マニラ発ライフスタイルフリーペーパー[プライマー]

primer

www.primer.ph

DINING
TRAVEL
BEAUTY
SHOPPING
LEARNING

01
JANUARY 2016

Vol. 094　毎月25日発行



正月太り解消！デトックス・健康特集

いざという時に便利！フィリピンの市販薬 / 乳製品特集

レストラン・ビューティー・ビジネスインタビューなど情報満載

0
無料 / FREE

Metrobank
Japan Desk



フィリピンの銀行口座の管理はメトロバンクに安心してお任せ下さい。

メトロバンクのインターネットバンキングをご利用いただければ、フィリピン法人の
口座を24時間356日どこからでも管理することができます。
メトロバンクは貴社が安全に効率的に資金管理が行えるよう、様々なソリューションをご用意しております。
口座の入出金照会、資金移動、送金（国内外）に加え、以下の便利なソリューションもございます。

- コーポレートチェックライターシステム：小切手にデジタル化したサインを印字します。小切手のサインが省けます。
- 小切手発行代行システム：オンラインでデータを送信していただければ、受取人の最寄りの支店で貴社の小切手を発行します。
- 小切手のサイン、引き渡しが省略できます。
- 給与振込：従業員への給与支払い、コミッション支払い等をご利用いただけます。
- 税金支払システム：BIRへの税金支払いをオンラインで送金可能です。
- 社会保険支払システム：社会保険を迅速にオンラインでお支払いが可能です。

フィリピンでの銀行取引の効率化はメトロバンクにお任せください。
メトロバンク 東京 +81352817281 メトロバンク 大阪 +81662521333 | メトロバンク マカティ本店 +632-8575371.

フィリピン最大手
商業銀行

BDO

BDOジャパンデスク一同からのご挨拶
“お正月編”

謹賀新年

HAPPY NEW YEAR

旧年中は大変お世話になりました。
2016年も BDO Japan Desk を宜しくお願いします。



私たちが日本語でお手伝いします



ジャパンデスクの仲間たち

大好評!
無料軽食付きランチタイムセミナー

次回は・・・
1月27日（水）　12:00～13:30
『クレジットカード・
リワードカードのお得な使い方』
会場：BDO本店
お申し込みは下記のメールにて

クレジットカードのおすすめプロモ
冬休み特別企画!

Holiday Getaway Promo

Shangri-La Mactan Resort & Spa / Shangri-La Boracay Resort & Spa / Edsa Shangri-La / pico de Sands / AMORITA / TAAL VISTA HOTEL / Mövenpick Hotel Mactan Island Cebu / Radisson / Cagawe Cove Resort / Sta. Monica / infinity / The Farm at San Benito

BDOクレジットカードをお持ちの方対象（Mastercard, Visa, JCB, UnionPay, Amex 全てご利用可）
プロモのリンク：https://www.bdo.com.ph/personal/credit-cards-promos/view/holiday-getaway
プロモ期間：2015年10月15日から2016年1月31日まで
詳しくは、各リゾート・ホテルにてお問い合わせください
＜2015年12月1日現在＞

BDO Japan Desk
お取り扱い業務

ご預金、振込み、両替/インターネットバンキング、社内ATM設置/投資、退職金基金/外国為替、
有価証券管理/クレジットカード、オートローン、ホームローン/保険、リース/その他

info-japanese@bdo.com.ph

日本語対応：+63(2)878-4350、+63(2)878-4355、+63(2)878-4450　営業時間：平日9：00 ~18：00

*日本語のお問い合わせを伺いまして担当部門にご紹介します。

謹賀新年

新年明けましておめでとうございます。本年も三菱モーターズ・フィリピンは
日本人の皆様の快適な暮らしをお手伝い致します。



皆様のご要望に合わせ、豊富なラインナップから最適な車をご提案致します。お気軽に下記メールアドレスまで、お問合せ下さい。日本人スタッフがサポートさせて頂きます。メールアドレス：info-japanese@mitsubishi-motors.com.ph
担当：高橋 (販売)、平谷 (サービス)



Citimotors, Inc. - Makati

営業時間：月～日 9:00am – 6:00pm

住所：Corner Don Bosco and Pasong Tamo Streets, Makati City

TEL：892-0331 to 42



Mr. Felix Espina (Vice President – Sales)





Peak Motors Phils., Inc. - Manila Bay

営業時間：月～金 8:00am – 7:00pm
土～日 9:00am – 6:00pm



住所：EDSA corner Roxas Blvd., Pasay City

TEL：697-8001 to 02

Mr. Don Comia (Branch Head)





Diamond Motor Corp. - Valle Verde

営業時間：月～金 8:00am – 7:00pm
土 8:00am – 6:00pm
日 9:00am – 5:00pm



住所：100 E. Rodriguez Jr. Ave., Barangay Ugong, Pasig City

TEL：671-9591 to 94

Ms. Fe Madera (Branch General Manager)



MITSUBISHI MOTORS

Drive@earth


PARIS MIKI
心を込めて、開店準備中
FEBRUARY 2016
S. MAISON CONRAD HOTEL, PASAY CITY, PHILIPPINES
SM MALL OF ASIAの近く
parismikiph
www.parismiki.ph
parismikiph
parismikiph



リース
初期投資を
抑える OPEX
モデルでの提供

保守
安心の 24 時間
365 日サポート

施工管理
施工における納期・品質
コストの全体管理

通信・データセンター
現地通信キャリア・データセンター
事業者と密に連携したサービス提案

IT・インターネット
社内 LAN 環境から PC 導入まで、
IT 環境を丸ごと準備

内装デザイン施工
自社デザイナーによる内装デザイン
構築プランをご提案

ロケーション選定
複数の不動産会社・工業団地と
連携しロケーション選定を支援

IT から内装まで
全ておまかせください

DTSI GROUP
an NTT Communications Company

NTT Communications

www.dtsigroup.com

12/F, Zuellig Building Makati Avenue Makati City 1225 Philippines
Email : sg.ent3@dtsigroup.com　担当：中沢 Q +63-9989741231



＊チケット売上金は全て慈善団体へ寄付させていただきます。

2016年2月21日（日）15時開演　出演 立川志の輔 他

会場：デュシタニ　マニラ　ホテル

チケット販売日：2016年1月17日（日）15時　　チケット販売店：日本・韓国食材店「てっぺん（TEPPEN）」にて

・ANAマイレージクラブへのご入会はANA SKY WEBよりお願い致します。
・チケット購入時、マイレージカード番号を確認させていただきます。
・詳細はANA SKY WEBにて随時お知らせ致します。(www.ana.co.jp/asw/wws/ph/j/)

この機会に是非ANAマイレージクラブ（入会金・年会費無料）へご入会ください。

・イベント及びANAマイレージクラブへのご入会に関する詳細・お問い合わせはこちら　ANAマニラ支店　02-553-7000　担当：米澤/山本/白鳥

-主催-
ANA Inspiration of JAPAN
A STAR ALLIANCE MEMBER

-協賛-
HIS
HITACHI Inspire the Next
JTB
Mitsubishi Corporation
NIPPON EXPRESS PHILIPPINES CORPORATION
TOSHIBA Leading Innovation

東証上場グループ会社が提供する
安心の不動産！

今月の物件情報　～不動産売買仲介、賃貸仲介管理ならアウンフィリピンへ～

売買　Novotel Suites Manila（Century Properties）



・権利売買
・1株220万PHP相当
・想定年間利回り10.5%
・アコーグループ28泊/年の宿泊権利進呈

・宿泊権転売時、年間利回り5.5%程度追加可能性有り
・固定資産税不要
・家具など追加投資不要
・品薄物件



賃貸　Park West（Federral Land）



・1BR(36㎡～)
・36,000PHP/月～
・家具付
・2015年12月完成(新築物件)
・希少物件、好景観

・人気のBGC North
・近隣にショッピングモール併設予定
・日本人学校、StLuks病院至近



賃貸　Eton Tower Makati（Eton Properties）



・オフィス(21㎡～)
・50,000PHP/月～
・エアコン完備
・2016年中頃完成予定

・マカティCBDでは少ない小規模オフィス
・アヤラ通りから徒歩1分
・デラロッサ通りからグリーンベルトSCへ直結



コンドテル　The Columns Legazpi（Alveo）



MySLeep
～メトロマニラ、マカティのコンドミニアム宿泊予約サイト「Mysleep.club」～
ご予約はこちら　https://www.mysleep.club
～Facebook pageも運営中　https://www.facebook.com/Mysleep.club/～
ご予約はコチラ！

・スタジオタイプ(30㎡～)
・1泊7,000円～
・一部屋最大3名まで利用可
・高速Wifi無償貸与
・日本人チェックイン対応

・アヤラ通り徒歩8分
・リトル東京徒歩3分
・近隣に日本料理飲食店多数
※賃貸も相談賜ります



～お取り扱い業務～
- 不動産売買仲介
- 不動産賃貸仲介
- コンドテル運営
- 不動産サイト運営

～初回入居者自由内装特典！～
当紹介賃貸物件は新築物件につき、物件完成後にお部屋の内装を実施いたします。新築時ご紹介に限り、ご契約いただいたお客様には内装のご要望を伺わせていただきます。

お問い合わせはコチラから
http://aun-philippines.com.ph/
aph.realestate@auncon.co.jp
0999-437-3014（工藤）
0919-349-3788（小川）

AUN PHILIPPINES Inc.
会社名：Aun Philippines,Inc.(アウンコンサルティング株式会社子会社)
住所：12F Jaka Bldg, 6780 Ayala Avenue,Makati City 1226, Metro Manila
電話：02-833-4929
WEB：http://aun-philippines.com.ph/







primer
January/Enero
2016 01

Contents

Special Feature

デトックス・健康特集…8







Column

30 おいしー！ヘルシー！体が喜ぶ「乳製品」
35 プロ直伝！ 今月の一品 まめ知識付
今月の食材：ホットドッグパン（HOT DOG BREAD）
36 国際線 主要航路時刻表
39 フィリピンで親睦を深めよう！ 日本人コミュニティリスト
40 フィリピン生活お役立ち！ プレスクール・習い事リスト
41 フィリピン生活お役立ち！ 趣味・余暇活動リスト
42 いざという時に使える市販薬@フィリピン
46 Let's enjoyフィリピンゴルフ!
初心者でもわかりやすいフィリピンのゴルフ場ご紹介します
66 フィリピンで働く人図鑑 Vol.11
P&A グラントソントン 伏見将一さん、川原田麻美さん、松下周平さん
70 MAP
マニラ首都圏鉄道路線図・マカティ・フォートボニファシオ・オルティガス・
マラテ・パサイ・アラバン・ケソン市
80 Hot topics 話題のお店や最新情報をチェック!

表紙写真：https://www.flickr.com/photos/michaelswiet/9257402247/

Feature of The Issue

As we step into 2016, let's fill our hearts with gratitude for the year that was and anticipation for the exciting things this new year can bring. But before we embark on another lap, let's take time to unload ourselves of excess baggage so we can start fresh, right, and light! It's the best time to get rid of the all the toxic stuff that made their way into our minds and bodies the past year.

This New Year issue of Primer will help you do just that! Find the perfect detoxification, spa, and yoga places for you through the following pages as we scoured the metro to feature the best in the city. So breathe, relax, and read your way to a clean slate and a fresh start this year. Because a journey is better when nothing is weighing you down, when you're light enough to glide and fly and reach places you've never gone to before. Here's to a bright and buoyant 2016 to you from Primer! - Ingrid





Contact Us: Primer Media Inc.,

Tel: +63-2-836-8381
Fax: +63-2-808-2163
http://primer.ph

Facebook: https://www.facebook.com/Primer.ph
E-mail: information@primer.ph
Unit 807, Greenbelt Mansion Building, 106 Perea Street, Legaspi Village, Makati City, Philippines

■困った時の連絡先（フィリピン国内用）

●大使館・邦人関係機関

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
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
フィリピン退職庁	02-848-1412

●病院

マニラ日本人会診療所（マカティ）	02-818-0880
東京ヘルスリンク	
（マカティ）	02-819-2010
（アラバン）	02-772-2678
セントルークス・メディカルセンター	
（グローバルシティ）	02-789-7700
（ケソン）	02-723-0101
神戸クリニック（アラバン）	02-842-5405
メディカル・シティ（パシッグ）	02-988-1000
アジアン・ホスピタル・アンド・メディカルセンター	
（モンテルンパ）	02-771-9000
マカティ・メディカルセンター（マカティ）	02-888-8999
セブ・ドクターズ・ユニバーシティ・ホスピタル	032-255-5555
チョンワホスピタル（セブ）	032-255-8000
ダバオ・ドクターズ・ホスピタル（ダバオ）	082-221-2101
ジャパン・ヘルプデスク	
（24時間体制で医師や医療機関を紹介）	02-817-1289

●空港

ニノイ・アキノ国際空港（NAIA）	02-877-1109

●航空会社

全日空	02-553-8000
日本航空	02-403-2486
フィリピン航空	02-818-0111
デルタ航空	02-841-8800
セブパシフィック航空	02-702-0888

発行・編集・制作 Publishing / Editing / Production
Primer Media社

Design
Assistasia Philippines Inc.
Masahiko Yamada (aqadesign)
Rihoa

Logo Design
Kimachi Takatoshi (DENKURI CREATIVE INC.)

広告問合せ information@primer.ph

PrimerMedia社
Unit 807, Greenbelt Mansion Building, 106 Perea St.,
Legaspi Village, Makati City
Tel : 02-836-8381 Fax : 02-808-2163
E-mail : information@primer.ph
URL : http://primer.ph

無断転載・複写・引用を禁じます

primer 1月号 Vol.94

（掲載内容は取材時に基づいたもので予告なく変更になる場合があります）

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

DETOX & HEALTH

デトックス・健康特集

年末は何かと忙しく、その上パーティや忘年会でたくさん食べたり飲んだりして、つい健康を無視しがち。そこで、疲れた身体を癒すスパやヨガ、体内の毒素を排除してくれる美味しい料理やジュースを紹介します！新しい年を健康なカラダで迎えよう。



Terazi Spa
テラツィ・スパ



大理石でできたターキッシュバス。Hammam(ターキッシュスクラブマッサージ)が受けられる(P3,500/60分)

こちらの一押しは大理石でできたターキッシュバス。スチームで温められた大理石のベッドで、ターキッシュスクラブマッサージを受けられる。Keseというトルコから輸入した手袋で全身をスクラブすると、肌トーンが明るくなり、しっとりとして柔らかなベビースキンに生まれ変わる。フィリピン伝統のヒロットマッサージではエキストラバージンココナッツオイルでのマッサージのほかにお灸のようなものや、棒でコリをほぐし、循環を良くするマッサージも体験できる。いつもとは違う贅沢なリラクゼーションで心身共に美しくなるならここ！

3/F Discovery Primea, 6749 Ayala Ave., Makati
☎02-955-8888 休月～日曜 11時～22時30分
discoveryprimea.com

SPA & MASSAGE

スパやマッサージで カラダの疲れを癒してリフレッシュ

クリスマスショッピングに、パーティに忘年会…。忙しい年末を経た後は疲れ果ててボロボロに。そんな時は、心安らぐ音楽を聴きながらゆったりと疲れを癒したり、強いマッサージで筋肉のコリをしっかりほぐしてもらったりして、カラダをすっきりリフレッシュしよう！

Olympia Spa
オリンピア・スパ

こちらはSomerset Olympiaホテルにある隠れた人気スパ。オイル、指圧、フット、フェイシャル、スクラブなど、様々なマッサージが受けられ、ゴルフ帰りの男性客も多く訪れる。セラピストの送迎ができれば自宅や他のホテルに呼んでサービスを受けることも可能。マッサージを受けるとサウナやシャワールームの施設も利用できる。忙しい方には30分のヘッドまたは肩のクイックマッサージがお勧め。

プライマー特典 Primerを見たと伝えると、どのマッサージを受けても15分間の無料追加！(2016年1月末まで有効)





①かわいらしくデコレーションされた受付
②2名同時に受けられるバスタブ付プライベートルーム

G/F Somerset Olympia, 7912 Makati Ave., Makati
☎02-750-0323 休月～日曜 12時～24時 OlympiaSpa

WILLOW STREAM
ウィロー・ストリーム

Fairmontホテルの4階にあるスパ。化学薬品を一切使わず、銅のイオンで除菌し、温水を循環するミネラルプールがあるのが最大の特徴。リラクゼージョンだけでなく体内エネルギーの回復も目的としており、血行促進のためマッサージベッドやバスローブまで温められている。また5名様から利用できるA Luxuriant Spa'rty(P15,000～/5名)はマッサージ、マニキュアまたはペディキュアに3種のアフタヌーンティーセットとモエエシャンドンのボトルがつくお得なパッケージ。最高級スパでのこのセレブリティーパーティーは経験する価値あり！





①大きなバスタブのあるカップルルームはお二人の記念日に
②ミネラルプールとスチームサウナでゆっくり体を温めてマッサージへ

1 Raffles Drive, Makati Ave., Makati ☎02-795-1888/02-555-9888
休月～日曜 10時～24時 fairmont.com

Aramesh Spa & Wellness
アラメシュ・スパ・アンド・ウェルネス

フィリピン人とイラン人のハーフである歯科女医2名が2012年にオープンした、隠れ家のようなスパ。ペルシャ製のカバーや、お洒落な食器、小物が並び、入った瞬間異国のスパに来た気分になる。人気メニューはペルシャンマッサージのAramesh Signature Massage（P1,250～ /90分）。指圧とオイルマッサージを組み合わせた伝統のマッサージは、コリをしっかりとほぐしてくれる。


マニラでは珍しいイランをテーマにしたスパ

Unit 601, 6/F Heart Tower 108 Valero st., Salcedo Vill., Makati
☎02-478-7738 ㊡月～土曜 13時～24時 🏠fashionsmile.ph/aramesh

Flow Spa
フロー・スパ

MARCO POLO ORTIGASの スパ。モダンで洗練された内装の室内は、アロマの香りが漂い、暖色の淡い光に照らされた、最上級のリラクゼーションスペースとなっている。THE FLOW SIGNATURE MASSAGE (P3,300 / 90分)は、タイ式マッサージとハワイ式ロミロミマッサージを掛け合わせたオリジナルのメニュー。事前予約すると、要望に合わせてベストなマッサージを提案してくれる。


ルーム内は明るく清潔。カップル専用ルームにはバスタブも

22/F, Flow, Meralco Ave. and Sapphire St., Ortigas Center, Pasig
☎02-720-7777 ㊡9時～24時 ㊡なし 🏠www.marcopolohotels.com

Quan Spa
クアン・スパ

リゾートワールドのMarriottホテルにあるラグジュアリーなスパ。スパとしては珍しく、男性客が8割。経験豊かな選りすぐりのセラピストを置き、マッサージ技術、サービス共に大満足。音楽、空調、照明、ウェルカムドリンクなどもカスタマイズでき、一人一人に合わせた癒しの空間を提供。スパを利用するとMariottホテルのロッカールーム、ジャグジー、サウナが利用可能。


日常の忙しさを忘れる、心地よい空間

Marriott Hotel Manila, No.10 Newport Boulevard, Newport City Complex, Pasay
☎02-988-9999 ㊡月～日曜 9時～翌1時 🏠quanspa.com

Solaire Spa
ソレイア・スパ

Solaire Resort and Casinoにあるスパ。こちらではDOH（Department of Health）のライセンスを持つセラピストによる一流のマッサージが受けられる。一番人気はSolaire Signature Massage（90分P4,500）。タイ式や指圧などアジアの技術と、ハワイのロミロミマッサージなど欧米の技術をミックスしたオリジナルマッサージ。使用するオイルは全てローカルのオーガニックブランド。


バスタブのあるモダンなマッサージルーム

1 Aseana Ave., Entertainment City, Tambo, Paranaque
☎02-888-8888 ㊡月～日曜 12時～翌6 時 🏠solaireresort.com/wellness

たまには贅沢を！ラグジュアリースパ

◆CHI, The Spa / EDSA Shangri-La
EDSA Shangri-La付属のスパで、客室とは別に専用棟を構える。
おすすめ：死海の塩を使ったスクラブ Secrets of the Sea（2時間／P6,500）

4/F Garden Wing, 1 Garden Way, Ortigas Center, Mandaluyong
☎02-633-8888/02-634-7303 ㊡9時～24時
🏠www.shangri-la.com/manila/edsashangrila

◆The Peninsula Spa ／ The Peninsula Manila
数々の受賞歴を誇る豪華なスパ。トロピカルガーデンに囲まれた屋外プール付き。
おすすめ：西洋と東洋の技術を組み合わせたThe Peninsula Massage（1時間30分／P4,400）

1/F, Makati Tower, 1226 Ayala Ave. cor. Makati Ave., Makati
☎02-887-2888 ㊡7時～22時

◆Deverana Spa / Dusit Thani Manila
「天国の園」をコンセプトにし、非常にクオリティーの高いサービスを提供。
おすすめ：花のエッセンスが全身を包む The Heavenly Nantha Garden Experience（2時間30分／P6,400）

Ayala Center., 1223 Makati ☎02-238-8856/02-818-7081 ㊡10時～22時
🏠www.devaranaspa.com/en/index.php Deverana Spa

◆Le Spa / SOFITEL Philippine Plaza Manila
マニラ湾を望むテラス、花びらのバブルバス付きカップルルームJARDIN D'EDENが大好評。
おすすめ：カップル専用パッケージ（3時間／P6,000）

CCP Complex, Roxas Blvd., Pasay
☎02-551-5555 ㊡8時～24時 🏠www.sofitelmanila.com/en/le-spa.html

◆Island Spa / Newport Mall
リゾートワールドにあるスパ。マカティのジュピター通りにある支店も有名。
おすすめ：丁寧なマッサージで脚のむくみを解消 Foot Reflexology（1時間／P750）

5/F Newport Mall, 100 Andrews Ave. Resorts World Manila, Pasay
☎02-823-1055/02-823-3212/0917-882-1055 ㊡月～木曜 12時～24時／金曜 12時～翌2時／土曜 10時～翌2時／日曜 10時～24時 🏠www.islandspa.ph

◆Nobu Spa / Nobu Hotel
宿泊客専用のスパ&フィットネスセンター。23.2メートルのプール付き。
おすすめ：脚の痛みやむくみに効く Ashi Tsubo Foot Ritual（45分／P2,300）

Level 1 Nobu Hotel, Aseana Ave. cor. Roxas Blvd., Entertainment City, Paranaque
☎02-800-8080 🏠www.cityofdreams.com.ph

◆Crown Spa / Crown Towers
天然原料を使用したアロマブランドの最高峰、アロマセラピーアソシエイツを使用。
おすすめ：二人のセラピストで行うフィリピン伝統マッサージ Two-Fold "Hilot" Signature（1時間30分／P5,800）

Level 1 Crown Towers, Aseana Ave. cor. Roxas Blvd., Entertainment City, Paranaque
☎02-800-8080 🏠www.cityofdreams.com.ph

日本式のサウナやお風呂

◆SM健康スパ
信頼のあるサービスを16年以上提供し続ける老舗。ジャグジー付きのお風呂と2種類のサウナを備えた日本式のスパが大好評。

5/F Jipang Building Roxas Blvd., cor. Sen Gil Puyat Ave., Pasay
☎02-536-7777/02-536-5830/02-834-7777
㊡11時～翌7時 🏠jipang-group.com/sm-kenko SM Kenko Sauna

◆Japan Spa山忠
日本の健康ランドをイメージして、大浴場、サウナ、マッサージ、散発、ネイルケア、フェイシャルトリートメントを完備。

1766 Mabini St., Malate ☎02-354-5035
㊡11時～翌4時 Japan Spa Yamachu

◆Fuji Health & Fitness Center
リトル東京にある日本式のサウナで、主に男性に人気。ラウンジのモニターで日本のテレビチャンネルをリアルタイムで楽しめる。

Little Tokyo, 2277 Chino Roces Ave., Makati ☎02-815-1034/02-818-4444
㊡月曜 15時～22時／火～金曜14時～22時／土・日曜 12時～22時

◆Wensha Spa
24時間営業。8時間まで滞在することができ、スパのサービスを受けると、食べ放題のビュッフェを楽しむことが出来る。

Boom Grounds CCP Complex cor. Sen. Gil Puyat Ave., Pasay ☎02-833-9878/02-832-0515/02-832-5877/02-556-6106 ㊡24時間 Wensha Spa (OFFICIAL)

◆Lasema Jjim Jil Bang & Spa
チムジルバンとは、韓国で人気のある健康ランドの一種。ミネラル豊富な土で作られたサウナで汗をかいた後、-22℃のIce Roomで毛穴を引き締めよう。

7332 Malugay St.,Bel-Air, 1209 Makati
☎02-830-2222 ㊡24時間 Lasema Jjim Jil Bang Spa and Sauna

JCB 左記マーク掲載店はJCBカードが利用できます

MASSAGES

Feel Young Foot Reflexology
フィール・ヤング・フット・リフレクソロジー

本格中国式足つぼマッサージを受けるならこちら。オープン以来15年間、価格、技術ともに変わらぬサービスを提供している。シンガポール人マッサージ師のオーナーが台湾、中国に伝わる技を伝授し、現在12名のローカルセラピストが活躍中。高血圧、不眠、風邪、頭痛などの症状にも効果がある。肩こり、腰痛がひどい方にはショルダーマッサージもお勧め。


2階は1階よりも広く、ゆったりと施術を受けられる

Unit 106 Santillan Bldg., J. Victor cor. Fernando St., Pio Del Pilar, Makati
☎02-759 -6108/0917-202-5342
㊡月～日曜 10時～22時 Feel-Young-Foot-Reflexology-Center-

指圧・はり・マッサージサービス

臨床30年の日本人専門家が常駐。健康相談などもできるため、自分の体にあった治療を受けることが出来る。出張サービスも行っている。



1688 Dian St., San isidro, Makati
☎02-843-4275 ㊡15時～24時

Dr. Lee Chinese Acupuncture

中国医学の鍼治療を修得した専門医Dr.リーの施術は、普通のマッサージでは改善されない痛みやコリにおすすめ。



Ferros Bel-Air Tower Condominium, 30 Polaris St., cor. Durban Felipe St., Brgy. Poblacion, Makati
☎02-218-5250/0916-758-2975
㊡10時～18時

24時間出張サービス

◆Sistar Massage
☎0915-650-5909/0977-374-5241/0999-812-9999

◆Loyal Buddies Massage
☎0927-744-8900/0917-671-3407

◆Sakura Massage
☎0916-259-8945/0920-656-6817/02-897-4890

◆LB Chan Massage
☎02-956-1194/02-225-2752/0927-908-8515/0917-621-2442/0937-370-6033

◆Sa-Ja Massage
☎02-515-8515/0927-451-7600/0908-307-7700

◆Kyuusoku Massage
☎02-217-1234/0947-375-4042/0915-664-0058

◆Happy Massage
☎02-263-4746/0917-346-4433/0908-116-6168

◆Virage Massage
☎0948-020-7775/0936-567-7229/02-544-4760

YOGA

精神も肉体も健康に！ヨガで汗を流そう

最近運動不足で体力が出ない…そんな人へのおすすめはヨガ！肉体を鍛えるだけでなく、集中力を高めたり気を落ち着かせたりと、精神面にも良い影響を及ぼすのが、古代から伝わるヨガというエクササイズなのです。最近はさまざまなテクニックが開発され、ヨガのバラエティも増えてきています。自分に合ったヨガを見つけて、精神も肉体も健康になろう！

The Art of Living
ザ・アート・オブ・リビング

こちらは世界147か国で展開中のヨガとメディテーションのスタジオ。NGO団体で形成されており、経験豊富な先生達は全員ボランティア。こちらで受けられるのはHappiness Programという初心者でも始められるメディテーションにヨガを加えた6日間のプログラム。メディテーションでは呼吸をコントロールすることで、不安や猜疑心などのネガティブな思考を排除し、感情をコントロールすることできるようになる。深い呼吸によりエネルギーレベルが上昇し、日々の生活で溜まったストレスの解消やデトックスにも効果がある。毎月一度の開催で、月から金曜は18時30分から21時30分、土曜は9時から14時までで仕事帰りにも通いやすい。


①大人数収容可能な広々とした明るいスタジオ
②床に敷くマットや瞑想用の椅子などは整っている

Unit 2601 Antel 2000 Bldg., 121 Valero St., Salcedo Vill., Makati
☎0917-545-6372/0917-893-5779/02-6222-566
㊡月～日曜 artofliving.org/ph-en

Beyond Yoga
ビヨンド・ヨガ


施設の清潔さと雰囲気はばっちり。安心してヨガに打ち込める

ロックウェル、セレンドラなど各地に7店舗ほど展開しているヨガスタジオ。通常のヨガ以外にも、天井から吊るされたハーネスを使ったAntiGravity Fitnessと呼ばれる新タイプのヨガや、ズンバのレッスンも提供。1週間、1ヶ月、3ヶ月、1年の4種類のパッケージがあり、この期間中はレッスン受け放題となっている。施設はとても清潔で、窓からたくさんの自然光を取り入れる造りになっている。また、部屋にはヒーターがついており、温度の高い部屋で行うホットヨガにも対応している。シャワーとロッカールームも自由に使うことが出来、手入れが行き届いているのが嬉しい。特にロックウェル店の外は木々が多く、窓から見える緑が安らぎを与えてくれる。

3/F 38 Rockwell, Rockwell Drive, Rockwell Center, Makati
☎02-808-2061/0998-999-7625/0917-522-9449 ㊡月～金曜 9時～21時／土・日曜 9時～17時

DETOX

カラダの中をキレイに！ 美味しい料理やジュースでデトックス

忘年会などで飲みすぎたり食べ過ぎたりすると、知らず知らずのうちに体内に毒素が溜まって、疲労感や病気に繋がってしまうのです。そうなる前にデトックスで体の中の悪いものを排出しちゃいましょう！こちらで紹介するジュースや食事は、デトックス効果があるだけでなく、家まで届けてもらえるので大変便利。忙しいから…なんて言い訳はやめて、今日から健康な食生活を始めよう！

Detoxify Bar
デトクシファイ・バー



デトックス効果があるこちらのジュースは、子供から高齢者、アスリートや妊婦にも大人気。OCCPというオーガニックのライセンスをもつ農家から毎日新鮮な野菜を入荷し、すべて注文を受けてからジュースにする。砂糖や人口調味料を一切使わず、オーガニック野菜の甘さを濃縮して作られる6種のジュースは、クセがなく非常に飲みやすい。一番人気はブロッコリーやセロリ、モリンガをふんだんに使ったGreen Vegan Detox(P220)。これらのジュースを飲んで、消化器、血圧、肌など、様々なところに良い効果が出ているという結果が報告されている。可愛い保冷バッグに入ったジュースのデリバリーはマストトライ。



①5種の野菜ジュースとオーガニックティーのセットDetox Package(P1350)。次の来店時に無料でサラダがもらえるクーポン付き
②店内では注文したジュースが作られる様子を目の前で見ることができる

G/F, Bldg. 3, Tuscany Private Estates, Upper McKinley Rd., McKinley Hill, Fort Bonifacio, Taguig ☎0917-765-4126 /0916-289-2132（デリバリー）
㊡月～日曜 9時～22時 🏠detoxifybar.com
デリバリー料：ケソン市P100、メトロマニラ内のその他のエリアP150

Edgy Veggy
エッジー・ベジー



こちらはベジタリアンの多国籍料理店。瞑想とヨガの講師でもあるベジタリアンのオーナーが、斬新なアイデアで日本、タイ、フィリピン、地中海などの料理をベジタリアンメニューにアレンジ。最初は自宅からデリバリーを行っていたが人気が殺到し、2012年にカフェをオープンした。人気はMushroom Sisig（P250）とBig Burger Buritto（写真①）。お肉の代わりにキノコや豆でしっかりとした味、ボリュームに仕上げている。P500以上で全メニューデリバリーも可能。Thrive Detoxという朝、昼、夜のデリバリーミールパッケージはトータル1,300Kcalで、年末年始食べ過ぎた人にはぴったりのダイエットプラン。



①モザイクアートがデザインされたかわいい店内
②Big Burger Burrito（P290）豆やお米、マッシュルームなどを使い、ボリュームも味も大満足!

3 Brixton St., Kapitolyo, Pasig ☎02-584-9080 ㊡月～土曜 9時～21時
🏠edgyveggy.ph ※マカティ、タギッグ、パシッグ、オルティガス、マンダルーヨン、ケソン市、サンファンはデリバリー無料。その他エリアは最小オーダーとデリバリー料あり。

Juice Jab
ジュース・ジャブ



JABSでは1食を2本のジュースで代用。写真は3食分（P1,500）。P200追加で保冷バッグもついてくる

店舗はないが、野菜やフルーツをブレンドした15種類ほどのジュースを配達してくれる。1本ずつ買うこともできるが、食事の代わりにジュースを飲む「JABS」と呼ばれるデトックスプログラムもおすすめ。こちらでは1食を500mlのジュース2本で代用し、一日何食代用するかは自由に決められる（3食まで）。スープのデトックスプランもあり、こちらではスープを1日3食分提供。プログラムは3～5日間、ジュースは開始前に3日分まで配達され、スープは毎日配達される。

☎0917-838-7355 ㊡9時～18時 🏠www.juicejab.com Juice Jab
デリバリー料：場所によってはP50～250

Lunchbox Diet
ランチボックス・ダイエット

ウェイトロスを目的に、栄養バランスと量を考慮して作ったお弁当を配達。メニューは週替わりになっており、その週のメニューは公式フェイスブックで確認することが出来る。最小注文は5日分で、一日3食提供。個人の需要に合わせて1,200、1,500、1,800、2,000カロリーの4種から選ぶことができる。食物アレルギーを持っているなら、その食材のみを省いてもらうなど、メニューのカスタマイズも可能。血糖値を安定させる糖尿病対応のメニューも充実。



お弁当は毎日3食分配達。予算は一日P540～800とリーズナブル

☎0917-809-3196 ㊡9時～18時 🏠lunchboxdiet.com lunchboxdietph
デリバリー料：メトロマニラ内はほぼ全エリア無料。アラバン、パラニャーケなど一部はP250

JCB 左記マーク掲載店はJCBカードが利用できます

Juice Hut
ジュース・ハット





写真は公式Facebookから転載

①りんご、にんじん、オレンジのEye Opener（P130）
②牛乳の代替にもなるナッツミルク。写真はPure Almond Milk（P165）

低速回転のジューサーを用いて、栄養分を破壊せずに抽出する「コールドプレス」という方法で作ったジュースが人気。最近注目されているナッツミルクも人気で、牛乳を飲むとおなかを壊す乳糖不耐性の人におすすめ。生アーモンドから作ったコーヒー味やチョコ味のミルクは、すっきりと飲みやすくて美味しい。また、自宅でもコールドプレスジュースを楽しみたい人のために、HUROM製のジューサーの販売も行っている。店舗はないが、公式ウェブサイトから購入可。

☎0917-572-5855 www.juicehutmanila.com
デリバリー料：場所によってはP100～200。メトロマニラ内のみ。

Juju Eats
ジュジュ・イーツ



サラダとジュースの超ヘルシーランチ!
Thai Beef Salad（Regular P260、Half P220）とgreenbomb（P165）

デトックス用のジュースを販売するJuju Cleanseが、サラダ専門店を始めたのがこちら。忙しい人も手軽に野菜を摂取できるように、デリバリーにも対応。どのサラダもトルティーヤに巻いてもらうこともでき、ガブリと食べやすいのでおすすめ。慣れてきたら、自分で好きな野菜、トッピング、ドレッシングの組み合わせを決めるDIY Saladsも試してみよう。Juju Cleanseの美味しいジュースメニューはこちらでも注文できる。ダイエット中の人は、ウェブサイトで全メニューのおおよそのカロリーを確認できるのが嬉しい。

G/F BCS Bldg., 2297 Chino Roces Ave. Ext., Makati ☎02-551-3968
㊡月～土曜 9時～21時／日曜 10時～20時 www.jujueats.com Juju Eats
デリバリー料：P80

Supplements

Health Express

米国No.1のサプリメント製造業者で、世界最大の天然サプリメント会社でもある。フィリピンでは唯一Nature's Bountyというブランドのサプリを販売。



【主な店舗】グロリエッタ3、ロビンソンエルミタ、アラバンタウンセンター
www.healthexpressph.com

GNC

アメリカを本拠とし、フィリピンで40店舗以上展開。ビタミンやミネラル、ハーブのサプリ、ペット用サプリなど種類が豊富。



【主な店舗】SMシティマニラ、パワープラント、ロビンソンガレリア、SMメガモール、グリーンベルト3 www.gnc.com

nutropia

スポーツ選手に特化したサプリメント店。特にたんぱく質のサプリを多く取り揃えている。手軽にたんぱく質を補給できる棒状のお菓子「プロテインバー」もここで買うことが出来る。



【主な店舗】グロリエッタ4
Nutropia Ltd.

Vitamin World PH

アメリカ製のビタミンが豊富。ネットショップで注文したものは、フィリピンのどこに住んでいてもP100のデリバリー料で届けてくれる。注文してから2日以内届けるという対応の速さも嬉しい。

Vitamin World
VITAMINS · MINERALS · SUPPLEMENTS

【主な店舗】BFホームズパラニャーケ、SMモール・オブ・アジア、アラバン
www.vitaminworldph.com

フィリピンのサプリメント モリンガ

●奇跡の木、モリンガ

日本でも話題になっているモリンガ（Moringa oleifera）は、フィリピン、インド、アフリカなどの熱帯地方に生息する木。葉、鞘、種、茎、根、全てが食用でき、ビタミンやミネラル、アミノ酸を豊富に含み、非常に栄養価が高いことから「奇跡の木」と呼ばれている。フィリピンではマルンガイと呼ばれ、一般に葉をスープなどに入れることが多く、マーケットで安く売っている。

●モリンガにはどんな効能があるの?

