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



DEPARTMENT OF TOURISM PHILIPPINES
PHILIPPINES 7,107 islands beyond the usual
www.premium-philippine.com
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

まるごとマニラ チャイナタウン!!

見どころ、食べどころ満載、完全保存版ガイド

Football for Peace and Hope
日比の架け橋、サッカーボールに込めて

オジサンたちが電車でGO!?

大自然の中の小さな隠れ家
El Nido Lagen Island Resort

03
March vol.24

日本の新聞、始めませんか?

ご購読キャンペーン実施中

読売新聞



NIKKEI



朝日新聞



新規購読特典をご用意しております。詳細に関しましては各新聞社までお問い合わせ下さい。

読売新聞 衛星版

e-mail: yomihk@yomisat.com.hk
WEB: www.yomisat.com.hk
TEL: +852-2834-9332
FAX: +852-2591-6266

日本経済新聞 国際版

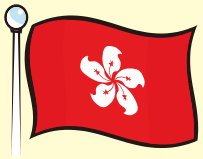
e-mail: nikkei@nikkei.com.hk
WEB: www.nikkei.asia
TEL: +852-2598-1771
FAX: +852-2845-7768

朝日新聞 国際版

e-mail: sub@ocs.com.hk
WEB: www.asahi-asia.com
TEL: +852-2893-9320
FAX: +852-2834-5555

＜ご存知ですか？＞

皆様にお届けする上記の新聞は、香港にて深夜に印刷しております。
これを早朝発の航空便にてフィリピンまで空輸し、その後、通関を経てＯＣＳマニラ事務所よりお手元へ配送しております。







ご購読のお申し込みの際は、「Primer」を見た、又は、キャンペーンコード［PHPR］とお伝え下さい。

＜配達は OCS が承ります＞

OCS OCSマニラ

G4 & G5, Ground Floor,
First Cityland Condominium Bldg.,
Rada St., Legaspi Village, Makati,
Metro Manila, Phillipines
Tel:(02)894-0341 Fax:(02)817-2891
e-mail: customerservice@ocsmnl.com.ph





primer
03 March 2010

Contents



まるごとマニラ チャイナタウン!!

見どころ、食べどころ満載、完全保存版ガイド

08 History of Chinatown
09 チャイナタウンではコレを買え!
10 美食は路地裏にこそアリ!
12 一度は見ておきたい、名(珍?)スポット!
13 Made in Manilaのヘルシーレシピ　中華料理特集
14 これでもう迷わない! 目印写真付き!
チャイナタウン・マップ








19 オジサンたちが電車でGO!?
マニラ火曜会200回記念 特別企画!

Report

17 大自然の中の小さな隠れ家
El Nido Lagen Island Resort
19 Football for Peace and Hope
日比の架け橋、サッカーボールに込めて
30 アイマージ通信
フィリピンへの貢献を目指して!

Column

25 フィリピン食彩紀行
食欲をそそるという橙色の正体

Regular

07 World通信
イギリス　ハワイ
27 大使館情報
30 フィリピンのフィエスタ
スケジュール―3～5月
32 イベント情報
ホテルイベント　コンサート情報
映画情報　音楽情報
34 クーポン情報

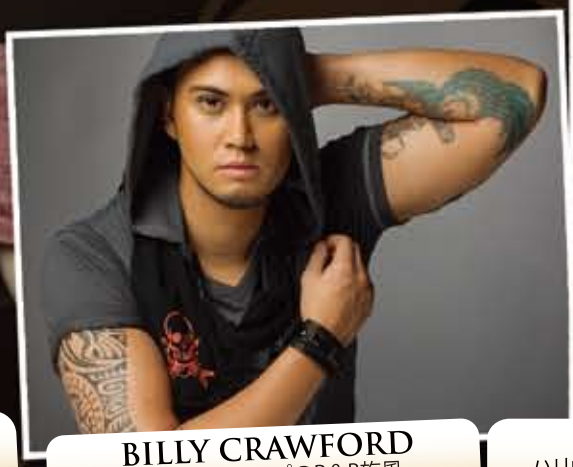
26 MAP
マカティ・ロックウェル
フォートボニファシオ
オルティガス・アラバン・ベイエリア
29 MRT / LRT 路線図




編集長　Editor-in-Chief
砂川元克　Motokatsu Sunagawa
編集・制作・デザイン　Editing / Production / Design
iMarketing Japan, Inc.
Primer編集部
デザイナー　Designer
柳田寛之　Hiroyuki Yanagida (willsnow-dfl)
広告問合せ　sales@primer.ph
iMarketing Japan, Inc.
7480 Bagtikan St. corner Sacred Heart Extn.,
San Antonio Village, Makati City
Tel : 02-895-4688 Fax : 02-895-6297
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 3月号　Vol.24
(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)
本誌掲載記事、広告等は弊社内で精査の上掲載しておりますが、記事及び広告内の商品、サービス、その他掲載内容への責任は弊社では負いかねます。また、広告主へのクレーム等が発生した場合には、弊社からは広告主へのクレーム内容の通達のみを行い、それ以上の対応は出来かねますことも合わせてご了承下さい。

10時から12 時まで SARAH、BILLY、JED に逢える!!







SARAH GERONIMO
フィリピンポップミュージックの歌姫、サラ・ヘロニモ

BILLY CRAWFORD
アジア・ヨーロッパのR＆B旋風、ビリー・クロフォード

JED MADELA
ハリウッドのWCOPAを総なめにしたジェド・マデラ（チャンピオンシップ・オブ・パフォーミング・アート（WCOPA））









KIKURI

GENE Z

EL COMBO CREACION

東京外国語大学フィリピン民族舞踊団

☆KIKURI と GENE Z については P31 で詳しくご紹介します！



音楽監督
ルーウィー・オカンポ



総監督
ランディ・サンティゴ



司会
アラン・ケイ



司会
ローサ・カルデナス



司会
ヤチャング



無料でのビューティ大使への相談
ビッキー・ベロ医師
11時～19時

白熱のミュージックイベントを見逃すな!!

ラテンアメリカのエキゾチックな音楽を楽しんで!
すばらしいフィリピンの世界を楽しもう!
日本の様々な才能に出会おう!

PREMIUM Philippine Fiesta 2010

2010年3月20日
土曜日　10時～19時



アクセスの詳細は：visit
http://www.bigsight.jp/
english/general/access/

東京ビッグサイト TOKYO BIG SIGHT

〒135－0063
東京都江東区有明3-21-3
東京ビッグサイト東ホール3

売り上げの一部は「ガワッド・カリンガ」財団と国連食料計画(WFP)に寄付されます。

チケットのお問い合わせ

JENET TRAVEL ALLIANCE 03-5338-8460（日本語・英語対応）
NPO法人UNISERVIS（ウニセルビス）　080-6583-0681（南米言語対応）



素敵なプレゼントが当たる!!!!

景品は５名様分のフィリピン航空券とホテル宿泊、
またはノートパソコン。外れた方にも500ペソが当たります。

PRESENTORS: PHILIPPINE EMBASSY, dti
CO-PRESENTORS: JENET, GMA Pinoy TV, Philippine Airlines
MAJOR SPONSORS: ABS-CBN TFC, DMCI HOMES, emobile
MINOR SPONSORS: Globe, KDDI, WILLCOM, SMART, TRANSTECH
SUPPORTED BY: UNISERVIS, COLOMBIA EMBASSY, EMBASSY OF PERU

VISIT WEBSITE : WWW.PHILFIESTA2010.COM

JCB

Good times start here.

YOKOSO!
JCB
(WELCOME TO THE JCB EXPERIENCE)

Congratulations to the following winners of our Grand Raffle Prize of a Free Trip to Tokyo for 2 for 4 Days and 3 Nights on our last year's promo, "Good Times, Japanese Style"

1. Ms. Minerva F. Mabala
(BDO JCB Classic Cardmember)

2.Ms. Maribeth O. Lim
(Bankard myDream JCB Cardmember)

A PROMO TRIBUTE TO JAPAN'S KNACK FOR THE BOLD AND THE FUNKY.

Use your JCB Credit Card anywhere and get the chance to grab these cool and trendy items from Sony, Paul & Joe and Issey Miyake! New items to be won every month to make you truly go Yattaaaaaa!

PRIZES PER MONTH FROM FEBRUARY TO MAY

MAJOR

a) 1 Sony Cyber-shot Camera
b) 1 Sony PSP-3000



SONY
make.believe

MINOR

a) 1 Sony B-Series MP3
b) 1 A Scent by Issey Miyake 100mL
c) Various Cosmetic Items from Paul & Joe



SONY
make.believe



ISSEY MIYAKE



PAUL & JOE®

WORLD 通信 世界の暮らし

ロンドナー生活
～ドキドキ、ワクワクそしてイライラ・・・～



England

ロンドンに住み始めて一年。この一年でロンドンのいろんな面を観察し、観光で来るロンドンと、実際に住民（ロンドナー）として見たり感じたりするロンドンは全然違うのではないかな？と思うことが多いです。観光客の視点からは、やはりイギリスの歴史の長さを感じさせる数々の建造物に圧倒させられ、都会なのに緑が多く、街のおしゃれな雰囲気といい、良い面が沢山みられるのではないでしょうか。実際、私も最初ここに来た時は「素敵！素敵！」の連発でかなり目を輝かせていました。（笑）

ロンドナーとしても、上記以外に感心させられることを日々の日常生活で発見。その一つが“Job Centre Plus”（日本でいうハローワーク）を通してもらえる政府からの手当。その中でも、特に目立つのが失業手当です。ここイギリスでは、職がない人達は毎週仕事が見つかるまで無期限で手当がもらえたり、地域によっては、失業中や低所得の人達も快適な暮らしができるように、政府が建てたカウンセルハウスがたくさん立ち並んでいます。又、どこの街にもNHSという国営の医療機関があり、診断や治療費が無料。上流階級と労働階級の差が大きいながらも、皆がある程度の快適な生活ができるのがイギリスなのです。

逆に、短期滞在では経験することも少ない「不便だな～」「なぜ？」と思うこともたくさん。例えば、平日に2日間地下鉄のストライキがあり、全線運行休止になったり、郵便配達のストライキもよくあり、送ったものがなかなか届かない。地下鉄のエンジニアワークは週末にやっているため、アパートの最寄駅を通っている線はここ数ヶ月、土・日・終日運行休止。そして、一番不満だらけなのがカスタマーサービスの質。日本はお客様を第一として対応してくれるのに対し、イギリスではそれはお構いなし。謝ることをほとんどしないスタッフは自分をかばうことで必死。こういうことが積み重なると、最高なカスタマーサービスを受けている日本人にとってはちょっと受け入れがたいことも。

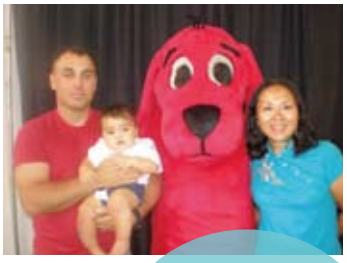
観光では見えぬくいロンドンの光景が、住民となると徐々に分かってきて感心させられる面もあれば、納得いかない面もたくさん。う～ん、どんな時も最終的には素直に受け入れることが一番のストレスフリーに繋がるのかな。



真理子　マンズ
1981年生まれ。岐阜県出身。父親の仕事の関係で、16歳から8年半米国シアトルに滞在。その後、日本に引越し、2年間東京でOL生活。そこで出会ったイギリス人の夫と、2008年6月に結婚。現在はロンドンで日系の銀行に勤める。
真理子さんのブログ「英国人とのLovely生活 in London」：
http://ameblo.jp/mariko0215/

ハワイでのんびり子育て





「ひょえ～、出産してから48時間後に退院するの？」から始まったハワイでの子育て。

破水してから陣痛・出産トータルで25時間かかった私は、体力的にもクタクタでした。出産後は「少しでもいいから休みたい！」と思ったけれど、2日後には退院。その上、母乳の出が悪く、それが悩みで毎日泣いてばかりいました。しかも、ハワイで子育てを手伝ってくれる仲のよい友達がおらず、自宅にこもりっきりになってどんどんストレスが溜まっていき・・・。当時は、「こんなに素敵な環境で自然や海も綺麗なのに、どうして私はこんなに惨めな気持ちなんだろう・・・」とよく主人に八つ当たりをし、その後「なんであんな事を言ってしまったのだろう」と罪悪感にかられるという、悪循環の毎日でした。



そんなある日、病院でふと一枚の張り紙に目がいきました。そこには「親子で参加！子育ての情報を交換したり友達作りをお手伝いします。」と書かれてあり、私はとにかく、すがる想いで参加希望のメールを送信しました。それから間もなくすると返信があり、私と息子のティミーは早速その「ママと子どもの会」に参加する事になりました。

実際に行ってみると、そこにはたくさんの日本人ママとベビーが。みんなとお話するだけで楽しいし、子育てに対する同じような悩みも持っているので、情報交換などもできます。まさに「私が求めていたのはこれだ！」と思いました。そして何よりもティミーが他のお友達と遊び、喜んでいる姿を見て「子どもはやっぱり子ども同士で影響し合って刺激を受けていくんだな」という事を実感しました。

そしてその後、会に参加していたママさんに紹介してもらい“MY GYM”という体操教室にも通い始めました。何しろ体を動かすことが大好きなティミーにとってはもってこいの場所で、最初こそモジモジしながら私の方に来ていましたが、今では満面の笑顔でインストラクターの人と一緒に手を叩いたり、よじ登ったり、踊ったりしています。

U.S.A.(Hawaii)

こうやって気持ちを切り替える事によって、なるべくティミーと一緒に外へ出かけて新しい発見やストレス発散をし、今ではハワイでのんびり子育てができるようになった気がします。やっぱりどこに住んでいても、子育てはマイペースにのんびり楽しく、そして疲れたら親子で昼寝。それが私の信じる子育ての秘訣です。



サントス　あや子
1981年生まれ。埼玉県出身。シンガポール、アメリカ、沖縄を経て現在ハワイ在住。2008年に男児を出産し、夫と協力しながら育児に奮闘中。最近では息子の成長をブログに綴る事がもっぱらの楽しみ。
あや子さんのブログ「やいちゃん的ハワイ生活」：
http://ameblo.jp/boochan31









まるごとマニラ
チャイナタウン!!
見どころ、食べどころ満載　完全保存版ガイド

世界中、どこの国にも必ずと言っていいほど存在する、チャイナタウン。
ここマニラにももちろんあります。
狭いエリアにびっしり並んだ個性的な店舗は、
よくアンテナを張らないと、その面白さに気づかずに素通りしてしまいそう。
入るのにちょっぴり勇気がいるようなお店もありますが、
そこはプライマー編集部特製のガイドマップがあるので心配無用!
初心者の方はまずは車で、上級者の方は歩いて、
ディープな魅力満載のチャイナタウンを探検してみませんか?











チャイナタウンの歴史
History of Chinatown

イントラムロスとパシッグ川を隔てて対峙するビノンド地区、通称チャイナタウン。16世紀にスペイン人がマニラに到来する、そのずっと以前から中国人はこの地で交易をしていたといわれています。イントラムロスができた後、城壁の内側に居住することを許されなかった中国人が作り上げたこの街は、徐々に経済の中心地としての力を蓄えていき、ピークを迎えた1980年代には「ビノンド中央銀行」の異名を持つほどでした。

チャイナタウンはそれぞれの通りが宝石、機材、繊維などの産業に分かれており、ひしめき合う商店は現在も卸業者として活躍しています。北部に隣接するディビソリア地区も合わせ、どんなものでも安く仕入れることができる街として、常に庶民で賑わっています。

また、1596年に中国人へのカトリック布教を目的として建設されたビノンド教会を筆頭に、そこかしこに歴史を感じさせるスポットもたくさんあります。スペインからの独立を影で支援したロマン・オンピン、17世紀に活躍したフィリピンで初めての印刷屋トマス・ピンピン、鎖国下の日本に渡りキリスト教弾圧に耐えた聖者サン・ロレンソらの名は、通りや広場の名として今も残っています。

チャイナタウンではコレを買え!

イートインのスペースはないけれど、ぜひお持ち帰り用として
立ち寄って欲しいお店を一気にご紹介します。

肉まん



Shanghai Fried Siopao ● MAP : 46
日本人マダムの間にもファンの多い、有名店。醤油ベースでしっかり味がついていて、蒸した肉まんの両面に焼き色をつけてあるのが特徴。1個P15というお値段も嬉しい!

