



7,107 islands beyond the usual
www.premium-philippine.com



プレミアム・リゾート・アイランド
フィリピン

コリアン・パワー大活用

伝統とハイテクで美と健康を手に入れよう！

フィリピン国際食品展レポート 前編
ワールド通信 スペイン アメリカ・ヒューストン

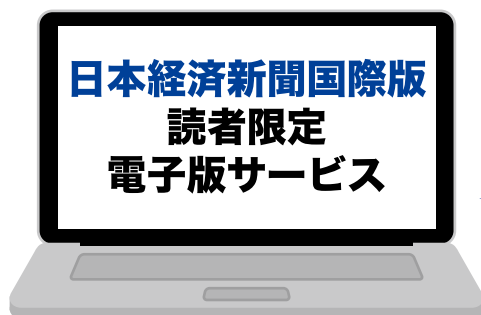
07
July vol.28

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**

NIKKEI

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

07 July 2010

Contents



コリアン・パワー大活用

伝統とハイテクで美と健康を手に入れよう!

- 09 のぞいてみよう! リトルコリア
- 10 食べてみよう! 特選韓国料理
韓国語MENU早わかり
- 11 楊貴妃の美肌はチキンのおかげ!?
- 12 試してみよう! コリアン・ビューティー・メソッド
- 13 韓国美容の結晶? アメーjing・ショー



Report

05 フィリピン国際食品展レポート 前編



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

Column

25 Made in Manilaの
ヘルシーレシピ

なすの南蛮風サラダ

25 今月のピックアップ! **New!**

本格的ペイストリー
「シェフ・フィリップ」

34 マガンダン・ハボン、フィリピン!
第4回 韓国人のハワイ



Regular

07 World通信

スペイン アメリカ・ヒューストン

27 フィリピンのフィエスタ
スケジュール—7~10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



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 7月号 Vol.28

(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 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
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

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 (imai@sagawa-global.com) / 大塚 (m_oba@sagawa-global.com)



IFEX 2010

フィリピン国際食品展レポート ―前編―

文・写真 原田瑠美

大統領選が目前に迫る5月6～8日、マニラ市の国際展示場、ワールドトレードセンターでは、今年も国際食品展“IFEX (The International Food Exhibition Philippines) 2010”が開催されていました。この展示会は、フィリピン貿易産業省がフィリピン各地の生産者に呼びかけて開催しているものです。7年目となる今年は350以上の出展者が集まり、最終的な成約額は6,500万ドル（約6億円）以上を見込んでいるということです。

今回のIFEXの3日間の視察を通して印象に残ったのは、昨年にも増して健康を意識した製品が目立った事。各製品のPR用リーフレットにいたっては、味よりもむしろ、原材料が持つ栄養価やヘルシーさ、機能性をアピールしているかのようにも感じ取れました。高まる健康志向を背景に、グローバル市場のニーズに応えようとするフィリピン貿易産業省および生産者の、柔軟で積極的な姿勢と努力の成果が感じ取られます。



インスタントミックスでおなじみママシタもドライフルーツの分野に参入



トウモロコシまでコーヒーに。技術開発の賜物？



オープニングセレモニー。
モスリムの神秘的な音楽と共に幕が開きました

品目別では、フルーツ加工品、メディカルハーブ加工品、ピコール地方名産のピリ（Pili）ナッツ製品、高級志向のコーヒー、フレーバーワイン、ココナッツシュガー、マスコバド糖などを出品しているブースが多いことも印象的でした。

伝統的に受け継がれてきた薬草の類、豊富なトロピカルフルーツや海産物など、この国の自然がもたらす大地の恵み、海の恵みは、技術の開発・発達により、目新しい製品に加工されていました。デザイン的にも品質的にも進歩したパッケージに身をつつみ、輸出されるのを今か今かと待ち構えているようでした。

世界的トレンドであるヘルシーブームは、フィリピンの輸出産業にとっての救世主なのかもしれません。



日本でも知名度の高いマスコバド糖。
ミネラルなど栄養分豊富



国内市場において最も革新的な製造業者に贈られるトレンドー賞の展示コーナー

クレンジングビューティオイル プレミアム A/O

従来品より80%優れたクレンジング効果と2倍の抗酸化効果が、肌の疲労を取り除き、若々しいハリを保ちます。

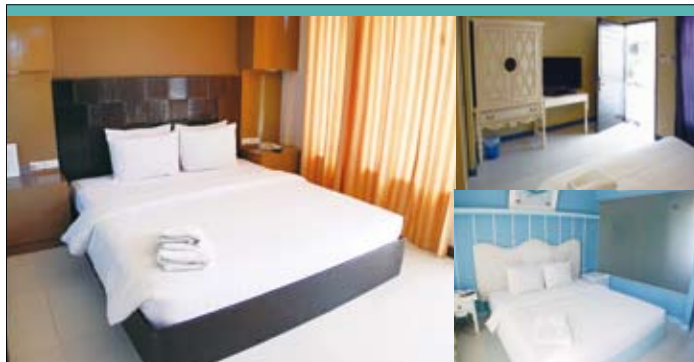
本ページをご提示いただいた方に、
「クレンジングビューティオイルプレミアムA/O」の
サンプルバックをプレゼント。
(2010年7月31日まで)

お求めは：
shu uemura boutique
2nd Level, Powerplant Mall, Rockwell Center, Makati City



クレンジングオイルの正しい使い方

- 1 乾いた手にオイル3～4プッシュとりまします。
- 2 オイルを顔全体にのばし、肌によくなじませます。
- 3 水またはぬるま湯を加え乳化します。
- 4 水またはぬるま湯で十分に洗い流します。



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

Little Clarion Learning Center



Little Clarion Learning Centerには、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、サクソフォーン、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

JICAの産業人材育成プログラム

在比企業の競争力向上には、キーとなるフィリピン人マネージャの能力向上が欠かせません。しかし、各企業で体系的なトレーニングを実施するのは、費用や体制の面でなかなか難しいところです。そこで、国際協力機構JICAとフィリピンの名門ビジネススクールAIM（アジア経営大学院）がタイアップし、人材養成機関が立ち上がりました。企業ニーズと実務に即した研修を、参加しやすい形で実施して参ります。どうぞご利用ください。

管理者養成

Competency Development Program

国際的な環境でビジネスを行っている組織の中間管理職に必要な能力（Competency）開発研修を体系化しました。他の産業からの参加者とのディスカッションやケーススタディを通じ、知識ではなく、ものの見方や考え方を育てます。

金曜午後と土曜1日の1.5日で各モジュールを実施。お忙しい管理者にもご負担なくご参加いただけます。

プロジェクト・マネージャー研修

Practical Project Management in the Global Market

建設業におけるプロジェクト管理の実践的なノウハウを、夜間5週間コースとODAの現場におけるOJTにより体系的に身につけます。契約管理ではFIDIC認定講師が講義を行うので、国際的に活躍できるプロジェクト・マネージャー養成にぴったりです。



お問い合わせ・お申し込み
JICA(国際協力機構)フィリピン事務所

☎ 02-889-7119 内線158

Fax : 02-889-6850

担当 : 坂本・渡部・都合 (とごう)

E-mail : SakamotoNaoya.PP@jica.go.jp

http://arac.aim.edu/



From Spain

遠いバカンスと遠き日の夏休み

プロフィール：セボジッタ

2008年にスペイン人の夫と結婚し、スペインでの生活を開始。
写真とイラストでスペインの日常をつづる『ゆるゆるスペイン主婦日記』を更新中。
セボジッタさんのブログ『ゆるゆるスペイン主婦日記』
<http://ameblo.jp/yumeyumeyudannasaranuyou/>



長く続いた冬の曇り空に打って変わり、青空が続く最近の天気。照りつけるような強い陽射を受けて弾けるように花々が咲き出した公園を散歩中、ふと周りを見渡してみれば、芝生に横たわって日光浴を楽しむ人の姿がちらほら…。何だか一気に夏に飛び込んでしまったような、スペインの春。

この頃になると、私の周りは心なしがソワソワします。みんなの口から揃って聞こえてくるのは、「今年のバカンスどう過ごす?」。



スペイン人の夫も例に漏れず、まだまだ寒い2月の終わり頃から「今年はどこへ行こうか、休みはどれくらい取れるかな」と、数ヶ月先の遠いバカンスに胸を膨らませていました。

そんな夫の姿を見ながら、自分が過ぎてきた夏休みを思い返します。子供の頃は宿題に追われながらも真っ黒になるまで海にプールに休いっぱい楽しんでいただけ、仕事に就いてからは冷房の効いた部屋で遅寝遅起き、一日中ゴロゴロするのが一番の楽しみだった。スペインで夏を過ごすようになってから思います。…私、夏休みの過ごし方を忘れていたみたい。

スペインでの夏の定番「海」は、そんな子供の頃を思い起こさせます。砂浜で夏の強い日差しを全身に浴び、体が火照れば爪先まで見える美しい海に体を浸す。おなかが減ると砂浜へ上がり、自宅から持参した『ポカディージョ』というスペイン式サンドイッチを頬張る。食べ過ぎてピキニからポッコリとお腹が出ちゃっても誰も気にせず、そのままゴロ



ンと砂浜で食休み。

年齢やシミや体型を気にしだしてからはシンブルに楽しむことが難しくなっていました。この海には子供みたいに老若男女みんなが楽しめる夏があります。

「今年の夏休みはどこへ行きたい?」再び夫が尋ねて来ます。スバにもテーマパークにも心を惹かれたけれど、「近場の海にでも行こうか」と答えた私。それを聞いて子供みたいな笑みを浮かべながら地図を開く夫。…まだ3月になったばかりのスペイン、午後のひととき。



プロフィール：はるはる

2009年9月、夫の転勤で日本からテキサス州ヒューストンへ移住。物静かな夫、バレエが大好きな娘、シャイな息子の四大家族。苦手の英語に苦戦しながらも、新しい発見を楽しみながらマイペースに生活中。
はるはるさんのブログ「ヒューストン日和」
<http://ameblo.jp/haruharu-2008/>