殺菌作用／便秘解消／美容・美肌効果／ダイエット効果／デトックス効果／アレルギー症状の抑制／糖尿病予防／高血圧予防／炎症の抑制／アンチエイジング／リラックス／免疫力の向上など





Health Express Malunggay 350mg ／90錠入り（P400）
Health Express（上記参照）の各店舗で購入可

ORGANIC

健康は食材から！ めざせオーガニック食生活

オーガニック野菜は、農薬等の有害物が付着していないのはもちろん、とある調べによると栄養価も非オーガニックに優っているそうです。最近は、ここフィリピンでもオーガニック野菜の供給が増えてきており、多くのレストランで食べられるようになりました。せっかくなので、自宅でも楽しみたいですよね。そんな方におすすめなのが、オーガニック野菜デリバリー。収穫してからすぐに届けてくれるので、新鮮な野菜が手に入りますよ！

Emporium Antipolo
エンポリウム・アンティポロ

Kristineさんという女性が手掛けるオーガニック野菜とフルーツの専門店。アンティポロに店舗を持つが、注文すれば自宅まで農産物を届けてくれる。野菜の他にもフレッシュジュースやちょっとした料理なども作っており、祝日の間も注文を受け付けてくれる。料理はサラダや生春巻き、ペストソースなどさまざまなものがあり、どれもオーガニック野菜を使っているのでとてもヘルシー。注文するには、まずメールかテキストで商品のリストを送ってもらおう。最小注文数はP1,000となっており、個数か重量のどちらでも注文可。メトロマニラ内ではほぼ毎日配達を行っている。





写真は公式Facebookから転載

①野菜は毎日収穫
②新鮮なオーガニック野菜が届く喜び!
③絞りたてジュースやサラダなどの料理も作ってくれる

24 Molave St., Banaba Court, Antipolo ☎0920-928-7270/02-697-3857
emporiumhomestore デリバリー料：場所によってP40～300

The Green Grocer
ザ・グリーン・グローサー

オーガニック野菜を中心に、放牧牛、豚、鶏卵、その他多くの食材をネット上で注文できるネットスーパー。野菜はタガイタイ、ラグナ、バタンガスなどにある農場から。配達の当日に収穫するので、スーパーで買うものより新鮮な状態で届くのが嬉しい。注文は、アマゾンなどのオンラインショッピング同様、ウェブサイトで簡単に済ませることが出来るので非常に便利。メールで注文することも可能。ただし、非オーガニック野菜も取り扱っているので、注文の際は良く見て選ぼう。配達は毎週水、木、土曜。注文は配達希望日の2日前の正午までに済ませておく必要がある。




①新鮮なオーガニック野菜を家まで届けてくれる
②オーガニックのカカオやココナッツシュガーなども

☎02-216-8923/02-861-8398/0918-959-4220/0917-824-4220
www.thegreengrocermanila.com thegreengrocermanila
デリバリー料：全エリアP50

Organic Stores

Healthy Options



フィリピン最大規模のオーガニック店。主にアメリカ製のオーガニックのものを販売し、その種類は食材に限らず、石鹸やシャンプーなどの日用品やサプリメントも豊富に取り扱っている。フィリピン産のオーガニック野菜もこちらで買うことができる。

<主な店舗>
グリーンベルト5、パワープラントモール、センチュリーシティーモール、グロリエッタ2、シャングリラ・プラザ、SMメガモール

Echo Store



フィリピンの各地方で生産しているオーガニック商品を販売。ココナッツミルク、椰子の樹液から作ったココシュガー、コーヒー豆やココア、蜂蜜などが豊富。ナチュラル素材を使った石鹸、シャンプーなどは肌が敏感な人におすすめ。

<主な店舗>
サルセド、セレンドラ、Centris Walk（ケソン・アベニュー）、ボディウム

サルセドマーケット & レガスピマーケット



日本人の間でも有名な週末マーケット。こちらでは新鮮なオーガニック野菜の他、フルーツやコーヒーなども買うことができる。

サルセドマーケット（サルセドビレッジ、毎週土曜開催）
レガスピマーケット（レガスピビレッジ、毎週日曜開催）

JCB 左記マーク掲載店はJCBカードが利用できます

はつはな亭



お会計から
10%OFF

住所：2/F Herald Suites, 2168 Don Chino Roces Ave., Pio del Pilar, Makati City
電話：02-759-6388
営業時間：6PM～10:30PM(月～金),
5:30PM～10PM(土・日)

※プロモーションではディナータイムのみ有効
※店内でのお食事、お持ち帰りが対象です。

萬月



お会計から
10%OFF

住所：38 Jupiter St. Bel-Air Village, Makati City
電話：02-478-3292 / 02-576-5034
営業時間：11:30AM～2PM, 5:30PM～11PM(月～土),
5:30PM～11PM(月～土),
11:30AM～3PM, 5:30PM～10PM(日)

※店内でのお食事、お持ち帰りが対象です。

CARUSO



お会計から
10%OFF

住所：LRI Bldg., 210 Nicanor Garcia St., Poblacion, Makati City
電話：02-895-8790, 02-896-2451
営業時間：11:30AM～2:30PM, 6PM～11PM

※店内でのお食事が対象です。

MY KITCHEN BY CHEF CHRIS



お会計から
10%OFF

住所：G/F The Oasis Paco Park Hotel, Belen St., Paco, Manila
電話：02-521-2371
営業時間：11AM ～10PM

※店内でのお食事、お持ち帰りが対象です。

CASA ARMAS



お会計から
10%OFF

住所：G/F Greenbelt 2, Esperanza St., Ayala Center, Makati City
電話：02-757-4961
営業時間：11AM～10PM

※1月1日のみプロモ対象外となります
※店内でのお食事、お持ち帰りが対象です。

WOODEN HORSE



お会計から
10%OFF

住所：G/F Molito Complex, Madrigal Ave., cor. Alabang Zapote Road, Muntinlupa city
電話：02-659-7522, 09274602495
営業時間：11AM～2PM, 6PM～10PM(月～木),
11AM～2PM, 5PM～10PM(金),
11AM～3PM, 5PM～10PM(土・日)

※店内でのお食事が対象です。

WASABI WARRIORS



お会計から
10%OFF

マカティ店 住所：G/F The Gramercy Residences cor. Salamanca St., Kalayaan Ave., Century City, Makati City
電話：02-893-2554 営業時間：11AM ～10PM
タギッグ店 住所：G/F, Serendra, Bonifacio Global City, Taguig City
電話：02-834-7912
営業時間：11AM～9PM (月～木),
11AM～10PM (金～土)
※店内でのお食事、お持ち帰りが対象です。

JCBプラザが移転しました！

現地の観光情報のご案内、ホテル・レストランのご予約など、さまざまなサービスを**JCBプラザスタッフが日本語**で提供しています。

JCB PLAZA

住所：**RCBCセービングバンク・コーポレートセンター JTB内**
Unit 2, 18th Floor, RCBC Savings Bank Corporate Center,
26th & 25th Sts, Bonifacio South, Bonifacio Global City, Taguig City
営業時間：8:45AM～5:45PM （土・日・祝日は定休日）
TEL: **02-832-5502**

【サービス内容】（JCBロゴマークのついたカードをお持ちのお客様専用）
1. ホテル、レストランのご紹介・ご予約
2. おすすめスポット、オプショナルツアーのご紹介・ご予約
3. JCBカードの紛失・盗難時のサポート
4. 無料Wi-Fiのご利用



吉虎 東京



お会計から
10%OFF

SMメガモール店 住所： 2/F Mega Atrium, SM Megamall Ortigas, EDSA cor. J. Vargas Ave., Mandaluyong City
電話：02-775-1100 営業時間：10AM~9:30PM
グロリエッタ店 住所：2/F Glorietta 5, Makati City
電話：02-555-1288
営業時間：10AM~9PM(月~木),10AM~10PM(金~日)
フォート店 住所： 3/F Bonifacio Hight Street Central Square, Bonifacio Global City, Taguig City
電話：02-583-9447 営業時間：11AM~9:30PM

※店内でのお食事が対象です。

MOTORINO



お会計から
10%OFF

住所：3rd Level Greenbelt 3, Makati City
電話：02-754-8018
営業時間：11AM ~ 11PM (日~木),
11AM ~12AM (金~土)

※店内でのお食事、お持ち帰りが対象です。

らあめん花月嵐



お会計から
10%OFF

住所： 2/F Paseo Center, Paseo de Roxas, Salcedo Village, Makati City
電話：02-886-3150
営業時間：10AM~10PM(月~土)

※店内でのお食事が対象です。

SM KENKO SPA



お会計から
15%OFF

パサイ店 住所： 5/F Networld Hotel, Roxas Boulevard Cor. Sen. Gil Puyat Ave., Pasay City
電話：02-536-7777
営業時間：11AM~7PM
NAIA 3 住所： 4/F NAIA Terminal 3, Departure Area, Paranaque City
電話：02-846-7193
営業時間：24 Hours

事前にご予約することをおすすめします。

カラダファクトリー



お会計から
20%OFF

グロリエッタ店 住所：3/F The New Glorietta Mall, Makati City 電話：02-553-8731
セレンドラ店 住所：2/F Serendra, 11th Avenue, Taguig City 電話：02-823-6716
グリーンベルト・ラディソン店 住所：G/F Greenbelt Radissons, Makati City 電話：02-843-7425
グリーンベルト店 住所 Level1, Greenbelt 1, Makati City 電話：02-503-0004
アラバン店 住所：2/F Westgate Hub, Filinvest City, Alabang, Muntinlupa City 電話：02-994-1575
グリーンヒルズ店 住所：Fox Square Bldg., 53 Connecticut St., Northeast Greenhills, Quezon City 電話：02-621-6261

事前にご予約することをおすすめします。

THE WINGS



お会計から
15%OFF

住所：4/F NAIA Terminal 3, Paranaque City
電話：02-886-9464, 02-883-7299
営業時間：24 Hours
ウェブサイト：http://jipang-group.com/

ISLAND SPA



お会計から
15%OFF

ジュピター店 住所： 2/F Jupiter Place, Jupiter St., Bel-Air, Makati City
電話：02-899-1234, 02-751-9296
営業時間：12PM~12AM
リゾートワールド店 住所：4/F Resort World Manila, Newport Boulevard, Sales Road, Newport City, Pasay City 電話：02-823-3212
営業時間：12PM~12AM(日~木)12PM~2 AM(金・土)
マカティ店 住所：5/F Level, Rustans Makati, Makati City
電話：02-710-9588 営業時間：10AM~9PM

事前にご予約することをおすすめします。

フィリピンでもJCBカードの申し込みができます 下記ご確認のうえ、お申し込みください。

BDO



- 下記ジャパンデスクへ、JCBカード作成希望の旨をご連絡下さい。
  TEL:02-878-4350/02-878-4355（平日9~18時）
  E-mail:info-japanese@bdo.com.ph
- 担当者より申し込みフォームをお送りし、必要書類をお伝えします。フォームの記入後、BDOジャパンデスクにご提示ください。
- カードのお届けは申し込みフォームに記入のご請求先住所（ご自宅又は勤務先住所）ですが、当行ではジャパンデスクで お客様のご都合にあわせた「受取・保管サービス」を実施しております。（フィリピンでは指定日配達が難しい場合もあり、ご不便をおかけすることがございます。）
- JCBカードお受け取り後には、アクティベートを行ってください。

RCBC Bankard
Making your life better



- 最寄りのRCBC支店でお申し込み、又はウェブサイトにてJCBカード申し込みページを選択ください。 **URL:http://www.rcbcbankard.com/rcbc-bankard-credit-card/**
- 申込みフォームにご記入（不明な部分はN/Aと記載）の上、パスポートコピー（必須）、所得証明書（任意）をご提出ください。
- 申し込みフォーム、及び必要書類の受領完了後、追加書類が必要となった場合は、RCBC BAnkard担当者よりお客様へ直接ご連絡させて頂きます。
- JCBカードの手続きの進行状況は、下記カスタマーサービスにお問い合わせください。
- **TEL:02-888-1888**（24時間対応）**E-mail:service@bankard.com**
- JCBカードは申し込みフォームに記入されたご請求先住所（ご自宅または勤務先住所）へ配送いたします。

Asahi Karakuchi Beer Festival

飲料業界大手アジアブルワリーによってフィリピンに輸入販売されている日本を代表するビール、アサヒスーパードライ。

日本初の「辛口」ビールとして１９８７年の販売開始以来；クリアな味わいで絶大な人気を集め続けるアサヒスーパードライは現在世界中で販売され、多くの支持を受けている。



左から：アジアブルワリー社（ABI）媒体予算エリアヴァイスプレジデントマイケル・ンゴ氏、アサヒスーパードライ担当ブランドマネージャーアップル・デ・ベレン氏、弁護士チェリー・プラド・カオイリ氏、アンヘリネ・タン夫人、ABI最高執行責任者マイケル・タン氏、トリプレックス・エンタープライズ社社長ペドロ・タン氏、取締役ポール・タン氏、弁護士ジュン・カオイリ氏





日本人OPMアーティスト横川愛作氏、ABI事業開発部シャリー・マカパリャグ、アップル・デ・ベレン氏





わんこそば大会上位３位入賞者

日本食レストランが集まるメトロマニラのLittle Tokyo Gardenは地元の人はもちろん、多くの和食通や日本人客が足繁く通う人気スポット。日本人オーナーが経営する各レストランでは日本から直送される食材を使用し日本人シェフによって調理された料理はきめ細かで絶品。最高の日本食を体験できる。その新鮮で上質な料理には、すっきりとした味わいのアサヒスーパードライがまさにぴったりの組み合わせ。

11月15日、アジアブルワリー社とLittle Tokyo Gardenによる辛口「アサヒスーパードライ」祭りが開催され、多くの日本食ファンが集まった。イベントでは野田庄長谷川シェフによるマグロ解体ショーをはじめ、シンガーBaby M によるライブパフォーマンス、わんこそば大会、ライブペインティングや琴演奏などの他、OPMシンガー横川愛作のライブもあり、超盛りだくさんの内容は大好評。

およそ７００人の参加者は本格的な和食とアサヒスーパードライを楽しみながら、ゲームやアクティビティを通して日本文化の体験を楽しんだ。

Little Tokyo is located at 2277 Pasong Tamo cor. Amorsolo St., Legazpi Village, Makati.
アサヒスーパードライのご注文・お問い合わせ先：0905-498-5210.



(1) 野田庄オーナー三木氏、ABIアサヒスーパードライ担当アシスタントブランドマネージャーエナ・メンドーサ、顧客コンサルティング担当アルフォンソ・モンテビルヘン氏(2)長谷川シェフによるマグロ解体ショー (3)わんこそば大会 (4) 山形敦子・伊倉真理恵両氏によるライブペイントと三吉侑氏による琴演奏

らあめん花月嵐
Ramen Kagetsu ARASHI

嵐げんこつチャーシュー麺1杯 または
500円分のレシートで、
くじ引き券1枚プレゼント!

くじ引きにチャレンジ!

らあめん、サイドメニューが無料になるチャンス!
(平日は午後1時30分～、土曜日は全日となります)



1等賞:
嵐げんこつらあめん・豚めし
・アイスティーセット



2等賞:
嵐げんこつらあめん
・アイスティーセット



3等賞:
お子様らあめん

4等賞:豚めし・5等賞:トッピング1種類
3枚ハズレくじで豚めしが無料、
5枚で嵐げんこつらあめんが無料になります!


OR 500円分のレシート =


関取オルティガス店新装オープン

関取オルティガス店が、改装工事を終え「Authentic Japanese Restaurant SEKITORI」として新装オープンいたしました。料理長として和食の伝道師・神本圭太を迎え、伝統的な日本料理と豊富な海外経験を活かした新境地の和食で皆様をお迎えいたします。客席数も110席に増え、喫煙スペースもご用意いたしました。エントランスでは、全長4mの大きな力士のオブジェクトが皆様をお迎えいたします。開業10年を迎えた関取が挑む新たな日本料理を是非お試し下さい。





関取オルティガス店料理長
神本圭太
KAMIMOTO KEITA

和食の伝道師

日本料理一筋三十五年。
日本の有名店で厳しい修行を積み、匠の技を極める。
40歳にして日本食の可能性を求めると共に、日本料理の普及のために国外へ。
アジアからヨーロッパ、
そしてアフリカにて正当な日本料理を伝えると共に、各国の伝統料理と日本料理の融合を試みる。
独自の価値観の中で新たな日本料理の境地を聞き、今マニラでその腕を振るう。











The Japanese Cuisine Evangelist

35 years of devotion to Japanese cuisine. He has perfected the skills of a master craftsman after going through hard training at a renowned restaurant in Japan. At the age of 40, he traveled abroad to seek greater heights of Japanese food as well as to spread Japanese cuisine. He not only spread the gospel of authentic Japanese cuisine in Asia, Europe and also Africa but also experimented fusing traditional food around the world with Japanese cuisine. He pioneers a new frontier in Japanese food through his uniqueperspective, and now showcases his skill in Manila.



相撲茶や関取
Japanese Restaurant SEKITORI
http://www.sekitori.asia

マカティ本店
☎02-425-9030 / 894-3876
Little Tokyo, Chino Roces Ave., Makati City
営業時間:12時～14時半(月～土) / 17時～24時(日曜～23時)
定休:無休　座席数:130席　個室:あり

オルティガス店
☎02-881-7985
Hanston Square Building, 17 San Miguel Ave,
営業時間:12時～14時半 / 18時～23時
定休:無休　座席数:110席　個室:あり

MAP ケソン A1-5



MAP マカティ C-2



MAP マカティ E-2



MAP マラテ Q-2



MAP マカティ E-5



MAP マカティ　B-3

定番の屋台料理にタピオカミルクティー 本格台湾が味わえるカフェ!

BoTan Bubble Tea & Café

牡丹

暑い午後に、冷たいミルクティーはいかが? 台湾でおなじみのタピオカミルクティーや「屋台料理」など、台湾を味わえるとっておきのカフェがあります。台湾グロッサリーのTPEと同じオーナーで、食材の9割は台湾製を使用。15時から17時のハッピーアワー中は、通常P100のミルクティーがP80になります。是非、お気軽に立ち寄ってみてください!

●プライマーおすすめ●
毎日15時～17時のハッピーアワーは
700ccサイズのミルクティーが通常P100からP80に!

Basement 1, West of Ayala No. 252 Sen. Gil Puyat Ave., (Entrance along Urban Ave.) Makati ☎02-823-6888/02-856-0142/ 0917-629-0000 営9時～24時 休なし
www.botanbubbletea.com
Botan-Bubble-Tea-Café



＋（P20）でお好みでトッピングが追加できるドリンク。右からGreenTea, Black Tea, Milk Tea



しっかり味がしみて美味しいAdobo Chicken Drum Rice（P250）

MAP マカティ　C-4

マカティの中心で ほっこり和む日本の味を

六尺庵

Rikuseki An Japanese Restaurant

マカティのレガスピ通りにある日本食レストラン。家族や友人とゆっくり過ごすために最適な個室が用意されており、ちょっと贅沢な気分を味わうことが出来る。食材から調味料、米、油に至るまで、全てを日本から仕入れる徹底ぶりで、和食本来が持つ繊細な味の再現にこだわっている。目にも美しい料理を楽しみたい。

●プライマー読者特典●
ランチセットメニュー：P380～P1,000
ディナーセットメニュー：P990～P1,500

1/F, GC Corporate Plaza (former JAKA 11 Bldg.) 150 Legazpi St., Legazpi Village, Makati
☎02-752-1280／02-894-2685
営11時30分～14時／18時～22時 休日曜
座席数：26席



とても豪華! 中トロ、赤身、平目、ボタン海老、サーモンの刺身五種盛（P990）



会食にも使えるプライベートルーム完備

MAP マカティ　G-3

1月よりランチメニューリニューアル 予約必須の人気焼肉店! アキノ大統領も御用達!

横浜ミートキッチン

Yokohama Meat Kitchen

ジュピターストリートにお店を構え、フィリピンのセレブたちも多く通っている横浜発本格焼肉店。店内は温かい和モダンを基調とし、ゆったりとした座席が特徴。新鮮な肉を扱っているのはもちろんのこと、普段味わえない高級貴重部位を使った創作料理がこのお店の魅力。

ランチメニューは、焼肉定食や天ぷら定食などのメニューを揃え、日本人の心をつかんで離さない。また、4月にオープンした店内に併設されているBAR。各種お酒を用意しており、「飲みに来るだけでも大丈夫です」と語る日本人マネージャーがお酒を振る舞う。平日は17時～19時が狙い目! ゆったりとお食事を楽しむことが出来ます。週末は入れない時もあるので、要予約!

年内最終営業日　12月30日(水)　年始営業日　1月3日(日)

16 Jupiter cor, Antares St., Bel-Air, Makati
☎02-831-6546／0916-377-3655(Globe)
営11時30分～14時30分／17時～23時
ハッピーアワー：平日月～木曜　17時～19時限定
バリュープラン：平日月～木曜　17時～19時限定　休なし









左上：高級部位焼きすき（P490）
右上：清潔感ある広々とした店内
左下：日本人マネジャーが常駐しています
右下：ランチメニュー焼肉定食

MAP マカティ　B-4

横浜の人気ラーメン フィリピンに進出!

吉田製麺店

Yoshida Seimen YOKOHAMA RAMEN

2006年、横浜にオープン。試作に試作を重ねた自家製麺を武器に地元での人気を着実に伸ばし、2014年横須賀にのれん分け、そしてフィリピンへ海外初進出した。店内は木目を基調とし柔らかい色の照明を使い、和の空間を演出。当店の売りは豚骨・鶏ガラ・丸鶏をふんだんに使い、店内で日本人指導のもとで丁寧に作り上げたスープ。こちらは科学調味料を一切使わずに素材の味を引き出している。麺も店内で製麺、厳選した小麦粉を使い、日々湿度と気温をチェックして水分調整をしている。麺は細麺や太麺の他、フィリピンではまだ珍しいチリパウダーを練りこんだ丸麺の3種類、それぞれ小麦粉の配合・加水率を変え、特徴の違った麺を揃えている。サイドメニューも定番の餃子やチャーハンに加え、鮭の塩焼き、とんかつ、麻婆豆腐などと充実。また、**数量限定の煮干しを使った冷やしらーめん、トマトを使った洋風冷やしらーめんも見逃せない。**17時～19時はラーメンをハーフサイズでご注文できます。

RG4 Makati Creekside, Amorsolo cor. Herrera St., Legaspi Vill., Makati
☎02-808-8443（オフィス）／02-887-2352（お店）
営月～土曜 11時30分～14時／17時30分～23時、日曜11時30分～14時／17時30分～23時 yoshidaseimen









左上：やっぱりコレ! 和風らーめん(P350、Half Size P175)
右上：サイドディッシュの餃子(P160)と鮭の塩焼き(P260)
左下：たまらない! 濃厚つけそば(P350、Half Size P175)
右下：和を演出した店内

みなさまに愛され続ける、確かな品質と味

SÄNTIS Delicatessen

サンティスデリカテッセンは、1987年のオープン以来たくさんのお客さまに愛される味を提供し続け、一級クラスの品質と味を提供するストアとして知られてきました。

これまで、ホテルや高級ダイニングレストランでしか味わうことのできなかったサンティスのソーセージやハム類が、ストアが出来たことにより、みなさんの家で、気軽に、美味しく楽しめるようになったのです。



ツインレイク店:
G/F Upper R-4 Building B, TwinLakes Shopping Village, Laurel Batangas
Mobile #: 0927 235 3153

ヤカール店
WIC Building 7431 Yakal Street San Antonio Village Makati City
☎02-844-1154
Fax: 02-817-1217

フォーブス店
San Antonio Plaza Arcade, Forbes Park, Makati City
☎02-894-1293
Fax: 02-817-0893

ウィルソン店
The Promenade Bldg., 198 Wilson St. cor. P. Guevarra St., San Juan City
☎02-633-2409、631-8268
Fax: 02-726-7732

アラバン店
Unit #8 El Molito Commercial Complex 4, Alabang-Zapote Road cor. Madrigal Ave., Alabang Muntinlupa City
☎02-850-3967 Fax: 02-850-3721

ティモッグ店
Trans-Orient Maritime Agency Bldg. 66 Timog Ave. Quezon City
☎02-426-8315、02-415-5532
Fax: 02-925-0672

シラング店
Km. 52, Buho Silang, Cavite
☎046-414-2337
Fax: 046-414-1694

ロックウェル店
RS 120 & 121 Joya at Rockwell 28 Plaza Drive, Rockwell Center Makati City
☎02-403-0144
Fax: 02-403-0140

オルティガス店
G/F Unit SC-R1 & R2, Capitol Commons, Meralco Ave., corner Shaw Blvd. Ortigas Center, Pasig City ☎02-631-2068
Fax : 02-650-0638

コリンシアン店
Unit 104 Upper G/F Corinthian Hills, Club House Temple Drive, Brgy. Ugong Norte Quezon City
☎02-637-9745
Fax : 02-637-9744

ボニファシオ・グローバルシティ店
Lower Ground Floor, C3 Bonifacio High St. Central, Bonifacio Global Taguig City
☎02-478-6931
Fax : 02-478-6739

サンタロサ店
Unit 01 Ground Floor Paseo 2, Paseo de Sta Rosa, Sta Rosa Laguna
☎049-502-1102
Fax : 049-502-2067

Carpaccio RISTORANTE ITALIANO

ワインの種類に定評あり
食通が頻繁に通うイタリアン

Carpaccio カルパッチョ

カルパッチョといえば、マニラのグルメ人達の間ではマストなイタリア料理店にリストアップされています。パスタやピザの種類も豊富ですが、ワインもイタリア産を始め、各種取り揃えています。また、仕切られた部屋や喫煙ルーム、テラスなどがあり、ゲストに応じた席もあります。気軽なランチとちょっと大人なディナー、それぞれ表情の違った食事の楽しみができるレストランです。

Carpaccio
☎ 02-553-9636/02-867-3164
URL www.carpaccio.com.ph
㊡ランチ 11:00～15:00
ディナー 18:00～23:00
㊡なし

お食事の際にこちらのページを
ご提示いただくとデザートが無料に!

お食事の際にこちらのページを
ご提示いただくとワイン1杯が無料に!

MENU

●Pizza
エミリオピザ..... P470
マルゲリータピザ..... P435
クアトロスタディオニピザ..... P470

●Home made Pasta
スパゲッティ・アーリオ・オリオ..... P470
アッラ・パーガー..... P470
ラビオリ・コン・リコッタ・スピナッチ..... P470



carpaccio di salmone e branzino alla marinara (P465) 新鮮素材です



Ravioli Con Ricotta e Spinaci (P470)
肉汁がたっぷり！たまりません!

I'm Angus STEAK HOUSE

ちょっぴり贅沢にステーキ
最上級のアンガスビーフを食す

I'm Angus Steak House

アイム アンガス ステーキ ハウス

ステーキといえば、少し贅沢な食事というイメージがありますよね? そんな、いつもと違う食事をしたい気持ちを満たしてくれるステーキ専門店。世界中から厳選された上質の肉だけを輸入するこだわり。オープンキッチンで丁寧に焼かれる様子を見るだけでも、気分は高揚してしまいます。家族で、友達同士で、どうぞご堪能ください。

I'm Angus Steak House
☎ 02-892-5852 / 02-843-7286
URL www.i-am-angus.com.ph
ランチ 11:00 ～ 15:00
ディナー 18:00～23:00

Present this page upon dine in to get FREE Glass of Wine upon dine-in
*not valid during PRIME RIB NIGHT



キャプション：
Roasted US Certified Angus Prime Rib of Beef(P1080～)
サラダ、ポテト、ワインの嬉しいセット付

Chesa Bianca SWISS RESTAURANT

本格派のスイス料理レストランがオープン
スイスの高山で作った生ハムに舌鼓

Chesa Bianca

チェサ ビアンカ

スイスの家庭料理が味わえるレストランと言えばこちら。SANTISのスイス人オーナーが自らプロデュースしたとなれば、一度はチェックすべき店ですよね。ランチにちょうどいい週替わりセットメニューもあれば、好みのソーセージをチョイスできる単品料理もあって、味わい方は人それぞれ。またスイス料理定番のチーズフォンデュも充実しています。女性でも飲みやすいスイスワインにこれまた良く合います!

Chesa Bianca
☎ 02-815-1359
URL www.chesabianca.com.ph
㊡11:00～23:00 ㊡ 日曜



Rosti Oberland (P475) 朝食にもオススメ



Cheese Fondue (P000) 濃厚チーズが絶品!

MAP マカティ　D-4、アラバン　AE-2

安くて旨い! 家族みんなで大満足のラーメン店

けんじ亭

Kenji Tei Ramen House

本格派ラーメン店として、いつも多くの人で賑わうけんじ亭。看板メニューのラーメンだけでなくサイドメニューも充実しており、家族で、友人同士で、どんなシーンにも利用できるお店です。熱い体にひんやり冷やしてくれる冷麺（写真上）、テリヤキのフライドチキン（写真下）といったサイドメニューも大充実!

●プライマーおすすめ●
醤油ラーメン(P228／シェアサイズP308)
サーモン刺身(P278ペソ)

グリーンベルト店
3/F Greenbelt5, Ayara Center, San Lorenzo Makati　☎02-754-3098
㊡グリーンベルト店11時～22時(金・土曜)　休なし
PF Space 126 Cinema Complex Alabang Town Center, Ayala Alabang Muntinlupa
☎02-511-8980　㊡11時～21時(金曜11時～22時／土・日曜10時～22時)　Kenji Tei Ramen House
JCB・VISA・MASTER・BDOカード使用可



ひんやり美味しいHiyashi Chuka（P305）



しっかりタレがからんだfried chicken teriyaki（P250）

MAP フォート・ボニファシオ　I-3

お肉好き、集まれ～! I Love My Meat!

L'entrecôte Corner Bistro

レントレコート・コーナー・ビストロ

フランス語でサーロインステーキを意味するl'entrecôte。その名の通り、看板メニューはステーキ。厳選された肉だからこそ、シンプルに食して旨みが分かる。上質なアンガスビーフは一度食べたらやみつきになること間違いなし。現在は「I Love My Meat!」フェアに合わせた新メニューが続々登場! グループでシェアしたい“Original Swiss Cheese Fondue”（P1,560）、特製ハーブバターソースがたっぷりかかった“l'entrecote Double”（P2,280）、どちらも記憶に残る一皿になること間違いなし。

Unit A Bellagio, Forbes Road, Forbes Town Center, Bonifacio Global City, Taguig
☎02-856-4858　㊡日～木曜 7時～23時／金・土曜 7時～翌1時　休なし　http://www.lentrecotemanila.com/　Lentrecote-Manila



正規のアンガスビーフを使用。本物の美味しさを味わおう



開放的なテラスで楽しいひとときを

MAP マカティ　D-5



MAP フォート・ボニファシオ　J-4

本格トスカーナ料理が味わえる OPEN SUNDAY 日曜日も営業開始!

BB BRAND

BBブランド

本場トスカーナ料理を手頃に味わえるイタリア料理レストラン。店内は白を基調にしたお洒落な雰囲気で、VIPルーム有。日曜日の営業も始まり、休日でもゆったりと食事を楽しめる。おすすめは、自家製ガルガネッリパスタにイタリアンソーセージとポルチーニ茸ソース和えた、ガルガネッリサルシッチャポルチーニ、自家製リコッタチーズのムースと松の実が詰まったガトーショコラのケーキ、トルタチョコラータコンリコッタ。

2F, RCBC Savings Bank Corporate Tower, 25th Cor. 26th St., Bonifacio Global City, Taguig
☎02-893-1599　㊡月～金曜 10:00～22:00／土曜11:00～22:00／日曜15:00～23:00　※ランチメニューは15:00まで、ディナーメニューは18:00から（日曜日の営業に限りディナーメニューのみの提供）
Web：www.bb-brandbakerybistro.com/
BB Brand　JCB：○



ガルガネッリ サルシッチャ ポルチーニ(P450)



トルタ チョコラータ コン リコッタ(P180/slice)



MAP フォートボニファシオ　K-4



MAP フォート・ボニファシオ　K-4

企業向け健康弁当、毎日ご用意。貸切パーティー、ケータリングサービスもご相談ください。

Arafu Cafe

アラフカフェ

日本の家庭料理が食べられるArafu Café。オススメは、上質なサーロインとポークを挽いた手仕込みの定番ハンバーグ。企業向け日替わり弁当もあり、会議時の昼食に好評。メニューは週単位でお知らせし、配達エリアはMakati, Rockwell, Global City。一つからでも注文可能です。また、貸切パーティーも20名～30名ほどの規模で対応できます。ケータリングサービスとして料理をお届けすることも可能。納会や歓送迎会、お誕生日会などでご利用できるので、まずはお気軽にお問合せしてみては。

グローバルシティ店　G/F South of Market Condo, 11th Ave. cor 25th, Global City, Taguig.　☎02-4033-794、0908-3091-983
㊡7時30分～22時　朝食&グランドメニューの詳細はFacebookをご覧ください　arafucafe


ぷるぷるの黄身が食欲を刺激！　たわらエッグバーグディッシュ(P390)


サバ塩焼ときんぴら・ひじきのヘルシー弁当

MAP フォート・ボニファシオ　J-4

生ビール飲み放題
ランチ定食メニューも始めました！

Oudon

おうどん

フィリピン初の本格的なうどんが味わえるお店、OUDON。自家製うどんを主とした本格的なおうどんをはじめ、今月の逸品、料亭の逸品、酒の肴などのメニューも充実しております。ランチ定食メニュー始めました。もちろん全品おうどん付き（P280～）。お酒はさまざまな日本酒・焼酎からビールまで取り揃えています。全74席あり、個室は3部屋（各部屋に6席ずつ）。個室は仕切りを外せば、大人数での予約にも対応（最大22人）、商談や宴会時等にも利用できます。

The Forum, 7th Avenue Corner Federacion Drive, Bonifacio Global City, Taguig City
☎02-398-3988(携帯0922-295-0297)
㊡11時～24時　全74席・個室有　個室であれば喫煙可　OUDON-Restaurant　Oudonph
instagram：Oudonph


かき揚げのおうどん(P410)


さば塩定食(P320)

MAP フォート・ボニファシオ　I-3



MAP フォートボニファシオ　J-2



ケータリングサービスも承ります











Balducci Ristorante

Balducci Ristorante
Space C-104 G/F Retail Area Serendra, Bonifacio Global City, Taguig
Telephone: (632) 856-0676
(632) 856-0865

SINCE RISTORANTE ITALIANO Prego 2014

Prego Ristorante and Bar
Unit 209 Upper Ground Level, City of Dreams Manila, Aseana Ave cor. Roxas Blvd, Entertainment City, Paranaque.
Telephone: (632) 893-4155/887-0479

SINCE RISTORANTE ITALIANO L'Opera 1994

L'opera Ristorante Italiano
The Fort Entertainment Complex 26th St. cor. 5th Avenue Bonifacio Global City, Taguig
Telephone: (632) 889-3963

MAP オルティガス N-4、マカティ E-5、フォートボニファシオ J-3

吉虎 東京 KICHITORA

NEW!



3rd Flr., BHS Cinemas, High Street
(02) 583-9447



2nd Flr., Mega Atrium, Megamall
(02) 775-1100



2nd Flr., Glorietta 5, Ayala Center
Tel: (02) 555-1288



MAP アラバン AF-2

豚丸 BUTAMARU

CE405 Westgate Center,
Commerce Avenue corner
Filinvest Avenue, Alabang
Muntinlupa City 1781

(02) 887-4255



butamaruph















MAP オルティガス N-4

まろやかで懐かしい味 日本のカレーを食べたくなったらここに!

Eri Curry

エリ・カレー

「子どもの頃に日本で食べたカレーをもう一度食べたい!」そんなフィリピン人オーナーの思いが形になったのが、こちらのお店。日本のカレーをベースに、オーナーが試行錯誤を繰り返して作ったカレーは、食材の持つ自然な甘さを生かし、まろやかでどこか懐かしい味。辛さ、トッピング、ご飯の量を選べるスタイルになっているので、いろいろと試してみては。新メニューの天ぷらのかき揚げ(写真下)やオムレツ系のKATSU OMELETTE CURRY(P350)などもおすすめ! お寿司やカキ氷など、さまざまなメニューがあります。

3F, Mega Atrium, SM Mega Mall, Ortigas, Mandaluyong
☎02-531-5033 営10時～22時 休なし
EriCurry2014



サクッとしたカツがたまらない! カツカレー(P335)



サクサクがたまらないKakiage Tempura(P140)

MAP ケソン AJ-3

御縁 go-en

The Japanese Ramen Shoppe plus

go-enは日本の味をそのままフィリピンで再現することにとにかくこだわる! そのため、うまみ成分や他の添加物は一切使用していません。

店内には英語で楽しめるマンガや、だるま落とし、コマ、けん玉といった昔ながらの日本のおもちゃが用意されています。注文の料理が出来上がるのを待っている間、店のスタッフがけん玉の遊び方を伝授することも!

また日本けん玉協会の証明書、外国製のけん玉を差し上げることもできます。

ぜひお店に立ち寄って、店内の雰囲気や私達スタッフのおもてなしを楽しんでください!



たいやきはオーダーを受けてから焼きあげるため、焼きたてほかほか! お馴染みのたいやきに加えて、白いたいやきもP80で楽しめます。



ほんのり胡麻風味と程よい甘辛さが癖になる担々麺! 辛めが好きな方は一味やラー油を足してみては。
具:細麺、味付け玉子、豚ひき肉、長ネギ、チンゲン菜(P380)

Jardin de Zenaida, Unit B1
#34 Sgt., Esguerra Ave.,
Brgy. South Triangle, Quezon City
☎02-441-4636／02-376-5761
営月～木曜12時～23時、金～日曜12時～24時 休なし goenramen

MAP オルティガス N-4

日本全国のラーメンが楽しめる!! All P260

NEW OPEN

Ukokkei Japan



Recommended

TON KOTSU 豚骨 P260

HAKATA Tonkotsu Takana Ramen
博多豚骨高菜ラーメン
マイルドな濃厚豚骨スープとピリッとアクセントが効いた高菜の相性が抜群!

