

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



**PHILIPPINES**

*7,107 islands beyond the usual*

[www.premium-philippine.com](http://www.premium-philippine.com)

特集  
知的に楽しむ  
フィリピン  
世界遺産



プレミアム・リゾートアイランド  
フィリピン

10

2011 Oct vol.43





# 笑顔溢れる総合病院 東京ヘルスリンク

**Tokyo HealthLink**  
www.tokyohealthlink.net

普段は快適な海外生活を送っていても、医療に関しては不便を感じる人も多いのではないのでしょうか。「症状の微妙なニュアンスがうまく通じるだろうか」といった語学の壁に加え、医師の信頼性、設備や医療機器まで、日本の医療事情と違うだけに不安要素がいっぱい。

それを払拭してくれるかのように、医師や看護師さんが温かく迎えてくれる病院が『Tokyo Healthlink』です。同病院は2004年に第1号施設としてアラバンに開設以来、日本語対応可能な総合病院として多くの患者さんを診療してきました。2007年にはリハビリ専門施設（同地区）、そして2010年には中心地・マカティに第3号施設を開設。定期健診はもちろん、各種予防接種や生活習慣病予防など、総合的にみなさまの健康に貢献、各種保険でのキャッシュレス受診や国保での利用手続きに関しても、常駐の日本人スタッフが親切丁寧に対応してくれます。



**アンジェリカ・インペリアル医師**  
総合医（ジェネラル・プラクティショナー）

みなさん、初めまして。フィリピン生活で不慣れなこともあるでしょうけれど、病気にいかかってもしっかりサポートしますので安心してください。当医院では、それぞれの診療科目に特化した医師が診察を行っています。例えば「頭痛で外来したが、痛みの原因は歯の痛みからくるものだった」という場合でも、大丈夫。歯科が同じ院内にあるので、ほかの病院へ足を運ぶ手間が省けます。

さて、フィリピン生活を始めてまだ数カ月という人は、下痢の症状などで悩んでいるでしょうか？ 水や食べ物が体に合わないために体調を崩してしまうことはよくあることです。私たちは食生活のアドバイスも行っているのです、どうぞお気軽にお尋ねください。



**病院ロビー**

赤と黒で統一されたロビー。オシャレ度満点



**受付**

いつも笑顔で迎えてくれる受付スタッフ



**広々とした廊下**

診察前の待ち時間も、ゆったりと過ごせます

## 日本と同様の最新鋭の診療機器を完備

マカティ施設の設備や医療機器をご紹介します。館内を詳しく知れば、病院へ行くのが不安という気持ちも、少しは和らぎそう！



### プラチナムラウンジ

フィリピンの病院は診察前の待ち時間に数時間かかるということもしばしば。日本人ゲストのために設けられたこちらの専用ラウンジでは、待つことなく速やかに受診してもらえます。これはうれしいサービスですね。



### 最新鋭の診察機器(左:CTスキャン 右:MRI)

東京ヘルスリンクでは超伝導磁気共鳴装置(MRI)2台、コンピューター断層撮影装置(CT-SCAN)2台、乳房撮影、骨密度測定装置などを導入しています。このため、日本の総合病院と同等の設備で人間ドックなどの精密検査を受けることが可能。フィリピンに居ながら、日本同様の医療サービスが受けられるのが特徴です。

## リハビリテーション施設も充実

### THI Hydrotherapy and Wellness Center 東京ヘルスリンク リハビリセンター

こちらは、脳血管障害後遺症(片麻痺、歩行障害、嚥下障害など)や交通事故での後遺症といった各種疾患、ならびにスポーツ選手などのリハビリ治療に特化したリハビリテーション施設です。リハビリに必要な最新機器を取り揃え、患者さんのいち早い社会復帰を目指します。また、同センターには不眠症に悩んでいる方のための治療施設『Sleep Disorder Center』も併設しています。



足に優しいキャタピラー方式のトレッドミル。歩行訓練に使用



電動リフトで安全に入浴できる浴槽。血行促進効果のあるバブルバス

### 東京ヘルスリンク

フィリピン病院協会会員  
比国退職者VISA / 厚生省・薬物検査・認可病院

#### ●診療科目(マカティ・アラバン施設共通)

内科、外科、小児科、歯科、産婦人科、整形外科、耳鼻咽喉科、美容外科、泌尿器科、循環器科、呼吸器科、消化器科、腎臓内科、内分泌・代謝、眼科、皮膚科、形成外科、リハビリテーション科

### ジャパニーズヘルプデスク

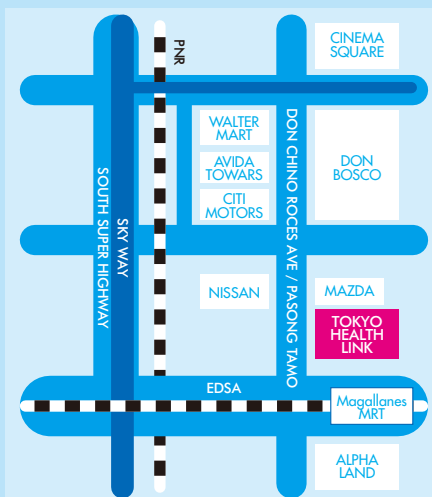
(日本語対応サポート)

☎ 02-506-8989

#### ●対応時間

平日 8:00~19:00

土曜 8:00~12:00



### THL Medical and Diagnostic Center

東京ヘルスリンク メディカルセンター (マカティ)

#2247 Don Chino Rocas Avenue., Makati City

Tel: 02-819-2010 / 5816 / 5119 /

0917-570-7951

### THL Hydrotherapy and Wellness Center

東京ヘルスリンク リハビリセンター

Madrigal Business Park Ayala Alabang,

Muntinlupa City

Tel: 02-850-8607 / 0917-577-9487

### THL Medical and Diagnostic Center

東京ヘルスリンク メディカルセンター (アラバン)

El Molito Bldg, Madrigal Avenue., Ayala

Alabang, Muntinlupa City

Tel: 02-722-2678 / 2679 / 3315 /

0917-854-6603



耳鼻咽喉科



美容外科

#### ●取扱い保険会社

Vanbreda international

三井住友海上火災 日本興亜損保

東京海上日動 ジェイアイ傷害火災

朝日火災 エース保険 ソニー損保

日新火災海上 エイチ・エス損保

損保ジャパン AIU保険会社

富士火災 セコム損保

あいおいニッセイ同和保険

日立・日通・いすゞ・キリン・NSK・富士通

MUFG・三菱電機・日東電工ヘルスケア



## ご購入キャンペーン

日経国際版を新規で6か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。



週刊誌 日経ビジネス  
4週間分



月刊誌 日経トレンドィ  
2か月分



JALマイレージ  
2,000マイル



日本航空



ANAマイレージ  
2,000マイル



日経テレコン21  
無料ID 6,000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。



やさしい日経経済  
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)

② Eメール [nikkei@nikkei.com.hk](mailto:nikkei@nikkei.com.hk)

③ FAX 852-2845-7768

※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。

キャンペーンコード **PHPR1108**

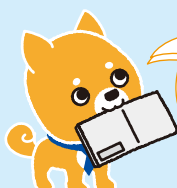
紙面どうぞ!



## 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。







primer

10 October  
2011  
Contents

特集

知的に楽しむ

# フィリピン世界遺産

- 12 スペイン統治時代にタイムスリップ
- 13 段々畑もびっくりのライス・テラス
- 14 歴史に思いを馳せる バロック様式の教会
- 15 19世紀にタイムスリップ! イラストラード体験ツアー



## Column

- 6 What's NEW in town?  
話題のお店や新商品をチェック!
- 16 Made in Manilaのヘルシーレシピ  
モロヘイヤ納豆 (サルヨット納豆)
- 17 タガログ語入門 第7回
- 21 プライマー面白スポット探検課  
Vol.2 卸値価格の商品が盛りだくさん  
「The AWCP Bazaar」
- 26 A Taste of Japan!  
Column of Japanese Culture  
Japan's Precious Gems



## Information

### 23 大使館情報

### 22 MAP

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

### 25 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  
Design  
柳田寛之 Hiroyuki Yanagida (willsnow-dfl)  
Assistasia Philippines Inc.

広告問合せ **information@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

無断転載・複写・引用を禁じます

primer 10月号 Vol.43

(掲載内容は取材時に基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。



# WHAT's NEW in town? 話題のお店や新商品をチェック!

弾力のある赤み肉に舌鼓  
イタリア流ステーキ

## Bistecca

ステーキハウスと聞くと、アメリカな雰囲気を想像しがち。ここ『Bistecca』はシックな雰囲気の中、リブローズやTボーンステーキなどが前菜やパスタと共に味わえるイタリア流のステーキハウスです。ステーキは1kg単位で頼むのがオススメ! やわらかい赤身の肉は肉本来のうまみを満喫できるため、2〜3人でシェアしても軽く食べられる量です。豊富に揃うイタリア産ワインはボトルでP1000程度〜。ワインを片手にアンティパストやイタリアンステーキを楽しんで。

Retail 122 North joya tower Amorsolo cor. Plaza drive, Rockwell Center, Makati City  
☎02-403-5231、0906-486-2650  
www.bistecca122.com



丁寧なマッサージで  
肩コリやむくみを軽減

## Pura Vida

体の疲れや運動不足を感じたときにはホームサービスがおすすめです。自宅やホテルでマッサージが受けられるため、店舗へ足を運ぶ手間が省けるのが最大の魅力。ホームサービスのマッサージサービス『Pure Vida』では、スウェディッシュ、セルライト除去、フットリフレなどの各種マッサージから日常生活では鍛えることのできない筋肉を動かすパワーストレッチなどのサービスを用意しています。施術後は肩コリやむくみの軽減が実感できるはず。詳細はp20をご参照ください。

☎02-703-7068、02-895-0951、  
0917-5910-426  
24時間営業 定休なし



記念日を素敵に彩る  
フラワーギフト

## Oh! Happy Day!

誕生日や記念日はもちろん、出産祝いや退職祝いなどに最適なフラワーギフト。大切な日を華やかに彩るカラフルな色合いのブーケは、受け取るとうれしいものです。フラワーギフトの宅配サービスを手がける『Oh! Happy Day!』では、定番のバラをはじめ、旬の花を用いてブーケやバスケットにアレンジ。花の種類やデザインはカスタマイズ可能です。お花に加え、ワインとケーキがセットになったギフト (P3500〜4000) は一番の人気ギフトなのどか。

