

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

病院+入門 メトロマニラの トマトメトロ

フィリピン医療の最先端



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



Made in Manilaのヘルシーレシピ
豆腐のツナグラタン
マガンドン・ハポン、フィリピン!
輝く日本人
マクロビ風レストランUNIQUEASE
中村 八千代 さん

10

October vol.31

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



RIMOWA®

Germany since 1898

Flagship-Store Ground Level Greenbelt 5 Ayala Center Makati, Tel. (+632) 757 3048
Adora Department Store 2nd Level Greenbelt 5 Ayala Center Makati, Tel. (+632) 217 4030
Ground Level Power Plant Rockwell Makati, Tel. (+632) 728 3060
Rimowa Store 1st level, Newport Mall, Resorts World Manila
www.rimowa.com



primer

10 October
2010

Contents



特集

フィリピン医療の最先端

メトロマニラの 病院+入門

- | | |
|----|--------------------|
| 06 | Report1 セントルース病院 |
| 07 | セントルース病院 豪華な入院設備 |
| 08 | 日本とフィリピンの病院の違いとは? |
| 09 | Report2 アジアン・ホスピタル |
| 10 | 日本語対応できる病院 |
| 11 | フィリピンでお得な施術にトライ! |

Column

05 World通信

ブラジル 韓国

17 環境にやさしい電気ジープニー

日本の技術力で「ダウングレード」

25 フィリピンで輝く日本人

マクロビ風レストランUNIQUEASE (ユニカセ)
プロジェクトコーディネーター 中村八千代さん

26 今月のピックアップ!

女子会しちゃおう in フィリピン
パティスリー BIZU

27 Made in Manilaの ヘルシーレシピ

豆腐のツナグラタン

38 マガンドン・ハポン、フィリピン!

第7回 台風銀座（前編）



Regular

- | | |
|----|------------------------|
| 31 | 大使館情報 |
| 36 | イベント情報
アート 映画 コンサート |
| 37 | クーポン&GC情報
ホテルイベント情報 |



30 MAP

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

33 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 / mii 井島加恵

アートディレクション&デザイン Art Direction & Design
柳田寛之 Hiroyuki Yanagida (willssnow-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 10月号 Vol.31

(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。

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.ocsmnl.com.ph>

GRAN DEW TRADING

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

ドライフルーツの種類

- マンゴー
- グリーンマンゴー
- バイナップル
- 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

注意:過剰の場合はあります
ので、最初の注文を頂けると確実にお受けできます。
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>

創業20年の実績
賃貸コンドミニアム物件豊富
賃貸オフィス・賃貸一戸建も取扱

ご入居からご退出まで
日本人スタッフによるサポートで安心です。

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



ゴルフ会員券のレンタル・売買
のご相談も承ります。

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

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。

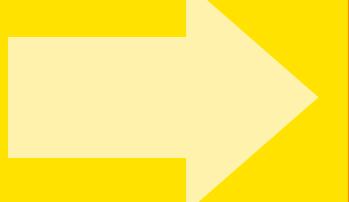
jica  **AIM**

お問い合わせ・お申し込みは
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/>



プライマーWEBにWORLD通信もありマス。
<http://primer.ph/cms/archives/column/world>

世界の暮らしをWEBでもチェック。
笑いあり、涙ありのレポを世界中からあつめました



From Brazil

暮らして見えた、素顔のブラジル人たち

ブラジルと言えば、サッカー、コーヒー、そしてカーニバルのイメージですね。では、そんなブラジルに暮らす人々とは、実際どんな人たちなのでしょう?身近で接して見えてきたブラジル人たちの素顔を、ちょこっとご紹介いたします!



プロフィール: ムリエー

2008年7月から、ビジネスマンの夫に伴いブラジルに駐在中。1年目はリオデジャネイロ、2年目の現在はサンパウロで、ブラジル2大都市での生活を経験。この国の素敵なところ、困ったこと、いろいろな発見をしながらの毎日。

ムリエーさんのブログ「ちょこっとブラジル! (海外駐在生活記)」:
<http://ameblo.jp/poucoapouco/>



ブラジルに来てまず驚くのは、人々の“人なつこさ”。例えば、同じマンションの住人同士なら、お部屋も名前も知らなくたって「ボンジーア (こんにちは)、お元気~?」と満面の笑顔で挨拶。初対面の相手とだって、すぐに大盛り上がりして仲良くなってしまいます。何しろ、スーパーでお野菜を選んでいる時でも、横断歩道での信号待ちの間ですら、たまたま隣り合わせた日本人(私)にまでいきなり世間話を始めてしまうほど、なのですから。

そして、どんな時でも“いい(好い?) 加減”! ブラジルの人たちがよく使う「マイズ オウ メーノス」(だいたい/まあまあ)という言葉がありますが、時間についても「マイズ オウ メーノス、○時に行くよ。」(実際はだいぶ遅れて来ます)、トラブルが起きても「マイズ オウ メーノス、大丈夫だからOK!」(まだ解決できていなくても…)、といった具合。

何事も「マイズ オウ メーノス」くらい



がちょうどいいから、無理してがんばって完璧を目指したりはしません。その証拠に、彼らはいつでもハッピーかつ自然体。まさに、“ストレスフリー”な人々なのです。そんなブラジルの人々があまりに楽しそうに日々暮らす姿を見ていると、“シャイで真面目な日本人”は、もっと彼らの気楽さを真似した方がいい!!…と思わずにはいられません。



プロフィール: しゅしゅ

1980年横浜生まれ(でも最も長く住んだのは大阪)。父親の仕事の都合で引っ越しを繰り返し、幼少時代から語学に興味をもつ。2005年、韓国ソウルへ留学(1年間)。2007年、中国上海へ留学(10ヶ月)。そこで韓国人男性と出会う。2008年、結婚、再び韓国生活スタート。2009年、長男出産。現在はソウル郊外で子育ての真っ最中。

しゅしゅさんのブログ「うっちゃんうっちゃん韓国いやぎ」:
<http://ameblo.jp/xue0921/>



私たち夫婦の出会いは中国の上海ですが、私はそれより前に韓国留学を経験していたので、2人の会話は最初から韓国語。そして韓国文化もかなり理解していたつもりでした。

しかし韓国人男性とお付き合いするのは初めて。ドラマに出てくる韓国人男性は、記念日の度にプレゼントやサプライズイベントを用意して、女性を感動させています。もしかして私もその主人公に…なんていう夢を抱いていましたが、現実はそんなに甘いものでは

ありません。

夫はとても現実的な考え方をする人です。プレゼントも「喜んでもらえない物なら意味がないから、現金をあげたいくらいだ」と言いい、プロポーズもありませんでした(本人はしたつもりでしたが)。

まわりの日韓カップルのお友達の話を聞き、プロポーズをされてない人が意外に多いことに驚きました。夫いわく「あれはドラマが作り出した幻想だ」そうです。よく考えれば、私自身も現実主義なので、イベントをされても「このお金で2人で旅行に行くほうがよかった」なんて考えていたかもしれません。韓国人男性はロマンチックだと思っている人も多いようですが、実際には現実的な人のほうが多いようです。

ドラマと似ていると感じるのは、韓国人男性の“家族愛”。自分の両親への愛情がとても強い人が大半です。妻より両親を大切にする男性も多く、苦労しているお嫁さんたちもいますが、幸い、私の夫の場合は度が過ぎてい

ないので安心です。

日本では家族や親戚が集まることが少なくなっていますが、韓国は旧正月や秋夕など、大きな行事の時はみんなで集まります。家族愛が強いのは、その影響でしょうか? 料理の準備など大変なこともありますが、みんなでワイワイしゃべりながら、絆を深めているような気がします。もちろん個人や家庭によって違いますし、韓国人男性すべてに当てはまるわけではありませんので、ご注意くださいね。



From Korea

韓国ドラマは幻想? 現実?

Special Feature: Hospitals in Metro Manila



フィリピン医療の最先端 メトロマニラの 病院+入門

2010年に入り、メトロ・マニラでは新しい病院・クリニックが続々オープンしています。中でもグローバルシティに新しくできたセントルーカス病院は、これまでにない規模・設備と、病院でありながら利用者満足を意識した経営で、フィリピンの医療をリードしています。ますますチョイスの増えているメトロマニラの病院・クリニック。特に新しい施設を中心に、日本人にも利用しやすい病院を一挙紹介します。何が起こるかわからない海外生活、前もって知っておいて損はない情報ばかりです。



Report 1

ワールドクラスの最新設備と品質保証、
フィリピン最高峰を自負する総合病院

セントルークス・ メディカルセンター

グローバルシティ

100年以上の歴史を持ち、フィリピンの名門病院として知られるセントルークスは、2003年にフィリピンで初めて、アメリカの国際的医療認証機構であるJCI (Joint Commission International) 認証を受け、国際水準のクオリティを世界に向けて証明しました（ケソン病院）。なお、フィリピン国内でJCI認証を受けている病院は、現在でもセントルークスとメディカルシティの2つしかありません。

新築となるグローバルシティ病院は2010年1月にオープンしたばかりで、館内にアートを散りばめたモダンな設計がひときわ目を引きます。施設面では医療先進国アメリカの大病院に負けない設備を備え、また技術面でもフィリピン国内で最高レベル。また、非営利法人として運営されているため、利益はすべて設備投資等の医療サービス向上のために配分され、また2割は貧困者への無料診療に使われています。



2010年1月
オープン！



Data

St. Luke's Medical Center

グローバルシティ

☎ (02) 789-7700、内線 508、
1066 (International Patients' Lounge)
32nd St., Cor. 5th Ave., Bonifacio,
Global City, Taguig City
<http://www.stluke.com.ph/>

プライマー編集部的には
ここがすごい！

- ①他病院の追随を許さない最新設備
- ②フィリピン国内で最高水準の医師陣
- ③ER、検査などで待ち時間の短さ
- ④日本人職員が在駐
- ⑤建物中にあふれるアート

設備がすごい！

アメリカの大病院にも負けない設備水準の高さ

フィリピン最高を自負する設備は、たとえばCTスキャンなら一般の大病院が64列の性能のところ、セントルークスでは256列マルチスライスCTを導入するなど、一步抜きん出ています。また、日本でもまだ限られた病院にしかない、癌の早期発見に使用するペットCTの装置なども備えています。これらの検査がワンストップで利用できるのも、セントルークスの強みといえます。



機器だけでなく、予約から検査までの待ち時間の短さも特筆すべきポイント。

豪華ホテル並みの入院設備 プレジデンシャル・スイート

芸能人や大物政治家などの富裕層が利用するという、プレジデンシャル・スイートは、場所が病院であるということを忘れてしまうような豪華空間。入院する本人だけでなく、看病する（付き添いの）家族が快適に過ごすことができるよう空間が設計されています。なんと一泊5万ペソだそうです！



すべてがそろったプレジデンシャル・スイートには、病室の他にリビング、ダイニングルームがあり、パソコンも完備。バスルームにはシャワーの他にジャグジーも付いています。ベッドが医療用ベッドであることを除けば、まさにホテルの一室です。少し気をつけて見てみると、アメニティに滅菌マークがあったり、当然ながらバリアフリー設計になっていることなど、病院ならではの特徴も見つかります。

プライベート・ルーム
629の病床数のうち、
353は個室となっています。
冷蔵庫やシャワールームも室内に完備して
おり、コンパクトな設計です。一泊
3,500ペソほど。

Question!

メトロマニラにはどんな総合病院があるの？

Answer

首都だけあってフィリピンの医療環境がそろっているのがマニラ。代表的な病院の例を下に紹介します。

- ①セントルークス・メディカル・センター
(ケソン市、タギッグ市)
- ②メディカル・シティ (マンダルヨン市)
- ③アジアン・ホスピタル (モンテルバ市) ▶P9
- ④マカティ・メディカルセンター (マカティ市) ▶P10
- ⑤マニラ・ドクターズ (マニラ市)

力 カスタマーサービスがすごい! + 日本人対応があります

セントルーカスでは、お客様サービス向上の一環として、ケソンシティ・グローバルシティの双方で日本人職員による日本語対応を行っています。緊急時はもちろんのこと、初診の際の相談から診断や検査の予約まで、日本人の強い味方です。

利用ご希望の際は、事前に下記の電話番号までご連絡ください。もしものときのためにも、番号を控えておくことをオススメします!

☎ 0917-525-0050 (大場)

0922-882-0973 (来田 <キタダ>)



病院とは思えない + アート空間

セントルーカスの院内は、廊下から待合室、病室の中までにいたるまで、ほとんどどんなところにもアートが飾ってあります。絵画やオブジェ等、アートが心を豊かにしリラックスさせる、という芸術療法的な心配り。殺伐としがちなのが病院ですが、さりげないインテリアが気持ちを温かくさせてくれます。



人間ドックも + 日本語窓口がサポート

院内のヘルス＆ウェルネスセンターでは、日帰りから2泊3日コースまでたくさんのパッケージを用意しています。英語だけだと複雑ですが、日本語窓口がメニューの相談から検査前の注意事項まで、徹底サポートしてくれるので安心です。

健康診断は、日帰りでP4,600-24,400 (女性の場合)。思わぬところに異常が見つかるのは怖いですが、自分の身体のことですので定期的にチェックをしておきたいところ。40歳を過ぎた方は乳がん検査もぜひ。

Question! 日本とフィリピンの病院の違いは?

