお楽しみいただけます。





cav wine shop - café　M K-5
G/F "The Spa Bldg., Lot 5, Quadrant 8 City Center Fort Bonifacio Global City, Taguig City
☎ 02-856-1798
営11:00 ～ 翌2:00
休なし

P1,500分カードで購入すると、ワインを1本進呈

J's 007　4/24

『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 B-3
9G Gallery Bldg., Amorsolo St., Brgy. San Lorenzo, Makati City
営16:00 ～ 翌3:00
休日曜日

月～金曜日は、カクテル20%OFF
土曜日は全品10%OFF

杉（Sugi）　4/24

フィリピンに日本の味を伝えて25年。当店でのみご賞味いただけるユニークなオリジナルメニューを提供しています。





Sugi Japanese Restaurant　M C-4
G/F Greenbelt Mall 2 Ayala Center Makati City
☎ 02-757-5678、02-757-5679
Greenhills Shopping Center Connecticut St., San Juan City
☎ 02-725-0208、02-721-7111
営ランチ11:00～14:00 ディナー18:00～22:00
休なし

現金払いのお客様に限り、お勘定10%OFF

あ 「私は**イタリアニス**@フォート、**パンケーキハウス**、**日本橋亭**、**PHO BAC**、**中華ゾング**などかな。あとドライバーに教えてもらったブルゴスにある**マンナ**も美味しい」
か 「韓国料理もみんな好きだよね。」
プ 「韓国レストランもたくさんありますが、どこが人気ですか?」
か 「やっぱり、**Kaya**が人気かな。あと**マンナ**かな。韓国料理ではないけど、セレンドラにある**ZAO**も結構好きかな。最近は**Old Swiss Inn**のチーズフォンデュも良かった」
み 「フィリピン料理は好き?」
か 「私は好きだよ。でもみんなで行くなら、みんなに人気のイタリアン、になるかな。週末なら家族に人気の和食、だな〜。子どもに野菜も魚も食べさせられるし。でも最近は美味しい日本食レストランが増えて嬉しいよね」
プ 「ひとりでランチもありますか?」
あ 「**スターバックス**なら私はひとりでもラ↙



Tanabe日本人スタッフから
金曜と土曜日の夜は窓側のお席から夕日も花火も見えるのですよ。窓側の席は2つしかないので、是非ご予約をしてください。ルームチャージもありませんよ。







ランチタイム：11:00〜14:30
❶ミックスフライ　P330
❷さるうどんと巻き寿司　P300
❸鉄火丼　P280

SHOP DATA
Tanabe（たなべ）　Mall of Asia店 Ⓜ E-6
Unit 229-231 Entertainment Mall SM Mall of Asia
☎ 02-556-0360, 02-556-0361
営 11:00〜22:00　毎日営業
マラテ本店　☎ 02-528-4688, 02-528-4689



ンチ座談会 in Tanabe



このボリュームでこの価格はお得。素晴らしい!

みゆきさん
在比4年目。小学5年と3年のママ

↘ンチしたりする」
み 「えー、私はひとりなら、家でご飯食べるわ。お茶漬けでもいいし。週末なら家族でマクドナルドって時もある」
あ 「週末はほとんど外食ランチしないかも。行くとしたら、ホテルのブッフェとかかな」
か 「そうそう、ホテルのブッフェは6歳以下の子どもが無料だから、幼児のいる家族はモトが取りやすい（笑）！ **ソフィテルホテル**は3種類のワインがちょっとずつ飲めるドリンクオーダーとか、シャンパンランチなども企画していて、大人も楽しいよ」
プ 「平日のランチはどの辺にいくことが多いのですか?」
み 「普段のランチは子どものお迎えの時間があるから、学校か家から近い所、ボニファシオ、マカティらへんになるわね」
あ 「そうだね、小学生は2時半にはお迎えいかなくちゃだからね。」

こうしてマムたちの楽しいお話は尽きません。けれども、子どものお迎えという現実も忘れない。というのがマムランチの基本らしい。ランチタイムが終れば、「マム」から「母」へ変身なのですね!

特集 Writers：老田純輝、佐々木洋子、tenten、志乃

■マークの見方　レストラン　有効期限：2009年4月24日まで Valid until April 24, 2009

しちりん（Shichirin） 4/24
オープンテラスで開放感も抜群。しちりんでは本格炭火焼肉が楽しめます。人気の食べ放題メニューは男性は680ペソ、女性は480ペソ。とんこつらーめんもおすすめの一品です。
本クーポンをご提示の女性のお客様、お子様にはアイスクリームのサービス!
駐車場有!
しちりん(Shichirin)　Ⓜ A-1
9752 Kamagong St. Brgy. San Antonio Village, Makati City
☎ 02-899-1247
※お席のご予約は携帯へ　0929-267-7777 担当トミヤマが承ります。
営 17:00〜24:00
休 なし
とんこつらーめん P250→P200
とんこつ（小）らーめん P150→P120

新宿ラーメン 4/24
餃子のうまさも太鼓判！
パソンタモ店はリニューアルして営業中!!
通常 餃子一皿 P150
駐車場有!
新宿ラーメン
2277 Chino Roces Ave. (Pasong Tamo) Makati City
☎ 02-819-1242　Ⓜ B-3
7853 Hercules St. cor. Makati Ave. Makati City
☎ 02-890-6105, 6107　Ⓜ D-1
営 10:00〜翌1:00
休 なし
P800以上のお食事で餃子一皿（4個）をサービス!

Pepper Lunch 4/24
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。
リブアイセット1つオーダーにつき、クレームキャラメル1つサービス!
Pepper Lunch
Lot-RS 041, Power Plant Mall Rockwell Center, Makati City
☎ 02-895-6185　Ⓜ H-1
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 Ⓜ J-6
リブアイセットで、クレームキャラメルをサービス

奥様に愛され続けて22年

SANTIS Delicatessen

はじまりは小さなソーセージ工場からでした。
素朴な手作りの味が評判をよび、外国人の主婦を中心に工場へ直接買い求めるお客さんが増え、それは1日3000人にまでなりました。1987年、サンティスデリカテッセンは待望の声を受け、第1号店をマカティのヤカール通りにオープンしたのです。



当時のソーセージ工場





左：サンティスの入り口。赤いレンガと木製の扉がおしゃれ。
右：明るく清潔な店内。世界各国の品物が整然と並んでいます。


フレンドリーで明るい店員さんたち




このソーセージの種類の多さ!



Mr. Werner Berger
ワーナー・バーガー氏
WERDENBERG International Corp.代表
SANTIS Delicatessenを始め、Carpaccio、Chesa Bianca、I'm Angusなど人気料理店の数々を経営する、フィリピンを代表するフードアンバサダー。

MENU

ハム類

●人気No.1　TURKEY HAM 七面鳥のハム
TURKEY HAM PEPPER P100.30
SMOKED TURKEY HAM P100.30
HICKORY SMOKED TURKEY BREAST P80.50

●定番人気ハム
PARMA HAM P138.30

ソーセージ類

●定番ソーセージ
HUNGARIAN SAUSAGE P37.60
VEAL CHIPOLATA P39.30
BREAKFAST SAUSAGE P38.90
ITALIAN GARLIC P39.30
（100gの価格で表示しています）



サンティスデリカテッセンは20カ国以上から、最高の品質のものを厳選して取り寄せています。

スイス
生ハム、ソーセージ各種、チーズ各種、ワイン等

イタリア
パルマハム・サラミ・モッツァレラチーズ、パスタ、トマトソース、ワイン等

フランス
チーズ各種、牡蠣、シャンパン等

スペイン、チリ、アルゼンチン、南アフリカ
ワイン各種・酒類

オーストラリア
野菜、牛肉、乾物、冷凍食品、ワイン等

アメリカ
アンガスビーフ、魚介類

ノルウェー
サーモン、魚介類

トルコ
オリーブオイル、乾燥フルーツ、野菜

…他

SHOP DATA

ロックウェル店　Ⓜ H-1
RS 120&121 Joya at Rockwell, 28 Plaza Drive, Rockwell Center
☎ 02-403-0144

フォーブス店　Ⓜ 枠外
San Antonio Plaza Arcade Forbes Park
☎ 02-894-1293

オルティガス店　Ⓜ J-7
GF Astoria Plaza, Amber Ave., Ortigas Center
☎ 02-687-1013

アラバン店　Ⓜ H-6
2nd Level, Filinvest Festival Mall Filinvest Corporate City, Alabang
☎ 02-850-3967

本店 マカティ　Ⓜ A-2
WIC Bldg.7431 Yakal St., San Antonio Village
☎ 02-844-1154

ワインの種類に定評あり
食通が頻繁に通うイタリアン

Carpaccio カルパッチョ

カルパッチョといえば、マニラのグルメ人達の間ではマストなイタリア料理店にリストアップされています。パスタやピザの種類も豊富ですが、ワインはイタリアはもちろん各国のワインが揃っています。また、仕切られた部屋や喫煙ルーム、テラスなどがあり、ゲストに応じた席もあります。気軽なランチとちょっと大人なディナー、それぞれ表情の違った食事の楽しみができるレストランです。


Alla Marinara


Ai Funghi Porcini


Alla Bolognese


Pizza


Risotto Stile Liguria


Dolce Alla Casa

MENU

●Pizza
Pizza Margherita P390
Pizza Gorgonzola P410
Pizza Quattro Stagioni P410

●Home made Pasta
Ravioli ai Frutti di Mare . . . P460
(シーフードのラビオリ　トマトバジルソース)
Ravioli alla Panna P410
(ラビオリ　パルメザンチーズソース)
Lasagna al Forno P410
(ラザニア)

●Dolci
Tiramisu P240
Panna Cotta con Lampone P240
Cioccolato -Banana Mousse P240



Carpaccio
☎ 02-843-7286
URL www.carpaccio.com.ph
営 ランチ 11:00~15:00
　ディナー 18:00~22:30

本格派のスイス料理レストランがオープン
スイスの高山で作った生ハムに舌鼓

Chesa Bianca チェサ ビアンカ

スイスの家庭料理が味わえるレストランが、去年暮れにオープンしました。SANTISのスイス人オーナーが自らプロデュースしたとなれば、一度はチェックすべき店ですよね。ランチにちょうどいい週替わりセットメニューもあれば、好みのソーセージをチョイスできる単品料理もあって、味わい方は人それぞれ。またスイス料理定番のチーズホンデュも充実しています。女性でも飲みやすいスイスワインにこれまた良く合います!


Buendnerfleisch Telle

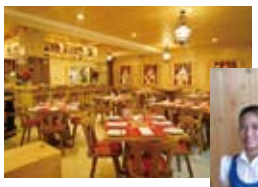

Sliced Veal Zurich Style

おススメ!
週替わりセットメニュー　P590
(前菜+メインデッシュ)

ボリュームあるメインデッシュは、男性も満足いく一皿です!