4799 general luna st.  
Makati City  
☎0917-896-6922、0915-  
603-6450、02-624-0757、  
02-502-8792  
営業時間9:00〜18:00  
12月31日、1月1日のみ休業



霜降り和牛を  
リーズナブルな価格で

## Kitayama 和牛

口に含むととろけるカルビに霜降りのサーロインステーキなど、やわらかくてジューシーなKitayamaブランドの和牛。日本直輸入の和牛をフィリピンで飼育しているため、神戸や丹波と同等クラスの牛肉がリーズナブルな価格で楽しめます。値段は焼肉用カルビ、すき焼き肉、牛タン (P800/ kg)、ステーキ (リブローズ、サーロイン、ヒレ) 各P280/100g。特別な調理器具を揃える必要なく、フライパンで調理可能なのもうれしいポイントです。

☎0918-818-1970(マイク・オザエダ)  
日本語での対応可能



電話1本でお届け  
やさしい味のフレッシュ牛乳

## La Ciel

フィリピンのさらさらした牛乳にびっくりした経験、みなさんありませんか? 牛乳好き編集部Aが数多くのブランドを試した結果、たどりついたのは『ラ・シエル』のフレッシュミルク (P40〜)。牛乳本来のまろやかでやさしい味は、まさに日本で飲んでいた牛乳そのもの! 果実のつぶつぶした食感と濃厚な味がやみつきのフレーバー付ヨーグルト (P65〜) もオススメ。

●主な販売店  
Lucky Mart : Pearl of orient condo,  
Roxas blvd in front of US embassy.  
Kangs Mart : Unit 102 nobel plaza 110  
Valero st. Makati  
Haena grocery : #720 Pablo ocampo st.  
Malate Manila  
☎02-697-7110、0927-628-9278  
(メトロマニラ地域のみ無料配送)



見落としがちな情報管理  
一手に引き受けます

## Lane Archive Technologies Corp.

増え続けるビジネス書類や重要な顧客情報、整理しているつもりでも事務所のデスクに山積み。このような状態ではオフィススペースを圧迫するだけでなく、業務効率にも大きく影響してきます。情報管理のスペシャリスト『Lane Archive Technologies Corp.』は、書類やデータを万全のセキュリティ下で保管。すべてデータ管理されているため、必要なときに必要な情報をすぐ取り出すことができます。見落としがちな情報管理、一度見直してみれば?

#1 Lane Street, Mercedes Executive Village, Brgy. San Miguel, Pasig  
☎02-6284939  
営業時間8:00〜17:00  
定休土・日・祝  
www.lat-philippines.com







## フィリピン最高層のタワー・レジデンス

### The GRAMERCY RESIDENCE at Century City

グラマシー・レジデンス

THE  
[GRAMERCY]  
RESIDENCES  
A Century City Development

急速な発展を続けるフィリピン随一のビジネス地区、マカティ市に位置する複合施設『センチュリー・シティ』。同複合施設内の高級住居「グラマシー・レジデンス」は、六本木ヒルズ、なんばパークス、キャナルシティ博多といった「文化都市」を創り上げてきた世界的な建築家、ジョン・ジャーディが手がけるフラッグシップ・プロジェクトです。

「グラマシー・レジデンス」はフィリピン最高層の72階建てとなっており、過去2千年のデータを踏まえた耐震設計と、ビルメンテナンス大手『センチュリーグループ』によるセキュリティ、マカティのスカイラインを見下ろすインフィニティプールやジムなどの施設を備えた快適な空間となっています。レジデンスのある複合施設内には、高級レストランや最先端の設備機器を導入した病院に、商業エリアを備えており、快適なフィリピンライフをサポートします。グラマシー・レジデンスは2012年12月竣工予定。



Century Property Group センチュリー・プロパティ 日本代理店：iCube, Inc

●お問合わせ、お申し込みは下記まで

フィリピン ☎02-859-2843 (入江、ジェリー) / 日本 ☎03-3261-2455 (平地、小川)

E-mail: info@invest.ph

## The Mansion Group マンション・グループ

サービス・アパートメント業界の先駆者。

質の高いサービスを低料金にて求めるお客様の為のサービス・アパートメント・ホテル・チェーンです。



### Amorsolo Mansion

アモルソロ・マンション

フィリピン最大の商業地区マカティの中心にあり、出張者や旅行者に人気のホテル。お部屋には冷蔵庫、食器、鍋類



が揃ったキッチン完備、そしてインターネットアクセス無料。娯楽施設のあるグロリエッタやグリーンベルトまで徒歩圏内と、非常にアクセスのよい立地です。

Amorsolo Mansion Apartments and Suites is at 130 Amorsolo cor. VA Rufino (formerly Herrera) Streets, Legaspi Village, Makati City.



### Boulevard Mansion

ブルバード・マンション

アクセス至便な口ハス通り沿いにあるホテル。改装された客室は、モダン&クラシック・デザインに統一されアメニティも充



実。歴史的に有名なマニラ湾を一望。窓から眺めるマニラ湾の夕日は最高です。また、今夏には、伝統的かつモダンなテイストを盛り込んだ『日本食レストラン 白城 shiroshiro』もオープンしました。ぜひお試しください。

Boulevard Mansion Hotel and Residential Suites is at 1440 Roxas Boulevard, Ermita, Manila.



### Mabini Mansion

マビーニ・マンション

歴史的に古くから有名なマニラ中心部に位置し、周辺は16世紀のスペイン建築を身近に感じられる情緒ある街並みとな



っています。客室に備え付けのキッチンがあるのはもちろんのこと、ビジネスでご利用のお客様向けにカフェやビジネスセンターもご用意しております。

Mabini Mansion Hotel and Residential Suites is at 1011 A. Mabini Street, Ermita, Manila.

#### ■ルーム料金

アモルソロ・マンション.....P3,416~7,442

ブルバード・マンション.....P1,650~3,200

マビーニ・マンション.....P1,404~3,744

※ルーム料金は変動する場合がございますので、詳細は右記へお問い合わせ下さい

#### ■お問合せ先

☎ +63-2-817-5500 (担当：森本)

E-mail: smorimoto@mansiongroup.com.ph

www.mansiongroup.com.ph



あぁ! あのデータはどこ行ったんだ...!?

そんな時は、情報管理のスペシャリスト

**LANE ARCHIVE TECHNOLOGIES CORP.**

にお任せください

弊社ではお客様の重要書類やデータを、最新の管理設備のもと厳重に保護。全てをバーコード管理しているため、必要なときに必要な情報をすぐ検索する事ができます。また、情報管理に関わるコンサルティングも行っております。

オフィススペースの確保は業務効率UPに繋がります! ぜひ一度ご相談下さい。



**LANE ARCHIVE TECHNOLOGIES CORP.**

#1 Lane Street, Mercedes Executive Village, Brgy. San Miguel, Pasig

Tel: 02-628-4939

営業時間8:00 ~ 17:00 土・日・祝定休

www.lat-philippines.com



空飛ぶ救命チャーター便

**AIRGURUS**



『AIRGURUS』は、フィリピン随一の空の救急救命士です。フィリピンでは唯一、救急医療を行うことのできるキットを備えたヘリコプター「Bell 206-L3 & Agusta 109」で、適切な医療機関へ患者さんの搬送をスムーズに行います。搬送中には救急救命士が同乗、適切な処置を行うので緊急時でも安心。

緊急時はもちろん、そうでない場合にもコストパフォーマンスに優れた医療のチャーター便を利用してみませんか。同サービスは24時間体制で受付けています。



24時間体制で  
患者さんの搬送をサポート

CALL US: +632 781 2707, +632 781 0787, +63.920.955.0897, +63.917.596.6288

www.airgurus.com



C&D Cotton and Diaz Insurance Services, Inc.

無料保険セミナー開講

**「あなたの保険 海外生活にマッチしていますか？」**

— 知ると知らないでは、将来の資産に1千万以上の差が出ます —

【日時】11月3日(木)13:00~14:00

【場所】マニラ日本人会 22/F Trident Tower,

312 Sen. Gil Puyat Ave., Salsedo Village, Makati City

**保険のことならお任せください!**

ほけんの110番は日本で実績のある総合保険代理店。【事業内容】

日本に32カ所の相談窓口があり、海外には香港をはじめとする中国3カ所、タイにはバンコク、フィリピンにはマニラとセブに相談窓口を持っています。国内外を合わせ、50社以上の保険会社を取り扱っています。

- ・フィリピンの保険相談
- ・日本の保険相談
- ・学資や老後の準備資金

**ほけんの110番 マニラ支店**

【住所】7/F Maripola Bldg., 109 Perea st.,  
Legaspi Village, Makati City ☑ C-3  
【TEL】02-553-8110 【FAX】02-808-2163  
【MAIL】manila@e-hoken110.com  
【HP】http://www.e-hoken110.com

**セブ支店**

【住所】12/F Ayala Life FGU center,  
Mindanao Ave. cor,  
Biliran Rd., Cebu City  
【TEL】032-239-1411  
【FAX】032-233-9801

セミナー内容

- 「生命保険の知らないといけない3つの項目」
- 「日本では聞けない海外の学資プラン」
- 「海外の魅力的な保険を賢く使いこなす」

※お席が足りない場合は、マニラ日本人会会員様を優先させていただきます。



**スペシャル講師**

WFC香港代表 角田貴史(32)

ファイナンシャルプランナー。数多ある各社保険商品の中からお客様に最適なプランを提供する若手No.1。保険だけでなく、世界の金融事情を解説する

セミナーは、判り易いと定評がある。大学卒業後、大手不動産会社・大手保険代理店に所属。日本で10年の経験を経てWFC香港代表に。日夜、証券・不動産・保険など世界各国の金融商品の研究に勤しむ。



## 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/

## Basta Peso Padala, Tiwala Kami sa LBC!



Send Any Amount  
For only  
**¥2,000**  
Anywhere in the Philippines!