Recommended

MISO 味噌 P260

SAPPORO Miso Ramen
札幌味噌ラーメン
濃厚な味噌スープと平麺がうまく絡み、文句なしの旨さ!

Recommended

TON KOTSU 豚骨 P260

KUMAMOTO Mayuu Ramen
熊本マー油ラーメン
焦がしマー油が加わると豚骨スープがぐっと味わい深く、旨みが増した一杯に。

他にも

濃厚カレーライス/絶品!!ジューシー餃子やみつきチャーハン/懐かしのナポリタン
本格お好み焼きなどなど、日本人なら誰もが食べたいサイドメニューも充実。

SM Megamall Mega A LG,
EDSA cor. J. Vargas Ave.,
Ortigas Center, Mandaluyong

SM Mega Mall Mega A 地下1階(フードコートの隣)にあります!



MAP オルティガス N-4、フォートボニファッシオ I-2

TEMPURA TENDON
TENYA
ASAKUSA TOKYO
天丼てんや

EXPERIENCE TENDON AND TEMPURA PERFECTION

SM MEGAMALL 4L • BONIFACIO STOPOVER 2F
MARKET! MARKET! GF • SM SOUTHMALL GF



MAP アラバン AD-I

ジューシーな旨みたっぷり! 炭火で極上韓国式焼肉

SOGA MIGA

ソガ・ミガ

2007年にオープンしたこちらは、炭火を使った焼肉が看板料理の韓国料理店。オーナーの韓国人シェフは、2000年頃からフィリピンでレストラン業を営んできたベテラン。「当時は韓国料理店が少なかったので、韓国料理を恋しく思っている在住韓国人のためにレストランをオープンしようと考えました。それと同時に、韓国料理をフィリピンに広めたかったのです。」とシェフは語ります。

看板料理の焼肉は、上質なUSビーフや和牛を使用。そして肉は、旨みを逃さずに焼き上げる効果のある炭火でジュウジュウ焼きます。こうして焼いた肉は表面がこんがり、中はジューシーな旨みがたっぷり!特上カルビ（P800)、和牛サーロインステーキ（P1,200)、和牛ロース（P1,000）などの極上ビーフ、そして唐辛子味噌やワインにマリネしたポークと、充実のライナップに大満足すること間違いなし!

もちろん焼肉以外のメニューもあります。ベストセラーは韓国料理の定番、石焼ビビンバ。味がご飯にしっかり染み込んでいて、具もたっぷり、そして何よりもおこげが美味しい! また、蒸餃子と揚げ餃子の2種類の餃子も絶品で、具は同じでも、調理法によってまったく違った味わいを楽しむことが出来ます。こちらは10cmの特大サイズが5個でP300〜P350ととってもお得!ぷりぷりで新鮮な海老と豆腐が美味しいスンドゥブ（P300)、サクサクした食感がたまらない韓国チヂミのHeamul Pajeon（P400）もおすすめメニュー。

モダンで明るいインテリアは、カジュアルなランチにも、大事なお客様の接待にも幅広く利用できます。更に、4〜40人収容のVIPルームが6室ほどあり、プライベートな時間を過ごしたい時にもぴったり。各テーブルに排煙設備がばっちり備えられているので、煙を気にせずに食事できるのも嬉しいポイント。炭火で焼かれた極上ビーフの味をご堪能ください!




具だくさんで旨いプルコギ／Beoseot Bulgogi（大P1,300、中P900）


薬草が入ったヘルシー石焼ごはん／Rice in Hot Stone（P350）


ワカメたっぷりボラロスープ／seaweed bulalo soup with beef（P320）


ハーブが香る、煮込みポークベリー／Bo-ssam（大P1,400、中P1,000）


しょうゆ風味の牛骨付きカルビ／Galbichim（P880）


前菜の種類も豊富／Side Dish（無料）

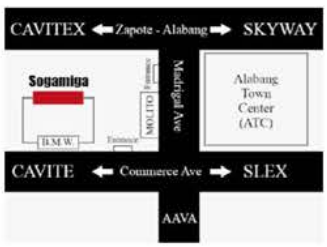

プイヨン入り冷麺／Mul-Naengmyeon（P300）


排煙もばっちり

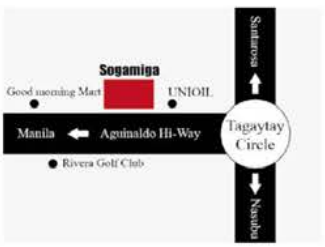

炭火で焼いたお肉は格別!

SOGA MIGA

アラバン店
Alabang Molito Commercial Complex,
Alabang, Muntinlupa
☎02-807-3008／0917-807-3008
営月〜土曜11時〜23時　日曜11時〜22時
休なし
sogamiga



タガイタイ店
"48 Km Aguinaldo Hi-way Lalaan 1 Silang Cavite(Beside Unioil)
※Rivera Golf Clubから5キロ
☎0917-719-5784
営11時〜21時
休なし



MAP アラバン AD-I

WOODEN HORSE STEAKHOUSE








WOODEN HORSE STEAK HOUSE

BEST STEAK IN TOWN!
街で一番おいしいステーキ屋!

MON-THU 11:00-14:00/18:00-22:00
FRI 11:00-14:00/17:00-22:00
SAT-SUN 11:00-15:00/17:00-22:00

659-7522 / 0927-460-2495
E-mail: wh_steakhouse@yahoo.com
Like us on facebook
Molito Commercial Complex
Madrigal Bussiness Park, Ayala Alabang,
Muntinlupa City
Angus beef at its best
CERTIFIED ANGUS BEEF

三代目 SANDAIME

食べればわかる。
築地発の本格和食をご堪能あれ

和牛
ステーキ丼
定食
サラダ、味噌汁、
漬物がつきます。

沖縄・東京・マニラ
Ground Floor, Eastwood Mall, Libis, Quezon City 901-0825 Sandaime_PH

lessons conducted through skype



もっと
英会話をお手軽に！
初回授業料
¥2500

English Pro Asia
レッスンの詳細等の
内容は下記HPまで!!
※25分/1授業
7授業/1ヶ月

http://www.english-pro.asia

M
LE MAQUILLAGE
SALON & SPA
忙しいあなたを美しい人へ
Services
◆ヘアスタイリング&トリートメント◆メイクアップ◆スパ◆ネイル◆ケア&マッサージ



3F, Zuellig Bldg., Paseo de Roxas corner Makati Avenue
Makati City, Philippines
(+632) 894 0487 / 0917 5800137
E-mail: lemaquillage@yahoo.com

私たちの製造工程で
どんなご要望にも
お答えします
耐気候性材
耐腐材
吸音材
耐熱、プラスチック
and more!

FIBER GLASS SPECIALIST

ファイバーグラスのスペシャリスト



高品質、高性能
FRP ファイバーグラス コンクリート プラスチック
を製造いたします

FIBER GLASS SPECIALIST
158 P. Tuazon Boulevard, Cubao,
Quezon City, Philippines

【お問い合わせ】+63 (2) 9958888

Party Chairs
パーティー用椅子レンタル
イベントを華やかに盛り上げます！



158 P. Tuazon Blvd. corner
7th/8th Ave. Cubao, Quezon City, Philippines
(632) 217-4254 ● (632) 421-4301

和食
みのり亭

MINORI-TEI
JAPANESE RESTAURANT



パタンガスへお越しの際は和食でほっと一息。
ぜひお立ち寄り下さい。

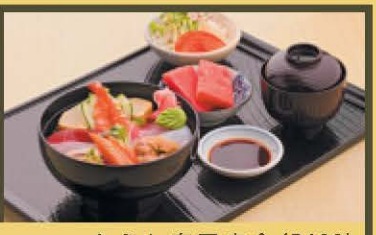
FIRST PHILIPPINE INDUSTRIAL PARK
R.S. Diaz Ave., Brgy. Anastacia,
Batangas City
0917 - 5216797
(043) 405 - 5001
(043) 405 - 5791




から揚げ定食(P370)


焼き魚定食(P370)


かつカレー定食(P400)


ちらし寿司定食(P400)



おいしー！ヘルシー！体が喜ぶ「乳製品」



健康に気を遣う方にカルシウムたっぷりの乳製品は欠かせません。
フィリピンで買える、美味しくて栄養価も高い乳製品の数々を一挙ご紹介！

牛乳

朝ごはんと一緒に
ゴクリと一杯。
毎日飲みたい牛乳！

常温保存可
(LL 製法)



Nestle NON-FAT Milk（P87.25）

脂肪分はたったの 0.1%。
「牛乳は毎日飲みたいけどカロリーが気になる…」という方にオススメ。さらりと飲みやすい味。



Alaska fresh MILK（P85）

UHT(超高温殺菌) 技術を使っており、品質の良さは折り紙付き。強い歯と骨を維持するために大切なカルシウムと炭水化物を豊富に含む。甘すぎず丁度良い味が人気。



Selecta FORTIFIED Milk（P72.50）

ビタミン A,D,B や、心身の安定にかかせないナイアシンを多く含む。就寝前にホットミルクにして飲んでみよう。手ごろな価格だが、栄養価の高い、高品質の牛乳。



Cowhead PURE MILK（P84.50）

カルシウムに限らず、様々な栄養素をバランス良く含んでいる。他の牛乳と比べ、甘みが強いが、味はしつこくなくゴクゴク飲める。

Long Life 製法 (LL 製法) とは

フィリピンのスーパーでは牛乳を常温で置いてあることが多いですが、品質に問題はありません。その理由は製造工程にあります。「LL 製法」と呼ばれるこの製法は、135 ～ 150℃で 1 ～ 4 秒で滅菌してから光と空気を遮断し、清浄な空気を容器に送り込むため、無菌状態で詰められます。これによって未開封であれば長期間、常温保存が可能に。ただ、開封後は普通の牛乳と同様に、早めに飲みましょう！

チーズ

そのまま食べるも良し、
料理に使うも良し、
旨みたっぷりの
チーズ！



Magnolia Cream Cheese Spread（P134）

クリーミーなチーズスプレッド。ほのかな甘みと酸味が絶妙。パンやナチョスはもちろん、クッキーなど甘いお菓子にぬって食べるのもおすすめだ。



KRAFT Processed Cheddar Cheese（P76）

マイルドな味で口溶けが良い。塩気控えめで上品な味は、ワインのおつまみにもぴったり。



O.K. Processed Filled Cheese Spread（P37.50）

リーズナブルで美味しいチェダーチーズ。一般的なチーズより味が濃く、塩気は強め。



KRAFT Cheez Whiz（P79）

アメリカ発のチーズスプレッド。ステーキやホットドッグによく使われ、フィリピン人からの人気が高い。濃厚でトロトロなチーズは、どんな食べ物にも良く合う。

(注) 商品価格はあくまでも目安です。

Milk

ヨーグルト

お腹の健康のためには必須。健康食品の代表格ヨーグルト!



Nestle fruit selection yogurt（P33）

他の種類のヨーグルトに比べてお値段は高めだが、マンゴー、苺、メロンなど味の種類が豊富なので、飽きずに食べ続けられる。舌触りがさらりとなめらか。



Pascual Creamy Delight Greek Style（P20）

水分を飛ばして作られた、濃厚でクリーミーなヨーグルト。100%スペイン産の高品質牛乳を使用している。ナチュラルな味なので、ソースとして料理に使用しても Good!



MILKANA KidzUP!（P30.50）

カルシウムやビタミン D を多く含む、子供向けのヨーグルト。味はイチゴ、バナナ、バニラの 3 種類。甘さ控えめでとってもクリーミーな味わい。



Hacienda Macaluan GREEK yogurt（P27）

数々の賞を受賞したオーナーが経営する農場の製品。ホームページからも購入可能。種類豊富なヨーグルトから自分の好みの味を見つけよう。



番外編 豆乳&ココナッツミルク

牛乳由来ではないため乳製品ではないけれど…



Silk Original Soymilk（P94）

アメリカの Silk 社が提供する豆乳。豆からこだわっていて、栄養価も高い。



Fiesta Coconut Milk Powder（P27.30）

純粋なフィリピン産の、お湯に溶かして使うココナッツミルクパウダー。使い勝手の良さが人気。



Vita Soy（P70.50）

パッケージの大豆の絵が特徴的。一般的な豆乳に比べて、さらりとしており、苦手な人も飲みやすい。



Soyfresh Soya Milk（P64）

東南アジアを中心に販売されているポピュラーな豆乳。とろりとしており、甘みが強いのが特徴。



Kara Classic Coconut milk（P33.75）

風味豊かなココナッツミルク。カレーにシチュー、アイスクリーム、どんな料理も本格的な味に。

フィリピン伝統の「チャンポラード」を作ってみよう!

チャンポラードとは、「チョコレートミルクのおかゆ」のこと。
日本人にはなじみのない組み合わせですが、せっかくフィリピンにいるならトライしてみましょう！甘くて美味しくて優しい味に意外とはまっちゃうかも？

【材料】

もち米（普通のお米でも可）…… 1/2 カップ
牛乳 …… 3 カップ
タブレア（フィリピンのココアチョコ）…… 4 つ



タブレア

【作り方】

1. 牛乳2カップとご飯をなべに入れて沸騰させる。
2. 他のなべでチョコを溶かして牛乳 1 カップを入れる。
3. ご飯が煮立ってきたら、他のなべで溶かしたチョコを入れる。牛乳が必要なら追加する。

チャンポラード完成!
早速食べてみよう!



MAP マカティ B-3

穴場発見! お馴染みのシャンプー類はここで揃う!

TPE

台湾グロッサリー ティー・ピー・イー

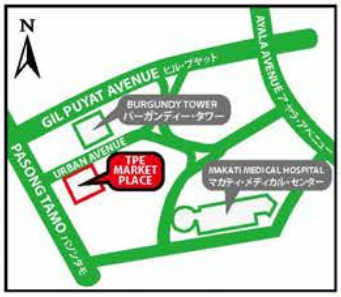
マカティメディカルから徒歩2分、日本人に嬉しい商品がばっちり揃う、台湾グロッサリーがあります。豊富に揃ったコスメコーナーにはTSUBAKI、MACHRIと言った日本人にはお馴染みの商品がずらり。それに加えてお弁当も販売しており、こちらも大人気です。

8種類あり、その中でもベストセラーは、Beef Teriyaki (P190) お弁当の中身はおかずが5品目はいっています。甘めの香ばしい醤油で味付けされており、食べ応えも満点。その他、台湾のデザートなどもあります。又、マカティ市内のみ、デリバリーも可能とのこと。是非お試し下さい。

G/F Jaka Center 2111 Chino Roces Ave., Makati
☎02-551-7522
営10時30分～21時30分 休なし



おなじみの日用品をご用意しております



マカティメディカルから徒歩すぐ!

MAP マカティ B-4

なんでも揃う! あなたの街のグロサリー

Teppen

日本・韓国総合食品 てっぺん

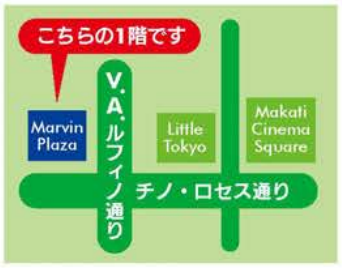
リトル東京から徒歩3分。緑の看板が目を引く日本・韓国グローサリーがあるのをご存知ですか? 韓国食材はもちろん、日本製の調味料やお菓子、フレッシュ野菜も手頃な価格で提供してあり、フィリピン国内では珍しくラーメンスープも販売しています。

最新システム (1BRO) を導入し、公共料金の支払いだけでなく航空券の予約・発券、また携帯ローディング決済のサービスが利用可能になりました。お店隣りの日本食レストラン "樹海 JYUKAI" にも注目です!

Unit C, G/F Marvin Plaza Bldg., 2153 Don Chino Roces Ave. cor.Rufino., Makati
☎02-553-7968 FAX: 02-553-4673
営月～金曜 7時30分～22時 土・日曜 8時～20時
休なし E-mail: jap.kor.grocery@gmail.com
teppen.japkor.grocery



広々とした清潔な店内



緑の看板を目印に探そう

MAP マカティ H-2

ジュージュー焼いて召し上がれ! 日本でもおなじみステーキ店

Pepper Lunch ペッパーランチ

1994年創業以来、人々を魅了し続けてきたステーキのお店、ペッパーランチ。全店舗で特許取得済のオリジナル鉄板を用い、他には真似の出来ないスピーディーなサービスを実現。最初から最後まで、熱々のステーキを頬張ることが出来ます。ほかほかのご飯と芳醇なバターの香り、そしてフレッシュな野菜と共に、ゲスト一人ひとりが好みの焼き加減を楽しめるステーキ (ビーフ、チキン、ポーク、サーモン選択可) は日本のペッパーランチそのままのスタイル。自慢の照り焼きオニオンソース、ハニーブラウンソース (甘口)、ガーリックソイソース (辛口)、そして、挽きたてのこだわり胡椒と共に召し上がればやみつき間違いなし!創業からこれまで長年に渡ってステーキに魂を込めてきた、料理家でもあり創始者でもある一瀬邦夫氏のこだわりはフィリピンでも揺るぐことなく引き継がれています。

アラバンタウンセンター店、ロックウェル店、
シャングリラプラザモール店、グリーンベルト5 店、
SMメガモール店、ロビンソンエルミタ店、イーストウッド店、
SMモールオブアジア店、センチュリーモール店
ウェブサイト: www.pepperlunch.com.ph









左上：定番人気No1、ビーフペッパーライス(P205)
左下：食べ応え十分! 特選リブアイステーキ(P635)
右上：創業者であり、現代表取締役の一瀬邦夫氏
右下：おなじみのこのマークが目印!



MAP マカティ、フォートボニファシオ、マニラ

BIO NORMALIZER
Fermented Green Papaya

おクスリに頼らずまずはこれ!
生きたパパイヤ酵素で家族みんな健康な毎日を

自社オーガニック認定農園で栽培した青パパイヤを丸ごと発酵。
添加物を一切使用せず、非加熱製法にこだわった限りなく自然に近い機能性食品です。



青パパイヤ発酵食品
バイオ・ノーマライザー
90g (3g×30 包入り) 3,000ペソ
30g (3g×10 包入り) 1,000ペソ
胃酸や熱に負けることなく腸まで届き、腸内環境のバランスを整えて新陳代謝を促し、免疫力を活性化してくれます。

育児もキレイも休まない、がんばる美ママにも

美と健康をつくる基本となるのは、
やっぱりからだ。
特に、食べ物はすぐに肌に影響しますよね。

バイオ・ノーマライザーは
"からだの本来の機能"をサポート。
口の中でサッと溶ける顆粒状で甘くおいしく、
離乳食前の赤ちゃんからも
一緒に食べていただけます。
育児とキレイに頑張る
美ママにもおススメです!



お問い合せ、御注文先
0998-959-0810 (日本語・前田)
0998-959-0811 (英語・タガログ語)

購入可能場所:ユニカセレストラン、日本食材店てっぺん、東京ヘルスリンク
製造元:株式会社三旺インターナショナル
BGCエリアは無料配達いたします。まずはお気軽にご連絡下さい。

プライマーRestaurant

お腹も心も満たす
幸せなお食事のひとときをあなたに



有名店から隠れた名店まで最新情報を続々お届け!
今日の食事に迷ったらぜひチェック!!

プライマー　食べる

http://primer.ph/eat/

McAsia Foodtrade Corporation

日本食レストラン経営者様、必見！
マック・エイシア食品卸売会社

Total Japanese Cooking Solution

弊社はケソン市に事務所を構える食品卸売会社です。フィリピン国内ではビサヤ、ミンダナオ両地方までの配送を受け付けています。調味料各種はケースでの販売はもちろん、全て業務用サイズまで取り揃えています。醤油、サラダ油、薄力粉などの基本的な調味料に加え、生姜焼きソース、ラーメンスープ、梅ペーストなど日本食レストランには欠かせない商品の在庫が揃っています。長年レストラン経営に携わってきたオーナーだからこそ実現する、細やかなニーズへの対応が強みです。



Mc ASIA Foodtrade Corporation No.16 Dagot St., Barangay Manresa, Quezon City
TEL : (02)413-8893/990-5141 FAX : (02)355-9285 営業時間 : 8 時～18 時 休日 : 日曜
E-mail : mca.mcasia@yahoo.com, mcasiafoodtrade@yahoo.com.ph

メトロマニラ
最大級の
厨房設備市場







ー厨房設備のカスタマイズ
ー良心的な価格で高品質
ー新品と中古の取り扱い
ー万全なアフターサービス

MK MKkitchen

#4 E. Rodriguez, Jr. Ave., C5,
Bagong Ilog, Pasig City
Tel. no.: (02)661-1931~32
mkkitchenpasig@yahoo.com.ph
www.mkkitchenmanila.com



必勝

Darumaya

業務用専門店 BULK SIZE SPECIALTY STORE

www.facebook.com/DARUMAYAJFC Tel. 831-8382 or 347-5125

だるま屋は今後本格的な日本食品の「業務用専門店」として品揃えから価格まで皆様にご満足いただける体制を目指し取り組んでおります。ご期待ください。



だるま屋では、本物の醤油、とんかつソース、お酢、料理酒、本みりん、天ぷら粉、味噌、麺つゆなど、その他にもたくさんの日本の材料を取り揃えております。また、当店はワダカン醤油、ポピーソース、FHフーズの鰻蒲焼、新鮮なラーメンや焼きそばなどの日本の麺、餃子皮などのような高級ブランドも扱っております。

私達はセブ、ダバオ、バギオ、バコロド、イロイロに限らず、ビサヤミンダナオ地域など様々な場所へ商品をご提供しております。皆様のご連絡を心よりお待ちしております。

From our humble roots of supplying authentic Japanese soy sauce, tonkatsu and similar sauces, vinegar, cooking sake, honmirin, tempura flour, miso, mentsuyu and other japanese ingredients … Darumaya has now included special exclusive brands such as Wadakanshoyu, Popy sauces, FH Foods unagikabayaki, Sumo japanese noodles like fresh ramen and yakisoba noodles, and Sumo gyoza wrapper!

We cater everywhere, sending our products to Baguio, Davao, Cebu, Iloilo, Bacolod and especially in the VisMin area. Contact us now!







●お問い合わせ
darumayajfc@gmail.com（フィリピン人担当）
japanfilshokuzai@yahoo.co.jp（日本人担当）

プロ直伝!

今月の一品 まめ知識付

The Simple Japanese Food

今回の食材●ホットドッグパン(HOT DOG BREAD)

Chef TAKASHI

日本食レストランのシェフとして活躍する傍ら、コンサルタントとして様々なプロジェクトに参加。料理学校にて和食の講師も務め、フィリピン人に日本食の美味しさだけでなく、作る楽しさなども伝えている。レシピのご質問などはこちらからどうぞ

More inquiries

info@simplejapanesefood.com



懐かしの給食メニュー!

揚げパン(ココア味/抹茶味)

Cocoa & Matcha AGEPAN

(Fried Hot dog bread Cocoa & Green tea Sugar toppings)



●材料(2人前)

ホットドッグパン ..... 二個

ココアシュガー 大さじ2

→(ココアパウダー100g+砂糖200g)

抹茶シュガー 大さじ2

→(抹茶パウダー 100g+砂糖300g)

油 ..... 調理用

●手順

❶フライパンなどに油を入れ、180度くらいまで温める

❷ホットドッグパンを入れ、一分程揚げる

❸上がったらココアシュガー(抹茶シュガー)をふりかける

❹皿に盛り付け完成。

Point!

パンを揚げる際は小ぶりの鍋や、底の深いフライパンを用意してください。パンは調理済み(そのままでも食べられる)なので、揚げる際は高温、短時間で。調理時間は1分程度で十分なので、揚げるというよりも外側を温めるというイメージです。

揚がったパンは熱いうちに、ココア(抹茶)を外側にふりかけていきます。このときタッパーやバットの上でコロコロ転がすと綺麗に仕上がります。今回は食感を出すためにグラニュー糖を使用しましたが、ココナッツシュガーやその他甘味調味料でも代用可能。また、ホットドッグパンにはソーセージを挟むための切り込みが入っています。出来上がった揚げパンにアイスを挟めば、外はアツアツ!中は冷たい"アイスクリームドッグ"の出来上がり。甘党の方にはオススメですよ!

●INGREDIENTS (good for 2 persons)

Hot dog bread 2pcs

Cocoa sugar 2tbsp

→(Cocoa powder100g+white sugar200g)

Green tea sugar 2tbsp

→(Green tea powder100g + White sugar300g)

Cooking Oil .....

❶ Heat oil 180℃ in the Pan.

❷ Fry Hot dog bread for 1min.

❸ After fry, put Cocoa sugar and Green tea sugar.

❹ Decorate on the plate.

フィリピン食材 まめ知識



ふっくらとした食感に香ばしい香り。海外で生活していると、日本でしか食べられない食べ物が恋しくなりますが、日本のパンもその一つではないでしょうか。地元にあるようなパン屋さんでは色々な惣菜パンが並び、焼き立ての食パンや調理用のパンが次々と並べられていくのをよく目にします。筆者も日本にいる時はお気に入りのパン屋で、よく好物のメロンパンを買って食べてたものです。

さて、フィリピンでも最近は日本風のパン屋さんがマニラを中心に増えてきましたが、やはり多く目にするのはローカルのパンや、フィリピン人が好むような味付けのパンです。

ということで今回は、スーパーマーケットなどどこでも手に入る、フィリピンのホットドッグパンのご紹介です。フィリピンの方々は米を主食としていますが、朝食や昼と夜の間のミリエンダタイムではパンをよく食べています。ホットドッグパンも同様、そのまま食べたり、屋台ではソーセージを中に挟んで食べたり。お値段も6個入りで30ペソ程度と、大変お手頃ということも、親しまれている理由の一つなのかもしれません。

日本向け 最高級・宅配マンゴー

フィリピンからいちばん喜ばれる贈り物

お値段は季節や天候により変動します。
弊社に直接お問い合わせ下さい。
説明・申込書を送りますので
下記メールアドレスにお問い合わせ下さい。

甘美味しい!!



1~3月までのお値段は
5kg P3,600
2.5kg P2,400

Diamond Star Agro Products, Inc
マニラ工場:Bldg. 2 SUNYU COMPOUND, MDC Road,
Veterans Center,Western Bicutan, Taguig City 1604
担当:湯川
Tel: 02-839-2822/838-4684 Fax: 02-839-2822/838-4621
Cell: 0917-527-5191 E-mail takuhaimango@yahoo.com



フィリピン⇔日本及び近隣諸国

国際線 主要航路時刻表

発着地	便名	出発/到着時間	運航日
マニラ⇒成田 Manila/Narita	NH 820 6J 6064 JL 740 JL 742 DL 172 DL 172 PR 428 PR 432	0945 / 1500 0520 / 1035 0950 / 1500 1450 / 2000 0950 / 1455 1085 / 1600 0700 / 1210 1450 / 2010	毎日 毎日 毎日 毎日 月・水・金 火・木・土・日 毎日 毎日
成田⇒マニラ Narita/Manila	NH 819 6J 6065 JL 741 JL 745 DL 473 DL 473 DL 473 DL 879 PR 427 PR 431	1730 / 2130 1145 / 1550 0830 / 1335 1855 / 2300 1755 / 2155 1755 / 2200 1800 / 2205 1800 / 2205 1310 / 1730 0830 / 1345	毎日 毎日 毎日 毎日 月・日 金 火・水・土 木 毎日 毎日
マニラ⇒羽田 Manila/Haneda	NH 870 PR 422 PR 424	1445 / 1955 0955 / 1400 1840 / 2350	毎日 毎日 毎日
羽田⇒マニラ Haneda/Manila	NH 869 PR 423 PR 421	0935 / 1335 0130 / 0535 1520 / 1940	毎日 毎日 毎日
マニラ⇒関空 Manila/Kansai	PR 408 6J 828 3K 783	1425 / 1910 1505 / 1958 0555 / 1140	毎日 火・木・木・土・日 月・金・土・日
関空⇒マニラ Kansai/Manila	PR 407 6J 827 3K 784	0855 / 1320 2040 / 2345 1305 / 1640	毎日 火・水・木・土・日 月・金・土・日
マニラ⇒名古屋 Manila/Nagoya	PR 438 6J 5038	1405 / 1858 1620 / 2025	毎日 火・木・土・日
名古屋⇒マニラ Nagoya/Manila	PR 437 6J 5039	0935 / 1300 2110 / 0030+1	毎日 火・水・土・日
マニラ⇒福岡 Manila/Fukuoka	PR 426	0845 / 1420	毎日
福岡⇒マニラ Fukuoka/Manila	PR 425	1520 / 1820	毎日
セブ⇒成田 Cebu/Narita	6J5052 PR 434 PR 436	0530 / 1120 0755 / 1325 1255 / 1825	火・木・土・日 毎日 毎日
成田⇒セブ Narita/Cebu	6J5069 PR 433 PR 435	1205 / 1620 1425 / 1835 1925 / 0005+1	火・木・土・日 毎日 毎日

発着地	便名	出発/到着時間	運航日
マニラ⇒香港 Manila/Hongkong	CX 904 CX 912 CX 906 CX 900 CX 918 CX 902 CX 934 PR 300 PR 316 PR 308 PR 310 PR 312 6J 108 6J 110 6J 116 6J 114 6J 142	0505 / 0710 0845 / 1055 1100 / 1320 1220 / 1445 1745 / 2010 1955 / 2205 2055 / 2315 0900 / 1015 0845 / 1215 1440 / 1710 1900 / 2125 2120 / 2335 0830 / 0740 0710 / 0920 1820 / 1840 1810 / 2010 1900 / 2110	毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 火・水・木・金・土・日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日
香港⇒マニラ Hongkong/Manila	CX 907 CX 901 CX 919 CX 903 CX 935 CX 935 CX 935 CX 913 CX 905 CX 905 PR 313 PR 301 PR 319 PR 307 PR 311 6J 109 6J 111 6J 119 6J 115 6J 143	0750 / 0955 0900 / 1110 1435 / 1640 1600 / 1845 1740 / 1950 1745 / 1950 1750 / 1950 2005 / 2210 2155 / 0005+1 2205 / 0005+1 0750 / 1000 1115 / 1330 1315 / 1535 1610 / 2025 2225 / 0035+1 0825 / 1035 1040 / 1255 1930 / 2145 2100 / 2300 2155 / 0005+1	毎日 毎日 毎日 火・水・木・金・土・日 金 土 月・火・水・木・日 毎日 月・日 火・水・木・金・土 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日
セブ⇒香港 Cebu/Hongkong	CX 922 CX 926 6J 240	1220 / 1505 2000 / 2245 0615 / 0855	火・水・木・土・日 月・木・金・日 毎日
香港⇒セブ Hongkong/Cebu	CX 921 CX 925 6J 241	0335 / 1120 1605 / 1850 0945 / 1240	火・水・木・土・日 月・木・金・日 毎日

(航空会社コード)BA＝ブリティッシュ)航空,BR＝エヴァ航空,CI＝中華航空,CX＝キャセイパシフィック航空,JL＝日本航空,KL＝KLM航空,KU＝クウェイト航空,LH＝ルフトハンザ航空,MH＝マレーシア航空,MS＝エジプト航空,DL＝デルタ航空,PK＝パキスタン航空,PR＝フィリピン航空,SQ＝シンガポール航空,TG＝タイ航空,LX＝スイス航空,UO＝香港エクスプレス航空,5J＝セブパシフィック航空,NH＝全日空,3K＝ジェットスターアジア,JQ＝ジェットスター

※2015年11月24日現在 出発・到着時間はそれぞれ出発国・到着国の現地時間。
※上記太字部分は変更時刻・追加便です。
※フライトスケジュールはしばしば変更されます。あらかじめご了承願います。

情報提供：Universal Holidays, Inc.（UHI）

MAP マカティ E-6



発着地	便名	出発/到着時間	運航日
マニラ⇒シンガポール Manila/Singapore	SQ 915 SQ 917 SQ 917 SQ 919 SQ 921 PR 511 PR 507 PR 501 PR 509 SJ 813 SJ 805 SJ 803	0735 / 1110 1410 / 1750 1415 / 1750 1710 / 2046 1800 / 2245 0805 / 0940 1000 / 1350 1500 / 1900 1930 / 2315 0530 / 0905 1330 / 1700 2015 / 2385	毎日 火・水・木・金・土 月・日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日
シンガポール⇒ マニラ Singapore/Manila	SQ 910 SQ 910 SQ 912 SQ 916 SQ 918 PR 510 PR 502 PR 506 PR 512 SJ 804 SJ 814 SJ 806	0930 / 1308 0935 / 1310 1220 / 1600 1415 / 1755 1810 / 2250 0020 / 0400 1030 / 1420 1450 / 1840 2010 / 2350 0040 / 0418 1035 / 1413 1625 / 2208	火・水・木・金・土 月・日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日
マニラ⇒台北 Manila/Taipei	PR 855 PR 885 PR 884 CI 702 CI 704 BR 272 SJ 312 SJ 310	0735 / 0940 0740/ 0945 1220 / 1455 1045 / 1245 1655 / 1856 1250 / 1500 1740 / 2005 2200 / 0010+1	月・火・水・木・金 土 金 毎日 毎日 毎日 月・水・金 毎日
台北⇒マニラ Taipei/Manila	PR 857 PR 835 PR 859 PR 889 CI 701 CI 703 BR 271 SJ 311 SJ 313	1040 / 1305 1550 / 1830 1745 / 2015 1335 / 2105 0735 / 0940 1345 / 1550 0930 / 1150 0055 / 0310 2115 / 2335	月・火・木 金 火・水 日 毎日 毎日 毎日 毎日 月・水・金
マニラ⇒バンコク Manila/Bangkok	TG 621 TG 625 PR 730 PR 736 PR 732 KJ 412 SJ 929 SJ 931	1310 / 1525 2005 / 2220 0840 / 1210 1500 / 1745 1900 / 2130 2300 / 0130+1 0520 / 0840 2125 / 2350	毎日 水・金・日 毎日 毎日 火・水・日 月・火・水・金・土・日 月・火・木・土・日 毎日

発着地	便名	出発/到着時間	運航日
バンコク⇒マニラ Bangkok/Manila	TG 620 TG 624 PR 731 PR 737 PR 733 KJ 411 SJ 932 SJ 930	0745 / 1155 1450 / 1900 1350 / 1810 1850 / 2310 2245 / 0305+1 1205 / 1635 0035 / 0455 0935 / 1355	毎日 木・金・日 毎日 毎日 火・水・日 月・火・水・金・土・日 毎日 月・火・木・土・日
マニラ⇒ジャカルタ Manila/Jakarta	PR 539 PR 535 SJ 759	0930 / 1235 2055 / 2358 2045 / 2345	月・水・日 火・木・金・土 月・水・金・日
ジャカルタ⇒マニラ Jakarta/Manila	PR 535 PR 540 SJ 760	0055 / 0600 1335 / 1855 0030 / 0540	木・金・土・日 月・水・日 月・火・木・土
マニラ⇒ クアラルンプール Manila/Kualalumpur	MH 806 MH 807 MH 706 SJ 429 SJ 501	0650 / 1035 1320 / 1705 1505 / 1850 1400 / 1740 2045 / 0035+1	毎日 毎日 毎日 毎日 毎日
クアラルンプール⇒ マニラ Kualalumpur/Manila	MH 806 MH 704 MH 804 SJ 502 SJ 500	0835 / 1220 1020 / 1405 1735 / 2120 0120 / 0455 1830 / 2220	毎日 毎日 毎日 毎日 毎日
マニラ⇒ソウル Manila/Seoul	KE 650 KE 622 KE 624 PR 455 PR 456 OZ 704 OZ 702 ZE 554 ZE 064 SJ 138	0035 / 0525 1230 / 1720 2345 / 0420+1 0105 / 0600 1415 / 1920 0010 / 0455 1230 / 1715 0710 / 1210 1455 / 1955 1500 / 2010	月・土 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日
ソウル⇒マニラ Seoul/Manila	KE 621 KE 623 KE 649 PR 457 PR 459 OZ 701 OZ 703 ZE 555 ZE 055 SJ 139	0755 / 1100 1910 / 2215 2005 / 2325 0810 / 1125 2020 / 2330 0815 / 1115 1950 / 2300 1255 / 1610 2055 / 0010+1 2135 / 0040+1	毎日 毎日 金・日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日 毎日

UHI 総合旅行代理店UHIでは、国内外の航空券手配はもちろんご出張・家族旅行・団体旅行・招待旅行・ビザ取得代行など旅行に関する手配全般を広く承っております。
お問い合わせ/ご依頼先は　電話 02-859-3833/39　メールcorpsales@universalholidays.com

MAP フォートボニファシオ K-3
フィリピンでも！旅行は、エイチ・アイ・エス！
海外航空券 必ず見つかる、一人ひとりのお客様にベストな航空券。
取り扱いエアライン数 世界No.1
H.I.S.だけの オリジナル航空券やチャーター便も多数！
オフィスは、セレンドラ2F! (Bonifacio Global City)
航空券 格安航空券も正規割引航空券(PEX)も取り扱い数は業界最大級！航空券のみのお問い合わせも喜んでお受けします！
ホテル フィリピン国内のホテルはもちろん、日本、その他の国のホテルの手配も可能です！
ツアー 国内 2泊3日で、国内旅行を満喫！セブ・ボホール特典あり!! 海外 格安ツアーパッケージご用意しております！
レンタカー マニラ市内のレンタルカー(ドライバー付き)の、手配も可能！安全に目的地までお届けします。
JRジャパンレールパス 大好評発売中！手数料は頂きません！
成田空港リムジンバス クーポンがマニラ支店で購入可能！
もっと世界を楽しもう H.I.S. Love, Peace, TRAVEL
マニラ支店 月～金 10:30-20:00 土 10:30-16:30
http://www.his.com.ph
02-822-4496
2F SERENDRA - Shopping Arcade Serendra, Bonifacio, Global Taguig City
日本語 英語 タガログ語
IATA

JAPAN AIRLINES

JALファミリークラブ ボーナスマイルキャンペーン!