甘栗



A&S LAMPS付近の露店 ● MAP : 51
ついつい手が出てしまう、甘栗。小粒ではありますが、その場で石焼しているできたてほやほや(?)を食べられます。

ホピア

ホピア（Hopia）とは小さな月餅のようなお菓子。いろいろなフレーバーがあります。

Ho-land ● MAP : 14
店内がきれいで商品に値段が明記されているのも嬉しい。店内奥にある「ちまき」(P37～)も美味。



Eng Bee Tin 永美珍 ● MAP : 18
派手な看板の食材店。日本食品も意外に揃っています。



Tea egg

水ではなくお茶でゆでた「茶卵」。独特の味付けがやみつきになります。

Cue Ka Ching 鶏家荘 ● MAP : 29
Tea egg (P15)。

珍味





なまこ

Carvajal通りの露店 ● MAP : 12
新鮮ななまこで作る酢の物は、お酒のおつまみにぴったり! この通りには、なまこの他にもちょっと変わった食材がたくさん売られています。

パン

パン屋と言っても、パンの他にケーキなど様々なものが売られています。

YI-XIANG BAKERY ● MAP : 11
ここのセサミチップス(P30)はどこか昔懐かしの味で甘さも控えめなので、何枚でも食べられます。





Dial Eng Chay ● MAP : 30
パンや中国のお菓子などがたくさん置いてあります。ゼリーフィッシュ(P35)は、お誕生日会などの手土産として喜ばれるかも(?)。

Wan Kee 遠記餅家 ● MAP : 36
ピーナッツティーコイ(TIKOY)(P40)がオススメ。TIKOYとは、うすいお餅で「すあま」のようなもの。もともとは正月に食べるものだとか。





Grand 楊永和 ● MAP : 40/56
シフォンケーキ(P150)が自慢のお店。Steam cake(P85)は日本の蒸しパンそのもの。カップサイズ4つ入り(P48)もあります。



Marland Bakery ● MAP : 58
オススメは、アサドロール(Asado Roll)(P30)。具はちょっと甘めの味付けの豚肉で、日本人マダム一押しです。ぜひお試しを。

フルーツ



Carvajal通りの露天 ● MAP : 10
新鮮でみずみずしい果物が揃っていて、交渉次第でかなり安く買えます。

食材店



Mr. Ube ● MAP : 25
外観も店内も紫のウベ色に包まれているので、すぐに分かります。もちろん商品もウベ肉まんやウベホピアなど、ウベ一色!

Shin Tai-Shang Foods 新台香食品 ● MAP : 28
中国食材だけでなく日本食品も揃っています。オススメは「ぜんざい」(P60)。甘さ控えめなので、お好みに合わせてシロップを追加できます。その他、出来たてのお総菜も美味しい。





SALAZAR 達華 ● MAP : 42
チャイナタウンの中でもフィリピン人に人気のお店。中国食材以外に韓国のお菓子なども揃っています。店先にガードマンが立っているのも安心。

お土産



POLLAND ● MAP : 73
缶に入った月餅はウベなど4つのフレーバー入りでお土産に最適(P390)。Warm Lumpia Salad with Teriyaki (P80)は、なぜか普通のLumpia(春巻)のように巻かれていませんが、ピリ辛で美味しいです。



New La Simpatica Commercial 新盛拖鞋 ● MAP : 16
可愛いビーズが刺繍されたサンダル屋さん。一つP120くらい～とお手頃で、プレゼントやお土産でもらったら嬉しいかも。

麺



Lan Zhou La Mien ● MAP : 1/34
本格派「刀削麺のお店です。薄味なので、テーブルにある調味料で味付けを調整して、たっぷりの薬味も忘れずに。だいたいP90～100。



Ling Nam 嶺南麺家 ● MAP : 55
店先で手打ちされた麺が食べられます。ラーメンはだいたいP110～ 140。生麺のテイクアウトも可能。



春巻



New Po-Heng Lumpia House 新賓興美食 ● MAP : 9
生春巻き(P45)がオススメ。生と言ってもベトナム式ではなく、中の具は火が通っています。お店自体が奥にあって見つけづらいので注意。



カフェ

Café Mezzanine (Volunteer Fireman's Café) ● MAP : 19
食材店Eng Bee Ting(map-18)が経営するカフェ。売り上げの一部がボランティア消防署に寄付されています。イメージカラーの紫で統一され、おしゃれな店内。オススメはmaki。P72～。



Lord Stow's Bakery ● MAP : 24
こぢんまりとしたおしゃれなカフェ。エッグタルト(P36)が美味しい。箱売りもしているので、お土産にもどうぞ(12pcs/P400)。





PRESIDENT TEA HOUSE ● MAP : 26
レストラン(map-27)も経営している同列のカフェ。赤い看板がとても目立っています。人気なのは、sweet & sour porkはSサイズ(2～3人前)P250。



美食
路地裏に

全店イートイン、テイクアウトも可
入るのに躊躇するようなお店に

ベジタリアン

Quan Yin Chay Vegetarian 観音齋素食 ● MAP : 32
肉料理もあるので100%ベジタリアンとは言えませんが、野菜料理が中心のお店。一皿P55という安さも嬉しい!





My HAPPY VEGGIE ● MAP : 38
メニューにはありませんが、調理前の点心も買うことができます。siopao P80など。

餃子



TASTY DUMPLING 新竹餃子館 ● MAP : 15/39
水餃子(8pcs/P70)が美味しい。一番人気のメニューはpork chop rice(P92)だそう。





Dong Bei Dumplings 東北水餃 ● MAP : 23
ニラや豚肉の水餃子(13pcs/P100)や焼き餃子(15pcs/P150)の他、小龍包などの点心が充実。日本人マダムの間でも評判のお店です。

マキ



Maki Place ● MAP : 35
グリーンヒルズにも支店あり。一押しはmaki(豚肉あんかけスープ)(P80)ですが、酢豚なども日本人好みの味付けでオススメです。



Su Zhou Dimsum ● MAP : 50
餃子の他、各種点心の冷凍パックが買えるお店。seafood siomai (海鮮シューマイ)10pcs/P150、shrimp wanton (エビワンタン) 20pcs/P90、spring roll (春巻き)20pcs/P140など。



レストラン



新東陽 ● MAP : 31
入り口の前に果物の露天が並び、少し見つけづらい。1種類P90～140で野菜料理などが買える他、店頭に吊るされている調理後のポークが量り売りで買える。



Greenland Restaurant ● MAP : 47
Shabu-Shabuと大きく書かれた看板が目立つこのお店。シーフードが自慢。ベストセラーはmixed seafood on eel with tausi(P770)(うなぎのトウチ炒め)。



China Palace Seafood Restaurant ● MAP : 60
夜のみ営業しているお店。店名の通り、シーフードが美味しいです。店外からも見える大きい水槽が、新鮮なシーフードの証拠! カラオケも完備しています。wonglokatという冷茶(P80/缶)もベストセラーのひとつです。



UNO Seafood Wharf Restaurant ● MAP : 72
ハト料理(fried crispy pigeon P360、soy pigeon P360)やカエルの足(fried froglegs in salt & chili P360)など、珍味が味わえるお店です。

PRESIDENT RESTAURANT ● MAP : 27
チャイナタウンで唯一(?)外観も店内もマカティのレストランのような雰囲気で入りやすいお店。子連れにも安心です。厨房に吊されたダックに子どもは喜ぶ…かも。オススメはsweet & sour lapu-lapu (P700)。







FAR EASTERN MOON CAFÉ ● MAP : 45
第二次世界大戦前からあったと言われるお店。入り口で売っている月餅(P42～52)が有名で、店内料理はシーフードが自慢です。fried crispy shrimp ball(P260)など。



Ang Tunay Beef House
桂香園 ● MAP : 49
店内奥のカウンターでオーダーして、自分でテーブルまで運ぶセルフサービスのお店。オススメはbeef noodles (P120)。



Hap Chan ● MAP : 62
マカティやエルミタなどに支店がたくさんあり。オススメはsweet & sour pork(酢豚)(P210)。肉料理が自慢です。



David's Tea House ● MAP : 63
グリーンベルトやケソン市にも支店があります。オススメはassorted dimsum platter(P180)。様々な点心が一度に楽しめます。cold soya milk(豆乳)(P35)も安くて美味しい!





The New Master Restaurant
新功夫食府 ● MAP : 64
店内に水槽があり、そこから新鮮なシーフードが提供される。オススメはassorted seafood in squash(かぼちゃを器にして、中にシーフードのあんかけをたっぷり入れたもの)(S P500, M P750, L P1,000)。

Crown Prince Seafood Restaurant
燕園王子酒家 ● MAP : 71
本格的な高級中華料理の店!!8種類も用意されたコースメニューは、オススメ料理をたっぷり盛り込んでいる。12人用、P5800～15800。



食は
こそアリ!

可能なレストランを一挙にご紹介。
こそ、驚きの美食が待っている!?



Binondo Church ビノンド教会 ● MAP : 6
16世紀後半のスペイン統治時代に、中華系クリスチャンの為に建てられた歴史ある教会。ミサはタガログ語、中国語、英語で行われています。

Philippine-Chinese Buddhist Temple 関聖夫子廟（3F） ● MAP : 61
建物の3階にあるので入りづらく感じるかもしれませんが、ローカルマップなどでも紹介されているので気軽にどうぞ。



南海観音宮 ● MAP : 13
赤と金で豪華に装飾された内装が、いかにもチャイナタウンらしい。



観光名所
マニラ観光には外せない、れっきとした観光名所です。



Side Street Chapel ● MAP : 22
その名の通り、道の一角に突然現れる“青空”礼拝堂。十字架だけどお線香の香りがするところが、なんとも不思議でユニーク。



サンタクルス教会 ● MAP : 68
17世紀初期に建てられた教会。元々の教会は第二次世界大戦によって破壊されてしまい、現在の教会はそれ以後に建てられたものです。





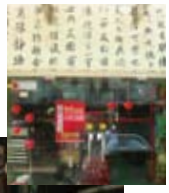
South San Nicolas Volunteer Fire Brigade ● MAP : 2
チャイナタウンのボランティア消防団の建物。ちなみに、チャイナタウンでよく見かける紫色の消防車は、Eng Bee Tin(MAP : 18)とMr. Ube(MAP : 25)のオーナによってチャイナタウンに寄付されたもの。お金持ちのやることってすごい！

次期名所候補!?
有名度はまだ低めだけれど、いずれ観光名所になりそうな可能性を秘めた場所を、プライマー編集部が勝手に選定！



ARRANQUE MARKET ● MAP : 59
鳥や犬などだけではなく、猿まで売っているペット市場。犬の値段はP5,000程度、猿はなぜかそれより安いP3,500で購入可能です。

XINHUA BOOKSTORE 新華書城 ● MAP : 33
中国語書籍の専門店。中国語の本しかありませんが、暇つぶしにはなるかも？



一度は見ておきたい、名(珍?)スポット！
いわずと知れた観光名所から、ちょっとおもしろい珍(?)名所まで。一度は行かなきゃ損です。



Carvajal通りのマーケット ● MAP : 10～12
歩いているだけで店先から話しかけられ、日本の昭和的な雰囲気が思い出される通り。ただし、スリ等には注意！

Arch of Goodwill 門善親 ● MAP : 66
チャイナタウンと言えばやっぱりこの門。車の通りが多いので、写真を撮る時には気をつけて。



写真スポット
チャイナタウンに来た記念に、ちょっと面白いこんな場所で写真をパチリ！





マクドナルド ● MAP : 3
スターバックス ● MAP : 5
漢字の看板が珍しいマクドナルドとスターバックス。メニューは特に変わったものはありませんが、話のネタにはなるかも。

Lacson's Statue ラクソン像 ● MAP : 69
ジャーナリストであり政治家でもあったArsenio H. Lacsonの像。マニラの初代市長です。”a good man with a bad mouth”(いいヤツだが、口は悪いヤツ)と言われていたそうで、1965年の大統領選への出馬準備中に亡くなりました。





La Resurreccion Chocolate 老順徳 ● MAP : 17
チョコレートドリンクの元(タブレア)のお店。ミルク、砂糖、水を加えて熱すると、ホットチョコレートの出来上がり。



カレッサ乗り場 ● MAP : 4
スペイン統治時代の名残であるカレッサ(馬車)。もちろんトライシクルよりは割高ですが、外国人観光客には根強い人気。値段は移動距離によって異なりますが、チャイナタウン一周でP100～150程度。交渉次第ではもっと安くなるかも？

川沿いの屋台 ● MAP : 48
カエルの足などの珍味が揃う屋台群。チャイナタウン上級者におすすめのスポットです。

チャレンジしよう！





カリエド駅近くのマグカップ ● MAP : 70
マグカップにイラストや文字を描いてもらい、その場ですぐにオリジナルのマグカップが購入できるお店(インクが乾くまで15分程度かかります)。マグカップは一つP40で、一単語ごとにプラスP10かかります。大きいお皿はP150。チャイナタウン散策の思い出にいかがでしょうか。

Made in Manilaのヘルシーレシピ

中華料理特集

レシピ・文・写真：本橋弘治
2009年の6月までマニラに4年間在住していた、
フィリピン食文化をこよなく愛す調理師

**今回はチャイナタウン特集に因み、マニラで手に入る食材で手軽にできるヘルシー中華料理を特集します。
火と油のアート、合理的な調理法で味と食感を最大限に引き出す、手作りの本格中華をお楽しみください。**

豚肉のしょうがあんかけ



材料
豚肩ロース 260g(厚み7mm程度で一口サイズにカット)、AJI-SHIO Pepper 3g(肉の下味用)、水 大さじ2、植物油 適量(揚げ油用)、片栗粉 大さじ3(肉にまぶす用)・小さじ2(とろみ付け用、2倍量の水で溶く)

たれの材料
千切りしょうが 30g、砂糖 30g、醤油大さじ 1.5、酢 大さじ2、水 大さじ3

作り方
①ボールにたれの材料を合わせて作る。
②別のボールに豚肉、下味用の調味料を入れてよく混ぜ片栗粉をまぶし、余分な粉をはたいて油で揚げ、油を切る。
③フライパンにたれの材料を熱し肉を入れたれが全体に絡んだら水溶き片栗粉でとろみをつける。

下味付け、下揚げ調理という中華の技が、肉のうま味とジュシーな食感を引き出します。こんなに砂糖を入れてもいいの?と思う量ですが、出来上がりはあっさり、しょうがの風味が効いて、ご飯でもビールでも相性抜群です。AJI-SHIOは肉の下味付けにうってつけの調味料です。



えびのぷりぷり蒸し

材料
えび200g、酒 小さじ2・砂糖 小さじ1・AJINOMOTO Secret Sangkap 5g(えびの下味用)、缶詰めのたけのこ 80g(ボイルして缶の臭みを抜き、みじん切り)、木綿豆腐 60g(水切りする)、片栗粉 小さじ1

たれの材料
AJINOMOTO Secret Sangkap 8g、水 2カップ、砂糖 小さじ2、カラマンシジュース 5個分、ごま油 少々、水溶き片栗粉(小さじ1と2倍量の水)

作り方
①えびは殻をむき片栗粉(分量外)を入れた水で洗い、水気を切り包丁でたたきボールの中で下味をつける。
②みじん切りのたけのこを加え混ぜ、手でつぶした豆腐、片栗粉を入れてまた混ぜる。
③小皿に盛り強火で20分蒸し、とろみをつけた熱々のたれをかける。

市場に行けば新鮮なエビが手に入ります。ロハス大通りのシーサイドマーケットやMOAの近くのシーフードマーケットがお薦め。エビ、牡蠣、いかなどは片栗粉を溶いた水で洗うと素材を傷めず食感もよくなります。下味付けしたエビは蒸すとプリプリになります。エビの風味を邪魔しないチキンベースの調味料、Secret Sangkap(右下写真)は「秘密の材料」という意味です。MaggiのMagicSarapも同じカテゴリーですが、中国で作ったものをフィリピンで包装しているので敬遠しています。

具だくさん豚まん



中具の材料
豚ひき肉 200g、干しいたけ 3個、きくらげ(水戻し) 30g、たまねぎ 60g、にんじん 30g、しょうが 10g、ごま油 大さじ2、オイスターソース 小さじ1、しいたけの戻し汁 大さじ3、砂糖 小さじ2、AJINOMOTO GINISA 7g、ゼラチン 3g、ゼラチン戻し用のぬるま湯 大さじ3

包子生地の材料
薄力粉 200g、強力粉 100g、イースト 3g、ベーキングパウダー 4g、砂糖 15g、塩 3g、スキムミルク 12g、ぬるま湯 180cc

作り方
①ひき肉、みじん切りの野菜をごま油で炒め、しいたけの戻し汁、調味料、水で戻したゼラチンを混ぜ冷蔵庫で冷やし団子状に丸める。(約50g/個)
②生地の材料をフォードプロセッサーに入れてこね、乾燥させないよう常温で発酵させる。2倍近くまで生地が膨らんだら、生地を9等分にして空気を抜きながら丸めラップをかけてさらに20分休ませる。
③麺棒で直径12cmくらいまで伸ばし中具を包む。茶巾結びのように生地の四方をつまみ、対角の端を繋ぎ止める。稜線を押しつけるようにして継ぎ目をくっつける。
④強火で10分蒸す。蒸すと膨らむので間隔を空けて蒸すこと。

