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

DEPARTMENT OF TOURISM PHILIPPINES
PHILIPPINES 7,107 islands beyond the usual
www.premium-philippine.com
ココロ染まる プレミアム・リゾートアイランド フィリピン

ボラカイナビプレゼンツ

週末旅行は気ままにボラカイ島



©STAR STUDIO

フィリピン芸能情報
人気番組を陰で支える美人トリオ

Made in Manilaのヘルシーレシピ
第1回　チーズ・フォンデュ

潜入！ 第28回　MJS祭
文化祭を盛り立てる“輝く日本人”をたくさん発見！

名古屋外語専門学校の海外研修に密着　感動のフィリピン交流体験!!

12
December vol.21

日本の新聞、始めませんか?

ご購読キャンペーン実施中

読売新聞


読賣新聞
9.2
「鳩山首相」16日選出
連立協議きょう開始
例の訪問

NIKKEI


日本経済新聞
国家戦略局や大臣補佐官の新設
政治主導へ一括法改正
民主が法案 臨時国会に提出
「鳩山首相」16日指

朝日新聞


The Asahi Shimbun
朝日新聞
9月2日
政・官攻防幕開け
消費者庁発足
民主、長官交代検討
新政権 期待す

新規購読特典をご用意しております。詳細に関しましては各新聞社までお問い合わせ下さい。

読売新聞 衛星版

e-mail: yomihk@yomisat.com.hk
WEB: www.yomisat.com.hk
TEL: +852-2834-9332
FAX: +852-2591-6266

日本経済新聞 国際版

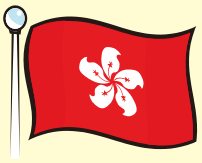
e-mail: nikkei@nikkei.com.hk
WEB: www.nikkei.com.hk
TEL: +852-2598-1771
FAX: +852-2845-7768

朝日新聞 国際版

e-mail: sub@ocs.com.hk
WEB: www.asahi-asia.com
TEL: +852-2893-9320
FAX: +852-2834-5555

＜ご存知ですか？＞

皆様にお届けする上記の新聞は、香港にて深夜に印刷しております。
これを早朝発の航空便にてフィリピンまで空輸し、その後、通関を経てＯＣＳマニラ事務所よりお手元へ配送しております。





ご購読のお申し込みの際は、「Primer」を見た、又は、キャンペーンコード［PHPR］とお伝え下さい。

＜配達は OCS が承ります＞

OCS OCSマニラ

G4 & G5, Ground Floor,
First Cityland Condominium Bldg.,
Rada St., Legaspi Village, Makati,
Metro Manila, Phillipines
Tel:(02)894-0341 Fax:(02)817-2891
e-mail: customerservice@ocsmnl.com.ph





primer
12 December 2009

Contents



ボラカイナビプレゼンツ
週末旅行は気まままに
ボラカイ島

11 ボラカイ島おすすめポイント（ボラカイ島全島マップ）
12 ボラカイナビのオススメ ビーチサイドマップ
14 ボラナビ流! 週末だけで行く お気軽ボラカイ島探訪
15 ボラカイ島へのアクセス



I'm Angus Steak House　Chesa Bianca　Carpaccio
04 3つのレストランから
期間限定スペシャルメニュープレゼント!





New Regular

23 Made in Manilaのヘルシーレシピ　第1回　チーズ・フォンデュ





Regular

07 World通信
アメリカ・ハワイ　オーストラリア
27 大使館情報
34 クーポン情報
32 イベント情報
ホテルイベント　コンサート情報
映画情報　音楽情報

Column

06 Mag-aral na Tayo
学びの国フィリピンで
フィリピン食彩紀行
21 Manila Dolce Vita
番外編 初個展 in Manila

Report

08 名古屋外語専門学校の海外研修に密着
感動のフィリピン交流体験!!
30 バレーボール全日本男子が
マニラにやってきた!
アジア男子選手権大会レポ
アイマージ通信
フィリピンへの貢献を目指して!
31 潜入! 第28回　MJS祭
文化祭を盛り立てる"輝く日本人"をたくさん発見!

Travel Report

08 Hidden Valley Springs
フィリピンで見つけた宮崎駿の世界

26 MAP
マカティ・ロックウェル
フォートボニファシオ
オルティガス・アラバン・ベイエリア
29 MRT / LRT 路線図

31 フィリピン芸能情報
人気番組を陰で支える美人トリオ



©STAR STUDIO

編集長　Editor-in-Chief
砂川元克　Motokatsu Sunagawa
編集・制作・デザイン　Editing / Production / Design
iMarketing Japan, Inc.
Primer編集部
デザイナー　Designer
柳田寛之　Hiroyuki Yanagida (willsnow-dfl)
広告問合せ　sales@primer.ph
iMarketing Japan, Inc.
7480 Bagtikan St. corner Sacred Heart Extn.,
San Antonio Village, Makati City
Tel : 02-895-4688　Fax : 02-895-6297
E-mail : information@primer.ph
URL : http://primer.ph
印刷・製本
TOKIWA I.K. PRINTING CORP.
無断転載・複写・引用を禁じます
primer 11月号　Vol.20
（掲載内容は取材時に基づいたもので予告なく変更になる場合があります）

本誌掲載記事、広告等は弊社内で精査の上掲載しておりますが、記事及び広告内の商品、サービス、その他掲載内容への責任は弊社では負いかねます。また、広告主へのクレーム等が発生した場合には、弊社からは広告主へのクレーム内容の通達のみを行い、それ以上の対応は出来かねますことも合わせてご了承下さい。

I'm Angus Steak House

ここのステーキは、オーナーがこだわったという旨みと香りがぎゅっとつまったお肉が自慢。
クリスマスやニューイヤーにふさわしい特別なメニューもご用意しています。
聖なる夜を過ごすのにぴったりの上品な店内で、ちょっぴり贅沢なディナーをどうぞ。


①


①


②


③


②

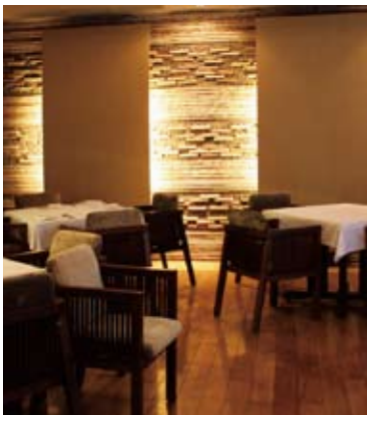

③

クリスマス特別メニュー　12/21〜24　P1,450

● 蜂蜜ハムとフレッシュアスパラガス or マヒ・マグロのタルタル、スモークサーモンムースのミルフィーユ③ ● マッシュルームのトリオとチキン、オクラ ● ルバーブのシャーベット ● ローストターキーの胡桃のスタッフィング載せ① or ノルウェーサーモンのグリルとエビのタンバル ● パッションフルーツタワーにチョコレートムースを添えて② ● ジンジャーブレッドクッキー ● コーヒー or 紅茶

新年特別メニュー　12/28〜31　P1,650

● プロセッコ(食前酒) ● クスクスと野菜サラダとバルサミコ酢の香りのダックの胸肉 or ぱりっとした冬のサラダにゴートチーズとマンゴー、メロンのサテー② ● カボチャのカプチーノトリュフオイルと共に ● 森のベリーシャーベット ● オークウッドグリルのUSビーフメダリオン or チリ産シーバスのシトラスペッパーのマリネ① ● レモングラスのフォームと若野菜とマスカルポーネのリゾット ● 梨のシナモン掛けローストとジャンデューヤのパフェ③ ● コーヒー or 紅茶



Shop data

I'm Angus Stake House　MA-2
☎ 02-843-7286
URL www.i-am-angus.com.ph
営 ランチ 11:00〜15:00
　ディナー 17:00〜23:00
休 日曜日

I'm Angus Steak Hous
Chesa Bianca　Carpac
3つのレストランから
X'Mas ▸▸▸ 期間限定
New Year スペシャルメニュー
プレゼント!

Chesa Bianca

SANTISのスイス人オーナーが自らプロデュースするスイス料理レストランです。飲み心地がいいと言われるスイスワインも多数揃えています。本場からお届けする本格スイス料理で、ホワイトクリスマスの気分を味わえるかも。

Shop data

Chesa Bianca　MA-2
☎ 02-815-1359
URL www.chesabianca.com.ph
営 ランチ 11:00〜23:00
休 日曜日




①


②


③

クリスマス特別メニュー　12/21〜24　P1,450

● ワルドーフサラダ or ジンジャーソテーの帆立て貝と焼き野菜① ● ビーフロワイヤルコンソメ ● カルバドスのシャーベット ● 蜂蜜を塗ったハム、トリュフ入りマデラソース or ビーフメダリオンとセロリのピュレ② ● ブッシュドノエル③ ● クリスマスクッキー ● コーヒー or 紅茶


①


②


③

新年特別メニュー　12/28〜31　P1,650

● プロセッコ(食前酒) ● スモークサーモンのワサビムース添え、アボガドとマンゴーのロシアパンを添えて② ● 新鮮な南仏のサラダ ● オーヴェニエ白ワインのスープ ● ココナッツシャーベット ● 南太平洋のシーバスのフィレのサフロンクリーム添え or 鴨肉とダックの脚の蒸し煮③ ● グランマニエパフェ① ● コーヒー or 紅茶

Carpaccio

食通も頻繁に通うイタリアンレストラン。パスタやピザをはじめ、イタリアン他、各国のワインを味わえます。仕切りのある部屋、喫煙ルーム、テラスなど様々な席を用意しているので、友人とのランチから豪華なパーティまで、用途や雰囲気に合わせた食事会に最適。




①


①


②


②


③


③

クリスマス特別メニュー　12/21～24　P1,450

● マグロメダリオンとスイカの串焼き② or カボチャ、マスカルポーネ、オレガノのラビオリとカポナータ ● 赤カブの軽いクリームスープ、チャイブ添え ● ミントシャーベット ● ラムチョップとビーフのマルサラ酒ソース、ほうれん草のニョッキとガーデン野菜添え or シーバスのフィレ、野菜のオーブン焼き、ハーブの白ワインソース、焼いたポテトを添えて① ● トーストとラムレーズンアイスクリーム、コーヒーサバイヨンソース③ ● コーヒー、エスプレッソ、カプチーノ、紅茶のいずれか

新年特別メニュー　12/28～31　P1,650

● プロセッコ(食前酒) ● コールドローストビーフのカルパッチョ、ルッコラサラダ② or ほうれん草の饅頭とチーズのトマトソース ● 焼トマトのクリームスープ ● パッションフルーツシャーベット ● ハーブをまぶして焼いたラム肉③ or メカジキのルラードとノルウェー産サーモンのメダリオン ● ティラミスムース① ● コーヒー、エスプレッソ、カプチーノ、紅茶のいずれか

Shop data

Carpaccio　MA-2
☎ 02-843-7286
URL www.carpaccio.com.ph
営 ランチ 11:00～15:00
　ディナー 18:00～22:30
休 日曜日



Santis Delicatessen

サンティスデリカテッセンは、20カ国以上からハムやサラミ、チーズ、ワイン等選び抜かれたものを取り寄せ、最高級の品を提供しています。クリスマスのホームパーティーの食材はサンティスで。







Shop data

SANTIS Delicatessen
http://www.werdenberg.com/santis/

本店　マカティ店　MA-2
WIC Bldg. 7431 Yakal St., San Antonio Village　☎ 02-744-1154　休 日曜日

ロックウェル店　MM-1
RS 120&121 Jaya at Rockwell, 28 Plaza Drive, Rockwell Center　☎ 02-403-0144

フォーブス店
San Antonip Plaza Arcade Forbes Park　☎ 02-403-0144

オルティガス店
Gf Astoria Plaza Amber Ave., Ortigas Center　☎ 02-687-1013

アラバン店　MH-4
Nd Level, Filinvest Festival Mall Filinvest Corporate City, Alabang　☎ 02-850-3967

Cave Wine Bar

常に500種類以上のワインを揃えているワイン・バー CAVE。リニューアルを経て、よりおしゃれな雰囲気に変身した店内は、素敵なクリスマスデートを楽しむのにぴったり。







Shop data

Cave Wine Bar　MA-2
☎ 02-892-0128
URL www.werdenberg.com
営 ランチ 11:00～15:00
　ディナー 17:00～23:00
休 日曜日

留学生活@フィリピン

マグアーラル ナ タヨ

Mag-aral na Tayo

学びの国フィリピンで

「なぜ、フィリピン？」
多くの人たちが、私たちフィリピンへの留学生にもつ疑問だと思います。
現在日本で留学先としてメジャーな国と言ったら、
やはりアメリカ、オーストラリア、イギリスなどでしょう。
その中で、私たちがなぜフィリピンを選んだのか、
今回はそのことについて少し語らせて頂きたいと思います。



津田塾大学学芸学部国際関係学科　矢尾板　恵

もともと開発途上国に興味を持っていて大学のゼミでも貧困や開発途上国について学んでいました。けれど本やテレビで学ぶのみで実際に現場に行ったことがなかったので現状をこの目で見たいし肌で感じたいと思いました。また、地域開発とか開発援助の問題を先進国の視点からではなくて途上国の視点から捉えたいと思いました。日本で学んでいるとどうしても常に日本の目から見てしまいがちだと思うけれど、フィリピンに自分が身を置いてフィリピン人と一緒に考えたりコミュニティの人と会ったりする事で途上国からこの問題を考えられるんじゃないかなと思い、UPは津田塾大学の協定校で、しかも地域開発を学べるからここに留学しようと決めました。さらに、英語力にも磨きをかけたかったからその点でもフィリピンは私にとって魅力的でした。



津田塾大学学芸学部国際関係学科　宮野晶子

フィリピンに留学を決めた理由は、2つあります。1つめは、フィリピンには、本や授業で学ぶだけでなく、地域開発や社会福祉の実践の場があるからです。高校の時にフィリピンの People Power を学んだ時から、市民社会の力に興味を持ちました。フィリピンは、貧富の差が大きく、政府のサービスが行き届いてないので、多くの NGO やボランタリー団体が社会福祉サービスを担っています。日本とは違う、NGO の力や人々の協力の形を知る上で、フィリピンはとても学びの多い場だと感じました。

2つめは、フィリピンという国・人自体に魅力を感じたからです。1年前にスタディーツアーで訪れ、フィリピン人の寛容さ、オープンなところやホスピタリティに惹かれました。20 代という人生の修業の時期に、フィリピンというオープンな国で、異なる考え方や文化を学び、また挑戦できると感じたからです。



関西大学社会学部社会学専攻　西川朱理

大学に入学してから、だらだらと流れていく時間の中で少しずつ、こんなのでいいのか？と自分の生活に疑問を感じていました。ボランティアサークルに所属していて、2度フィリピンを訪問したことがあり、この国の現状に衝撃を受けていました。2度目の訪問を終え、自分はこの国の1部分しか見ていないということに気付き、留学してみようと考えるようになりました。1年くらい住んでみて、現地の人と同じ視点でフィリピンという国を知りたい、感じたいと思ったからです。

また、海外に出ることで、自分の世界をもっと広げることができるのではないかと考えました。日本ではできないことがたくさんある国で、自分を一回り成長させるチャンスになるのではないかと思ったのです。



大阪大学外国語学部地域文化学科フィリピン語専攻　窪田　有莉

小さい頃から人と話すことが好きで、日本語以外の言葉が話せたらもっと色々な人と話ができ、自分の世界が広がるだろうと思い大学受検の時、外国語学部を目指しました。また、中学生の時に世界の貧困問題に興味を持つようになり、学ぶなら途上国の言葉と決めていました。フィリピン語を選択した理由は、地元である静岡県にフィリピンからの労働者が多くいることを知り、自分が話せるようになったら、少しは彼らの役に立つことができるかなと思ったからです。日本で3年間勉強しましたが、机に向かう勉強の苦手な私は全く上達せず、これでは意味がない、全身で吸収してこようと思い、フィリピンにやってきました。

また、同時に社会福祉や観光学といった日本では学びにくいプログラムが大学にあったことと、海外で生活してみたいという好奇心も留学を決めた理由としては大きいです。

このように、私たち留学生はそれぞれの思いを持ちはるばるフィリピンまでやってきました。実際生活してみると自分の想像とは違っていたりすることもあり、異なる環境に戸惑い、時には挫折を感じることもありますが、みんな精一杯、留学生活を過ごしています。

当然、外国生活は孤独を強いられるものです。しかし、フィリピンの1つの大きな魅力である人々の温かさに、私たちは支えられているのだろうと日々感じています。



フィリピン食彩紀行

Tsokolate（チョコラーテ）



Tablea は、本来カカオ100%。最近ではミルク、砂糖入りの製品も



Tsokolate 作りに欠かせない、ピッチャー(Tsokolatera)&泡だて棒(Batidor)



