

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



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

こんな効果があったとは！新発見満載、

南国フルーツ大百科



最終回 人魚になる島、アポ島 Apo Island
ワールド通信 世界の暮らし 台湾・タイ

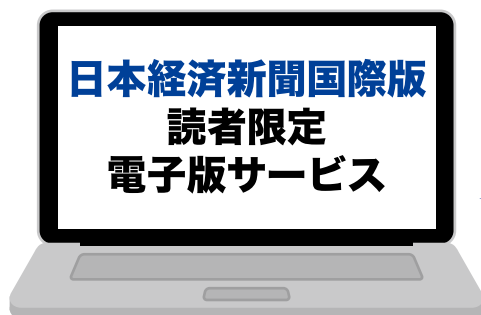
06
June vol.27

あなたを変える一步。



東京都内・大阪市内と同じ鮮度の最新紙面をお届けする日本経済新聞国際版。

アジア在住日本人の皆様から絶大なご支持をいただいています。経済ニュースばかりでなく、生活・スポーツ情報や人気コラムも満載しています。



日経国際版をご購読中の方は、
電子版を無料でお読み頂けます。
お申込みは
www.nikkei.asia まで

新規で6ヶ月以上ご契約の方には
もれなく特典 がございます。



ご購入読キャンペーンも実施中!

以下の 6つの特典の中から1つ をお選びください。

1 週刊誌 日経ビジネス 4週間分 

2 月刊誌 日経トレンディ 2ヶ月分 

3 JALマイレージ 2,000マイル 

4 ANAマイレージ 2,000マイル 

5 日経テレコン21 無料ID 5,000円分 

※テレコン21は日経新聞のデータベースサービスです。

6 やさしい日経経済
用語辞典(非売品)
最新版・全355頁



更に読者限定サービス
として

*NIKKEIGALLERY
を隔月でお届け。

*日経アジア
ニュース
メール
を毎日配信。



お申し込みは

① インターネット
www.nikkei.asia

② Eメール
nikkei@nikkei.com.hk

③ FAX **852-2845-7768**

※②もしくは③でお申し込みの方は、必要事項【購読期間、購読者名(ふりがな要)、ご希望の特典、ご勤務先、配達先住所、請求先住所(会社もしくは個人宅)、Eメールアドレス、キャンペーンコード】を必ずご記入のうえ、お送りください。

日本経済新聞国際版ご購入月ぎめ定価

フィリピン

PHP 3,600

キャンペーンコード **PHPR1005**



日経中国(香港)社 NIKKEI CHINA (HONG KONG) LTD.
Suites 1706-10, Dah Sing Financial Centre, 108 Gloucester Road, Wanchai, Hong Kong
TEL: 852-2598-1771 FAX: 852-2845-7768 E-mail: nikkei@nikkei.com.hk ホームページ: www.nikkei.asia



primer

06 June 2010

Contents



こんな効果があったとは! 新発見満載、

南国フルーツ大百科

- 09 マンゴー バナナ アボカド パイナップル
- 10 パパイア ドリアン マンゴスチン スイカ
- 11 ポメロ ランブータン ココナッツ ドラゴンフルーツ
- 12 パッションフルーツ グヤバノ サントール ランソネス
- 13 ノニってなに?
タヒチアンノニジュース

by Tahitian Noni International, Inc.



Report

19 人魚になる島、アボ島

Apo Island 最終回 サンゴの森で人魚になる日



Column

05 Mag-aral na Tayo

学びの国フィリピンで

25 Made in Manilaの

ヘルシーレシピ

なすの南蛮風サラダ

34 マガンダン・ハボン、フィリピン!

第3回 天国への階段 (後編)



Regular

07 World通信

台湾 タイ

27 フィリピンのフィエスタ

スケジュール—6~8月

29 大使館情報

32 インフォメーション

音楽 映画 イベント

33 クーポン情報

33 ホテルイベント情報



28 MAP

マカティ・ロックウェル

フォートボンファシオ

オルティガス・アラバン・ベイエリア

31 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

アートディレクション&デザイン Art Direction & Design

柳田寛之 Hiroyuki Yanagida (willsnow-dfl)

広告問合せ sales@primer.ph

iMarketing Japan, Inc.

7th Floor Maripola Bldg. 109 Perea St.,

Legaspi Village, Makati City

Tel: 02-836-8381 Fax: 02-808-2163

E-mail: information@primer.ph

URL: http://primer.ph

印刷・製本

SIDANN PRINTING SERVICES, INC.

無断転載・複写・引用を禁じます

primer 6月号 Vol.27

(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。

Philippine Primer

is a free-monthly magazine that is a great guide to the Philippines providing month to month update on tourism and places to go, restaurants, bars and hotels, fashion and style, fun and activities, etc. is useful and effective communication tool for Japanese residents and tourists. with monthly copies of 20,000 released and distributed in major establishments in the Philippines and Japan.

For Advertiser

Our Japanese and Filipino staff are here to meet not only the expectations of the Japanese tourists and residents but also Japanese and Filipino companies. Philippine Primer widens your company's option in reaching the Japanese community :

choose the styles of advertisement between print advertisements or article-style advertisements.

attract more Japanese to visit your store to avail of the discounts that you want to offer through Primer's coupon page.

mix Primer with cross-media system ; web portal site and mobile portal site for a triple advertising effect.

For inquiries in advertisement, please contact:

iMarketing Japan, Inc.

Tel. : +63-2-836-8381 Fax : +63-2-808-2163

Mobile : 0920-983-3384

http://primer.ph E-mail : sales@primer.ph

7th Floor Maripola Bldg. 109 Perea St., Legaspi Village, Makati City
Office Hours: Mondays to Fridays, 9:00 a.m. to 6:00 p.m.



PHILIPPINES
7,107 islands beyond the usual
www.premiumphilippine.com

We feature Philippine tourism attractions which can capture the Japanese interests and take an opportunity to experience the taste of different foods, dive into resorts, enjoy staying in hotels, discover new hangouts, collect products for souvenirs and live in the most hospitable lifestyle of Filipinos.



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

Coupon



Coupon means advertisement with discount ticket of commodity. It's about special promos and discounts. It is a system that is very familiar to and use by the Japanese.

Maps



We also have maps and emergency contacts which is very convenient for Japanese tourists. We also publish information from Japan Embassy every month.

Culture Fiesta '09 Nov.



Travel Boracay '09 Dec.



Shopping Rockwell & Power Plant Mall '10 Jan.



Food Yakiniku '10 Feb.



TRANSPORT! COMMUNICATION SAGAWA

国際宅配便(Sgx)

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

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

海上輸送(Sea Cargo)

フィリピン国内屈指の取扱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

航空輸送 Air Cargo

航空輸送(Air Cargo)

大型の貨物だけでなく早く着けたい! そんなご要望に航空便でお答えします!

物流倉庫(PEZA) Logistics

物流倉庫PEZA(Logistics)

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

<BUSINESS HOUR> Mon - Fri 8:30 - 17:30 TEL: 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 (jmai@sagawa-global.com) / 大塚 (m_oba@sagawa-global.com)



MAG-ARAL NA TAYO

学びの国フィリピンで

フィリピンの新学期は6月。
毎年、各国から新しい留学生がやってきます。
今回は、先輩日本人留学生である角田さんに、
フィリピンでの大学生活をレポートしてもらいました。

アテネオ大学は、フィリピン中に
沢山のキャンパスがあります。
私はマニラ首都圏のケソン市にある
本校に通っていました。

アテネオは名門私立で、キャン
パスはとても広く、綺麗に整備さ
れています。また、校内はセキュ
リティーが厳しいため、常に安全
が確保されています。

生徒のほとんどがフィリピンの
上流階級出身で、中にはディズニ
ーランドのお城のような豪邸に住
んでいる友達もいます。また、フ
ィリピン人には珍しく、タガログ
語よりも英語の方が得意な生徒が
多数います。みな非常に真面目で、
良い成績を取ろうと必死で勉強し
ています。

このアテネオ大学では、経営学
専攻が非常に有名で、実際に企業
を立ち上げる授業があったり、本
校出身の会社経営者が教授を兼任
していたりします。また、多くの
生徒が卒業後、起業の道へと進み
ます。

私はこのような華やかな経営学
専攻とは異なり、アテネオの中で

も特に地味な「開発学」を専攻し
ていました。開発学では発展途上
国の抱える貧困問題他の諸問題に
ついて研究したり、世界の経済格
差を縮めるための効率的な国家間
の援助方法について学んだりしま
した。

授業の質は非常に高く、日本の
大学では体験できない実践的な学
習ができました。また、課外学習
や、NGOの活動の改善や宣伝活
動などにも関わり、発展途上国か
ら見た開発問題への取り組みにも
触れることができました。貧困層
とは関わりのない普通のアテネオ
生よりも、ある意味、より深くフ
ィリピンを学べたように思います。

私にとって10ヶ月という期間
は非常に短いものでしたが、毎日
充実した日々を過ごすことがで
きました。フィリピン留学は、今は
あまり日本人にとって身近なもの
ではありません。でも、私は自分
の体験から、教育水準が高く、日
本に近いフィリピンでの留学を大
いにお勧めします！



角田佳奈美

昨年6月に国際基督教大学（ICU）から、姉妹校であるAteneo de Manila（アテネオ大学）に交換留学、開発学を専攻。今年3月にアテネオでの学生生活を終え、母校に戻って研究に忙しい日々を送っている。上の写真は寮での友達の誕生日サプライズパーティーにて。



上：バスケの試合の写真。アテネオではバスケが有名で、2009年はマニラの大学で1位になりました！ライバルはDe Lasalle大学です。

左：アテネオはキリスト教（カトリック）の大学です。大学の一番大きな教会。

右下：アテネオ大学は緑も多く整備されています。

Your Most Reliable Investment Partner

日本とフィリピンの未来への投資を応援します

皆が楽しみにしている「フィリピン・ブライマー」。プロが頼りにしている「フィリピン経済金融情報」。フィリピンを始め、アジアに広がる「SCS国際会計事務所」。

2001年の創業から10年。私たちiCubeは、フィリピンの情報を正しく伝えるべく、様々な事業の立ち上げを支援してきました。

フィリピン各地から、日本やアジアの主要都市にまたがる専門家のネットワーク。フィリピンの各種法律を専門とする弁護士や会計

士。公官庁や各種上場企業等々。まだまだ小さな私たちですが、プロからの「信頼」と、それを担える「人財と知恵」が、私たちの大きな財産です。

これからもiCubeは3つの「i」、information（情報提供事業）、incubation（事業立上支援）、investment（投資支援事業）を通じて、「フィリピンにあったらいいな!」の実現を応援していきます。

あなたの「思い」、聞かせて下さい。

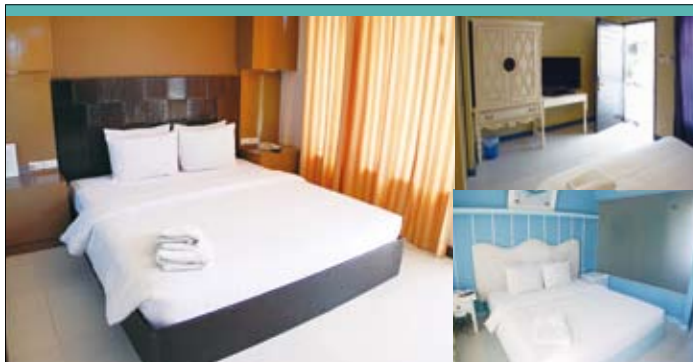
iCube, inc.
information, incubation, investment



iCube, Inc.

☎ 02-856-0038（担当：豊田・坂本）

E-mail: sakamoto@iinc.asia



エルス スイーツ ホテル Erus Suites Hotel - Boracay



デラックスルーム 1泊：P2,800 / 1部屋
スーパーデラックス 1泊：P3,200 / 1部屋
上記料金には2名様の朝食を含みます。
料金は、事前に予告なく変更となる場合があります。

ご予約は
ボラカイナビ
ツアーズ&
トラベルまで
お気軽に!

Boracay-Navi Tours & Travel inc.

2nd Maxima De Boracay Bldg. Dmall Balabag,
Boracay Island Malay Aklan 5608

☎ (6336) 288-1313 FAX : (6336) 288-1553

E-mail : info@boracaynavi.com ウェブサイト : www.boracaynavi.com

フェイム
Fame

必見の新作ショー!!

www.amazing-show.com
The Philippines' Premiere Theatrical Family Show
"NYU-HA-FU SHOW"

Amazing Show マニラ E-4
Manila Film Centre, Cultural Centre of the Philippines, Roxas Blvd., Pasay City (ソフィテルフィリピンプラザ側)
お問合せ・ご予約は ☎ 02-834-8870 / 02-833-5758、85
開演：8:00PM ~ 月曜日

Amazing Show セブ
9-2 Hadasan Cove Resort, AGUS, Maribago, Lapulapu City, Philippines
☎ 032-495-2592 / 93
開演：6:30PM ~ / 8:00PM ~ 日曜日
E-mail での予約：marketing@amazing-show.com
URL : www.amazing-show.com

ブライマー読者特別価格
(ブライマーをご提供いただいた方)
マニラ店：1,200 ペソ/人
セブ店：2,000 ペソ/人
※全てのソフトドリンクとビールが飲み放題



Best Western Boracay Tropics

Manila Reservation Office Tel. Nos.: 812-5821 / 887-0581 Fax: 840-3153

Bo. Manggayad Boracay Island, Boat Station 2 Malay, Aklan, Philippines

info@boracaytropics.com www.boracaytropics.com

From Taiwan 初めて迎えるお正月

プロフィール：Aarin

高校時代にアジア映画にはまり、時間があれば映画を観る日々に。そんな中、2006年に台湾人男性（現在のパートナー）に出会い、2009年8月より台湾台北に移住。語学学校に通いながら台湾の文化やおいしい料理、パートナーの不思議な性格を観察しながら楽しく台湾生活を送っています。

Aarinさんのブログ「わたしのだいすきなもの」

<http://ameblo.jp/youchin333/>



先日、台湾に来て初めてのお正月を迎えました。台湾にも日本と同じように大晦日（除夜と呼びます）があり、私は友人に誘われて小旅行に行ってきた。行先は台北から電車で1時間半ほどの「平溪」という場所です。

ここは、毎年行われるランタンフェスティバルで有名な街で、フェスティバルの時期でなくてもランタンを飛ばすことができます。平溪は台北からあまり離れていないのに、どこか懐かしい雰囲気、時間もゆっくり流れ



ている感じがしました。

私達の目的も、もちろんランタン飛ばし。本当は新年を迎えてからの方がいいのですが、その前でも大丈夫!という台湾式の考えで挑戦しました。ランタンは10色ほどの色があり、色によって意味があります。そのランタンに願い事を書き、中に火を入れて空に放ちます。

本当は夜飛ばすと、とっても綺麗なのですが、あいにく私たちの行った日は天気が悪く、時間もお昼過ぎという中途半端な時間。お世辞にも綺麗とは言えませんでした。見えなくなるまで飛んで行ったので、願いは叶うと思います!