Answer

フィリピンの病院では基本的に医師は独立しており、テナントとして院内に場所を確保しています。ですので、支払いもそれぞれの科で完結します。

アメリカ型のシステムを採用しているフィリピンでは、ER (救急治療室) や検査室、病棟等では病院が直接スタッフを雇用していますが、それ以外では独立した医師たちが院内にそれぞれクリニックをかま

えています。お気に入りのお店を選ぶような感覚で、医師を自分で選ぶことができるというメリットがあります。また、フィリピンでは日本のような国民皆保険制度はなく、基本的に自分で医療費を負担しなければなりません。そのため、一定額までの医療費をカバーできる任意保険に加入しておくのが一般的なようです。病院側は、支払能力の査定に関して厳しく接してきますので、慣れないうちは嫌な思いをするかもしれません。

その他にちょっとした違いとして、院内で携帯電話の使用が自由なことに初めて訪れる日本人はちょっとびっくりすると思います。

最後にもうひとつだけ。無料で家まで駆けつけてくれる救急車はありませんので、緊急の際は自分でER (救急治療室)に向かうのが一番です。いざという時のために、最寄りの総合病院の位置を確認しておくとともに、信頼できる人を常に近くにおいておきたいものです。

Report 2

新興のアラバンエリアで
もっとも信頼できる総合病院

アジアン・ホスピタル・ アンド・メディカル・センター

モンテルバ市アラバン

サウススーパーハイウェイの改修も着々と進み、
ますます利便性の高まっているアラバンエリア。
高速道路を通る際、必ず目に留まる大きな病院
がアジアン・ホスピタルです。

2002年に設立されたアジアン・ホスピタルは、
世界レベルの医療技術を持つバンコクの有名病院
バムルンラード病院と提携しており、特に心
臓血管手術や歯科の技術力の高さに定評があり
ます。

しみ取りや永久脱毛などの美容系の施術、レー
シック専門のアイ・センター、さらにフィリピン
で唯一の「ゴルフパフォーマンスのためのセン
ター」もあり、総合的なサービスを提供しています。

プライマー編集部的には ここがすごい！

- ①心臓血管手術の成功実績
- ②フィリピンで唯一のゴルファーのためのセンター
- ③ライフスタイル・メディスン・センター
- ④海外からの患者受け入れにも積極的
- ⑤ユニークなチャペル



Data

Asian Hospital and Medical Center
☎ (02)771-9000 to 9002
Asian Hospital and Medical Center
2205 Civic Drive, Filinvest Corporate City,
Alabang, Muntinlupa City, 1780
<http://www.asianhospital.com>

+ ゴルファーのための 施設とプログラムを完備

ゴルフプレイに起因する痛みに
悩む人々のために作られた「ゴ
ルフパフォーマンスおよびリハ
ビリセンター」では、アメリカ
のゴルフパフォーマンス・トレ
ーニング機関であるGoLo Golf
Performance Instituteによって
開発されたプログラムを用いてい
ます。専門医師のチームが、課題
となる筋肉の動きを判定し、フォ
ーム改善のための個別のメニュー
を処方します。



+ チャペルがユニーク！

フィリピンの病院はチャペルを併設しています
が、アジアン・ホスピタルのチャペルは一風変わ
ったユニークな造り。よく見ると、心臓をかたど
った間取りになっているのです。国民的芸術家ナ
ボレオン・アブエバの手による十字架も見所です。



+ インハウスの ピアニストがいる

ロビーにゆったりと流れる音楽は、
実はインハウスのピアニストによる
生演奏。

ホテルかレストランと間違えてし
まうくらいの、利用者をリラックス
させるための工夫です。



+ 海外からの問合せに対応

メディカル・ツーリズムの取り組みとして、アジアン・ホスピタル
では国外からの利用者向けにインターナショナル・セクションを設置、
ホテル手配なども行っています。欧米で訓練された医師のレベルの高
さと公用語の英語、価格差を背景に、海外からの問合せも絶えること
がないそうです。

日本語対応できる病院

英語がある程度できる場合でも、やはり日本語の方が安心。そんな方のために、旅行者を含めた一般の方が利用できるメトロマニラの病院・クリニックを集めてみました。

東京ヘルスリンク Medical and Diagnostic Center

マカティ、アラバン



2010年
オープン!

アラバンの東京ヘルスリンクが、マカティ・パソンタモ沿いに開院

日本語対応できるアラバンのクリニックとして親しまれてきた東京ヘルスリンクが、ついにマカティに進出。マカティ。クリニックは日本の病院にいるかのような雰囲気と、小児科から歯科まで各科の施設が同じ階にそろった利用しやすい設計が特徴です。また、日本の提携病院とスカイプで相談できる仕組みもあります。

マニラ日本人会診療所

マカティ

海外邦人医療基金とマニラ日本人会が運営する診療所。日本人会会員でなくても受診できます。また、FAX、メールによる健康相談も受付けています。

The Japanese Association, Manila, Inc.

(Medical Clinic)

☎ (02)818-0880, 819-2762 FAX (02)819-2811
23/F Trident Tower, 312 Sen Gil Puyat Ave.
Salcedo Village, Makati City
診療受付時間
月～金 8:30～11:00、13:30～16:00
土曜日 8:30～11:00 休診日 日曜日・祝祭日
<http://www.jami.ph/clinic.html>

神戸クリニック

アラバン

フィリピンの医師国家試験に合格した数少ない日本人の一人、山本院長が経営するクリニック。通常の診療のほか、人工透析も行っています。

Kobe Clinic

☎ (02)842-5405, 842-6138
2bd Level, Festival Supermall, Alabang,
Muntinlupa City
診療受付時間 8:00～20:00 年中無休
<http://kobeclinicphil.com>

マカティ・メディカル・センター

マカティ

フィリピンで最も在在日本人が密集しているマカティ市内で、最も信頼されている総合病院。日本語を話すことができる医師も登録されています。

Makati Medical Center

☎ (02)888-8999(英語)
J.H.Dジャバニーズヘルプデスク
☎ (02)817-1289
No. 2 Amorsolo St., Legaspi Village, Makati City
<http://www.makatimed.net.ph>

小林歯科

マカティ

マガリアネスピレッジで開業している小林院長の歯科クリニック。小林医師は歯科技工士(日本)と歯科医師免許(フィリピン)を持つ唯一の医師です。

Kobayashi Dental Clinic

☎ (02)854-3800, 852-3622
Unit 401, 4/F Left Wing, Maga Centre, Paseo de
Magallanes, Magallanes Village, Makati City
診療受付時間(予約制)
月～金 9:00～19:00

Data

東京ヘルスリンク マカティ

☎ (02)819-2010, 819-5816
Sunnayvale Bldg., 1 (formerly Kodak Bldg.),
2247 Don Chino Rosas Ave., Makati City
<http://www.tokyohealthlink.net>

アラバン

☎ (02)772-2678, (02)772-2679
Unit R-2 El Molito Building Madrigal Avenue
Ayala, Alabang Muntinlupa City

セントルーカス・メディカルセンター

St. Luke's Medical Center Quezon City

☎ (02)726-3911(国際デスク) 0917-525-0050(大場)
St. Luke's Medical Center Global City
(02)789-7700(外国人患者ラウンジ)
0922-882-0973(来田(キタダ))

アジアン・ホスピタル・アンド・メディカル・センター

Asian Hospital and Medical Center

☎ (02)771-9000 to 9002(英語)
J.H.Dジャバニーズヘルプデスク
☎ 02-506-8992

ナバレス歯科クリニック

マカティ

院長のミッチーローズ・ナバレス医師は、日本の愛知大学大学院への留学経験があり、日本語での診察もできます。日本人の患者が30%を占めているそう。

Navales Dental Clinic

☎ (02)751-8101, 817-4824
診療受付時間(予約制)
月～土 9:00～17:00



*以下では、一部医師が日本語を話すことができます。

●アジアン・ホスピタル(アラバン) ●マカティ・メディカル

*加入している保険で日本語デスクを利用できる場合がありますので、ご確認をおすすめします。

Question! 保険はどうなるの?

Answer

海外で受ける治療に対しては海外旅行保険が一般に知られていますが、実は国民健康保険を使用できる可能性もあります。ただし、保険証が海外で使えるわけではなく、帰国後に申請しなければなりません。この場合、民間の保険会社からの保険金の給付とは関係なく請求できます。

①国民健康保険

国民健康保険には海外療養費という項目があり、海外で受けた医療に対しても、審査に通れば保険の適用が受けられます。ただし、日本国内で保険診療として認められた治療であるなどの条件を満たしている必要があります。提出書類にも診療内容明細や領収明細書など規定がありますので、事前に確認しておいた方がいいでしょう。

②海外旅行保険

損保ジャパン、AIUなどいろいろありますが、保険によつて提携病院が分かれていますので、事前に説明書きを(読み飛ばさずに!)一通り読んでおいた方がいいです。また、現地での日本語対応デスクがありますので、連絡先は要チェック。診療を受ける際に現金での立替えが発生しないキャッシュレス診療もあり、便利で安心です。

③クレジットカード付帯海外旅行保険

使用しているクレジットに海外旅行保険がついているのであれば、一度確認しておくとよいかもしれません。カードのグレードによって条件や適用範囲に差がありますのでご注意を。保証期間は3ヶ月が一般的なようです。

フィリピンで お得な施術にトライ!

レーシック(LASIK)

アメリカン・アイ・センター(AEC)

グリーンベルト5店
2010年2月
オープン!



アジアでも有数のアイセンター

アメリカン・アイ・センターは、フィリピンで初めて視力矯正のためのレーザー手術(レーシック)を導入した眼科施設のひとつとして知られる、アジアでも5本の指に入るトップクラスのアイセンターです。レーシックとは、目の表面をレーザーで形を整えることで視力を1.0ほどまで回復させる治療法です。日本でもすっかりポピュラーになっているレーシックですが、アメリカン・アイ・センターは1995年から現在に至るまで、フィリピンのレーシック実施クリニックを代表する存在です。

病気の治療以外にも、しわ取りや永久脱毛、レーシックを豊富な実績のクリニックで、日本よりも割安で利用できます。

施術の流れ

予備検査
(3時間程度)

手術
(待ち時間込で3時間程度)
両目で約62,000ペソ

事後検査
(翌日、1週間後、1ヶ月後)

Data

American Eye Cataract Center

☎ (02)729-3937
American Eye Cataract Center
Level 4, Green Belt 5, Makati City

American Eye Center Shangri-la

Level 5, Shangri-la Plaza Mall EDSA
cor. Shaw Blvd., Ortigas Center,
Mandaluyong City 1500
(02)636-0762
<http://www.eyecenter.com.ph>

レーシックに関するお問い合わせ・ご予約は、
日本語ホットラインまで

☎ 0928-298-3091(日本語)

レーザー脱毛、ピーリング スキンケア・ソリューションズ



スキンケア効果もある、安全な脱毛

スキンケア・ソリューションズは、脱毛や肌のリファームなど、皮膚に関する美容専門クリニックで、すべての診断、施術は皮膚科専門医によって行われます。レーザー脱毛では、シネロン社のイロス・テクノロジーを使用しています。これは、IPLレーザーの光エネルギーとラジオ波の電気エネルギーのシナジー効果により、安全で確実な脱毛を行い、同時に真皮のコラーゲンを増やし、ボラリスやリファームのような毛穴のひきしめ、スキンタイトニング効果をもたらします。

メニュー例

- レーザー脱毛
- リファーム
- 肌の若返り
- レーザーピーリング
- ダイヤモンドピール
- ケミカルピーリング
- ニキビ改善

Data

Skin Care Solutions (SCS)

フォートボニファシオ
☎ (02)856-6960, Cell:0917-433-8172
Unit 1-H Grand Hampton, Tower 1,
31st. cor. 2nd Ave., Fort Bonifacio,
Taguig City
<http://scsfort.com/>

モールオブアジア

☎ (02)577-0425, (02)556-7272
Cell: 0917-598-0599
Unit 204, 2nd Floor, Entertainment
Mall South Wing,
SM Mall of Asia, Pasay City
(02)636-0762
<http://scs-asia.com/>

ボトックス、プチ整形

バーロウ・メディカルケア・インスティテュート



手術不要のボトックスしわ取り

「美容整形手術は信頼関係が築けた医師にだけ任せるべき」と語るのは美容整形専門医のリノ・ロレンソ医師。同医師が経営するバーロウ・メディカルケア・インスティテュートでは、各種美容整形手術の他、手術不要のボトックスを使ったしわ取りなどを提供しています。ボトックスには、しわ取りだけでなく、肩こりの緩和や、ワキ汗をサラサラにしてワキガを解消したりする効果もあるそう。フィリピンにいる間に試してみては。

メニュー例

- ボトックス
- メソボトックス
- フィラー注入
- アップス、
スレッドリフト
- ケミカルピーリング
- その他各種美容
整形施術

Data

Borough Medical Care Institute

☎ (02)547-1368, 0917-886-6974
6th floor Cybermall Bldg.
Eastwood City, Libis, Quezon City
<http://www.cosmeticphilippines.com/>

安心・快適！日本人医師のいる病院 神戸クリニック KOBE CLINIC

海外に滞在する時に、やはり心配なのが医療機関である。初めてフィリピンに来る人や、来て間もないという人は、日本と異なる環境や食事によって腹痛や下痢を起こす人も少なくない。しかし病院で自覚症状を英語で伝えるのはなかなか難しい上に、海外の病院は何かと不安がある…と言う人はこのKOBE CLINICに行くといいだろう。

モンテルバ市アラバンのフェスティバルモール2FにあるKOBE CLINICは、開放感溢れるガラス張りの入口を入るとすぐに、ジャパニーズヘルプデスクと書かれたプレートが目に入る。そこには日本語で書かれたボードが置いてあり、患者は自分の症状や状態や要望をボードに指をさして伝えることができるので、英語でうまく伝えられないかもしれない…という心配はない。

また緊急の場合や日本語で話をしたい場合は、日本人の山本院長が直接対応してくれるので安心だ。(院長不在の場合は電話で対応してくれる。)

大きい病院ではないが、清潔感があり医療設備も整っており、日本の病院と変わらないイメージである。フィリピンにある日本の病院、と言ってもいいかもしれない。

さらに、このKOBE CLINICでは人工透析を行っており、これはフィリピンでは大変めずらしい。日本と同じ最新透析機を使用し、日本と同様の衛生管理で治療を受けられる。

このクリニックには10床の人工透析、検査室、X線、超音波、そして内科、外科、眼・耳鼻咽喉科、小児科、産婦人科、皮膚科の6科の専門医がいるのも安心だ。

また、現在は特に自覚症状がなくとも定期的に健康診断を受けたいと言う人には、健康診断も受け付けている。日本語表記の問診表を使用し、検査結果も日本と同じような形式でわかりやすく提示されるので、多くの日本人が定期的に受けているそうだ。

万が一入院が必要な場合はASIAN HOSPITALと連携を取り処置をしてくれる。また、対象となる海外保険に加入している場合はキャッシュレスでの診療が可能なので、確認しておけば、いざという時に困らなくて済むだろう。