JALファミリークラブは、海外での暮らしを応援します。

キャンペーン1 JALファミリークラブ入会者限定

500万マイル山分けキャンペーン

対象期間中にJALファミリークラブにご入会いただいた方で500万マイルを山分けしプレゼントいたします。

手数料無料キャンペーンも実施中

初回登録手数料・家族会員追加手数料無料キャンペーンを実施しております。

JALファミリークラブ入会申込画面のキャンペーンコード欄に
キャンペーンコードをご入力ください。

▶キャンペーンコード JALFC15

対象会員

キャンペーン期間中にJALファミリークラブにご入会された方
※既にJALファミリークラブにご入会いただいている方でご家族が追加入会された場合は、追加されたご家族のみ対象となります。

キャンペーン期間

～2016年1月31日(日)[お申込日]

ご入会はこちらから! JALファミリークラブ 山分け 検索 http://www.jal.co.jp/121campaign/jfc15/

キャンペーン2 JALファミリークラブ会員限定

JALに乗ってマイルを当てよう!キャンペーン

キャンペーン登録のうえ、対象期間中に対象クラスでJAL国際線に
3回以上ご搭乗いただいたお客さまのなかから抽選でマイルをプレゼント!

A賞 25,000マイル・・・10名様　B賞 10,000マイル・・・30名様　C賞 1,000マイル・・・300名様

対象会員

JALファミリークラブ会員

対象路線

JAL国際線全線
(他航空会社運航のJAL便名コードシェア便も対象です)

キャンペーン期間

登録期間:
2015年11月1日(日)～2016年1月31日(日)
搭乗期間:
2015年11月1日(日)～2016年3月31日(木)

ご登録はこちらから! JALファミリークラブ JALに乗ってマイルを当てよう 検索 http://www.jal.co.jp/121campaign/jfc15/

JALファミリークラブはこんなにお得♪

ご赴任中

1 マイルプール特典

JALファミリークラブにご入会の
ご家族会員がためたマイルを特典交換時に
合算(マイルプール)してご利用いただけます!

2 入会後初回搭乗ボーナスマイル

お一人様(本会員)
1,000マイル プレゼント

3 搭乗ボーナスマイルキャンペーン

お一人様(本会員・家族会員)
300マイル プレゼント
～2016年3月31日(木)[ご搭乗日まで

ご帰任時

1 帰任ボーナスマイルキャンペーン

お一人様
3,000マイルプレゼント
～2016年3月31日(木)[ご搭乗日まで

2 帰任手荷物空港宅配サービス

空港よりご指定の場所まで
1世帯 ▶ 2個まで
手荷物無料宅配

3 会員限定優待

ビックカメラでの会員限定優待
JAL ホテルズでの会員限定優待

JALフライトスケジュール

マニラ→成田	便名	出発時刻	到着時刻	機材
毎日	JL746	9:50	15:00	787
	JL742	14:50	20:00	787

成田→マニラ	便名	出発時刻	到着時刻	機材
毎日	JL741	8:30	13:35	787
	JL745	15:55	23:00	787

ホリーウィークのご予約はお早めに!

詳細はこちらから

JALファミリークラブ 検索

日本語サポートデスク
+632-403-2486
www.ph.jal.com

JAL

明日の空へ、日本の翼

MAP マカティ E-2



MUSIC 21 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
日本語新曲続々入荷!!

おかげさまで20周年!

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2～30名様用まで。色々なシーンで使えます。
ビールバケット(6本入り)350P。フード100P～。
詳しくはWEBへ▶www.music21plaza.ph

●ルーム料金:84ペソ(1人/1時間)
お得なパーティーパッケージ:3500ペソ(詳細はWEBサイトにございます。)
[10人/3時間/食べ物、飲み物込み]
※上記、部屋代、税金、サービスチャージ込み

ミュージック21プラザ

マカティ店
ジュピター通り、KFC隣り
TEL:890-5230/896-4261
月～火曜 PM3:00～AM5:00
水曜日 24時間営業

バサイ店
エドサ通り、ヘリテージホテル近く
TEL:853-3625/852-1524
PM3:00～AN5:00

マラテ店
マビニ通り、パンパシフィックホテル近く
TEL:522-5941/522-6935
PM3:00～AM5:00

ケソン店
ティモッグ通り、バーガーキング近く
TEL:371-7856/371-6531
PM3:00～AM5:00

アラバン店
アラバン・サポテ通り、ダンハリ近く、スバル隣り
TEL: 478-1685 / 519-6096
PM12:00～AM5:00

MAP マカティ C-4



オープン20日前に
予約した方は、なんと
P3643から
お得に泊まるなら
今がチャンス。

KL TOWER
SERVICED RESIDENCES

visit us at
www.kltower.ph
117 Gamboa St., Legaspi Village, Makati City, Philippines 1229
T: (02) 845-0084 M: (639) 175248539
reservations@kltower.ph



旅は人生を豊かにする
思いっきり最高な旅を!!

プライマーTRAVEL

現地発のお得な旅情報発信中
詳しくはプライマーWEBサイトで



プライマー旅する

MAP マカティ F-5

フィリピンで安心の
査証申請をしませんか

Philippine Retirement Authority

PRA SRRV (退職者ビザ永住権付き)推薦
結婚ビザ13A (永住権付き)
その他(就労不可)・・・観光ビザ 滞在30日を超える場合の延長手続き
以下フィリピン人対象・・・研修生の日本国ビザ申請 / 親族の日本訪問査証 / 観光ビザ / 商用ビザ / 再入国許可証延長等々

新規はもちろん、更新もお手伝いいたします。

フレンドシップツアー&リゾートコーポレーション
(1974年創立)
フィリピン移民局 / フィリピン退職庁 / 日本大使館公認
(632)840-1060
3階DUSIT THANI MANILA ホテル内 MAKATI CITY
http://www.pra.friendshipmanila.com/
http://www.friendshipmanila.com/tool/t_visa.html

フィリピンで親睦を深めよう! 日本人コミュニティーリスト

同窓会

- 駿月会マニラ支部 関西学院大学 ☎0998-961-3506(高濱)
- 拓殖大学学友会フィリピン支部 拓殖大学 ☎0917-856-1705(林崎)
- 東京外語会マニラ支部 東京外国語大学 ☎0917-373-2243(中原)
- フィリピン不老会 名古屋大学 ☎0917-854-3504(鈴木)
- マニラクローバー会 同志社大学・同志社女子大学 ☎0918-916-1439(小川)
- マニラ紫紺会 明治大学 ☎02-894-9986(小野沢)
- マニラ稲門会 早稲田大学 ☎0918-990-1514(松本)
- マニラ三田会 慶応義塾大学 ☎0917-503-7320(斎藤)
- マニラ学友会 学習院大学 ☎0917-836-5680(山本)
- 立命館大学マニラ校友会 立命館大学/立命館アジア太平洋大学 ☎0917-958-1437(中塚)
- フィリピン神楽会 大阪大学 ☎0999-885-1434(松倉)
- ソフィア会 上智大学 ☎0918-905-6510(佐竹)
- 獨協大学フィリピン支部 獨協大学 ☎0917-825-4611(長谷川)
- マニラ鶴友会 日本大学 ☎0917-877-5778(町田)
- フィリピン凌青会 京都大学 ☎0917-882-3413(増田)

日本人会リスト

- マニラ日本人会 ☎(63-2)810-7909
- 北ルソン日本人会 ☎074-442-4708
- フィリピン沖縄県人会 ☎(63-2)421-6147
- マニラ静岡県人会 ☎0918-889-6744
- マニラ長崎県人会 tommy.tommy.hawk@gmail.com(馬川)
- マニラ岐阜県人会 ☎0998-963-0692(川野)

日本人医療施設

- マニラ日本人会診療所 ☎(63-2)818-0880

その他にも、日本人コミュニティ情報がございましたら、ぜひプライマー編集部(Informationprimer.ph)までお知らせください。

MAP オルティガス

LEC

世界初!
水 99.9%
純粋な水を使ったおしりふき
安心の日本製

有害な化学物質は含んでいません

あなたの赤ちゃんのためのおしりふき



Wipes

Everyday Blue

化学物質はたった0.1%。検査済みで安心です。毎日使えるレギュラータイプ

New Born Yellow

たっぷり使える、大きさ2倍の厚手タイプ。

Active Pink

自分でご飯を食べられるようになったばかりのお子様におすすめ、手、口ふきタイプ。

オンラインでも購入OK
お買い上げP1,000ごとに、
携帯用おしりふきをプレゼント。
www.milesandlevels.com

ここフィリピンで
ご購入いただけます!



QRコードをスキャン!

詳しくはこちらまで: Phone: +632 635-9999 loc 130 | Mobile: 0925-610-2418
Email: miles.mkdl@gmail.com | miles.kennelyn@gmail.com

MAP マカティ C-5

保険のことならおまかせ

弊社取り扱い保険のお問い合わせは、
ジャパニーズヘルプデスク様を通しても
お受け致しております。

J.H.D

マカティ地区　マカティメディカルセンター
アラバン地区　エイダアンホスピタル
クラーク地区　AUF（アンヘレスユニバーシティー病院）
セブ地区　セブドクターズホスピタル、チョンワホスピタル
ダバオ地区　ダバオドクターズホスピタル

海外療養保険とは、病気・怪我にやむを得ない理由で現地海外医療機関を受診した場合に、自国住所地の保険に申請する事により支払った治金の一部を受け取ることが出来る制度です。
申請には診察内容証明書や領収書、診断内容証明書の訳文が必要となります。
現地医師が作成した診断内容証明書等の訳文作成をお手軽な料金でお手伝いをさせて頂きます。
まずはお問い合わせ下さい。
基本セット価格：1,500ペソ～　お問い合わせ番号：0917-572-6031（日本人担当）

hoken-no110ban!!
☎02-552-3888
営業時間 8:00～18:00
ph@hoken110intl.com

※日本語可能



いつでもお気軽にお電話、お立ち寄り下さい。
日本語でご対応いたします。

みなさまの海外生活を日本語でサポート



ファイナンシャルに特化したサービスも充実



お電話は日本語対応!! お気軽にお問い合わせを

●マニラ支店
Unit 208 One Corporate Plaza, 845 A. Arnaiz Ave.(Pasay Road) Legaspi Village, Makati City
☎02-552-3888　FAX: 02-812-6576
http://www.hoken110intl.com/

フィリピン生活お役立ち!　プレスクール＆習い事リスト

	エリア	学校名	TEL	備考
プレスクール	Alabang	EDITH International preschool	02-823-3129	
	Alabang	Toddlers Unlimited	02-850-4064	
	Alabang Makati, Manila	Cambridge	02-844-8392	
	Fort	Fort International School Manila	02-840-8488	
	Fort	Summit School	02-881-9032	
	Fort	The British School Manila	02-860-4800	
	Fort	The Little Gym	02-815-1735	
	Makati	Casa Montessori International	02-810-9722	
	Makati	Fun-D-Mentals Preschool	02-616-9764	
	Makati	Family Partners Learning Center (FPLC)	02-812-6062	
	Makati	オイスカマニラ日本語幼稚園	02-894-3114	日本語可
	Parañaque	German European School Manila	02-776-1000	
	Rockwell	Happy hearts Preschool	02-897-8310	

	エリア	学校名	TEL	備考
語学	Salcedo	倉田チュートリアル(英語)	02-813-7222	キッズ英語 日本語可
	Salcedo	マニラ学習塾　英会話教室(石川先生)	0906-356-4328 0948-413-4782	日本語可 キッズ英語
	Manila	まにら国際カルチャーセンター(タガログ語)	0928-262-2981	日本語可
	Makati	Alliance Francaise de Manila (フランス語)	02-895-7585	
	Makati	Grand Line	0916-275-2428	日本語可
	Pasig	Dumuschola International School	02-635-8743 0918-947-8002	
	Quezon	English Breakthrough (英語)	02-661-5455	日本語可
	Ortigas	UNEI日本語センター	02-634-7211 0916-236-8426	日本語可
	Ortigas	M&S English Academy (英語)	02-654-4137	キッズ英語
アート	Pasig	My Masterpiece マイマスターピース	0915-432-7439	キッズ英語
	Salcedo	Jolli Jam arts ジョリジャムアーツ	02-302-6220	キッズ英語
書	Salcedo	マニラ学習塾(石川先生)	0906-356-4328 0948-413-4782	キッズ英語

※詳しい内容については、各サークルへお問い合わせください。

MAP マカティ B-5

Sarah サラレンタカー

誠実かつ丁寧な運転でご好評いただいている当社ドライバーが、みなさまの快適な移動をお手伝いします



●一日ご利用料金

メトロマニラ郊外
P3,300 ／ 12 時間以内
※有料道路通行料・燃油代含まず・運転手食事代込み

メトロマニラ内
P3,100 ／ 12 時間以内
※燃油代含まず・運転手食事代込み

メトロマニラ内
P4,300 ／ 12 時間以内
※燃油代含まず・運転手食事代込み

Cell.0927-834-8380/0920-244-6229
0927-816-6080 Tel. 501-3985

MAP マカティ B-5

Condo for Rent



マカティのコンドミニアム 短期レンタル中！

1ベットルーム：
●2,000 ペソ／日　●50,000 ペソ／月
（電気水道代、共益費、インターネット、清掃、二週間ごとの寝具取替えサービス付）
※チェックアウト時まで、ランドリー無料

condorentalsphilippines@gmail.com
09278166080 09202446295 025013985 09278348380

MAP マカティ C-3

安心の月額払いで日本のTVが観られる！

無料出張 視聴サービス開始!!

無料視聴サービス期間は3日間 デバイス端末保証金P8,000
もしお気に召さなかった場合はデバイス返却時に全額ご返金
無料出張地域は、レガスピ・サルセド・ロックウェル・ボニファシオに限らせていただきます



壊れたときには、
48時間以内にデバイス交換。
支払いも月額払いだから安心！

プラン名（月額）	プラン内容
プラン A（P3800）	地上波（関東／関西） 英語放送 BS放送 CS放送 タイムシフト
プラン B（P3400）	地上波（関東／関西） 英語放送 BS放送 タイムシフト
プラン C（P2800）	地上波（関東／関西） 英語放送 タイムシフト

※タイムシフトとは…サーバーにためられた番組を1週間前までさかのぼって観ることができる機能です

●ご視聴条件
・2M以上のインターネットライン必須
・50インチ等の大画面液晶テレビでも鮮明な画質
・デバイス端末保証金P8,000（故障時はなんと無償交換、デバイス返却時に全額ご返金）



02-856-0395（代表番号）
携帯電話 0916-665-9000（英語）／0917-497-3000（日本語）

E-mail: info@itv-world.com Web: www.itv-world.com
10F Jaka Bldg., 6780 Ayala Ave, Makati City
営業時間：月～金曜日2PM～7PM／土曜日9AM～5PM　定休日：日曜日
お電話でご予約の上、ITV WORLD / NIKKO ASIA Ltd. (Philippines Branch)まで気軽にお越し下さい

フィリピン生活お役立ち！ 趣味・余暇活動リスト

	エリア	クラブ名	TEL	備考
スポーツ	Alabang	Philippines Gymnastics and Athletics Academy（器械体操）	02-377-5461	キッズ歓迎
	Alabang/Manila	SM Skating Rink（スケート、アイスホッケー）	02-800-0426	キッズ歓迎
	Cavite	Two Wheelers（野球）	0929-894-3350	日本語可
	Makati	極真空手道連盟	0917-861-1022 0915-564-0063	日本語可
	Makati	ELORDE BOXING GYM	02-710-2151	
	Makati	不動心　合気道　道場	02-843-4410 0917-887-6373	
	Makati	MANILA HAPONS(ラグビー)	0905-470-7414 0917-810-3839	日本語可 日本人会
	Makati	日本プロゴルフ協会 中山プロ ゴルフスクール	0919-214-9777	日本語可
	Makati	ACE STRIKES （男女バレーボール）	0917-893-0240	日本語可
	Makati	マニラ日本人会テニス同好会	0920-914-4727	日本語可 日本人会
	Makati	ZONE（バドミントン）	02-893-1600	
	Makati	Perry Sovidal ballet（バレエ）	02-895-7812 0917-525-5370	
	Makati	THE BEST CENTER ザ・ベストセンター（総合）	02-372-3065	キッズ歓迎
	Makati	The city club IGA（剣道）	0916-369-1218	日本語可
	Rockwell	Rockwell Club ロックウェルクラブ（総合）	02-450-2994	キッズ歓迎

	エリア	クラブ名	TEL	備考
スポーツ	Makati	The City Club IGA（剣道）	0916-369-1218	日本語可
	Rockwell	Rockwell Club ロックウェルクラブ（総合）	02-450-2994	キッズ歓迎
	Rockwell	Manila Bullets （男女バスケットボール）	0917-860-5194	日本語可
	Rockwell	Rockwell Club ロックウェルクラブ （エリック先生・ダンス）	02-450-2994	キッズ歓迎
	Taguig	Manila All Japan FC（サッカー）	0917-590-3342	日本語可
	Ortigas	マニラ剣道クラブ	0917-825-9178	キッズ歓迎
その他	Makati	EUPHONY Music Center&Studio ユーフォニーミュージックセンター&スタジオ	02-844-5289	キッズ歓迎
	Makati	YK Spa（ヒロット教室）	0906-465-9636	日本語可
	Makati	Manila Glee Club(男性合唱団)	0908-306-0020 0999-882-1917	日本語可 日本人会
	Makati	日本人会女声コーラス同好会 ラ・メール	0918-912-4606	日本語可 日本人会
	Makati	Bicram Yoga	02-889-0126 0917-800-3512	
	Manila	Malubay Abacus / そろばん教室(渡邊先生)	0917-643-5023 0927-921-1349	日本語可 キッズ歓迎
	Quezon	Tiny Kitchen タイニーキッチン	02-410-2279	キッズ歓迎
	Salcedo	YOGA+	090-5361-7099	日本語OK

※詳しい内容については、各サークルへお問い合わせください。

いざという時に使える市販薬@フィリピン

誰しもがみな常に健康でいられるという保証はありません。たとえ常日頃から体調管理をしっかりとしていたとしても、体調を崩してしまうことはあります。特に、海外で体調を崩したときは大変。いつもとは勝手が違う場所で、どうしていいかわからない。医療機関に診てもらうにも、うまく症状を伝えられるかどうか、また保険が効かず高額な請求が来るのではないかという心配が付きまといます。そのため、まず自分で何とかしたいと思う人も少なくないと思います。しかし、海外の薬局では、用途や用法・用量がわからず購入を躊躇することや望まぬ副作用に悩まされたという経験を多くの人がお持ちではないでしょうか。そこで今回、フィリピンで体調を崩したときに役立つ市販薬について特集します。



監修　在フィリピン日本大使館　医務官　横山　卓さん

non-Rx医薬品



医薬品には二種類あるのをご存知ですか?主に医師が処方するRX医薬品と薬局・ドラッグストアなどで販売されているnon-Rx医薬品があります。今回特集するのは薬局・ドラッグストアなどで販売されているnon-Rx医薬品。自分自身で健康管理を行い、軽い病気の症状緩和などに活用してください。また、用法・用量はそれぞれのケースで異なります。説明書の指示を守って下さい。またご使用の前にすべての注意事項と用法をお読みください。これからは、自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」の時代。non-Rx医薬品を上手に使いましょう。

non-Rx医薬品紹介

①フィリピンでの販売商品名(会社名)
②世界共通の成分一般名
③適応症
④特徴、効能、副作用
⑤用量・用法など(禁忌、使用上の注意)

【用法についての注意】
小児用シロップの用法でよくある1tsp（ティースプーン1杯）は5mlのこと。
b.i.d:1日2回
t.i.d:1日3回
q.i.d:1日4回

解熱鎮痛薬



① TYLENOL (Johnson& Johnson)　タイレノール
② Acetaminophen　アセトアミノフェン
③ 1. 頭痛・月経痛(生理痛)・歯痛・抜歯後の疼痛・咽喉痛・耳痛・関節痛・神経痛・腰痛・筋肉痛・肩こり痛・打撲痛・骨折痛・ねんざ痛・外傷痛の鎮痛
2. 悪寒・発熱時の解熱
④ タイレノール (Tylenol) は、ジョンソン・エンド・ジョンソンが販売するアセトアミノフェンを単一成分とする解熱鎮痛剤である。アセトアミノフェンは胃を刺激しないことから空腹時にも使用できることが特徴（ただし、かぜによる悪寒・発熱時を除く）。眠くなる成分は含まれていない。
⑤ 日本(一般医薬品)成人(15歳以上)：1回1錠(300mg)、1日3回
比 成人(12歳以上)：1回1~2錠(650mg)、1日3回
(禁忌：消化性潰瘍、重篤な血液・肝・腎障害、心不全、アスピリン喘息。
使用上の注意：腎機能・肝機能の低下に注意。3日以上連続して服用するときは医師に相談すること。)



① ADVIL (Pfizer Consumer)　アドビル
② Ibuprofen　イブプロフェン
③ 頭痛、歯痛、腰痛、生理痛、風邪、筋肉痛、関節炎の軽度な痛みの鎮痛
悪寒・発熱時の解熱。
④ 酸性非ステロイド性抗炎症薬に分類される解熱鎮痛成分。作用機序は、シクロオキシゲナーゼ活性阻害によるプロスタグランジン合成阻害作用により、特に末梢に作用してプロスタグランジンを抑え、上気道や関節痛などの末梢での炎症を伴った痛みに効果的である。
⑤ 日本(ナロンメディカルなど、一般医薬品)成人(15歳以上)：1回200mg、1日2回まで。
比 成人(12歳以上)：1回1~2錠(200-400mg)、1日最大1200mgまで。食後服用。
小児：液体薬、用法・用量は年齢によって異なる。添付資料確認のこと。
(禁忌：過去現在において消化性潰瘍や出血性疾患のある方、妊娠後期。　服用時の注意：解熱のため3日以上、鎮痛のため10日以上の連続服用はしないこと。服用による症状が悪化、出血傾向、その他副作用の出現に注意。他の解熱鎮痛剤との同時服用にしないこと。妊婦中・授乳中、老人は服用を避ける。)



① BAYER Aspirin(Bayer Healthcare) アスピリン270
② Acetylsalicylic acid　アセチルサリチル酸
③ 頭痛・歯痛・抜歯後の疼痛・月経痛(生理痛)・咽喉痛・耳痛・関節痛・神経痛・腰痛・筋肉痛・肩こり痛・打撲痛・骨折痛・ねんざ痛・外傷痛の鎮痛。悪寒・発熱時の解熱。
④ 胃腸で早く溶け、速やかに吸収されるので、痛みや熱によく効く。
⑤ 日本(バイエルアスピリン、一般医薬品)成人(15歳以上)：1回1錠、1日3回まで。
比 成人：1回1~2錠(300-600mg)、食後服用。再服用する際は3-4時間あける。
小児(5歳以上)：1回1錠(300mg)、(3-5歳)1回半錠(150mg)
(禁忌：アスピリン喘息、出血性疾患、活動性消化性潰瘍、心不全、腎不全の既往のある者。
使用上の注意：インフルエンザ・おたふくかぜ・水痘、出血傾等の患者、消化性潰瘍・喘息の既往者、出産間近の妊婦は服用を避ける。)

外用鎮痛消炎薬



① VOLTAREN RAPID (Novartis Healthcare) ボルタレン
② Diclofenac　ジクロフェナック
③ 腰痛、肩こりに伴う肩の痛み、関節痛、筋肉痛、腱鞘炎(手・手首の痛み)、肘の痛み(テニス肘など)、打撲、捻挫の痛みの鎮痛・消炎。
④ べとつかず、乾きが早いゲル。優れた経皮吸収性を持つ消炎鎮痛剤。
⑤ 日本(ボルタレンゲルなど、一般医薬品)1日3~4回、患部に塗布。皮膚病や傷のある部位、眼部、粘膜部には塗布しない。
(禁忌：アスピリン喘息、本剤成分に対して過敏症のある方。
使用上の注意：妊婦や小児には使用しない。)



① Feldene gel (Pfizer)フェルデンジェル
② Piroxicam　ピロキシカム
③ 変形性関節症、肩関節周囲炎、腱・腱鞘炎、腱周囲炎、上腕骨上顆炎(テニス肘など)、筋肉痛、外傷後の腫脹・疼痛の鎮痛・消炎
④ 経皮消炎鎮痛剤。
⑤ 日本(フェルデンクリーム、医療用医薬品)1日3~4回、患部に塗布。皮膚病や傷のある部位、眼部、粘膜部には塗布しない。
(禁忌：アスピリン喘息、本剤成分に対して過敏症のある方。
使用上の注意：妊婦や小児には使用しない。)

風邪の症状・去痰



① AMBROLEX/AMBROLEX OD (Glaxo Smith Kline)
アンブロレックス
② Ambroxol　HCl
アンブロキソール
③ 急性・慢性気管支炎、気管支喘息、肺結核,珪肺症、手術後の去痰、慢性副鼻腔炎。
④ 気道の粘液分泌を高めて気道の潤滑化を促し、痰を出しやすくする。主な副作用として、血管浮腫（顔、眼瞼や口唇のまわりの腫れ）、発疹、じん麻疹、じん麻疹 様紅斑、かゆみ、胃不快感、めまいなどが報告されています。
⑤ 日本(ムコソルバン、医療用医薬品) 成人：1回1錠(主成分として15mg)を1日3回服用
比：成人(12歳以上) / 1回1錠(30mg)　1日3回。
小児(6-11歳)：1回1/2錠(15mg)、1日3回。
小児用シロップ(Ambrolex Pediatric Syrup, 15mg/5ml)：6~11歳1回5ml、2~5歳1回2.5ml、1日3回。2歳以下1回2.5ml、1日2回
いずれも食後に服用。
(禁忌：本剤に過敏症のある方。
慎重投与：妊娠または授乳中の方。)



① Bisolvon (Boehringer Ingelheim)　ビソルボン
② Bromhexine HCl
ブロムヘキシン
③ 急性気管支炎、慢性気管支炎、肺結核、塵肺症、手術後の去痰。
④ 痰の粘り気を低下させて排出しやすくしたり、痰を溶かして排出しやすくする。主な副作用として、血管浮腫(顔、眼瞼や口唇のまわりの腫れ)、発疹、じん麻疹、じん麻疹様紅斑、かゆみ、胃不快感、めまいなどが報告されています。
⑤ 日本(ビソルボン、医療用医薬品)成人：1回1 錠(4mg)を1日3回服用
比 成人(12歳以上)：1回1錠(8mg)、1日3回
小児(小児用シロップ4mg/5ml)：7~12歳1回5ml、2~6歳1回2.5ml、2歳以下1回1.25ml、1日3回
いずれも食後服用。
(禁忌：本剤に過敏症のある方。
慎重投与：妊娠中の方。)



① LOVISCOL (Pfizer Consumer)
カルボシステイン
② Carbocisteine　ムコダイン
③ •次の疾患の去痰/上気道炎(咽頭炎、喉頭炎)、急性気管支炎、気管支喘息、慢性気管支炎、気管支拡張症、肺結核　・慢性副鼻腔炎の排膿
・滲出性中耳炎の排液(小児)
④ たんの粘り気を低下させて排出しやすくしたり、たんを溶かして排出しやすくする薬。粘液修復薬に分類される代表的な去痰薬です。喀痰中のシアル酸とフコースの構成比を正常化します。副作用として、ショック、アナフィラキシー症状、肝機能障害、黄疸、皮膚粘膜症候群などが報告されています。
⑤ 日本(ムコダイン、医療用医薬品)成人：1回500mg、1日3回
比 成人：1回1カプセル(500mg)、8時間おき。
小児(シロップ、100mg/5ml)：8~12歳1回10~15ml、4~7歳1回7.5~10ml、も食後服用。
(禁忌：本剤に過敏症のある方。
慎重投与：肝・心障害のある方、妊娠中の方。)

風邪の症状・咳止め



① ROBITOSSIN-DM (Pfizer Consumer)　メジコン
② Per 5mL syr
Dextromethorphan HBr 15mg, guaifenesin 100mg, alcohol 1.4%
③ 通常、感冒、急性気管支炎、慢性気管支炎、気管支拡張症、肺炎、肺結核、上気道炎(咽喉頭炎、鼻カタル)にともなう咳や、気管支造影術および気管支鏡検査時の咳の治療に用いられます。
④ 脳の延髄（えんずい）にある咳中枢（咳をおこさせる細胞群）の興奮を鎮めて、せきを止める作用をもつ薬。主な副作用として、吐き気、めまい、発疹などが報告されています。
⑤ 日本（メジコン、医療用医薬品）成人：1回1~2錠(Dextromethorphan HBr15~30mg) 1日3回
比(シロップ) 成人：1回5~10ml
(Dextromethorphan HBr15~30mg) 6時間おき。小児6~12歳：1回5ml、6~8時間おき。
(禁忌：MAO阻害薬服用者。
使用上の注意：妊娠中、授乳中、1週間以上続く咳、乳児は服用を避ける。)

風邪の症状・鼻水



① CLARITN (Schering-Plough)
クラリチン
② Loratadine　ロラタジン
③ アレルギー性鼻炎、じんましん、皮膚疾患（湿疹・皮膚炎、皮膚そう痒症）にともなうかゆみの治療に用いられる。
④ 抗ヒスタミン薬と呼ばれ、ヒスタミン受容体の作用を抑制することでアレルギー症状を抑える。副作用として、眠気、倦怠感、腹痛、口渇、吐き気、嘔吐、発疹、便秘などが報告されています。
⑤ 日本（クラリチン、医療用医薬品）成人（7歳以上）：1回1錠(10mg)を1日1回、食後服用。
比 成人(12歳以上)：1回1錠(10mg)、1日1回。
小児(シロップ、5mg/5ml)：体重30kg以上1回10ml、体重：30kg以下1回5ml、1~2歳1回2.5ml 1日1回。
(使用上の注意：妊娠中、授乳中、肝・腎不全患者は服用を避ける。)



① Benadryl One (Jhonson & Jhonson)　ベナドリル
② Cetirizine HCl
塩酸セチリジン
③ アレルギー性鼻炎、じんましんのほか、湿疹(しっしん)・皮膚炎、皮膚瘙痒症(そうようしょう)、痒疹(ようしん)などの皮膚疾患に伴うかゆ みの治療。
④ 効能はクラリチンと同じ。副作用は過敏症状(発疹,かゆみなど)が現れることがあります。
⑤ 小児がこれらの薬を使用するときは、医師の指示を厳重に守ってください。
日本(コンタック鼻炎Zなど、一般用医薬品)
1回1錠(10mg)　1日1回。
比：成人・小児(6歳以上)　1回1錠(10mg)　1日1回。
(禁忌：本剤成分または比ベラ人誘導体過敏症のある方、重度腎障害患者。
使用上の注意：妊娠中、授乳中、腎・肝機能障害患者、てんかん患者は慎重投与。)

下痢止め



① Imodium (Johnson& Johnson)　イモディウム
② Loperamide HCl　ロペラミド
③ 下痢症
④ 腸のぜん動を抑え、腸管における水分吸収を促進。急性、慢性を問わず、幅広い種類の下痢に対応する強力な下痢止め。脳中枢に影響を与えないので、長期服用も安心。低出生体重児、新生児および6ヵ月未満の乳児:外国で過量服用により呼吸抑制、全身性けいれん、昏睡などの重篤な副作用の報告があります。
⑤ 日本（ロペミン、医療用医薬品）:1回1mg、1日2回まで。
比　成人：初回2カプセル、その後症状に応じて1回1カプセル。1日最大8カプセルまで。
(禁忌：潰瘍性大腸炎、偽膜性腸炎、出血性大腸炎、感染性下痢患者、低体重・2歳未満の小児。
慎重投与：肝機能異常、妊娠中、授乳中の方。)

整腸薬



① LACTOMIN PLUS (Pro Bio Pharma)　ラクトミン
② Lactic acid basteria
乳酸菌
③ 下痢や便秘。
④ 乳酸菌の仲間のラクトミンからできている。赤ちゃんや子供を含め、各科で広く使われいる、おなかの調子をよくする薬。
⑤ 成人：1日1~2包、小児：1日成人の半量。
食後30分以内に服用。

胃腸薬



① ZANTAC 75 (GlaxoSmithKline) ザンタック
② Ranitidine HCl
ラニチジン
③ 胃潰瘍、十二指腸潰瘍、吻合部潰瘍、Zollinger-Ellison症候群、逆流性食道炎、上部消化管出血
④ 胃酸分泌に関与する物質を阻害することにより胃酸が出るのを抑えます。主な副作用として、便秘、下痢など消化器症状、発疹、そう痒、発熱、血管浮腫、血管炎が報告。
⑤ 日本（ザンタック,医療用医薬品）成人：1回1錠(150mg)を1日1~2回　※症状により変動
比　成人（16歳以上）：症状のある場合1回1~2錠（75~150mg）1日1~2回。発症予防には1回1錠(75mg)　1日1回。
(慎重投与：腎不全、肝不全、急性ポルフィリア、妊娠中、授乳中、16歳以下の小児。)

生理痛



① Buscopan venus (Boehringer Ingelheim) ブスコパン
② Hyoscine-N-butylbromide 10mg, paracetamol 500mg
③ 生理痛、月経困難症
④ 子宮や腸の収縮による下腹部の痛みを抑えるブチルスコポラミン臭化物に、解熱鎮痛剤であるアセトアミノフェンを配合した生理痛改善に特化した薬。
⑤ 日本：該当医薬品はなし。成人1回1~2錠、1日3回。
（禁忌：重症筋無力症,巨大結腸症,重篤な肝機能障害、緑内障、前立腺肥大による排尿障害、重篤な心疾患、麻痺性イレウス。
使用時の注意：G6PD欠損症,肝・腎障害,出血性大腸炎の出現に注意。3日以上の服薬は不可。妊婦、授乳中、10歳以下の小児には使用しない。）

吐き気



① MOTILIUM (Janssen) モティリウム
② Domperidone ドンペリドン
③ 吐き気、消化器機能異常症状
④ 胃腸の運動を促進させ胃の膨満感と逆流の不快な症状を緩和させる。
⑤ 日本（医療用医薬品）
比 成人：1回1~2錠を4~8時間ごと、食間・食前に服用。
（禁忌：消化管出血、腸閉塞、プロラクチン血症、妊婦または妊娠している可能性のある方。
慎重投与：1歳以下の小児、肝・腎機能障害のある方。）

腹痛



① USCOPAN (Boehringer Ingelheim) ブスコパン
② Hyoscine-N-butylbromide
③ 消化性潰瘍や胃炎、腸炎等における消化管の痙攣、運動機能亢進。
④ 胃腸の過度の緊張や痙攣をやわらげ、胃痛、腹痛、さしこみの痛みを鎮める、胃腸鎮痛鎮痙薬。
⑤ 日本（一般用医薬品）：15歳未満は服用しないこと。1回1錠（ブチルスコポラミン臭化物10mg）を1日最大3回。服用間隔は4時間以上。
比 成人・小児（6歳以上）：1回1~2錠（10~20mg）、1日3~5回まで。
（禁忌：重症筋無力症、巨大結腸症、重篤な肝機能障害、緑内障、前立腺肥大による排尿障害、重篤な心疾患、麻痺性イレウス、細菌性下痢患者。）

便秘



① SENOKOT(Mundipharma) セノコートン
② Sennosides A & B センノシド
③ 便秘
④ 固い便や長期の便秘に対して大腸の動きを助ける。
⑤ 成人は1回1~2錠（12－24mg）を1日1回就寝前に服用。高度の便秘には1回4錠（48mg）まで増量
比 成人：1回2錠（384mg・センノシド17.2mg相当）、1日最大4錠まで。
（禁忌：急性腹症、重症の便秘、痙攣性便秘。）

水虫薬



① LAMISIL (Novartis Healthcare) ラミシール
② Terbinafine HCl テルビナフィン
③ 白癬症（手足の指の水虫）、カンジダ症、癜風などの皮膚真菌感染症治療に用いる薬。
④ 絶対に飲んだり目にぬったりしないでください。
⑤ 成人（12歳以上）：1日1~2回患部に塗布。1~2週間経っても軽快しない場合には医師の診察を受けること。
（慎重投与：妊娠中、授乳中。）



① CANESTEN (Bayer Healthcare) カーネステン
② Clotrimazole クロトリマゾール
③ 白癬症（手足の指の水虫）、カンジダ症、癜風などの皮膚真菌感染症治療に用いる薬。
⑤ 日本（医療用医薬品）1日に2~3回患部へ塗布。
6日間継続使用する必要がある。
（慎重投与：妊娠中、著しいびらん面。）

車酔い



① DIZITAB (Amherst Lab)
② Meclizine HCl メクリジン
③ 乗り物酔いの吐き気、嘔吐、めまいの予防の薬（酔ってからでも効果があるかは不明）。
⑤ 日本（センパア、一般医薬品）
成人：1回1錠（25mg）、小児：（7~14歳）1回半錠
比 成人（12歳以上）：1回1~2錠（25~50mg）
小児（6~12歳）：1回半錠。車に乗る1時間前に服用。服用間隔は24時間。
（慎重投与：緑内障、喘息、肺気腫、前立腺肥大、妊娠中、授乳中）

痔疾用薬



① PROCTO-GLYVENOL (Novartis Healthcare)
② Lidocaine HCl 2%, tribenoside 5%
③ 痔核(じかく)、裂肛(れっこう)の治療に使用する薬（非ステロイド）。
⑤ 日本（ボラザG座薬、一般用医薬品）：1回（トリベノシドとして200mg、リドカインとして40mg）、1日2回朝夕肛門内に挿入する
（慎重投与：肝機能異常、妊娠中）

鼻つまり



① DRIXINE (Schering-Plough)
② Oxymetazoline オキシメタゾリン
③ 風邪、インフルエンザ、花粉症、アレルギー性鼻炎による鼻づまりを解消する鼻スプレー。
⑤ 日本（ナシビンスプレー、一般用医薬品）1回2~3回噴射。使用間隔は12時間あける。1日最大2回まで。
比 成人（6歳以上）：1回2~3回噴霧、1日2回。
（慎重投与：高血圧、心疾患、甲状腺疾患、糖尿病、前立腺肥大、妊娠中）