台湾のお正月は、日本とは違い旧暦でお祝います。その為、毎年お正月の日が変わりますが、当然、台湾の人々にとっては自然なことですが、『1月1日が新年』で何十年も慣れている私には、しばらく慣れない行事になります。しかも、今年の新年はバレンタインデーと私の誕生日が重なって、『3重のおめ



でただね!とたくさんの方に言われました。

大晦日から新年はほとんどの人が家族と過ごし、お母さんの作ったお料理と一緒に食べます。お料理はたくさん作って、それをだいたい1週間かけて食べるそうです。私も彼の実家に伺い、たくさんのお料理をいただきました。新年しか食べない食材もありました。食事が終わると家族でマージャンやゲームをして、廟にお参りに行きます。

昔からの風習を今も大切に守り続ける台湾。これからも日本では経験できないことをたくさん経験し、今年も楽しく過ごせれば...と思った新年でした。



プロフィール：Asian Life

東京生まれ。国際結婚を機に、バンコクへ移住。タイ人の夫を持ち、現地の外資系銀行で働くワーキングマザー。旅行・ホテル・ショッピング・美容・グルメなど現地の情報をブログ発信中。

Asian Lifeさんのブログ

「国際結婚日記 in タイランド〜喜怒哀楽 バンコク通信〜」

<http://ameblo.jp/asian-life/>

バンコクに移住してそろそろ2年が経とうとしています。以前香港で働いていたことがあるので、再びアジアに住むことに対してさほど戸惑いもなく、むしろ嬉しいくらいでしたが、今回は国際結婚に伴う移住。もしかしたら永住かもしれない。そんな想いでバンコクに住み始めました。

タイ人の夫とは3年半もバンコク〜東京間で、海を渡る遠距離恋愛をしていました。お互いの仕事や将来の人生設計を考えているうちに、生活拠点選びに時間がかかってしまい…。最終的にはバンコクに私が移住する形で結論が出たのですが、また今後は変化もあるかもしれません。

最近では結婚や移住時にキャリアについても諦めない女性たちが増えているのではないのでしょうか。私も、結婚しても仕事を続けたいという希望があったので、東京の勤務先がバンコクにも支店をもっていたこと、また移住後、「バンコク支店で働かないか」と声を

かけてもらったことはとてもラッキーだったと思います。

まず入籍を済ませて、移住し、そしてチェンマイのマングリン・オリエンタルで挙式をしました。このホテル、初めて訪れたときにビビッ!ときた場所。ホテル全体がお城のようで、村と寺院が融合した本当に素敵な雰囲気が決め手となり、思い出に残る挙式会場になりました。

タイ式の結婚式は早朝に僧侶を迎えて仏教式で行います。その後、両家の挨拶、指輪交換、手首に紐を巻きつける（二人の絆を強め、参列者からの祝福を得る）儀式などが続きます。挙式にはタイの民族衣装を夫と共に着用。そして夕方には西洋式でタイ料理の宴を設け、純白のウェディングドレスも着ました。

国際結婚生活も、たった2年の間にいろいろなことが起こりました。バンコクでの仕事にも慣れ、これからタイ語にもさらに磨きをかけたい!と思っていた矢先に、妊娠が発覚。

From Thailand

バンコクで国際結婚生活!

—キャリア、挙式、その他いろいろ—

2009年には第一子となる娘が誕生したのです。忙しい毎日ですが、それがまた楽しい!育児という課題も追加されて、母となり、ますます充実していく気がします。かつて3年半という遠距離恋愛の期間がある私たちですので、それに比べれば、まだまだ結婚生活は短いのですが、これからもお互いに支え合っていきたいと思っています。



こんな効果があったとは!

新発見満載、

南国フルーツ大百科

フィリピンを含めた南国の国々には、日本でもおなじみのものから、見たこともないようなカラフルでユニークなフルーツがたくさんあります。

今回はそんな南国特有のフルーツの中でも、

フィリピンで生産・販売がされているものを中心に一挙にご紹介。

基本的な情報はもちろん、美味しいフルーツの選び方や、

意外と知られていない効能・効果などの“知って得する”情報が満載の大百科となりました。

知られざる南国フルーツの恩恵を上手に活用して、

ヘルシーライフを実現しましょう!



Mango マンゴー(日) Mangga(比)

フィリピンを代表するフルーツの一つ。熟したものの(イエローマンゴー)は甘みが強く、未熟なもの(グリーンマンゴー)は酸味が強い。ウルシ科なので肌が弱い人はかぶれに注意。

Data

採れる場所 ● フィリピン全土
ベストシーズン ● 2~6月の間
手に入るシーズン ● 1年中
価格 ● 約90ペソ/キロ

美味しさの見分け方

表面に傷や黒い斑点のないもの。柔らかすぎず、しっかりしたもの。

主な効能

悪玉コレステロール減少
アンチエイジング 美肌効果 目・髪・皮膚の健康維持
便秘解消 高血圧予防 むくみ解消 貧血予防



Avocado アボカド(日) Abokado(比)

「森のバター」といわれるほど栄養価が高く、和食・洋食共に取り入れやすいです。フィリピンでは砂糖やミルクを加えてシェイクにする食べ方が一般的です。

Data

採れる場所 ● ダバオ
ベストシーズン ● 6~8月
手に入るシーズン ● 3~10月
価格 ● 約95ペソ/キロ

美味しさの見分け方

形がきれいで果皮に張りがあり、ヘタと果皮の間に隙間がないもの。皮が真っ黒でシワがあるものは熟しすぎて、ヘタが取れてその部分が黒くなっているものは変色の可能性がある。

主な効能

美肌効果 貧血予防 アンチエイジング
免疫力アップ 抗ストレス サラサラ血 冷え性予防
高血圧予防 むくみ解消 悪玉コレステロール減少 便秘
予防 目・髪・皮膚の健康維持



アボカドの脂肪は80%以上が不飽和脂肪酸なので、コレステロールの心配がありません。

マメ知識

Pineapple パイナップル(日) Pinya(比)

マニラ近郊ではタガイタイがパイナップルの産地として有名。大きめにカットした果肉をアルミホイルに包んでオーブントースターで1~2分加熱すると、甘みが増してジュシーになりおいしい。

Data

採れる場所 ● ダバオ、タガイタイなど
ベストシーズン ● 4~7月
手に入るシーズン ● 1年中
価格 ● 約75ペソ/1個

美味しさの見分け方

パイナップルはお尻の部分に甘みが溜まるので、下膨れでいい匂いのするもの。また、葉の部分を下にして逆さまの状態で保存すると、甘みが全体に行き渡る。

主な効能

脳・神経の活性化 疲労回復
高血圧予防 むくみ予防 骨の形成 血糖値を下げる

注目成分

プロメライン(たんぱく質分解酵素)
炎症を抑えたり、消化不良を防ぎます



Banana バナナ(日) Saging(比)

フィリピンで手に入るバナナにはラカタン、ラトゥンダン、サバ、セニョリータなどの品種があり(詳しくはブライマー Vol.10またはウェブ参照)、日本人の口に合うのはラカタン種。調理に適しているサバ種は揚げて砂糖をまぶすとおいしいです。

Data

採れる場所 ● ミンダナオ、その他
ベストシーズン ● 1年中
手に入るシーズン ● 1年中
価格 ● 約45ペソ/キロ

美味しさの見分け方

付け根が新鮮で果皮が黄色く色づいたもの。果皮に茶色の斑点(シュガースポット)が出たら食べ頃のサイン。

主な効能

アンチエイジング 免疫力強化
高血圧予防 むくみ予防 悪玉コレステロール減少 便秘
解消 抗ストレス 骨の形成 サラサラ血

注目成分

フラクトオリゴ糖
整腸作用があり、便秘やダイエットに効果的。動脈硬化や高脂血症の改善にも役立つ。





Papaya パパイヤ(日) Papaya(比)

南国を感じさせる香りとなめらかな舌触りが特徴。食物繊維が多く便秘解消に効果的。赤ちゃんの離乳食としても使われます。

Data

採れる場所 ● ダバオ、タガイタイなど
ベストシーズン ● 1年中
手に入るシーズン ● 1年中
価格 ● 約36ペソ/キロ

美味しさの見分け方

ツヤがありずっしりと重みがあるもの。表面が乾燥していたり、しわが寄っているものは古いので避ける。果皮の色が完全に黄色くなり、芳香が強くなってきたら食べ頃。

主な効能

美肌効果 免疫力アップ 抗ストレス 高血圧予防
むくみ予防 悪玉コレステロール減少 便秘解消

Durian ドリアン(日) Durian(比)

独特な匂いから「悪魔の果実」と呼ばれる反面、栄養価の高さから「トロピカルフルーツの王様」ともいわれる。果肉は甘みがありねっとりとしていて、舌触りはクリームチーズのような感じ。新鮮なものは匂いが強くなく、おいしい。

Data

採れる場所 ● ダバオ
ベストシーズン ● 8、9月
手に入るシーズン ● 8~11月
価格 ● 約180ペソ/キロ

美味しさの見分け方

均等のとれた形をしていて独特の芳香がしっかりあるもの。虫食い穴のないもの。同じサイズであれば軽い方がよいといわれています。重い物は種が大きく、水分が多すぎてあまりおいしくありません。果実の底が割れ、強い匂いが出てきたら食べ頃です。

主な効能

美肌効果 抗ストレス 貧血予防 骨の形成
免疫力アップ 脳・神経の活性化 疲労回復 アンチエイジング 目・髪・皮膚の健康維持 冷え性予防 二日酔い予防 高血圧予防 むくみ予防
サラサラ血



Mangosteen マンゴスチン(日) Mangosteen(比)

「トロピカルフルーツの女王」とも呼ばれ、ほど良い甘みと酸味、そしてジューシーな味わいが特徴。マンゴー、チェモリアと並ぶ世界三大美果の一つ。

Data

採れる場所 ● ダバオ
ベストシーズン ● 6~10月
手に入るシーズン ● 6~12月
価格 ● 約150ペソ/キロ

美味しさの見分け方

表面が赤紫色のものが食べ頃。手で二つに割れるくらいの表皮の柔らかさが新鮮なしるしで、石のように硬いものは腐っているので避ける。

主な効能

脳・神経の活性化
疲労回復 骨の形成 疲労回復 血糖値を下げる

注目成分

キサントン(果皮に含まれているもので、抗酸化作用のあるポリフェノールの一種)
抗がん作用、免疫力増強、整腸作用などがある

Watermelon スイカ(日) Pakuwan(比)

日本でも夏の果物として馴染み。水分たっぷりなので、冷やしてそのままいただくのが美味しい。

Data

採れる場所 ● フィリピン全土
ベストシーズン ● 4月
手に入るシーズン ● 4~6月
価格 ● 約40ペソ/キロ

美味しさの見分け方

緑と黒のコントラストがハッキリしていて、つるとは反対側のお尻(果頂部)の部分が小さいもの。叩いた時に「ポンポン」という響く音がすればジューシーで食べ頃、鈍い音がすれば熟れすぎなので避ける。

主な効能

アンチエイジング 美肌効果 悪玉コレステロール減少
目・髪・皮膚の健康維持 高血圧予防 むくみ予防



Pummelo ポメロ(日) Suha(比)

見た目はピンクグレープフルーツのようだが、グレープフルーツに比べると酸味と水分が少なく、シャキシャキ感が強い。ほんのりとした酸味と香りがよく、サラダに入れてもおいしい。

Data

採れる場所 ● ダバオ
ベストシーズン ● 11月
手に入るシーズン ● 10～1月
価格 ● 約180ペソ/キロ

美味しさの見分け方

水分を多く含んだ重いもの。果皮にへこみがなく色があざやかで、ハリとツヤのあるもの。

主な効能

美肌効果 免疫力アップ 抗ストレス



Rambutan ランブータン(日) Rambutan(比)

外見は柔らかなトゲに包まれているが、中身はライチやマンゴスチンに似たつるつとした食感と味。値段も庶民的なのでフィリピン人に広く人気。

Data

採れる場所 ● ダバオ、タガイタイ
ベストシーズン ● 7～9月
手に入るシーズン ● 7～9月
価格 ● 約111ペソ/キロ

美味しさの見分け方

収穫後時間が経っているものは表面が黒ずんでいるので、赤色が鮮明なものを選ぶ。

主な効能

美肌効果 免疫力アップ 抗ストレス

Dragonfruit ドラゴンフルーツ(日) Dragonfruit(比)

見た目は派手だが、中身は白く(赤の品種もある)ゴマのような種子が散らばっている。果肉は柔らかくジューシーで、サクサクした食感。さっぱりとした甘さで酸味はほとんどなく、おいしい。

Data

採れる場所 ● ダバオ
ベストシーズン ● 4～6月
手に入るシーズン ● 1年中
価格 ● 約180ペソ/キロ

美味しさの見分け方

赤色が鮮明で表皮につやとハリがあるもの。古いものは鱗片や果皮がしなびているので、避ける。

主な効能

貧血予防 高血圧予防 むくみ予防 抗ストレス 骨の形成 サラサラ血



Young coconut ココナッツ(日) Buko(比)

割るとあふれる透明なジュースは、さっぱりとした甘みでおいしい。果肉は実を真二つに割ってスプーンで削り取って食べるのが、ローカル風。実が若いものはトロツとした食感だがミルクの風味が薄く、硬いものはミルクの風味が強い。

Data

採れる場所 ● フィリピン全土
ベストシーズン ● 1年中
手に入るシーズン ● 1年中
価格 ● 約22ペソ/1個

美味しさの見分け方

果実に重みを感じるもの、胚乳の切り口がクリーム色のもの、みずみずしいものを選ぶ。

主な効能

骨の形成

抗ストレス サラサラ血 脳・神経の活性化 疲労回復 血糖値を下げる 目・髪・皮膚の健康維持 冷え性予防



Passionfruit パッションフルーツ(日) Passionfruit(比)