さらに、この病院で診察や処置を受けた場合、日本に戻った後に国民健康保険を利用できるので、その際に必要な書類等の作成も行ってくれるので、日本人にとっては大変便利で安心できる病院だ。健康状態に不安があったり、不調を感じたら早めに相談するのがいいだろう。



写真上：清潔感あふれるエントランス
写真中：小児科での診察風景
写真下：訓練を受けたスタッフが親身に対応します



KOBE CLINIC
2F Festival Supermall
Filinvest Corporate City
Alabang Muntinlupa City
☎ 842-5405, 842-6138
⌚ 8:00~20:00 ⚡ なし

フィリピンに伝わる「癒しの手」 ヒロット・マッサージ

写真取材協力：シュエイ・Hilot Healing Spa

今注目の「ヒロット」とは？

ヒロットはフィリピンに西洋医療が伝わる前から存在したといわれている技術で、もともとは身体的なマッサージだけでなく、薬草の処方や産婆術を含めて「マンヒヒロット」と呼ばれていました。いわばフィリピンの伝統医学のような存在だったわけです。

スペインによる植民時代以降もこの伝統的技法は絶えることなく受け継がれ、現在でも西洋医学に対するオルタナティブ医療としてフィリピンの人々に考えられています。中でもマッサージの技術は「ヒロット・マッサージ」と呼ばれており、内臓系の疾患にも効果があるなど、リラクゼーションに留まらない癒しの力が注目されています。



ヒロットの技法

ヒロットを支える哲学は古来インドの四元素説にあるとも言われており、体調不良は身体のバランスの欠如とみなされています。特に身体の冷えがもたらす悪影響が知られており、ヒロットも冷え（ラミング）の改善を特に重視しています。オイルA・マッサージの一環であるヒロットではココナッツオイルを使用し、全身への手技による適度な刺激と、ココナッツオイルの肌への浸透が、血液循環を促し身体バランスを整え、同時に肌に美容効果をもたらします。

マッサージ後の入浴は一定時間を置いてからが推奨されますが、おもしろいことに、この運動後すぐに身体を冷やすことを避ける考え方には、「ヒロット」への関心に関わりなくフィリピンで一般的に浸透しています。フィリピンの人々の間では、薬草の知識が先祖から伝えられるのと同じように、ヒロットの考え方も伝統的な知恵として受け継がれていることを示しています。

6 フェイシャルも心地よい。セラピストはTESDA（国立職業訓練機関）の発行するライセンスを持っているそうです。

Shui Hilot Healing Spa

G/F Tropical Palms, Dela Rosa St., Cor. Perea st., Legaspi Village, Makati City
☎(02)707-7453, (02)664-9369, (02)393-2314
営業時間：11:00～1:00（翌日） 年中無休
<http://www.shuihilotspa.com>

1

準備としてマッサージ前に足を温めます。同時に、漂うほのかな香りにリラックス効果があります。



2

重点的にマッサージが必要な部位を特定する「スクリーニング」と呼ばれる動きに続いて、背中をほぐします。



3

次は足に進みます。オイルマッサージは皮膚をこする刺激を与えないので、痛みもなく気持ちのいい肌触り。



4

肩・首のマッサージもやさしい動き。血行促進のみならずオイルの浸透が肌に美容効果をもたらします。



5

指へのツボ指圧は中国からの影響でしょうか。手のひらよりも、指先を使った動きが多いのがヒロットの特徴。





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

カフェサンバギータは、ネットワールドホテル2階にて営業しております。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LAN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ピ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。

コンビ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俊敏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



World
Trade
Center

Sen. Gil Puyat

Roxas Blvd.



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

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

Shui | (shway)
シュウェイ・Hilot Healing Spa

フィリピン伝統マッサージ
全身ヒロットが 550ペソ!!

他にも、ベントーサ療法、お風呂療法(脚ヒロット付)、
健康相談、ヒロットホームサービス、
ヒロットスパーティのパッケージ、
健康有機製品、ギフト券、イベント etc.

Ground Floor, Tropical Palms Building.,
Dela Rosa St., cor. Perea St.,
Legaspi Village, Makati City
M C-3

問合せ: (02) 393-2314 / (02) 707-7453 / (02) 664-9369
ご予約: (0922) 811 6118
営業時間: 11時から翌朝1時(年中無休)

www.shuihilotspa.com
www.equipinoy.com

フェイシャルスキンケア
豊胸
体形矯正
リスクの少ない若返り手術
成形手術

私達に
なんでも
ご相談下さい

COSMETIC PHILIPPINES
信頼と実績のある公認医師が
あなたを診察します。

6th Floor Cyber Mall Building
E. Rodriguez Jr. Avenue
Eastwood Quezon City,
Philippines 1110
TEL: +6325471368
携帯: +639178866974
Email: drrinolorenzo@gmail.com

<http://www.cosmeticphilippines.com>

リラクゼーションスポットで女を磨け

▼

プライマー WEB にスパ情報もありマス。
<http://primer.ph/beautiful/index.html>

02-703-7068
02-895-0951
0917-5910426

2007年以來 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: マカティエアのみ
オフィス: マカティ市、サルセドビル、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。

- スウェディッシュ、又は指圧マッサージ セラライト・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 ヴエントサ・マッサージ P350
- シャンメンスタイル・フットリフレックス ツイン・マッサージ P500
- ボディマッサージとパワーストレッチ (ぜひお勧めです! PURA VIDAだけのオリジナルですP350/1時間20分)

この他にも、スパパーティや各種プログラムがあります。
ギフト券もご利用いただけます。

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

Sakura
Massage

RELAX & Stay Healthy
for only
P250/hr

指圧・スウェディッシュ
マッサージ(アロマ
イル使用)がたったの
24時間年中無休のHOME&
HOTELマッサージサービス

●カップル割引
(2時間毎に10%割引、または15分無料延長)
●お一人様割引
(2時間のご利用が5%割引、または10分無料延長)
※マカティエア内に限ります。
※このプロモは金曜日・土曜日・日曜日・祝祭日は
行っておりません。

ご予約・お問い合わせはお電話ください!
Smart: 0920-6566817 Globe: 0916-2598945
(日本語でどうぞ)

Tel. No. (02) 887-4390 <http://kakuramassage.multiply.com>

MIDA'S Touch
マイダス・タッチ

男女セラピスト
ご自宅またはホテルでのマッサージ
年中無休

◆スウェディッシュ、指圧、フットマッサージ、
デンション・バスター(肩、背中、ひざ).....各P300/時間
◆コンビネーション(スウェディッシュ&指圧)、タイ各P450/時間
◆ツイン(セラピスト2名)P600/時間
◆MIDA'SパッケージP1,000/時間
◆各種ボディ・スクラブP400
(チョコレート、ストロベリー、ミルク・ソルト、死海の塩)
マッサージエリア
Makati, Malate, Manila, Pasay, Mandaluyong, Taguig, Pasig, Ortigas, San Juan, Eastwood, QC

スペシャル・キャンペーン!

2時間: P300
(7:00~9:00 / 13:00~17:00)
対象エリア: マカティ、マラテ、フォート、バサイのみ

0927-5111088, 0929-3549925,
0932-2654695, 02-403-7249, 513-8211

Petals Massage

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

今月のプロモーション!
全てのマッサージが
2時間でP400

●サービス内容 (/ 時間)
ベントーサ・コンビネーション P325
お子様へのマッサージ P250
指圧 P250
スウェディッシュ P250
タイ P300
指圧 / スウェディッシュ P250
ペタルス・ツイン・マッサージ P500
リフレクソロジー P250
フット・スクラブ P300
ボディ・スクラブ P500

今すぐお電話を!
501-3985/856-5655/09202446229/09165151784
苦情やご提案はどちらまで(マネージャー直通): 09278166080

YAKSONMYUNGA
SINCE 1979
ヤクソンミンガ

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、ぜひお試し下さい。

小顎整形治療 → 16回の通院後

O脚・X脚矯正→ 10回の通院後

Skin Care Program

小顎整形治療 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

メガモールの中だけで、きれいになれる!

1日でまわるフィリピンビューティースポット

フィリピンには数え切れないほど多くのショッピングモールがあります。

その中でも特にビューティースポットが多いのがメガモール!

今回はそんなスポットを1日で回れるプランを厳選して紹介します。

身体の中からも綺麗になっちゃおう

Healthy Options

“The All Natural Products Store”

いまや世界的に関心を集めている、オーガニック製品。3店舗目は様々なオーガニックや自然食品を扱っている、Healthy Optionsへ。店内はサプリメントやシャンプーなどが所狭しと並べられ、男性用の商品も数多く揃っている。バリエーション豊かな品ぞろえになっているのも特徴のひとつ。身体の中からも外からも綺麗にまた健康になれるはず!!

場所: 2nd Level

☎ (632) 636-1310 FAX: (632) 914-2001



フィリピン伝統マッサージ、スクラブやフェイシャル

Relaksasi

部屋の雰囲気や音楽から、フィリピンリゾート&リッチな気分を味わうことが出来るのが特徴。フェイシャルやスクラブなどの様々なメニューも充実!! Relaksasiでは Hilotだけでなく、バリ式やスウェーデン式マッサージも受けることができる。

記者I: 静かなのでリラックスできること間違いなし!! 料金プランが明確なのもうれしい。(例: HILOT MASSAGE750ペソ/1.5h)

場所: 3rd Floor

☎ (632) 9203787



300円で大満足の仕上がり

Posh Nails

~Hand and Foot Spa~

ビビッドな配色でひときわ目をひくネイルサロン。ソファーやクッション、壁紙に至るまでピンクづくし。女子ならテンション上がるここと間違いない! 取り扱っている製品が、日本人も愛用しているO.P.I.やORLANEなどで安心。

記者T: 店内がマニキュア臭くないのは好感度大。

場所: 5th level building B

☎ (632) 923-3237



フィリピン女性のポーチに必ずひとつ!

AVON

最後にフィリピンに根付いている化粧品ブランド、AVON。パッケージもシンプル&モダンでスタイリッシュなのに、値段はチープ。

記者T: 店員さんも親切に接客してくれるの、初めてでもお買い物しやすい!

場所: 2nd level, Building B



HEAVENLY GLOW

HEAVENLY GLOW
GlutaNAC&ローズヒップ×30カプセル 975.00ペソ
GlutaNAC&ローズヒップ×10カプセル 350.00ペソ

mercury drug
NAKA DISGURO GAMOT AY LAGING BAGO
Manila: 09178005836 Vismain: 09189308427 www.ilovekb.com

and all leading drugstores nationwide

ORAMEDY
口内炎をふっとばせ!

気になる口内炎も、このORAMEDYをひとぬりするだけですっきり!もうあのイライラに悩まされることはありません!
(4歳以下の子様のご利用はご遠慮下さい)

問合せ番号: 09178005836
www.singaw.net

watsons
South Star Drug

最寄りの薬局・スーパーマーケットでお求めいただけます

ASIAN MASSAGE
24時間営業・ホームマッサージも行っております

MAKATI
758-2589 * 728-5263
*** 0917-8827426**

その他の店舗
MAKATI・PASAY・MALATE・TAGUIG・ORTIGAS
MANDALUYONG・PASIG・CUBAO・TIMOG
MARIKINA・LAS PINAS・CAVITE・BAGUIO CEBU
CALOOCAN・GREENHILLS・PASIG・ANILAO

www.asianmassageph.com

マッサージといえば**ASIAN MASSAGE!**
24時間 あなたの疲れを癒します!



E C O S

環境にやさしい電気ジープニー 日本の技術力で「ダウングレード」

フィリピンの道路で見かけない日はないジープニー。道路地図にも載っていない路線網は、覚えるまでちょっと手間ですが慣れてしまえば便利です。特に田舎に行くときなど、タクシーが少ないので重宝します。

見た目にも愛らしく、フィリピン名物のひとつですが、ただ、どうもあの黒煙はちょっと…。フィリピンで肺疾患が多い理由のひとつは車の排気ガスだと言われています。あれさえなんとかすれば、市民も観光客ももっと気持ちよく過ごすことができるのに…。

「フィリピンにも1999年から車検制度はあるんですよ。一部商用車に適用されることになっ

ていますが、徹底されていないのが現実です。」

そう語るのは日本の技術力を駆使して環境問題に取り組む日系NGO「エコス環境財団」の田島事務局長。これまで、環境に関する様々な事業を展開してきた同財団は、ジープニーの排気ガス問題を解決するため、数年前からLPG車や電気自動車の研究を重ねてきました。

そして独自の技術で開発したのが、エンジン部分をそっくり付け替えるタイプの電気モーター。ジープニーの外観を変更することなくそのまま使用でき、さらに燃費においてもディーゼルをはるかにしのいでいるのが特長です。浮いた分の燃費で、25万～35万ペソかかる転換費

用はなんと2年程度で償却できるそうです。馬力やバッテリーの課題もクリアし、一般車両としての走行が可能です。

クリーンなだけでなく、経済的にもメリットのあることが持続可能性のカギ。現地の購買力やメンテナンス技術を考慮し、日本の技術力を使って「ダウングレード」したECOSの電気ジープニーを、早く街中で見かけるようになるのを期待したいです。

お問い合わせは:

ECOS Environmental Foundation
☎ (02)813-2670



同財団の電気ジープニーのモデルカー。モーターの馬力を説明するため、ジープニーよりも大型の2.5tトラック車体を使用しています。



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 : 小出達也一公認会計士(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」を大好評長期連載中。
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

AKIRA。 Hair & Make-up Studio

今注目のヘアーデトックスを早くも導入 !!

●オススメメニュー ヘアーデトックス

頭皮の汚れや、通常のシャンプーでは落とせない毛髪のシリコンを除去し、髪の毛をリセットします。その後にカラーやトリートメントを行うと、成分が100%髪に浸透するので仕上がりが格段に違います。

男性には抜け毛防止や予防の効果があります。

今回、プライマー編集部からお願ひしたところ、

通常ショート1000ペソ、セミロング1500ペソ、ロング2000ペソを、

「プライマーを見た」といっていただくと、ナントそれぞれ半額の

ショート500ペソ、セミロング750ペソ、ロング1000ペソ

でご提供していただけることになりました! (無理言ってすみません) ご協力に感謝!!