毎年2月下旬～3月は、世界最大級のロデオショーがヒューストンで開催されます。我が家も初めてのロデオを楽しむべく、休日にでかけました。会場はリライアント・パーク。大きなスタジアムがありとても広いです。ロデオ観戦の前に、まずはカーニバルへ。大きな移動遊園地が来ていて、子どもたちは大喜び。たくさんの乗り物がありましたが、絶叫系の乗り物も多く、眺めては恐れ、眺めては

恐れ…結局あまり乗りませんでした。

さて、肝心のロデオ。とても広い会場なので当日券で大丈夫と思っていたら、売れ行きがとても良かったようで立見席となってしまいました。中に入ると、とっても広いスタジアム。オープニングでは、室内なのに花火があがります。

一言でロデオといっても、たくさんの種類の競技があることを初めて知りました。ヘアバック・ブロンコ・ライディングと言って、鞍を付けていない暴れ馬に乗っていられる時間を競う競技が、一番ハラハラして楽しかったです。他にも子どもが羊に乗って時間を競う競技、何頭もの馬を操る馬車の競技など、次々と競技が繰り広げられるので全く退屈しません。初めて自分の目で見えるロデオに魅せられ、圧倒されました。

競技が一通り終わると、先ほどまで馬や牛が走り回っていた会場はあっという間にライブ会場に変身。毎日いろいろなジャンルのラ

From Houston, USA ロデオ・ヒューストン

イブが行われているので、こちらも楽しみのひとつです。我が家が行った日は全米でティーンに大人気のジョナス・ブラザーズのライブ。チケットの売れ行きが良かったのはこのせいかしら?先ほどまでの雰囲気から一転、暗闇にペンライト、そして飛び交うティーンの黄色い声!!人気のほどが伺え、久しぶりにライブを体感できました。



Primer vol.28 Feature :

Korean Foods and Beauty



コリアン・パワー大活用

伝統とハイテクで、美と健康を手に入れよう!

東南アジア最大のコリアンタウン、フィリピン。

10万人の在住者が毎日使うサービスは本場そのもの。

3ステップで使いこなして、フィリピンライフを充実させよう!



コリアン・パワー大活用! ステップ 1 のぞいてみよう! リトルコリア

ハングル文字は異世界だけど、ちょっと勇気を出してのぞいてみれば、使えるお店がたくさん。自分の発見を、マップにどんどん加えて下さい。

①A Venue

コリアン・タウン巡りの出発点。小ぎれいなモールの入り口には名店「ル・オペラ」の喫茶店、中にはカリス美容師AKIRAさんの美容室Angelistaがあります。



③OKブックカフェ

サークルKのビル内にある韓国のマンガ喫茶。名探偵コナンを始め、日本の漫画がズラリ。ただし、全て韓国語…。店内にはフィリピンで大人気、K-PopsのCDも。

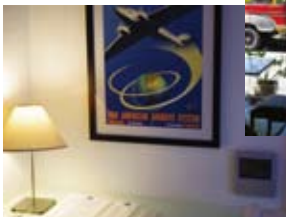


④サークルK

丸字にKの看板が目印。名前に合わず、がっちり韓国食材店です。店の奥にはカニ、カキ、タコ等の珍しいキムチが。100g単位で20ペソ位から試せます。

②バダ・レストラン

シーフード専門の韓国料理店。お好みの活魚、貝類を選ぶと、刺身からスープまで、フルコースでもてなしてくれます。お値段もリーズナブル。焼肉を頼むと怒られるので注意!



⑧クリッパーズ・ホテル

戦前にサンフランシスコマニラ間を飛んだ「チャイナ・クリッパー」にちなみ、飛行機をモチーフにしたレトロモダンな客室。1階のカフェで一休み(上写真)。



⑨インワンサン・ホテル

1階の韓国風中華料理は、当地の韓国人オススメ。韓国風ジャージャー麺は、新鮮タクワンと玉ねぎの付け合せでさっぱりと。



⑩Wangマート

広々とした店内には韓国ドリンク、お菓子、野菜や雑貨が豊富。キムバップ(韓国風巻きずし)やおでん等、100ペソもあれば、店内カウンターでも食べられます。



⑪馬山(マサン)

言わずと知れた、韓国料理の老舗店。



⑤チュンキワ・レストラン

韓国で「飯泥棒」といわれる「カンジャンケジャン」(ワタリガニの醤油漬)や胡麻の葉のキムチ等、ひと味違うキムチが楽しめるお店。肉類も豊富です。



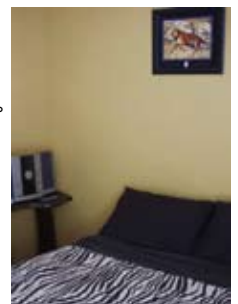
⑥Well-beingサウナ

サウナと韓国アカスリがセットでP650。



⑦マンナン・ガーデン

ハマグリでダシをとったうどんが優しい味。化学調味料をなるべく使わず、天然の味にこだわっています。



⑫Azotea・スイーツ

スービックに動物園を持つオーナーのホテルは、室内までサファリ調。パンダやライオンの写真に癒されて。1ヶ月滞在しても2万ペソ行きません。



パワープラントモールのルスタン・スーパーマーケットにも韓国製品がズラリ。その名も「辛」の韓国インスタントラーメンは試してみないと。緑に囲まれたスタバで一服できます。

※閉鎖されていて、通行できないので注意

コリアン・パワー大活用! ステップ2

食べてみよう! 特選韓国料理

焼肉ばかりが韓国料理ではありません。

コリアンタウンを知り尽くした達人が、マニラ生活にぴったりの料理を厳選してご紹介。



夏バテ防止に

サムゲタン (삼계탕)

何時間も丸ごと煮込まれて骨までホロホロになった鶏肉の中には、長寿をもたらす高麗人参。毎日3つ食べると年を取らないといわれる老化防止のナツメ。ビタミンB1を豊富に含み、高血圧や糖尿病、感染症の予防に有用なクリ等々が。

ココで食べよう: ①
激辛度: ★★★★★



食欲アップ!

ナクチポックム (낙지볶음)

タコを唐辛子と一緒に炒めたナクチポックムは、消化の良い栄養食。タコはタウリンがたっぷり含まれている低カロリー食品で、リン・鉄分・ビタミンも豊富。コレステロールを抑え、貧血予防にも効果的。韓国では、嘔吐や下痢、気分が晴れない時に食べるとよいといわれています。

ココで食べよう: ③
激辛度: ★★★★★



冷えた体に

スジョングァ (수정과)

スジョングァ(水正果)とは、もともとは水に漬けたお菓子のこと。ショウガとシナモンを煮出したお茶を甘くした冷たい飲みもので、本場韓国では干し柿を入れます。生姜やシナモンは体を温めてくれますので、クーラーで冷えすぎになりがちな体にも優しいですね。

ココで食べよう: ①
激辛度: ★★★★★



夏バテの体に

コングクス (콩국수)

コンは大豆、グクスは麺の意。細めのうどんを冷やした大豆の裹ごしスープに浸し、味付けはわずかな塩味のみ。疲れた体に、じんわりと活力を与えてくれる栄養食です。銀色の器と、白いスープ、爽やかなきゅうりの細切りの緑と、つけ合せのたまごの黄身が、目にも優しい。

ココで食べよう: ③
激辛度: ★★★★★



低カロリーで美肌効果

アグチム (아구찜)

アグーとはアンコウのこと。あのプルプルの皮の中に豊富に含まれているコラーゲンには美肌効果があります。顔に似合わせ上品な白身は、低カロリーなのも嬉しいところ。アグチムは、このアンコウのぶつ切りを豆もやしと一緒に蒸し煮したピリ辛料理。わさび醤油でどうぞ。

ココで食べよう: ②
激辛度: ★★★★★



疲れをとって若返り

アルタン (알탕)

アルタンは、一度食べたらずみつき間違いなしの、魚卵の辛子スープ。タラコをはじめとする魚卵には、ビタミン類や、亜鉛などのミネラルが豊富。ビタミンB1やB2は疲労回復に。ビタミンEは、皮膚細胞の新陳代謝を促して、美肌に効果を発揮します。

ココで食べよう: ②
激辛度: ★★★★★

韓国語MENU早わかり

大体は材料+料理法。おわりの文字が分かれば頼みやすい。

밥 (パップ) 飯(ハン)即ち、ご飯もののこと。例: サンパップ(巻飯)、キムパップ(巻きずし)、ビビンパップ(韓国風混ぜご飯)

탕 (タン) 「湯」と書いて、スープのこと。例: サンゲタン(鶏と高麗人参のスープ)、カルビタン(牛肉のスープ)、アルタン(タラコスープ)

찜 (チム) 蒸し煮。例: アグチム(アンコウの蒸し煮)、カルビチム(牛肉の蒸し煮)

면 (ミョン) 麺(メン)。例: ネンミョン(冷麺)、チャジャンミョン(ジャージャー麺)

해물 (ヘムル) 海鮮。例: ヘムルタン(海鮮鍋)、ヘムルパジョン(海鮮お好み焼き)

ひとこと
ハングル語

美味しい!
||
マシッソヨ

ありがとう!
||
カムサ(感謝)ハムニダ



甘辛口でビールも進む

ゴドゥンオ・ジョリム (고등어 조림)

ゴドゥンオとはサバのこと。脂の乗ったサバの甘さ、キムチの辛さと酸味。これをたっぷりすった、脇役の大根がやみつきになります。煮込み時間は短いので、サバの身はふっくらとしています。韓国風石鍋のお陰で、いつまで冷めないのが嬉しい。

ココで食べよう：☑
激辛度：★★★★☆



野菜たっぷり

サンパップ (쌈밥)

サム(包む)+パップ(ご飯)は、いろんな青菜でお肉やご飯をくるんで食べる、韓国ではとてもポピュラーな料理。普段よく目にするサンチュだけでなく、白菜・ネギ・キャベツ・唐辛子・エゴマの葉等々。新鮮野菜がズラリと並びます。

ココで食べよう：☑
激辛度：★★★★☆



鉄分補給!