蜂蜜をすくうハニーディッパーみたいな Batidor

スペイン統治時代、イントラムロスに住む上流階級層や修道士たちの間で飲まれていたという Tsokolate（チョコラーテ＝ホットチョコレート）は、今や雨の日や肌寒い季節には欠かせない国民的ドリンク。 Ensaymada（エンサイマーダ）、Churros（チューロス）など、スペイン風のお菓子と一緒にいただきますが、フィリピンらしく Pan de sal（パンデサール＝楕円形のパン）や Bibingka(ビビンカ＝米粉のホットケーキ風)、Suman（スマン＝もち米のお菓子）もチョコラーテのよい相棒です。伝統的チョコラーテには、Tablea（タブレア）と呼ばれるカカオを固めたチョコラーテの素と、特別な道具が必要です。作り方は、砕いたタブレアにエバミルク、砂糖、水を加えて熱します。次に手付きピッチャーに移し、木製の泡だて棒を両掌で挟んでこすり合せるようにクルクルと回転させて泡立てます。



Churros & Tsokolate

ところで、チョコラーテは "Tsokolate eh!（チョコラーテ　エー）"、"Tsokolate ah!（チョコラーテ　アー）" と表現されることがあります。"eh!" がつくと、チョコラーテの濃厚さを強調し、反対に "ah!" は水増ししたチョコラーテを意味します。これはフィリピンの国民的英雄、ホセ・リサールの有名な著書、「ノリ・メ・タンヘレ」の一場面に由来します。小説の中である司祭を訪ねる際、「司祭が下男にどのように指示してチョコラーテを作らせるかよく注意していろ」という場面があります。「『お客様に Tsokolate をお出しして、eh!』、あるいは『Tsokolate をお出しして、ah!』と言うはずだ。」と続きます。これは司祭と下男の間には合言葉があり、Tsokolate eh! は「大切な客人なので濃い（espeso）チョコラーテを出すように」、反対に Tsokolate ah! は「どうでもいい客なので適当に水を多くした（aguado）ものでも出しておけ」ということで、この場面を引用して、"Tsokolate eh!"、"Tsokolate ah! " が、チョコラーテの濃さを表すのに使われているようです。



文・写真：原田瑠美
「フィリピン家庭料理入門」
(農山漁村文化協会 出版 1,740 円) 著者
ブログ：「ハラナの屋根裏部屋」
URL:www.harana.livedoor.biz/

WORLD 通信 世界の暮らし

視察時間は１時間＋売っちゃう家をデコレーション!?
オーストラリア流　家の売買方法





私は1880年代築の家に住んでいる。日本では考えられないほど古い家だ。訪問客は雰囲気があると褒めてくれるし、私も引っ越す前にはそう思っていた。ところが引っ越した後にいろいろと不便が多いことに気がついた。

雨が強い日はものすごい勢いで雨漏り。その雨がパソコンを襲撃し、キーボードがすべて水に浸っている状態になったこともあった。（その後、水を出し乾燥させたらパソコンは見事に生き返った！）壁や床の小さな穴からネズミがチョロチョロと顔を出す。（ネズミは意外と顔がカワイイことを発見）そして隙間から南風がヒューヒュー。（南半球だから日本でいう北風）夜にじっとして寝ていると冷たい南風が顔を撫でているのがよくわかる。

Australia

オーストラリア メルボルン
オーストラリア南東部に位置する、シドニーに次ぐ第二の規模の都市。イギリス風の建造物が多く残り、芸術、文化なども盛んなオーストラリアで最もお洒落な街。



こちらでの家の売買はオークション形式がとられる。が、私はいまだになぜこの方法がとられるのかよく理解できずにいる。まず、オークションの前にその家を視察できる日が2日ほどある。大抵は週末の30分ほどだ。たったの30分×2日＝1時間。これだけ短い視察では本当にその家を買いたいかどうか見極めることが難しい。さらに、オークション中であってもまだその家の持ち主が住んでいることがほとんど。趣味のいいインテリアで飾られた家は、その家の価値以上に見えてしまうこともある。つまり、持ち主の趣味が良いか悪いかで家の価格も上がったり下がったりするわけだ。

私の知り合いはオークション専用のインテリアデザイナーである。家を売りたい人が視察の日の前に自分の（趣味の悪い）家具を物置に詰め込んで隠し、インテリアデザイナーがその家の雰囲気にあったカーペット、カーテン、ソファ、絵、花などで家を飾る。その家はまるでインテリア雑誌から抜け出したような素敵な家へと姿を変え、家の価格も上がるのである。

私たちも、現在住むこの家を売る際は家具を物置きへ詰め込み、美しく飾ろうと企んでいる。しかし視察の日はネズミの訪問だけは遠慮願いたいものだ。



布子
197?年生まれ。文化服装学院卒。趣味はアンティークの布収集。2001年オーストラリア留学中に現在のパートナーと出会いメルボルンに移住。2008年にハンドメイド長財布のブランドNUNO Circleを立ち上げ現在販売拡大中。
「NUNO Circle」
URL：
http://nunocircle.blog.shinobi.jp/

ハワイでの日本語



ハワイで日本語がしゃべれるというのは、仕事をしていく上でとてもプラスになります。
たくさんの人（日本人でない方）が日本語で話すことができるのは、とてもすごいなと思うところ。とくに観光の中心であるワイキキのレストランでは、メニューも英語と日本語のものが置かれていたり、道にある看板やフリーペーパーも日本語のものの方が多いくらいです。仕事も日本語ができたほうがお給料がいいのが当たり前なので、自然とたくさんの人が日本語を話そうとするんですよね。

私たち夫婦の場合、結婚する前にお付き合いをしていたときには、アメリカに住んでいるのだから英語を話すのが当たり前というスタンスでした。なので、彼が日本語を話すということを想像したこともなかったけれど、私の親への挨拶をきっかけに彼も日本語を少しずつ勉強するようになりました。ただ、本当に少しずつ(^^;)



ハワイには私たちのように国際結婚をしたカップルがたくさんいるのですが、よく見かけるのは、旦那さんが日本語をとっても上手にしゃべれるようになって、奥さんがあまり英語を話さないカップル。お友達同士でパーティをしたときにも自然とみんなの会話が日本語になってしまい、私の主人のようにほとんど日本語を話すことができないと、会話に入れず端の方で寂しそうにしている姿を見かけました。

子どもができてからは、主人も私も子どもには英語も日本語も両方話せるようになってほしいという考えなので　私は自然と日本語だけで子どもに話しかけるようになりました。仕方がないと理解していながらも、最初はつまらなそうにしていた主人。しかし今では「今なんて言ったの？」と質問してくれたり、私が少し訳してあげたりと、日本語への興味がさらに湧いてきた。。。というよりも理解したくて必死のようです(^^)

U.S.A.(Hawaii)

私の英語が完璧でないだけに、主人が日本語をもっと分かるようになってくれたら二人のコミュニケーションは良くなるわと期待はしているけれど、無理なく自然に子どもと一緒に学んでいってくれたらな、と思う今日この頃。これからも子どものバイリンガル教育を含めて、我が家では日本語と英語の勉強が続いていきそうです。



Rika
東京都生まれ。離婚をきっかけに2002年にハワイへ留学、ハワイ大学へ編入して卒業し、その後 OPT プログラムによりアパレル関係で 1 年間働く。大学在学中から付き合いを始めたアメリカ人と 1 年の遠距離交際期間を含む 4 年の交際のあと結婚。昨年長男をもうけ家族でオアフ島、ワイキキ在住。
Rika さんのブログ「幸せハワイ生活」：
URL : http://ameblo.jp/kaimakani/









名古屋外語専門学校の海外研修に密着
感動のフィリピン交流体験!!
もうフィリピンをマイナーとは言わせない



トンド地区で
子供達との交流会。
日本の文化を
伝えてきました



フィリピン航空体験学習
エアライン科100名が3班に分かれ、1日ずつキャビンアテンダント実務体験学習



お揃いの制服で
記念撮影！
@フィリピン航空
研修所

ディナーパーティー
一糸乱れぬ息のあったゴスペル＋ダンスパフォーマンスを披露

ボランティア体験
トンド地区にてボランティア活動・子供達との交流

感動！交流体験

UST 大学キャンパスツアー
総員150名が15班に分かれ、巨大キャンパスツアーを敢行

ホテル研修
ホテル学科50名で宿泊先のソフィテルホテルを始め、老舗のマニラホテル等研修・見学

マニラ観光
フィリピン最大級のモール「MOA」を始め、メトロマニラ内の有名スポットを観光



有名な観光地
「イントラムロス」
前でパシャリ!!



ホテルの制服を
特別に着せてもらえ
ました! どうですか?
似合ってますか?

先頃(9月7日(月)～13日(日))、名古屋外語専門学校の学生150名が海外研修のため来比されました。大型バス5台を使用する大移動、また学生の大半が女学生ということもあり、その「フィリピン初の光景」にただただ圧倒されました。

1週間の研修内容は、航空業界・ホテル業界で二分され、前者は「フィリピン航空実務体験学習」、後者は「ソフィテル フィリピン プラザ ホテル、マニラホテル研修・見学」と観光サービスを学ぶことに従事。その他トンド地区でのボランティア活動・子供達との交流を目的とした社会貢献、サントトマス大学学生との交流など、中身がぎっしりと詰まったプログラムが展開されました。

「不安」、「怖い」と当初は顔がこわばり、それに加え9月第一週は生憎の雨模様でしたが、みなさんの表情は日がたつにつれ、徐々に晴れやかになっていきました。理由は、①先生方がいつもと変わらず接してくれている安心感、②企画旅行会社「ケイ・アイ・エス・インターナショナル」・宿泊先ホテル「ソフィテル フィリピン プラザ ホテル」の万全なサポート体制、③触れあうフィリピン人の笑顔、ホスピタリティなどがあるようでした。

また一方で、東南アジア地域でタイ・マレーシア・ベトナムと台頭してきていますが、フィリピンに関しては、「あまり知らない」「マイナー」という声もちらほらとあがっていました。がしかし、研修終了直前に改めて伺ったところ、「先入観とは怖いもの。こんなに素晴らしい国をマイナーと称し、とても恥ずかしい。フィリピンの素晴らしさを日本に帰ったら周りの友人に伝えます。もうフィリピンをマイナーとは言わせませんよ！」と力強いお言葉をいただきました。フィリピン人の親切さ・ホスピタリティ精神に胸を打たれたのでしょうね。
フィリピンという異国の地で、達成感に満ちあふれた皆さんの顔はとてもきらきらと輝いていました。

	月 / 日	時間	スケジュール
1 日目	9月7日 月曜日	9:30 12:30 15:00 16:00 18:30	（エアライン科・ホテル科合同）マニラ空港到着後、リサール公園へ移動 リサール公園のリサール記念像の前で献花式 ホテル到着予定 ホテルの宴会場にてブッフェ形式の夕食 フィリピン民族舞踊のウェルカム・ディナー（手配観光省による） 泊
2 日目	9月8日 火曜日	8:00 9:00 16:00	朝食：ホテルにて （エアライン科）3 班のグループに分かれてのグループ研修　①フィリピン航空のトレーニングセンター 1 日体験学習 ②ボランティア体験　③マニラの終日観光 ランチは各自にて ホテル戻り 夕食：各自にて 18：30 ～ 20：30 グリーンベルトモール内でお食事　泊
2 日目	9月8日 火曜日	7:30 9:00 10:30 12:00 14:00 16:00 17:30	朝食：ホテルにて （ホテル科）マニラ・ホテルにての研修 約1時間 フィリピン・プラザホテルでの研修・バックヤードツアー等　ホテル内の宴会場にて昼食 セミナー・ホテルの営業の日本人スタッフとの対談。約1時間 ハイアット・カジノホテル視察　約1時間 ホテル発ディナークルーズの貸切チャーター ホテル戻り　泊
3 日目	9月9日 水曜日	8:00 9:00 16:00 18:30 19:00	朝食：ホテルにて （エアライン科）3 班でのグループ研修 ランチは各自にて ホテル戻り ホテルの宴会場にて 夕食：ホテルの宴会場にての夕食　泊
3 日目	9月9日 水曜日	8:00 9:00 16:00 18:30 19:00	朝食：ホテルにて （ホテル科）マニラ終日観光 ランチは各自にて ホテル戻り ホテルの宴会場にて 夕食：ホテルの宴会場にての夕食　泊
4 日目	9月10日 木曜日	8:00 9:00 16:00	朝食：ホテルにて （エアライン科）3 班でのグループ研修 ランチは各自にて ホテル戻り 各自にて 18：30 ～ 20：30 グリーンベルトモール内でお食事　泊
4 日目	9月10日 木曜日	8:00 9:00 16:00	朝食：ホテルにて （ホテル科）自由研修 ランチはホテルのプールサイドにて ホテル戻り 夕食：各自にて 18：30 ～ 20：30 グリーンベルトモール内でお食事　泊
5 日目	9月11日 金曜日	8:00 10:00 17:00 20:00	朝食：ホテルにて （エアライン科・ホテル科合同）専用車にてUST大学のキャンパス訪問 ランチ：学生食堂にて各自 午後：大学の行動にてUST大学チアリーディング壮行会 学生合同パーティー UST学生ホールにて（名古屋外語専門学校よりゴスペル＋ダンス） ホテル戻り　泊
6 日目	9月12日 土曜日	8:00 19:00 20:00	朝食：ホテルにて （エアライン科・ホテル科合同）午前中：フリータイム モール・オブ・アジアとホテル間に無料のジプニーのシャトルサービス ホテルの宴会場にてパーティー（名古屋外語専門学校よりゴスペル＋ダンス） ホテル戻り　泊
7 日目	9月13日 日曜日	8:00 13:30	朝食：ホテルにて （エアライン科・ホテル科合同）専用車にて空港へ 空路名古屋へ

















【マニラ市内観光内容】：9:30 - 16:00
①サンチャゴ要塞、②サン・オーガスチン協会、③カサ・マニラ博物館、④フォート、⑤アメリカンセメタリー
【ボランティア活動内容】：9:30 - 16:00
午前：ホスピシオ・サンホセにて施設見学・交流　　午後：トンド地区にて子供達との交流





「今回、フィリピンでの海外研修は初めてだったが、フィリピンは英語圏国家ということから、英語の勉強にもなり、異国の地での生活が何より学生達の社会勉強になる」と鼻息荒い先生方。今回の研修に大きな手応えを感じた様子でした。
　また、フィリピン人独特のホスピタリティ、日本ではなかなか見られない笑顔に感動し、「来年の研修も・・・」と話されていました。



次の研修の際も、またフィリピンにいらしてください！



国土交通省観光庁長官
登録旅行業第 1502 号
社団法人 日本旅行業協会
ボンド保証会員
IATA 公認旅客代理店
フィリピン共和国観光省
公認旅客代理店

次は ケイ・アイ・エスで！

日本各地発着のフィリピンへのご旅行のお客様を、心をこめてサポートします。

航空券、ご宿泊ホテル、観光、お食事、送迎など、その時の、どこよりも最安値で提供いたします。
安全・迅速・丁寧・正確・安価がモットーです。

●対応航空会社　PR JL NW TG CI CX KE… など

株式会社　ケイ・アイ・エス インターナショナル
東京 TEL:03-5289-7450　FAX:03-5295-0090
関東以北発着　www.tyo@kisinter.co.jp
名古屋 TEL:052-205-5377　FAX:052-205-5856
中部地区発着　www.ngo@kisinter.co.jp
大阪 TEL:06-6251-9154　FAX:06-6251-9156
関西以西発着　www.osa@kisinter.co.jp



ボラカイナビプレゼンツ

週末旅行は気ままに

ボラカイ島









ボラカイナビとは
ボラカイ初の現地にオフィスを構える旅行業専門店。50以上のホテルを扱い、旅行者の希望プランに合ったホテル、エアーの手配を専門の日本人スタッフが行ってくれる。

1990年「世界最高のビーチの一つ」に選ばれたボラカイ島。そこには全長4kmも続く美しいホワイトビーチが今なお健在する、フィリピンを代表するリゾート地です。

マニラから50分というそのアクセスの良さから、週末にフラッと遊びに来ることができるここボラカイ島は、マニラっ子達にも絶大な人気を誇っています。

そんなボラカイ島を隅々まで知り、思う存分満喫していただこう!と、現地旅行代理店のボラカイナビ協力の下、その魅力をご紹介していこうと思います。

もともとはドイツのバックパッカーが開拓した島と言われ、まさに「多国籍」という言葉がぴったりなこの島は、欧米人からアジアに人まで幅広い国籍の人々に愛されています。

ビーチ沿いに立ち並ぶホテル、レストランやバーもまさに多国籍。ホワイトビーチ沿いのレストランを覗いて見ると、そこにはイタリアン、ギリシャ、インド、アメリカン、中華、韓国、スイス、ドイツ、そして日本料理などなど、驚くほどその種類は豊富です。

ホテルも一泊800ペソのバンガロータイプから、50,000ペソ以上もする近代的なホテル（最近ではシャングリラがオープン!）まで、旅行者のニーズに合わせた楽しみ方ができます。また20以上のダイブスポットがあり、ダイバーにも人気の高い島です。

ボラカイ島おすすめポイント

★＝ボラナビ指数
ボラナビ指数とは、ボラナビ独自の基準でレーティングしたオススメ度を表す指数です。

プカシェルビーチ
ボラナビ指数　★★★
名前の由来は、貝の中心に丸い穴の開いた「プカシェル」と呼ばれる貝殻から。ボラカイの中では水の透明度が一番きれいな場所。そして静か。アイランドホッピングで立ち寄る名所のひとつともなっている。もちろんトライシクルなどを利用して訪れる事も可。その場合は片道100ペソ～200ペソ。

ヤパックポイント
ボラナビ指数　★★★★
ボラカイに来たら一度はここでダイビングをしないとはじまらない！　というくらいエキサイティングな大物ポイント。

ゾーブ
ボラナビ指数　★★★
最近になって新設されたアクティビティ。イリイリガンビーチの頂きに位置する。ビニール製の大きなボールの中に入りコロげまわる、ある種罰ゲーム的な遊び。



ボート乗り場
ホテル
アクティビティ
ダイビングポイント
スパ

ボラカイ島 BORACAY IS.



