

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

近くにあった楽園

Puerto Galera プエルト・ガレラ

Made in Manilaの

ヘルシーレシピ 第3回

オイルサーディンの  
香草バン粉焼き



保存版!  
フィリピン  
焼肉・お肉の  
美味しい店ガイド

**WE LOVE  
YAKINIKU!**

02  
February vol.23



# 日本の新聞、始めませんか？ ご購入読キャンペーン実施中

読売新聞

NIKKEI

朝日新聞



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

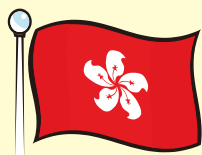
e-mail: nikkei@nikkei.com.hk  
WEB: www.nikkei.com.hk  
TEL: +852-2598-1771  
FAX: +852-2845-7768

## 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。



ご購入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, Philippines  
Tel: (02) 894-0341 Fax: (02) 817-2891  
e-mail: customerservice@ocsmnl.com.ph



primer

02 February  
2010

Contents

# WE LOVE YAKINIKU!

保存版! フィリピン  
焼肉・お肉の美味しい店ガイド



- 09 本物の焼き肉を堪能しませんか? 三田屋・但馬
- 10 肉の芸術品、最高の和牛に心ときめかす 瞬
- 11 分厚い肉を噛み締め、弾ける肉汁を味わう I'm Angus
- 12 これぞ本場 韓国焼肉! New BI-WON
- 13 多彩なメニューと日本語がうれしい! 牛坊
- 14 噛むほどに溢れ出るアンガスビーフのkokoroと旨味 Gaudi  
韓国焼肉を特製たれで舌鼓を打つ ARA
- 15 いろんな和食を一度に楽しみたいあなたへ Shokuji  
しっかり肉を食べたいなら外せない店 Tapella  
極上和牛を心ゆくまで堪能 IZUMI



## New Regular

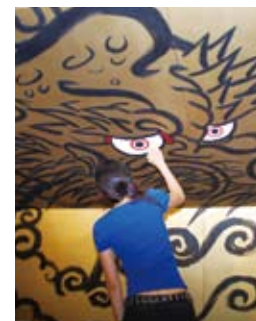
30 フィリピンのフィエスタ スケジュール—2~4月

## Report

- 06 日本大好き! UP Tomo-kai  
「Tomo-kai」の紹介
- 19 近くにあった楽園  
Puerto Galera プエルト・ガレラ
- 30 アイマージ通信  
フィリピンへの貢献を目指して!

## Column

- 04 Manila Dolce Vita  
壁画を受注 パーの壁画は金地にドラゴン
- 05 Mag-aral na Tayo  
学びの国フィリピンで



## Recipe

- 23 Made in Manilaの  
ヘルシーレシピ  
第3回 オイルサーデインの香草パン粉焼き

## Regular

- 07 World通信  
スペイン アメリカ・ミネアポリス
- 27 大使館情報
- 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
- 34 クーポン情報



## 26 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

## 29 MRT / LRT 路線図

編集長 Editor-in-Chief  
砂川元克 Motokatsu Sunagawa  
編集・制作・デザイン Editing / Production / Design  
iMarketing Japan, Inc.  
Primer編集部  
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 2月号 Vol.23

(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。



# Manila Dolce Vita

5

このコラムはフィリピンでの  
いろんな意味でのおいしい、甘い生活について、  
フィリピン在住のふたり、  
Seiko と yoko が交互に様々なテーマで  
お送りしていきます。

## 壁画を受注

バーの壁画は金地にドラゴン

ことの始まりは、ビジネス一族出身の若い知人がグリーンベルト2に新しく作るバーの話を始めたことでした。その名前が「IZAKAYA」だというではありませんか。それは、「BAR」という名のバーと同じで変だと反対したところ、いつの間にか居酒屋大将と命名されました。その流れからか、なんとその居酒屋バーの壁画を依頼されることになったのです。

縦 2.5m、横 5m と聞いて最初は不安になりました。しかも特注のキャンバスを見ると想像以上に巨大です。その上与えられた作業期間は2週間。でも、なぜだかできる気がしていました。最初は夜に作業しようと思ったのですが、いざ行ってみると壁や天井が真っ黒なため怖いし光が足りないことがわかったので、早朝と週末の短期集中でやることにしました。

お店が施工中だったため、大工さんたちと一



緒に作業をすることが多かったのですが、大工さんたちは英語をほとんどしゃべれないこともあり、ほとんど接点はありませんでした。でも、ある時ランチから戻ってきたら 5、6 人が絵を取り囲みキャンバスをつついてみたり、絵画用の木炭をこれは何だろうという感じで触ってみたいたり、腕組みして下絵を眺めていたりしてびっくりしました。現場に外国人で女性の私が時々加わるのが珍しいのと、巨大なキャンバスに興味を湧くらしく、だんだん私の背後から観察するようになり、お互いに奇妙な親近感ができたような気がしていました。

近くに休憩できるカフェもあり、週末には隣のレストランで生演奏があり、画材の調達もでき、グリーンベルトで作業するのは楽しく便利でした。フィリピンには画材屋さんがほとんどなく、画材は本屋さんで購入します。グリーンベルト5の FULLYBOOKED は中でも品ぞろえが良く、毎日のように利用していました。

まだまだ無名の私に大事な壁画を任せてくれた知人にはとても感謝しています。新人にもチャンスをつかみやすい、この国ならではのおお



かさにとどこまで応えられるのか、こつこつ地道にやっています。

## ギャラリー・Mag.net



小さいけれど絵を掛けるスペースは沢山ある、素敵なギャラリー

オープニング当日には友人やたくさんの方に来て頂き、大感激の初個展でした。



猫のシリーズ

seiko  
画家を志してフィリピンに移住。夢は自分のギャラリーを持つこと！！



## 日本人経営の日本人のための レンタカーです!

レンタカー車種・ご利用料金のご案内

**価格とサービスに自信あり!** もちろん! 運転手付!

**トライアングル トラベル**

☎ 02-9867756/02-853-0775・日本語  
☎ 09-273727874 ダイヤルも  
あります! 1950~ヘルス

| ・ファミリー: 定員8名<br>ミツビシアドベンチャー                                                         |                                                                                     | ・TOYOTA: 定員8名<br>イノバ                                                                |                                                                                      | ・TOYOTA: 定員14名<br>ハイエース |               | ・RVクラス: 定員6名<br>フォードE150 |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------|--------------------------|---------------|
|  |  |  |  |                         |               |                          |               |
| レンタル時間                                                                              | 料金(ペソ)                                                                              | レンタル時間                                                                              | 料金(ペソ)                                                                               | レンタル時間                  | 料金(ペソ)        | レンタル時間                   | 料金(ペソ)        |
| 6時間                                                                                 | 2,000 ⇄ 2,000                                                                       | 6時間                                                                                 | 2,300 ⇄ 2,000                                                                        | 6時間                     | 2,500 ⇄ 2,000 | 6時間                      | 3,000 ⇄ 2,000 |
| 12時間                                                                                | 2,800 ⇄ 2,500                                                                       | 12時間                                                                                | 3,000 ⇄ 2,500                                                                        | 12時間                    | 3,700 ⇄ 2,500 | 12時間                     | 4,000 ⇄ 2,500 |
| 24時間                                                                                | 4,300 ⇄ 4,000                                                                       | 24時間                                                                                | 5,000 ⇄ 4,000                                                                        | 24時間                    | 6,000 ⇄ 4,000 | 24時間                     | 6,500 ⇄ 4,000 |
| 超過料金                                                                                |                                                                                     | 超過料金                                                                                |                                                                                      | 超過料金                    |               | 超過料金                     |               |
| 400ペソ/時                                                                             |                                                                                     | 400ペソ/時                                                                             |                                                                                      | 500ペソ/時                 |               | 500ペソ/時                  |               |

値下げ  
しました!

**当日予約も可!**  
 受付 9:00~18:00

当社のレンタカーはすべて運転手付きの価格になっております。ガソリン代はお客様負担です。返車の際に、返却地最寄りのガソリンスタンドで給油し、ドライパーに領収書と引き換えに現金をお支払い下さい。 M G-1

HPからのオンライン予約できます  
 URL: [www.triangle-travel.com/](http://www.triangle-travel.com/)



留学生活@フィリピン

マグアール ナ ターヨ

# Mag-aral na Tayo

## 学びの国フィリピンで

「なんで給料も出ないのにボランティアなんかするの？」  
フィリピン人にそんな質問をされたことがあります。フィリピンに留学する学生の多くは現地で何らかの NGO やボランティア活動に携わっています。  
その活動を通して感じることや知ることは決して大学の授業で学べることではありません。その中にはお金に変わらない大切な学びがあるからこそ私たちはその活動に魅力を持つのでしょうか。  
今回はそんな NGO の現場で活動する学生の声をお届けします。

私は 2009 年 2 月から現地 NGO『LOOB』でボランティアスタッフとして活動しています。フィリピンの魅力に魅かれてから、9 ヶ月。現地スタッフと共に、LOOB での日々を楽しんでいます。

活動の中で 1 番大きいのは、ワークキャンプ。日本人とフィリピン人キャンパーが貧困地区に集い、マングローブ植林や小学校の衛生環境改善などコミュニティの課題に取り組みます。私は、キャンプスタッフとしてワークやプログラムがスムーズに進行するようにお手伝いしつつ、フィリピン人スタッフと日本人キャンパーのつなぎ役になることと、自分もキャンプの時間を楽しむことを目標に参加しています。

またイロイロ市には、市の各家庭から出たごみすべて運ばれて来るカラフナンごみ投棄場があります。私たちは毎週末にそこで暮らす子どもたちに対して英語を使ったアクティビティを実施しています。固形廃棄物処理法の制定に伴い、カラフナンダンプサイトは 2010 年に閉鎖することが決定してい

ます。閉鎖後のウェストピッカー（ゴミを拾って生計を立てる人たち）の支援活動としてジュースパックから作る裁縫プロジェクトも行っています。

私が活動に参加する中で喜びを感じるのは日本人キャンパーが、初めてフィリピンと出会いフィリピン文化の魅力や人の温かさに触れ、キャンプに参加する前は『バナナがいっぱいある国』『日本より貧しい国』というイメージだったフィリピンの新しい顔を見つけてくれることです。またフィリピンのコミュニティに入って暮らす中で、助ける対象だと思っていた人たちといつものまにか家族や友だちとして深い絆で結ばれていく時間をいっしょに過ごせることがとても幸せです。

日本人が考える「良さ」を基準にするのではなく、フィリピン人が LOOB での活動を通して、自分たちの方法で自然と現状を変えていけるのだということを感じ、感動しました。それが LOOB の活動の中で学んだことです。



ジュースパックを小学校で集める



マングローブ植林を手伝ってくれるワーク地のお母さんたち



スポンサーに手紙を書く子供たち



貯水タンクをつくる



フィリピン人ボランティア



マングローブ植林

前田友香

大阪教育大学教育学部

活動場所：パナイ島イロイロ市

団体正式名称：LOOB

(love our own brethren)

HP: <http://www.loobinc.com/index.html>

LOOB(ロオブ)とは、2001年に発足したビサヤ圏パナイ島イロイロ市で活動するフィリピンの NGO です。ワークキャンプやごみ山カラフナンでの英語教育、日本語教師プログラム、NGO 視察など様々なプロジェクトを行っています。



**ABACA FURNITURE**  
GREATWIN MARKETING

Unit 701 The Tower at Emerald Square, J.P.Rizal cor P.Tuazon St.  
Project 4 Quezon City, Philippines  
Tel: 02-438-5177, 02-911-1316 Fax: 02-440-1517  
E-mail: [greatwin\\_marketing@yahoo.com](mailto:greatwin_marketing@yahoo.com)

南国リゾート風 アバカ家具をご家庭に

メトロマニラ圏内無料宅配! (15,000ペソ以上のご注文)  
あなただけのアバカ家具。オーダーメイドのご相談もお受けします。  
業者様への日本向けコンテナ配送も致しております。

シアトル チェア  
23,500ペソ

シングルブランコ  
16,000ペソ

ゼブラ フィッシュチェア  
16,000ペソ

担当: 岸下(キシシタ) 携帯0917-624-9137

詳しくはホームページをご覧ください。 [www.greatwinmarketing.com](http://www.greatwinmarketing.com)



# 日本大好き！ UP Tomo-kai ～「Tomo-kai」の紹介～

フィリピンには、日本食レストランや、日本のドラマやアニメに関する商品が至る所にあります。それほど日本が好きなフィリピン人が多いということなのでしょうね。今回で紹介するのは、フィリピン大学(UP)に在籍している、大の日本好きの学生が集まったクラブ、「Tomo-kai」です。「Tomo-kai」というのは「友達」とタガログ語の「kaibigan」(友達)を組み合わせた言葉です。

「tomo-kai」はフィリピン大学に在籍している学生のグループで、日本語や日本の文化を学び、さらにイベント等を通じて日本の文化を広める活動を行っています。例えば折り紙や風呂敷の包み方をメンバーで学んだり、日本語の習得にも日々励んでいます。

去る10月24日にはクバオの Gateway で「いらっしやいませ :Tuloy ka sa mundo ng



茶道のデモンストレーション



折り紙のワークショップで子どもたちと

Pilipinas at Japan (ようこそ、日本とフィリピンの世界へ)」というイベントを、「フィリピカ」(「フィリピンに学ぶ会」フィリピンに在住の奥様方のボランティアにより運営)と合同で行いました。

そこで書道や着付けをお客様に体験させたり、学校で習ったソーラン節やエイサーを披露しました。

皆さんも、お時間がありましたら彼らと一緒にイベントをやってみたり、お話してフィリピンの文化を学んでみませんか。日本語で大丈夫です。

フィリピンのことをもっと知りたい、フィリピン人と仲良くなりたいと思っている方、連絡をお待ちしております。



エイサーの踊りを披露

ご連絡・お問合せ

UP Philippines-Japan Friendship Club  
「Tomo-kai」

連絡先: 電話 0915-688-1293

Razel (ラゼル) 日本語可

E-mail uptomokai@gmail.com

HP: <http://tomokai.wordpress.com>

文: 貝野 綾

UP 学生。普段、彼らと共に学ぶ中で彼らの親切に何度も助けられ、フィリピン人の素晴らしさを、「Tomo-kai」を、皆さんに知ってもらいたいと思いました。



広島への折り鶴をもつ部長と副部長

## ホームサービスの 本格 タイ式 マッサージ

2010年1月よりリニューアルオープン

昨年12月より1ヶ月間、当店全スタッフ、技術、サービス向上のため研修期間を頂き、さらにレベルを上げて営業させて頂くこととなりました。

### メニュー

※すべてタイ式マッサージです。

|       | 1 時間   | 1 時間半  | 2 時間   |
|-------|--------|--------|--------|
| 全身    | 350 ペソ | 500 ペソ | 600 ペソ |
| オイル全身 | 350 ペソ | 500 ペソ | 600 ペソ |
| 背中&頭  | 350 ペソ | 500 ペソ | 600 ペソ |
| 足     | 300 ペソ | 400 ペソ | 500 ペソ |
| ツイン全身 | 700 ペソ | 800 ペソ | 900 ペソ |