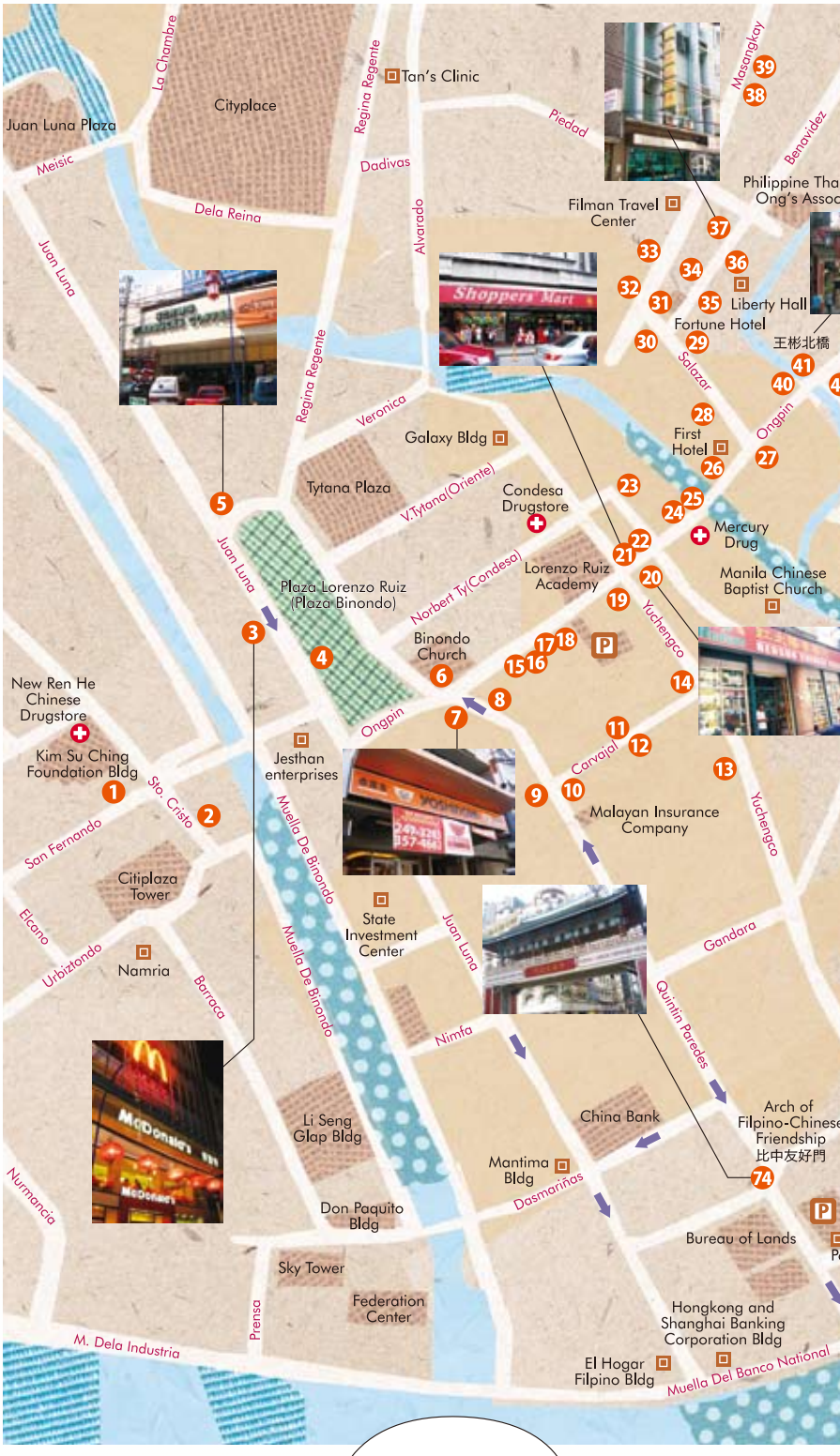
豚まんは通常生のひき肉を包みますが、肉が固まり子供には食べにくいので、炒めておくと柔らかくてふっくら。しいたけの戻し汁をゼラチンで肉に閉じ込め蒸すと肉汁と一体になります。味付けはフィリピン味の素がだしているAJI-GINISAだけでOK、鶏だし風味と玉ねぎ、にんにくの香りが食欲をそそります。



今回のレシピで活躍した味の素の調味料。
左から、AJI-SHIO Pepper、Secret Sangkap、GINISA

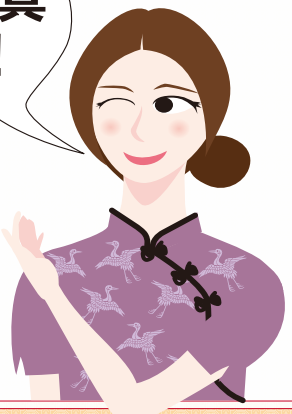
メイドさん用に、上のメニューの英語版レシピもあります。右記までお気軽にお問い合わせ下さい。information@primer.ph

1 Lan Zhou La Mien F
2 South San Nicolas Volunteer Fire Brigade S
3 マクドナルド McDonald's P L
4 カレッサ乗り場 S
5 STARBUCKS COFFEE P
6 Binondo Church ビノンド教会 S
7 吉野家 Yoshinoya L
9 New Po-Heng Lumpia House 新賓興美食 F
10〜12 Carvajal通りのマーケット S
10 フルーツ販売の露店 B
11 YI-XIANG BAKERY B
12 なまこ販売の露店 B
13 南海観音宮 S
14 Ho-land B
15 TASTY DUMPLING 新竹餃子館 F
16 New La Simpatica Commercial 新盛拖鞋 B
17 La Resurreccion Chocolate 老順徳 S
18 Eng Bee Tin 永美珍 B
19 Café Mezzanine (Volunteer Fireman's Café) F
20 REDSUN CHINESE DRUG L
21 Shoppers Mart L
22 Side Street Chapel S
23 Dong Bei Dumplings 東北水餃 F
24 Lord Stow's Bakery F
25 Mr. Ube B
26 PRESIDENT TEA HOUSE F
27 PRESIDENT RESTAURANT F
28 Shin Tai-Shang Foods 新台香食品 B
29 Cue Ka Ching 鶏家荘 B
30 Dial Eng Chay B
31 新東陽 F
32 Quan Yin Chay Vegetarian 観音齋素食 F
33 XINHUA BOOKSTORE 新華書城 S
34 Lan Zhou La Mien F
35 Maki Place F
36 Wan Kee 遠記餅家 B
37 Joaquin Travel Service 高振輝旅行社 L
38 My HAPPY VEGGIE F



これでもう迷わない！ チャイナタウン・マップ

目印写真付き！



B:買い物・テイクアウト(P9参照)
F:食事・レストラン(P10〜11参照)
S:観光(P12参照)
L:ランドマーク(上の地図の写真の場所)
P:記念撮影にオススメの場所(P12参照)



39 TASTY DUMPLING 新竹餃子館 F
40 Grand 楊永和 B
41 王彬北橋 L
42 SALAZAR 達華 B
43 Inter Lighting L
44 BINONDO SUITES L
45 FAR EASTERN MOON CAFÉ F
46 Shanghai Fried Siopao B
47 Greenland Restaurant F
48 川沿いの屋台 S
49 AngTunay Beef House 桂香園 F
50 Su Zhou Dimsum F
51 甘栗売りの露天 B
52 A&S LAMPS L
53 Ming Wah Chinese Drug Store 明華 L
54 SEATTLE'S BEST COFFEE L
55 Ling Nam 嶺南麺家 F
56 Grand 楊永和 B
57 BUDDHIST TEMPLE 鎮池宮佛真寺 L
58 Marland Baker B
59 ARRANQUE MARKET S
60 China Palace Seafood Restaurant F
61 Philippine-Chinese Buddhist Temple
関聖夫子廟(3F) S P
62 Hap Chan F
63 David's Tea House F
64 The New Master Restaurant 新功夫食府 F
65 Ongpin Commercial Center L
66 Arch of Goodwill 門善親 P
67 Plaza Santa Cruz L
68 サンタクルス教会 S P
69 Lacson's Statue ラクソン像 P
70 カリエド駅近くのマグカップ S
71 Crown Prince Seafood Restaurant
燕園王子酒家 F
72 UNO Seafood Wharf Restaurant F
73 POLLAND B
74 FILIPINO-CHINESE FRIENDSHIP ARCH L

チャイナタウンへ行くときに気をつけたいこと

●必要最低限の貴重品のみ持参する

チャイナタウンは混雑している場所も多いため、スリ等の被害予防のためにもあまり大金は持ち歩かないようにしましょう。
カメラ、時計、携帯などの貴重品も要注意です。

●服装は地味目が基本

ただでさえ目立つ外国人のさらに派手な格好は、不要なトラブルを招く恐れがあります。
なるべく地元の人と同じような軽装で行動しましょう。

●カメラの取り扱いに注意

カメラを持ち歩く際には、ストラップ等を使用し首から下げたうえでポケットに入れるなど、特に注意しましょう。
撮影時にもストラップを手首に巻きつけるなどして、隙を作らない心構えが大切です。

BEST TRAVEL
INBOUND, OUTBOUND, TICKETING & OTHER SERVICES

20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!

マニラ　古賀、工藤、武津、レネ、ダニー
G/F, THE SPA, 50 Jupiter Street, Bel - Air, Makati City
Fax. 899-4586　M D-2
Tels,02-899-4582 to 85

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

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

GRAN DEW TRADING
私たちは、フィリピン産の最高品質の
ドライフルーツご提供しております
ご家族やお友達とご一緒にお楽しみください!

ドライフルーツの
種類
- マンゴー
- グリーンマンゴー
- パイナップル
- パパイヤ
- ジャックフルーツ
- ココナッツ
- サワーサップ
- メロン
- マンゴー・タマリンド

TRY them ALL now!

注意：品切れの場合もありますので、事前のご注文を頂けると確実にお届けできます。
ウェブサイトもご覧ください!
ルスタンススーパーマーケット、ショップワイズ、ユニマート等のお店でもお取り扱いしております。

営業時間：8:00～17:30　休日：土、日、祝日
電話：02-715-3580　FAX：02-715-3581
E-mail：grandew_trading@yahoo.com
URL：http://grandewtrading.weebly.com

OCSで海外生活を快適に
雑誌・日経・朝日・読売国際版の定期購読。
(日経P3,600、朝日P3,300、読売P2,980)
通信教育、書籍・DVDのお取り寄せ。
企業向け、国内・国際ドアツードア宅配
サービス

Tel:894-0341, 817-8282
Fax:817-2891
日本語専用 携帯 0922-833-6652
email:info@ocsmnl.com.ph(英語)
akatayama@ocsmnl.com.ph(日本語)

OCS OVERSEAS COURIER SERVICE
G/F FCC Bldg., Rada St., Legaspi Village, Makati City
http://www.ocs.co.jp/

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
シャングリラ(デラックス)	PHP 32,600	PHP 8,250
マンダラ・スパ	PHP 22,900	PHP 7,800
ディスカバリー・ショアズ(ジュニア・スイート)	PHP 22,300	PHP 7,500
フライデイズ(デラックス)	PHP 21,900	PHP 7,300
トゥーシーズンズ(スーペリア)	PHP 16,000	PHP 3,000
ナミ(デラックス)	PHP 15,600	PHP 4,135
リージェンシー(デラックス)	PHP 15,300	PHP 3,540
サーフサイド	PHP 12,000	PHP 2,000

■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	(スーペリアガーデンビュー)	PHP 18,600	PHP 5,950
	(デラックスシービュー)	PHP 20,500	PHP 5,750
	(プレミアシービュー)	PHP 21,600	PHP 7,450
	(デラックスファミリールーム)	PHP 23,600	PHP 8,450
	(オーシャンクラブルーム)	PHP 24,600	PHP 8,950
アレグレ(デラックス)		PHP 13,400	PHP 3,250

■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
アロナ・バーム・リゾート		PHP 19,000	PHP 5,400
アモリタ	(ヴィラ)	PHP 22,300	PHP 7,191
	(デラックス)	PHP 15,100	PHP 3,561
バングラオ・アイランド・ネイチャー・リゾート		PHP 16,400	PHP 2,782
ボホールビーチクラブ(スーペリア)		PHP 14,400	PHP 3,432

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・毎日のご朝食
＊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ファイス雅子/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
TEL:+63-2-810-2636、840-2373/2374/3752　FAX:+63-2-819-2052・0097
E-Mail:corpsales@universalholidays.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

triangle travel & transport
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
☎02-9867756/02-853-0775
☎09-273727874
日本語ダイヤルもあります! 担当:ジョーベス

値下げしました!

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	2,000	+2,000
12時間	2,800	+2,500
24時間	4,300	+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	2,300	+2,000
12時間	3,000	+2,500
24時間	5,000	+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	2,500	+2,000
12時間	3,700	+2,500
24時間	6,000	+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	3,000	+2,000
12時間	4,000	+2,500
24時間	6,500	+4,000

超過料金 500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-1

HPからのオンライン予約できます
URL:www.triangle-travel.com/

El Nido Lagen Island Resort

大自然の中の小さな隠れ家

「人魚の島」と言われる、パラワン島北部のエルニド・ラゲンリゾートへ、2泊3日で行ってきました。実は、今まで行ったフィリピンのリゾートでは「期待はずれ・・」も多かったのですが、今回は初めて☆☆☆心から楽しめた大満足の旅でした。

旅のスタートは、マニラのエルニド行き専用空港から。約20人乗りの小型機は、早朝、昼、夕方の3便があります。待合室では、デニッシュとコーヒーのサービスがあり、ちょっと得した気分。荷物チェックではなぜか体重まで量られました。朝ご飯、軽めにしとけば良かった…（笑）約90分のフライトでエルニド空港に到着、ボートでラゲンリゾートへ。以前ボラカイでは、ボートに乗る時に海水で靴が濡れましたが、ここでは大丈夫。潮風とマリンブルーの海、荒波で形成された岩など、大自然の壮大な景色を楽しめる約50分のクルーズでした。

スタッフ全員の歌と踊りに迎えられて、リゾートに到着。豪華なのに、アットホームな雰囲気です。全51室のうち、今回宿泊したのは、入り江に浮かぶ「水上コテージ」。夕暮れ時には黄金色の陽が差し込み、海中を見下ろせば、お魚の群れがすぐそこ。いい感じ〜◎。ゲストごとに担当スタッフが付き、希望に応じて予定を組んでくれます。すごく良かったのは、こちらから尋ねていかなくても、ジャストなタイミングでサポートしてくれた事です。



ツアーで参加した洞窟の内部。天井から太陽が差し込み、とっても神秘的



洞窟の入り口近く。海一面、透明

1日目＊＊サンセットクルーズへ。ボートで20分程のベストポイントに行って夕日を見ます。船上で見る夕日は、幻想的ですごく綺麗◎

2日目＊＊アイランドホッピング。朝9時に出発して、各絶景ポイントでシュノーケリングとカヤッキング、そして離島のプライベートビーチへ渡ってランチのコースです。通常は午後そのまま海水浴の予定なのですが、旦那が「スキューバダイビングがしたい」と勝手を言うので、インストラクターとダイビングポイントに移動。そういう融通はすごくききます！その横で私は一人、のんびりとシュノーケリングを楽しみました。澄んだ海に浮き上がるような珊瑚礁。シュノーケリングでも怖いほど、充分にお魚たちに会えます。夕方は、ボートで移動してフィッシングに挑戦。餌は臭いし、魚が釣れても取るの怖いし…と最初はあまり気乗りしませんでしたが、釣具は手巻きのナイロン糸で、餌付けなどはスタッフに全てお任せ。糸を持ってひたすら待つだけでした。釣りをしたとは言えないかもしれませんが、楽チンで楽しかった！参加12人中、私だけ2匹釣り上げ、気分良く2日目を締めくくりました◎

最終日＊＊11時半出発だったので、また無理を言ってショートカットの洞窟体験ツアーと、潮の満ち干で海面から現れるスネークアイランドへ。神秘的な自然の美しさに魅了されました。

私にとってリゾートでの楽しみの一つは食べること！ここのレストランはフィリピン、タイ、韓国、



リゾート内のプールサイドから見た夕日

日本料理等の種類豊富なビュッフェ形式でした。小さなリゾートなので仕方ないのですが、レストランは一つだけ。いつも同じ雰囲気なので、長期の滞在だと飽きるかも…。それでも、新鮮な野菜がたっぷり、味も大満足でした。中でもお気に入りだったのは、お兄さんが色んな料理を作ってくれるコーナー。



朝は焼きたてワッフル、パンケーキ、卵料理全般。お昼と夜は、30種類程の具材から自分で好きなだけ選び、調味料も20種類位ある中からチョイス、それをお兄さんに渡して調理してもらいます。特にお薦めなのは、手作りハンバーガー。絶品でした！

マッサージも良かったです☆茅葺き造りの建物で、潮風を感じながらの至福のひと時。アクティビティで疲れた体には、やっぱりこれですよね。

透明なマリンブルーの海、潮風、満天の星空、フィリピンの大自然に癒された大満足の旅でした！！

リゾート：2泊3日940ドル（在留者プロモ）・・・2人分
※アクティビティ、全食事込
別料金：●ダイビング1本P1,500　体験ダイブは無料
●ヒロット（マッサージ）60分P1,400++
航空券：P8,275/人
（2009年8月現在の金額です）

文・写真：稲垣 久仁子





釣りキチとん平フィリピン奮闘記2

ありましたね第２回!!　いや、さすが心の広いプライマー編集部!しかし、とん平は２回目なんぞあるわけないと思っていたのでびっくり。何も考えてませんでしたよ! でも話によると１ページの４分の１らしい!! しかも広告のページにまぎれるかも! との情報!! ということで今回は私も宣伝を!!
だれか私のお嫁さんに・・・・・・
あああちがった・・・実はすっごい企画が持ち上がり、この号が出るころは実行してると思います!!・・・・(多分・・)

それは2Fのクルージングカフェさんがリニューアルするので(お店の名前も「nandakoko」と変わるらしいっす)、その目玉企画として、「釣った魚を食べませんか」企画!!要はわれわれが、釣ってきた魚をみんなに食べてもらおうという企画です。(そのまんまです)もちろん有料ですよ!前回あれだけ紙面で美味しいとあおってしまいましたので、皆さんにも体験していただきたくて、ない頭を振りしぼった企画です!!