シブヤン海
Sibuyan Sea

フェアウェイズゴルフ場
ボラナビ指数　★★★
1998年、グラハム・マッシュにて設計された非常に洗練されたコース。マニラから日帰りで来る人もいるほど。

マウントルホ
ボラナビ指数　★★★
ボラカイ一高い山。アスレチックにも似たミニ展望台からは、ホワイトビーチも含むボラカイ全景を望む事ができる。人気の時間帯は17時から。晴れた日の真っ赤に燃える太陽が水平線の彼方へと沈んでゆく様は、神々しくもどこか哀愁漂い、ノスタルジックでロマンティック。

FRIDAYS ROCK
ボラナビ指数　★★★½
文字通り巨大な一枚岩が20メートルの海底に佇む。FRIDAYSホテルの沖に位置することが名前の由来。数年前からバラエダイが住み着いた事も、その人気に拍車をかけている。

クロコダイル島
ボラナビ指数　★★★½
ボラカイ一珊瑚がきれいなポイント。ダイビング以外でも、シュノーケルツアーやアイランドホッピングでの定番ポイントとなっている。見る角度によっては確かにワニに見える…。

クリスタルケイブ島
ボラナビ指数　★★★
プカシェル同様、アイランドホッピングのコースに入っているボラカイ島の南に位置する島。2つの洞窟があり、クリスタルが取れることからこの名前が付いた。レストランやバーベキューエリアの他に、最近では宿泊施設も備えている。

ステーション1
ボラナビ指数　★★★★½
真っ白なパウダーサンド、片栗粉のようなキメの細かさ。未だ世界の人気リゾートで上位にランクインするビーチがここ「ステーション1」。フライデーズや、ディスカバリーなどの有名高級リゾートがあるのもこのエリア。是非訪れて欲しいマストビーチ。



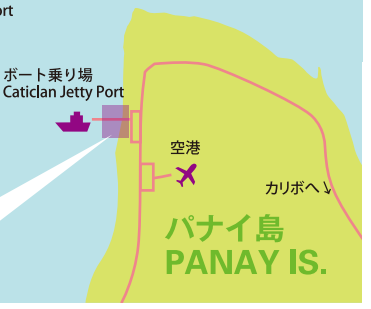
CAMIAⅡ
ボラナビ指数　★★★½
2000年のクリスマスに沈められた沈船ポイント。コケが覆う船体からは、水上で息を吐いていたころが想像できないくらいの威厳や重厚感を感じることができる。船の周りをゆっくりと旋回する魚たちも、雰囲気を一層盛り上げるのに一役買っている。

ステーション2
ボラナビ指数　★★★
ボラカイーの繁華街であるDモール（ショッピングモール）があるエリア。滞在中のショッピング（お土産から生活用品）は大抵ここで行われる。

ステーション3
ボラナビ指数　★★★★
古き良きボラカイを一番感じることのできるエリア。テーマは「原点回帰」。静かな真夏のビーチの上で、観光客は読書に耽り、もしくはゴロゴロと寝そべるだけ。あわただしい現代リゾートの趣は一切なく、ただ時間がゆっくり過ぎていくのを楽しむのがステーション3流の楽しみ方。



カティクラン港
ボラカイ島へのゲートウェイ。ここからバンカボートに乗りボラカイ島を目指す。乗船するには、環境税50P、ターミナルフィー 50P、ボート代25Pの125ペソが必要。ポーターは荷物の大小によって、20～50ペソ/個が必要となる。天候の良くない日はお隣「タボン港」を利用する事になる。



ガイドブックには載らない ボラカイナビオススメ 隠れ家ホテル

①プンタローザ ★★★★
PUNTA ROSA BOUTIQUE HOTEL

アジアのビーチリゾートへまだ行ったことが無かった時、きっとこんな所なんだろうなと昔イメージしていたそのままの理想がプンタローザ。静かで素朴で好きなだけくつろげるアットホームさ。ボラカイに住んでいながらも休日はこんな所で過ごしたいと思ってしまうそんなホテル。ボラカイナビ一押しの隠れ家ホテルです。
2,612ペソ～／泊（2名様まで）



②ブルーバユー ★★★½
BLUE BAYOU BUNGALOWS

オーストラリア人が経営する全5棟のバンガロータイプホテル。作りは全棟メゾネット、おしゃれで小キレイな室内にはキッチン、ミニ冷蔵庫も備えている。その料金の安さから数泊はブルーバユーで予算を抑え、残りの数泊はディスカバリーやフライデーズなどの高級リゾートで過ごす「セパレートステイ」の軸として利用する方も。
1,200ペソ～／泊（3名様まで）

③サンドキャッスル ★★★½
SAND CASTLES THE APARTMENTS BORACAY

ステーション2にあるスモールラグジュアリーホテル。商業地区の『D–モール』までは徒歩5分とかなり便利な上、フロントビーチという絶好のローケーション。全室7部屋のみだが、一つ一つにこだわりがありモダンでお洒落な内装。全室にフルキッチンが備えてあり長期の滞在でも快適に過ごす事ができる。
9,900ペソ～／泊（2名様まで）

オススメ 定番ホテル

④サーフサイド ★★★
SURFSIDE BORACAY RESORT & SPA

島の南方に位置する、小さなそして静かな日系リゾートホテル。都会の喧騒から離れ、ゆっくりとしたリゾートを心ゆくまで楽しみたい方々に好評だ。日本人スタッフも常駐し便利で安心して滞在できます。
2,475ペソ～／泊（2名様まで）

⑤リージェンシー ★★½
BORACAY REGENCY BEACH RESORT AND CONVENTION CENTER PHILIPPINES

ボラカイ島内最大規模を誇るリゾートホテル。客室数の多さもさることながら、シーズン中は300室近い部屋が1ヶ月以上先まで予約が取れないことからも人気の高さが伺える。特に人気なのがプールからそのまま部屋に入ることのできる「プールアクセスルーム」。ステーション2に位置し、Dモールなど各所へのアクセスに非常に便利。宿泊料もこのランクにしてはリーズナブルな方で、知名度が高く非常に人気の定番ホテルの一つ。
4,620ペソ～／泊（2名様まで）

ボラカイナビのオススメ ビーチサイドマップ

★＝ボラナビ指数
ボラナビ指数とは、ボラナビ独自の基準でレーティングしたオススメ度を表す指数です。



主要レストラン一覧

イタリアン
⑩アリア ARIA ★★★
⑪アシャ内のレストラン ASYA ★★½
⑫ダ・マリオ DA MARIO ★★★

ギリシャ
⑬シーマ CYMA ★★
⑭ズズーニ ZUZUNI ★★★★

ステーキ
⑮ステーキハウス STEAK HOUSE ★★★★
⑯バルハラ VALLHALLA ★★★
⑰フライデーズ FRIDAYS ★★★★

ドイツ料理
⑱BOI KURT IND MAGS ★★★½

タイ・インド料理
⑲スルプラザ SULU PLAZA ★★★
⑳トゥルーフード TRUE FOOD ★★★
㉑シャムチリ SIAM CHILI ★★★½

日本食
㉒渚 NAGISA（サーフサイド内） ★★★
㉓浜 HAMA ★★½

ローカルフード
㉔スモーク SMOKE ★★★½
㉕ジャスパー JASPER ★★★
㉖アンドックス ANDOKS ★★½

マメ知識
東南アジアといえば「水」が怖い。レストランの水を飲んでおなかが下ったなんて話しは良く聞くはず。それは有名レストランでも同じ事。「もうフィリピン10年目」なんてツワモノは別として、できれば注文の際に「ミネラルウォーター」を頼むようにしよう。



ボラナビ渾身の一食!!


日本語が通じるレストラン〈渚〉

ホワイトビーチ沿いに立ち並ぶ星の数ほどのレストラン。味については正直頭一つ抜け出ているようなところはありません。でもここはフィリピンでも髄一の魚介類の漁獲高を誇るボラカイ島。その恩恵から魚介類の質、鮮度がとてもいい。レストランでイタリアンを食べるのもいいけれど、ここではボラナビ渾身の一食として、ボラカイ流のおいしい魚介類の楽しみ方を紹介します。

Dタリパパ（地図参照）に集まる魚介類は、ボラカイでも量と鮮度No.1。まずはここで好きなものを購入。その周りには、食材を持ち込めばクッキングチャージ（調理料）のみで調理してくれる〈持込専用のレストラン〉があるので、ここで好きなように調理してもらおう。

難点は調理方法の指定。英語やタガログ語に堪能であれば問題ないけれど、そうはなかなかいかない所。そこで日系のレストラン〈渚〉㉒へ持ち込む。ここには日本人スタッフがいるので、和風にもフィリピン風にもアレンジが可能。しかも渚はビーチフロントなので、ビーチでゴロゴロしながらビールを片手にバーベキュー！なんて最高に贅沢なひと時を過ごせるのがボラカイならではの裏技です。

⑥フライデーズ ★★★½
FRIDAYS BORACAY

1983年から25年以上ボラカイで宿泊客を受け入れているフライデーズ。ボラカイ島といえばフライデーズという方も多いのでは。絶好のビーチの上に佇むアジアンスタイルのバンガロー群、近代化していくボラカイ島を横目に、変わらぬ伝統を守り続けるスタイル、そのサービス、ロケーションどれを取っても安心の、最高のホテルの一つ。
8,470ペソ～／泊(2名様まで)



⑦ディスカバリー ★★★★½
DISCOVERY SHORES BORACAY ISLAND

ボラカイナビでも人気NO.1のラグジュアリーホテル。フライデーズやワリンワリン、シーウィンドなどの人気ホテルが立ち並ぶステーション1において、ひときわ際立つ存在。ボラカイに来たら一度は滞在してみたいホテルです。現在ボラカイ北部にディスカバリー2を建築中。
12,320ペソ～／泊(2名様まで)



オススメ ダイビングショップ

⑧アイランドスタッフ(ダイビングショップ) ★★★
ボラカイ島の老舗ダイビングショップ。ボラカイサーフサイドリゾートに隣接している。大物派からマクロ派まで、ボラカイ島の海を知り尽くした精鋭のガイドが楽しませてくれる。毎回少人数制のダイビングなので、ゆっくり海の中が満喫できるのもありがたい。初心者ダイバー、ブランクダイバーも安心してダイビングができるお店。アフターダイビングも楽しめます。

⑨ホワイトブルーダイビング ★★★
数あるヘルメットダイビングの中でも、唯一のメイドインジャパンのヘルメットダイビングを扱う日系ダイビングショップ。その名もマリンウォーク。一番の売りはコンプレッサーを使わずダイビング用のタンクを使っている点。静かなエコ設計である所が非常に快適で好感も持てる。顔を濡らさず熱帯の魚と触れあえるということで、特に女性や家族に大人気のアクティビティです。





ボラカイの一度は行っとこ BAR & DISCO

ステーション1付近
19時を過ぎると、世界でも有名な砂浜は別の熱気に包まれる。閑静なホテル群を縫うように位置するその一角は、「お酒と踊り」を求める観光客や地元民で溢れかえる。

㉗ココマンガス COCOMANGAS ★★½
ステーション1、メインロード沿いにあり、他に比べて地元住民率の高い老舗。地元住民、そして観光客が入り混じる超多国籍で熱いディスコ。小さなお立ち台では、踊り自慢の若者たちがところ狭しとひしめき合う。
営業時間　夕方～約3：00まで

㉘ギリース GUILY' S ★★★
ココマンガスの向かいにあるギリース。レストランバー兼ディスコで、21時も過ぎると爆音と共に若者たちや観光客で溢れかえる。ビーチにも面しており、著名なDJを招いてのイベントも行われる。ココマンガスに比べ観光客色が強い。
営業時間　夕方～約3：00まで

㉙クラブパラオ CLUB PARAW ★★★
ギリースの横並びに位置するこちらもレストランバー・クラブパラオ。お隣ギリースに負けじと同じような盛り上がりを見せる。
営業時間　夕方～約3：00まで

ステーション2付近
どちらかというと「おしゃれ」という言葉がしっくり来るセンスのいいバーが多いステーション2のバー。そのため観光客がメインとなる。

㉚ボンボンバー BOM-BOM BAR ★★★
南国ボラカイらしさを堪能するならここ。地元家具アーティスト製作の椅子やテーブル等の装飾品がとてもお洒落。音楽もローカルらしく弾き語りでユッタリと落ち着いた飲み方が出来るのもポイントが高い。
営業時間　夕方～約0：00まで

㉛サマープレイス SUMMER PLACE ★★★
㉜ジュースバー JUICE BAR ★★★½
㉝ヘイジュード HEY JUDE ★★★
常にDJが最新の選曲をしている音楽好きにもお勧めの場所がヘイ・ジュードそしてジュースバー。D-MALLに近いので食事の後にそのまま行きやすいのもポイント、海外からの観光客が多いので雰囲気も独特で面白い。サマープレイスは大型のバーで4台のビリヤードテーブルも備える。
営業時間　夕方～約03：00





ステーション3付近
ステーション3は夜になってもその静けさを崩す事はない。一日の終わりを友人や家族、大切な人たちと静かに過ごしたい観光客たちが多く、そしてそんな要望にこたえるバーがあるのもステーション3。

㉞ココロコ COCOLOCO ★★★½
ビリヤードテーブルが1台。懐かしい曲と潮風と波の音だけでお酒をのみ、友人たちと談笑に耽る。そんなスタイルがぴったりの大人なバー。
営業時間07：00～お客さんがいなくなるまで。大体0：00～01：00

㉟レッドパイレーツ RED PIRATES ★★★½
外国人長期滞在組みが集まるバー。毎週金曜日にはビュッフェが行われ、安くておいしい。
営業時間07：00～お客さんがいなくなるまで。大体0：00～0：00

ボラナビ流! 週末だけで行く

うらやましすぎるっ!

お気軽ボラカイ島探訪



夏休み、家族みんなで海へ出かけ、
ビーチでバーベキューをしながら真っ黒になるまで泳ぎまくる。
常夏のフィリピンにおいて、なにもそれは夏休みだけの特別なイベントじゃありません。
週末を利用するだけでまさにフラッと、
年中そんな事ができるのはフィリピン在住者の特権です!