※前日からの予約も受け付けています。お気軽にご利用ください。※当店はマッサージのみのサービスとなっております。スタッフへの無理な要求等は絶対にしないで下さい。※状況によってはお断りさせていただく場合もございます。ご理解の程宜しくお願い致します。

特別出張サービス: 当店の講師 4 人による最高技術のマッサージ

全コース 1 時間 500 ペソ 2 時間 800 ペソ

3PM ~ 12AM (月~土曜日) ※まずお電話で予約状況等ご確認ください

営業時間

月~土曜日 3:00PM~4:00AM / 日曜・祝日 1:00PM~3:00AM

電話 02-728-3560 to 62 携帯 0927-981-7916 (日本語可)



VINTAGE THAI MASSAGE

2nd Floor Unit 2B Orchids Tower Oriental Garden Chino Rocas Ave.,  
Makati City B-2







## スペインの四季 ～春を告げるアーモンド～

サンサンと輝く太陽、広がる砂浜に蒼い海、鼻をくすぐるパエリアの香りに、愛の歌を響かせるフラメンコギター。そう、これこそ情熱の国スペイン！

Spain



…な～んて、これはスペインで冬を越えたことがなかった頃のイメージ。私の住んでいる北部の街には、海もなければフラメンコギターも聞こえてこないし、ましてや冬の寒さといったら…ブルブル。

それもそのはず、改めて世界地図を見てみればスペインと日本の緯度はそう変わらず、むしろスペインの方がやや北に位置しているほど。というわけで、暑いばかりのイメージだった情熱の国スペインにも、



日本に似た四季がありました。

強い陽射しに蒼い海が輝く夏。真っ青な空の下、砂浜に並ぶ小麦色の肌…言わずと知れたスペインの魅力が光る季節。秋には広大な大地に葡萄がたわわに実り、緑色が鮮やかなオリーブの実、その重みで枝をしならせる。冬、フランスとの国境近く、ピレネー山脈の麓には深々と雪が積もり、冷たい風が吹きつける厳しい寒さが続く。そして待ちに待った、春。冬の薄暗い曇り空を割って久しぶりに太陽が覗き、草花達が一斉に芽吹き始める喜びの季節。



春夏秋冬、日本と通じ合う四季が楽しいスペイン。1つだけ残念なのは、厳しい冬が過ぎた後、日本での春の代名詞『桜』を拝めないこと。『春は桜』と、日本では毎年桜を見て春を感じていた私だから、桜が見られないスペインの春は少しだけ淋しい。そんな風に思いながらも春を心待ちにしていた2月の下旬、私の小さな憂鬱を吹き飛ばしてくれたのは、いつもの散歩道の街路樹、『アーモンド』が付けた花。

桜と見間違えそうな可愛らしい桃色の小さな花を、一斉に枝一杯に付けて見事に咲き誇るアーモンドが、

冬の悲しげな路地も冷えた切った体も少しだけ淋しかった気持ちも、パッと明るく暖かく照らしてくれる。日本の桜同様、スペインに



春の訪れを告げる喜びの花。

さあ、アーモンドが咲いたら待ちわびた春が来るっ！日本から遠く離れたスペインで、日本よりも少しお先にアーモンドとワインでお花見しちゃおっかな、なんてね！



セボジッタ

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

## Sky Blue Water, Minnesota ～空色の“水”という名のミネソタより～

鮮やかな暖色の葉が窓の外に舞い落ちるこの頃、私のアメリカ生活・国際結婚生活は早くも半年以上が経とうとしています。

プロポーズのために3日間だけ日本へ飛んできた彼。そんな彼のいるアメリカに渡った時、目にしたものはモノクロ写真のような、一面真っ白な雪で覆われた氷点下20℃の世界でした。あれから半年。季節が変わり、どこまでも青く澄み切る空の下、誰かの足跡のように散らばる湖たちは、ミネソタの異名“Sky Blue Water”に相応しく、鮮やかな空色をそのまま水面に映し出します。大きな空と、海とも思えるほど大きな湖は、スパークリングウォーターとBBQの似合う季節を一層楽しいものにしてくれます。



新しい街、新しい人、新しい生活。まるで“観光大使”にでもなるかのように、訪れたことのない場所には進んで足を運び、この地が、この街が、どのようにして造られていったのか、そんなことも深く知りたいと学び始めました。冬の寒さを除けば、ミネソタはとても心地よい街です。ここには全米最大のショッピングモール、全米最大のステートフェア、五大湖のひとつ“スベリオル湖”、世界を代表する数々の有名企業の本社があり、そして

文学・文化の発祥地としても知られています。ハイトンボな空気とローテンボな空気がうまく溶け合わさったオモシロい街。知れば知るほど、もっともっと知りたくなるミネソタに、私の好奇心は薄れていくことなく、様々な経験と共に私のアメ



リカ生活を何倍も充実したものにしてくれることでしょう。

結婚を通して海外に住むというチャンスに巡り合い、五感と直感

に従って、見るもの、聞くもの、知るものをありのままに受け止め、この街を、はたまたこの国を自分の言葉で理解し、少しずつ、少しずつ、この地が「ホーム」になってきているように感じます。どんな時も大きな心で支えてくれる彼。大親友でもある彼に感謝し、辛いことも喜びに変えていける、学びと成長と笑いの多い心豊かな生活をしていければと思っています。

U.S.A.



ピース 実加

1983年生まれ。大学卒業後、ピリズブートキャンプで有名な(株)オークロンマーケティングに入社。2009年アメリカへ移住、結婚。現在は専業主婦。ブログでミネソタのこと、私生活のことを執筆中。実加さんのブログ「ミネアポリス・セントポール発みかのアメリカーライフ」  
<http://ameblo.jp/mika-takahashi>





なんだか、無性にお肉が食べたい。

**お肉を食べて、元気だそう!**

暑いフィリピンだからこそ、

しっかり体力つけなきゃ!

**そんなときには焼肉!!**

フィリピンにはたくさんの

焼肉屋さんがあります。

せっかく食べに行くのだから、

やっぱり絶対においしい焼肉が食べたい! ですよね?!

そんなアナタの為に用意しました、今回の特集。

**We Love YAKINIKU!!!**

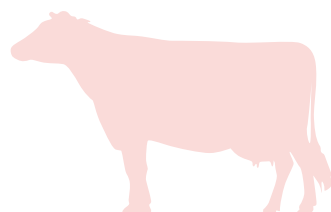
焼肉以外のおいしいお肉も用意しています。

プライマー片手に友達と、家族と、さあ、

**焼肉探検、スタート!**



**WE LOVE**



**YAKINIKU!**

**保存版!**  
**フィリピン**  
**焼肉・お肉の**  
**美味しい店ガイド**





## 本物の焼き肉を堪能しませんか？

言わずと知れた名店、「三田屋」、「但馬」。マカティにひっそりとたたずむ隠れ家のような三田屋と、姉妹店でマニラ湾沿いの夕陽が見えるロマンティックな但馬。焼肉通の舌をも唸らせる最高の肉ばかりをそろえたこの二店。一度来たら何度でも通いたくなる、誘惑たっぷりのお店です。どれをオーダーしても間違いない三田屋・但馬ですが、中でも特にオススメしたい、この肉を食べなきゃ終われない、そんな品々をご紹介します。



レンガ張りと藤椅子が温かい、カジュアルに焼肉を楽しめる三田屋の内装(上)。  
マニラ湾を見渡せる、明るい開放感の中で食事ができる但馬、デートにも使えるっ！(左)。



### オススメメニュー その1

#### 日本産特選和牛サーロイン ● P750

一番の人気、日本産特選和牛サーロインは「思わず舌鼓」を打ってしまう一品。タレを付けなくても、塩と肉そのものの甘みで絶妙な旨味が広がります。肉がとても柔らかく、一口ごと噛むというよりは、口に入れた瞬間からトロトロととろけていくような感覚で「本物の肉を食べた!!」と実感します。肉の旨味だけで感じる甘みに驚くはず。

安くておいしい!  
Primer編集部  
のイチ押しです!  
(牛肉ではありませんが…)



### オススメメニュー その2

#### ポン酢US牛もも肉厚切り ● P300

次にポン酢US牛もも肉厚切りを注文。辛みを加えてほんのり赤いもみじおろしとシャッキシャキのネギを厚切りのお肉に乗せて、さっとポン酢を付けていただきました。こってりな焼肉のイメージを一新。もみじおろしとネギの辛み、ポン酢の酸味、そして肉から滲みでる肉汁のハーモニーが食欲をさらにそそります。さっぱりしていて女性に嬉しい焼肉。スタッフの方曰く、「他の国の人にはあまりポン酢は好まれない」とか。日本人のみが分かる美味の世界なのでしょうか。



### オススメメニュー その3

#### 特上黒豚焼肉(トントロ) ● P350

特上黒豚焼肉(トントロ)は、中でもPrimerスタッフ一押しの一品。まず生肉の状態での肉の美しさにビックリ!! トントロにも綺麗な筋が入っているのですね。噛むごとに「ギュッギュッ」と繊維が切れる音が聞こえ、口の中には甘い肉汁が広がっていくと夢見心地。脂分が控えめなのでしつこくなく、レモンやカラマンシとの相性も抜群。さっぱりしているのでとても食べやすかったです。歯切れが良く、お子さんも大好きになるのでは?!

#### その他のメニュー

- 特上タン厚切り P400  
厚さのあるタンで歯ごたえばっちり!
- 海鮮焼き盛合わせ P1,100/2人前  
新鮮な魚介類も自慢。ユニークな「うに焼き」をぜひ!

平均予算: P1,000 / 1人(ディナー)

#### 三田屋 SANDAYA

2F Colbella Arcade, 910 Pasay Road,  
San Lorenzo Village, Makati  
☎ 17:30~23:00 (月~金)  
11:30~23:00 (土・日)  
☎ なし

#### 但馬 TAJIMA

2F, Harbour Square Building #1,  
CCP Complex, Bucaneg Street, Manila City  
☎ 11:30~23:00  
☎ なし





## 肉の芸術品、最高の和牛に心ときめかす

開店して1年ながら美味しい和食ならここ、といわれる瞬 (TOKI)。  
大阪のハイアットなどで修業したシェフは、牛肉も扱っていたため肉には相当のこだわりがありました。和牛は日本からの空輸はもちろん、中でも柔らかく臭みの少ない雌牛のみを仕入れます。シェフの信頼する肉屋が目利きで選んだ最高級の牛です。本当に美味しいものを食べたい時に、極上のひとときを過ごしたい時に、ぜひ訪れたいお店です。

### オススメメニュー その1 和牛たたき ● P620

まずシェフが出してくれたのは、和牛たたき。涼やかな器に盛られ見た目にも美しい一品。そっと一切れ口に運ぶと、きゅっと酸味の効いた牛肉のやわらかさに心が躍ります。肉の繊細な味を引き出すのは和食ならではの。お腹がきゅーっと鳴り、次のコースへと心が高鳴ります。



コース内容：前菜、茶わん蒸し、海鮮鉄板焼き、和牛サーロインステーキ、ご飯、デザート  
メインが和牛ラムステーキの和牛ラムステーキコース (P1,900) もあります

瞬のシェフ 米川さん  
お弁当のデリバリーも始めました。  
メニュー等はぜひ当店で  
お問い合わせ下さい。  
「瞬」の味を、ぜひ一度  
手軽に、ご自宅や職場で  
味わってみてください！



### その他のメニュー

- 和牛しゃぶしゃぶ P670  
軽〜くところけるお肉
- 和牛サーロインステーキ(単品)  
P1,650  
最高級の牛肉のステーキです
- ロブスター刺身鉄板焼き  
P2,500  
自慢のロブスターをたっぷり食べられます

平均予算：P1,500 / 1人



### オススメメニュー その2 和牛サーロインステーキコース ● P2,400

見てください、この芸術的な霜降りを！ 目利きのプロがその時々で最高のものを選ぶというだけあり、きれいなバラ色に白い雪のような霜が入っています。見た目にもいかにも柔らかくむっちりとしていて、これをじゅうっと焼いて塩やたれで頂くとそのジューシーさ、味の濃厚さに言葉を失ってしまいます。このコース料理は海鮮や茶わん蒸し、デザート等がつき、和牛ステーキを単品で頼むよりかなりお得です。

### 瞬 TOKI

2nd Floor, 32nd and Fifth Bldg., 32nd St.  
corner 5th Avenue Bonifacio Global City  
☎11:00~22:15 ㊿年中無休  
E-mail tokifoodhaus@pims.ph  
URL <http://toki-jp.com>





## オススメメニュー その1

### Tボーンステーキ ● P1,990/16oz

Tボーンステーキはまず16オンスというそのボリュームに息をのみます。肉そのものの味を豪快に味わいたい一品。付け合わせのマッシュルームも特大で野生の香りがします。表面だけ程よく焼いた肉は噛み締めるほどに肉汁があふれ出し、一口ごとに感動があります。この厚みのある肉を切るために、専用のステーキナイフが用意されています。



## オススメメニュー その2

### リブアイステーキ

● P660/100g (300g～)

きれいな赤身にきめ細かく入ったサシは焼くのが惜しいほどの芸術品。大きな肉塊からの切り立てです。しっかりと網目をつけて焼いた肉なのに、断面はきれいなピンク色のミディアムレア。肉本来の味をマッシュルームソースで頂きます。付け合わせの、これも豪快にオーブンで焼いたポテトと野菜、ぱりとしたサラダでまた食が進みます。



### その他のメニュー

- SEARED MAHI TUNA PIRI-PIRI P360  
シーフードもとろける柔らかさ
- DEEP FRIED SHRIMPS CHILI SAUCE P320  
大人気のカラマリをアイム・アンガス風味で
- BOSTON CLAM CHOWDER P250  
やさしい味わいのクラムチャウダー

平均予算：P1,500 / 1人

# I'm Angus アイム・アンガス

マカティ  
MAP : A-2  
☎ 02-892-6260

## 分厚い肉を噛み締め、弾ける肉汁を味わう

フィリピンの神戸牛ともいわれるアンガスビーフ。その旨味滴るアンガスビーフを思いっきり食べてみたい方におすすめするのがヤカルストリートにあるI'm Angus。名前からして、最上級のビーフを提供する誇りを感じさせます。実はここ、マニラ内の他のステーキレストランにもお肉を提供しているほど、知る人ぞ知るお肉の名門店なのです。一步お店に入ると、ゆったりと上品な空間が広がります。女性のファンが多いのがうなずける繊細な味付けや、野菜も意外に多く使った芸術的な盛り付け。また、肉の火の通し加減も絶妙です。



## オススメメニュー その3

### ストリップロイン

● P1,990/12oz

無駄な脂肪のない赤身のストリップロインは、一口一口、しっかり肉の味を楽しめます。どこまでもにじみ出てくる旨味を味わうのは、至福のひと時。分厚いながら柔らかくシンプルな肉は、飽きずにぺろりと食べてしまえます。



### I'm Angus Steak House

WIC Bldg. 7431 Yakal St.,

San Antonio Village

☎ ランチ 11:00~15:00

ディナー 17:00~23:00

☎ 日曜日

URL [www.i-am-angus.com.ph](http://www.i-am-angus.com.ph)



# New BI-WON ニュー・ビワン

パサイ MAP : F-6  
☎ 02-551-2118  
02-834-7576

## これぞ本場 韓国焼肉!

韓国語で"Secret Garden"という意味のこのお店はまさに秘密の楽園。韓国で大統領のシェフを勤めたこともあるという韓国人シェフが提供する本物の味です。Mall of Asia (MOA) やLRTエドゥサ駅に近く駐車場もあり、立地条件良好。メニューは日本語でも書かれ、写真もあるので安心です。30人まで対応できる個室もあるので、会議や誕生日パーティー、歓送迎会など様々な用途で利用できます。



### オススメメニュー その1

#### ブルコギ ● P250/1人前

まずは韓国焼き肉といえばおなじみ、ブルコギを注文。焼肉というよりは日本のすき焼きに近いイメージ。専用のブルコギパンで野菜と一緒に炒めて頂きます。見た目の濃さに比べて、意外にさっぱりと食べやすいです。タレの良く染みた肉がご飯によく合います。(写真は二人前)



前菜のおかわりが  
1回出来ます!