もちろん買ってくるわけではないので、ある日とない日がありますので、直接お店に行って確認いただくか、できたらフィッシュ＆ダイブHPで確認できるようにしたいと思っています!
http://www.fishanddive-sp.com
それ以外にも新しいメニューもあるらしいので、是非行ってみてください!! 日本の屋台を導入した、本格的大阪風たこ焼きも食べれるらしいよ!!





昨年末、とん平の釣った魚



激うま!! このような料理が皆様のお口にも!

Fish and Dive Ⓜ B-4
Paseo Tesoro Building, 822 Arnaiz Avenue, Makati City,
GLOBE: 0905-414-4000　SMART: 0908-971-1115



yjc
Since 1986
AESTHETIC CENTER
You're Just Confident



Suite 601 Tytana Plaza,
611 V. Tytana St., Binondo, Manila
Tel: 243-1617・242-5176・242-5165
Cell Nos.: 0922-8145984・0920-910-0848
Website: http://www.yjcbeautyslim.com
E-mail: gandangyjc@gmail.com





パワーピールとは？効果は？




- 酸素を添加した塩化ナトリウムのミストをお肌に浸透させることにより、お顔と全身のお肌を若返らせます。
- 塩化ナトリウムと微細な栄養分とを含んだ空気によって、古くなった細胞を取り除きながらお肌に水分を補給します。
- お肌に直接触れることなく栄養と治療ができます。
- 酸素を加えることにより弾力のあるお肌を取り戻します。
- 他の超音波やレーザーでの治療の回復をより速める手助けにもなります。

美容・痩身・手術 サービスメニュー

豊胸・バスト手術	160,000 ペソ
顎の割れ目の矯正	35,000 ペソ
ダイヤモンドピール	1,200 ペソ
耳の整形目・目袋のしわ取り	40,000 ペソ 1,300 ペソ
顔・全身の美白	顔:600 ペソ / ボディ:1,350 ペソ
グルタチオン療法	2,800 ペソ
脂肪吸引	35,000 ペソ ※部位により変わります
ほくろ・イボの除去	300 ペソ～
顔のしわ取り	1,850 ペソ～
鼻の整形	35,000 ペソ
美容タトゥー(眉毛、アイライン、唇、乳頭)	5,600 ペソ～
わきの多汗	35,000 ペソ

歯科のサービスも提供しております

フランチャイズのご希望は今すぐこちらまで
02-243-1617　02-242-5176

その他のメニューもございます。
お気軽にお問合せください

マニラ火曜会 200 回記念　特別企画！

オジサンたちが電車で GO!?

フィリピンにある日系企業が月一回の勉強会を目的として組織する“マニラ火曜会（通称：MTC）”。
昨年 12 月 8 日、その MTC の会合 200 回記念として
「はじめてのおつかい by MRT/LRT !!」と題したイベントが開催されました。

火曜会のメンバーは日系企業の社長と幹部。当然フィリピンでの生活の足は会社から支給される“車”です。それゆえ、タクシーさえも利用したことがないメンバーがほとんどで、ましてMRT/LRTなどの公共交通機関は未知の世界！そんな彼らが「今までにない発想で」と企画した200回記念イベントが、「はじめてのおつかい by MRT/LRT !!」です。

当日は4 ～ 5名のグループに分かれ、それぞれのグループには「MRT/LRTの達人」として日本人留学生が1名サポート役として同行。事前に用意された「指令書」をもとにMRT/LRTを周遊し、途中の駅で与えられた「指令」をクリアしていきます。

おそろいのポロシャツを着て意気揚々と出発するオジサンたち・・・









左上：ドキドキしながら、いざ出発！
左下：タコ焼き風「TA”KU”YAKI」のお味はいかが？
右上：ボーリング場の前でパシャリ！
右下：指令書を見ながら「次はどこの駅?」

B チーム



E チーム



左：LRT2 の Cubao 駅の巨大ツリーと
右：LRT2 の Cubao 駅にて

もとい、参加メンバーの皆様。各チーム、チケット1枚買うにも四苦八苦しつつ、チームで協力しあい、指令をクリアしていました。

最初は無謀と思われたこのイベントも、参加者全員が無事にMRT/LRTを体験できただけでなく、普段ほとんど接点のない日本人留学生との交流の機会にもなったという、大変有意義な形で終了。会社の重役という普段の顔が想像できないほど、童心に返った参加メンバーのイキイキとした笑顔が非常に印象的でした。

A チーム



MRT の SM North Edsa 駅で降り、カフェで一休み

C チーム



MRT2 で、スタンドフード初挑戦！

D チーム



スタート地点の MRT Ayala 駅にて。「行ってきます！」



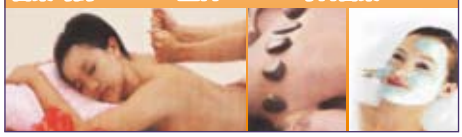
Massage at Home
HOTEL & HOME MASSAGE SERVICES

ホテルや
ご自宅での
マッサージ。
プロのセラピストの
技をお試しください

ボディマッサージ
・スウェディッシュ / 指圧 / リフレックス / コンビネーション P250/60 分
・フットスクラブ・リフレックス P300/60 分
・マニキュア＆ペディキュア P250
ボディトリートメント
・グリーンティボディスクラブ P600/60 分
新メニュー
・ガルバニックフェイシャル P1,000
・ガルバニックヘアトリートメント P1,000

ヘアー＆フェイス
・ヘアーカット P250
・ヘアーアイロン P250
・ヘアースパ 背中のマッサージ付 P350/60 分
・縮毛矯正 P1,999~
・ヘアーエクステンション P2,500~
・ヘアーデトックス P500~
・ヘアー・メイクアップ P1,000~
・まつげパーマ P350
・まつげエクステンション P1,500

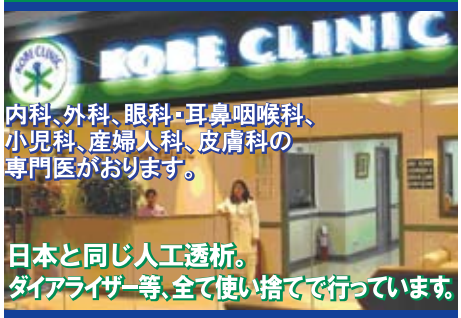
2 時間以上ご利用の方は、10%割引いたします
TEL:02-742-1829、02-743-6168、0915-331-0088
営業時間 13:00 ～翌日 1:00　毎日営業



FITZ HAIR
2 周年記念
期間：2010年 2月まで
プライマーを持参いただいた方には
メンズカット P1,000→P800
レディスカット P1,200→P960
ヘナ P1,600→P1,280
カラー P1,200→P1,120
パーマ P1,600→P1,280
全メニュー 20% OFF
FITZ NAKADA SALON
M-7A 2nd Flr. The Gallery Bldg.
Amorsolo St. Makati Ⓜ B-3
☎ 02-816-0088
0919-640-0062
お気軽にお電話ください
㊡ 火曜日



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: 02-842-5405 / 02-842-6138
Fax: 02-772-1855
e-mail: toshikobeclinic@yahoo.co.jp（日本語）
URL: www.kobeclinicphil.com
From 8 AM to 8 PM　年中無休　Ⓜ H-4

薬手名家
YAKSONMYUNGA® Skin Care



OAKWOOD WELLNESS CENTER
Natural Medicine Clinic

東洋医学医
Seoul QOL 漢医院代表院長
高麗大学校医用科学大学院外来教授
東新大学校漢医科大学外来教授
漢方生命 Energy 学会会長
国際自然治癒協会専門委員
韓国演芸人サッカーチーム "Superstars" 主治医
韓国漢方海外医療奉仕団理事

診療科目
・生活習慣病（ガン、高血圧、糖尿病、等）
・デトックス
・アンチ・エイジング
・スポーツ損傷クリニック
・ストレスクリニック
・小児科
・老人病
・婦人科
・肥満
・サーモグラフィー





下記のような症状に
●腰痛●髄核ヘルニア●ぎっくり腰
●椎間板ヘルニア●頸椎椎間板ヘルニア
●痛風●消化器系の疾患●老化防止
●肥満症●ストレス●頭痛等
＊子供用成長補助食品、酵素食品、漢方薬等も取り扱っております。

オークウッド・ウェルネスセンターは、最新の東洋医学を用いて身体の正常な気の流れを整えることにより病気や不調の根本からの治療をご提供致します。
オークウッド・ウェルネス・センター
ドクター・アンドリューS. H. キム



Suite 12, 2nd/ F Corinthian Plaza 121 Paseo De Roxas, Legazpi Village, Makati City
Tel.#:(02)556-9857 / (02)394-0158 / (0917) 801-9007
Website: www.oak-wellness.com
Time: Monday - Friday, 9am - 6pm
Saturday - 9am - 1pm Ⓜ B-3 (By appointment)

Football for Peace and Hope

ピースボール ×PFF　Football Fiesta

6 年ぶりにマニラに寄航したピースボートが運んできたのは 181 個のサッカーボール。
ケソン市のポリリオ島からやってきた 13 人の小学生、フィリピンサッカー協会（PFF）、
そして SE コミュニケーションズが一同に集い、
サッカーへの情熱をキーワードに日比交流の新たな一歩を踏み出しました！



181 個のサッカーボールを運んできてくれたピースボートメンバー。マニラ港に停泊したオセアニック号は迫力満点！

文・写真：えれな
ピースボールメンバー全員が初めてのフィリピン！私も観光案内で少しお手伝い★ このようなイベントを通して、フィリピンに少しでも親近感を持ってくれる人が増えたら嬉しいです。

日比の架け橋、サッカーボールに込めて

2010 年 1 月 3 日、パシッグ市にある国立競技場、通称 ULTRA にて、181 個のサッカーボールの寄贈式と親善交流試合が行われました。サッカーボールはフィリピンサッカー協会（PFF）とケソン州サッカー協会（QFA）を通してポリリオ島の小学校をはじめとする各校に寄贈されました。

イベントにはピースボートのサッカープロジェクト「ピースボール」に賛同して集まった日本人メンバー 21 名、ポリリオ島の小学生サッカーチーム 13 名、地元の小学生サッカーチーム 4 チーム、また全体運営は SE コミュニケーションズ、フィリピンサッカー協会が行い、イベントにはフィリピン政府観光省も参加しました。

このイベントを企画した黒木俊介さん（27）は「サッカーはボールひとつあればどこでも始められる。サッカーを通して子供たちの健全な心身の育成と日比間の交流を深めていきたい。」と語ります。学生時代に単身フィリピンに渡り、ヌエバエシハ州の子供たちにサッカー指導を行いました。今回、SE コミュニケーションズのポリリオ島サッカー支援プロジェクトに関わり、フィリピンと日本をサッカーでつなげるプロジェクトを再開。今後は日本とフィリピンの両方で日比交流サッカーの機会を作れたらいいですね。



イベントの最後はみんなで集合写真！汗を流した後のさわやかな笑顔が輝いていますね。言葉や文化を越えてボールでつながったひとときです。



試合に熱中するピースボールメンバーと小学生たち



試合の後には連絡先を交換。またいつか会おう！

SHUNJI MATSUO
Hair Studio

17 West Capitol Drive
Kapitolyo, Pasig City
Tel: 02-631-9424
営業時間：
10：00am ～ 7：00pm
年中無休

富裕層も少なからず居住するというオルティガス。その中心部から少し離れたところに、知る人ぞ知る高級ヘアサロンがあります。そっとドアを開けてみると・・。

店内には、きらびやかなシャンデリア、天使の噴水、ドレスやレースに交じって仏像などが飾ってあり、おしゃれな雑貨屋さんのよう。（実際に希望があれば販売もしてくれるそうです）

気になる腕前は・・。いつも高級外車で裕福そうなマダムたちが来店され、地元のマダムの間でも評判のようです。日本人マダムも時々いらっしゃるそうです。カリスマ日本人美容師、マツオさんのフランチャイズ店のためスタッフも直々に訓練を受けているとのこと。

まつ毛エクステ、まつ毛パーマ、フェイシャルも施行してくれるこのサロン。色々なサービスを試してみたいですね。シュンジマツオは日本製の髪をソフトにする新しい縮毛矯正クリームをフィリピンで最初に使い始めたヘアサロンです。

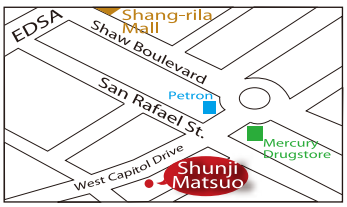
また、サロンのオーナーは素敵なレストランも経営されており（2月にサロンの隣に移転）、サロンできれいになった後はお茶や軽食を摂るのもまた楽しみです。











ヘアカット（女性）P1,200　（男性）P800
カラー P1,600～　ジャパニーズパーマ P2,300～
デジタルパーマ P4,800～
ハイライト P1,600～　縮毛矯正 P4,500～

DERMATOLOGY CLINIC
SKIN centraal
www.skincentraal.com





美肌・美脚

レーザー痩身
ホワイトニング
脱毛
にきび治療
メスを使わないしわ治療
他

医師の指導によるスキンケア
マネージメントを行っています

SKIN CENTRAAL
2/F A. VENUE MALL, MAKATI AVE.,MAKATI CITY　M D-1
電話番号：(02)729-0475 / 0928-465-2222
WEB:www.skincentraal.com
営業時間：11:00~20:00　休み：なし

Oticon • Dual
素晴らしい音質!
今までにない見た目の良さ!
MANILA HEARING AID
1976年創業の補聴器業界のパイオニア
Unit 204 South Mall Parking SM Mall of Asia, Pasay City
E-mail:inquiry@manilahearingaid.com.ph TEL:02-556-0589

2007年以来
体の痛みを快感に変えましょう!
PURA VIDA
02-703-7068
02-895-0951
0919-4254200
心地よいスパトリートメント・マッサージを
快適にご自宅で受けられます。
24時間営業
ホテル＆ご自宅でのサービス：マカティエリアのみ
オフィス：マカティ市、サルセドビレッジ、トルデシラスストリート
パワーストレッチをお試しください!
各サービスはp250/時間です。
スウィディッシュ、又は指圧マッサージ
セルライト・キュア・マッサージ P300
スウィディッシュと指圧の組み合わせ
ヴェントサ・マッサージ P350
シャメンスタイル・フットリフレックス
ツイン・マッサージ P500
ボディマッサージとパワーストレッチ
(ぜひお勧めです! PURA VIDAだけのオリジナルですP350/1時間20分)
この他にも、スパ・パーティや各種プログラムがあります。
ギフト券もご利用いただけます。