鼻洗浄剤



① PHYSIOMER (Goemar)
② Ultrafiltrated decalinised natural sea water 生理食塩水
⑤ 日鼻の中にスプレーノズルを入れて、霧のような水で鼻水などの汚れを洗浄する
1回1~3噴射を1日2~3回

睡眠改善薬



① GNC MELATONIN (GNC) メラトニン
② Melatonin 3mg, vit B6 2mg メラトニン
③「即効作用+タイムリリース作用」で4~6時間かけて少しずつ体内に吸収されるので、入眠の他にも安眠の効果がある。アメリカでは栄養補助食品として販売。
⑤ 1日1錠を寝る前に服用
24時間以内に摂取出来る量は1錠のみ
（禁忌：18歳以下、妊娠中、授乳中）



ミニ基礎知識 フィリピンの大手ドラッグストアは
・マーキュリードラッグストア
・ワトソンズ

フィリピンでかかり易い病気・怪我

食中毒

当地で最も頻繁に見られる疾患です。主に細菌やウイルスに汚染された飲食物を経口摂取することにより発症します。主な症状は腹痛、嘔吐、下痢ですが、発熱や倦怠感、血便等を伴うこともあります。潜伏期間はまちまちです。人から人へ直接うつることはありませんが、吐物や排泄物を介して感染することがあります。

デング熱

デングウイルスを有する蚊に刺されることで感染します。潜伏期間は4~7日間で、突然の高熱、頭痛、関節痛、発疹が主症状です。地方都市を中心に毎年流行し、年間2万人以上の感染者が出ています。ワクチンはなく、予防策は蚊に刺されないようにすることです。

マラリア

マラリア原虫を有する蚊に刺されることで感染します。潜伏期間は2週間程度であることが多く、デング熱と同様に高熱や頭痛、関節痛といった症状が認められます。過去数年間、マニラ首都圏やセブ島での発生例は認められていませんが、パラワン島などのリゾート地で感染が確認されていますので、旅行前に流行の有無を確認されることをお勧めします。予防策は蚊に刺されないようにするほか、抗マラリア薬を予防的に服用する方法があります。

A型肝炎

感染者から排泄される糞便で汚染された飲食物(野菜、水、貝類、ミルク等)を経口摂取することによって感染します。発熱、全身倦怠感、食欲不振が主な症状です。ワクチンを接種することにより予防が可能です。

狂犬病

当地では毎年多くの人が狂犬病で亡くなっています。発症後の死亡率はほぼ100%で、そのウイルスは犬のみならずコウモリやネズミなどの野生動物も有するため、動物に噛まれた場合は、早めに医療機関を受診されるようお勧めします。
※フィリピンでも予防接種が受けられます。

麻疹(はしか)

ウイルス性の全身感染症で、非常に感染力が強く、感染すると肺炎や脳炎などの重篤な合併症を引き起こすことがあります。ワクチンを接種することで予防が可能です。過去に感染の既往がなく、ワクチン2回接種(1歳時および学童期以降)を完了していない方は、感染のリスクがありますのでワクチン接種をお勧めします。

かかり易い病気・怪我

1. 生水や水道水は飲用に適していません。屋台や路地で販売されている飲食物も衛生上問 題があります。食中毒予防のため、食事はホテルあるいは清潔なレストランで、よく加熱調理されたものを食べるようにしてください。
2. 日差しが非常に強く、湿度が高いため、外出する際には日焼け止めを使用し、帽子着用の上、こまめに水分を補給するよう心掛けてください。
3. 地方へ行く場合や緑の多いところでは、蚊にさされないよう、長袖・長ズボンを着用し、虫除けスプレーを併用して下さい。
4. 狂犬病予防のため、できるだけ動物には手を出さないよう注意してください。
5. 首都圏を中心に大気汚染がひどいため、外出後の手洗いとうがいを励行して下さい。

予防接種

赴任者に必要な予防接種

成人：A型肝炎、B型肝炎,破傷風、日本脳炎、狂犬病等の予防接種を推奨。
小児：日本の定期/任意予防接種に加えて、A型肝炎、B型肝炎等の予防接種を推奨。

フィリピンでの予防接種機関

1. The Japanese Association Medical Clinic (日本人会診療所)
   TEL : 02-818-0880 / 02-819-2762
2. Makati Medical Center　TEL : 02-888-8999
3. St. Luke's Medical Center Global City　TEL : 02-789-7700
4. Asian Hospital and Medical Center　TEL : 02-771-9000

詳しくはprimer WEB「フィリピン現地のワクチン接種可能機関」まで
http://primer.ph/guide/health/post_182/

医療機関等紹介

マニラ首都圏やセブ,ダバオには,日本語医療通訳や受診サポートを行う日本人スタッフが常駐している医療機関があります。必要とする通訳サポートの内容,渡航者保険の加入状況,加入されている保険会社によって,有償となる場合もありますが,外国語での受診に不安がある時など活用いただくのも一案です。

■Makati City, Metro Manila
マカティ市(マニラ首都圏)

日本人会診療所

日本人の患者の診察予約や診察時サポートをする窓口で、英語が不安な方でも安心して病院を利用する事ができます。また、海外旅行傷害保険加入者であれば手持ちの現金がなくても診察・治療が受けられます。

持ち物
1. 海外旅行傷害保険証をお持ちの方:海外旅行傷害保険証をご持参ください。
2. クレジットカード付帯付き保険をお持ちの方:クレジットカードとパスポートをご持参ください。
3. 保険に加入していない方:現金でのお支払いとなります。

所在地：23F Trident Tower, 312 Sen. Gil Puyat Ave., Makati City
電話：(02)-818-0880、(02)-819-2762
http：//www.jami.ph/clinic-about.html
診療時間：月曜日~金曜日　8時30分~11時30分、13時30分~16時、土曜日　8時30分~11時
(日・祭日は休診)

Makati Medical Center

救急外来あり
所在地：2 Amorsolo cor. Dela Rosa St., Makati City
電話：(02)-888-8999、(02)-892-5544
http：//www.makatimed.net.ph

■Taguig City, Metro Manila
タギッグ市(マニラ首都圏)

St. Luke's Medical Center Global City

救急外来あり
所在地：32nd St., Bonifacio Global City, Taguig City
電話：(02)-789-7700、(02)-723-0101
http：//www.stlukesmedicalcenter.com.ph/index.php

■Pasay City, Metro Manila
パサイ市(マニラ首都圏)

San Juan De Dios Hospital

救急外来あり
所在地：2772 Roxas Boulevard, Pasay City
電話：(02)-831-9731

■Manila City, Metro Manila
マニラ市エルミタ地区(マニラ首都圏)

Manila Doctors Hospital

救急外来あり
所在地：67 United Nations Avenue, Ermita, Manila City　電話：(02)-524-3011

■Muntinlupa City, Metro Manila
モンテンルパ市アラバン地区(マニラ首都圏)

Asian Hospital and Medical Center

救急外来あり
所在地：2205 Civic Drive, Filinvest Corporate City, Alabang, Muntinlupa City
電話：(02)-771-9000、(02)-876-5739 (救急外来)
http：//www.asianhospital.com

参照：外務省 世界の医療事情 フィリピン
http：//www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/asia/phili.html

Let's enjoyフィリピンゴルフ!

初心者でもわかりやすいフィリピンのゴルフ場をご紹介します



クラブハウスより望むPalmer 18番ホール （撮影者：大橋 直舞）



自己紹介 2013年7月にフィリピンに赴任し、約10年ぶりにゴルフ再デビュー。以来すっかりゴルフに夢中です。年中温暖で美しく開放的なフィリピンのゴルフコースの撮影も楽しみの一つです。

大橋 直舞



Playerコース13番ミドル。城壁のようなブッシュを超えていくと、難しいセカンドが



Playerコース18番ロング。比較的広めで気持ちよくティーショットが打てるホール

Orchard

オーチャードゴルフコースはマニラから1時間弱のカビテ州ダスマリニャスに立地するゴルフ場です。Palmerコース、Playerコースと二つのコース計36ホールからなり、それぞれティーグラウンドも黄、青、銀、白、赤の5種類が用意されておりそれぞれのレベルに合わせて楽しめるコースになっています。個人的にはPalmerのほうが難易度が高いと感じます。

コース

Palmerは池などが多く配置されておりバーオンの難しいホールが多く、Playerはフェアウェイが狭くショットの正確性が求められるように感じます。また、右サイドOBのホールが多く、OB杭の代わりに使われているフェアウェイ沿いの白い柵は嫌でも目に入りプレッシャーとなります。ショートホールはPalmer、Player共に比較的長めでグリーンを捉えるのが難しいです。

難易度が高いホールということではPlayerの13番ミドルホールでしょうか。距離は比較的短いのですが、セカンドでグリーンを捉えるのがとても難しい。セカンド地点は左足下がりのライになっており、グリーンの右サイドは池、左には深いバンカー、グリーンも奥に向かって速く、上手くオンしたと思ってもグリーン奥のバンカーまでこぼれてしまいますし、場合によってはOBまで突き抜けてしまうことがあります。ティーショットがウェッジで打てる距離まで飛ばない場合は、グリーン左前の花道にレイアップ、そこから寄せていくのが無難でしょう。このホールはボギーであがれれば万々歳だと思っています。



お楽しみ

Orchardはその名の通りコース内にマンゴー、パパイヤなどの果樹でいっぱいです。マンゴーの季節である5月、6月は熟れたマンゴーがコースのあちらこちらに落ちていますが、Orchardの嬉しいサービスのひとつがこの時期限定の無料マンゴーシェイク。コース内のマンゴーを集めて作ったシェイクがラウンド後のレストランで振る舞われます。これが実に美味しい。一度コース内の茶屋で採れたてのマンゴーを食べさせてもらったことがありますが、これまた絶品でした。

Palmer 18ホール、Player 18ホール 計36ホール
【Palmer 18ホール】 Blue バー72 / 6341ヤード
【Player 18ホール】 Blue バー72 / 6452ヤード
プレイフィー：【18ホール】◆ビジター/非居住者(旅行者)
[平日] 9hole P900 / P1,750 18 hole P1,800以下(※) / P3,500
[土日祝]9hole P1,600 / P2,250、18hole P3,200 / P4,500
※平日に18ホールプレイする場合、プレイフィーが時間帯によって異なります。
～9時：P1,800、9時～12時50分：P1,500、13時～：P1,200
住所：Aguinaldo Highway, Dasmarinas, Cavite
☎ 02-982-2000 / 048-416-5931 www.theorchardgolf.com

L・BUDDIES MASSAGE

美しいセラピストによる至極のマッサージはいかがですか?
快適で心からリラックスできる空間をご用意しております。
お電話お待ちしております。
Pasay & Malate: P500/2時間
(1人当たり)
Makati & Bonifacio: P600/2時間
(1人当たり)



TEL:
0927-744-8900 / 0917-671-3407
24時間営業。お気軽にお電話ください。



SISTAR MASSAGE

マカティ、マラテ、パサイ
2時間 P500～
マンダルヨン、パラニャーケ、オルティガス
2時間 P600～

年中無休
24
時間営業

KAKAOTALK ID: WB1947
Globe: 0915 650 5909 | 0977 374 5241
Smart: 0999 812 99 99

MAP マカティ F-2

本当につらい痛みとコリに 中国医学鍼をお試しあれ!

Dr. Lee Chinese Acupuncture

ドクターリー・チャイニーズ・アキュパンクチャー

「はりは痛そう、怖い！」と思っていませんか？実は、施術中はウトウトしてしまうほど心地よいのです！仕事中での肩こりや、マッサージで改善されない四十肩などのお悩みを解決します。Dr.リーは中国医学の針治療を習得した専門医。高い技術と、丁寧な問診で安心して治療をする事ができます。針は使い捨てのものを使用し、毎回新しいものに変えており、徹底した衛生管理なので清潔で安心して施術を受ける事が出来ます。また、吸い玉と呼ばれるヴェントーサでは血流を促進し、基礎代謝を良くして体調を整やかな状態に整えます。是非お試し下さい。

FERROS BEL-AIR TOWER CONDOMINIUM #30 Polaris st. Cor. Durban Felipe st. Brgy. Poblacion, Makati ☎02-218-5250、0918-765-2975 ⏰10時～18時



リー医師は本場中国医学を専門に学んだプロ



今ならプライマー読者限定ディスカウントも！

マカティ

臨床経験33年の専門家が常駐! 出張サービスいたします

指圧・はり・マッサージサービス

Shiatsu, Hari, Massage Service

日本で15年、フィリピンで18年の臨床経験を持つ元日本鍼灸師会師範が常駐し、漢方・鍼・つぼ理論に基いた確かな技術でひとりひとりに合った本物の日本式治療マッサージを提供しています。お客さまのほとんどが日本人駐在員とその家族で、長期滞在の方々の健康維持をお手伝い。フィリピンで18年の実績はみなさんからの信頼の証！東西医学に基づいた健康相談も日本語で分かりやすく対応してくれるので安心です。自宅への出張サービスもあるため、気軽に利用できます。駐在、長期滞在で健康が気になる人はぜひ一度連絡を！

1858 Dian St., San Isidro Makati ☎02-843-4275、0948-123-1828(日本語・小泉) ⏰15時～24時(時間外はお相談ください) 休なし



丁寧な対応の元日本鍼灸師会師範、小泉さん



日本人の技術指導のもと、日本式マッサージで施術

オープン

SA-JA MASSAGE

サージャ・マッサージ



24時間ホーム・ホテル
出張マッサージサービス

パサイ、マカティ、マラテ、マビニ
2時間/P500

フォートボニファシオ、タギッグ、
オルティガス、パシッグ
2時間/P600

グローブ:0927-4517-600
スマート:0908-3077-700
固定電話:515-85-15

24時間ホーム・ホテル 出張サービス

LB Chan Massage Service

読者特典
250ペソ/1.5時間
月～金曜 13時～18時まで
マカティ市内のみ有効です
ホテルではご利用いただけません



通常価格250P/hour
マカティ限定

2時間以上のご利用が可能です
マカティ外のホテルの場合は値段が変更する可能性があります

ご利用可能地域
マカティ、パサイ、マンダルーヨン、タギッグ、マラテ、オルティガス、パシッグ

女性セラピスト
プロによるハイクオリティなサービス

SERVICE OFFRED:

Swedish Massage
Shiatsu Massage
Combination Massage
Deep Tissue Massage
Twin Massage
Pre-Natal Massage
Body Scrub with 1Hr. Massage - 700
Ventosa with 1Hr. Massage - 500
Foot Reflex Massage

住所: EVANGELISTA MAKATI

(02) 956-11-94 (0927) 90 88515
(02) 225-27-52 (0917) 62 12440
(0937) 37 06033

Virage Massage

Home Services

ヴィラージュ マッサージ

You deserve one

サービス

SWEDISH 1時間につきP250
(全身マッサージ)
SHIATSU 1時間につきP250
(全身マッサージ)
COMBINATION 1時間につきP250
(全身マッサージ)
FOOT and HAND REFLEX 1時間につきP250
BODY SCRUB 30分につきP450
(30分ボディスクラブ＆1時間全身マッサージ)
TWIN MASSAGE 1時間につきP500
(全身マッサージ)

男性と女性 両方の療法士をご用意
どうぞ安心してご利用くださいませ

24時間営業
電話番号:0948-020-7775 / 0936-567-7229 / (02) 544-4760
サービスエリア:マカティ、BGC、パサイ、マンダルーヨン、オルティガス

MAP マカティ B-1



桜佳 Sakura Massage

"Look Good, Relax, Stay Healthy"

"Have a Happy and Healthy 2016"

24時間、年中無休のホーム&ホテルマッサージ

=マカティ、マラテ、マニラ、マンダルヨン、オルティガス、パシッグ、パサイ、バラニャーケ、タギッグ、アラバン=

WELCOME 2016

新年を祝してプロモ開催

さる年割引:
レギュラーマッサージ2時間が100ペソ引きに
夫婦割引:
レギュラーマッサージ2時間(2名様分)が950ペソに
(通常より250ペソお得です！)

300ペソ
レギュラーマッサージ1時間

すべてのプロモはマカティ市内のみご利用いただけます

Globe: 0916-259-8945
Smart: 0920-656-6817
PLDT : 02-897-4890
FB: Sakura Massage 08

Satoshi by COVO

ロサンゼルス、東京、シンガポールの高級ブランドサロンがフィリピンのボニファシオに進出。ものづくりの国である日本の世界TOPクラスの技術を提供するために、フィリピン唯一の全員日本人スタイリスト。海外経験豊富なスタイリストがJAPANクオリティーを徹底追求します。全てのカット台が半個室的な空間を演出したデザイン。また、水質の悪さをカバーする「炭酸泉」を使用する事でカラーやパーマの持ちも今まで以上に。オリジナル薬剤を使用しダメージレスの仕上がりにも。周りと一歩も二歩も差を付けたい方にうってつけのサロンです。

Menu

Hair
- カット　P2,000　男性P1,500
- カラー　P3,500～
  （カラーのみの場合は別途シャンプー）
- パーマ（カット別）　P4,500～
- 縮毛矯正（カット別）　P8,000～

Nail
- ①ケアスペシャルコース（ベーシックケア＋スクラブ＋パラフィン）P1,800～
- ②ポリッシュ1カラー　ハンドP600～／フットP1,000～
- ③シェラック　ハンドP1500～フット1800～
- ④ジェル　ハンド　2000～フット2300～

Eyelash
- まつ毛エクステ　80本～2000ペア

Promo　全て30%OFF








オーナースタイリスト
SATOSHI
スタイリスト歴20年、LAのミスジョバンを担当するなど世界で幅広い活躍をしている。





スタイリスト／アイリスト
KYOKO
オーストラリアやセルディア、バリなど色々な土地に住み、いろんな人種の髪を経験。まつげエクステは、何人の年の技いや自然な仕上げが得意。



店長
TAKA
2009年からシンガポールに拠点を移し、ミスユニバースのヘアメイクを担当。彼女人からも人気のトップスタイリスト。

ネイリスト
YUKI
渋谷の原宿区で一番人気ネイリストになり、多くのモデルやアーティストも手掛ける。また、NY独自のネイルデザインを確立。

Ground Floor, Fort Pointe Bldg, The Fort Strip, 28th Street, BGC, Taguig City
☎ 02-573-7259・0977-482-8200(Globe)・0929-709-5705(Smart)
http://satoshi.covosg.com/　satoshi.by.covo　satoshi.by.covo

primerのちょこっとためになる情報♪ フィリピンのおすすめ美容食品



カラマンシージュース(P20)

ビタミンCを多く含む人気の果物カラマンシーがジュースに。脂肪の燃焼、老化防止に効果があると言われています。



7Dドライマンゴー(P127/200g)

肌に良いビタミンやミネラルがたっぷり含まれているマンゴー。日焼けによるシミやくすみの予防にも効果大!

詳しくはhttp://primer.ph/shopping/vol81-omiyage/まで

MAP マカティ　F-5

REBONDING 美容室

리반딩 미용실



眉タトゥー

カット	P600
カラーリング	P2000～
パーマ	P2000～
ストレートパーマ	P4000～
デジタルパーマ	P4000～

ヘアスタイルのご相談は日本語でどうぞ。
日本のニュースタイルも常時更新中!





アイラインタトゥー

韓国俳優のような眉、アイラインに仕上げます。

営業時間
10:00am~7:30pm
木曜定休日



T-TOWER 2F
1A T-Tower, 5040 P. Burgos St., Makati City

TEL. 890-7173
0917-566-1118

MAP マカティ　C-4

軽さと動きを追求したメンズカット
ツヤツヤ感持続のレディーストリートメント

Higuchi Hair Salon

ヒグチ・ヘアサロン

優しみやすい人柄のオーナー樋口さんが、丁寧なカウンセリングでお客様のイメージするヘアスタイルに仕上げます。お勧めはメンズカット＆レディーストリートメント。メンズカットはかるいボリューム調整カット！トリートメントはつやつや・さらさら感が超持続するので是非お試しください。

●プライマーおすすめ●
カット(P1,000)
デジタルパーマ(P4,000～)
ヘアカラー(P2,000～)
縮毛矯正(P4,000～)

Unit103 M. Santillan St. Cor. Fernando St., Brgy. Pio Del Pilar, Makati City
☎02-836-1297、0929-801-0502　営9時～20時
Emphasis Salon ロックウェル店　☎02-403-0117
KERASTASE　☎02-818-1040
旅年中無休・樋口さんは火曜定休



自然な動きを毛先につける



ボリュームアップダウンの違いをくらべて下さい

MAP マカティ　C-5

Happy New Year! 2016
東京の最新トレンド発信!

東京発ハイクオリティをManilaに！日本人ヘアスタイリスト、ネイリスト、アイリス集結！
ヘアスタイリング剤やヘアケア商品も日本ブランドを各種取り揃えております。









MENU
【Cut】PhP2000~
【Color】PhP2800~
【Permanent Wave】PhP4000~
http://hide2a.com

【Straight Perm】PhP4500~
【Nail gel polish】PhP1400
【Foot&Hand Spa】PhP1500
【Shaving&Facial】PhP1000

Hair Salon Hide2A

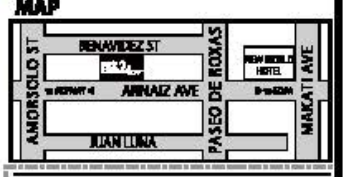
(Affiliated Store) 代官山【Lani HAIR】http://lanihair.com

Reservation (Telephone Number)
〈TEL〉779-84-35
〈Smart〉0908-299-1290
〈Globe〉0927-228-7470

ADDRESS
Ground floor B and P Building
843 Arnaiz Avenue Legaspi Village
Makati city

OPEN AM10:00~PM8:00

MAP



SPECIAL COUPON TICKET 20 OFF
クーポンは、カットおよびネイルのみでは、お使いいただけません
この雑誌に是非お知らせ下さい。クーポンは1回のみ有効です。

MAP フォートボニファシオ I-2

素肌美人を目指すならここ! フェイシャルピーリングですべすべ肌を手に入れよう!

Skincare Solutions スキンケア・ソリューションズ

日本に比べて肌を見せる機会が多いフィリピン。肌のくすみや毛穴のつまりが最近気になる方も多いのでは?そこでおすすめなのが、フェイシャルメニューのダイヤモンドピーリング(P600)。ダイヤモンドの微粒子を用いて、皮膚を吸引しながら古い角質や皮脂を丁寧に除去してくれます。施術後は肌がワントーン明るくなり、驚くほどすべすべになるのを即実感できます!試しやすい価格なのも嬉しいですね。また、月に1~2回のスペシャルケアとして、スクラブ、ホワイトニングマスク、アンチエイジング美容液もセットになったメニュー(P960/1時間)もおすすめ。各種脱毛も取り扱っているので、お気軽に問い合わせてみてください。

※プライマー会員様
ニューイヤー特別割引フェア 【各施術別コース】
顔、口上、下唇、デコルセッション6回込みで、+2セッション追加 P12,000
脚下一部6セッション6回込みで、+2セッション追加 P15,000
腕・首、ビキニライン6セッション6回込みで、+2セッション追加 P18,000

ボニファシオ店 Unit 1-H Grand Hampton, Tower 1, 31st St. cor. 2nd Ave., Fort Bonifacio, Taguig ☎02-856-6990/0917-433-8172
SMモールオブアジア店 Unit 204, 2/F Entertainment Mall Southwing, SM Mall of Asia, Pasay ☎02-556-7272/0917-588-0599
⏰10時~20時 休日曜
Skin Care Solutions JCB・VISA・MASTER・BDOカード使用可



緑が基調の爽やかな外観が目印


ダイヤモンドピーリング用の機械



プライマー編集部がボニファシオ店で実際に体験してきました!


ピーリング後はしっかり肌を冷やしてくれます。ひんやり気持ちいい!

MAP マカティ

豊富なメニューと丁寧なケア! プチプラ×癒しの空間をリーズナブルに

Elite Nails

エリートネイル

マカティ市役所近くのこちらのサロン。シンプルでありながらエレガントな仕上がりのジェルネイルは、P490~とお手頃価格。人気の「ネイルとハンド&フットスパ」のパッケージプラン(P830~P1,000)は、ラベンダーなどのアロマの香りに包まれてプロの癒しを体感できます。出張サービス*もあり、マカティ市内(フォートボニファシオ含む)であれば、各施術料金にP100追加で、ご自宅があっという間にリラクゼーション空間に。(※スクラブメニューは除く)

※プライマー会員様特典
プライマー会員でお会計から10%OFF! 有効期限:2016年1月末

JP Rizal Ave., cor. F Zobel St., Brgy. Poblacion, Makati City ☎02-500-6312/0917-863-5649/0939-631-1687 ⏰11時~22時 休なし http://www.elitenailsgroup.com
Elite Nails Hand, Foot and Body Spa


ムラのない仕上がりがポイントのネイル



JPリザル・アベニュー沿いDBP銀行の看板が目印!

MAP マカティ D-4

新年プロモ 割引キャンペーン
10%off+全サービスの中から2サービス無料

薬手名家 YAKSON

小顔リフトアップ
薬手名家には、あなたの顔を顔の横にバランスのとれた形へと変えるノウハウがあります。私たち独自の顔骨気(コルギ)によって目、鼻、口をケア。顔の歪を整え、ハリあるVラインを生み出します。

顔面非対称
顔の歪は、体の他の部分の変形から影響を受ける場合が多いため、顔面を施術では体全体のバランスを考慮し、バランスの取れた顔の形にするだけでなく、血液循環も円滑にし、体全体の健康を感じることができます。

O X脚矯正
足がきれいでないと、美脚上よくない上に、健康上も問題がある場合があります。足の歪が強くなった場合を見つけ、薬手名家ならではのノウハウで難しい足に管理します。

ヒップアップ
女性のヒップは、出産や運動不足、食生活の乱れによってたるんでしまいがち。さらに、たるんだヒップを隠すために大きめのパンツを履いてしまうことも。薬手名家の骨気で、たるみのないセクシーなヒップを手に入れましょう。

小顔矯正(矯正前/後)



曲がった脚矯正(矯正前/後)



※お越しになる前に事前予約が必要です。お問い合わせ下さい。

電話番号:02-892-9441 / 0905-439-3761
WEBSITE:www.yaksonhouse.co.jp

MAP マカティ G-2

韓国人メイクアップアーティストによるプロの技

BIGプロモ実施中!



●まつげエクステンション=~~P2,000~~→P1,000
●アイライン=~~P5,000~~→P3,000

※プロモ 2016年1月末まで

タトゥーメニュー
★眉タトゥー ★アイラインタトゥー ★唇タトゥー(全体)
★タトゥー消去レーザー
米国FDA承認、オーガニック製品使用



口に入れても人体に影響のない、安全な染料を使用しております



タトゥーサロン KAWISORI
■オルティガス店 NEW!
Unit18-20 #137 Plaza No.4 JM Escriba Drive, Ortigas Center, Pasig City
☎(0917)564-3943 ※タトゥーサービス要事前予約
※まつげエクステサービスは行っておりません
■マカティ店 2nd Flr, P.Burgos cor.Gen. Luna St., Makati City
☎(02)729-5448, (0906)367-6532 ※タトゥーサービス要事前予約

MAP マカティ H-2

老眼鏡のいらない生活へ

ASIAN EYE INSTITUTE

年齢による視力の低下も、現在では治療によって抑制できます。

老眼治療 スープラコア

「Supracor」というレーザー治療は近視・遠視ともに効果のある、安全で即効性のある治療法です。

40歳を超えると、年齢を重ねることに近いものが見えにくくなることを老眼と言います。その老眼に効果的なスープラコア治療を受けることで、厄介な老眼鏡やコンタクトレンズから解放されます。

アジアン・アイはフィリピンで唯一、スープラコア治療を提供する眼科医療機関です。生活を快適にするスープラコア治療、ぜひご相談にお越しください。



ASIAN EYE INSTITUTE 8F,9F,10F, Pharma Plaza, Rockwell Center, Makati
日本語直通番号:(02)898.2003 代表番号:(02)898.2020 携帯番号:(0918) 898.2020 実際の患者様の通訳のため席を外している場合には留守番電話になります。お名前とお電話番号をいただけましたら、日本人通訳から折り返しご連絡させていただきます。
www.asianeyeinstitute.com
eyehelp@asianeyeinstitute.com
asianeyeinstitute
asianeyephil

SHARP

前年度実績の約 プラズマクラスターは、おかげ当社で 出荷台数 6,000万台を突破しました。

Plasmacluster



従来の空気清浄機能に 蚊取り機能を追加!

新商品 東南アジア限定モデル

NEW

どうやって蚊を捕まえるの??



①蚊を引き寄せるUVライト使用
②さらに蚊が好む黒色で本体へ誘導
③蚊が隠れたがる小窓も用意
④本体側面の強力な気流で吸い取る
⑤内部の粘着シートによって蚊を捕獲



なんで蚊を捕まえられるの?



蚊を引き寄せるための特殊なUVライトを使用しているから、蚊を逃さずキャッチ!

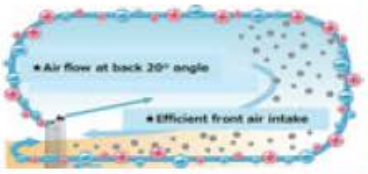


■商品名：FP-FM40
■メーカー希望価格：14,998ペソ
■寸法(高さx横x奥行)：540 x 391 x 281 mm
■適用床面積：～21㎡用(13畳)
■粘着シート：P1,074 (1セット3枚入り)本体購入時に2セット付(6枚)
交換目安1ヵ月。シートのご購入はSHARPサービスセンターへ

もちろん今までの機能も付いてます!

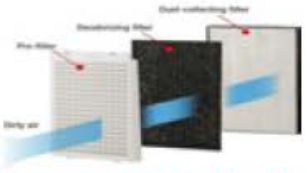
プラズマクラスターイオンでお部屋全体をキレイに

風の吹き出し口の風速を速くして、ななめ後ろ20度に吹き出してお部屋の空気を効果的に循環させる独自の気流でホコリや微小な粒子を素早く集め、大きな面積で一気に吸い込みます。
お部屋の気になるニオイや浮遊ウイルスの作用を抑えるほか、美肌効果も発揮し、さわやかな空間をつくりだします。



3つのフィルターで様々なハウスダストやニオイをしっかりキャッチ

広げると約8mにもなる制菌HEPAフィルター。10,000個のウイルス、アレル物質などを含んだハウスダストを吸い込んで3個しか残しません。



実際に社員が試してみました!

- 最初は半信半疑でしたが確かに蚊が取れていました。
- デング熱など蚊を媒体とする感染症対策としても有効です。
- 殺虫剤とは違い化学物質を空気中に散布しないため人体に無害。小さなお子様がおられるご家庭にも安心です。



まだまだある!プラズマクラスター空気清浄機商品ラインナップ



＜他にもあるお部屋の広さに応じた6種類＞

加湿機能付き
①～21㎡用 (13畳)・KC-930E (16,998ペソ)
②～26㎡用 (16畳)・KC-D40E-W (22,998ペソ)
③～38㎡用 (23畳)・KC-A50EW (25,998ペソ)
④～48㎡用 (30畳)・KC-D60E-W (30,998ペソ)

加湿機能なし
⑤～21㎡ (13畳)・FP-F30E-H (7,498ペソ)
⑥～30㎡用 (18畳)・FP-F40EW(11,998ペソ)
⑦～60㎡用 (36畳)・FU-A80EW(24,998ペソ)

高濃度プラズマクラスター25000
～50㎡用 (30畳)・KI-A60E-W (56,998.ペソ)

SHARP

新発売！

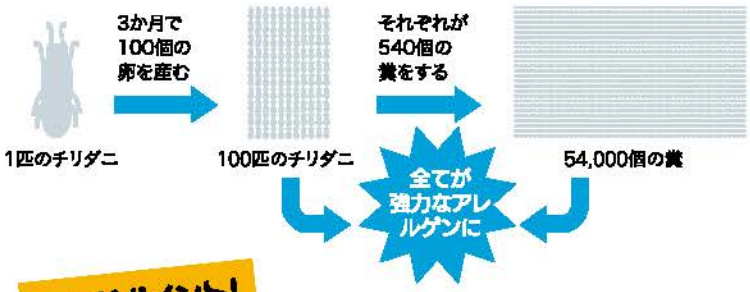
布団に潜むダニを一網打尽！
プラズマクラスター付サイクロン布団掃除機



清潔にしているつもりでも、実は布団にはダニがいっぱい！
そんなダニに効果があるのは**熱**！
今回はシャープ布団用掃除機を紹介しよう！

日常に潜む ダニの恐怖

ねずみ算式に増えるアレルゲン



食べこぼしなどで汚れがちなソファーやお子さんのぬいぐるみにも◎



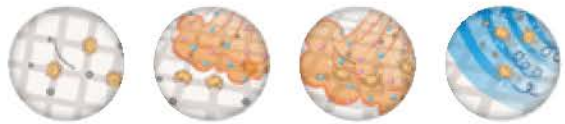
サイクロン布団掃除機

■商品名：EC-HX100P-S
■メーカー希望価格：**19,998**ペソ（税込）

■タイプ：サイクロンふとん掃除機
■消費電力：360W（Max720W）
■集塵容量：0.1L
■サイズ：304mmx405mmx254mm
■質　量：2.75kg（コード含み）
■コード長さ：5m
■温　風：40～60℃
■付属品：スタンド収納台

ここがポイント！

ダニは鋭い爪で繊維にしがみつきはがれにくい！
だから**熱の力でダニをはがす!!**
新開発「ヒートサイクロン」**温風40℃で吸い取る**



社員も使ってみました！

軽いので女性でも簡単に掃除できます。温風のおかげでベッドがふかふかになりました。
外で布団を干せないフィリピンにぴったりの商品ですね！



POINT 01

温風でダニを繊維から引きはがして強力に吸引

モーターの排熱を利用した約40℃の温風でダニを引きはがし、強力な吸引力で除去。吸引したダニはサイクロンの高速旋回気流で死滅させる。「熱と吸引の連携プレーでダニを除去するというアイデアが新しい！」



POINT 02

温風とプラズマクラスターで枕などの気になる臭いを消臭

温風とプラズマクラスターを寝具に放出。気になるニオイを消臭できる。「ダンナさんの枕のニオイを気にする奥さんにも、うれしい機能」



おすすめポイント！

★天日に干したときのように布団がほっこりする感じになるから、毎日使いたくなる。
★ダニ退治ができて、プラズマクラスターイオンで消臭、ふとんもふっくらで満足度が高くて良い！

日本語サポートデスク ： 首藤 麻衣子 Maiko Shudo
Directline：02-807-8468 / 携帯：0908-860-3391
Email：shudo@spc.sharp-world.com
お問い合わせ先：SHARP(PHILS.)CORPORATION
KM.23 WEST SERVICE ROAD,SOUTH SUPERHIGHWAY ALABANG, MUNTINLUPA CITY,1770,METRO MANILA,PHILIPPINES

ご購入のお問い合わせはこちらまで！



MAP マカティ C-4

酸素の力と確かな技術で白く潤いある肌を手に入れよう

WILSON&AYACHE CLINIC

ウィルソン・アンド・アヤシュ・クリニック

オーストラリアのエステ技術を基に指導され、確かな技術で定評のあるエステサロン。中でも「OxyOasisOxygenフェイシャル(P2,500)」は、スチームにたっぷりと含まれたオーガニックの酸素で細胞の一つ一つに潤いを与えていくので、肌がしっとりと柔らかくなるのをすぐに実感できます。また、毛穴の黒ずみを丁寧に取り除いてくれるため、肌はより白く美しく！　疲れや日焼けでくすんだ肌をもっちり美肌によみがえらせてみては？

●プライマー読者特典●
OxyOasisOxygen 20%OFF 有効期限：2016年1月末

Lower G/F Legaspi St. Corner C.Palanca St.,Legaspi Village, Makati. 1229
☎02-846-6725/0917-594-5768/0922-838-8534
㊡11時～20時　㊡月曜
Wilson&Ayasche Clinic　JCB・使用可



ピンポイントで酵素を浸透させていく


プライベートルームでの施術はスペシャル感たっぷり

MAP マカティ F-2

韓国フェイシャルケアショップ

White Fox 화이트폭스

ホワイトフォックス

本場韓国のフェイシャル・ボディケアを受けるなら、White Foxへ。すべて韓国人が管理しており、使用する商品もすべて韓国の高価商品なので安心してご利用ください。

■MENU
- M.T.S ― 毛穴縮小、しわ、リフティング
- I2PI ― ホワイトニング、シミ、そばかす、わき毛脱毛
- Luxury Gold Therapy
- Oxygen Peel, Black Peel
- 基本個数1,000P～

あなたの肌を美しく導きます。

#37 Polaris St. Barangay Bel-Air, Makati City
☎02-519-2720, 0917-651-8698, 02-728-5024
㊡ 9時～18時　㊡日曜　個室なし


CRYO


LUXURY GOLD THERAPY

MAP フォートボニファシオ K-3

日本人経営のトータルビューティーサロン

KIYOSA Japanese Total Beauty

キヨサ・ジャパニーズ・トータル・ビューティー

当店は日本人スタッフが４名在籍する本格ジェルネイル、まつげエクステ、ヘアーサロンです！技術やサービスはもちろん日本クオリティを追求しています。日本製の商材を使用し、安心安全で高品質なものをお手頃価格でご提供しています。爪先から頭まで、KIYOSAでトータルビューティーを叶えませんか？

●新年キャンペーン●
新ジェルネイルが580ペソ～
日本人まつエク施術2800が23%オフで⇒2180!!
カット1500ペソプロモ実施中

G/F, F1 Hotel, 32nd St., Cor. Lane Q, Bonifacio Global City, Taguig　☎02-805-8888／0939-915-8888　㊡12時～20時(最終予約時間18:30)　㊡祝祭日　http://kiyosa-beauty.com
kiyosa.jtb　Email:info@kiyosa-beauty.com


カット1500ペソプロモ実施中です!!


