



## 2大特集

こう選ぶ こう楽しむ

# Welcome フィリピン新生活

白砂のビーチでリゾートデビュー

# ボラカイ島

03

March vol.36



DRIVER MODEL

**VICTORY RED PRO DRIVER**

SHAFT

X

S

R

A

W

LOFT

8.5

9.5

10.5

11.5

HL

AVG. BALL SPEED

165.0 MPH

AVG. SMASH FACTOR

1.49

AVG. SPIN

2675 RPM

AVG. TOTAL DISTANCE

309.0 YDS

AVG. LAUNCH ANGLE

11.1°

BOTTOM VIEW



PLAYER VIEW

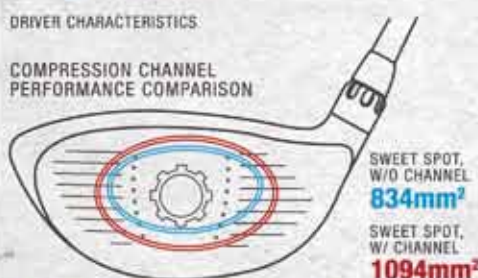


TOE VIEW



DRIVER CHARACTERISTICS

COMPRESSION CHANNEL  
PERFORMANCE COMPARISON



**SHOT-SHAPING DISTANCE**

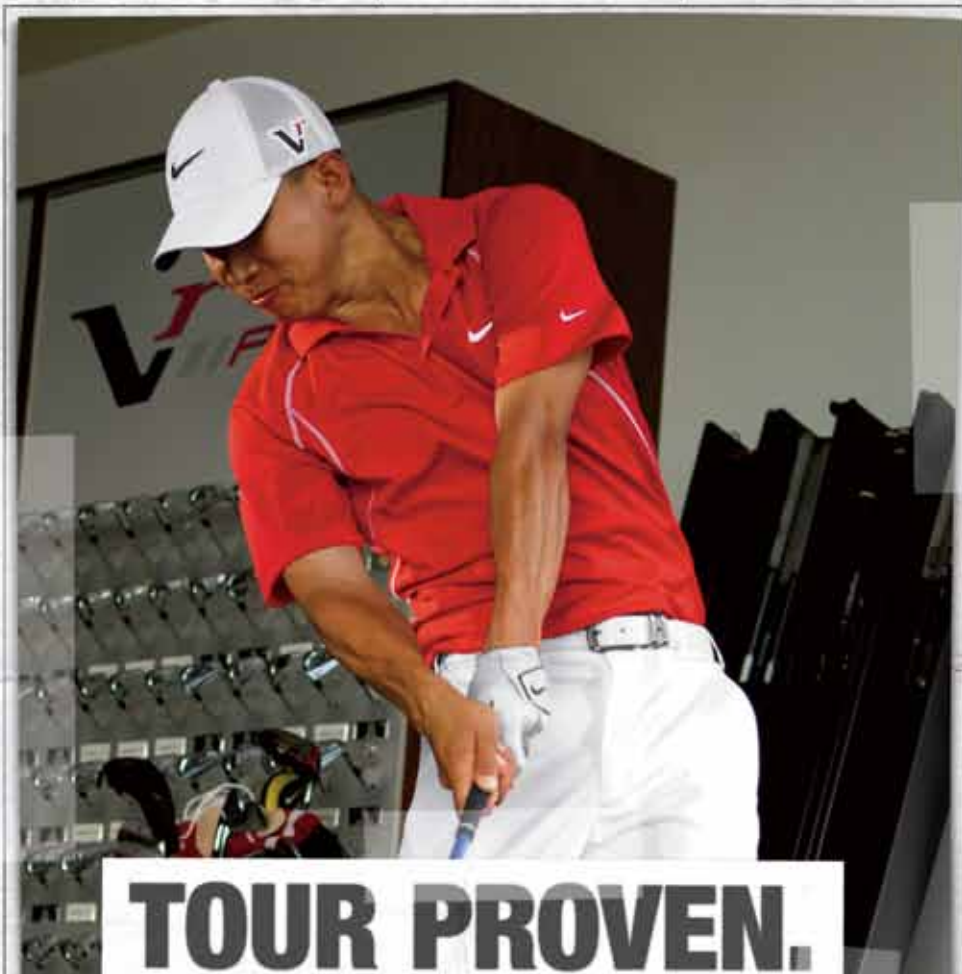
VARIABLE COMPRESSION CHANNEL INCREASES BALL  
SPEED ACROSS MORE OF THE CLUBFACE.

**TOUR-DRIVEN DESIGN**

PEAR SHAPE DEVELOPED WITH TOUR ATHLETES  
DELIVERS OPTIMAL CG LOCATION FOR HOTTER LAUNCH  
AND OPTIMAL SPIN FOR BETTER PLAYERS' SWINGS.

**WORKABILITY PERFECTED** STR8-FIT TOUR

32 OPTIONS LET YOU PERSONALIZE YOUR CLUBFACE  
ANGLES, PUTTING MORE SHOTS IN YOUR BAG.



**TOUR PROVEN.  
TOTAL CONTROL.**



FOLLOW US YouTube f

GET SPEC'D IN THE OVEN AT NIKEGOLF.COM

NIKEGOLF







# primer

03 March  
2011  
Contents

## 第1特集

こう選ぶ こう楽しむ

## Welcome フィリピン新生活

- 08 Part 1 住宅編
- 09 海外 ほけんのまめ知識
- 10 Part 2 引越編
- 12 Part 3 食べ物編
- 14 Part 4 習い事編



## 第2特集

白砂のビーチでリゾートデビュー

## ボラカイ島

- 22 遊び方にマッチした ホテル選び
- 24 お腹が空いてちゃはじまらない! 大充実レストラン
- 26 海に広がる楽園 ダイビング
- 28 心身ともに癒される スパ



## Column

- 20 フィリピンでTOIECにチャレンジ
- 21 今月のピックアップ  
フィリピンの街角で見かけた〇〇の謎にせまる!
- 34 フィリピンにSinigangあり!!
- 35 Made in Manilaのヘルシーレシピ  
ポーク・シニガン&パンシット・ビーフン
- 42 A Taste of Japan!  
Column of Japanese Culture  
March, Sakura, Change

## Information

- 37 大使館情報
- 40 イベント  
アート コンサート 映画
- 36 **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  
ペリエリア  
ケソン
- 39 MRT / LRT 路線図

発行 Primer Media社  
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 (willsnow-dfl)  
表紙写真 Cover Photograph  
岡本 慶一郎 Keiichiro Okamoto  
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  
BROWN MADONNA PRESS, INC.

無断転載・複写・引用を禁じます

primer 3月号 Vol.36

(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、広告主および寄稿者へのクレーム等が発生した場合には、弊社からは広告主および寄稿者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。



# すごいです、プライマー。

Wonderful, primer.



**N.D. Essel Woodcrafts**  
(エヌ・ディー・エッセルウッドクラフトズ)  
12-08 Consuelo Rd. Essel Park City of  
S. Fernando, Pampanga  
TEL: (045) 889-2449, 0917-953-6507  
営業時間: 8:00~17:00  
定休日: 無休

こちらのバザーにも出店中!  
**American women's bazaar**  
(アメリカン ウーマンズバザー)  
入場料: 100ペソ  
開催日時: 月1回8:30 ~ 14:30 (詳細はWEBサイト参照)  
開催場所: ワールドトレードセンター  
(Roxas Blvd. Cor Sen. Gil J. Puyat Ave. Pasay City)  
WEB: <http://www.awcphilippines.org/bazaar.htm>



びっくりしました、私たちの手作り家具をプライマーさんで取り上げてもらってから  
たくさんの日本人の方から問合せがくるようになったんです。  
マニラから、スービックから…遠いパンパンガにある工房に来てくれる方もいました。

プライマーのみなさん、日本人の方々に私たちの家具を広めてくれてありがとう。  
これからもみなさんに喜んでもらえるような家具作り、がんばっていきますね。

Some of our furniture was featured in Philippine Primer ,  
and we were surprised that we got a lot of Japanese clients.  
Some were from Manila and Subic and went straight to our factory in Pampanga!  
Thanks to Philippine Primer for increasing awareness  
about our furniture business among the Japanese community!

We try to do the best to make good furniture for all of them.

広告掲載のお問合せ：[information@primer.ph](mailto:information@primer.ph)

For advertisement information,  
pls. contact: [information@primer.ph](mailto:information@primer.ph)





## ご購入キャンペーン

日経国際版を新規で6ヶ月以上ご契約の方には **もれなく特典** がございます。

以下の6つの特典の中から、1つお選びください。

- |                            |   |                         |   |
|----------------------------|---|-------------------------|---|
| ① 週刊誌 日経ビジネス<br>4週間分       |  | ② 月刊誌 日経トレンドィ<br>2ヶ月分   |  |
| ③ JALマイレージ<br>2,000マイル     |  | ④ ANAマイレージ<br>2,000マイル  |  |
| ⑤ 日経テレコン21<br>無料ID 6,000円分 |  | ⑥ やさしい日経経済<br>用語辞典(最新版) |  |

更に読者限定サービスとして

\* NIKKEI GALLERY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](http://www.nikkei.asia) ※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] を必ずご記入ください。
- ② Eメール [nikkei@nikkei.com.hk](mailto:nikkei@nikkei.com.hk)
- ③ FAX 852-2845-7768

キャンペーンコード **PHPR1010**

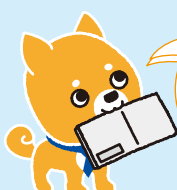
紙面どうぞ!



## 日本経済新聞 電子版 外出先や朝イチでも日経が読める

### 日本経済新聞国際版読者限定 電子版サービス

日経国際版をご購読の方は、当面の間無料で電子版をご覧ください。  
お申し込みは [www.nikkei.asia/j-denshiban03.php](http://www.nikkei.asia/j-denshiban03.php) から!



電子版の  
海外法人契約  
開始しました

【基本料金】月額HK\$ 350/1ID

法人契約は3ID以上から承ります。

詳しくは [www.nikkei.asia/j-denshi-houjin-01.php](http://www.nikkei.asia/j-denshi-houjin-01.php) まで!  
個人でのご契約(1IDから)は [www.nikkei.com/guide](http://www.nikkei.com/guide) から  
お申し込みください。





**Sei Hair Salon**

日本人スタッフ常駐 (担当: 森本雅史)  
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  
B-4

**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

スウェー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 (スウェーディッシュ & 指圧)..... P300/時間  
タイマッサージ..... P300/時間  
フットリフレクソロジー..... P300/時間  
アロマテラピー..... P300/時間  
ボディスクラブ..... P500/時間  
ペントーサ..... 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

男性・女性セラピストをお選び頂けます。

ご自宅・ホテルで、心の奥底からリラックス

**オーガニック素材で  
良質なリラクゼーションを**

下記メニュー全て500ペソOFF (3月末まで)

- \* ボディスクラブ・プラス (オーガニック素材) 通常 P1,599
- \* アンチセルライト・プラス 通常 P1,150
- \* エクセレントマッサージ (サウナ付) 通常 P1,000

250ペソから、通常メニューをご用意しております!  
ご要望にお答えして**新メニュー追加!**  
詳しくはお問い合わせ下さい!

**エクセレントマッサージ**  
24時間営業 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  
■DOH登録番号12-07-3303 ■TESDA認定番号CLN-NQ-699769

2011年8月末まで  
掲載メニュー全て  
**P500 OFF**

**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 (1時間)  
ペントーサ・コンビネーション P325  
お子様へのマッサージ P250  
指圧 P250  
スウェーディッシュ P250  
タイ P300  
指圧/スウェーディッシュ 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!**  
501-3985/856-5655/09202446229/09276460390  
苦情やご提案はこちらまで(マネージャー直通): 09278166080

出張専門 本格派タイ古式マッサージ  
タイ・タニヤの有名店 キングスボディー直伝

**VinThai**  
[VinThai]

**☎ 0927-981-7916**  
(日本語ゆっくりならOK)

1時間 P350 / 90分 P500 / 2時間 P650  
受付 17時から翌日3時まで

**Authentic Thai Massage [ VinThai ] Nuat Phaen Boran**

**HEAVENLY GLOW**

**KB**  
KYUSOKU BIHAKU  
Food Supplement  
KO APPROVED THERAPEUTIC CLASS

**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**  
NAPASISORU GAMOT AY LAGING BAGO  
and all leading drugstores nationwide  
Manila: 09178005836 Vismin: 09189308427 www.lovekb.com

**ORAMEDY**  
口内炎をふっとばせ!

**ALE-SINGAW Ointment**

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歳以下のお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  
MA-4, MG-2

**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!



# フィリピン新人さん

## 気になる情報あれこれ

### Part 1 住宅編

## A1 どんな家があるの?

都心部では、コンドミニアムと呼ばれるマンションタイプが一般的です。その多くはレセプションがあり、共有のプールやスポーツジムがついています。日本の感覚からするとちょっとしたホテルと言えるでしょう。

一方、一軒家タイプは、周囲を壁で囲った「ビレッジ」という区画の中の物件を選ぶとよいでしょう。セキュリティ・スタッフが常駐しているので安心です。



## A2 どうやって探せるの?

### 1. 不動産屋

フィリピンでは街中に不動産屋があまりありません。日本人が比較的多いエリアには、日本人向けの不動産屋があり、日本語で対応してくれます。

### 2. 日本人会の掲示板

マニラ、セブ等の都市には日本人会があり、不動産の情報交換が活発に行われています。ぜひ行ってみるといいでしょう。

### 3. インターネット

英語で情報収集するなら、“Condo Central”(<http://www.condo.ph>)が便利です。不動産屋に行く前の下調べとしても使えます。

## A3 日本との違いは?

契約にあたって、外国人の場合は半年ないし一年の家賃先払いを要求されるのが普通です。さらに支払い方法は小切手になるので、まず銀行口座開設が必要になります。

次に、物件は家具付きが多く、必要な家具がないものに関しては入居段階でリクエストすれば新しく据え付けてくれることもあるので、事前に確認を忘れずに。

回答者 豊田合志さん  
大学院でのフィリピン研究を経てiCube, Inc.に勤務。  
フィリピン情報提供および日本人窓口担当。

**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/>

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**  
Unit 3-23B, Legaspi Tower 300 Roxas Blvd., City of Manila  
Tel: (02) 521-1151 to 53 Fax: (02) 521-5861  
<http://www.kanejin.com> ☎ F-4

## Condo for Rent

マカティのコンドミニアム  
短期レンタル中!