メインディッシュ(肉):
Luzerner Chabisbuenteli


メインディッシュ(魚):
Fillet of Dace Rorschach Style




スイスの衣装がとてもかわいらしいスタッフ。サービスがとてもきめ細やかです。


前菜:
Gratinierle Spargeln

Chesa Bianca
☎ 02-815-1359
URL www.chesabianca.com.ph
営 11:00~23:00(月~土)

MAP



ADRESS
7431 Yakal St. San Antonio Village, Makati City

ちょっぴり贅沢にステーキ
最上級のアンガスビーフを食す

NEW!

I'm Angus Steak House
アイム　アンガス　ステーキ　ハウス

ステーキといえば、少し贅沢な食事というイメージがありますよね?　そんな、いつもと違う食事をしたい気持ちを満たしてくれるステーキ専門店。世界中から厳選された上質の肉だけを輸入するこだわり。オープンキッチンで丁寧に焼かれる様子を見るだけでも、気分は高揚してしまいます。家族で、友達同士で、どうぞご堪能ください。

MENU

SEARED MAHI TUNA PIRI-PIRI
With Wasabi Mayo P360
DEEP FRIED SHRIMPS,
CHILI SAUCE P320
BOSTON CLAM CHOWDER
. . . . . .P250




RIB-EYE(300g)　P1,770
付け合せやソースはゲストが選択できます。
※P590/100g(最小300gより)

I'm Angus Steak House
☎ 02-892-6260
URL www.i-am-angus.com.ph
営 ランチ 11:00 ~ 15:00
　ディナー 17:00 ~ 23:00

保存版　マカティマップ

Primer 設置ステーション
いち早く最新号をゲットしたいアナタ。設置ステーションに、たくさんの部数を置くことにしました！
NEW HACCHIN マカティ店、山崎 マカティ店、日本人会、 チョットストップ、アイマージ マカティ



transport triangle travel & transport triangle travel

日本人経営の日本人のための
レンタカーです！

レンタカー車種・ご利用料金のご案内

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

Call Now!

当日予約も可！
受付 9:00〜18:00

・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	

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。 M G-2

保存版　ロックウェル・フォートボニファシオ



在フィリピン日本国大使館からのお知らせ

在留届・記載事項変更届・帰国届の提出励行のお願い

旅券法第16条により、外国に住所又は居所を定めて3ヵ月以上滞在する日本人は、住所又は居所を管轄する日本の大使館又は総領事館（在外公館）に「在留届」を提出するよう義務付けられております。また、「在留届」提出後、転居や家族の移動など「在留届」の記載事項に変更があったときや帰国するときも、同様です。

＜在留届・変更届が提出されているとこんなに安心＞

○ 海外在留邦人が事件や事故、災害に遭ったのではないかと思われるとき、「在留届」「変更届」があれば安否の確認、緊急連絡、救援活動、留守宅への連絡等が迅速に行えます。

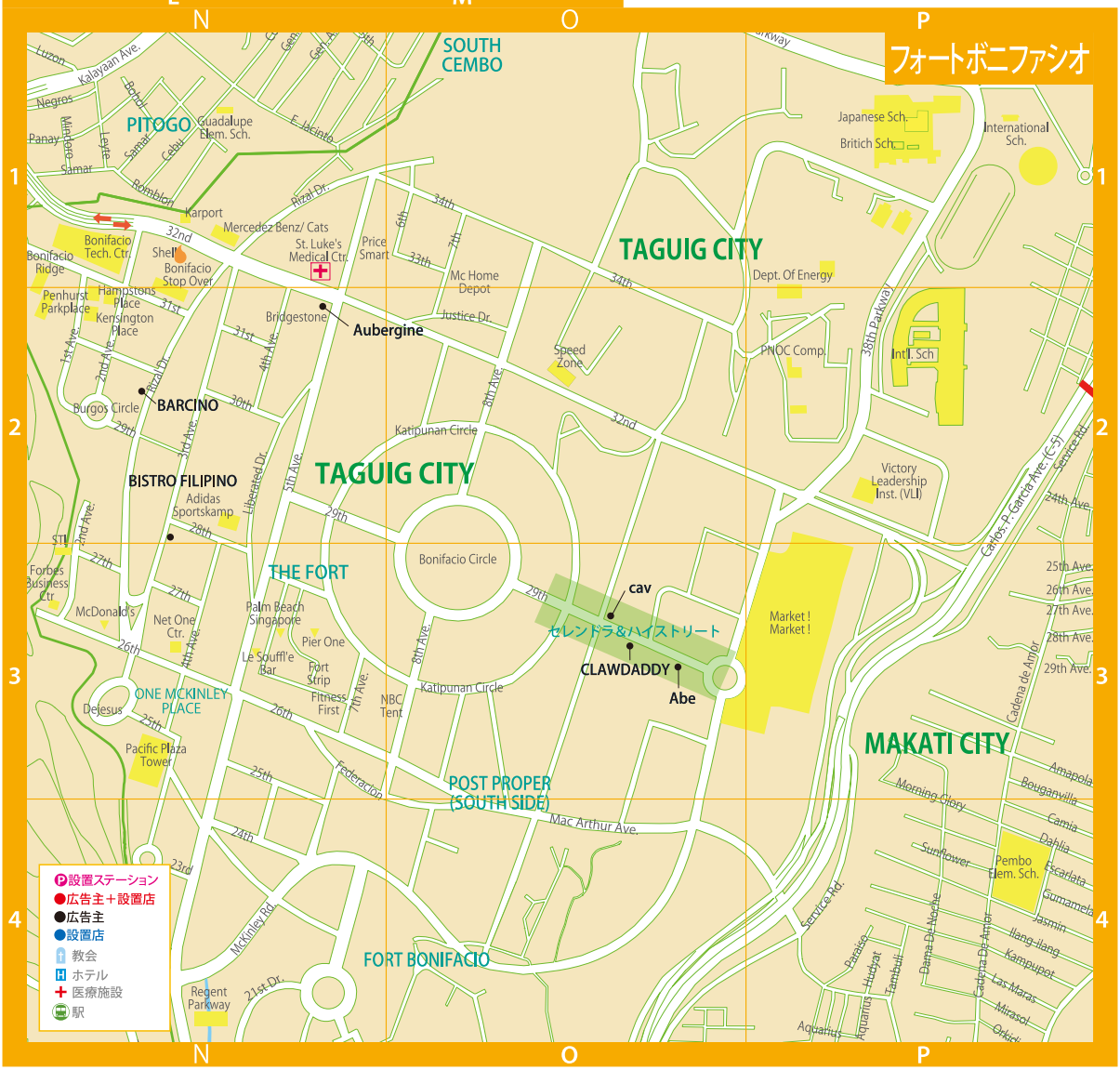
○ 在外公館で旅券の切替、戸籍・国籍関係事務、各種の証明事務等の窓口サービスを受ける場合にも、「在留届」「変更届」は利用されています。

○ 治安情報、健康情報などの情報がメールマガジンとして配信されます。

在留届の届出方法は、当館ＨＰの以下ページをご覧ください。
http://www.ph.emb-japan.go.jp/visiting/consular_j/zairyu.htm

在マニラ日本国総領事館

在フィリピン日本国大使館
2627 Roxas Boulevard, Pasay City, Metro Manila　M F-6
領事班直通：02 - 834 - 7508　（受付時間 8:30 ～ 17:30）
領事窓口申請受付時間：月～金曜　8:40 ～ 12:00、13:30 ～ 16:30（除く査証）



ライター募集！

プライマー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。

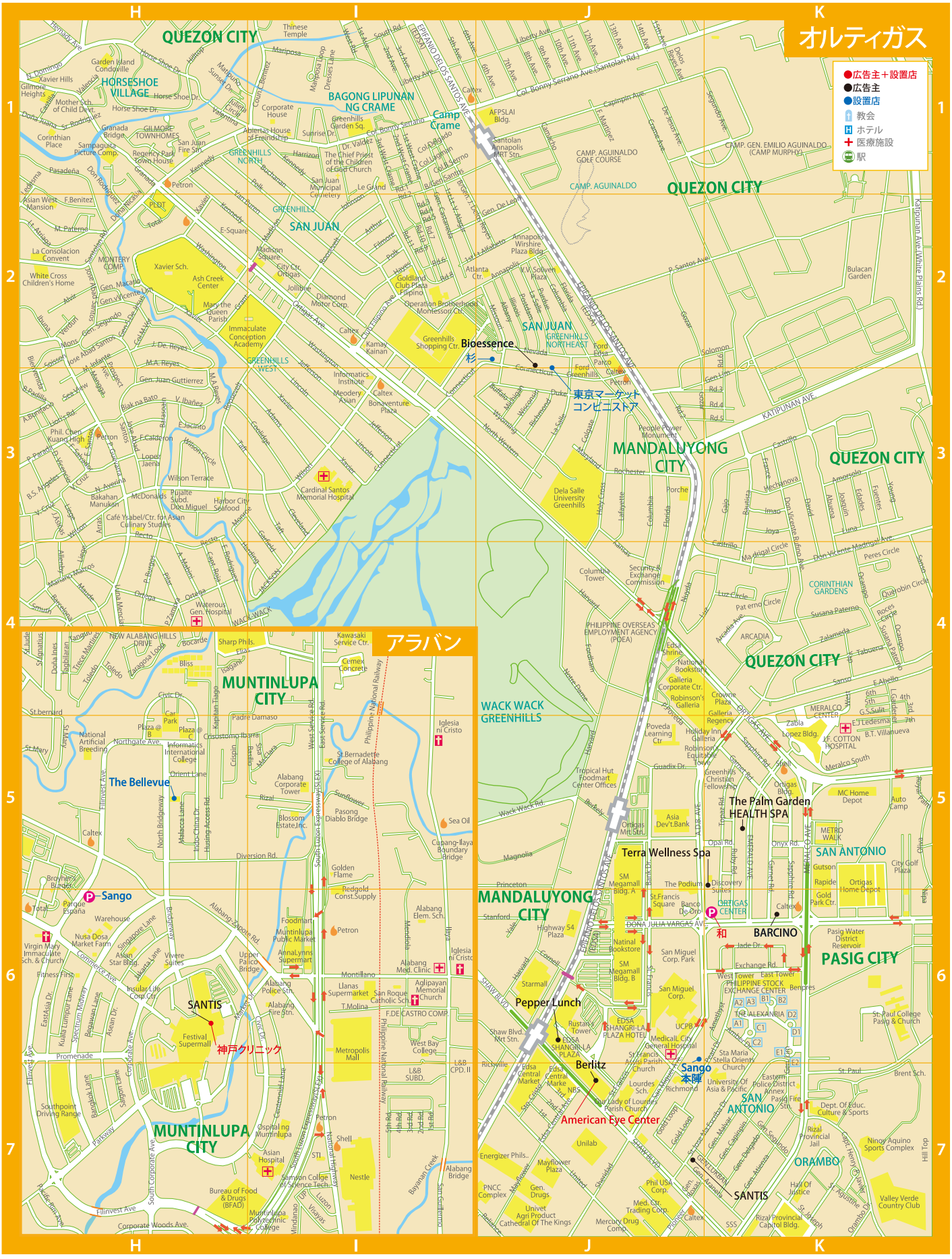
E-Mail : information@primer.ph

Tel : 02-895-6297

詳しくはコチラを見てね
www.primer.ph

保存版　オルティガス、アラバンマップ

Primer 設置ステーション
いち早く最新号をゲットしたいアナタ。設置ステーションに、たくさんの置くことにしました！ Sango アラバン店、和 オルティガス店、Tokyo Café SM ノースエドサ店（マップ外）