この機会にぜひヘアーデトックスをお試しください。



AKIRA。プロフィール

都内有名美容室を経て渡米。
帰国後、女性が憧れる人気
ヘアメイクとして数々のマ
スコミに取り上げられる。
現在はフィリピンを拠点に
世界各国で活躍中。

AKIRA。 Hair & Make-up Studio

Ground Floor, A.Venue Mall,
Makati Avenue, Makati City
E-mail : akira.salon@gmail.com

**0916-553-0971
02-621-3460**



e. eBaiBai 売買
Your source for resource.

日本とフィリピンをつなぐ架け橋
それがebaibaiの使命です。

ebaibaiはフィリピン企業の情報を集めた企業名簿サイト。
世界市場への参入をお考えのお客様のビジネスチャンスを
サポートします。

サイトへの企業情報掲載は無料。
プロの翻訳家による和訳サービスもあり、
現在では4000以上のフィリピン企業が日本語訳で掲載中。
手厚いサポートサービスもありますので、
まずはウェブを要チェック!



<http://ebaibai.com>



RIMOWAは、伝統のスタイルを継承しながらも、
常に先を見据え、
最新の技術で最高の品質をあなたにお届けします。

TOPAS TITANIUM. STRONG QUALITIES.
他に例をみない斬新かつ洗練されたデザインは、
世界中の旅行者の注目を集めました。
美しい輝きを失うことのないシルバー、エレガントな輪郭。
RIMOWA独特的のスタイルは、あなたと旅を共にするに
ふさわしいパートナーとなるでしょう。

RIMOWA
Germany since 1898

フィリピン初 日本人ネイリストのジェルネイルサロン登場！

皆さん、ケソン市にある芸能人御用達ヘアーサロン「Banbi Fuentes」をご存知ですか？女優クリスアキノも利用しているというこのヘアーサロン内にこの度、ネイルサロン「麗（REI）」がオープンしました。その噂を聞きつけ、さっそくプライマー編集部が体験取材をしに行きました！

麗
REI



出迎えてくれたのは、ネイルを担当して下さる日本人ネイリストの中村さん。とてもやわらかで、人を安心させる雰囲気を持っているいらっしゃる方だなあと感じました。

中村さんは、除光液で除去することができるソフトタイプ（ソークオフタイプ）のジェルネイルを使用しており、これは丈夫で爪にやさしいのが特徴。フィリピンではここでしか扱っていないそうです。

通常のマニキュアは乾くまでに時間がかかりますが、ジェルネイルは専用の機器に手を入れて光を当ててジェルを固めます。完全にマニキュアが乾く前に触ってしまって塗り直し…ということはありませんし、その上、マニキュア独特の匂いがありません。無臭といつてもいいくらい、匂いを感じませんでした。

以前フィリピンのネイルサロンに行った時に、爪をガリガリと削られ、バチバチ切られて怖い思いをした経験があり、少々ネイルサロン恐怖症になっていた記者ですが、ここはもちろんそんな心配はありません！

確かな技術と良質な素材で、安心感が違います！そして施術はもちろんやさしく丁寧で、仕上がりももちろん美しいのは、13年以上の経験を持つベテランネイリストの中村さんだからこそ成せる技だと感じました。

色もデザインも豊富で、中村さんが繊細な要望にも応えてくれますのでジェルネイル初体験の方でも、もちろんネイルサロンが初めての方でも楽しみながらデザインを選べるのもここ、「麗」の魅力です。

今回はかわいらしくラインストーンをあしらっていたきました。中村さんが使用しているラインストーンは全てスワロフスキーですよ！



施術時間はだいたい1時間半～2時間程。

中村さんと楽しくお話ししていると、時間が経つのもあっという間でした。ご自宅や、パーティー・結婚式場への出張も行いますので、お気軽にご相談くださいとのことです。

指先がキラキラ・ピカピカしていると気分も明るくなります！一度と言わず二度三度…と、足を運びたくなってしまうほどの上質なサービスと、ジェルネイルの楽しさを、皆さんも是非ご体感ください♪

プライマーを見た！
と言って
予約していただくと

20%
オフ!!

ネイルサロン 麗（REI）

お問い合わせ・ご予約 0915-314-8264（中村）

#98 Timog Ave., cor Sct. Ybardolaza,

Quezon City

Bambbi Fuentes内

☎ (02) 411-2487 PLDT: 927-1998

※地図はP36をご覧ください





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)
お問い合わせ・ご予約は: ☎ 02-834-8870 / FAX 834-8871
開演: 8:00PM ~ 定休日: 月曜日

Amazing Show (セブ)
9-2 Hosdan Cove Resort, AGUS, Mabulago, Lapulapu City
☎ 032-495-2592 / 93
開演: 6:30PM ~ / 8:00PM ~ 定休日: 日曜日

●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

<http://www.amazing-show.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。私たちの教師はすべて各芸術方面で素晴らしい技術を持ち、また子どもたちの才能を伸ばす意欲にあふれています。

●音楽

生徒たちの創造性を伸ばし、自分で音楽を解釈しながら演奏ができるようになります。

(ピアノ、バイオリン、ヴィオラ、チェロ、フルート、クラリネット、サクソフォン、トランペット、ギター、声楽)

●ビジュアルアート

生徒たちの感情や感性を表現させ、様々な制作活動を通して表現活動を楽しめます。

(基礎デッサン、スケッチ、水彩画、パステル画、油絵、アーツ&クラフト)

●シアター

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

(演劇、歌、踊り)

●ダンス

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



Makati Branch

4F, Alco Bldg.,
391 Sen. Gil Puyat Ave.
Tel : 02-890-8840
Mobile : 0920-913-0311

Ortigas Branch

4F, Dispo Bldg., Escriva Drive,
Ortigas Center
Tel : 02-664-5968

E-mail : clarionschool@yahoo.com
www.clarionschool.com

Alabang Branch

4F Energyopt building,
Prime St.
Madrigal Business Park2
Alabang Muntinlupa City
Tel : 02-544-0970
Mobile : 0921-345-2719

**TRANSPORT!
COMMUNICATION
SAGAWA**

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！！！

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。

<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) / 大畠(m_ohata@sagawa-global.com)

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！

引越 Removal

海上輸送 Sea Cargo

国際宅配便 Sgx



航空輸送 Air Cargo



物流倉庫(PEZA) Logistics



航空輸送(Air Cargo)

大型の貨物だけど早く着けたい！そんなご要望に航空便でお答えします！

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。

プライマー WEBで格安航空券販売してマス

<http://primer.ph/travel/index.html>

24時間365日ご予約可能

出発前日15時まで

ご購入いただけます

エル・リオ・イ・マール

大切な瞬間を、パラワン・コロン島で
大自然に囲まれたウェディングプラン

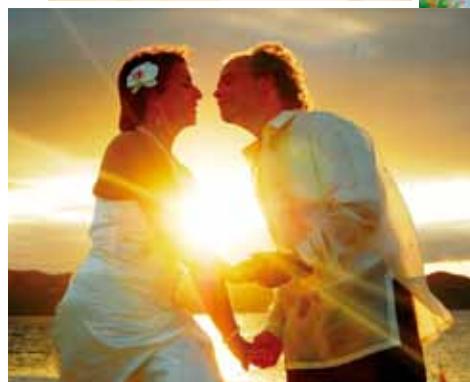
オーシャンビューに囲まれた開放的な空間、
そしてコテージから見える最高の夕日…。

エル・リオ・イ・マールでは、あなたが夢にまで見た最高のウェディングを実現いたします。

お二人きりでのフィリピン伝統マッサージヒロット体験や、ゲストブックの作成、お部屋への花束サービス、またアコースティックシンガーの生演奏など、エル・リオ・イ・マールでは、さまざまなウェディングプランをカップルに応じたご予算（15万～20万ペソ）でご用意。

お二人に最適なプランをお選びいただけます。ご希望によっては、施設内のバーを貸しきることも可能。ゲストのみなさまとともに心ゆくまでお楽しみ下さい。

壮大な大自然の中で、生涯忘れられない特別な瞬間を、スタッフ一同サポートいたします。



el Rio y Mar
Coron, Busuanga, Palawan

El Rio y Mar
Brgy. San Jose, Coron, Busuanga, Palawan

マニラ・オフィス
Regent Building, Malunggay Road, FTI Complex Taguig City
☎ 02-838-9464
E-mail: rooms@elrioymar.com, info@elrioymar.com, marketing@elrioymar.com
www.elrioymar.com

●ウェディングパッケージの詳細はこちらのWEBへ

www.elrioymar.com

philippine primer

使わないと絶対ソン！
プライマーWEBにクーポン情報ありマス

<http://primer.ph/sarisari-store/>

Discovery Tour, Inc. 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

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

SANDCASTLES
THE APARTMENTS

最高の
ビーチフロント
アパートメント

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

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
- タガイタイ 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
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
ウイークリー **¥33,810～**
マンスリー **¥49,800～**

<http://rentacar.its-smile.co.jp/>

ホテル検索もプライマーWEBにおまかせ！

[www.primer.ph/
travel/
index.html](http://www.primer.ph/travel/index.html)



THE JENET TRAVEL ALLIANCE

Package Tour

PERIOD: AUGUST 1, 2010 - DECEMBER 31, 2010

■ FREE OVERNIGHT STAY IN DOS PALMAS, PUERTO PRINCESSA RESORT WORTH Y50,000 FOR EVERY ROUND TRIP TO THE PHILIPPINES.

(AIRFARE TO PUERTO PRINCESSA NOT INCLUDED)

- VALID ONE YEAR OR UNTIL AUGUST 2011
- OVERNIGHT STAY INCLUDE THE FOLLOWING:
 - ACCOMMODATION IN AN AIR-CONDITIONED COTTAGE OR VILLA
 - FREE BREAKFAST
 - SCHEDULED ROUNDTRIP LAND AND BOAT TRANSFERS (CITY-RESORT-CITY)
 - COMPLIMENTARY USE OF THE FOLLOWING FACILITIES AND EQUIPMENT:
 - SWIMMING POOL AND JACUZZI
 - CHILDREN'S PLAYGROUND
 - OCEAN KAYAKS
 - SNORKELING EQUIPMENT (MASK, SNORKEL, FINS)
 - COURTS AND EQUIPMENT
 - COMPLIMENTARY COFFEE AND/OR HOT TEA THROUGHOUT THE STAY
 - WELCOME DRINK.



MECHANICS

- 1.JENET WILL MAIL OR EMAIL THE DOS PALMAS GIFT CERTIFICATE UPON PURCHASE OF A JENET TRAVEL ALLIANCE (JTA) TICKET
2. ONE TICKET EQUALS TO ONE GIFT CERTIFICATE.
3. FOR CONTROL PURPOSES DOS PALMAS WILL REQUIRE CLIENT TO SHOW THE JTA TICKET (PERIOD OF PURCHASE IS FROM AUG 2010 – AUG 2011) TO AVAL THE ABOVE PRIVILEGE.

■ ONE BOARDING PASS ENTITLES TO ONE RAFFLE ENTRY TO THE PHILIPPINE PREMIUM VACATION CAMPAIGN AND A CHANCE TO WIN LOTS OF PRIZES.



BOOK YOUR AIRLINE TICKET NOW CALL:

JENET Travel Alliance

TEL. NO. 03-5348-1443 OR FAX 03-5338-8689

© Dos Palmas, all rights reserved

DOS PALMAS
Island Resort & Spa

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いたしております。

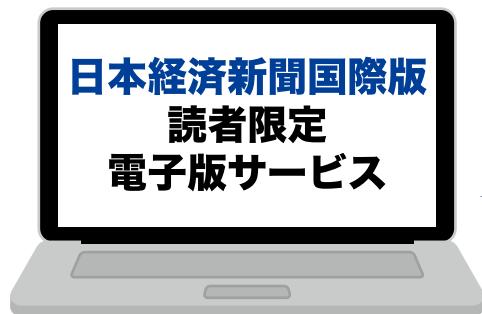
あなたを変える一歩。



日本
経済
新聞
NIKKEI

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！

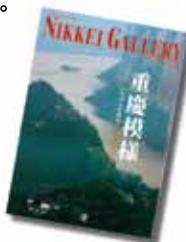
以下の 6つの特典の中から1つをお選びください。

- 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  日本航空
- 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読月ごめ定価

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

フィリピンで輝く日本人

このコーナーでは毎回フィリピンと深い係わりのある、またはがんばる日本人を紹介していきます。あなたの他にも、フィリピンの空の下で輝いている日本人はたくさんいました。

マクロビ風レストラン UNIQUEASE (ユニカセ) プロジェクトコーディネーター

中村 八千代 さん

中村 八千代さん プロフィール

1969年生まれ。20歳の時、家業であった一般酒販店を継ぐ。ビジネススキルを磨きつつ、物産展などを巡り、珍しい食品の仕入れに力を入れる。30歳、児童福祉施設でボランティアをしたことがきっかけで国際協力に目覚め、2006年教育関係のNGOスタッフとしてフィリピンに派遣が決まる。深刻な貧困問題を前に、青少年の雇用機会創出の必要性を感じ、趣味を通じた“食”ビジネスで彼らの働く場を提供することを提案。現在12人の青少年スタッフと共に、「マクロビ風レストラン UNIQUEASE(ユニカセ)」オープン準備中(2010年9月オープン予定)。



中村さん(中央の女性)
Photo by Natsuki Yasuda

生まれた地域や、
親の都合で学校を卒業できず、
働く機会を失っていく青少年たち
そんな不条理な社会の中でも、
彼らの生きる道を共に見つけていきたい

フィリピンに初めて来た時、社会に出る機会すらないたくさんの青少年たちに出会い衝撃を受けました。フィリピンはまだまだ学歴社会。NGOの支援を受けていても、そこから先、将来の見えない子供たちが本当にたくさんいたんです。そこで、実際に彼らに職業を提供できるようになればと思いつきました。しかも人々の生活に密着している“食”をテーマにした分野で。

ソーシャルエンタープライズ(社会企業)の立上げ、これはこだわりです

NGO活動を否定するわけではありません。草の根で動き、現場の声をくみとる、これはNGOにしかできないすばらしい活動だと思います。NGOの活動を基礎にさらに持続可能な自立への道を考慮した結果、ソーシャルエンタープライズ(社会企業)しかないと実感しました。今ここで働いているスタッフたちは、もともとNGOの裨益者であった青少年たち。彼らに払うお給料の一部は彼らの自立のための貯金として会社で保管しています。