チュオタン (추어탕)

たっぷり太ったドジョウを柔らかく煮込んですりつぶし、白菜やワラビ、里いもの茎、ネギ、ニンニク、山椒を入れて作ったのがこの南部風チュオタン。ドジョウは鉄分はウナギの4倍、脂質はウナギの1/10、カルシウムも豊富にとれます。鉄分不足になりやすい女性にオススメの健康食です。

ココで食べよう：無
激辛度：★★★★☆

取材にご協力頂いたお店



① ARA

サムゲタン(P600)など。辛くないメニューも豊富。食後に水正果とパインのサービスがあります。
7232 Malugay St., Brgy Bel-Air, Makati City
☎ 02-817-1206
🕒 11:00~14:30(ランチ) 17:00~22:00(ディナー) 🍷 なし



② Song Do Korean Restaurant

アグチム、アルタンが楽しめるお店。
2nd Level El Pueblo Real, ADB Ave.
cor., Julia Vargas St., Ortigas Center, Pasig City
☎ 02-636-4821, 636-3626
🕒 10:30~14:30(ランチ) 17:30~22:30(ディナー) 🍷 なし



③ Dongwon Garden Korean Restaurant

ジュビター通り、マクドナルド近くの目立つ位置にあります。ランチタイムはなんと全品20%引。
53 Polaris St. cor. Jupiter St., Makati City
☎ 02-898-3558, 0905-365-0303 🕒 11:00~23:00

楊貴妃の美肌はチキンのおかげ!?

大人気のBBQは韓国発!

Best of the Best Quality Chicken

韓国で1,000店以上を展開し、彼の地では知らない人はいない"BBQ Chicken"。大成功の秘密は、鮮度を重視したチキンの品質とオリーブオイルです。

楊貴妃が好んで食べたと言うチキンは、高タンパク・低脂肪。悪玉コレステロール減らし、善玉コレステロールを増やすナイアシンを多く含んでいる他、老化防止効果のあるコラーゲンも豊富です。BBQ Chickenでは、このチキンを厳選の上、冷凍ものを一切使用していません。

さらにこの良質のチキンを、オリーブオイルでフライします。動脈硬化予防や健胃作用等、体にも良いオリーブオイルですが、抗酸化作用により紫外線による皮膚へのダメージの防御、シミ・ソバカス防止、メラニン色素の発生抑制等も見逃せません。

ピリッと辛い韓国らしい味付けのBBQ Chicken。熱帯の強い日差しで気になるお肌の健康に、一度、試してみませんか。



MENU

オリジナルチキン	P600(8Pcs)	
レッドホット・ドラムスティック	P650(8Pcs)	一番人気!
スモーク・チキン	P320(4Pcs)	
バーベキュースティック・コレクション	P350(1set)	
オリジナルバーベキュー、ホットスパイシーバーベキュー、ローヤルバーベキュー	各P120(1set)	等



営業時間(年中無休)

店舗 10:00~16:00
テイクアウト 10:00~20:00
デリバリー 0:00~15:00
※デリバリーは5品から受付

BBQ Chicken マカティ店

102 Jupiter St., Bel-Air, Makati City
☎ 02-896-3272
デリバリー・オーダー:
02-896-7799, 02-897-7492

コリアン・パワー大活用! ステップ3

試してみよう! コリアン・ビューティー・メソッド

韓国料理で体の中からキレイになったら、伝統と科学の力で、ステップアップ!

日本の友達をびっくりさせちゃおう。

伝統と革新の美容法 骨気法(ゴルギ・メソッド)

薬手名家(ヤクソンミョンガ)

骨気は、その名前の通り、骨自体を刺激し、適切な痛みで人体を活性化させます。当初、婦人科系の病気を治す目的で編み出された療法でした。

ところが、10年ほど前から、小顔やO脚矯正に効果があるということで注目を集め始めたのです。骨気法の本家本元である「薬手名家(ヤクソンミョンガ)」では、施術前と後で石膏パックをとり、実際にその効果を見てもらっています。

すが、確かに効果あり!美に貪欲な韓国のセレブが、競うように骨気を取り入れたのも納得です。

骨気では、ほとんどの施術が施術者の「手」を使って行われます。施術者の手の骨から患者さんの骨に向けて直接働きかけをおこなうことで、身体の状態を改善していくのです。筋肉へ働きかけるあんま以上に施術者の腕が求められるので、信頼のおける先生にお願いしたいですね。



Yaksonmyunga

骨気法の創始者が起こした骨気法の専門店が「薬手名家(ヤクソンミョンガ)」。

本場で経験を積んだ先生が担当してくれます。

G4 Perla Mansion, 117 Don C. Palanca St.,

Legaspi Village, Makati City

☎ 02-892-9441, 0916-755-7587(英語、韓国語、フィリピン語)

🕒 10:00~20:00(ラストコール)要予約 📅 日曜日

<http://www.beautymade.com/jp/>



抜けるようなお肌に レーザー美容法

O2 Skin & Laser Clinic

韓国に美人が多いのは「科学の力」という地元人もいるくらい、美容整形が大衆化している韓国。最近は皮膚整形が脚光を浴びています。スッピンブームで自分の肌がそのまま現われるメイクアップがトレンドになったため、清潔で

きめ細かな肌がポイント。日本ではまだまだ高い皮膚科のレーザーケアも、スキンケアが普及している韓国ではメニューも豊富で価格も安い。もちろん、ここフィリピンにも韓国人向け専門クリニックがあり、日本人も歓迎です。



O2 Skin & Laser Clinic

レーザー専門のクリニックです。

2nd Floor, Aguirre Bldg., H.V. Dela Costa cor,

Tordesillas St., Salcedo Village, Makati City

☎ 02-892-8431, 0920-836-1132

🕒 9:30~19:00 📅 日祝日

Dongwon Garden Korean Restaurant

☎ 02-898-3558, 0905-365-0303

こんなに食べて、こんなに美味しくて、この価格。
マカティ通りからすぐ近くの、愛され続ける家庭的韓国料理。
当店自慢の炭火焼肉や海鮮料理を、ぜひ召し上がれ。



●お得なタイムサービス!

11:00~17:00は全品20%ディスカウント!(クレジット支払は15%)

●さらにお得なメンバーシップカード

プライマー読者特典:メンバーシップカードをお作りいただくと、その日から以下の特典をご利用いただけます(このページをお店までお持ち下さい)。

①17時以降、メンバーは全メニュー 10%ディスカウント(クレジット支払は5%)。

②誕生日にケーキ、シャンペン、または赤白ワインから一品をプレゼント。

McDonalds Ave.

Polaris St.

● Dongwon Garden

Petron

Jupiter St.

Buendia St.

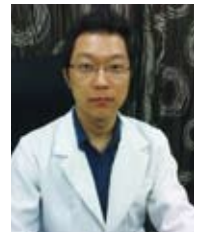
Dongwon Garden Korean Restaurant ☎ D-2

53 Polaris St. cor. Jupiter St., Makati City

☎ 02-898-3558, 0905-365-0303

🕒 11:00~23:00

喫煙の個室あり(14名、18名、20名、24名、50名様用)



東西の最新科学を駆使 スリミング CHARMGIN LIVING WELL

スタイルのよい身体を、苦痛なしに手に入れたいというぜいたくな方には、スリムなボディを手術なしの自然な方法で実現させる東西混合治療がオススメ。CHARMGIN LIVING WELLでは、漢方処方や鍼灸のみならず、近年スポーツ医学で注目されている体外衝撃波療法

(ESWT) が利用されています。低出力の衝撃波照射が、スリミングだけでなく偏頭痛やストレス性の疼痛（とうふう）の緩和ケアにも効果を発揮。治療時間は30分程度、3、4回の使用が一般的というこの治療法。スリミングしたい方は一度試してみてもいい？

CHARMGIN LIVING WELL

2nd Floor The Grand Hamptons 1, 31st cor 2nd ave.,
The Fort Bonifacio Global City, Taguig City
☎ 02-970-1557, 02-996-4557, 09212934286
🕒 10:00~19:00 📅 日曜日
charmginlivingwell.sulit.com.ph



洋楽・ラテン・インド等のエスニックからブロードウェイまで アメージング・ショー

ソフィテルプラザホテルからほど近く、本格コンサートホールで純粋なダンスショーが楽しめるAmazing Show。休みなく次々と繰り上げられるステージに、観客の視線はいつも釘付け。というのも、舞台上で輝いているフィリピン人ダンサーたちは実はみんなオカマちゃんなのです。「この子もオカマなの!？」と、自分自身が納得できるまで、目を見開いてチェックせずにはいられません。「女性顔負け」どころか、徹底的に美を追求したニューハーフたちはある意味、女性以上です。

1時間ほどに渡るショータイムのプログラムは、バラエティに富んだ世界各国の踊りから構成されています。洋楽、ラテン、ブロード

ウェイはもとより、フィリピン伝統舞踊、演歌、インド舞踊まで、その幅広さはダンスで世界一周してしまうのではないかと思います。しかもどれもハイクオリティです。

タイのニューハーフショーにヒントを得た韓国人オーナーが始めたというAmazing Show。ニューハーフをフィリピンの誇れる文化として海外に発信しています。実際、Amazing Showを通して初めてフィリピンの伝統舞踊に触れる観光客は多いのではないのでしょうか? これを「フィリピンの宝塚」と呼ぶのは、ちょっと大げさすぎかもしれませんが、これからに期待したいところです。

プライマー読者特別価格

(プライマーをご提示いただいた方)

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

Amazing Show (マニラ)

Manila Film Center, Cultural Center of the Philippines,
Roxas Blvd., Pasay City (ソフィテルフィリピンプラザ隣)
☎ 02-834-8870, 02-833-5758, 85
🕒 20:00~ 📅 月曜日

Amazing Show (セブ)