お問い合わせ：03-5809-2558 Softbank：080-4360-4236

TRANSREMITTANCE CO., LTD

〒111-0053 東京都台東区浅草橋 3-20-11 エムス浅草橋ビル 3F  
資金移動業者登録番号：関東財務局長 第 00007 号

## 国際送金サービスなら RAPID Cash !!



### 三つのポイント

- 1. 安心** 全世界で海外送金に実績のある LBC と提携し、安心で迅速なサービスをご提供しています。
- 2. 便利** 事前の登録は、インターネットや FAX で可能！登録後は、お電話 1 本で送金が可能です。また、受取り方法もお客様のニーズに合わせて選べます。
- 3. 安い** 送金金額や現地受け取り方法に関わらず、手数料は 2000 円均一！！為替レートも業界トップクラス。



**LBC 拠点での受取り**  
フィリピンに約 1000ヶ所ある LBC の拠点で現金のお受取りが可能です。



**ご自宅までのお届け**  
フィリピンのどこでも現金をご自宅まで配達いたします。



**銀行口座への送金**  
フィリピンにある銀行のご指定口座に送金いたします。

日本からフィリピンへの国際宅配サービス

## Balik Bayan Box®

EARLY PICK UP  
PROMO!!

※ご注文後、お手元に届いた箱を 2 週間以内に発送していただくと、1000 円の割引または、ジョリビーのクーポン券(2000 ペン分)を差し上げます。

お近くのコンビニエンスストアでもお支払いが可能です。  
その他、郵便局・銀行からの振込や代引きも可能です。



0120-988-890

TRANS TECH

本 社：東京都江東区新木場 1-7-18  
マニラ：29F FGU Center Bldg. 6811  
Ayala Ave., Makati City



Super Value Box

バリクバヤンボックス価格表

サイズ 配送エリア	スーパーバリュー	プレミアム	コンパクト
	EARLY PICK UP PROMO!!		
メトロマニラ カビテ・リーザル	¥9,000 ▶ ¥8,000	¥6,500	¥4,500
ラグナ ブラカン	¥9,500 ▶ ¥8,500	¥7,000	¥5,000
上記以外の ルソン島	¥10,000+ Jollibee クーポン券	¥8,000	¥5,500
ビサヤ諸島	¥11,000+ Jollibee クーポン券	¥8,500	¥6,500
ミンダナオ島 その他離島	¥12,000+ Jollibee クーポン券	¥9,000	¥7,500
寸法 (cm)	73×63×55	37×63×55	55×35×35



**サラ・レンタカー**

本誌読者特典  
本クーポンを  
ご提示いただいた  
お客様は、  
ご利用1日につき  
300ペソ割引  
いたします。

※本割引は現金でのお支払に  
限らせていただきます

誠実なドライバーが  
新車でご案内する  
安心のサービス



一日ご利用料金

**3,800 ペソ / 12時間**    **3,100 ペソ / 12時間**

※有料道路通行料、燃料費を除く (メトロ・マニラ内)  
(メトロ・マニラ外)

お問い合わせ:  
**63-927-8166080/501-3985**  
Address: UG 12 CITYLAND PASONG TAMO TOWER, MAKATI

The Philippines' Premiere Theatrical Family Show

# AMAZING SHOW

MANILA \* CEBU



**Manila Show (マニラ)**  
Manila Film Center, CCP Complex, Pasay City M E-4  
20:00 開演 定休日: 月曜日  
Tel. No. (+63) 2-834-8870 Fax No. (+63) 2-834-8871

**Cebu Show (セブ)**  
9-2 Hadsan Cover Resort Agus, Maribago, Lapu Lapu City  
18:30 / 20:00 開演 定休日: 日曜日  
Tel. No. (+63) 32-495-2592 Fax No. (+63) 32-495-2593  
問い合わせ [marketing@amazing-show.com](mailto:marketing@amazing-show.com)  
[www.amazing-show.com](http://www.amazing-show.com)

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

Amazing Show Accredited

**退職者ビザの申請はこちら!!**

鮮やかなグリーンを目の前に 毎日思いっきりゴルフを楽しむ  
そんな贅沢な生活をこの国で実現させましょう

## フィリピンで 退職後の人生を

**今!! アジアで注目のロングステイ先**



**SRRV Visa**  
Special Resident Retiree's Visa  
Your Lifetime Visa

Image courtesy of Canyon Woods

 [www.pra.gov.ph](http://www.pra.gov.ph)  
SWS Hotline No.: (+632) 750-0007

PRIMER MAGAZINE 811

最新のプロモ&  
イベント情報は  
Facebookの  
ファンページへ

ビジネスシーンにかかせない、  
英語力  
アメリカン・イングリッシュでは  
**英語＝ビジネス**

各コースには  
**話す英語、ビジネス用文書作成、伝える会話力**  
といったエッセンスが含まれ、生徒のみならず  
は多くのことを学んでいただけます。  
スキルUPのチャンスは今!  
ぜひお気軽にご連絡下さい!!

 **American English**  
Skills Development Center, Inc.

詳しくは WEBサイト▶[www.americanenglish.ph](http://www.americanenglish.ph)  
電話▶ (+63) 2-885-0268、(+63) 2-889-1101

**おすすめ! マニラ市内ツアー**

**マニラ市内観光ツアー(半日コース)**

マニラの下町マリバイから、リサール公園、マニラ大聖堂などの史跡、SEASIDEマーケットやアジア最大級のショッピングモールMOAまでぐるりと堪能できちゃうお得なツアーです!  
ガイド(英語/日本語)もついているので安心!

**参加費: P3,870/人**  
(参加人数によりお値段変わります)  
**有効期限: 2012年3月31日まで**

お問い合わせ: **Friendship Tours**  
3F Dusit Thai Manila ayala center, Makati  
Tel: 893-0291 Fax: 818-8978  
E-mail: [info@friendshipmanila.com](mailto:info@friendshipmanila.com)  
<http://www.friendshipmanila.com>



Special Feature:  
World Helitage Sites in Philippines

# 知的に楽しむ フィリピン 世界遺産

情報提供：Department of Tourism Philippines

世界遺産という、どこを思い浮かべますか？ 二条城や龍安寺といった風情のある京風景でしょうか、それとも今年の6月に登録された記憶に新しい小笠原諸島や岩手の平泉でしょうか。スペインのサグラダ・ファミリアやフランスの凱旋門といえば、「世界遺産」という言葉と結びつきやすいかもしれません。フィリピンには文化遺産が6件、自然遺産が2件存在します。これらの遺産はほかの国のものと比べて知名度が低いかもしれません。でも、実はフィリピン国内の世界遺産もその魅力を知ると足を運んでみたくなるものばかり。

今回の特集では、フィリピンの主食である米と深い関連性のある棚田や、スペイン植民地時代の影響を残す厳かなバロック式の教会、美しい大自然に囲まれているからこそその海洋公園などユネスコに登録されている文化及び自然遺産の小話からその土地に伝わる郷土料理、さらに19世紀の上流階級「イラストラード」の生活を堪能できるツアーまでをご紹介します。

① 南イロコス州  
ビガン歴史地区 →P12  
Historic Town of Vigan

⑤ 南イロコス州  
ヌエストラ・セニョーラ・デ・ラ・  
アスンシオン教会 →P14  
Nuestra Senora de la  
Asuncion in Santa Maria

⑧ マニラ  
サン・アウグスティン教会 →P14  
San Agustin Church in Manila

② パラワン島  
プエルト・プリンセサ地下河川国立公園 →P12  
Puerto Princesa  
Subterranean River National Park

④ スールー海  
トゥバタハ岩礁海洋公園  
→P13  
Tubbataha Reef  
National Marine Park

⑥ 北イロコス州パオアイ  
サン・アウグスティン教会 →P14  
San Agustin Church in Paoay

③ イフガオ州  
コルディレラの棚田群 →P13  
Rice Terraces of the Philippine Cordilleras

⑦ イロイロ州ミアガオ  
サント・トマス・デ・ウィリヤヌエバ教会 →P12  
Santo Tomas de Villanueva Church  
in Miag-a

## スペイン統治時代にタイムスリップ ビガン歴史地区

World  
Heritage in  
Philippines

アジアとヨーロッパの建築様式が融合した建築物を数多く残す街の景観に、どこまでも続く石畳。馬車（カレッサ）に乗ってスペイン情緒溢れる町並みを散歩すれば、まるで統治時代にタイムスリップしたかのような気分になってしまう歴史ある場所です。

ビガン歴史地区は、16世紀にスペイン人コンキスタドル（征服者）のジュアン・デ・サルセドにより、中国やメキシコへの貿易拠点として置かれた街。このためさまざまな文化や人々が行き交う、いわばシルクロードのような場所として独自の発展を遂げてきました。この地は陶磁器産地としても有名です。



### ここで必ず食べたい!! エンパナーダ・ハン

チュニジア料理「ブリック」を思わせる、大きな皮に包まれたエンパナーダ・ハン。パリパリの生地に嚙り付くと中から野菜とジューシーな肉、とろりとした半熟卵が。絶妙なコンビネーションにうっとり! 黒酢をかけて召し上がれ。



### ●主な見どころ

陶器製作所「Pagburnayan」、美術館「Syquia Mansion」、動物園「Baluarte」、マーケット「Empanadahan sa Plaza Burgos」、レストラン「Café Leona」「Granpa's Inn」（ホテル内レストラン）など

### ●行きかた

バス：マニラより約8時間  
（運行バスPartas、Dominion、Aniceto、Viron）  
飛行機：NAIA空港～ Laoag International空港 約1時間20分

## 自然の神秘を感じる地底鍾乳洞 プエルト・プリンセサ 地下河川国立公園

美しい海とビーチで有名なリゾート地「パラワン」。この島の州都プエルト・プリンセサは、世界最大規模の地底河川を誇ります。地底の鍾乳洞と洞窟内を流れる河川が織り成す幻想的な風景は、実に神秘的。セント・ポールと呼ばれる洞窟内をボートで巡ると、大小さまざまな鍾乳洞を見ることができます。海にもつながっている洞窟というのは、世界でも珍しいのだそうです。

さて、この地の魅力は河川だけではありません。自然溢れる公園では、パラワン固有の野鳥やリスにサル、シカやコウモリ、蝶々など希少価値の高い珍しい生き物に出会うことができます。

World  
Heritage in  
Philippines



### ●主な見どころ

博物館「Puerto Princesa National Museum」、美術館「Palawan State College Museum」、マーケット「Plaza Cuartel」、ワニ園「Palawan Wildlife Rescue and Conservation Center」など