ボラカイナビの 仮想 マニラから行くボラカイ島週末旅行

今回の旅の目的:ホワイトビーチを満喫する

1日目 土曜日

この日は早起き。前日金曜日に準備しておいた水着や浮き輪、eチケットとIDを持ってマニラの旧国内線空港へ向かおう。

- 06:30 旧国内線空港到着後チェックイン。SEAIRを使うのがオススメ。
- 08:00 SEAIR DG0111 08:00発のボラカイ島行き出発!!
- 08:50 わずか50分でボラカイ島最寄の空港、カティクラン空港へ到着。
- 09:20 荷物をピックアップしカティクラン港へ移動。
- 09:40 ここでの乗船時間もわずか15分程度。ボラカイ島へ到着。
- 10:00 通常ホテルへのチェックインは14:00。それまではボラカイナビで荷物の預かりサービスを行っているので(無料)、ささっと預けて早速ビーチへ!!
- 10:30 まずはステーション3の静かなビーチで泳ぎまくる。ビーチサイドには至るところにレストランがあるので、適当にランチを取りながらひたすらビーチ遊びに没頭しよう。
- 13:30 チェックインのために荷物をピックアップ。
- 14:00 ホテルへチェックイン。今回はステーション1のプンタローザへ。
- 14:30 フィリピンの一番暑い時間帯。窓と扇風機を全開にして少しお昼寝。
- 17:00 プンタローザのデッキから見る夕日がちょうど水平線へ沈む頃。ビーチにもその絶景を見ようと人だかりが…。
- 18:00 ステーション1の最高の砂の上を歩きながら、お隣フライデーズへ。ディナーはここで。
- 19:00 ビール片手にビーチをぶらぶら。
- 20:00 Dモールまで歩いたら、トライシクルでホテルまで戻る。
- 20:30 シャワーを浴びてふかふかのベッドでお休み。

2日目 日曜日

今日が最終日。飛行機までは時間がたっぷりあるので、お土産を買ったりボラカイ探索をする。

- 09:30 遅めの起床。デッキで朝食。
- 10:30 ビーチをひたすら歩きながら散策。お土産屋なども見てみよう。時間があればトライシクルで〈マウントルホ〉へ行ってみよう。ボラカイ全景が見渡せる。
- 14:00 ホテルへ戻りチェックアウトの手続き。
- 15:00 ホテルを出発。カティクラン空港の場合は約2時間前出発を目安に。
- 16:50 SEAIR DG0142 16:50発のマニラ行き。
- 17:40 マニラに到着。これくらいの時間なら月曜日の仕事に向けてゆっくり休む事ができる。
そして帰宅。



ビーチ散策に疲れたらパラソルの下でアイスクリームでも食べながらコバルトブルーの海を眺めて一休み



ボラカイにもまだまだこの様に隠されたエキサイティングポイントがあるので探してみて。きっと壮大な自然に圧巻されますよ





フラッといけるボラカイ旅行。
なので目的を絞り、例えば今日はクロコダイルへシュノーケリングをしに行こう、クリスタルケイブでバーベキューをしよう、たまにはステーション1でのんびりしたいな、などなど、一度にあれもしようこれもしようと欲張らずに、楽しみは次に取って置く。これもまたボラカイナビ流。
どうせまた来週来れるんですから。

ボラカイへのアクセス



マニラの旧国内線空港（シーエアー・ゼストエアー）、ターミナル3（セブパシフィック・PALエクスプレス）、ターミナル2（PAL。カリボ行きのみ）の3つの空港からアクセス可能。日本からの場合はシーエアーのカティクラン便DG0141や、PALのカティクラン便PR325などを利用しますが、マニラ在住者の場合は基本的には選びたい放題。PALの最終便でカリボへ飛び、翌日の朝から満喫するか、シーエアーの5時台の便に乗り、日の出と共にボラカイを満喫するか…。もしくはセブパシフィックやゼストエアーなどの格安便を利用する手も。通常旅行者が使わない交通手段が使えるのは、在住者ならではの魅力です。

マニラからのアクセス

マニラからのボラカイ島へのアクセスは主に次の通り。飛行場別に表記してみました。ボラカイナビのオススメは、シーエアーのカティクラン便。

旧国内線空港　シーエアー・ゼストエアー

まずはシーエアー。扱いはカティクラン便のみですが、天候によってはカリボ行きになることも。午前の比較的早い便であればそれほど大変な目にはあわないはず。他社よりもきちんと運行している。
ゼストエアーはカティクラン便（2009年10月現在一時休止中）、カリボ便を扱います。カリボ便はジェット機使用なので、プロペラ機が不安な人には○。


セブパシフィック

ターミナル3　セブパシフィック・PALエクスプレス

両社共カティクラン便（2009年10月現在一時休止中）、カリボ便を扱っています。格安なので値段を見比べて決めるのもいいかも。
セブパシフィックは他アジアの海外路線も扱うので、台湾やマレーシア、タイからの日本人旅行者がセブパシフィックを利用しボラカイへ向かう事も珍しくありません。


トライシクル

ターミナル2　フィリピン航空

ターミナル2はご存知の通りフィリピン航空（PR）専用ターミナル。カティクラン便は扱っておらず、カリボ向けのジェット機のみ。日本からPRを利用した人は、ターミナル乗換えのみですむためそのままPRを利用するというケースが多い。

カティクラン空港へ到着した場合は、カティクラン港（トライシクルで2分）、ボートに乗りボラカイ島へ（15分）、と2STEPのみ。
カリボ空港へ到着した場合は、バンでカティクラン港、ボートに乗りボラカイ島へ（15分）、と同じく2STEPだが、バンでカリボからカティクランまでの道のりは約90分。かなり長い道のりを揺られる事になる。



マメ知識

カティクラン港、もしくはボラカイ側の港には、荷物を持ってくれる「ポーター」が存在する。
彼らに荷物を持ってもらうと一つに付き最低20ペソ。（特別大きなものや重いものはそれ以上）乗下船時に足が濡れそうな場合のだっこやおんぶも同様。

ボラカイナビからのプレゼント

今回協力してくれたボラカイナビから、素敵なキャンペーン情報があります。
先着50組様限定。一括手配（国際線・国内線・ホテル・送迎）でボラカイ島旅行を申し込んだ場合で、さらにお申し込み時「プライマー見た!」で下記のギフト券の中から旅行者全員お好きなものを一枚お選びいただけます。
フライデーズビュッフェ無料券、ディスカバリービュッフェ無料券、リージェンシービュッフェ無料券、マンダラスパ1,000ペソギフト券、ティアタスパ1,000ペソギフト券、やすらぎスパ1,000ペソギフト券、体験ダイビング1本無料、マリンウォーク1回無料。

BORACAYNAVI TOURS&TRAVEL.INC
AMBULONG, MANOC－MANOC, BORACAY ISLAND, MALAY, AKLAN,PHILIPPINES.
☎ 036-288-1553 ／日本からの場合は国際電話不要の03-6888-9666
営業時間　9：00～18：00（フィリピン時間。日本時間　10：00～19：00）
E-mail　info@boracaynavi.com　URL　http://www.boracaynavi.com

TRAVEL CAFÉ Philippines®






2010年1月、トラベルカフェフィリピン内に日本語旅行案内センターがOPEN! @グリーンベルト5

JAMTA – Japanese Association of Manila Tourism Alliance（マニラ旅行組合）はこの度、トラベルカフェ及びフィリピン政府観光省との提携により、グリーンベルト5にあるトラベルカフェフィリピン内に、日本人向け旅行案内センターを開設致します！

マニラ・セブの日本人向けフリーペーパーを始め、各種国内旅行・リゾート施設等に関する日本語パンフレットを多数設置。センター内には日本人担当者が常駐し、旅行・留学・ボランティアなどに関する相談に応じる他、ご希望に添った旅行代理店をご紹介致します。

グランドオープンは 2010年1月。それに先立ち、12月には日本人在住者の方々をお招きしてのカフェイベントを開催予定です。詳細は次号のPrimerでお知らせ致します。乞うご期待！







Travel Report

Hidden Valley Springs

フィリピンで見つけた宮崎 駿の世界

マニラから車で約１時間半、温泉地帯として有名なラグーナの、110ヘクタールものジャングルを利用して作られた温泉プールをご紹介します。施設内に広がる巨大な樹や見慣れない草や花は、まさに宮崎駿の世界。子供のみでなく大人も十分に楽しめました。

入場料をゲートにて支払い、受付でランチとミリエンダのクーポンをもらいます。

自然の中を数分歩くと右手に高低差を利用して作られたプールが３つ見えてきます。上から順に多少深さが変わるようで、上から３番目が子供用プールということでした。

プールへ降りる階段そばに更衣室があり、200ペソ（返金制）でロッカーも使用できます（大きめのロッカーなので１グループ１つ借りれば十分でした）。シャワーは水量も少なく、お湯は出ませんでした。

水着に着替えたら、いよいよプールへと移動です。温泉ということですが、水温は37度前後です。プール上流には滝があり、滝に打たれている修行僧のような方もいらっしゃいました。蚊よけでしょうか？！プール周りの森の中でユーカリの香りのする煙がモクモクでていました。このメインのプール以外にもSoda Pool、Lover's Poolなどがあります。ランチを挟んで移動をされている方が目立ちました。



ランチは（11：30～14：30）ブッフェ形式でフィリピン料理が用意されているので、好きな時間に行って食べられます。お味もよく、運動後とあって美味しくいただきました。ランチタイムにはマリアッチが登場し、各テーブルでリクエスト曲を歌ってくれます。

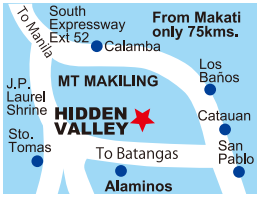
また、15：00～17：00はミリエンダタイム（スナック）です。こちらもフィリピンのお菓子やフルーツなどが用意されていました。ドリンクはアイスティー、コーヒー、紅茶などは料金に含まれていますが、ビール（Ｐ70）などは別途必要となりますので小銭の用意が必要です。

日頃、体を動かす機会も、自然と戯れる機会もないマニラ生活から、ちょっと刺激を求めてのデイトリップにいかがでしょうか？宿泊施設完備ですので、プール後には、施設内のジャングルトレッキングなども可能です。またパターゴルフやマッサージなどのスパ設備もありますので、ゆっくりと自然の中で癒されたい方にはお勧めスポットです。









住所：Alaminos, Laguna, Philippines
TEL：(632) 455 5663
開場時間：7：00～18：00
料金：大人Ｐ1,800　子供（5歳～10歳）Ｐ900
4歳以下無料　※ウェルカムドリンク、ランチ、ミリエンダ料金込
宿泊料金のURL：
www.asiaresorthotel.com/philippines/laguna/hidden/index.html

文・写真：出口一葉



ネットワールドホテル

日本のおもてなしと西洋の建物の完全融合

ジバング・グループ

ネットワールドホテルは国内、国際線空港より車で約20分程の
ロハスボリバード大通り沿いに御座います。
在日本大使館、マカティービジネス街、SMモールオブアジア
フィリピン国際会議場、カルチャーセンター、ワールドトレード
センター、チャイナタウン、そして、お食事などが出来る流行の
マラテ地区と多くのお楽しみ頂ける地域とも非常に近く便利な
位置に御座います。

施設及びサービス

- 全89部屋にエアコン、バスタブ、セーフティボックスが設置
- 全室カードキーシステム
- お部屋に無料コーヒー、紅茶付き
- ルームサービス24時間対応
- 全室有線放送テレビ、衛星放送日本語チャンネル3番組
- 全室留守番電話設置
- 全室国際電話対応
- 24時間完全セキュリティーシステム
- 最新の火災警報システム
- 空港送迎
- ビジネスセンター
- 両替
- ロンドリー及びドライクリーニングサービス
- 駐車場
- ネットワールドトラベル
- SM健康サウナ　入浴無料
- 朝食付き
  （日本食、洋食、ビュッフェ）

一般料金　12/31まで		
スタンダード	US$80	US$40
デラックス	US$100	US$50
エクゼクティブ	US$110	US$55
スーパーデラックス	US$115	US$57.5
ロイヤル	US$120	US$60
ペントハウス	US$140	US$70

上記の料金には１２％の税金が加算されます。







Roxas Blvd cor. Sen. Gil Puyat Ave., Pasay City Ⓜ F-4
TEL：02-536-7777　予約直通電話 02-536-5828　FAX：02-536-5835
E-Mail:info@networldhotel.com.ph　URL:www.networldhotel.com



本格マッサージの穴場的スパ



- ●ダグダカイ
  フットマッサージ　P 700
- ●スウェディッシュ パッケージ
  P1,300 (ベントーサ・お風呂・
  サウナ付 1h マッサージ)
- ●ヒロットマッサージ
  P 1,400 (2h マッサージ)


ウィートグラスジュース P 160

世界的にも名高いマニラ湾の美しい夕陽を一望できる 6Fのラウンジでくつろぎのひと時を。
美味しいコーヒーや健康野菜ジュース、お食事も豊富なメニューが揃っています。


ゆったり湯舟でくつろいで・・・
サウナもあります

SM健康サウナ
SM KENKO SAUNA CORPORATION
The First Authentic Japanese Health Spa for You and Your Family
SINCE 1998

5th and 6th Floor Networld Hotel,
Roxas Blvd cor. Sen. Gil Puyat Ave., Pasay City
TEL：02-536-5830
営業時間：11:00 ～翌日 7:00　Ⓜ F-4



KAISHU 海舟
日本料理
JAPANESE RESTAURANT

日本人料理長による
本格日本料理！

新鮮な海の幸、
お手頃価格が自慢です



営業時間 :11:00~14:00, 17:00~0:00
TEL : 02-551-1784, 834-7777 loc.4
Grand Floor Networld Hotel, Roxas Blvd cor. Sen. Gil Puyat Ave., Pasay City Ⓜ F-4



Networld Hotel

ネットワールドホテル道中記

マニラに来るのは初めてでしたが、空港からホテルまで
送迎サービスがあるので安心でした。
エントランスは明るく、大きなシャンデリアがあったりと豪華な雰囲気。
迎えてくれるスタッフも日本語を話せ、
分からないことを日本語で聞けちゃう便利さも魅力です。





日本では決して味わうことのできないカジノ。初めてのカジノでちょっと不安でしたが、ここなら大丈夫！！ルールを知らなかったのですがスタッフが丁寧に説明してくれ、ドレスコードもないので変に堅苦しい雰囲気もありませんでした。100ペソから賭けられるのが嬉しかったです。さらに朝7時まで営業しているのでついつい熱くなっても気のすむまでプレイできます！



部屋に入ると120度に広がる大きな窓が圧巻で次第に赤く染まる雄大な夕焼けに二人とも感動しました。また部屋には綺麗なバスタブもあり（大浴場も別にありますが）日本人にはなんとも嬉しいサービスです。

せっかくなのでディナーはホテルのレストランでとることに。50種類はあると思われるメニューは伝統的なフィリピン料理は勿論、パスタ、ピザ、バーガーといった軽食に加えシーフードやステーキをメインとしたお得なセットメニューも豊富。特にスタッフお勧めのブラロ（フィリピンの伝統的なスープ）は超美味。素材の旨味が牛骨髄のスープに柔らかく溶け込んでいます。ドリンクもフレッシュのフルーツや野菜を使ったものが美味しいのはフィリピンならでは。週末はピアノの生演奏もあり優雅な気分に浸れます。



なんとこのホテルはバリアフリーでした。ふと眼をやるとあちこちにスロープがあったり、障害者用トイレがあったり。将来、家族旅行で来ることがあったら車いすのおばあちゃんもつれて来られるな・・・



サーモンステーキ P400
ビーフテンダーロイン P460
ブラロ P350
トールタンタロン P150

•

スイカのシェイク P210
カラマンシージュース P90



スタッフがフレンドリーで、至る所に日本人に嬉しいサービスがあるので安心して時間を楽しむことができました。なにより印象に残ったのはスタッフのホスピタリティでした。

文：T.K
現役の大学生。高校時代はボクシングに明け暮れる。現在は英語と異文化の勉強のため旅に明け暮れる。2009年11月からはオーストラリアでワーキングホリデー。

yjc

Since 1986

AESTHETIC CENTER

You're Just Confident



Suite 601 Tytana Plaza,
611 V. Tytana St., Binondo, Manila
Tel: 243-1617・242-5176・242-5165
Cell Nos.: 0922-8145984・0920-910-0848
Website: http://www.yjcbeautyslim.com
E-mail: gandangyjc@gmail.com





パワーピールとは？効果は？

- 酸素を添加した塩化ナトリウムのミストをお肌に浸透させることにより、お顔と全身のお肌を若返らせます。
- 塩化ナトリウムと微細な栄養分とを含んだ空気によって、古くなった細胞を取り除きながらお肌に水分を補給します。
- お肌に直接触れることなく栄養と治療ができます。
- 酸素を加えることにより弾力のあるお肌を取り戻します。
- 他の超音波やレーザーでの治療の回復をより速める手助けにもなります。

美容・痩身・手術 サービスメニュー

豊胸・バスト手術	160,000 ペソ
顎の割れ目の矯正	35,000 ペソ
ダイヤモンドピール	1,200 ペソ
耳の整形目・目袋のしわ取り	40,000 ペソ 1,300 ペソ
顔・全身の美白	顔 :600 ペソ / ボディ:1,350 ペソ
グルタチオン療法	2,800 ペソ
脂肪吸引	35,000 ペソ ※部位により変わります
ほくろ・イボの除去	300 ペソ～
顔のしわ取り	1,850 ペソ～
鼻の整形	35,000 ペソ
美容タトゥー（眉毛、アイライン、唇、乳頭）	5,600 ペソ～
わきの多汗	35,000 ペソ

歯科のサービスも提供しております

フランチャイズのご希望は今すぐこちらまで
02-243-1617 02-242-5176

その他のメニューもございます。
お気軽にお問合せください

O_2 skin Care

Facial Care Salon

お越しの際にはご予約ください

TEL: 892-8431
0920-836-1132

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

営業時間:月曜日～土曜日 9:00～18:00

本ページを提示いただいた方は全てのサービスを20%割引いたします

IPL 治療とは？

IPL（Photo Rejuvenation）
Intense Pulse Light の略語で、強い波長の光を周期的に放出させ、シミ、そばかす、茶色の斑点、色素沈着、小じわ、毛穴縮小などの肌老化を防止し、肌の弾力を増大させると同時に、にきび、顔面紅潮のような肌疾患を改善します。





■IPL 治療（フォトフェイシャル）
しみ、そばかす、くすみ、しわ、にきび、色素沈着、肌の老化、顔面紅潮に
6,000 ペソ / 1 回

■IPL・永久脱毛
わき、足、腕、額
価格は体の部位によって異なります。1 回 3,000 ペソ～ 8,000 ペソ

■美白コース（ビタミン C 投与プログラム）
機械を使ってビタミンCを注入します
1 回：1,500 ペソ / 10 回：12,000 ペソ

■敏感肌改善コース / 老化肌用コース / にきびケアコース
1 回：2,000 ペソ / 10 回：16,000 ペソ

■10 週間集中美白コース
IPL フォトフェイシャル 3 回＋美白プログラム 7 回：24,000 ペソ

■16 週間集中美白コース
IPL フォトフェイシャル 5 回＋美白プログラム 11 回：39,000 ペソ



国際的なヘアスタイリスト
William Wong
ウィリアム・ウォン

マレーシア、シンガポール、インドネシアで9年間、ニューヨークで有名な日本人スタイリスト Shunji Matsuo に師事。今はここマニラの Shunji Matsuo Hair Studioで、創造的なヘアスタルを生み出し続けている。同時にマニラでは、フィリピンのショートヘアのスペシャリスト Ina Fidelson 氏と、ヘアカラーやメイクアップを得意とする Edgar Soriano 氏と共に、あらゆるヘアスタイルの要望に応えられるヘアサロンをつくりあげた。