9-2 Hasdan Cove Resort, AGUS, Maribago,
Lapulapu City
☎ 032-495-2592, 93
🕒 18:30~/20:00~ 📅 日曜日
E-mailでのご予約: marketing@amazing-show.com
http://www.amazing-show.com



プレミアムバケーション フィリピン

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。



本格的日本料理店 海舟

マカティから車で10分。

ビジネス街から一番近いロハス通りの角には、
のんびりとした海の雰囲気広がっていました。

新鮮な海の幸と郷土の味

ネットワークホテルのエントランス横。茶屋風に飾られた和傘をくぐると、白木や石を基調とした粋な店内が料亭の雰囲気を演出しています。ひときわ目を惹くのが、店内中央の池のような生け簀（いけす）。シマアジやイセエビ、ワタリガニなど旬の海鮮類が自由に泳ぎ回っています。ここからオーダーごとに取り出して盛った活造りは、海舟自慢の一品。とれたての素材が、ぷりぷりの歯ごたえで舌を楽しませてくれます。

海鮮料理のバラエティは幅広く、刺身、焼きもの、天ぷら、各種煮付けから本格的懐石料理まで、新鮮な素材を使った豊富なメニューが揃えられています。手の込んだ料理が楽しめる一方で、イワシのみりん干しなど、肩肘張らない懐かしい味に出会えるのも魅力的。値段もお手頃なのが嬉しいですね。



隠れ家的VIPスペースだけの特別メニュー

広々とした店内スペースには16の個室（和室）が備わっており、家族連れや、気のおけない友人たちとの会食やパーティなどが気兼ねなく楽しめます。なんと地下階にある個室では各個室にロースターがついていて、焼肉も味わえます。特に大人数での食事では、料理のバリエーションが豊富にあるのは嬉しいですね。もっぱら海のイメージの海舟ですが、海鮮類だけでなく、焼肉も本格的なのはさすがです。このレベルの焼肉と海鮮料理を一緒に楽しめる場所は、他にはあまり見当たりません。焼肉と抜群の相性の、香ばしい貝の鉄板バター焼き。ぜひご賞味を。



海舟 ☎ F-4

ネットワークホテル5階
Roxas Blvd. cor Sen. G. Puyat Ave.,
Pasay City

☎ 02-551-1784(直通), 02-536-7777 内線4番
Ⓢ 朝食: 6:00~10:00 ランチ: 11:00~14:30
ディナー: 17:00~0:00

個室各種、6名、8名、10名、17名、120名様で
ご利用可能です!



Jipang Group of Companies

World-class Japanese Service Within Your Reach!

ジパング・グループ



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、アジア料理や国際的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もお使い頂けます。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



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。



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にも優待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。



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。



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ショークラブです。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



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 @ Shoko 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
エドゥサ通り、ヘソテジホテル近く
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

Sei Hair Salon

GAMBOA St
RCBC BPI SORIA St
SALCEDO St Sei AGUIRRE St

日本人スタッフ常駐(担当: 森本)
予約制 カード払い可
営業時間: 9AM～ 定休日: 日祝日

☎ (02) 812-0943

6F Republic Glass Building
196 Salcedo Street
Legaspi Village, Makati City
M B-4

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**
(メトロ・マニラ内)
※有料道路通行料、燃料費を除く

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@pjllhuillier.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

SAND CASTLES 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 ベントハウス "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

最高の品質を、お求めやすい価格で
DMCI Homes

最高の住環境で知られるロックウェル。アヤラ財閥の本部が入居するタワーワン。
幹線高速道路スカイウェイ。そして、ブルネイ王国宮殿に至るまで…
品質にこだわるオーナー達が施工業者を選ぶのは、DMCI グループです。

フィリピン最高の技術を誇るDMCIグループによる、中
流家庭向け住宅開発。それがDMCI Homesです。都心ま
で車で数分の戦略的立地に、清潔でセキュリティの行き届
いたコミュニティ。ちょっとしたリゾート並のプールやジ
ムを備えたクラブハウスの周りには、中層のマンションや
タウンハウスがゆったりと立地しています。

すでにマレーシア一ヶ国並の所得水準と人口に達してい
るマニラ首都圏。良質な住宅の需要は絶えることがありま
せん。南国フィリピンでの、のんびりした、でもそれなり
に便利な暮らしの拠点として。また、将来への投資として。
DMCI Homesのプロジェクトを、ぜひご検討下さい。

リゾート風のクラブハウスは
どのプロジェクトにも標準装備

ひろびろとした敷地と中層マンション
2LDK (60㎡)で約500万円から

ボラカイの家具付きマンション
ホテルとして貸し出しも可能です

詳細は
<http://www.dmcihomes.com/>
又は日本語で、お気軽にお問い合わせ
ください。
DMCI Homes日本代理店
iCube, Inc. 担当: 豊田/ジェリー
(不動産取引業者第21191号)
☎ 02-856-0038
E-mail: jeri@iinc.asia

The
Grand
Fiesta
is here!!!!

Global Tourism and Real Estate Development
Sunrise Industries for the Philippine Economy

4th Philippine Real Estate Festival

第4回 フィリピン不動産フィエスタ

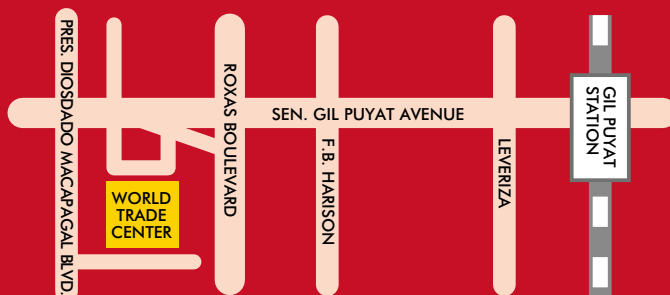
出展ブース200社超。不動産とリゾート開発を手がけるフィリピン国内外の主要企業勢ぞろい
投資対象として、退職後の住まいとして。フィリピンの不動産事情が一目で分かる

入場無料！

会期：2010年7月29日～31日

場所：ワールドトレードセンター

■ F-4



フィリピンブライマーも出展！

日本語で会場案内致します。会場入口すぐ、1番ブースにお越し下さい。

詳細はブライマー編集部まで

☎ 02-836-8381

どうしたら私のビジネスは他に差をつけられるの？



- ✓ ワークフローとドキュメントプロセスを高速化
- ✓ コスト管理
- ✓ 生産性の最大化
- ✓ Canon imageRUNNER ADVANCE

キヤノン・イメージランナー・アドバンス・シリーズは他にはない使いやすく、あなたの好きなように設定やワークフローをカスタマイズ可能な最新のタッチパネルを提供しております。



あなたのビジネスを進化させるのがキヤノンの役目です。

The New Theory of Business

- ・生産性の向上が可能
- ・時間の削減が可能
- ・ファイルへの簡単アクセスが可能

あなたのビジネスを進化させるのがキヤノンの役目です。
製品デモンストレーションのお問い合わせは
(632) 884-9000 まで



IR-ADV CS051

www.canon.com.ph

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

水 | Shui | (shway)
シュウェイ・ヒロット・ヒーリング・スパ

フィリピンに古来から伝わるマッサージ技術
「癒しの手」ヒロット

当店は、フィリピン各地から集めたヒロット技術を
元に関連した正統派のマッサージです。

関節痛、ねんざ、高血圧、糖尿病、腰痛、四十肩、
偏頭痛、喘息などの諸症状の緩和に。

G/F Tropical Palms, dela Rosa Street., Corner
Perea Street, Legaspi Village, Makati, Phils.
M C-3

ご予約は: 02-707-7453 / 02-664-9369 /
02-393-2314 / 0932-309-3678
営業時間: 11時～翌朝1時 (年中無休)

www.shuihilotsa.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
アロマトラピー..... P300/時間
ボディスクラブ..... 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

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 ● 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
- ベントーサと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

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

Simply Natural Therapies

マッサージ
指圧マッサージ P 250/60分
スウェディッシュマッサージ P 250/60分
指圧 & スウェディッシュマッサージ P 250/60分
タイマッサージ P 250/60分
ベントーサ P 300/60分

その他のメニュー
ボディスクラブ P 600/90分
フットスクラブ P 300/60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

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

2007年以来 体の痛みを快感に変えましょう!
PURA VIDA
WELLNESS HOME MASSAGE

心地よいスパリトリメント・マッサージを
快適にご自宅で受けられます。

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

(ぜひおためしください! 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 (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: 0916-755-7587 http://www.beautymade.com/jp/

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  ジンボリー

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

Lee Gardens

Shaw Boulevard corner Lee Street, Mandaluyong City.

即入居可
家賃払いで購入できる、分譲マンション



ワック・ゴルフコースから
徒歩圏内の物件です。

0917 - 63888888

詳細は: <http://www.leegardens.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。

WELLNESS - PREVENTION - RECOVERY
THE FARM
 A HEALING JOURNEY



The Farm at San Benito
 119 Barangay Tipakan, 4217 Lipa City,
 Batangas, Philippines
 Tel: (632) 696 3795 | (632) 884 8073 / 74
 24-hour Mobile (63) 918 8848078
 Reservations: reservations@thefarm.com.ph
 or info@thefarm.com.ph
 Skype: reservations.thefarm
 Website: www.thefarm.com.ph

プライマー読者会 特別企画 ザ・ファーム日帰り体験 📷 フォトコンテスト

星の数ほどあるスパの中でも「最も行きたいスパ」に挙げられる世界レベルのスパ「ザ・ファーム」。
 こちらにいる内に、一度は試しておきたいですね？ プライマー読者に日頃の感謝を込めて、超お得なツアーを企画しました。
 お気に入りのカメラをもって、奮ってご参加下さい！

日時：7月17日(土) 朝7時 マニラ・ペニンシュラホテル集合、午後6時解散(予定)

定員：10名 ※要事前予約 お申込はプライマー編集部まで(日本語可) ☎02-836-8381

参加費：お1人様 1万円 または P5,000 (全込み) **ただし、プライマーベスト・フォト受賞者(1名)は無料!**

プログラム

自然の中を歩くウォーキングツアー

滝や池などが自然のまま残されていて、小鳥のさえずりや風の音が心地いい。ベンチや東屋で澄んだ空気の中で瞑想をするのもいい。樹齢200年のマンゴーの大きな木は特にオススメ!