### ●行きかた

船：マニラ～ Puerto Princesa 約26時間（運行船 WG&A Super Ferry）  
飛行機：NAIA空港～ Puerto Princesa International空港 約1時間20分（セブ島からの便もあり）



### ここで必ず食べたい!! ラブラブ料理

フィリピンを代表する高級魚「ラブラブ」料理が有名。ハタ科の海水魚のため淡白な味わいです。プエルト・プリンセサで漁獲されるラブラブの多くは、日本に輸出されています。写真はラブラブのお造り（こちらはP19『海舟』で食べられます）。





## 段々畑もびっくりのライス・テラス コルディレラの棚田群

「この棚田、いったいどうやって作ったの!？」という疑問を感じずにはいられない、スケールの大きな「天国への階段」とも呼ばれるライス・テラス。2000年以上も前に作られたこの棚田は、現在でも稲作に使用されているというから驚きです。ユネスコのオフィシャルサイトによれば、「どのように作られたかは定かではない」といいます。現段階で分かっているのは、イフガオ州土着の部族がこの地で行っていた儀式と関連があるということだけ。スペインやアメリカといった国々の影響を受けていないフィリピン独自の文化が残るフィリピン固有の自然遺産です。

World  
Heritage in  
Philippines

### ●主な見どころ

大自然とミイラ(hanging coffins)で有名なサガダ地区  
「Mt. Province - Sagada」、美術館「Bontoc Village Museum」、  
戦争記念碑「Philippine War Memorial Shrine」、  
Mt. Amuyao山、Tam-an Village村 など

### ●行きかた

バス マニラより約9時間(運行バスLand Autobus、  
Florida Busline、Cable Tours Bus、Victory iner)



### ここで必ず食べたい!! TinolangManok

シャキシャキとした食感の青パパイヤとショウガを鶏肉と一緒に煮込んだあっさりとした味わいのスープ。この料理はフィリピンの国民的英雄、ホセ・リサル著の小説『Noli Me Tangere』にも登場します。

©Kulinarya Project of the DOT



©Green Sea Turtle(Lory Tan)



環境保全団体「WWF Philippines」では、トゥバタハ岩礁の自然保護に努めています。スール海に生息するサンゴ礁やアオウミガメが暮らす美しい自然環境、私たちが守っていききたいですね

### スールー海、客船の旅

トゥバタハは海に浮かぶ海洋公園のため、水上レストランでの食事がメインとなります。スールー海で獲れる魚介類を堪能するには、客船での旅がおすすめ。このプログラムは「Liveaboard」と呼ばれており、「My Borneo Explorer」「MV Ocean Explorer」「My Stella Maris & Apo」といった客船に乗って海を巡ります。

Liveaboardプログラムのある会社：サベドラ・ダイブセンター(www.savedra.jp)、ダイブ&クルーズ(www.dive-and-cruise.com)など

## 東南アジア最大級のサンゴ礁 トゥバタハ岩礁 海洋公園

パラワン近海のスールー海に浮かぶこの海洋公園はアクセスが非常に不便なこともあり、人的な影響が少ないのだそうです。そのためこのスールー海には、フィリピンに生息するサンゴ礁の90%が生息しています。

色とりどりのサンゴ礁はもちろん、クジラやイルカにジンベイサメといった水生動物から海の皇帝と呼ばれるエキゾチックなナポレオンフィッシュからウミガメまで、実に500種類もの生き物の宝庫です。ちなみにトゥバタハは自然遺産として、フィリピンで初めて認定された海洋公園。海に囲まれたフィリピンならではの遺産と言えるでしょう。

World  
Heritage in  
Philippines

### ●主な見どころ

コロン島のサンゴ礁、洞窟「Tabon Caves」、  
灯台「Melville Lighthouse」、アフリカの動物が見られる  
地区「Calauit Game Reserve & Wildlife Sanctuary」、  
要塞「Cuyo Fort」、Ursula島保護区の動物や野鳥、  
エル・ニド島 など

### ●行きかた

船：マニラ、プエルト・プリンセサ、パタンガスなどから出ている「Liveaboard」の客船を利用



歴史に思いを馳せる

## フィリピン各地の バロック様式教会

フィリピン国内には、16世紀後半のスペイン統治時代に建てられたバロック式の教会が数多く存在します。これらの教会は当時ヨーロッパで流行していた建築様式と中国やフィリピンなどアジアのスタイルがミックスした建築が特徴の重厚な石造りとなっています。その結果、度重なる戦争や台風・震災といった自然災害にも耐え、教会としての機能を保ってきました。趣向を凝らしたシャンデリアや祭壇といった繊細なインテリアも見所。

### 南イロコス州

ヌエストラ・セニョーラ・デ・ラ・アスンシオン教会



#### ●主な見どころ

「Paoay Lake National Park」、灯台「Bojeador Lighthouse」、博物館「Museo Ilocos Norte」「Marcos Museum」、Santa Lucia教会、ビーチなど

### 北イロコス州

サン・アウグスティン教会

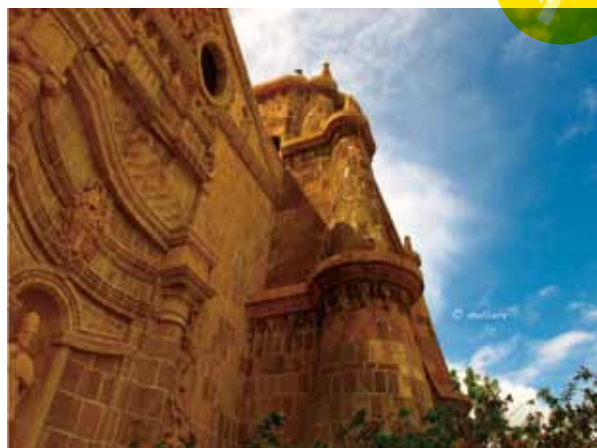


#### ●行きかた

バス：マニラより約7時間（運行バスPartas、Dominion、Aniceto、Vironなど）  
飛行機：NAIA空港～ Laoag International空港 約1時間20分

### イロイロ州

サント・トマス・デ・ウィリヤヌエバ教会



#### ●主な見どころ

San Pedro要塞、Plaza Libertad広場、Molo教会、Tigbauan教会、San Joaquin教会、スペイン統治時代の面影を残すイロイロ州市街など

#### ●行きかた

バス：マニラより約19時間（Cubao Central Terminalより運行）  
飛行機：NAIA空港～ Iloilo International空港 約1時間10分  
船：マニラより約22時間（運行船Negros Navigation、Sulpicio Lines、WG&Aなど）

ここで必ず食べたい!!

#### Molo Soup

バーベキュー料理「Inasal」で有名なイロイロ州ですが、ワントンを思わせる「Molo Soup」も試してみたい一品。ミンチにした肉や野菜、調味料を小麦粉で作った皮で包み、スープで煮た料理。麺は入っていませんが、「Pancit Molo」と呼ばれることも。



©Kulinary Project of the DOT

### マニラ

サン・アウグスティン教会



#### ●主な見どころ

マニラ大聖堂、サンチアゴ要塞、イントラムロス城壁内のサン・ルイス広場（「カーサ・マニラ」等の博物館あり）など。フィリピン料理のレストラン「Ilustrado」、「Barbara's Restaurant」

### 世界遺産近辺の おすすめ レストラン

地元ならではの郷土料理を食べてみるのも、旅行の楽しみのひとつです。観光省でフィリピン料理の研究プロジェクト「Kurinarya Project」を担当するライアン・セバスチャンさんに、世界遺産近辺のイチオシレストランを教えてくださいました。

#### イフガオ州 コルディレラの棚田群付近

●Banaue Hotel and Youth Hostel  
棚田付近のレストランはここぐらい。「nilaga」や「tinola」といった煮込み料理が有名。

#### 北イロコス州バオアイ サン・アウグスティン教会付近

●Cafe Ilocandia  
イロコス料理をアラカルト及びビュッフェで。『Fort Ilocandia』ホテル内のレストラン。  
●Cafe Hierencia  
ここのピザはイチオシ！ リーズナブルな価格のイロコス料理が魅力。

#### マニラ サン・アウグスティン教会付近

●Barbara's  
フィリピン&スペイン料理をリーズナブルに。カルチャーショーをしながら食事が楽しめます。  
●Ilustrado  
フィリピン料理の高級レストラン。「サンバギータ・アイスクリーム」はデザートに最適。珍しいでしょう？  
●Restaurante de la Mitre  
オープンテラス席もある雰囲気の良いレストラン。  
カトリック教の影響を受けたフィリピン&スペイン料理が味わえます。

### 世界遺産の旅をお探しなら、 『フレンドシップツアー』へ！

パッケージ各種に定評のある『フレンドシップツアー』。今回ご紹介した世界遺産を巡るパッケージツアー「ラワグノ・ビガン3泊4日」（P15,000～／2名様より）、「バナウェイ2泊3日」（P18,500～／ツイン利用）も用意。スタッフが日本語で丁寧に手配してくれるので心強いですね。

Friendship Tours ☎ C-4  
3/F Dusit Thani Manila, Ayala center, Makati  
Tel : 02-840-1060 / 02-894-1124  
営業時間 月～金9:00～18:00 土9:00～13:00  
日祝定休  
www.friendshipmanila.com



世界遺産では  
ありませんが

## 19世紀にタイムスリップ! イラストラード体験ツアー

世界遺産のことをちょっと知ったら、フィリピンの歴史についてもっと知りたくなってきませんか? ダイビングで有名なバタンガスのTaal (タール) は、スペイン統治時代の面影が残る地域。この土地にひっそりと佇むコロニアル調の洋館『Villa Tortuga』では、19世紀の上流階級「イラストラード」の生活を体験することができるツアーを行っています。

このツアーのガイドを務めるのはファッションデザイナー出身のリト・ペレズさん。この地に縁のある教会や現在は博物館となっている洋館や教会などを巡り、昼食は19世紀風にアレンジされた本格的な料理をいただき、タールの

マーケットでお買い物を楽しむというもの。イラストラードの衣装に扮して写真撮影というオマケもつくので、これはよい思い出になりそう! というわけで、編集スタッフが友人ニナ&ジョジョ夫妻と共にツアーに参加してみました。