デジタルパーマ	P4,800 ～
ヘアカット（女性）	P1,200 （男性）P800
カラー	P1,600 ～
ジャパニーズパーマ	P2,300 ～
ハイライト	P1,600 ～
縮毛矯正	P4,500 ～

本誌をお持ちいただくと
デジタルパーマ
40%OFF
ヘアカット（男女）
30%OFF
2009年11月24日まで

Shunji Matsuo Hair Studio
17 West Capitol Drive Kapitolyo, Pasig City
Tel :02-631-9424
営業時間 : 10:00 am ～ 7:00 pm　年中無休
海外支店 / シンガポール、マレーシア（クアラルンプール）、ベトナム

Manila Dolce Vita

Seiko の初個展　in Manila

番外編

フィリピンに来てから、こつこつと絵を描いてきました。
日本では日本画を描いていましたが、ここの光の強さに影響を受けて絵もだんだん変わってきました。描きためた絵も増えてきました。ぜひ一度、足を運んでみてください。　Seiko



12月2日(水) 7PM～オープニングパーティをします
飲み物・軽食をご用意しておまちしています。お気軽にお越しください。



期間　12月2日（水）～31日（木）
24日はクリスマスのためギャラリーがお休みです

場所　ギャラリー mag:net
RCBC プラザのプーヤット通りを挟んだ向かいにある、Columns という3棟のコンドミニアムの1階です







God Hand Genuine Thai Massage

本格タイ式マッサージホームサービス
オールメニュー

タイ式全身マッサージ 120分 Php 700.00
タイ式全身ツイン 90分 Php 800.00
タイ式オイルマッサージ 60分 Php 350.00
頭＆背中マッサージ 60分 Php 350.00
フットマッサージ 60分 Php 350.00
延長 各コース 30分毎 Php 200.00

※マッサージ以外のサービスはございません

営業時間：15:00～翌日5:00（年中無休）
受付時間：10:00am. ～ 4:30am.
（日曜日 :1:00pm. ～ 4:30am.）

Tel:02-728-3560～62/携帯:0927-981-7916
日本語でも対応致します。お気軽にお電話ください。
E-mail:godhand@genuinethaimassage.com
website:www.genuinethaimassage.com
2nd Flr. Unit 2B Orchids Tower Oriental Garden Chino Roces Ave., Makati City

Energetic Healing Massage Services



エナジェティック・ヒーリング・マッサージサービス
思う存分リラックスしたい方に、
至福の心地よさをお届けします





ホテル・ホーム出張マッサージサービス
スペシャルヒーリングサービス
アロマセラピー 500 ペソ
ランプ・バーガー使用
ストレス、癌、不眠症、喘息、疲労、鬱(うつ)などにお悩みの方に最適です。

マッサージサービスがたったの
250 ペソ！
指圧、スエディッシュ、リフレクソロジー、出産前のマッサージ、深組織マッサージ、タイと指圧のコンビネーション、スエディッシュと指圧のコンビネーション

ペディキュア＆マニキュアがたったの 250ペソ！
ペディキュア&マニキュア&フットスパがたったの450ペソ！

TEL：(0905)352-2455（日本語で対応いたします）
02-474-2872、(0926) 674-9730
営業時間：1:00 PM ～ 1:00 AM 毎日営業
E-Mail：energetichealingmassage@yahoo.com
※マカティ市外の場合は、サービス時間を最低 2 時間とさせていただきます。※マッサージ以外のサービスは硬くお断りしております。

Excellent Massage

快適なご自宅でのマッサージで、
心の奥底からの安らぎとストレス解消を
DOH 登録番号:12-07-3303 TESDA 認定番号:CLN-NQ-199300
男性・女性マッサージ師をお選び頂けます。

- スウェディッシュ、指圧、またはその組み合わせ P250
- タイマッサージ P300
- ホットストーンと 1 時間のマッサージ P350
- ヴェントサと 1 時間のマッサージ P350
- つぼ押しマッサージ P350
- 治癒効果のあるマッサージ P500
- アロマテラピー P500
- セルライト解消マッサージ P500
- リフレクソロジー P250
- ボディスクラブ(レギュラー) P449
- ボディスクラブ(オーガニック自然素材) P599
- フェイシャルクレンジング(オーガニック素材) P249
- フットブリーチ P249
- フットスクラブ P299

営業時間：13:00～翌日 3:00 年中無休
サービスエリア:マカティ、パサイ、サンファン、オルティガス、グローバルシティ
ご予約はお電話または TEXT で 02-489-2966/562-0946
0918-689-5027/0926-726-1581/0922-865-4495

Simply Natural Therapies
for mind body & soul

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

マッサージ
指圧マッサージ P250/60分
スウェディッシュマッサージ P250/60分
指圧&
スウェディッシュマッサージ P250/60分
タイマッサージ P250/60分
ベントーサ P300/60分

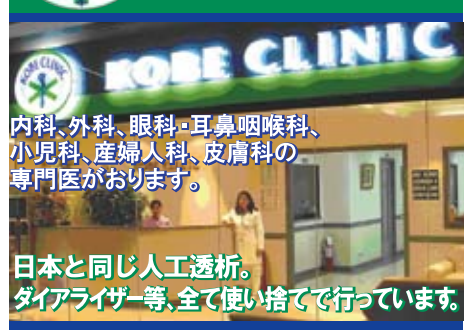
その他のメニュー
ボディスクラブ P600/90分
フットスクラブ P300/60分

今月のプロモ！
マッサージがどれでも2時間 P375



※マッ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 Roces Ave.,Makati City
Tell:0920-244-6229/02-338-1875/0927-816-6080/02-856-5655

KOBE CLINIC



Unit 2068 & 2069 B.2, 2nd Level,
Festival Supermall, Alabang, Muntinlupa city
Tel: (632) 842-5405 / 842-6138
Fax: (632) 772-1855
e-mail: toshikobeclinic@yahoo.co.jp（日本語）
URL: www.kobeclinicphil.com
From 8AM to 8PM 年中無休 M H-4

富士マート
FUJI MART
地域に長く愛されている老舗食材店

日本米取扱い、
日本酒品揃え豊富



Japanese Grocery
本店 No.1725 M. Adriatico St. Malate Manila City
☎(02)525-4270/522-0503 ☎fax (02)523-1186
営業時間 9:00am～9:00pm 日曜・祭日も営業

ケソン店
Pasda Mansion 1F, No.77 Tirad Ave. Cor Panay Ave., Quezon City.
☎(02)373-0648/410-0083
営業時間 9:00am～9:00pm 日曜・祭日も営業

セブ店
Space No.2 Yusing Bldg Brgy. Pajo, PaLapu-Lapu City, Cebu
☎(032)340-2260
☎fax (032)340-2200
営業時間 9:00am～6:00pm 日曜・祭日も営業

マカティ店 M B-4
2nd Level, Walter Mart-Makati, Chino Roces Ave., Cor. Arnaiz Ave., Makati City 1230
☎(02)894-3812
営業時間 10:00am～9:00pm 日曜・祭日も営業

ダバオ店
Door #4 Damosa Complex Manay Road, Lanang, Davao City
☎(082)235-8563
営業時間 9:00am～6:00pm 日曜・祭日も営業

New Hatchin



生鮮食品が自慢の日本食材店

今月の大売出し品！

White Pan Bread Imported
日本の粉使用
200P

小倉ようかん
49P

塩キャラメルバニラヨーグルト
215P

和豚モモ
700P/kg

※値段は事前の予告無く変更になる場合があります。※品切れの場合はご了承下さい

マカティ店 M A-1 8:00~19:00 毎日営業
Tel：02-897-7207、02-890-5038、02-890-1649 Fax：02-897-7209
マビニ店 M A-1 8:00~22:00 毎日営業
Tel：02-400-9478 Fax：02-400-9478
カルティマール店 M A-1 7:00~17:00（月～土） 7:00~14:00（日）
Tel：02-833-8905、02-834-1384 Fax：02-834-1384

Happy Cream Puff

www.happycreampuff.com
マカティに２つの
ハッピークリームパフ！



生シュー P65
ダブルシュー P75



ストロベリー P105
生シュー



バナナ P95
生エクレア



生エクレア P75
ダブルエクレア P65

※300 ペソより無料配達承ります（マカティ限定地域のみ）

マカティ店 M C-2
THE ZONE 7224 Malugay Street corner Buendia, Ave., Bel-Air Makati City

レガスピ・ビレッジ店 M B-3
Unit G-16 Rada Regency, Rada corner Dela Rosa Street., Lagaspi Village, Makati City

Tel.02-707-1263 Tel.02-856-9447



最低4名様のグループでご来店いただいたお客様には、合計請求額の20%を割引いたします（ランチタイムのみ） ★当店の他の特別プロモおよび割引サービスとは同時にご利用いただけない場合がございます。
アラバン店:02-771-3945・マカティ店:02-899-9403・ケソン店:02-924-9194

Made in Manila のヘルシーレシピ

第1回 チーズ・フォンデュ

フィリピンに住んでいると手頃な予算でヘルシーな料理を簡単に作るのは大変。使える食材や調味料が限られるので、栄養のバランスも気になるし料理の幅が広がりません。そこで、マニラで簡単に手に入る食材で、手軽にできるヘルシー料理を毎月紹介していきます。

材料　A　２人前（チーズ・フォンデュのベース）
グリュエールチーズ　150g　　エメンタールチーズ　150g
コーンスターチ　大さじ1
ココナッツワイン　50ml（白ワインでも代用可）
水　150ml　　AJI-HIO Garlic Seasoning Mix　3ｇ

材料　B　１人前（具材）
フランスパン（バケット）　60g
ソーセージ2~3本　90g（食べやすい大きさにカット）
野菜　200g（カットし歯ごたえを残して茹でたもの）
（ズッキーニ、じゃがいも、かぼちゃ、人参、ベビーコーン等）





今回使用した調味料、AJI-SHIO Garlic Seasoning Mix

作り方　①２種類のチーズは細かく刻みコーンスターチと和えておく。
②ココナッツワインをフォンデュ鍋に入れて加熱しアルコール分を飛ばす。
③水とAJI-HIO Garlic Seasoning Mixを入れて再度、沸騰させ、少しずつチーズを加えながら溶かしていく。Bの具を熱々のチーズに浸しながら食べる。

チーズ・フォンデュはスイスの代表的な伝統料理、普通は白ワインを使いますが、加熱するとむせる様な香りが立つので、フィリピン特産ココナッツワインを使います。（南ルソン名産のLambanogがお薦め）。チーズは溶けるタイプを２種類ブレンド、SANTISかRustan'sなら手に入ります。レシピの分量は２人前、人数に応じて多めに用意し継ぎ足します。にんにくの風味が決め手なので、調味料はフィリピン味の素のAJI-SHIO Garlic Seasoning Mixを使い、きりっとしたGarlic風味に仕上げます。スーパーで買えます。うま味あふれるチーズソースで野菜をたくさん摂りましょう。Xマスにお薦めの一品です。

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
メイドさん用に、同メニューの英語版レシピもあります。
下記までお気軽にお問い合わせ下さい。
information@primer.ph


カルビザル（USAビーフ）P690

ARA 아라 Korean Restaurant

今年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、
新しくて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。

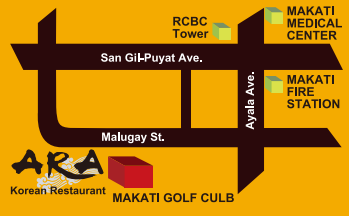

フェートッパ　P400


スンドゥブ チゲ P280

サムギョプサル P300


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　M B-2
7232 Malugay Brgy, Bel-Air Makati
☎02-817-1206
営 11：00~14：30（ランチタイム）
17：00~22：00（ディナータイム）
休 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）







Mariott Café

#10 Newport blvd.
Newport City Complex
Pasay City 1309
Tel:02-988-9999

営業時間

Breakfast：日 - 木曜 6:00-10:30
金 - 土曜 6:00-11:00
(Continental Style)
Lunch：11:30-14:30
金 - 土曜 12:00-14:30
Dinner：16:30-22:00

価格：Break fast P1,045/ 人
お子様（12 歳以下） P522.5
Lunch & Dinner P1,350/ 人
お子様（12 歳以下） P675
業態：International Cuisine
Buffet Restaurant
席数：215 席
内セミプライベートルーム3つ
（8 名 ×2、10 名 ×1）
Room charge なし
要予約

Mariott Café

ホテルのブッフェのイメージをいい意味で裏切るお店。よく経験する『どこに行っても同じメニュー』『ありきたりのテイスト』『料理が既に冷めている』などを感じさせないホテルでした。
雰囲気もありがちな重たいゴージャス感ではなく、広く洗練されたスタイリッシュさが特徴。各スペースはカジュアルからシック、セミプライベートと分かれているのでどんなシーンにも合わせて使えるのもよいところ。

料理はインターナショナルキュイジーヌと説明されましたが、実際はフュージョン料理ではなく、純粋に5カ国の料理（フィリピン、和食、イタリアン、インディアン、中華料理）を楽しめます。聞いてみると空港のそばのホテルなので、お客さんの人種もテイストも全然違うからだそうです。サラダも豊富でベジタリアンの方も満足できます。逆に僕みたいに何でも食べられる人間にとっては一つのレストランで世界を味わえちゃえます。もちろんシェフのスペシャリティはフィリピン料理だとか。

ちなみにここの Buffet Table はハイレベル。まず入ってすぐ目に入る 20 種類のデザートブッフェは女性には嬉しいですよね。シェフたちが丁寧にBuffet Tableをケアしているのでとてもキレイでより一層美味しく感じます。また『美味しい見え方』を上手に表現していますね。これは実際に行かないと分からないのでぜひ一度！

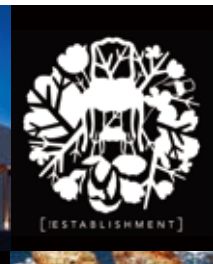
最後に、このレストランは一度行っただけでは堪能できません。さまざまなシーンと料理を楽しめるので 3 回くらい行く価値あるかも？





文：H　レストラン業界で働く夢をかなえるため日々修行中　　写真：Paul Andrew Chan









Tulipan Cocktails Bar & Tapas

営業時間 17:00-26:30
カウンター約 10 席、
ラウンジ約 15 席





The Hall Dinner (Fusion AsianCuisine)/ Lounge/Bar/Event

営業時間 17:00-26:30
席数ダイニング約 50 席
ラウンジ、バー約 25 席





The Crystal Room French restaurant

営業時間
Lunch:11:00-14:00
Dinner:17:00-23:30
席数ダイニング 約 30 席



The Establishment

ここはただのレストランではなく大人の社交場という感じです。雰囲気もゴージャス且つシックで、一つのビルが 5 つのセクションに分かれており、セレブ達が色んなシーンに合わせて利用しています。なんと本日はメインフロアThe Hallのレセプションパーティーに潜入することができました。10月 21 日をもって Executive Chef に就任した Godfrey Laforteza 氏（フィリピン人）のお披露目パーティです。日本人にはあまり知られていませんが実は、彼の食のメインバックグラウンドはあの世界的に有名な NOBU Restaurant（NY）にあるのです。だから料理も和の食材をユニークに使ったものも少なくなく、馴染みがある料理に日本を思い出したり。またインターナショナルの色が強いのも彼の料理の特徴です。

当日のメニューは 10 品

1. トリュフフレーバーのポップコーン
2. サーモンと昆布のマリネ
3. マグロのタタキ、スパイシーソース
4. ローストチキンサラダ
5. 海老フライ　トリュフ風味のタルタル添え
6. 真鯛とマッシュルームのスープ仕立て
7. 銀だらの照り焼き
8. ラムチョップのカツレツ　緑茶フレーバー
9. テンダーロインのソテー
10. ピスタチオのクレープ

お勧めは、和のテイストでは銀だらの照り焼きです。完全なる和食です。身も柔らかくふっくらしており、照り焼きのソースの甘味、酸味のバランスは文句なしです。和以外ではテンダーロインのソテーです。火の入れ方が上手でお肉は柔らかくてジューシー。素材の味を生かした一品です。
記念日利用にお勧めのレストランです。
また近日オープンの Chef's Table も気になるところ・・・。

Unit A Fort Entertainment Complex 26th street corner 5th Avenue Fort Bonifacio, global City Taguig 1634　M N-3
Tel:02-844-6364 or 0916-494-6390