ベガンフード・ランチ

敷地内のオーガニックガーデンで栽培された野菜を使用し、動物性タンパクを一切使用しない洋風精進料理=ベガンフード。火にかけない調理法を取り入れ、食材に含まれる酵素やビタミンを壊すことなく摂取するという考えのもと、工夫された料理が楽しめる。



スパ・セラピー (60分コース)

スパメニューは全5種類の中から好きなものをチョイス。ホリスティックヒーリングの訓練を受けた10名のセラピストが、それぞれにセラピーの専門分野を持っています。

Day at THE FARM のスパメニュー

- リフレクソロジー (全身のリフレッシュマッサージ)
- リラクゼーションマッサージ (ストレスを軽減するリラクゼーションマッサージ)
- アースフェイシャル (死海の泥を使ったフェイシャルトリートメント)
- アンチストレスフェイシャル (アロエベラを使った対ストレスフェイシャルトリートメント)

※1,400ペソ (VAT・サービス料別) の追加料金で、スパトリートメントを120分コースに変更することも可能です。

2時間スパのメニュー例

- トロピカル・プリス (ココナッツスクラブとリラクゼーションマッサージ)
- オリエンタル・ジャーニー (ハニースクラブとタイマッサージ)
- ピタースイート (コーヒースクラブとセラピーマッサージ)
- シーズナル・デライト (季節のフルーツとリラクゼーションマッサージ)

滞在中は施設内のラウンジ、パビリオン、プール等、ご自由にお使い頂けます。豊かな自然の中をのんびりと巡りながら、あなたのベストシーンを見つけて下さい!

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ソース、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 6

この国に来てついに1年がすぎ、いろいろ楽しみを見つけては、あき・・見つけては、あき・・・・・竹城・・・・・

そして私は安定した充実感を得られるのは釣りだなという結論に達している今日この頃・・・・・皆様いかがおすごしですか・・

先月お話しした釣りツアーですが、下記の種類を企画してます

- ・ルバング島3泊4日釣り三昧コース
- ・ルバング島釣り三昧3泊4日らくらくヘリコース!!
(往復ヘリコプター片道35分)
- ・乗合ボート釣りマニラ湾発 (8時間)
- ・乗合ボート釣りマニラ湾発 ルバング島1泊2日コース!!
- ・チャーターボート釣り

ボートも試乗しましたが、すごく乗り心地もよく、釣りやすいです！
ボトム釣りならゆうに6人はいけますよ!!
ルバング島の宿も最高のロケーション!!
月に1度は皆様の楽しみのアイテムに!

詳しくはHPのほうで・・・・・

<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 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 SOUTHMALL
- ・ SM CITY CLARK
- ・ SM CITY DASMARIÑAS
- ・ SM CITY FAIRVIEW
- ・ SM MALL OF ASIA
- ・ SM CITY MANILA
- ・ SM CITY SAN LAZARO
- ・ SM CITY STA ROSA
- ・ SM CITY SUCAT
- ・ ROBINSONS PLACE MANILA
- ・ ROBINSONS CABANATUAN
- ・ ENCHANTED KINGDOM
- ・ 168 MALL
- ・ KPMG
- ・ LANDMARK TRINOMA
- ・ WALTERMART MAKATI

Made in Manila のヘルシーレシピ

ジンジャー風味の 和風パスタ

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

材料

パスタ：スパゲティ 160g、水 2リットル、塩・オリーブ油 各大さじ1
ソース：オリーブ油 大さじ2、グリーンアスパラ 60g、おろし生姜 30g

調味料

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

作り方

- ①グリーンアスパラガスは小口に斜め切りにしておく。
- ②アスパラをオリーブ油、おろし生姜とともにフライパンで
さっと炒め、調味料を加える。
- ③たっぷりのお湯、塩、オリーブオイルでスパゲティを固め
に茹で上げる。
- ④スパゲティを茹で汁大さじ2とともにフライパンに入れ、
加熱しながらよくソースとからめて出来上がり。



生姜・醤油・砂糖のシンプルな組合せが、何故
かパスタとオリーブ油に良く合います。調味料は
AJI-GINISAだけでOK。たまねぎ・にんにく・チキ
ンの風味がベストマッチです。アスパラは安価に
手に入る便利な食材。うま味を持つアスパラギン

酸がここから発見されたので、アスパラガスと命
名されました。長ネギ、たまねぎ、キャベツなど
お好みの野菜でアレンジも可。噛みしめるほどに、
アスパラのうま味と生姜の風味が楽しめるパスタ
の逸品。お酒の後のメにもどうぞ。



The essence of Chef Philippe

209 Erechem Bldg, Rufino St., cor Salcedo St. Legaspi Village, Makati City
☎ 02-759-2090
営業時間：7:00～19:00

本格的パストリー シェフ・フィリップ

リトル東京近くのゴルフショップの角。おしゃれなウィンドーで美容室
が何かかと思てたら、小さなパストリーでした。本物のバターしか使
わないこだわりのクロワッサン (P32)、レーズンパン (P35)、キッシュ等々。
本格派のパストリー類が、ごくごく手頃な値段で楽しめます。

フランス人オーナーシェフのフィリップ氏は、元タリッツ・カールトン
ホテルのパストリーシェフ。ミシュランで最高の評価を受けたザ・リッ
ツ・カールトン大阪にも勤めたことがあるそう。その彼がスチュワーデス
をされていた奥様の故郷、フィリピンに開業したのがこのお店です。

残念なのは、お店が小さいので店内でゆっくりとカフェを楽しめないこ
と。それと、閉店が7時と早いこと。モーニングセット (P60) は朝7時か
らなので、マカティにお住まいの方は散歩がてら、早めに行くのが良さそ
うですね。

6時半以降はタイムセールで、5、6品詰め合わせがP109で買えます。

今月のピックアップ

文・写真：jun



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 P400



ユッケ P400

ヘルムパジャン P370



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

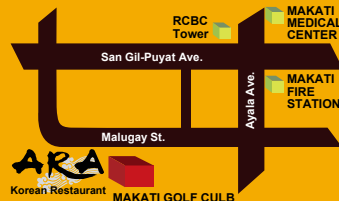
7232 Malugay Brgy, Bel-Air Makati
☎ 02-817-1206

ⓐ 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)

ⓓ B-2



SIDANN

PRINTING SERVICES, INC.

TEL. (63 2) 741.2297
(63 2) 741.6270
FAX (63 2) 781.4931

高品質、低価格、スピーディな 印刷サービスを ワンストップで提供する、シダン



パッケージ



販促用品



ディスプレイ



モジュール



シャツ&マグ



ID&ネームタグ



オフセット印刷 ラージフォーマットプリント デジタル印刷 写真撮影 デザイン



SCS Global
One team, No border

One Team, No Boarder

SCS Global - SCS国際コンサルティング (フィリピン事務所)

SCS Global は、フィリピンをはじめとするアジア諸国において設立された日系会計事務所が一つに組織化された国際会計事務所です。中国・インドをはじめとする成長センターのアジアのみならず、欧米をもカバーする14拠点に日本人専門家を配置し、国際的に活躍する日本企業の会計、監査、税務、労務、及び法務の実務支援、及びコンサルティング業務を実施しております。

私達のモットーは、日本及び海外の各拠点にて同品質のサービスを提供すること。日本、ア

ジア、そしてその他の各国の拠点間のコミュニケーション力と、各拠点の現地事情や現地の商慣習に対しての知識・経験の豊富さが私たちの強みです。

フィリピン事務所には、当地での経験を積んだ日本人専門家2名を配置。現地の公認会計士による監査法人と、現地の弁護士による税法にも通じた弁護士事務所を含む、30名を超える専門家が、当地での皆様の法律・会計を強力にバックアップしています。

SCS Global Business Solutions, Inc.
14th Floor, 6788 Ayala Ave., Oledan Square,
Makati City, Philippines
代表：小出達也（公認会計士（米国）、公認金融監査人）
E-mail: koide@scsglobal.co.jp



*NNAでは「フィリピン法律Q&A」を好評長期連載中。フィリピン日本人商工会議所でも「中小企業お役立ち情報」担当。実務に即したわかりやすさに定評があります。

☎ 02-886-4438 (日本語直通) , 02-886-4436, 37 FAX 02-886-4435 www.scsglobal.co.jp



TSUKIJI

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



CIRKULO

Tel. 810-8735
810-2763
www.elcirkulo.com



G/F, 900 A. Arnaiz Avenue (Pasay Road) cor. Paseo de Roxas, Makati City ☐ C-4
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 City ☐ C-4
Tel. 817-6252, 813-0671
delivery hotline: 212-1212
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 751 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 Ikandia, Del Air, Makati City
Tel. 02-817-4234/02-707-1263

レガスピ・ビレッジ店
Unit G-118 Rada Regency, Rada corner Dela Rosa 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）

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 ドゥシタニマニラ3F ☐ 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

ワンクロー ¥33,810 ~
マンスリー ¥49,800 ~
<http://rentacar.its-smile.co.jp/>

Philippines Fiesta Schedule June - October

フィリピンのフィエスタ(お祭り)
スケジュール 6月~10月

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

パスカ・フェスティバル

時期: 8月14日

場所: Tanauan, Leyte

「パスカ」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。

Lanzones Festival

ランソネス・フェスティバル

時期: 9月8~10日

場所: Talisay City, Negros Occidental

甘いランソネス、ランブータン、マンゴスチン、ドリアンの採れるタリサイ市の感謝祭です。農作物フェアでのリボンカット・セレモニー、無料のランソネス大食い大会とストリートダンスのコンテストが見所です。