一ヶ月の貯金の額は少ないかもしれません、2、3年たつとまとまった額になります。「2~3年後には自分で稼いだお金で学校に戻ったり独立して自分のお店を持ったりできるようになるのよ!」といつも口ずっぱく彼らに言っています。



プレオープンイベントの様子 Photo by Natsuki Yasuda

料理へのこだわりも人一倍。
納得するまでしつこく追い求めます

料理の8割強は、マクロビ料理専門家の方に指導して頂いたものです。たとえばこれ。ただのてまり寿司のように見えますが、実は中に穀物を混ぜ込んでカルシウム、鉄分、食物繊維アップをはかっています。お客様に食べていただき、体の中に入るものですから…安心して召し上がっていただきたいと思っています。

本来、マイクロバイオティックは野菜・穀物・豆類を中心で自然食品を使って料理するのですが、“マクロビ風”としているのは、お魚やちょっとお肉を使ったメニューもあるからなんです。お野菜中心なレストランではあるんですが、カップルやご夫婦でいらしていただいた時、彼の方がおなかをすかせて帰っちゃう! なんて事のないように。ここもちょっとこだわりました。

そうそう! 来週はおいしいマグロを仕入れにミンダナオまで行ってきます。数年前はまさか自分がマグロを仕入れるようになるなんて想像もつかなかったですが~笑。

凹む理由もスタッフ、
けどそこから救ってくれるのもスタッフ

レストラン準備の中で、悲しい出来事もありました。スタッフの一人がお店の備品を盗んでしまったことがあったんです。泣く泣く彼を解雇し、それから2週間以上は凹んでいました。彼を責める以上に、なぜ彼にそんなことをさせてしまったのだろうと反省の毎日でした。なぜ私は食止めることができなかったんだろう…って。けどそんな私を励ましてくれたのもまた、スタッフである青少年のみんなだったんです。「マム、僕たち今月はお給料いらないから。頑張って働くから。だから諦めないで!」って。

今すぐ社会を変えようとは思わない、
けど、諦めてるわけじゃない

今すぐに、このフィリピンの現状を変えようとは思っていません。なんでかって…ここで働く



キヤッサバもち
Photo by Erik Liogoren
UNIQUEASEサラダ
Photo by Erik Liogoren



手まり寿司
Photo by Erik Liogoren

青少年たちが10年後20年後に変えていってくれると信じているからです。諦めず、いま自分たちにできることから始めよう。その思いをここ UNIQUEASEで形にしていきたいと思っています。

スタッフA子の取材メモ

レストランオープン直前。タイトスケジュールの中での取材となりさぞお疲れかと思いきや…「今日までに工事現場の監督から調理場のコックまで、いろいろ経験したわ!! 私しゃべりすぎちゃったら止めてね!!」と取材中ずっと笑顔をたやさず楽しそうに語る中村さん。掲載用写真を選ぶ時も「私よりスタッフの子たちのいい写真がいっぱいあるんだけどね~」と、まず先にみんなの写真をチェック。青少年スタッフたちを心から大事に思い、信頼し、愛情を注ぎ、そして中村さんご自身もこのレストランオープンをめいっぱい楽しんでいるようすが伝わってきました。

中村さん、ユニカセのみなさん、取材ご協力ありがとうございました!!

店舗情報

マクロビ風レストラン UNIQUEASE(ユニカセ)

営業時間：ランチ…11:00AM~3:00PM

ディナー…5:00PM~10:30PM

定休日：日曜日

Ground Floor, #48 AVANT Building,
Jupiter street cor Mars Street, Bel Air Village,
Makati City, Metro Manila

☎ 0927-791-5516(英語・日本語対応可)

(9月下旬からの予約受け付けております。15名様程度貸切可能なファンクションルームもご利用いただけます。ご相談下さい)

※9月中旬オープン予定。

決定次第、プライマーWEBにて告知!お楽しみに!!

女子会しちゃおう in フィリピン
パティスリー BIZU

フィリピンで女子会をしちゃおうという場所にぴったりなのがパティスリー「BIZU」。BIZUとはフランス語でキスするという意味。

ピンクの心地よいソファとメリーゴーランドのような店内は、数々のケーキとお店の内装にマッチしていてまるで気分はプチプリンセス。

なかでも色とりどりのマカロン(13種類/各35ペソ)は、お友達宅におよばれした時のプチギフトにオススメ。みんなでいろんな味を楽しむことが出来ます。

(お持ち帰りする場合には自宅用・プレゼント用に関係なくピンクのラッピングを基調としてパープルとゴールドのリボンをあしらったかわいいラッピングをしてくれます!)

モーニング、ランチ、ディナーの豊富なメニューに加えて15:00~18:00限 定のAfternoon Tea set (575ペソ)は1度に10種類もの味が楽しめる一押しメニュー(紅茶付)。

2人用なので他メニューと一緒に頼んでみんなでシェアすれば女子会が一層盛り上がることまちがいなし!

右:マカロンセット(右下・265ペソ~)
下:バニラからマンゴー味まで豊富な種類のマカロン



BIZU PATISSERIE
セントルーカス病院
(グローバルシティ)店
St.Luke's Medical Center Global City
32nd Street, Bonifacio Global City,
Taguig City
⑨ 7:00~20:30
Greenbelt 2 Parkside店
G/F Greenbelt 2, Parkside, Ayala
Center, Makati City
☎ 757-BIZU, 757-4749
<http://www.bizupatisserie.com/>

Kenji Tei
RAMEN HOUSE

フィリピンでおいしい 日本のラーメンが食べられる!

日本の通をうならせる
本格派ラーメンがフィリピンに上陸!!

ラーメン

醤油	180ペソ
マーボー豆腐	220ペソ
味噌	220ペソ
味噌 バター コーン	190ペソ
辛口 ネギ	200ペソ
塩	180ペソ
五目 塩	220ペソ
冷し	190ペソ
冷し 胡麻 味噌	200ペソ
餃子	95ペソ

どん・御飯

かつどん	180ペソ
牛どん	190ペソ
チキン 照り焼き	180ペソ
親子どん	180ペソ
天どん	220ペソ
カレーライス	
ビーフ	230ペソ
海の幸	250ペソ
かつ	230ペソ
チャーハン	55ペソ
御飯	45ペソ

バラニヤーケ店
#10 President's Ave,
BF Homes, Paranaque
Tel. (632) 556-8805

営業時間
11:00 AM - 2:30 PM
5:30 PM - 10:00 PM

けんじ亭

プライマーWEBにも
おすすめレストランあります

<http://primer.ph/eat/index.html>

New Hatchin
生鮮食品が自慢の日本食材店

今月の大売出し品!

煎茶 緑茶でほっと一息	ごまこんぶ おにぎり・お茶漬けに
132P	75P

※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

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

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

CIRKULO
G/F, 900 A. Arnaiz Avenue (Pasay Road) cor. Paseo de Roxas, Makati City M C-4
Tel. 810-8735
810-12763
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

タガイタイの本格イタリアン
IL GALLONE 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 (齐藤) 年中無休
www.tagaytay.alfonsohotel.net

マカティ店 M 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 M 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 M A-1 7:00~17:00(月~土) 7:00~14:00(日)
Tel: 02-833-8905, 02-834-1384 Fax: 02-834-1384

azuthai
G/F Milky Way Building 900 A. Arnaiz Avenue corner Paseo de Roxas, Makati City M C-4
Tel. 817-6252, 813-0671
delivery hotline: 212-1212
www.azuthai.com
11:30 ~ 14:30 / 17:30 ~ 22:00
日曜も営業 日本語メニュー有

豆腐のツナグラタン

材料(4人分)

絹ごし豆腐 2丁、スライスチーズ 4枚、ツナ缶 大1缶(300g程度)、アスパラガス150g、たまねぎ 2個(140g程度)、醤油 大さじ1、塩 小さじ1/2、「味の素」小さじ1/2、植物油 大さじ1

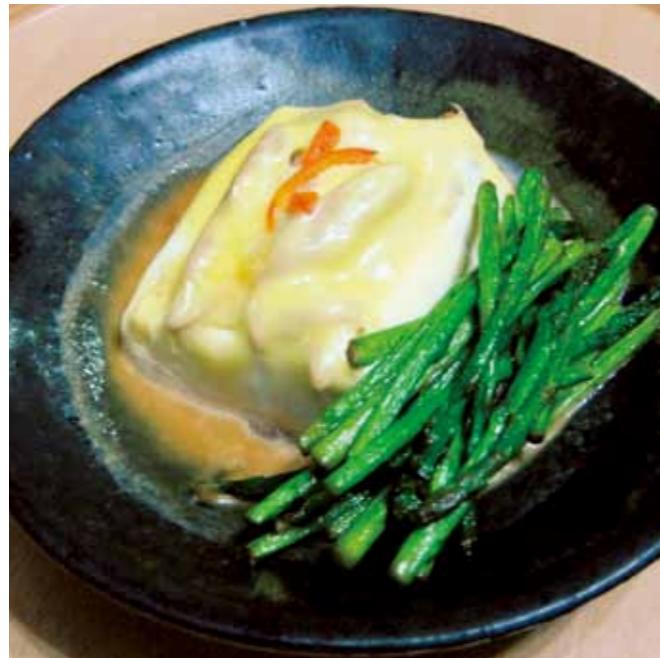
作り方

- ①豆腐を半分に切り水気を切る。
- ②玉ねぎはスライス、つけ合せのアスパラガスは3cm程度に切り、油を引いたフライパンで炒め醤油、塩、「味の素」で味付けする。
- ③耐熱皿に4等分のたまねぎ、豆腐、油を切ったツナ、スライスチーズの順に重ね電子レンジで2~3分加熱する。
- ④最後につけ合せのアスパラガスを添える。

豆腐とスライスチーズさえあれば、冷蔵庫のありあわせの材料で作れます。電子レンジ調理とは思えないおいしさ。ツナ缶はCenturyなどローカルのもので充分ですが、味付けをしていない「ベジタブルオイル」などシンプルなものを選びます。味付けたまねぎをレンジで再加熱するので醤油の香りがやさしく立ち上ります。豆腐には下味をつけませんが、ツナのイノシン酸、チーズと「味の素」のグルタミン酸のうま味があるので全体がおいしくまとめます。動物性・植物性たんぱく質をしっかり摂れるヘルシーメニューです。



Centuryはトップブランド、品質もOK！



Tofu & Tuna Gratin

Ingredients (4 Servings)

2 pieces Tofu, cut into 2 and drained water
4 pieces Sliced cheese
300g Canned Tuna, drained oil
150g Asparagus, cut into 1inch
140g or 2 pieces Onion, sliced
1tbsp Soy sauce
1/2 tsp Salt
1/2 tsp AJI-NO-MOTO umami seasoning
1tbsp Vegetable oil

by Hiroharu Motohashi

Directions

1. Stir-fry Onion and Asparagus with Vegetable oil. Season with Salt, AJI-NO-MOTO and Say sauce.
2. Put Onion, Tofu and Tuna on the plate.
3. Put sliced cheese on the top.
4. Cook 2-3Minutes in a microwave oven.
5. Assort asparagus before serving.

Simple cooking with microwave oven.

Malimnumnum dish with Umami from "AJI-NO-MOTO", asparagus and cheese. Flavor of soy sauce is also key for appetizing.



Dongwon Garden Korean Restaurant

☎ 02-898-3558, 0905-365-0303



こんなに食べて、こんなに美味しいくて、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、ぜひ召し上がり。



●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きと、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、シャンパン、または赤白ワインから一品をプレゼント。

McDonalds ● Polaris St.
Ave. ● Dongwon Garden
Petron ● Makati Jupiter St.
St. ● Buendia St.

Dongwon Garden Korean Restaurant M D-2
53 Polaris St. cor. Jupiter St., Makati City
☎ 02-898-3558, 0905-365-0303
(営) 11:00～23:00
喫煙可の個室あり(14名、18名、20名、24名、50名様用)

都会のオアシス Azure (アズール)

まるでリゾート! 驚きのコンドミニアムがマニラに登場

都会のど真ん中に現れた白砂のビーチ。そこにはリゾートと見紛うほどの光景が広がっている。Azureは、フィリピン初の、人工ビーチ併設のコンドミニアムです。

SMピクータンのショッピングモールには、専用ゲートで歩いてアクセス。マカティ、アラバン、マニラ国際空港からは、それぞれ車で10分前後という好立地。

それでいて価格はマカティの約半額。賃貸サポートのサービスもあり管理体制も万全とあって、プリセール*期間中にも、売り切れの棟が続出しています。投資としても、また駐在員の長期滞在先としても魅力的な物件です。

*プリセールとは、物件を建設完了前に予約購入すること。
月額数万円からの金額で、金利不要の購入が可能です。



内装はクールなダウンタウンと温かみのあるアジアモダンの2種類。好みに合わせて選択できます。



Check! ポイント

- 不動産管理大手のセンチュリー・プロパティーが開発。
完成後も責任をもって自社管理なので、安心。
 - オプションで家具の据付や賃貸管理も任せられるので、物件運用の手間いらず。
 - サウス・ハイウェイ（首都圏南高速道路）ピクータン出口には、高速道路スカイウェイが延伸中。完成後はマカティ・アラバン等へのアクセスがさらにスムーズに。
 - 平米単価は約P50,000で、マカティ都心部の同等物件の半額。
自信を持ってお勧めします!
- お問い合わせは日本語で：iCube（アイキューブ）豊田/ジェリーまで。
☎02-856-0038

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・プライマー」。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くます。

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@linc.asia

「プリセリング」とは?