保存版　ベイエリアマップ

Primer 設置ステーション
いち早く最新号をゲットしたいアナタ。設置ステーションに、
たくさんの部数を置くことにしました！
Tokyo Café　Mall of Asia 店



■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-××××

WORLD 通信 世界の暮らし

育児と仕事の狭間で・・・ 母として、妻として、女性としての生き方って何？

Japan
ー女性起業家ー

一度、社会に出て働いた女性にとって「育児」とは忍耐だったり、理不尽だったりすることはないでしょうか？少なくとも私はそう感じてしまった一人。

結婚して出産して慣れない子供の世話と家事をする日々。授乳で睡眠時間は削られ、掃除、洗濯、三度の食事に、離乳食作り。ハイパーわがままな娘は1歳過ぎてさらにパワーを増した。なのに、夫は不規則な仕事の為すれ違うことが多く、私ってなんて孤独なの…と涙が出る。まさに滅私奉公の日々…。

海外では、子供をもつ母親が社会へ出ることは理解されている国もあるけど、日本の現状は「３歳までは親元で育てないと子供が可哀想」。この言葉、私の両親や姑、さらに夫にまで言われているんだから、私は駄目な母親かも？と気分はどん底まで落ちてしまった。あぁ、独身時代の華やかな生活がまるで遠い過去のよう…



ある日、何かがブチッと切れた。「子供は可哀想で、私は可哀想じゃないわけ？」社会から隔離された疎外感や、誰も助けてくれない不安と寂しさ。娘が1歳半を過ぎた頃、保育園に預ける手続きを夫に内緒でしてしまった。反対されることがわかっていたから内緒。これは私自身を救うため。こうなったら、もう後戻りできない！幸い、私の気迫ある説得に負けた？夫も理解を示してくれたことだし、どうせ仕事をするなら、誰かに管理されるのではなく、自分のスケジュールで動きたい。ならば、起業しかない！ということで事業をスタートさせたのが一昨年の秋のこと。



結局、私がこれまでやってきた仕事の延長に近い内容だけど、なんだか会社員だった頃より新鮮な気持ちで働けるから不思議。仕事の時間を持つことで精神的な余裕が生まれ、おてんば娘とも向き合えるようになった！あんなにグロッキーになっていた私が、さらに子供がほしいと思えるようになり、なんと！1月に第２子まで産んでしまった…。子育てと仕事の両立に立ちはだかる壁がいくつもあるだろうけど、越えられない壁ではないと信じて、がんばるしかない！

次回はプロ野球選手の妻

太陽の恵みはおあずけ!? アメリカのエコ感覚と布おむつの苦悩

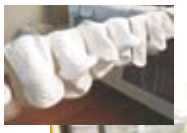
San Francisco

カリフォルニアは、サンサンと太陽がふりそそぎ毎日とってもいい天気です。こんな日は朝から洗濯をしてベランダに布団でも干したいものです。アメリカに来た頃、ほぼ毎日ベランダに布団を干していました。ふかふかのお布団でぐっすり眠る日々。

ある日曜日、いつものごとくお布団を干していると旦那のディビットがあわてて飛んできました。どうやら私はとってもいけないことをしでかしたらしい。なんでお布団干しちゃいけないの!?アメリカは、外観と景色を気にする人が多く、マンションの住民や近所の人の目に付くところに他人が見たくないものがあると苦情を言いに来る人がいるからダメだって。Tシャツやタオルもダメ。下着なんてもっての他らしいです。さらに洗濯物を外に干す人は家に乾燥機が買えない貧しい人と思われるのだそうで同じマンションの人は嫌がるとか。乾燥機はあるけれど、縮むし、電気代はかかるし・・・。自然の恵みがすぐそこにあるのに・・・。ダメらしい。

日本では地球温暖化対策の一環としてリサイクルや省エネなど日々取り上げられている中、アメリカはECOに対する認識がまだまだ薄いようです。子供が生まれた今、ベランダいっぱいに布おむつを干してみたら一体どうなるのでしょうね？







次回はイタリアから



前田 香織
（まえだ かおり）
ピープルパーソンズ　代表
1976 年生まれ、長野県出身。大学卒業後、テレビ信州（日本テレビ系列）勤務。
その後、ラジオDJ を経て、結婚を機にフリーアナウンサーとして活動。
29歳で女児、32歳で男児を出産。2007年ブライダルコーディネートや各種レッスンを行う事業をスタートさせ現在に至る。
http://www.people-persons.com/



城山 史
（しろやま ふみ）
1974 年生まれ、大阪府出身。大学卒業後SONY に入社、同じ会社のアメリカ人と結婚しアメリカへ。その後サンフランシスコ日本国総領事館で職員として勤務。2008 年に男児を出産。半年間の産休を経て仕事に復帰し現在に至る。

hair art & make up
J-hair

MENU
・Hair Cut P1,000 (Male) P1,200 (Female)
・Perm P1,800
・Straight Perm P4,000＋
・Coloring P1,300＋
・Nail Art P500
・Styling P700/P900

Business Hour 9:00am ～ 7:00pm
Closed on Sunday of 1st and 3rd week
(Opened on Monday)
Closed on Monday of 2nd and 4th week
(Opened on Sunday)
Holy week holiday: April 7 to 14

Address: Unit 102-C G/F Cattleya Condminium
235 Salcedo Street, Legaspi Village,
Makati City

Phone: 02-812-6055 (Reservation Basis Only)



予約の際に
プライマーを見た
と言った方に限り
日本製最高級
トリートメント
P2,000→P1,500
（ホームケア付き）
有効期限：
2009年4月24日

新連載

お隣のメイドさん 一軒家メイドさん密着24時

ジジの１日

ジジ起床 朝食の準備をする
花ちゃん(8歳)の学校カバンの中身をチェックし忘れ物がないか確認



掃除開始
家中の部屋の掃除・窓拭きをする





自分の昼食を作る
朝・昼・晩、すべて自分で調理



午後の仕事スタート アイロンがけをする
花ちゃんの制服やご主人のワイシャツなど丁寧にアイロンをかける



花ちゃん帰宅 お稽古に付き添って外出
バレエ、機械体操、公文、家庭教師など日替わりの習いごとに対応する



ときどき夕食作り
マダムにオーダーされた日は煮物や肉じゃがを調理。台所をキレイにしたら･･･お仕事終了



5:00 8:00 11:00 14:00 15:00 18:00

休憩中

6:00 7:30 12:00 14:00 16:00 18:00 19:00

起床
花ちゃんやご主人と朝食

テニスへ出発
平日は毎日テニスへ
体育会系の部活動並み



マダムの格言 其の一

「メイドさんの仕事は経過を見ないで結果を見る」掃除しているところを見ると、無駄な動きとかいちいち気になってノイローゼになる。だから日中は外出すると決めている。

帰宅
友達とランチ or 自宅で軽食

買い物へ
食材などの買い物は任せず自分で行く
ビレッジ内移動は自転車が大活躍



マダムの格言 其の二

「抜き打ちで自宅に電話をかける」過去のメイドさんもみんな電話好き。市内通話は無料で通話記録が残らず、家電話を使用しているケースが経験上多かった。“私がかけた時、通話中だったら･･･”と釘を指している。

マダム A子の１日

お稽古に付き添う
花ちゃんのお稽古はジジと交互で同行する

花ちゃんと夕食
ご主人は遅いので平日はいつも２人で

花ちゃんの宿題を見る
一緒にお風呂に入って･･･
～ゆっくりマダムの時間～

A子家のメイドさん
名前：ジジ
年齢：20代後半
メイド歴：6年
（A子家では２年目）
出　身：ドゥマゲッティ（ネグロス島）
スタイル：一軒家・住み込み
月～土 / 5:00 ～ 20:00

Data

マダムA子さん
在フィリピン歴：7年
メイド雇用歴：7年
年齢：30代後半
家族：夫・娘(花ちゃん)
趣味：テニス

Data



ジジの部屋
扇風機・冷蔵庫、タンス、化粧台、ベッドが完備。休憩時間は、ジジは読書したり昼寝したりして過ごしている。



ジジが支給されている物
お米、シャンプー、石鹸、歯磨き粉すべて無制限、なくなったら補給。マダムが選んで購入している。

一日の長 マダムA子のメイド道 ❋

Q メイドさんは何人目？
ジジで5人目です。解雇の理由は、妊娠したとか、学校へ通いたいとか、男性関係が仕事ぶりに飛び火してきた、仕事ができなかった等です。“男性関係”というのは、我が家の敷地に恋人が入り込むとか不在時に家に連れ込み、娘の世話を放棄していたからです。“仕事ができない”というのは、防犯意識が非常に薄かったというのが決定的な理由です。一軒家なのでドアを開けっ放しで外出、鍵を閉め忘れることが頻繁だと怖いですから。

Q 解雇すると逆恨みとかされませんか？
解雇する場合は、かなり譲歩した末の結果です。それに至るまで順序だてて彼女たちに説明していたので、納得して辞めてもらったと思っています。“仕事ができない”ケースだと、「1週間だけドアを開けっぱなしで外出しないことだけを気をつけて」と試用期間を設けたんです。でも、やっぱり鍵も閉めなければドアも開けっ放しでした。“男性関係”のケースは「あなたが悪いんじゃない。あなたを取り巻いている今の環境がよくないの。環境が変わったらここに戻ってきてね」と言いました。ちなみに、それ以降戻ってきていません。

Q メイドさんと良い関係を保つコツは？
“マムに信頼されているのは私”と思い込んでもらう事。例えば、我が家は運転手もいて在宅中は自宅に待機していますが、運転手に用事を頼んだり、少しでもあちらを優遇していると思われる行動を取ると、メイドさんはすねるんです。そうなると厄介なんですよ。だから運転手への伝言もメイドを通して伝えてもらうとか、とにかく“私はあなたを1番信頼しているのよ”という態度で接するといい関係が保てます。メイドさんが2人以上いる家はまた別なんでしょうけどね。