半分に切ると、種を包んだゼリー状の果実と果汁が入っているので、それをスプーンですくって食べる。甘酸っぱくさわやかな味と香りで、バリバリした種まで食べられる。

Data

採れる場所 ● フィリピン全土
ベストシーズン ● 3月、12月～5月
手に入るシーズン ● 1年中
価格 ● 約200ペソ／キロ

美味しさの見分け方

果皮にへこみやキズがないもの。独特のさわやかな香りがあるもの。熟すと果皮にシワが出てくるので、すぐに食べるなら果皮にシワのあるものを選び、しばらく置いておくのならツルツルのものを選ぶ。

主な効能

貧血予防

冷え性予防 二日酔い予防 高血圧予防 むくみ予防 アンチエイジング 美肌効果 悪玉コレステロール減少 目・髪・皮膚の健康維持

Guanabano グヤバノ(日) Soursop(英)

ボコボコとしたパイアの大きさの実。中には種が多く、白い果肉で甘い。

Data

採れる場所 ● フィリピン全土
ベストシーズン ● 5、6月
手に入るシーズン ● 5、6月
価格 ● 約45ペソ／キロ

美味しさの見分け方

固いとまだ熟していないので少し柔らかくなったものを選ぶ。逆にやわらかすぎると熟しすぎていてまずい。

主な効能

フィリピンの民間療法ではジュースを塗ることでストレッチマークをとるといわれている。スキンローションとして使われる。



Santol サントール(日) Santol(比)

オレンジ色でランブータンのよう。中には大きな種が入っている。甘酸っぱい味で、種を取り除いてジャムなどに加工されることが多い。

Data

採れる場所 ● フィリピン全土
ベストシーズン ● 3月～6月
手に入るシーズン ● 7～12月
価格 ● 約100ペソ／キロ

美味しさの見分け方

やわらかすぎるのは熟しすぎているので、固くもなくやわらかくもなくというのを選ぶ。

主な効能

美肌効果 免疫力アップ 抗ストレス

Lansones ランソネス(日) Lansones(比)

ブドウのような実だが、黄色い。マンゴスチンやみかんのように粒が合わさってできていて種がある。ゼリーのような果肉の部分を食べる。無臭で味はとくにない。甘くもない。

Data

採れる場所 ● フィリピン全土
ベストシーズン ● 2～5月
手に入るシーズン ● 2～5月
価格 ● 約100ペソ／キロ

美味しさの見分け方

皮が人間の肌のような柔らかさになったら食べ頃。

主な効能

美肌効果

免疫力アップ 抗ストレス アンチエイジング サラサラ血 貧血予防 冷え性予防



大自然の恵みを無添加で タヒチアンノニジュース

by Tahitian Noni International, Inc.



Noni ノニ(日) Morinda Citrifolia(英)

主な効能
詳しくは下記参照

Data

採れる場所 ● パラワン、セブ
手に入るシーズン ● 1年中
価格 ● 生食では購入不可



ノニってなに?

「ノニ」というのは通称で、学術名は「モリンダシトリフォリア」。タヒチ、フィジー、ハワイ、インドネシア、フィリピンなどに自生する熱帯植物です。ノニの果実は、必須アミノ酸・ビタミン・ミネラルなど140種以上の栄養素を始め水溶性食物繊維や中鎖脂肪酸を豊富に含んでおり、その栄養価の高さから「神様からの贈り物」「ハーブの女王」「ミラクルフルーツ」などと呼ばれています。

タヒチアンノニジュースとは?

タヒチアンノニジュースは、ほかのノニに比べて形が大きく、栄養に富んでいる良質のフレンチポリネシア産ノニのみを使用しています。ノニは独特の強い香りと味が特徴で、生で食べることはできません。そのため、ほかの多くの製品は果汁を濃縮したカプセルなどが中心ですが、タヒチアンノニジュースは独自の製法でノニ独特の香りと味を抑え、お子様でも抵抗なく飲める味を作り出すことに成功。さらに、発酵させたノニを皮ごとつぶしてピューレにすることで、濃縮還元タイプのジュースやカプセルよりはるかに多くの栄養素をまるごと摂取することができます。

どんな効能があるの?

アメリカでは多くの研究者がその効能について論文を発表していたり、代替医療にも使われ始めているノニ。動脈硬化・高血圧・糖尿病などの生活習慣病予防から、うつ病やガン、ダイエットにも効果があるといわれ、その効能は多岐に渡るまさにミラクルフルーツです。

マニラ在住愛飲者に聞く、生の声



私はまだ体重は減っていませんが、肌がきれいになったね。と言われます。アンチエイジングのために続けたいと思います。

栄養補給のために飲み始めました。肌がしっとりし、お通じも良くなりました。飲み始めて2か月ほどですが、お腹回りがすっきりした気がします。適度な運動と組み合わせるとダイエット効果もあると思います。子どもたちもおいしいといっって喜んで飲んでいます。



フィリピンのお野菜にはどれだけの栄養が含まれているか心配でしたので、栄養補給の為に飲み始めました。紫外線の量も多いのでアンチエイジングのためにもいいと思います。

ノベルフードの認定を受けているというので、家族4人で安心して飲んでます。免疫力を上げるのが目的ですが、肌の調子が良く、白くなったと言われます。子どもは、医師にアレルギーが原因といわれた症状が治まりました。



タヒチアンノニのあれこれ、Q&Aコーナー

Q 皮ごとピューレにしていると聞くと、残留農薬が心配です。安全性は大丈夫なんでしょうか?

A タヒチアンノニジュースの原材料であるノニを生産しているフレンチポリネシアには害虫がいらないため、農薬は使用していません。さらにタヒチアンノニジュースは世界で一番厳しいとされるEUの食品安全基準「ノベルフード」の認定を受けています。これはEUが1997年に制定した制度で、食品添加物以外の新規食品(新規の製造方法も含む)に対してその安全性を評価、承認するものです。無農薬であることはもちろん、毒性が全くないというお墨付きですので、安心して飲み頂けます。

Q それだけ効能が高いのであれば、お値段が気になります。マニラではどこで、いくらで手に入りますか?

A タヒチアンノニジュースは、マニラでも1本(1000ml)約3,750ペソ(レートによる変動が多少ございます)でご購入頂けます。これは日本での小売価格7,329円よりも安く送料等も込みで、とってもお買い得! マカティの山崎、はっちゃん、グリーンヒルズKonbini Storeに注文用紙が置いてありますので、詳細はご参照ください。

Q ほかのノニ関連商品と比べると値段が高いです。継続して飲むのがいいようですが、値段が高いとずっと飲み続けることは不可能だと思いますが…。

A 確かにほかのノニ関連商品と比較すると一見値段が高いように見えますが、ノニの含有量に対しての値段で考えると、逆に安いぐらいです。タヒチアンノニジュースは1本(1000ml)に約900gのノニのピューレが入っています。それに比べて、一袋2,800円のあるノニカプセル商品の一日摂取量2粒には1g未満のノニしか入っていませんので、30日飲んでも30g未満です。タヒチアンノニジュースは30倍も入っているのに値段はたった2.5倍。しかも無添加で美味しいと好評。

どちらが賢い買い物でしょうか。

Q 好転反応というのがあると聞きました。なんですか?

A 飲み始めてからすぐ、またはしばらくすると下痢、頭痛、だるさ、にきびなどを訴える方もいます。漢方薬などでもそうですが、これは体質が代わるときに体内の毒素などが出るために起こる反応だといわれており、むしろ体質が改善されている嬉しい兆候といえます。症状が我慢ができません

いときは薬と併用されても問題ありません。また黒色の便が出ることもありますが、これは宿便といって腸壁にこびりついていた老廃物が排出されたものですので、心配無用です。

Q 現在薬を服用しています。ノニジュースは飲めますか?

A タヒチアンノニジュースは果実のジュースなので、食べ物と同じです。お薬との併用は問題ありませんが、腎臓疾患などをお持ちで普通の果物も食べられないなど、カリウム摂取を制限されている方は、医師に御相談ください。

●問い合わせ

タヒチアンノニインターナショナル
マニラオフィス

E-mail : tahitiannoni_phili@yahoo.co.jp

☎ 815-2693 http://e-tni.jp/sanpagita

タヒチアンノニジュースに関する詳しいパンフレット・サンプル・注文用紙は山崎、はっちゃん、Konbini Storeに設置しています。



プレミアムバケーション フィリピンの

当たる！

プレミアムバケーション
フィリピンリゾート

2名様分の往復チケットと
3泊4日のホテル宿泊（朝食付き）が当たります
フィリピン航空利用者様

¥50,000

成田～マニラ

成田～セブ島

大阪～マニラ

please ask 福岡～マニラ
名古屋～マニラ

JENET Travel Alliance

株式会社ジェネット

〒169-0073東京都新宿区百人町1-23-14ソーヨービル1F

Tel: 03-5338-8460 Fax: 03-5338-8689

The Boeing 777-300ER

comes home to Asia's first airline.

アジアで最も歴史ある航空会社に、 ボーイング777-300ER型機が登場

この度フィリピン航空は、
成田—マニラ間にボーイング777-300ERを導入いたしました。
最新技術を駆使して製作された航空機で、
ますます快適な空の旅をお楽しみいただけます。
双発機としては世界最大の航空機といわれるB777-300ERには、
燃費に関する航空技術のイノベーションが取り入れられており、
さらにより快適な乗り心地を実現する工夫がこらされています。



Philippine Airlines welcomes the very first Boeing 777-300ER. One of the most technologically advanced aircraft to hit the skies now joins PAL's impressive fleet of wide-body aircraft.

Dubbed as the "largest long-range twin-engine jetliner", the Boeing 777-300ER features innovations in aircraft technology that takes fuel efficiency and passenger comfort to new heights:

- Full flat bed seats in Mabuhay Business Class so you could rest in maximum comfort and style
- Most spacious cabin in its class
- Ergonomically designed seats with electronically operated backrest, footrest, and lumbar support
- State of the art in-flight entertainment available in both Mabuhay Business and Fiesta Economy Classes
- Fuel-efficient Turbofan engines that burn significantly less fuel, delivering outstanding environmental performance

PAL's new Boeing 777-300ER — marking yet another milestone in the history of Philippine Airlines.

- マブハイ（ビジネス）クラスにおけるフルフラットシート完備
- 同クラスでの、これまで以上に余裕を持った座席配置を実現
- 人間工学に基づき設計されたバックレスト、フットレスト、ランバーサポート付座席
- 両クラスとも各シートに個人用モニター設置でオンデマンドでのご利用が可能
- 環境負荷の少ない、燃費効率のよいターボファンエンジン

フィリピン航空の歴史に新しい色を添えるB777-300ER。
この機会に皆様のご搭乗を心よりお待ちしております。



Relaxin' Report



SM 健康サウナ

ホテルの中でゆっくり味わう、マッサージ&サウナ

マニラ湾からほど近く、ロハス大通り沿いにあるネットワークホテル。

その中に、マッサージとサウナ、さらに食事と一緒に楽しめるスポットを見つけました。

ネットワークホテルのエレベーターから5階のSM健康サウナに入ると、豪華でかつのびりくつろげるレセプションがお目見え。受付を済ませて、まずはジャグジー・バスへ。温かい泡が気持ちよい力で体をほぐしてくれます。その後、和風の雰囲気やテレビ付きのドライサウナで体を十分に温めたら、今度はスチームの方へ。こちらはストレス解消や美肌効果などの効果を持った、蓬（よもぎ）を使っています。

さて、サウナの後は、マッサージ。私が受けたのは「ヒロット」というフィリピンスタイルのマッサージで、体全体をまんべんなくほぐしてくれ、すっかり疲れがとれました。

気持ちよくなったなら、今度はラウンジで夜景を楽しみながら食事。窓から臨む夜景はテ-

マパークのスターシティや、車の光がきれいなイルミネーションをなしています。私が食べたのはクリスピーヌードル・餃子セットで、ボリューム満点、味もまた絶品でした。デザートはハロハロもおすすめです。ラウンジでは、ホテル全体のレストランからも好きな食べ物を注文することができます。

ゆっくりくつろぎたい場合は、夜景またはテレビを楽しみながらハンド・アンド・フット・ケア、またはマニキュア・ペディキュアをしてもらいながら、体を伸ばせる座り心地のいいシングルソファで眠ってしまうことも可能です。

食事、マッサージ、サウナと、これだけついでミッドナイトパッケージは980ペソと、とてもお得です。ただし、サウナだけは朝2時までですので注意してくださいね。また、マッサージのみ利用の場合は、5枚で1枚無料、20枚で5枚無料になるチケットがあります。

文：Y.O.

若冠21歳にしてマニラ在住11年の超ベテラン青年。日英タガログのトライリンガル。



SM健康サウナ ㊦ F-4

ネットワークホテル5階
Roxas Blvd. cor Sen. G. Puyat Ave.,
Pasay City
☎ 02-536-5830
🕒 11:00～翌日7:00

NAIA(ニノイアキノ国際空港)ターミナル1・3の出発エリアにも展開中!

- えびチャーハンとツナサラダ&スープ アイスティー付き
 - 豆腐とカニの揚げ出し風 ライス、スープ、アイスティー付き
- 2010年4月1日から5月31日までに限ります。
10am - 3:00pmに限ります。

**For Only
P149.00 Net**



ネットワールドホテルはロハス大通りとブエンディア通りとの交差点に位置するホテルです。日本のお客様にご満足いただけるサービスを提供する。設備の整った全89室のゲストルームをご用意しております。
日本人常駐・日本語対応
Tel. (02) 536-7777 Fax: (02) 536-5835

Cafe Sampaguita

カフェサンパギータは、ネットワールドホテル2階にて営業しており、アジア料理や国際料理をご提供致します。また、コーヒーショップとして商談にお使い頂けます。無線ランも使用でき、24時間営業です。

Le AMORETTO Cafe & Bar

スペインの弓矢を持ったキュービッドがトレードマークで、美味しいコーヒー、ピザ、パスタ等をご提供致します。ネットワールドホテル2階にて営業しております。



海舟レストランはネットワールドホテル1階にある本格的な日本料理レストランです。6名様から120名様用の個室もございます。
コンパニオン無料サービス
営業時間 AM11-PM2, PM5-AM12
Tel. (02) 551-1784, 834-7777 loc. 4

Let's Chow!

新しいスタイルのメニューが豊富な中国料理レストランです。お時間のない旅行客の方達にも柔軟な対応でサービス致します。ターミナル3の出発エリアにございます。



プラスワンはバサイ市エドサ・エクステンション通りにあるカラオケクラブです。日本の新曲もお楽しみ頂けます。営業時間は午後7時から午前3時までです。
Tel. (02) 832-0651



Jipang Group of Companies

World-class Japanese Service Within Your Reach!