1ベッドルーム:  
●2,000 ペソ/日  
●45,000 ペソ/月  
(電気水道代込)  
※最高級の家具と  
TV (42インチ)付

marissahawkins@yahoo.com  
09278166080  
09202446229  
025013985



# ウェルカム!!

## わかる Q&A

フィリピン駐在が決まった!  
さあ家はどう探せばいいの?  
引越は? 保険は? 食べ物は?  
日本人のお友達も出来るかな…。  
そんな不安を一気に解決!  
Q&A方式でどんどんお答えします。

## Q4 物件の下見、チェックポイントは?

### 1. ケーブルテレビ

はじめから備わっていると工事の手間が省けます。フィリピンのテレビで日本のNHKを見るには、ケーブルテレビの加入が必要です。

### 2. コンドミニアム玄関の屋根

雨のときに濡れずに車から家に入れるか、忘れずに確認して下さいね。

### 3. 洗濯機が置けるスペースがあるか

バルコニーがない場合、洗濯屋に任せる方がいいかもしれません。

### 4. ファシリティ

プールやジムはコンドミニアムの標準装備。友人を招けるファンクシヨナルルームや宿泊ルームがあることも多いですが、管理の状況や



清潔度を確認しておきましょう。

コンドミニアムの上層階から見下ろしたプールの眺め。景観としても価値があります。

### 5. 家具付き

エアコン、冷蔵庫、ベッドなどの大型家具は据付が多いです。部屋によってはベッドカバーやクッションまであることも。ただし、退出時には現状復帰が求められるので、不要な家具は最初から返却しておくのが無難。



### 6. 水回り

日本に比べると水回りはシンプル。よく料理をするのなら、火力の強いガスコンロかIHがある家を選びましょう。また、排水の状況や換気扇は、実際に水を流したり、スイッチを入れて問題がないかを確認しましょう。



## 海外 保険の豆知識

## 日本の健康保険と医療保険

皆さんは多かれ少なかれ日本の生命保険（医療保険やガン保険）に、加入されていることと思います。その保険会社の商品が、海外で使用できるかどうかをご存知でしょうか？

実はほとんどの民間の保険会社の商品は、海外の病院も対応可能です。しかし一部の共済保険や団体保険は海外に対応していないものもありますので、もう一度ご自身の加入保険をご確認されると良いと思います。

また保険金の請求は過去数年（3年や5年など）さかのぼれることができます。ずいぶん前だったからきっともう請求できないわ、と諦める前に、念のため保険会社や病院に確認することをおすすめします。



弊社はそんな確認業務を無料で行っています。  
どうぞお気軽にご相談下さい。



**WFC-Philippines**  
ワールドファイナンシャルコンサルタンツ  
担当：高橋  
37/F LKG-Tower, 6801 Ayala-Ave., Makati  
☎ 02-859-2844 FAX 02-859-2964  
HP <http://www.wfc.asia> E-mail [phil@wfc.asia](mailto:phil@wfc.asia)

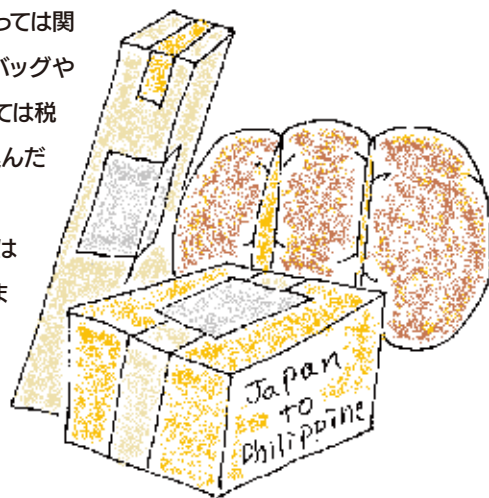
## Part 2 引越編



### Q1 日本からフィリピンへ引越し荷物を送る際の税関に関して教えてください。

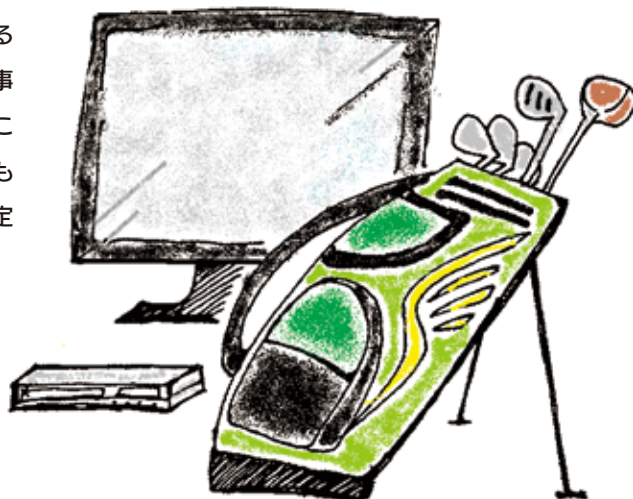
引越し貨物として物を送る場合、品物によっては関税（税金）がかかります。例えば、ゴルフバッグや家電製品などを贅沢品といわれるものに関しては税率が高くなります。できるだけ自分で持ち込んだほうが費用を抑えられるでしょう。

また、フィリピン滞在のビザの種類によっては引越し荷物の関税を免除できることもあります。その場合は前もって書類が必要になるので、ご自身の会社と運送会社に事前にお問い合わせください。



### Q2 日本へ帰国する際の注意事項はありますか？

フィリピンから日本に帰る場合、もしくは国内で引越しをされる場合も同じく、部屋のオーナーと、建物自体の管理者の両者に事前に引越しの許可を取らなければ、荷物の運び出しができないことがあるので要注意です。建物の管理者への申請を忘れ、しかも当日が日曜日だということで管理オフィスが休みだったため、予定していた日に引越しができなかったという事例もあります。



回答者

フィリピン日本通運株式会社 引越し担当 山内満さん  
引越し専用ホットライン：556-2633、556-2634

### 海外 引越し豆知識 リロケーションサービスをご存知ですか？

提供：SANTA FE RELOCATION SERVICES

国内転勤でも大変なのに、勝手の知らない海外への転勤であればなおのことです。そんなお悩みを持ったことはありませんか？

そんな方のために、海外引越からビザ取得、着任先の家探しまで提供する引越し総合サービス「リロケーションサービス」があります。

着任時には引越しはもちろんのこと、フィリピンでの新生活に必要な不可欠でありながら面倒なビザの取得、お部屋探しから賃貸契約内容の交渉、生活オリエンテーション、携帯電話契約、運転免許学校探しまであらゆるニーズにお応え致します。またご帰任の際には賃貸物件の契約解除や引き渡し等、幅広くご着任からご帰任までご転勤手続きをサポートするサービスです。



このコラムは1980年の創業以来アジア全域15カ国、71都市に支店を展開し、年間2万件以上のリロケーションサービスを手掛けるアジアにおけるリロケーションサービスプロバイダー最大手、サンタフェ・リロケーションサービスによって提供されました。



SANTA FE RELOCATION SERVICES

☎ +63(2)838-1761 内線45番 Jane (英語)  
<http://www.santaferelo.com/manila/>

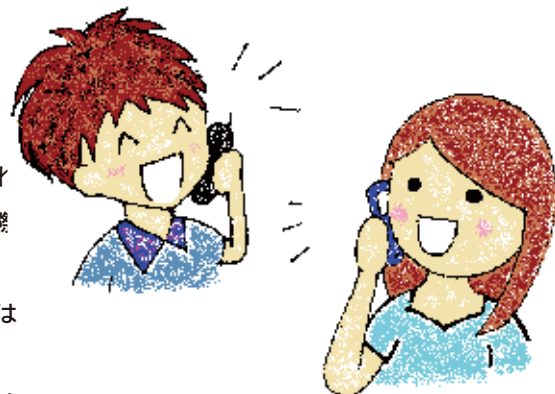


## 日本にいる家族や友人と 連絡をとるにも電話代が高そう!

確かに国際電話というと、以前までは非常に高いイメージがありました。ただ、その何のサービスも使わず、日本の携帯をそのままフィリピンで使った場合の事です。国際電話サービスを賢く利用すれば日本にいたのと同じ感覚で使えます。

日本・フィリピン間を行き来するビジネスマンは多いですし、私のような単身赴任者は家族への電話が欠かせません。

携帯電話を選ぶときのポイントも、日本で買う時と同じ。自分がどういう使い方をするかを考えてプランを選んでください。特に、日本企業のサービスであれば日本語HPは必ずあります。気になる料金に関しての問合せもしやすいので安心ですよ。



回答者

会社員（日系企業からの短期出向中） Tさん

## フィリピンへかける フィリピンからかける どちらも安心 国際電話サービス

### 双方かけ放題サービスなら メトロコール

“双方かけ放題サービス”ならメトロコール。フィリピンで使う方は専用の携帯を、日本で使う方へは専用の固定電話をお届けし、あとは短縮ダイヤルでかけるだけ!

月額定額制という明快な料金システムも大好評。現在一般個人の方、出張の多いビジネスマンの方はもちろん、マニラに現地事務所を置く会社や、ソフトウェアのオフショア開発の会社など、日本とフィリピン間を繋ぐ企業での申し込みも急増中。

#### 5つのイコト

- ① 双方向でかけ放題 長電話も安心
- ② 短縮番号をダイヤルするだけの簡単通話
- ③ フィリピン側の携帯電話は市内通話が無料
- ④ 日本の自宅電話を転送設定できるので長期滞在も安心
- ⑤ 月額定額制でシンプルな料金システム

#### 詳細・お問合せは

<http://metrocall.jp> ☎ (02)479-5431/フィリピン 050-5810-1547/日本  
※17ページに広告掲載あり

### クリアな会話にこだわるなら クレディコール

クリアな会話にこだわるなら断然“クレディコール”。会話中の雑音や途切れはまったくなく、クリアな会話が可能です。使い方はとっても簡単で、電話帳に登録しておけばワンタッチで通話可能。国境を感じさせない、まるで隣にいるかのような音のクリアさは、大事な連絡事項を聞き逃さない、ビジネスマンにもウケています。

#### 5つのイコト

- ① 携帯からの国際通話料と比べて半額
- ② お申し込みから1・2日で利用可能
- ③ 使い方はとてもシンプル。電話帳に登録しておけばすぐに話せる!  
\*\*\*\* + 63 + 相手先電話番号  
(4桁の数字) (国番号)
- ④ 通話品質が5つ星の最高レベル
- ⑤ 通話制限がなく、長話も安心

#### 詳細・お問合せは

☎ 0120-860-374 (携帯からでもOK) FAX: 0120-056-374  
<http://credicall.net/>

## 5つ星最高品質の国際電話を格安に安心して利用できる クレディコールの会員国際

### 費用

年会費 **10,500円**  
+  
月々の通話料 (48円/分) のみ

### Primer読者様限定プロモ 2011年4月末まで限定!!

### 初回年会費 50%OFF!!

※お申込みの際に「プライマーを見た」とお伝えください  
※お支払いはクレジットカードのみとなっております



お問合せ・お申し込みはこちら (日本語OK)  
有限会社クレディコール

〒440-0892 愛知県豊橋市新本町67-2  
TEL: 0120-860-374 (携帯からでもOK)  
FAX: 0120-056-374  
Web: <http://credicall.net/>

## Part 3 食物編

回答者 和(なごみ)

岩淵公則さん

日本料理をてがけて28年。その腕前はフィリピンの数々のテレビ番組でも取り上げられている。

## Q1 フィリピンでも日本食は食べられますか?



もちろん! 特にマニラ近辺はたくさんの日本食レストランがあります。

フィリピンに来たら是非、海鮮料理をご賞味ください。安くて美味しい料理がたくさんあります。日本で食べられているマグロはほぼ冷凍ですが、フィリピンでは生の新鮮なマグロを食べることができます!

フィリピンでは「ラブラブ」という魚をよく見かけるとはいますが、これは日本で言う「ハタ」にあたります。他にも「バングース」のフライなどもメジャーなフィリピン料理ですが、これは英語でミルクフィッシュとも呼ばれ、ニシンやイワシの仲間に近いです。

エビ、ウニ、タイ、太刀魚なども安くて美味しいのでオススメです。

### 和 Nagomi



新鮮な魚を使った刺身をはじめ、寿司類に定評あり! 毎日市場で仕入れた新鮮な魚をその場でさばいてくれます。和洋中のメニューが揃うのであなたの食べたい一品が必ずみつかるはずです。

和(なごみ)

Julia Vargas st., Cor. Sanmiguel Ave.,  
Ortigas Center, Pasig City ☎ 635-4546

☎ ランチ11:30~14:00 デイナー 17:30~23:00

※日曜日はお昼の営業はありません。

※基本的には定休日はありませんが、臨時休業の場合があります。詳しくは詳しくは藤村、星野又は岩淵までご連絡ください(☎0927-655-8477)。

### 丹波 Tanba



昨年12月にオープンした和食ビュッフェレストラン。寿司・焼肉・サラダなどのほかに、シシグなどのフィリピン料理もあり。店内は広々としていて団体様にもおすすめです!

Tanba

1632 Adriatico street malate, Manila City

☎ 632-567-5781

☎ 17:00~23:00

### 杉 Sugi



すき焼き鍋(1,000ペソ)はフィリピン人にも大人気! うどん、寿司、家庭料理といった豊富なメニューはどれも格別。さらりと着物を着こなすスタッフの丁寧な対応に心が和みます。

Sugi

Greenbelt 2: Esperanza St., Ayala Center Makati City

☎ 757-3678, 757-3679

Greenhills Shopping Center:

Esperanza St., Ayala Center Makati City

☎ 721-7111, 725-0208, 723-9496

☎ ランチ11:00~14:00 デイナー 18:00~22:00

日曜日もお昼の営業はしております。



レストラン情報も  
プライマーWEBへ

<http://primer.ph>

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

**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  
日曜も営業 日本語メニュー有

**New Hatchin**  
生鮮食品が自慢の日本食料店  
今月の大売出し品!  
マルコメみそ 160P  
鹿兒島ラーメン 150P  
たかちほ 120P  
マカティ店 ☎ B-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 9:00~22:00 毎日営業  
Tel: 02-400-9478 Fax: 02-400-9478  
カルティマール店 7:00~17:00 (月~土) 7:00~14:00 (日)  
Tel: 02-833-8905, 02-834-1384 Fax: 02-834-1384



# 42

## 日本食材は買える？ 引越しのときに いろいろ持っていかなきゃダメかな…

回答者 主婦Aさん  
(駐在歴2年)

私も最初は不安で梅干しや海苔やお米など、いろいろ持ち込みましたが、案外こっちの日本食材店でほとんど揃います。大型ショッピングセンターの輸入食品コーナーで日本食材をみかける事もあります。

### FUJI MART



日本人オーナーのいる日本食品店。食品だけでなく、雑誌や雑貨、食器類まで販売。かゆいところに手が届く豊富な品揃えが嬉しい。

#### FUJI MART

マラテ本店：☎ 525-4270  
ケソン店：☎ 373-0648  
マカティ店 ☎ B-4：☎ 894-3812  
☎ 9:00～21:00  
年中無休

### New Hatchin



ケーキ、パン、お弁当など、すべて日本人シェフ手作りなので味に外れなし。日本人好みの優しい甘さのケーキは編集部イチオシ。

#### New Hatchin

マカティ店 ☎ B-1：  
☎ 18:00～19:00 毎日営業  
☎ 02-897-7270、02-890-5038、  
02-890-1649  
FAX: 02-897-7209  
マビニ店：  
☎ 9:00～22:00 毎日営業  
☎ 02-400-9478  
FAX: 02-400-9478  
カルティマル店：  
☎ 7:00～17:00(月～土)  
7:00～14:00(日)  
☎ 02-833-8905、02-834-1384  
FAX: 02-834-1384