このコーナーは隔月の掲載です。

AMERICAN EYE CENTER
レーシックで視力を回復

レーシック（Lasik）は欧米を中心に普及している、視力矯正手術で、
約 10 年前に日本でも厚生労働省で認可されて以降、注目度が年々高まっています。
フィリピンで初めて視力矯正手術を行い、世界でも手術件数が 7 位にランクされているアメリカン･アイセンター。
眼科医の権威ともいえるアロヨ院長を中心に、10 名を超える専門医師がレーザー手術・治療に当たります。


ジャック・アロヨ院長

Q レーシックは安全ですか？

安全です。
レーシック手術前には徹底的な適正検査を行いますし、検査結果で少しでも目に損傷を与える要素がある場合は手術は行いません。

今、フィリピンでは手術法が選べ、料金設定も様々です。AECがレーシックで使用しているのエキシマレーザーの他にも、緑内障や白内障の手術に使われるヤグレーザー、糖尿病性網膜症の治療の多重周波数ヤグレーザーなど、医療機器も進化しています。ここでは最新装置を設置しています。

ほとんどの患者さんは不安をもっています。何の検査をし、どう手術するのか、わかりやすく説明することで、気持ちの不安要素を取り除くよう、心がけています。
検査も手術時も日本語通訳者が立ち会うので、心配ありません。

Q レーシック手術にかかる費用は？

AECのレーシック手術料は、両目で70,000ペソです。ただ、割引やプロモーションも展開していますから、日本語ホットラインへ問合せしてみてください。

Q 他のレーシックができる眼科医院とどう違う?

豊かな経験と実績（手術数は約35,000件）、そして最先端技術を取り入れているところです。アジアで初めてレーシックを行って以来、この分野を引率していっていると自負しています。我々は、すべての患者さんが視力を取り戻し満足してもらうことが義務だと思っています。

プロモーション中！
レーシック両目
12%OFF

AMERICAN EYE CENTER
Ortigas Center, Mandaluyong City
Map: M J-7
URL: http://www.eyecenter.com.ph
グリーンベルト 5 店 近日オープン！

日本語ホットライン（問合せ･予約）
☎0928-298-3091

LASIK とは

Lasik（Laser in situ Keratomileusis）＝角膜屈折矯正手術
角膜の歪みを矯正することで裸眼での視力が回復できる。近視や乱視・遠視が矯正でき、手術時間は約 15 分と短時間なうえ、日帰りできる。片目だけの手術も可能。

1 適応検査、散瞳検査を行う
→角膜の厚さが足りない、合併症を起こす可能性の人は×
2 レーザーで角膜の表面を薄く切り、フラップ（ふた状）めくる
→麻酔点眼をし、精密なレーザーで切開する。数十秒間
3 角膜の実質層にレーザーを照射し角膜を削る
→目の表面の角膜曲率を変え、視力矯正
4 フラップを元に戻し、自然吸着させる
→しばらく霞がかった視界が続くが、焦点は術後からピッタリ













体験談

もっと早く受けていればよかったな

中学生までは視力2.0だった私がメガネやコンタクトレンズのお世話になり始めたのは高校生の頃。あれから20年弱、もう嫌気が差していました。レーシックは知っていましたが、もし失明したらどうしよう･･･、本当に裸眼視力が取り戻せるの？何より目の手術に対する恐怖感からイマイチ踏み切れずにいました。その頃、友人がレーシックを受け快適そうに生活しているのを見て、思い切ってホットラインへ電話。そしてレーシック手術に踏み切ることに。

手術前の1週間はコンタクトはしない指示がありました。角膜に負担を与え乾燥の原因になるからだそう、さらに私はドライアイと診断され、レーシック当日まで点眼治療をすることになりました。

運命の日。手術は 15 分もかからず終わった気がします。怖くなかったです。私はドライアイの症状が重かったので、手術後すぐに別世界というわけにはいきませんでしたが、1ヶ月間点眼治療を続ければ視界も良くなってきました。

改めて目の大切さを実感。
何と言っても、寝たいときにすぐ横になって寝られる。朝起きたときにメガネやコンタクトを装着せずに、子どもの顔が見える、遠くの時計の針も見える。

これだけでも本当に幸せ・・・。

今さらですが、こんなに手軽ならもっと早くに受けていれば、子どもが一番手の掛かるときにもっと快適だったのではないかと思います。

結果：両目 手術前 0.05→手術後 1.0

体験者　小春さん（マカティ在住 30代・女性）

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

“Mall for All”

世界第3位の大きさを誇る「モール・オブ・アジア」をはじめ、フィリピン全国に巨大ショッピングモールを展開するSM。今から約5年前、迷子になった自閉症の少年を見つけ出すまでに何時間もかかってしまった「事件」をきっかけに、特別なニーズを持つ人たちへの配慮を取り入れたモール作りが進められています。

車椅子でSMを訪れる人にとって、入り口のスロープや階をつなぐエレベーターは、ショッピングを楽しむためになくてはならないもの。字幕つき映画を流すことで、モール内の映画館は耳が不自由な人にとっても娯楽の場となりました。

当初、障害者への配慮をどのように進めていけばよいかわからず困っていたSMに様々なアドバイスを行ってきたのは、全盲のフィリピン人建築家、ジェイミーさんでした。JICAがタイで行っている研修に参加し、政府や企業と連携してバリアフリーの取り組みを進める大切さを学んだといいます。

社会が変わるように障害者が動き、障害者の生活が変わるように社会が動く。おなじみのショッピングモールを舞台に、変化のために大切な連鎖が、今はじまっています。



優先レジ



専用駐車スペース



エレベーター

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　M B-1
URL：www.jica.go.jp/philippine

子育てコラム

COLUMN

家族のあり方

ある日、我が家のメイドさんが「お母さんにお金を送るから、少し外出してもいいですか？」と言ってきました。フィリピンでは子どもが働けるようになると親の生活を世話しなくてはいけないらしいのです。そうして彼女の毎月2回のお給料の半分以上は、親か兄弟家族へと送金されることになります。

タイに住んでいたときに聞いたメイドさんの話では「長男・長女は親の世話をし、さらに弟や妹たちを学校にだすために働く」そうです。タイでは日本と違って一番末っ子が最も大事とされ、高校や大学までだしてもらえるというのです。

外国に暮らしていると、国によって「家族のあり方」というのは、こんなにも違うものなのかと考えさせられる機会が多くなります。

ところで先日、我が家のメイドさんがたくさんのベビー用品をガレージセールで購入してきました。「あなたにはベビーいないけど、どうするの？」と聞くと、「妹のところに赤ちゃんが生まれるから、その準備です」と言います。やはり、この国には「家族」を思いやる心が小さい頃から備わっているのね、と感心した次の日。

「喉が痛くて。薬を買いたいので、200ペソ前借をしたいです」とメイドさん。家族を思いやる心は認めますが、「貯金」という概念も持っていてほしいと願いました。



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
新冊子「マニラでの医療体験談」P50　2009. 2 月発行
問合せ　E-mail：roadstar0803@yahoo.co.jp





Energetic Healing Massage Services
エナジェティック・ヒーリング・マッサージサービス
思う存分リラックスしたい方に、
至福の心地よさをお届けします

ホテル・ホーム出張マッサージサービス
スペシャルヒーリングサービス
アロマセラピー　500 ペソ
ランプ・バーガー使用
ストレス、癌、不眠症、喘息、疲労、鬱(うつ)などにお悩みの方に最適です。



マッサージサービスがたったの
250 ペソ！
指圧、スエディッシュ、リフレクソロジー、出産前のマッサージ、深組織マッサージ、タイと指圧のコンビネーション、スエディッシュと指圧のコンビネーション



ペディキュア＆マニキュアがたったの 250ペソ！
ペディキュア&マニキュア&フットスパがたったの450ペソ！

TEL：(0905)352-2455（日本語で対応いたします）
02-474-2872、(0926) 674-9730
営業時間：1:00 PM ～ 1:00 AM　毎日営業
E-Mail：energetichealingmassage@yahoo.com
※マカティ市外の場合は、サービス時間を最低２時間とさせていただきます。※マッサージ以外のサービスは硬くお断りしております。



HISTORY



ホセ・リサール (1861-1896) の人生　連載 3 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…

「我に触れるな」

フィリピンという国を愛し、フィリピンの民を心底愛していた私は、スペインに支配されていた母国の世直しと国民の教育の向上を切実に望んだ。ヨーロッパに滞在していた時に、国家主義的かつ革命的な色合いの濃い書籍をいくつか執筆し、世に送り出すようになった。結局そういった活動が自分の命を縮めることになったのだが。

1887年3月にスペイン人聖職者の傲慢さと、フィリピンにおける専制政治ぶりを暴露した風刺小説「ノリ・メ・タンヘレ（Noli Me Tangere - 我に触れるな」をベルリンで出版。続いて1891年9月に続編として「エル・フイリブステリスモ(El Filibusterismo - 反対者)」を出版。ちなみにこの続編は、先の「ノリ・メ・タンヘレ」よりも更に革命的かつ悲劇的な内容となっている。

（次号へ続く）

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。

知識豆

リサール記念碑をデザインした人は？

マニラ湾のほとりにあるリサール公園にそびえるリサール記念碑。観光客だけじゃなく、各国の要人がフィリピンへ訪れると必ず足を運ぶというシンボル的存在。ところが、この記念像、デザインしたのはフィリピン人じゃないんです。

誰がデザインしたの？

スイス出身の彫刻家、リチャード・キスリング氏によるもの。フィリピンの英雄を祀るリサール記念碑のデザインは、凡人じゃ務まらないってことで、優れたデザインを募るために国際芸術大会が 1905 ～ 1907 年まで開催されたそうなんだけど、この大会で 2 等賞を獲得したキスリングさんの作品が選ばれたとのこと。

なんで 2 位のデザインなの？

それにはいろんな説があるけど、優勝者のデザインより 2 位のキスリング氏のデザインの方が、建設費用が半分で済むからだったというのが有力みたい･･･。提示された工費の見積り額は、キスリング氏が約 100,000 ペソ、優勝者はその倍。国民の英雄の記念碑を建てるのに、そこ倹約しなくていいのに･･･。もっと削るべき予算いっぱいあるでしょ。でも、実際の工事には想定額よりもっとお金と時間がかかったらしい。記念碑がお目見えしたのは、ホセの 17 周忌にあたる 1913 年 12 月 30 日とのこと。