### イラストラードとは?

フィリピンの国民的英雄、ホセ・リサルに代表される知識階級のこと。幕末に活躍した木戸や大久保を筆頭とする「維新の三傑」のフィリピン版といったイメージでしょうか。彼らはスペイン語で教育を受けたエリート層で、フィリピンの発展に大きく貢献したといえます。※写真はイラストラードに扮したニナ&ジョジョ夫妻。



### Taal Park (タール公園)



タール教会のある公園。タール地区はタール火山の噴火や台風など自然災害による影響を受けてはいないものの、スペインや中国の影響を受けた石造りの家や古きよき街並みを残しています。

### Taal Church (タール教会)



東南アジアでも最も古いと言われているカトリックの教会。世界遺産には認定されてはいないものの、フィリピン政府から国の重要文化財に指定されています。

### タール教会の内観



バロック調の厳かな造り。今回のツアーでは時間の関係もありタール教会しか見ることはできませんでしたが、通常はお城のような『Caysasay Church』も訪れます。

### 『Villa Tortuga』でランチ



リトさん宅『Villa Tortuga』のダイニングルームでは、19世紀のイラストラードたちの食事風景を再現。タール地区に伝わる伝統的な料理を味わうことができます。食事内容は温野菜サラダ、スープ、肉料理3品、魚料理2品がついた豪華メニュー! 食後には、餅菓子「スーマン」と濃厚なホットチョコレートが供されます。伝統料理の話や、イラストラードの代表格ホセ・リサルのホットチョコレートにまつわる逸話などが聞けるのもうれしい。

### 博物館でタールの歴史を知る



この地区で最も有名な良家、Apacible家とAgoncillo家が暮らしていた『Leon Apacible Museum』、『Marcela Agoncillo Museum』、写真博物館などを訪れます。どちらの家も現在は博物館として一般公開されており、イラストラードが暮らしていた19世紀様子を垣間見ることができます。フィリピンの発展に大きく貢献したのが、この知識階級の人々だったのだといえます。詳しくはツアーの際に聞いてみてくださいね。

### タールの市場でお買い物



タールのローカルマーケットでは、ロンガニザと呼ばれるソーセージやその場で食べられる屋台料理が充実。また、この地で有名なパロパロナイフ「Balisong」の専門店も訪れます。

#### Villa Tortuga

M.Agoncillo St. corner V.Noble St.,  
Taal, Batangas  
問合せ先: Camp Suki Tel: 02-725-0819  
E-mail: lito\_pperez@yahoo.com  
www.campsuki.com  
ツアー料金: P1500 (+P500で洋館に宿泊も可能)  
Viganにある『Arce Mansion』でも同様のサービスを行っています



## モロヘイヤ納豆(サルヨット納豆)

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る調理師

### 材料(4人分)

納豆 2パック(約70g)、  
モロヘイヤ(Saluyot) 15g、  
(茹で上がりで30g強になる)  
醤油、味の素、白いご飯



モロヘイヤ



味の素

### 作り方

- ①モロヘイヤの葉と細い茎をお湯で4〜5分茹でて水気を切る。
- ②包丁でたたき粘りを出す。
- ③納豆をよくかき混ぜ、ここに叩いたモロヘイヤを入れて醤油と味の素で味付けする。
- ④白いご飯にかけて召し上がれ。

豊富なミネラル・ビタミンを含み栄養価の高いことで知られるモロヘイヤ、この国ではSaluyotと呼ばれて親しまれています。Landmarkなどのスーパーでも驚くほどの安さで手に入ります。まとめて茹でて小分けにして冷凍しておくとも便利です。納豆は日本食グロサリーで手に入ります。自然解凍したモロヘイヤと納豆を混ぜるだけなので、ご飯の友として毎日でも食べて欲しい栄養メニューです。



このおいしさ  
私たちだけじゃもったいない  
フィリピンの友達と一緒に作ろう!!  
Made in Manilaの  
ヘルシーレシピ  
English version  
メイドさん用にも  
ぜひお使いください。

## Saluyot Natto

by Hiroharu Motohashi

### Ingredients (4 Servings)

natto 2packs or 140g,  
saluyot 15g  
(become more than 30g after boiling),  
soysauce,  
AJI-NO-MOTO umami seasoning,  
steam rice

### Directions

1. Boil saluyot for 4-5minutes, drain well and chop into small pieces.
2. Beat natto in a bowl.
3. Stir in saluyot, soysauce and AJI-NO-MOTO umami seasoning.
4. Place onto the steam rice. Enjoy!

Natto is a sticky fermented soybeans typically served with a Japanese breakfast. Despite its distinctive flavor and powerful smell, the food is rich with health-enhancing benefits such as reduction of the likelihood of blood clogging. You can buy natto at Japanese grocery stores in the Philippines. It costs about 30 pesos per pack.

カルビガレ(USAビーフ) P690

# ARA

아라  
Korean Restaurant

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

ランチで人気のスンドゥブチゲのボリュームや、石焼ビビンバの味や焼き加減など、他とは一線を画すサービスで、つい通ってしまうとの声もあり。どれも辛さがマイルドなので、しっかり旨味を感じられるのが特徴です。メニューにお刺身があるのも、常に新しいものを取り入れているARAならではの。 フェートッパ P 400

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)

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 0C-2 レガスピビレッジ店 0B-3 サルセド店 0C-3  
☎ 817-4234 (代表)

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



**New Hatchin**  
Japanese Grocery  
日本食材専門店

品揃えは基本的な日本食材に加え、  
生鮮食品が置いてあるのも魅力の一つです。

**Always Fresh!**  
**Cake Meat**  
**Seafood Sushi**  
**Vegetable Delica**

マカティ店 0B-1

8:00-19:00 毎日営業

Tel: 02-897-7207, 02-890-5038,

02-890-1649 Fax: 02-897-7209

マニラ店

10:00-21:00 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



美しく繊細なステーキとワインのマリアージュを



For more information contact:

phone: +632.403.5231

mobile: +63.906.486.2650

122 Joya, Rockwell Makati City, Metro Manila Philippines

**BISTECCA**  
[www.bistecca122.com](http://www.bistecca122.com)

## タガログ語入門 第7回

ちょっとタガログ使えたら、ぐっと距離が近くなる。  
たくさんのリクエストにお答えして、とうとうタガログ語  
こじつけの覚え方がシリーズ化!

### ● asa (アサ/希望)

希望に満ちた朝ですね!!

### ● sapa (サパ/小川)

小川で水浴びしたらサッパリしたよ。

### ● dahan dahan

(ダーハンダーハン/ゆっくり。だんだん)

ゆっくりだんだん進みましょう。

### ● muli (ムリ/再び)

無理だと言わず、再びトライしようよ。

### ● mata (マタ/目)

またお目にかかりましょう!

提供: Max氏▶フィリピン在住歴数十年。普段は某NGO事務局員としてフィリピン貧困問題解決に尽力を尽くしつつ、通訳者としても活躍中。得意とするのは、タガログ語と日本語をかけたジョークでの学習。『一日一タガログジョーク』を目標に、今日もタガログ語の学習に余念がない。





# Jipang Group of Companies

World-class Japanese Service Within Your Reach!

ジパング・グループ



ネットワーク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  
Telephone No. (632) 536-7777



カフェサンパギータは、ネットワークホテル2階にて営業しており、アジア料理や国際的料理をご提供致します。また、コーヒーショップとして商談にもお使い頂けます。無線ランも使用でき、24時間営業です。  
Telephone No. (632) 536-7777 loc. 1



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。ネットワークホテル2階にて営業しております。

Telephone No. (632) 536-7777 loc. 1

NAIA T3, 4th Level, Food Court Area, Pasay City  
Telephone No. (632) 846-7193



海舟レストランはネットワークホテル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。

コンパニオン無料サービス  
営業時間 AM11-PM2, PM5-AM12

Telephone No. (632) 536-7777 loc. 4 or 551-1784



SM健康サウナはネットワークホテル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

Telephone No. (632) 536-7777 loc. 6

NAIA T3, 4th Level, Food Court Area, Pasay City

Telephone No. (632) 846-7193

New Branch



## NETWORLD

TRAVEL & TOURS CORP.

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

Telephone No. (632) 536-7777 loc. 33 or 536-5825



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。ネットワークホテル2階にあるカジノマジェスティVIPクラブは、ご安心してご遊戯頂けます。

Telephone No. (632) 536-7777 loc. 7



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。

Telephone No. (632) 701-9369

FENINA Bldg, C.A.A. Road, Pulang Lupa,  
Las Piñas City | Telephone No. (632) 659-1010  
(Infront of Southville International School)



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、麺類をご提供致します。

Telephone No. (632) 701-9326



KOBE CLINIC  
Your Medical Health Expert

神戸クリニックはモンテニルパ市アラバンのフェスティバルモール2階にあり、フィリピン医師国家試験をパスした山本敏彦医師が駐在しております。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（国民健康保険払戻し請求可）、各種予防接種にも対応しております。

Telephone No. (632) 842-5405 | Fax: (362) 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  
10% OFF @ Cafe Sampaguita

Present this stub & avail  
10% OFF @ Le AMORETTO Cafe & Bar

Present this stub & avail  
10% OFF @ KAISHU JAPANESE RESTAURANT

Present this stub & avail  
10% OFF @ SM Health Spa





丁寧なサービスに定評のあるフロント



欧風スタイルのロビー

## 日本人ビジネスマン御用達 ネットワークホテル

海外への出張や旅行の際、ホテル選びの基準のひとつになるのがロケーションです。『Networld Hotel』は国内・国際線空港からタクシーで20分ほどの距離にあり、ビジネス地区であるマカティ、イントラムロスやリサール公園、フィリピン民俗村といった観光地までも至便な立地。空港とホテル間の無料送迎サービスがあるため、初めてのマニラでも安心です。

立地に加え、日本語可能なスタッフが常駐しているのもうれしいポイント。日本スタイルのおもてなしときめ細かなサービスが受けられるとあり、出張の際にはいつも利用しているという日本人ビジネスマンも多いのだとか。ホテル内には日本料理店からカフェ、大浴場にカジノまでが揃うため、娯楽から食事までがひとつの場所で済ませられるので大変便利です。また、観光案内から国内線の予約までを行う旅行代理店もあるためセブやボラカイ島などへの旅行も思いのまま。