# 43

## フィリピンの食材で使いやすいものは？

野菜ならパトラ（ヘチマ）やサヨーテ（隼人瓜）。オリーブオイルで炒めて食べるとおいしいです。常備品では瓶・缶詰めの鰯のオイル漬（Spanish Styleに限る）やCenturyのツナ缶も応用範囲が広い食材です。フィリピンの市場やスーパーには、日本ではお目にかかれない食材や日本よりとても手頃な価格で手に入る食材がたくさん。せっかくフィリピンにいるのですし、ぜひ活用してみてください。



サヨーテ（隼人瓜）。くせがなく味が染み込むとおいしい。冬瓜の代わりとして応用して下さい。



（地元食材ではありませんが）かなりのお役立ち品！マヨネーズと和えるだけでご飯が進みます。



回答者 本橋弘治さん

2009年6月までマニラに4年間在住。英語の話せる日本人料理家として、料理学校の最高峰CCAマニラでの指導経験もあり。

### その他のオススメフィリピン食材！

#### エビ Shrimp



日本では高価なブラックタイガーも、フィリピンでは手頃な値段で入手可能。しかも未冷凍の新鮮なものなので食感も味わいも最高！

#### オクラ Gumbo



オクラは世界中で食べられている野菜で、どの国でも呼び名はokura。フィリピンのものは大きく安価で、スープによく使われます。

#### 鶏肉 Chicken



フィリピンの鶏肉は小さめです。飼育環境も良いため、肉質は水っぽくなく、味も濃いのでBBQやスープなど何にに使っても美味。

## Part 4 習い事編

# 英語が喋れないのが不安です…



回答者  
オンライン英会話  
hanaso  
渡邊勝之さん

私たち日本人が海外に出てぶつかるのが、言葉の壁ですよね。大統領からマーケットのおばちゃん、そして子供達もみんなあたりまえのように英語を話す国、それがフィリピンです。

他国に比べてとっても親日ですので、フィリピン人の多くは私たちのたどたどしい英語でも（たとえば単語をつなぎ合わせたただけとしても）こちらの言いたいことを理解しようとしてくれます。だからフィリピンでは英語が話せないからといって怖がる必要はありませんよ。せっかくフィリピンで生活されるのならこの機会に一生モノの英語力を身につけてみませんか？

フィリピンには多くの英語語学学校があり、またオンライン英会話スクールの講師もフィリピン人が多いですよ。しかもとっても安い！ 日常英会話で必要とされる文法や基本単語は中学英語で十分ですので、復習しながら英語を話す練習をたくさんすることで自信もつてきます。

英語を話せることでフィリピンでの生活が何倍も楽しくなること請け合いです。

みなさんもこれから英会話の練習をはじめましょう！



### Steph先生

みなさんこんにちは。フィリピンへようこそ。  
フィリピンにはたくさんの美しい風景があります。  
また、フィリピンは観光だけでなく英語を学ぶにもとてもよい国です。英語を話せるようになってくると、いろんな所へでかけるのも楽になりますし、新しい友達もできると思えます。練習こそが英語を極める秘訣です。まずは簡単な言葉を実際に使ってみることから始めましょう！

## 英語の次はタガログ語の レッスンはいかがですか？

フィリピンの人たちと楽しくコミュニケーションが取れる、日本語&タガログ語の便利ブック。



旅の指差し会話帳 (14)  
フィリピン (ここ以外のどこかへ!)  
著者：白野 慎也  
英語もタガログ語も全くわからない!!という人でも大丈夫。イラストも満載で読みやすい&使いやすい!

### 先生からひと言

#### Lawrence先生

こんにちは。フィリピンでの生活はいかがですか？  
フィリピンでは第2言語として英語が使用されています。  
世界的に英語の需要が高まっていますが、英語が話せることでいろいろな機会が広がりますね。  
旅行が好きな方は、いろいろな国に旅行にいったり楽しむことができますし、友達もできるかもしれませんね。



## フィリピン英語の実態を探る タガログ+イングリッシュ=タグリッシュ?!

フィリピンの大銀行、フィリピンアイランド銀行 (BPI) のATMでは、言語選択の画面で英語の代わりに「タグリッシュ」と表示されています。これはタガログとイングリッシュの

合成語で、フィリピンでしか通用しない単語。さて、一体どんなフィリピン英語で案内されるのか!?



思いきや、意外にも普通の英語なので拍子抜けしてしまいます。

一般的に、タグリッシュはフィリピン英語のことではなく、英語とタガログ語を入れ混ぜながら話すバイリンガルの会話方法のこと。まれに、順序を入れ替えて「インガログ」とも言われます。このように2つの言葉をつなげて造語を作る感性に、タガログ語をはじめとするフィリピン諸語の影響を感じさせます。

フィリピン人の造語の発想は日本人とよく似ていて、例えば「エアコン」は実はフィリピンでも使える単語です。パソコンやリモコン



だと通用しません。

一方、英語式にイニシャルを使って造語をすることももちろん多くあり、代表的存在はトイレを表す「CR (シーアール)」。「コンフォート・ルーム ("Comfort Room")」の略だそうですが、そんなに快適かなあ、と思ったりもします。

(文：ベジー・ゴウ)



## A2 日本人の方々と 交流できる場所がありますか？

はい、それならぜひマニラ日本人会事務所へ足を運んでみてください。

日本人会は会員制クラブ組織で、マニラで新生活を迎える方にとって心強い味方になってくれます。また、さまざまなサークル活動が行われており、趣味を広げながら気のあった友達を見つけることができますよ。何か困ったことがあれば長年マニラに住んでいる事務局の方が親切に相談にのってくれるので安心です。図書館利用やサークル活動をご利用するためには日本人会に会員として加入される必要があるのでご注意ください。

回答者  
マニラ日本人会  
職員 高田 さん



会員専用掲示板にはサークル情報などがもりたくさん。趣味を広げたりお友達を作るきっかけにもなります。ぜひ覗いてみて下さい。

海外ではなかなか手にとることができない日本語の書籍が、この図書館には1万5000冊以上。DVDも1,000タイトル以上あります。

マニラ日本人会事務所 M B-2

Trident Tower (22, 23F),  
312 Sen Gil Puyat Avenue,  
Salcedo Village, Makati City  
☎ 810-7909, 815-3559  
詳細こちら <http://www.jami.ph/>

## 習い事で日本人の友達をつくっちゃおう 田中真美子さんにインタビュー



フィリピンに在住して、一年と少しの田中さん。フィリピンでヨガのインストラクターになり、ヨガの素晴らしさを伝えるべく活動されています。習い事で趣味を広げながら、お友達を作るのも良い方法。金曜の定期レッスンは日本人のみです。

「ヨガはエクササイズ効果に加え、心の深いところまで働きかけ、自分らしさを取り戻していけるという効果があります。よく見かける“立ち木のポーズ”では、筋肉を使ってバランスを取るだけでなく、呼吸に集中し心を落ち着けることで、安定したポーズになります。ヨガはだれでもすぐ始めることができます。体の硬さも気にしなくて大丈夫。慣れない生活での緊張やストレスを一緒にほぐしましょう。」

スティラ・ヨガ

インストラクター：田中 真美子  
日時：毎週金曜日 9:30～11:00  
場所：マニラ日本人会 会議室  
(22F Trident Tower, 312 Sen. Gil Puyat Ave, Makati City)  
レッスン料：300ペソ／1レッスン  
※日本人会非会員の方は会議室利用料として別途200ペソ。  
※出張レッスン受付中(別料金)  
詳しくはHPへ<http://sthirayoga.jakou.com/>



## スケールがデカイ！ 横田八治さんにインタビュー こんなBIGな習い事もあります

ラジコン好きが高じて、ご自身も本物の飛行機・ヘリコプターのライセンスを取り、さらにはライセンス取得のためのスクールまで創ってしまったというつわもの。大空を自由に飛びまわりたいという夢も、ここフィリピンなら夢では終わりません！ フィリピンにきたこのチャンスを活かし、子供の頃の夢に挑戦してみませんか？

フィリピンではヘリコプターや飛行機のライセンス取得が日本に比べて安く、一般の方でも手が届く習い事です。個人差はありますが、早ければ1ヶ月以内に取得も可能。取得したライセンスは、日本に戻ったら日本のライセンスに書き換えもできます。



YOKOTA AVIATION

Lumang Bayan, Plaridel Airport Plaridel,  
Bulacan Philippines  
☎ (632) 556-3283, (919) 837-0535 (山内)  
FAX: (632) 556-3386  
E-mail: yokotatech\_1@yahoo.com.ph

## 無料セミナー：海外でもお金のことについて学べる どうすれば40歳の方が15年後に退職できるのか

実際に電卓をたたいてみてびっくり！ こんなにも将来お金が必要だとは…。

まずは人生に必要なお金の収支をわかりやすく説明。各種グラフと詳しいアドバイスで、結果を診断いたします。

「もっと早く知っておきたかった」「投資や資産運用が怖くなくなった」、という方も多い。“貯金だけ”“保険だけ”“投資だけ”ではなく、総合的なマネープランを学べば根本的なマネー体質もガラリと変わる。

学べば学ぶほどおもしろい、限定8人のマネーセミナー。お申し込みはお早めに！

**3月9日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水)**

時間 いずれも10:30～12:00

場所 LKG-Tower 37階 弊社セミナー室 担当：三田



### WFC-Philippines ワールドファイナンシャル コンサルタンツ

37/F LKG-Tower,  
6801 Ayala-Ave., Makati  
☎ 02-859-2844  
FAX 02-859-2964  
E-mail phil@wfc.asia  
http://www.wfc.asia



日本語OK

# 何でも買います!!

家具や食器類、オフィス用品を中心に、  
ぬいぐるみやおもちゃ・コミックも  
販売をしております。

巨大リサイクルショップ  
ケソン市にOPEN!

## 出張買取

日本人直通番号

090-8564-4205 (担当：高久)

引越の際、家具家電などを処分を  
する前にぜひ一度ご連絡ください。



さらに！  
車・バイクの買取  
始めました！

### HALINA KABAYAN KO INC.

営業時間 9時～20時  
113 QUEZON AVE,  
QUEZON CITY, PHILIPPINES

☎ 516-4269

f Halina kabayan ko

t http://twitter.com/halinakabayanko



ココ!

ケソンアベニュー

グレイシアアラネタアベニュー

マツダ  
Mazda

ホンダカーズ  
Honda Cars

ワイズアベニュー

エドゥサアベニュー

トヨタ  
Toyota

ディモックアベニュー

## 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

### 航空輸送 Air Cargo

### 航空輸送(Air Cargo)

大型の貨物だけど早く着けたい! そんなご要望に航空便でお答えします!

### 海上輸送(Sea Cargo)

フィリピン国内屈指の取扱高を武器に最高の価格サービスをご提供致します。

### 海上輸送 Sea Cargo

### 物流倉庫(PEZA) Logistics

### 物流倉庫PEZA(Logistics)

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

<BUSINESS HOUR> Mon - Fri 8:30 - 17:30 TEL: 02-822-9911 FAX: 02-776-2582

佐川急便フィリピン SAGAWA EXPRESS PHILIPPINES INC.

JJM BUILDING 1, KAINGIN ROAD, MULTINATIONAL VILLAGE 1708 PARANAQUE CITY, METRO MANILA, PHILIPPINES

担当: 今井(jmai@sagawa-global.com) / 大塚(m\_otsu@sagawa-global.com)





## ●短縮番号をダイヤルするだけの簡単通話、月額定額で双方向かけ放題！

メトロコールは、日本でもフィリピンでもどちらからでもかけ放題。

かけ方も簡単で、短縮番号をダイヤルするだけ。

日本の専用IP端末とフィリピンの携帯端末間で、通話料金も気にせず安心してかけられます。

**月額前払い料金：6,500円**

**初期費用：17,800円**

初期費用には固定端末、携帯端末、1か月分の月額料金が含まれております。日本側ご自宅には光やADSLなどのブロードバンド環境が必要です。



ご家族・ご友人・同僚（日本）  
専用の固定電話をゲット。  
簡単に接続できるVoIPネット  
フォンが届きます。

あなた（フィリピン）  
専用の携帯電話をゲット。  
お得に使える携帯電話がお手元  
に届きます。

## ●フィリピン側の市内通話が無料、相手の通話料も無料で喜ばれます。

フィリピンでは同じ市内同士であれば固定電話のやりとりは無料です。そして、この携帯電話には携帯番号ではなく、市内電話番号がついています。

例えば、お申し込み時の住所がマニラ市内であれば、端末の番号は02-\*\*\*-\*\*\*となり、マニラ市内の大部分で無料で利用できます。現地の友人やお客様にも喜ばれるでしょう。

## ●日本の自宅電話を専用 050 番号に転送設定すれば、長期滞在でも安心

フィリピン側端末には、マニラの市内番号の他にもうひとつ、日本の050専用着信番号が割り当てられています。この番号をご家族やご友人に知らせておけば、国際電話料金の負担なしに電話をかけることができます。

さらに、日本の自宅電話番号をこの番号に転送設定しておけば、長期の滞在でも安心ですね。

**PRIMER 読者様限定  
ご紹介キャンペーン**  
メトロコールをご利用中に  
新規ご友人様紹介で  
3000円キャッシュバック!!!  
5月末まで限定!!

一般個人の方はもちろん、マニラに現地事務所を置く会社や、ソフトウェアのオフショア開発の会社など、日比間の日常業務で使う会社での利用も急増中！ぜひお試しください。

●通常申込：申込みページ「プロモーションコード」欄に「PRIMER」と記入。

●新規ご友人様申込：申込みページ「プロモーションコード」欄に「PRIMER」+「ご紹介者様のユーザー番号」を記入。  
(例：「PRIMER 557777」)

※新規ご友人様ご利用開始の翌月引き落としの際、ご紹介者様の月額料金から3000円割引。

※1ヶ月に3件以上のご紹介があった場合、翌月以降の月額料金から割引。

●問合せ先 ☎(02)479-5431 / フィリピン 050-5810-1547 / 日本  
WEB <http://metrocall.jp>



One Team, No Border

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する知識・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. ☎ B-2**

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](mailto: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。

## 2011年、いよいよ志高く

アヤラランドは、常にフィリピン人の可能性を信じています。  
この信念が私たちにフィリピン人の魂を育み、後押しするための空間創造を  
促してきました。

私たちは、フィリピンならではの生活を支えるためのコミュニティを建設し、  
暮らしを立て人生を楽しむための新しい方法を開発しています。  
私たちの子供だけでなく、孫の世代まで持続可能であるように。

不動産を通じてより多くの人々に豊かな生活を。

日本語でのお問い合わせは  
02-836-0038 (担当: 豊田/ジェリー) [toyota@linc.asia](mailto:toyota@linc.asia)

AyalaLand PRIMER

ALVEO

Avida

Amaia

Ayala Malls

AyalaLand BUSINESSCAPES

AyalaLand  
Elevating lives and living spaces for more people

## 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きます。

あなたの「思い」、聞かせて下さい。

iCube, inc.  
information, incubation, investment



iCube, Inc.

☎ 02-856-0038 (担当: 豊田/ジェリー)  
E-mail: [toyota@linc.asia](mailto:toyota@linc.asia)



# 経営体力向上のための数値管理

フィリピンでの経営上、どのお客様、どの商品から利益が出ているか、損失が出ているのか、数字できちんと把握できていますか? 「コスト削減、コスト削減」と声はかけていても、本当のコストがきちんと把握できていますか?