【リサール記念碑】 M F-1
高さ :15m　台座 : 花崗岩　24 時間、2 人の衛兵が警備
像の下ではホセが永遠の眠りについている



残されて、育まれ、愛され続けるアニラオの海

マニラから陸路で約３時間、バタンガス州アニラオ。
サンビーム・マリンスポーツは海と山に囲まれた自然の中で
手作り感溢れるダイビングリゾートを運営しています。







アニラオには４０箇所以上ものポイント群があり
初心者から上級者のダイバーまで、個人のレベルに合わせて
ダイビングを楽しむことが出来ます。
世界中のダイバーが、その美しさに魅了されてしまうコーラル群
そして、生物の豊富さは、アニラオ独自の環境と称されています。
壮大な地平線に沈む夕日、静かに打ち寄せる波の音
年間を通して、南国の暖かな気候と、海中環境に恵まれるアニラオ
年中無休でファンダイビングや各ライセンスコースも開催しております。

ダイビング以外にも、マリンスポーツをアクティブに楽しみたい方には
ジェットスキー／ジェットボート／バナナボート／ウェイクボードなど
またお子様連れのご家族皆や仲間たちと楽しむなら
ホワイトビーチでスノーケリングやバーベキューを利用できる
アウティング・パックなどがお勧めです。

価格表（一例）

ダイビング	
ビーチダイビング	$20／1ダイブ
ボートダイビング	$30／1ダイブ
ナイトビーチダイビング	$40／1ダイブ
ナイトボートダイビング	$45／1ダイブ
体験ダイビング	$75／2ダイブ
Jr. 体験ダイビング	$55／2ダイブ
スクーバ・リビュー	$60／復習コース
PADIライセンスコース	
オープンウォーター	$330／3日
アドヴァンス	$260／2日
レスキュー＆EFR	$390／4日
ダイブマスター	$720／7日
マリンスポーツ	
ジェットスキー	$30／30分
ジェットボート	$100／60分
バナナボート	$50／30分
ウェイクボード	$60／60分
お部屋 ＊全16室／エアコン・温水シャワー完備	
スタンダードタイプ	$50／日
デラックスタイプ	$100／日
お食事／日本食	
朝食 $5　昼食 $6　夕食 $7	

送迎サービスも運行しております。



ご質問等ございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。
サンビーム・マリンスポーツ
Sitio Look, Brgy Bagalangit, Mabini, Batangas, Philippines.
ANILAO RESORT：0919-352-5568　MARIKINA OFFICE：934-3140
問い合わせメール：info@anilao-sunbeam.com　BLOG：http://ameblo.jp/anilao-sunbeam/

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 M C−2

セブ支店 ☎(032)340−2128 (032)340−2127

E−Mail予約 hp@discoverytour.ph

URL: http://www.discoverytour.ph

BEST TRAVEL
INBOUND, OUTBOUND, TICKETING & OTHER SERVICES

30年のキャリアを持つ
フィリピンに精通した
日本人スタッフが
マニラ・セブ共に常駐。
何なりとお申し付け
下さいませ。

フィリピンのことは
何でもお任せを!

www.besttravel.com.ph
bestmnl@besttravel.com.ph

【営業時間】午前８時〜午後８時
土曜午後５時まで/日曜休日

マニラ　古賀、工藤、大西、武津、レネ、ダニー
G/F, THE SPA, 50 Jupiter Street, Bel - Air, Makati City
Tels. 899-4582 to 85　Fax. 899-4586　M D−2

セブ　カズ子、ロベリン
Rm.112 KRC Bldg., Subangdaku Mandaue City, Cebu
Tel. 032-345-2901　Fax. 032-345-2890

入学金0円、SSP(就学許可証)0円
授業・寮 99,000円(4週)
一日7時間クラス、二人部屋、3 食、
基本電気代掃除、洗濯、
インターネット、
ピックアップ込み
現地学校の日本語サポート



NEO.

INTERNATIONAL LANGUAGE SCHOOL

英語留学は16年の伝統を持つNEO
フィリピン移民局及び教育庁認可校
www.neoiloilo.com(日本語 HP)
Iloilo city, philippine
Tel:(033)329-0240

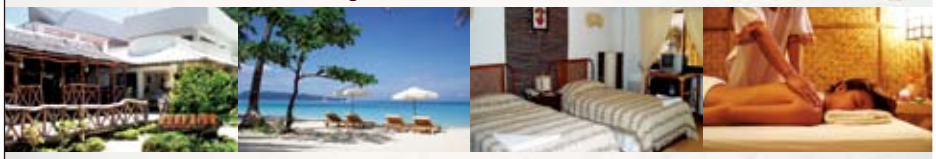
お泊りは、安心の日系ホテル(日本人スタッフ駐在)

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！



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.　M C−4
(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

UHI UNIVERSAL HOLIDAYS, INC.

航空券、国内・海外パッケージ、手配いたします。

フィリピン国内パッケージ (一例です)

■ボラカイリゾート2泊3日パッケージ

リゾート	お一人様の料金 ツイン	延泊
フライデイズ (デラックス) 2009年6/30まで	PHP 19,000	PHP 5,250
ワリン・ワリン (スーペリア) 2009年6/15まで	PHP 17,100	PHP 3,295
トゥーシーズンズ (スーペリア) 2009年6/15まで	PHP 15,800	PHP 3,100
ナミ (デラックスオーシャンビュー) 2009年5/31まで	PHP 15,400	PHP 4,135
アシャ (デラックス) 2009年6/15まで	PHP 14,400	PHP 3,608
シーウィンド (デラックス) 2009年6/15まで	PHP 14,200	PHP 3,050
ル・ソレイユ (デラックス) 2009年6/15まで	PHP 13,700	PHP 2,200
3-5-7 ボラカイ (エグゼクティブ) 2009年12/31まで	PHP 12,500	PHP 1,782

■セブリゾート2泊3日パッケージ

リゾート		お一人様の料金 ツイン	延泊
シャングリラ 2009年12/31まで	(スーペリアガーデンビュー)	PHP 19,000	PHP 5,250
	(デラックスシービュー)	PHP 17,100	PHP 3,295
	(プレミアシービュー)	PHP 15,800	PHP 3,100
	(デラックスファミリールーム)	PHP 15,400	PHP 4,135
	(オーシャンクラブルーム)	PHP 14,400	PHP 3,608
アレグレ (デラックス) 2009年12/22まで		PHP 14,200	PHP 3,050

■ボホールリゾート2泊3日パッケージ

リゾート	お一人様の料金 ツイン	延泊
フライデイズ (デラックス) 2009年6/30まで	PHP 19,000	PHP 5,250
ワリン・ワリン (スーペリア) 2009年6/15まで	PHP 17,100	PHP 3,295
トゥーシーズンズ (スーペリア) 2009年6/15まで	PHP 15,800	PHP 3,100
ナミ (デラックスオーシャンビュー) 2009年5/31まで	PHP 15,400	PHP 4,135
アシャ (デラックス) 2009年6/15まで	PHP 14,400	PHP 3,608

その他のリゾートも取り扱っております。お気軽にお問い合わせください

上記お一人様料金に含まれるもの：フィリピン航空(Xクラス)による往復航空券(座席数に限りがありますので、お取りできたお席によって上記金額との間に差額が発生することがございます)・2泊3日のご宿泊(お部屋数に限りがあります)・空港・リゾート間の送迎・毎日のご観光
＊上記リゾートのご予約には、フィリピン居住を証明する物が必要です。　＊上記料金はピーク時には適応できませんのでご了承ください。

旅行のお問い合わせは、アルナイズ雅子/梅津/上村まで
営業時間:平日 08:30〜17:30　土曜 08:30〜12:30　定休日 日曜・祝日
日本語専用TEL:+63-2-819-2051　共通TEL:810-2636、840-2373・2374・3752　FAX:+63-2-819-2052・0097
E-Mail:corpsales@universalholodays.com　URL:www.universalholidays.com　M C−3

■日本行きビザ代理申請受付中　お問い合わせはビザ専用ダイアル　+63-2-815-3048



駐妻的マニラ生活 A to Z

在フィリピン歴2年の
駐在妻から見た
マニラ暮らしの日常。
主婦目線で語ります。



A DORA アドラ

Fashion

マカティで最もホットなショップ

昨年の秋、グリーンベルト5にオープンした「アドラ」。マニラにはラグジュアリーブランド店が揃っているけど、こは一段と豪華。なんてったって、店内は総大理石にシルバーのシャンデリア。入っているのはクロエ、マルニ、マノロ・ブラニクほか、ブラジルの高級ジュエリー「H・Stern」はアドラがアジア初進出ですって。フィリピン伝統技術で製作したカバンやアクセサリーなど"エシカルファッション"としても世界的に注目を浴びているとか。創設者は老舗デパート、あの「ルスタンス」の経営者一族のエマン・ピネダ氏。



ADORA Ⓜ C-3
Greenbelt5 2-3F,Ayala Center, Makati City
URL www.adora.ph

C ondominium コンドミニアム

Life

日本人でも買えます

ボニファシオ(タギッグ市)やオルティガス(パシッグ市)、日本人が多く住んでいるマカティ市内もコンドミニアム建設ラッシュが続いているけど、分譲賃貸って、借りる側からすればけっこうお高いのよね。東京と家賃の差があまりなくてびっくり…。物価がこんなに違うのに。でも、購入するとなると断然お得で、しかも日本人でも購入できるそう。
例えば、都心にあるこんな立派なコンドミニアム、買うとおいくらするのかしら?



在マニラ日本人に人気No.1のロックウェル人気新築物件「Joya」
1 Bedroom　59sm
駐車場あり
P6,800,000.
(2009年2月現在)
物件の問合せは「かね甚」へ
☎ 02-521-1151
URL www.kanejin.com





E at フィリピン料理

Food

美味しくないって本当?