Simply Natural Therapies
for mind body & soul
ご自宅へ、ホテルへ、マッサージサービスをお届けします
24時間お電話受け付けます
マッサージ師は男女共おります
マッサージ
指圧マッサージ P250/60分
スウェディッシュマッサージ P250/60分
指圧&
スウェディッシュマッサージ P250/60分
タイマッサージ P250/60分
ベントーサ P300/60分
その他のメニュー
ボディスクラブ P600/90分
フットスクラブ P300/60分
今月のプロモ!
マッサージがどれでも2時間 P375
※マッサージサービス以外は行っておりません
3530 Cityland Pasong Tamo Tower Don Chino Roces Ave.,Makati City
Tell:0920-244-6229/02-338-1875/0927-816-6080/02-856-5655

Excellent Massage
Hotel and Home Service
快適なご自宅でのマッサージで、
心の奥底からの安らぎとストレス解消を
DOH 登録番号:12-07-3303 TESDA 認定番号:CLN-NQ-199300
男性・女性マッサージ師をお選び頂けます。
●スウェディッシュ、指圧、またはその組み合わせ P250
●タイマッサージ P350 ●リフレクソロジー P250
●ホットストーンと１時間のマッサージ P350
●ベントーサと１時間のマッサージ P350
●ボディスクラブ(オーガニック自然素材) P599
●ボディスクラブ(レギュラー) P449
●フェイシャルクレンジング(オーガニック素材) P249
●フットスクラブ P299 ●指圧マッサージ P350
営業時間：13:00～翌日 3:00 年中無休
お電話先着 100 名様にはグリーンベルト3 の Haiku Japanese Restaurant にて割引サービス！今すぐお電話を!!
ご予約はお電話または TEXT で
02-489-2966/562-0946/0918-689-5027
0926-726-1581/0922-865-4495


カルビサル(USAビーフ) P690

ARA
아라
Korean Restaurant
昨年 7月にリニューアルオープンした ARA。
韓国の宮廷料理をしっかり学んだ
オーナーの奥様自らがアレンジを加えた、
新しくて美味しいメニューで人気があります。
店内の雰囲気や食器使いなどもおしゃれです。
ランチで人気のスンドゥブチゲのボリュームや、石焼ビビンバの味や焼き加減など、他とは一線を画すサービスで、つい通ってしまうとの声もあり。どれも辛さがマイルドなので、しっかり旨味を感じられるのが特徴です。メニューにお刺身があるのも、常に新しいものを取り入れているARAならではです。


フェートッパ P400



サービスの
前菜各種


毎月、
月替りで
衝撃のプロモ
実施中!
内容はお店の方に
お問い合わせください

ARA Ⓜ B-2
7232 Malugay Brgy, Bel-Air Makati
☎02-817-1206
営11:00~14:30（ランチタイム）
17:00~22:00（ディナータイム）
休なし
個室、VIP ルーム、ファンクション
ルーム等もあります。(ルームチャージ無料)



味付たまご
トッピング サービス券


烏骨鶏ラーメン
龍(ロン)
822 G/F Paseo Tesoro Bldg., A. Arnaiz Ave.,
San Lorenzo Village, Makati City
☎(02)856-4588 ※有効期限：3月末日まで

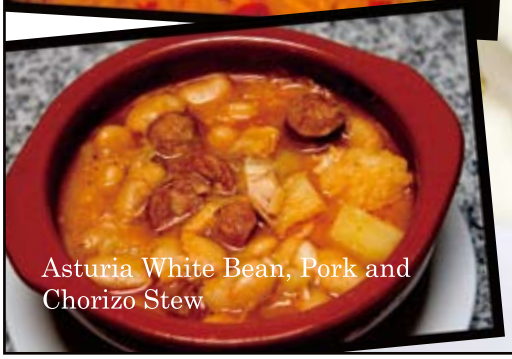
中国伝来の幻の鶏 天来
烏骨鶏スープ
烏骨鶏とは
医食同源の中国四千年の歴史が生んだ 数ある動物系の漢方薬の中において第一番に挙げられ王侯貴族の宮廷料理で賞味されてきた薬用鶏です
烏骨鶏は動物でありながら アルカリ性ミネラルを作り出せるすばらしい滋養食品で 特に栄養価に優れ 地の病に効用があると伝われている烏骨鶏の料理の中で人気急上昇なのが 烏骨鶏スープです
中国四千年の文献の中で(スープは病人が飲み肉は家族が食べる)と書かれています
烏骨鶏スープは
脳疾患
低高血圧防止
肝臓機能活性
糖尿病
老化防止
滋養強壮
視力回復
肌荒予防
身体の活性化

Tapella

伝統にとらわれない、新しいスペイン料理を・・・


3-Flavor Handkerchief Pasta


Alaska King Crab Paella


Asturia White Bean, Pork and Chorizo Stew


Alioli Potatoes

3-Flavor Handkerchief Pasta かぼちゃとビーツと空心菜のパスタ	355ペソ
Alaska King Crab Paella キングクラブ　パエリア	1,400ペソ
Alioli Potatoes ポテトのAlioliソースがけ	190ペソ
Asturia White Bean, Pork and Chorizo Stew 豚肉とチョリソー（ソーセージ）と白いんげんの煮込み	200ペソ

ご予約のお電話はこちらまで　02-757-2710 / 02-757-2711

Ground Floor, Greenbelt 5, Ayala Center Makati city Ⓜ C-3

営業時間：月曜日～土曜日 11：00 ～翌日 0：00　（日曜日のみ～ 22：00）

Gustavus Steak Lounge

Ground Floor, F&M Lopez Building
109 C. Palanca St., Legazpi Village, Makati City
電話：02-813-0475
営業時間：11：30am ～ 2：30pm
　　6：00pm ～ 11：00pm
休日：土曜日のランチタイムと日曜日

GUSTAVUS
Nothing But Prime

レガスピエリアの閑静なパランカ通りに、気軽にステーキとワインを楽しめるお店がオープンしました！
モダンな外装とはうらはらに小ぢんまりと落ち着ける店内です。オーナーご自慢のステーキは USDA（米国農務省）のスタンプがついた安心で選りすぐりの US ビーフ。人気メニューは、USDA プライムステーキ、オイスター、グリルポークチョップなどだそうです。
また、オーナー自身がセレクトしたワインを料理に合わせて楽しめるのもいいところ。
飲みやすいスペイン、オーストラリア、フランス、南アフリカのワインがお手頃価格で揃っています。
居心地の良いバーもあるので、カクテルをゆっくり傾けながら友達とのおしゃべりにも最適。

リブアイ
10oz（284g）P1,633
12oz（340g）P1,955
16oz（454g）P2,611



テンダーロイン
6oz　（170g）P1,117
8oz　（227g）P1,492
10oz（284g）P1,866



ストリプロイン
8oz　（227g）P1,400
10oz（284g）P1,750
12oz（340g）P2,095



ポーターハウス
P362/100g
T ボーン
P315/100g














Arroz con Marisco


Plato de Ibericos


Chuleton Villagodio


Pudin de Pan con natilla



5年連続のベストレストラン
(Philippine Tatler)
2005年度
最優良店舗運営店
(アヤラ)
2005年度 お客が選ぶベストレストラン

Gaudi

MODERN SPANISH CUISINE

バスク地方、サン セバスチャンで最高級のスペイン料理

魚介類のパエリア(Arroz con Marisco) 900ペソ
ハモンセラーノ、チョリソー(ソーセージ)、サラミ、チーズの盛り合わせ(Plato de Ibericos) 630ペソ
アンガスビーフステーキ(Chuleton Villagodio) 2,750ペソ/kg
パンプディング(Pudin de Pan con natilla) 100ペソ

Ground Floor, Serendra, McKinley Parkway, Bonifacio Global City, Taguig. ご予約は 02-856-0473 営業時間：月曜日～土曜日11:00～15:00/17:00～23:00（日曜日のみ～22:00）※ホーリーウィーク、クリスマスは営業時間が変わることがあります URL:http//www.gaudi-restaurant.com M P-3

BBQ Chicken

平日ランチタイムの特別プロモ
(野菜チャーハン、サラダ、ドリンク付き)

- 店内でのご利用 10:00～16:00
- テイクアウト 10:00～20:00
- デリバリー(5品以上のご注文のみ) 10:00～15:00

韓国のNo.1チキンレストラン


月曜日:4ピーススパイシーチキンセット店内:140ペソ テイクアウト、デリバリー: 166ペソ

木曜日:2ピーススモークチキンセット／1ピースバーベキューチキンセット


店内:150ペソ テイクアウト、デリバリー:183ペソ


火曜日:2ピースグリルチキンセット店内:140ペソテイア ウト、デリバリー:166ペソ


金曜日:4ピースオリジナルチキンセット店内:140ペソテイクアウト、デリバリー:145ペソ


水曜日:4ピーステリ-Qウィング セット店内:140 ペソテイクアウト、デリバリー:166ペソ


月～金曜日::2ピーススパイシーチキンバーベキューセット店内:140ペソテイクアウト、デリバリー:166ペソ

BBQ Chicken (Dine-In and Take-out) M D-2
102 Jupiter St., Bel-Air, Makati City Tel: 02-896-3272
(Delivery and Take-out)
60 Jupiter St., Bel-Air, Makati City Tel:02-896-7799/02-897-7492
毎日営業

New BI-WON

韓国料理店

新鮮で上質な食材を使っており、様々な韓国料理が楽しめるこのお店。満足すること間違いなし！


石焼ビビンバ P270
辛さは自分で調節できるので、お子さんも大丈夫。肉の味もしっかりしていて、入れて混ぜちゃうのがもったいないほど！


プルコギ P250/1人前
(写真は２人前)
見た目こってりですが、食べてみるとさっぱり。ご飯との相性バッチリ。


ヘムルパジョン
(海鮮チヂミ)P350
エビやイカの食感がたまらない。辛いのが苦手な方は、タレを浸けずにそのままで。

Mall of Asia(MOA) や LRTエドゥサ駅にも近く、立地は完璧！駐車場もあり30人まで対応できる個室もあるので、会議やパーティーにも。メニューに日本語も書かれているので、安心してご利用いただけます。


テンザンチゲ(味噌チゲ)P270(Sサイズ) P540(Mサイズ)
ちょっと辛いみそ汁。どこか懐かしく、体の芯までほっこりと暖まる味。

サムゲタン 参鶏湯
P580（M サイズのみ）
こってり、そして辛いイメージの韓国料理の中では異色の存在。さっぱりしているので、腹休めに最適。辛いもので胃がもたれる前に。


たこ炒めジョメン
P450
まさに本場☆韓国料理！とっても辛いです！口に入れてすぐは、甘みを感じるので要注意。



2822 Edsa Extension corner P. Celle Street, Brgy. San Rafael, Pasay City
Tel : 02-551-2118 02-834-7576
営業時間 : 10:00 ～ 22:30 M F-6



居酒屋に来たような暖かい雰囲気と、
多彩なメニューが魅力!

ポイントカードシステムを実施しています
・P500ペソのお支払いにつき１ポイントがつきます
・1枚につき20ポイントまで集められます
・20ポイントで次回P500の割引になります

561 Adriatico St.cor. Julio Nakpil St., Malate, Manila
Tel：02-521-2396 Ⓜ G-2



STONEHOUSE HOTEL
ストーンハウス ホテル



ケソン店
1315 E. Rodriguez Ave. Quezon City
Tel: (+632) 721-4672*(+632)724-7551
*(+632) 414-2798
website: www.stonehouse.ph
email: stonehouse_apt@yahoo.com

マニラ店
1529 A. Mabini St. Ermita, Manila
Tel: (+632) 524-0302*(+632) 524-0248
*(+632)524-0357
www.stonehousemanila.multiply.com
stonehousemanila@gmail.com



CORNER TREE CAFE Ⓜ C-2
150 Jupiter street Bel-Air, Makati
Metro Manila
☎02-897-0295/0917-848-1004(txt)
営11:00 ～ 22:00 休月曜日

New Hatchin
生鮮食品が自慢の日本食材店



今月の大売出し品！



※値段は事前の予告無く変更になる場合があります。※品切れの場合はご了承下さい

マカティ店 Ⓜ A-1 8:00~19:00 毎日営業
Tel：02-897-7207、02-890-5038、02-890-1649 Fax：02-897-7209
マビニ店 Ⓜ A-1 8:00~22:00 毎日営業
Tel：02-400-9478 Fax：02-400-9478
カルティマール店 Ⓜ A-1 7:00~17:00 (月~土) 7:00~14:00 (日)
Tel：02-833-8905、02-834-1384 Fax：02-834-1384

Happy Cream Puff
作りたてホームメード・
シュークリーム
フィリピンっ子に人気拡大中!
ウェブサイトが新しくなりました！
www.happycreampuff.com
delivery.ph
インターネットで
気軽にデリバリー
オーダーができます



マカティ店 Ⓜ C-2
THE ZONE 7224 Malugay Street
corner Buendia,Ave., Bel-Air Makati City
Tel. 02-707-1263



レガスピ・ビレッジ店 Ⓜ B-3
Unit G-16 Rada Regency, Rada corner
Dela Rosa Street., Lagaspi Village, Makati City
Tel. 02-512-3625

※300 ペソより無料配達承ります（マカティ限定地域のみ）

築地 TSUKIJI
Tel. 843-4285
812-2913



3/F, 900 A. Arnaiz Avenue (Pasay Road) cor. Paseo de Roxas, Makati Mtg-4
11:30~14:30/17:30~22:00 定休日なし

CIRKULO RESTAURANT



G/F, 900 A. Arnaiz Avenue (Pasay Road)cor. Paseo de Roxas, Makati Mtg-4
Tel. 810-8735
810-2763
www.elcirkulo.com
11:00~14:30
17:00~22:30
月曜～金曜（土曜はディナータイムのみ(23:00まで)）
日曜定休 日本語メニューあり

azuthai



G/F Milky Way Building 900 A. Arnaiz Avenue corner Paseo de Roxas, Makati Mtg-4
Tel. 817-6252, 813-0671
11:30~14:30/17:30~22:00
日曜定休 日本語メニューあり

フィリピン食彩紀行

食欲をそそるという橙色の正体



酒の肴、その名も「黄金いか」

フィリピンでは、焼きビーフンや焼き春雨が橙色に近いくらい黄色っぽく色付けされていることがあります。聞くところによると、あの橙色が食欲をそそるのだとか。そういえばピーナッツソースで煮込んだオックステールシチュー、kare-kare（カレカレ）も橙色、バナナの葉に包まれたチマキ風のtamales（タマレス）も中身のお米は橙色。ミートパイ、empanada（エンパナーダ）の皮も薄い橙色。これらはすべてannatto（英名アナトー）、又は atsuete（タガログ名アツエテ）と呼ばれるベニノキの種子で着色されています。三角形に近いとてもユニークな形の種子です。この植物はガレオン貿易を通じてメキシコから持ち込まれたといわれていますが、既にフィリピン料理には欠かせない存在となっています。トマトソースで煮込んだ afritada（アフリターダ）や menudo（メヌード）にもよりトマトソースの色を強調するためにアナトーが使われます。着色には種子を水、またはオイルにしばらく浸して抽出した橙色の液を使用しますが、パウダー状に加工された便利な製品も販売されています。



pancit malabon



atsuete

このような着色料は日本では無縁のものだと思っていましたが、実は日本でも随分活躍していました。例えばチーズ。チェダーやミモレットなどの原材料表には「アナトー」又は「アナトー色素」と表示されていることがあります。写真のような酒の肴もアナトーで黄金色に。この自然着色料の活躍の場は食材だけに留まらず、石鹸や口紅にも使用されています。お手持ちの口紅にもアナトーの表示があるかもしれませんね。

そうそう、フィリピンのお粥、lugaw（ルーガウ）も同じように黄色っぽい色をしていますが、何故かこちらはアナトーではなく、ローカルサフランとも呼ばれる、kasubha（カスバ＝ベニバナ）が使用されます。同じような色なのに料理によって着色料を使い分けているとは不思議です。