ジパング・グループ



SM健康サウナはネットワールドホテル5階と6階にあります。世界的に名高いマニラ湾の美しい夕陽を一望できるエグゼクティブラウンジで、くつろいだひとときをお過ごしください。ニノイアキノ国際空港及び第3ターミナル出国エリアにも出店中
Tel. (02) 536-5830 Fax: (02) 536-5834

NETWORLD

TRAVEL & TOURS CORP.

お客様が満足できるご旅行計画のお手伝いを致します。ネットワールドホテル1階にて営業しております。



Your gateway to world-class gaming experience

ワールドクラスのスロットマシンゲームをお楽しみ下さい。ネットワールドホテル2階にあるカジノマジェスティVIPクラブは、ご安心してご遊戯頂けます。



ターミナル3の出発エリア内にある日本料理レストランです。お急ぎの方にも対応できる素早いサービスで美味しいお寿司、種類をご提供致します。



神戸クリニックはモンテルバ市アラバンのフェスティバルモール2階にあり、フィリピン医師国家試験をパスした山本敏彦医師が駐在しております。日本からの最新人工透析(国民健康保険 保険外請求可)、各種予防接種にも対応しております。
Tel. (02) 842-6138, 842-5405 Fax: (02) 772-1855
Email: toshikobeclinic@yahoo.co.jp



ROXAS BOULEVARD cor. SEN. GIL PUYAT AVE.
PASAY CITY, PHILIPPINES 1300

TRUNK LINE: (632) 536-7777 FAX NO. (632) 536-5835

www.jipang-group.com

Accredited by:



The Department of Tourism and the Cultural Development of the Mayor of Pasay City, Metro Manila

Present this stub & avail
15% OFF @ Cafe Sampaguita

Present this stub & avail
15% OFF @ Le AMORETTO Cafe & Bar

Present this stub & avail
15% OFF @ KAISHU JAPANESE RESTAURANT

Present this stub & avail
20% OFF @ Spa

MUSIC 21 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)
※いずれも前座代、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
ジュビター通り、KFC 隣り
TEL: 890-5230 / 896-4261

バサイ店
ニドゥ通り、ベジータホテル近く
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

マニラ近郊スポットに
お一人様からご案内!

レジャー企画運営
サマーホリディ

ダイビング講習1泊2日コース常時開催中
クルージング&ヨット講習常時開催中

E-mail: nami3677@yahoo.co.jp (担当: 高橋(たか)き)

住所: 3677 Bautista St. Palanan, Makati

☎ 09285549185

詳細はウェブで www.summerholiday.ph

<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

サラ・レンタカー

本誌読者特典
本クーポンを
ご提示いただいた
お客様は、
ご利用1日につき
300ペソ割引
いたします。
※本割引は現金でのお支払に
限らせていただきます

誠実なドライバーが
新車でご案内する
安心のサービス

一日ご利用料金
3,800ペソ/24時間 **3,100ペソ/24時間**
※有料道路通行料、燃料費を除く (メトロ・マニラ内)
(メトロ・マニラ外)

お問い合わせ:
63-927-8166080/856-5655/3381875
Address: UG 12 CITYLAND PASONG TAMO TOWER, MAKATI

feel the **WARMTH** of our
BORACAY

ル・ソレイユ・デ・ボラカイならではの
温もりのあるサービスが、
あなたとあなたの大切な人の、
大切な思い出作りをお手伝いします。
人生の美しさを再発見できる
至福のときをぜひ…
ル・ソレイユ・デ・ボラカイ ホテルで

マカティオフィス
G/F P.J.L Corporate Centre, 1782 N. Garcia cor. Candelaria Sts., Bel-Air, Makati City
直通電話: +632 890 0493 / 899 6779 • Telefax: +632 899 8756
Email: lesoleil@pjlhuillier.com

ボラカイオフィス
Boat Station 2, Boracay Island, Malay, Aklan
Tel.Nos.: +6336 288 6209 to 12 • Telefax: +6336 288 6118
Email: lesoleil@smartnet.ph

www.lesoleil.com.ph

Le SOLEIL de BORACAY HOTEL

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	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 120/1泊	USD 135/1泊	USD 700
One Bedroom Deluxe (2 Persons)	USD 150/1泊	USD 165/1泊	USD 960
Two Bedroom (4 Persons)	USD 200/1泊	USD 220/1泊	USD 1,500
Two Bedroom Deluxe (4 Persons)	USD 220/1泊	USD 250/1泊	USD 1,600
Penthouse (6 Persons)	USD 300/1泊	USD 330/1泊	USD 2,100

ご予約・お問い合わせはボラカイナビまで **Boracay Navi Tours & Travel**
Maxima De Boracay Bldg. Dmall Balabag, Boracay Island Malay Aklan 5608
Landline: (6336) 288-1313 Telfax: (6336) 288-1553
トラベルコーディネーター 岡本まで (日本語対応)
Email: info@boracaynavi.com Website: www.boracaynavi.com

SANDCASTLES THE APARTMENTS

最高の
ビーチフロント
アパートメント

家具完備・各戸独立設計の
1・2ベッドルームユニット
1泊毎または
長期レンタルで
ご利用いただけます。

お部屋	料金	ピーク日の追加 料金 (総額への)
1- ベッドルーム (海の見える部屋) "Mandaya"	P8,600	P6,160
1- ベッドルーム (ビーチフロント) "Aeta" "Tagbanua" "Kankanay"	P11,100	P6,160
2- ベッドルーム "Ibaloi"	P12,320	P12,320
2- ベッドルーム (ビーチフロント) "Maranaw"	P18,480	P12,320
2 階建て ペントハウス "Hanuno'o"	P24,600	P18,480

ご予約・お問い合わせは
ボラカイナビまで
Boracay Navi Tours & Travel
Maxima De Boracay Bldg. Dmall
Balabag, Boracay Island
Malay Aklan 5608
Landline: (6336) 288-1313
Telfax: (6336) 288-1553

トラベルコーディネーター
岡本まで (日本語対応)
Email: info@boracaynavi.com
Website: www.boracaynavi.com

Zest Air
ゼストエア

お問い合わせ: 855-3333
ウェブサイト: www.zestair.com.ph

**MORE REASONS TO
FLY WITH US...**

- ✓ ご予約からご搭乗まで、質の高いサービス
- ✓ 便利な予約システム
- ✓ 利便性が高く、混雑しない空港ターミナル
- ✓ 時間がかからないチェックイン
- ✓ 手頃な料金体系
- ✓ 膝先空間にゆとりのある座席
- ✓ ご利用しやすい発着スケジュール
- ✓ フレンドリーかつ礼儀正しい客室乗務員

**快適な空の旅に
私たちを選ぶ理由**

Boracay • Bacolod • Busuanga • Calbayog • Catarman • Cebu • Davao • Iloilo • Kalibo
Legazpi • Manila • Marinduque • Masbate • Puerto Princesa • San Jose, Mindoro
Tablas • Tacloban • Tagbilaran • Virac • 国際線: 韓国(仁川)

Apo Island 人魚になる島、アポ島

フィリピンのダイビングスポットと言えば、必ず名前が挙がるアポ島。
世界中のダイバーを虜にしている島です。
ダイビングをしない人でも、
シュノーケリングで十分満足できることは間違いありません。

第3回 サンゴの森で人魚になる日

今回はシュノーケリングを楽しむ旅。

メインビーチはもちろんですが、アポ島にはシュノーケリングを200%楽しめるビーチがあります。

それは、The Marine Sanctuaryと呼ばれるビーチです。ここでシュノーケリングをするためには費用がかかりますが（大人：P50・子供：P30）、これも環境保護のためです。

船が着くビーチから村を通りマングローブの林を抜けると、突然、目の前にサンゴの白浜が現れます。

さらにその海の下には、サンゴ礁の森。浜からすぐの海にこれだけのサンゴ礁があるなんて、信じられない光景です。サンゴ礁には、もちろん数えきれないほどの魚が群がっています。お腹が空かなければ海から上がるのを忘れてしまうくらい、アポ島のサンゴ礁と魚たちは魅力的です。

もちろん、美しいのはこのビーチだけではありません。

二つのホテルがはさむ岩場にも多くの魚が群がっています。

特にAPO ISLAND BEACH RESORTの前の海に潜ると、今まで水族館でしか見たことのない魚が数多くいます。浜から10mも離れていないのに、人の気配がまったくくないような海。とても珍しい光景に圧倒されます。朝のシュノーケリングは昼とはまた違った顔を見せてくれます。

水の天井からは朝日が差し込み、海底の砂からは空

気の粒がキラキラと輝きながら上へ向かっていきます。

魚たちは冷くなった体を温めるように海面に集まり、私たちに気遣うことなく日光浴を楽しんでいました。

アポ島は、人間という存在が海の中ではとても小さいものであるということ、そして、私たちはその自然に守られながら生きているということを、改めて気付かせてくれる、そんな島です。



- ①目が覚めるような絶景がすぐ目の前に
- ②色とりどりの魚が群がるサンゴ礁
- ③人気も少ないビーチ。貸し切りのような贅沢を味わえる
- ④透き通るサンゴ礁のビーチ。自然の美しさにただ圧倒される



水中写真提供：「J.M.C ダイビングサービス」 <http://www.aps-jmc.com/>

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ビーチリゾート

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...

ボラカイでのお楽しみ

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

いろいろあります♪ 一押しツアー!

- PADI ダイビングライセンスコース 2泊3日
- 日帰り体験ダイビング
- 日帰りシュノーケリング
- タガタイ タール湖トレッキング

フレンドシップツアー ドゥタニマニラ3F M C-4
営業時間:9:00~18:00(土曜:9:00~15:00)定休日:日曜・祝日
TEL:02-840-1060,894-1124 (時間外:0928-506-8162)
www.friendshipmanila.com 日本語でどうぞ!
日本大使館認定 査証申請代理機関

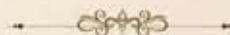
成田で借りて成田で返すレンタカー

ウィークリー ¥33,810 ~
マンスリー ¥49,800 ~
<http://rentacar.its-smile.co.jp/>

Only
Great Minds
create
the Theory



Great Minds at Canon
New Theory of
Business Becomes a Reality...



新ビジネス理論の実現

ユーザーにとってより快速、そしてカスタマイズしやすい新機種、
イメージランナーシリーズの新世代ブランド、
イメージランナーアドバンスシリーズの登場

常にユーザーのニーズを考えて、洗練かつ確立された
日常のオフィスワークフローを実現。

イメージランナーアドバンスとともに、キヤノンはお客様のビジネスのハイフオリティ化に貢献します。



The New Theory of Business

あなたのオフィスがどのように進化するか聞いてみよう!
884-9000にお電話、もしくは弊社ショールームで“アインシュタイン”にデモをリクエストしてみてください。お待ちしております。



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: toshikobclinic@yahoo.co.jp (日本語)
URL: www.kobclinicphil.com

From 8 AM to 8 PM 年中無休

Sakura Massage

疲れてませんか？ ストレスが溜まってませんか？ 疲れる人と一緒にリラックスしたひと時を

RELAX & Stay Healthy for only P250/hr

24時間年中無休のHOME & HOTEL マッサージサービス

SAKURA ご家族とお友達紹介キャンペーン

ご予約・お問い合わせはお気軽に電話ください
Smart: 0920-6566817 Globe: 0916-2598945 (日本番号で)

Tel. No.: (02) 897-4890 http://sakuramassage.multiply.com

Tangerine MASSAGE

タンジェリン マッサージ 身体への癒しと健康増進に

毎日24時間営業
☎ 964-8788 / 0917-510-0730
0999-560-9445

スウェディッシュマッサージ..... P250/時間
(タンジェリンオイルエッセンスを使用)

指圧マッサージ..... P250/時間
コンビネーション(スウェディッシュ & 指圧)..... P300/時間
タイマッサージ..... P300/時間
フットリフレクソロジー..... P300/時間
アロマテラピー..... P300/時間
ボディクラブ..... P500/時間
ベントーサ..... P500/時間
ツインマッサージ..... P500/時間

男性または女性セラピスト
ご自宅またはホテルでのマッサージ
対応エリア
Makati, Pasay, Mandaluyong and Pasig

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	ヘア&フェイス
・スウェディッシュ/指圧/リフレックス/	・ヘアカット P250
コンビネーション P250/60分	・ヘアアイロン P250
・フットスクラブ/リフレックス P300/60分	・ヘアスバ
・マニキュア&ペディキュア P250	背中・肩のマッサージ付 P350/60分
ボディトリートメント	・縮毛矯正 P1,999~
・グリーンティボディクラブ P600/60分	・ヘアエクステンション P2,500~
新メニュー	・ヘアデトックス P500~
・ガルバニックフェイシャル P1,000	・ヘア・メイクアップ P1,000~
・ガルバニックヘアトリートメント 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

Simply Natural Therapies

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時間で
P375 (マカティ市内)
P450 (マカティ市外)

※マッサージサービス以外には行っておりません
3530 Cityland Pasong Tamo Tower Don Chino Rocas Ave., Makati City
Tel: 0920-244-6229 / 02-338-1875 / 0927-816-6080 / 02-856-5655

Petals Massage 今月のプロモーション!

全てのマッサージが2時間P400
訓練された若い男女のセラピストによる
24時間営業の出張マッサージサービス

お問合せはお電話で
0920-244-6229, 02-408-4419
UG12 CITYLAND PASONGTAMO TOWER, MAKATI

2007年以来 体の痛みを快感に変えましょう!