フィリピンに駐在が決まった時は、周囲の人に「料理は期待しないほうがいい」なんて言われたけど、実際に来てみると、フィリピン人は肉料理を好むし野菜をあまり食べないような気がする。
旦那の会社の婦人部で歓迎会(世に言う奥様会)をしてもらったのがセレンドラにあるフィリピン料理店「Abe(アベ)」。食べやすくておシャレでよかった。聞くと、日本人奥様の間でも評判のレストランなんですって。フィリピンデザートではハロハロ(果物入りカキ氷アイスのようなもの)が、奥様に人気があるわね。今後もっとフィリピン料理開拓しなくっちゃ。

Abe Ⓜ O-3
Serendra, Bonifacio Global City, Manila, Luzon
☎ 02-856-0526

F ashion ファッション

Fashion

フィリピンブランド

日本で今人気のH&Mこそないけれど、GAPやMANGOやZARAはあるし、なんといってもフィリピンには「bench(ベンチ)」あり。これは国内最大規模の衣料メーカーで、アメリカ、カナダ、中国、中東にも進出しているブランド。約20年前に誕生以来"bench現象"が起きたといわれるくらい人気があるみたい。売れっ子モデルや俳優が宣伝に起用されることでも注目度大。
上級オシャレさんは、フィリピンのトップ新鋭デザイナーが総出演の「Philippine Fashion Week」(ファッションショー)でブランドチェックするといいですね。





bench



フィリピンファッションウィークの様子。
デザイナー
Jasmine Castilo
コンタクト:
☎ 092-9246-6755

B oxing ボクシングの神様

Sport

フィリピン国民の英雄

マニー・パッキャオ　(Manny Pacquiao)
1978年12月17日生まれ(30歳)
ミンダナオ島ジャネラルサントス出身
世界中の強豪ボクサー相手にKO勝ちするフィリピンのスーパースターといえば"パックマン"。昨年12月、ラスベガスでオスカー・デラホーヤ(アメリカ)を倒した試合では、KO勝ち!つい日本人だということを忘れてTVにかじりついて応援してしまったわ。パッキャオの試合中には"マニラで殺人事件が起きなかった"とか何とか…。アロヨ大統領とも仲良しだっていうけど、この時ばかりは身分も宗教も越えて全国のフィリピン人が大喝采!!



お詫び:隣でパッキャオより怖そうに写るオジ様は小誌Primer編集長です…

D rive 車の運転

Transport

マニラの交通事情

奥さん友達を見渡してみると"ファミリーカー"と呼ぶ家族用のマイカーを持っているところもあるけれど、最近の不況でマイカー購入費とか運転手給与とか自腹で賄わなくちゃいけない家庭が増えてきたみたい。中古車を買って運転手を雇う、車+運転手セットのレンタカーを年間契約するケースも多いとか。
驚いたのがカラーコードといって、車のナンバーの末数字によって曜日ごとに走行制限される法令があるってこと。車移動の多い子連れ主婦は、何かと不便だけど仕方ないわ。
ちなみに、日本の運転免許証はフィリピンの免許に書き換えができるから、やってみるのもいいかも。



詳しくは、www.primer.ph「運転免許」をご覧下さい。

Golf ゴルフ

祝! ゴルフ三昧

フィリピンに住んでいてラッキーと思うことの1つにはゴルフが気軽にできること。日本にいる頃はプレー代も高いしなんだか敷居が高いスポーツで無理…、と諦めていたけれど、旦那がゴルフ会員権をレンタルしたのを機会に、めでたくゴルフやりたい放題に。
マニラ周辺は会員制のコースが多いらしく、会員権をレンタルすることで、いつ行っても無料でコースをまわれるの。
マニラにいる間にいっぱい練習して腕をあげるつもり。



STA.ELENA GOLFCLUB コース

Hospital 病院

病気になったらどうしよう

幼稚園の子供がいるので病院選びは心配。
日本人会の診療所は、乳幼児をもつお母さんはかなり通院しているよう。妊婦検診や出産準備教室もあるっていうし、子供の予防接種も対応しているみたいだし。日本人の先生がいるクリニックもいくつかあって、英語がちょっと自信がないから言葉が通じるのは嬉しい。
この間子供の高熱が下がらなくて行ったケソン市にある「St.Luke's Medical Center」は、日本人通訳の人が常駐で、外国人専用の窓口や待合室があって快適だったな。今年はボニファシオにもセントルクス病院が開院予定。アメリカの医療基準を満たした総合病院が身近にあるのってなんだか安心よね。

セントルクスメディカルセンター
279 E. Rodriguez Sr. Boulevard, Quezon City,
☎ 02-726-3911(国際デスク)

神戸クリニック Ⓜ H-6
Unit 2068-2069 B.2 2nd Level, Festival Supermall, Arabang
☎ 02-842-5405　E-mail toshihikobe@yahoo.co.jp



神戸クリニック　山本 敏彦 先生

International 国際都市マニラ

マダムも多国籍

マカティに住んでいると、デパートやモールでも在フィリピン外国人マダムを見かける。お友達を見渡してみても、イスラエルにロシアにイタリアにドイツ…、そりゃもう世界各国から来ているのよね。それ以上に、私もよく間違われるんだけど“韓国人マダム”の多さといったら、ビックリ。本当に韓国人よく見かけるわね。
ところで、今いったい何人くらいの日本人がフィリピンに住んでいるんだろう…。

在フィリピンの日本人	13,440人
・マニラ首都圏	8,167人
・セブ島	888人
・ミンダナオ島	690人

※在フィリピン日本国大使館へ提出されている在留届の数
2008年10月現在

Jeepney ジプニー

庶民の乗合小型バス

マニラ首都圏中を縦横無尽に走るジプニー。どこでも停まって乗客は乗り降りできるからすごい便利だと思うんだけど「ジプニーには危ないから乗っちゃ駄目」と旦那は言うのよね。でも、先日乗ってみたんだけど、初乗りは約8Pで、小銭を手渡しゲームみたいに運転手へ届け、乗客はみんな親しみやすかった。上席は後ろの入り口付近だって。路線図があったらもっと乗る人増えるんじゃないかと思っていたら、なんとJICA(国際協力機構)が5年前にマカティ路線マップを製作したんですって!　マカティ市役所にもマップを提供したとか。JICAのHPからダウンロードできるから、さっそくゲットしてマニラ散策してみるつもり。





JICA HP ジプニー路線マップ
http://www.jica.go.jp/philippine/english/frame01.html
※「What's New」より、「archive」→The First Jeepney and Bus Metro Transit Map for Makati City

Kindergarten 幼稚園

マニラの幼稚園選び

小さい子供をもつ母親として困ったのが幼稚園探し。赴任直後だと友達も少なし、本音でいろいろ教えてくれるママ友もいなかったから不安だらけだった。そんな時大助かりだったのが「のびのび会」が発行している“Preschool Information”(P50)。
これは実際に子供を通わせているママの声を集めた幼稚園ガイド。園での1日スケジュールやバス・給食の有無、感想なども書いてあって、参考にして幼稚園見学へ行くことができたな。マカティやアラバンなどにある25園ほどの情報があってマップ付だから便利。
ちなみに、現在日本語幼稚園は「オイスカ幼稚園」のみ。母親としては、英語と日本語どちらの保育が子供にいいのか、迷うところね。

「のびのび会」　連絡先
E-mail　roadstar0803@yahoo.co.jp

Market 市場

お買い物はこんなところへ

主婦としては、一応いい食材がどこで手に入るかはチェックしておきたいところ。マニラへ来たばかりのころにお友達に誘ってもらって、サルセドに土曜日に出現するサタデーマーケット“土曜市”へ、それから新鮮な野菜が手に入るというキアポ市場へ。果物や衣料品等なんでも安く揃うというバクララン市場、そして外せないのがカルティマール市場!　生鮮品はここが1番って、主婦仲間では評判なの。時々クーラーボックスを持って何人かで買出しに行ったり。マニラでは日本食材店もいくつかあるから助かってる。我が家御用達の「はっちん」は週2回くらい、薄切り肉や生で食べられる卵、納豆などを買いに行くわ。



カルティマール市場

LRT 高架鉄道

女性専用車両を活用

マニラの街の大通りに沿って、高架鉄道のLRTとMRTが通っていて時々利用するんだけど、とにかく時間が読めるから便利。夕方は車だと渋滞で参っちゃうもの。
電車も混雑するけど、“女性(お年寄り等)専用車両”があって、ホームにも監視員が常駐してチェックしているから安心。LRTに乗ったら車両に「日本国ODAに感謝」なるプレートが掲げてある。マニラ内では大通りに架かる陸橋にもそんな表記があったりして、生活のいろんな所で「日本の国際援助」を見ることができるのよね。



MRT

News ニュース

Event

地球に微笑む星たち



私の最近のビッグニュースといえば、やはり神秘的な夜空の競演よね。金星・木星・月による珍しい天体ショーがフィリピン各地だけじゃなく、周辺国でも見られたわね。11月30日の夜に2つの惑星が並んで、次の日にはそこに三日月が加わったあの「顔」見た人多いんじゃないかしら？　フィリピンではかわいい「スマイリーフェイス」だったけど、アメリカでは「しかめ面顔」に見えたそうよ。次に観測可能な金星と木星の合わさる現象に出会えるのは3年後の2012年3月14日の夕方頃らしいけど、2つの惑星は今回より離れているんですって。

© Erik Liongoren

Ocean 海

Leisure

夫婦にも子供にも嬉しい海辺

マニラに来てよかったなって思うのは、マニラ湾に沈むキレイな夕日を見たとき。「Mall of Asia」に買い物へ行ったら必ず旦那とホックリ眺めちゃう。都心にこんな近くて恋人気分が盛り上がるロケーションっていいわよね。子供は少し離れているけど、同じく海沿いの「Ocean Park」が大のお気に入り。去年オープンした水族館なんだけど、横には海が広がっていて子供はいつも大興奮。何度も行きたがって、親としては遊び場兼務で助かってるんだけどね。親子で週末は海辺を楽しんでます。

Manila Ocean Park Ⓜ F-1外
Behind the Quirino Grandstand Luneta, Manila
入場料金：大人 P400

Pet ペット

Life

犬を飼う



最近、日本からペットを連れてくる駐在家庭が増えている気がする。コンドミニアムの近所を歩いているとメイドさんが犬の散歩をさせている姿をよく目にするな。日本ではどこでも見かけたミニチュアダックスフンドより、フレンチブルドッグ率が高いのは気のせいかしら？　そうそう、ボニファシオハイストリートは週末は犬連れセレブが行き交い、まるでドッグショーみたい。うちの子も犬がほしいと言い出して困っちゃう。パシッグ市の“ティエンデシータス”にペット売り場があるからチェックしたりしてるの。24時間対応の動物病院「Animal House」も近くにあるし…うーん、犬飼うか。迷うな。

ANIMAL HOUSE pet clinic Ⓜ D-2
☎ 02-723-1840　URL www.animalhouse.com.ph

Queen 美の女王

Show Biz

フィリピンの美人度

笑顔がとても素敵なフィリピンの女性。街を歩く女性を見ていると、薄化粧・黒髪ストレート・パンツルックが多いような気がするな。ハーフの顔立ちの美人もよく見かける。そこで、世界基準の4大ミス・コンテストでちょっぴり分析。ミスのタイトルを手にすると、女優やモデルへ進むのは王道になっているみたい。また実業家や俳優と結婚したり、やっぱり人生が変わるのね…。

フィリピン代表　世界大会の優勝歴
ミス・ユニバース　2回／日本2回
'73年　マリア・マルガリータ・モランさん、他' 69年
ミス・インターナショナル　4回／日本0回
'05年　プレシャス・ララ・キガマンさん、他' 79年、' 70年、' 64年
ミス・ワールド　0回／日本0回
第2位　'93年　ルファ・グッチャレスさん
ミス・アース　1回／日本0回
'08年　カーラ・ヘンリーさん

Rustan's ルスタンス Ⓜ C-4

Fashion

フィリピン版　銀座三越!?