### オススメメニュー その3

#### カルビグイ ● P300/1人前

ガッツリ食べたい人にオススメなのがカルビグイ。骨付き肉で存在感大! 専用のタレにつけ頂きます。こちらもレタスで巻いてさっぱりと召し上がれ。(写真は二人前)



### オススメメニュー その2

#### カルビサル ● P600/1人前 (2人前より注文可)

赤みが綺麗に広がるこのカルビサル。お肉の味がしっかりしているので、ごま油とお好みでんにくチップやキムチを添えてレタスで巻いても。なかなか野菜が取れないフィリピン生活が気になる女性にも、子供や旦那さんの健康が気になるママにも優しい焼肉スタイルですね。(写真は二人前)



### オススメメニュー その4

#### ユッケ ● P390

ちょっと辛さの効いているこの店独自のユッケ。辛みと、肉と卵の甘さのハーモニーに舌鼓。そして迫力満点のボリューム。お値段分の価値、大アリです!

#### その他のメニュー

- 海鮮チヂミ P350  
イカやエビの感触が楽しめる
- 石焼ビビンバ P270  
子供に大人気!
- タコ炒めのシヨメン P450
- 味噌チヂミ P279

平均予算: P1,000 / 1人

肉やビビンバなどは自分で辛さを調節できるようになっているので、辛いものが苦手な方も楽しんで食べることが出来ます。

#### New Bi-Won Korean Restaurant

2822 Edsa Extension cor. P. Celle Street,  
San Rafael, Pasay City  
☎ 10:00~22:30 ①なし





## オススメメニュー その1

### 和牛極上カルビ ● P1,300

「絶品」という言葉はこの和牛極上カルビの為にあるようなもの。最初の一口ですぐに肉の違いが分かります。感触からして明らかに違います。口に入れた途端に肉が溶け始め、噛むと同時に甘い肉汁が口中に充滿し、肉の旨味がす〜っとしみ込んでいきます。上質な肉だけあって脂分は多いですが、しつこくなく、むしろその脂分が旨味をパワーアップさせています。



## オススメメニュー その2

### ユッケ刺し ● P300

まさかフィリピンで生肉、ユッケが食べられるとは！ 生肉独自の甘みとリンゴの甘酸っぱさ、そして卵、これら3種の甘みが見事に融合。ひんやりと冷たいユッケが、焼き肉とはまた一味違う肉のおいしさを教えてください。

## オススメメニュー その3

### 上タン塩 ● P300

この店の上タン塩はガッチリ厚くタン独特のコリコリ感が楽しめます。しかし、食感を楽しんだ後はしっかり噛み切れるのが、ここのタンの品質の良さの証拠。レモン汁でさっぱりと召し上がってください。



## オススメメニュー その4

### 上ミノ ● P600

ミノとは、ホルモンの一種で牛の4つある胃袋のうち1つ目の袋のこと。コリコリとしっかりとした食感がホルモンを食べる醍醐味ですが、ミノは特に歯ごたえ十分な部分。このお店の上ミノはコリコリ感の後、噛むたびにどんどん柔らかくなっていき、ミノを浸けている味噌ダレの味とミノの旨味が口中に広がります。

## オススメメニュー その5

### 上カルビ ● P400

上カルビは、ちょっと凝っていてこだわりのある味というよりは、ほんのり甘いタレにしっかり漬け込んでいてお子さんも大好きな焼肉らしい味。口に運ぶ前に醤油ベースか味噌ベース、お好きな方のタレにさっと付けてから頂いてください。タレと肉の旨味の相性抜群で、ご飯がどんどん進みます。



## 多彩なメニューと日本語がうれしい!

赤いのれんをくぐって店に入れば、聞こえてくるのは「いらっしゃいませ」。日本語のできるフィリピン人スタッフが暖かく迎えてくれます。店内を見渡せば最新の雑誌やたくさんの漫画がそろえられていて、どこか日本の居酒屋にでも来たような感覚になります。わいわい楽しみながらガッツリ食べたい時にお勧めのお店です。



### その他のメニュー

- 数量限定いか一夜干し P300  
いか一杯をどんと味わえます
- テグタンスープ P300  
辛いものに目がない人におすすめ
- お通しサラダ P180  
シンプルなキャベツのサラダですが焼肉にぴったり

平均予算：P1,000 / 1人

### 牛坊

561Adriatico St. cor. Julio Nakpil St.  
Malate, Manila

営業 15:00～翌日2:00 ⑧ なし

ペイエリア  
MAP : G-2  
☎ 02-521-2396



# Gaudi ガウディ 噛むほどに溢れ出るアングスビーフのコクと旨味

ボニファシオ  
MAP : P-3  
☎ 02-856-0473

おしゃれなスペイン料理レストランとして人気のある Gaudi は、意外に、豪快なアングスビーフステーキでも有名。ステーキを注文すると、まずスタッフが運んでくるのは2〜3個のお肉の塊。量り売りはなく、その日に入っているお肉の塊から選びます。大きさはだいたい500gくらいから。これをしっかり網目をつけて焼いてもらい、陶器のお皿の下から火にかけて温めます。肉質はとろけるような柔らかさで、次々と口に運びたくなるほど。肉のうまみにぴりりと岩塩だけを効かせて頂くのも、赤ピーマンのソースに絡めて絶妙な風味のハーモニーを味わうのも、どちらもお勧めです。



アングスビーフのステーキ  
● P2,750/kg

## その他のメニュー

- 冷製アペタイザーの8種盛り P250  
8種類もの前菜が食べられるお得な一品
- ガウディサラダ P220  
野菜がたっぷりヘルシー
- デザート盛合わせ P336  
色んなデザートを一度に試せます

平均予算：P1,000 / 1人



## Gaudi Restaurant

GF Serendra, Mckinley Pkwy  
Bonifacio Global City, Taguig  
☎ ランチ 11:00~15:00  
ディナー 17:00~23:00  
(日曜日のみ~22:00)

※ホーリーウィーク、クリスマスは営業時間が変わることがあります

☎ なし

URL [www.gaudi-restaurant.com](http://www.gaudi-restaurant.com)

# ARA アラ

マカティ  
MAP : B-2  
☎ 02-817-1206

## 韓国焼肉を特製たれで舌鼓を打つ

透き通るように綺麗な赤いカルビ肉。レアでも美味しく頂けそうな程新鮮なのでさっと軽く焼いて…。ジューシーなお肉をレタスで巻くと口当たりが軽く、タレの美味しさも相まっていくらでも食べられます。本当に美味しい韓国料理屋さんとして韓国人がその名を挙げるARAは、お料理の美味しさに定評があります。こちらでは、昼間から焼き肉を勢いよく食べているお客さんもちらほら見かけます。美味しい焼き肉でしっかりエネルギーをつけているようです。



デジタルビ ● P350

## その他のメニュー

- ユッケ P400
- ヤンヨンカルビ P490



カルビサル ● P690

ARA 平均予算：P1,000 / 1人

7232 Malugay St. Brgy. Bel-Air Makati City

☎ ランチ 11:00~14:30 ディナー 17:00~22:00 ☎ なし

※個室、VIPルーム、ファンクションルーム等あり。

# Shokuji ショクジ

マカティ  
MAP : B-3  
☎ 02-812-9235

## いろんな和食を一度に楽しみたいあなたへ

リーズナブルにおいしい日本料理が食べられると、国籍を問わず大人気なお店の一押しは「Shokuji Emperor Teishoku」。日本料理の王道が一度に食べられる贅沢品です。日本人の心の味、みそ汁から始まり、まぐろの刺身、マンゴーの甘い味が妙に合うフィリピン版カリフォルニア巻き、そしてサクサクの天ぷら。メインの焼肉はタレが美味!! ご飯が進みます。



Shokuji Emperor Teishoku ● P395

みそ汁・まぐろの刺身とカリフォルニア巻き(または、かにサラダとカニかま・マンゴーのサラダ)・焼肉(焼き肉の他に、鶏肉、トンカツ、エビ天ぷらから選択可能)・白身魚とイカの天ぷら(またはイカ照り焼き)・デザート



焼き鳥 ● P155/4本

フィリピンらしいほんのり甘いタレがかかった焼き鳥はお酒、ビールとの相性もバッチリ!!

Shokuji 平均予算：P500 / 1人

G/F LPL Center, 130 San Agustin Street cor. Sedeno Street, Salcedo Village, Makati City

☎ ランチ 11:00~14:00 ディナー 18:00~22:00 ☎ 土・日・祝

URL [www.shokuji.co.cc](http://www.shokuji.co.cc)

※P300以上の買い上げでデリバリー可。5%のデリバリー料が必要。



# Tapella タペラ **しっかり肉を食べたいなら外せない店**

マカティ  
MAP : C-3  
☎ 02-757-2710, 2711

グリーンベルト5のざわめきから少し離れた場所に、隠れたアンガスステーキの人気店があります。ワインが豊富で軽い食事を楽しめるスペインレストランなのですが、アンガスビーフが質と量の割にお手頃な価格で楽しめる店としても知られ、いつもにぎわっています。この店のお肉は、日本で考えるようなグラム単位ではなく、キロ単位なのだから肉好きには堪りません。ジューっと表面に焼き目をつけたステーキは、温かく熱せられたお皿の上にのせてサーブされ、いつまでも焼きたてを頂けます。外側の肉の香ばしさと内側の柔らかい赤身をぜひたっぷり堪能してみてください。



アンガスビーフのステーキ ● P2,750/kg

## その他のメニュー

- 料理名セラノハムとチーズの細揚げ春巻き P110 ハムとチーズの相性がバツグン
- イカ墨入りカラマリ P255 大人気の一品。見た目もびっくり
- 5〜6種類のワインの飲み放題(金曜日のみ) P600 ワイン好きにはたまらない!

平均予算 : P600 / 1人



## Tapella Bar & Restaurant

Ground Floor, Greenbelt5, Ayala Center  
Makati City

☎ 11:00~翌日0:00 (日曜日のみ~22:00)

Ⓢ なし

※満席になることもしばしばなので、ぜひ予約を入れることをおすすめします。

# IZUMI イズミ **極上和牛を心ゆくまで堪能**

ボニファシオ  
MAP : N-2  
☎ 02-856-4090

ザ・フォートにできた新しいバー。ドアを開けると、モダンなインテリアと壁一面の日本酒の瓶の数々が目に飛び込んできます。お酒にこだわる人にもうれしいお店です。



和牛ステーキ (サーロイン) ● P1,300/100g

和牛ステーキは、その風味が何とバタースカッチのように甘くてびっくり。シンプルな調理でこんなにも濃厚だなんて。おいしいもの好きには外せない一品です。



和牛さがりの刺身 ● P690

思わず目を閉じ一枚一枚、丁寧に味わう…。こんなにも牛肉は滋味のある深い味だったのね。シェフに伺うと黒毛和牛でも最高級のA5という、フィリピンではありえなかったクラスのを空輸しているとのこと。

## あわびとエビのからし酢味噌掛け

● P400

芸術的な盛り付けにまず感動。酢のゼリーや梅干しの酸味と素材との絶妙なハーモニーに、すかさずお酒も一口。

お肉もいいですが、IZUMIのおすすめは、やはり日本酒!  
左: 磯自慢(いそじまん) P4,000/本、  
右: 作(さく) P500/180ml小ボトル、  
P3,000/720ml 大ボトル



## その他のメニュー

- 本日の刺身 P250 シェフおすすめのお刺身が日替わりで楽しめます
- 生春巻きサラダ P220 さっぱりしたものをつまみたい時に

平均予算 : P1,000 / 1人



## IZUMI SAKE BAR LOUNGE

Unit152 Forbes Town Center 29th St. corner  
Rizal Drive Bonifacio Global City

☎ 17:00~24:00 (平日)

17:00~翌日2:00 (金曜・土曜)

Ⓢ 日曜日

※2階のラウンジでパーティーもできます





## 釣りキチとん平フィリピン奮闘記

皆さんこんにちは！このたびプライマー編集部さんのご厚意により私こと、とん平にこのような自由な枠(?)をいただき感謝しております。  
べ～ろ～～～～（編集部注：「しか～し」という意味のタガログ語です）  
いつまで続くかわからずとん平が飽きるか、プライマーさんに見捨てられるか、この意味不明なせめぎあい、たまりまへんな～～。  
今回きりの可能性も・・・

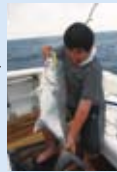
さて、マイ沖（注：「前置き」、ですね。念のため）はこれくらいにして、まずは自己紹介なんぞをしてみますか！とん平は、去年の4月28日にこのフィリピンの地に降りたちました。

何しに来たかと申しますと、日本からシーフードヌードルを抱えてチャンネーを追っかけて来たわけではなく、フィリピンの治安と雇用問題を解決しに来たのでもなく、なななんと釣りを広めに来た電動・・・伝道師です・・・؟؟？

いきなり本題ですが、フィリピンは四方八方海に囲まれているという、日本と同じ境遇にもかかわらず、日本ほど釣りが流行っていないみたい・・・。

こちらに来る前にネットで調べても釣りの情報があまり出てこないの、この国には、魚があまりいないのかなーと思ったんだけど、こちらの友人の話によると「バンバン釣れるよ!!」とのこと!!