PURA VIDA
WELLNESS HOME MASSAGE

心地よいスバトリートメント・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、トルデナスストリート

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。

- スウェディッシュ、又は指圧マッサージ
- セルライト・キュア・マッサージ P300
- スウェ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、スパー・パーティー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。

YAKSONMYUNGA

YAKSONMYUNGA (ヤクソンミュンガ) H-4
G4 Peria Mansion 117 Don C. Palanca St. Legaspi Village, Makati
☎ 02-892-9441 携帯電話: 0916-755-7587

骨気セラピーとは？
骨気セラピーは、YAKSONMYUNGAと美容健康プログラムによって開発された、美容治療および骨処置の組み合わせによる新しい美容治療法です。
骨気セラピーでは手技を用いて体内の血液循環を促します。刺激された血流が栄養供給を助け、体内の老廃物を取り去ることで、身体が本来持っている自然治癒能力を最大限に発揮させます。顔、および体形を健康的な美しさに導く自然療法である骨気セラピーを、ぜひお試しください。

小顔整形治療 → 16回の通院後

施術前 施術後

O脚・X脚矯正 → 10回の通院後

施術前 施術後

Skin Care Program

小顔整形治療 1時間30分~2時間
O脚・X脚矯正 1時間
顔の左右のバランス矯正 .. 2時間~2時間30分
ボディライン整形治療 1時間30分~2時間
骨盤のゆがみ矯正 1時間

※ご来院の際は、事前のご予約をお願い致します。
営業時間: 10:00~20:00 (ラストコール)
定休日: 日曜日

本ページをご提示いただいた方には10%割引致します。
(Hua for the Skinのメニューに限りません。Yaksonmyungaのプログラムには使えません)

GYMBOREE  創造性。自信。友情。
はじめはジンボリーから

Play Music Arts

Preschool

ジンボリーは、子ども向けクラスのグローバルリーダーです。

GYMBOREE - SERENDRA
2/F Shops @ Serendra
Bonifacio Global City,
Taguig City 1634
Tel: 909-7000; 909-7529 (PLAY)
email: serendra@gymboree-ph.com

GYMBOREE - GREENBELT 5
Lower Ground Level, Greenbelt 5,
Legaspi St., Makati City 1223
Tel: 728-1000; 728-4769 (GROW)
email: greenbelt5@gymboree-ph.com

EHM4H
Energetic
Healing
Massage
for
HEALTH

ホテルマッサージ・出張マッサージサービス
豊かさは健康から。
身体をストレスから解放して、ヘルシーな暮らしを。

スペシャルヒーリングサービス・アロマセラピー 450ペソ
特別に開発したオーガニック・アロマオイルを使用
ストレス、不眠、喘息、疲労、抑鬱、癌の諸症状緩和に

マッサージサービス 300ペソ/2時間 550ペソ
指圧、スウェディッシュ、リフレクソロジーマッサージ、
ディープティッシュマッサージ、毒素排出マッサージ、
タイ式・指圧コンビネーション、
スウェディッシュ・指圧コンビネーション

リピーターには
スペシャルギフトを
プレゼント!

EHM4H
Energetic Healing Massage for HEALTH
営業時間：14：00～翌日2：00（最終コールは午前1時まで）
tel：02-474-2872 0939-139-1360 0939-139-1362 0926-674-9730
Email: ehm4H@gmail.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。

**ナバレス歯科
クリニック**
小児歯科・美容歯科

お子様から大人までどなたでも、
日本語診療のできる
歯科クリニック

ナバレス歯科クリニックは、日本で歯科学を修めたミッチーローズ・ナバレス医師が経営する、
小児歯科および美容歯科のクリニックです。
彼女はまた、フィリピンでは数少ない、米国歯科医師免許を持つ歯科医でもあります。

治療のキーワードは「リラックス」

ナバレス歯科クリニックでは、治療中はもちろん、待ち時間もリラックスして過ごすことができるよう、随所に工夫がこらされています。たとえば、極力薬品の匂いを感じさせないこともそのひとつ。

和やかな雰囲気の治療室には、テレビや絵本・漫画だけでなく子どものためのプレイコーナーも設けられています。これらは多様な利用者のニーズを反映して、ティーンズ向け雑誌、また新聞も含めて多くは日本語・英語でそろえられています。

市街地にのぞむ大きな窓が開放感を演出している治療室では、備え付けのテレビを見ながら治療を受けることができます。一般的に歯科治療には不安や不快感が伴いがちですが、必要に応じてリラックスさせるために笑気吸入鎮静法という方法を使うこともできます。ここでなら、ストレスなく治療を受けられそうです。

Navales Dental Clinic
Unit 1405 Medical Plaza Makati Bldg. Amorsolo cor. Dela Rosa Sts. Legaspi Village, Makati City
☎ 月曜日～土曜日 9:00～17:00（火曜日は予約診療のみ） ☎ 日曜日
☎ 02-751-8101 www.navalesdental.com



The Farm

ザ・ファームで、生まれ変わる



卓越した癒しの環境

- 海拔1,025フィートの、以前は椰子園とコーヒー農園だった場所にある美しいリゾートです。
- 18エーカーものトロピカル・ガーデンに囲まれた25棟の宿泊施設
- 飲料水は地下千フィートから汲み上げる井戸水を使用

ホリスティック・ヒーリング

- 駐在する医師が提供する西洋ホリスティック医学に基づくサービス。100%自然なオーガニック・スパが毎日を健康やかに導きます。

ザ・ファームの食

- いくつもの賞に輝く“Alive!”レストランが、敷地内のオーガニックガーデンで収穫される食材を使った格別の料理を提供
- 100%ベガンフードを使用（85%は非加熱/15%は加熱）
- 世界の健康医療リゾートで唯一、ベガンフードで5ツ星を獲得

ザ・ファーム The Farm

119 Barangay Tipakan, 4217 Lipa City, Batangas, Philippines

☎ +632 6963795 +632 884 8073-75

24時間対応携帯電話 +63 91 88848078

FAX : +632 8891150

予約お問い合わせ(日本語可) :

thefarm@primer.ph

ウェブサイト: www.thefarm.com.ph



レーザートニング (10回 / 毎週1回) :

1,064 ナノメートル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 / P38,000

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週間隔で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
10週間のIPLプログラム、3IPL+7 ホワイトニング・ケア : P24,000

IPL 永久脱毛 (6 ~ 8週間隔で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 / P3,000 ~ P8,000

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 / P1,500 10回 / P12,000



本ページをご提示頂いた方は、全てのサービスを20%割引いたします

ご予約はお電話で

Tel : 02-892-8431 / 0920-836-1132

2nd Floor, Aguirre Bldg., H.V Dela Costa cor., Tordesillas St., Salcedo Village, Makati City

営業時間 : 9:30 am - 7:00 pm 月曜日 ~ 土曜日 定休日 : 日祝日

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)

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。

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



リブアイステーキ
ニョッキ、茹で野菜と野菜ロールを添えて
アメリカ農務省認定最高級グレード「USDA PRIME」の牛肉を100%使用
1,492ペソ

海老のグリルと帆立貝のトルネード

カニとホウレンソウのリゾット、
チリハーブバターソースと共に
ふりふりの海老とやわらかい帆立貝のハーモニー
650ペソ



殻付き生牡蠣 (8個入)
ホースラディッシュのカクテルソース、赤ワインベネガールシャロット、きゅうりのサルサの3種のソース
マニラで最も新鮮な牡蠣!
300ペソ

トリロジーアルジェンティーナ
(グラス250ペソ) または
インフィニタス・マルベック
(ボトル1,725ペソ) がよく合います
**お料理に合うワインも
各種取り揃えています!**



釣りキチとん平フィリピン奮闘記 5

これでついに5回目?
この原稿を書いているのが、4月17日!
あと11日でこの国にきて1年・・・
皆さんに釣りをする環境を提供しようと
日本から意気込んでやってきましたが、
おまたせしました、この号がでるころには、
やっと形になってるとおもいます。いや——ながったです。
来た当初は3か月ぐらいで、なんとかできると考えていましたが
実際はじめてみたら、様々な障害がつきからつきへと・・・
なんと日本に帰ろうかとおもったことか・・・
しか——しオープンを楽しみにしていただいている釣りファン
の人たち (トンベも含まれてます) のことをおもとう・・・
打たれても、ふまれても何度も立ち上がり・・・
今にいたります・・・涙・涙・・・・・・・
話は変わりますが、先月、バンカールバング1泊ツアーという企画を考えましたが
その後自分たちで、実際試したところ、これがもうルバングに行くのに4時間!!
波があらいと6時間以上かかり、
こりゃ——よっぽどの根性がないと無理ということで、
皆様が快適・安全に釣りをしていただくために、バンカーの釣りはやめて、
ルバング宿泊ツアーは当初の予定通りフィッシャーボートか、
ヘリコプターになると思います。
状況は随時かわる可能性がありますので、詳しくはHPのほうをご覧ください!!

<http://www.fishanddive-sp.com>



昨年末、とん平の釣った魚



刺身



ソテー

激うま!! このような料理が皆様のお口にも!



Fish and Dive M-B-4

Paseo Tesoro Building, 822 Arnaiz Avenue, Makati City,
GLOBE: 0905-414-4000 SMART: 0908-971-1115



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
テイクアウト・
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
ウイングセット
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 M-D-2

60 Jupiter St, Bel-Air, Makati City Tel: 02-896-7799/02-897-7492
Delivery and Take-out

102 Jupiter St, Bel-Air, Makati City Tel: 02-896-3272
Dine-In and Take-out

毎日営業



Karate Kid
japanese fast food

GREAT FOOD • AFFORDABLE CHOICES

Must Try

とりてりやき

KKチキン照り焼きミール

カラテキッドの特製照り焼きソースで
焼き上げた tender & ジューシーなチキン!
嬉しいご飯のおかわり自由

99 だけ **ペソ**

- ・ますます大きい
- ・ますます美味しい
- ・手頃な料金
- ・人工着色料不使用



ごはん **RICE**
Refillable

ブロックバスターミールは
全てご飯おかわり自由

- ・ SM MEGAMALL
- ・ SM SOUTH MALL
- ・ SM CITY CLARK
- ・ SM CITY DASMARIÑAS
- ・ SM CITY FAIRVIEW
- ・ SM MALL OF ASIA
- ・ SM CITY MANILA
- ・ SM CITY SAN LAZARO
- ・ SM CITY STA MESA
- ・ SM CITY STA ROSA
- ・ SM CITY SUGAT
- ・ ROBINSONS PLACE MANILA
- ・ ROBINSONS CABANATUAN
- ・ ENCHANTED KINGDOM
- ・ 168 MALL
- ・ KPMG
- ・ LANDMARK TRINOMA
- ・ WALTERMART MAKATI

なすの南蛮風サラダ

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

材料

なす 4本(300g)、キャノーラ油 大さじ3、
おろししょうが 少々、しらがねぎ 少々

調味料

醤油 大さじ2、酢 大さじ2.5、砂糖 小さじ1、
味の素 小さじ1/2、ごま油 大さじ1

作り方

- ①なすは縦に半分に切り表面に切れ目を入れ、2〜3等分して食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油を入れて中火でじっくりなすを炒める。
- ③火が通りしんなりしたら、調味料をすべて鍋に入れて、さっとかきまぜて火をとめる。
- ④仕上げにおろししょうが、しらがねぎを添えて出来上がり。

おなじみの味の素で、
お手軽に旨味をプラス



なすは油との相性がよく、うま味をたっぷり吸収してくれます。調味料や醤油由来のうま味、砂糖の甘味、酢の酸味のバランスが絶妙で、ごま油がそれを完璧にまとめてくれます。冷たくするとさらに食べやすくなり、ご飯との相性は抜群です。

好みで七味唐辛子や豆板醤をつけるとピリ辛のおつまみになります。ごま油に含まれる成分、ゴマリグナンは肝臓の活性酸素を取り除いてくれる作用があり、セサミンは肝機能の強化に役立つと言われています。



牛場 GYUBOU YAKINIKU
Yakitori & Japanese Food

居酒屋にき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
・500円のお支払いにつき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500円の割引になります
561 Adriatico St.cor. Julio Napkil St., Malate, Manila
Tel : 02-521-2396 M G-2

小せなげいたく 大きな体験

Dezaato Pan
BREADS • SWEETS • CAFE
Sgt. Alcaraz St. cor. Banawe St., qc 02-743-9856
Unit 5 & 6 Thompson Square, Tomas Morato, qc 02-332-1845

え、だれか TEMPURAって言った？

BANAWE 740-9644
TOMAS MORATO 374-7480
UNITED NATIONS 622-2626
CONVERGYS AYALA AVE. 761-2140
MAKATI AVENUE 899-1366 / 897-4991
ALABANG TOWN CENTER 860-2136 / 860-1273
ROBINSONS MIDTOWN 867-2447 / 867-2460
TRINOMA 0922-2227410
SM MALL OF ASIA 666-0761
SM SOUTHMALL 801-7384
SM PAMPANGA (045)961-0913
SM CEBU (032)236-2633

Tempura
Leading the Way in Japanese Dining Pleasures

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と学んだ
オーナーの奥様自らがアレンジを加えた、
新しく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ならではの。 フェードトッパ P 400

ヘルムパジャン P 370

ユッケ P 400

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
7232 Malugay Brgy, Bel-Air Makati
☎ 02-817-1206
Ⓢ 11:00~14:30 (ランチタイム)
17:00~22:00 (ディナータイム)
Ⓢ 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)

ARA
Korean Restaurant
MAKATI GOLF CLUB

RCBC Tower
San Gil-Puyat Ave.
Malugay St.
Ayala Ave.
MAKATI MEDICAL CENTER
MAKATI FIRE STATION

ピュアレノベイト

整肌成分、睡蓮エキスをリフレッシュ

余分な皮脂を抑え、清潔感あふれるみずみずしい肌へ

お求めは：

shu uemura boutique

2nd Level, Powerplant Mall

Rockwell Center

Makati City

本ページをご提示いただいた方にSHU UEMURAサプライズバッグをプレゼント、さらに無料メイキャップサービスをご提供いたします。フィリピンNo.1の日本化粧品ブランドのメイキャップを、ぜひご自身で試してみてください。
(2010年6月30日まで)


タガタイの本格イタリアン
IL GALLO NERO
ITALIAN TRATTORIA

Alfonso Hotel, Royale Tagaytay Estates, Alfonso, Cavite
 レストラン：0915-641-3013 ホテル：046-413-4077
 日本語：0917-976-4949 (斉藤) 年中無休
www.tagaytay.alfonsohotel.net



日本料理が、毎日お手頃価格で
お楽しみいただけます

9753 Kamagong St. cor. Sampaloc St. Brgy. San Antonio, Makati City
 営業時間：月曜日～土曜日 10:30～14:30、17:30～21:00 ☑ A-1

Tel: 02-692-1927
Mobile: 0908-556-3999

フランチャイズ
のお申し込み
も受付中

**フィリピンの
ホテル検索は
Primerから!**

Primerウェブサイトからはフィリピンのあらゆるジャンルのホテルが格安で予約できます。
 ホテル検索は、Primerウェブサイトの「特集」「旅する」のページからどうぞ!

<http://primer.ph/travel>

Primerでお得なクーポンをGET!

Primerウェブサイトでは、スパやレストラン・リゾート施設などのお得な割引チケットをお譲りしています。
 早い者勝ちなので、こまめにチェックしよう!