フィリピンの会計士は原価計算に弱く、きちんと指導してくれていません。そんな中、どうやって原価を把握していくのか、それをコスト削減、利益向上にどうつなげるのか。めったに公開されない実際の事例を検討しながら、フィリピン子会社での展開を考えましょう。



第一回セミナーの様子

**第5回 2011年4月18日(月) 16:00~18:00**

**第6回 2011年5月19日(木) 16:00~18:00**

※第5回、6回とも、同一の内容です。ご都合の良い回をお選びください。

**会 場：マカティ市内(詳細は受付時にご案内します)**

**受講料：P2,500**

※3/15(火)開催「年度末の会計・税務・法務—実務入門」もまだ受付中!!

**主任講師：坂本 直弥(公認会計士)**

1997年大手会計事務所フィリピンオフィスに着任後、2002年にSCS国際会計事務所の創設に参画。フィリピンを中心に、アジア各地100社以上の日系企業の法務・会計・コンサルティング業務に携わる。

現在は、アジア法令を専門とする国際法令情報代表。日本公認会計士協会専門部会委員として「中小企業のためのIFRS」の開発に関わるとともに、JICA専門家、日本CFO協会主任研究員等として、アジアの投資環境改善と国際企業の経営管理強化のためのツール開発と教育研修に尽力している。

『LINC 国際ビジネススクール』は、日本企業の国際経営力強化のために(株)国際法令情報が開発した研修群です。フィリピンでは、(株)国際法令情報の技術提供の下、フィリピン投資支援の iCube, Inc が実施します。

■ お申し込み・お問い合わせは

**iCube, Inc.**

☎ **02-856-0038** (担当：豊田/ジェリー)

FAX : 02-836-8381 E-mail : toyota@linc.asia

## 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。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・お申し込みは

JICA(国際協力機構)フィリピン事務所

☎ 02-813-1511 担当：坂本・内藤・都合(とごう)

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

<http://arac.aim.edu/>

# オンライン英会話にレッツトライ!

旦那様の仕事で長期でフィリピンに滞在することになったTさんは、  
この機会に英会話に挑戦中!  
その様子をレポートしてもらいました。

# hanaso

楽しいオンライン英会話

英会話は、まずはとにかく試してみること! これが第一歩!!  
ずっとそう思っていたのですが、なかなかきっかけをつかめないでいた時、オンライン英会話スクールのhanasoは無料体験レッスンを受けられると聞いて早速挑戦してみました!

まずはオンライン英会話レッスンに必要な、パソコン・インターネット環境・ヘッドセット(マイクとイヤフォン)を用意します。これは前から使っているものばかりだったので、準備OK! ウェブサイトから無料体験の申し込み。

レッスンは14時~24時の間で選べるので、私はランチを食べて一休みした後の14時を予約。いよいよ、ドキドキの初オンラインレッスン!

私は学生時代の英語の授業が大の苦手で、英会話なんて絶対無理!と思っていましたが、そんな堅苦しさをプレッシャーはありませんでした。講師の方はフィリピン人でとても明るく、英語も聞き取りやすかったです。私がなかなか英単語が出てこない場合もサポートしながらゆっくり話してくれるので、初心者でも安心して受けられました。それに、自分の思っていることを英語で伝えられた時や、相手の英語が理解できた瞬間というのは快感ですね(笑)! 楽しかったです。



オンライン英会話は通わなくていいのが楽ですし、友達と会話をするような感覚で気軽に受けられるのがいいですね。まだ無料レッスンをたった2回受けただけなのに、英語との距離が



ぐっと近くなったような気がします。ウェブカメラがあれば先生の顔も見えますし、会話しやすくなると思います。私はウェブカメラを持っていないので早速買ってようと思います。hanasoなら

月額3,800円からのお手軽プランもありますし、私のように初心者の人や英語を苦手だと感じている人でも「英語の勉強!」なんて肩肘張らずに気楽にレッスンを受けられると思いますよ。

## ●プライマー限定キャンペーン!! 無料レッスン 通常2回→3回に!!

ウェブサイトより無料レッスンをお申し込みいただいた後、プライマーを見た、とメールをお送りください。  
※2011年5月末まで!!

### オンライン英会話 hanaso

Webサイト: <http://www.hanaso.jp>  
メールアドレス: [support@hanaso.jp](mailto:support@hanaso.jp)  
スカイプ名: hanaso.support  
※WEBサイト上の時間表示は日本時間です。

## フィリピンでTOEICにチャレンジ

記者: 本田悠里

兵庫県神戸市出身。2010年6月から、交換留学生として Ateneo de Manila大学で主に開発学・社会学を勉強中。

みなさんこんにちは! ただ今アテネオ大学に留学中の本田です。

今回は実際にフィリピンでTOEIC受験をしてみたの体験記をお届けします。

申込みはWEBサイト (<http://www.toEIC-phil.com/>) から、写真や受験料の振込用紙、パスポートのスキャンデータを送るだけととっても簡単。当日、受験者のほとんどは中国、韓国の方々。日本人は約20~30%。フィリピンの方はほんの数人しかいませんでした。年代は私と同様の学生が多かったですが、年配の方や小学生くらいの子もちらほら…。

フィリピンで受験する魅力は、受験料が日本よりも安い(2000ペソ) こと、そして成績開示が早いこと。私の受験も受けてから一週間で成績が開示されるそうです! 早い!! (日本だと1ヶ月ほどかかりますよね。)

ぜひみなさんも、フィリピンにいるこの機会を生かして、TOEICにチャレンジしてみてください!



※日本で主に採用されている「Redesigned Test」という試験以外に、フィリピンでは古い形式の試験も実施しています。申込みの際は注意が必要!



## 今月のピックアップ

### フィリピンの街角で見かけた〇〇の謎にせまる! 今月は マニラ大聖堂の裏にみつけた碑石



記者：篠塚辰徳  
1988年生まれ。UP在学中。フィリピンと日本の歴史関係について調査をしている。



フィリピンといえば、東南アジアで唯一のキリスト教国。歴史あるマニラ大聖堂には、みなさんもう足を運んだことがあるか、これから行く予定があるのではないのでしょうか。その際に、ちょっとマニラ大聖堂の裏手に回ってみてください。周りの木々によって強い日差しから守られ、静かにたたずむ小さな碑が見つかります。

「死者10万人以上」その碑には1945年の2月3日から3月3日にかけて、日本軍と米軍に殺されたフィリピン人の犠牲者数が刻まれていました。マニラ市は第二次世界大戦において、ワルシャワに次いで世界で2番目に多い死者を出した都市なのです。

あまり観光ガイドにも掲載されていないので、僕は知りませんでした。終戦間近になって精神的にも追い込まれてしまった日本軍、どうしても「負け」を取り返したい米軍。独立の為、奮戦したフィリピン人。日本人である僕に対して、何か特別なメッセージを碑が

送っているような気がしました。



#### もっと歴史を学びたい人はココ!

##### ●サンチャゴ要塞

イントラモロス北西の一番端に位置するスペイン統治時代の城壁都市。第二次世界大戦中には日本軍の司令部としても使用された。

住所：Gen. Luna St., Intramuros, Manila  
☎(02) 527-2961、527-1572

開館時間：8:00～18:00 定休：なし

料金：大人P40・子供P15

## タガログ語入門 第4回

ちょっとタガログ使えたら、ぐっと距離が近くなる。  
今月は、はじめてのお使い編にトライ!

～はありますか？

**Meron ba kayong~?/May ~ ba kayo?**

メロン バ カヨン~?/マイ ~ バ カヨ?



ありません。  
**Wala po.**  
ワラ ポ

はい、あります。  
**Opo, meron po.**  
オポ メロン ポ



これはいくらですか？  
**Magkano ito?**  
マグカーノ イト?



これをください。  
**Kukunin ko ito.**  
ククニン コ イト



THE PHILIPPINES' PREMIERE THEATRICAL FAMILY SHOW  
**AMAZING SHOW**  
Watch our newest Sequence...  
**LAS VEGAS**  
ACCREDITED

**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)  
お問合せ・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 Hasdon Cove Resort, AGUS, Maribago, 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

Accredited

<http://www.amazing-show.com>



## 第2特集

# 白砂のビーチで リゾートデビュー ボラカイ島



マニラから飛行機で約50分。空港※からトライシクルと船で約30分。

早朝にマニラを出発すれば、お昼までには着いてしまうボラカイ島。

リゾート初心者の方向けに、日本人常駐ショップをプライマーが徹底リサーチ!

輝くリゾートデビューをお助けします!!

※カティ克蘭空港利用の場合。カリボ空港利用の場合は異なります。

## Point 1 世界に誇る 美しいホワイトビーチ

世界のベストビーチのランキングで何度もトップ10にランクインしているのが、ここボラカイ島のホワイトビーチ!!

全長約4kmにわたるロングビーチはステーション1～3に分けられ、端から端までのんびり散歩するのにほどよい距離。パウダーのようにサラサラなホワイトサンドと、海底まで透き通るようなマリンブルーの海、深いブルーの空…まるで絵に描いたようなバカンスの風景が広がります。



現在は、島を挙げて砂浜の美化を守る“クリーンアップキャンペーン”を実施中。砂浜での喫煙は罰金500p! 呼び込みのおじちゃんも“パイ捨て禁止”Tシャツでキャンペーンをアピール! 皆さんも協力下さいね。



## Point 2 すべてのが徒歩で完結する!

ボラカイで一番の賑わいをみせるホワイトビーチには、ホテルはもちろん、レストランやバー、カフェ、ダイビングショップ、はたまたライブステージまで、ずらりと並んでいます。早朝ダイビング→ランチ→ショッピング→マリンスポーツ→カフェでお茶→散歩→ライブバーという欲張りなプランもここでは楽チン! 重たい荷物を持って、移動するだけでぐったり疲れてしまう…。そんなわずらわしさはありません。

特にステーション1と2の間に位置する“Dモール”は、最近かなりの盛り上がりを見せている人気のエリア。洗練されたおしゃれグロスサリーやスタンドフードなどが数多くあり、中央部にはウォークライミングと観覧車まで揃っているエンターテインメント空間です。ここに来れば、ボラカイスティで必要なものは何でも揃います。



## Point 3 ボラカイ時間を快適に 多種多様なホテル

ボラカイ島にあるホテルは、リーズナブルなコテージタイプやプライベートビーチを持つ高級ホテルまで、あわせて150軒以上。多くは島の西側のロングビーチ付近に集まっています。ビーチから遠いホテルでも、多くのホテルはDモールまで専用のシャトルバスを出してくれるので安心。トライシクル（サイドカー付バイク）に乗っての移動も可能です。

また、最近ではホテルだけでなく、ホテルの一室を不動産物件として販売。長期休暇時の別荘として利用する方も増えているそう。こちらも要チェック!!



遅い時間帯まで遊びたい方にはビーチ沿い。夜は静かに過ごしたい方にはビーチからちょっと離れたエリアがオススメ。ホテルによっては港間の送迎バスや提携レストランやスパの割引券付という嬉しいサービスもあるので、事前に問い合わせてみて。

## Point 4 スパのレベルが高い!

ボラカイ島には、大小合わせて約30軒のスパが点在。その中でも特に「ティアタスパ」と「マングラスパ」は、ボラカイ島の2大スパと言ってもいいくらいのハイレベル! 広大な敷地を贅沢に使い、たっぷりの自然の中で、遊び疲れた体を癒してくれます。ボラカイ島が誇る最高のリラクゼーションをお試しください! (編集スタッフの体験レポートはP28へ)



日本では数万円もするようなトリートメントを、フィリピンでは6000円ぐらいのお手頃価格で受けられます。リゾート気分を高めるために、ぜひ一度は試してみることをおすすめします!

## Point 5 ダイビングポイントがバラエティ豊富!

ダイビングポイントは20か所以上! 種類も豊富で、大物はもちろん、某映画で有名になったクマノミ、海亀、ウミウシなど、どんな生物と出会えるかを運に任せて、ドキドキしながら潜る時の感覚は何とも言えません。世界の海を潜りながら旅をして、ふとした気持ちでボラカイ島に寄り、そのままこの海に惹かれて住み着いてしまったという日本人インストラクターさんも多数。世界屈指の透明度を誇るエメラルドグリーンの海をなくしてボラカイ島は語れません。





# ボラカイスティを もっともっと楽しむコツ

泊まる、食べる、遊ぶ、癒される。このぜんぶが小さなボラカイ島の中にぎゅぎゅっと凝縮されています！ボラカイリゾートに欠かせない場所を徹底リサーチしてきました。

## 遊び方にマッチした ホテル選び

ホテル選びの際、ポイントになるのはロングビーチからの距離。賑やかに遅くまで遊びたい！って方には断然ビーチフロント。一方で静かにのんびり過ごした方へは少しはなれた場所がおすすめ。ホテル内レストランやプールも隠れたリゾートスポット。お試しあれ！

### どこまでも続くエメラルドブルーの海を一望

#### Discovery Shores Boracay

ディスカバリーショアーズボラカイ

ステーション1のビーチフロントに構え、斜面に沿って建てられたこちらのリゾート部屋からはボラカイの絶景を眺めることが出来ます。

良く晴れた日の夕焼けは、言葉にできない美しさ。思い出に残るボラカイ島滞在になること間違いなし。レストラン、バー、スパ、プールも完備。フィリピンの人気建築家が手掛けたという部屋は必見です。



#### Discovery Shores Boracay

Station1, Boracay Island, Malay, Aklan  
☎ (63-36)288-4500, (63-2)720-8888  
FAX: (63-36)288-4505, (63-2)720-5555  
www.discovery-shores-boracay.com



### 穏やかで静かなボラカイを過ごす

#### 7STONES BORACAY SUITES

7ストーンズ

バジェットマートを中心にして、ホワイトビーチからちょうど真逆、ブラボッグビーチのビーチフロントに位置します。

ローシーズンになると波風が強くなるホワイトビーチとは対照的に、ブラボッグビーチはまったく穏やかなため、ローシーズンの滞在拠点として選ばれることが多いです。



#### 7STONES BORACAY SUITES

Bulabog Beach, Balabag,  
Boracay Island Malay, Aklan 5608  
☎ (036) 288-1601  
www.7stonesboracay.com



### ボラカイマンダリンホテルで ラグジュアリーなひとときを

#### Boracay Mandarin Island Hotel

ボラカイマンダリンアイランドホテル

日常とはちがった、ちょっとリッチな気分を味わいたいのであればココ！モダンフィリピンを意識して造られたという空間に一歩足を踏み入れれば、一気にお姫様気分になります。

プレジデンシャルスイートルームにはプライベートプールまで付いていてさらにゴージャス！スタッフの心配りときめ細かなサービスも評価が高く、リピーター多し。ステーション2の真ん中という好立地もポイントが高い。



ホテル中央には浅いプールも併設されており、子ども連れのゲストにも好評。その隣に併設されているジェラートショップはマストライ！

#### Boracay Mandarin Island Hotel

Beachfront, Station 2, Balabag,  
Boracay Island, Aklan  
☎ (63)-36-288-3444, 288-4999  
E-mail:  
reservation@boracaymandarin.com  
マニラ事務所  
Unit36-G, 36th Floor, Pearl of the  
Orient Tower Condominium, 1318  
Roxas Boulevard corner  
Padre Faura Street, Ermita, Manila  
☎ (63)-2-567-1672, (63)-2-524-4759  
E-mail: info@boracaymandarin.com