ランソネス

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。

●ブライマー vol.27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。



Peñafrancia Festival

ペニャフランシア・フェスティバル

時期: 9月第3土曜日

場所: Naga City

宗教・文化・伝統が融合したピコール地方最大のフィエスタで、日程は9日間にも渡ります。このフィエスタの主人公は、聖母マリア。フィエスタ初日に教会から運び出された聖母マリア像は、ナガ大聖堂へと安置されます。人々はフィエスタの最終日までこの教会で聖母マリアへ祈りを捧げる特別なミサを開き、最終日にまた聖母マリアの像を今度は背に乗せて、川を下ってもとの教会へと戻します。この間も人々はキャンドルを灯し、聖母マリアへの祈りを欠かしません。

Fiesta Hermosa

フィエスタ・エルモサ

時期: 10月1~12日

場所: Zamboanga

「フィエスタ・ピラール」としても知られるこのフィエスタは、10月12日にピラール岩で、ピラールの聖母像を讃えてクライマックスを迎えます。期間中は、「ミス・サンボアンガ」コンテストやレガッタレース、ストリートダンス、トレードフェア、そして多様なショー、「サンボアンガ・エコ・チャレンジ」、「チャバカノ・ソング・フェスティバル」、フードフェスティバルなども開催されます。

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	単泊
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
ディスカバリー・ジュニア・スイート	PHP 22,300 PHP 7,500
プライデイズ(デラックス)	PHP 21,900 PHP 7,300
トゥーシ・スズ・スー・ベラ	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	単泊
(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期は適応できませんのでご了承ください。

■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	単泊
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・ベラ	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
その他の料金: 上記料金には含まれていないもの: 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期は適応できませんのでご了承ください。

旅行のお問い合わせは、アルナイズ雅子/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



生鮮食品が自慢の日本食材店

今月の大売出し品!

炭火焼 鰻の極上 スタミナ満点 225P /250g	カニカマ サラダに、お寿司に 150P /500g
オイシーヘルシー エビコ (オレンジ) 270P /500g	冷凍枝豆 冷凍枝豆 180P /1kg ビールのおつまみに

※値段は事前の予告な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

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 カス子、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

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
- サワーザップ
- 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, 556-7272 Mobile: 0917-598-0599
Mondays to Sundays, 10am-9pm

■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
肌への副作用がなく、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

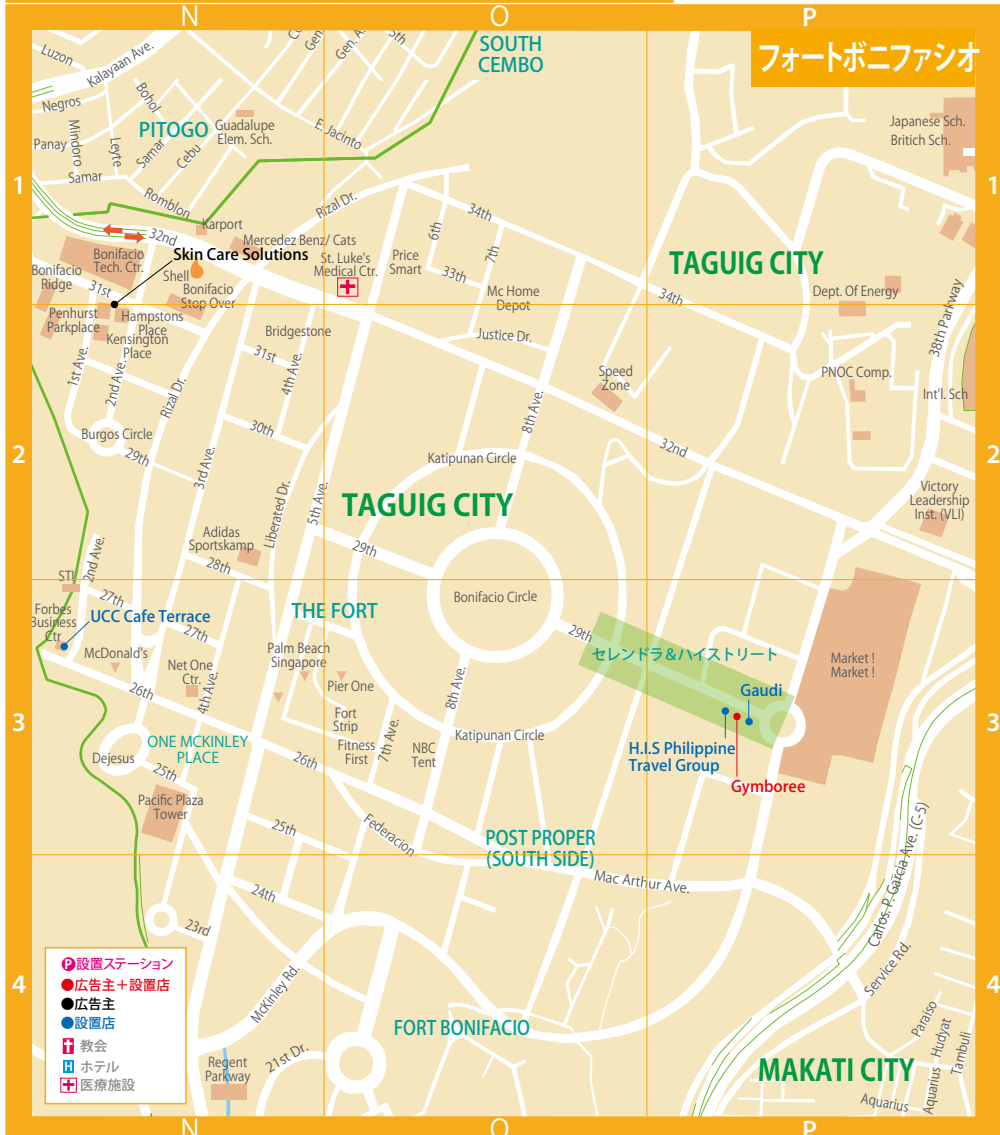
■痩身
体と顔の脂肪細胞を破壊する機器を使用している効果的な痩身です。従来の脂肪吸引などでは難しかったアゴや上腕といった場所にも使用できる理想的な方法です。
価格: 超音波痩身 P35,000(3ヶ月間、1日につき1時間のトリートメントを何度でも受けられます。)

■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

**1回分の料金で
2回受けられるプロモ実施中!**

**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

領事関係手数料の改定について
平成22年(2010年)4月1日より領事関係手数料が変更されました。為替の関係で現行より料金が上がっていますので、ご留意下さい。主な料金は次の通りです。

1. 旅券関係

- 新規・切替旅券
 - 10年用 8,100ペソ
 - 5年用 5,600ペソ
 - 5年用(12歳未満) 3,000ペソ
- 旅券記載事項の訂正 500ペソ
- 旅券査証欄の増補 1,300ペソ
- 帰国のための渡航書 1,300ペソ

2. 証明関係

- 婚姻要件具備証明書 600ペソ
- 婚姻・出生・離婚証明書 600ペソ
- 在留証明書 600ペソ
- 署名証明 個人のもの 600ペソ
- 印章証明 官公署に係るもの 2,300ペソ
- 日本の運転免許証の翻訳 1,050ペソ
- 遺骨証明書 1,250ペソ

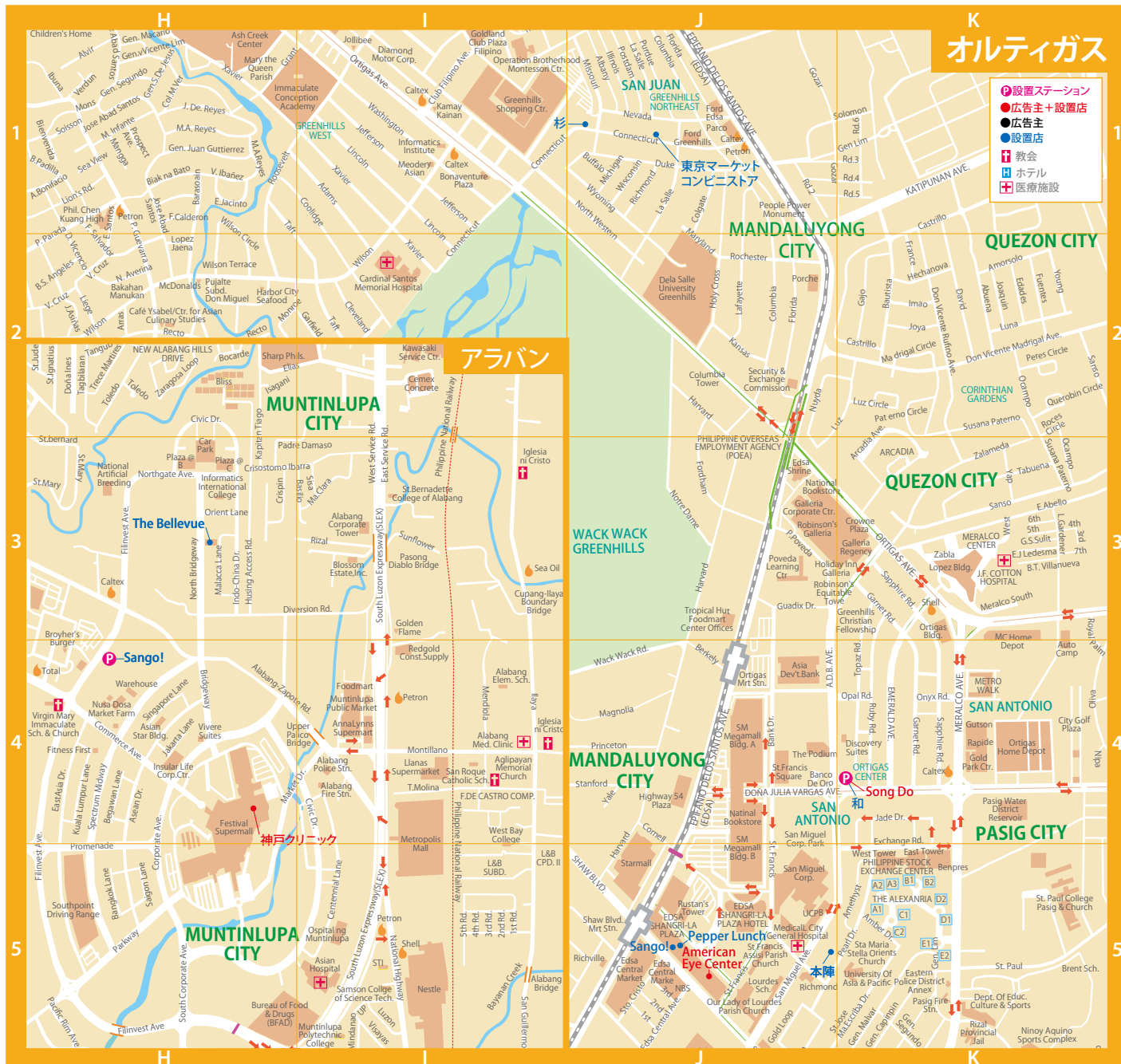
3. 査証関係

- (フィリピン国籍者の短期滞在査証は無料です)
- 一般入国査証 1,500ペソ
 - 数次入国査証 3,000ペソ
 - 通過入国査証 350ペソ
 - 再入国許可延長 1,500ペソ