<http://primer.ph/shopping>

Primer広告募集中!

Primerに広告を掲載してみませんか?
 御社のマーケティングを全力でサポートいたします!
 まずはお気軽にお問い合わせください。
sales@primer.ph

**Excellent
Massage**

P33に
お得意な
クーポン
あり

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。

- スウェーディッシュ、指圧またはその組み合わせ P250
- タイマッサージ P350 ● ボディスクラブ P599
- ホットストーンと1時間のマッサージ P350
- ペントーサと1時間のマッサージ P350
- フェイシャルクレンジング(オーガニック素材) P299
- マニキュアとペディキュア付フットスパパッケージ P550

NEW!

営業時間：13:00～翌日 3:00 年中無休

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

ウェブサイト: www.excellent-massage.com
 E-mail: excellent_massageasia@yahoo.com



Tel. 843-4285
812-2913
www.tsukiji-restaurant.com



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



G/F, 900 A. Arnaiz Avenue
 (Pasay Road) cor. Paseo de
 Roxas, Makati City ☑ C-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



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


Happy Cream Puff

**サルセード・ビレッジ店
オープン!**

G/F Paseo Center 851 Paseo De Roxas corner
 Sidero St. Salcedo Village, Makati City
 マカティ・サルセード・ビレッジのバセオ・センターに
 キオスクタイプの3号店がオープンしました。
www.happycreampuff.com
マカティ店
 THE ZONE 7224 Makapey Street
 corner (Arendia, Bel Air, Makati City
Tel. 02-817-4234/02-707-1263
レガスピ・ビレッジ店
 Unit G-10 Rada Regency, Rada corner
 Delta River Street, Legaspi 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)

**クリスチャン・ランゲージ・スタディ・センター
(CLSC)**

英語、タガログ語、その他フィリピン諸言語を
クリスチャン・コミュニティで学ぼう!

マンツーマンレッスン：P230/時間

住所：8 Jose Abad Santos, Heroes Hills, Quezon City 1104
 E-mail: info@clsc-ph.com

☎ 02-371-3590 (8:00～17:00)



CORNER TREE CAFE ☑ C-2
 150 Jupiter street Bel-Air, Makati Metro Manila
 ☎ 02-897-0295 / 0917-848-1004 (txt)
 デリバリー問合せ：212-1212
 ☎ 11:00～22:00 ☎ 月曜日



Philippines Fiesta Schedule June - August

フィリピンのフィエスタ(お祭り)
スケジュール 6月~8月

Mudpack Festival

マッドパック・フェスティバル

時期: 6月21日

場所: Murcia, Negros Occidental

自然と密接な生活を送っていた原始時代への回帰を祝うシンボリックなイベントで、自然環境の大切さへの気づきやアートや工芸へ自然素材の活用を促すことを狙っています。この新興フィエスタの目玉は、泥パックで顔を覆い、マンブカル粘土を全身に塗ったダンサーによる夜通し続くお祭り騒ぎです。



●ブライマー vol.20の12ページに、このお祭りについての詳しい記事があります。



Parada ng Lechon

パラダ・ナン・レチョン

時期: 6月24日

場所: Balayan, Batangas

レチョンとは、豚の丸焼きのこと。お祝いには欠かせない、フィリピンを代表する祝賀料理の一つ。「Parada ng Lechon」とは「レチョンのパレード」という意味。Balayanの聖人で洗礼者のSt. Johnに敬意を表し、レチョンにドレスを着せたりアクセサリーを付けるなどしてドレスアップさせ、その名の通り、街中をパレードします。パレード後は、もちろんレチョンは人々の胃袋へ。



●ブライマー vol.20の13ページに、このお祭りについての詳しい記事があります。

Pintados Kasadyaan Festival

ピンタドス・カサジャアン・フェスティバル

時期: 6月27日 場所: Tacloban City

「ピンタドス」では、かつての慣習であるボディ・ペイント(タトゥー)を紹介し、タクロバンの人たちがどのようにキリスト教を受容し、サント・ニーニョ信仰を行うようになったかを知ることが出来ます。「カサジャアン」は、レイテ地方のユニークな文化・歴史・生活を描いたカラフルな祭典用野外劇です。

Lubid Festival

ルビッド・フェスティバル

時期: 7月12~16日 場所: Malilipot, Albay

この祭典はこの地方の特産物アバカ麻(ルビッド)がテーマ。ルビッドは地元の重要な生計手段であり、多くの使い道があります。このフィエスタのハイライトはなんといってもカラフルなアバカ麻をまとった参加者によるストリートダンス・パレードです。

Diwal Festival

ディワル・フェスティバル

時期: 7月15、16日

場所: Roxas City, Capiz

この地で獲れる「ディワル」という珍しく世界で最も美味しい貝を目玉に、海産物の主要生産地になることを目指して、2日間にわたって開かれます。

このディワル祭りでは、バンドコンサート、展示会、環境セミナー、フードフェスタ、料理コンテスト、ディワル採取エリアの訪問などのイベントが行われます。この間、シーフードフェアでは収穫されたディワルが店頭に並び、一般客に向けて販売されます。

Pasaka Festival

パサカ・フェスティバル

時期: 8月14日

場所: Tanauan, Leyte

「パサカ」とはワイ語で「住民への翌年の進歩、健康、幸運の招き」という意味です。天からの祝福への感謝と、見物客への歓迎の気持ちを込めて、被昇天の聖母を讃えるダンスのパレードが行われます。

Tsinelas Festival

チネラス・フェスティバル

時期: 8月25日

場所: City of Gapan, Nueva Ecija

ガパン市の記念日に開催され、ストリートダンス、普通のサイズから210センチもの巨大サイズまでの様々なスリッパで飾られたフロートが見られます。このフィエスタは、まだ新しいガパン市がスリッパの主要生産地として活気づくように願いながら行われています。

Kadayawan sa Davao

カダヤワン・サ・ダバオ

時期: 8月の第3週 場所: Davao City

フィリピンのフィエスタの中でも特に有名で、毎年多くの観光客が世界中から訪れます。毎年収穫の時期にあたる8月に、今年の収穫を祝い、来年の豊作を願うために行われます。土曜日に行われるパレードでは、野菜、フルーツ、そして色とりどりの花々で飾られたフロートが大通りを練り歩き、鮮やかな衣装をまとった人々がストリートダンスを披露します。原住民族たちの伝統文化の披露の場ともなっており、伝統的な民族衣装や民族楽器の演奏を楽しめます。



●ブライマー vol.20の13ページに、このお祭りについての詳しい記事があります。

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・スバ	PHP 22,900	PHP 7,800
ディズカバリー・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
トゥーシェ・スズ・スー・ベリア	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
(スーベ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
(プレミアムシービュー)	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

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、お取り置きにお客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の価格です。お客様にお知らせいたします。

■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・ハム・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
パングラオ・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・ベリア	PHP 14,400	PHP 3,432

その他のリゾートも取り扱っております。お客様にお問い合わせください
そのほかのサービスも取り扱っております。お客様にお問い合わせください
そのほかのサービスも取り扱っております。お客様にお問い合わせください

旅行のお問い合わせは、アルナイズ雅子/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: 810-2636, 840-2373・2374・3752 FAX: +63-2-819-2052・0097

E-Mail: corpsales@universalholidays.com URL: www.universalholidays.com

■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ヤル +63-2-815-3048



保存版 マカティマップ

Primer 設置ステーション 地図内Pの場所

いち早く最新号を読んで頂くために、設置ステーションには沢山の部数を置いて頂いています。

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



New Hatchin

生鮮食品が自慢の日本食材店

今月の大売出し品!

能登とろてん
雲峰白山の
伏流水を使用
46P

日清 焼きそば
58P
スパイスのきいた
ソースの香ばしさ

冷凍タラ
尻尾切り身
上品な旨みたっぷり
150P

ごぼう
40P
/100g
筑前煮、きんぴら、煮魚に

※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 9:00~22:00 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

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。

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 P-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

GRANDEW TRADING

私たちは、フィリピン産の最高品質の
ドライフルーツを提供しております

ご家族やお友達と一緒に楽しみください!

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

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

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



Skin Care Solutions

Unit 1-H Grand Hampton, Tower 1, 31 St. cor. 2nd Ave. Fort Bonifacio, Taguig City
Tel.: No. 8566960 Cell No.: 0917-4338172
クリニックの営業時間:
月曜日から土曜日までの10:00 ~ 20:00

SCS Mall of Asia
Unit 204, 2nd Floor, Entertainment Mall South Wing, SM Mall of Asia, Pasay City
Tel. No.: 577-0425 Mobile: 0917-598-0599 Mondays to Sundays, 10am- 9pm

**1回分の料金で
2回受けられるプロモ実施中!**

■**レーザー脱毛**
肌に優しく効果的なレーザー脱毛です。
価格: 両ワキ1回 P2,500 両ひざ下1回 P6,000
両脚1回 P11,000

■**肌の引き締め**
肌の副作用がなく、コラーゲンの製造を促しお肌をびんと張りのある状態にします。お肌の感触になめらかさと弾力がよみがえります。
価格: リファーム(シミ等の改善) P6,000
リファーム+マトリックス(シワ等の改善) P8,000
リファーム+マトリックス+リジュヴェナイト(お肌の若返り) P10,000

■**肌の若返り**
快適かつ安全にお肌のトラブルを解消します。日焼けによるダメージ、シミを薄くし、肌のトーンを均一にします。
価格: 1回 P3,000

■**レーザーピーリング**
古くダメージを受けた皮膚の表面を取り除き、肌の深奥からのコラーゲンと新しい肌の再生を促します。
価格: ニキビ跡のケアとQ2フェイシャル P6,500

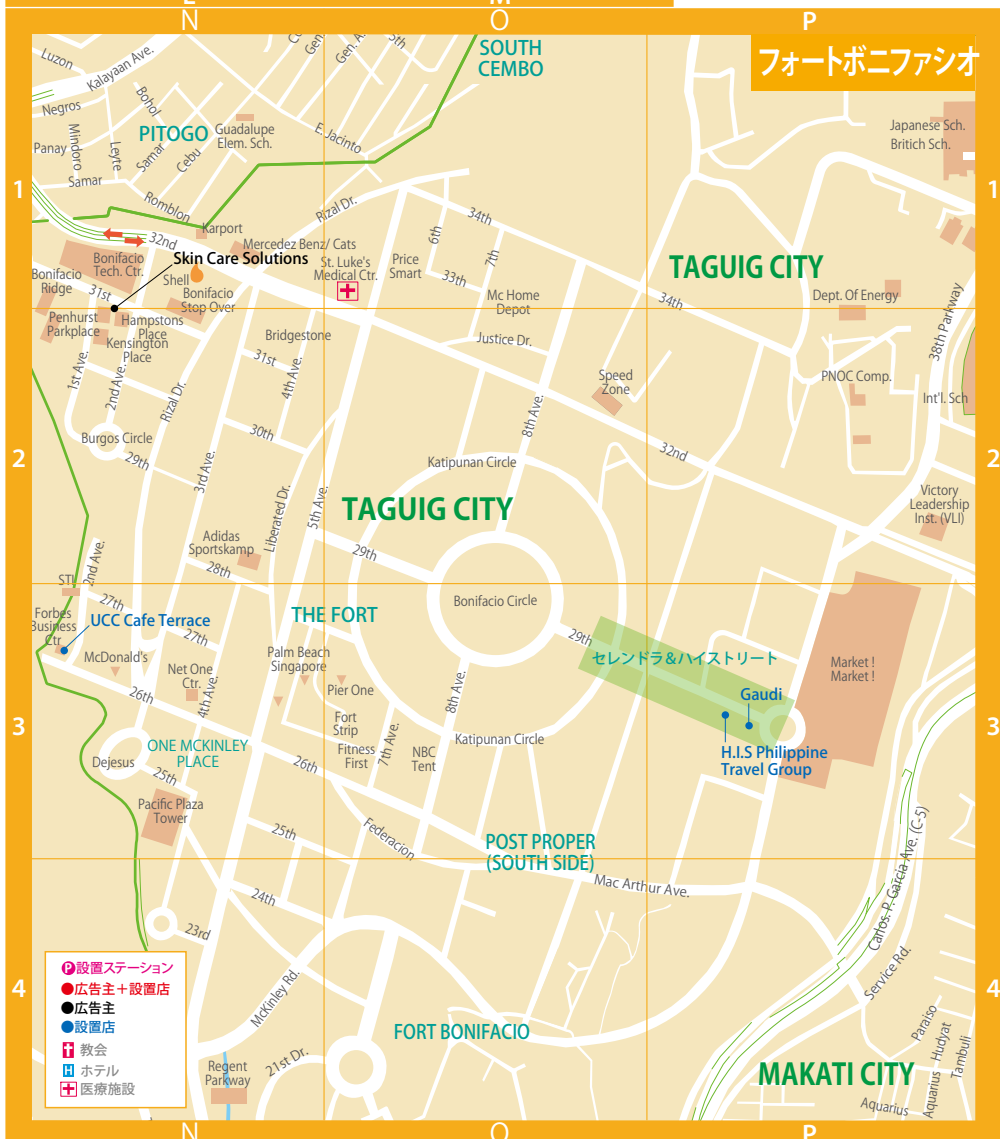
■**痩身**
体と顔の脂肪細胞を破壊する機器を使用している効果的な痩身です。従来の脂肪吸引などでは難しかったアゴや上腕といった場所にも使用できる理想的な方法です。
価格: 超音波痩身 P35,000(3ヶ月間、1日に1時間1回のトリートメントを何度でも受けられます。)

■**ニキビ改善トリートメント**
電極による電波とブルーライトの組み合わせがお肌を透過し、ニキビの原因となっているバクテリアを殺菌します。また、過剰な皮脂分泌も抑えます。
価格: 1回 P2,000

■**その他のプログラム**

- ・ダイヤモンドピール ・ケミカルピーリング
- ・メソセラピー(注射による部分的痩身)
- ・脱毛 ・ホワイトニング
- ・ボトックス ・唇をふっくらさせる
- ・肌質・髪質・爪の改善 等