NEWジェルネイル導入！580ペソ～！！




日本人NEWアイリストが入ります！要チェック☆


白を基調としたラグジュアリーな店内

MAP マカティ

小林歯科診療所・技工所

KDC & LAB

KOBAYASHI DENTAL CLINIC & LABORATORY


Dr. Makoto Kobayashi D.M.D., RDT


Dr. Marjorie Kobayashi D.M.D., RDT


Dr. Atom Kobayashi D.M.D.
(5th Placer Dental Licensure Exam)

医療サービス：
審美歯科 . 歯列矯正 . 口腔外科 . 補綴技工 . インプラント治療
根管治療 . スポーツ歯科 . 小児歯科 . 予防歯科 . 一般歯科

豊富な経験・信頼できる技術・安心できる値段

Opening Hours: 9:00am-5:00pm
Closed on Sundays and Philippine Holidays
*Our opening hours are subject to change depending on Doctor availability.

歯は口を変え　顔は表情を変え
口は顔を変え　表情は人生を創る！

Website: www.kobayashi-clinic.com.ph　Email: kobayashiclinic.lab@gmail.com
Tel: 852-3622 / 854-3800　Telefax: 851-5762　Mobile: 0917-894-7005 (Globe) / 0919-430-9932 (Smart)

PRESTIGE INTERNATIONAL

MAP マカティ D-3

1時間「600ペソ」夜6時～9時マカティで英会話

Grand Line

グランド ライン

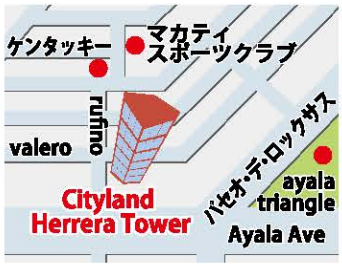
マカティ市サルセドビレッジにアフターワークで学べる英会話が誕生。費用は1時間600ペソ。講師はビジネス英語のプロ。クラスはマンツーマンもしくは少人数制で行い、時間を無駄にすることなく苦手な部分を強化できます。前日までに好きな時間が予約できるフレキシブルタイム制なので、レッスン時間にしばられることなく自分のスケジュールに合わせられます。

●プライマー読者特典●
週1回無料でPublic Speakingに参加できます。仕事で使える会話力を目指します。
初回1ヶ月分「400ペソ」でご受講可能」

1605 unit Cityland Herrera Tower,98 Valero St. Salcedo Vill.,Makati City ☎0916-275-2428
営月～金 18時～21時 土・日9時～12時 休なし



講師はビジネス英語のプロたち



サルセドビレッジ内

MAP ケソン

「週末留学」@EBがついに誕生!!! マカティ等で仕事をしている日本人に朗報!

English Breakthrough

イングリッシュ・ブレークスルー

マニラから約1時間の場所にあるケソンシティで週末留学が可能になりました。金曜日夜11時までに入校して、土日の2日間（8－19時）で「20時間集中マンツーマン授業」。授業内容は個人レベル（初級－上級）に対応可能。事前に無料学習相談をオンラインで実施して授業内容を決定。日本人に適した朝食・昼食・夕食も提供されます!

●プライマーおすすめ●
20時間ビジネススピーキング集中特訓（授業料、6食、滞在費込）20,000円
20時間アメリカンアクセント集中特訓（授業料、6食、滞在費込）20,000円
※週末留学は予約費込で35,000円となります（2回目から1万円割引）

Block 5, Lot 14, Gabriela Silang St. New Capital Estates-1, Commonwealth, Quezon City
☎携帯：0947-994-6607 固定：02-881-5455
営7～23時
休なし http://english-breakthrough.com/
EB in the Philippines



最高の仲間と素晴らしい思い出がEBで生まれます



教師と準備したプレゼンテーションで英語力が飛躍します

MAP マカティ C-5

最安値の1時間350ペソ! マカティで英会話・日本語スクール

PJ Link Language Center

ピージェイリンク ランゲージセンター

グリーンベルト1から徒歩3分にある日本人経営の語学学校。マンツーマンレッスンの授業料はマカティでも安い350ペソ! ビジネス英語からキッズまでOK。発音矯正の受講も可能。また、同学校ではフィリピン人向けに日本語教室も行っている。教師はJLPT最高位のN1資格を持つフィリピン人と日本人教師。主に介護士向け日本語教育を中心に授業を展開している。英語・日本語の授業は月～土曜日の間で、受講することができます。

●プライマー読者特典●
初回特典 1時間無料レッスン

4F Ricogen Building, 112 Aguirre Street, Legazpi Village, Makati City ☎02-832-5735
営月～金 9時～20時、土 10時～16時
休日曜 E-mail: pj.link.inc@gmail.com



ビジネス英語講師と日本語教師たち



グリーンベルト1から徒歩3分

MAP マカティ C-4

MJCC 教会学校へのご案内

— お子様にやさしい心を—



マニラ日本語基督教会の教会学校では、子供たちに聖書を通して、かけがえのない命の尊さ、他人を思いやる心、贈られた個性を大切にすることを教えています。
歌やゲーム、工作もあります。是非、ご参加ください。

マニラ日本語キリスト教会
場所：Union Church of Manila5階 ManilaRada corner Legaspi Streets Legaspi Village, Makati City 1229

毎週日曜日 午後 1:30 から 2:30
【問合せ先】野村幸代 09209113899
ゲレロ馨 09173010502
Eメール mjccph@gmail.com

学び直す日本人は、強い。

世界を舞台に
活躍する人のための、
経営に特化した大学



学長：大前研一

文部科学省認可。
大卒資格（経営学）を
100％インターネット
環境で取得

BBT University
BBT大学
［ビジネス・ブレークスルー大学］



辻本涼太さん
フィリピンで花農場を経営/卒業論文がきっかけで現職に就く。現在100名の部下を抱える経営者として活躍。



中西佑樹さん
セブ島・語学学校経営/4年間で英語力ゼロから、フィリピンで新規事業を立ち上げるまでに成長。



田中慎一さん
フィリピン留学案内業/世界に広がるBBTの仲間から、世界中の情報を収集。

オンライン説明会開催中
詳しくは BBT大学 検索

フィリピンで役立つ！ フィリピン法律あらかると

第12回『フィリピンで交通事故にあったらどうするの?』

前回はフィリピン人との結婚と離婚についてお話させていただきました（http://primer.phに掲載されていますので、見逃された方は是非ご覧ください）。今回はフィリピンで車に乗っていて事故にあったときの手続等についてお話しさせていただきます。

フィリピンで車に乗っていて事故に遭う場合としては、①ドライバーが運転する社用車に乗っていて事故にあった場合、②ドライバーが運転する個人所有の車に乗っていて事故にあった場合、③自分で車を運転していて事故にあった場合の３つのケースが考えられます。ここでは一番皆さんへの精神的ダメージが大きいと思われる③のケースを中心にお話ししたいと思います。

まず行うべきこと

車に乗っていて交通事故(物損／人損を問いません)が発生した場合に行うべきことは以下のとおりとなります。

① 負傷者がいる場合は救護を行う(救急車を呼ぶ)
② 警察を呼ぶ
③ 事故現場の写真を撮る
④ 現場付近にCCTV(監視カメラ)がないかを確認する
⑤ 相手の確認を行う(運転免許証、車の登録証、自動車保険証書の確認)
⑥ (社用車の場合)会社に連絡する

交通事故が発生して賠償等のために自動車保険を利用しようとする場合には必ず警察の発行した事故報告書が必要になります。また、仮に示談交渉がこじれて裁判になった場合にも事故の態様を証明するものとして利用されることになります。この警察の報告書の作成のためにも現場に警察を呼ぶことが必要であり、警察が来るまでは車を動かさないでください。

なお、警察の報告書は現場では作成されません。警察は現場の状況を記録したあと、後日事故の当事者等から話を聞いた上で報告書を作成します。日本の実況見分調書とは異なり、フィリピンの事故報告書においては、事故の態様だけでなく、事故に責任のある当事者が特定されます。しかも、双方に過失を認めるという考え方はなく、いずれかの当事者に１００％の責任があるという記載をしますので、報告書の記載が極めて重要であるといえます。そのため、報告書の作成段階において事実と異なり、自分に不利な記載がなされないよう、内容を確認することが重要です。

他方、軽微な物損事故などの場合で、現場で当事者間にて示談が成立しているときには、誰が事故に責任があるかを明らかにせず、単に事故の事実だけを報告する内容の事故報告書が作られることもあります。

賠償について

（１）誰が賠償責任を負うのか?

フィリピンでは、ドライバーを雇って車を運転してもらうことが一般的だと思います。皆さんが同乗中にドライバーが事故を起こした場合、ドライバーが賠償責任を負うことはもちろんですが、フィリピンでは車の所有者も賠償責任を負うことが原則であることに注意が必要です。したがって、会社が所有する自動車を利用している場合には会社が、個人で所有する自動車を利用している場合にはその個人も賠償責任を負うことになりますので、ドライバーには事故を起こさぬよう、しっかりと指導することが必要です。ちなみに自動車をリースしている場合は、リース会社も賠償責任を負うことになります。

（２）賠償責任の範囲及び金額

次に、フィリピンで交通事故により被害者をけがさせた、または死なせてしまった場合の賠償についてお話しいたします。日本で事故が起こった場合は、治療にかかった費用などの直接損害に加え、休業損害と慰謝料を加えた金額、もし後遺症が残った場合には、その分の逸失利益の金額を加えた金額を賠償すること、もし亡くなった場合には逸失利益と慰謝料を加えた金額を賠償することが一般的であるといえます。フィリピンでも基本的な考え方は同様であり、治療費や弁護士費用などの直接損害に加え、裁判の場での立証ができた場合には慰謝料や懲罰的損害賠償を請求することもできます。もっとも、これらが立証できなかった場合には最大で10万ペソ程度の賠償命令が出るにすぎないようです。

なお、フィリピンで入ることのできる自動車保険の場合、人損に対する保険金額は最大５０万ペソ*となっていますので、これを超える金額を支払う必要がある場合には、自己負担することになります。示談交渉においては外国人が加害者ということになれば賠償金額を釣り上げてくる可能性が高く、また示談交渉に失敗して裁判となっても、一般的には外国人に対して厳しい判決となる可能性が高いといえますので、くれぐれも事故には巻き込まれないように注意してください。

*日系の自動車保険の場合。但し、加入できる車には条件がありますので、詳しくは保険代理店などに確認してください。


弁護士 上村 真一郎


弁護士 鳥養 雅夫

桃尾・松尾・難波法律事務所
〒102-0083
東京都千代田区麹町4丁目1番地
麹町ダイヤモンドビル
電話: +81-3-3288-2080
FAX: +81-3-3288-2081
E-mail: uemura@mmn-law.gr.jp
torikai@mmn-law.gr.jp
URL: http://www.mmn-law.gr.jp/

弊事務所は、下記のフィリピンの法律事務所と提携しており、フィリピン進出中の日本企業及び在留邦人の方々に日本語でのサポートを提供させていただいております。
取扱業務：
会社設立、企業法務、倒産、労務問題、税務問題、一般民事、相続等

Quasha, Ancheta, Peña & Nolasco
Don Pablo Building 114 Amorsolo Street, 1229 Makati City, Metro Manila
電話: 02-892-3011（代表）・02-892-3020（日本語対応） FAX: 02-817-6423
E-mail: japandesk@quasha-interlaw.com URL: http://www.quasha-interlaw.com

本稿においてフィリピン法に関する記載につきましては、Quasha, Ancheta, Peña & Nolasco法律事務所の監修を受けております。
▶記事全文はPrimer WEB（http://primer.ph）に掲載しています

MAP マカティ E-3

オフィスのことはコクヨにお任せ！ KOKUYO

www.kokuyo.co.jp / www.kokuyo.com

オフィスの「ひらめき・はかどり・ここちよさ」をご提供。
貴社のオフィス作りを全面的にサポートします！



● コクヨの椅子のこだわりは

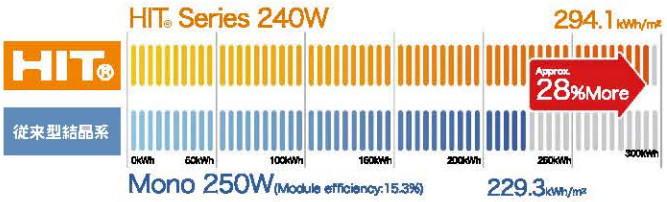
1.長時間座っても疲れにくい座面
2.背骨形状の個人差に配慮した
ランバーサポート
3.高品質・高機能なのに
驚きの価格を実現！

<お問い合わせ先> 日本人担当：林 (携帯：0917-513-9889 / e-mail:hayashikei@info.com.ph)
ローカル担当：Philip Borromeo (Tel: 02-633-7526 / e-mail: sales@movaflex.com)

<家具ショールーム> Movaflex Designs Unlimited, Inc. 136 Calbayog Street, Brgy Highway Hills, Mandaluyong City.
Tel：02-633-7526, 02-998-3881, 02-532-5882

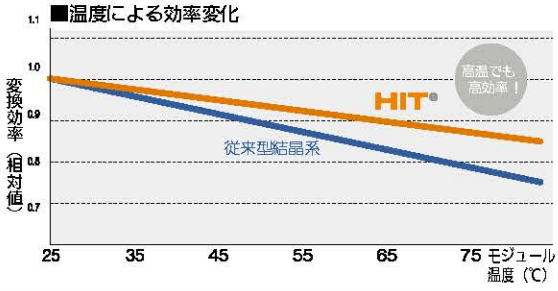


世界トップレベルの発電効率



Annual Power Generation Comparison per m² (kWh/m²)
[Kedah, Malaysia, Facing South, *Simulation by PVsyst v5.74]

高温でも高効率



技術開発～販売まですべて自社内で実施



納入事例のご紹介


Roof System, USA (009kW)
Design/ Construction: SunWize Technologies, Inc.


24Kw Rooftop installation
Rainbowland, Paranaque city, Philippines"


Hawaii Eco Project, USA

お問い合わせ先 :Panasonic Manufacturing Philippines Corporation
営業担当 :福井 育由 Fukui Ikuyoshi
Email :ikuyoshi.fukui@ph.panasonic.com

MAP マカティ C-3

TRANS TECH
新サービススタート！
通販転送・発送代行サービス
フィリピンにいながらにして、日本の通販などがご利用になれます。

■ 通販などの送付先をトランステックにしていただくだけの簡単サービス
■ 受入・検品・梱包・申告書の作成全て行います。
■ このサービスは個人向けサービスです。(商業利用の方はご相談ください)
■ 予め、個包する箱のサイズをご指定ください。
■ このサービスをご利用の場合、「重量制限」はございません。
(但し、当社指定の箱に入るものに限ります)

サービスのイメージ

サービスのお申込み ▶ 通販などの発送先をトランステックに指定 ▶ 受入・検品・梱包 申告書作成など ▶ 指定のお届け先 へ発送



通常のフィリピン向けサービスもご利用ください。
詳しくはWEBへ http://www.balikbayanbox.jp/
お客様のご連絡をお待ちしております。

株式会社トランステック
日本から：03-3522-8108
フィリピンから：(81)-3-3522-8108
〒136-0082 東京都江東区新木場1-7-18

いつでも好きな時に過去のコラムをご覧ください
気になるコラムを見逃した方は、プライマーWEBサイトまで



WEBでしか読めない特別な記事バージョンもあるので要必見です!!

プライマー　コラム　検索

MAP マカティ E-4

海外220拠点のネットワーク!!

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!!!

航空輸送
(Air Cargo)
大型の貨物だけど
早く届けたい!
そんなご要望に
航空便でお応えします!

TRAN'SPORT! COMMUNICATION SAGAWA

海上輸送
(Sea Cargo)
フィリピン国内屈指の
取扱い高を武器に
最高の価格サービスを
ご提供致します。

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

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応えします。

国際宅配便
(Sgx)
マニラから日本のお客様まで
ひとっとび!
まごころ込めてお届けいたします!

Trunk Line: 02-822-9911　Japanese Line: 02-776-2627　Fax: 02-776-2582
BUSINESS HOUR　Mon-Fri 8:00-18:30
SUITE 102, CTC BUILDING, 2232 ROXAS BOULEVARD, PASAY CITY METRO MANILA, PHILIPPINES 1300.
担当：今井（imai@sagawa-global.com）、内田（t_uchida004@sagawa-global.com）

空き物件情報多数
レストランなど商業物件
工場・オフィス仲介専門

	特記	面積	賃料／平米	階	使用可能日
マカティ	PEZAビル	400m²	P1,000	8F	2016年1月2日
	PEZAビル	110m²	P1,000	5F	即使用可
	PEZAビル	180m²	P1,000	11F	即使用可
	PEZAビル	211m²	P1,000	5F	即使用可
BGC	特記	面積	賃料／平米	階	使用可能日
	PEZAビル	110m²	P900	—	即使用可
	PEZAビル	50m²	P750	—	即使用可
	PEZAビル	100m²	P750	—	即使用可
	PEZAビル	200m²	P750	—	即使用可
バタンガス	特記	面積	賃料／平米	階	使用可能日
	PEZA 貸工場	約2000m²	P250	1/2F	新築・即入居可・事務所スペース付

賃料に加えビル管理料など別途掛かります。
居抜き物件、ワンフロア大規模物件など対応します。
連絡先は下記VALUEASIA Philippines Inc.へ

MAP マカティ C-4

就労ビザ専門



9gビザ　1年間　7万ペソ
観光ビザ延長
6ヶ月、1年あります

メトロマニラ内配達
I-CARD・ECC・ダウングレード
時間が無い場合、ご相談ください!

11年100社以上の実績
ビジネスサポート

サポート内容	各種手続き	業　種
会社設立	PEZA	飲食業
求人採用	SEC	IT・BPO
ビジネス通訳	BIR	英会話学校
店舗・オフィス	TESDA	人材送り出し
物件探し	DOLE	製造業
TINカード取得	市役所	貿易
銀行口座開設	入管	FC・小売

無料相談受付中

VALUEASIA Philippines Inc. 入管認可番号A-210-2014
2/F Cocofed Building, 144 Amorsolo St.,
Legaspi Village Makati City, Philippines, 1229.
携帯: 0917-817-6549（日本人対応）　☎02-511-0781
E-mail: visa@valueasia-ph.com
Web: valueasia-ph.com

Canon
Delighting You Always

Delightful Service Quality of Canon

より質の高いサービスを目指し
全社一丸となってお客様に寄り添います。



《主な取り扱い製品》


オフィス複合機


プリンター


プロッター


オンデマンドプリンター


スキャナ


プロジェクター


一眼レフ


セキュリティカメラ



用紙

日本語でお気軽にご連絡下さい。
各種スポンサー、イベント景品など
プロモーションのご依頼も
随時受け付けております。

安森茉裕子 Yasumori Mayuko
+632-884-9069／+63-999-967-2782
mayuko_yasumori@canon.com.ph



〈総合サービス窓口〉
(632) 884 9000 / customer_care@canon.com.ph
〈コピー機サービス窓口〉
(632) 884 9090 / customer_assistance@canon.com.ph
〈総合修理センター〉
マカティ 3F Southpark Plaza, Santiago St., Paseo de Magallanes Commercial Center, Magallanes, Makati City

canonphils

Canon Marketing (Philippines), Inc. 7/F Commerce and Industry Plaza, Campus Ave. corner Park Ave. McKinley Hill, Fort Bonifacio Taguig City, Metro Manila, Philippines, 1634
Call: (632) 884-9090 Visit: www.canon.com.ph

MJC 浄水器の貸出、販売いたします









Q. フィリピンで逆浸透(R/O)浄水器を使用した方が良いのはなぜ?
A. 逆浸透方式なら、水に含まれる石灰質、重金属、ウイルス、細菌全て除去できるから

*毎月の訪問点検で衛生管理を徹底!
*11年間ずっと「最高評価」と認定されている唯一の浄水器専門会社です

飲用水を多量に使用する場所(工場、学校)では20%~50%の経費節減に!

CHUNGHO (02) 850-0807 / 0917-521-1478 TONGYANG

MAP マカティ C-3

Balikbayan Box フィリピン向け「ドア・ツー・ドア」サービスの決定版

LBC TRANS TECH トランステックの Balikbayan Box

▶▶ 安全確実な配達を約束します!



「プレミアムデュオ」とご指定ください

メトロマニラ、カビテ リサール、ブラカン ¥12,000-(2箱) 1箱 ¥8,000	その他ルソン島 ¥12,500-(2箱) 1箱 ¥8,500
ピサヤ諸島 ¥14,000-(2箱) 1箱 ¥10,000	ミンダナオ島、離島地域 ¥15,000-(2箱) 1箱 ¥11,000

「集荷料金込」





プレミアムボックス2個なら
1個50キロ×2箱=100キロ
プレミアムボックス2箱を同時にご注文いただき同一発先・同一受取人に同時に発送した場合に割引料金が適用になります



現在1箱50キロの重量制限があります
宅配便業者が集荷の場合

日本から:03-3522-8108
www.facebook.com/balikbayanbox.jp
www.balikbayanbox.jp

合計重量が50キロ以下で大きな荷物を送られる場合は「スーパーバリューボックス (63×73×55)」をご利用ください。
メトロマニラ、カビテ、リサール、ブラカン ¥11,000 | その他ルソン島 ¥11,500 | ピサヤ諸島 ¥12,000 | ミンダナオ島、離島地域 ¥13,000
＊集荷料金込 ＊持込等の場合は集荷料金は不要です。 ＊50キロ以上のお荷物の場合はご相談ください。



印刷のことならお任せください。
Please contact us when you need printing service.

あなたの会社をサポートします。
We can serve your company as a reliable supplier.

土屋工業フィリピン
TSUCHIYA KOGYO PHILS.,INC.
Light Industry & Science Park III, BATANGAS
TEL: (049)530-9988 担当:中村 柳沢
tkpi@tpd.co.jp

フィリピンで就職するならプライマーウェブサイトへ
http://primer.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(オフィス)
817-8282(カスタマ専用)
Fax：817-2891
email：info@ocsmnl.com.ph(英語)
OCS ANA GROUP
G/F FCC Bldg., Rada St., Legaspi Village, Makati City
http://www.ocs.co.jp/

MAP マカティ C-5
AAB
www.aab.co.jp 検索
イベント・展示会・開所式をサポート！



イベント(展示会、式典、鍵開き等)、PR、セールスプロモーション(モール販促、キャンペーン等)をサポートします。
日本人プロデューサーを中心に、日本と同じクオリティでサポートするノウハウを確立しています。
日系企業・行政イベント実績多数。広告、イベントをご検討中の方は、お気軽にお問い合わせください！
ご相談・お見積 → 企画・ご提案 → 制作・推進 → イベント実施
AAB Philippines Inc.
2F Cocofed Bldg., 144 Amorsolo St., Legaspi Village, Makati City, Metro Manila
Tel: 02 218 3535 Mail: info@aab.co.jp
AABグループ拠点
日本(東京・大阪)、ベトナム(ホーチミン・ハノイ・ダナン)、インドネシア(ジャカルタ)、シンガポール、ラオス、カンボジア

MAP フォート・ボニファッシオ J-5



太陽光発電・リフォーム工事
ビルテックにお任せください！
SOLAR PANEL / REFORM / RENOVATION

SOLAR PANEL 販売代理店
SUNPOWER Authorised Partner
Panasonic ideas for life HIT
Next Holdings ネクストエナジー・アンド・リソース株式会社
GS YUASA
Japan Solar
その他、様々なメーカーで対応可能です。
お気軽にお問い合わせください。
見積りだけでもOKです！
8F JECOPRIME BUILDING, 20th Corporate Drive Center 20th Drive,
Mckinley Business Park, Bonifacio Global City, Taguig City
TEL:(+63)2 330-0572
http://www.buil-tech.ph http://www.buil-tech.jp/en/

MAP マカティ C-5
MCCK CONSULTING GROUP
CKC & Co. CPAs Cabañero, Katigbak, Clemente & Co., CPAs
e-MANAGE
ARNEL COMMERCIAL, INC.



2/F Asia Tower 151 Benavidez Street Corner Paseo de Roxas
Legaspi Village, Makati City, Philippines 1229
TEL | 893-1100 * 893-1200 * 750-8850 * 751-0450 FAX | 893-1500
info@mcckgroup.com | outsource@e-manage-inc.com
www.mcckgroup.com

もう悩むことはありません！
経理 会計監査 税
人的資源 法 BPO 保険
MCCKコンサルティンググループは、皆様が持つ、様々なビジネスニーズに対応いたします。私たちは多くの企業様に対し、ビジネスプロセスと行政事務をサポートするサービスを提供しております。フィリピンにおいて30年以上、アメリカ、ヨーロッパ、そして日本の企業様のビジネスを支え、成長するお手伝いをしてきました。経験豊富なコンサルティングチームが皆様のニーズに速やかにお応えいたします。ぜひお気軽にご相談ください。

MAP オルティガス N-5

日系 キャッシングローン始めました! 日本人がきちんとご対応します。



パーソナルローン

- 無担保、無保証で、100万円迄借り入れ可能
- 返済はフィリピン・日本どちらでも可能
- 即日融資対応、資金使途は自由

ビジネスローン

- 500万円迄。スピード対応。定額返済。
- 不動産投資・会社設立・店舗改装・営業運転等の資金調達（弊社審査によって、担保・保証人が必要な場合有り）

年金受給者・リタイアメントVISAの方 優遇致します

日本への送金、お気軽にご相談下さい

エヌジーエス マニラ
1008 One San Miguel Avenue
Ortigas Pasig
☎02-451-2837
02-451-2108

MAP マカティ B-5

次世代 IPTV ！ NEO LINK

日本の地上波、BS・CS 放送がリアルタイムで見れます。

ご契約の方に 1 ヵ月無料サービス
7 日間無料トライアル実施中
30 日間全額返金完全保証付

なんと 月々 P1,500 から

期間：2015 年12月 31 日迄



サーバー直接接続のため
チャンネル選択もスムーズ！
他番組の放送内容が確認できる



※ブロードバンド回線：
下り速度 1 Mbps 以上の通信速度
(http://www.musen-lan.com/speed/)

価　格	本体＋1 年間視聴料	本体＋6 ヶ月間視聴料	本体＋3 ヶ月間視聴料
A プラン（16ch） 地上波8局、BS 放送8局	P19,800 ※2 年目 P18,000	P12,000 ※6 ヶ月目以降 P11,000	P9,000 ※3 ヶ月目以降 P8,000
B プラン（28ch） 地上波8局、BS 放送 13 局、CS 放送 7 局	P28,000 ※2 年目 P25,000	P18,000 ※6 ヶ月目以降 P16,000	P14,000 ※3 ヶ月目以降 P13,000

視聴できる番組についてはホームページをご覧ください。http://neotv.info



販売 ▶ RYOWA TRADING　発売元（日本人対応）

お問合せ先：Tel：(02)-400-6728　携帯：0906-405-2556
E-mail：info@neolink.tokyo

フィリピンの不動産 賃貸情報

住みたい物件が見つかる!

フィリピン賃貸ポータルサイト

フィリピンには住みやすいコンドミニアムがいっぱい!日本人を対象とした最新のコンドミニアム情報をお届け致します。さあ、賃貸プライマーでフィリピンの新生活をはじめよう!!

物件名 Rockwell Manansala Tower 1

賃料	60,000 PHP	住所	マカティ
		主な設備とサービス	
物件種別	コンドミニアム	有 有 有	
間取り・面積	1+ Bedroom 65 sqm	無 無 無	



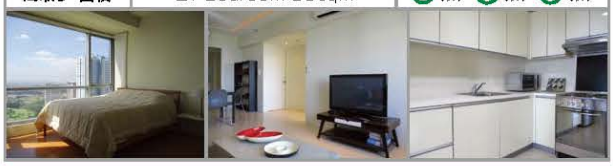
物件名 One Legazpi Park

賃料	50,000 PHP	住所	マカティ
		主な設備とサービス	
物件種別	コンドミニアム	有 有 有	
間取り・面積	1+ Bedroom 75 sqm	無 無 無	



物件名 THE INFINITY

賃料	90,000 PHP	住所	タギッグ
		主な設備とサービス	
物件種別	コンドミニアム	有 有 有	
間取り・面積	2+ Bedroom 86sqm	無 無 無	



物件名 Trion Tower2

賃料	55,000 PHP	住所	タギッグ
		主な設備とサービス	
物件種別	コンドミニアム	有 有 有	
間取り・面積	2+ Bedroom 58sqm	無 無 無	



物件名 Greenbelt Radissons

賃料	35,000 PHP	住所	マカティ
		主な設備とサービス	
物件種別	コンドミニアム	有 有 有	
間取り・面積	1R (Studio type)	無 無 無	



物件名 ICON Tower

賃料	95,000 PHP	住所	マカティ
		主な設備とサービス	
物件種別	コンドミニアム	有 有 有	
間取り・面積	2+ Bedroom 95sqm	無 無 無	



賃貸 プライマー 検索

フィリピン唯一のポータルサイトで、幅広い物件情報を随時更新・紹介中!詳しくは賃貸プライマーＷＥＢサイトまで!

https://chintai.primer.ph

MAP マカティ

DMCI HOMES
Feels real good to be home

フィリピン最大手建設会社 信頼と実績のDMCI HOMES

頭金なしで 月々3万円から購入可能



DMCI Homesは創業60年以上のフィリピン最大手の建築会社DMCIグループを母体とした、フィリピンを代表するコンドミニアム開発会社（ディベロッパー）です。
DMCIグループが建築会社として培ってきたノウハウは、住居だけでなく、有名ホテル、商業施設、高速道路スカイウェイやブルネイ王国の宮殿の建築を担うほどまでに世界的な評価を受けています。

DMCI HOMESの強み

- お問い合わせ、物件内覧、契約手続き全てを日本人スタッフが対応
- 賃貸管理部門が社内併設で安心
- 入居率が高いDMCI HOMESは資産運用・投資にも最適
- リタイアメントビザ取得のお手伝いもさせて頂きます



日本語ホームページもご覧ください
www.dmcihomes.jp

DMCI Homes 物件をご購入頂きました皆様へ

数あるコンドミニアムの中から、弊社DMCI Homesの物件をお選び頂きましてありがとうございます。DMCI Homesの日本人お客様窓口の桐原と申します。賃貸管理や入居についてのご相談、お支払状況確認、各種変更の手続き、その他生活相談等、まずはEメールにてお気軽にご連絡ください。DMCI Homesの日本人友の会も発足。パーティも企画しております。ご購入者の皆様が安心して楽しいフィリピンライフをお過ごし頂けるよう、DMCI Homesの日本人部署がお手伝いさせて頂きます。

DMCI Homes
住所: 1321 Apolinario St. Brgy.Bangkal, Makati City, Philippines
Email: info@dmcihomes.jp
Web: www.dmcihomes.jp

MAP マカティ C-4

エイブル

エイブルマニラ店

- お部屋をお探しの方
- お部屋をお貸ししたい方
- コンドミニアムの販売

お部屋・オフィスをお探しならお任せ下さい
日本国内800店舗　海外8店舗のネットワーク

☎63-2-551-1914（高橋）　able-manila@kk-lead.co.jp
営業時間　平日9時～18時　※土曜日は事前にご連絡あればご案内できます。
8th Fl 111 Paseo de Roxas Bldg.111 Paseo de Roxas St, Legaspi Village Makati City.

MAP マラテ Q-2

since 1987
甚 KANEJIN
K PROPERTY BUSINESS MANAGEMENT SOLUTION INC.

フィリピンでの物件探しをお考えの方々に
20年以上の不動産歴をもつ日本人スタッフが
皆様の安全で快適な滞在をサポートします！

賃貸・売買
新築物件、中古物件

マカティ、ボニファッシオ、
マニラ、アラバンのマンション、
一戸建て、事務所など
取り扱っております。
法人設立やビザ申請に関しても
ご対応しております



電話　02-521-1151 to 52
メール　info@kanejin.com　URL　プライマーかね甚　と検索!
営業時間　平日　9時～17時／土曜　9時～12時
住所　3-23B, Legaspi Towers 300, Roxas Blvd. cor. Vito Cruz, Malate Manila

MAP マカティ C-3

レンタルオフィスオープンしました！

Leopalace21

2015年11月、レオパレス21は、フィリピン　マニラ（マカティ市）にレンタルオフィスを開業しました。
当社レンタルオフィスでは、これまで日本国内で培った信頼と経験を活かし、
フィリピンに新規進出する日系企業を対象に、「安心」「便利」「快適」を提供していきます。

レオパレス21 レンタルオフィス 3つのポイント

充実のサポート体制

レオパレス21現地法人がレンタルオフィス内に併設しているため、
日本国内と同じ管理体制を実現。また住宅探し、オフィス、
店舗様々なご要望に日本人スタッフ、
日本語が堪能なスタッフが対応します。

絶好のロケーション

レンタルオフィスが入るTOWER 6789は、
「フィリピンのウォール街」と言われるマカティの中心アラヤ通りに面しています。
周辺には多くの日系企業が集まっており、また空港までのアクセスにも便利です。

快適なオフィススペース

日本人目線で作られるレンタルオフィスには、カフェエリア、
ラウンジスペースの共有スペースも併設。仕事の合間に、
他の利用者の方との情報交換にお使いになれる快適な環境を提供します。









選べる利用期間！
1カ月の短期利用から長期的な利用まで期間を選んで利用できます！



- 1名～12名様用の個室オフィス、シェアオフィスやバーチャルオフィスをご用意！
- お客様のワークスタイルに合ったお部屋が見つかります。



オープンしました！

受付営業時間：平日　9:00-18:00・利用可能時間：24時間365日
2社回線インターネット・高速Wi-Fi

マニラで物件紹介のお手伝いもしております！
住居・オフィス・店舗等ご案内いたします。



LOCATION



マカティ市
アヤラ通り沿い

LEOPALACE21 PHILIPPINES INC.
23F Tower6789, 6789 Ayala Avenue,
Makati City, Metro Manila, Philippines

Tel : 0915-278-5090/0905-497-7128
日本語でお気軽にお問い合わせ下さい。（担当：馬波（マナミ）、渡辺）
Homepage : leopalace21ph.com
Email : info@leopalace21ph.com



MAP マカティ C-3

VERSAILLES stay



ビジネス、 出張、 旅行
コーポレート&グループ予約

デイリー、ウィークリー、マンスリーとご宿泊頂けます

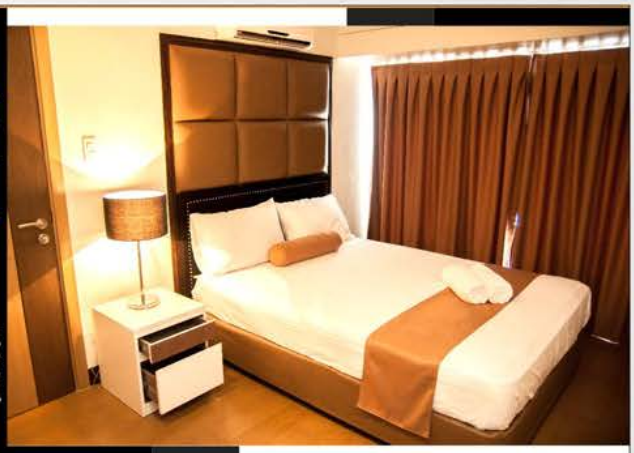
客室の詳細：

- スタイリッシュでモダンなお部屋
- 無線インターネット回線（WIFI）
- トイレ・バスルーム付
- ハウスキーピングサービス
- 朝食付
- セーフティボックス
- TV （ケーブルチャンネル）
- キッチン用具

法人アカウント募集中！！！

法人アカウントについてのお問い合わせは flores@capitariseproperty-ph.com 迄(日本語対応)

スタイル・快適



インドア＆アウトドアのアメニティ：ジム，バーラウンジ，ミニシアター，スパ&サウナ，プール，宴会場，キッズプレイエリア，セミナー，会議室，ゲームルーム，ミニシアター


ゲームルーム


ジム


ミニシアター

お問い合わせ：

(02) 801-1463

www.versaillesstay.com /VersaillesStay

Sen. Gil Puyat Ave., corner H.V. dela Costa & Geronimo Sts., Makati City, Ph

MAP マカティ B-5

日本人オーナー×日本人管理



海外でのお部屋探しに最も大切なのは

信頼関係

日式不動産管理のパイオニア



大切な資産を万全の体制でサポート

安心管理

CAPITARISE
PROPERTY MANAGEMENT

www.capitarise.asia (02)801-3009

0906-2644-111 担当 ケイト・藤原

Unit 101 2/F L & H Realty Corporate Building, 2310 Don Chino Roces Ave., 1230 Makati City

不動産管理・賃貸・インテリア・内装 お気軽にご相談下さい

賃貸用 インテリアデザイン・内装



選ばれる賃貸向けインテリアデザイン

確かなクォリティー

暮らしの安心 ホームケアサービス



暮らしの困った！電話一本かけつけます

迅速対応

MAP マカティ B-5

物件売却＆購入相談





▶お客様ご所有の物件の購入者様探しをお手伝い
▶不動産購入の無料相談実施中
▶店舗仲介も実施中
▶不動産投資家の方へのセミナーも適時開催
（利回り10%以上で稼ぐ現役投資家の生の声が聞けます）

お気軽にご連絡ください。

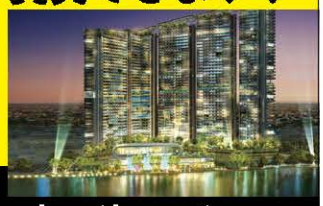
JNP REAL ESTATE CORP.