その情報だけを頼りに、フィリピンに来たとん平は、素直というかただのバカ?そして実際に釣りをしてみるとほんとに、日本でお馴染みの魚や、なんじゃこりゃ～～という魚まで幅広くホントにバンバン釣れました。  
すす・・・すごい!! 信じてよかった～～～～。



タポ～～～～ス、（注：タガログ語で、「それから～～」）

日本でこちらに来る前に驚いたのが、旅行代理店に置いてあるパンフレットには「フィリピン」と書かれているものがほとんどなく、たまに「セブ島、フィリピン」みたいなものが、あるくらい・・・「ええっセブ島ってフィリピンだったのー」と初めて知った人も大勢いるかと・・・?もちろんとん平も・・・。

やはりフィリピンという危ないとか汚いとかのイメージが強いからかな・・・。  
でも実際はそんなのはほんの一部で、ポイントさえおさえれば問題なく、一年中Tシャツで暮らせる自然がいっぱいの素晴らしい南国ですよ！（褒めすぎ?）  
ほんまでっせ～～（あれ、この雑誌見る人ってフィリピン在住の方が多いのでした・・・(´\_`):）

ですからフィリピンと堂々とうたうためには観光名所、と言おうか、アピールポイントとして釣り!!そしてたくさんの方がフィリピンに来てくれたらこの国の発展に役立つかなって・・・なんて大きなことはさっぱり考えてなく、観光で来た方もそうですが、特にフィリピン在住の方々に魚を釣る楽しさ、そして自分の釣った魚の美味しさを、一人でも多くの人に知ってもらいたいと・・・。

一時間幸せになりたかったら酒を飲みなさい!  
三日間幸せになりたかったら結婚しなさい!  
八日間幸せになりたかったら牛を飼いなさい!  
一生幸せになりたかったら釣りを覚えなさい!  
と中国の古いことわざにもあります。



そのために当店「フィッシュ&ダイブ」は釣り具店という道具の提供だけでなく、釣りを思う存分する環境を作ろうということで、フィッシング用ボートをそろえ、バタンガス周辺やルバング島で釣りをする環境を整え中です。そして泊まりがけで、思う存分釣りをして、心を癒して頂こうと、釣り用宿泊施設（フィッシングリゾートホテル）も建設中です。この号が出るころには、オープンしてると思いますが・・・念の為HPでご確認ください。

(<http://www.fishanddive-sp.com>)

# 魚釣りをし

フィッシュ&ダイブでは、各種サービ



## 釣りをした場合のメリットと楽しさ

海はきもちいい  
釣れたときのブルブルがたまらない  
海で食べるおにぎりはうまい!  
カラオケに行く回数がへる  
又はぜんぜん行かなくなる  
健康的で健全な趣味である  
家族全員で楽しめる。  
釣った魚は間違いなく新鮮  
自分で釣った魚は何故かとてもうまい  
魚をお腹いっぱい食べても太らない?  
魚は天然100%の健康食品である  
魚を買わなくて済む



各種料金等、詳しくはホームページをご覧ください  
<http://www.fishanddive-sp.com>

## フィッシュ&ダイブの原点

釣ったら  
食べる

刺身、塩焼き、照り焼き、煮つけ、



ラブラブの刺身

## Fish AND Dive スタッフ

ギルバート  
(A・マネージャー)

ジョアン

ブライアン

エッズ  
(経理)

べんかま  
(WEB・通販担当)

ぼんちゃん  
(G・マネージャー)



まったく釣りをした  
ことない方～ベテランの  
方まで、幅広く大歓迎!!  
スタッフ同心よりお  
待ちしております。

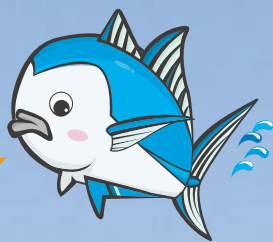
フィリピンで  
釣れた魚たち!  
(約50種類のうち一部)





# ようよ!

ス、コース、があるよ!



## サービス

- ・釣り具店営業
- ・ボートチャーター
- ・乗合釣りボート(企画検討中)
- ・釣り宿(フィッシングリゾート)の提供

## コース

- ・トロリングコース.....初めての方でも、レンタル釣り具充実のため、気軽に本格トロリングがお楽しみ頂けます。
- ・五目釣りコース.....本当に簡単でだれでも手軽に楽しめます。
- ・マニアックコース.....腕自慢の上級者の方が未開拓のポイントを開拓!!



天ぷら、唐揚げ、しゃぶしゃぶ、ずしetc...

食べるために  
釣る

美味しく食べて魚たちに感謝!!

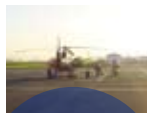


**FISH AND DIVE**

## 釣り宿

Fishing resort hotel

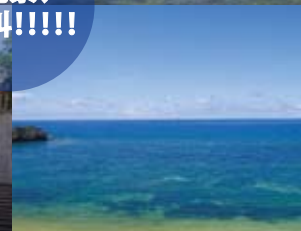
ルバング島にあるフィッシング・リゾート



ヘリコプター  
でマニラから  
35分後には  
この海!!



絶景、  
絶叫!!!!

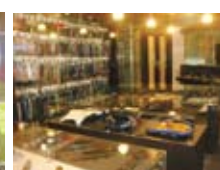


内、外装は  
自然風に...  
もちろんトイレ、  
シャワー、エアコン  
完備!



**FISH AND DIVE**

## 釣り具店



1Fは釣り用品全般

2Fはトロリング用品

取り扱いメーカー

- ・アルテクノス(イタリア)
- ・ブラックバード(アメリカ)
- ・ダイワ(日本)
- ・バリバス(日本)
- ・オーナー(日本)
- ・その他



**Fish and Dive**

☎ B-4

Paseo Tesoro Building,  
822 Arnaiz Avenue, Makati City,  
Metro Manila, Philippines  
GLOBE: 0905-414-4000  
SMART: 0908-971-1115  
URL: <http://www.fishanddive-sp.com>



**GRANDEW TRADING**

私たちは、フィリピン産の最高品質のドライフルーツを提供しております  
ご家族やお友達と一緒にどうぞお楽しみください!

ドライフルーツの種類

- マンゴー
- グリーンマンゴー
- パイナップル
- パパイヤ
- ジャックフルーツ
- ココナッツ
- サワーサップ
- メロン
- マンゴー・タマリンド

TRY them ALL now!

注意: 品質切れの場合もありますので、事前のご注文を頂けると確実にお届けできます。  
ウェブサイトもご覧ください!

ルスタンススーパーマーケット、ショップワイズ、ユニマート等のお店でもお取り扱いしております。

営業時間: 8:00~17:30 休日: 土、日、祝日  
電話: 02-715-3580 FAX: 02-715-3581  
E-mail: grandew\_trading@yahoo.com  
URL: http://grandewtrading.weebly.com

**PADI ダイビングライセンスコース**  
2泊3日 P19,600~

**ドゥマゲテ ヴィラマール マリンビーチ**  
2泊3日 P2,240~

Let's enjoy! まだまだあります! 一押しツアー!

タガタイターレレイクリゾート P2,800~  
タガタイビューイング観光 P2,000~  
パグサンハン川下り P3,500~  
7つの湖の一つパンデン湖上の水遊び P3,600~

**フレンドシップツアー** ドゥタニマニラ3F M C-4  
営業時間: 9:00~18:00(土曜: 9:00~15:00) 定休日: 日曜・祝日  
TEL: 02-840-1060, 894-1124 (時間外: 0928-506-8162)  
www.friendshipmanila.com 日本語どうぞ!  
日本大使館認定 査証申請代理機関

**BEST TRAVEL**  
INBOUND, OUTBOUND, TICKETING & OTHER SERVICES

20年のキャリアを持つ  
フィリピンに精通した  
日本人スタッフが  
マニラ・セブ共に常駐  
何なりとお申し付け  
下さいませ。

マニラ 古賀、工藤、武津、レネ、ダニー  
G/F, THE SPA, 50 Jupiter Street, Bel-Air, Makati City  
Fax. 899-4586 M D-2  
Tels, 02-899-4582 to 85

セブ カス子、ロベリン  
Rm. 112 KRC Bldg., Subangdaku-Mandaue City, Cebu  
Fax. 032-345-2890  
Tels, 032-345-2901

www.besttravel.com.ph  
bestmnl@besttravel.com.ph

**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・シアーズ (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 |
| トゥーシーズンス・スイート・ヘリヤ        | 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               |
| (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 |
| シャングリラ (プレミアムシービュー) | PHP 21,600 PHP 7,450 |
| (デラックスファミリールーム)     | PHP 23,600 PHP 8,450 |
| (オーシャンクラブルーム)       | PHP 24,600 PHP 8,950 |
| アレグレ (デラックス)        | PHP 13,400 PHP 3,250 |

上記お一人様料金に含まれるもの: フィリピン航空(Xクラス)による往復航空券(座席数に限りがありますので、お取り寄せのお客によって上記金額との差額が発生することがございます)・2泊3日の宿泊(お部屋数に限りがあります)・空港・リフト・島の送迎・毎食のご朝食  
\*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変動いたしますのでご了承ください。

■ボホールリゾート 2泊3日パッケージ

| リゾート                   | お一人様の料金              |
|------------------------|----------------------|
|                        | ツイン 延泊               |
| アロナ・ハム・リゾート            | PHP 19,000 PHP 5,400 |
| アモリタ (ヴィラ)             | PHP 22,300 PHP 7,191 |
| (デラックス)                | PHP 15,100 PHP 3,561 |
| パンダラオ・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(スイートヘリヤ)    | PHP 14,400 PHP 3,432 |

その他のリゾートも取り扱っております。お見積りにお問い合せください。

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 M 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ヤル +63-2-815-3048

**Discovery Tour, Inc.** IATA PTAA  
www.discoverytour.ph

国内・海外航空券の手配から旅行全般までお任せください!

マニラ G/F Unit 301 Sagittarius Building, H.V. Dela Costa Street, Salcedo Village, Makati City M C-2  
Tel. 02-812-3328, 02-818-7716  
セブ支店 Tel. 032-817-4617

http://www.parasayo.jp

日本からフィリピンへ  
**SMS@5円**  
返信は@1ペソ

パラサヨデキスト 無料お試しキャンペーン中!!

**Clarion School of Performing Arts**

Clarion School of Performing Artsでは、音楽、シアター、ビジュアルアート、ダンスのクラスがあります。私どもの教師はすべて各芸術方面で素晴らしい技術を持ち、また子どもたちの才能を伸ばす意欲にあふれています。

\*音楽  
生徒たちの創造性を伸ばし、自分で音楽を解釈しながら演奏ができるようになります。(ピアノ、バイオリン、ヴィオラ、チェロ、フルート、クラリネット、サクソフォーン、トランペット、ギター、声楽)

\*ビジュアルアート  
生徒たちの感情や感性を表現させ、様々な制作活動を通して表現活動を楽しめます。(基礎デッサン、スケッチ、水彩画、パステル画、油絵、アート&クラフト)

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

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

Makati Branch  
4th Floor, Alco Building,  
391 Sen Gil Puyat Ave., Makati City  
Tel. (632) 890-8840 / Fax (632) 890-2879  
Email: clarionschool@yahoo.com

Ortigas Branch  
4th Floor, Dispo Building,  
Escrow Drive, Ortigas Center, Pasig City  
Tel. (632) 684-5968  
www.clarionschool.com

**Linguaphone**

マカティで英語を学ぼう!  
選べるスケジュール

DIRECT ENGLISH はリンガフングループが運営する、世界的な英会話スクールです。英会話コースにはテキスト、オーディオ CD、ビデオ CD がセットになっています。個別指導やカンパセーションクラス、マルチメディアセッション、そして課外活動を併せ持つ、特別な教育システムをご用意しております。

コミュニケーション能力、理解力、あなたの英語学習をサポート

受付時間: 月~金 7:30~18:00 土 9:00~17:00  
電話: 02-817-4728 又は 812-1345 / 0918-917-6797  
Email: info@vialinguainc.com/vialinguainc@yahoo.com  
4F, YL Finance Building, 115 V.A. Rufino cor. Salcedo Sts. Legaspi Village, Makati City 1229 M B-3

**Light Tutorial Services**

ご家庭での個人レッスン  
Mobile: 0919-511-0280  
02-567-8216 / 02-567-4309

ARTS (伝統的なものから現代アートまで各種)  
MUSIC (ボイスレッスン、ギター、ピアノなど)  
LANGUAGES (英語、日本語、中国語、フランス語)  
ACADEMICS  
SPORTS

その他、様々なジャンルの個別指導を行っています。  
詳細は今すぐお電話で!

Unit 3125 Pacific Regency, 760 P. Ocampo Sr. Ave., Malate, Manila M G-4  
Email: light\_tutorial@yahoo.com



# Puerto Galera

近くにあった楽園 プエルト・ガレラ

マニラから飛行機を使わずに行ける楽園がプエルト・ガレラです。ボラカイにも負けない美しさとの評判。ビーチはホワイトサンドです。

行き方はいろいろありますが、ここではその一例をご紹介します。マニラのクバオからバタンガス行きのバスに乗り。目的地はバタンガス港 (Batangas Pier) です。料金はバス会社によって異なりますが約170ペソほどで、渋滞がなければ2時間で着きます。港に着いたら、ボートのチケットを購入します。ボート会社は色々あるので、目的地や時間が都合のよいボートを選びます。ビーチを楽しむなら行先はWhite Beachが良いでしょう。砂浜に直接着きます。朝一番の便は6:30です。片道250ペソ、往復だと450ペソ、その他に、環境税 (大人50ペソ、60歳以上40ペソ、12歳以下は免除) と港使用料 (1人10ペ



ソ)を支払います。船の所要時間は約1時間半〜2時間。

プエルト・ガレラは観光地の割に食事やホテルの料金はそれほど高くありませんが、観光地ならではの物売りやマッサージおばさんはかなりしつこいので、あまり気にせず楽しむとよいでしょう。水上バイクやバナナボート、パラセーリングにシュノーケリングといった海のアクティビティも楽しめます。

シュノーケリングを申し込む場合は1ボート1500ペソ。さらに海底洞窟やビッグシェル、サンゴ礁見学を希望するなら、追加で小さいボートをレンタルします。料金は要交渉。

海底洞窟は岩に開いた穴から海の中にポッカーとあいた穴まで続いています。穴の中で見る海の色は格別。ただし、高潮の場合は危険ですので入れません。

ビッグシェルはその名の通り大きな貝を見ることができます。魚が突くたびに閉じたり開いたりしているのが生きている証拠。大きいものは1m〜2mにもなるそうです。



一番感動するのはサンゴ礁の見学でしょう。目の前に広がるのは色とりどりのサンゴと魚たち。それはもう竜宮城の宴のよう。食パンを手に持って待っていると、たくさんの魚が集まってきます。時々手にも吸いついてきますが、そこはご愛敬。

帰りのボートは、ボート会社ごとに時間が違うので確認が必要です。ボートがバタンガスの港に着いた後は、道案内に従っていくとバスターミナルに到着します。行き先別で自分に合うバスを見つけて乗車、帰路に着きます。



ビーチで受けられるサービス  
マッサージ: 200 ペソ

夜もマッサージをやっていますので日焼けをしたくない場合はお勧め。夜の砂浜で波の音を聞きながらリラックスしてください。

三つ編: 150 ペソ

おばちゃん2〜3人がかりで編んでくれます。

ヘナタトゥー: 100 ペソ〜 (サイズにより異なります) 1〜2週間で消えます。ただし、アレルギーのある方は注意が必要です。

(2009年8月現在の金額です)



文・写真: 志乃



お泊りは、安心の日系ホテル(日本人スタッフ駐在)  
**ボラカイ サーフサイドリゾート&スパ**  
 目の前のビーチはもちろんホワイトサンド  
 全16部屋のほか、レストラン、ダイブショップとすべてがそろったプチリゾート

ボラカイでの  
お楽しみ  
併設スパ Yasuragi  
アンティーク調のコーヒESHOP nagisa で午後のひとときを...