文：H　　写真：Ed Lipana

CRUISING CAFE
Bar & Restaurant

美味しい洋食屋として定評のある
クルージング・カフェ。
夜になるとその姿は一変、
あなただけの特別な隠れ処になります。
くつろぎの“オトナな”時間は、
夜のクルージングカフェにあります。



豊富なランチメニューも
人気です



茄子と牛挽肉の
カレー 280 ペソ



ブルームーン 200 ペソ

「シェイカーの音を聞くだけで、彼女達が腕を上げたことが分かります。」とマスターバーテンダーの松嶋さん

Cruising Cafe Ⓜ B-4
822Tesoros Bldg. 2nd floor GS
Antonio Arnaiz Avenue, Makati City
（パサイロード龍ラーメンの２F）
☎02-339-3886
㊡7：00 ～翌日 0:00
㊡日曜日　パーティ予約・貸切可

耳よりなお知らせ
毎週土曜日は
カクテル全品半額
(2009年12月から)

クルージングカフェから クリスマスパーティーのお誘い

12月11日 金曜日

第１弾　18：00 ～ 20：00
第２弾　21：00 ～ 23：00
第３弾　0：00 ～翌日 2：00

クリスマスのカクテルをお作りします
（エッグノッグ、スパークリングワインを使ったカクテルを予定）

クリスマスらしいおつまみも各種ご用意して
お待ちしております



青いサンゴ礁
（通常 200 ペソ）

500 ペソで カクテル・ ビール飲み放題
（ソフトドリンク・コーヒー・ウィスキー等は除きます）

おつまみ食べ放題

※イメージです

Smile スマイル エージェント Agent

安心・安全・美味しい！
新潟産コシヒカリ、新潟の銘酒がフィリピン上陸！
産地直送の名品をご賞味下さい。

H20年度新米 お米の最高傑作、新潟産コシヒカリ各種

新潟産 コシヒカリ 5kg	P2,000
新潟県魚沼産 コシヒカリ 5kg	P2,750
無洗米 新潟産 コシイブキ 5kg	P2,100
無洗米 新潟産 コシヒカリ 5kg	P2,400

無料宅配（一部地域を除く）

記念行事・宴会・ご贈答に新潟の銘酒を

越の寒梅 白ラベル 一升瓶[1800ml]	P3,500
越の寒梅 別選 一升瓶 [1800ml]	P4,100
越の寒梅 特選吟醸 一升瓶[1800ml]	P7,500
越の寒梅 金無垢 [720ml]	P5,000
久保田 百寿 一升瓶[1800ml]	P2,500
久保田 千寿 一升瓶[1800ml]	P2,900
久保田 碧寿 一升瓶[1800ml]	P6,000
久保田 万寿 一升瓶[1800ml]	P9,000
八海山 清酒 一升瓶[1800ml]	P2,500
八海山 本醸造 一升瓶[1800ml]	P2,900
八海山 吟醸 一升瓶[1800ml]	P4,000
八海山 純米 一升瓶[1800ml]	P4,250

期間限定
ご試食用
「コシヒカリ」
300g（2合）
を進呈中。
（先着15名様）

※価格はVAT込み ※品切れの場合、お取り寄せに2～3週間かかります。ご了承ください。

お買い求めはスマイル・エージェントまで
TEL: 092-7795-5745（フィリピン国内・日本語可）
0081-50-5534-3559（日本）
その他にもいろいろご用意しております。ホームページをご覧ください。
URL：www.smile-agent.com
3494 EAC Bldg. Lucban St. Bangkal, Makati
〒856-0017 新潟県新潟市中央区米山3-1-17-1107



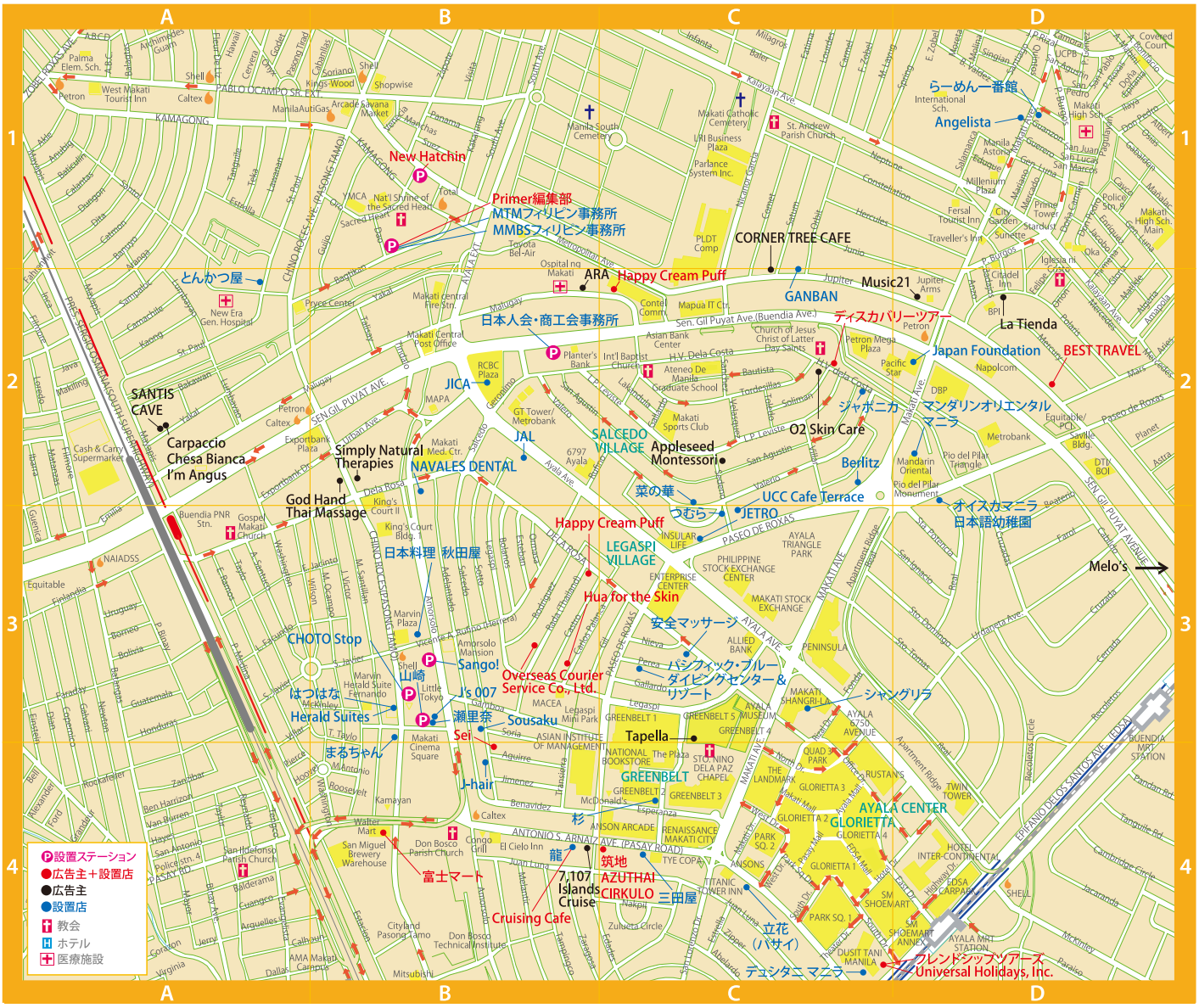
it's amazing!
“ニューハーフ ショー”

Amazing Show マニラ Ⓜ E-4
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 / 02-833-5758 、85
開演：7:30PM ～ / 9:00PM ～　㊡月曜日
Amazing Show セブ
9-2 Hadsan Cove Resort, AGUS, Maribago, Lapulapu City, Philippines
☎ 032- 495-2592 / 93
開演：6:30PM ～ / 8:00PM ～　㊡日曜日
E-mail でのご予約：marketing@amazing-show.com
URL：www.amazing-show.com

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

保存版　マカティマップ

Primer 設置ステーション Ⓟ
いち早く最新号をゲットしたいアナタ。設置ステーションに、たくさんの部数を置くことにしました！
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





台風 16 号の被災者への支援のお礼

去る 9 月 26 日にルソン島南部を襲った水害の被災者への緊急支援の呼びかけとして、DTI（フィリピン貿易産業省）内に寄付受付ボックスを設置しましたところ、たくさんのご寄付を頂きました。

衣類や、その他食糧やマットが届けられ、これらは DTI に寄せられた他の寄付と一緒に、最も大きな被害を受けたマリキナ市に送られました。

呼びかけに応えて様々な物資をご提供いただいた皆様に、心からお礼を申し上げます。
ご協力をありがとうございました。

フィリピンプライマー編集部一同



箱詰めされた日本人からの支援物資（衣類）。箱ひとつが 1 世帯分のパッケージです。SM の袋は寄付された食糧です。

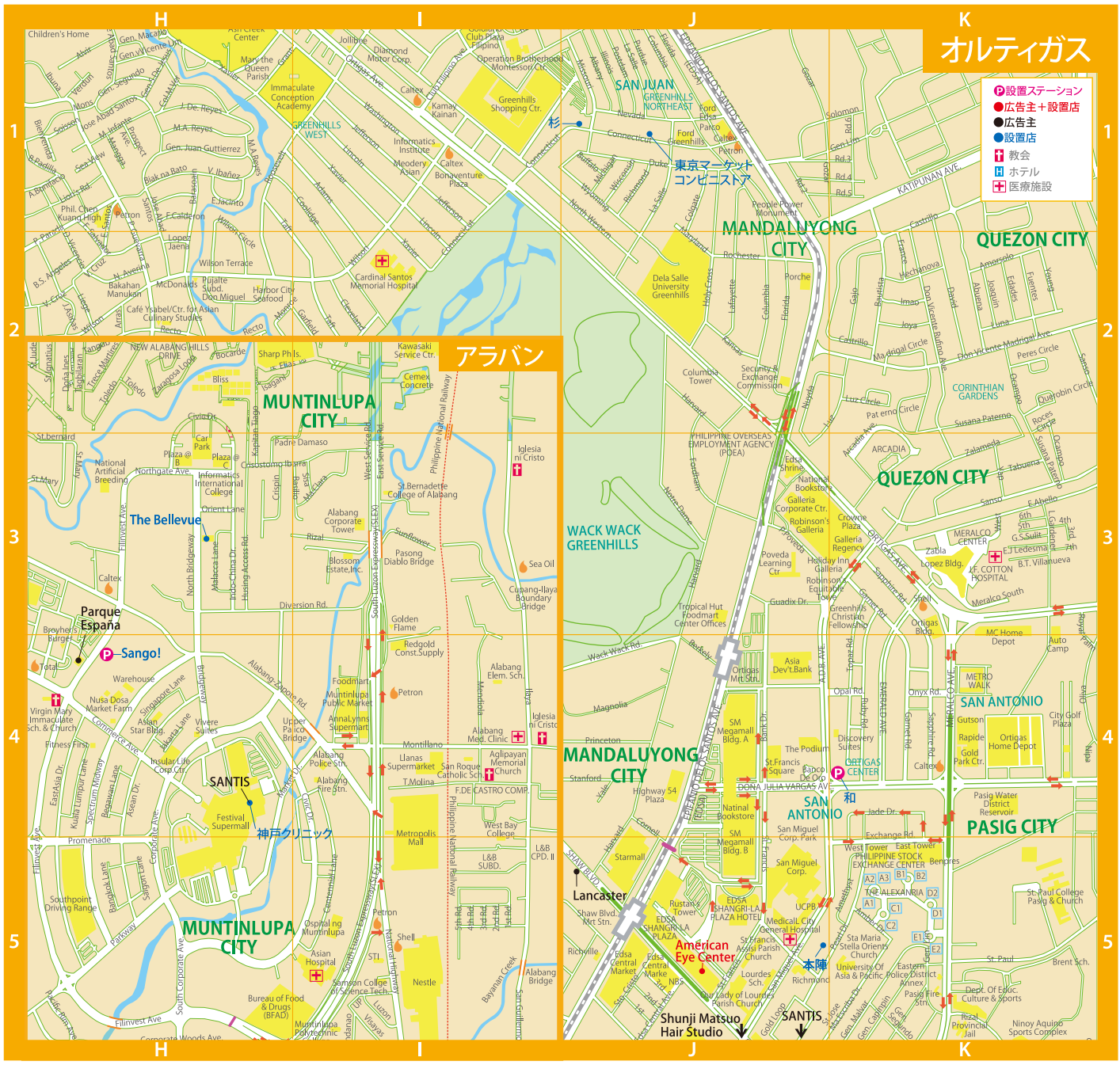
保存版　ロックウェル・フォートボニファシオマップ

【Primer 設置ステーション Ⓟ】
Sango! ロックウェル店


ロックウェル
GUADALUPE VIEJO
MAKATI CITY
BEL-AIR 1 VILLAGE
Pepper Lunch
Sangol
SANTIS
Kuretake
ROCKWELL CENTER
Rockwell Information Ctr.
Pasig River
Museo Makati
Covered Court
St. Paul Makati
Makati High Sch.
Makati High Sch. Main
Luna Garden
Rizal Tower
Hildalgo Place
Ateneo Graduate Sch.
Colgate Palmolive Phils.
SC Johnson & Son
Nestle
The Manansala
Phinma Plaza
Colegio de Sta. Rosa
Paseo de Roxas
J.P. Rizal
Amorsolo
Amapola
Aries
Hydra
Aquarius
Gallaxy
Stella
Taurus
Camia
Adalia
Champaca
Ilang-Ilang
Meliguas
Rosal
Jasmin
Progreso
Arucena
Evangelista
Guanabana
Hidalgo
Ayala Ave.
Makati Ave.
Dela Rosa
Gil Puyat Ave.
Water Flood Dr.
Villeria
Osias
Gabaldon
Cayco
Don Pedro
Don Pedro
Enriquez
Jacobo
Gloria
Matilde
Algeria
Mercedes
Kalayaan Ave.
Amapola
Aries
Mars
Mercedes
Aquarius
Hydra
Taurus
Gallaxy
Stella
Camia
Adalia
Ateneo Graduate Sch.
ROCKWELL DR.
Amapola
Aries
Hydra
Aquarius
Colegio de Sta. Rosa
Paseo de Roxas
Mars
Mercedes
Gallaxy
Stella
Taurus
Camia
Adalia
Amapola
Kalayaan Ave.
Mercedes
Makati Ave.
Dela Rosa
Gil Puyat Ave.
Ayala Ave.
Villeria
Water Flood Dr.
Osias
Gabaldon
Cayco
Don Pedro
Don Pedro
Enriquez
Jacobo
Gloria
Matilde
Algeria
Amapola
Aries
Mars
Mercedes
Aquarius
Hydra
Taurus
Gallaxy
Stella
Camia
Adalia

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)




憧れていた安らぎの空間がここにあります

1BR Deluxe $140++
1BR Executive $175++
2BR Premier $210++
2BR Family $245++
3BR Suite $280++
※12%のVATと 3%の税金、10%のサービスチャージが加算されます

Parque Espana Residence Hotel
M H-4
#5309 East Asia Drive, Filinvest Corporate City Alabang,Muntinlupa
☎ 02-850- 5847/ 02-850- 5880/ 02-850-5581
URL:www.parqueespana.net
24 時間 年中無休



CORNER TREE CAFE M C-2
150 Jupiter street Bel-Air, Makati Metro Manila
☎02-897-0295/0917-848-1004(txt)
営11:00 ～ 22:00 休月曜日

創業20年の実績
賃貸コンドミニアム物件豊富
賃貸オフィス・賃貸一戸建も取扱
ご入居からご退出まで
日本人スタッフによるサポートで安心です。


ゴルフ会員券のレンタル・売買のご相談も承ります。



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

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

鋼地 TSUKIJI
Tel.843-4285
812-2913


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

CIRKULO RESTAURANT


G/F, 900 A. Arnaiz Avenue (Pasay Road)cor. Paseo de Roxas, Makati City M 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 M C-4
Tel. 817-6252, 813-0671
11:30~14:30/17:30~22:00
日曜定休 日本語メニューあり

保存版　ベイエリアマップ　【Primer 設置ステーションⓅ】tokyo café Mall of Asia 店



■困った時の連絡先（フィリピン国内用）

在フィリピン日本政府機関
在フィリピン日本国大使館 ・・・・・・・・・・ 02-551-5710
領事部直通（日本語）・・・・・・・・・・・・・・ 02-834-7508
邦人援護ホットライン（24 時間）・・・・・・・ 02-551-5786

日本人関係団体
マニラ日本人会・・・・・・・・・・・・・・・・・ 02-810-7909
フィリピン日本人商工会議所 ・・・・・・・・・ 02-892-3233
マニラ日本人学校 ・・・・・・・・・・・・ 02-840-1424 ～ 27

緊急（事件・火災・救急車）
日本の１１０番・・・・・・・・・・・・・・・・・ １１７（※1）

病院
マニラ日本人会診療所（マカティ）・・・・・・・ 02-818-0880
マカティメディカルセンター（マカティ） 02-888-8999
アジアンホスピタル（アラバン）・・・・・ 02-771-9000 ～ 2
神戸クリニック（アラバン）年中無休 ・・・・・ 02-842-5405
東京ヘルスリンク（アラバン）・・・・・・・・・ 02-772-2678
日本人専用電話番号・・・・・・・・・ 0917-844-0026（※2）
セントルクスメディカルセンター（ケソン）02-723-0101～32
（国際デスク）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 02-726-3911
海外旅行傷害保険のクレームエージェント 02-637-9260
（24時間）（医師＆医療機関の紹介など）

空港
ニノイ・アキノ国際空港（NAIA）・・・・・・・・ 02-877-1109

航空会社
日本航空・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 02-886-6868
フィリピン航空・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 02-818-0111
キャセイパシフィック航空・・・・・・・・・・・ 02-757-1313
ノースウエスト航空・・・・・・・・・・・・・・・ 02-810-4219
タイ航空 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 02-812-4812

フィリピン政府機関
フィリピン観光省 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 02-524-1703
（観光案内・相談窓口）・・・・・・・・・・・・・・ 02-525-6114
入国管理局 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 02-527-3260
関税局 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 02-527-4512
国税局 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 02-922-3393
フィリピン退職庁 （日本語デスク・ベイビー）02-848-1412～17

クレジットカード紛失・盗難
VISA CARD グローバルデスク 001-800-144-10015(※3)
MASTER CARD グローバルデスク 001-800-1-111-6061(※3)
電話番号案内（PLDT CALL）・・・・・・・・・・・・・・・・ 187
知っていると便利（携帯ニュース速報＜携帯TEXTで配信申し込み>）
（The Philippine Star）・・・・・・・・・・・・・・・・2922(※1)
（Philippine Daily Inquirer）・・・・・・・・・・・・2207(※1)

※1 日本からはかけられません。
※2 携帯電話の番号です。日本からかける場合は、日本でご契約の電話会社によっても違いますので、ご契約の電話会社にお問い合わせください。
※3 日本からもそのままダイヤルしてください。日本からの電話のかけ方 63（国番号）＋2（ゼロをとった市外局番）＋番号
例 02-123-××××の場合、63-2-123-××××







バレーボール全日本男子がマニラにやってきた!