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 】 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
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

マナリ日本人会診療所(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
セントルースメディカルセンター(ケソン)	02-723-0101~32
(国際デスク)	02-726-3911
海外旅行傷害保険のクレームエージェント (24時間)(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 (英語)

MASTER CARD グローバルデスク

.....001-800-1-111-6061(※3)

電話番号案内(PL)

知っていると便利

(携帯ニュース速報)

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-××××



ID

Discovery Tour, Inc.

www.discoverytour.ph



**IATA
PTAA**

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

ヴィリアレット デンタルクリニック
家族歯科・歯列矯正
 ☎ 392-5254 携帯 0916-495-1231
 Unit 6 CHBC Vista Verde Ave.
 Vista Verde Esecutive Village, Cainta, Rizal

The First Album 01 : 59

2PM

2010年5月発売



今もっとも人気を集めている韓国のアイドルユニット2PMのファーストフルアルバム。注目曲は、キャッチーなメロディーが印象的な「Heartbeat」、去年フィリピンで大流行した韓国曲「Nobody」のようなヒットを予感させます。ミュージックビデオで披露されているダンスも超クール。

KC

KC Concepcion

(ケー・シー・コンセプション)

2010年2月18日発売



人気CMモデルとなりテレビや映画でも華々しく活躍する中、2008年に歌手デビューも果たしたKC Concepcionが、今年、ついにセカンドアルバム「KC」をリリース。国内外のソングライターによるオリジナル曲の他、彼女自身によって書かれた作品も3曲収録されています。

FREE

Kiss Jane (キス・ジェーン)

2010年4月12日発売



人気バンドであった「Kelt's Cross」と「Kitchie Nadal」の元メンバーによって作られたオルタナティブ・ロックバンド、「Kiss Jane」。U2やNew Radicals、Imogen Heapにインスパイアされた彼らのサウンドは、メインストリームの音楽に対する挑戦的な姿勢に溢れています。ヒットシングル「Mistakes」も収録。

Raymond VS Raymond

Usher (アッシュャー)

2010年4月13日発売



Usherの待望の新作が、2年間にわたる休業と彼自身の離婚を経てついにリリースされました。タイトル「Raymond VS Raymond」は、離婚がテーマの映画「Kramer vs. Kramer」(クレイマー、クレイマー)を意識しているのでしょうか。Usher自身の傷つきやすい一面が表現された作品です。

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

Inception

<http://inceptionmovie.warnerbros.com/>

アクションスリラー

出演：Leonardo DiCaprio, Joseph Gordon-Levitt, Ken Watanabe
「ダークナイト」が歴史的大ヒットを記録したクリストファー・ノーラン監督による、心理構造にまつわる現代的な要素を盛り込んだSFアクション大作。レオナルド・ディカプリオが主演し、「ラストサムライ」の渡辺謙も悪役として登場する。

The Sorcerer's Apprentice

<http://disney.go.com/disneypictures/sorcerersapprentice/>

ファンタジーアドベンチャー

出演：Nicolas Cage, Jay Baruchel, Alfred Molina, Monica Belucci
監督は「ナショナルトレジャー」を手がけたジョン・タートルトープ。魔法使いのBalthazar Blake (ニコラス・ケイジ) は、現代のマンハッタンで悪から街を守るため奮闘していたが、一人では出来ないかと判断し、一見どこにでもいるような青年Dave Stutlerを弟子にする。

Salt

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

アクションスリラー

声の出演：Angelina Jolie, Liev Schreiber
ロシアの潜入スパイだが、CIAエージェントとして働いている、アンジェリーナ・ジョリー演じる「イブリン・ソルト」。ある時イブリンは、CIA防諜幹部の前で亡命者との接見があり、そこでロシアの潜入スパイだとバラされてしまう。

Knight and Day

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

アクションコメディ

出演：Tom Cruise, Cameron Diaz
トムクルーズとキャメロンディアスが共演するアクションコメディ。理想の男性を追い求める田舎町出身のジューンは、ある日空港でハンサムな男と運命的な出会いを果たすが、男の正体は重要な任務を帯びたスパイだった。

The Last Airbender

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

ファンタジーアドベンチャー

出演：Noah Ringer, Nicola Peltz, Dev Patel
水・土・火・風の4つの国が存在する世界。ある時、火の国が他の国々に戦争をしかける。水・土・火・風4つの力すべてを使いこなす少年アーンとその仲間たちは、崩れた世界の秩序を元に戻すため立ち上がる。

Predators

<http://www.predators-movie.com/>

アクション・サイファイ・スリラー

出演：Adrien Brody, Topher Grace, Alice Braga
かつてアーノルドシュワルツネッガーが主演したSFアクション「プレデター」のリメイク版。
傭兵、囚人、暗殺団の一員など、いずれも屈強な人間たちが惑星に集められ、サバイバルをかけた壮絶な戦いを繰り広げる姿を描く。

MASTERCLASS

マスタークラス



ミュージカル

独自資金で運営を続けるフィリピンオペラカンパニーが、トニー賞受賞作品「MASTERCLASS」の公演を行います。

晩年、マスタークラスの講師となった伝説のソプラノ歌手マリア・カラスが、それまでの人生や大富豪の愛人オナシスについて語る様子を描く。

場所：Carlos P. Romulo Auditorium, RCBC Plaza M B-2

開催日：2010年7月29～31日、8月6～8日、12～5日

チケット購入・問合せ：891-9999

GABBY'ng K Ganda

「カイガンダ」のガビー



コメディ・コンサート

俳優のGabby Concepcion、トップコメディアン「K BROSAS」& VICE GANDAが共演する歌と笑い満載のコンサート。

日頃のストレスから開放してくれそうな楽しいステージが繰り広げられる。

場所：MUSIC MUSEUM, Greenhills Shopping Complex, San Juan M I-1

開催日：2010年7月2～3日 20時開演

チケット購入・問合せ：891-9999

Yamato : Drummers of Japan

ヤマト：日本の太鼓叩きたち



音楽パフォーマンス

日比友好月間一周年を記念して、和太鼓グループ「YAMATO」の公演が決定。「YAMATO」は、奈良県明日香村を拠点として、世界各国で活躍中。日本の伝統とモダンなリズムをミックスさせたパフォーマンスを見せる。

場所：SM Sky Dome, SM North EDSA

開催日：2010年7月9日 19:30時開演

チケット購入・問合せ：

811-6155～58 (Shiela Dela Paz)

Extraordinary : Japanese Contemporary Photography

超越：日本の現在写真



写真展

11人の日本人フォトグラファーによる作品を展示。派手なメイクと染められた髪で無気力な表情を見せる女性、タトゥーとボディピアスをした若者など、写真を通して、新しい個性表現の形を見せてくれる。

場所：Upper Galleries (Calma, Ho and Luz Galleries) and the Catwalk Galleries, Metropolitan Museum of Manila

開催日：2010年6月22日～9月30日

チケット購入・問合せ：

811-6155～58 (Shiela Dela Paz)

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6月25日から7月24日まで
Valid until July 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

🍴 海舟

7/24
まで有効

新鮮な海の幸をお友達と、また
ご家族でぜひ味わってみて下さい。



● お会計時に総額より20%割引。
ランチ、セットメニューは除く(アラカルトのみ)

クーポンご提示で

**20%
OFF**

海舟 F-4

Grand Floor Net World hotel, Roxas Blvd
cor Sen. Gil Puyat Ave., Pasay City
☎ 02-551-1784 (直通), 02-536-7777 内線4番
🕒 朝食 6:00~10:00 ランチ 11:00~14:30
ディナー 17:00~0:00 ⑥なし

🌸 Excellent Massage

7/24
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
ぎとストレス解消を。ご予
約はお電話またはTEXTで
どうぞ。

Excellent
Massage

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

● 2時間ごとのご利用につき、フェイシャル・
クレンジングを無料でご提供。

オーガニックと自然派製品で、お肌を
清潔で潤いのある状態へ導きます。

クーポンご提示で

Excellent Massage

☎ 02-489-2966, 02-562-0946, 0918-689-5027,
0926-726-1581, 0922-865-4495

🕒 13:00~翌日3:00 ⑥なし
ウェブサイト: www.excellent-massage.com
E-mail: excellent_massageasia@yahoo.com

2時間ごと
のご利用につき、
フェイシャル
クレンジング
無料

🌸 シュウェイ・ヒロット・スパ

7/24
まで有効

フィリピンに古来から伝わるマッサージ技術
「癒しの手」ヒロット



● 120分の全身ヒロット
マッサージが30%OFF
※他の割引・キャンペーンとの併用は
できません

クーポンご提示で

マッサージ料金が
**30%
OFF**

シュウェイ・ヒロット・スパ
G/F Tropical Palms, dela Rosa St., Cor.
Perea St., Legaspi Vill. Makati
☎ 02-707-7453, 02-664-9369,
02-393-2314, 0932-309-3678
🕒 11:00~翌日1:00 ⑥なし

Primer sari-sari Store

プライマーサリサリストア
www.primer.ph
のトップページから上のバナーをクリック!