E-Mail: mail@boracaysurfside.com website: www.boracaysurfside.com  
 ボラカイ事務所 TEL: 036-288-5006/5049 Fax: 036-288-3635

**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/>





shunji matsuo  
hair studio

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、創造的なヘアスタイ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 ~

### 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

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  
2010年2月24日まで

DERMATOLOGY CLINIC  
SKIN  
centraal  
www.skincentraal.com



## 美肌・美脚

レーザー痩身  
ホワイティング  
脱毛  
にきび治療  
メスを使わないしわ治療  
他

医師の指導によるスキンケア  
マネージメントを行っています

SKIN CENTRAAL  
2/F A. VENUE MALL, MAKATI AVE., MAKATI CITY ☎ D-1  
電話番号: (02)729-0475 / 0928-465-2222  
WEB: www.skincentraal.com  
営業時間: 11:00~20:00 休み: なし

# O<sub>2</sub> skin care Facial Care Salon

お越しの際にはご予約ください

TEL: 02-892-8431  
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)

シミ、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 ペン / 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 ペン ~ 8,000 ペン

### ■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 ペン / 10 回: 12,000 ペン

### ■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 ペン / 10 回: 16,000 ペン

### ■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 ペン

### ■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 ペン







**お問い合わせ:**  
850-5847/850-5880~81  
メール:  
parqueespana@hii.com.ph  
ウェブサイト:  
http://parqueespana.net



**パーケ・エスパーニャ**  
パーケ・エスパーニャはアラバンにある住居タイプのホテルで、エレガントで快適なお部屋にお手頃価格で好評を頂いています。ホテルにはスイミングプール、ファンクションルーム、ビジネスセンター、バーラウンジ、フィットネスセンター、広い駐車場、アラバントウンセンターまでの24時間対応の送迎サービスがついており、大変便利です。さらに、ビストロ・シエロというレストランがルーフデッキにあり、アラバンの広い空を眺めて息抜きすることができます。居心地のよいレストランにて、フュージョン料理をお手頃価格でお楽しみになれます。また、ホテルの近辺にはモールが2つ、病院が3つありますので快適にお過ごし頂けます。

## ボニファシオ グローバルシティに 最初の、そして唯一の ホテル並の設備を備えた コンドミニアムが建設されます!

詳細はMs.KAROL CAPIIまでお電話を 0917-531-0551



今なら税金等の諸経費込みで提供!  
定価の4割引で  
お買い上げいただけます  
**2010年秋、完成予定**



規模も新しい設備も、フィリピンで最上クラスの病院、セントルークから徒歩1分という優良な立地条件です

First Global BYO Corporation (BYO Corp.)  
Head Office: Bonifacio Stopover, 32nd St., Bonifacio Global City, Taguig  
Contact Number: 0917-531-0551, 02-215-0694 (英語)  
Email: karoline168@yahoo.com  
URL: www.fortpalmsspring.com.ph  
お問い合わせは24時間、年中無休で受付しております





**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: [gandanyjc@gmail.com](mailto:gandanyjc@gmail.com)

Since 1986

**AESTHETIC CENTER**

## You're Just Confident




**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。  
お気軽にお問い合わせください



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

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

マッサージ  
指圧マッサージ P 250/60分  
スウェディッシュマッサージ P 250/60分  
指圧 &  
スウェディッシュマッサージ P 250/60分  
タイマッサージ P 250/60分  
ベントーサ P 300/60分  
その他のメニュー  
ボディスクラブ P 600/90分  
フットスクラブ P 300/60分  
今月のプロモ！  
マッサージがどれでも2時間 P 375

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

**Massage at Home**  
HOTEL & HOME MASSAGE SERVICES

ホテルや  
ご自宅での  
マッサージ。  
プロのセラピストの  
技をお試しください

ボディマッサージ  
・スウェディッシュ/指圧/リフレックス/ P250  
コンプレッション P250/60分  
・フットスクラブ/リフレックス P300/60分  
・マニキュア&ペディキュア P250  
ボディトリートメント  
・グリーンティボディスクラブ P600/60分  
新メニュー  
・ガルバニックフェイシャル P1,000  
・ガルバニックヘアトリートメント P1,000

ヘアー&フェイス  
・ヘアーカット P250  
・ヘアーアイロン P250  
・ヘアスパ  
・背中/マッサージ付 P350/60分  
・縮毛矯正 P1,999~  
・ヘアーエクステンション P2,500~  
・ヘアーデコックス P500~  
・ヘアー・メイクアップ P1,000~  
・まつげパーマ P350  
・まつげエクステンション P1,500

2時間以上ご利用の方は、10%割引いたします  
TEL: 02-742-1829, 02-743-6168, 0915-331-0088  
営業時間 13:00 ~ 翌日 1:00 毎日営業

**KOBE CLINIC**

内科、外科、眼科・耳鼻咽喉科、  
小児科、産婦人科、皮膚科の  
専門医がおります。

日本と同じ人工透析。  
ダイアライザー等、全て使い捨てで行っています。

Unit 2068 & 2069 B.2, 2nd Level,  
Festival Supermall, Alabang, Muntinlupa city  
Tel: 02-842-5405 / 02-842-6138  
Fax: 02-772-1855  
e-mail: toshikobeclinic@yahoo.co.jp (日本語)  
URL: www.kobeclinicphil.com  
From 8AM to 8PM 年中無休

**PURA VIDA**  
WELLNESS HOME MASSAGE

体の痛みを快癒に役立ちましょう！  
心地よいスパトリートメント・マッサージを  
快癒にご自宅でお受けいただけます。  
02-703-7068 02-895-0951  
0919-4254200  
24時間営業  
ホテルも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。サルセドビレッジ、トルデナスストリート

**パワーストレッチをお試しください！**

各サービスは250/時間です。

- スウェディッシュ、又は指圧マッサージ
- スウェディッシュと指圧の組み合わせ
- 肩の深奥へのマッサージ
- シャメンスタイル・フットリフレックス
- ボディマッサージとパワーストレッチ  
(ぜひおためし！PURA VIDAだけの  
オリジナルです！P350/1時間20分)
- アロマ・セラピー P300
- セルライト・キュア・マッサージ P300
- New! ヴェントサ・マッサージ P350
- New! ツイン・マッサージ P500
- マニキュア&ペディキュア P250
- マニキュア&ペディキュア P450
- フットスパ、フットリフレックスと  
ペディキュア P350
- フットスパ&シャメンスタイル・  
フットリフレックス P450

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

**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
- ・ベントーサと1時間のマッサージ P350
- ・つば押しマッサージ P350
- ・治療効果のあるマッサージ P500
- ・アロマセラピー P500
- ・リフレクソロジー P250
- ・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
- ・セルライト解消マッサージ P500
- ・ボディスクラブ (レギュラー) P449

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、バサイ、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

**FITZ HAIR**  
2周年記念

期間: 2010年2月まで  
プライマーを持参いただいた方には  
メンズカット  
P1,000→P800  
レディースカット  
P1,200→P960  
ヘナ P1,600→P1,280  
カラー P1,200→P1,120  
パーマ P1,600→P1,280

全メニュー  
20% OFF

The Gallery Bldg. 2/F  
Little Tokyo  
Amorsolo  
Chino Rocas  
Makati Cinema Square

FITZ NAKADA SALON  
M-7A 2nd Flr. The Gallery Bldg.  
Amorsolo St. Makati B-3  
☎ 02-816-0088  
0919-640-0062  
お気軽にお電話ください  
Ⓕ 火曜日

**OAKWOOD WELLNESS CENTER**  
Natural Medicine Clinic

診療科目  
・生活習慣病 (ガン、高血圧、糖尿病、等)  
・デトックス  
・アンチ・エイジング  
・スポーツ損傷クリニック  
・ストレスクリニック  
・小児科  
・老人病  
・婦人科  
・肥満  
・サーモグラフィー

下記のような症状に  
●腰痛 ●髄核ヘルニア ●ぎっくり腰  
●椎間板ヘルニア ●頸椎椎間板ヘルニア  
●痛風 ●消化器系の疾患 ●老化防止  
●肥満症 ●ストレス ●頭痛等  
\* 子供用成長補助食品、酵素食品、漢方  
薬等も取り扱っております。

**東洋医学医**  
Seoul QOL 漢医代表院長  
高麗大学校医科学大学院外來教授  
東新大学校漢医科大外來教授  
漢方生命 Energy 学会会長  
国際自然治療協会専門委員  
韓国演芸人サッカーチーム "Superstars" 主治医  
韓国漢方海外医療奉仕団理事

オークウッド・ウェルネスセンターは、最新の東洋医学を用いて身体の正  
常な気の流れを整えることにより病氣や不調の根本からの治療をご提供致  
します。

オークウッド・ウェルネス・センター  
ドクター・アンドリュース・S・H・キム

Suite 12, 2nd/F Corinthian Plaza 121 Paseo  
De Roxas, Legazpi Village, Makati City  
Tel: (02) 556-9857 / (02) 394-0158 / (0917) 801-9007  
Website: www.oak-wellness.com  
Time: Monday - Friday, 9am - 6pm  
Saturday - 9am - 1pm  
(By appointment)



●●●●● Made in Manila のヘルシーレシピ ●●●●●

第3回 オイルサーディンの香草パン粉焼き

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に限られるので、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（4人分）

オイルサーディン・スパニッシュタイプ 220g

オリーブ油 大さじ1

A パン粉 30g バジルの葉 6~7枚

パルメザンチーズ 10g（粉チーズ）



「ZARAGOZA」のサーディン

作り方

①バジルの葉をちぎり、パン粉、パルメザンチーズを合わせてよく混ぜる。(A)

②オイルサーディンをオープン用の皿に並べ、Aを



上からふりかけ、その上からオリーブ油をまわしかけ、オープンに入れて強火の上で軽く焦げ目がつくまで温める。

魚の下拵え不要で手軽な一品、白ワインとの相性

も抜群です。いわしはDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸、ビタミンDやカルシウムなどが豊富です。缶詰めなら「555」、「Family's」ブランドが良いですが、ミンダナオ島ディボログ名産の「ZARAGOZA」ブランドの瓶詰めが最も高品質です。Landmarkでも手に入ります。缶詰めでも瓶詰めでも、必ずスパニッシュタイプと書かれたものを選びましょう。唐辛子が少し効いているので小さいお子様はご注意ください。中の油は再利用には適しません。チーズにはグルタミン酸が多く含まれており「うま味」の素として西洋料理には昔から広く使われています。円筒形の容器の粉チーズでOKですが、できれば贅沢にパルメジャーノ・レジャーノをすりおろして使いたいですね。

レシピ・文・写真：本橋弘治

2009年の6月までマニラに4年間に住んでいた、フィリピン食文化をこよなく愛す調理師

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

**ARA**  
아라  
Korean Restaurant

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ならではのサービス。

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

ヤンヨンカルビ P490

ヘルムバジャン 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** B-2  
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)

薬手名家 **YAKSONMYUNGA®** Skin Care

● 一般メニュー

アンチエイジング フェイシャル P1,500 (70分)

小じわ解消 コラーゲンケア P1,900 (90分)

若返りフェイシャル P1,900 (90分)

トータルスキン セラピー P3,400 (110分)

● 専門メニュー

顔の左右のバランスを整える P5,500 (2時間~2時間30分)

小顔にする P3,600 (1時間30分~2時間)

O脚・X脚の矯正 P3,100 (1時間)

骨盤のゆがみを取る P2,300 (1時間)

本ページを提示いただいた方には**10%割引**致します  
(Hua for the Skin のメニューに限りません Yaksonmyunga のプログラムには使えません)

G4 Perla Mansion, 117 Don C. Palanca ST., Legaspi Village, Makati City

Tel: 02-892-9441  
0916-7557587  
0927-8141499





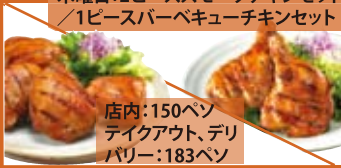
## 平日ランチタイムの特別プロモ (野菜チャーハン、サラダ、ドリンク付き)

- ・店内でのご利用 10:00~16:00
- ・テイクアウト 10:00~20:00
- ・デリバリー (5品以上のご注文のみ)  
10:00~15:00

## 韓国のNo.1チキンレストラン



月曜日:4ピース  
スパイシーチキン  
セット  
店内:140ペン  
テイクアウト、デリ  
バリー:166ペン



木曜日:2ピーススモークチキンセット  
1ピースバーベキューチキンセット

店内:150ペン  
テイクアウト、デリ  
バリー:183ペン



火曜日:2ピース  
グリルチキンセ  
ット  
店内:140ペン  
テイクアウト、デリ  
バリー:166ペン



金曜日:4ピースオリ  
ジナルチキンセッ  
ト  
店内:140ペン  
テイクアウト、デリバ  
リー:145ペン



水曜日:4ピース  
デリ-Qウイングス  
セット  
店内:140ペン  
テイクアウト、デリ  
バリー:166ペン



月~金曜日:2ピー  
ススパイシーチキン  
バーベキューセッ  
ト  
店内:140ペン  
テイクアウト、デリバ  
リー:166ペン

BBQ Chicken (Dine-In and Take-out) M D-2  
102 Jupiter St., Bel-Air, Makati City Tel: 02-896-3272  
デリバリー・テイクアウト:  
60 Jupiter St., Bel-Air, Makati City Tel:02-897-7799/02-896-7492

毎日営業

## Happy Cream Puff

www.happycreampuff.com



作りたてホームメイド・シュークリーム  
フィリピンっ子に人気拡大中!