ホテルの部屋はマニラ湾が一望できる見晴らしのよいロイヤルや、広々としたペントハウスなど5つのルームタイプを用意。2011年9月には欧風スタイルの家具やベッド等を一新し、より快適に過ごせる空間に生まれ変わりました。また、禁煙・喫煙ルームからの選択も可能なので、ご予約の際には問い合わせてみてください。



開放感のあるロイヤルルーム。夜はロマンティックな雰囲気



### 宿泊料金

ルームタイプ	部屋料金(税サ込み)
デラックス .....	P3,700
エグゼクティブ .....	P3,950
スーパーデラックス .....	P4,200
ロイヤル .....	P4,450
ペントハウス .....	P4,950

### Networld Hotel M G-4

Roxas Boulevard corner Sen Gil Puyat Avenue,  
Pasay City  
Tel : 02-536-7777 Loc 3 / 7104  
[www.jipang-group.com](http://www.jipang-group.com)

## 「寛ぐ」「味わう」「食す」ホテル内の施設

### SM健康サウナ 5F



大規模なハイドロジェットバスにサウナ、水風呂等を完備した健康サウナ。館内にはスクラブやマッサージ、フェイシャルにイヤークランデルなど本格的なトリートメントが受けられるスパもあるため、日頃の疲れを癒すのにぴったりです。

### Le AMORETTO Cafe & Bar 2F



サンドイッチ類などの軽食にステーキ、中華や創作和食まで世界各地の料理が味わえるレストラン&カフェ。ゴージャスな店内は、まるでヨーロッパの洋館を訪れたかのような雰囲気です。豊富に揃うカクテルやワインなどをゆっくり味わうのに最適。

### 日本料理店 海舟 GF



本格的な生簀料理から家庭料理、さらに韓国スタイルの焼肉まで500以上のメニューが揃う日本料理店。焼魚や煮つけ、フライや刺身といったメイン1種に小鉢料理がつく定食各種もおすすめです。着物を身に着けた店員さんも魅力的。



プライマーで  
キレイになろう

WEBにもビューティー情報  
盛りだくさん!

http://primer.ph

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営

[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～翌日3時  
土日 15時～翌日3時

Authentic Thai Massage [VinThai] Nuat Phaen Boran

24時間年中無休の  
HOME&HOTEL  
マッサージサービス

男性・女性の  
セラピストに  
よるマッサージ

**250ペソ/1時間**

指圧、スウェディッシュオイルマッサージ、  
フットマッサージ、ホットハーブマッサージ  
リラクゼーション、背中&フェイシャル、  
タイコンビマッサージ: 300ペソ  
ベントウサ、フットマッサージ&マニキュア・  
ペディキュア: 500ペソ

SMART: 0920-6566817 PLDT: (02) 897-4890  
GLOBE: 0916-2598945 日本語でどうぞ!

機能的でオシャレなメガネが豊富に揃う  
韓国発メガネ専門店

眼鏡士による  
最新機器を用い  
ての視力検査

メガネの品揃えは  
フィリピン随一

HOYAレンズの取扱いあり

**Verona Optical**  
Ground Floor, Insular Bakery Building, 5051 P. Burgos St.,  
Poblacion, Makati City (セブンイレブン隣)  
Tel: 02-502-5289 / 0917-874-3648  
営業時間 9:00~21:00、定休日 なし Website: www.veronaoptical.com

M C-2  
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&ご自宅でのサービス: マカティエリアのみ  
オフィス: マカティ市、サルセドビレッジ、トルデシラスストリート  
☎ 02-703-7068, 02-895-0951, 0917-5910426

ジェルネイルの艶と、  
スワロフスキーの輝き

日本人ネイリストのジェルネイル専門サロン

REIはジェルネイル専門のネイルサロンです。  
自爪にやさしいエクステンションで、従来のポリッシュとは比べものにならない輝き。  
強度があり、もちがよく、いろいろなデザインが可能です。日本では主流となったジェ  
ルネイルですが、フィリピンではREIでしか扱っていません。  
指先がキラキラしていると、気分もウキウキ・キラキラします。フィリピンでの生活  
がより楽しいものとなりますように、皆様のお手伝いが出来ればと思っています。  
サロンの場所はケソンシティのわかりやすい場所にございます。

メニュー

- ジェルベーシックコース・・・P2500  
(ファイリング、ケア、クリアジェル、1カラージェル)
- ジェルスカルプチャーコース・・・P4000  
(ファイリング、ケア、10本スカルプチャー、1カラージェル)
- フレンチ・グラデーション・・・+P500
- ラインストーン (スワロフスキー)・・・P200

※当店でされたジェルネイルのデザイン  
チェンジの場合、オフ代は頂きません。  
※出張サービスも致します。

プライマーを見た、  
といって予約をすると  
**20% OFF**

**NAIL SALON REI**  
#98 Timog Ave., cor Sct. Ybardolaza,  
Quezon City Bambbi Fuentes 内

☎ 02-411-2487、PLDT ☎ 02-927-1998  
Twitter アカウント: reinaisalon

Timog Ave.  
**REI**  
(Bambbi Fuentes 内)

Sct. Ybardolaza

お問い合わせ・ご予約  
☎ 0915-314-8264 (中村)  
✉ nakamura@e-transtech.com  
お問い合わせはお電話かEメールでお気軽に!



**Simply Natural Therapies**  
for mind, body & soul

ご自宅へ、ホテルへ、  
マサージサービスをお届けします  
24時間お電話受け付けます  
マサージ師は男女共おります

★今月のプロモ！  
すべてのマサージが  
2時間P450(マラテニア限定)

▶サービス内容(ノ時間)

ヴェントーサ.....P325	指圧&スウェディッシュ.....P250
お子様へのマサージ.....P250	ツインマサージ.....P500
指圧マサージ.....P250	フットリフレ.....P250
スエディッシュマサージ.....P250	フットスクラブ.....P300
タイマサージ.....P300	ボディスクラブ.....P500

※マサージサービス以外は行っておりません

3530 Cityland Pasong Tamo Tower Don Chino Rocas Ave., Makati City  
**Tel: 501-3985 / 09278166080**

**海流 Kai Ryu Nails**

日本人ネイリストによる  
ネイルサロン  
チップのオーダーメイドも受付中  
ネイルサロンだけではなく小物も販売

●人気メニュー  
ジェルアート.....P2000  
マニキュアアート.....P1000

**Check!** マーケットマーケット店  
ネイルアートで指先を美しく飾ってみませんか?  
マーケットマーケット店では、簡単にできるネイルアートを  
多数取り揃えています。  
(マーケットマーケット店は2011年内までオープン)

**Kai Ryu Nails 本店(海流ネイルズ)**  
12-B Alcaide Jose St. Kapasigan, Pasig City (ボニファシオより車10分)  
マーケットマーケット店 **MP-3**  
Tel: 02-490-5370 / 0926-756-7377 (日本人専用)  
営業時間 10:00~21:00 定休日なし  
http://www.facebook.com/profile.php?id=100000997993940

**Primer sari-sari Store**  
お得なチケットなどをご用意しています

プライマーサリサリストア  
**www.primer.ph**  
取り扱い中のお得な商品券を紹介!

**Shui Hilot Healing Spa**  
シュエイ・ヒロット・ヒーリング・スパ  
専門のドクターが、あなたにぴったりのダイエットプログラムをご提案。グリーンベルト5から徒歩5分と便利な場所  
所にあり、お買い物ついでに通う事が出来ます。

**30日間ダイエットプログラム券**  
**3000ペソ ▶ 1500ペソ (50%OFF)**  
有効期限: なし

住所: Ground Floor, Tropical Palms Building, Dela Rosa St., cor. Perea St., Legaspi Village, Makati City  
TEL: 02-393-2314 / 02-707-7453 / 02-664-9369

※読者の皆様へのギフト券販売はPrimerMedia社が行っております。詳細はプライマー WEBへ (▶ http://primer.ph)

## プライマー 面白スポット探検課

**Vol.2** 卸値価格の商品が盛りだくさん  
『The AWCP Bazaar』

フィリピンには、リゾートやショッピングモール以外にも魅力溢れるスポットがいっぱい。  
プライマースタッフが散策の途中で見つけた面白スポットやB級グルメスポットをご紹介します!

今回ご紹介するのは駐在員の奥様御用達の大規模なバザー。World Trade Center内の催事場で行われるこのバザーには、フィリピン各地の特産品から雑貨に衣類、ジャムやケーキ、そして各国料理まで300以上のお店が軒を連ねます。

人気の秘密は店舗数の多さに加え、センスのよい小物や雑貨類が日本では考えられないくらい安く手に入る点。例えば下の写真のカピス貝で作ったランプシェード。日本で購入すると3000円ぐらいしそうなこの照明器具、いくらだと思いませんか? 値引き交渉ではなく、こちらなんとP550 (約1000円)! また、本物のヘビ皮を使用したバイソン柄のバッグ類がP1200



~2000程度という日本では考えられないお値段です。安さの理由は、出店している各店舗がSMやGlorietta、Rustan'sといったデパートやショップへの卸業者だからなのだから。

さて、このバザーはグルメの方々にもご満足いただけるデリやジャム、その場で食べられる温かい料理なども充実しています。ナシゴレンやサテーナなどのマレー料理に中東のピタパン&ディップ、フレンチスタイルのバゲットサンド類など、見てまわるだけでも楽しいラインナップ。

10月のバザーは10月10日を予定しています。ウェブサイトにも開催日等掲載されているので、足を運ぶ際にはチェックしてみてください。ちなみにバザーの入場料等の収益は慈善団体に寄



付されるため、買い物をしながら社会に多少なりとも貢献できるのはうれしいですね。

### Data

World Trade Center, Roxas Blvd.  
Cor Sen. Gil J. Puyat Ave. Pasay City  
開催時間 8:30~14:30 (毎月開催)  
入場料 P100  
www.awcphilippines.org



# 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



**UHI UNIVERSAL HOLIDAYS, INC.**

**TRANSNATIONAL**

大切な思い出作りのお手伝いをいたします

<b>ピコール</b> 3,200ペソから 	<b>セブ</b> 5,680ペソから 	<b>ボホール</b> 5,160ペソから 
<b>ボラカイ</b> 4,680ペソから 	<b>プスアンガ</b> 12,000ペソから 	<b>パラワン</b> 17,000ペソから 