文・写真：プライマー編集部 oya

フィリピンで「〇〇コンドミニアム発売開始!」と聞いたら、まず確認しないといけないのは「いつ出来るの?」ということ。

場所と設計が固まつたばかりの段階で売り出されますので、現場はまだ更地が普通。

すぐに入居できるような物件はめったになく、完成まで3~4年はかかるのが当たり前です。その分、完成までは頭金を無金利で分割払いすればよいので買いやすい。例えばマカティ市の人気の中の好立地、2LDKで60平米の物件でも、総額は6百万ペソ程度。頭金20%で4年払いなら月々は2万5千ペソ、約5万円で購入できるわけです。当面の負担が軽いので、人気物件になると、売り出しから3ヶ月未満で売り切れ御礼! 毎年5%程度のインフレのあるフィリピンでは、その次に売りだされる類似物件は値上がりして始まるので、新築でも売却益が狙えますし、賃貸も年利で10%を超える水準が期待できます。

ただ、もちろんそんなおいしい話ばかりではありません。「途中までお金を払ったけど完成しない!」ということもありうる訳です。

日本でもそんな事故が無い訳ではありませんが、せめてお金が戻ってきますよね。フィリピンだと、「これはやばいかな」と思って中途解約しても、支払った分はなかなか戻ってきません。そもそも途中で開発業者が破綻することもある。だから手を付ける前の段階で、その物件のチェックだけでなく、開発業者の履歴や現在の財政状態まで確認しておく必要があるわけです。また、無事、完工引渡し!ということになってしまって、不動産の価値はその後の管理で相当変わります。大手業者で、物件自体はよくても、管理がえないことで有名な業者もあります。多数の物件を扱っている中古市場の仲介業者からの、客観的な評価を押さえておきたいところです。

さらに、完成まで数年あると、周辺環境も相当変わります。近隣で道路やショッピングセンター等のインフラ整備が進んでいることが多いので、完工時に周辺がどうなるのか、情報収集が欠かせません。筆者は、「どうかなー」と思って中途解約したけれど、その後の周辺の発展を見て、



建築が進む旧フィリピン空港本社ビル。
高級コンドミニアムに転換

地下駐車上。基礎作りに
時間がかかる

激しく後悔した経験あります…。

フィリピンの開発業者の営業マンは、オプションがごてごて付いたモデルルームの案内と、支払い方法のことしか分からないことが多いので、ご注意、ご注意。入りやすくて旨みも多いプリセリングですが、その分、良い面・悪い面、契約前に想像をきちんと働かせることが大切です。

プライマー編集部 oya

10年超のフィリピン生活で、法人顧客を中心にフィリピンの不動産取引には多数関与。が、やっぱり勉強は身銭を切ってやってみないと、と、自分でコンドミニアムや分譲地のプリセリングを中心に4件申し込み、2件キャンセル。購入に至った2件のうち、1件は12%超の利回りで含み益が出ていますが、残り1件は不良建築で失敗です。



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に選ぶのは、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 (60m²) 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あり可能

詳細のご案内は、
DMCI Homes
☎ 02-888-3468 (英語対応)
<http://www.dmcinternational.com>
日本語をご希望の場合は以下まで、
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

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

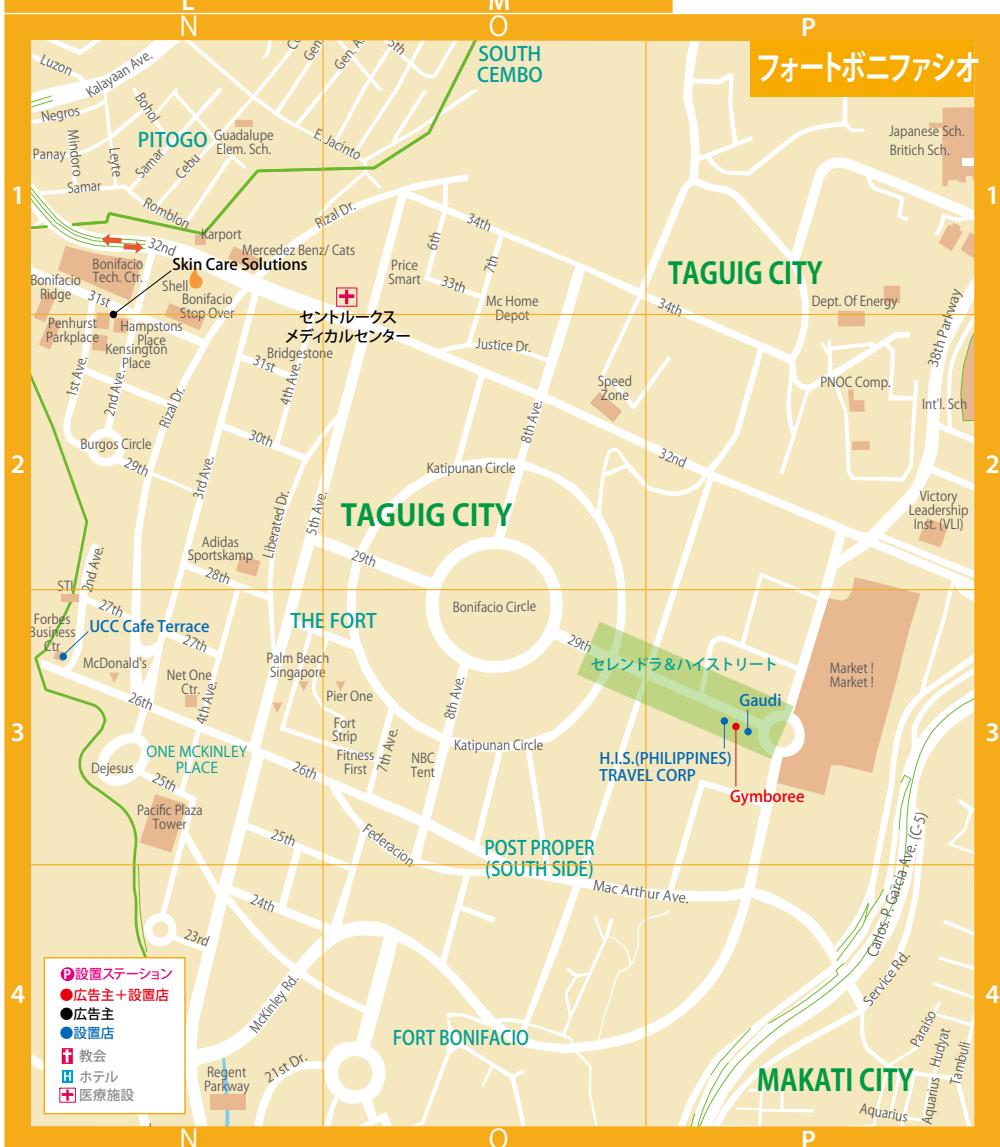
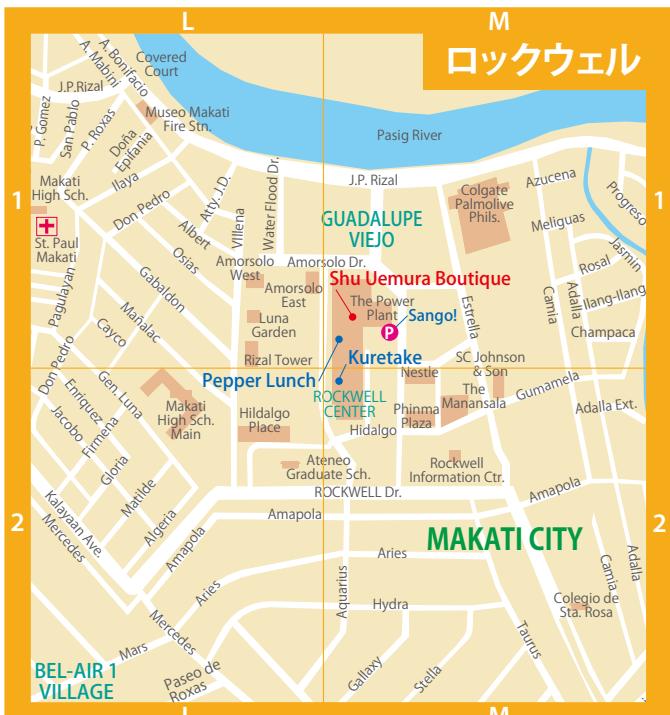
いち早く最新号を読んで頂くために、設置ステーションには沢山の部数を置いて頂いています。

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



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



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

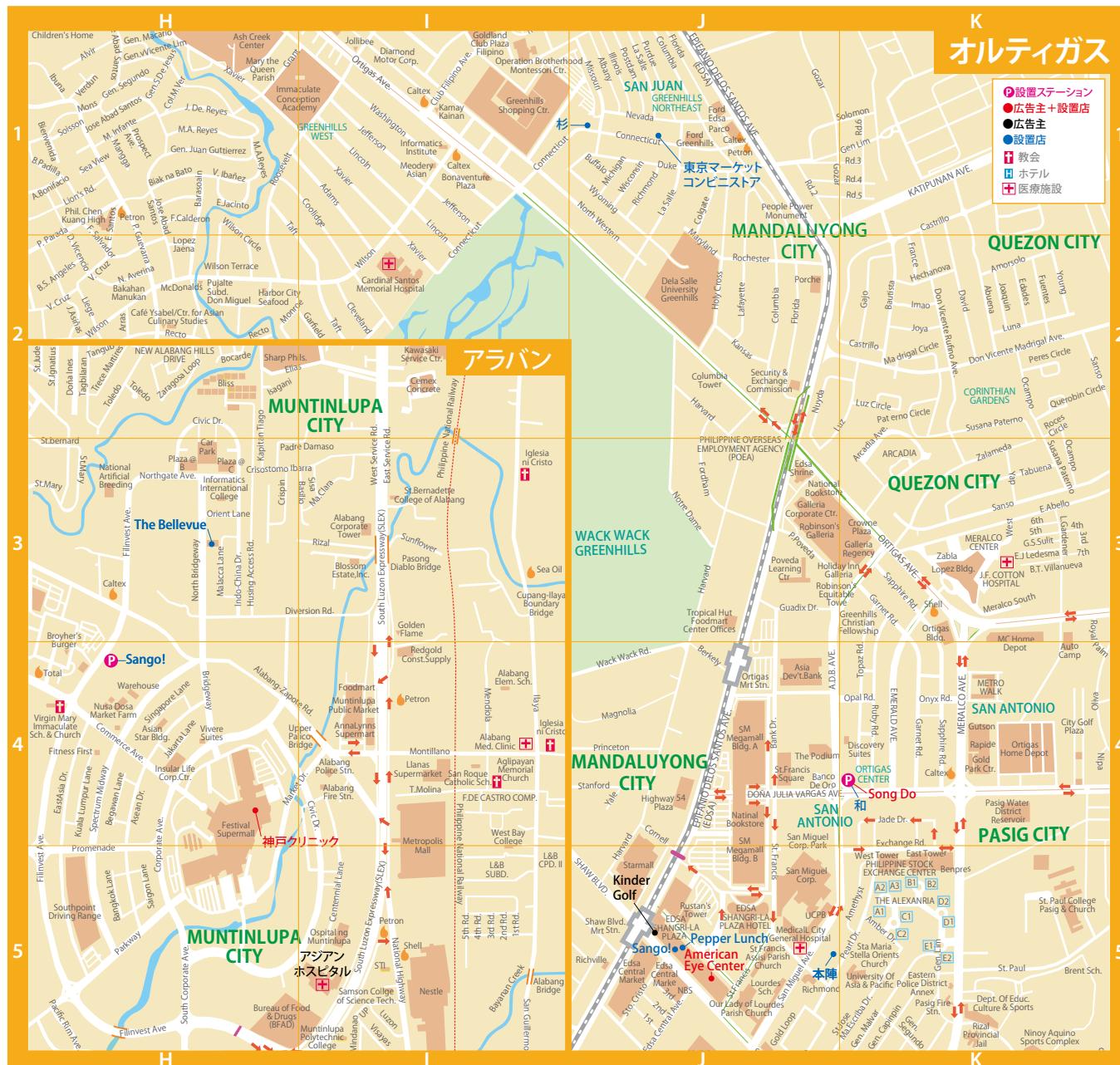
(フィリピン国籍者の短期滞在査証は無料です)

- 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 **M 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)



Simply Natural Therapies
for mind, body & soul

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
ペントーサ P 300/60分
その他のメニュー
ボディスクラフ P 600/90分
フットスクラフ 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は行っておりません

マッサージセラピストをお届けします
24時間お電話受け付けます

3530 Cityland Pasong Tamo Tower Don Chino Roces Ave., Makati City
Tel. 0920-244-6229/02-338-1875/0927-816-6080/02-856-5655

**オルティガスにある本場韓国料理屋
Song Do Korean Restaurant**

おすすめメニュー
*サムギョプサル P260
*US アンガス スペシャル P680
*US アンガス ジュムルルック P390
*石焼ビビンバ P330
*まぐろ刺身 P1900

Song Do Korean Restaurant M K-4
☎ 02-636-4821 / 636-3626
2nd Level El Pueblo Real, ADB Ave. cor., Julia Vargas St., Ortigas Center, Pasig City (ADB通り沿い「エル・エプロ」内)
④ 10:30~14:30 (ランチ) 17:30~22:30 (ディナー)
④ なし

すべてのKinderGolfのプログラムは、KinderGolf発育システムを基本としています。
このシステムは、独自の幼児ゴルフ学習法で、子供たちの心や体、ゴルフスキルのすべての面においての発達を促し、強い基礎をつくります。

KinderGolf
...where learning golf is fun

幼児
プログラム
確かな指導法
最適な環境
対象年齢
2~7才

Unit 410, Shangri-la Plaza Mall
EDSA cor. Shaw Blvd.
Mandaluyong City
☎ 910-0028 / 09164910295
ph.shangrilamall@kergolf.com

今から始める きれいなスイング!
USA PHILIPPINES SINGAPORE MALAYSIA INDONESIA

保存版 ベイエリアマップ® 【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
フィリピン日本人商工会議所 02-892-3233
マニラ日本人学校 02-840-1424~27

緊急(事件・火災・救急車)

日本の110番 117 (※1)

病院

マニラ日本人会診療所(マカティ) 02-818-0880
マカティメディカルセンター(マカティ) 02-888-8999
アジアンホスピタル(アラバン) 02-771-9000~2
神戸クリニック(アラバン)年中休 02-842-5405
東京ヘルスリンク(マカティ) 02-819-201
東京ヘルスリンク(アラバン) 02-772-2678
日本人専用電話番号 0917-844-0026 (※2)
セントルクスマディカルセンター(ケソン) 02-723-0101~32
(国際スク) 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

フィリピン觀光省 02-524-1703
(觀光案内・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
フィリピン退職局(日本語デスク・ペイパー) 02-848-1412~17

クレジットカード紛失・盗難

VISA CARD グローバルデスク 001-800-144-10015 (※3)

MASTER CARD グローバルデスク 001-800-1-111-6061 (※3)