オリジナル カスタードシュークリーム  
LB-1 P150



甘さ控えめのチョコレート・エクレア  
LB-2 P175



上品なほろ苦さ カaramelクリームパフ  
LB-9 P200



プチパフの詰め合わせ  
もちろん当店ベストセラー  
PA-L1 P250

※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  
Tel.02-707-1263

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.02-512-3625

レガスピ・ビレッジ店の電話番号が変わりました

## Amazing Show

it's amazing!  
"ニューハーフショー"

Amazing Show マニラ M 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)  
お問合せ・ご予約は ☎ 02-834-8870 / 02-833-5758, 85  
開演: 7:30PM ~ ⑧月曜日

Amazing Show セブ  
9-2 Hadisan Cove Resort, AGUS, Maribago, Lapulapu City, Philippines  
☎ 032-495-2592 / 93  
開演: 6:30PM ~ / 8:00PM ~ ⑨日曜日  
E-mail でのご予約: marketing@amazing-show.com  
URL: www.amazing-show.com

ブライマー読者特別価格  
(ブライマーをご購読いただいた方)  
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

## クルージングカフェ

隠れ処 カクテルバー

スペシャルプロモ  
毎週土曜日はカクテル全品半額  
(このプロモは予告なく終了することがございます。  
事前にお問い合わせください。)

なつかしい日本の洋食ランチセットで人気の  
クルージングカフェ。夜はマニラでも珍しい本格  
カクテルバーとして愛されています。マイスター  
バーテンダーが極めたカクテルを、今宵もどうぞ。

とろとろオムライス P280

デミグラスハンバーグ  
マッシュポテト添え P280



# Aquaknox

RESTAURANT

ドアを開けるとまず目に入るのは、流れる水の壁。まるで水槽の中にいるような不思議な感覚がなぜか居心地が良い。

このベトナムレストランはシーフードが有名だが、とりわけ美味しいと評判のカニ料理をお目当てにフィリピン中のセブが集う。

オーナーがチョイスしてくれたのは、まず前菜を3種類。Prawns Spring Rolls with lettuces, mints, and noodles 145ペソ、Prawns wrapped on sugarcane 250ペソ、Grilled Skewers with lemongrass herbs-choice of Chicken, Beef, or Pork 150ペソ。エビの生春巻きはハーブが香り立ち、エビの甘みが引き立つ。また、サトウキビに巻いて蒸したエビ団子も、エビのぷりぷり感や歯ごたえにもう一つと手が伸びる一品。ビーフの串焼きも味わったことのないエキゾチックな味付けが新鮮だ。

前菜の見た目、味香りともに楽しんだ後はお待ちかねのカニを。Chef Danny's Special Crab with garlic, salt, pepper and blended herbs (ミディアムサイズは850ペソ、身をほぐしてもらう場合は100ペソの追加料金)。大皿に載って運ばれた紅いカニに期待がふくらむ。甲羅をそと取り除くとすでにほぐされ、ガーリック等で調理されたカニの肉が。日本では茹でカニを三杯酢と共に頂くのが主流だが、こちらもなかなか侮れない。カニの豊潤な香りと、ガーリックの香りが絡み合い、また甲羅部分の味噌も香ばしく濃縮された旨味が後を引く。3人でシェアならミディアムで充分だがもっと大きいサイズにすればよかったと後悔。これに、ご飯をつけてもよし、お店のスタッフお勧めの Pasta、Bong's Vietnamese pasta with garlic and butter 125ペソをシェアしてもまたよし。

コースメニューは850ペソからあり、パーティも可。

Banana Fritter  
揚げバナナ P165



Chef Danny's Special  
Crab Medium  
シェフ ダニーのスペシャルクラブ  
P850



Bong's  
Vietnamese Pasta  
ベトナムパスタ  
P125

- \*Prawns Wrapped in Sugarcane  
エビ団子 P250
- \*Prawns Spring Rolls  
エビの生春巻き P145
- \*Grilled Skewers  
Beefs  
ビーフの串焼き P150



Aquaknox M B-4

800 Arnaiz Avenue corner Amorsolo St. Makati City

☎ 02-894-3133、02-894-3380

🕒 11:00 ~ 14:00、18:00 ~ 23:00

🚗なし

文：A.S シーフード料理に目がない30代主婦 写真：Paul Andrew Chan



タガイタイの深い緑に囲まれたこのホテルは、ビジネスやイベント、とっておきの休日を過ごすのにぴったりです。

ホテルには現代的でシックなデザインの快適なお部屋とスイートルームが120部屋あります。全部屋エアコン付き、電子錠、金庫、ミニバー、DVDプレイヤー、LCDフラットスクリーンTVが備えてあり、コーヒーや紅茶も飲めます。フリーワイファイインターネット、IDD/NDD電話、ご希望があれば電子レンジもお使いになれます。また、ほとんどのお部屋にバルコニーがついています。



ベントハウススイートからはタール湖が一望でき、山々の壮大な景観を楽しむことができます。

また、ホテル内にアザレアというおしゃれなカフェもあり、特製ブラロ（タガイタイの有名なビーフのスープ）や新鮮なシーフード料理を味わって頂けます。ここでは10人収容できる個室もあるのでミーティングにも最適です。くつろぐには最高の戸外のタワラウンジもあります。



他にはフィットネスセンターやベントハウススイミングプール、ビジネスセンター、スパ、タール湖の景色が広がるデッキを備えています。

また、オーロラボールルームは会議、研修、セミナー、イベントに使用することができます。ワイドスクリーンやプロジェクターを備え、300人収容できます。他にも20～60人収容できるファンクションルームも5つあり、それぞれプロジェクター等を備えています。



ウェブサイト:

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

電話: 818-8318, 818-8319

メール: [sales@onetagaytay.com](mailto:sales@onetagaytay.com),  
[reservations@onetagaytayplace.com](mailto:reservations@onetagaytayplace.com)



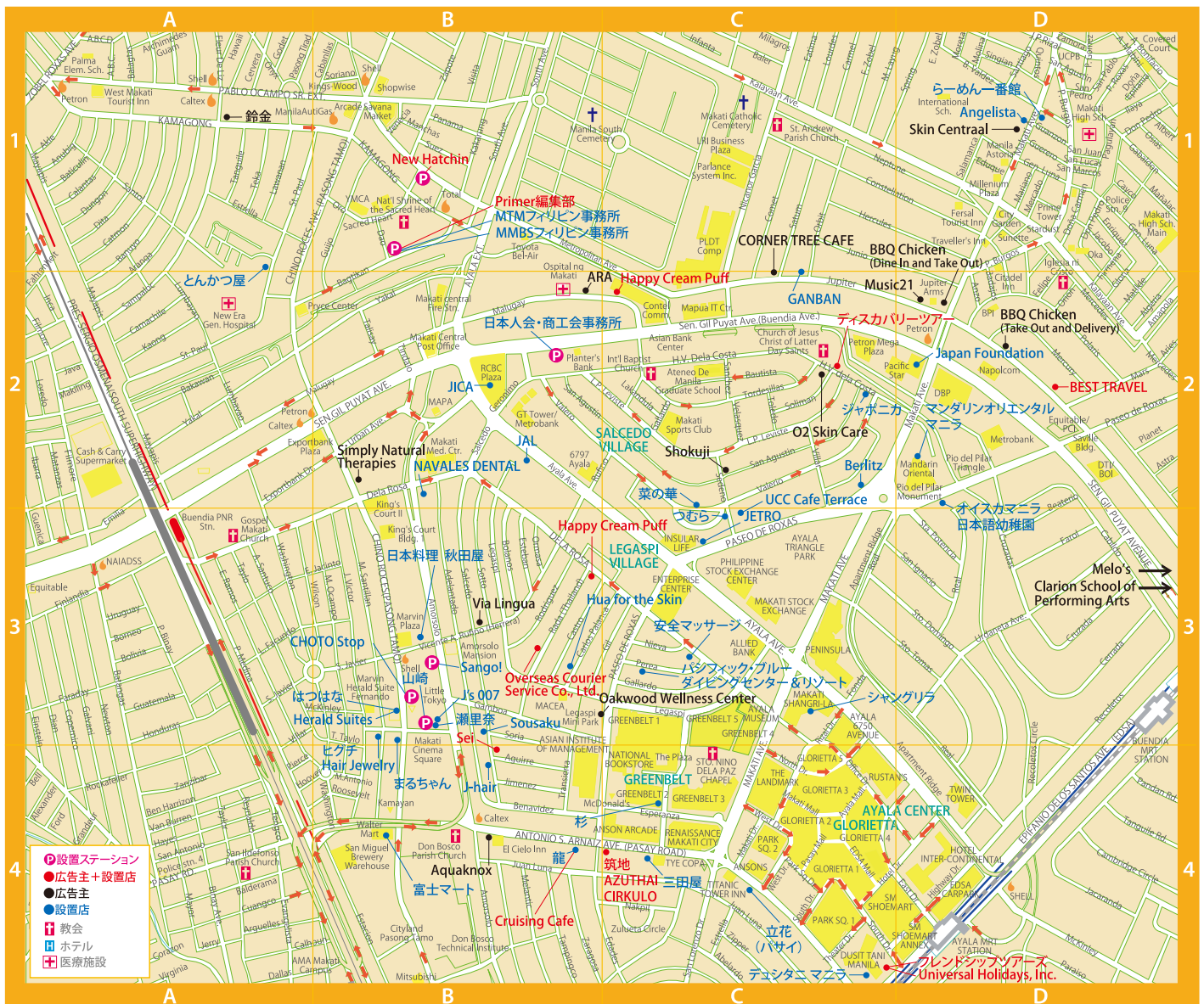
One Fine Day, One Great Place



## 保存版 マカティマップ

## Primer 設置ステーション P

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



**New Hatchin**  
生鮮食品が自慢の日本食材店

CHINO ROSES AVE. (PASAY ROAD) 1/F  
Makati Central Post Office  
Makati Central Fire Stn.  
Makati Central Post Office  
Makati Central Post Office

**今月の大売出し品!**

伝統手法  
**神山の梅干し**  
ヘルシーに  
さっぱりとご飯を食べたい時にも  
**430P**

あっさり梅酒  
ヘルシーに  
ちよつと飲めるサイズ  
**78P**

木綿豆腐  
炒め物にも  
そのまま冷蔵にも  
**32P**

スフレチーズ  
ケーキ  
軽くて美味しいケーキ  
**100P**

※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 ☎ A-1 8:00~19:00 毎日営業  
Tel: 02-897-7207, 02-890-5038, 02-890-1649 Fax: 02-897-7209  
マニラ店 ☎ A-1 8:00~22:00 毎日営業  
Tel: 02-400-9478 Fax: 02-400-9478  
カルティマル店 ☎ A-1 7:00~17:00 (月~土) 7:00~14:00 (日)  
Tel: 02-833-8905, 02-834-1384 Fax: 02-834-1384

**Melo's**  
最高級のアンガスビーフと  
本物の和牛を味わって下さい

メロスの美味しい和牛ステーキと一緒に  
ビジネスミーティングもひと味違ったものに!!!

アラバン店: 02-771-3945・マカティ店: 02-899-9403・サナン店: 02-924-9194

**領地 TSUKIJI**

3/F, 900 A. Arnaiz Avenue (Pasay Road) cor.  
Paseo de Roxas, Makati City ☎ C-4  
Tel. 843-4285 812-2913 11:30~14:30/17:30~22:00 定休日なし

**CIRKULO RESTAURANT**

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

**azuthai**

G/F Milky Way Building 900 A.  
Arnaiz Avenue corner Paseo  
de Roxas, Makati City ☎ C-4  
Tel. 817-6252, 813-0671  
11:30~14:30/17:30~22:00  
日曜定休 日本語メニューあり



# 保存版 ロックウェル・フォートボニファシオマップ

【Primer 設置ステーション P】  
Sango! ロックウェル店



## Skin Care Solutions

Unit 1-H Grand Hampton, Tower 1, 31 St.  
cor.2nd Ave. Fort Bonifacio, Taguig City  
Tel.No.:8566960  
Cell No.:0917-4338172

### レーザー脱毛

肌に優しく効果的なレーザー脱毛です。  
価格：両ワキ 1回 P2,500 両ひざ下 1回 P6,000  
両脚 1回 P11,000

### 肌の引き締め

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

### 肌の若返り

快適かつ安全にお肌のトラブルを解消します。日焼けによるダメージ、シミを薄くし、肌のトーンを均一にします。  
価格：1回 P3,000

### ニキビ改善トリートメント

電極による電波とブルーライトの組み合わせがお肌を透過し、ニキビの原因となっているバクテリアを殺菌します。また、過剰な皮脂分泌も抑えます。  
価格：1回 P2,000

### レーザーピーリング

古くダメージを受けた皮膚の表面を取り除き、肌の深奥からのコラーゲンと新しい肌の再生を促します。  
価格：ニキビ跡のケアと O2 フェイシャル P6,500

### 痩身

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

### その他のプログラム

- ・ダイヤモンドピール
- ・ケミカルピーリング
- ・メソセラピー（注射による部分的痩身）
- ・脱毛 ・ホワイトニング
- ・ボトックス ・唇をふっくらさせる
- ・肌質・髪質・爪の改善 等

すべての施術と診断・ご相談は皮膚科医協会に認定された皮膚科医が行います。

クリニックの営業時間：月曜日から土曜日までの 10:00 ~ 20:00



## 在フィリピン日本国大使館からのお知らせ

### フィリピン総選挙に向けて

本年は、大統領選を含めたフィリピンにおける総選挙が実施されます。投票日は5月10日（月）ですが、選挙運動は2月9日（火）に解禁となる予定です。

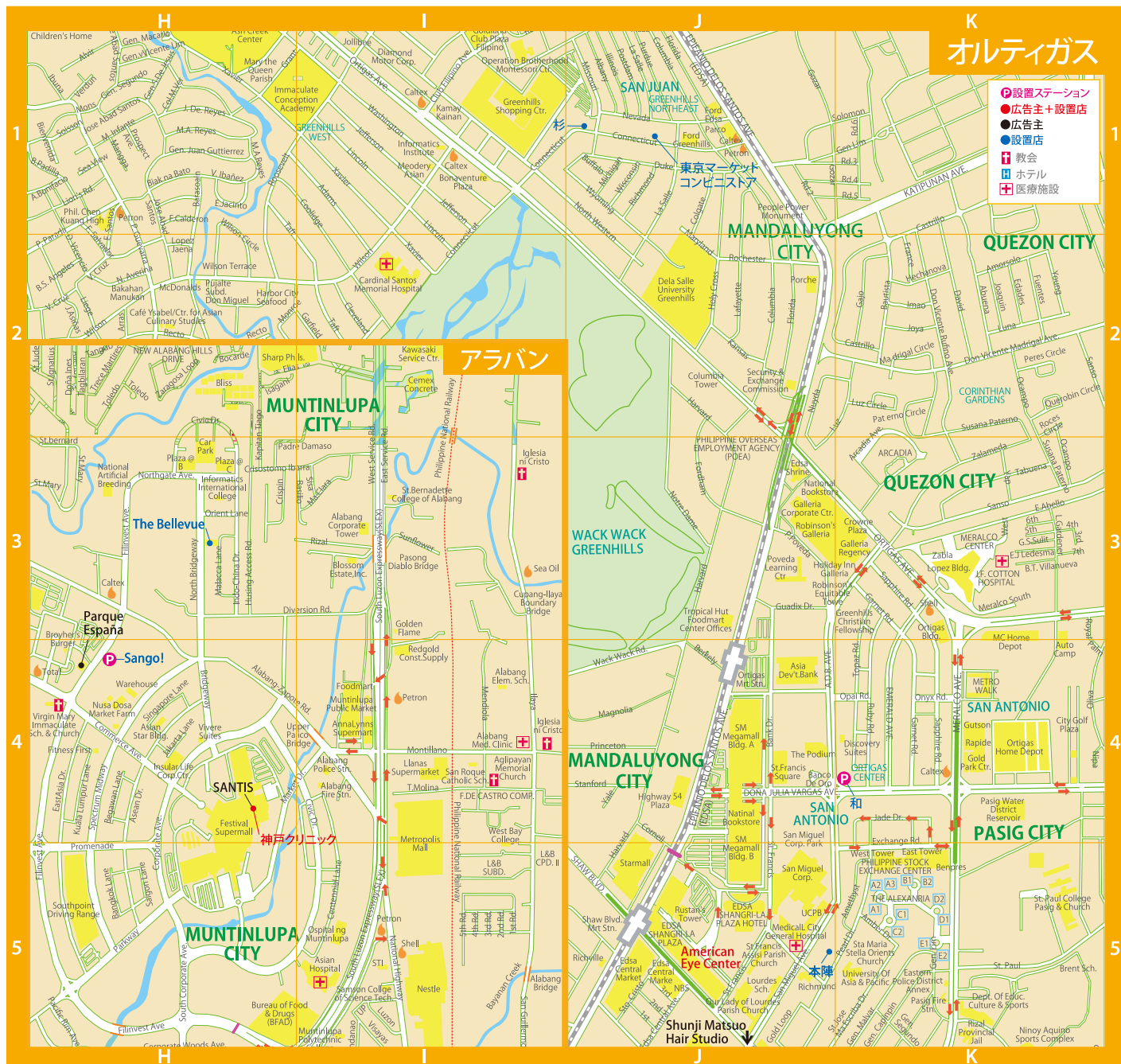
フィリピンにおける総選挙におきましては、過去の実施状況に照らし、各地で選挙運動が過熱化し、一般的に治安情勢が不安定化する傾向が排除できません。