Unit 2801 Cityland Pasong Tamo Tpwer Inc. Makati City Philippines
TEL: 021-752-1733
担当者：浅羽 0977-191-3552
MAIL : jnp-real-estate@billionaire-club.jp

MAP マカティ D-4

最新の高級コンドミニアムが
月額 P13,500 より賃貸できます！

- Acqua Private Residences
- Gramercy Residences
- Infinity Fort bonifacio
- One Rockwell など多数取り扱い



短期滞在もお気軽に
ご相談ください。
http://condomakati.net



ポケット WiFi
レンタル開始！

今すぐお問い合わせください！
・使い放題で１日たった200ペソ。
・滞在先ホテルで授受可能。
・WEB から簡単お申込み可。
→ http://tt-v.com/?pocketwifi

※現在 Makati 周辺のみ対応可能です。詳しいエリアについてはご相談ください。

TEL: +63-905-446-1672
お問い合わせの際は「プライマーを見た」とお伝えください。
TT&V Consultancy inc.
28th, Tower 2, The Enterprise Center 6766, Ayala Avenue Corner Paseo de Roxas, Makati City, Philippines 1226

MAP フォートボニファシオ 3-J

SEVEN SEAS PROPERTIES CORP.

フィリピンで始める やさしい株式投資

5秒で選んで、5分で取引、
5銘柄のみ保有で２万円から始める
忙しいあなたでもできる
株式投資の新ゴールデンルール

”株はギャンブルのようで怖い”
”知識もお金もないからできそうにない”
そんな人でも法則とルールを覚えれば、
安全に勝つ株式投資は誰でも実現可能です!
銀行で眠っている資金に働いてもらい、
給料 ＋α を１日5分のトレードで実現するための講座。

今ならお試しセミナー受付中!!

6年連続上昇中！

経済成長で注目を集める
フィリピン株のノウハウも提供。
証券口座開設もサポートします。





セミナー情報
世界一やさしいお金の増やしかたのセミナー
「世界一やさしい株の教科書」でAmazonの和書ランキング1位を獲得した著者、
ジョン・シュウギョウ氏と共同で誰でも始められる株式についてセミナーを開きます。
お申込は以下のメールアドレスまでお名前、ご希望の日程をご連絡下さい。

日時:1月22日(金)14:00 - 16:00　1月23日(土)10:00 - 12:00
場所:セブンシーズオフィス　定員:各回10名　料金:300ペソ
※1月15日(金)までの申し込みで200ペソに割引

◯ http://ssfshelp.com/stock
☑ customersupport@7seasproperties.com

フィリピン不動産もお任せ下さい！

- 借りたい、貸したい、売りたい、買いたい
- 保有物件数２万７千件
- 住居、オフィス、店舗
  なんでもお気軽にご相談ください



SEVEN SEAS PROPERTIES CORP.
セブンシーズプロパティーズコープ
2403 24th Floor The Trade and Financial Tower
7th Ave. 32nd street cor, B.G.C TaguigPhillippines
http://7seasproperties.com/
customersupport@7seasproperties.com





BestPropertiesPh.com
CondominiumsPH.com

不動産の販売、賃貸ならお任せ!
購入希望者、テナントを6週間以内にご紹介いたします!

売り出し中の物件はこちら!
ワン・セレンドラ・ウェストタワー
屋上階(4ベッドルーム)
広さ:472㎡
価格:9,900万ペソ

ワン・セレンドラ・イーストタワー
スイート(2ベッドルーム)
広さ:172㎡
価格:3,400万ペソ

フォーブスパーク、パギオホテル

8フォーブスタウン、セレンドラ、エッセンサ、
パシフィック・プラザ・タワー、ベッラジオ、
ザ・レジデンス・アット・グリーンベルト、ロックウェル

ご質問はお気軽にこちらまでどうぞ
JOYCE TAN
PRC Broker's License No. 9989 (R)
+63 917 8676181 / +632 856 6429
Email: g.joyce.realtor@gmail.com
JIN - 0927-7691111
Website:
www.CondominiumsPH.com
www.BestPropertiesPH.com

MAP マカティ B-6








MUNDO
DESIGN + BUILD

CONSTRUCTION 建設前準備、エンジニア検証、建設スケジュール管理、建物に関する専門情報、建設地の現場監督、必要書類手続き
DESIGN インテリアデザイン、建造物デザインとレイアウト、その他デザイン相談
PROJECT SCOPE 住宅、商業ビル、工業用ビル、ホテル、レストラン、医療施設、教育施設、オフィス、公共施設、土地開発

デザイン・建設を中心としたさまざまなサービスを提供

あなたの空間を創造する

1477 Apolinario St. Cor. Gen. Mascardo Bangkal Makati City 1233, Philippines
550 2488 / 586 9509 / 556 7230 0917 574 6466 / 0917 574 6467
www.mundobuilders.com

MAP フォートボニファッシオ J-4


会議室
1時間850ペソ(会員価格)
9:00~18:00までご利用可能


シェアオフィス
1ヶ月からご利用可能
パソコン一つで事業開始



(ボニファシオ グローバル シティ)
新都心BGCで日系企業最大規模
Marimo Serviced Office
マリモサービスオフィス

サービスオフィス | シェアオフィス | レンタル会議室 | 一人テレビ会議 | バーチャルオフィス【登記可能】

フィリピン進出・事業拡大に最適な新都心BGCの「好立地」にてサービス提供中。
「家具付き」「光熱費・インターネット接続料込」でオフィス設立時のコストや手間を軽減します。
日本人スタッフも常駐しており、日系企業様も全力でサポート致します。



marimo
serviced office
営業時間/月~金 9:00~18:00

詳しくは、お電話・ホームページ・メールにて。日本語でお気軽にお問合せください。
TEL:+63(0)2-864-4100
http://www.marimo-realestate.com/
info@marimo-realestate.com
Marimo-realestate
住所 26F Twenty Four Seven McKinley, 24th Street, Corner 7th Avenue, Bonifacio Global City

PEZA
PEZA認定ビル

MAP マカティ C-3



アジア進出、事業拡大、起業をお考えのみなさまへ
日系レンタルオフィス CROSSCOOP

即入居可


GT Tower23階
3~10名用個室


●高速インターネット
煩わしい手続きは一切必要なし
●コミュニティ
入居企業様同士による情報交換や相互協力体制を促進
●会社登記
入居企業様の会社登記手続き代行サービス
駐在員事務所、現地法人ともに登記可能です
●日本人スタッフ常駐
どんなことでも親身に相談にのります

INCUBATION OFFICE
CROSS COOP
Where you meet Asia's entrepreneurs, Chances,and Success!

CROSSCOOP MANILA
23rd floor, GT Tower International, 6813 Ayala Avenue (corner HV Dela Costa), 1227 Makati City
Email: crc-ph@crosscoop.com Tel: +63-2-464-7100 (日本語可)



フィリピンで働く人図鑑



Vol.11

会計だけじゃない
会社経営のオールインワン・パートナー

P&Aグラントソントン

P&Aグラントソントンは、フィリピンでTOP4の規模の会計事務所。日系企業のクライアントは130社を超えています。経験豊富な人材を揃え、品質の高い会計サービスの提供を通じて、クライアントから高い評価を受けています。



氏名：伏見　将一（ Shoichi Fushimi ）
出身地：東京都多摩市
来比歴：2年
業務内容：全般
ランチの予算と場所：予算300ペソ
グリーンベルト or 日本食レストラン or
フィリピン人スタッフとローカルフード
以前は何を？：8年間日本の監査法人で勤務

仕事で求められるスキル

会計事務所の業務、特に会計監査では、公認会計士は独立した立場で監査をすることが求められているため、クライアントの皆様は、会計事務所との距離を感じている方も多いかと思います。
一方で、フィリピンの税務上のルールの中には、白・黒はっきりしないグレイなルールも多くあり、会計事務所の視点だけでなく、経営者の視点も加えて、クライアントにアドバイスするということが、強く求められています。
会社の規模、税務署やPEZAとの関係、親会社のコンプライアンスに対する意識等から、会社が取るべき判断が異なってくることがあるため、会社の状況の理解に努めるとともに、必要に応じて、親会社担当者と直接連絡を取りながら、適切なアドバイスをするように心がけています。



氏名：川原田麻美
（ Asami Kawaharada Remedio ）
出身地：神奈川県横須賀市
来比歴：9年
業務内容：税務（会社設立、租税条約適用等）、
アドバイザリー、マーケティング
ランチの予算と場所：300～500ペソ前後
マカティレガスピビレッジ近辺、
以前は何を？：フィリピン国内で法人営業を5年程

フィリピン人スタッフとの連携

日系のクライアントが期待する柔軟かつスピーディーな対応にフィリピン人スタッフが充分に応えられないときもあります
日本人とフィリピン人の考え方や、時間の感覚が異なるのは当たり前ですので、コミュニケーション量を多くして、そのギャップを埋める努力しています。
具体的には業務内容やスケジュールに関して、クライアントの日本人マネジメント、フィリピン人スタッフ、私達、日本人スタッフ、フィリピン人スタッフの4者で協議、合意した上で、業務をスタートします。その後の業務の進捗を日本人スタッフが随時管理するとともに、必要に応じて、日本人スタッフが直接手を動かして業務に参加しています。また、業務完了の段階では、発見された論点の解説等の報告を行うため、再度4者でのミーティングを実施しています。



氏名：松下周平（ Shuhei Matsushita ）
出身地：兵庫県明石市
来比歴：2ヶ月
業務内容：監査、アウトソーシング
ランチの予算と場所：150ペソ
自宅もしくはファストフード
以前は何を？：伏見と同じ日本の監
査法人で勤務していました。

フィリピンの印象は

フィリピンでは、日本の上場会社でされも適用されていない国際会計基準の適用が求められていたり、税務ルールの改正が頻繁に行われていたり、ほぼ全ての会社が会計監査を受けなければならない等、日本の会計に詳しい私でも、その煩雑さに驚いています。
一方で、クライアントの窓口となってくださっている日本人マネジメントの方は、日本で経理を専門的に担当されていなかった方や、経理の経験があっても海外の会計基準や税制に明るくない方も多くいらっしゃいます。そのような方にも、会計・税務の論点を理解していただけるように、会計・税務ルールの形式的な説明だけでなく、その趣旨や背景、日本との違い等を踏まえて、わかりやすい説明を心がけていきたいと思います。

御社の特徴について教えてください

P&Aグラントソントンは、フィリピン証券取引所に上場している296社のうち35 社の監査を行うほか、フィリピンでトップクラスの会計事務所であり、また、グラントソントンは、グローバルでは6位にランクされる国際会計事務所です。私たちの特徴・強みは、国際基準の「高い品質」、Big4でも、小さな会計事務所でもない、Only oneのユニークな組織規模を生かした「機動力」や「柔軟性」です。また、グローバルなサービスが求められる今だからこそ、私たちは、きめ細やかなコミュニケーションや、高いチームワーク力から生まれるマーケットおよびクライアントからの信頼感を大切にしています。もうひとつの特徴としては、価格の面での優位性も挙げられます。イメージとしては、大手事務所のクオリティを中堅事務所の価格で受けられるといったイメージでしょうか。P&Aグラントソントン ジャパンデスクは、より多くのフィリピンの経営責任者の方々に知って頂く為に、日本語での対応はもちろん、親会社とのコミュニケーションもカバーするような、日本企業が必要としているサービスを充実させることに力を入れています。加えて、クライアント企業の立場にたったアドバイスするように心がけています。

P&A Grant Thornton

An instinct for growth™

P&Aグラントソントン 特色と実績

日系顧客数 130

フィリピン主要都市セブ企業も多数

常駐日本人 3名

大手国内企業への実績多数



・会社について教えていただけますか

P&AグラントソントンはGrant Thornton（グラントソントン）に加盟している、フィリピンTOP4の会計事務所です。従業員数は、約600名（うちパートナー20名）、マカティ本部のほか、多くの日本企業が進出しているカビテ、セブ、ダバオにも事務所があります。

・事業内容は

フィリピン大手企業（大手銀行、大手デベロッパー）、歴史ある上場会社、スピード感を求めるオーナー系企業や、ダイナミックに変化し成長する企業、また130社の日系企業をはじめとするグローバル企業など、多様な規模と業種のクライアントに対して、国際水準の監査のほか、会計、税務、企業経営全般のコンサルティングサービスを提供しています。多彩なノウハウの蓄積に基づいた品質の高いサービスは、クライアントから高い評価を受けています。

・海外拠点とフィリピン支店の立ち位置は

2015年10月末現在13カ国21拠点のジャパンデスクに日本語対応可能なプロフェッショナルを配しています。APAC地域では、中国、インド、インドネシア、マレーシア、フィリピン、シンガポール、タイ、ベトナムに ジャパンデスクがありますが、ジャパンデスク間の情報交換も活発に行い、クライアントニーズを的確に捉える体制を整えています。またジャパンデスクは、現地担当者とのタイムリーなコミュニケーションや、現地規制や許認可等へのきめ細かな対応などの海外拠点向けサポートのほか、グラントソントンの日本窓口を通じて日本本社への定期的なフィードバックをはじめとする日本親会社向けサポートなど、「一つのファーム」としてクライアントをサポートしています。

・ジャパンデスクを新たに設立されましたが

従来から日本人会計士が1名いました。しかし日本企業の進出が加速するなか、2015年1月に1名増員。また、9月にさらに1名増員して、3名体制へと強化いたしました。現状でもセブでの人手不足があり、今後さらに日本人を1名増員する予定もあります。現在フィリピンでは、日系企業顧客数が130社となっております。そのお客様に対し会計・税務・アドバイザリーサービスにおいて、日本人が問い合わせからクロージングまでサポートいたします。また、フィリピンの会計基準・法律だけでなく、実務上の慣行、日本との違い等を踏まえたサービスを提供しています。

・セミナーを開催されていますが、どんな内容のものですか

定期的に行っているセミナーでは、フィリピン駐在となって間もない方、もともと会計出身でない方にも分かりやすいように心がけております。最近では、良くある質問形式で、フィリピンの会計や税務の慣行、最近の話題のトピックなどよくある質問に対するお答えをQ&Aでお伝えしています。例えば、会計監査に関しては、「そもそも、なぜ監査を毎年受けないといけないの？」、「なぜ監査が大切なの？」、「財務諸表のどこを見ればいいの？」、税務であれば、「フィリピンの税務調査ってどんな感じ？」、「駐在員の確定申告はするべき？」などです。1トピック2スライドくらいでまとめて、一時間で、フィリピンの会計、税務を広くカバーできるような内容です。

・お客様からどのような内容のご相談がありますか

左記の良くある質問に加え多いのが、法律で明記されていない慣行に対する判断です。フィリピンには、もちろん会社法、税法などがありますが、実際の慣行とは大きく離れているケースが少なくありません。個別のケースや、判例が大きく影響することもあり、お客様だけでは、判断つかないケースがあるときのご相談が多いです。弊社としましては、会社におけるリスクを明確にしたうえで、経営者の方が意思決定をしやすいような情報を提供するよう心がけております。

・今後の展開について教えてください

ワンストップショップとしての機能をさらに強化していきます。例えば、組織として電話やメールの返信のスピードを上げるなどの仕組み作りを行っています。また、日本の拠点・各海外ジャパンデスクとの連携の強化を図り、よりスムーズな対応を行うように進めています。

P&A グラントソントン Japan Desk

－2015年9月日本人３名体制へ拡大し、
よりスピーディなレスポンスをお約束

－日本・海外120拠点と密に連携、
親会社、関係会社の要件もフォロー

－フィリピンの会計基準・法律だけでなく、
実務上の慣行・日本との違い等を踏まえたサービス



事業拡大と共に必要なリストラクチャリング、M&A、業務改善、内部統制構築などのアドバイザリーサービスも提供します

メールマガジンは、1ヶ月に1回、セミナー開催は3ヶ月に1回開催。皆様に価値のある情報をお届けいたします。詳細やお問合せは、以下よりお願いいたします。

Makati Main Office: 20th Floor, Tower 1, The Enterprise Center, 6766 Ayala Avenue, Makati City 1200

W: grantthornton.com.ph

P&A ジャパンデスクお問合せ先: **japan.desk@ph.gt.com**（伏見、川原田、松下宛）

MAP オルティガス O-5

PHIL CORP NOS

NOSPHIL Consultancy and Manpower Services Inc.



フィリピンで30年近い実績と経験から人材をサポート!

比国内向け派遣業務 (DOLE LICENSE No.NCR-PFO-7491-110413-120)
NOSPHIL CONSULTANCY AND MANPOWER SERVICES INC

- フィリピン国内の建設プロジェクト向け技術者、現場監督、アドミ要員、ワーカーの派遣
- 女性オフィススタッフの派遣（経理・人事・総務・秘書・エンジニア等）…派遣社員ベース

Tel: +63-2-687-1978 Fax: +63-2-687-1979 URL: www.nosphil.com.ph

海外向け派遣業務 (POEA LICENSE No.142-LB-090310-R)
PHILNOS CORPORATION

- 海外の建設プロジェクト向け技術者、現場監督、アドミ要員、ワーカーの派遣

▶主な派遣先
【中 近 東】 カタール・サウジアラビア・オマーン・バーレーンドバイ・クエート・イラク・シリア
【アフリカ】 ナイジェリア・アルジェリア・ケニヤ
【東南アジア】 パキスタン・バングラディシュ・タイ・インドネシア・インド・シンガポール
ベトナム・ミャンマー・マレーシア・台湾・フィリッピン・日本
【そ の 他】 ロシア（サファリン）

海外向け派遣Tel: +63-2-638-9499/9498 Fax: +63-2-687-1979
URL: www.philnos.com.ph

フィリピン人の人材派遣専門会社
英語に堪能なフィリピン人スタッフの派遣は当社にお任せください

日本人担当：角田までご連絡ください。 E-mail：y.tsunoda@nosco.co.jp
3F OAC BUILDING, 27 SAN MIGUEL AVENUE, ORTIGAS CENTER, PASIG CITY

MAP ケソン

J-K Network Manpower Services.は

**2014年度の外国人紹介部門のトップパートナーとして
アクセンチャーより表彰されました。
名実ともにフィリピンのトップベンダーとして
今後も皆様に貢献して参ります!**



We deliver the right professional on the right place.

- 年中無休
- 毎日8：30から23：00まで営業しています
- 弊社がご紹介できる人材
  日本人、韓国人、中国人、タイ人、インドネシア人、
  ベトナム人等のアジアの人材
  ヨーロッパの人材、その他の国籍

- お仕事をお探しの方は下記までご連絡ください。
  jkmanpower@jp-network-e.com
  電話：02-932-0963
  グローブ携帯：0936-973-4028

- 人材をお探しの企業様は下記までご連絡ください。
  jkhr@jp-network-e.com
  電話：02-932-0963
  グローブ携帯：0917-850-1545



J-K Network Manpower Services.

J-K NETWORK MANPOWER SERVICES

Unit 3 IJKLMN 3rd floor Crissant Plaza Building No.272 Commonwealth Avenue Old Balara, Quezon City, Philippines

☎02-932-0963

MOBILE
グローブ：0916-493-1663 ／ 0936-973-4185 ／ 0936-973-4028 ／ 0936-973-4186
スマート：0929-3159-901

primer

企業様の求人募集をお手伝い

プライマーWebサイトにて日本人の求人募集いたします
http://primer.ph/recruit/



求人掲載1ヵ月11,200ペソ(VAT込み)
お問合せは、Primer WEBサイトの
お問合せフォームより

MAP マカティ D-3

SAGASS

サガスフィリピン●日系人材紹介会社
SAGASS Consulting

フィリピンでの
お仕事探しなら、
当社へ
ご相談下さい



Unit 2402, 24th/Floor, 139, Corporate Center
Valero Street, Salcedo Village, Makati City 1227
☎02-893-8815 日本人担当：田中／フィリピン人担当：Fri(Ms.)
E-mail: jph@sagass.com Web: www.sagass.com.ph

MAP マカティ C-3

Neo career
とともに見つく、みらいを。

REERACOEN



人材紹介はREERACOEN

メトロマニラ・ラグーナ・バタンガス・カビテ・セブでの**人材紹介**は、
ネオキャリアグループの**REERACOEN**にお任せください。

業界一のスピード対応します！

日本と変わらないクオリティとスピードで、最高の人材をご紹介します。
日本語スピーカー、営業、経理、人事、アドミン、ITプログラマー／エンジニア、
現地採用の日本人などに多数の実績があり、多数の求職者様をプールしております。

また、自社で中々採用することが困難な、
優秀なフィリピン人マネージャー、特殊なスキルをもったフィリピン人技術者などもご紹介させて頂きます。

お仕事をお探しの**求職者**様もお気軽にお問い合わせください。

［ネオキャリアグループ取引先実績企業］

味の素(株)	麒麟麦酒(株)	(株)電通	日本電気(株)
ANA	グリー(株)	(株)ディー・エヌ・エー	(株)ベネッセコーポレーション
宇宙航空研究開発機構(JAXA)	(株)ぐるなび	東京薬科大学	(株)マクロミル
エイベックス・グループ・ホールディングス(株)	経済産業省	(株)トヨタ自動車	(株)ヤフー
(株)NTTドコモ	(株)サイバーエージェント	(株)ドン・キホーテ	楽天(株)
神奈川県庁	(株)サミーネットワークス	(株)ニトリ	(株)リンクアンドモチベーション

http://reeracoen.asia/

Tel: +63-2-843-2986

メトロマニラ、セブ担当：嶋（シマ）
Mobile: +63-915-536-3767
Email: ko.shima@neo-career.co.jp

ラグーナ、バタンガス、カビテ担当：副島（ソエジマ）
Mobile: +63-921-635-9999
Email: soejima@reeracoen.com.ph

Address:
First Life Center 6th floor, 174 Salcedo Street
Legaspi Village, Makati City, 1229, Philippines



Philippines

Metro Manila

首都マニラはフィリピン最大の島、ルソン島のほぼ中央に位置。年間を通して気温が高く、一番低い12月～1月でも平均気温25℃ほど。雨季には大量の雨が降ります。人口密度は世界第15位で、毎日多くの人で賑わう活気溢れる街です。エルミタやマラテ界隈の猥雑とも言える繁華街、近代都市として整備されたビジネス街マカティ、歴史を大いに感じさせるイントラムロスなど、ここマニラはそれぞれの地区で異なる、豊かな表情を秘めている都市です。