上記料金に航空運賃は含まれておりません(詳細は下記までお問い合わせください)  
 Tel. (632) 859-3888 Fax. (02) 859-3894 E-mail: corp.sales@universalholidays.com  
[www.universalholidays.com](http://www.universalholidays.com)

**Nail Nature**

ナチュラル素材で爪を美しく  
韓国製の自然派素材にこだわりました。

**メニュー**

- ベーシックマニ&ペディ...P170&P190
- マニ&ペディスバ...P350&P490

ワックスやキッズ向けのマニ&ペディなどのサービスも用意しています

**Nail Nature** ☎ N-2  
 #21 Kensington Place, 1st Avenue corner 29th Crescent,  
 Park West, Fort Bonifacio, Global City  
 Tel : (+63) 2-622-6285 / (+63) 917-502-6245  
 営業時間 10:00~22:00 無休

# 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



## 皮膚の専門医が ひとり一人の お肌に合った スキンケアをご提案

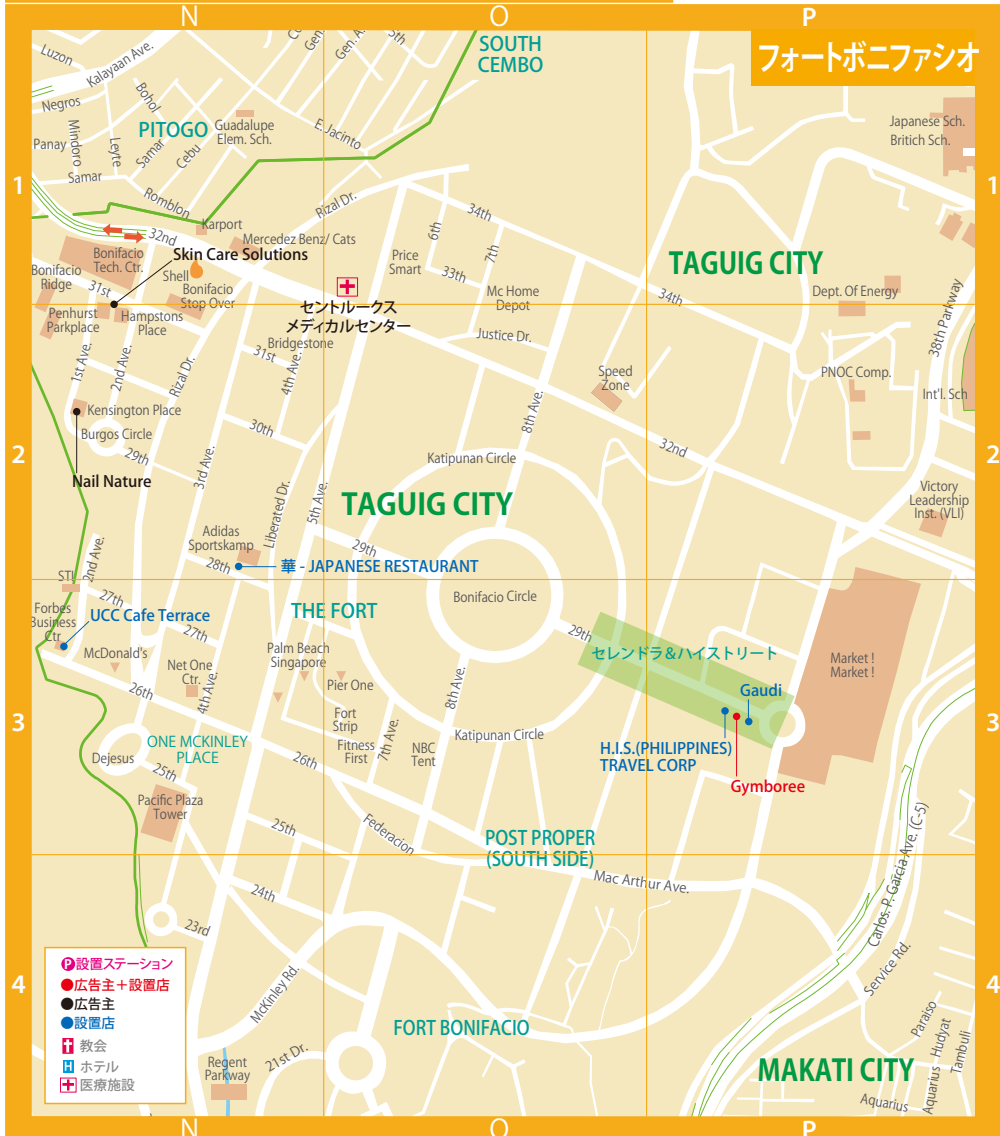
**トリートメントメニュー**

- ダイヤモンド・ピーリング(フェイシャル)…P500 / 1回  
炎症や赤みなどの心配がない安全なピーリング。ニキビ跡、毛穴の開き、はつきりしたくすみなどに効果的
- レーザー脱毛…P2,500 / 1回、6回分購入で1回無料  
アメリカ製のダイオード機器を用いた肌に優しいレーザー脱毛
- 肌の引き締め(リファーム)…P6,000 / 1回、6回分購入で1回無料  
紫外線によるダメージやシミ、肌トーンの改善に効果が期待できるトリートメント
- その他  
ホワイトニング、フェイシャル各種、ピーリング各種、ボトックス、痩身、肌質・髪質・爪のトリートメント、イボ取りなど

**SCS Skin Care Solutions スキンケアソリューションズ M N-2**

Unit 1-H Grand Hampton, Tower 1, 31 St. cor.2nd Ave. Fort Bonifacio, Taguig City  
Tel: 8566960 Cell: 0917-4338172 営業時間10:00~20:00 (月~土)

**SCS Mall of Asia**  
Unit 204, 2nd Floor, Entertainment Mall South Wing, SM Mall of Asia, Pasay City  
Tel: 577-0425, 556-7272 Cell: 0917-598-0599 営業時間10:00~21:00



## 在フィリピン日本国大使館からのお知らせ

### 領事手数料(Consular Fees)

2011年4月1日から、  
2012年3月31日まで。

●旅券関係	ペソ(Pesos)
10年旅券	8,200
5年旅券	5,650
12歳未満(5年旅券)	3,100
記載事項訂正	500
査証欄の増補	1,300
帰国のための渡航書	1,300

●証明関係	ペソ(Pesos)
在留証明	600
婚姻要件具備証明書	600
出生、婚姻、離婚等の証明	600
署名証明(個人のもの)	850
印章証明(官公署に係るもの)	2,300
遺骨証明	1,300
運転免許証の翻訳証明	1,100

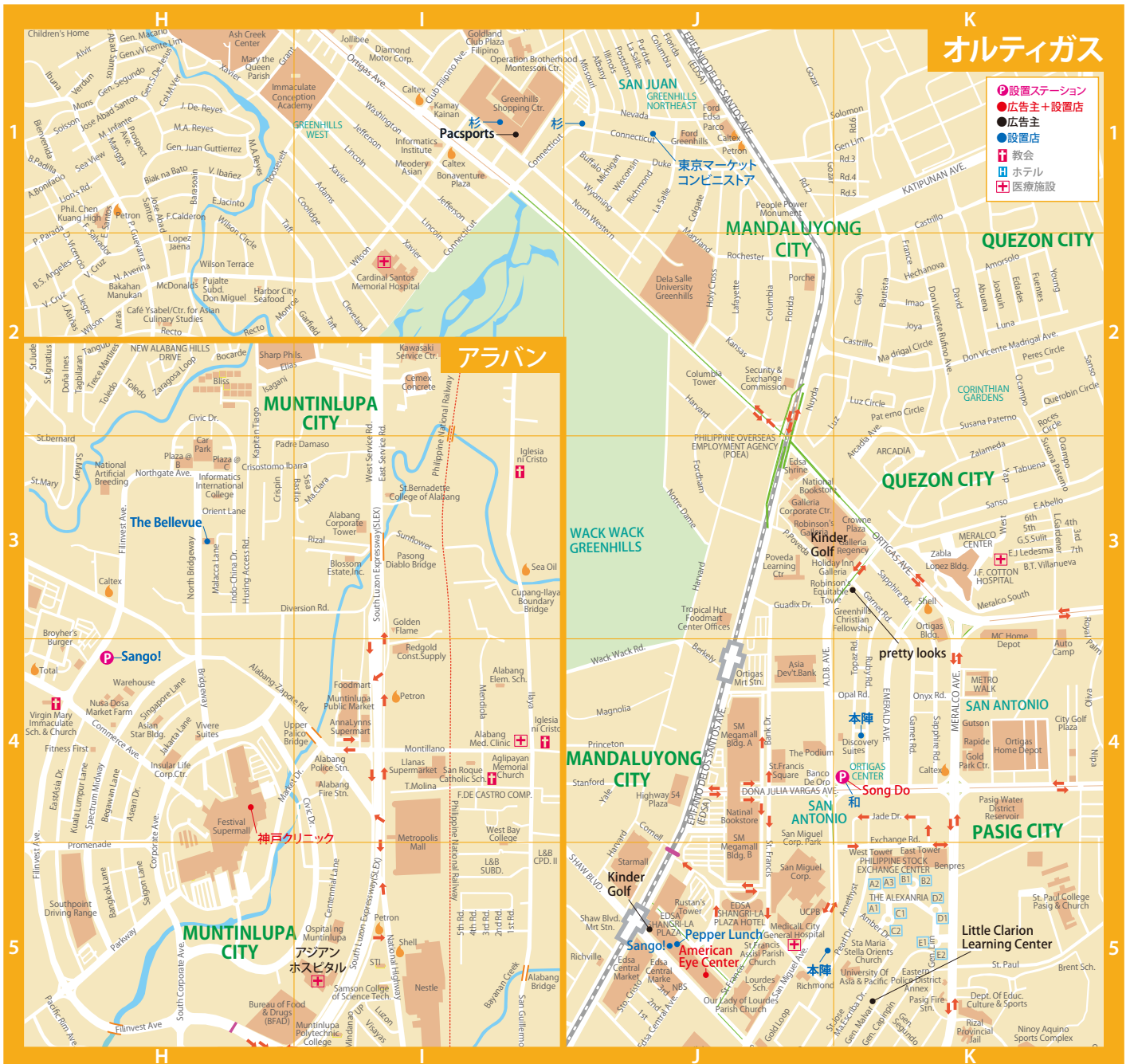
●査証関係(VISA)	ペソ(Pesos)
一般入国査証(一般)	1,550
数次入国査証(一般)	3,100
通過査証(一般)	350
再入国許可の有効期間延長	1,550

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）



**Oh! Happy Day!**  
Love, congratulations, thank you  
for the flower delivery service  
フラワーギフトの宅配サービス

Fresh flowers, Bouquet professional  
Birthday, anniversary, for the love confession,  
Customer management.