マニラは観光客にとって“買い物天国”と最近のガイドブックには書いてあるけど、確かにルイ・ヴィトンとかシャネルとか大御所ブランドのショップがマカティのアヤラ周辺に密集しているわね。それぞれ特徴があるデパートが揃っているけど、私はグロリエッタに併設のルスタンスがお気に入り。コスメとか服とかコンパクトに1フロアーにまとまっているし、なんといっても子供用品売り場の充実はピカイチ。大型遊具も外国ブランドのオモチャもベビーカーも品揃えがよくてセンスもいい。贈答品を選ぶには最適ね。他のデパートと比べてちょっとした風格があるあたりは、日本でいう銀座三越みたいな存在かな?と思ってるわ。

Stylist スタイリスト

Fashion

女は髪が命

ショートヘアーの私。ちょっと髪が伸びると気になっちゃうのよね。でも正直フィリピンの地元美容院へ行って、私の英語力でイメージ通りの髪型にしてもらう自信がいまいちない。でも、有難いことにマニラには日本人のヘアースタイリストがいる美容院があるのよね。ここ数年、私の専属スタイリストは「J-hair」の大西さん。「私をビクトリア・ベッカムみたいにして」という難注文にも応えてくれる有能な（努力家）スタイリスト。我が家は、旦那と私と子供、3人でお世話になってます。



J-hairスタイリスト大西さん

J-hair Ⓜ B-4
Unit 102-C GF Cattleya Condominium,
235 Salsedo St. Legaspi Villege, Makati City
☎ 02-812-6055

Toilet トイレ

Culture

便座の謎

外出先でトイレに行きたくなることはよくあるけれど、きっと在住者も観光客も「便座のない洋式トイレ」に遭遇したことがあると思うの。最初は便座が盗まれちゃったのかしら?と思っていたけど、あらゆる所の公衆トイレが便座ナシ…。トイレットペーパーもないから緊急事態の時は本当に困るのよね。フィリピン人の友達に聞いたら便器に足をかけてまるで和式トイレのように使うそうだけど、濡れているから滑るのが怖くて私はいつもお尻浮かせ派。お便所文化と一言で締めくくるのは簡単だけど、せっかく洋式なんだから便利な便座をつけることを強くおススメするわ。



University 大学

Culture

フィリピン大学

フィリピンの東大と言われているフィリピン大学。地元ではUniversity of the Philippinesを略して「UP」として親しまれている唯一の国立大学で、最高学府の1つとされているのよね。去年、創立100周年（1908年創立）を迎えた歴史ある大学。国内にディリマン校（ケソン市）を始めバギオ校、ミンダナオ校など約10のキャンパスがあって、約5万人の学生が学ぶマンモス校。卒業生には、あのマルコス元大統領やアロヨ大統領など、政界や経済界のエリートの名前がズラリ。現在ディリマン校には日本人留学生は約25名在籍。彼らの後輩にあたるのって、ある意味すごいことよね。





上：UPで学ぶ日本人留学生たち
左：フィリピン大学ディリマン校内

Vacation バケーション

Leisure

休暇の過ごし方

じつは日本に住んでいる人が憧れるビーチがフィリピン国内にはけっこうあるのよね。マニラ駐在になったおかげで数日の連休を利用して気軽にそんなビーチへ行けるのって、かなりラッキー。私はフィリピンにいる間に絶対行っておきたいのはボラカイ島なんだけど、フィリピン在住者に人気の旅行先はいったいどこなんだろう?

マニラ在住者の国内旅行先　ベスト3
1位　パラワン島北部
2位　ボラカイ島
3位　セブ島
（フレンドシップツアー調べ　2008年）

フレンドシップツアーが薦める穴場の旅行先はここ

シアルガオ島（ミンダナオ島北部に浮かぶ島）

有名なサーフィンのポイント「クラウド9」があるバンスキアントロピカルリゾート。

近年ビーチリゾートでは開発が進んでいるが、ここは手付かずの大自然が多く残っている。日本人にはほとんど知られていない穴場のリゾートで、訪れた人のほとんどが大満足と言う。



予算は、P7,200～(大人1人料金)
価格は事前の予告なしに変更する場合がございます。

問合せ：フレンドシップツアー　Ⓜ C-4
☎ 02-840-1060, 02-894-1124

Water 水

Life

水の宅配と浄水機器

フィリピンの水道水はできるなら飲まないほうがいいと言われているけど、そのぶん飲料水のデリバリーが発達しているので助かる。奥さん友達の間では浄水器を取り付けている家庭も多いわね。我が家は「還元水」の浄水器を使っている。厚生労働省の医療機器としての認可ある真面目によく働く浄水器よ。残留塩素や錆も除去してくれるから、子供がまだミルクを飲んでいる頃から大活躍したわ。
浄水器をつけなくても、大ボトルを玄関まで宅配してくれるサービスもあるから便利よね。水はしっかり選ばないと。

KANGEN WATER
☎ 02-896-3382（日本語）㊡ 9:00～19:00（月～土）
配達可能エリア：マカティ、マニラ、パサイ、マンダルーヨン、パシッグなど

X'mas クリスマス

Event

散財の一ヶ月

師走の12月。日本にいたなら年賀状書きやら何やらで忙しくするんでしょうけど、フィリピンではひたすらクリスマスプレゼント選び&購入に明け暮れるわ。お世話になった人達、かなり広範囲なんだけど、みんなにプレゼントを渡すのが習わし。これが大変。学校の先生やコンドミニアムのスタッフ、さらに旦那の会社の同僚とその家族にまで及ぶの。しかも子沢山の国だから同僚＝子供4～5人付なので、そりゃ数十個分のプレゼント用意しなくちゃよ。ここでちゃんとプレゼント交換しておくと、1年間いい関係が保てるから大事な行事ね。我が家は、男女とも洗顔フォームやハンドクリームなど消耗品を贈り物に選ぶことが多いわね。ボディーショップのモノが好評よ。



Yaya ヤヤ



Life

乳母

乳母。これまでの人生ではまったく無縁の言葉。「ヤヤ＝乳母」つまり"子守をするメイドさん"はフィリピンの中流～上流家庭だけでなく、駐在家庭にも高い確率で雇われているのよね。初めての海外暮らしの私は、フィリピンのメイドさんに専門分野(掃除・料理・子守)があってそれぞれ雇用することもあると知りカルチャーショックを受けたわ。ヤヤさんはまるで制服のような格好をしていることが多いからすぐわかる。白衣のパンツルックとかアニメ柄のコットンの上下とか。まるで看護師さんのようよ。なにはともあれ子供が長く一緒にいる人だから、しっかりしたヤヤさんを選びたいところ。日本の友達に「うちには乳母がいるのよ」なんて言ったらどれだけの玉の輿に乗ったのかと思われそうね…。

Zoo 動物園

Leisure

マニラで象



うちの子、象が大好きだから「マニラ動物園」にいつか連れて行ってあげたいと思っていたの。1頭だけ象の"マリ"がいるっていうから。数ヶ月前に新聞でマニラ動物園がタイに「象をプレゼントしてください」とお願いしているという記事を発見。マリも独りぼっちよりはいいわよね。地元の人にはかなり人気スポットのこの動物園。キリン・トラ・シマウマ・カバ…、小規模の動物園ながら押さえるべき動物が揃っているから幼稚園くらいの子供には充分じゃないかなって。

マニラ動物園　Ⓜ G-3　入場料金：大人P40

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 Pasay City
Tel:(02)833-8905/(02)834-1384 Fax:(02)834-1384
Mon-Sat 7AM-5PM Sun 7AM-2PM
E-mail hatchin1@pldtdsl.net

創業20年の実績
賃貸コンドミニアム物件豊富
賃貸オフィス・賃貸一戸建も取扱
ご入居からご退出まで
日本人スタッフによるサポートで安心です。
Real Estate License
No. 10212(R)
SEC License #161-807
ゴルフ会員券のレンタル・売買のご相談も承ります。
Since 1987
KANEJIN CORPORATION
Unit3-23B, Legaspi Tower 300 Roxas Blvd., City of Manila
Tel:(02)521-1151 to 53 Fax:(02)521-5861
http://www.kanejin.com

KOBE CLINIC
KOBE CLINIC
内科、外科、眼科・耳鼻咽喉科、小児科、産婦人科、皮膚科の専門医がおります。
日本と同じ人工透析。
ダイアライザー等、全て使い捨てで行っています。
Unit 2068 & 2069 B.2, 2nd Level,
Festival Supermall, Alabang, Muntinlupa city
Tel: (632) 842-5405 / 842-6138
Fax: (632) 772-1855
e-mail: toshikobeclinic@yahoo.co.jp（日本語）
URL: www.kobeclinicphil.com
From 10AM to 8PM　年中無休

マンガで覚える! タガログ語教室
No.11 Kain（カーイン）



NEWS Happy Cream Puff マカティ店 オープン！

“フィリピンにシュークリームワールドを”
そんな情熱と愛情を掲げて、「ハッピークリームパフ」の2号店が、2月マカティにオープンしました。
オーナーの山岸さんが作るふわふわ生シュークリームのファンには朗報です！
なかでもおススメは、チョコレート・バナナ・生エクレア。
日本人会のビルから歩いて約3分の至近距離！お友達と誘いあって、ご賞味あれ。



Happy Cream Puff
THE ZONE 7224 Malugay Street corner
Buendia, Bel Air Makati City Ⓜ C-2
（ゴルフ練習場すぐ横）
TEL : 02-707-1263
URL : www.happycreampuff.com/

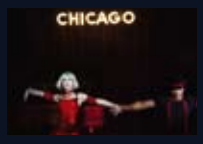
Club Mwah！ 妖艶なニューハーフショーにうっとり



オカマと呼ばれるちょっとゴツゴツした女性は、世の中に数多くいるけれど、それが“上質”となれば話は別。そこら辺の女性よりスタイル抜群、色艶フェロモン大放出、歌踊りも上手い、さらには DOT（フィリピン政府観光省）も公認していうというんだから、期待が膨らむ。フィリピンセレブもお忍びで遊びにくるというニューハーフショーをリポートします。

【公演】毎週 水・木・金・土
19時～21時 ディナータイム
21時～22時半 ショータイム
22時半～ ダンスタイム
（ショーは事前の予約がベスト）
【入場料】
大人 P750 子供 P500（5歳～11歳）