Quezon City
ケソン・シティ

元首都の面影を残す、
歴史とエンターテイメントの街



Intramuros / Roxas Boulevard
イントラムロス／ロハス・ブルバード

旅行者の目を楽しませる
スペイン情趣あふれる街並み

Eastwood
イーストウッド

音楽を楽しみながら
飲み明かすならココ！
近代的総合コミュニティー





Malate ▶P. 86
マラテ

Greenhills
グリーンヒルズ

掘り出し物をもとめる
地元客で連日大賑わい！
賢く使いたい
おすすめスポット



Pasay ▶P. 87
パサイ



Ortigas
オルティガス

マカティに次ぐビジネスセンター。
駅前のメガモールには
韓国・日本人留学生が集まる

Makati
マカティ

高層ビルが立ち並ぶ
フィリピン随一の近代エリア。
買い物天国として有名！
洒落たカフェやレストランも多い。



Fort Bonifacio
フォート・ボニファシオ

欧米系の駐在員家族や
地元のハイエンドな方々を
ターゲットにした高級感溢れるエリア



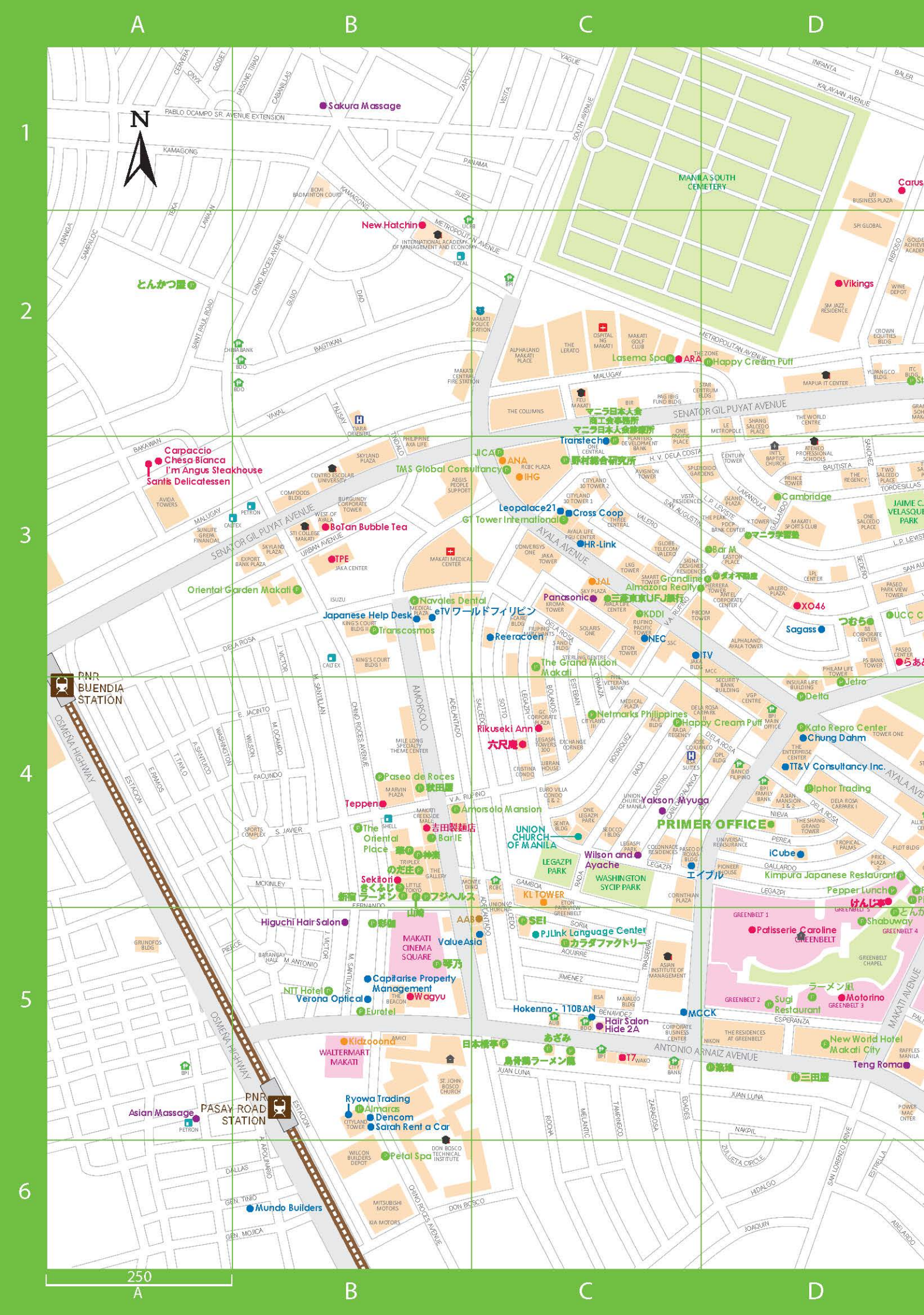
Alabang
アラバン

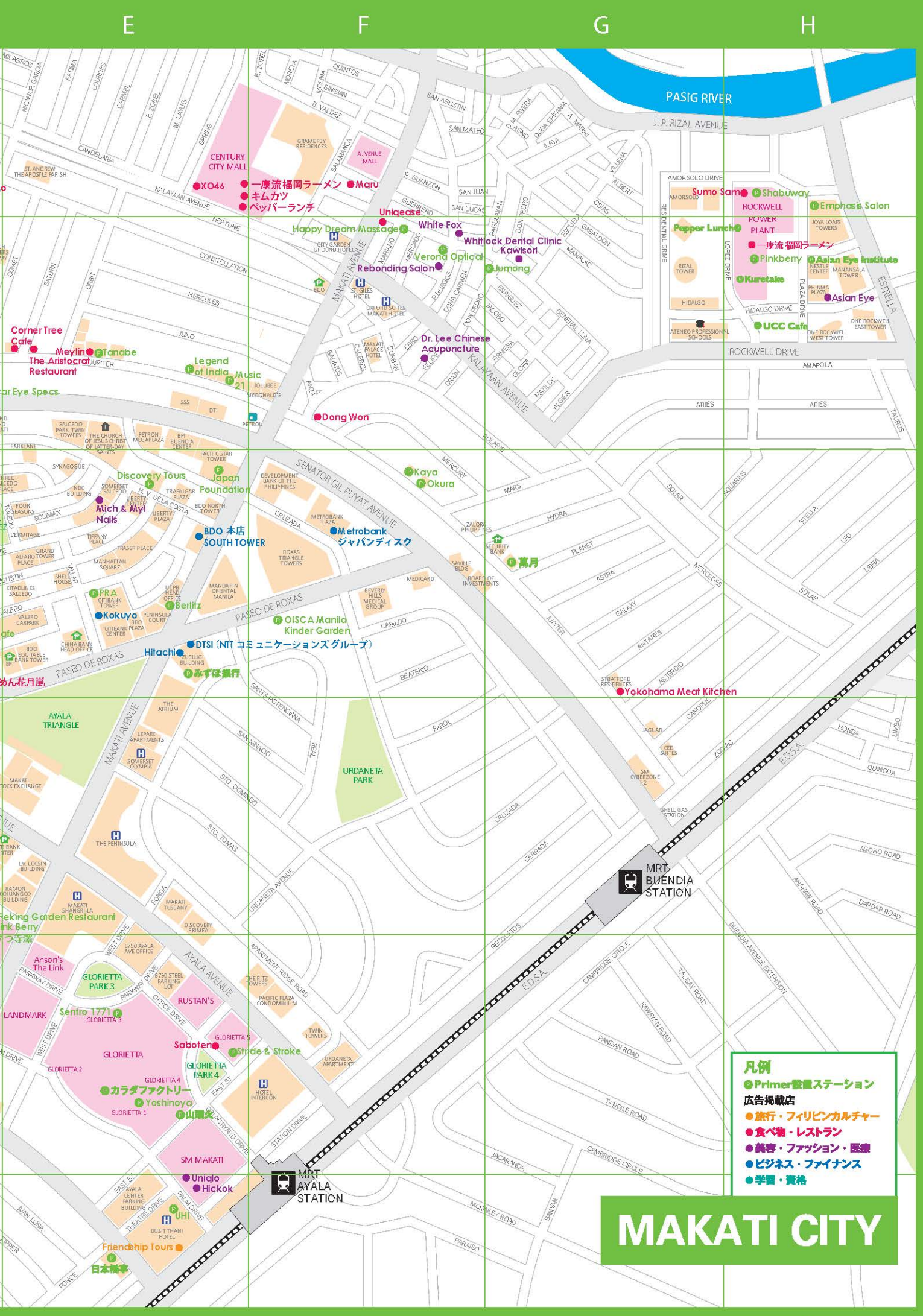
ゆったりとした時間が流れる
メトロマニラ西の高級ベットタウン

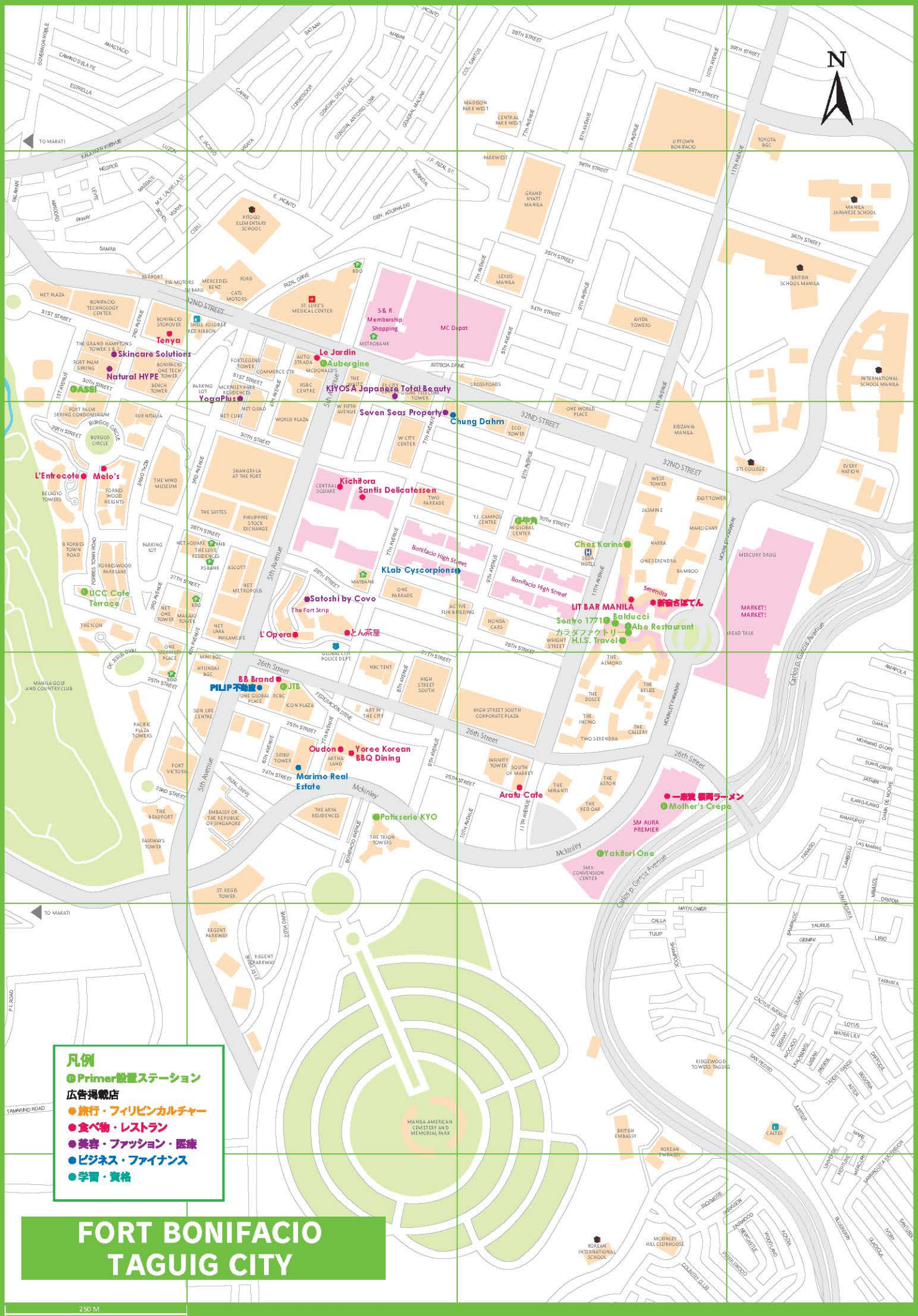


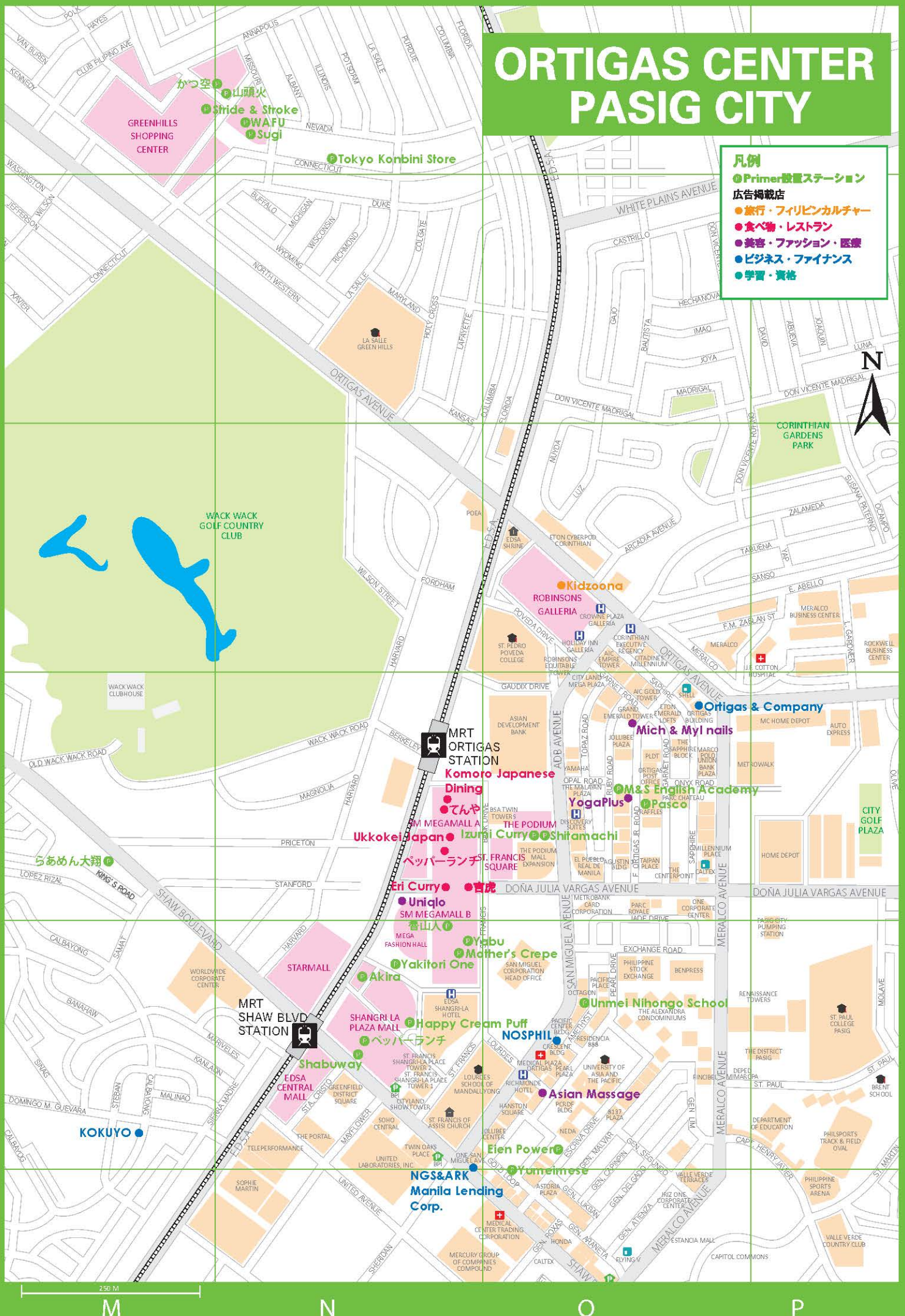


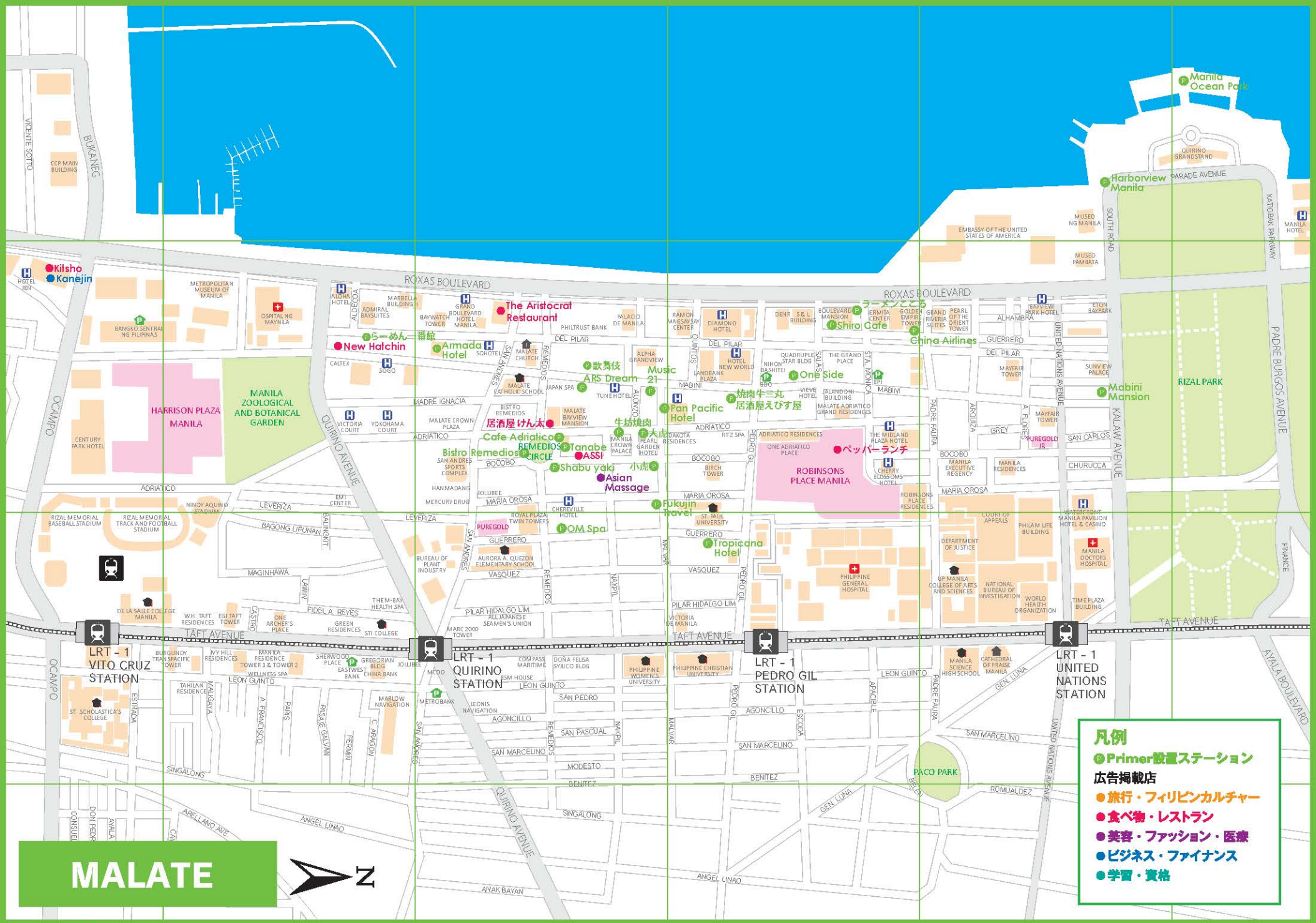
マニラ首都圏鉄道路線図

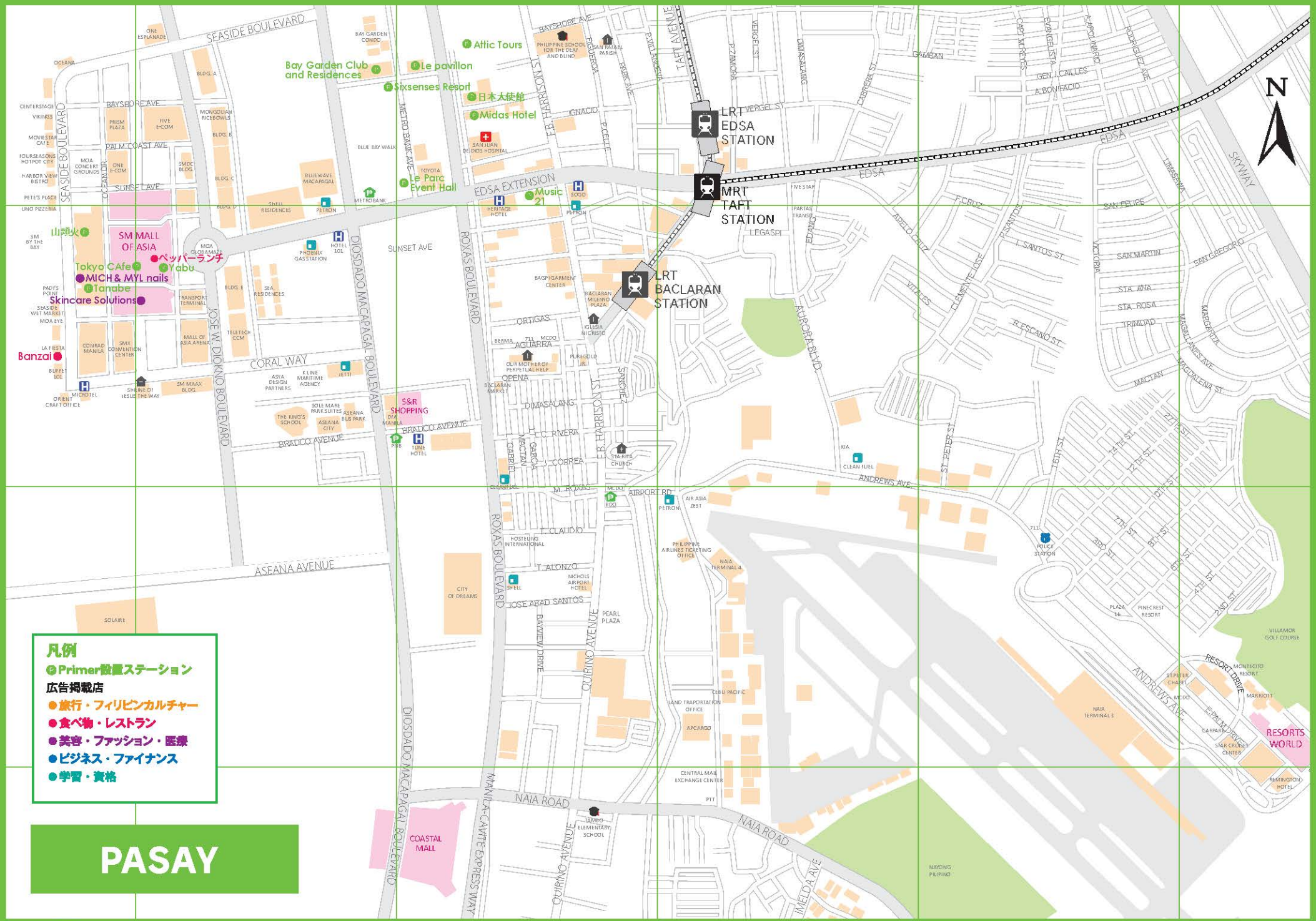

A
B
C
D
1
2
3
4
5
6
N
Sakura Massage
New Hatchin
とんかつ屋
Carpaccio
Chesa Bianca
I'm Angus Steakhouse
Santis Delicatessen
BoTan Bubble Tea
TPE
Oriental Garden Makati
Navales Dental
Japanese Help Desk
eTV ワールドフィリピン
Transcosmos
PNR BUENDIA STATION
Paseo de Roces
Teppen
The Oriental Place
Sekitori
Higuchi Hair Salon
Capitarise Property Management
Wagyu
NIT Hotel
Verona Optical
Eurotel
Asian Massage
PNR PASAY ROAD STATION
Ryowa Trading
Almaras
Dencom
Sarah Rent a Car
Petal Spa
Mundo Builders
MANILA SOUTH CEMETERY
Vikings
Lasema Spa
ARA
Happy Cream Puff
マニラ日本人会
商工会事務所
マニラ日本人会診療所
Transtech
JICA
ANA
野村総合研究所
TMS Global Consultancy
IHG
Leopalace21
Cross Coop
GT Tower International
HR-Link
Cambridge
Bar M
Grandline
Almazora Realty
JAL
Panasonic
三菱東京UFJ銀行
KDDI
NEC
Reeracoen
The Grand Midori Makati
Rikuseki Ann
六尺魂
Netmarks Philippines
Happy Cream Puff
Kato Repro Center
Chung Dahm
TT&V Consultancy Inc.
Iphor Trading
Yakson Myuga
PRIMER OFFICE
iCube
Wilson and Ayache
エイプル
Kimpura Japanese Restaurant
Pepper Lunch
けんじ亭
Shabuway
Patisserie Caroline
Sugi Restaurant
Motorino
ラーメン凪
New World Hotel Makati City
Teng Roma
三田屋
UNION CHURCH OF MANILA
LEGAZPI PARK
WASHINGTON SYCIP PARK
KL TOWER
SEI
PJLink Language Center
カラダファクトリー
ValueAsia
MAKATI CINEMA SQUARE
Hokenno - 110BAN
Hair Salon Hide 2A
MCCK
あざみ
日本橋亭
鳥骨鶏ラーメン麗
T7
築地
Kidzoona
WALTERMART MAKATI
Amorsolo Mansion
Bar IE
吉田製麺店
山崎
彩龍
のだ庄
Xo46
Sagass
つむら
Jetro
Delta
Tiv
Cross Coop
Ayala Avenue
Senator Gil Puyat Avenue
Metropolitan Avenue
Makati Avenue
Antonio Arnaiz Avenue
Osmeña Highway
250

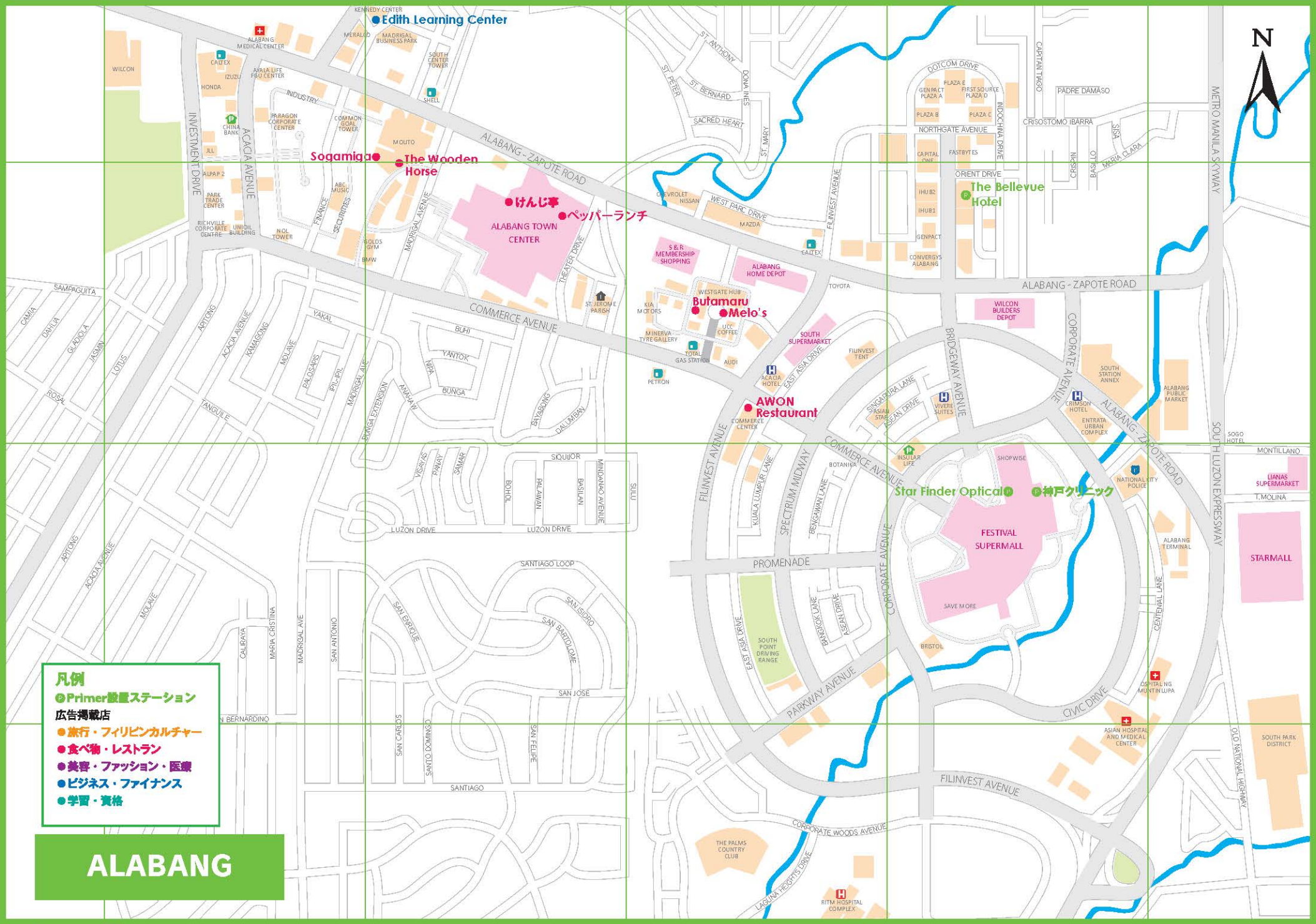

E
F
G
H
1
2
3
4
5
6
PASIG RIVER
J. P. RIZAL AVENUE
CENTURY CITY MALL
XO46
一康流福岡ラーメン
Maru
キムカツ
ペッパーランチ
Uniqease
Happy Dream Massage
White Fox
Whitlock Dental Clinic
Kawisori
Verona Optical
Jumong
Rebonding Salon
Sumo Sam
Shabuway
Emphasis Salon
Pepper Lunch
一康流 福岡ラーメン
Pinkberry
Asian Eye Institute
Kuretake
Asian Eye
UCC Cafe
ROCKWELL DRIVE
Corner Tree Cafe
Meylin
Tanabe
The Aristocrat Restaurant
Legend of India
Music 21
Dong Won
Dr. Lee Chinese Acupuncture
Discovery Tours
Japan Foundation
Mich & Myl Nails
BDO 本店 SOUTH TOWER
Metrobank ジャパンディスク
Kaya
Okura
萬月
PRA
Kokuyo
Berlitz
OISCA Manila Kinder Garden
DTSI（NTT コミュニケーションズグループ）
Hitachi
みずほ銀行
Yokohama Meat Kitchen
AYALA TRIANGLE
URDANETA PARK
MRT BUENDIA STATION
MRT AYALA STATION
Anson's The Link
GLORIETTA PARK 3
RUSTAN'S
LANDMARK
Senro 1771
Saboten
Stride & Stroke
GLORIETTA
GLORIETTA PARK 4
カラダファクトリー
Yoshinoya
山崎火
SM MAKATI
Uniqlo
Hickok
UHI
Friendship Tours
日本橋亭
凡例
Primer設置ステーション
広告掲載店
旅行・フィリピンカルチャー
食べ物・レストラン
美容・ファッション・医療
ビジネス・ファイナンス
学習・資格
MAKATI CITY

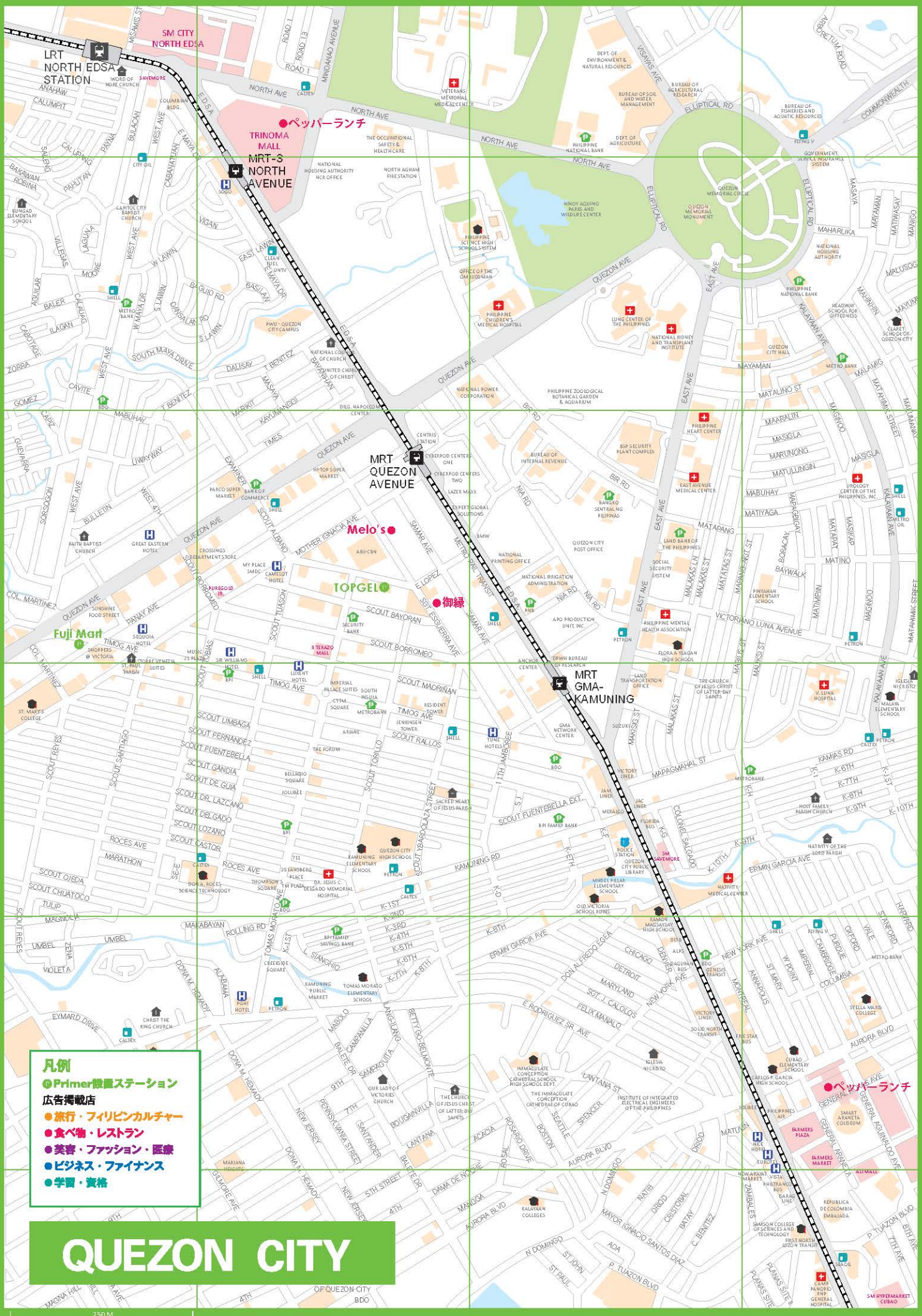

I
J
K
L
1
2
3
4
5
6
N
凡例
Primer設置ステーション
広告掲載店
●旅行・フィリピンカルチャー
●食べ物・レストラン
●美容・ファッション・医療
●ビジネス・ファイナンス
●学習・資格
FORT BONIFACIO
TAGUIG CITY
250 M
Tenya
Skincare Solutions
Natural HYPE
OASSI
YogaPlus
Le Jardin
Aubergine
KIYOSA Japanese Total Beauty
Seven Seas Property
Chung Dahm
L'Entrecote
Melo's
Kichitora
Santis Delicatessen
Chez Karine
Bonifacio High Street
KLab Cyscorpions
UCC Cafe Terrace
Satoshi by Covo
The Fort Strip
L'Opera
とん茶屋
LIT BAR MANILA
Serenata
新宿さぼてん
Santro 1771
Balducci
Abe Restaurant
カラダファクトリー
H.I.S. Travel
BB Brand
PILIP不動産
JTB
Oudon
Yoree Korean BBQ Dining
Marimo Real Estate
Araiu Cafe
一蘭
福岡ラーメン
Mother's Crepe
Patisserie KYO
Yakitori One
Carlos P. Garcia Avenue
McKinley
26th Street
5th Avenue
7th Avenue
9th Avenue
32ND STREET
30TH STREET
28TH STREET
26TH STREET
25TH STREET
TO MAKATI
TAMARIND ROAD
MANILA GOLF AND COUNTRY CLUB
MANILA AMERICAN CEMETERY AND MEMORIAL PARK
BRITISH EMBASSY
KOREAN EMBASSY
KOREAN INTERNATIONAL SCHOOL
MCKINLEY HILL CLUBHOUSE
CALTEX
SM AURA PREMIER
BONIFACIO GLOBAL CITY
FORT BONIFACIO
TAGUIG CITY


ORTIGAS CENTER
PASIG CITY
凡例
Primer設置ステーション
広告掲載店
●旅行・フィリピンカルチャー
●食べ物・レストラン
●美容・ファッション・医療
●ビジネス・ファイナンス
●学習・資格
M
N
O
P
1
2
3
4
5
6
かつ空
山頭火
Stride & Stroke
WAFU
Sugi
Tokyo Konbini Store
GREENHILLS SHOPPING CENTER
WACK WACK GOLF COUNTRY CLUB
WACK WACK CLUBHOUSE
LA SALLE GREEN HILLS
CORINTHIAN GARDENS PARK
ORTIGAS AVENUE
WHITE PLAINS AVENUE
DON VICENTE MADRIGAL
WILSON STREET
WACK WACK ROAD
OLD WACK WACK ROAD
MAGNOLIA
PRICETON
STANFORD
HARVARD
BERKELEY
FORDHAM
MADRIGAL
JOYA
HECHANOVA
CASTRILLO
ARCADIA AVENUE
GAUDIX DRIVE
SANSO
E. ABELLO
F.M. ZABLAN ST
ZALAMEDA
TABUENA
YAP
SUSANA PATERNO
DON VICENTE RUFINO
NUVIDA
LUZ
POEA
POVEDA DRIVE
ROBINSONS GALLERIA
Kidzoona
CROWNE PLAZA GALLERIA
HOLIDAY INN GALLERIA
CORINTHIAN EXECUTIVE REGENCY
AIC EMPIRE TOWER
CITADINES MILLENNIUM
ROBINSONS EQUITABLE TOWER
CITY LAND MEGA PLAZA
ST. PEDRO POVEDA COLLEGE
EDSA SHRINE
ETON CYBERPOD CORINTHIAN
MERALCO
MERALCO BUSINESS CENTER
ROCKWELL BUSINESS CENTER
J.E. COTTON HOSPITAL
MRT ORTIGAS STATION
ASIAN DEVELOPMENT BANK
ADB AVENUE
TOPAZ ROAD
RUBY ROAD
GARNET ROAD
SAPPHIRE ROAD
ONYX ROAD
OPAL ROAD
JOLLIBEE PLAZA
GRAND EMERALD TOWER
AIC GOLD TOWER
ETON EMERALD LOFTS
ORTIGAS BUILDING
SHELL
Ortigas & Company
Mich & Myl nails
THE SAPPHIRE BLOCK
MARCO POLO ORTIGAS BANK PLAZA
ORTIGAS POST OFFICE
METROWALK
MC HOME DEPOT
AUTO EXPRESS
YAMAHA
THE MALAYAN PLAZA
M&S English Academy
YogaPlus
Pasco
PARC CHATEAU
RAFFLES
DISCOVERY SUITES
BSA TWIN TOWERS
THE PODIUM
SM MEGAMALL A
Izumi Curry
Shitamachi
Ukkokei Japan
Komoro Japanese Dining
てんや
ペッパーランチ
ST. FRANCIS SQUARE
THE PODIUM MALL EXPANSION
EL PUEBLO DE MANILA
AGUSTIN BLDG
TAIPAN PLACE
THE CENTERPOINT
CALTEX
MILLENNIUM PLACE
HOME DEPOT
CITY GOLF PLAZA
DOÑA JULIA VARGAS AVENUE
らあめん大翔
KING'S ROAD
LOPEZ RIZAL
SHAW BOULEVARD
Eri Curry
宮虎
Uniqlo
SM MEGAMALL B
喜山人
MEGA FASHION HALL
Yabu
Mother's Crepe
Yakitori One
Akira
STARMALL
WORLDWIDE CORPORATE CENTER
CALBAYONG
SAMAT
BANAHAW
MARVELES
KANLAON
SINAG
STEPAN
MALINAO
DOMINGO M. GUEVARA
SIERRA MADRE
MRT SHAW BLVD STATION
SHANGRI LA PLAZA MALL
EDSA SHANGRI-LA HOTEL
Happy Cream Puff
ペッパーランチ
Shabuway
EDSA CENTRAL MALL
GREENFIELD DISTRICT SQUARE
ST. FRANCIS SHANGRI-LA PLACE TOWER 2
ST. FRANCIS SHANGRI-LA PLACE TOWER 1
CITYLAND SHOWTOWER
BPI
KOKUYO
TELEPERFORMANCE
THE PORTAL
MAYFLOWER
SOHO CENTRAL
ST. FRANCIS OF ASSISI CHURCH
TWIN OAKS PLACE
UNITED LABORATORIES, INC.
ONE SAN MIGUEL AVE
SOPHIE MARTIN
UNITED AVENUE
SHERIDAN
MERCURY GROUP OF COMPANIES COMPOUND
MEDICAL CENTER TRADING CORPORATION
HONDA
CALTEX
SHAW
SAN MIGUEL AVENUE
SAN MIGUEL CORPORATION HEAD OFFICE
PACIFIC PLACE
PEARL DRIVE
OCTAGON
EXCHANGE ROAD
PHILIPPINE STOCK EXCHANGE
BENPRESS
MERALCO AVENUE
PARC ROYALE JADE DRIVE
ONE CORPORATE CENTER
METROBANK CARD CORPORATION
PASIG CITY PUMPING STATION
Unmei Nihongo School
THE ALEXANDRA CONDOMINIUMS
RENAISSANCE TOWERS
NOSPHIL
PACIFIC CENTER BLDG
AMETHYST
RESIDENCIA 888
CRESCENT BLDG
MEDICAL PLAZA ORTIGAS
PEARL PLAZA
RICHMONDE HOTEL
UNIVERSITY OF ASIA AND THE PACIFIC
Asian Massage
PCPDF BLDG
8137 PLAZA
HANSTON SQUARE
LOURDES SCHOOL OF MANDALUYONG
LOURDES
ST. FRANCIS
JOLLIBEE CENTER
NEDA
ESCRIVA DRIVE
Eien Power
Yumeimese
NGS&ARK Manila Lending Corp.
GEN. MALVAR
GEN. CAPINPIN
GEN. SCHUMACHER
GEN. DELGADO
GEN. LUKBAN
GEN. ATIENZA
GEN. ROXAS
GEN. ARANETA
ASTORIA PLAZA
IRIZ ONE CORPORATE CENTER
VALLE VERDE TERRACE
VALLE VERDE COUNTRY CLUB
PHILSPORTS ARENA
PHILSPORTS TRACK & FIELD OVAL
ESTANCIA MALL
CAPITOL COMMONS
FLYING V
DEPARTMENT OF EDUCATION
DEPED MIMAROPA
THE DISTRICT PASIG
ST. PAUL COLLEGE PASIG
BRENT SCHOOL
ST. PAUL
CAPT. HENRY JAVIER
ST. MARTIN
MOLAVE
DUKE
250 M


MALATE
N
200 M
LRT - 1 VITO CRUZ STATION
LRT - 1 QUIRINO STATION
LRT - 1 PEDRO GIL STATION
LRT - 1 UNITED NATIONS STATION
ROXAS BOULEVARD
TAFT AVENUE
QUIRINO AVENUE
OCAMPO
PADRE BURGOS AVENUE
KALAW AVENUE
UNITED NATIONS AVENUE
SOUTH ROAD
PARADE AVENUE
RIZAL PARK
PACO PARK
ROBINSONS PLACE MANILA
HARRISON PLAZA MANILA
MANILA ZOOLOGICAL AND BOTANICAL GARDEN
Manila Ocean Park
Harborview Manila
Mabini Mansion
Kitsho
Kanejin
New Hatchin
The Aristocrat Restaurant
Armada Hotel
Cafe Adriatico
Bistro Remedios
Pan Pacific Hotel
One Side
Shiro Cafe
China Airlines
Tanabe
ASSI
Shabu yaki
Asian Massage
Fukujin Travel
OM Spa
Tropicana Hotel
ペッパーランチ
凡例
Primer設置ステーション
広告掲載店
旅行・フィリピンカルチャー
食べ物・レストラン
美容・ファッション・医療
ビジネス・ファイナンス
学習・資格


W
X
Y
Z
AA
AB
1
2
3
4
N
凡例
Primer設置ステーション
広告掲載店
●旅行・フィリピンカルチャー
●食べ物・レストラン
●美容・ファッション・医療
●ビジネス・ファイナンス
●学習・資格
PASAY
200 M
LRT EDSA STATION
MRT TAFT STATION
LRT BACLARAN STATION
SEASIDE BOULEVARD
EDSA EXTENSION
SUNSET AVE
ROXAS BOULEVARD
DIOSDADO MACAPAGAL BOULEVARD
CORAL WAY
BRADCO AVENUE
ASEANA AVENUE
NAIA ROAD
QUIRINO AVENUE
ANDREWS AVE
AURORA BLVD
SM MALL OF ASIA
Bay Garden Club and Residences
Attic Tours
Le pavillon
Sixsenses Resort
日本大使館
Midas Hotel
Le Parc Event Hall
Music 21
山頭火
ペッパーランチ
Tokyo CAfe
Yabu
MICH & MYL nails
Tanabe
Skincare Solutions
Banzai
S&R SHOPPING
COASTAL MALL
RESORTS WORLD
CITY OF DREAMS
PEARL PLAZA
NAIA TERMINAL 3
NAIA TERMINAL 4


AC
AD
AE
AF
AG
AH
1
2
3
4
N
Edith Learning Center
Sogamiga
The Wooden Horse
けんじ亭
ペッパーランチ
ALABANG TOWN CENTER
The Bellevue Hotel
Butamaru
Melo's
AWON Restaurant
Star Finder Optical
神戸クリニック
FESTIVAL SUPERMALL
STARMALL
ALABANG - ZAPOTE ROAD
COMMERCE AVENUE
PROMENADE
FILINVEST AVENUE
NORTHGATE AVENUE
ALABANG TERMINAL
凡例
Primer設置ステーション
広告掲載店
旅行・フィリピンカルチャー
食べ物・レストラン
美容・ファッション・医療
ビジネス・ファイナンス
学習・資格
ALABANG
200 M


AI
AJ
AK
AL
1
2
3
4
5
6
LRT NORTH EDSA STATION
SM CITY NORTH EDSA
TRINOMA MALL
●ペッパーランチ
MRT-3 NORTH AVENUE
MRT QUEZON AVENUE
MRT GMA-KAMUNING
Melo's●
TOPGEL●
●御縁
Fuji Mart
凡例
●Primer設置ステーション
広告掲載店
●旅行・フィリピンカルチャー
●食べ物・レストラン
●美容・ファッション・医療
●ビジネス・ファイナンス
●学習・資格
QUEZON CITY
250 M

HOT topics in Manila

今、マニラで話題のトピックをお届け！

相撲茶や関取
オルティガス店新装オープン！

関取
SEKITORI

昨年オープンした相撲茶や関取オルティガス店が、12/14に改装工事を終え、「Authentic Japanese Restaurant SEKITORI」として新装オープン。日本食一筋三十五年の料理長が伝統的な日本料理と豊富な海外経験を活かしその腕を振る舞う。料理はマカティでもおなじみの関取名物の大盛りちゃんこや、手打ちうどん・そばも食べることが出来ます。客席数110席に増え、喫煙スペースも用意。エントランスでは全長4mの大きな力士のオブジェクトがお迎えします。

住所：Hanston Square Building, 17 San Miguel Ave, ☎02-856-323/881-7985
㊡ 12時～14時半 / 18時～23時 ㊡なし
個室：あり



関取名物の大盛りちゃんこ鍋



エントランスでは全長4mの大きな力士がお出迎え！

日本企業のフィリピン進出を
強力サポート！

サービスオフィス協議会
PSOA

在マニラのサービスオフィスプロバイダーである「Crosscoop Philippines Inc」「iCube, Inc」「LEOPALACE21 PHILIPPINES INC」「Marimo Real Estate Philippines Inc」の4社が「サービスオフィス協議会」を結成。それぞれの特徴を生かし、各企業の条件に合ったサービスオフィスを提案する。サービスオフィスの認知度アップのため、日本での共同プロモーションも検討中だ。日本企業のフィリピン進出をサポートする一大プラットホームとなることが期待される。

INCUBATION OFFICE CROSS COOP MANILA
http://crosscoop.com/
iCube Group
Leopalace21
marimo serviced office

「サービスオフィス協議会」を結成した4社

マニラの歴史ある
ホテルが開館へ

Inter Continental Manila
インターコンチネンタル・マニラ

1969年の創業以来、マカティのシンボル的な存在として親しまれてきたホテル、「インターコンチネンタル・マニラ」が【2015年12月31日】を持って開館することになりました。マカティの新規開発エリアに入っており、「アヤラ・ランド社(ALI)」による新規開発が予定されています。ホテル跡地には「マカティへの通勤者向けの公共交通機関」と「多目的複合施設」の建設が予定されており、マカティ周辺の交通の利便性向上と、新たなランドマークの誕生が期待されます。

世界中に展開する伝統あるホテル



長きにわたりマカティのシンボルに

超豪華！ノブ・マニラの
クリスマスディナー

Nobu Manila
ノブ・マニラ

City of Dreams Manilaのレストラン「ノブ・マニラ」では、12月24日(木)～27日(日)にクリスマス特別ディナーを開催。中トロ刺身(ハラペーニョ添え)、ぼたん海老(トリュフ添え)、季節の魚(チミチュリ・サルサソース添え)、タイのてんぷら(甘酢あんかけ)、近江和牛のロースト(枝豆ピューレとカリフラワーソース添え)など、思わず目を見張る豪華コース料理となっている。料金は一人あたりP7,000(税、サービス料別)。今年のクリスマスは思いっきり贅沢しちゃいましょう！

住所：Aseana Blvd cor. Macapagal Ave. Brgy. Tambo, Paranaque ☎02-691-2882 / 02-691-2885 ㊡(ディナー)：18時～22時(月～木)、18時～23時(金～日)



最高級の近江和牛をローストした至極の一品



プールデッキに面したおしゃれなカバナ席

今月の耳よりイベント情報

ONE OK ROCK 2016 35xxxv Asia Tour

ライブ

日　時：2016年1月19日(火) 18時～
場　所：Mall of Asia Arenar
料　金：P1,500～4,500
予約先：SMチケットセンター(02-240- 2222、www.smtickets.com)

日本だけでなく世界中で人気のロックバンドONE OK ROCKが初のフィリピン公演。劇場版「るろうに剣心」の主題歌を担当し、その名を世界に轟かせた。今ツアーを引っ提げるアルバムの作成をアメリカで行い、「世界で通用する」を目標に走り出している彼ら。既に多くの海外公演を成し遂げ、どのライブも現地ファンで超満員。フィリピンでも初公演が決まるとオフィシャルFBには歓喜のコメントが溢れた。世界を股にかけて活躍する日本出身バンドのフィリピン初公演を見逃すな。

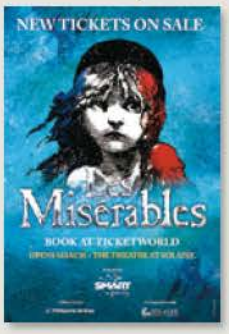


Les Miserables

ミュージカル

日　時：2016年3月11日(金)～4月10日(日)
場　所：THE THEATRE SOLAIRE
料　金：P1,750～ P7,000
予約先：チケットワールド(02-891-9999、www.ticketworld.com.ph)

「Les Miserables レ・ミゼラブル」のアジアツアー初演が、シアターソレアで開催決定。ヘルプマン・アワード受賞俳優、サイモン・グリーソンが主人公、ジャン・バルジャン役、フィリピンの歌手、レイチェル・アン・ゴーがフォンテーヌ役、ブロードウェイ版と同様に、アール・カーペンターがジャベール役を演じるなど、実力派の俳優陣が舞台を彩る。また、今回の公演では演出やオーケストラのスタイルなどを一新。何度も鑑賞しているファンにとっても、新たな発見がたくさんあるはずだ。





UNIQLO

LifeWear

HEATTECH

JAPAN TECHNOLOGY

SUPER THIN, SUPER WARM.

A REVOLUTIONARY THIN FABRIC THAT CONVERTS
BODY MOISTURE INTO HEAT AND RETAINS IT.

PILIP
PROPERTY DESIGN & MANAGEMENT

ピリップの圧倒的なリノベーション力！

BEFORE　　AFTER



段違いの変身力！

MANILA
805,ONE GLOBAL PLACE, 5TH AVE 25TH ST.,
FORT BONIFACIO GLOBAL CITY

CEBU
LPSC7 & SON CORPRATION BLDG., UNIT 3,
WILSON ST,LAHUG,CEBU CITY

内装が変われば、家賃上昇＋物件価格上昇。今すぐご相談ください↓（無料）

日本語対応 PH 0906 478 0692　02 550 1727　JP 03 4477 2488

求人 ❯ http://www.pilip.com/ja/recruit