## Dモールのだ真ん中で見つけた 遊び心満点な隠れ家ホテル

### THE TIDES HOTEL BORACAY タイズホテルボラカイ

Dモールど真ん中!という便利なロケーション。建物のあちこちに描かれた遊び心満点のメッセージをいくつか見つけられるか試してみるのも楽しい♪ 屋上に設けられたレストラン&バーは、あまり知られていないシークレツスポットです。ショッピングに疲れたらぜひ立ち寄ってみて。

周りに広がる賑やかな街並みとは違った、ゆったりとした時間を過ごすことができます。ライトアップされた屋上プールもまたロマンチックな雰囲気を出してくれますよ。

#### THE TIDES HOTEL BORACAY

D'Mall Station 2, Balabag,  
Sitio Manggayad, Boracay Island  
☎ (036) 288-4517~18  
FAX: (036) 288-4518  
www.tidesboracay.com



写真上：この看板が目印! ホテルに到着したら、チェックイン前にはまず荷物を預けて、モール内を散歩してはいかが? リゾートワンピースや新しいビーチサンダルなどが、全てここで揃います。  
写真左：ホテル内は白と黒を基調としたシンプルでスタイリッシュな造り。室内の隅々まで手入れがされており、さらにバスタブ付のお部屋が用意されているのも風呂好きな日本人には嬉しい。

## お腹が空いてちゃ はじまらない! 大充実レストラン

### 渚 Nagisa

ボラカイ島で暮らす多くの日本人の心を掴んで離さないのがこ渚レストラン。日本語の通じるレストランとしてボラカイ島では超有名です。フィリピン料理から、日本料理、フレッシュジュース、こだわりのコーヒー、朝食セットまでメニューも豊富。

なかでも編集部イチオシは“ミックスてんぷら(330p)”。さくっとした食感一度食べると忘れられず、リピーター多数。場所はステーション3です。



#### 渚 Nagisa

Angol, Manoc-Manoc, Boracay,  
Malay, Aklan, 5608  
☎ +63-(0)36-288-5006, 5049  
Fax: +63-(0)36-288-3635  
営業時間: 6:00~22:00  
※サーフサイドリゾート&スパ内



### JAPOLITALY ジャポリタリ

日本人スタッフのいるイタリアン&日本料理のレストラン。常連さんおすすめ“パスタサーモン(180p)”は絶妙なクリームとほんのり塩味のきいたサーモンとの相性が最高!! 多すぎず少なすぎないほどよい量で、パスタの茹で具合もまさに日本人好み!ビールにぴったりな餃子もご用意しています。

#### JAPORITALY

sitio buladog boracay island Malay aklan 5608  
☎ (036)288-4229, (036)288-3302  
営業時間: 7:00 ~ 23:00



### aria アリア

ボラカイ島を代表するイタリアンレストラン。自前の窯で焼くピザと種類豊富な細麺パスタはどれも絶品。カリッとしたピザ生地の上に、惜しげもなく乗せられたチーズと分厚く切られたベーコンが食欲をそそります。夕陽を見ながらのパスタは最高。滞在中のディナーに是非どうぞ。

#### aria

Phase IV D'mall of Boracay, Strn.2,  
Malay Aklan 5608 ☎ (036)288-5573  
営業時間: 11:00~24:00





# 海に広がる楽園 ダイビング

他の海に比べボラカイの海はプランクトンが多く、そのプランクトンを求めて多くの魚達が集まってきています。海岸からほんの10～15分の距離でも、なにがしらの魚が見れるのはダイビング初心者さんにとって嬉しい環境。日本人常駐ショップも多く、安心してトライすることが出来ます。

## ゴールドスベック ジョーフィッシュ

くりっとした可愛い目のゴールドスベックジョーフィッシュ。砂地に穴を作って住んでいて、流れてくるプランクトンを食べるためにたまに全身をだします。



## シラナミウミウシ

比較的好く見られる種類。ただウミウシは移動をするので必ず見れるとは限らない。頑張って探してね!



## ウミガメ

大物ポイントでよく見かけるのがウミガメ。ボラカイのウミガメはフレンドリーで、近づいて見ることができるので迫力満点です



## シンデレラウミウシ

ウミウシ好きにはたまらないシンデレラウミウシ。背中に貝を背負ったウミウシの仲間です。この鮮やかな色はいつ見ても惚れ惚れしちゃいますね。ボラカイではかなりの確率で見れます!



こんな  
魚たちに  
会えます!

## ハナヒゲウツボ

砂穴から食事をするハナヒゲウツボ。ひときわ鮮やかな色で海の中でも大人気。ちなみに子供は黒い色。見つけられるかな...?!



## だから ボラカイの海が好き

目の前のビーチから船に乗り、1ダイブごとに戻って来られるという楽チン感が、ボラカイ島ダイビングの最大の魅力。生物の種類も非常に豊富ですし、同じポイントに何度潜っても飽きる事はありません。

ガイドに生物を探してもらってダイビングも面白いですが、自分たちで「お魚探し」をするという楽しみ方もあり。

ぜひ一度ボラカイの海へ遊びにきてください。今までにない感動を手に入れることができます!

## コシノボリガイ

分かりますか? ウミウシの仲間ですがウミウシではない、コシノボリガイ。砂地の中にじっと身を沈めています。何があっても身動きしません。見られる確率は何年に1回。超レア物です。



## ナポレオンフィッシュ

魚の王様ナポレオンフィッシュ! いつ出会えるかはあなたの運次第。ボラカイにはナポレオンの子供が多数出現します。



情報・写真提供:  
DIVE SHOP island staff様  
AQUALIFE DIVERS ACADEMY様



8歳からOKの体験ダイビングや、FUNダイビング、PADIのインストラクターコースまで  
全て日本人スタッフにお任せください。  
5歳からOK、家族連れにお勧めはマリンウォーク。  
宿泊施設も完備、SPAやレストランなども  
手書きの地図でご紹介します!



**BORACAY WHITE BLUE DIVING SERVICE**  
Ambulong, Manoc-Manoc, Boracay, Malay, Aklan, 5608  
☎ +63-(0)36-288-5349 Fax: +63-(0)36-288-5367  
IP電話: 東京03-6888-6060 E-Mail: info@whiteblue.jp  
[www.whiteblue.jp](http://www.whiteblue.jp)



安心・快適・のんびりを  
モットーに  
ボラカイの海を  
ご案内いたします。  
最速のスピードボートで  
ダイビングポイントまで  
ひとつ飛び!  
もちろん日本語OK!



本誌持参の方 ライセンスコース10%OFF  
ブライマー  
限定プロモ  
4月末まで!  
オープンウォーター 20,000p (通常価格)  
アドバンスコース 15,000p (通常価格)  
※その他コース有 ※留学生の学生割引有

Boracay Island Malay Aklan Philippines  
(ステーション3・イエローキャブバザール横)  
☎ (63)-36-288-3276  
携帯: 0939-793-4440 (担当: あつこ)  
E-mail: boracay\_aqualife\_divers@hotmail.com.jp  
[www.boracayaqualife.com](http://www.boracayaqualife.com)



この看板が目印!

スタッフ自らが体験した  
スパやレストラン情報もたっぷり

Angol Boracay, Malay, Aklan Philippines 5608  
(ステーション3・サーフサイドの横)  
☎ (63)-36-288-3316  
E-mail: diveshop\_islandstaff@yahoo.co.jp  
※お問合わせは、全て日本語OK!  
<http://diveshop-islandstaff.jp>



## AQUALIFE DIVERS ACADEMY

サミーさん あつこさん

インストラクターあつこと、現地ガイド・ダイブマスターサミー。

サミーはボラカイの海に潜って16年と言う筋金入りのガイド!! 最近「エラ呼吸」に成功したとかしないとか…。ぜひ確かめに来て下さいいっ (笑)。



## SEA GAIA

サトウさん

ボラカイのいいところはアフターダイブが充実しているところ。これぞリゾート!! ってイメージそのままの全てがこの島にはありますね。アフターダイブのレストランやバーを楽しみながら、じっくりライセンスを取るのもいいですよ。

## White Blue DIVING SERVICE

ジュンさん

そろそろここに住んで10年、まだ飽きないですね。安心して滞在できるのもボラカイの良い所、みなさんと一緒に飲め…あ、いやいや (笑) 一緒に潜れるのを楽しみにしてますね。



りっきーさん

女の子一人でも食べ歩き飲み歩きできるボラカイ楽しいですよ! あ、ちなみにただ今婚活中です (笑) ♪

私たちがサポートします



## DIVE SHOP island staff

ゆきさん ゆうりんさん

ボラカイには日本人インストラクターもいるので、英語が出来ない人でも大丈夫。うちの店には日本語が喋れるフィリピン人も駐在しているので、私たちが海に潜ってる時も対応できます (笑)。安心して遊びに来てね～ (by ゆうりん)。

## boracay scuba

ケンさん

ボラカイってどの国かも分からずに来て、目の前に海があったので潜って…気づけばもう7年ですかね?! (笑)。お気に入りのレストランとか結構あるんで、いつでも聞いてください。



マサヨさん

ちょっと遊びに来たはずが気に入っちゃってずっと住んです (笑)。初心者のかたにも機材の使い方から丁寧に教えます! みんなで遊びに来て下さーい^^



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 ドクタニマニラ3F MC-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

ウィークリー ¥33,810 ~

マンスリー ¥49,800 ~

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



## boracay scuba

ボラカイスキューバ

ダイビングに興味はあるけれど、出来るかどうか不安…という方にはまずこれ!

**体験ダイビング 3時間Php 3,000**

プライマーを持って  
このページを見せると  
上記メニュー 10%OFF

(有効期限: 2011年5月25日まで)



Station2 Balabag, Boracay  
Island Malay Aklan, Philippines  
☎ (036) 288-1784  
携帯: 09082921111  
(担当: ケン、マサヨ)  
FAX: (036) 288-1944

## ●他にも ライセンス取得コース

スクーバダイバーコース (1日半) 15,000Php  
オープンウォーターコース (2日~) 20,000Php  
アドヴァンスコース 15,000Php  
詳しくはスタッフ (ケン&マサヨ) までお尋ね下さい



# 心身ともに癒される スパ

ゲートをくぐった瞬間、楽園に足を踏み入れたかのような不思議な感覚になるティアタスパ。

ここは世界のさまざまなスパを自ら体験し、長く構想を練っていたオーナー Enさんの「Dream」を実現させた場所。ゲートをくぐると響く鐘の音や、完全なプライベート空間を形にした贅沢なヴィラ…。

その施設の様々な場所に、お客様の心からの癒しを願う彼女の想いがつまっています。

## 夢の空間 ティアタスパ

ここで過ごすすべての時間が、皆さまの癒しとなるよう心がけています。

以前、夫の仕事のため東京に滞在していたこともあるので、今でも日本の文化は大好き。皆さまとお会いできるのを楽しみにしております！

(ティアタスパ オーナー Enさん談)



## スパ体験してきました！



**1** まずは受付で、今のストレス状態やマッサージの強さの好みなどを詳しく記入。使用するオイルを選びます。私はラベンダーをチョイス！



**2** 専用のコテージに案内され、室内の更衣室で服を脱いで準備します。どのトリートメントも、まず足を清めるフットマッサージから始まります。



**3** 最初にしたオイルの香りを深〜く吸い込んでから、トリートメント開始。事前に自分好みの強さを伝えてあるので、もう身を任せるだけ。



**4** いたれりつくせりのトリートメント。終わったあとしばらくはシャワーを浴びずにゆっくり休んで。お肌はしっとり。気持ちはすっきり。幸せ…。



極上の癒しと美しさを ティアタスパにて。  
ボラカイの休日を鮮やかに彩ります。

**Tirta SPA**  
BORACAY ISLAND

トライシクルのドライバーに、この広告の写真をご提示下さい。  
タンビサンの「BI.TMPC」オフィスのそばです。  
Dモールから約10分で到着します。(ホワイトビーチエリアから、トライシクル1台4名までP100)

ブラシャントメバは、ティアタスパの敷地内にごじます。  
ブラシャントメバは、ご予約は受け付けず、お越しいただいた順にご利用いただいています。

お問い合わせは:

Tel Nos. +63 (0)36 288 6841 / 288 6481  
Mobile Nos. +63 (0) 920 918 4857 / 922 892 8696  
Email: info@tirtaspa.com

この広告をご提示下さい。割引特典がございます。

**www.tirtaspa.com**







Message From  
ボラカイ島 Municipal Mayor  
ジョン・ヤップさん

世界で最も美しい島、ボラカイ島へようこそ。  
安心してゆったりと散歩することのできるビーチに、みなさんを  
楽しませる多くのアトラクション、設備やサービスも世界クラス。  
ゴルフコース、スパ、レストランなども豊富に取り揃えています。  
これまでに多くの日本人旅行者の方にボラカイ島を訪れて頂い  
ています。そしてまた、みなさんもボラカイ島の最高の思い出を持  
ち帰ることが出来ると確信しています。  
ぜひ一度ボラカイ島に遊びに来てください。

元ダイビング協会会長  
LABAさん

ダイブマスターとは私の事◎  
ボラカイの海の事ならなんでも  
聞いてくれ!



ariaシェフ  
ジーノさん (右)  
aria ダイニングマネージャー  
リッチーさん (左)

うちのおすすめは自家製の窯で焼きあげたピザ!  
あとは細麺のパスタもおすすめ。どれか一つって  
選べないなあ…全部おいしいんだから (笑)

みんなで  
お待ち  
してます!!



Shangri-L'a Boracay Resort and Spa  
マネージャー エリカさん

ようこそ南の楽園へ!  
フレンドリーなスタッフと、これまでにない最高の体験  
があなたを待っています。  
みなさんのお越しを心からお待ちしております。



The Tides Hotel  
Boracay

スタッフのみなさん  
タイズホテルの屋上で  
過ごす夜は最高にロマ  
ンチック☆  
パートナーを連れてぜ  
ひ遊びに来てね☆

ボラカイ島に  
いってきました!

編集部A子



ボラカイ島には不思議な魅力がたくさんありました。世界に  
誇る美しい砂浜、深いエメラルドブルーの海、その目の前には  
お腹と心を満たすおいしいレストラン、贅沢なスパ、活気ある  
街並み…かといえ、まだ手つかずの自然も島のそこかしこに  
残っている。ボラカイに住む人々と、街と、  
自然とが見事に融和して、ボラカイ島の  
魅力を創り上げていました。

取材でお世話になったボラカイ島のみ  
なさま、本当にありがとうございました。  
読者のみなさま、ぜひぜひ一度足を運  
んでみて下さい。(マニラからならたっ  
たの1時間ほどで着いちゃいます。) 一度  
訪れたら、あなたもボラカイの虜になる  
こと間違いなし!!