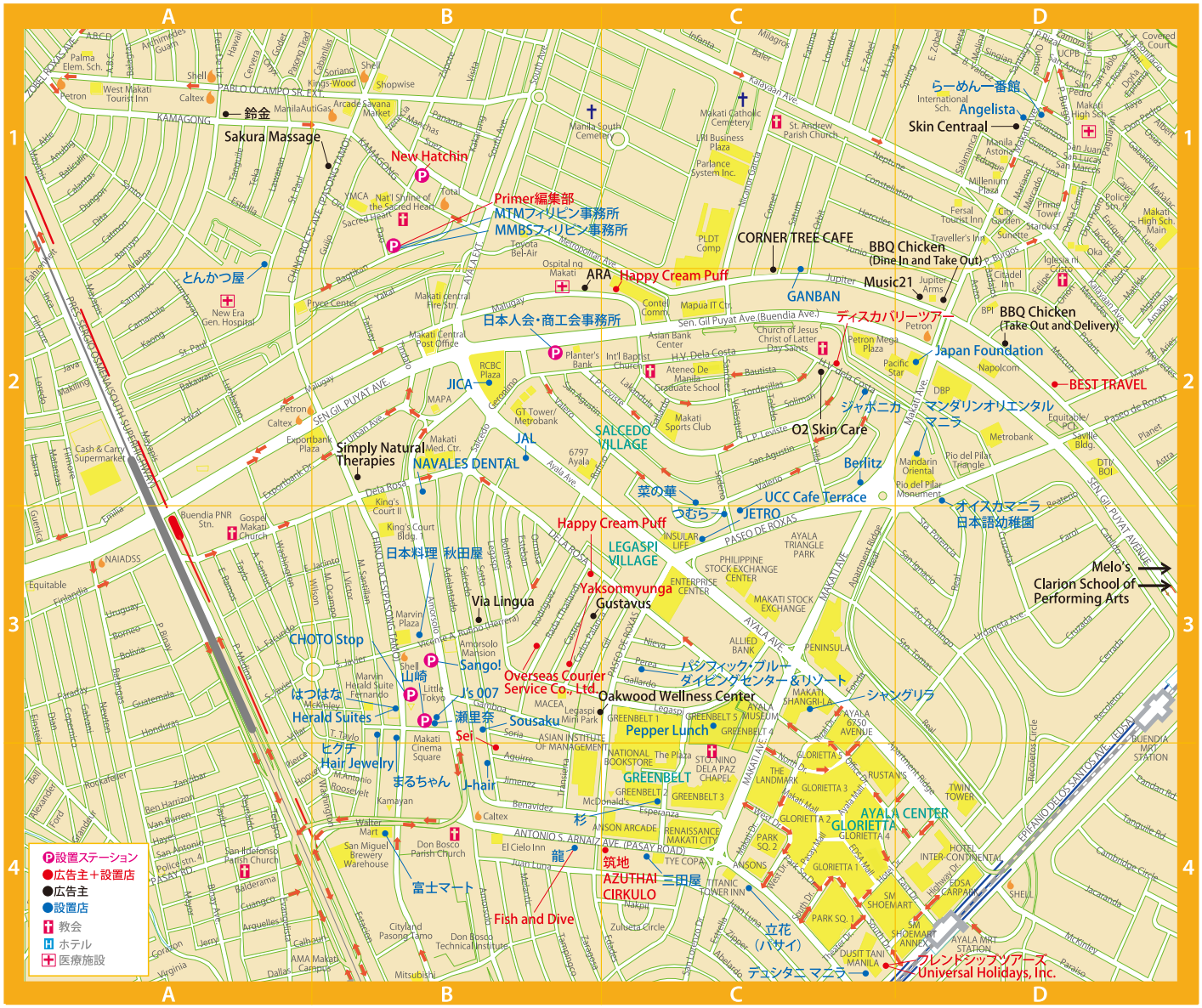
kasubha

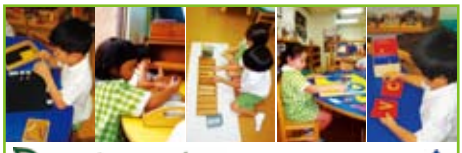
写真・文：原田瑠美
「フィリピン家庭料理入門」
（農山漁村文化協会 出版 1,740 円）著者
ブログ：「ハラナの屋根裏部屋」
URL:http://www.harana.livedoor.biz/



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 HATCHIN マカティ店、山崎 マカティ店、日本人会、 チョットストップ、Sango! マカティ店、アイマージ マカティ





AppleSeec montessori
An International Member School of AMS

どの子どもも限界のない素晴らしい能力を秘めている

子ども達の個性を育てるために、子ども達が自ら選択し、学ぶ喜び、自立性、自尊心、規律や問題解決能力、美を感じる心を育てていけるように、各々に合わせた教材を作っています。
また教育への情熱と、多様な教材を子ども達に合わせて使える有能な教師達が揃っています

18ヶ月〜3歳半のクラス（Toddler and Pre-primary Campus）
3歳半 〜6 歳半のクラス（Primary Campus）
があります



G/F and 2/F Liroville Condominium 134 Sedeño corner Leviste Streets Makati City, Phil. Ⓜ C-2
Tel:02-893-6077/0917-8585849URL:www.amshq.org

Linguaphone
DIRECT ENGLISH

マカティで英語を学ぼう！ 選べるスケジュール

DIRECT ENGLISH はリンガフォングループが運営する、世界的な英会話スクールです。英会話コースにはテキスト、オーディオ CD、ビデオ CD がセットになっています。個別指導やカンバセーションクラス、マルチメディアセッション、そして課外活動を併せ持つ、特別な教育システムをご用意しております。

コミュニケーション能力、理解力、あなたの英語学習をサポート

受付時間：月〜金 7:30 〜 18:00　土 9:00 〜 17:00
電話：02-817-4728 又は 812-1345 / 0918-917-6797
Email:info@vialinguainc.com/vialinguainc@yahoo.com
4F, YL Finance Building, 115 V.A. Rufino cor. Salcedo Sts. Legaspi Village , Makati City 1229 Ⓜ B-3

Discovery Tour, Inc.
IATA PTAA
www.discoverytour.ph
国内・海外航空券の手配から旅行全般までお任せください！
マニラ G/F Unit 301 Sagittarius Building, H.V.Dela Costa Street, Salcedo Village, Makati City Ⓜ C-2
Tel. 02-812-3328, 02-818-7716
セブ支店 Tel.032-817-4617

Light Tutorial Services
ご家庭での個人レッスン
Mobile: 0919-511-0280
02-567-8216 / 02-567-4309

ARTS（伝統的なものから現代アートまで各種）
MUSIC（ボイスレッスン、ギター、ピアノなど）
LANGUAGES（英語、日本語、中国語、フランス語）
ACADEMICS
SPORTS

その他、様々なジャンルの個別指導を行っています。詳細は今すぐお電話で！

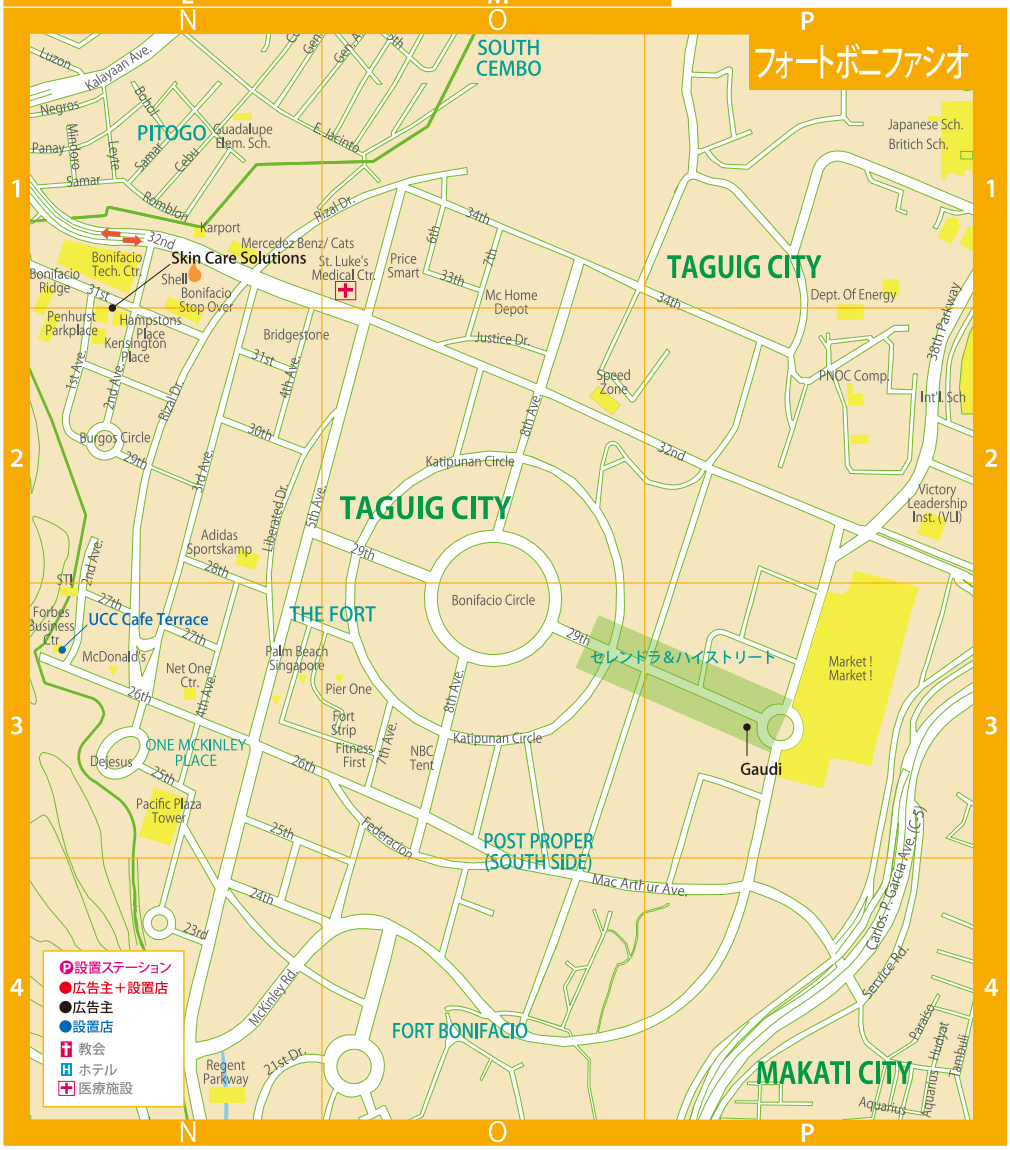
Unit 3125 Pacific Regency,760 P. Ocampo Sr. Ave., Malate, Manila Ⓜ G-4
Email: light_tutorial@ymail.com

http://www.parasayo.jp
日本からフィリピンへ
SMS@5円
返信は@1ペソ
パラサヨテキスト 無料お試しキャンペーン中!!

保存版　ロックウェル・フォートボニファシオマップ

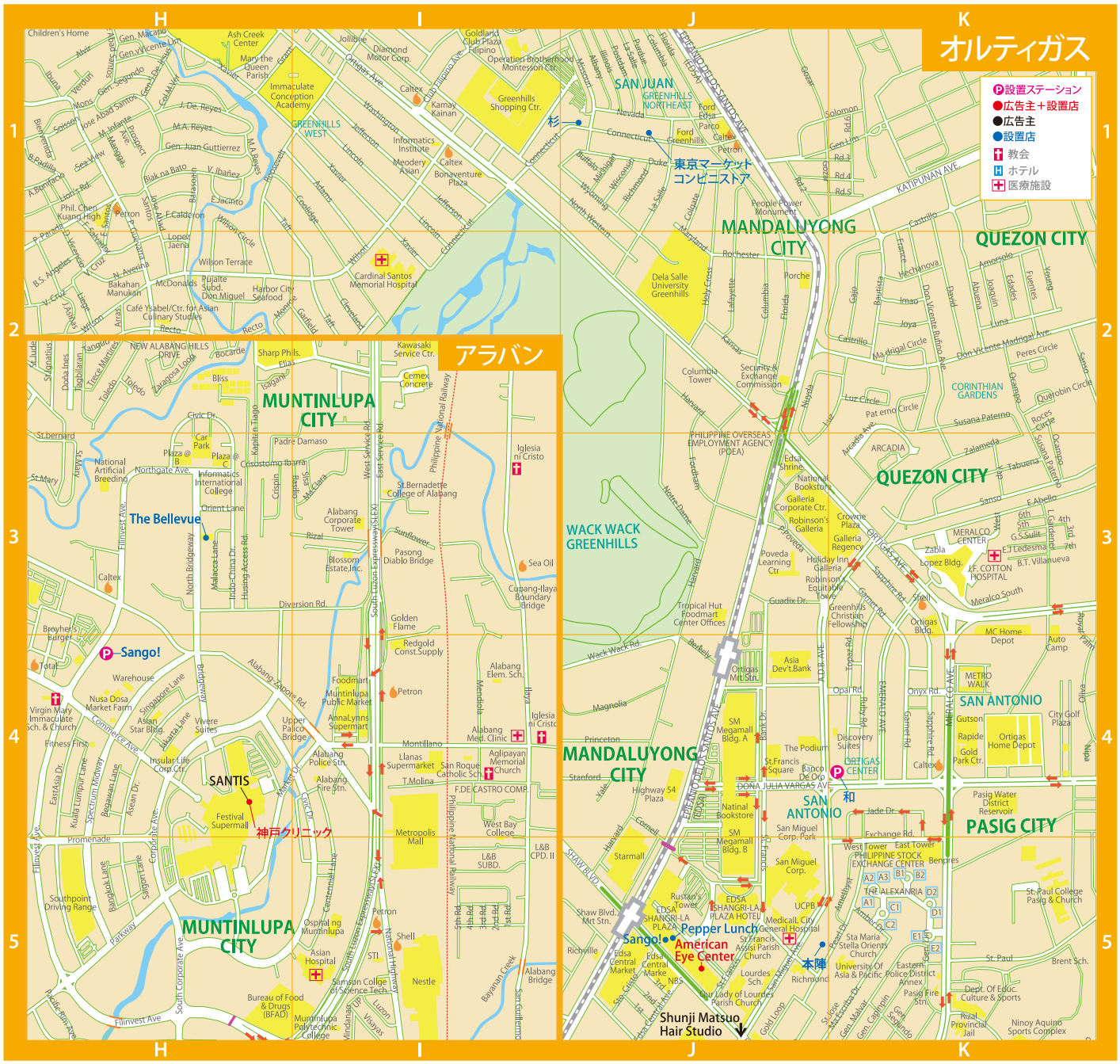
【Primer 設置ステーション P 】
Sango! ロックウェル店




フォートボニファシオ
TAGUIG CITY
MAKATI CITY
FORT BONIFACIO
THE FORT
POST PROPER (SOUTH SIDE)
SOUTH CEMBO
PITOGO
Skin Care Solutions
UCC Cafe Terrace
ONE MCKINLEY PLACE
セレンドラ&ハイストリート
Gaudi
Bonifacio Circle
Katipunan Circle
Mc Home Depot
Price Smart
St. Luke's Medical Ctr.
Bridgestone
Hampstons Place
Kensington Place
Penhurst Parkplace
Bonifacio Ridge
Bonifacio Tech. Ctr.
Bonifacio Stop Over
Shell
Karport
Mercedez Benz/ Cats
Guadalupe Elem. Sch.
Japanese Sch.
Britich Sch.
Dept. Of Energy
PNOC Comp.
Int'l Sch
Speed Zone
Victory Leadership Inst. (VLI)
Market ! Market !
Burgos Circle
Rizal Dr.
Pizal Dr.
Justice Dr.
Liberated Dr.
Adidas Sportskamp
Forbes Business Ctr.
McDonald's
Net One Ctr.
Palm Beach Singapore
Pier One
Fort Strip
Fitness First
NBC Tent
Dejesus
Pacific Plaza Tower
Regent Parkway
McKinley Rd.
Federacion
Mac Arthur Ave.
Carlos P. Garcia Ave. (C-5)
Service Rd.
Paraiso
Aquarius
Hudyat
Tambuli
Aguahus
Roxas Blvd.
Negros
Luzon
Kalayaan Ave.
Panay
Mindoro
Leyte
Samar
Cebu
Romblon
Sibuyan
Gen. Luna
Gen. Malvar
E. Jacinto
Sibuyan
Mercedes
Algeria
Amapola
Aries
Mars
Gallaxy
Stella
Aquarius
Hydra
Taurus
Camia
Adalia
Amapola
Rockwell Information Ctr.
Colegio de Sta. Rosa
Ateneo Graduate Sch.
ROCKWELL DR.
Rizal Tower
Luna Garden
Amorsolo East
Amorsolo West
Pepper Lunch
The Power Plant
Sango!
Kuretake
ROCKWELL CENTER
Hidalgo Place
Phinma Plaza
The Manansala
Nestle
SC Johnson & Son
Gumamela
Adalia Ext.
Champaca
Ilang-Ilang
Rosal
Jasmin
Progreso
Azucena
Meliguas
Colgate Palmolive Phils.
Pasig River
J.P. Rizal
Amorsolo Dr.
Water Flood Dr.
ATV Dr.
Villena
Don Pedro
Ostias
Albert
Magallanes
Cayco
Don Carlos
Don Emma
Emerald
Jacobo
Gloria
Mirtle
Algeria
Mercedes
Kalayaan Ave.
Paseo de Roxas
Makati High Sch.
St. Paul Makati
Museo Makati Fire Stn.
Covered Court
J.P.Rizal
A. Mabini
A. Bonifacio
H. Gomez
San Pablo
P. Roxas
Doña Epifania
Ilaya
Makati High Sch.
Paseo de Roxas
Amorsolo Dr.
J.P. Rizal
Pasig River
Makati High Sch. Main
Hidalgo Place
Rizal Tower
Luna Garden
Amorsolo East
Amorsolo West
Pepper Lunch
The Power Plant
Sango!
Kuretake
ROCKWELL CENTER
Rockwell Information Ctr.
Ateneo Graduate Sch.
Colegio de Sta. Rosa
The Manansala
Phinma Plaza
Hidalgo Place
Nestle
SC Johnson & Son
Gumamela
Adalia Ext.
Champaca
Ilang-Ilang
Rosal
Jasmin
Progreso
Azucena
Meliguas
Colgate Palmolive Phils.
Estrella
Camia
Adalia
Amapola
Aries
Hydra
Gallaxy
Stella
Taurus
Aquarius
Mercedes
Algeria
Mirtle
Gloria
Emerald
Jacobo
Don Emma
Don Carlos
Cayco
Magallanes
Gabaldon
Ostias
Albert
Villena
Water Flood Dr.
ATV Dr.
Don Pedro
Doña Epifania
Ilaya
San Pablo
P. Roxas
H. Gomez
A. Bonifacio
A. Mabini
J.P.Rizal
Covered Court
Museo Makati Fire Stn.
Makati High Sch.
St. Paul Makati
Paseo de Roxas
Kalayaan Ave.