マンダルーヨン市のとある場所に、突如として出現する神殿。ここがフィリピンのエンターテイメント界で噂の「ニューハーフショー」の舞台です。ショーダンサーの9割が性別は男性。（ダンサーには本物の女性もいます）
Club Mwah!（クラブムア）のショーは夜9時にスタート。気になる客層は、若いカップルや親子連れ、接待と思われるグループなど幅広く、食事もできることから開演前に来て、妖しいほど豪華なムードを楽しめます。
さぁ、ショータイムスタート。まずは女装したコメディアンがいきなり登場し、ズッコケトークでご愛嬌。いよいよお姉さん達が素敵にドレスアップして登場です！それはまるでブロードウェイのミュージカルを観ているかのよう。ライオンキング、タイタニック、ドンキホーテ・・・見とれているうちに2時間のショータイムがあっという間に過ぎ去ってしまいました。フィリピンの“オカマ”も捨てたもんじゃないなぁ、としばし感慨にふけってしまいます。
フィリピンの夜を、こんな華やかなエンターテイメントで楽しんでみませんか？



Primer 読者プロモーション
入場時にプライマー持参で
P150 ディスカウント（飲食代は別、4月24日まで）

3/F The Venue Tower 652 Boni Ave.,
Mandaluyong City
TEL:02-535-7943 02-532-2826
URL:www.clubmwah.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）

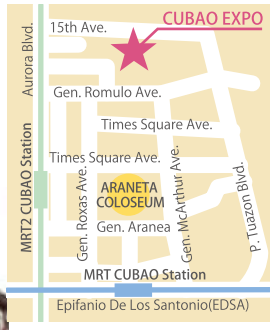
タガログ語版出版元：JLINE COMIC CENTER
※本書籍は、オリジナル日本語版出版社である、小学館より正式に出版許諾を得ています。





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。



クバオ・エキスポ
レトロと前衛が溶け合うオルターナティブ系のメッカ

アーケードショップ



ケソン市クバオのアラネタ・ドームの裏手に、かつてマリキナ市名産の
靴の展示即売会場として賑わったシュー・エキスポがある。
２階建てのアーケード付きのショップハウスは、昔ながらの靴屋とともに、
ギャラリーやアートカフェ、アンティークや古着、
オーガニック製品やお洒落な雑貨を扱う店が連なり、
レトロと前衛がハロハロに溶け合うハイセンスな一画に生まれ変わりつつある。

ギャラリーの中でお薦めは White Box Studio。
フィリピン大学、サントトマス大学、ファーイースタン大学などの
美術学科を卒業したての 20 代の若手アーティストを中心に扱っていて、
2 週間に一度の頻度で展覧会を実施している。
今最も若い世代の最先端のアートの流れがわかる。
その他にもギャラリーやアートカフェは一覧のとおり。
また実験映画の上映なども行う Mogwai Cinematheque や、
レストランにライブハウスを併設する Alan's Grill、
日本のマンガとアメリカやフィリピンのコミック専門店 SPUTNIK、
さらにはアニメフィギュアの専門店 Genshiken などなど。
週末にはガレージセールや音楽ライブもあり、いまやオルターナティブ系のマニラっ子たちのメッカ。
イベント情報はＷＥＢサイトをチェックしてでかけてみよう。掘り出し物もみつかるかもしれない。



Black Soup Art Project

夜景



Genshiken



●イベント情報　WEB: http://cubaoexpo.multiply.com/

White Box Studio Tel : 02-437-3839 / 0918-2962077 WEB : http://whiteboxstudio.multiply.com/	**Halo Organic Store and Cafe** Tel : 02-473-8474 / 0920-3403065 WEB : http://haloproducts.multiply.com/
Black Soup Art Project Tel : 02-459-8838	**Monumento Art Studio** Tel : 0915-6764006
art19b Tel : 02-494-4886 / 0928-5214348 WEB : http://art19b.multiply.com/	**Pablo Gallery**（電話なし）

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

国際交流基金マニラ日本文化センター　所長

鈴木勉さんが語るフィリピン芸術の魅力

アート情報「知恵袋」ともいえる鈴木勉氏。
フィリピン芸術はどう楽しめるのか、その魅力を伺った。

**ものすごく芸術情報に精通していてびっくり！
どうしてそんなに詳しいのですか？**

ハハハ、それは仕事だからです。高校時代からアートには興味があって、大学でも美術史を専攻しました。なかでもアジア、このアジアとアートが絡む仕事を探すと、これが少ないんですよ。その両方を満たすのが今の仕事というわけですね。

**フィリピンは３カ国目の赴任とのことですが、
他の国と比べてフィリピンはいかがですか？**

バンコク('90-'93)、ジャカルタ('97-'00)、そして 2005 年マニラへ着任しました。フィリピンの芸術は特に「現代アート」的なセンスではピカイチですね。これは、ファッションやダンスをひっくるめて、コテンポラリーなものすべてにおいてフィリピンはレベルが高いと思いますよ。

えっ？そんなにフィリピンの芸術ってすごいのですか？

この国のフィエスタの文化の影響が大きいと思います。フィエスタって、全国どこにでもあるでしょう? 踊りに衣装に装飾品に、そんな1つ1つを通して自然と芸術的センスが育まれているんですよ。コミュニティーに根ざした文化がフィリピン人の芸術センスのベースになっているんですね。それに、フィリピンにはユニークなアーティストが数多くいるんですよ。芸能界、音楽家、芸術家・・・、今後このコーナーでそんな人達も紹介していきましょう!



マニラ文化センター
4 代目所長
1963 年生まれ、
神奈川県出身。

世界各地で文化芸術の交流

国際交流基金（Japan Foundation）は、日本の本部をはじめ世界 20ヶ国 21 の都市に展開する文化・芸術の交流などを目的とする独立行政法人です。イベントや公演を通して、日本と世界の人々がより理解を深める活動を行っています。海外拠点は、ローマやケルン、パリ、ニューヨーク、サンパウロ、など文化の香り高い都市を中心に、東南アジア圏はマニラを含め 5 都市にあります。

文化交流は市民レベルの交流に加え、美術・音楽・舞踊など日本文化を世界へ発信し、また日本語教師の養成や、日本語を学びたい外国人の手助け、諸外国へ日本語を普及するという活動も行っています。



・・・というわけで、さらにパワーアップしたアート情報　乞うご期待！



図書館　（月～金）
開館時間　10:00 ～ 18:00

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　M D-2
☎ 02-811-6155 ～ 58
E-Mail : bsuzuki@jfmo.org.ph
URL : www.jfmo.org.ph

第1回　フィリピンのイケメン

DREAM BOY Piolo Pascual

フィリピンのショービズ界で、最も人気のある俳優の一人、
Piolo Pascua（ピオロパスカル）。その完璧な容姿と溢れる
才能は、女性の心をグッと掴んで離しません！
まさに「DREAM BOY」Piolo 様。
そんな彼が、理想の女性像について語ってくれました。



©star studio

「もし僕とデートに出かけたら、二度と忘れられない想い出にするよ」
女性が思わずクラっとくるような、こんな甘い言葉をさらり
と言いのける Piolo の理想の女性像とは・・・
意外にも「シンプル」な女性だそう。Piolo の彼女になるには、
それこそ彼と同じくらい美しい容姿とパーソナリティーが求
められるに違いないと、きっと誰しも思うでしょう？しかし、
芸能界という特殊な世界で長年生きてきた彼には、
自分を特別扱いせず、一人の人間として純粋に愛してくれる女性が
理想なのだそうです。
「外見を必須条件にはしないよ。僕はあんまり夢想家ではないんだ。
とにかく一緒に歳をとって、人生を共に過ごしたい
と思える人だったら、それで十分さ」
さて、この運命の一輪のバラを手にするのは、一体誰なのでしょうね。

【プロフィール】
1977 年 1 月 12 日生まれ（32 歳）
2003 年にフィリピンの最優秀助演男優賞に輝いたことがきっかけで、
一躍有名に。映画・テレビ俳優、歌手、司会など多彩な才能で幅広く活躍中。

ミニ解説

Piolo の魅力はここです

Piolo の魅力はなんといってもあの甘いマスク！あの優しい瞳とちょっとはにかんだような笑顔に、母性をくすぐられまくりです。私的には Piolo の歌手としての才能にも注目。あの鼻声チックな甘〜い裏声♥に、とろけない女性はいないはず。さらに、ローカル洗濯洗剤「SPEED Babad」の TVコマーシャルも必見。洗濯に追われる疲れた女性たちの前に、颯爽と手漕ぎいかだで現れる Piolo。汚れ落ちがバツグンの「SPEED Babad」を女性に手渡し、最後に「Relax ka lang」（日本語訳“ まぁ、リラックスして♥” みたいな）と微笑む Piolo は、たった 30 秒で女をコロせちゃう罪人です！
Piolo をもっと知りたいアナタへ　公式 HP：http://www.piolopascual.net/

構成・文：Yukkey　Primer エディター。4 月で入社 2 年目の独身オンナ。



Next Issue　Primer 5 月号（Vol.14）4/25（土）発行予定！
巻頭特集 恋せよ、大人ダイニングのススメ　夫婦や女性同士で楽しむダイニング・バーをドーンと紹介
※内容は予告なく変更になる場合があります

【お詫びと訂正】3月号（Vol.12）P10 におきまして、The Palm Garden Health Spa の住所を Strate 100 Bldg. と表記しておりましたが、正しくは Strata 100 Bldg. です。関係者各位、及び読者の皆様にご迷惑をお掛けしましたことを深くお詫び申し上げるとともに、訂正させていただきます。

老後を悠々自適に生きる

PHILIPPINES

NOW

Asia's Retirement Destination

今、アジアで快適な余生を送るならここ!



7,017もの島々を探検してみよう・・・
ユニークな魅力に溢れた歴史を持つ国を体感しよう・・・
温厚で友好的な国民と触れ合おう・・・
快適なライフスタイルを満喫しよう・・・
優れた養護施設と楽しいレジャー活動・・・
世界クラスの健康管理&医療サービスを受けて、
ゆったりと安心した生活を・・・

そんな素敵な生活が、
このビザひとつであなたの手に!

SRRVisa
Special Resident Retiree's Visa
簡単に取れる長期滞在ビザ



Smile at Life ...in the Philippines!

フィリピン退職庁(PRA)
PHILIPPINE RETIREMENT AUTHORITY
29/F Citibank Tower, Paseo de Roxas Makati City, 1200 Philippines

PRIMER March 2009

ご連絡はこちらまで(英語)
Hotline: +632.848.1412 +63918.985.0049 Fax Nos:+632.848.7106 +632.848.1418 Website: www.pra.gov.ph E-mail: inquiry@pra.gov.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