電話番号案内(PLDT CALL) 187

知っていると便利

(携帯ニュース速報(携帯TEXTで配信申し込み))

The Philippine Star 2922 (※1)

Philippine Daily Inquirer 2207 (※1)

※1 日本からはかけられません。

※2 携帯電話の番号です。日本からかける場合は、日本でご契約の電話会社によっても違いますので、ご契約の電話会社にお問い合わせください。

※3 日本からもそのままダイヤルしてください。

日本からの電話のかけ方: 63(国番号)+2(ゼロをとった市外局番)+番号

例) 02-123-××××の場合、63-2-123-××××



急 墓

職位：日本人力マーサービス

資格：日本語及び英語が堪能な方

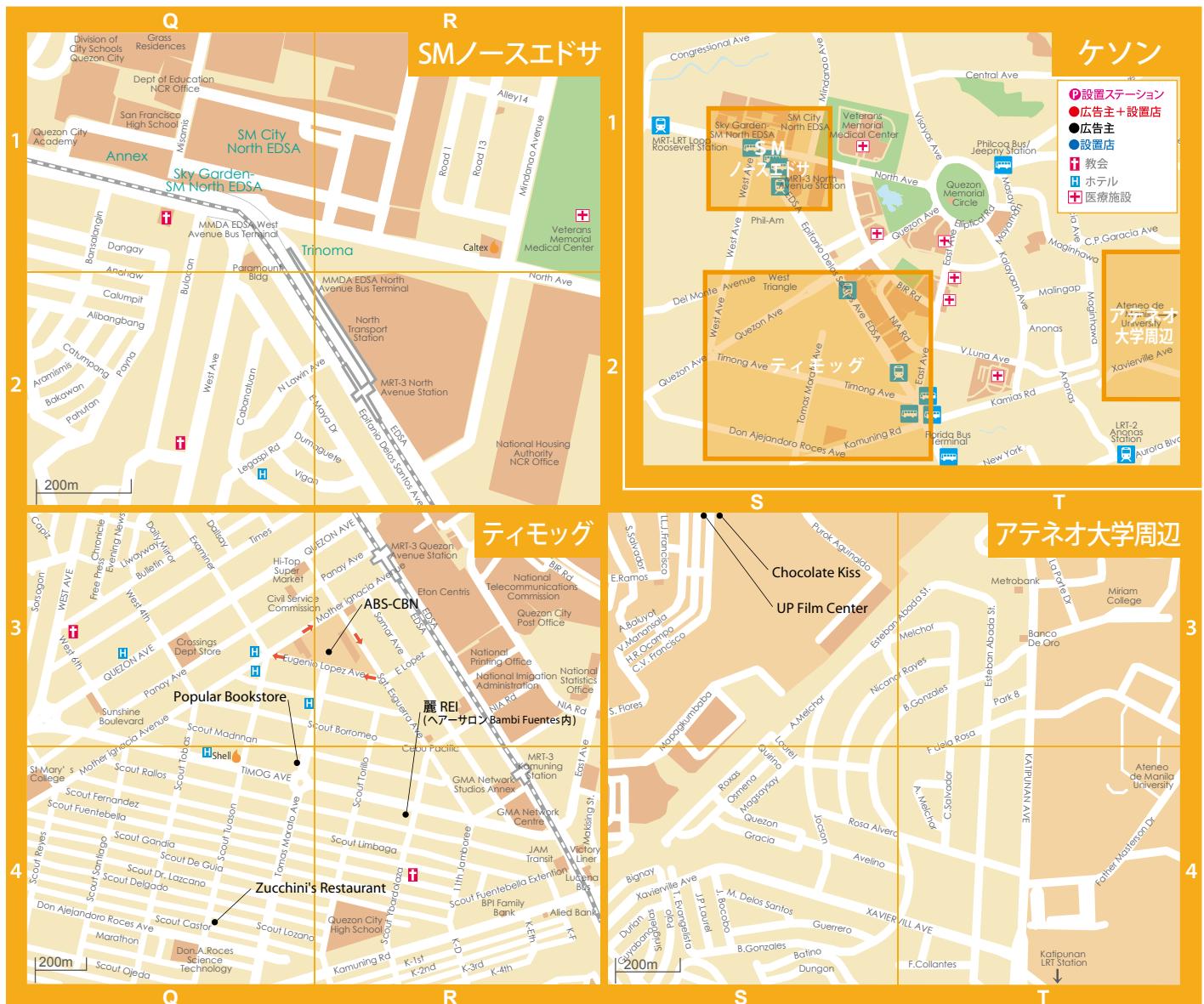
勤め先：Libis, Makati, Fort Bonifacio, Rockwell.

給料：7万ペソ以上

勤務時間：午前8時~午後5時

電話：813-6977 携帯：0919-6775493 (日本語可)
電子メール：dencomphil@gmail.com

保存版 ケソンマップ



ケソンシティを代表する ダイニングレストラン Zucchini's Restaurant



数々の高級ヨーロッパ風料理
豊富にそろったワイン
洗練された接客

静かで落ち着いた店内に流れる音楽…

特別なあの日を演出するすべてがここに揃っています

営業時間：11:00～15:00 / 18:00～23:00
定休日：祝日のみ（土日も営業しています）
住所：#20 Sct. Tuason cor. Sct. Castor, Quezon City 1103

☎ (02) 376-5896 / (02) 415-5533
www.zucchinis.com.ph

ご家族・お友達同士で 楽しめる日本式の カラオケボックス

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



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

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

マサイ店
ニドラサ通り、ヘリテージモール近く
TEL: 890-5230 / 896-4261

ケソン店
ティモグ通り、ハガーベンディング近く
TEL: 890-5230 / 896-4261

マラテ店
マニラ通り、パンシフィックホテル近く
TEL: 890-5230 / 896-4261

URL: www.music21plaza.com.ph

先日、ケソンに遊びに行ってきました！

TV局やオシャレなカフェ、ショッピングモールと見所いっぱいのケソン市の中で、最も印象に残っているのは、フィリピン大学。

日本では考えられないほどの広大な敷地に、緑豊かな広場や林道。散策やピクニック、またランニングやサイクリングなどのアクティビティーにも最適です。

そして疲れたら敷地内のオシャレなレストランカ

フェ (Rocus Cafe)

で休憩。サンドウイッチやケーキ等の軽食からパスタなどしっかりと食事もでき、コーヒーもおいしかったです。

都会の喧騒を離れ、是非足を運んでみては！



いつものモールに飽きたら、
ちょっと足を伸ばしてリラックス

緑と文化の街、ケソン市

フィリピン建国当時の首都ケソン市は、
今も大学や国立病院、政府諸機関があつまる学研都市。
今回はMRT終着駅のノースエドサ駅から、
車で10分圏内の文化ゾーンをご紹介します。



Area 1

緑あふれる フィリピン大学キャンパス

「UP：ユーピー」で親しまれてい
るフィリピン大学は、おととし創立
100年を迎えました。

ここデリマン校キャンパスは、
500haの広大な敷地に古木・巨木が
たくさん。キャンパス内は誰でも立
ち入り自由なので、木陰で深呼吸し
ながら、学生気分が味わえます。

5haの中央公園、サンクンガーデ
ンをぐるっと巡る道は、週末にはジ
ョギングスポットとして開放されて
います。



●ケソン市への行き方

MRTアラ通り駅から北へ23分。終着駅の
North Avenue駅下車（大人運賃14ペソ）。
アヤラが運営するTrinomaショッピングモー
ルから、それぞれタクシーで10分程度。Area
1は「UP」、Area 2は「ABS-CBN」を目印に。

各国映画が上映される UPフィルムセンター (UPキャンパス内)

大学構内のフィルムセンターは、
フィリピンには珍しい名画座。おな
じみ「日本映画祭」（入場無料）を
始め、毎月のように各国映画や芸術
映画が上映されます。

また、映画撮影や脚本作成その他、
アート系のワークショップも見逃
せません。

最新情報は www.primer.ph で
チェックして下さいね。



Area 2

民放キー局 ABS-CBN界隈

フィリピンで最も人気のあるテレビ局
ABS-CBNの周りには、スターの出待ちするフ
ァンがたくさん。人気番組“Big Brothers”的
出演者が実際に住む家もあり、記念撮影のス
ポットになっています。

その周りのトマス・ムラトには、ライブスポ
ットや個性的なお店が深夜まで賑わっています。



独自の品揃え ポピュラー・ブックストア

フィリピンの社会科学関係書籍を始め、大手書店に
はない書籍がズラリ。書店主オススメの独自のセレク
ションが売りで、学者や文化人のファンが多いのもう
なずけます。英語の書籍が中心ですが、日本の学者さ
んもいらっしゃるそうです。お隣にはおしゃれな自家
製ケーキを売る小さなパティシエリが。

開店時間 10:00~19:00 日曜定休
☎ 02-372-2126



老舗喫茶 A Taste of L.A. Cafe

旧家をそのまま使った落ち着いた店内に
は、石焼窯が備え付けられ、焼きたてピザ
が楽しめます。

お庭の噴水を眺めながら、午後のひとと
きをゆっくりコーヒーと共に過ごしたり、
家族や恋人とロフトで夜まで楽しんだり。

開店時間 11:30~午前2:00
(日曜のみ12時まで) 無休
☎ 02-374-2461



キャンパス内の人気喫茶店

フィルムセンターで映画を楽しんだ
後は、向かいの同窓生会館2階の“
Chocolate Kiss”で一休み。
スペニッシュ調のシックな店内では、
茶葉から淹れたアイスティー（甘さ
は蜂蜜で調整）や軽食が楽しめます。
開店時間 7:00~22:00 無休
☎ 02-434-7430



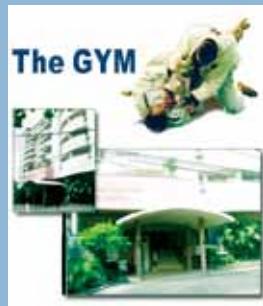
KMA Fitness and Martial Arts

www.bjjphilippines.com



2005年の創設以降、格闘技(特にブラジリアン柔術、ムエタイ)のトレーニングを通じて、身体的、精神的健康を増進してきました。

日曜以外の毎日トレーニングを行っており、6歳のお子様から50歳を越える方までご利用頂いています。私達は格闘技を専門にしており、スクールには格闘家として20年以上もの経験を持つ高いレベルの指導者たちがいます。お子様の参加ももちろんOK。ふるってご参加下さい。



KMA Fitness and Martial Arts

マカティ教室

☎ 02-212-0224, +63 9178242420
Unit 17-19 Ground Floor, Rada
Regency, Dela Rosa cor. Castro
Street, Makati
マンダルヨン教室

☎ +63 9178242420
LG-01/02 Wack Wack Royal Mansion,
Wack Wack Rd. Mandaluyong City
1555

CCP Dance School

www.balletphilippines.org

CCPDSは、若いダンサー達の才能をのばすダンススクールです。プロによる、さまざまなダンススタイルとテクニカルを擁した特別カリキュラムにより、お子様

の才能を最大限に伸ばします。6~3月は特別講習やワークショップを含むレギュラーコース(クラシック、モダンバレー)を開講。

4~5月は、夏季限定ワークショップや、技術、総合ダンスにおける5週間の集中トレーニング、そしてメインシアターでは振付師によるショーを行っており見学も大歓迎! ぜひ一度お越し下さい。



▶入会方法

ID写真2枚、健康診断書(新規入会者に限る)、出生証明書のコピー(4~5歳の新規入会者に限る)、年会費と受講料の支払い。

(保護者はCCPDSにてIDを発行するため、ID写真1枚を提出。)

CCP Dance School

☎ 832-3689, 551-1003, 551-0221, 832-3676
4/F Cultural Center of the Philippines Roxas Blvd.,
Pasay City 1307 MM
E-mail: rubylee.gomez@balletphilippines.org

The Social Network

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



10月1日公開

出演: Jesse Eisenberg, Justin Timberlake, Andrew Garfield
全世界5億人のユーザーを誇るFacebook。創設者マーク・ザッカーバーグは学生時代、天才的なIT技術によりコミュニケーション革命を起こす。成功の裏に潜む、友情と裏切り、法的闘争などを通し(5億人の友をつくるには、敵を作らざるを得ない事)を証明していく。

Conviction

<http://film-book.com/conviction-2010-movie-trailer/>



10月15日公開

出演: Hilary Swank, Minnie Driver, Sam Rockwell, Loren Dean, Melissa Leo
無実の罪を着せられた兄を救うため、シングルマザーのベティは女手ひとつで二人の子供を育てながら弁護士になるための勉強を始める。弁護士ベティアンウォーターの実話を基にした物語。

Life As We Know It

<http://lifeasweknowitmovie.warnerbros.com>

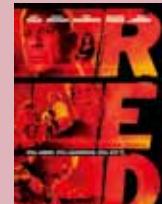


10月8日公開

出演: Katherine Heigl, Josh Duhamel
キャサリン・ハイグルとジョシュ・デュアメルが共演するコメディ。突然の事故で親友を亡くした2人は、彼らの赤ちゃんを育てることに。出演者に名を連ねているジョシュ・ルーカスがスクリーンに登場するのは『ボセイドン』以来。彼の名演技も見せません。

Red

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



10月15日公開

出演: Morgan Freeman, Bruce Willis, Helen Mirren, Mary-Louise Parker
現役を退いたCIAアメリカ中央情報局の元諜報員フランクは穏やかな引退生活を送っていたが、ある日ハイテク装備の殺し屋が現われ、命を狙われる。

この真相を知るためにかつての同僚を集めてチームを再結成し、調査を開始する…。

Saw 3D: The Traps Come Alive

<http://www.saw3dmovie.com>



10月22日公開

出演: Tobin Bell, Cary Elwes, Costas Mandylor, Betsy Russell
それぞれの作品ごとに観客を震え上がらせてきた大ヒットホラーシリーズ。シリーズ初の3Dによる迫力の超立体映像に加え、ジグソウが仕掛けた新たな恐怖のゲームがスタート。次々と進化する戦慄の物語と、観客を極限状態に陥れるパワフルな映像世界は圧巻。