**すべての施術と診断・ご相談は
皮膚科医協会に認定された
皮膚科医が行います。**



在フィリピン日本国大使館からのお知らせ

緊急事態に備えてーチェックリストー

- 1. 旅券**
 - ・ 常時6か月以上の残存有効期間があることを確認して下さい。
 - ・ 最終ページの「所持人記載欄」に必要事項をご記入下さい。
- 2. 現金及び貴重品(貴金属、預金通帳、クレジットカード等)**
 - ・ 旅券同様直ぐ持ち出せるよう安全な場所に保管しておいて下さい。
 - ・ 現金は家族全員が10日程度生活できるだけの外貨及び当座必要なペソ貨を予め用意しておくことをお勧めします。
- 3. 緊急連絡先リスト(常時携帯することをおすすめします。)**
 - ・ 所属企業や団体内の連絡先、在留先の知人、本邦家族等の連絡先。
- 4. 自動車**
 - ・ 必要な点検、整備を行い、常に運転可能な状況であるよう心がけて下さい。
 - ・ 燃料は常時十分入れておいて下さい。
- 5. 携行品**

避難場所への移動を必要とする事態に備え、次の携行品を備えておき、直ぐに持ち出せるようにしておいて下さい。

 - (1) 携帯電話及び充電器
 - (2) 衣類、着替え(長袖、長ズボンが賢明。行動に便利で、麻、綿等吸収性、耐暑性に富む素材が望ましい。)
 - (3) 履物(行動に便利で靴底の厚い頑丈なもの)
 - (4) 洗面用具(タオル、歯磨きセット、石鹸等)
 - (5) 非常食糧等

当分の間自宅待機する場合を想定して、米、調味料、缶詰類(及び缶切り)、インスタント食品、粉ミルク等の保存食及びミネラル・ウォーターを家族全員で10日間程度生活できる量を準備しておいて下さい。
- (6) 医薬品等**

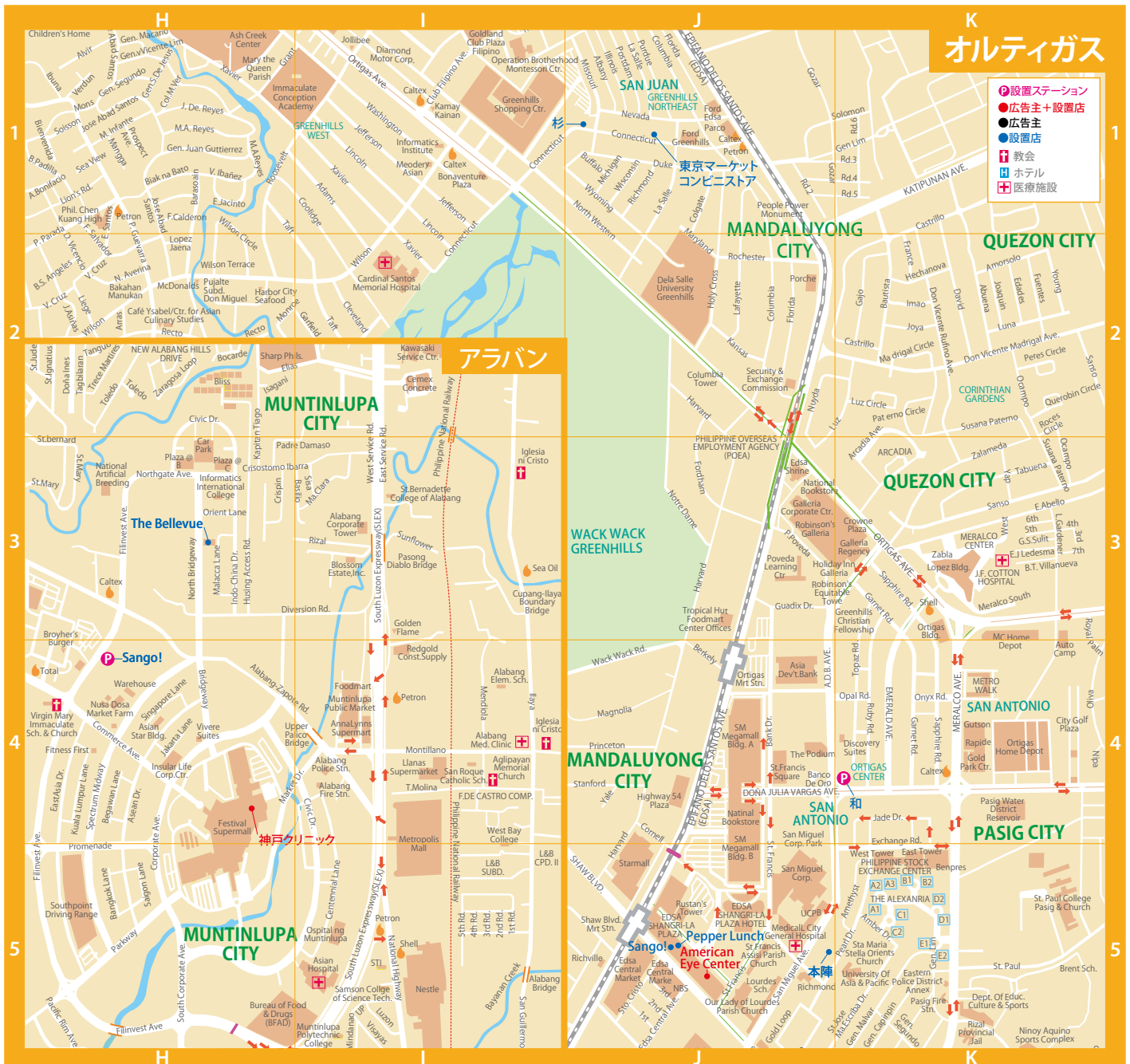
家族用常備薬の他、常用薬、外傷薬、消毒用石鹸、衛生綿、包帯、絆創膏
- (7) ラジオ及び予備電池(短波放送が受信できる電池仕様のものをお勧めします。)**
- (8) その他**

懐中電灯、ライター、ろうそく、マッチ、ナイフ、缶切り、紙製の食器、割り箸、固形燃料、簡単な炊事用具、可能なヘルメット、防災頭巾等。

在フィリピン日本国大使館 ☎ F-6
2627 Roxas Boulevard, Pasay City,
Metro Manila, 1300
☎ 02-551-5710 FAX 02-551-5785
E-mail : ryoji@japanembassy.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 P】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)



SoFA
school of fashion and the arts

www.sofamania.com
55 Paseo de Roxas Makati | 8928807

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

ご入居からご退去まで
日本人スタッフによるサポートで安心です。



ゴルフ会員券のレンタル・売買
のご相談も承ります。

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



Since 1987
KANEJIN CORPORATION
Unit3-23B, Legaspi Tower 300 Roxas Blvd., City of Manila
Tel:(02)521-1151 to 53 Fax:(02)521-5861
http://www.kanejin.com F-4

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/

保存版 バイエリアマップ

【Primer 設置ステーション P】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
アジアンホスピタル(アラバン) 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)
セントラルメディカルセンター(ケンソン) 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)(医師&医療機関の紹介など) 02-637-9260

空港

ニノイ・アキノ国際空港(NAIA) 02-877-110

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・ペイビー) 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-XXXXの場合、63-2-123-XXXX

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

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。個別指導やカンパセーションクラス、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

My Best Days

Danny Gokey (ダニー・ゴーキー)
2010年3月9日発売



オーディション番組「アメリカン・アイドル(シーズン8)」に出場し第3位となったダニー・ゴーキー。ついにデビューアルバムがリリースされました。このアルバムでは、ダニー自身の人柄や人生が表現されており、彼の幅広い表現力と才能を生かすアップビートな曲とバラードがうまくミックスされています。特にファーストシングルである「My Best Days Are Ahead of Me」では、できることは何にでも挑戦しようという彼の前向きな姿勢が強く打ち出されています。

Manifold

Brian (ブライアン)
2010年2月18日発売



韓国の人気R&Bデュオ「Fly to the Sky」のブライアンが、相手Hwanheeに続いて、3年振り2作目となるソロアルバムをリリースしました。「Manifold」は「多様性」を意味しており、そのタイトル通り、クラブ系のサウンドを基調にした多彩な楽曲を聴かせる作品となっています。アルバム中3曲は韓国語と英語、両方のバージョンが収録されており、ブライアンはこのアルバムで本格的にアメリカマーケットにも進出することになります。

SUPERNATURAL (LEGACY EDITION)

SANTANA (サンタナ)
2010年2月15日発売



全世界で2,500万枚以上も売り上げている大ヒット・アルバム「SUPERNATURAL」の発売10周年を記念して、特別記念盤である「SUPERNATURAL: LEGACY EDITION」がリリースされました。本作ではオリジナルアルバムがリマスターされ、よりクリアな音で聴くことができます。メガヒット曲「Smooth」のインストラメンタル・バージョンや、ポップ・マーリーのメドレーなど、「SUPERNATURAL」では発表されなかった7トラックも収録されており、ファン必聴です。

Try Love

Joanna Ampil (ジョアンナ・アンピル)
2010年2月15日発売



国際的に活動を行っているフィリピン人ニュー・ジャル女優兼シンガー・ジョアンナの、フィリピンでのデビューアルバム。昨年、マニラにてレコーディングされた本作には、Ariel Riveraとのデュエット曲「The Last Time I Felt Like This」や、アルバムタイトルにもなった「Try Love」など12曲が収録されています。彼女の歌唱力のすごさは、一度聴けば十分に納得できるでしょう。ブライマー編集部イチ押しです。

情報提供：ソニー・ミュージック <http://www.sonymusic.com.ph>

Sex and the City 2

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



コメディ

出演：Sarah Jessica Parker, Kim Cattrall, Cynthia Nixon
全世界で大ヒットしたSATCの映画版続編。キム・キャトラル扮するPR会社社長のサマンサが3人の親友を、サマンサの元恋人で俳優のスミス(Jason Lewis)がアクション映画撮影中のアブダビへの旅行に連れ出す。そこでキャリーはかつての恋人・エイダン(John Corbett)と偶然再会し…。

The Karate Kid

<http://www.karatekid-themovie.com/>



アクション・コメディ

出演：Jaden Smith, Jackie Chan
ウィル・スミスがプロデュースのリメイク作。舞台は中国、師匠役はジャッキー・チェンと、想像通りの愉快明快なストーリー。主人公はウィルの息子ジェイデン。引越先の中国でジャッキー・チェンに武術を教わるという内容で、親子競演で話題になった「幸せのちから」から一段と成長し演技力を増したジェイデン君に注目です!

Toy Story 3

<http://disney.go.com/toystory/>



アドベンチャーコメディ

声の出演：Tom Hanks, Tim Allen
前作から10年後、おもちゃ達の持ち主であるアンディは17歳で、おもちゃと遊ぶことからは卒業。まもなく大学に進学しようとしている。ある日、おもちゃ達は手違いで「サニーサイド」という託児施設に寄付されてしまう。また遊んでもらえると喜ぶおもちゃ達だったが、待ちうけていたのはおもちゃを乱暴に扱う子ども達だった…。

Jonah Hex

<http://jonah-hex.warnerbros.com/>



アクション・アドベンチャー

出演：Josh Brolin, Megan Fox
同名の伝説的コミックスが原作の西部劇映画。ジョナ・ヘックスは、顔半分に醜い傷を持つ放浪のパウンティハンターで、彼の手にかければ撃ちぬけないものはない。彼に救われ同じくパウンティハンターとなった元娼婦のレイラとともに、彼らを狙う呪術師タンクブル率いる死の軍団と戦いを繰り広げる。

Killers

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

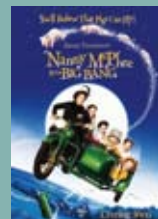


アクションコメディ

出演：Ashton Kutcher, Katherine Heigl
スペンサーは派手な生活に慣れた、政府の雇われ殺し屋だが、美しいコンピュータ技術者のジェンと出会い、本当の愛に目覚める。それから3年、彼らは絵に描いたような幸せな結婚生活を送っていたが、スペンサーの30歳の誕生日の朝、彼に数百万ドルの懸賞金がかけられていることが判明し、平和な生活は突如変わってしまう…。

Nanny McPhee and the Big Bang

<http://www.nannymcphee.co.uk/>



ファンタジーコメディ

出演：Emma Thompson, Ralph Fiennes, Maggie Gyllenhaal
オスカー女優・脚本家エマ・トンプソンの新作は、世界中の子供達を虜にした「ナニー・マクフィーの魔法のステッキ」の続編。今回、ナニー・マクフィーは生活苦に耐えながら農場を守る若き母イザベルのもとに現れる。不思議な魔法を使いながら、ナニーは家族に5つの教訓を教えていく。

CATS Now and Forever

キャッツ・ナウ・アンド・フォーエバー



ミュージカル

ミュージカルの代名詞であり、世界中の人々に愛されてきたキャッツ。これまで延べ6,500万人以上を動員し、全世界から絶賛されてきました。魅力的な音楽、幻想的な舞台装置、吸い込まれるような演出と印象的なコスチューム…。キャッツはどれをとっても超一流です。「ミス・サイゴン」でトニー賞に輝いたフィリピン女優レサ・サロンガが、グラマーマキャット・グリザベラ役を演じます。
場所：CCP, Tanghalang Nicanor Abelardo M F-3
開催日：2010年7月24日
チケット購入・問合せ：891-9999

EQUUS

エクウス

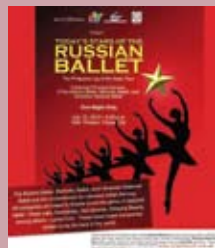


舞台劇

REPERTORY PHILIPPINES公演。病的な宗教・性行為に魅了された青年、アランと彼を治療しようとするダイサート医師の物語。アランは一見普通に見える17歳の青年ですが、馬に対する彼の異常な情熱によって自滅していきます。ダイサート医師は、アランが自ら奇怪な宗教を導き出したこと、そしてその宗教では馬が彼の神であることに気づきます。奇妙な宗教が二人を巻き込み、物語は展開していきます。
場所：ONSTAGE THEATER, 2nd Floor, Greenbelt Mall 1 in Makati City M C-3
開催日：2010年7月10日
チケット購入・問合せ：891-9999

Today's stars of Russian Ballet

ロシア・バレエの現代スターたち



バレエ公演

バレエ・マニラとSociety for Cultural Enrichment Inc.がホストとなり、お届けする「ロシア・バレエの現代スターたち」アジアツアーは、世界屈指のバレエダンサーによる一夜かぎりのグランド・ガラ公演です。本公演にはダイナミックな現代的振り付けだけでなく、クラシック・バレエや新古典派の作品も見所です。
場所：Aliw Theater (CCP Complex, Pasay City) M F-3
開催日：2010年7月10日
チケット購入・問合せ：891-9999

Al Gore, Live in Manila

アル・ゴア、ライブ・イン・マニラ



カンファレンス

さあ、我らが母なる地球について話をしましょう!
第45代米国副大統領、アル・ゴアをスピーカーに迎えるこのカンファレンスでは、彼のノーベル平和賞受賞の一因である環境問題についてのドキュメンタリー映画、「An Inconvenient Truth (不都合な真実)」を上映。そして今回の会議のテーマである「環境に対して責務を負っている指導者」について、彼自身が登壇し講演を行います。
場所：SMX CONVENTION CENTER M E-6
開催日：2010年6月8日
チケット購入・問合せ：911-5555

使える!! お得なクーポン

好きなお店を切り取って、
ご来店時にご提示ください。

■ アイコンの見方

🍴 レストラン

🛍️ ショッピング

💆‍♀️ ビューティー

🧳 旅行・宿泊

🎒 スクール

有効期限：2010年5月25日から6月24日まで
Valid until June 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

Excellent Massage

6/24
まで有効

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。ご予約はお電話またはTEXTでどうぞ。さらにコーヒーで健康的なライフスタイルを実現!