SURFSIDE BORACAY RESORT & SPA

ジロウさん (左)  
島で唯一(?) 日本語を使いこなす  
ツーリストボリス  
アランさん (右)

KONNICHIHA! 私をみかけたら声をかけて下  
さいね。日本のみなさん待ってますー。

# ボラカイの自然を感じる The Panoly Resort Hotel

ボラカイ島北部にひっそりとたたずむリゾート  
多くの自然をそのままに活かした敷地内は  
宿泊客しか利用できない完全なプライベート空間



## ホテルマネージャー レジーナさんからのメッセージ

私達自慢のプライベートビーチから  
眺める夕日は最高です。  
ぜひさまざまな国の方々に  
満喫していただきたいですね。  
みなさまのご利用、  
心よりお待ちしております !!

### The Panoly Resort Hotel, Boracay

Punta Bunga, Boracay Island Malay, Aklan  
Tel: (63 36) 288-3011  
Fax: (63 36) 288-3134  
URL: [www.thepanoly.com/](http://www.thepanoly.com/)

#### マニラ事務所:

Ground Floor, ACT Tower  
135 Sen. Gil J. Puyat Avenue Salcedo Village,  
Makati City Metro Manila  
Tel: (63 2) 812-2233  
Fax: (63 2) 812-6434  
Email: [reservation@thepanoly.com](mailto:reservation@thepanoly.com)



**Happy Hourキャンペーン中**  
レストランにて2時間飲み放題  
毎日17:00~19:00  
お一人様: 400Php



## 遊び心を スタイリッシュさを

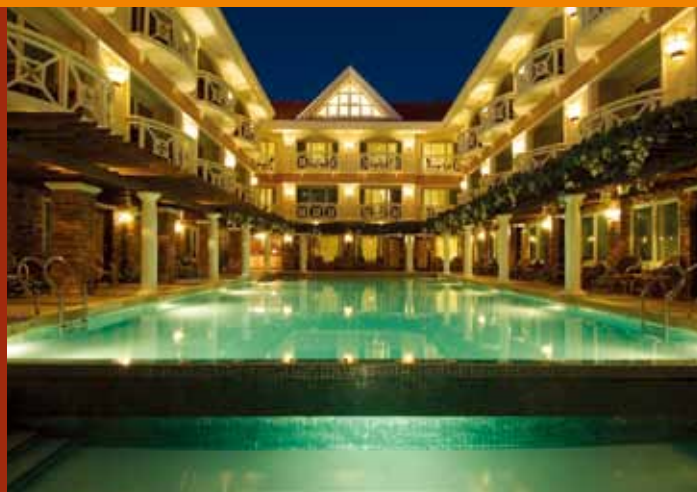
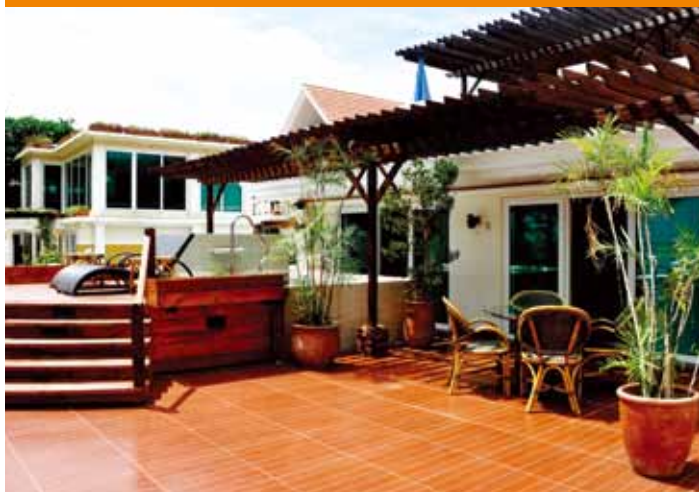
# THE TIDES HOTEL BORACAY

### THE TIDES HOTEL BORACAY

D' Mall Station 2 Balabag, Sitio Manggayad  
Boracay Island  
☎ (036) 288-4517~18 FAX: (036) 288-4518  
WEB: [www.tidesboracay.com](http://www.tidesboracay.com)  
※25 ページに詳細記事あり







# 極上の癒しと上質なサービスを求めて Boracay Mandarin Island Hotel

## POINT 1 施設

モダンフィリピン調のデザインで造られたゴージャスな建物は、すみずみまで手が行き届いており文句なしの清潔感。アメニティも充実しています。また、二軒のレストラン、スパ、ビジネスセンター、ギフトショップを併設。ホテルオリジナルのサンダルは宿泊者様へのプレゼント。“プレシデンシャルスイート”には、ボラカイの白い砂浜を望むバルコニー、プライベートプールもご用意しております。



## POINT 2 サービス

ボラカイマンダリンが誇る、最高のサービス。接客のプロであるスタッフの対応は素早く、笑顔を絶やさず、細かい所への気配りも忘れません。心を込めたサービスで、あなたのボラカイ滞在を快適なものにします。



## POINT 3 ロケーション

ホテルは有名なホワイトビーチの中央に位置し、ボラカイの海とナイトライフをエンジョイするに絶好のロケーション。遊び疲れたらホテルに併設している“マンダリン スパ”へ。ふんわりリラックスして部屋に直行もよし、レストランでビール片手に音楽に酔いしれるもよし。私たちは“本当のボラカイ体験”をあなたにお届け致します。

### Boracay Mandarin Island Hotel

Beachfront, Station 2, Balabag, Boracay Island,  
Aklan, Philippines

☎ (63)-36-288-3444, 288-4999

E-mail : reservation@boracaymandarin.com

### マニラ事務所：

Unit36-G, 36th Floor, Pearl of the Orient Tower  
Condominium, 1318 Roxas Boulevard corner  
Padre Faura Street, Ermita, Manila, Philippines

☎ (63)-2-567-1672 / (63)-2-524-4759

E-mail : info@boracaymandarin.com





# 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



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。無煙ランも使用でき、24時間営業です。



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

4th Level, NAIA Terminal 3 Pasay City

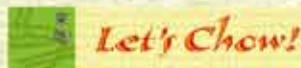


お客様が満足できるご旅行計画のお手伝いを致します。ネットワールドホテル1階にて営業しております。



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、ご安心してご遊頂けます。



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。お時間のない旅行者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。



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。



FANINA Bldg, C.A.A. Road, Pulang Lupa, Las Pinas City  
(Infront of Southville International School)



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ニルバ市アラパ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。内科、小児科、産婦人科等の診療科を持ち、日本からの最新人工透析（国民健康保険拡大し請求可）、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  
http://www.kobeclinicphil.com



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  
**50% OFF** @ Cafe Sampaguita

Present this stub & avail  
**50% OFF** @ Le AMORETTO Cafe & Bar

Present this stub & avail  
**50% OFF** @ KAISHU JAPANESE RESTAURANT

Present this stub & avail  
**50% OFF** @ Spa





## ラス・ピナス・シティに新店OPEN

### Let's Chow レッツチョウ

みなさんが待ちに待った新店が、とうとうOPEN。  
24時間、絶品中華が味わえるのはここだけ！  
ヌードルだけでなく、お米を使ったメニューも充実！  
朝食セットもびっくりするような低価格で提供！  
ご家族でぜひご来店下さい！

#### ●新店舗情報

住所：Fanina Bulding, CAA Road, Pulang Lupa  
(Southville International School・Las Piñas Doctors Hospitalの目の前)  
※駐車スペースも十分にございます。お車でのご来店もお待ちしております。  
☎(02) 659-5480 ※デリバリー可  
営業時間：24時間営業

## Jipang Group Information



## NAIA第3ターミナルに店舗を持つ唯一のスパ SM健康サウナ

長旅は知らず知らずのうちにストレスがたまるもの  
フライトを待つ間に、リラックスした時間を楽しみませんか？  
日本のお客様にも喜んでいただけるシンプル且つ贅沢な店内。  
無料Wifiも付いてます。

#### ●NAIA店

住所：パサイ市 NAIA第3ターミナル内  
☎ (02) 846-71-93  
営業時間：24時間営業

#### ●本店

住所：Roxas Boulevard cor Sen. Gil Puyat Ave., Pasay City  
(ネットワークホテル5・6階)  
☎(02) 536-77-77 local 6



# フィリピンに Sinigangあり!!

Copyright © Hiroharu Motohashi



さっぱりとしたスープは魚介類を入れてもうまい



酸味の元は、このタマリンド

**初** 初めてシニガンを飲んだ時の驚きは忘れられない。  
ただただ酸っぱいスープ。フィリピンの味噌汁だと教えられた。

「シニガンとは何か?」「どんな時に飲むのか?」「どうやって作るのか?」  
調べていくうちに、味噌汁ではなく寄せ鍋に近いものだとわかった。庶民の家庭では家族が全員揃う土曜か日曜にフライドチキンが具たくさん  
のスープを楽しむ。その代表がシニガン、昼にたっぷり作り夕食に温め  
て2度楽しむのが一般的。肉か魚に数種の野菜、家族5人分で材料費は  
150ペソを超えるから、週に一度の御馳走だ。

それぞれの家にはそれぞれのおふくろの味があるから材料にも決まり  
はない。肉や魚介をメインに、Kangkong (空しん菜)、Sitaw (十六さざげ)、  
大根、たまねぎ、トマトなどが入る。酸味のもとはタマリンド (タガログ  
語Sampalok)。どの程度熟したものを使うかも、主婦によってこだわり  
がある。タマリンドを熱湯でよく茹で成分を残さずに絞り濾し取る。まる  
で鰹のだしを取るかのように主婦にとっては面倒な作業、だから即席の  
「シニガンの素」が普及したのだ。

「シニガンの素」は、「Mamasita」という食品メーカーが最初に発売した。  
もともとは海外に出稼ぎに出る友人のためにタマリンドの煮汁を冷凍に  
して送っていたのが商品化のヒントになったという。今では出稼ぎに出る  
人たちだけでなく、多くの主婦が「シニガンの素」を利用している。本  
物のタマリンドを使ってシニガンを作った経験のない若い主婦もいるほ  
どだ。タマリンドの酸味は酒石酸、ワインから発見されたこの酸味は深い  
コクが特徴だ。酒石酸はコストが高いため多くのメーカーはクエン酸を原  
料に「シニガンの素」を製造しているが、「Ajinomoto」ブランドは唯一  
酒石酸を使う本物志向。1L用で8~10ペソ、他の調味料に比べると割高  
だが、材料費の高い御馳走だから調味料にも妥協は許さないというのが  
主婦の気持ち。

シニガンはメイン料理なので、あとはご飯だけ、他におかずは作らない。  
パサパサのフィリピン米との相性は抜群だ。エアコンの部屋で食べると  
酸っぱすぎる味付けも、庶民の家で汗を流しながら食べると丁度いい。  
まさにシニガンはこの国の気候風土、食文化が生んだフィリピン料理の  
最高傑作と言えよう。

タガイトイ プエルトアズール

**Raja**  
ラジャ

韓国料理  
雑貨

ゴルフコース&ホテルのご予約手配

例: Special pool villa, Splendido, Riviera, Eagle Ridge, Sherwood

**プエルトアズール パッケージ: 100ドル**  
カイスービックビーチホテル  
朝昼夜・食事付・ゴルフコース使い放題 (無料)

☎ 0917-880-0917 [www.rajatagaytay.com](http://www.rajatagaytay.com)  
Magallanes Square Tagaytay City

家族との大切な時間を  
Melo's の最高和牛と共に



和牛ステーキ(4人前)オーダーのお客様へ、和牛リブ(6oz)サービス!

※その他のプロモ、割引券との併用は出来ません。

ウェストゲートアラバン店 ☎771-3945 マカティシティ店 ☎899-9403 Ⅱ D-2  
ケゾンシティ店 ☎924-9194 ブルゴスサークル@ザフォート ☎403-5968

**Melo's**  
Home of the Most Delicious Beef & Luscious Wagyu



## Made in Manilaのヘルシーレシピ .....

レシピ・文・写真：本橋弘治

2009年の6月までマニラに4年間在住していた、フィリピン食文化をこよなく愛す調理師

### ポーク・シニガン Sinigang na baboy

#### 材料(4人分)

豚バラ肉 450g、タロイモ(gabi) 150g、トマト 200g、  
たまねぎ 150g、大根 180g、空しん菜(kangkong) 120g、  
青唐辛子(siling pangsigan) 2本、十六ささげ(sitaw) 60g、  
Ajinomoto Sinigang sa sampalok 20g(1パック)



タマリンドの酸味が爽やかシニガンの素。

#### 作り方

- ①鍋に1Lの湯をわかし豚バラ肉を入れ沸騰したら、しばらくの間アクを取り、肉が柔らかくなってきたら、タロイモ(1/4にカット)を加えて茹でる。
- ②蒸発した分の水を足し、たまねぎ、トマト(それぞれ1/4にカット)と大根(6mm程度の輪切り)、十六ささげ(5cmにカット)、調味料(Ajinomoto Sinigang sa sampalok・1パック)を加えさらに煮る。
- ③最後に青唐辛子、空しん菜を入れしばらく煮込めば出来上がり。



フィリピンの気候に良く合った酸味の強いスープはご飯との相性が抜群。本来はタマリンド(sampalok)を煮だして酸味を取りますが便利な即席Sinigangの素がAjinomoto、Maggi、Knorrなどから発売されています。

本物のタマリンドの風味に最も近いのはAjinomotoの“Sinigang sa sampalok”で、スーパーの調味料売り場で手に入ります。

Sinigangは日本の寄せ鍋のような食べ物、家族が全員揃う休日に楽しむ御馳走です。Patis(魚醤)を小さじ1程度入れるとさらに本格的になります。



ビーフンは下茹でや湯戻しをせずに、具を炒めた鍋の中で直接戻していきます。かなりボリュームが出るので、大きな中華鍋を使います。小さい鍋しかなければ2人前ずつ作ると良いでしょう。Aji-Ginisa Shrimpは3回に分けて入れた方が、少ない分量で味が調います。お好みでPatis(魚醤)を少し入れると風味が良くなりますが、塩分がきついのので、入れ過ぎには注意しましょう。ローカルのレストランで食べるより、減塩&アブラ控え目レシピになってます。

### パンシット・ビーフン Pancit Bihon Guisado

#### 材料(4人分)

ビーフン 300g、たまねぎ 70g、にんにく 1片、キャベツ 200g、  
にんじん 60g、パギオビーンズ 60g、豚肉うす切り 120g、  
鶏肉そぎ切り 120g、えび 120g、  
Aji-Ginisa shrimp 21g(3パック)、  
醤油 大さじ2、水 1L、コショウ 少々、油 大さじ2



パンシットには欠かせないエビ風味。

#### 作り方

- ①鍋に油を敷きみじん切りの玉ねぎ、にんにくを炒める。豚肉、鶏肉、えびを加え軽く火が通ったら、せん切りのにんじん、キャベツ、Aji-Ginisa shrimp 7g(1パック)を加え炒め合わせる。
- ②水、醤油、Aji-Ginisa shrimp 7g(1パック)を加え、水分が煮立ったら、ビーフンを乾燥したまま鍋に加え、水を吸わせて柔らかくしながら炒め合わせる。
- ③ビーフンが水分をすっかり吸い取り柔らかくなったなら、パギオビーンズ、Aji-Ginisa shrimp 7g(1パック)、コショウをかけて、よく混ぜる。

**ARA**  
아라  
Korean Restaurant

カルビガレ(USAビーフ) P690

昨年7月にリニューアルオープンしたARA。韓国の宮廷料理をしっかり学んだオーナーの奥様自らがアレンジを加えた、新しく美味しいメニューで人気があります。店内の雰囲気や食器使いなどもおしゃれです。

ランチで人気のスンドゥブチゲのボリュームや、石焼ビビンバの味や焼き加減など、他とは一線を画すサービスで、つい通ってしまうとの声もあり。どれも辛さがマイルドなので、しっかり旨味を感じられるのが特徴です。メニューにお刺身があるのも、常に新しいものを取り入れているARAならではです。

フェートップ 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)

ARA Korean Restaurant  
MAKATI GOLF CLUB



# 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



■ C-2

2007年以来



体の痛みを  
快感に変えましょう!