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 Ⓟ】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）



Clarion School of Performing Arts

Clarion School of Performing Artsでは、音楽、シアター、ビジュアルアート、ダンスのクラスがあります。私どもの教師はすべて各芸術方面で素晴らしい技術を持ち、また子どもたちの才能を伸ばす意欲にあふれています。

＊音楽
生徒たちの創造性を伸ばし、自分で音楽を解釈しながら演奏ができるようになります。（ピアノ、バイオリン、ヴィオラ、チェロ、フルート、クラリネット、サクソフォン、トランペット、ギター、声楽）

＊ビジュアルアート
生徒たちの感情や感性を表現させ、様々な制作活動を通して表現活動を楽しめます。（基礎デッサン、スケッチ、水彩画、パステル画、油絵、アーツ＆クラフト）

＊シアター
子どもたちは歌、踊り、演劇を学びます。このクラスを通して舞台度胸がつくため、スピーチや自信を高めるのにも役立ちます。（演劇、歌、踊り）

＊ダンス
ダンスの表現方法やステップ等を学びます。音楽に合わせた動きの実演をします。（バレエ、ジャズダンス）

Makati Branch
4th Floor, Alco Building, 391 Sen.Gil Puyat Ave. Makati City
Tel. (632) 890-8840 / Fax (632) 8902679
Email clarionschool@yahoo.com

Ortigas Branch
4th Floor, Dispo Building, Escriva Drive, Ortigas Center, Pasig City
Tel. (632) 664-5968
www.clarionschool.com

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 M F-4

Music 21 plaza FAMILY KTV ROOMS

ご家族・お友達同士で
楽しめる日本式の
カラオケボックス

デザインが全て違うお部屋をその日の気分で選べちゃう。お部屋の大きさも3名様用～30名様用までさまざま。今日は誰と行く？



【料金】
1人/1時間/84ペソ
お得なパーティパッケージもあります。
（例：10人/3時間/3,300ペソ/飲食含む）
いずれも部屋代、税金・サービスチャージ込み）
営業時間：
月曜日～木曜日と日曜
15:00～翌日5:00
金曜日・土曜日
15:00～翌日6:00

マカティ店
ジュピター通り、KFC隣り
TEL: 890-5230 / 896-4261

パサイ店
エドサ通り、ヘリテージホテル近く
TEL: 890-5230 / 896-4261

ケソン店
ティモック通り、バーガーキング近く
TEL: 890-5230 / 896-4261

マラテ店
マビニ通り、パンパシフィックホテル近く
TEL: 890-5230 / 896-4261

URL: www.music21plaza.com.ph

保存版　ベイエリアマップ 【Primer 設置ステーションⓅ】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
フィリピン日本人商工会議所 ・・・・・・・・・ 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 02-637-9260
（２４時間）（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 （日本語デスク・ベイビー）02-848-1412～17

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 Philippine Star）・・・・・・・・・・・・・・・2922（※1）
（Philippine Daily 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-××××





フィリピンのフィエスタスケジュール

Fiesta Schedule in Philippines 3月～5月

Jan. Feb. Mar. Apr. May June July Aug. Sep. Oct. Nov. Dec.

Cutud Lenten Rites
クトゥッド・レンテン・ライツ
(Primer vol.20 9 ページ参照)

3月 聖金曜日

場　所：San Pedro, Cutud, San Fernando, Pampanga

キリストの受難と死を再現する聖金曜日の儀式です。再現の仕上げを飾るのは受難劇で、クライマックスでは3人以上の告解者（立候補）が木製の十字架に磔（はりつけ）にされて足に本物の釘を打たれます。それによって罪をあがなうのだそうです。

Coming Soon!

Tabacco Festival
タバコ・フェスティバル

3月28日～31日

場所：Candon City, Ilocos Sur

カンドン市の主要産業であるタバコを振興するためのフィエスタで、市の記念日に開催されます。ストリートダンスやミス・バージンタバココンテスト、タバコ巻き大会、カラマイ（もち米の蒸しケーキ）食い競争、映画スターとのバスケットボールゲームなど、幅広い催しが楽しめます。

Coming Soon!

Magayon Festival
マガヨン・フェスティバル

4月 1日～30日

場所：Albay

雄大にそびえるマヨン火山の壮麗な姿を讃え、ビコール語で「美しい」を意味する「マガヨン」の名を冠するフィエスタです。本質的には、大地の恵みへの感謝を表すアルバイ州の暮らしに根ざした祝典です。トレードフェア、料理ショー、文化イベント、ストリートパレード、スポーツイベント等の様々な催しが行われます。

Rodeo Masbateño
ロデオ・マスバテーニョ

4月16日～18日

場所：Masbate City, Masbate

騎士よ、手綱をとれ！マスバテのロデオがまたやってきた！このイベントは、地元のカウボーイ達がそれぞれ馬ではなく雄牛に乗り、縄を振り回しながら相手を振り落とす勝負をします。

Pulilan Carabao Festival
プリラン・カラバオ・フェスティバル
(Primer vol.20 11 ページ参照)

5月14日、15日

場所：Pulilan, Bulacan

守護聖人サンイシドロ・ラブラドールを讃える感謝祭で、見所は、特別に毛を剃り花輪で飾られて教会の前でひざまずくカラバオとフロートです。14日には町中の農民が、一年の大地の恵みに感謝を表して、様々な果物、お菓子、穀物、何色ものキーピン（米でできた飾り）を竹の棒にぶらさげます。

Obando Fertility Rites
オバンド・ファーティリティ・ライツ
(Primer vol.20 11 ページ参照)

5月17日～19日

場所：Obando, Bulacan

オバンドのフィエスタは5月17日から19日にかけて開かれます。子どものいないカップルは、3 聖人（サランバオの聖母、聖パスカル、聖クララ）を讃えて踊ることで子どもを授かり、独身の男女は良い結婚相手がみつかるとされています。農民も聖母に豊かな実りを感謝します。

アイマージ通信
フィリピンへの貢献を目指して！

Primer CALL 事業始動！！



弊社アイマージオンラインでは、当地フィリピンの大手電話会社Bayantel社と業務提携を締結し、5,000円定額制の日本→フィリピン国際電話サービス事業を開始致しました！

大きな特徴は、本サービスはIP電話ではないので、フィリピン側のインターネットインフラに依存しないこと。普通の国際電話サービスなので、音声も極めてクリヤーで、大変便利な機能です。

日本サイドは、03-xxxx-xxxx もしくは、050-xxxx-xxxxの日本国内の電話番号が支給されるのみ。その電話番号に電話をかけると、自動的にフィリピン側に支給された電話機に電話がかかるという仕組みです。

また、フィリピンサイドへは、02-xxx-xxxxのマニラ番号が割り振られた携帯端末が支給されますので、普通にフィリピン国内用の電話機としても使用可能です。当然、マニラ首都圏内の市内通話は無料。また定額料金には含まれませんが、プリペイドカードを別途購入頂くことで、市外通話、国際通話の発信も可能になります。

大変便利で、経済的なサービスです！

お問い合わせ：info@primercall.ph

I-MERGE ONLINE, INC.
Unit 301 3 F Aurora Bldg., Alabang-Zapote Road
Alabang, Muntinlupa City
TEL:02-8892-8950 FAX:02-738-1067
Mail: iij-sales@imergeonline.co.jp
URL: www.imergeonline.co.jp（日）
www.imergeonline.com（英）
マニラではたらく社長のブログ：
www.ameblo.jp/manila-ceo/

PREMIUM Philippine Fiesta 2010

PICK UP Artist

4 ページ、5 ページでご案内しているプレミアムフィリピンフィエスタ 2010。
3 月 20 日 に東京ビッグサイトで開催される
この音楽の祭典で逢えるアーティスト
「Kikuri」と「Gene Z」をご紹介します

Kikuri



2004 年 12 月、EXILE のヴォーカリスト ATSUSHI 率いる
4 人組 R&B コーラスグループ COROR を結成後メジャーデビューを果たす。
1st デビューシングル「Special Love」でオリコンウィークリーチャート10位を記録し
高評価と好セールスをマークする。後、シングル 3 枚を収録したアルバム
「RED ～ Love is all around ～」をリリース。
4th シングル「音色」はテレビ朝日系金曜ドラマ「熟年離婚」の
主題歌となり話題を呼び実績を残した。2006 年 6 月 EXILE 武者修行
TOUR に参加し全国のストリートやクラブイベントなどに参加し
実力をつけ、2006 年 10 月 ATSUSHI と共に COROR を脱退。
新たなソロアーティスト KIKURI としてスタートを切る。
2007 年 2 月、初ソロ曲「希望」を配信リリースし、話題を呼んだ。
その後、6 月にソロでは 2 曲目となる「君を想ふ」をリリース。
ライブ活動プロデュースなど、積極的に参加している。

Gene Z



GeneZ はヴォーカル / ラップの Michael（マイケル）、メインヴォーカルの Gow（ガウ），
Mc/ ダンサーの Kirt（カート）の構成で結成された 3 人組み HipHop R&B ユニット。
2009 年から、Live を中心に作詞、作曲、レコーディングと活動を開始した。
3 人ともにハーフということがきっかけで、複数の gene(遺伝子) を持つユニットとして
新たなジャンルにも挑戦を始めた。2009 年 4 月からクラブやライブハウスでの Live 活動を始め、
2009 年 6 月 19 日、Shake Forward チャリティーイベント（神戸）に参加。
2009 年 6 月 30 日千葉商科大学野外 Live、千葉商科大学付属高校に招待され、
2009 年 10 月 12 日『学生的上海 Live 交流会』では、日本と中国の学生交流一環として
日本を代表しパフォーマンスを披露し、大盛況で終わった。
また、10 月からは学園祭 Live に積極的に参加し（名古屋南山短期大学）、（横浜市立大学）、
（千葉商科大学付属高校）、（千葉商科大学）の文化祭に招かれた。
その他にチャリティーイベントにも積極的に参加し、2009 年「JATA イベント」、
「日本インドネシア市民協力フェスティバル」、「セネガル支援」、
「Shake Forward@ 東京」などに参加した。
2009 年 11 月 3 日に 1 st シングル「One Step」をリリースし、
今後は、アジアや世界に向けての活動も視野に入れ、世界が認めるユニットを目指す。

チケット好評発売中　■電子チケットぴあ：0570-02-9999　http://pia.jp　（P コード　348-906）
■ローソンチケット：0570-084-003　（L コード　78067）

JENET TRAVEL ALLIANCE　03-5338-8460 (FOR JAPANESE AND ENGLISH SPEAKING)
UNISERVIS NPO　080-6583-0681 (FOR LATIN AMERICANS)

デュシタニ マニラ

Devarana Spa
テワランスパのメンバーシップ

料金：19,000 ペソ（お1人）、
32,000 ペソ（カップルで）

テワランスパからのお得で贅沢なメンバーシッププログラムのご紹介です。お 1 人様 19,000 ペソまたはカップルで 32,000 ペソのメンバーシップにご加入頂くと 24,000 ペソ相当の豪華なご招待券が付いてきます。その他全てのテワランスパとデュシタニホテル、デュシット D2 ホテルでの 1 年間の特典がご利用できます。

さらにスペシャル特典として、すでにテワランメンバーで、そのメンバーシップの期限の切れる 1 か月前までに再加入される方には、この料金からさらに 10%割引致します。

ぜひこのお得なメンバーシップで、テワランスパでの心地よく贅沢な時間をお愉しみ下さい。

無料ご招待券
- 60分のスウェディッシュマッサージご利用券が5 枚
- 90分のテワランマッサージが 1 枚
- 90分のテワランマッサージ・お誕生日ご利用券が1枚

その他の特典：
- お好みのスパトリートメントから 25%引き
- スパパッケージプランから 10%引き
- テワランスパの商品 10%引き
- ギフト券を 10%引き（スパパッケージは除く）
- Dusit Best Rates から 10%引き
- デュシット内のレストランでのお食事から10%引き
- デュシット内のジム DFiT のメンバーシップ料金から 20%引き
- ランドリー・ドライクリーニング料金から 20%引き

お問い合わせ・ご予約はこちらまで（英語）
Devarana Spa at Dusit Thani Manila Ⓜ C-4
(デュシタニ マニラ内、テラワンスパ)
Ayala Center, Makati City Metro Manila
TEL: 02-818-7081 FAX: 02-867-3888
E-mail:manila@devaranaspa.com,
URL : http://www.devaranaspa.com

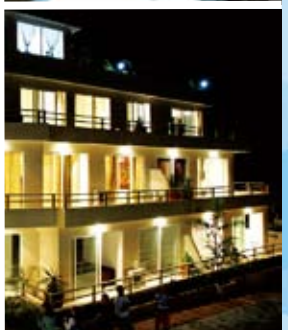


Tanawin Luxury Apartments

Paradise Lifestyle Boracay







Tanawin、ここからの素晴らしい眺望を、ぜひあなたにも・・・。
ボラカイの壮大なパノラマビューの中で、日の出と共に目覚め、
感動的な夕陽を心ゆくまで眺める楽しみ・・・
Tanawin にて贅沢かつ快適に南の島での時間をお過ごし下さい・・・

Room Type	ローシーズン 6 月～ 10 月	ピークシーズン 11 月～ 5 月	スーパーピークシーズン スペシャルホリデー	ひと月の料金
One Bedroom (2 Persons)	USD 110/1泊	USD 120/1泊	USD 135/1泊	USD 700
One Bedroom Deluxe (2 Persons)	USD 135/1泊	USD 150/1泊	USD 165/1泊	USD 960
Two Bedroom (4 Persons)	USD 180/1泊	USD 200/1泊	USD 220/1泊	USD 1,500
Two Bedroom Deluxe (4 Persons)	USD 200/1泊	USD 220/1泊	USD 250/1泊	USD 1,600
Penthouse (6 Persons)	USD 270/1泊	USD 300/1泊	USD 330/1泊	USD 2,100

住所 : Mt. Luho, Bolabog, Boracay, Malay, Aklan, Philippines
Tel : 036-288-6654 Fax : 036-288-6654 Email : info@tanawin-boracay.com

まさにアナタが探し求めていた場所だから・・・・









持ち家のご検討を始められたなら、DMCI Homes へどうぞ。建築業界での 50 年以上の実績から、DMCI Homes はあなたに本当に価値のある物件をご提供します。私どものワールドクラスの物件は街の中心に位置しております。また、期日通りのお引き渡しをお約束致します。あなたの望み通りの物件をお届けするために、私達は家族のように親身にご相談させていただきます。

お問合わせは：DMCI Homes VOIP 1 (562)372-4262/ (632)888-3880 担当者：Nessie Kikuchi
Landline:045-981-8509 Softbank:0906-496-3324

バンクローンや私共への分割払いも可能です。
中層コンドの月々のお支払 14,000 ペソ～ / 月
高層コンドの月々のお支払 16,000 ペソ～ / 月
土地付き家の月々のお支払 20,000 ペソ～ / 月

DMCI HOMES Because you know
Celebrating 10

www.dmciinternational.com

イベント Events

Tatlong Maria 3 人のマリア

「タンハーラン・ピリピーノ(フィリピン・シアター)(“Tanghalang Pilipino”)」23 期 は、「Tatlong Maria」で締めくくられます。ロシアの劇作家、アントン・チェーコフの「三人姉妹」をロディ・ペラがアレンジした「Tatlong Maria」は、かつては地域社会で最も敬われていた家族が、ゆっくりと破滅していく物語です。
カテゴリー：演劇
開 催 地：Cultural Center of the Philippines（Map F－3）
開催日：2010 年 2 月 28 日、3 月 13 ～ 15 日、20 ～ 22 日
チケット購入・問合わせ：832-3661or 832-1125