Excellent
Massage

DOH登録番号: 12-07-3303
TESDA認定番号: CLN-NQ-199300



Fish Out Of Water
3/F Greenbelt 5 Ayala Center, Makati City
☎ 02-729-3858

Excellent Massage
☎ 02-489-2966, 02-562-0946, 0918-689-5027,
0926-726-1581, 0922-865-4495
🕒 13:00~翌日3:00 📞 なし
ウェブサイト: www.excellent-massage.com
E-mail: excellent_massageasia@yahoo.com

クーポンご提示で

事前予約で
10%OFF
または
お子様ランチもしくは
トンカツアリ&
ギンセンコーヒーが
無料

Massage at Home

6/24
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

クーポンご提示で

**10%
OFF**

Massage at Home
☎ 02-742-1829, 02-743-6168, 0915-331-0088
🕒 13:00~翌1:00 📞 なし

Tangerine Massage

6/24
まで有効

男性または女性セラピストが、
ご自宅またはホテルまでおうちがける、
安心のマッサージ。
毎日24時間営業と
いうのもうれしい。

Tangerine
MASSAGE

対応エリア

Makati, Pasay, Mandaluyong and Pasig

●ご予約の際にクーポンを見た、と
知らせいただいた方、
初回 2時間 P500
2回目 2時間 P400 (P100お得!)
3回目 2時間 P300 (P200お得!)
(スウェーディッシュまたは指圧マッ
サージに限り)

Tangerine Massage

☎ 964-8788, 0917-510-0730, 0999-560-9445

クーポンご提示で

初回 2時間 P500
2回目 2時間 P400
(P100お得!)
3回目 2時間 P300
(P200お得!)

※スウェーディッシュまたは
指圧マッサージに限る

SM健康サウナ

6/24
まで有効

隠れ家のスパ、SM健康サウナの本
格マッサージがどれでも20%ディ
スカウント!
体の芯から癒されましょう。



●マッサージ料金より
20%ディスカウント!

SM健康サウナ ☎ F-4
5/F Jipang Building, Roxas Boulevard corner
Sen. Gil Puyat Avenue, Pasay City
☎ 02-536-5830
🕒 11:00~翌7:00 📞 なし

クーポンご提示で

マッサージ料金
**20%
OFF**

Gymboree

6/24
まで有効

日本を含め世界30ヶ国以上に展
開するアメリカ発の乳児教室。
楽しみながら心身の成長に大切
なスキルを身に付けられるプロ
グラムが満載です!



●ジンボリー・センドラ店またはグリーン
ベルト店にて本クーポンをご提示いた
だいたお客様に、200ペソ(年会員)または
500ペソ(終身会員)の会費割引サービス

GYMBOREE
PLAY & MUSIC

GYMBOREE SERENDRA
2/F Shop@ Serendra Bonifacio Global City,
Taguig City 1634
☎ 909-7000, 909-7529 (PLAY)
E-mail: serendra@gymboree-ph.com
GYMBOREE GREENBELT 5
Lower Ground Level, Greenbelt 5, Legaspi
st., Makati City 1224
☎ 728-7000, 909-4769 (GROW)
E-mail: greenbelt5@gymboree-ph.com

クーポンご提示で

200 ペソ
(年会員)
または
500 ペソ
(終身会員)
会費割引サービス

HOTEL EVENT INFORMATION June 2010

ベンジャロン・ロイヤル・タイ・レストランの 鍋料理プロモーション

2010年6月15~30日

今年も雨季がやってきましたが、憂鬱な気分になる必要はありません。
ベンジャロンでは、雨季の始まりは幸運の知らせであり、そしてまた鍋
料理のシグナルでもあります。

今回ご提供する3種の鍋料理は、どれも選りすぐりの一品ばかり。鍋料
理愛好家の方をはじめ、お客様に楽しんでいただけると確信しています。

◆Mor Din Ly Fa

(海老ソテー、イカ、カニ、グラスヌードル、シイタケ、白菜)

◆Tao Ho Oon Ob Mor Din

(焼き豆腐、海老ほか)

◆Ma- Ra Sod Sai Nam Daen Mor Din

(バルサムアップル、豚ひき肉、シイタケ、
オイスターソース)

ベンジャロン・ロイヤル・タイ・レストラン

デュシタニ マニラ 中2階

営業時間:

ランチタイム 11:30~14:30

ディナータイム 18:00~22:00



日本料理UMU (ウム) のうなぎ月間

2010年6月15~30日

UMUの6月のスペシャルラインナップは、うなぎ料理。うさく、うな重、
うなぎ蒲焼、うなぎ巻き、うなぎの柳川…。シェフの自信作に、魅せら
れること間違いなしです。他では味わえない品々です、ぜひお試しを。

UMU (ウム)

デュシタニ マニラ ロビー階

営業時間:

ランチタイム 11:30~14:30

ディナータイム 18:00~22:00



Dusit Thani Manila, Philippines

Ayala Center, Makati City

☎ 02-867-3333 FAX: 02-867-3888

E-mail: dtmnnfb@dusit.com

www.dusit.com/



Magandang Hapon, マガンダン・ハボン、フィリピン! Pilipinas!

text & photo by Kyoko Kataoka

第3回 天国への階段（後編）



イフガオ族のおばあちゃんと孫

片岡恭子 かたおか きょうこ

1968年、京都府生まれ。

同志社大学文学研究科修士課程修了。

スペイン留学後、中南米を3年以上放浪。帰国後、NHK「地球ラジオ」にカリスマバックパッカーとして出演。下川裕治氏が編集長を務める旅行雑誌『格安航空券&ホテルガイド』で連載。現地滞在がきっかけとなり、『地球の歩き方 フィリピン』を担当する。中南米とフィリピンを得意とする秘境者（ひきょうもの）として活躍中。

サガダとバナウェの間には、ポントックという町がある。町中には棚田はないが、ここには来る価値がある。なぜなら昔ながらの民族衣装を身につけたじいちゃん、ばあちゃんが周辺の村々から続々と集まってくるからだ。おそらくポントックはフィリピンで一番ふんどし着用率が高いと思われる。ふんどしじいちゃんのメッカなのである。しかも、ばあちゃんも負けてはいない。頭にぐりと蛇の骨を巻き、独特な織物のスカートをはいている。彼らの子供はすでに日常的に民族衣装を着ることはない。着るのはせいぜい年に数回、祭や儀式のときだけだ。最後の世代に会えてよかった。間に合ってよかった。

バナウェの棚田は大規模で、まるで等高線みたいに山肌に刻みこまれている。それはそれで圧巻なのだが、あまりにも観光地化されているので興醒めする。町からもう少し足を伸ばせば、よそいきではない、素朴な棚田の村にたどりつける。そこに広がっているのは、かつて日本中どこにでもあったであろう原風景である。

ポントックからジブニーで半時間ほど行くとマレコンという村に着く。南国特有の強い陽射しと田を渡る涼しい風を浴びながら、稲穂の中の畦道を行く。この村にはいったい何枚田んぼがあるのか。山のてっぺんに大きな集落があり、その直下から裾野までずっと段々は続いている。田の真ん中を大きな水路が走り、裸の子供が我先にと次々に飛びこむ。カメラを向けると満面の笑みを浮かべて、ひときわ派手なポーズを決めてくれた。

ジブニーを待っていると乗り場のすぐ近くに住んでいる人が家に招待してくれた。ちょうどお昼どきで一家そろってご飯を食べているところだった。おばあちゃんが二人、赤米のおにぎりを食べている。一人は伝統的な髪飾りをつけている。そのおばあちゃんの両腕には手首までびっしり幾何学模様の刺青が彫られていた。フィリピンでは珍しく、カメラを見るなり彼女は露骨に嫌な顔をした。それでも、家族に孫と一緒にと諭され、うれしそうな表情でファインダーにおさまってくれた。一家には生まれたばかりの丸々とした男の赤ちゃんがいた。シャッターを切りながら、ペルーの先住民のことを思い出していた。

ブカルパからアマゾンの支流ウカヤリ川を3日、船で流されていくと陸の孤島イキトスに着いた。ここまでの陸路はない。アマゾンの密林のど真ん中にイキトスはあるのだ。そこはアンデスとはかけ離れていてとてもペルーとは思えない。ジャングルの奥地に突如現われた別の国のようだ。小船で街を離れ、森に住む先住民ボーラ族とヤグアス族を訪ねた。

ボーラ族はガイドが観光客を連れてくるといきなり服を脱いで踊り出すし、観光コースに入れられていないヤグアス族もこぞって木の葉の民族衣装に着替えて出てきた。裸族であることが彼らの仕事なのだ。突然服を脱がされて驚いた子供が泣き出すと、「お金がなくて食べ物を買えないから、お腹がすいて泣いているのよ。だから、なにか買ってちょうだい」と目のどろんと濁ったヤグアスのおばさんが言った。うんざりした。資本主義社会に“発見”さえされなければ、彼らは原始共産制のまま幸せに暮らしていただろうに。

誇り高いマレコンのおばあちゃんに会ったほんの数日後、今度は悲しい思いをした。バナウェの棚田を一望できるポイントで三人の老人を見た。民族衣装を着て、道端にべたりと座りこんでいる。あまりに高齢で自分で歩くこともままならない。「Take photo」とおそらく唯一知っている英語のフレーズを観光客に話しかけている。そうやって写真を撮らせて小金をせびる。わずかな金のために民族の誇りを売り渡す老人。身につけているイフガオ族の衣装は美しいが、どうにも痛々しくてカメラを向ける気にはなれなかった。

バナウェからジブニーで1時間半、そこから車の入れない細い山道を行くと45分歩くとようやくバッド村に着く。マニラからバナウェまではバスで9時間かかるうえ（2004年現在）、さらにまだそれだけ進むということは、電気も水道もガスも電話もない奥地ということだ。おまけに帰りに土砂崩れが起こり、迎えの車が通れず1時間歩き、さらに道をふさいでいる岩を泥にまみれながらどかした。本当におもしろいところには、それ相当の時間と労力を費やさないと絶対にたどり着くことはできない。その代わりにすごいものを見てきた。

2000年かけて受け継がれてきた棚田は、天国への階段にしか見えなかった。山間から湧き出した雲が広がり途切れながらも、急斜面にこきざみに刻まれた田を薄く覆う。ひときわ雲が低く、空が近く感じられる。ところどころ雲がたなびく棚田は、やはり天への道程だ。やがてひととき空が焼け、日が沈む。田の合間にぼつぼつと高床式の家が建つ村を闇が包み、無数のホテルが乱舞を始める。今も昔も変わることのない日々の営みをいとおしいと思った。天に昇る棚田は先祖から子孫への命の継承そのものである。

ビザを取るだけで 素晴らしい人生へのチケットが...

退職後の人生をフィリピンで

PHILIPPINES

今すぐ!

アジアでの退職後の快適生活に



ご利用いただいて25年



フィリピン退職庁（PRA）はこの度、25周年を迎えました。これまで多くの退職者の方々に、アジアでの退職後生活を送るのに適した場所としてフィリピンを選んで頂いており誠に光栄に存じます。

PRAのビジョンと使命は、外国人退職者の方々にふさわしい高品質なサービスを提供し続けることにあり、そのために今後とも邁進して参ります。

2010年にあたり、PRAは新たに退職者となられる方々にフィリピンを第二の故郷として選んで頂けるよう、魅力満載の我が国をさらに積極的に紹介して参る所存です。より一層のご愛顧のほどよろしくお願いたします。

返信フォーム

☒ はい、SRRビザについての詳しい情報を希望します。

Primer Magazine 062010

名前: _____

年齢: _____ 生年月日（月/日/年）: _____

国籍: _____ Eメールアドレス: _____

住所: _____

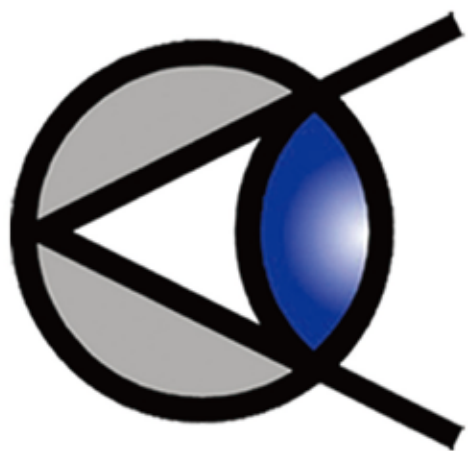
電話番号: _____ FAX番号: _____



PHILIPPINE RETIREMENT AUTHORITY
29/F Citibank Tower, 8741 Paseo de Roxas, Makati City,
1200 Philippines

Tel no.: +632.848.1412
Fax nos.: +632.848.7106 / 848.1418
Email: dm_marketing@pra.gov.ph
Website: www.pra.gov.ph

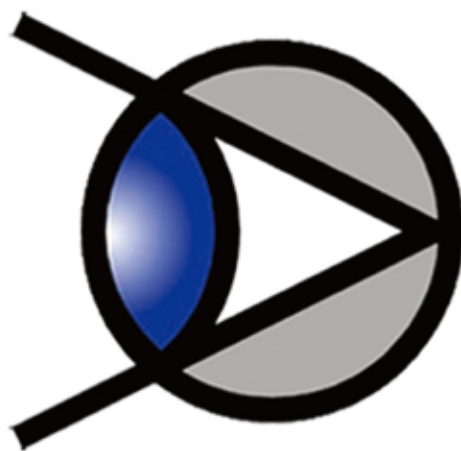
TWO EYES ARE BETTER THAN ONE



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