**PURA VIDA**

心地よいスパトリートメント・マッサージを  
快適にご自宅で受けられます。

**パワーストレッチをお試しください!**

- スウィディッシュ、又は指圧マッサージ ..P250
- スウィディッシュと指圧の組み合わせ ....P250
- シャメンスタイル・フットリフレックス ...P250
- セルライト・キュア・マッサージ..... P300
- ヴェントサ・マッサージ.....P350
- ツイン・マッサージ..... P500

※月～金の11:00am～17:00pmは、  
上記マッサージがP250/1.5時間!

**ボディマッサージとパワーストレッチ  
P350/1時間20分**

24時間営業  
ホテルと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、サルセドビル、トルデラスストリート  
☎ 02-703-7068, 02-895-0951, 0917-5910426

**UHI UNIVERSAL HOLIDAYS, INC.**

A proud member of: **TRANSNATIONAL**

UHIがお客様の思い出作りをお手伝いいたします。

- ボホールパッケージ 13,700ペソから
- ボラカイパッケージ 12,700ペソから
- セブパッケージ 11,900ペソから
- パラワンパッケージ 18,250ペソから

各種ご旅行の手配、国内外の割引航空券も  
お取り扱いしております。



デュシット タニ・マニラの中2階 ■C-4  
Tel. (63-2)859-3888 Fax. (02)859-3894  
E-mail: corp.sales@universaltholidays.com  
月～金: 8:30～12:00, 13:00～17:30 土: 8:30～12:30  
www.universaltholidays.com

**思い出に残るパーティーを  
クロカンブッシュで演出してみませんか?**



好評予約受付中!

**Happy Cream Puff**

http://www.happycreampuff.com  
マカティ店C-2 レガスピビル3F店B-3 サルセド店C-3  
☎ 817-4234 (代表)



# 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

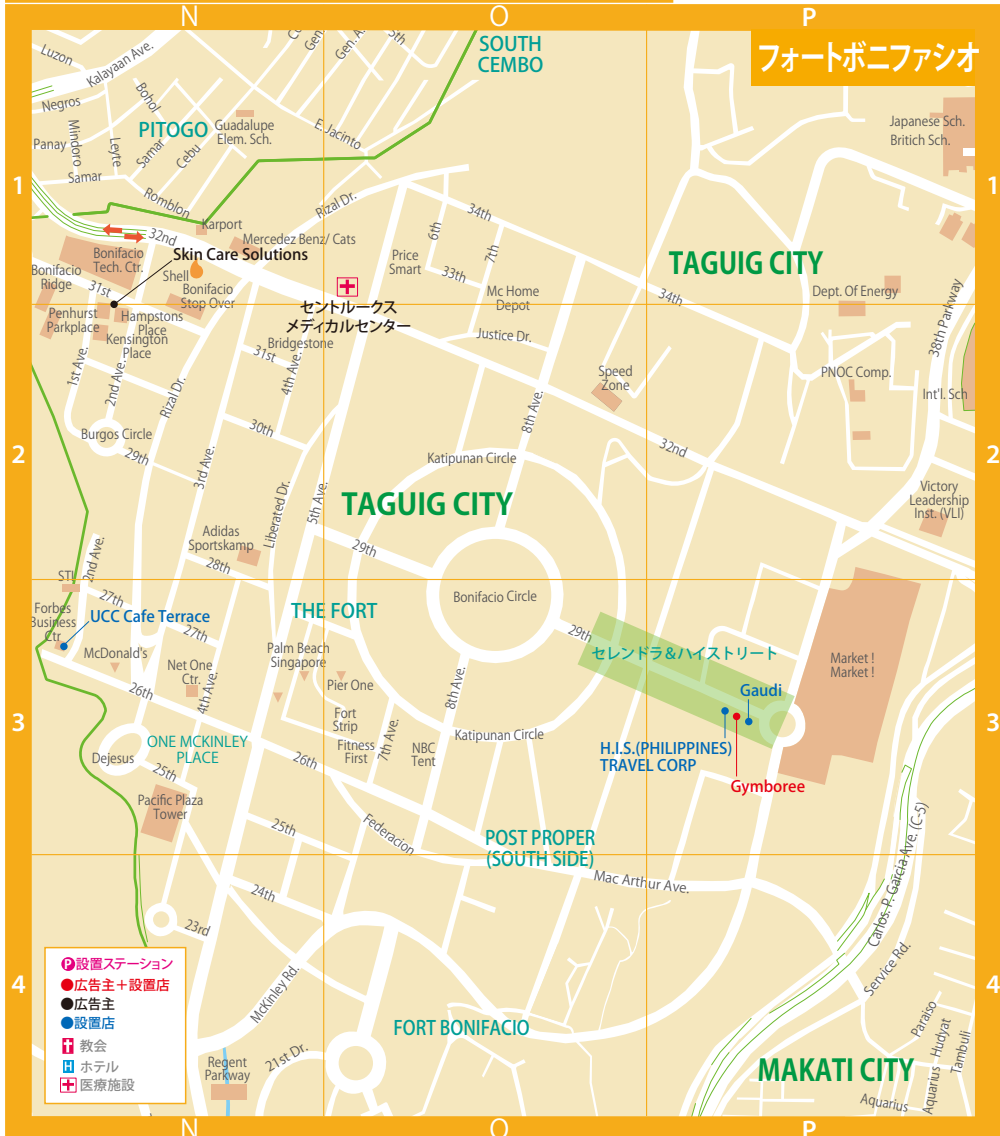
■肌の引き締め  
肌への副作用がなく、コラーゲンの製造を促しお肌をびんと張りのある状態にします。お肌の感触にめらかさと弾力がよみがえります。  
価格: リファーム(シミ等の改善) P6,000  
リファーム+マトリックス(シワ等の改善) P8,000  
リファーム+マトリックス+リジュヴェナイト(お肌の若返り) P10,000

■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の効果的な痩身です。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。)

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

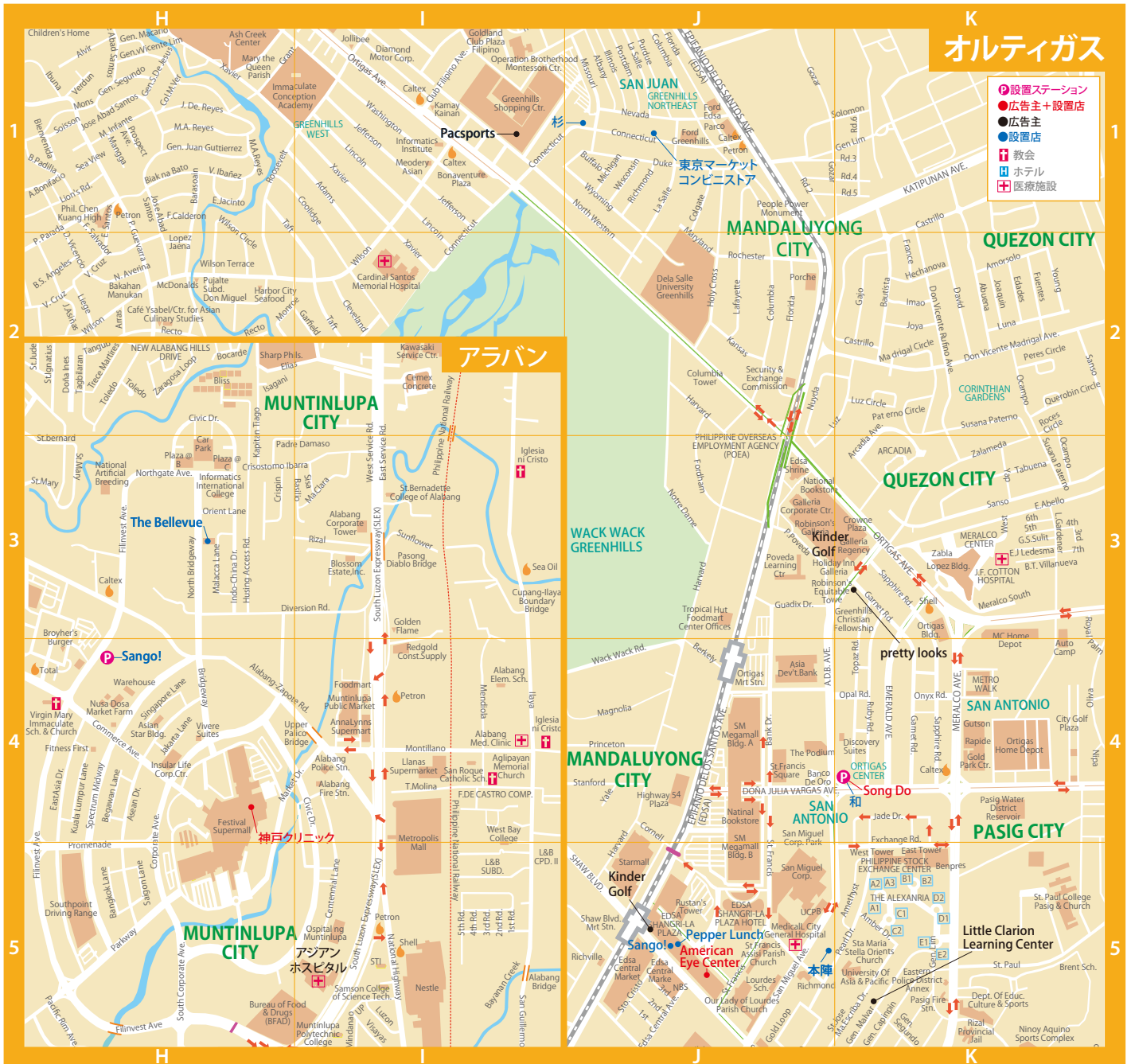
### 平成23年 在フィリピン日本国大使館 休館日のお知らせ

- 1月  
3日(月) 年始休暇
- 2月  
11日(金) 建国記念日
- 4月  
21日(木) Holy Thursday  
22日(金) Good Friday
- 5月  
3日(火) 憲法記念日  
5日(木) こどもの日
- 5月  
29日(月) National Hero's Day
- 9月頃  
(日未定) ラマダン明け休日
- 10月  
10日(月) 体育の日
- 11月  
1日(火) All Saints Day  
3日(木) 文化の日  
(日未定) 犠牲祭  
23日(水) 勤労感謝の日  
30日(水) Andres Bonifacio Day
- 12月  
23日(金) 天皇誕生日  
29日(木) 年末休暇  
30日(金) Rizal day

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@ma.mofa.go.jp

# 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）



オルティガスにある本場韓国料理屋

## SONG DO 令豆

Korean Restaurant

Tel: 02-636-4821  
02-636-3626  
定休日: なし  
M K-4

**おすすめメニュー**

- \*サムギョブサル P260
- \*USアングス スペシャル P680
- \*USアングス ジュムルルク P390
- \*石焼ビビンバ P330
- \*まぐろ刺身 P1900

Song Do Korean Restaurant  
2nd Level El Pueblo Real, ADB Ave. cor.,  
Julia Vargas St., Ortigas Center, Pasig City  
(ADB 通り沿いの「エル・プエロ」の中)  
◎10:30am - 14:30pm (ランチタイム)  
17:30pm - 22:30pm (ディナータイム)

## We need Your Voice!

「primer」ではフィリピンに関わる皆様にも参加して頂きながら、役に立つ情報をトータルにお届けする情報誌・WEBサイトを目指しています。皆様からの旬な情報お待ちしております。

Please Send Mail to  
information@primer.ph

プライマーで旅しよう  
ホテルも航空券も  
予約はWEBへ!

<http://primer.ph>





## Farida Laura



観客の心をいとも簡単に奪ってしまう最高のダンスパフォーマー、ファリダ・ローラ。小さい頃から音楽とアートに強い関心を持ち、どんどんとその才能を発揮。ソロシンガー、ラテンバンドと活躍の場を拡げ、ダンスインストラクターとしても10年以上のキャリアを積んできました。某大会での受賞歴もある一流ダンサーからサルサをはじめとした様々なダンスを習うことができます。詳細は下記日本語WEBサイトへ!

## ▶クラス

サルサ、メレンゲ、パチャータ、レディー・スフォローイング&スタイリング、アルゼンチンタンゴ、ズンバ

## 問合せ

Studio 9, Ground Floor, Citiland 9 Dela Rosa St. Makati City  
☎ +632 403.8478 / +63916.596.905  
E-mail: studio.nine@gmail.com  
faridafate@yahoo.com  
WEB: www.farida-laura.com (日本語ページ有)

## Young Artists' Studio (YAS)



YASは若い世代やアートに関心を持っている方々にアートに関するさまざまなクラスを持っています。「将来アートの世界に貢献するような若い世代を育てる」というビジョンのもと、アートのプロたちによって運営されています。おおくの生徒は小さい頃からアーティストになりたい!と夢見ていた人たち。あなたもぜひ仲間入りしに来てください。

## ▶クラス

ペインティング基礎、ドローイング基礎、アニメーション基礎、デジタルフォト、朗読と人形使い、彫刻基礎、ファッションデザイン、ジュエリーデザイン、食べ物アート、折り紙と機能デザイン、ビデオ制作基礎、子ども向け創作ライティング

## 問合せ

2nd Floor CK Building No. 61 Visayas Avenue Project 6 Quezon City  
☎ 975-0052 / 964-5951 / 09178378897 / 09175685939  
E-mail: youngartistsstudio@gmail.com  
WEB: www.youngartistsstudio.ph

## I Am Number Four 3月2日公開

出演: アレックス・ペティファーム、ダイアナ・アグロン



**アドベンチャー**  
並み外れた特殊な能力を持つナンバー4は、自分を抹殺しようとする謎の敵から逃げるため、身分を変えながら町を転々としていた。ある日、オハイオの小さな街で彼の人生を変える出来事が起こる。初めて好意を持つ女性とめぐり合うが、彼は彼女がナンバー6であることをまだ知らなかった。次は自分の番であることを悟った彼は逃げるのをやめ、戦うことを決意する。

## Just Go With It 3月9日公開

出演: アダム・サンドラー、ジェニファー・アーストン



**ロマンティックコメディ**  
ブレイボイの形成外科医はいつも若い娘と遊んでいたが、真実な関係になりそうになると妻と子どもがいると嘘をついて逃げていた。しかしある若い子がそれは嘘ではないかと疑いはじめたため、外科医はアシスタントの子持ちの女性に、若い子の前で離婚寸前の妻のふりをするようお願いする。やがてアシスタントの子ともまが巻き込まれ、意外な展開に。