つきましては、今後、不測の事態に巻き込まれないよう次の事項等に注意するよう心がけて下さい。

- 外出の際には、事前にテレビ、ラジオ等の報道に注意し、各種の集会やデモ等が予測される場所には近寄らないようにする。
- 不特定多数の人が多く集まる公共の場所や施設、公共交通機関のターミナル等では周囲の状況に十分注意を払う。
- フィリピン政府関連機関には近寄らない。
- 種々のデマや噂に惑わされることのないよう注意する。
- 家族、友人等身近な人といつでも連絡が取れるようにする。

在フィリピン日本国大使館 M F-6  
電話：02-551-5710 FAX:02-551-5785  
Eメール：ryoji@japanembassy.ph  
住所：2627 Roxas Boulevard, Pasay City, Metro Manila, 1300





### 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

ご入居からご退まで  
日本人スタッフによるサポートで安心です。



ゴルフ会員券のレンタル・売買  
のご相談も承ります。

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



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



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**  
H-4  
#5309 East Asia Drive, Filinvest  
Corporate City Alabang, Muntinlupa  
☎ 02-850-5880-81  
02-850-5547  
URL: www.parqueespana.net  
24 時間 年中無休

## STONEHOUSE HOTEL

ストーンハウス ホテル



**ケソン店**  
1315 E. Rodriguez Ave. Quezon City  
Tel: (+632) 721-4674 (+632) 724-7551  
(+632) 414-2798  
website: www.stonehouse.ph  
email: stonehouse\_apr@yahoo.com

**マニラ店**  
1529 A. Mabini St. Ermita, Manila  
Tel: (+632) 524-0302 (+632) 524-0248  
(+632) 524-0357  
www.stonehousemanila.multiply.com  
stonehousemanila@gmail.com

## MUSIC 21 plaza

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ペン  
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ペン/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～木曜日と日曜  
15:00～翌日 5:00  
金曜・土曜日  
15:00～翌日 6:00

URL: www.music21plaza.com.ph



# 保存版 バイエリアマップ

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



## 困った時の連絡先(フィリピン国内用)

### 在フィリピン日本政府機関

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

### 日本人関係団体

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

### 緊急(事件・火災・救急車)

日本の110番 ..... 117 (※1)

### 病院

マニラ日本人会診療所(マカティ) ..... 02-818-0880  
 マカティメディカルセンター(マカティ) ..... 02-888-8999  
 アジアンホスピタル(アラバン) ..... 02-771-9000 ~ 2  
 神戸クリニック(アラバン)年中無休 ..... 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)  
 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、日本で契約の電話会社によっても異なりますので、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-XXXX の場合、63-2-123-XXXX



日本料理が、毎日お手頃価格で  
お楽しみいただけます

9753 Kamagong St. cor. Sampaloc St. Brgy. San Antonio, Makati City  
 営業時間:月曜日~土曜日 10:30 ~ 14:30, 17:30 ~ 21:00 M A-1

Tel:02-692-1927

Mobile:0908-556-3999

フランチャイズ  
のお申し込み  
も受付中

ほれん草と  
フェダーズのロック P160

フィリピンの  
ベストベジタリアンレストラン  
トップ10!

カガル  
オーガニック赤米 P150

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



### Iloilo Paraw Regatta

イロイロ・  
パラウ・レガッタ

2月  
第3週末  
(2010年は  
2月21、22日)

場所: Villa Beach, Sto. Niño Sur, Arevalo,  
Iloilo City

イロイロ市とギマラス島の間を、「パラウ」という色鮮やかな伝統的なカヌーで競争するレガッタレースには、毎年多くの人が参加し、楽しまれています。

Coming  
Soon!

### Chinese New Year Festival

旧正月祭

2月  
第4週

場所: City of Manila

陰暦の正月（旧正月）を家族で集まり一緒に祝う、盛大な祝賀イベントです。正月のための特別な料理や、爆竹・花火に彩られた華々しい中国文化のショーなど、にぎやかで楽しいことが目白押しです。

Coming  
Soon!

### Cutud Lenten Rites

クトウッド・  
レンテン・ライツ

(Primer vol.20 9 ページ参照)

3月  
聖金曜日

場 所: San Pedro, Cutud, San Fernando,  
Pampanga

キリストの受難と死を再現する聖金曜日の儀式です。再現の仕上げを飾るのは受難劇で、クライマックスでは3人以上の告解者（立候補）が木製の十字架に磔（はりつけ）にされて足に本物の釘を打たれます。それによって罪をあがなうのだそうです。

### Tabacco Festival

タバコ・  
フェスティバル

3月28日  
～ 31日

場所: Candon City, Ilocos Sur

カンドン市の主要産業であるタバコを振興するためのフィエスタで、市の記念日に開催されます。ストリートダンスやマーチングバンド・コンテスト、ミス・バージンタバココンテスト、タバコ巻き大会、カラマイ（もち米の蒸しケーキ）食い競争、映画スターとのバスケットボールゲームなど、幅広い催しが楽しめます。

### Magayon Festival

マガヨン・  
フェスティバル

4月 1日  
～ 30日

場所: Albay

雄大にそびえるマヨン火山の壮麗な姿を讃え、ピコール語で「美しい」を意味する「マガヨン」の名を冠するフィエスタです。本質的には、大地の恵みへの感謝を表すアルバイ州の暮らしに根ざした祝典です。トレードフェア、料理ショー、文化イベント、ストリートパレード、スポーツイベント等の様々な催しが行われます。

### Rodeo Masbateño

ロデオ・  
マスバテーニョ

4月16日  
～ 18日

場所: Masbate City, Masbate

騎士よ、手綱をとれ！マスバテのロデオがまたやってきた！このイベントは、地元のカウボーイ達がそれぞれ馬ではなく雄牛に乗り、縄を振り回しながら相手を振り落とす勝負をします。

## アイマージ通信

フィリピンへの貢献を目指して！

## LED 蛍光灯リース事業を開始しました！

弊社アイマージオンラインでは、企業様の効率的な省エネによるコスト削減を実現するソリューションの一環として、「LED 蛍光灯リース事業」を開始しております。

LED 蛍光灯は数あるメーカーの中から、何れもテストを重ね、より低価格でより品質の安定した製品を厳選しております。

LED 蛍光灯は、一般の蛍光灯と比較し、消費電力は三分の一以下。毎月のレンタル費用よりも大幅な電気代のコストカットが実現できます！



LED 蛍光灯の製品寿命は大幅に長くなりました。また水銀などの有害な物質も含まれていないことから自社での廃棄が可能になり、廃棄コストも大幅に削減することができますので、環境へのコンプライアンス対応にも貢献致します。

I-MERGE ONLINE, INC.  
Unit 301 3F 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/



日本から生まれた異色の才能とともに放つラテン・アメリカの鮮烈なグルーブと  
フィリピン・ミュージックの真骨頂！

# PREMIUM Philippine Fiesta 2010



**SARAH GERONIMO**  
フィリピンの歌姫、サラ・ヘロニモ



**BILLY CRAWFORD**  
アジア・ヨーロッパのR&B旋風、ビリー・クロフォード



**JED MADELA**  
ハリウッドのWCOPAを総ナメにした  
ジェド・マデラ(チャンピオンシップ・  
オブ・パフォーマンス・アート (WCOPA))



**KUKURI**



**GENE Z**



**EL COMBO CREACION**



東京外国語大学  
フィリピン民族舞踊団



アクセスの詳細は  
[http://www.bigsight.jp/  
general/access/index.html](http://www.bigsight.jp/general/access/index.html)

音楽監督、ルーウィー・オカンポ  
総監督、ランディ・サンティゴ

**2010年3月10日(土曜日) 10AMより**



東京ビッグサイト 3 ホール  
〒135-0063 東京都江東区有明 3-21-3

**入場料：2500 円** (全席スタンディング)

売上の1%は「ガワッド・カリンガ」財団に寄付されます。

チケットのお問い合わせ：

JENET TRAVEL ALLIANCE

03-5338-8460 (日本語・英語対応)

NPO 法人 UNISERVIS (ユニセルビス)

080-6583-0681 (南米言語対応)

**白熱のミュージック・イベント、またとないこのチャンスを見逃すな！**

PRESENTER



PHILIPPINE EMBASSY



MAJOR SPONSOR



SUPPORTED BY



COLOMBIA EMBASSY



## デュシタニ マニラ

Devarana Spa  
Love Celebration

期間：2010 年 2 月

料金：3,900 ペソ (60 分)

「ラブ・コクーン」と「ラブ・シール」を組み合わせたバレンタインデーのためのスパ・パッケージで、愛に包まれた至福の時間を過ごしてください。



「ラブ・コクーン」ボディ・ラップ・トリートメントは、優しく調和したシャンパンの気泡とチョコレート、ヨーグルト、フレッシュミルクが肌に潤いを与え、優れた抗酸化作用、保温効果により代謝と血液循環を促進します。

シャワーの後は、バラの花びらが魅惑的な香りとともに全身を包み込むラブシール。温かなゼラニウムのアロマオイルに浸したラブシールが、身体の緊張をほぐし、肌を柔らかくしなやかな状態に導きます。

ロマンティックな夜のお出かけの前に、大切な人への最高の贈り物に。

「デワラン (Devarana)」とは、サンスクリット語源のタイ語で「天国の庭園」を意味します。デワランSPAは、1345 年、スコタイ王朝時代の作家 ブラヤ・リタイの作品「トライプミカタ (スコタイの王の三界論)」に登場する、安らかな世界へ通じる天国の扉をコンセプトにデザインされました。デワランSPAは、選ばれた 5 ツ星ホテルでスパ愛好者 (Spa Lovers) に「至福のスパサービス」を提供すべく設立されました。その名の由来が示す通り、天国の庭園で最高級のサービスを提供します。「東洋と西洋の融合 (East meets West)」をコンセプトに、タイ伝統の美容療法と最新技術を融合した各種スパメニューで優雅な時間をお過ごしください。



お問い合わせ・ご予約はこちらまで (英語)  
Devarana Spa at Dusit Thani Manila ☎ C-4  
(デュシタニマニラ内、デラワンSPA)  
Ayala Center, Makati City Metro Manila, Philippines  
TEL: 02-818-7081 FAX: 02-867-3888  
E-mail: manila@devaranaspa.com,  
URL: www.devaranaspa.com

## まさにアナタが探し求めていた場所だから・・・



持ち家のご検討を始められたなら、DMCI Homes へどうぞ。建築業界での 50 年以上の実績から、DMCI Homes はあなたに本当に価値のある物件をご提供します。私どものワールドクラスの物件は街の中心に位置しております。また、期日通りのお引き渡しをお約束致します。あなたの望み通りの物件をお届けするために、私達は家族のように親身にご相談させていただきます。

お問い合わせは：DMCI Homes VOIP 1 (562)372-4262/ (632)888-3880 担当者：Nessie Kikuchi  
Landline: 045-981-8509 Softbank: 0906-496-3324

バンクローンや私共への分割払いも可能です。  
中層コンドの月々のお支払 14,000 ペソ～/月  
高層コンドの月々のお支払 16,000 ペソ～/月  
土地付き家の月々のお支払 20,000 ペソ～/月



www.dmciinternational.com



## イベント Events

### Esmylla & Tiu エスミリア&チュウ

世界を股にかける2人のフィリピン音楽家による共演。ピアニスト、アルバート・チュウはサンミゲル・フィルハーモニー管弦楽団でデビューしたヴィルトゥオーゾ。ヴァイオリニスト、ジョセフ・エスミリアは米国アスペン音楽祭奨学生、マネス音楽コンペティション優勝等の輝かしい経歴の持ち主です。カテゴリー: ミュージック・コンサート

開催地: Philamlife Theater in Ermita, Manila (Map G-1)  
開催日: 2010年1月29日  
チケット購入・問い合わせ: 891-9999



### Double A: A Piano Concert ダブルA: ピアノコンサート

ベルリンを中心に活躍するフィリピン人ピアニスト、アペラルド・ガーラン2世と、アメリカを拠点とし、輝かしい受賞歴を持つ会社社長でもあるホセ・アルテミオ・パンガニバン3世が、CCPの共演。演目はブラームス、ラフマニノフ、他の、2台のピアノのための作品。カテゴリー: 音楽パフォーマンス  
開催地: Little Theater in Cultural Center of the Philippines, Pasay City (Map F-3)  
開催日: 2010年2月17日  
チケット購入・問い合わせ: 891-9999



### MADZ ABOUT LOVE マッズ・アバウト・ラブ

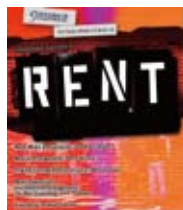
アジア・世界で多数の賞を受けている「MADZ(マッズ)」ことザ・フィリピン・マドリガル・シンガーズが、「Project Brave Kids」(プロジェクト・ブレイブ・キッズ)と「Kalinangan Youth Foundation Inc.」(カリナガン・ユース・ファウンデーション)のために合唱パフォーマンスを行います。このプロジェクトは、愛をテーマに送る、寄付資金調達のためのコンサートです。カテゴリー: 合唱パフォーマンス