お客様にご満足いただけるサービスをお届けします。  
ご注文はこちらまで  
☎ 0917-896-6922 / 02-624-0757 / 0915-603-6450

オルティガスにある本場韓国料理屋  
**SONG DO** 令도  
Korean Restaurant

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 ジュルルック 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)

**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: 0926-752-6615 (片山)  
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/>

【Primer 設置ステーション 】 tokyo café Mall of Asia 店



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)年中無休	02-842-5405
東京ヘルスリンク(マカティ)	02-819-2010
東京ヘルスリンク(アラバン)	02-772-2678
日本人専用電話番号	0917-844-0026 (※2)
セントルースメディカルセンター(ケソン)	02-723-0101
セントルースメディカルセンター(グローバルシティ)	02-789-7700(代表)
(国際ラウンジ)	内線1090番又は1091番
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)	02-817-1289

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
全日空 .....	02-553-8000
フィリピン航空 .....	02-818-0111
キャセイパシフィック航空 .....	02-757-1313
ノースウエスト航空 .....	02-810-4219
タイ航空 .....	02-812-4812

フィリピン政府機関

フィリピン観光省	02-524-1703
(観光案内・相談窓口)	02-525-6114
入国管理局	02-527-3260
関税局	02-527-4512
国税局	02-922-3393
フィリピン退職庁(日本語デスク・ペイパー)	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  
001 000 1 111 6061 (英)

..... 001-800-1-111-6061 (※3)  
電話番号案内 (P.L.T. CALL) 187

※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-××××

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>





"Heritage" doesn't only mean something you inherit from your grandparents like a big ben or a hand-me-down engagement ring which lasted many generations in your family. A World Heritage site is like a gem to its mother land. It is a gem that never goes out of style because its natural beauty or cultural value is well-preserved.

Japan boasts a wide array of 16 World Heritage Sites ranging from cultural to natural sites. Adding up to the growing list of UNESCO World Heritage in June are the

## Japan's Precious Gems



◀毛越寺・曲水の宴  
(Waka poetry party at Motsuji Temple in Hiraizumi)  
©Iwate Prefecture  
©JNTO



◀中尊寺金色堂  
(Chusonji Temple Konjikido)  
©Iwate Prefecture



▼小笠原諸島  
(Ogasawara Islands)  
©Tokyo Convention & Visitors Bureau

beautiful Ogasawara Islands and ancient Hiraizumi Temples in Japan. UNESCO or the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization encourages international peace and protects the world's greatest cultural and natural sites.

Who said that Tokyo is just about city life, latest gadgets, and fashion trends? You better think again. Believe it or not, Ogasawara Islands is part of the workaholic city of Tokyo. Often dubbed as "Galapagos of the Orient", it comprises of 30 islands clustered into 3 and a home to a bounty of fauna and flora, including endangered species.

Hiraizumi Temples, gardens and archaeological sites in Iwate Prefecture stood still and strong, despite the devastation brought by the megaquake and tsunami last March 2011. Ancient Buddhist temples will tell you much about a town's history and legacy, and Hiraizumi Temples is no exception. Among these is the Chusonji Temple. It was chosen by the powerful clan of Fujiwaras to be the administrative center of the northern empire in the 12th century and was rivalled by Kyoto.

Gaining the World Heritage status encompasses a lot of responsibility. It's not just about the fame, uniqueness and having the universal value. Each of us must be accountable for protecting, preserving and conserving our own natural and cultural heritage for the generations to come.

(Mak Mongis)



## Animahenasyon 2011

5<sup>th</sup> Philippine Animation Festival  
22-25 November 2011 Eastwood City, Philippines

[www.animahenasyon.com](http://www.animahenasyon.com)



Add Friend [facebook.com/animahenasyon](https://www.facebook.com/animahenasyon)  
Like [facebook.com/AnimahenasyonPilipinas](https://www.facebook.com/AnimahenasyonPilipinas)



Follow [twitter.com/animahenasyon](https://twitter.com/animahenasyon)



Eastwood City

EASTWOOD RICHMONDE HOTEL

Department of Science and Technology



# GoodNews

The Philippines is perceived in different ways, both good and bad, as a result of the various images presented by both international and local media.

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

In partnership with the Department of Tourism, it is an indispensable resource for Japanese tourists and Japanese residents seeking out the best of the Philippines from culture to health, spas to resorts, dining to hotels, and more.

Since it started in 2008, the readership has grown to 40,000 through our distribution points in major establishments in Metro Manila, Metro Cebu and in Japan, as well as through the Primer website.

Clearly, the Japanese are becoming more and more interested about the Philippines, its beauty, travel destinations, relaxation, shopping and dining, and business opportunities. The interest goes both ways. Filipinos also have a growing interest in Japan, its rich culture and current trends.

Knowing this, we not only endeavor to provide the Japanese with valuable information about the Philippines, but we also strive to share the culture of the Japanese to our non-Japanese fans. That is what we are all about, connecting Japanese and Filipinos.

This section of the Philippine Primer is for you. There are so many things to share about Japan and we want to hear from you what you are particularly interested in. Don't be afraid to speak your mind: comment, ask and share. You'll never know, Japanese and Filipinos might not be so different after all.

You can reach us through the following:  
email us at [info@primer.ph](mailto:info@primer.ph), call us at +632-836-8381,  
or talk to us at <http://www.facebook.com/Primer.ph>.  
We truly appreciate hearing from you!

philippine  
primer



## 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

**President:** Hiromichi Fujita

**CEO:** Motokatsu Sunagawa

### Editorial and Sales Team:

Cyra Caparros  
Eri Asada  
Jessie Ojales  
Kaori Suzuki  
Maica Visto  
Mak Mongis  
Yuta Kusakari  
Prauline Lorena  
Crystal Chezza Tan

### Administration Team:

Darius Guerrero  
Donna Cabrera  
Dottie Figueroa  
Elsie Bartolo  
Rowena Manzon

### Art Direction & Design:

Hiroyuki Yanagida (willsnow-dfl)

**Design:** Assistasia Philippines Inc.

**Photographer:** Dustin Carbonera

### Contributors:

Hiroharu Motohashi  
Rumi Harada  
Cristina de Leon-Hinlo  
Dolly Rubiano Villacorte  
Gregg Yan  
Ishimoto  
Lawin Ileteo  
Lory Tan  
Nino Zamora Bayan  
Topp2  
WWF Philippines

## Feature of the Issue

**A**re you familiar with all the World Heritage Sites in the Philippines? We have asked our local friends if they had been to places like Tubbataha Reef National Marine Park in Palawan or Santo Tomas de Villanueva Church in Iloilo. And the answer was mostly 'no'.

The perks of living in this archipelago are not just the stunning beaches and great party destinations, but historical churches are not to be missed.

In this feature, we are showcasing 8 UNESCO World Heritage Sites in the country along with its local fares.

Come aboard an imaginary bus and enjoy the historical tour with us!







imageRUNNER  
ADVANCE

Canon

Delighting You Always



オフィス環境でお困りのことはございませんか?  
キヤノン日本人スタッフの川原田にお任せください。

効率的に、スピーディーに、そしてシンプルに。  
お客様ひとり一人に細やかなビジネス・ソリューション  
をお届けするCANONスタッフの川原田がお手伝いさせていただきます!

Business *Can* be simple

### コスト削減

1ページあたりの印刷コストを抑え、  
毎日発生する印刷経費を削減します。



### 文書類の機密保護

お客様の極秘資料の外部流出を防ぎます。

### 効率性と生産性の向上

同じ時間内で多くの仕事を  
こなすことができます!



### 環境への配慮

お客様の職場を、環境に優しい  
場所に変えていきます。



次号より、キヤノンがお客様にご提供できる  
オフィスソリューションを紹介していきます。

Asami Kawaharada

Canon Marketing (Philippines), Inc.  
7/F, Commerce & Industry Bldg., Campus Ave.,  
McKinley Hill, Fort Bonifacio, Taguig City 1634  
Trunkline : (632) 884-9090  
Direct Line : (632) 812-0045  
Fax Line : (632) 556-1456

asami\_kawaharada@canon.com.ph  
customer\_assistance@canon.com.ph  
www.canon.com.ph

#### CANON Customer Service Centers

**MAKATI CITY**  
3rd Floor, Southpark Plaza, Lot 8, Block 4, Phase 1,  
Santiago St., Paseo De Magallanes Commercial Center,  
Brgy. Magallanes, Makati City  
Tel. No.: (632) 884-9000

**MANDALUYONG CITY**  
Liberty Center, Freedom Plaza  
Ground Floor Retail Row Unit 1 & 2, Shaw Boulevard  
Tel. No.: (632) 884-9000

**VISAYAS REGION OFFICE**  
Unit 15, The Gallery, Golam Drive,  
Juan Luna Avenue, Mabolo, Cebu  
Tel. Nos.: (032) 233-5735 / 2314165 / 2333862 / 2334165

**MINDANAO REGION OFFICE**  
Units 1 & 2 Bajada 88 Building,  
JP Laurel Avenue, Bajada, Davao  
Tel. Nos.: (082) 226-2050 / 2273820 / 2278929

**CENTRAL LUZON REGION OFFICE**  
G/F Unit 4 Northwalk Complex,  
Gapan-Olongapo Road, San Fernando City,  
Pampanga  
Tel. No.: (045) 961-8734

**NORTH LUZON REGION OFFICE**  
Kenny Plaza Building, Quezon Avenue  
Brgy. Catbangen, San Fernando City,  
La union  
Tel. Nos.: (072) 242-4587 / (072) 242-4587

**SOUTH LUZON REGION OFFICE**  
Door 7 & 8 CEA Building,  
Lapu-Lapu Street, Legazpi City  
Tel. No.: (052) 820-2083