## Red Riding Hood 3月11日公開

出演: アマダ・セイフライド、シャイロー・フェルナンデス、マックス・アイロンズ



**ロマンサードベンチャー**  
ブレイボイの形成外科医はいつも若い娘と遊んでいたが、真実な関係になりそうになると妻と子どもがいると嘘をついて逃げていた。しかしある若い子がそれは嘘ではないかと疑いはじめたため、外科医はアシスタントの子持ちの女性に、若い子の前で離婚寸前の妻のふりをするようお願いする。やがてアシスタントの子ともまが巻き込まれ、意外な展開に。

## Battle Los Angeles 3月16日公開

出演: アーロン・エハート、シムル・ロドリゲス、ブリジット・モイナハン



**SFアドベンチャー**  
何者かが突然容赦なくシティ・オブ・エンジェルスを襲ってきた。かれらはロサンゼルス街の街並みを次々と攻撃。アーロン・エハート演じる海兵は、新しく結成した部隊でその脅威に立ち向かう。若くて未熟な兵士達が世界を救うため、かつて遭遇したことのない強力な敵に立ち向かい、激しい戦いを繰り広げていく。

## Mars Needs Moms 3月16日公開

出演: セス・グリーン、ジョアン・クサック



**3DSFアドベンチャー**  
9歳の少年マイロはブロッコリーが嫌いで母親とケンカばかり。ところがある日、母親が何者かにさらわれる事件が発生。マイロは母親が自分にとっていかに大事であるかに気づき、夢中で追いかけるうちにロケットに飛び乗ってしまう。ロケットが到着したのは、高度な文明と技術の発展を遂げた火星。マイロは母親を救うため、火星の地に一歩踏み出す。

## The Roommate 3月23日公開

出演: ミンカ・ケリー、レイトン・メスター、カム・ギガンテット



**サスペンススリラー**  
ミンカ演じるサラは女子大生。一見平凡なルームメイト、レベッカ(レイトン)の狂気により彼女の生活は一変、危険にさらされる事になる。共演はアリソン・ミカルカ、カム・ギガンテット、マット・ランター、そしてダニエル・ハリス。監督は[Zoomers]で知られるクリスティアン・E・クリスティアンセン。

## The 2nd Philippine International PyroMusical Competition

第2回 フィリピン国際パイロミュージカルコンテスト



音楽に合わせて様々な花火が打ち上げられる音と光のエンターテインメント「パイロミュージカル」。世界各国の代表花火師たちが独自の技術と芸術性を競います。数々の賞を受賞した花火師たちがマニラ湾の空に描く音と光のコラボレーションは、花火ファンならずとも息を呑むこと間違いなし。3月5日8時〜は日本の花火師による演出も是非。  
日時: 3月5日(土)・12日(土)  
第一部8:00〜 第二部9:00〜  
場所: Seaside Boulevard, SM Mall of Asia, Pasay City  
問合せ: 891-9999

## RENT レント



RENT (レント) は、ブッチーニのオペラ作品である「ラ・ボエーム」を基にしたミュージカルです。映画監督を志すのマークとそのルームメイトのロジャーと共に貧しく、家賃を払えずに退去を迫られる。そんな中、ロジャーの恋人のミミがエイズ感染を知って自殺を図る…。様々な苦難に直面する、ボヘミアンの若者たちの生への戦いを描いた人気作品。  
場所: 4th Floor, Carlos P. Romulo Auditorium, RCBC Plaza, Ayala Ave. cor. Gil Puyat Ave., Makati City  
日時: 2月12〜3月6日の金・土・日  
(金・土・日8:00pm〜、土3:30pm〜、日4:30pm〜)  
問合せ: 891-9999

## MYTH OF THE HUMAN BODY 人体の不思議展



世界中で2000万人以上の来場者数を記録するこの展示会では、新技術で作られた「プラストミック標本」を見ることができます。プラストミック標本は匂いもなく、また弾力性に富み、直に触れて観察でき、常温で半永久的に保存できる画期的な人体標本です。医療の現場など特定分野でしか知りえなかった「人体標本解剖」の一般公開を可能にした革新的技術を是非ご覧ください。  
場 所: Neobabylon Building. 9 Bayani Road, AFPOVAI, Taguig City, Philippines  
日時: 開催中〜4月17日10:30am〜 8:30pm  
問合せ: 891-9999

## PLANETSHAKERS, LIVE IN MANILA

プラネットシェーカーズ ライブインマニラ



1997年に結成された、アデレード出身のクリスチャンバンド。Senior Pastors RussellとSam Evansが率いるPlanetshakersは、メルボルンのPlanetshakers City Churchを拠点にして、毎年2つのチームがアメリカ、イギリス、ヨーロッパ、南アフリカ、東南アジア、オーストラリア、およびニュージーランドで世界ツアーを行っています。多くの人々と神をつなぐ彼らの情熱的な音楽は世界中で支持されています。  
場所: Phil Sports Arena (IBULTRA)  
日時: 3月12日(土) 7:30pm  
問合せ: 891-9999





いよいよANA便就航です。

快適な空の旅

全日空をお楽しみください。



# 2011年2月28日より ANAマニラ↔成田就航

路線		マニラ - 成田 - マニラ			
フライト スケジュール	便名	出発		到着	
	NH950	マニラ	09:50	→ 成田	14:55
機種	NH949	成田	17:55	→ マニラ	21:55
機種		ボーイング 767-300			

新たに毎日運航するANAマニラ線は  
ニノイ・アキノ国際空港 第3ターミナルを利用。  
スカイウェイ アクセスがより快適に。

■お問い合わせはこちらまで

**全日空 マニラ支店**

☎ (02) 553-8000 (予約／日本語・英語・タガログ語)

受付時間 8:30～17:30 (月曜～金曜)

8:30～12:30 (土曜日)

15th Floor, Tower 2, RCBC Plaza, 6819 Ayala Ave.  
Cor Sen Gil Puyat Ave., Makati City 1200 PILIPPINES

URL: [www.ana.co.jp/asw/www/ph/j/](http://www.ana.co.jp/asw/www/ph/j/)



A STAR ALLIANCE MEMBER



# March, Sakura, Change



**A Taste of Japan:**  
**Column on Japanese Culture**

March(三月) and the Cherry blossom "Sakura (桜)" will always have a special place in the hearts of the Japanese. You can tell how important March is to the Japanese because other than the above, you have 15 ways to say March; kagetsu(花月), kishun(季春), kurenoharu(晚春), kenshinduki(建辰月), sakurazuki(桜月), sahanasakitsuki(早花咲月), sangetsu(蚕月), shukugetsu(宿月), tougetu(桃月), hanamizuki(花見月), haruoshimitsuki(春惜月), banshun(晩春), hiinatuki(雛月), yayoi(弥生), yumemizuki(夢見月).

It is a season when things end and change is ultimate but always with a lingering hope of rebirth; a time when winter cold ends and spring is ushered in by the fresh green and pink flowers of the "Sakura". For the Japanese, Spring starts when the Japanese PAGASA forecast the first day of the Sakura blooms (サクラ開花宣言).

Sakura not only symbolizes spring but also symbolizes the quintessential Japanese feeling of "mono no aware (もののあわれ)", a feeling of impermanence of life as seen in the short life of the Sakura.

For business, it is the end of the fiscal year; for individuals, new assignment, new jobs, new lifestyle. In the case of a Japanese expat, the biggest change is an "overseas assignment (海外転勤)". It usually occurs on March (fiscal yearend) sometimes on September (term-end) and their assignment period is 3 years. It entails drastic transition for they are traveling to a place where no one understands their mother tongue Japanese.

Nonetheless, change could be also seen here. It was the norm before for Japanese expat's child to go to a Japanese School; if high school, the wife and child would stay at Japan and send off their husband. Now, Japanese expats would send their child who does not know an inkling of English to an international school to learn English. Philippines usually was not seen as a popular destination for a Japanese girl's workplace but now, I see young Japanese girls choosing Philippines as one of their career destination.

As March comes, the transient season in Japan is a reminder that nothing stays the same.

## SANTA FE RELOCATION SERVICE

**A TOTAL RELOCATION SERVICE PROVIDER**  
**from OVERSEAS MOVING, VISA PROCESSING to HOME SEARCH**

SANTA FE RELOCATION SERVICE, with a solid track record of 30 years, is recognized as an industry leader in the Relocation Service Industry. We handle more than 25,000 international, domestic, and local household goods moves annually and have 71 offices worldwide, including an office in Roppongi, Japan. We provide total relocation Services, a solution to all of your overseas moving needs!

**SANTA FE provides total support from your arrival to departure, our mission is "We make it easy" for OUR Customer.**

### Services provided :

#### ● Arrival

• Moving Services • Visa & Immigration Services • Home Search • Temporary Housing  
• Lease Negotiation • Orientation and Settling-in • Local Registration • Driver's License • School Search  
• Cross Cultural Training, etc.

#### ● Departure

• Moving services • Visa & Immigration Services • Lease Cancellation • Home Cleaning • Temporary Housing  
• Unit turnover • Security Deposit Recovery, etc.

#### ● Misc

• Relocation Policy Development and Review • Expense Management, etc.



## SANTA FE RELOCATION SERVICES

Tel: +6328381761 ext45(Jane)

<http://www.santaferelo.com/manila/>



# HOW do foreigners see the Philippines?

*For inquiries in advertisements,  
comments and suggestions*

*Please contact:*

**iMarketing Japan, Inc.**

Tel: +63-2-836-8381

Fax: +63-2-808-2163

<http://primer.ph>

[sales@primer.ph](mailto:sales@primer.ph)

7th Floor Maripola Bldg. 109 Perea St.,  
Legaspi Village, Makati City

<http://primer.ph>  
**primer**

Local and international media has presented the Philippines in various images from good to... bad.

Philippine Primer, the Philippines' ONLY "Japanese free-monthly magazine" and a catalyst in promoting goodwill and a bridge between Japanese and the Philippines, is committed to communicating the beauty and the good news about the Philippines.

In partnership with the Department of Tourism, it is an indispensable resource for Japanese tourists and Japanese residents for seeking out the best of the Philippines from culture to health, spa, resort, dining, hotel, etc.

Since it started in 2008, the readership has grown to 30,000 through our distribution points in major establishments in Metro Manila, Metro Cebu and in Japan, and through the Primer website.

On the other side of the coin, "How do the Filipinos see Japan?" With the growing interest in the Japanese culture, we have a NEW ADDITION? an English column. Primer will be covering topics related to Japan, ranging from Japanese culture to trends and events.

Interested in anything Japanese? Tell us what you want and what you think about our magazine.

Got latest news and events you want to share to the Japanese community? Let us hear about it. We'll help you spread the news!

- Philippine Primer

## STAFF Notes



Editorial and Sales Team Staff

President: Jeri Batoon

CEO: Motokatu Sunagawa

### Editorial and Sales Team:

Atsushi Fujimoto

Cams Ramin

Cyra Caparros

Emile Garcia

Eri Asada

Goshi Toyota

Jessie Ojales

Maica Visto

Mak Mongis

Mhe Baquereza

Tomomi Endo

### Art Direction & Design:

Hiroyuki Yanagida (willsnow-dfl)

Design: Urara

Feature Design: Mii (Kae Ijima)

Photographer (cover):

KEIICHIRO OKAMOTO

### Contributors:

Dustin Carbonera

Hiroharu Motohashi

N.D. Essel Woodcrafts

Tatsunori Sinozuka

Yuri Honda



## こんにちは、キヤノンマーケティング(フィリピン)です。

キヤノンマーケティング(フィリピン)は、皆様に日系企業グループの一同をご紹介できます機会を頂き誠に光栄に思います。フィリピンオフィス設立より13年、キヤノンフィリピンは日系のあらゆる産業のお客様に、ベーシックなオフィスプリンティングのご提供から洗練された効率的なドキュメントワークフロー、セキュリティ・コスト管理まで様々なソリューションをご提供してまいりました。

私たち日系企業グループは、お客様のオフィスを、複合機、レーザービームプリンター、ラージフォーマットプリンター、プロジェクター、ドキュメントスキャナー、文書管理ソフトウェア等幅広いキヤノン製品群を活かしてよりシンプルで効率的なドキュメントソリューションを実現するお手伝いをさせていただきます。

印刷・ドキュメント管理でお困りのことがございましたら、お気軽にご相談くださいませ。お問い合わせお待ちしております。



担当: 川原 麻美  
TEL: 02-812-0045  
asami\_kawaharada@canon.com.ph  
www.canon.com.ph

# キヤノン使ってます!

複合機はオフィス業務に欠かせないO A 機器。

今回、キヤノン複合機をお使いのフィリピンプライマー編集部  
iMarketing Japan, Incのお二人にインタビューをしました。



iMarketing Japan 取締役 管理担当  
坂本直弥さん

## 経営改善に欠かせないツール

事務所に散在していたプリンタやスキャナを統合できたので、省スペースはモチロン、関連ソフトやネットワーク、消耗品等の管理が楽になりました。また、各人やグループ別のIDを設定して、それぞれの消費量を管理できるので、印刷のムダにも早めに気付けます。

コスト削減一本やりでなく、重要な経営資料はカラーで出力し、みんなが一目で傾向を共有できるようになったのもありがたいですね。経営改善に欠かせないツールになっています。

## おかげで売り上げも上昇

我々の仕事の性格上、プリントアウトして確認したり、お客様に成果物をお持ちする事が多くあります。やっぱりキレイな物をお持ちするとお客様の反応が違うんですね。日本人もフィリピン人もキレイな物に対して「YES」を出すのは万国共通だと思いますね。おかげで売り上げも上がってます(^\_^)

無料コンサルタントさんがいて、何か問題があった時はすぐに飛んで来て対応してくれますし、先日ローカルスタッフが問題があった時も要望を聞いたうえで、いろいろ提案してくれてとても助かりました。

私たちは是非このサービス精神を見習って行きたいと思っていますね。



iMarketing Japan 取締役 メディア担当  
クリエイティブディレクター  
藤田弘通さん

## 製品ラインナップ



iR Advance C5045

iR Advance C9075 PRO

iPF6300

P-150

iCMF8350Cdn

LBP5970

## イベント情報



キヤノンマーケティングは弊社の関係者様、お客様を招いて10月9日第2回目となるゴルフトーナメントをラグナ州アヤラグリーンフィールドにて開催いたしました!

約30名の参加者を募って7組で18ホールを回り、優勝者、2位、3位の方には、キヤノン一眼レフカメラ、ポータブルドキュメントスキャナー、デジタルカメラが進呈されました。他抽選でキヤノン製品の進呈もあり、多くの参加者様に楽しんで頂くことができました!

次回開催は来年4月予定、今しばらくお待ち下さいませ。

Business *Can* be simple

Ms. Asami Kawaharada TEL: 02-812-0045 (Japanese) E-mail: asami\_kawaharada@canon.com.ph

Canon Marketing Philippines, Inc. 7th Floor Commerce and Industry Building 1030 Campus Cor. Park Avenue McKinley Hill, Fort Bonifacio Taguig City. Tel: (632) 884-9000  
La Union Branch Tel: (072) 2424587 Pampanga Branch Tel: (045) 9618734 Legaspi Branch Tel: (052) 8202083 Cebu Branch Tel: (032) 2335735 Davao Branch Tel: (082) 2262050  
E-mail: solutions@canon.com.ph Web: www.canon.com.ph