開催地: Meralco Theater (Map 枠外)  
開催日: 2010年2月13日  
チケット購入・問い合わせ: 891-9999



### Rent レント

トニー賞、ピューリッツァー賞を受賞したロック・ミュージカル「レント」が、ロビー・ゲバラ率いるナイン・ワークス・シアトリカル(9 Works Theatrical)の手によってマニラで上演されます。エイズ感染が急速に拡大していた時期のニューヨークに生きる、ボヘミアンの若者たちの生への闘いを描いた人気作品。カテゴリー: ミュージカル  
開催地: Carlos P. Romulo Auditorium, Makati (Map B-2)  
開催日: 2010年2月19日  
チケット購入・問い合わせ: 891-9999



### Chicago in Manila シカゴ・イン・マニラ

世界で1億2000万もの(1)アルバムを売り上げている、ロック&ジャズのフュージョンバンド。数知れない彼らのヒット曲の中から、「Make Me Smile(ほくらに微笑みを)」、「If You Leave Me Now(愛ある別れ)」、「Just You and Me(君とふたりで)」、「Hard Habit to Break(忘れ得ぬ君へ)」等を含む、美しく力強いバラードとロックをお楽しみください。

カテゴリー: ミュージック・コンサート  
開催地: Araneta Coliseum (Map 枠外)  
開催日: 2010年2月16日  
チケット購入・問い合わせ: 911-5555



### Tatlong Maria 3人のマリア

「タンハラン・ピリピン(フィリピン・シアター)」、「Tanghalang Pilipino」123期は、「Tatlong Maria」で締めくくられます。ロシアの劇作家、アントン・チェコフの「三人姉妹」をロディ・ペラがアレンジした「Tatlong Maria」は、かつては地域社会で最も敬われていた家族が、ゆっくりと破壊されていく物語です。カテゴリー: 舞台(演劇)  
開催地: Cultural Center of the Philippines (Map F-3)  
開催日: 2010年2月19~21日、26~28日、3月13~15日、20~22日  
チケット購入・問い合わせ: 832-3661or 832-1125



## 映画 Movie

### 2010年2月公開予定の主な映画

#### Valentine's Day

出演: Jamie Foxx, Bradley Cooper, Jennifer Garner, Julia Roberts, Anne Hathaway, Jessica Alba  
ジャンル: コメディ ロマン스  
ロサンゼルスに住むカップル達のそれぞれのバレンタインズデーのプランやしたいコトについて描かれている映画。ロマンス映画の大女優 Julia Roberts など豪華なキャストでお送りするラブストーリー。バレンタインにぜひあなたも恋人と映画館へこの映画を見に・・・  
公式 HP: <http://www.valentinesdaymovie.com/> (英語)



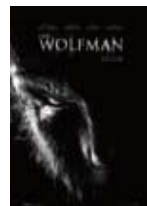
#### Percy Jackson & the Olympians: The Lightning Thief

出演: Logan Lerman, Brandon T. Jackson, Alexandra Daddario, Uma Thurman, Pierce Brosnan  
ジャンル: アドベンチャー ファンタジー  
人気シリーズの映画化。17歳の普通の高校生の少年が実はギリシャ神話の神と人間のハーフだった! ゼウス神の雷撃が盗まれた容疑者にされた彼は、真犯人を探し、また何者かにさらわれた母を助けるために壮大な冒険へと友達と立ち向かう。公式 HP: <http://www.percyjacksonthe movie.com/> (英語) <http://movies.foxjapan.com/percy/> (日本語)



#### Wolfman

出演: Benicio del Toro, Anthony Hopkins, Emily Blunt  
ジャンル: ホラー  
舞台は1880年後半。古典名作映画のリメイク版。Benicio del Toro 演じる Lawrence Talbot は兄がいなくなった事をきっかけに仲違いしていた彼の父親と再会する。父ともう一度結束を固めた後、彼は兄のフィアンセに頼まれ兄を捜しに、そこで村での恐ろしい殺人について知り、その殺人者を追いはじめる。それが彼の恐ろしい運命の始まりだった。  
公式 HP: <http://www.thewolfmanmovie.com/> (英語)



#### Invictus

出演: Morgan Freeman, Matt Damon  
ジャンル: ドラマ  
アパルトヘイト(人種差別政策)を撤廃した事で有名な南アフリカの大統領ネルソン・マンデラの半生を Clint Eastwood 監督が描く。大統領は、人種的にも経済的にも未だにアパルトヘイトによる傷跡が残っている事を危惧し、スポーツによって南アフリカの人々を一つにしようとする。弱小と言われていた南アフリカのラグビーチームを再建し、不可能と思われていた1995年のワールドカップを目指す。  
公式 HP: <http://invictusmovie.wanerbros.com/> (英語)



#### Everybody's Fine

出演: Robert Deniro, Drew Barrymore, Kate Beckinsale  
ジャンル: アクション コメディ  
Giuseppe Tornatore の「Stanno Tutti Bene」のリメイク版。Robert Deniro 扮する Frank Goode が妻を失った時に初めて、妻が彼と子供をつくる唯一の大切なつながりであったことに気づく。そして子供たちとの関係をやり直す為にニューヨークからロサンゼルスへと国を横断する旅に出かける。  
公式 HP: <http://www.everybodysfinemovie.com/> (英語)



#### Couples Retreat

出演: Vince Vaughn, Jason Bateman, Jon Favreau, Faizon Love, Kristen Bell  
ジャンル: コメディ  
離婚間近の夫婦が関係良好な友人夫婦を誘い、南国の島での夫婦セラピーを受けつつバケーションを楽しむ旅行に参加する。その強制的なセラピーを受ける中で関係良好だった夫婦の間にも亀裂が入り始め・・・  
公式 HP: <http://www.couplesretreatmovie.com/> (英語)



## 音楽 CD/DVD Music

### Romance Revisited

Christian Bautista (クリスチャン・パウティスタ)

リリース: 2009年10月  
クリスチャン・パウティスタの新作は、ホセ・マリー・チャンのラブソングを集めたカバーアルバム、「Romance Revisited」。本アルバムには、「Please be careful with my Heart」を含む12曲が収められています。さらに、レジーナ・ペラスケス、ラニ・ミサルチャ、ホセ・マリー・チャン(本人)、サラ・ヘロニモとのコラボレーションもあり、魅力満載です。



### Groove

Billy Crawford (ビリー・クロフォード)

リリース: 2009年6月  
ビリー・クロフォードの6枚目となるスタジオ録音アルバム。「Groove」には70年代、80年代のヒットソングのカバーを含む13曲が収められており、さらに3つのボーナス・トラックがつけられています。ビリーが小さいときに聴いて育ち、彼に多大な影響を与えた音楽に対するトリビュートアルバムということもできるでしょう。



### Long Time Noisy

Kamikazee (カミカゼ)

リリース: 2009年6月

「Nard」、「Chiksilog」、「Tsinelas」等の人気ナンバーで知られ、半裸でのパフォーマンスやぶつとんだ行動で当局に何度も注意を受けていることでも有名な「Kamikazee」が、3年のブランクを経て3枚目となるアルバム「Long Time Noisy」で戻ってきました。怒りやロマンス、浮気心やノスタルジーなどの感情が全部このアルバムに入っています。これぞまさにパンク。



### Maharlika

Kenyo (ケーニョ)

リリース: 2009年9月

Kenyo は、2008年に結成され本作では彼ら独自の音と詩が、味わいのある音楽を作り出しました。このバンドの持つ懐かしさ、甘いサウンド、ポップなセンス、素直な歌詞、そしてエッジの効いた音楽アプローチは、胸にぐっと迫る力を持っています。現代の英雄 OFW (フィリピン人海外出稼ぎ労働者) を歌ったヒットシングル「Hanggang Sa Muli」も収められています。



情報提供: ユニバーサル・レコード URL: <http://www.universalrecords.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：2010年1月25日から2月24日まで  
Valid until February 24, 2010

## Michelis

2/24  
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

🕒 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

🕒 10:00～20:00

4th Level The Block

EDSA North Avenue, Quezon City

☎02-441-1032

🕒 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

🕒 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

🕒 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, Mabalolo, Cebu City

☎032-236-4479

🕒 10:00～20:00

※全店休みなし

Primerを持参された方  
2000ペソ  
2500ペソ  
お買物

## I'm Angus Steak House

2/24  
まで有効

芸術的な盛り付けの一品一皿に  
うっとり。お味も雰囲気も極上のこ  
このレストランで、大切な人とのひと  
ときを味わって。



※ワインはイメージです

I'm Angus Steak House 📍 A-2

7431 Yakal St. San Antonio Village, Makati City

☎02-892-6206

🕒 ランチ 11:00～15:00

ディナー 17:00～23:00

🕒 日曜日

Primerを持参された方  
グラス  
ワイン1杯か  
アイス  
ティー  
サービス!

## 牛坊

2/24  
まで有効

居酒屋にでも来た  
ような暖かい雰  
囲気のお店です。  
仲間とワイワイ楽  
しみたい時はどうぞ  
こちらへ。



現金払いの方は10%オフ。

クレジットカード払いの方は5%オフ。

牛坊 📍 G-2

561 Adriatic St. cor. Julio Nakpil St.

Malate, Manila

☎02-521-2396

🕒 15:00～翌日2:00

🕒 なし

Primerを持参された方  
現金  
10%OFF  
クレジットカード  
5%OFF

## 瞬 TOKI

2/24  
まで有効

シェフがこだわりの  
最高の食材  
で、最高の創作和  
食がお楽しみ頂  
けます。ゆったりと  
した落ち着いたあ  
る店内でくつろ  
ぎのひとときを。



現金払いの方は10%オフ。

クレジットカード払いの方は5%オフ。

瞬 TOKI 📍 O-2

2nd Floor, 32nd and Fifth Bldg., 32nd St.

corner 5th Avenue Bonifacio Global City

☎02-856-7295 Telefax 02-856-9528

🕒 11:00～22:15

🕒 なし

Primerを持参された方  
現金  
10%OFF  
クレジットカード  
5%OFF

## Gaudi Restaurant

2/24  
まで有効

高級スペイン料理店 GAUDI の洗練  
された料理で、楽しいお食事の時間  
をお過ごし  
ください。



500ペソ以上のお食事で、デザートサービス!

Gaudi Restaurant 📍 P-3

GF Serendra, McKinley Pkwy Bonifacio

Global City, Taguig

☎02-856-0473 Tel&fax 02-856-0474

🕒 11:00～15:00, 17:00～23:00

(日曜日のみ～22:00) ※ホリデーウィーク、

クリスマスは営業時間が変わることがあります

🕒 なし

Primerを持参された方  
500ペソ  
以上で  
デザート  
サービス

## Melo's

2/24  
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  
ンガスビーフのバイオニア  
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  
しください。



Melo's Wagyu Ribeye

Melo's 📍 D-3外

22 Jupiter Street, Bel-Air Village, Makati City

☎02-899-2456

58 Sgt. Esquerra St., Quezon City

☎02-924-9194

41 Precinct, Westgate Alabang, Muntinlupa City

☎02-771-2288

🕒 11:00～14:30(ランチ) 17:00～22:30(ディナー) 🕒 なし

Primerを持参された方  
ランチタイム  
のお食事  
20%OFF!  
ハレンタインデー  
は除きます

## Massage at Home

2/24  
まで有効

ホテルやご自宅  
でのマッサージ



プロのセラピストの技をお試ください。ボディマッサージ  
はもちろん、ヘアやフェイスサービスもご用意しています。

●2時間以上ご利用の方は、10%  
割引いたします

Massage at Home

☎02-742-1829, 02-743-6168

0915-331-0088

🕒 13:00～翌1:00

🕒 なし

Primerを持参された方  
10%OFF

## Excellent Massage

2/24  
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)

●つば押しマッサージ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

🕒 13:00～翌日3:00

🕒 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  
つば押しマッサージ  
1時間 250ペソ



# primer



## Our February Issue

### 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](http://www.primer.ph)

## 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 and etc.
- 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.

- 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.

- 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.

- 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.

- Yakiniku culinary experience is featured this month. This style of cooking bite-sized meat is famous among Japanese. Half of the fun of yakiniku is the cooking part, where you grill meat and vegetables over gas or electric grill, or charcoals.



Page 25



Page 27



Page 34



Page 8 ~

## TRANSPORT! COMMUNICATION SAGAWA

### 国際宅配便(Sgx)

マニラから日本のお客様まで  
ひとつとび! まごころ込めて  
お届けいたします!

### 国際宅配便 Sgx

### 引越サービス(Removal)

日本人スタッフによるきめ細やかなサービスと、経験豊富なスタッフが、お客様の新生活の第一歩をフルサポート致します。  
まずは無料のお見積りを!!!

### 引越 Removal

### 海上輸送(Sea Cargo)

フィリピン国内屈指の取扱高を武器に最高の価格サービスをご提供致します。

### 海上輸送 Sea Cargo

### 航空輸送(Air Cargo)

大型の貨物だけど早く着けたい! そんなご要望に航空便でお答えします!

### 航空輸送 Air Cargo

### 物流倉庫PEZA(Logistics)

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

### 物流倉庫(PEZA) Logistics

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

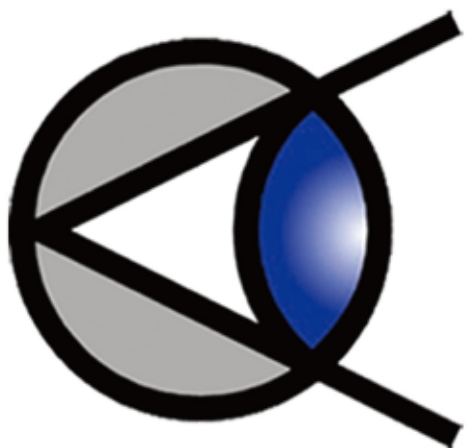
佐川急便フィリピン SAGAWA EXPRESS PHILIPPINES INC.

JJM BUILDING 1, KAINGIN ROAD, MULTINATIONAL VILLAGE 1708 PARANAQUE CITY, METRO MANILA, PHILIPPINES  
担当: 今井(jmai@sagawa-global.com) / 大塚(m\_oba@sagawa-global.com)





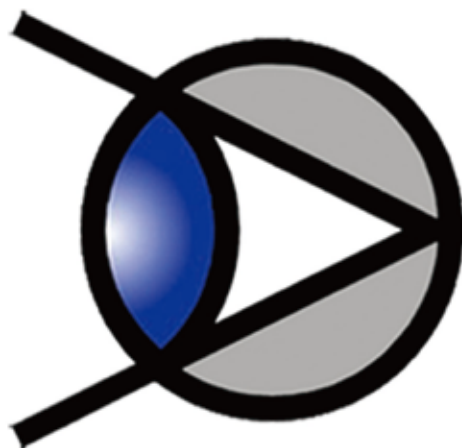
# TWO EYES ARE BETTER THAN ONE



**American Eye Center**

**Level 5 Shangri-La Plaza Mall**

Mandaluyong City • Tel +63 2 636 0762



**American Eye Cataract Center**

**Level 4 Greenbelt 5**

Makati City • Tel +63 2 729 EYES (3937)

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

Mobile/SMS +63 917 LASER ME (52737 63) • [www.eyecenter.com.ph](http://www.eyecenter.com.ph) • [info@eyecenter.com.ph](mailto:info@eyecenter.com.ph)

Philhealth accredited