お得なクーポン、
いろいろ有ります。

レストラン、スパ、旅行、歯医者等々最大50%OFF!

今月のおすすめクーポン
Bridge Language Center
2010年9月30日まで有効

英語の習得は、
訓練を積んだネイティブ講師と。



住所：17.N Burgundy Corporate Tower, Makati
http://bridgelanguagecenter.com

購入お申し込み：

プライマーサリサリストア
またはプライマー編集部まで
☎ 02-836-8381
※お一人様一枚に限りです。
※数に限りがありますので、
先着順とさせていただきます。

受講料

1,000ペソ分が
**50%
OFF**

HOTEL EVENT INFORMATION July 2010

マンダリンオリエンタルマニラ

フィリピン在住日本人限定の週末スペシャルプロモ!

7月1日から8月31日までの金曜日、土曜日、日曜日に限り、クラブラウンジのアクセスが付いた、Club
deluxe room を一泊PHP7500 (税金サービスチャージすべて込) でお泊りいただけます。お二人の場
合は、追加で1000ペソいただければOK!



クラブラウンジってどんなところ?

18~23時までラウンジの飲み物、食べ物がすべて無料
でお楽しみいただけます。17時~19時までカクテルア
ワーとなり、すべてのお酒が無料でお楽しみいた
できます。また19時~23時までは、ウオッカなどのハー
ドアルコールは有料になりますが、ワイン、ビールは無料
にてお楽しみいただけます。もちろん軽食もご用意して
おります。夜は眺めもよく、少しリッチな気分でホテルを
満喫できるクラブフロアは本当にお勧めです! 今後日
本人のお客様を対象に、マンダリンの外国人エグゼク
ティブシェフによるクッキングクラスや、ワインのテイ
スティングイベントなど多数企画しております。



次回ワインイベントのお知らせ

Philippine Wine Merchants Cellar Door

日時：7月16日

料金：790ペソ (税、サービスチャージ込み)

ご予約、お問い合わせは下記まで

Mandarin Oriental Manila

担当：浅野慎二郎

(Shinjiro Asano / Japanese sales Manager)

携帯：0917-534-1548

E-mail: shinjiroa@mohg.com

ソフィテルフィリピンブラザ

クラブ 7 PECADOS がリニューアル

ディスコアートが華開く、7 PECADOSの世界へよう
こそ。

今までのライブバンドとは趣向を変え、クラブ音楽と共
に装い新たにリニューアル。70~90年代をフィーチャ
ーしたソウル、ファンク&ディスコ、ラテン、ブギ&ハ
ウスをお楽しみいただけます。



お問い合わせは下記まで

7 PECADOS

☎ 632-551-5555

E-mail: fbreservations@sofitelmanila.com



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

text & photo by Kyoko Kataoka

第4回 韓国人のハワイ



荒れるボラカイ島のホワイトビーチ

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。

2005年5月末もフィリピンにいた。ルソン島ソルソゴンでジンベイザメと一緒に泳いでいた。その前年にはパングラオ島で50頭のイルカの群を見た。バンカーボートにつかまって浮いている私の足をかすめて、イルカが2頭、楽しそうに鳴きながら、光の届かない青の底に向かって潜っていった。イルカもジンベイザメも見られるフィリピンは、まさにダイバー天国である。

世界最大のリーフは、オーストラリアのグレートバリアリーフ。二番目は中米ペリーズのペリーズバリアリーフ。どちらも行ったことがあるのだが、海は東南アジアの島のほうがよい。フィリピンには東南アジア最大のリーフ、世界遺産トゥバタハ岩礁海洋公園がある。パラワン島の州都プエルト・プリンセサから船で12時間。4月から6月まではダイブサファリが出ているが、それも人数が集まらないと出ないため、ほとんど荒らされていないようだ。一度、マレーシアのつい数年前まで無人島だったところに行ったことがあるが、あれはすごかった。海の中の楽園だった。パラワン島の目と鼻の先はもうマレーシアだ。ダイビングスポットとして有名なシバダンパラワンと同じくスルー海に面している。

世界中の海を潜り倒したダイバーの友人が、別荘を建てたのがパングラオ島。パングラオはボホールと橋でつながっている小さな島。少し沖に出れば、いきなりのドロップオフ。大小さまざまな色とりどりの魚たちが、海の中で息のできない不自由な生き物を恐れもせず ゆったり泳いでいる。パングラオにはもう10年以上この島に住んでいる日本人がいる。彼女は飽きもせず毎日潜っている。フィリピンの海にはそれほどまでに魅せる力がある。

さて、マニラに着いたとたんにはハングルが目飛びこんでくるほど、フィリピンには韓国人が多い。中でもボラカイ島は韓国人のハワイとまで呼ばれている。この手のリゾートは世界中にある。スペイン本土から時差1時間、アフリカ大陸に近いカナリア諸島はドイツ人のハワイだ。インドネシアのバリにしても、ドルフィンダイビングで有名なアンソニー・キー・リゾートがあるホンジュラスのロアタンにしても、行きずりの観光客が楽に手に負える程度のエスニック性は残してはいるものの、無国籍でありながらも没個性的な雰囲気が大通りには漂っている。どこも一律な似たり寄ったりのそんな印象がある。

しかし、どんなリゾートにもよる行きではない顔が必ずある。その素顔を暴くには、あえて観光客の顧みない、シーズンオフに行くのもいいかもしれない。そして、裏通りの路地に迷いこむのだ。子供のはしゃぎ声やご飯をつくるにおいのするような。

雨季の真っ只中、台風接近中のボラカイ島に行ってみた。それでも韓国人はいた。数年前にこの島を舞台にした恋愛ドラマが韓国で放送されたらしく、以来島にはカップルやハネムナーが訪れるようになってしまった。ほんの15年前までボラカイには電気がなかったのに、今となってはシーズン中は週末の渋谷さながらの混雑ぶりなのだと言っている日本人が教えてくれた。

コテージの椰子の木陰でハンモックに揺られて、気が向いたら本を読み、気がついたらうたた寝していた。荒れている波の音を聞きながら。フィリピン美しい浜辺と言われるホワイトビーチも大量の流木が打ちあげられて見る影もない。さらわれそうな高波にも負けず、フィリピン人がほとんど意地で海水浴をしている。しかも、彼らは水着を着る習慣がない。だから、普段着のまま海で大波に打たれているさまはまるで荒行のように見える。

ビーチ沿いは観光客向けで、ビーチと平行しているメインロードは地元民向け。その間をタリパバという商店街が結ぶ。ビーチの近くは小さい土産物屋が多いが、メインロードに近づくほどどんどん生活臭が濃く、庶民的になっていく。フィリピンはどこでもサリサリストアというよろず屋が多い。実になんでも売っている。サリサリストアの目印は、店先にのれんのようにぶらさがっている洗剤やシャンプーの小袋。貧しい人はまとめてボトルで買えないから、1回分ずつ買う。ちなみにフィリピンのような暑い国では、一般的な家では水だけでお湯は出ないのが普通。サリサリとは多種多様という意味だ。

ボラカイ島はビサヤ海にあり、セブなどの他のビサヤ諸島と同じくビサヤ語が話される。ビサヤにはフィリピンラーメン、パッチョイがある。フィリピン飯は、基本的に魚であろうが鶏であろうが豚であろうが牛であろうが、醤油で甘辛く炊く。これは少しのおかずでご飯がいっぱい食べられるようにということだと思う。フィリピンは他の東南アジア諸国に比べて食べる楽しみが少ない国だが、パッチョイはなかなかいける。お試しあれ。

できることなら15年前のボラカイに行ってみたかった。わざわざ台風の中を行かなくても、乾季でさえ観光客が誰もいないところに行きたい。フィリピンのほとんどの島はまだ15年前のボラカイなのだ。なにしろこの国には7,107もの島があるのだから。

ビザを取るだけで 素晴らしい人生へのチケットが...

SRRVisa

Special Resident Retiree's Visa

面倒な手続き不要の永住ビザ

退職後の人生をフィリピンで

PHILIPPINES

NOW

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 072010

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： _____



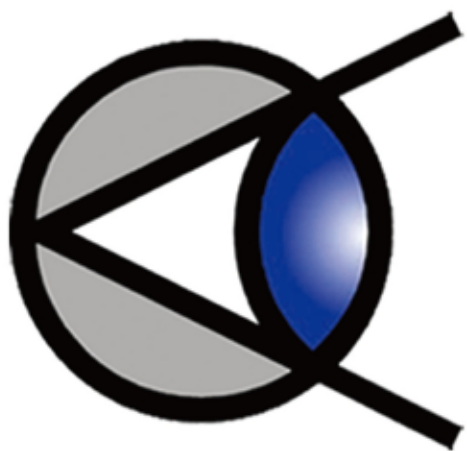
PHILIPPINE RETIREMENT AUTHORITY

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

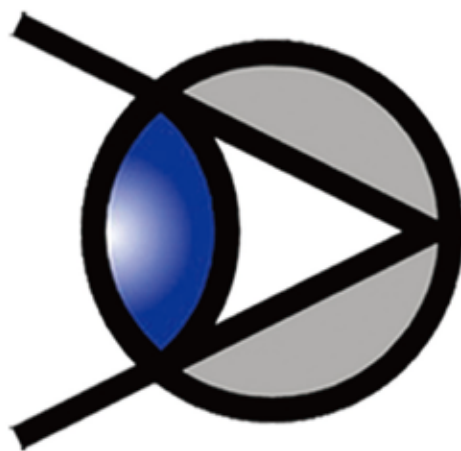
TWO EYES ARE BETTER THAN ONE



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