アジア男子選手権大会レポ

去る 9 月 27 日から 10 月 5 日まで、マニラのニノイアキノスタジアムにて、第 15 回バレーボールアジア男子選手権大会が行われました。これは、4 年に一度日本で開催される " ワールドグランドチャンピオンズカップ " のアジア予選で、日本からも全日本チームが来比。中国など強豪国を倒した日本は、決勝戦でイランを 3 対 1 と見事に破り、2 大会ぶり 7 回目の優勝を果たしました。

決勝戦では、会場であるニノイアキノスタジアムに日本とイラン双方の " マニラ在住応援団 " が集結。会場の 3/1 を占めたイランの応援団に対し、数では負けていたものの、声を枯らして熱烈な声援を送った日本の応援団。普段は全く接点のない在住日本人が一致団結し、声援を受けた日本チームの優勝を分かち合った瞬間は、感動そのものでした！






アイマージ通信　フィリピンへの貢献を目指して！

アイマージが提供する環境コンサルティングサービス

アイマージでは、在フィリピン日系企業様における環境管理のニーズ、いわゆる、フィリピン政府関係省庁に企業として対応するために必要な対策を中心としたコンサルティングサービスの提供を開始しました。

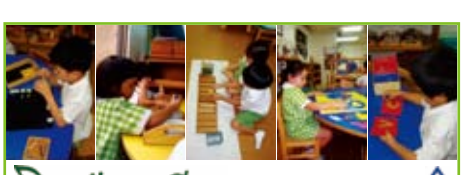
専門の環境コンサルタントが、PEZA、環境天然資源省、ラグナ湖開発局等の政府機関への許可証、報告書対策などを含む様々なニーズに対応します。

- 環境対策に関する内部監査
- Environmental Management System (EMS) の計画、導入に関するサポート
- 産業廃棄物の最小化、再利用化、再資源化に関するサポート
- CO2 削減、省エネ対策、クリーン開発メカニズム (CDM)、廃棄物処理に関する内部監査
- 環境管理、環境対策に関する社内トレーニングの実施



I-MERGE ONLINE, INC.
Unit 301 3 F Aurora Bldg., Alabang-Zapote Road
Alabang, Muntinlupa City
TEL:02-8892-8950 FAX:02-738-1067
Mail: iij-sales@imergeonline.co.jp
URL: www.imergeonline.co.jp（日）
www.imergeonline.com（英）
マニラではたらく社長のブログ：
www.ameblo.jp/manila-ceo/





AppleSeec montessor　An International Member School of AMS

どの子どもも限界のない素晴らしい能力を秘めている

子供達の個性を育てるために、子供達が自ら選択し、学ぶ喜び、自立性、自尊心、規律や問題解決能力、美を感じる心を育てて行けるように、各々に合わせた教材を作っています。また教育への情熱と、多様な教材を子供達に合わせて使える有能な教師達が揃っています

18ヶ月〜3歳半のクラス（Toddler and Pre-primary Campus）
3歳半 〜6 歳半のクラス（Primary Campus）
があります



G/F and 2/F Liroville Condominium 134 Sedeño corner Leviste Streets Makati City, Phil. Ⓜ C-2
Tel:02-893-6077/0917-8585849URL:www.amshq.org

MUSIC 21 plaza FAMILY KTV ROOMS

ご家族･お友達同士で楽しめる日本式のカラオケボックス

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



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

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

パサイ店
エドゥサ通り、ヘリテージホテル近く
TEL: 890-5230 / 896-4261

ケソン店
ティモック通り、バーガーキング近く
TEL: 890-5230 / 896-4261

マラテ店
マビニ通り、パンパシフィックホテル近く
TEL: 890-5230 / 896-4261

URL: www.music21plaza.com.ph

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/

第9回

人気番組を陰で支える美人トリオ

毎年多くの芸能人を生み出すフィリピンの大人気オーディション番組“Pinoy Big Brother”の第3弾“Double Up Edition”の放送が10月からスタート。この番組のホスト（司会者）で、プライベートでも大親友の三人組にクローズアップ！



Bianca Gonzales
（ビアンカ・ゴンザレス）
1983年3月11日生まれ（26歳）
フィリピンの一流私立大学であるデ・ラサール大学とアテネオ大学を卒業。ABS-CBNの制作開発部の一員として芸能界と関わるようになり、主にホストとして活躍中。

ミニ解説
凛とした顔立ちに高学歴というバックグラウンドを持つ彼女は、三人の中では常にお姉さん的存在。マリエルから突然、夜中の2時に「朝このまま目が覚めなかったらどうしよう！！」という意味不明な（笑）相談を受けても笑って話を聞いてくれるビアンカの優しさが、男女ともに愛されている秘密ですね。

Mariel Rodriguez
（マリエル・ロドリゲス）
1984年8月10日生まれ（25歳）
世界最大の音楽チャンネルMTVのフィリピン版“MTV Philippines”のホストとして芸能活動を開始。現在は“Wowowee”のホストをはじめ、CM出演や女優として活躍の場を広げている。

ミニ解説
フィリピンの国民的No1.バラエティー番組“Wowowee”<毎週月～土放送>のホストとしても活躍するマリエル。視聴者を飽きさせないように日々のオシャレには敏感。特に彼女のアクセサリー中毒（笑）は有名で、どこに旅行しても毎回必ずシャネルのアクセサリーを購入するというから、羨ましい～。

Toni Gonzaga
（トニー・ゴンザガ）
1984年1月20日生まれ（25歳）
その他のプロフィールはPrimer Vol.17参照！

ミニ解説
テレビでいつも観るのは、色とりどりの衣装を身にまとったトニー。しかし意外にも彼女の好きな色は「黒」で、ビアンカ曰く、トニーの自宅のクローゼットには黒・白・グレーの洋服しか入っていないとか！（？）アクセサリーも基本的には腕時計のみという彼女のシンプルなスタイルは、オシャレ女子のお手本かも。

構成・文：Yukkey
©STAR STUDIO ABS-CBN Japan, Inc. TEL:03-5414-2092

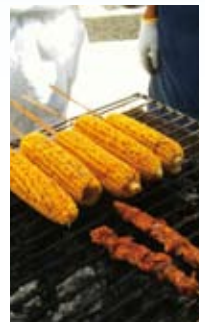
Report

マニラ日本人学校
潜入！第28回MJS祭
文化祭を盛り立てる“輝く日本人”をたくさん発見！

毎年恒例のMJS（マニラ日本人学校）の文化祭「MJS祭」が、10月17日に同校内で開催されました。今年で28回目となる伝統あるMJS祭に、Primer取材班も潜入。「文化祭」の名の通り、多彩な才能で文化祭を盛り立てる日本人の方々も直撃しました！

当日は、NGO団体によるフェアトレード商品バザー、特設ステージでの歌やダンスの発表、お化け屋敷や古本市、そして釣り堀など、ユニークな催し物が盛りだくさんでした。





文化祭といえばやっぱり楽しみなのが、屋台の料理！美味しそうなニオイに誘われて足を運んでみると…ありました！日本の屋台名物“焼きとうもろこし”を筆頭に、焼きそば、焼き鳥、ラーメンなど種類豊富。しかもどれも安い！ついつい食べ過ぎちゃう。



バンドメンバー：佐藤洋生（リードギター）神山雄二（ドラム）
小澤博人（ボーカル）三浦美穂（ボーカル）石渡魁（ベース）
葛野美千子（バイオリン、ピアノ）中村道夫（ギター）
宮地正人（ギター、ボーカル）ダンサー（ＭＪＳの奥様達）



賑やかなバンド演奏で一際目立っていたのが、マニラ在住者の間では有名な「マニラエックスプレス」の皆さん。リーダーの宮地さんとキーボードを担当する奥様のコンビは、サザンオールスターズのよう！演奏の息もぴったりです。新ボーカルの小澤さんは、米米CLUBの「君がいるだけで」を熱唱。その前では二人の美人ダンサーが華麗なダンスを披露し、行き交う人々の視線を奪っていました。



手作り菓子やパンを販売している素敵な奥様を発見！お名前は木村雅子さん。「安全なお菓子作り」をモットーに、厳選した材料で手作りのお菓子やパンを販売されているそう。この日売られていたものも、材料を全て紙に書いて公開されていて、食の安心・安全に対する気持ちが伝わってきます。



※木村さんについては次号の「輝く日本人」にて詳しくご紹介します

このように、マニラ在住日本人の一つの楽しみとなっているMJS祭。来年はどんなお祭りになるのか、今から楽しみですね！

マンダリンオリエンタル マニラ

クリスマスイベント at マンダリンオリエンタル

ホゥ！ ホゥ！ ホゥ！
今年のクリスマスはマンダリンオリエンタルで決まり！
選りすぐりのスイーツやクリスマス料理をお楽しみください。

さらに。サンタクロースが各レストランを巡回します。
お子様とのシャッターチャンスをお見逃しなく!!!







レストラン
パセオ ウノ
【PASEO UNO 1 階ビュッフェ】
ティボリ
【THE TIVOLI 2 階欧州料理】
ティンハウ
【TIN HAU 2 階 中華】

日程：12 月 24 日（木）
午後 7 時～午後 10 時
12 月 25 日（金）
正午 12 時～午後 3 時

※詳細は、後日 Primer-Web 版にてご案内させていただきます

Mandarin Oriental, Manila Ⓜ D-2
Makati Avenue, Makati City 1226, Metro Manila, Philippines
TEL：02-750-8888
URL：www.mandarinoriental.com

ソフィテル フィリピンプラザ マニラ

Christmas Glitter and Grow
ソフィテルで過ごすクリスマス

ロマンティックなクリスマスのシーズン、ラグジュアリーな空間で開催される素敵なイベントをカップルやご家族で是非お楽しみください。



ホリデーシーズンスペシャルイベント

※詳細は、後日 Primer-Web 版にてご案内させていただきます

SPIRAL ホリデーシーズンスペシャルブッフェ

★クリスマスランチ　12 月 24 日（木）/25 日（金）P2,888+++
★クリスマスディナー　12 月 24 日（木）/25 日（金）P2,688+++
※料金は変更になる可能性がございます。また、お席のご予約をお勧めいたします

Family Christmas @ Sofitel

期間 12 月 1 日（火）～29 日（火）

クラッシックルーム	P5,390+++
スーペリアルーム	P6,860+++
ラグジュアリークラブ　ソフィテル	P9,177+++
ソフィテルスイート	P13,965+++
ソフィテルラグジュアリースイート	P19,600+++

◆1 泊朝食（2 名様分のビュッフェ）付
◆プラス P735+++ でマニラ湾が見えるお部屋にすることも出来ます。

Sofitel Philippines Plaza Manila Ⓜ E-4
CCP Complex Roxas Boulevard, Pasay city, 1300
TEL：02-511-5555 exts 1991 to 1994, 02-832-6993

UHI UNIVERSAL HOLIDAYS, INC.

航空券、国内・海外パッケージ、手配いたします。

フィリピン国内パッケージ（一例です）

■ボラカイリゾート 2泊3日パッケージ

リゾート	お一人様の料金 ツイン	延泊
シャングリラ（デラックス）	PHP 32,600	PHP 8,250
マンダラ・スパ	PHP 22,900	PHP 7,800
ディスカバリー・ショアズ（ジュニア・スイート）	PHP 22,300	PHP 7,500
フライデイズ（デラックス）	PHP 21,900	PHP 7,300
トゥーシーズンズ（スーペリア）	PHP 16,000	PHP 3,000
ナミ（デラックス）	PHP 15,600	PHP 4,135
リージェンシー（デラックス）	PHP 15,300	PHP 3,540
サーフサイド	PHP 12,000	PHP 2,000

■セブリゾート 2泊3日パッケージ

リゾート		お一人様の料金 ツイン	延泊
シャングリラ	（スーペリアガーデンビュー）	PHP 18,600	PHP 5,950
	（デラックスシービュー）	PHP 20,500	PHP 5,750
	（プレミアシービュー）	PHP 21,600	PHP 7,450
	（デラックスファミリールーム）	PHP 23,600	PHP 8,450
	（オーシャンクラブルーム）	PHP 24,600	PHP 8,950
アレグレ（デラックス）		PHP 13,400	PHP 3,250

■ボホールリゾート 2泊3日パッケージ

リゾート		お一人様の料金 ツイン	延泊
アロナ・アーム・リゾート		PHP 19,000	PHP 5,400
アモリタ	（ヴィラ）	PHP 22,300	PHP 7,191
	（デラックス）	PHP 15,100	PHP 3,561
バングラオ・アイランド・ネイチャー・リゾート		PHP 16,400	PHP 2,782
ボホールビーチクラブ（スーペリア）		PHP 14,400	PHP 3,432

その他のリゾートも取り扱っております。お気軽にお問い合わせください

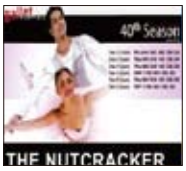
上記お一人様料金に含まれるもの：フィリピン航空（X クラス）による往復航空券（座席数に限りがありますので、お取りできたお席によって上記金額との間に差額が発生することがございます）・2 泊 3 日のご宿泊（お部屋数に限りがあります）・空港・リゾート間の送迎・毎日のご朝食
＊上記リゾートのご予約には、フィリピン居住を証明する物が必要です。　＊上記料金はピーク時には適応できませんのでご了承ください。

旅行のお問い合わせは、アルナイズ雅子/梅津/上村まで
営業時間：平日 08:30～17:30　土曜 08:30～12:30　定休日 日曜・祝日
日本語専用TEL：+63-2-819-2051　共通TEL：810-2636、840-2373・2374・3752　FAX:+63-2-819-2052・0097
E-Mail:corpsales@universalholidays.com　URL:www.universalholidays.com　Ⓜ C-3
■日本行きビザ代理申請受付中　お問い合わせはビザ専用ダイアル　+63-2-815-3048

イベント Events

The Nutcracker – Ballet Philippines' 40th Concert Season

『くるみ割り人形』は世界中でクリスマスの時期に上演される演目。クリスマスイブの夜、両親とクリスマスディナーを楽むクララとフリッツのもとに、ミステリアスな名付け親がクララにくるみ割り人形をプレゼントします。その真夜中、不思議なことが・・・。マニラシンフォニーオーケストラの演奏に乗って、物語は進んでいきます。



カテゴリー：バレエ
開 催 地：CCP Main Theater, CCP Complex,Pasay City（Map F - 3）
開催日：2009年12月3日(木)、4日(金)、5日(土)、6日(日)、12日(土)、13日(日)
チケット購入・問い合わせ：891-9999

Treasure Island

さあ、隠された宝物を探し出そう！大海原へのどきどきわくわくの冒険の旅に出発だ。"Treasure Island" はロングセラーの冒険小説をもとにアレンジされた物語。海賊との遭遇や未知の海の世界、秘密の財宝は果たしてみつかるのか！？



カテゴリ：演劇
開 催 地：Insular Life Theater Filinvest Corporate City, Alabang（Map 枠外）
開催日：2009 年 11 月 29 日（日）
チケット購入・問い合わせ：891-9999