Ballet Philippines: Neo-Filipino バレエフィリピン：ネオ・フィリピノ

フィリピンの誇るバレエフィリピンが４０周年を記念して “Neo Filipino” を上演します。“Neo Filipino” は、フィリピンの伝統的な踊りをフィーチャーした見ごたえのあるパフォーマンスです。
カテゴリー：バレエ
開 催 地：Cultural Center of the Philippines（Map F－3）
開催日：
2010 年 3 月 5 ～ 7 日
チケット購入・問合わせ：
891-9999



Paramore Live In Manila パラモアライブ・イン・マニラ

パラモアは 2004 年に結成されたアメリカのバンドです。2009 年 9 月にリリースした 3 枚目のアルバム “Brand New Eyes” はこのバンド最大のヒットとなっています。
カテゴリー：コンサート
開催地：SM Mall of Asia Concert Ground
（Map E－6）
開催日：2010 年 3 月 9 日
チケット購入・問合わせ：
891-9999



Concert For A Culture Of Peace コンサート・フォー・ア・カルチャー・オブ・ピース

CCP と the International Peace Foundation がお届けするこのコンサートは、アイスランド出身のピアニスト、ブラデミアー・アシュケナジーとボブカ・アシュケナジー、クラリネット奏者のディミトリ・アシュケナジーの共演がお楽しみ頂けます。
カテゴリー：コンサート
開 催 地：Cultural Center of the Philippines（Map F－3）
開催日：2010 年 3 月 11 日
チケット購入・問合わせ：891-9999



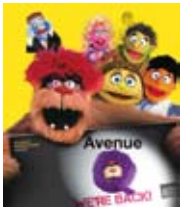
Owl City Live In Manila オウル・シティーライブ・イン・マニラ

アメリカのシンセサイザー・ポップ音楽界で知られているOwl City。2 枚のアルバムリリースの後 2009 年にメジャーデビューしてすぐアルバム Ocean Eyes の中の "Fireflies" でアメリカのホット 100 のうち堂々の 1 位に輝きました。このライブは見逃せません！
カテゴリー：ミュージックパフォーマンス
開催地：Hall 1 & 2 SMX Convention Center（Map E－6）
開 催 日：2010 年 3 月 14 日
チケット購入・問合わせ：
632-7762/
634-8238



Avenue Q (We`re Back) アベニュー Q

Avenue Q は、セサミストリートにインスパイアされたミュージカルです。出演するのは俳優と俳優に操られた人形たち。舞台の中で彼らが歌ったり、アニメのビデオクリップが流されたりします。2004 年にトニー賞を受賞したこの実力派ミュージカルをぜひお楽しみ下さい！。
カテゴリー：演劇
開 催 地：4th Podium RCBC Plaza（Map B－2）
開催日：2010 年 3 月 21 日
チケット購入・問合わせ：891-9999



映 画 Movie

2010 年 3 月公開予定の主な映画

Cop Out

出　演：Bruce Willis, Seann William Scott
ジャンル：
アクションコメディ
ニューヨーク市警の名コンビ、ジミーとポールはジミーの盗まれた高価な野球カードを追ううちに、様々なトラブルに巻き込まれていく・・・。
公式 HP : http://copoutmovie.warnerbros.com/（英語）



Alice in Wonderland

出　演：Johnny Depp, Mia Wasikowska, Anne Hathaway, Helena Bonham-Carter
ジャンル：アドベンチャー ファンタジー
あの有名な「不思議の国のアリス」の 12 年後、19 歳に成長したアリスの新たな冒険を描く。帽子屋に扮したジョニー・デップとティム・バートン監督との最強コンビに世界中の熱い期待が寄せられる。
公式 HP :
http://adisney.go.com/disneypictures/aliceinwonderland/（英語）



Extraordinary Measures

出演：Harrison Ford, Brendan Fraser
ジャンル：ドラマ
ジョン・クローリーは仕事に成功し、妻と 3 人の子供と幸せに暮らしていたが、幼い子供 2 人が病魔におかされ、余命わずかと知る。ジョンは地位や名声を捨てて家族と過ごすことを決め、治療のために可能な限りの手をつくす。
公式 HP:
http://extraordinarymeasuresthemovie.com/（英語）



The Book of Eli

出　演：Denzel Washington, Gary Oldman, Ray Stevenson, Mila Kunis
ジャンル：アクションアドベンチャー
荒廃した西部で一匹狼の戦士が人類の存亡の鍵を握る聖書を守るために戦う。
公式 HP:
http://thebookofeli.warnerbros.com/（英語）



Clash of the Titans

出 演：Sam Worthington, Liam Neeson, Ralph Fiennes
ジャンル：ファンタジーアドベンチャー
神々が世に君臨していたある時代に、神々の王ゼウスの息子として生まれたが、人間として育てられたペルセウスがいた。彼は世界を滅亡の危機から救うため、冥界の王ハデスを倒す戦いの旅に出る。そこには、悪魔や獣などの強敵との死闘が待っていた。
公式 HP : http://clash-of-the-titans.warnerbros.com/（英語）



Remember Me

出 演：Robert Pattinson, Pierce Brosnan, Emilie de Ravin
ジャンル：ロマンス
「トワイライト」で大ブレイクしたロバート・パティンソン主演の最新作。家族を襲った悲劇により鬱屈した生活を送っていたタイラーはアリーに出会い恋に落ちるが、次第に隠されていた秘密が明らかになる。
公式 HP :
http://www.facebook.com/rememberme（英語）



音楽 CD/DVD Music

La Diva (self-titled album)
La Diva（ラ・ディーヴァ）

リリース：2009 年 12 月
アーティストの名を冠した輝かしいデビューアルバムはすでにフィリピン中の注目を集めています。その中でも “Angels Brought Me Here” は韓国ドラマにも使用されるなどこれからの活動も見逃せません。



Musika at Pag-ibig
Sharon Cuneta（シャロン・クネタ）

リリース：2009 年 11 月
シャロンが子ども時代から聞き親しんできた曲たちが散りばめられたアルバムです。“Children’ s Rhymes and Lullabies” に次ぐ 7 枚目のアルバムとなります。



Calla Lily (self-titled album)
Calla Lily（カーラ・リリー）

リリース：2009 年 11 月
十代でのバンド結成からすぐにとてつもない人気が出た Calla Lily。すでにメジャーアルバムを 2 枚リリースし、ヒットチャートナンバー 1 のシングルを 5 つも出した OPM ロックの寵児たち。その彼らが渾身の力でリリースしたこのアルバムは必聴です。



Matrikula
Gloc 9（グロック・ナイン）

リリース：2009 年 7 月
Gloc9 が戻ってきました！このアルバムは現代の諸問題やそれらに影響された日常生活について語りかけてきます。トップアーティスト達とのコラボによって、よりパワーアップした Gloc 9 の音楽を味わってみてください。



情報提供：Sony Music　URL : http://www.sony music.com.ph/index.php

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　ショッピング
ビューティー　旅行
学校

有効期限：2010年2月25日から3月24日まで
Valid until March 24, 2010
※各店により有効期限が異なります。事前にご確認ください

Michelis

3/24まで有効

Michelisのシルバージュエリーは宝石や淡水真珠などを使ったネックレス、イヤリング、ブレスレットなど様々なアイテムがあります。いずれも95%の純銀（国際市場のレベルは 92.5%）を使用しています。ヨーロッパのスタンダードな技術による手作りのアクセサリーで、その素晴らしい細工技術と新しいデザインが人々に愛されています。

2000ペソお買い上げいただくと、さらに500ペソ分のお買い物ができます。



Michelis

2nd Level Greenbelt 5
Ayala Avenue, Makati city
☎02-729-0097
営日曜日～木曜日:11:00～20:00　金曜日・土曜日:11:00～21:00

Mandarin Oriental Hotel Lobby
Makati Avenue, Makati city
☎02-751-6352
営10:00～20:00

4th Level The Block
EDSA North Avenue, Quezon City
☎02-441-1032
営日曜日～木曜日:11:00～20:00　金曜日・土曜日:11:00～21:00

4th Level Podium
ADB Avenue Ortigas Center, Pasig City
☎02-483-9363
営日曜日～木曜日:11:00～20:00　金曜日・土曜日:11:00～21:00

4th Level The Atrium, Megamall
Ortigas Center, Mandaluyong City
☎02-466-7684
営日曜日～木曜日:11:00～20:00　金曜日・土曜日:11:00～21:00

Northwing, SM Cebu 2nd Level
North Reclamation Area, Mabolo, Cebu City
☎032-236-4479
営10:00～20:00

※全店休みなし

Primerを持参された方
2000ペソで2500ペソ分お買物

Massage at Home

3/24まで有効

ホテルやご自宅でのマッサージ



Massage at Home
HOTEL & HOME MASSAGE SERVICES

プロのセラピストの技をお試しください。ボディマッサージはもちろん、ヘアやフェイスサービスもご用意しています。

●2時間以上ご利用の方は、10%割引いたします

Massage at Home
☎02-742-1829、02-743-6168
0915-331-0088
営13:00 ～ 翌1:00
休なし

Primerを提示された方
10% OFF

Appleseed Montessori

4/30まで有効

AppleSeed montessori
An International Member School of AMS

AppleSeed Montessori はアメリカンモンテッソーリソサエティ（AMS）のメンバーです。（モンテッソーリ教育とは、独自の教具を用いて自主性、独立性、知的好奇心を育む事を目的とした教育法。）
プログラム：美術、音楽、読み書き能力、幼児ヨガ、クラシック音楽、平和教育など



登録受付中のサマープログラムが10%割引

Appleseed Montessori M C-2
Ground Floor Liroville Condominium,
134 Sedeno St., Salcedo Village, Makati City
☎02-893-6077
営8:30～16:30
休土曜日・日曜日・祝日

Primerを持参された方
10% OFF

Melo's

3/24まで有効

1987年にフィリピンに初めてアンガスビーフを紹介した、アンガスビーフのパイオニア Melo'sが、最高級の純和牛ステーキをお届けします。ご家族やお友達と、柔らかくてジューシーなステーキをお楽しみください。



Melo's Wagyu Ribeye

Primerを持参された方
ランチタイムのお食事 20% OFF!
バレンタインデーは除きます

Melo's M D-3外
22 Jupiter Street, Bel-Air Village, Makati City
☎02-899-2456
58 Sgt. Esguerra St., Quezon City
☎02-924-9194
41 Precinct, Westgate Alabang, Muntinlupa City
☎02-771-2288
営11:00～14:30(ランチ) 17:00～22:30(ディナー) 休なし







O2 スキンケア & レーザークリニック

AESTHETIC CENTER（元はO2スキンケア）

レーザートーニング（10 回 / 毎週 1 回）：
1,064 ナノメーターの波長のレーザーを使ってシミを取り除く、副作用を生じない最新のメソッド
10 週間 – P 38,000

ソフトレーザーピール（2 週毎に 3 回 + 肌の再生ケア3回）：
食品医薬品局（FDA）認可のメソッドで、肌再生、毛穴縮小、にきび改善、肌弾力の改善を促進
3 回– P25,000

IPL Facial（3 週間隔　3 回）：
IPL（Photo Rejuvenation）とは、Intense Pulse Light の略語で、強い波長の光を周期的に放出させ、シミ、そばかす、茶色の斑点、色素沈着、小じわ、毛穴縮小などの肌老化を防止し、肌の弾力を増大させると同時に、にきび、顔面紅潮のような肌疾患を改善
- 1 回 P6,000

IPL 永久脱毛（6 ～ 8 週間隔 5 回）：
狭いひたい、ひげ、腕、足、わき など。価格は体部位によって異なります。
1 回 3 ,000 ペソ～ 8 ,000 ペソ

オバジ ピール：
目もと・口もとの小じわ、にきび跡・外傷跡、顔のくすみ、老化肌の改善
オバジピール 2 回 + 肌再生ケア 2 回 P28,000

ホワイトニングケア（ビタミン C トリートメント）：
– 1 回 P5,000　– 10 回 P12,000

2nd Floor, Aguirre Bldg., H.V Dela Costa cor., Tordesillas St., Salcedo Village, Makati City
ご予約はお電話で Tel: 02-892-8431 / 0920-836-1132
営業時間：9:30 am – 7:00 pm 月曜日～土曜日　定休日：日祝日

今まで以上に素晴らしいスキンケアサービスを提供いたします。

primer







Our March Issue

Philippine Primer

- is a free-monthly magazine guide that promotes the Philippines through providing monthly updates on tourism and places to visit such as restaurants, bars, hotels and etc.
- is useful and effective communication tool for Japanese residents and tourists.
- with a monthly copies of 20,000 being released and distributed in the Philippines and in Japan.

Our staffs are here to meet not only the expectations of the Japanese tourists and residents but also Japanese and Filipino companies. Philippine Primer provides option in reaching the Japanese community:

- choose between print advertisements or article-style advertisements;
- attract more Japanese to visit your store to avail of the discounts that you may want to offer through Primer's coupon page; and
- cross-media system of free magazine, web portal site and mobile portal site for a triple advertising effect.



Page 23

- All information and other related materials contained on this magazine are copyrighted by the Philippine Primer magazine. It's made in the original as liked by a Japanese reader.

- Coupon means advertisement with discount ticket of commodity. It's about special promos and discounts. It is a system that it is very familiar for the Japanese and often uses it.



Page 34



Page 27

- We also have the map and the emergency contact which is very convenient for a Japanese tourist. We also receives information from the Japanese Embassy every month.

- Manila's Chinatown is famous for all the sales: feng shui and jewelry stores, exotic chinese grocers, herb-scented drug stalls, ftuit stands, bakeries, teahouses, noodle shops and full scale Chinese restaurants. Every traveler will surely love it!



Page 8～

For inquiries in advertisement, please contact:

iMarketing Japan, Inc.
7480 Bagtikan St. cor. Sacred Heart Extension,
San Antonio Village, Makati City, Philippines
Tel: +63-2-895-4688 Fax: +63-2-895-6297
Mobile: (0920) 983-3384
Email: sales@primer.ph
Office Hours: Mondays to Fridays,
9:00 a.m. to 6:00 p.m
please visit our website at: www.primer.ph

TRAN'SPORT! 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。

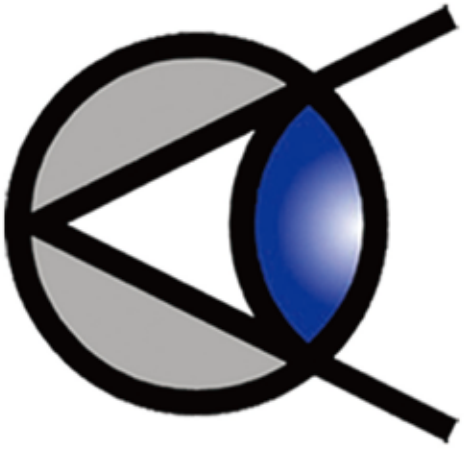
海上輸送
Sea Cargo

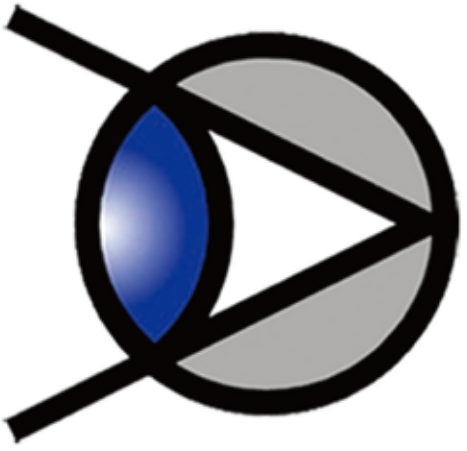
物流倉庫(PEZA)
Logistics

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:02-822-9911 FAX:02-776-2582
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)

TWO EYES ARE BETTER THAN ONE





American Eye Center
Level 5 Shangri-La Plaza Mall
Mandaluyong City • Tel +63 2 636 0762

American Eye Cataract Center
Level 4 Greenbelt 5
Makati City • Tel +63 2 729 EYES (3937)

日本語でのご予約・お問合せは
AECホットライン **TEL 0928-298-3091**
日本人のアテンドが可能です
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

Mobile/SMS +63 917 LASER ME (52737 63) • www.eyecenter.com.ph • info@eyecenter.com.ph
Philhealth accredited

primer［プライマー］2010 Issue Vol.24 2010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 Tel: 02-895-4688 Fax: 02-895-6297 E-mail: information@primer.ph