Monsters

<http://www.monstersfilm.com>



10月29日公開

出演: Whitney Able, Scott McNairy
6年前、NASAは太陽系内に地球外生命体を発見するが、それらのサンプルを回収し地球への帰還途中に中央アメリカに墜落してしまう。メキシコは汚染地域として孤立し、そこから新しい生命体が現れはじめた。ジャーナリストのアンドリューは、彼の上司の娘であるサマンサの護衛を任せられるが…。

Co.25 "A Silver Anniversary Celebration"

Co.25 「25周年記念ライブ」



コンサート

フィリピンを代表するオーケストラグループThe CompanYが今年で25周年を迎えます。多才な才能を発揮し、今までに19枚のアルバムをリリースし、音楽賞受賞は39回にもなっています。そんな彼らが、今回様々な音楽ジャンルとスタイルを取り入れた25周年記念ライブを開催します。彼らのオリジナルヒット曲を含むショーサンガラのライブは必見です。

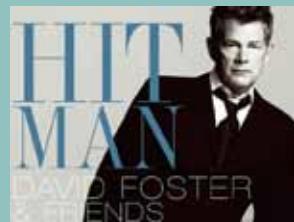
場所: Music Museum

開催日: 2010年10月16日20:30

問合せ: (+63 2)891-9999

DAVID FOSTER & FRIENDS

デイビッド・フォスター・アンド・フレンズ



コンサート

ミュージシャンでもあり、また音楽プロデューサーでもあるデイビッド・フォスターのアジアコンサートが決定。彼はあのマイケル・ジャクソン、セリーヌ・ディオン、マドンナなど著名なアーティストのアルバムをプロデュースをしたことでも有名です。

今回は友人のタリーラ・コール、シャリース、ピーター・セテラ、ルーベン・スタンダード等の有名アーティストを引き連れ、マニラでライブを開催します。

場所: Araneta Coliseum

開催日: 2010年10月23日20:00

問合せ: 911-5555

Pumapapel: Art in Paper

ブマパペル: アート・イン・ペーパー



展示会

Pumapapel Art in Paperでは平凡な紙が素晴らしい変容した姿をご覧頂けます。注目は、デザイナー兼ペーパーアーティストであるTos PasolaとTony Gonzalesの作品。彼らは数十年間に渡り、紙作りや紙そのものを芸術として取り入れ、革新してきました。受賞作品のコレクションやSoFAの学生による作品も必見。

場所: Yuchengco Museum RCBC Plaza, 6819 Ayala Ave. cor. Sen. Gil J. Puyat Ave., Salcedo Village, Makati,

開催日: 2010年7月13日~11月6日

チケット購入・問合せ: 889-1234 or info@yuchengcomuseum.org

LE CORSAIRE (The Pirate)

海賊



バレエ公演

「LE CORSAIRE (海賊)」は、1856年にパリで初演されたバレエ作品。原作はイギリス人詩人のジョージ・コーン・バイロンによる1814年の長編物語詩「海賊」。出演はフィリピンのトップバレリーナ Lisa Macuja Elizaldeです。本格的なバレエ公演をマニラでは是非この機会に。

公演後チケットはスターシティでの入場券と交換できます。

場所: Aliw Theatre

Roxas Boulevard, Pasay City

開催日: 2010年10月1~3日、9~10日

問合せ: 891-9999, 400-0292 or 525-5967

philippine primer

プライマー
ウェブサイト、
続々パワーアップ!
<http://primer.ph>

ホテル検索に加えて
航空券検索が追加!
▶ <http://primer.ph/travel>

海外格安航空券専門店ena(イーナ)とコラボ。
便利さ、安さを徹底的に追求した
使いやすいサービスです。

Primerでお得なクーポンをGET!
▶ <http://primer.ph/sarisari-store>

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!

Primer広告募集中!
▶ sales@primer.ph

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。

使える!! お得なクーポン

お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9月25日から10月24日まで
Valid until October 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

KARATE KID
10/24
まで有効



輸入茶葉と高品質フルーツジュース(アップル、チェリー、パインアップル、オレンジ)の絶妙なブレンド、KIDO PUNCH TEAを無料サービス!

*いずれかのBLOCKBUSTER MEALをお買上げの方に限ります。ご注文の前にクーポンをご提示ください。店内でお召し上がりの方に限ります。*他キャンペーン、誕生日パーティ、大量注文の割引との併用はできません。*1回のご来店につきクーポン1枚をご利用いただけます
*本クーポンはKarate Kid全店でご利用いただけます

●KIDO PUNCH TEAが無料!

Karate Kid
Japanese Fastfood M E-6
G/F South Wing SM MOA Bay Blvd,
Pasay City
☎ 02-556-6561
④ 10:00~22:00 休なし



クーポンご提示で
KIDO PUNCH
TEAが
無料

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!

レストラン、スパ、旅行、歯医者等々
最大50%OFF!

お得な商品券、
いろいろ有ります。

今月のおすすめ情報
YJC Aesthetic Center

マニラにある美容整形クリニック。
ダイヤモンドピール、
美容タトゥー(眉毛、アイライン等)が人気。
一歩上のアンチエイジングを目指しませんか?

YJC Aesthetic Center
Suite 601 Tytana Plaza,
611 Oriente St., Binondo, Manila.
☎ (+632)385-8692, (+63)919-6883842

購入お申し込み:
プライマーサリサリストア
またはプライマーエステティック
☎ 02-836-8381
※数に限りがありますので、
先着順とさせていただきます。

金券
1,000ペソ分が
**50%
OFF**

HOTEL EVENT INFORMATION October 2010

デュシタニマニラ

当店一押しの一品をご紹介!!

Tropical Coconut Chocolate Cake

ジャンドウやチョコレート、チョコピューレをふんだんに使った贅沢なトロピカル・ココナツ・チョコレートケーキ。口の中で広がる風味豊かなチョコレートと、ふんわり香るココナツの香り。一口食べるだけでもわざわざ笑顔がこぼれます。木製の専用ボックスに入れてお渡ししますので、どんなプレゼントにも最適。気になる彼女に、大切な記念日に、いかがですか?

価格: 1,150ペソ



ご予約、お問い合わせは下記まで

Dusit Thani Manila

Lobby Dusit Thani Manila Dusit Thani,
Ayala Center Makati City, Metro Manila
営業時間 7:00~21:00 年中無休

Umu Japanese Restaurant

シーフードスペシャル月間!!

Umi Japanese Restaurantでは10~11月にかけてシーフードスペシャル月間を開催。潮の香り漂う新鮮な魚介類を、おなかいっぱいお楽しみください。



11月プロモ: キングクラブ

11月の特選素材はなんといってもキングクラブ。甲殻類の中では最も大きいことで知られています。その肉厚でみずみずしい旬のキングクラブを、寿司、刺身、天麩羅、鉄板焼き、酢の物などで存分に味わって頂けます。

10月プロモ: さんま

秋に収穫されるさんは食感、味、風味どれをとっても最高です。当店では、そのやわらかく風味豊かな秋のさんまを、塩焼き、刺身、寿司、蒲焼などの様々な形でご提供します。



ご予約、お問い合わせは下記まで

UMU Japanese Restaurant

Dusit Thani Manila, Dusit Thani,
Ayala Center Makati City,
☎ (02)867-3333



Magandang Hapon, マガンダン・ハポン、 Pilipinas!

text & photo by Kyoko Kataoka

第7回 台風銀座(前編)



ブサンガ島コロンの市場

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』にカリスマパ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。

秋は日本の台風シーズン。やってくる台風のほとんどがフィリピンの東で発生する。この時季、ルソン島にいると雨季の締めくくりとばかりに雨が降る。しかも、フィリピン上空で熱帯低気圧が台風に育つため、成長途中の台風の卵がとぐろを巻いて長く居座る。

フィリピンで大幅にディスカウントされた国内線のチケットを見つたら、そこには行ってはいけない。なぜならそれはシーズンオフ割引だから。早い話が雨季の真っ最中ということ。なんせ島が多いものだから雨季も島ごとに異なる。たとえばルソン島の雨季は5~10月だが、台風の通らないミンダナオ島には明らかな雨季はない。

なにごとも学習するまでにはある程度の時間がかかる。だから、うっかり行ってしまったのだ。格安チケットを握りしめ、なんの役にも立たない日本語のガイドブックを携え、雨がざあざあ降る島へ。行き先はパラワン州最北端、カラミアン諸島ブサンガ島。

以前、日本のテレビで見た、どこかの南の島の浜辺に毎日のようにやってくるジュゴン。ジュゴンは島の子供たちと遊び、また海に帰っていく。それがどこなのかはわからないが、これだけ島があるのならフィリピンであってもよさそうな気がした。フィリピン全域がジュゴンの生息域とされているが、最も遭遇する可能性が高いのはパラワン州北部だろう。

細長いパラワン島は北から南まで650キロもあり、フィリピン最大の州である。州都エルト・プリンセサ以外には電気がないため、自家発電機をまわしている。ダイバーには北部のリゾート、エルニドがよく知られているが、カラミアン諸島はそのさらに北にある。

パラワン島の南はもうマレーシアのボルネオ島だ。フィリピンは基本的にはカトリックの国だが、パラワンとミンダナオにはムスリムが多い。ブサンガでもお祈りの時間を知らせるアザーンが鳴り響く。水上住宅の屋根にのっけたスピーカーから一日5回流れてくるアザーンを聞くとムスリムでなくともなんとなく感慨深い。

マニラから1時間ちょっとのひとつとびなのに、カトリックのルソン島からやってくると遙々来たという感じがある。さらに遙々感を醸すために船で丸一日かけてもいいのだけれど、フィリピンの船は重量オーバーでよく沈むので乗船するにはかなりの覚悟がいる。

さて、雨が降ろうが槍が降ろうが目的は果たすのだ。これでもかというほどの大雨の中、ジュゴンを求めて聞き込み開始。島で一番大きな町コロンに着いて、ものの半時間であっさり結果が出た。漁師もダイバーも誰一人としてここでジュゴンを見たことがなかった。そして、みな口を揃えて言った。「パラワン島の北にならきっといるよ」。

着いていきなりこの島に来た目的を失った。未練がましく市場をうろついてみる。なぜならジュゴンが激減した理由は、人々の食材となったから。動きが遅いため、格好の獲物なのだ。もしかしたら市場に並んでいるかもと思ったのだが、幸いにしてジュゴンの肉塊は見つからなかった。

それでも雨が降る。おまけに海は大荒れ。それでも船をチャーターして海に出てみた。ルソンを出るときにすでに風邪をひいていてかなり熱があった。しかし、いつもそうなのだがきれいな海に出るとなぜか治ってしまうのだ。温かい南の海で身体がほどよく冷やされ、鼻腔が洗われるからだろう。

バンカーボートの舳先に座っていると何度も大波を食らい、潜る前からもうずぶぬれ。かなり遠くまでアイランドホッピングしてみたが、見られた魚はウツボとクマノミくらい。シュノーケリング向けとはとてもいえない海ではあったが、ただ海に出られることができて勝手に笑いがこみあげてきた。

海にせりだしたホテルのテラスで雨に煙るコロン湾を眺めていたとき、なんとはなしに壁に貼られていた絵に目を移して驚いた。それには古い船が描かれていた。あきつしま、こぎょう、たいえい、いらこ、なんしん、おりんぴあ、まんや。ローマ字で連ねた船名の脇には、1944年9月の日付が添えられている。どうやらブサンガ島周辺に沈んでいる軍船らしい。後日調べてみたところ、秋津洲とは水上機母艦であった。知らなかったのだが、このあたりはレックダイビングのポイントとしてダイバーには有名であるらしい。

太平洋戦争の痕跡はフィリピンのいたるところ、陸の上だけでなく海の中にも残されている。まだ遺骨も残っているのかもしれない。引き上げられることもなく海の底で止まつままの時間を思うと、晴れない空に晴れない気持ちがますます憂鬱になってしまった。平和な南の海でジュゴンと戯れるはずが、重たいボディブローをお見舞いされた。

Canon imageRUNNER ADVANCE
環境へのやさしさを追求



省エネルギー



二酸化炭素排出量
カット



ハロゲンフリー
鉛フリーの銅、
真ちゅう使用

The New Theory of Business

Canon imageRUNNER ADVANCEシリーズは、環境と天然資源の保全に役立つ
独自のテクノロジーにより開発された新しい複合機です。

キヤノンは、マシーンのライフサイクルに伴うユーザーの環境への影響を減らす
ためのソリューションを提供します。

- ・ 製造工程、エネルギー消費量、原材料、そしてロジスティクス
全ての工程を含むマシーンのライフサイクルにおいて、最大30%の
二酸化炭素の排出量のカット
- ・ 有限化石燃料使用への依存を減らす、植物由来の原料でできた
バイオプラスチックを使用
- ・ 使用済みプラスチックを他の製品のパーツへ使用可能な原料へ
リサイクルする独自のテクノロジーを使用

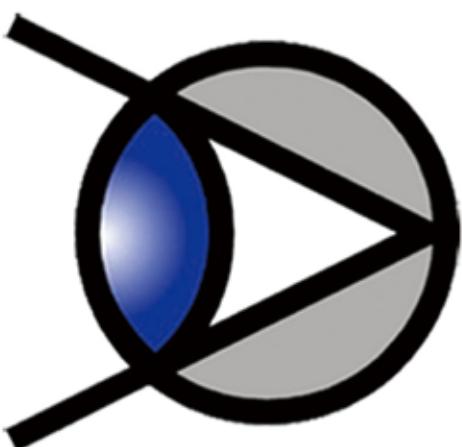
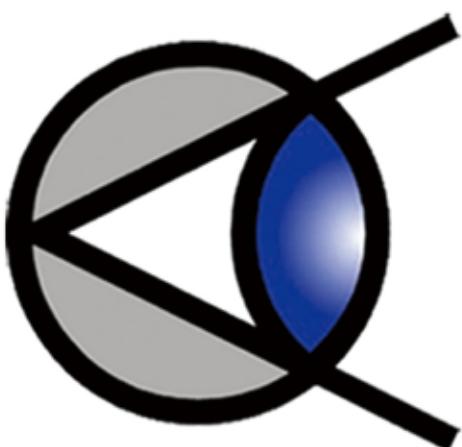
あなたのオフィスを進化させるのがキヤノンの役目です。
製品デモンストレーションのお問い合わせは
(632) 884-9000 まで



iR-ADV C5051

www.canon.com.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

日本人のアテンダントが可能です

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