Simply Unforgettable

有名ポップシンガーのクレア、ラブソングを得意とするホセ・マリーが初の共演です！会場のスカイドームはメトロマニラで最新のコンサート場です。



カテゴリ：ミュージックパフォーマンス
開催地：Skydome, SM North EDSA.（Map 枠外）
開催日：2009 年 11 月 13 日（金）、27 日（金）
チケット購入・問い合わせ：891-5555

One Voice

海外の数々の賞を受賞したフィリピンの大人気ポップシンガー、ジェド・マデラのチャリティーコンサート。収入の一部は薬物依存者の治療やその家族へのサポートをする Recovery Circle Foundation に寄付されます。



カテゴリ：チャリティーコンサート
開催地：Philamlife Theater, Ermita, Manila（Map 枠外）
開催日：2009 年 11 月 27 日（金）
チケット購入・問い合わせ：891-9999

Manchester & Papin Concert

アメリカ出身シンガーのメリッサ・マンチェスターとポップシンガーイメルダ・パピンが共演します。メリッサはベストヒット "Midnight Blue," "Whenever I Call You Friend" and "Don't Cry Out Loud" を歌い、ラブソングで有名なパピンは "Midnight Blue," "Whenever I Call You Friend" and "Don't Cry Out Loud" 等を歌います。



カテゴリ：ミュージックパフォーマンス
開 催 地：Philippine International Convention Center, Pasay City（Map F - 4）
開催日：2009 年 12 月 19 日（土）
チケット購入・問い合わせ：911-5555

2009 Disney On Ice...Disneyland Adventure

毎年、たくさんの家族が心待ちにしているディズニー・オン・アイス。今年もクリスマス・ニューイヤーに開催されます。大好きなディズニーのキャラクターがあなたのそばで生き生きと物語を繰り広げます。



カテゴリ：アイスショー
開 催 地：Araneta Coliseum, Cubao, Quezon City（Map 枠外）
開催日：12 月 25 日（金）~1 月 3 日（日）
※12 月 31 日は除きます
チケット購入・問い合わせ：911-5555

映 画 Movie

2009 年 12 月公開予定の主な映画

New York, I Love You



出 演：Orlando Bloom, Blake Lively, Hayden Christensen, Bradley Cooper, Shia LeBeouf, Natalie Portman, Rachel Bilson, Christina Ricci, Anton Yelchin ジャンル：ロマンス
ニューヨークで出会う人々とその愛をテーマに12本の短編で構成されるオムニバス映画。Scarlett Johansson や Natalie Portman が監督を務めることでも話題ですが、日本でも大人気の俳優 Orlando Bloom 編の監督はあの岩井俊二監督。豪華なキャストと各編の監督にも注目して観たい映画です。
公式 HP: http://newyorkiloveyouthemovie.com/（英語）

Two Lovers



出 演：Gwyneth Paltrow, Joaquin Phoenix
ジャンル：ロマンティックドラマ
失恋後、自殺未遂に失敗し実家で暮らすことになった Leonard（Joaquin Phoenix）。母親のおせっかいにより Sandra という女性を紹介されますが、同じアパートに住む謎の多い Michelle にも好意を抱くようになります。二人の女性との恋愛の狭間で揺れる男心を巧みに描いた作品で、俳優業引退を表明しているJoaquin Phoenixの最後の作品である点にも注目です。
公式 HP: http://www.twoloversmovie.com/（英語）

Amelia



出 演：Hilary Swank, Richard Gere, Virginia Madsen
ジャンル：伝記ドラマ
大西洋を飛行機で横断した初めての女性飛行家、アメリア・イアハートの物語。大西洋横断に成功した彼女にとって、飛ぶことは生活の一部となっていく。1937年に世界一周飛行の途中に南太平洋で行方不明となるまでの彼女の人生を綴った作品です。
公式 HP:
http://www.foxsearchlight.com/amelia/

Planet 51



声 の 出 演：Dwayne Johnson, Jessica Biel, Justin Long, Seann William Scott
ジャンル：コメディアニメ
アメリカ人宇宙飛行士チャックは、人類史上初、プラネット 51 に着陸した宇宙飛行士。・・・になるはずだったが、いざ上陸してみると、そこには小さな緑色の人々が楽しく暮らす世界があった！
公式 HP: http://www.planet51.com/

Paranormal Activity



出演：Katie Featherston, Micah Sloat
ジャンル：ホラー
カティーとミカは新しい家に引っ越したばかりのカップル。カティーは、子供のころから悪霊が自分についていると信じています。ミカは初めは信じませんでしたが騒音やおかしな事が起こるので認めざるを得なくなりました。ミカはビデオをセットして、悪霊を撮ろうとしますが、悪霊たちを怒らせてしまい・・・。
公式 HP : http://www.paranormalactivity-movie.com/

The Men Who Stare at Goats



出 演：George Clooney, Jeff Bridges, Ewan McGregor, Kevin Spacey
ジャンル：コメディー
原作はジョン・ロンソンのノンフィクション「実録・アメリカ超能力部隊」。超能力を持つと信じられていたというベトナム戦争時の米軍秘密部隊の兵士が、近年のイラクで活動するという設定。クルーニー演じる兵士と一緒に誘拐され、銃を向けられたり、爆弾攻撃に巻き込まれてしまう不運な記者をユアン・マクレガーが演じています。
公式 HP : http://themenwhostareatgoats-movie.com/

音楽 CD/DVD Music

Addicted to Acoustic
Princess



リリース：2009 年 7 月
歌姫プリンセスが今年リリースした "Addicted To Acoustic" には、ビヨンセの "Single Ladies" のカバーも入っています。他にも "Right Now (Na Na Na)," "Thinking Of You," "T-shirt," "Say It Again," など大物アーティストのカバー曲がいくつも入っています。リリースしてからたった 2 ヶ月で、すでに大ヒットの予感です。

Playlist
Freestyle



リリース：2009 年 9 月
フリースタイルの男女 2 人のシンガーがお届けするロマンチックで聴きやすいラブソングの数々。有名な歌のカバー曲の中には I Will Survive, There' s No Easy Way, Got To Be There, など が入っています。

Arianne Aldecoa cd-lite
Arianne Aldecoa



リリース：2009 年 8 月
アリアンが自分の名をつけたファースト・アルバム。フィリピン国内で有名なランディ・サンチアゴのカバー曲を主に収録しています。ジャンルは OPM（オリジナル・ピノイ・ミュージック）、これからの成長も楽しみなアーティストです。

Jazzi Pino
Charmaine Clamor



リリース：2009 年 9 月
アメリカ在住のジャズシンガー、シャーメインのファースト・アルバム。フィリピンの曲を自らジャズ風にアレンジして歌います。

情報提供：ビバミュージックカンパニー URL : http://viva.com.ph

使える！お得なクーポン！

本誌をお持ちいただき、ご来店時にご提示ください。

■マークの見方

レストラン　ショッピング
ビューティー　旅行
学校

有効期限：2009年11月25日から12月24日まで
Valid until December 24, 2009

Michelis

12/24まで有効

Michelisのシルバージュエリーは宝石や淡水真珠などを使ったネックレス、イヤリング、ブレスレットなど様々なアイテムがあります。いずれも95%の純銀（国際市場のレベルは 92.5%）を使用しています。ヨーロッパのスタンダードな技術による手作りのアクセサリーで、その素晴らしい細工技術と新しいデザインが人々に愛されています。

2000ペソお買い上げいただくと、さらに500ペソ分のお買い物ができます。



Michelis

2nd Level Greenbelt 5
Ayala Avenue, Makati city
☎02-729-0097
営日曜日～木曜日:11:00～20:00　金曜日・土曜日:11:00～21:00

Mandarin Oriental Hotel Lobby
Makati Avenue, Makati city
☎02-751-6352
営10:00～20:00

4th Level The Block
EDSA North Avenue, Quezon City
☎02-441-1032
営日曜日～木曜日:11:00～20:00　金曜日・土曜日:11:00～21:00

4th Level Podium
ADB Avenue Ortigas Center, Pasig City
☎02-483-9363
営日曜日～木曜日:11:00～20:00　金曜日・土曜日:11:00～21:00

4th Level The Atrium, Megamall
Ortigas Center, Mandaluyong City
☎02-466-7684
営日曜日～木曜日:11:00～20:00　金曜日・土曜日:11:00～21:00

Northwing, SM Cebu 2nd Level
North Reclamation Area, Mabolo, Cebu City
☎032-236-4479
営10:00～20:00

※全店休みなし

Primerを持参された方
2000ペソで2500ペソ分お買物

PURA VIDA

12/24まで有効

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。
ホテル＆ご自宅でのサービスはマカティエリアのみ

アフターヌーン・デライト・キャンペーン
午後の特別プラン
1時間半のマッサージが何と250ペソで受けられます。
月曜日から金曜日の午前11時から午後5時までのみ。（祝日を除く）

DTI-NCR許可番号00140566



PURA VIDA
☎ 02-703-7068、02-895-0951
0919-425-4200
営 24時間営業
休 なし

Primerを提示された方
1時間半250ペソ

Excellent Massage

12/24まで有効

快適なご自宅でのマッサージで、心の奥底からの安らぎとストレス解消を。ご予約はお電話または TEXT でどうぞ。

●2時間のマッサージにつき、1時間のマッサージを追加延長サービス
（月曜から木曜まで／午後1時から5時まで）
●つぼ押しマッサージ1時間　250ペソ（通常350ペソ）

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

Excellent Massage
☎ 02-489-2966、02-562-0946
0918-689-5027、0926-726-1581
0922-865-4495
営 13:00～翌日3:00
休 なし

Primerを持参された方
2時間のマッサージで1時間延長
つぼ押しマッサージ1時間250

Energetic Healing Massage Services

12/24まで有効

エナジェティック・ヒーリング・マッサージサービス
ホテル・ホーム出張マッサージサービス

●アロマセラピーをご注文の方には10%OFF
●マッサージをご注文の方には、営業時間内であればいつでも1時間につき15分間追加サービスいたします。





Energetic Healing Massage Services
☎ 0905-352-2455 日本語で対応いたします
02-474-2872、0926-674-9730
営 13:00 ～ 翌1:00
休 なし

Primerを提示された方
アロマセラピー10%OFF
マッサージ1時間につき15分間追加

ネットワールドホテル

12/31まで有効

日本のおもてなしと大浴場で定評のあるネットワールドホテル。
大改装直前のため、特別に宿泊料を一般料金から50%ディスカウント！



	一般料金	12/31までのプロモ料金
スタンダード	US$80	US$40
デラックス	US$100	US$50
エグゼクティブ	US$110	US$55
スーパーデラックス	US$115	US$57.5
ロイヤル	US$120	US$60
ペントハウス	US$140	US$70

（税金は別途かかります）

Networld Hotel Ⓜ F-4
Roxas Blvd cor. Sen. Gil Puyat Ave.,
Pasay City
☎ 02-536-5828（予約直通番号）
E-Mail:info@networldhotel.com.ph
URL：www.nwteorldhotel.com

Primerを持参された方
50% OFF

NIPPON Travel & Tours

12/24まで有効

10 年の実績があります！

- イミグレーション手続きのサポート
- 国内・国外の航空券販売
- 国内・国外のパッケージツアー
- 車・バンのレンタル
- 各種ビザ取得の代行
- パスポート取得のサポート
- 各種コンサルタント　等



NIPPON Travel and Tours Ⓜ 枠外
Suite 206 Dante Ang & Assoc. Bldg.,
A. Soriano Jr. Ave., Intramuros, Manila
☎ 02-524-9578/02-404-0547
0920-907-1593/0932-237-6431
0918-557-4910
Fax: 02-524-9576

Primerを持参された方
10% OFF

Simply Natural Rent-a-Car

12/24まで有効



レンタカー使用料1日3,500ペソ
燃料費や高速料金を除きます。
現金のみのお取り扱いになります。

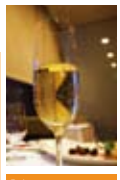
Simply Natural Rent-a-Car Ⓜ B-2
3530 Cityland Pasong Tamo Tower
Don Chino Roces Ave., Makati City
☎ 0927-816-6080/02-338-1875

Primerを持参された方
300ペソ OFF

Carpaccio,Chesa Bianca I'm Angus Steak House

12/24まで有効

3店舗のどこででも使えるクーポン！
スパークリングワイングラス 1杯、アイスティー1杯、月替わりデザートの中からおひとつサービス。
カルパッチョ、アイムアンガス、チェサビアンカの3店舗で有効です。



7431 Yakal St.San Antonio Village,
Makati City Ⓜ A-2

Carpaccio ☎02-843-7286
営 11:00～15:00（ランチ）
18:00～24:30（ディナー）
休 なし

Chesa Bianca ☎02-815-1359
営 11:00～23:00
休 日曜日

Carpaccio ☎02-81543-7286
営 11:00～15:00（ランチ）
17:00～23:00（ディナー）
休 日曜日

Primerを持参された方
アイスティーグラスワインデザートいずれかをサービス

Melo's

12/24まで有効

1987年にフィリピンに初めてアンガスビーフを紹介した、アンガスビーフのパイオニアMelo'sが、最高級の純和牛ステーキをお届けします。ご家族やお友達と、柔らかくてジューシーなステーキをお楽しみください。



Melo's Wagyu Ribeye

Primerを持参された方
和牛ステーキ4人前で、和牛リブアイ8オンス（227グラム）をサービス！

Melo's Ⓜ D-3外
22 Jupiter Street, Bel-Air Village, Makati City
☎ 02-899-2456
58 Sgt. Esguerra St., Quezon City
☎ 02-924-9194
41 Precinct, Westgate Alabang, Muntinlupa City
☎ 02-771-2288
営 11:00～14:30(ランチ)　17:00～22:30(ディナー)　休 なし

Cruising Cafe

12月から、毎週土曜日はカクテル全品半額
毎週土曜日のみ有効です
※このプロモは予告なく終了することがございます。事前にお問合せください。


ストロベリーフィズ
P200→P100


マルガリータ
P200→P100

Cruising Cafe Ⓜ B-4
822 Tesoros Bldg. 2nd floor GS
Antonio Arnaiz Avenue, Makati City
☎ 02-339-3886
営 7:00～24:00
休 日曜日

Primerを持参された方
カクテル半額

primer







Our December Issue

Philippine Primer

- is a free-monthly magazine guide that promotes the Philippines through providing monthly updates on tourism and places to visit such as restaurants, bars, hotels
- is useful and effective communication tool for Japanese residents and tourists.
- with a monthly copies of 20,000 being released and distributed in the Philippines and in Japan.

Our staffs are here to meet not only the expectations of the Japanese tourists and residents but also Japanese and Filipino companies. Philippine Primer provides option in reaching the Japanese community:

- choose between print advertisements or article-style advertisements;
- attract more Japanese to visit your store to avail of the discounts that you may want to offer through Primer's coupon page; and
- cross-media system of free magazine, web portal site and mobile portal site for a triple advertising effect.



Page 19

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



Page 34

- Coupon means advertisement with discount ticket of commodity. It's about special promos and discounts. It is a system that it is very familiar for the Japanese and often uses it.



Page 27

- We also have the map and the emergency contact which is very convenient for a Japanese tourist. We also receives information from the Japanese embassy every month.



Page 10～

- Boracay Island is featured this month. It is world famous for its white beach sand, crystal-clear water and world class facilities.

For inquiries in advertisement, please contact:

iMarketing Japan, Inc.
7480 Bagtikan St. cor. Sacred Heart Extension,
San Antonio Village, Makati City,Philippines
Tel: +63-2-895-4688 Fax: +63-2-895-6297
Mobile: (0920) 983-3384
Email: sales@primer.ph
Office Hours: Mondays to Fridays,
9:00 a.m. to 6:00 p.m
please visit our website at: www.primer.ph





よりクリアな視界を、アメリカン・アイ・センターで

13年間に渡り、アメリカン・アイ・センターは35,000件以上のレーシックを提供し続け、
世界の見方を変えるお手伝いをしてきました。よりクリアな視界で、より明るい未来を。
国内で最も経験を積んだ医師達と世界最新のテクノロジーとの融合により、
アメリカン・アイ・センターは、業界の先駆者として、最高の信頼をいただいています。

日本語でのご予約・お問合せは
AECホットライン **TEL 0928-298-3091**
日本人のアテンドが可能です
日本語の書類もご用意しております。お気軽にお越しください

AMERICAN EYE CENTER

Level 5 Shangri-La Plaza Mall, Mandaluyong City, Philippines
Level 4 Greenbelt 5, Legaspi Street, Legaspi Village, Makati City, Philippines
Tel. +63 2 636 0762 • Tel. +63 2 729 EYES (3937)
Mobile/SMS: +63 917 LASER ME (5273763)
www.eyecenter.com.ph • e-mail: info@eyecenter.com.ph

PhilHealth

primer [プライマー] 2009 Issue Vol.21 2009年11月25日発行（毎月1回25日発行） 発行：iMarketing Japan, Inc. 編集・制作：primer編集部 7480 Bagtikan St. corner Sacred Heart Extn. San Antonio Village, Makati City Tel. 02-895-4688 Fax. 02-895-6297 E-mail :information@primer.ph